

INOVACE VÝUKY A DOBRÉ KLIMA VE TŘÍDĚ

INOVACÍ VÝUKY A PODPOROU DOBRÉHO KLIMATU
VE TŘÍDĚ K DEMOKRATICKÉMU ROZVOJI

5

METODICKÉ LISTY
– Efektivní komunikace



Barbora Matějková
Kateřina Kadlecová
Vlasta Křenovská
Lena Achmeer
Klára Kováčová
ACADEMIA IREAS, o.p.s., 2023



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



EFEKTIVNÍ

KOMUNIKACE

5



ACADEMIA IREAS, o. p. s.

Autoři: Barbora Matějková, Kateřina Kadlecová, Vlasta Křenovská, Lena Achmeer, Klára Kováčová

Grafika a sazba: Kateřina Vlčková

Jazyková a stylistická korektura: Klára Kováčová, Kateřina Kadlecová

OBSAH

Úvod	5
Empatická komunikace	10
• Empatie	14
• Aktivní naslouchání I	19
• Aktivní naslouchání II	21
• Navzájem si pomáháme	24
Poznávám druhé	29
• Poznávám druhé I	31
• Poznávám druhé II	40
Konflikty	46
• Konflikty I	48
• Konflikty II	54
Komunikace s ostatními	62
• Pravidla	66
• Učíme se spolupracovat	68
• Skupinová hra	75
• Zpětná vazba	78
Komunikace s využitím znalosti komunikačních typů v rodině, ve škole i mezi kamarády – část metodických listů pro zavedení komunikační typologie na první stupeň ZŠ	82
Úvod do komunikačních typů	83
• Komunikace v rodině	84
• Seznámení s komunikačními typy	88
Charakteristiky jednotlivých komunikačních typů	92
• Pocitový komunikační typ	93
• Rozumový komunikační typ	107
• Obrazový komunikační typ	116
• Sluchový komunikační typ	129
Aplikace komunikačních typů v komunikaci	142
• Vzájemné porozumění	143
• Jedeme na výlet	157
Zdroje	161
Použitá literatura	164

Milí/milé vyučující,

dostává se vám do rukou soubor metodických listů, který se zaměřuje na efektivní komunikaci ve školách a třídách. Metodické listy obsahují 20 připravených lekcí, které se věnují vybraným kompetencím sloužícím k rozvoji efektivní komunikace jak na půdě školy, tak v osobním životě. Jednotlivé lekce se věnují následujícím tématům:

- **Empatická komunikace – 4 lekce**
 - empatie, aktivní naslouchání, podpora druhého a další
- **Poznávám druhé – 2 lekce**
 - komunikační šumy, chyby ve vnímání druhých a další
- **Konflikty – 2 lekce**
 - konflikty bez bolesti, říkám, co se mi nelíbí a další
- **Komunikace s ostatními – 4 lekce**
 - pravidla, spolupráce, zpětná vazba a další
- **Úvod do komunikačních typů – 2 lekce**
 - různé podoby rodiny, úvod do komunikačních typů
- **Charakteristiky jednotlivých komunikačních typů – 4 lekce**
 - pocitový, rozumový, obrazový a sluchový komunikační typ
- **Aplikace komunikačních typů v komunikaci – 2 lekce**
 - vzájemné porozumění, jedeme na výlet

V první části listů jsou lekce plánovány na 60–90 minut, u části komunikačních typů pak většinou na 45–60 minut. Časová náročnost ale vždy záleží na hloubce realizace nabízených aktivit a míře reflexe, na kterou máme prostor, nebo jsou žáci naladěni. V případě nutnosti dělení lekce na dvě části s časovým odstupem myslíte, prosím, na vhodné uzavření prvního bloku a následné otevření bloku následujícího.

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 ozvláštňování 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, zamyšlení, 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?

Aktivity 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 včas 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. Pozitivní 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 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 poněkoličkáte 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 navrhujeme 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.
- **Rybničec** – 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 mluví 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 různě 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 otázku, 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 sehrají 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 nejnápadnějšího 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 přečtení 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

EMPATICKÁ

KOMUNIKACE

CO JE TO EMPATIE?

„1 schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby; je považována za součást emoční inteligence, kterou lze cíleně rozvíjet nácvikem. 2 šířeji umění dovedně zacházet s emocemi, vcítovat se do situace druhé osoby, emocionální ztotožnění se s jejím viděním, cítěním, chápáním, schopnost číst i neslovní projevy druhého, chápat, o co usiluje, čemu se chce vyhnout, co pečlivě skrývá; souvisí se schopností naslouchat a vnímat neverbální komunikaci; v pozadí empatie pravděpodobně neurofyziologické mechanismy, protože při určitých narušeních mozku neumění postižení rozlišit např. citový výraz lidského hlasu či pojmenovat své vlastní emoce; vyvíjí se od nejtělejšího věku, ...“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 127).

„...složitý emocionální proces, jenž předpokládá porozumění druhému při zachování vlastní identity. Vcítění se, porozumění druhému, chápání jeho stavu, názorů a emocí, jeho problémů, zkušeností, odlišných od těch svých. Projevení tohoto porozumění. Poznání a pochopení psychického stavu druhého člověka; vnímavost k druhému člověku; schopnost přistoupit k tomuto člověku s pomocí (např. v tísni). Spoluprožívání i nelibého stavu druhých. Projevuje se např. nasloucháním, prosociálním až altruistickým chováním a jednáním. Vytvoření této schopnosti – jeden z tzv. afektivních¹ cílů výchovy.“ (Průcha et al., 2012, s. 39).

Jak je vidět z definic výše, pojetí empatie je v dnešní psychologii stále značně nejednotné, a to například kvůli historickému vývoji. Termín empatie vzniká z významově blízkých pojmů – sympatie a vcítění, které se postupně přesouvaly z filozofické oblasti do psychologické. S pojmem „sympatie“ se setkáváme již ve starověké řecké filozofii, kde odkazoval zejména k duchovní jednotě všech věcí, od čehož se odvozovala i schopnost člověka porozumět ostatním. Pojem „vcítění“ se nejprve používal v estetické oblasti a vyjadřoval emocionální vztah mezi pozorovatelem a uměleckým objektem. Další příčinou nejednotnosti je oddělení zkoumání empatie v rámci sociální a vývojové psychologie a v rámci psychoterapie. Na základě těchto rozdílných pojetí vzniká množství teoretických koncepcí, které vyzdvihávají odlišné aspekty empatie (Mlčák, 2010, s. 34–37).

Hlavní jsou dva teoretické proudy, kdy jeden hovoří o emocionální empatii, tj. přenesení emocí z jedné osoby na druhou, které vznikne pozorováním druhé osoby. Druhý proud je pak tzv. kognitivní empatie, kdy jde hlavně o pochopení úhlu pohledu či mentálního stavu druhého jedince, tj. jde spíše o percepční proces (Mlčák, 2010, s. 37–41).

Přílišná empatie

Když se až příliš vcítíme do situace klienta (žák, kolega, rodič atp.), může to ochromit naši schopnost účinně pomáhat (Sobek, 2017). Proto je třeba udržovat zdravou úroveň empatie.

Zdravá empatie

Ke zdravé empatii je třeba vnitřní rovnováha a zdravé sebeuvědomění. **Pro udržení zdravé roviny empatie zejména v pomáhajících profesích vám může pomoci těchto pět kroků** (Sobek, 2017):

- 1) **Budte empatičtí sami k sobě** – věnujte se svým potřebám, pocitům, nenakládejte toho na sebe příliš.
- 2) **Dobře pečujte nejen o klienty, ale také sami o sebe** – péče o sebe je nutnou podmínkou k tomu, abychom se cítili dobře. Teprve pak můžeme účinně pomáhat druhým, aby se cítili dobře i oni.
- 3) **Posilujte své sebeuvědomění** – nepřestávejte vnímat své pocity, zkuste si přes den uvědomovat „jak se cítíte?“ „co potřebujete“, atp. – zvláště v náročných situacích je to potřeba. Nezapomínejte ani na svoje tělo.
- 4) **Stanovte si, kde jsou vaše hranice** – stanovte si, co můžete udělat pro druhé a co potřebujete pro sebe, a to i v běžných situacích. Je třeba umět vymezit si svůj prostor, např.: „Dnes jsem hodně unavený, můžeme se na to spolu podívat zítra?“
- 5) **Připomínejte si, že nejste odpovědní za pocity druhých** – důvěřujte druhým a tomu, že jsou schopni si se svou situací poradit lépe, než se zdá.

Zdroje:

Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Mlčák Z. (2010). *Teoretické problémy konceptualizace empatie v sociálním a vývojovém kontextu*. Výzkumná studie. Filozofická fakulta, Ostravská univerzita. Dostupné 3. června 2020 z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2010/Mlcak_2010_1.pdf

Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Sedmé, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Portál.

Sobek, J. (2017). *Může být empatie nebezpečná?* Adpontes. Dostupné 3. června 2020 z: <https://adpontes.cz/muze-byt-empatie-nebezpecna/>

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s.

IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvoj kolegiální podpory pedagogů*. Metodické listy k workshopům pro pedagogy. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/121>

1 Afektivní cíle = postojové a hodnotové cíle

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

Aktivní naslouchání je technika vyvinutá Thomasem Gordonem a jedná se o proces, kdy mluvčímu vracíme zpět to, co nám od něj přišlo. Nejedná se o pouhé opakování slov mluvčího, ale spíše o vnímání celistvého poselství a skládání nových celků. Během aktivního naslouchání si ověřujeme, jestli jsme správně porozuměli tomu, co mluvčí říkal/a, ale především to, co tím přesně myslel/a. Je zde tak prostor pro opravu ze strany mluvčího/a a pro snížení rizika špatné interpretace. Mluvčí/mu dává tento způsob pocit, že ho/ji vnímáme a že akceptujeme jeho/její pocity (Devito, 2008, s. 115).

Pro efektivitu této techniky je důležitá schopnost empatie, a to nejen slovy, ale také neverbálním projevem (tón hlasu, výraz, gesta, oční kontakt apod.). Dalšími důležitými předpoklady je mluvčího nepřerušovat, neradit mu a nevztahovat jeho zkušenosti na vlastní.

Pokud chceme dosáhnout aktivního naslouchání, můžeme se řídit třemi základními technikami (Devito, 2008, s. 116):

- 1) Parafrázování** – jedná se o zopakování toho, co jsme slyšeli, vlastními slovy. Parafrázování je dobré využívat ve chvílích, kdy by mohlo dojít ke špatné interpretaci nebo když chceme vyjádřit podporu. Tato technika ukazuje mluvčímu náš zájem a také mu dává prostor pro rozšíření toho, co původně řekl/a. Rovněž ji lze využít, pokud se potřebujeme sami zorientovat v tom, zda vnímáme správně to, co nám klient sděluje.
- 2) Vyjádřit pochopení pocitů mluvčího** – věty typu „musel/a jste se cítit hrozně“ dávají mluvčímu nejen to, že přijímáme jeho prožívání, ale také umožňují nahlédnout na jeho/její pocity více objektivně.
- 3) Kladení otázek** – zeptám se, jestli správně rozumím, vyjasňuji si.

Aktivní naslouchání je nejen o porozumění, ale také o možnosti využívání určitých technik. Setkat se můžeme s následujícími technikami (Pazlarová, 2016):

- **Povzbuzování** – cílem je projevit zájem, aby došlo k otevření hovoru. Důležité je nehodnotit. Např. Řekněte mi o tom více.
- **Objasňování** – cílem je získat více informací a ujistit se, že nedochází ke špatné interpretaci, ale také umožnit mluvčímu vidět věci z dalších úhlů pohledu. Vhodné je používání otevřených otázek. Např. Jak přesně to probíhalo? Co jste dělal/a, když...
- **Parafrázování** – cílem je ukázat, že nasloucháme a ověřit si porozumění. Většinou vlastními slovy zopakujeme to, co slyšíme. Např. Jestli tomu rozumím, ... Říkáte, že.... je to tak?
- **Zrcadlení** – cílem je projevit pochopení a k tomu je třeba vyjádřit pocity a emoce druhého. Například: „Vidím, že jste rozzlobená... Vnímám to správně?“
- **Shrnutí** – cílem je reflektovat dosažený pokrok, strukturovat hlavní myšlenky, důležitá fakta, apod. Např. Mluvil jste o 1)...., 2)...., 3).... a to Vás znepokojilo? Je to tak?
- **Ocenění** – cílem je dát najevo uznání. Důležité je zaměřit se i na ocenění úsilí. Např. Cením si Vaší snahy situaci řešit. Oceňuji Vaši odvalu zabývat se tématem,

Užitečná pravidla aktivního naslouchání:

- Ověřuji, zda jsem porozuměl (Je to tak? Rozumím tomu správně?).
- Nevysvětluji, nehodnotím. (Pouze opakuji to, co slyším, nevyvozují závěry.)
- Nepřerušuji, neradím. (Nechat pro druhého prostor, nevstupovat, nedořikávat věci.)
- Respektuji názory, postoje a pocity druhého. (On ví nejlépe, jak mu je, jak situaci řešit.)
- Verbálně i neverbálně vyjadřuji zájem. (Někdy stačí jen projevit zájem neverbálně – oční kontakt pokývání hlavou.). Pozn. Neverbální gesta by neměla být přehnaná, nemělo by se jednat např. o zírání.

Zdroje:

Devito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada, Expert.

Pazlarová, H. (2016). *Metody sociální práce 2*. Dostupné 24. srpna 2021 z: https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2016/S205/um/Metody_2_-_akt.naslouchani_navazani_kontaktu.pptx

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s.

IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvoj kolegiální podpory pedagogů. Metodické listy k workshopům pro pedagogy*. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2022/06/Metodicke-listy_SYS_fin.pdf

OTEVŘENÉ OTÁZKY

Dobré rozvíjející otázky stojí na čtyřech základních bodech (Everesta, s.r.o., 2020):

- 1) jsou jednoduché
- 2) jsou účelné
- 3) snaží se o pozitivní dopad
- 4) vyhýbají se manipulaci s klientem

Na počátku procesu slouží otázky zejména jako prostředek pro sběr informací, aby byl co nejdětalněji vykreslen klientův profil. Jako nejúčinnější se jeví otázky začínající na: „co...?“, „kdy...?“, „kdo...?“ a další. Se slovy „proč“ a (někdy i „jak“) je třeba pracovat opatrně, jelikož obě v sobě často nesou skrytou kritiku, která může v klientovi aktivovat obranný postoj. Kladení otázek pomáhá udržet klientovu pozornost a je úzce spjato s poslechovými dovednostmi kouče/mentora. Ten sleduje myšlenkový proud klienta a díky aktivnímu naslouchání může klienta navést na slepá místa.

Během většiny procesů se používají především otázky s otevřeným koncem neboli otevřené otázky (Everesta, s.r.o., 2020). Oproti uzavřeným otázkám totiž vyžadují delší a popisnější odpovědi než pouhé „ano“, nebo „ne“. Klient tak musí své zkušenosti pomocí popisů sám analyzovat, a to mu pomáhá odkrývat vztahy mezi svým myšlením a chováním, což může vést k rozvoji sebepoznání. Klient má možnost volit vlastní slova a způsob popisu není omezován výběrem odpovědí, který mu poskytuje kouč. Pro kouče je tento způsob taktéž velmi obohacující, protože mu umožňuje chápat situaci z pohledu klienta (Everesta, s.r.o., 2020).

Při kladení otázek je dobré vyvarovat se pokládání vícenásobných otázek, protože působí jako policejní výslech a není zde dostatečný prostor na zamyšlení se. Dále je vhodné otázky logicky strukturovat – od otevřených/obecných, přes rozvíjející ke specifickým, ke kterým patří například **otázky konstruktivní**. Ty se vyznačují cíleným záměrem, povzbuzují totiž k řešení problému. Například: „V čem vidíte rozdíl?“ „Co bude jinak, až to bude vyřešeno?“ (Everesta, s.r.o., 2020).

Uzavřené otázky však mají také své opodstatnění a možnost využití. Například otázka: „Mohli byste mi o tom říct více?“ je sice uzavřená, ale v praxi velmi často vede k rozpovídání klienta. Otázky tohoto typu je tedy možné rovněž využít. Dále je vhodné uzavřené otázky používat, pokud nám dochází čas, nebo celkově, pokud vyžadujeme odpověď v krátkém čase.

Zdroj:

Everesta, s.r.o. (2020) Otázky v koučování. Dostupné 13. července 2020 z: <http://elearning.everesta.cz/mod/book/view.php?id=913&chapterid=373> (odkaz vede na placený obsah)

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s.

IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvoj kolegiální podpory pedagogů. Metodické listy k workshopům pro pedagogy*. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2022/06/Metodicke-listy_SYS_fin.pdf

EMPATIE

Téma lekce: Empatie

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se pokusí zjistit, jak se cítily postavy v promítaném animovaném filmu.
- Žák/yně se seznámí s pojmem „empatie“.
- Žák/yně si vytvoří popisky ke komiksu.

1. část – Evokace

Cílem je provést brainstorming na téma „empatie“ a zjistit, jaké mají žáci/kyně o tomto tématu povědomí.

Název	Empatie
Čas	5 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly na tabuli
Popis činnosti	Vyučující napíše na tabuli slovo „empatie“ a úkolem žáků/yně je, aby mu/ji sdělil/y vše, co je napadá, když se řekne slovo „empatie“. Vyučující zaznamenává tyto asociace na tabuli.
Instrukce	Co vás napadne, když se řekne slovo „empatie“? Co to znamená? Čím se vyznačuje? Jak se projevuje? Jak souvisí s našimi životy? <i>(vyučující zapisuje asociace žáků/yně na tabuli)</i>
Reflexe	–
Poznámky	Pokud žáci/kyně vůbec neznají slovo „empatie“, vyučující je navede na spojení „vcítění se“.

2. část – Uvědomění významu

Cílem je podívat se na animovaný příběh a s pomocí empatie se pokusit porozumět emocím postav.

Žáci/kyně se také seznámí s pojmem empatie a na základě této znalosti doplní komiks související s úvodním animovaným příběhem.

Název	Snažím se porozumět ostatním
Čas	50 minut
Pomůcky	📎 Příloha č. 1 – Pracovní list k filmu Umbrella, 📎 příloha č. 2 – Komiks k filmu Umbrella, video: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q , zařízení pro puštění příběhu, papíry na psaní

<p>Popis činnosti</p>	<p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do skupin po třech a do skupiny dostanou jeden pracovní list s obrázky postav z videa (<i>viz příloha č. 1 – Pracovní list k filmu Umbrella</i>), na které se podívají. Vyučující vysvětlí zadání, které spočívá v tom, že žáci/kyně mají za úkol zamyslet se a popsat, jak se postavy na obrázcích cítí. Poté vyučující pustí část videa (0:00–5:30) ukazující příběh o sirotkovi, který celý život sní o žlutém deštníku. Žáci/kyně ve skupině doplní pracovní list a také prodiskutují a zodpoví stanovené otázky, jejichž odpovědi nakonec projdou s vyučující/m. (20 minut)</p> <p>Vyučující poté žákům/kyním vysvětlí, co znamená pojem empatie. (10 minut)</p> <p>Po vysvětlení teorie pokračuje aktivita tím, že jsou žáci/kyně rozděleni/y do dvojic (nejlépe s někým, s kým ještě během dané lekce nepracovali/y) a jejich úkolem je doplnit možné reakce postav z videa do určených bublin v komiksu (<i>viz příloha č. 2 – Komiks k filmu Umbrella</i>). Vyučující upřesní, že reakce nemusí být jen slova, ale i to, co si daná postava myslí. Jakmile dvojice úkol dokončí, následuje tzv. tichá galerie, kdy žáci/kyně mají možnost se podívat na komiksy ostatních, ale nikdo nesmí při prohlížení mluvit. (20 minut) Nakonec se žáci/kyně přemístí do kruhu, kde následuje reflexe aktivity (<i>viz. 3. část – Reflexe</i>).</p>
<p>Instrukce/lekce</p>	<p>Nyní vás rozdělím do skupin po třech a rozdám vám pracovní list s obrázky postav z videa, které si společně za chvíli pustíme. Na obrázky se prosím podívejte a vaším úkolem, po zhlédnutí videa, bude se zamyslet a popsat, jak se postavy na obrázcích cítí.</p> <p><i>(vyučující rozdá každé skupině přílohu č. 1)</i></p> <p>Nyní vám pustím video, které pečlivě sledujte.</p> <p><i>(žáci/kyně se dodívají na video)</i></p> <p>Podívejte se na pracovní list s obrázky z videa, který jsem vám rozdala/a, a vaším úkolem ve skupině je tedy zamyslet se a popsat, jak se postavy na obrázcích cítí. Ve skupině také prodiskutujte odpovědi na otázky, které máte zaznačené v pracovním listu. Na úkol máte 5 minut.</p> <p>Na co jste ve skupinách přišli/y? <i>(vyučující se postupně ptá na všechny níže zmíněné otázky)</i></p> <p>Co symbolizuje deštník?</p> <p>Proč ho holčička chlapečkovi vrátila?</p> <p>Proč tatínek nechal chlapečka před dětským domovem?</p> <p>Tím, že jste teď odpovídali/y na dané otázky a zkoušeli/y jste si představovat a popisovat emoce postav z videa, tak jste se chovali/y empaticky. Jinak řečeno – snažili/y jste se vcítit do postav z videa a zjistit, co právě prožívají a jak se cítí.</p> <p>Obecně řečeno, empatie obsahuje čtyři základní složky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • První z nich je vnímání jiného úhlu pohledu (je tedy důležité, abychom vnímali to, že druhý člověk může mít jiný názor na věc než my). • Empatie také zahrnuje nevynášení soudů. To znamená, že nesoudíme činy ostatních ihned, když je udělají. Např. když vidíme, že se někdo rozpláče, nemusíme ho/ji hned považovat za ufnukánka. Je totiž dost možné, že se mu/jí něco zlého stalo nebo je z něčeho smutný. • Třetí složka empatie je rozpoznání emocí u druhých. Toto už jste si vyzkoušeli/y v rámci dnešní aktivity, kdy jste se snažili rozpoznat, jak se postavy z videa cítí. • A poslední složka empatie je schopnost mluvit o emocích. Emoce je třeba nejen rozpoznat, ale je důležité o nich umět i mluvit. Když budeme mluvit o vlastních emocích, budeme tak poznávat sami sebe a ostatní lidé se do nás budou moci snadněji vcítit a pochopit nás. <p>Napadají vás k tomuto tématu ještě nějaké otázky? Je něco, co byste v rámci empatie potřebovali/y ještě dovysvětlit? (10 minut)</p> <p>Pokud nejsou žádné další otázky, poprosím vás, abyste nyní utvořili dvojice, a to nejlépe se spolužákem nebo spolužačkou, se kterými jste dneska ještě nepracovali/y.</p> <p><i>(žáci/kyně jsou rozděleni/y do dvojic a vyučující rozdá každé dvojici přílohu č. 2)</i></p> <p>Do každé dvojice jsem rozdala/a komiks a vaším úkolem je, abyste ve dvojici prodiskutovali/y a následně dopsali/y do určených bublin u postav, jaké by postavy mohly mít reakce v jednotlivých situacích. Na práci máte 15 minut.</p> <p><i>(dvojice úkol dokončí)</i></p> <p>Vidím, že už jste komiks vyplnili/y. Nyní bude následovat tzv. tichá galerie, v rámci které se můžete jít podívat k ostatním na jejich komiksy, nikdo ale při tom nesmí mluvit. Až si všechny komiksy ostatních prohlédnete, vezměte si prosím svou židli a dejte ji do kruhu. (5 minut)</p> <p><i>(jakmile všichni sedí na židlích v kruhu, následuje reflexe, viz 3. část – Reflexe)</i></p>

Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (20 minut).
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) Co nám přináší empatické chování? Proč je důležité?**
- 2) Co přináší empatie vám?**
- 3) Co přináší vašemu okolí?**
- 4) Napadá vás nějaká situace z vašeho života, kterou jste ochotní/é s námi sdílet, kdy jste zažili/y empatii?**
- 5) Jak se vám dařilo popisovat emoce dětí na obrázcích?**
- 6) Jak jste postupovali/y při vyplňování komiksu?**
- 7) Kdybyste měli/y v jedné větě říct, co si z dneška odnášíte, co by to bylo?**

Na závěr vám rozdám lístečky a chtěl/a bych, abyste napsali/y kratičkou zprávu nějaké postavě z videa.

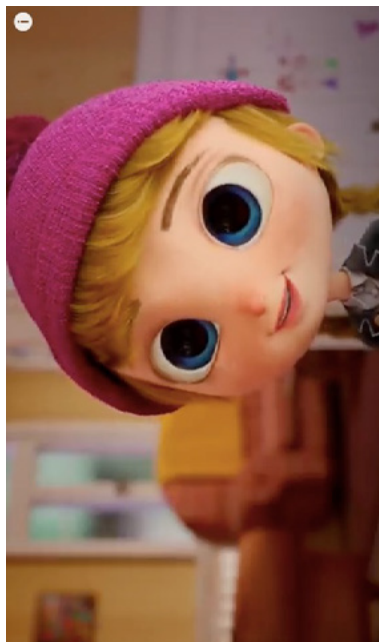
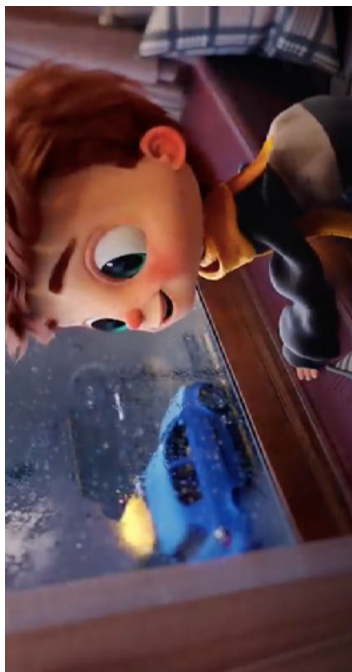
Představte si, že ta postava je vedle vás – co byste jí chtěli/y říct?



Příloha č. 1 – Pracovní list k filmu Umbrella

Pracovní list k filmu Umbrella

Jak se cítí postavy?



Otázky k zamyšlení:
Co symbolizuje deštník? Proč ho holčička chlapečkovi vrátila? Proč pán nechal chlapce před domovem pro sirotky?



Příloha č. 2 – Komiks k filmu Umbrella

Komiks k filmu Umbrella



AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ I

Téma lekce: Aktivní naslouchání

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s otevřenými otázkami.
- Žák/yně si vyzkouší formulovat otevřené otázky.
- Žák/yně si vyzkouší různé role v rozhovoru.

1. část – Evokace

Cílem je seznámit žáky/ně s podobou a formulací otevřených otázek.

Název	Otevřené otázky
Čas	20 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly na tabuli
Popis činnosti	Vyučující zjišťuje, jestli někdo ve třídě ví, co jsou to otevřené otázky (případně jim napovídá vysvětlením protikladu = uzavřených otázek). Po vysvětlení daného konceptu vyučující prezentuje konkrétní situaci (<i>viz Instrukce</i>), na kterou žáci/kyně mají za úkol reagovat otevřenými a uzavřenými otázkami. Jejich návrhy vyučující píše na tabuli do dvou sloupců (otevřené otázky X uzavřené otázky) a s žáky/němi reflektuje, jaké informace mohou zjistit po položení daného druhu otázek.
Instrukce	<p>Tuší někdo ve třídě, co jsou to otevřené otázky?</p> <p>Dám vám malou nápovědu. Je to opak uzavřených otázek, což jsou otázky, na které můžeme odpovědět pouze „ano“, nebo „ne“. Otevřené otázky tedy začínají na „<i>co...?</i>“, „<i>kdy...?</i>“, „<i>kdo...?</i>“ apod.</p> <p>Nyní vám přečtu situaci a vaším úkolem je zamyslet se a představit si, jaké otázky byste v této situaci položili/yaší kamarádce.</p> <p>Situace k zamyšlení:</p> <p><i>Přichází za vámi vaše spolužačka a říká: „Dneska jsem se pohádala se svojí kamarádkou, obě jsme se naštvaly a nemluvíme spolu. Jsem na ni naštvaná, ale zároveň jsem smutná, protože se s ní nechci hádat.“</i></p> <p>Co byste řekli/yaší kamarádce, která za vámi přichází a toto vám říká? Jaké otázky byste jí položili/ya?</p> <p><i>(vyučující píše návrhy žáků/yně do dvou sloupců na tabuli – v jednom sloupci jsou otevřené otázky a v druhém sloupci jsou uzavřené otázky)</i></p> <p>Na tabuli jsme si teď společně zapsali/yaše návrhy do dvou sloupců – v jednom jsou otevřené otázky a v druhém jsou uzavřené otázky. Nyní si společně otázku po otázce přečteme a řekneme si, co jste se dozvěděli/ya po položení otevřené otázky a co jste se naopak dozvěděli/ya po položení uzavřené otázky.</p>
Reflexe	Viz Instrukce.
Poznámky	–

2. část - Uvědomění významu

Cílem je projít rozhovorem z pozice tří rolí – vypravěče/ky, posluchače/ky a pozorovatele/ky.

Název	Mluvíme spolu
Čas	25 minut
Pomůcky	-
Popis činnosti	Žáci/kyně jsou rozděleni/y do skupin po třech. Každý/á si zavře oči a představí si nějaký příběh, který by chtěl/a ostatním říct (může to být cokoliv – osobní zážitek např. z prázdnin/víkendu; film, který jsem viděl/a; knížku, kterou jsem četl/a apod.). Vyučující poté seznámí žáky/ně se třemi rolmi (vypravěč/ka, naslouchač/ka a pozorovatel/ka) a jejich funkcemi. Vypravěč/ka má za úkol mluvit 3 minuty, naslouchač/ka pokládá jednu uzavřenou a jednu otevřenou otázku a pozorovatel/ka hlídá čas, hlídá také položení jedné uzavřené a jedné otevřené otázky a na konci říká, co ho/ji na rozhovoru zaujalo a co se mu/jí líbilo. Na svém vybraném příběhu si každý/á žák/yně z trojice vyzkouší postupně všechny tři role.
Instrukce/lekce	Nyní vás rozdělím do skupin po třech. Všichni/všechny si zavřete oči a představte si nějaký příběh, který byste chtěli/y ostatním říct. Může to být cokoliv – osobní zážitek např. z prázdnin/víkendu; film, který jste viděli/y; knížku, kterou jste četli/y apod. Ve trojici bude každý/á z vás mít jednu roli (vypravěče/ky, aktivní/ho naslouchače/ky nebo pozorovatele/ky), kterou si postupně všichni/všechny vyzkoušíte. Vypravěč/ka má za úkol mluvit o svém příběhu po dobu 3 minut a naslouchač/ka vypravěči/ce aktivně naslouchá a položí jednu uzavřenou a jednu otevřenou otázku. Pozorovatel/ka hlídá čas a pozoruje rozhovor. Na konci rozhovoru pozorovatel/ka řekne, co ho/ji na rozhovoru zaujalo a co se mu/jí na něm líbilo. Je vám tato aktivita jasná? Teď je na vás, abyste se domluvili/y, kdo bude mít jakou roli první, a poté můžete hned začít. <i>(vyučující hlídá, aby se všichni/všechny v rolích vyměnili/y)</i>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (20 minut).
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů. Čas vyprávění může hlídat i vyučující, aby se žáci/žákyně mohli/y lépe soustředit.

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) **Jaký je rozdíl mezi otevřenou a uzavřenou otázkou?**
- 2) **Když potřebujeme vyřešit nějakou situaci, které otázky jsou lepší – otevřené, nebo uzavřené?**
- 3) **Co nám umožňují otevřené otázky?**
- 4) **Ve které roli jste se cítili/y nejlépe?**
- 5) **Co pro vás bylo v rámci celé lekce překvapivé?**

Nakonec vás poprosím, abyste mi na prstech ukázali/y, jak se vám dnešní lekce zdála užitečná.

1 prst = neúčinná, 10 prstů = velmi užitečná

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ II

Téma lekce: Práce s tichem

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší naladit se na ostatní.
- Žák/yně si vyzkouší pracovat s tichem jakožto užitečným nástrojem v aktivním naslouchání.


1. část - Evokace

Cílem je, aby si žáci/kyně vyzkoušeli/y naladit se na ostatní.

Název	Myslím jako ostatní
Čas	15 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly na tabuli, papíry na psaní
Popis činnosti	<p>Vyučující zadá jednu kategorii dle výběru (např. domácí zvířata, státy v EU, vzory v rámci ČJ, města, číslo od 1 do 10, jídlo apod.), v níž žáci/kyně napíší svůj tip na slovo/pojem/číslo atp., o kterém si myslí, že napíše většina. Po tom, co žáci/kyně splní tento úkol, zapisuje vyučující na tabuli jejich návrhy a ke každému opakujícímu se návrhu napíše čárku, ať třída vidí, kolikrát byl který návrh napsaný.</p> <p>Následuje druhé kolo, ve kterém vyučující vybere další kategorii a žáci/kyně mají opět za úkol napsat slovo, o kterém si myslí, že napíší ostatní ve třídě. Na konci této aktivity vyzve vyučující žáky/ně k debatě na základě otázek vypsanych v části <i>Instrukce</i>.</p>
Instrukce	<p>Pro tuto aktivitu jsem vybral/a jednu kategorii (vyučující zmíní vybranou kategorii) a vaším úkolem je napsat z této kategorie na papír jedno slovo/pojem/číslo atp., o kterém si co si myslíte, že ho napíše většina vašich spolužáků a spolužaček.</p> <p><i>(žáci/kyně splní úkol; vyučující jejich návrhy napíše na tabuli, ke každému opakujícímu návrhu dá čárku a výsledky obecně shrne)</i></p> <p>V druhém kole si vyzkoušíme to stejné. Vaším úkolem tedy je napsat slovo, které si myslíte, že napíší vaši spolužáci a spolužačky, a to v následující kategorii: <i>(vyučující zmíní vybranou kategorii)</i>.</p> <p><i>(žáci/kyně splní úkol; vyučující jejich návrhy napíše na tabuli, ke každému opakujícímu návrhu dá čárku a výsledky obecně shrne)</i></p> <p>Otázky k diskuzi:</p> <p><i>O čem tato aktivita podle vás byla? Co bylo jejím cílem?</i></p> <p><i>(hlavní odpověď na otázku: aby se na sebe napojili/y, empatie = snažím se vcítit do ostatních)</i></p> <p><i>Jak jste postupovali/y při výběru slova? Jaká byla vaše strategie?</i></p>
Reflexe	Viz <i>Instrukce</i> .
Poznámky	Vyučující může tuto aktivitu propojit s aktuálně probíranou látkou v daném předmětu. Pokud například v rámci zeměpisu/prvouky probírají žáci/kyně země EU, nechá je vyučující psát ty země, u kterých si žáci/kyně myslí, že je napíší i ostatní.

2. část - Uvědomění významu

*Cílem prožít roli vypravěče/ky a posluchače/ky, který/á má jisté omezení.
Žáci/kyně si také vyzkouší komunikovat tichem, které je dobrým partnerem v aktivním nasloucháním.*

Název	Ticho je pomocník
Čas	25 minut
Pomůcky	 Příloha - Příběhy
Popis činnosti	<p>Třída je rozdělena do dvou skupin - čarodějové/čarodějnice a kouzelníci/kouzelnice. Obě skupiny dostanou rozdílný příběh (<i>viz příloha - Příběhy</i>) s tím, že po nastudování tohoto příběhu ho bude každý/á ve skupině vyprávět někomu z druhé skupiny (žáci/kyně mluví cca 3 minuty - čas hlídá vyučující). (15 minut)</p> <p>Po tom, co žáci/kyně příběh nastudují, jim vyučující řekne, že jedna skupina jsou vypravěči/ky a druhá skupina jsou posluchači/ky. Vypravěči/ky vypráví příběh posluchačům/kám a posluchači/ky musí jejich příběh poslouchat v naprosté tichosti. Poté se skupiny ve vyprávění a poslouchání vymění a žáci/kyně jsou rozděleni/y do jiných dvojic.</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do dvou skupin. Skupina napravo budou čarodějové a čarodějky, skupiny nalevo budou kouzelníci a kouzelnice. Každé skupině teď rozdám jeden příběh a vaším úkolem je ho co nejlépe nastudovat, protože ho následně budete vyprávět někomu z druhé skupiny. Na úkol máte přibližně 15 minut.</p> <p><i>(žáci/kyně si nastudují příběh)</i></p> <p>Čarodějové a čarodějky jsou od teď vypravěči/ky; kouzelníci a kouzelnice jsou posluchači/ky. Stalo se to, že čarodějové a čarodějky začarovali kouzelníky/ce a vzali jim řeč. Příběh tedy posluchači/ky musí poslouchat v naprosté tichosti.</p> <p><i>(čarodějové/čarodějnice vyprávějí příběh a kouzelníci/kouzelnice je v tichosti poslouchají; vyučující hlídá čas - 3 minuty)</i></p> <p>Nyní se kouzelníci a kouzelnice vzpamatovali, provedli ozdravné kouzlo a na oplátku začarovali čaroděje a čarodějnice, kteří ztratili řeč a musí tak poslouchat jejich příběh v úplné tichosti. Vytvořte ideálně dvojici s někým z druhé skupiny, se kým jste ještě nemluvili/y, a kouzelníci/kouzelnice mohou začít vyprávět svůj příběh.</p> <p><i>(kouzelníci/kouzelnice vyprávějí příběh a čarodějové/čarodějnice je v tichosti poslouchají; vyučující hlídá čas - 3 minuty)</i> <i>(poté proběhne reflexe, viz 3. část - Reflexe níže)</i></p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část - Reflexe (20 minut).
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Vyučující může vybrat vlastní příběhy, které se týkají aktuálně probírané látky.</p> <p>V případě lichého počtu žáků/yně se může do aktivity zapojit i vyučující nebo žáci/kyně mohou vytvořit trojice - v prvním kole bude jeden/a vypravěč/ka, dva mu/jí naslouchají; ve druhém kole si role vymění, tzn. dva/ě žáci/kyně se střídají ve vyprávění příběhu a jeden/a žák/yně naslouchá.</p>

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) **Nejdřív se zeptám vypravěčů a vypravěček, jaké pro vás bylo to, že jste mluvili nepřerušovaně?**
- 2) **Měli/y jste pocit, že vás druhá osoba poslouchá, i přesto, že nemluvila?**
- 3) **Jak jste to poznali/y, že vás druhý poslouchal?**
- 4) **Teď se zeptám posluchačů a posluchaček, jaké pro vás bylo to, že jste nemohli mluvit?**
- 5) **Co pro vás bylo hlavním tématem dnešního setkání?**



Příloha – Příběhy

Příběh pro čaroděje/čarodějky

PES A SLEPICE

„Pes ulovil slepici. Nedalo mu to žádnou práci. Jen vycenil zuby a vylekaná slípka mu sama vlítla do chřtánu. Nesl si ji ještě živou domů, ale na lávce přes řeku se zastavil.

Tam dole pod sebou na vodní hladině spatřil jiného psa, který držel v zubech ještě větší slepici. To našeho psa rozzlobilo. Bez rozmýšlení skočil do řeky, aby se s tím druhým hafanem serval a slepici mu vzal.

Chtěl mít dvě a nakonec neměl žádnou. Ta první, skutečná, mu uletěla, když skočil do vody. A ta druhá nikdy nebyla. Byl to jen odraz na říční hladině.

A jako on pochodí každý,

komu chamtivost rozum zacloní.“ (Šrut, 2020, s. 64)



Příběh pro kouzelníky/kouzelnice

VINAŘ A JEHO SYNOVÉ

„Jeden sedlák měl vinici a pět statných synů. Vinice rodila dobré víno, protože ji zaléval sedlákův pot. Jeho synům ale práce s motykou nevoněla.

Když vinař umíral, svolal si rodinu a řekl: „Pod jedním z vinných keřů na našem políčku je zakopán poklad. Jděte a kopejte. Nesmíte vynechat jediný keř!“

Synové vždycky o pokladu snili. Tedy poslechli a začali poklad hledat. Okopávali vinici rok co rok, ani jediný keřík neobešli. Poklad zakopaný pod keřem sice nenašli, ale přece zbohatli...

Zní to jako pohádka, ale hádanka to není.

V pracovitých rukou je poklad. Tak zní poučení.“ (Šrut, 2020, s. 21)

Zdroj:

Šrut, P. (2020). *Ezopovy bajky*. Městská knihovna v Praze.

Dostupné 16. srpna 2022 z: https://web2.mlp.cz/koweb/00/04/53/44/17/ezopovy_bajky.pdf

NAVZÁJEM SI POMÁHÁME

Téma lekce: Učím se pomáhat a říkat si o pomoc

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší říct si o pomoc.
- Žák/yně si vyzkouší reagovat na žádost o pomoc.
- Žák/yně se seznámí s vhodnými a nevhodnými reakcemi na žádost o pomoc.


1. část – Evokace

Cílem je vzpomenout si na situaci, kdy jsme vyhledali/y pomoc, napsat, jaké reakce na pomoc přišly a určit, jestli byla reakce nápomocná, či naopak umlčující.

Název	Když jsem potřeboval/a pomoc...
Čas	20 minut
Pomůcky	 Příloha – Nápomocné a umlčující reakce, tabule, fixy, papíry na psaní, lepicí papírky
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do dvojic. Za úkol mají si vzpomenout na různé situace, ve kterých potřebovali/y pomoc a někoho o ni požádali/y (vyučující může uvést jednoduché příklady - potřeboval/a jsem půjčit pomůcky, potřeboval/a jsem něco vysvětlit, byl/a jsem smutný/á a chtěl/a jsem si o tom popovídat). Na lepicí papírky poté napíšou reakce, které v tu chvíli dostali/y, a zkusí je roztřídit podle toho, jestli jim pomohly, nebo naopak vůbec. (10 minut)</p> <p>Vyučující následně vytvoří na tabuli dva sloupce – nápomocné reakce X umlčující reakce – a žáci/kyně třídí lepicí papírky do těchto dvou kategorií. Vyučující diskutuje s žáky/němi jejich volby a případně doplní sloupce chybějícími reakcemi, které jsou k dispozici v příloze.</p>
Instrukce	<p>Nyní vás rozdělím do dvojic a vaším úkolem je si vzpomenout na různé situace, ve kterých jste potřebovali/y pomoc a někoho jste o ni požádali/y (příklady Popis činnosti). Na lepicí papírky poté napište reakce, které jste v tu chvíli od dotyčných osob dostali/y, a zkuste je na lavici roztřídit podle toho, jestli vám pomohly, nebo naopak vůbec. Na práci a diskuzi ve dvojicích máte přibližně 10 minut.</p> <p><i>(vyučující vytvoří na tabuli dva sloupce – nápomocné reakce X umlčující reakce)</i></p> <p>Nyní je vaším úkolem papírky vzít a nalepit je na tabuli do kategorie, kam podle vás reakce patří, zda pro vás byla nápomocná, nebo nikoliv.</p> <p>Otázky k diskuzi:</p> <p><i>Jaké pro vás bylo slyšet takovou reakci?</i></p> <p><i>Proč jste tyto reakce zařadili/y jako nápomocné?</i></p> <p><i>V čem podle vás mohou tyto reakce pomoci?</i></p> <p><i>V čem byly vybrané reakce nevhodné? (bagatelizace, plané utěšování, potlačování emocí, vynucování rychlého rozhodnutí)</i></p> <p><i>(vyučující diskutuje volby žáků/yně a případně doplní sloupce chybějícími reakcemi, které najde v příloze)</i></p>
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Pokud není vhodné vzpomínat, protože riskujeme smutné vzpomínky, vyučující rozdá připravené nápomocné a umlčující reakce z přílohy a nechá žáky/ně ve dvojicích, aby reakce roztřídili/y do dvou kategorií – nápomocné a umlčující.</p> <p>Mladší děti si mohou jen připravit reakce a třídít je až za pomoci vyučující/ho, když je budou říkat, a vyučující jim bude klást pomocné otázky (možné formulace otázek v části Diskuze).</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vyzkoušet si svěřování se druhému s trápením a poskytování nápomocné reakce.

Název	Pomáháme si navzájem
Čas	35 minut
Pomůcky	 Příloha – Trápení
Popis činnosti	<p>Třída je rozdělena na dvě skupiny (<i>pokud je lichý počet žáků/yně ve třídě, vyučující se případně také přidá</i>). Skupina A si losuje druh trápení (<i>viz příloha – Trápení</i>) a skupina B si losuje z lepítek na tabuli, na kterých byly zaznačeny pozitivní reakce (<i>pokud bude málo reakcí, vyučující je případně doplní</i>). Skupina B má tak přidělenou roli pomáhajícího a v kruhu chodí s jednou zvednutou rukou, aby všichni/všechny věděli/y, na koho se mohou se svým trápením obrátit. Po dokončení aktivity si skupiny role vymění.</p> <p>Princip této aktivity spočívá v tom, že žáci/kyně chodí v kruhu a když vyučující tleskne, ten/ta, kdo má trápení, hledá někoho, komu se může svěřit (<i>pomáhající se zvednutou rukou</i>). Vytvoří tak společně dvojici a pomáhající mu/jí na trápení odpovídá svojí reakcí z lístečku. Jakmile vyučující tleskne dvakrát, skupina se znovu rozchází. Poté vyučující znovu tleskne a ten/ta, kdo má trápení, hledá jiného pomáhajícího, kterému se může svěřit. Toto celé (jedno tlesknutí = nalezení dvojčky, dvě tlesknutí = rozchod) proběhne celkově 3krát a poté si skupiny vymění své role. (20 minut)</p> <p>Po dokončení celé aktivity se žáci/kyně přemístí do kruhu, kde společně celou lekci zakončí diskuzí a následně reflexí.</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do dvou skupin. Každý/á ve skupině A si vylosuje jeden druh trápení a každý/á ve skupině B si vylosuje jedno z lepítek na tabuli, na kterých jste zaznačili/y napomáhající reakce. Skupina B má teď přidělenou roli pomáhajícího.</p> <p>Celá aktivita spočívá v tom, že chodíte v kruhu a když tlesknu jednou, ten/ta, kdo má trápení, hledá někoho, komu se může svěřit. Ten/ta, kdo má přidělenou roli pomáhajícího, chodí v kruhu se zvednutou rukou, aby ostatní snadněji poznali, ke komu mohou s trápením jít. Vytvoříte tak spolu dvojice, ve kterých pomáhající odpovídá na trápení svojí reakcí z lístečku. Jakmile tlesknu dvakrát, dvojice se rozchází. Poté tlesknu znovu jednou a ten/ta, kdo má trápení, hledá jiného pomáhajícího, kterému se může svěřit. Toto celé proběhne celkově třikrát.</p> <p><i>(vyučující provede tuto aktivitu třikrát)</i></p> <p>Nyní si role vyměňte. Skupina A je tedy v roli pomáhajícího, který chodí v kruhu se zvednutou rukou a který má s sebou lísteček s napomáhající reakcí. Členové/ky skupiny B si vylosují druh trápení, se kterým se svěří pomáhajícímu. Ještě jednou připomínám, že jakmile tlesknu jednou, vašim úkolem je si najít dvojici, ve které si navzájem přečtete trápení a poté napomáhající reakci; až tlesknu dvakrát, tak se rozejdete a při dalším tlesknutí si najdete jiného partnera/ku do dvojice.</p> <p><i>(vyučující provede tuto aktivitu třikrát a vyzve žáky/ně, aby si dali/y židle do kruhu pro následnou diskuzi)</i></p> <p>Teď jsme se soustředili/y hlavně na to, jak pomoci druhému, když za námi s něčím přijde. Musíme ale také myslet i na sebe.</p> <p>Otázky k diskuzi: (15 minut)</p> <p>Za kým můžete jít, když vás něco trápí?</p> <p>Když třeba nechcete jít za rodiči, víte, za kým můžete přijít ve škole?</p> <p>Víte, na koho byste se mohli/y obrátit skrz telefon, případně internet?</p> <p>Je potřeba, aby nám všechny tyto informace visely ve třídě?</p> <p>Proč je důležité říkat si o pomoc?</p> <p>Říkáte si o pomoc?</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (20 minut).
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Vyučující žáky/ně seznámí se školním poradenským týmem a s dalšími možnostmi, které mohou využít v případě potřeby pomoci.</p> <p>V případě vyššího počtu žáků/yně je možné použít některá trápení z přílohy vícekrát.</p>

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) Jaké pro vás bylo sdělovat druhému vaše trápení?**
- 2) Když na vaše trápení přišla podpůrná reakce, co jste prožívali/y?**
- 3) Jak jste se cítili/y, když jste druhému mohli/y pomoci?**

Dnes jsme tu byli/y pro sebe navzájem, zkoušeli/y jsme si navzájem pomáhat a připomněli/y jsme si, za kým můžeme jít, když potřebujeme s něčím pomoci. Teď bych chtěl/a, abyste zkusil/y své dojmy z dnešní lekce vyjádřit v jedné velké soše. Jaká pro vás hodina byla, jak jste se během ní cítili/y, jak vám tu bylo s vašimi spolužáky a spolužačkami? Zkuste nechat mluvit vaše tělo za vás. Budu počítat do 20, to je čas, během kterého zkusíte vytvořit všichni dohromady sochu. Až padne číslo 20, sousoší bude stát. Je to srozumitelné?



Příloha – Nápomocné a umlčující reakce

Situace: „Potřebuji pomoc, mohl/a bys mi prosím pomoci?“

Nápomocné reakce

„Jasně, co bys potřeboval/a?“



„Pomůžu Ti rád/a. Jak?“



„Děkuju, že jsi s tím přišel/a za mnou. Co pro Tebe můžu udělat?“



„Jak přesně Ti můžu pomoci?“



„Co bys ode mě potřeboval/a?“



„Jak bych Ti mohl/a být nápomocen/a?“



„Co by Ti pomohlo, abych udělal/a?“



„Určitě ano. Jak to spolu můžeme vyřešit?“



„Jsem tady pro Tebe. Vysvětlí mi prosím situaci a společně to vyřešíme.“



Umlčující reakce

„Ne, nemám teď čas.“



„Co zase chceš?“



„Proč zrovna já?!“



„Vyřeš si to sám/a.“



„S tímhle Ti pomáhat rozhodně nebudu.“



„To zvládneš sám/a, už přece nejsi dítě.“



„Ježíši, proč něco vůbec řešíš?“



„Přijď, až nebudu mít tolik práce.“



„No, tak mi řekni, o co jde, dělej, nemám na Tebe celý den.“





Příloha - Trápení

„Ztratil/a jsem klíče.“



„Budeme se stěhovat.“



„Rodiče se včera pohádali.“



„Včera jsem se pohádal/a s mým kamarádem.“



„Jsem nemocný/á a nemůžu jet na školní výlet, na který jsem se moc těšil/a.“



„Zdá se mi, že je to ve škole na mě moc těžké.“



„Moje kamarádka se odstěhovala z města.“



„Babička si zlomila nohu.“



„Rodiče jsou na mě naštvaní.“



„Náš pes mi roztrhal moje nejoblíbenější papuče.“



„Můj malý sourozenec mi roztrhnul moji oblíbenou knížku.“



POZNÁVÁM

DRUHÉ

CO VSTUPUJE DO KOMUNIKACE

Do mezilidské komunikace vstupuje řada bariér, které mohou sdělení zkreslit a vést k nedorozuměním. Pro fungující komunikaci je proto třeba, aby se obě strany snažily domluvit, aby si vzájemně naslouchaly a také aby si svá sdělení vyjasňovaly. Zároveň je však důležité znát faktory, které do komunikace vstupují a které ji ovlivňují, znát různé druhy bariér a komunikačních šumů.

Komunikační šum je cokoliv, co narušuje komunikaci a v nejhorším případě může dojít k tomu, že se sdělení nedostane od zdroje k příjemci. Na cestě od mluvčího k příjemci dochází často k určitému zkreslení a **mezi nejvážnější typy šumu patří** (Devito, 2008, s. 41–42):

1. Fyzický šum

Zdroj tohoto rušivého vlivu leží mimo mluvčího i posluchače a jedná se například o ruchy města, sluneční brýle, příliš velké horko či chladno, přítomnost cizí osoby, náhodná sdělení, nerozlučitelný rukopis, rozmazaný text nebo nedostatky ve výslovnosti či gramatice.

2. Fyziologický šum

V tomto případě se zdroj nachází na straně mluvčího nebo posluchače a jedná se o vlastní fyziologické bariéry jako například poškození nebo i ztráta sluchu, zraku nebo paměti.

3. Psychologický šum

Tento druh šumu představuje problém na mentální úrovni. Na straně mluvčího se může objevit například to, že má nějaká očekávání, předsudky, je předpojatý, předjímá myšlenky druhého, je extrémně emocionální nebo uzavřený. V situaci, kdy například člověk odmítá naslouchat něčemu, čemu nevěří, bude sdělení pravděpodobně zabarveno psychologickým šumem.

4. Sémantický šum

K těmto komplikacím dochází nejčastěji z důvodů jazykových odlišností (dialekt, žargon, slang), anebo kvůli užívání příliš odborných či abstraktních termínů, které mohou být snadno chybně vyloženy. S takovými nedorozuměními se můžeme setkat například u lékaře, pakliže používá odborné termíny bez vysvětlení.

Z hlediska průběhu efektivní komunikace se za nejnebezpečnější považují právě vnitřní osobnostní faktory (psychologické šumy), protože celá řada z nich není na první pohled patrná. **Objevují se mezi nimi přirozené tendence jako** (Pilařová, 2004):

- **Vynášet soudy** – tendence hodnotit názory a lidi kolem, aniž by bylo o hodnocení požádáno
- **Naléhat a napravovat** – tendence napravovat názory ostatních, protože jen ty subjektivní jsou považovány za správné
- **Separace** – odmítání okolních názorů, pokud se neshodují s našimi
- **Lhostejnost** – nechuť naslouchat, která se projevuje buď předstíraným, anebo výběrovým nasloucháním

Zdroje:

Devito, J. A. (2008) *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada, Expert.

Pilařová, I. (2004). *Základy psychologie práce a organizace pro policejní manažery*. Praha: Management Press.

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s.

IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvoj kolegiální podpory pedagogů. Metodické listy k workshopům pro pedagogy*. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2022/06/Metodicke-listy_SYS_fin.pdf

POZNÁVÁM DRUHÉ I

Téma lekce: Chyby při poznávání druhých

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně si vybírá kamarády a kamarádky z předložených fotografií.
- Žák/yně si své volby zkusí odůvodnit a následně o nich diskutovat.
- Žák/yně se seznámí s efektem prvního dojmu a s jeho nebezpečím.


1. část – Evokace

Cílem je vybrat si kamaráda/ku z předložených fotografií a svou volbu odůvodnit.

Název	Koho bych si vybral/a za kamaráda/ku
Čas	20 minut
Pomůcky	 Příloha – Fotografie, tabule, papíry na psaní
Popis činnosti	<p>Vyučující rozmístí po třídě fotografie z přílohy a jejich jména napíše na tabuli. Každému žákovi/kyni rozdá papír a uvedomí je, že s tím, co napíší, bude vyučující následně dál pracovat. Poté mají žáci za úkol vybrat si dva kamarády/ky z vyvěšených fotografií a svou volbu odůvodní. (10 minut)</p> <p>Po dokončení úkolu vyučující vybere papíry od žáků/yně, přečte jejich volby kamarádů/ek společně s důvody nahlas a vždy, když padne jméno z fotografie, tak k tomu jménu připiše na tabuli čárku. Poté vyučující oznámí nejvíce a nejméně volenou osobu z fotografií. (5–10 minut)</p>
Instrukce	<p>Pozorně si prohlédněte všechny fotografie, které jsem rozmístil/a po třídě. Vaším úkolem je vybrat si dvě osoby z fotografií, které byste chtěli/y mít za kamaráda/ku. Na rozdaný papír tedy napíšete dvě jména a také odůvodníte svoji volbu, tzn. napíšete, proč jste si vybrali/y právě tyto dvě osoby. Papíry si poté od vás vyberu a s informacemi budeme ještě dál pracovat. Na úkol máte 10 minut.</p> <p><i>(vyučující napíše jednotlivá jména z fotografií na tabuli; žáci/kyně mezitím dokončí úkol a vyučující od nich papíry vybere)</i></p> <p>Nyní nahlas přečtu vaši volbu osoby a důvod, proč jste si ji vybrali/y. Ke každé vybrané osobě budu dávat čárku, a nakonec společně uvidíme, kdo byl vybrán nejčastěji a kdo naopak nebyl vybrán třeba vůbec.</p> <p><i>(vyučující čte nahlas papíry od žáků/yně, přiřazuje čárky k voleným jménům a nakonec vyhlásí, které jméno (která osoba) bylo uvedeno nejčastěji a které naopak nebylo uvedeno vůbec)</i></p>
Reflexe	–
Poznámky	–

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vybrané kamarády/ky popsat, diskutovat o vnímání druhého ve skupině a společně v diskuzi dojít k tomu, že na základě pouhého vzhledu nemohu nic vědět, přesto si ale vytvářím prvotní fantazie.

Název	Jací a jaké jsou?
Čas	40 minut
Pomůcky	 Příloha – Přídavná jména k popisu fotografií
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí třídu do čtyř skupin a každé skupině přiřadí jednu fotografii z předchozí aktivity. Dvě skupiny mají k popisu fotografii osoby, která dostala nejvíce hlasů, a dvě zbývající skupiny mají k popisu fotografii osoby, která dostala nejméně hlasů. Žáci/kyně v každé skupině mají za úkol si představit, že daná osoba přišla k nim do třídy, a zkusit popsat minimálně pět slovy, jaká ta osoba je a jaké charakteristiky má. Vyučující také napíše na tabuli přídavná jména k popisu osoby pro inspiraci (<i>viz příloha – Přídavná jména k popisu fotografií</i>). (10 minut)</p> <p>Následně se obě skupiny, které pracovaly se stejnou fotografií, spojí a diskutují o tom, jak danou osobu na fotografii vnímají. (5–10 minut)</p> <p>Po diskuzi ve skupinách se všichni přemístí do kruhu a každá skupina okomentuje, jaký je podle nich daný člověk. Vyučující podnítl debatu několika otázkami a na konci lekce podrobněji vysvětlí záměr lekce (výběr a hodnocení osob na základě prvního dojmu apod., viz <i>Instrukce</i>). (20 minut)</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do čtyř skupin. Každé skupině přiřadím jednu fotografii z předešlé aktivity (<i>dvě skupiny mají k popisu fotografii osoby, která dostala nejvíce hlasů, dvě zbývající skupiny mají k popisu fotografii osoby, která dostala nejméně hlasů</i>) a vaším úkolem je představit si, že tento člověk na fotografii přišel k vám do třídy jako váš nový spolužák / vaše nová spolužačka. Jaká tato osoba je? Zkuste vymyslet alespoň pět vlastností, které podle vás tato osoba má. Já vám mezitím na tabuli napíšu/vyvěsím různá přídavná jména, kterými se můžete, ale nemusíte inspirovat. Na úkol máte 10 minut.</p> <p><i>(vyučující napíše (případně vyvěsí) na tabuli přídavná jména z přílohy – Přídavná jména k popisu fotografií a žáci dokončí stanovený úkol)</i></p> <p>Nyní se skupiny, které měly popisovat stejného člověka, spojí a v těchto skupinách budete diskutovat o tom, jak vnímáte daného člověka. Přišli/jste na nějakou shodu? V čem se vaše vnímání dané osoby liší a proč? Na diskuzi máte 5–10 minut.</p> <p><i>(žáci/kyně diskutují)</i></p> <p>Teď si všichni sedneme do kruhu a každá skupina řekne, jaký je podle ní daný člověk na fotografii. (vyučující přejde k otázkám viz níže)</p> <p>Otázky k diskuzi:</p> <p>Podle čeho jste posuzovali/y osoby na fotografiích?</p> <p>Jak jste poznali/y, že jsou právě takoví/é? Co vás vedlo k tomu, že jste vybrali/y právě taková přídavná jména?</p> <p>Můžeme pouze na základě vzhledu vědět, jací lidé jsou? (odpověď – ne)</p> <p>O čem byla dnešní lekce?</p> <p>Jak jsme si právě řekli/y, je důležité si uvědomit, že jste osoby na fotografiích popisovali/y na základě vašeho prvního dojmu. Jediné, co jste o těchto osobách věděli/y, bylo jejich jméno a jejich vzhled. Když se totiž potkáme s někým novým, často si během chvíle vytvoříme první dojem, takové prvotní fantazie, na základě kterých daného člověka dále posuzujeme. Například když k nám do třídy přijde nový žák a bude mít zrovna ten den mrzutou náladu, můžeme si o něm hned myslet, že je to protiva. Taky se může stát, že se kvůli tomu s ním vůbec ani nezačneme bavit. Zatímco když přijde někdo, kdo se bude usmívat, pravděpodobně za ním v nějaký moment půjdeme a budeme se s ním chtít kamarádit. V každém případě je dobré si být tohoto mechanismu vědom/a a nepodléhat mu. V případě prvního žaka, o kterém si myslíme, že je mrzout, můžeme počkat pár dalších dní a nechat si vůči němu otevřenou mysl. Po čase tak můžeme zjistit, že měl třeba jen špatnou náladu a je to vlastně skvělý kamarád. (20 minut)</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – <i>Reflexe</i> (15 minut).
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) Co konkrétně vás v dnešní lekci překvapilo?**
- 2) Co důležitého jste si uvědomili/y?**
- 3) Co by byla jedna informace z dnešní lekce, kterou byste si dali/y do kapsy a chtěli/y si odnést s sebou domů jako vzácný kámen?**



Příloha - Fotografie

Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



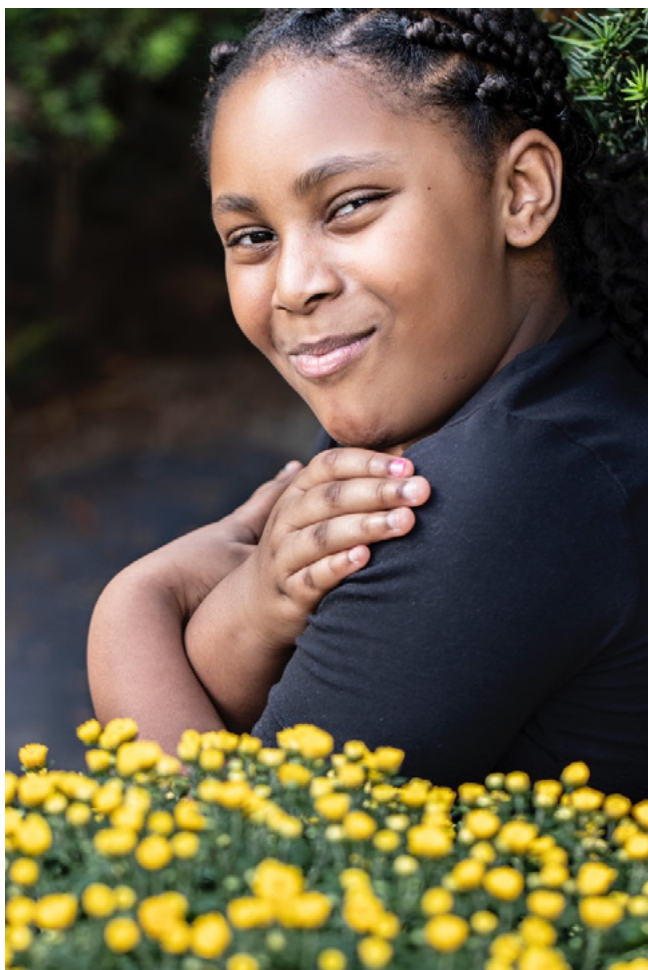
Obrázek č. 3



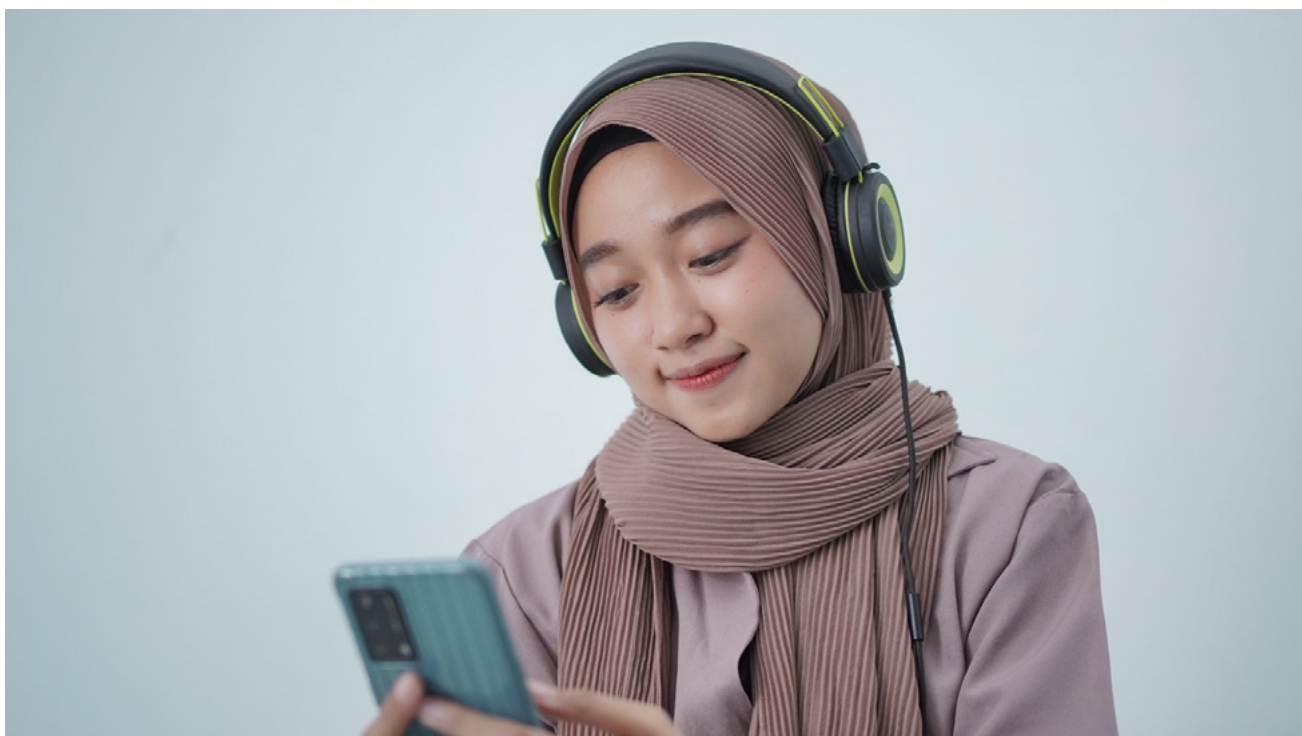
Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



Obrázek č. 7



Zdroje:

Obrázek č. 1: Святковський, І. (n.d.). *Smiling teenage girl sincerely smiling on a pink background* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3152136-smiling-teenage-girl-sincerely-smiling-on-a-pink-background>

Obrázek č. 2: Johnstocker23441079 (n.d.). *Portrait of Funny little girl acting in studio shot.* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3205637-portrait-of-funny-little-girl-acting-in-studio-shot>

Obrázek č. 3: Bua, N. (n.d.). *A half-Thai-Indian boy play secretly behind a big tree in a park while learning outside of school* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/7032658-a-half-thai-indian-boy-play-secretly-behind-a-big-tree-in-a-park-while-learning-outside-of-school>

Obrázek č. 4: Clancy, L. M. (2021). *Kurdish siblings in Erbil, the capital of the Kurdistan Region* [Obrázek]. Unsplash. Dostupné 10. srpna 2022 z: https://unsplash.com/photos/g5_XkcUrlyg

Obrázek č. 5: Stone, A. (2020). *Young African American child with yellow mums* [Obrázek]. Unsplash. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://unsplash.com/photos/Ei1scTSLYtk>

Obrázek č. 6: Portofoliobagus230698 (n.d.). *Asian woman in hijab looking at phone screen while listening at home* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/6033598-asian-woman-in-hijab-looking-at-phone-scre-while-listening-at-home>

Obrázek č. 7: Motionlanter (n.d.). *Boy in a wheelchair outside* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/2022969-boy-in-a-wheelchair-outside>



ŠŤASTNÝ/Á

USMÍVAJÍCÍ SE

NUDNÝ/Á

PŘEMÝŠLEJÍCÍ

PŘEKVAPENÝ/Á

SYMPATICKÝ/Á

NESYMPATICKÝ/Á

VESELÝ/Á

SMUTNÝ/Á

RADOSTNÝ/Á

NAŠŤVANÝ/Á

VÁŽNÝ/Á

ROZZLOBENÝ/Á

HEZKÝ/Á

ZÁBAVNÝ/Á

ZNUDĚNÝ/Á

CHYTRÝ/Á

PŘÁTELSKÝ/Á

SEBEVĚDOMÝ/Á

ZAMYŠLENÝ/Á

ZLÝ/Á

HLOUPÝ/Á

POZNÁVÁM DRUHÉ II

Téma lekce: Šumy v komunikaci

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s tím, co může narušovat komunikaci.
- Žák/yně zažije, jaké mají komunikační šumy vliv na průběh komunikace.

1. část - Evokace

Cílem je popsat, co se děje na obrázku a sdělit volné asociace ke slovu „komunikace“.

Název	Co je to komunikace?
Čas	10 minut
Pomůcky	📎 Příloha – Obrázek komunikace, tabule
Popis činnosti	Vyučující ukáže žákům/yním obrázek (<i>viz příloha – Obrázek komunikace</i>) týkající se komunikace a pokládá jim související otázky (<i>viz Instrukce</i>). Žáci/kyně také sdělují jejich asociace ke slovu „komunikace“, které vyučující zapisuje na tabuli. Otázky k diskusi: <i>Co vidíte na obrázku?</i> <i>Co se tam děje?</i> <i>Co vás napadne, když se řekne slovo „komunikace“?</i> <i>Co potřebujeme k tomu, aby se nám s druhými dobře mluvilo?</i>
Instrukce	Dnes jsem vám přinesl/a ukázat obrázek. Co na obrázku vidíte? Co se tam podle vás děje? Co vás napadne, když se řekne slovo „komunikace“? Co potřebujeme k tomu, aby se nám s druhými dobře mluvilo? <i>(žáci/kyně odpovídají na otázky a vyučující zapisuje asociace ke slovu „komunikace“ na tabuli)</i>
Reflexe	–
Poznámky	–

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vést rozhovor ve dvojicích a potýkat se přitom s různými komunikačními šumy. Žáci/kyně také diskutují o tom, co všechno komunikaci narušuje a co ji naopak může podpořit.

Název	Co nám narušuje komunikaci
Čas	55 minut
Pomůcky	Písnička dle vlastního výběru a přístroj pro přehrání této písničky (ideálně spojený s reproduktorem, aby písnička byla velmi nahlas), papíry na psaní, mobily

<p>Popis činnosti</p>	<p>Nejprve si všichni/všechny žáci/kyně zavřou oči a zkusí si vybavit nějaký jejich zážitek z víkendu, prázdnin apod. Od vyučující/ho dostanou informaci, že tento příběh budou posléze vyprávět ve dvojici. (5 minut)</p> <p>Následně si vyučující vezme k sobě dva/ě dobrovolníky/ce a vyzve ostatní žáky/ně, aby vytvořili/y dva kruhy – jeden vnitřní a jeden vnější. Poté vysvětlí instrukce a přidělí jednotlivé role (viz níže). (10 minut vysvětlení aktivity + 25 minut práce v kruzích)</p> <p>V prvních třech kolech jsou žáci/kyně ve vnějším kruhu v roli vypravěčů/ek a žáci/kyně ve vnitřním kruhu zastávají roli posluchačů/ek (v dalších třech kolech si role vymění). Zatímco vypravěči/ky vyprávějí svůj příběh posluchačům/kám, vyučující se dvěma dobrovolníky/cemi způsobují různé komunikační šumy (hluk, přítomnost cizí osoby, brýle, mobil, mluvení potichu, pozice těla – bližší vysvětlení viz níže). Vyučující začne aktivitu tím, že tleskne jednou, a ukončí ji tím, že tleskne dvakrát. Každý komunikační šum trvá maximálně 30 sekund a je následován mini diskuzí.</p> <p>Na konci aktivity se žáci/kyně s vyučující/m přemístí do kruhu a následuje rozsáhlejší diskuze na téma „komunikace a komunikační zabijáci“. (15 minut)</p> <p>Přehled komunikačních šumů pro danou aktivitu a otázky k mini diskuzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hluk = Vyučující si na začátku hodiny připraví písničku, kterou žákům/yním pustí (ideálně z počítače do reproduktoru – cílem je, aby byla písnička puštěna velmi nahlas). Vyučující taktéž řekne svým dvěma dobrovolníkům/cím, aby jeden/na křičel/a (případně nahlas tleskal/a) a druhý/á hodně dupal/a (vyučující může rovněž vydávat hlasité zvuky). V případě, že se žáci/kyně v kruhu zastaví a přestanou vyprávět svůj příběh, vyučující je povzbudí, aby pokračovali/y. <i>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když tam byl takový hluk?</i> <i>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</i> • Přítomnost cizí osoby = Vyučující společně s jeho/jejími dvěma pomocníky/cemi obcházejí kruh, na chvíli se zastaví u nějaké z dvojic a velmi nápadně poslouchají, o čem se ve dvojici baví. <i>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když vás poslouchal někdo další?</i> <i>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</i> • Brýle = Posluchači/ky si rukama přikryjí oči, což slouží jako simulace slunečních brýlí. <i>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když měl/a posluchač/ka zakryté oči?</i> <i>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</i> • Mobil = Vyučující vyzve ty, co poslouchají, aby si vzali/y do ruky mobil, do kterého se budou v průběhu rozhovoru dívat. <i>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když měl/a posluchač/ka v ruce telefon, do kterého se díval/a?</i> <i>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</i> • Mluvení potichu = Vyučující vyzve ty, co vypráví, aby mluvili/y co nejvíce potichu. <i>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když se ho posluchač/ka ptal/a, aby něco zopakoval/a?</i> <i>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</i>
------------------------------	---

Instrukce/lekce

Nejprve si všichni/všechny prosím zavřete oči a zkuste si vybavit nějaký svůj zážitek z víkendu nebo prázdnin. Tento příběh poté budete vyprávět někomu ve dvojici. Na vizualizaci příběhu máte 5 minut.

(žáci/kyně si představí zážitek, který budou vyprávět)

Nyní vytvořte dva kruhy – jeden vnější a druhý vnitřní. Zároveň poprosím dva/ě dobrovolníky/ce, aby přišli/y za mnou. Tato aktivita bude vypadat následovně. Všichni/všechny, co jsou ve vnějším kruhu, mají teď roli vypravěčů/ek a ti/ty, co stojí ve vnitřním kruhu, jsou posluchači/ky. Vypravěč/ka z vnějšího kruhu tedy vypráví svůj příběh posluchači/ce, který/á stojí naproti němu/ní ve vnitřním kruhu. Já a moji/e dva pomocníci/e teď budeme způsobovat různé komunikační šумы a vy si při nich vyzkoušíte vyprávět a poslouchat příběh. Jakmile tlesknu jednou, aktivita začne a vypravěči/ky začnou vyprávět svůj příběh. Poté tlesknu dvakrát, vypravěči/ky přestanou vyprávět a dané kolo se tím ukončí. Je vám vše jasné?

1. kolo – Hluk (vyučující vysvětlí dvěma dobrovolníkům/cím, že budou chodit u kruhů a zatímco jeden/na z nich bude hodně křičet (případně hlasitě tleskat), druhý/á z nich bude velmi silně dupat) + vyučující si připraví písničku, kterou poté velmi nahlas pustí) (30 sekund/šum)

Máme tady první kolo. Jakmile tlesknu, všichni/všechny z vnějšího kruhu začnou vyprávět svůj příběh posluchačům/kám, kteří/ré stojí ve vnitřním kruhu.

(vyučující tleskne)

(vyučující pustí písničku a společně s dobrovolníky/cemi chodí kolem kruhů a křičí/tleskají/dupou)

(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)

Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když tam byl takový hluk?

Jaké to bylo pro posluchače/ku?

2. kolo – Přítomnost cizí osoby (30 sekund/šum)

Děkuji mým pomocníkům/cím, nyní si prosím vyměňte místo s jinými dvěma osobami z kruhu, aby si roli pomocníka/ce vyzkoušel i někdo jiný. A zároveň vnější kruh se posune o jednu pozici doprava tak, aby před vámi stál/a jiný/á posluchač/ka.

(vyučující vysvětlí pomocníkům/cím, že budou obcházet kruh, u někoho se vždy zastaví a velmi nápadně poslouchají probíhající rozhovory)

Dále už to znáte – jakmile tlesknu, všichni/všechny z vnějšího kruhu začnou vyprávět svůj příběh posluchačům/kám, kteří/ré stojí ve vnitřním kruhu.

(vyučující tleskne)

(vyučující společně s dobrovolníky/cemi chodí kolem kruhů, někde se vždy zastaví a velmi nápadně poslouchají daný rozhovor, potom jdou dál)

(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)

Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když vás poslouchal někdo další?

Jaké to bylo pro posluchače/ku?

3. kolo – Brýle (30 sekund/šum)

Děkuji mým pomocníkům/cím. Nyní se vnější kruh zase posune o jednu pozici doprava tak, aby před vámi stál/a jiný/á posluchač/ka. Zároveň ti/ty, co jsou v roli posluchačů/ek, si rukama přikryjí oči, což bude sloužit jako simulace slunečních brýlí. Jakmile tlesknu, může rozhovor začít.

(vyučující tleskne)

(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)

Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když měl/a posluchač/ka zakryté oči?

Jaké to bylo pro posluchače/ku?

	<p>4. kolo – Mobil (30 sekund/šum)</p> <p>V tomto kole si vyměníte role. To znamená, že ti/ty, co jsou ve vnějším kruhu, teď poslouchají a ti/ty, co jsou ve vnitřním kruhu, teď mají za úkol přeprávět druhému svůj příběh. Všichni/všechny posluchači/ky z vnějšího kruhu si vezmou do ruky mobil, do kterého se v průběhu rozhovoru budou dívat. Zároveň se vnější kruh opět posouvá o jednu pozici doprava, abyste si vyměnili/y dvojice. Jste připraveni/y?</p> <p><i>(vyučující tleskne)</i></p> <p><i>(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)</i></p> <p>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když měl/a posluchač/ka v ruce telefon, do kterého se díval/a?</p> <p>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</p> <p>5. kolo – Mluvení potichu (30 sekund/šum)</p> <p>Nyní se vnější kruh posune o jednu pozici doprava tak, aby před vámi stál/a jiný/á vypravěč/ka. Zároveň vypravěči/ky mají za úkol vyprávět svůj příběh a mluvit při tom co nejvíce potichu.</p> <p><i>(vyučující tleskne)</i></p> <p><i>(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)</i></p> <p>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když se ho posluchač/ka ptal/a, aby něco zopakoval/a?</p> <p>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</p> <p>6. kolo – Pozice těla (30 sekund/šum)</p> <p>Toto kolo bude poslední. Poprosím vnější kruh, aby se posunul o jednu pozici doprava, a všichni/všechny posluchači/ky (tzn. vnější kruh) se postaví bokem k těm, které mají poslouchat. V této pozici bude probíhat celý rozhovor.</p> <p><i>(vyučující tleskne)</i></p> <p><i>(vyučující po cca 30 sekundách dvakrát tleskne, tím ukončí rozhovor a následuje mini diskuze)</i></p> <p>Jaké to bylo pro vypravěče/ku, když k němu stál/a posluchač/ka bokem?</p> <p>Jaké to bylo pro posluchače/ku?</p> <p>Tak, teď se všichni/všechny posadíme na židle do kruhu. Jak jste si mohli/y zažít během této aktivity, v komunikaci mohou existovat tzv. komunikační zabijáci. Jaké zabijáky jsme během této lekce viděli/y? (<i>hluk, přítomnost cizí osoby, brýle, mobil, mluvení potichu, pozice těla</i>)</p> <p>Nadto existují ještě i další komunikační zabijáci, např. předsudky, hodnocení, opravování, nechuť naslouchat apod. Napadají vás konkrétní příklady toho, tak se tyto zabijáky, které jsem právě zmínil/a, mohou v rozhovoru projevat?</p> <p>Komunikační zabijáci nám tedy komunikaci mezi osobami narušují. Co naopak podle vás komunikaci umožňuje a podporuje?</p> <p>V minulých lekcích jsme se učili i o aktivním naslouchání, tedy práci s tělem, prostorem, hlasem, dokonce i tichem, otevřenými a uzavřenými otázkami apod. Toto všechno hraje roli v tom, jestli má druhý dobrý pocit z probíhajícího rozhovoru, nebo ne. My jsme si dnes prožili/y tzv. komunikační zabijáky, na které si příště v rozhovorech můžeme dát pozor a vyvarovat se jich.</p> <p>(15 minut)</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (15 minut).
Poznámky	Další možnosti, jak pracovat s tématem poznávání druhých najdete v části metodických listů Osobnostně sociální rozvoj lekce z části Poznávání druhých (genderové stereotypy, stereotypy a předsudky, nálepky a předsudky a jejich dopad).

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) O čem byla dnešní lekce?**
- 2) Co pro vás bylo nové?**
- 3) Co pro vás bylo překvapivé?**

Na závěr vám rozdám papíry, na které dokončíte věty, které vám teď napíšu na tabuli:

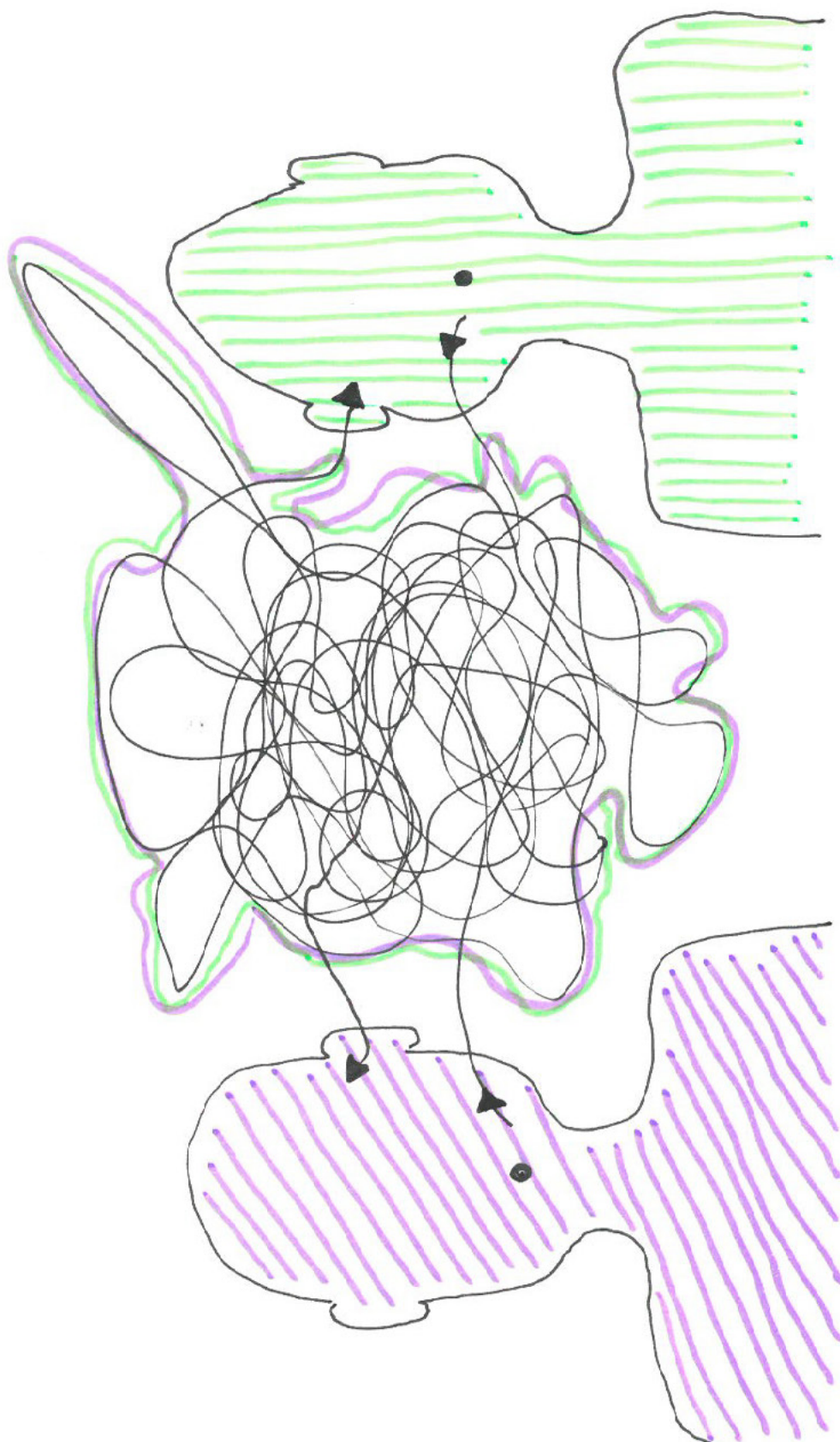
Abych se v rozhovoru cítil/a dobře, tak potřebuji...

Zabijáci rozhovoru pro mě jsou...



Příloha - Obrázek komunikace

Obrázek č. 8



Zdroj:

Matějková, B. (2022). *Šumy v komunikaci* [Vlastní tvorba]. Praha

KONFLIKTY

CO JSOU TO KONFLIKTY?

Život bez konfliktů, věčný klid a harmonie... Představa pro nás možná ideální, ale jak to tak s ideálními věcmi bývá, neexistují, jsou nedosažitelné, zkrátka utopické. Pokud bychom neprožívali konflikty, znamenalo by to, že nemáme žádné pudy, pocity, změny, radosti. Byli bychom bezduší a nelidští. Konflikty jsou přirozenou součástí našeho života, jsou nevyhnutelné a procházíme jimi již od prvních stádií vývoje. Problematické jsou však konflikty, které se neřeší, tutlají, potlačují, nekomunikují. Z takových nevyřešených konfliktů vznikají větší problémy, než byly na počátku samy o sobě, a často se mohou projevit také na tělesné úrovni různými zdravotními obtížemi (Kern, 2000, s. 244–245).

JAKÉ POSTUPY PŘI KONFLIKTECH VOLÍME?

Konflikt můžeme zvládnout třemi různými způsoby – *bojem*, *útekem* či jeho *vyřešením* nebo *odstraněním*. Každý člověk dává ve svém životě jednomu z těchto modelů přednost. Model boje je nutně spojen se střetem: bráníme se, zápasíme nebo se hádáme. Při útěku se jedná jednoduše o únik od problému, jeho popírání či ignorování. Často díky tomuto modelu získáme lepší náhled na situaci. Další možné rozdělení postupů při konfliktní sociální situaci je na *obranu* a *útok*, tedy *obrannou* a *útočnou agresi*. Oba tyto přístupy se mezi aktéry střídají, nabalují se negativní emoce, rodí se nepřátelství či nenávisť. Jedná se o bludný kruh, který lze „přeseknout“ pouze smírným řešením konfliktu, spočívajícím v *uzavření kompromisu*, kterému však často brání přehnaný egoismus, domýšlivost či pomstychtivost. Jinak řečeno, reagovat na agresi agresí nevede k odstranění konfliktu a je třeba poskytnout partnerovi korektivní zkušenost, která vede k útlumu vlastní agrese (Nakonečný, 2009, s. 351). Jednou z možností takové korekce je právě podání zpětné vazby, které věnujeme jednu lekci.

Zdroje:

Kern, H. (2000). *Přehled psychologie*. Vydání druhé, opravené. Praha: Portál, s. 244–245.

Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia.

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací ACADEMIA IREAS, o. p. s.

ACADEMIA IREAS, o. p. s. (2022). *Podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ a SŠ. Rozvojové programy pro žáky – metodické listy*. Rozvíjíme učitele a žáky. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

KONFLIKTY I

Téma lekce: Jak na konflikty

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí se vším, co hraje roli v tom, jak konflikt proběhne.
- Žák/yně si vyzkouší přepracovat konflikt tak, aby dopadl dobře.


1. část - Evokace

Cílem je popsat obrázky zachycující konflikt a diskutovat o tom, jestli je možné konflikty procházet tak, aby to nedopadlo špatně jako na obrázcích.

Název	Konflikty
Čas	20 minut
Pomůcky	Příloha – Obrázky konfliktů
Popis činnosti	Vyučující žákům/yním ukáže tři obrázky ilustrující konflikty mezi lidmi a pokládá jim související otázky (viz Instrukce). Při poslední otázce ohledně možného řešení sporu vyučující píše na tabuli návrhy od žáků/yně a případně doplní seznam o své poznatky.
Instrukce	<p>Zde vidíte tři obrázky, které si dobře prohlédněte.</p> <p>Otázky k diskuzi:</p> <p><i>Co se na obrázcích děje?</i></p> <p><i>Jak se podle vás cítí jednotlivé osoby?</i></p> <p><i>Proč jsou podle vás v takové situaci?</i></p> <p><i>Šla by taková situace řešit i jinak?</i></p> <p><i>Napadá vás, jak vyřešit nějaký spor, aby to nedopadlo jako na těch obrázcích?</i> – (vyučující píše na tabuli návrhy od žáků/yně a případně doplní seznam o níže zmíněné poznatky)</p> <p>Faktory ovlivňující konflikty:</p> <ul style="list-style-type: none">• Místo: osamoceně X přítomnost dalších lidí• Načasování: člověk má čas X člověk spěchá• Nálada zúčastněných: člověk je odpočatý X únava, stres• Dostatečný prostor daný oběma stranám• Popis toho, co se přesně děje• Hledání řešení• Já sdělení vs. Ty sdělení: např. „jsi jako klíště, furt jsi na mě nalepená/ý“ (Ty sdělení) X „potřebuji více svobody“ (Já sdělení) (Ty sdělení jsou útočná/hodnotící/dávají nálepku a vedou druhého k obranné reakci, která může být „agresivní“. Tento způsob komunikace vede k nekonstruktivnímu konfliktu.) <p>Konflikty jsou nedílnou součástí našeho života, proto se s nimi budeme často setkávat. Je problematické, pokud se tyto konflikty neřeší, tutlají, potlačují a nekomunikují. Z takových nevyřešených konfliktů mohou vzniknout ještě větší problémy než na začátku a často se mohou projevit také na tělesné úrovni různými zdravotními obtížemi. Proto je velmi důležité, abychom se konflikty naučili/y procházet efektivně.</p>
Reflexe	-
Poznámky	-

2. část - Uvědomění významu

Cílem je vyzkoušet si přepracovat konfliktní situace tak, aby dotyčné osoby došly k řešení konfliktu.

Název	Hledám řešení, ne hádku
Čas	40 minut
Pomůcky	 Příloha – Konfliktní situace
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do dvojic. Každá dvojice dostane papír s jedním konfliktem (<i>viz příloha – Konfliktní situace</i>) a jejich úkolem je přepracovat konflikt tak, aby dopadl dobře a zainteresované strany došly k řešení konfliktu. (15 minut)</p> <p>Po přepracování konfliktu se dvojice, které mají stejnou konfliktní situaci, propojí a žáci/kyně sdílí, jak by situaci změnili/y. Následně také diskutují o tom, co v původním konfliktu způsobilo, že se dvojice pohádala a situaci nevyřešila. (10 minut)</p> <p>Na konci aktivity vyučující podnítl diskusi na základě několika otázek (<i>viz Instrukce</i>). (15 minut)</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do dvojic. Každá dvojice ode mě dostane jednu konfliktní situaci a vaším úkolem je přepracovat konflikt tak, aby dopadl dobře a zúčastněné strany došly k řešení konfliktu. Na práci máte 15 minut.</p> <p>Nyní se spolu propojí dvojice, které dostaly stejnou konfliktní situaci, a v nově vytvořené skupině máte za úkol sdílet, jak byste situaci změnili/y, aby se konflikt vyřešil. Následně budete diskutovat o tom, co v původním konfliktu způsobilo, že se dvojice pohádala a situaci nevyřešila. Na sdílení a diskusi máte 10 minut.</p> <p><i>(žáci/kyně ukončí své sdílení ve skupině a vyučující přejde k otázkám k diskusi v rámci celé třídy)</i></p> <p>Otázky k diskusi:</p> <p><i>Co jste na původním konfliktu změnili/y?</i></p> <p><i>Co jste se dozvěděli/y, když jste slyšeli/y řešení ostatních?</i></p> <p><i>Co vás zaujalo?</i></p> <p><i>Co byly podle vás spouštěče hádek v daných konfliktních situacích?</i></p> <p><i>Co jste si uvědomili/y?</i></p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (15 minut).
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Tato lekce je orientována více na jedince, pokud čtenáře zajímají aktivity orientované na skupinu, doporučujeme si prohlédnout i část těchto metodických listů s názvem Práce se třídou, část čtyři.</p>

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) Co nového jste se dnes dozvěděli/y?**
- 2) Co vás překvapilo?**
- 3) Co byste rádi/y řekli/y někomu, kdo tu dnes s námi nebyl?**
- 4) Co byste si z dneška rádi/y zapamatovali/y?**

Na závěr vás poprosím, abyste na papír dokončili/y větu, kterou vám napíšu na tabuli:

Až se příště dostanu s někým do konfliktu, zkusím...



Příloha - Obrázky konfliktů

Obrázek č. 9



Obrázek č. 10



Obrázek č. 11



Zdroje:

Obrázek č. 9: Johnstocker_vector (n.d.). *Big isolated two Young men fighting between themselves with anger Cartoon character vector illustration*. Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/2918796-big-isolated-two-young-men-fighting-between-themselves-with-anger-cartoon-character-vector-illustration>

Obrázek č. 10: Graphics RF (n.d.). *Man and woman fighting Free Vector* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/417959-man-and-woman-fighting>

Obrázek č. 11: Onyxprj_art (n.d.). *Sad parents angry dad punish son scared kids expression reaction crying children's pictures Free Vector* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: https://www.freepik.com/premium-vector/angry-people-mother-daughter-quarrel_13930707.htm



Příloha – Konfliktní situace

Konfliktní situace č. 1

Tonda si s sebou do školy přinesl nový časopis o autech. Hned jak si sedl do lavice, jeho kamarád Karel si ho chtěl půjčit.

T: „Ne, Karle, nepůjčím Ti ho, ještě jsem ho sám neviděl.“

K: „Prosím, já bych ho chtěl strašně vidět.“

T: „Ne, nepůjčím, ten je můj.“

K: „Jak chceš, až budeš chtít příště něco půjčit ty, taky ti to nepůjčím.“

Karel si odsunul věci na kraj lavice, otočil se k Tondovi zády a celé dopoledne spolu nepromluvili ani slovo.



Konfliktní situace č. 2

Tereza si chce ve družině stavět puzzle a její kamarád Adam zase hrát společenskou hru.

T: „Adame, pojď se mnou stavět puzzle.“

A: „Mně se nechce, radši bych si zahrál společenskou hru. Budeš hrát se mnou?“

T: „Nebudu, já chci stavět puzzle.“

A: „A já chci zase hrát hru.“

T: „Jak chceš, tak si spolu nemusíme hrát vůbec.“

A: „Hmm, tak ne, budu si hrát sám. Nejsi vůbec žádná kámoška.“

Tereza si vzala puzzle a šla si hrát do jiné části místnosti.



Konfliktní situace č. 3

Markéta se dívá na seriál, který za 7 minut končí. Její otec na ni volá, ať jde umýt nádobí.

O: „Markéto, pojď umýt nádobí.“

M: „Nemůžu, teď se dívám na seriál, je to napínavé.“

O: „Nebudu tady čekat do večera, pojď to umýt, dělej!“

M: „Panebože, tady se člověk ani nemůže v klidu dodívat na seriál!“

Markéta vypla seriál, třískla dveřmi od pokoje a šla umýt nádobí. S otcem se celý zbytek dne nebavila.

Konfliktní situace č. 4

Eva si na hřiště donese svého oblíbeného plyšáka. Její kamarád Jakub si ho chce půjčit.

J: „Půjčíš mi svého plyšáka?“

E: „Nepůjčím, je můj oblíbený.“

J: „Jak myslíš,“ řekne Jakub a plyšáka ponoří do kýble s vodou a pískem.

E: „Proč jsi to udělal?! Zničil jsi mého nejoblíbenějšího plyšáka!“

J: „To máš za to, že jsi mi ho nechtěla půjčit.“

Eva se rozplakala a Jakub se začal Evě posmívat. Eva už nikdy nechce jít na to samé hřiště, kam chodí i Jakub.



Konfliktní situace č. 5

Dominika se chystá na svůj fotbalový trénink a nemůže najít kopačky. Jana, její mladší sestra, jí je totiž schovala.

D: „Jano, kde jsou moje kopačky?!“

J: „Nevím, asi sis je někam včera položila a teď nevíš kam.“

D: „Měla jsem je nachystané v batohu a teď tam nejsou, řekni, kde jsi je schovala.“

J: „Najdi si je sama.“

Dominika se na Janu naštvála, kopačky sice nakonec našla, ale kvůli tomu přišla pozdě na trénink. Několik dalších dní s Janou nemluví.

KONFLIKTY II

Téma lekce: Jak na konflikty – metody 4P

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně si vyzkouší nahlas říkat, co se mu/jí nelíbí.
- Žák/yně se seznámí s přístupem 4P.
- Žák/yně trénuje jednotlivé položky přístupu 4P.
- Žák/yně si vyzkouší aplikaci přístupu 4P na konkrétní situaci.

1. část - Evokace

Cílem je chodit po třídě a po zaznění signálu druhému sdělit, co se mu/jí nelíbí.

Název	Mně se nelíbí...
Čas	10 minut
Pomůcky	–
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně si představí, že se proměnili/y ve šmoulu Mrzouta, který je neustále mrzutý a na cokoliv říká „nemám rád...“. Žáci/kyně chodí po třídě a jakmile vyučující tleskne, obrátí se na nejbližšího člověka a řekne mu/jí, co nemá rád/a, případně co se mu/jí nelíbí. Tato aktivita je zopakována přibližně čtyřikrát. Je důležité, aby vyučující upozornil/a, že výroky žáků/yně musí být obecné a nesmí se týkat ostatních žáků/yně ve třídě.</p> <p>Po této aktivitě následuje diskuze na základě několika otázek (<i>viz Instrukce</i>).</p>
Instrukce	<p>Představte si, že jste se všichni/všechny proměnili/y ve šmoulu Mrzouta. Víte všichni/všechny, jak se šmoula Mrzout chová a co s oblibou říká? Ano, šmoula Mrzout je stále mrzutý a na cokoliv říká „nemám rád...“. Vaším úkolem je tedy zahrát si na šmoulu Mrzouta, chodit po třídě a jakmile tlesknu, obrátíte se na nejbližšího člověka u vás a řeknete mu/jí, co nemáte rádi/y, případně co se vám nelíbí. Co je velmi důležité – vaše vyjádření toho, co nemáte rádi/y nebo co se vám nelíbí, musí být obecné a nesmí se týkat ostatních žáků/yně ve třídě. Je vám vše, co se týká instrukcí, jasné?</p> <p><i>(vyučující tleskne, nechá čas na vyjádření se a dá rozchod – toto opakuje přibližně čtyřikrát)</i></p> <p><i>(vyučující podnítl diskusi na základě níže vypsáných otázek)</i></p> <p>Otázky k diskuzi:</p> <p><i>Umíte říkat, co se vám nelíbí a co nemáte rádi/y?</i></p> <p><i>Jaké bylo říkat, co se vám nelíbí a co nemáte rádi/y?</i></p> <p><i>Napadá vás, proč je důležité umět mluvit o tom, co nemáte rádi/y a co se vám nelíbí?</i></p> <p>Pokud nejsme schopni/y vyjadřovat, co se nám líbí a nelíbí, případně co máme a nemáme rádi/y, může se nám velmi rychle stát, že budeme dělat věci, ve kterých nám není dobře, což potom může mít vliv na naše duševní zdraví.</p>
Reflexe	–
Poznámky	–

2. část - Uvědomění významu

*Cílem je seznámit se s jednotlivými složkami přístupu 4P – popis, pocit, potřeba, přání.
Žáci/kyně se také seznámí s prvkem povolení, které by celému přístupu mělo předcházet.*

Název	Popis, pocit, potřeba, přání aneb zkusím řešit složitou situaci bez hádky
Čas	50 minut
Pomůcky	Příloha – Obrázky k popisu; hudba pro trénink vyjadřování pocitu: https://www.youtube.com/watch?v=H5v3kku4y6Q
Popis činnosti	<p>Vyučující s žáky/němi nejprve trénuje přístup 4P = popis, pocit, potřeba a přání. Tyto čtyři prvky budou představovat čtyři imaginární stanoviště (vyučující vždy napíše název prvku na tabuli a tím vytvoří imaginární stanoviště), na kterých budou žáci/kyně konkrétní prvky s vyučující/m trénovat. (25 minut)</p> <p>1. stanoviště – Trénink popisného jazyka (10 minut) Zde si žáci/kyně vyzkouší popis několika obrázků (viz příloha – Obrázky k popisu). Je důležité popisovat opravdu jen to, co je na obrázku vidět. Žáci/kyně by neměli/y používat „mám pocit, že...“, „zdá se mi, že...“ apod., místo toho používají například „vidím tam...“.</p> <p>2. stanoviště – Trénink vyjadřování pocitu (5 minut) Vyučující žákům/yním pustí hudbu (nebo ukáže umělecké dílo) a žáci/kyně mají za úkol ostatním ve třídě sdělit, jaký z toho měli/y pocit.</p> <p>3. stanoviště – Trénink vyjadřování potřeby (5 minut) Na tomto stanovišti mají žáci/kyně za úkol odpovědět na otázku „Co potřebujete k tomu, abyste se ve třídě cítili/y dobře?“ tím, že doplní větu „Já potřebuji...“. Každý/á tedy řekne jednu věc, kterou potřebuje, aby se ve třídě cítil/a dobře. Je důležité zmínit, že při vyjadřování potřeby je to „o mně“. Jinými slovy, neříkáme „potřebuji, abys chodil/a včas“, ale „já potřebuji vědět, když je nějaká změna času, potřebuji být respektován/a“ apod.</p> <p>4. stanoviště – Trénink formulace přání (trénink bude proveden až v poslední části aktivity) Po tréninku přístupu 4P přichází praktická aplikace tohoto přístupu. Všichni/všechny ve třídě se přemístí do kruhu a za úkol mají najít společné řešení dané situace. Vyučující přečte následující situaci: <i>„Dva kamarádi se domluvili, že se sejdou v 16:30 před kinem. Je 16:30, Tonda sedí na chodníku a Adam nepřišel. Tonda jde tedy do kina sám. Druhý den se potkají před školou a Tonda si chce s Adamem promluvit, protože ho to našťvalo.“</i> Vyučující předvádí běžnou reakci, která by vedla k hádce a ptá se žáků/yně, co by taková reakce přinesla. Poté je vyzve, aby postupovali/y podle natrénovaného schématu 4P a pokusili/y se Adamovi pomoci vyřešit jeho situaci konstruktivně (viz Instrukce). (25 minut)</p>

<p>Instrukce/lekce</p>	<p>Nejprve se společně seznámíme s přístupem 4P, kterým se dají řešit případné konflikty v životě. Přístup 4P má celkem čtyři složky – popis, pocit, potřeba a přání. Společně si vytvoříme taková imaginární stanoviště, na kterých tento přístup budeme společně trénovat.</p> <p><i>(vyučující napíše na tabuli „POPIS“)</i></p> <p>1. stanoviště – Trénink popisného jazyka (10 minut)</p> <p>Nejprve si vyzkoušíme trénink popisného jazyka na tomto prvním stanovišti. Nyní vám postupně ukážu několik obrázků a vaším úkolem je popisovat pouze to, co je na obrázku vidět. Můžete například používat formulaci „vidím tam...“.</p> <p><i>(vyučující postupně ukazuje všechny obrázky z přílohy a kontroluje žáky/ně, aby používali/y pouze popisný jazyk, nikoliv formulace jako „mám pocit, že...“, „zdá se mi, že...“ apod.)</i></p> <p>Nyní jste si vyzkoušeli/y používat popisný jazyk, který pouze popisuje danou situaci bez jakýchkoliv emocí. Na druhém stanovišti si společně vyzkoušíme vyjádřit náš pocit.</p> <p><i>(vyučující napíše na tabuli „POCIT“)</i></p> <p>2. stanoviště – Trénink vyjadřování pocitu (5 minut)</p> <p>Pustím vám hudbu a vaším úkolem je vyjádřit své pocity, které při tom máte.</p> <p><i>(vyučující žákům/yním pustí hudbu – viz Pomůcky)</i></p> <p>Jaký jste z toho měli/y pocit?</p> <p><i>(vyučující kontroluje žáky/ně, aby vyjadřovali/y své pocity)</i></p> <p>Tímto jsme si vyzkoušeli/y, jak můžeme vyjadřovat své pocity. Na třetím stanovišti nyní budeme trénovat, jak vyjadřovat své potřeby.</p> <p><i>(vyučující napíše na tabuli „POTŘEBA“)</i></p> <p>3. stanoviště – Trénink vyjadřování potřeby (5 minut)</p> <p>Nyní má každý/á z vás za úkol odpovědět na otázku „Co potřebujete k tomu, abyste se ve třídě cítili/y dobře?“ tím, že doplníte větu „Já potřebuji...“. Každý/á z vás tedy řekne jednu věc, kterou potřebuje, aby se ve třídě cítil/a dobře.</p> <p><i>(vyučující kontroluje žáky/ně, aby odpovídali/y „Já potřebuji...“)</i></p> <p>Zde je také důležité zmínit, že při vyjadřování potřeby je to „o mně“. Jinými slovy, neříkáme „potřebuji, abys chodil/a včas“, ale „já potřebuji vědět, když je nějaká změna času, potřebuji být respektován/a“ apod. Pokud totiž nebudeme vyjadřovat pouze své potřeby, může se snadno stát, že začneme nevědomě druhé obviňovat a ti se poté mohou začít bránit, čímž se konflikt nevyřeší.</p> <p>A kdo z vás si pamatuje, jaká čtvrtá složka z přístupu 4P nám chybí? Ano, je to „přání“. Formulaci přání si vyzkoušíme v následující části lekce, kde budeme přístup 4P aplikovat do praxe.</p> <p>Doteď jsme trénovali/y jednotlivé složky přístupu 4P a já vám nyní přečtu konfliktní situaci, na kterou se společně pokusíme najít řešení pomocí přístupu 4P.</p> <p><i>(vyučující přečte následující příběh)</i></p> <p>„Dva kamarádi se domluvili, že se sejdou v 16:30 před kinem. Je 16:30, Tonda sedí na chodníku a Adam nepřišel. Tonda jde tedy do kina sám. Druhý den se potkají před školou a Tonda si chce s Adamem promluvit, protože ho to našťvalo.“</p> <p>Pokud byste postupovali/y podle schématu 4P, jak byste Tondovi mohli/y pomoci vyřešit tuto situaci?</p>
-------------------------------	--

	<p>1. Popis</p> <p>Představte si, že Tonda přijde za Adamem a situaci popisuje takto: „Ty jsi úplně nemožný, kvůli tobě jsem musel jít do kina sám, už s tebou příště nikam nepůjdu“.</p> <p>Co si o tom myslíte?</p> <p>Jak jinak bychom to mohli/y formulovat, když si vzpomeneme na popisný jazyk, který jsme trénovali/y?</p> <p>Možná formulace: „Čekal jsem na tebe, ale ty jsi nepřišel, tak jsem šel sám do kina.“</p> <p>2. Pocit</p> <p>Představte si, že Tonda přijde za Adamem a své pocity formuluje takto: „Kvůli tobě jsem se hrozně naštvál, kvůli tobě jsem musel do kina sám!“.</p> <p>Co si o tom myslíte?</p> <p>Jak jinak bychom to mohli/y formulovat, když si vzpomeneme na vyjadřování pocitů, které jsme trénovali/y?</p> <p>Možná formulace: „Když jsi nepřišel, byl jsem zklamaný a bylo mi smutno, že musím do kina sám.“</p> <p>3. Potřeba</p> <p>Představte si, že Tonda přijde za Adamem a své potřeby formuluje takto: „To ti nestojím ani za to, abys mi dal vědět, že nepřiđeš?“</p> <p>Co si o tom myslíte?</p> <p>Jak jinak bychom to mohli/y formulovat, když si vzpomeneme na vyjadřování potřeb, které jsme trénovali/y?</p> <p>Možná formulace: „Potřebuji vědět, když se něco změní, protože mám rád pořádek.“</p> <p>4. Přání</p> <p>A nyní si představte, že Tonda přijde za Adamem a své přání formuluje spíše jako příkaz: „Tohle už mi nikdy nedělej!“</p> <p>Co si o tom myslíte?</p> <p>Jak jinak bychom to mohli/y formulovat?</p> <p>Možné formulace: „Navrhuji, abys mi příště napsal, když nebudeš moct dorazit, co myslíš?“ + „Mohl bys mi dát, prosím, příště vědět, když nebudeš moct dorazit?“</p> <p>Tímto jste si vyzkoušeli/y způsob, jakým můžete řešit konfliktní situace pomocí schématu 4P – popisu, pocitu, potřeby a přání. Je důležité také zmínit, že když chci druhému říct svůj názor na něco, co dělá, je vždy důležité se zeptat, jestli o můj názor ten druhý stojí. Dalo by se říct, že je to další P ve schématu = P jako povolení, které stojí úplně na počátku naší rovnice v dané situaci. Pokud s vyjádřením našeho názoru bude daná osoba souhlasit, můžeme poté popsat situaci bez emocí, vyjádřit své pocity a následně i potřeby, a nakonec zformulovat naše přání. (25 minut)</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – <i>Reflexe</i> (15 minut).
Poznámky	<p>Pro trénink vyjadřování pocitu na druhém stanovišti může vyučující žákům/yním pustit libovolnou hudbu dle svého výběru, případně jim ukázat výtvarné dílo, karty s příběhy, video apod. Výběr záleží na preferencích vyučující/ho a na časových možnostech.</p> <p>Tato lekce je orientována více na jedince, pokud čtenáře zajímají aktivity orientované na skupinu, doporučujeme si prohlédnout i část těchto metodických listů s názvem <i>Práce se třídou</i>, část čtyři.</p>

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

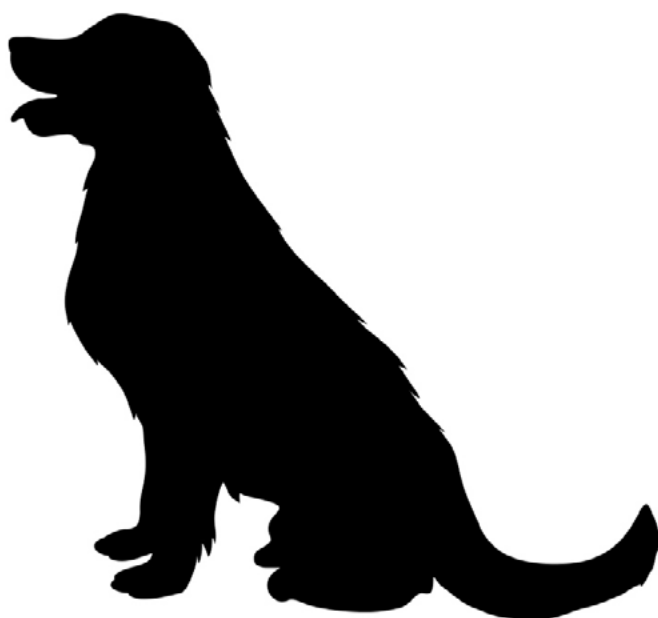
- 1) Napadá vás, kde můžeme schéma 4P využít?**
- 2) Jaký z toho máte aktuálně dojem?**
- 3) Co si o tom myslíte, kdy by vám toto schéma mohlo pomoci?**
- 4) Když si představíte, že schéma použijete v konkrétní situaci, co užitečného by vám to mohlo přinést?**

Na úplný závěr by mě zajímalo, jak užitečná vám dnešní lekce přišla. Představte si, že přes třídu vede škála, u dveří je 10 = lekce byla skvělá, u oken je 1 = lekce byla k ničemu, 5 = něco si odnáším, ale něco mi přišlo neúčinné. Postavte se tam, kde se s hodnocením lekce nacházíte.



Příloha - Obrázky k popisu

Obrázek č. 12



Obrázek č. 13



Obrázek č. 14



Obrázek č. 15



Obrázek č. 16



Zdroje:

Obrázek č. 12: Gstudioimagen (n.d.). *Black dog silhouette Free Vector* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/6043051-black-dog-silhouette>

Obrázek č. 13: Mungkhoodyo Channel (n.d.). *Car Driving on road and Small passenger car seat on the road used for daily trips Free Photo* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3640808-car-driving-on-road-and-small-passenger-car-seat-on-the-road-used-for-daily-trips>

Obrázek č. 14: Vk.studio (n.d.). *Happy couple carry modern white sofa with dog together, place furniture in living room, care about improvement of interior design, start living in new home, pose in modern apartment, have fun Free Photo* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/7421534-happy-couple-carry-modern-white-sofa-with-dog-together-place-furniture-in-living-room-care-about-improvement-of-interior-design-start-living-in-new-home-pose-in-modern-apartment-have-fun>

Obrázek č. 15: Brillianata124685 (n.d.). *Confused young couple standing with one anothers back Free Photo* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3288919-confused-young-couple-standing-with-one-anothers-back>

Obrázek č. 16: Javiindy911651 (n.d.). *Group of young people together outdoors in urban background Free Photo* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/4901632-group-of-young-people-together-outdoors-in-urban-background>

KOMUNIKACE

S OSTATNÍMI

UČÍME SE KOOPEROVAT

Již samotný edukační systém osobnostně sociální výchovy nám napovídá, že jedním z jeho základních a nejobecnějších cílů bude vybavování jedince sociálními dovednostmi. K tomu, aby to bylo možné, je nutná interakce mezi lidmi, skrze kterou k osvojování či k posilování sociálních dovedností dochází. A právě kooperace představuje učební strukturu, která se mimo jiné formováním sociálních, také specificky skupinových, dovedností vyznačuje.

Je kooperace totéž co práce ve skupinách?

Často se za kooperaci mylně označuje práce ve skupinách či skupinové vyučování. Samotná práce ve skupinách však představuje pouze organizační formu, ve které ještě nutně nemusí ke kooperaci mezi jednotlivými členy docházet. (Kasíková, 2010, s. 19) Pokud chceme, aby ke kooperaci v rámci skupiny docházelo, je nutné učební situaci vědomě kooperativně nastavit.

Obecně lze říct, že pokud má skupina pracovat efektivně, musí splňovat následující:

- Členové skupiny ve svém úkolu či otázce zohledňují více než jeden pohled – dochází tak ke konfrontaci různých názorů;
- Členové skupiny jsou k různosti pohledů otevření – berou je v potaz, zkoumají je a reagují na ně;
- Interakce členy skupiny vzájemně obohacuje a vede ke skupinovému vědění či k lepšímu porozumění zkoumané otázky/úkolů (Kasíková, 2010, s. 23–24).

Učební situaci lze uspořádat do tří základních typů: *kooperativně*, *kompetitivně* a *individuálně*. Obecně je pro typ učební situace určující to, v jakých interakcích a v jakém typu závislosti se žáci vzájemně ocitají. Porovnání těchto tří základních typů učebních situací by mělo vést ke snazšímu a komplexnějšímu pochopení principů kooperace.

Při *kooperativním uspořádání* učební situace dominuje princip spolupráce členů ve vztahu ke stanovenému cíli. To, čeho jedinec dosáhne, je ovlivněno činností celé skupiny, která má pak ve svém celku prospěch z činnosti každého jednotlivce. Základními pojmy kooperativní výuky jsou tedy „sdílení, spolupráce, podpora.“ V tomto typu uspořádání je výrazná podmíněnost činnosti jednotlivce a skupiny – jedinec profituje ze skupiny, což je primárním smyslem kooperace a skupina současně profituje z činnosti svých členů. Jinými slovy, skupina by nemohla svého cíle dosáhnout bez každého svého jednotlivého člena.

Pro *kompetitivní učební situaci* je charakteristická konfrontace, soutěž a boj. Žáci jsou mezi sebou v takzvané negativní vzájemné závislosti, což znamená, že úspěch jednoho je bezpodmínečně spojen s neúspěchem druhého – stanoveného cíle mohou dosáhnout jen někteří. V takto nastavené situaci tedy může vyhrát „jen jeden“. Učební situace dělí ve svém principu členy na vítěze a na poražené (Kasíková, 2010, s. 27).

Posledním typem uspořádání učební situace je uspořádání *individualistické*. Takové uspořádání se vyznačuje absencí závislosti na ostatních žácích. Žák není při dosahování cílů závislý na činnosti ostatních a postupuje vlastním tempem dle předem stanovených kritérií (Kasíková, 2010, s. 28).

Jak můžeme kooperaci rozumět?

Z toho, co bylo doposud řečeno, lze *kooperaci* označit za *společnou cestu ke společnému cíli* (Řezáč, 1998, s. 86). Bude-li například matka s dcerou společně péct narozeninový dort a jejich činnost má mít kooperativní povahu, budou mít z této činnosti užitek obě. Jejich společným cílem může být např. potěšit tatínka jeho oblíbeným dortem, přičemž oběma zároveň činnost může přinést ještě další osobní užitek – např. matka bude mít více času na večerní jógu a dcera se naučí nový recept. Kooperační struktura tedy existuje tehdy, když všichni účastníci úkolové situace chápou, že je dosažení jejich cíle podmíněno ostatními členy (Kasíková, 2010, s. 29).

Čím se kooperativní učení vyznačuje?

Ať už se rozhodneme na kooperativní učení nahlížet z jakéhokoliv úhlu, podstata tohoto učebního systému bude vždy stejná. Půjde o systém, který vychází z principů kooperace, realizuje se skrze malé skupiny a prioritním cílem bude kognitivní a osobnostně sociální rozvoj (Kasíková, 2010, s. 31–32).

O kooperativním učení můžeme mluvit v případě, že splňuje několik základních znaků, které zároveň představují jeho opěrné body. V případě, že některé znaky nebudou během učební situace přítomné, efektivita učebního procesu se bude snižovat. Jedná se o následující znaky (Kasíková, 2010, s. 37–38):

- **Pozitivní vzájemná závislost** – žáci si jsou vědomi toho, že v učební situaci nemohou uspět, pokud neuspějí ostatní členové skupiny. V jejich zájmu tedy je, aby došlo k ukončení úkolu. Pozitivní vzájemnou závislost podporuje to, pokud dojde k rozdělení úkolů/informací, rolí nebo je zvolená vhodná odměna.
- **Interakce tváří v tvář** – společný úkol je plněn v malých skupinách, a to ideálně v počtu 2–6 členů. Je důležité, aby byly zajištěné podmínky, především prostorové a časové, které takový typ interakce umožňují.
- **Osobní odpovědnost, osobní skládání účtů** – výkon každého člena skupiny je hodnocen a je zároveň užitekem pro celou skupinu. Neuspěje-li jednotlivec, neuspěje ani celá skupina. Smyslem je skrze skupinu posílit jednotlivce, který by měl být pak schopen podobný úkol vykonat samostatně. Osobní odpovědnost za úkol podporuje vybírání výsledků práce namátkou od jednotlivce či individuálním testováním společného úkolu.
- **Formování a využití interpersonálních a skupinových dovedností** – skrze kooperaci dochází k vybavování či k posilování sociálních dovedností jako je například: naslouchání, argumentační dovednosti, asertivní komunikace, ovládnutí emocí, ovládnutí touhy se prosadit za každou cenu apod.
- **Reflexe skupinové činnosti** – skupinová činnost musí být reflektována, od reflexe se do jisté míry odvíjí efektivita skupinové činnosti. Reflexe také u žáků zabezpečuje myšlení na metakognitivní úrovni a to vede ke zvyšování intelektové úrovně žáků.

Zdroje:

- Kasíková, H. (2010). *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Vyd. 2., rozš. a aktualiz. Praha: Portál.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury.

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací ACADEMIA IREAS, o. p. s.

ACADEMIA IREAS, o. p. s. (2022). *Podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ a SŠ. Rozvojové programy pro žáky – metodické listy*. Rozvíjíme učitele a žáky. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

Co je to zpětná vazba?

Zpětná vazba je jev, který se vyskytuje všude kolem nás, v přírodě, technice a v naší každodenní komunikaci. Úplně jednoduše lze říci, že zpětná vazba je informací, která nás upozorňuje na to, zda chování nějakého systému je, či není na správné cestě. Jinak řečeno, jedná se o informaci poskytující náhled na vnější projevy nějakého živého i neživého systému. Nejedná se o nic, co by bylo vytvořeno pro naši lidskou potřebu, nicméně s určitými parametry ji lze využívat právě v lidské komunikaci, a to jako nástroj výchovy, v nejširším slova smyslu, tedy kdykoliv, kdy se snažíme s určitým záměrem působit na chování jiných lidí. Nejedná se v tomto případě o zpětnou vazbu, kterou provádíme mimoděk při jakékoli reakci na dění kolem nás. Je promyšlená a zaměřená na konkrétní charakteristiky (Reitmayerová & Broumová, 2007, s. 10–14). V komunikaci se jedná o nějaký verbálně zpracovaný zážitek, ať již pozitivní či negativní. Jejím řízeným využíváním v komunikaci chceme dosáhnout toho, aby si její aktéři lépe uvědomili své prožívání a navzájem lépe porozuměli chování druhého. Jedná se tedy o reflexi jak vlastních vysílaných signálů, tak signálů druhého (Gillernová & Krejčová, 2012, s. 13). Je zde poskytnuta také příležitost nejen si zpětnovazební informace uvědomit, ale také je v budoucnu použít ke korekci určitého jednání (Reitmayerová & Broumová, 2007, s. 10–14). V tomto lze pozorovat potenciál pro předcházení či zmírňování konfliktů, které jejím prostřednictvím sleduje lekce v této metodice. V následující části představujeme možnou podobu podávání zpětné vazby, která má široké využití v běžné komunikaci.

Jak efektivně formulovat zpětnou vazbu?

Efektivní máme na mysli takovou zpětnou vazbu, která přispívá otevřené komunikaci, vede k jasné formulaci „sám za sebe“, bez hodnocení druhého:

- „**Já cítím**“... vyjadřujeme své prožitky a pocity.
- „**Když ty**“ (něco děláš)... popisujeme konkrétní chování partnera, které v nás vzbuzuje vyjádřené pocity, stále mluvíme za sebe a vyvažujeme se hodnocení chování, rysů či vlastností partnera.
- „**Protože**“... pokud to víme (není to vždy nutné ani možné), vysvětlujeme, proč nás ovlivňuje chování druhého a jak konkrétně.
- „**A přál bych si**“... vyjadřujeme přání o změně chování partnera v konkrétní situaci, které způsobí, že se ve vztahu budeme cítit lépe, a zároveň dáváme partnerovi prostor k další diskuzi či přímo vyjednávání (Gillernová & Krejčová, 2012, s. 92–93).

Je pochopitelné, že otevřené vyjadřování pocitů nemusí být pro mnoho lidí snadnou záležitostí. Snižování nepříjemných pocitů může pomoci právě nácvik této dovednosti během lekcí osobnostně sociální výchovy. Tzv. asertivní komunikace, kam se tyto způsoby otevřeného a sebejistého reagování řadí, by měla přispívat k vzájemně plynulé a efektivní komunikaci. Pro úplnost zmíníme ještě několik dalších doporučení:

- Vhodné je takovou komunikaci využívat zejména u dlouhodobých vztahů (osobních, partnerských, profesních apod.).
- Vyplatí se šetřit příliš silnými výrazy a slovy, která vyvolávají přehnané pocity viny a mohou vyvolat spíše obrannou reakci (viz. výše).
- Popis chování, které na nás působí, je třeba provést co nejkonkrétněji a nejpřesněji.
- Měli bychom se vyhýbat zevšeobecňujícím výrazům (vždycky, nikdy, neustále).

Platí, že čím přesněji se nám podaří popsat partnerovo chování a naše pocity, tím více přispějeme k upevnění jeho chování nebo k žádoucí změně k nám v situaci nepříjemného chování či reagování. Takto popsané formulování zpětné vazby, popisné, nehodnotící a otevřené, může postupně navozovat pozitivní změnu a vést k otevření „zaseknuté“ komunikační cesty (Gillernová & Krejčová, 2012, s. 92–93).

Zdroje:

Gillernová, I. & Krejčová, L. (2012). *Sociální dovednosti ve škole*. Grada.

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

Tato část teorie byla převzata z metodických listů vytvořených organizací ACADEMIA IREAS, o. p. s.

ACADEMIA IREAS, o. p. s. (2022). *Podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ a SŠ. Rozvojové programy pro žáky – metodické listy*. Rozvíjíme učitele a žáky. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf

PRAVIDLA

Téma lekce: Pravidla ve skupině

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žáci/kyně si nastaví komunikační pravidla ve skupině pro tuto a další lekce.
- Žáci/kyně výtvarně zpracují jednotlivá pravidla.
- Žák/yně diskutuje o důležitosti pravidel.

1. část – Evokace

Cílem je shodnout se v pracovní skupině na 3 pravidlech komunikace, následně se pak jako třída shodnout na 4 komunikačních pravidlech.

Název	Hrajeme podle pravidel
Čas	25 minut
Pomůcky	Tabule
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do skupin po čtyřech. Každá skupina má za úkol prodiskutovat otázku „Jaká jsou pravidla komunikace?“ a následně se shodnout na třech nejdůležitějších pravidlech pro komunikaci. (10 minut)</p> <p>Po dokončení úkolu každá skupina představí svá tři pravidla a vyučující je zapíše na tabuli. (10 minut)</p> <p>Nakonec by se celá třída měla shodnout na čtyřech nejdůležitějších pravidlech pro komunikaci. Zásadní pravidla pro komunikaci jsou: mluví jen jeden, právo nemluvit, úcta a respekt. Pokud žáci/kyně tato zmíněná pravidla opomenou, vyučující je doplní (především právo nemluvit a respekt). (10 minut)</p>
Instrukce	<p>Nyní vás rozdělím do skupin po čtyřech. Každá skupina má za úkol odpovědět na otázku „Jaká jsou pravidla komunikace?“ a shodnout se na třech nejdůležitějších pravidlech pro komunikaci. Na práci máte 10 minut. <i>(žáci/kyně ve skupinách se shodnout na třech pravidlech)</i></p> <p>Nyní každá skupina představí svá tři pravidla a já je zapíšu na tabuli. <i>(vyučující zapíše všechna zmíněná pravidla na tabuli)</i></p> <p>Na tabuli máme všechna pravidla pro komunikaci, která jste společně vymysleli/y. V rámci celé třídy teď bude naším úkolem shodnout se na celkově čtyřech pravidlech pro komunikaci, která jsou pro nás nejdůležitější a budeme je v rámci třídy dodržovat. <i>(pokud chybí nějaké z těchto pravidel – mluví jen jeden, právo nemluvit, úcta respekt – vyučující ho doplní a zdůrazní jeho důležitost pro komunikaci ve třídě)</i></p>
Reflexe	–
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.

2. část - Uvědomění významu

Cílem je graficky zpracovat zvolená komunikační pravidla.

Název	Pravidla pro naše lekce
Čas	40 minut
Pomůcky	Tabule, výtvarné a psací potřeby, papíry velikosti A3 (případně větší)
Popis činnosti	<p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do tolika skupin, kolik je pravidel. Vyučující zmíní slovo „respekt“ (které se buď objevilo mezi návrhy, nebo ho vyučující sám/sama doplnil/a mezi pravidla) a přidělí skupinám úkol zamyslet se nad tímto slovem a jeho významem. Slovo „respekt“ napíše na tabuli a jakmile jsou skupiny s brainstormingem hotovy, vyučující zapisuje na tabuli také všechny asociace žáků/yň. (10 minut)</p> <p>Poté si každá skupina vylosuje jedno pravidlo a výtvarně ho zpracuje. Pravidla si žáci/kyně mohou vyvěsit ve třídě, aby je měli/y pořád na očích. (30 minut)</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do tolika skupin, kolik pravidel jsme společně před chvílí odsouhlasili/y. V komunikačních pravidlech se nám objevilo slovo „respekt“ a mě by zajímalo, jestli mu rozumíte. Máte zhruba 5 minut na to, abyste se ve skupině nad tímto slovem zamysleli/y a na papír si zapsali/y všechny vaše asociace, které se s tímto slovem pojí.</p> <p><i>(žáci/kyně práci dokončí a vyučující napíše na tabuli všechny jejich asociace)</i></p> <p>Právě jsme si vysvětlili/y slovo „respekt“ a měli/y bychom tak plně rozumět všem nastaveným pravidlům. Nyní si každá skupina vylosuje jedno pravidlo, které následně všichni/všechny ve skupině výtvarně zpracují na velký papír. Na tento kreativní úkol máte přibližně 30 minut.</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část - Reflexe (20 minut).
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Pravidla budou platit pouze pro komunikaci během těchto lekcí. Pokud si bude chtít vyučující vytvořit pravidla pro celý školní rok, je nutné věnovat více času tvorbě pravidel a také se k nim s žáky/němi průběžně přes rok vracet.</p>

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) *Kde všude se setkáváte s pravidly?*
- 2) *K čemu nám jsou pravidla v komunikaci?*
- 3) *Co nám dávají? Proč je dobré je dodržovat?*
- 4) *Jak naložíme s pravidly, která jsme vytvořili/y?*

UČÍME SE SPOLUPRACOVAT

Téma lekce: Spolupráce

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí s rolemi pro skupinovou práci.
- Žák/yně si vyzkouší spolupráci ve skupině.

1. část - Evokace


Cílem je spolupracovat ve skupině na společném úkolu, jehož průběh je ztížen různými omezeními.

Název	Dokážeme to společně
Čas	35 minut
Pomůcky	Špejle, izolepa, nůžky, pokud je k dispozici projektor – promítnou stopky (https://hodinyonline.cz/stopky/#), pokud ne, vyučující průběžně hlásí, kolik času zbývá
Popis činnosti	<p>Tato část obsahuje dvě sěžejní aktivity: 1. stavba věže a 2. znázornění stroje.</p> <p>1. Stavba věže (15 minut)</p> <p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do skupin po třech a jejich cílem je společně postavit věž ze špejlí. Na tuto aktivitu mají zhruba 10 minut, během kterých jim vyučující postupně přiřazuje různorodé „bariéry“ při stavění. První tři minuty žáci/kyně mohou používat při stavění věže pouze jednu ruku (druhou si dají za záda a navzájem se hlídají, že nikdo z nich nepoužívá dvě ruce). Během dalších třech minut stavění žáci/kyně ztratí řeč a nemohou tak mezi sebou komunikovat. V rámci posledních čtyř minut stavění může každá skupina používat pouze tři oči – žáci/kyně se tedy musí ve skupině dohodnout, kdo bude mít své oči otevřené a kdo je bude mít zavřené.</p> <p>Tyto „bariéry“ se na sebe postupně nabalují, to znamená, že např. ve chvíli, kdy žáci/kyně ztratí řeč, nemohou mezi sebou komunikovat až do konce aktivity.</p> <p>Po vypršení časového limitu žáci/kyně přestanou stavět a následuje tzv. „tichá galerie“. To znamená, že se žáci/kyně v tichosti podívají na výtvary ostatních – nikdo nemluví a nikdo nehodnotí.</p> <p>2. Znázornění stroje (10 minut)</p> <p>Žáci/kyně jsou rozděleni/y do dvou skupin (vyučující udělá imaginární dělící čáru) a každá skupina si vylosuje jeden stroj ze dvou nabízených – buď bagr, nebo letadlo. Každá skupina pracuje v jednom rohu třídy kvůli místu a soustředění. Vyučující poté rozpočítá žáky/ně v každé skupině a ti/ty, jakmile dostanou své číslo, již nesmí mluvit. Jejich úkolem je vytvořit model vylosovaného stroje tak, že každý/á žák/yně zastává jednu jeho část a vymyslí si jeden opakující se pohyb. Rozdaná čísla určují pořadí žáků/yně při stavění stroje. Vyučující zahájí aktivitu tím, že řekne, že jednička může začít stavět a v tu chvíli jim běží 5 minut na stavbu stroje. Vyučující průběžně informuje o čase a po ukončení aktivity vyzve žáky/ně, ať si uvolní končetiny jejich vyklepáním.</p> <p>Po zmíněných dvou aktivitách následuje diskuze na základě několika otázek (viz Instrukce). (10 minut)</p>

Instrukce	<p>1. Stavba věže (15 minut)</p> <p>První aktivita, kterou si vyzkoušíme, se jmenuje „stavba věže“. Rozdělím vás do skupin po třech a vaším cílem je společně postavit věž ze špejlí. Na celou stavbu máte zhruba 10 minut a začneme tím, že každý/á z vás si dá jednu ruku za záda a pouze druhou může používat ke stavění. Můžete se také navzájem hlídat, ať opravdu každý/á používá pouze jednu ruku.</p> <p><i>(vyučující nechá žáky/ně stavět věž po dobu tří minut a hlídá, ať mají všichni/všechny žáci/kyně jednu ruku za zády)</i></p> <p>První tři minuty uběhly. Nyní si představte, že jste ztratili/y řeč. Během stavění věže už tedy spolu nemůžete komunikovat.</p> <p><i>(vyučující nechá žáky/ně stavět věž po dobu dalších tří minut a hlídá, ať nikdo z nich nemluví)</i></p> <p>Další tři minuty uběhly. V rámci posledních čtyř minut může každá skupina používat pouze tři oči. Je tedy na vás se dohodnout bez mluvení, kdo bude mít ve skupině oči otevřené a kdo zavřené.</p> <p><i>(vyučující nechá žáky/ně stavět věž po dobu posledních čtyř minut a hlídá, ať jsou v každé skupině otevřené pouze tři oči)</i></p> <p>Váš čas na stavbu vypršel. Nyní následuje tzv. „tichá galerie“, to znamená, že se v tichosti můžete podívat na výtvary ostatních – nikdo ale nemluví a nikdo nehodnotí.</p> <p>2. Znázornění stroje (10 minut)</p> <p>Nyní vás rozdělím do dvou skupin (<i>vyučující udělá imaginární čáru</i>) a každá skupina si vylosuje jeden ze dvou nabízených strojů (<i>vyučující napíše na dva lístečky slova „bagr“ a „letadlo“ a skupiny si jeden ze strojů vylosují</i>). V rámci skupiny vám každému/každé přidělím číslo, které si dobře zapamatujte.</p> <p><i>(vyučující přidělí každému/každé žákovi/yni ve skupině číslo)</i></p> <p>Každý/á má přidělené svoje číslo a od teď už nikdo z vás nesmí mluvit. Vaším úkolem je vytvořit model stroje, který jste si vylosovali/y, tak, že každý/á z vás zastává jednu jeho část. Každý/á si tedy vymyslí jeden opakující se pohyb, který bude znázorňovat danou část stroje. Pořadí při stavění stroje je určeno číslem, které jste dostali/y. Jednička tedy začne, vybere si opakující se pohyb, který znázorňuje část vylosovaného stroje, a tento pohyb vykonává. Přidává se žák/yně s číslem dva, který/á si vybere jinou část stroje a jiný pohyb, který opakuje; poté se přidá trojka a tak dále... Poprosím každou skupinu, aby se přemístila do jednoho z rohů třídy, abyste na práci měli/y více místa a mohli/y se lépe soustředit. Na sestavení stroje máte pět minut, jednička může začít.</p> <p><i>(vyučující obchází skupiny a průběžně informuje o čase)</i></p> <p>Časový limit vypršel, skvělá práce. Nakonec si všichni uvolníme končetiny – vyklepeme si nohy, vytřepeme si ruce. Nyní se můžeme přesunout do kruhu, kde si popovídáme o tom, jak se vám spolupracovalo.</p> <p>Otázky k diskuzi: (10 minut)</p> <p><i>Jak se vám spolupracovalo?</i></p> <p><i>Co se vám dařilo? Co bylo naopak obtížné?</i></p> <p><i>Co bylo zábavné?</i></p> <p><i>Jak jste si rozdělili/y role? Kdo dělal co?</i></p>
Reflexe	<p>–</p>
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Vyučující může žákům/yním nabídnout k vylosování i jiný druh stroje, např. vesmírnou raketu, automat vydávající občerstvení, stroj na výrobu taháků, samočistící školní tašku, teleport apod.</p> <p>Další inspiraci na aktivity podporující spolupráci naleznete v části těchto metodických listů s názvem Práce se třídou, třetí část.</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem je seznámit se s existencí rolí pro skupinovou práci a s tím, za co jsou jednotlivé role zodpovědné.

Název	Role a jejich zodpovědnost
Čas	35 minut
Pomůcky	 Příloha – Skupinové role
Popis činnosti	Vyučující postupně představí možné rozdělení rolí během práce ve skupině a žáci/kyně si poté tyto role vyzkouší v praxi v rámci následující lekce „Komunikace s ostatními – skupinová hra“. Vyučující žákům/yním vysvětlí následující role: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka. Detailnější popis rolí – viz Instrukce.
Instrukce/lekce	<p>V rámci předešlé aktivity, během které jste znázorňovali/y dané stroje, měl/a každý/á z vás svou roli. To znamená, že jste každý/á zastával/a součástku, která je v daném stroji nepostradatelná a díky které stroj funguje, jak má. Pokud na něčem společně pracujeme, každý/á z nás něco přináší a je v procesu stejně důležitý/á. Aby se někdo v pracovním procesu neztratil, je dobré rozdělit si při práci ve skupině jednotlivé role a říct si tak, kdo bude co vykonávat.</p> <p><i>(vyučující napíše na tabuli jednotlivé role – „vedoucí“, „hledač/ka informací“, „zapisovatel/ka“, „pozorovatel/ka“ – a ke každé k lepší představitosti vyvěsí obrázek z přílohy – Skupinové role)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Vedoucí První role, kterou jsem na tabuli napsal/a, je „vedoucí“. Co podle vás dělá vedoucí při práci ve skupině? <i>(vyučující poslouchá, případně zapisuje návrhy na tabuli)</i> – „Vedoucí“ (někdy také nazýván/a jako „koordinátor/ka“ nebo „organizátor/ka“) řídí práci ve skupině, udržuje skupinu v činnosti a dohlíží na to, aby se všichni/všechny členové/ky do práce ve skupině zapojili/y. Hledač/ka informací Nyní tady máme „hledače/ku informací“. Co podle vás dělá hledač/ka informací? <i>(vyučující poslouchá, případně zapisuje návrhy na tabuli)</i> – Hledač/ka informací, jak už jeho/její jméno napovídá, hledá informace, které jsou potřebné k vypracování úkolu. Může například číst a hledat informace z různých materiálů, případně také třídit a ujasňovat myšlenky členů/ek skupiny. Pokud je například zadání úkolu dlouhé a komplikovanější, může také hledat hlavní body ke splnění. Zapisovatel/ka „Zapisovatel/ka“ je další z možných rolí ve skupině. Co podle vás takový/á zapisovatel/ka dělá? <i>(vyučující poslouchá, případně zapisuje návrhy na tabuli)</i> – Zapisovatel/ka, jak už jeho/její jméno také napovídá, zaznamenává myšlenky a výsledky činnosti skupiny, případně písemně zpracovává jiný potřebný materiál k dané práci. Pozorovatel/ka Poslední role na tabuli je „pozorovatel/ka“. Co všechno podle vás pozorovatel/ka dělá při práci ve skupině? <i>(vyučující poslouchá, případně zapisuje návrhy na tabuli)</i> – Pozorovatel/ka sleduje individuální práci členů/ek a jejich vzájemnou spolupráci ve skupině. Po skončení aktivity se vyjadřuje k tomu, jak spolupráce ve skupině probíhala, jak se dařilo vykonávat jednotlivé role, co by se příště mohlo zlepšit. <p>Napadají vás ještě nějaké další role, které žáci/kyně mohou při práci ve skupině mít?</p> <ul style="list-style-type: none"> – mluvčí skupiny, který/á shrnuje výsledky práce a prezentuje ji ostatním ve třídě – časoměřič/ka, který/á sleduje stanovený čas a usměrňuje práci skupiny tak, aby ji členové/ky byli/y schopni/y stihnout včas – iniciátor/ka, který/á přichází v novými nápady a prosazuje je – pomůckář/ka, který/á se stará o potřebné pomůcky – ostatní specifické role, které závisí na konkrétním úkolu

Otázky k reflexi	Viz níže 3. část - Reflexe (20 minut) - proběhne ve dvojicích.
Poznámky	Další variantu skupinového úkolu, kde je využito rozdělení rolí, naleznete v části těchto metodických listů s názvem Práce se třídou, třetí část.

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Tentokrát vás ale rozdělím do dvojic a reflexí projdete beze mě. Navzájem si položíte následující otázky:

- 1) *Co jsem se dnes dozvěděl/a o spolupráci?*
- 2) *Co mě dnes zaujalo?*
- 3) *Co bylo složité?*
- 4) *Jakou roli bych chtěl/a při skupinové hře mít?*
- 5) *Co všechno v naší spolupráci fungovalo?*



Obrázek č. 17



Obrázek č. 18



Obrázek č. 19



Obrázek č. 20



Obrázek č. 21



Obrázek č. 22



Zdroje:

Obrázek č. 17: Razzaq, A. (n.d.). *Political leader with his supporter illustration concept vector* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/3337485-political-leader-with-his-supporter-illustration-concept-vector>

Obrázek č. 18: Jain, S. (n.d.). *Detective searcher illustration* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/8610348-detective-searcher-illustration>

Obrázek č. 19: Graphics RF (n.d.). *A nerd boy writing* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/417714-a-nerd-boy-writing>

Obrázek č. 20: Bilicube (n.d.). *Bird Watcher Observing Birds in Outdoor* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/5387671-bird-watcher-observing-birds-in-outdoor>

Obrázek č. 21: Barudak Visual (n.d.). *Character Public Speaker* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/7139862-character-public-speaker>

Obrázek č. 22: Dooder (n.d.). *Time Management with Male and Clock* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/1082662-time-management-with-male-and-clock>

SKUPINOVÁ HRA

Téma lekce: Společná příprava školního výletu

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše


Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žáci/kyně si připomenou důležitost pravidel a rolí při komunikaci.
- Žáci/kyně si vyzkouší praktickou aplikaci pravidel a rolí během skupinové hry.
- Žáci/kyně se pokusí domluvit na společném školním výletu.

1. část – Evokace

Cílem je připomenout si pravidla a role důležité pro spolupráci.

Název	Pravidla a role
Čas	10 minut
Pomůcky	 Příloha – Skupinové role viz předchozí lekce „Učíme se spolupracovat“, výtvarně zpracovaná pravidla z předminulé lekce „Pravidla“, jedno elektronické zařízení do skupiny (mobil, případně tablet)
Popis činnosti	<p>Vyučující přinese do hodiny výtvarně zpracovaná pravidla z předminulé lekce „Pravidla“ a ptá se žáků/ů, jestli si vzpomenou, na jakých komunikačních pravidlech se předminulou lekcí domluvili/y. Následně pravidla vyvěsí na tabuli (pokud pravidla už ve třídě visí, společně si je přečtou/prohlédnou).</p> <p>Následně vyučující připomene žákům/yním možné dělení rolí ve skupině, které společně probrali/y minulou lekci – vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka, případně mluvčí, časoměřič/ka a další. Pro lepší představivost opět vyvěsí na tabuli obrázky jednotlivých rolí (viz předchozí lekce „učíme se spolupracovat“).</p>
Instrukce	<p>Předminulou lekcí jsme strávili/y domlouváním se na pravidlech, která používáme během komunikace ve skupině. Vzpomenete si, na jakých pravidlech jsme se domluvili/y? (vyučující vyvěsí pravidla na tabuli; pokud už ve třídě visí, s žáky/němi si je přečtou a prohlédnou)</p> <p>Pokud budete mít pravidla na paměti, mohou vám pomoci ke snazší domluvě při dalším úkolu. Snazší a efektivnější spolupráci by mělo zajistit také rozdělení rolí ve skupině, s kterými jsme pracovali/y minulou lekci. Vzpomenete si, o jakých rolích jsme si říkali/y? (vyučující vyvěsí na tabuli obrázky rolí z předchozí lekce) (odpověď: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka, případně mluvčí, časoměřič/ka a další.)</p>
Reflexe	-
Poznámky	-

2. část – Uvědomění významu

Cílem je rozdělit si ve skupině role a následně naplánovat dvoudenní školní výlet.

Název	Plánujeme třídní akci
Čas	50 minut
Pomůcky	📎 Příloha – Skupinové role (viz předchozí lekce „Učíme se spolupracovat“), papíry velikosti A3 a větší, výtvarné a psací potřeby, izolepa, tabule
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí žáky/ně do 4členných skupin (<i>případně 5členných nebo 6členných – podle počtu žáků/yně</i>) a každá skupina má za úkol vymyslet a naplánovat dvoudenní školní výlet. K tomu využijí jak komunikační pravidla, tak rozdělení rolí. V každé skupině se členové/ky společně domluví, kdo bude zastávat jakou roli (vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka + mluvčí, v případě 6členné skupiny i časoměřič/ka – viz <i>Poznámky</i>), obrázky rolí si pro lepší představivost a zapamatování nalepí na trička. Pokud se nebudou moct dohodnout, použijí metodu „kámen, nůžky, papír“. (10 minut). V rámci vymýšlení a plánování dvoudenního výletu mají žáci/kyně za úkol vymyslet a vyhledat odpovědi na následující otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kdy pojedeme? – Kam pojedeme? – Jak se tam dostaneme? (dopravní prostředek, jak dlouho to jede, jaká je cena, v kolik hodin) – Stravování – co a kde budeme jíst? – Ubytování – typ ubytování (stany, chaty, penzion), najít konkrétní místo – Co tam budeme dělat? (výlety v okolí, společné aktivity v místě ubytování, ...) – Kdo pojedede jako dozor? <p>V každé skupině je pro tuto práci povoleno jedno elektronické zařízení (mobil nebo tablet). (30 minut)</p> <p>Po dokončení úkolu představí mluvčí každé skupiny jejich návrh na školní výlet, a to po dobu 2 minut.</p>
Instrukce/lekce	<p>Po tom, co jsme si zopakovali/y komunikační pravidla a rozdělení rolí ve skupině, vás rozdělím do 4členných skupin (<i>případně 5členných nebo 6členných – podle počtu žáků/yně</i>) a v každé skupině se spolu domluvíte, kdo bude zastávat jakou roli. Vaším úkolem totiž bude společně vymyslet a naplánovat dvoudenní školní výlet. Role na výběr pro tuto práci jsou následující: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka (který/á bude zároveň i mluvčí/m), v případě 6členné skupiny i časoměřič/ka (viz <i>Poznámky</i>). Ve skupině se tedy domluvíte na tom, kdo bude vykonávat jakou roli; pokud se nebudete moct mezi sebou dohodnout, použijete metodu „kámen, nůžky, papír“. (<i>vyučující chvíli počká, až si žáci/kyně rozdělí role</i>) Víte, kdo má jakou roli a kdo má co na starost? Nyní každé/mu z vás rozdám obrázek jeho/její role, který si nalepíte na tričko, abyste měli/y tuto roli pořád před sebou a lépe věděli/y, kdo co má na starost (10 minut)</p> <p>Nyní se dostáváme k hlavní části. Jak už jsem zmínil/a, vaším úkolem ve skupině je společně vymyslet a naplánovat dvoudenní školní výlet. Budu po vás chtít, abyste vymysleli/y a našli/y odpovědi na několik následujících otázek: (<i>vyučující píše otázky na tabuli</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kdy pojedeme? – Kam pojedeme? – Jak se tam dostaneme? (dopravní prostředek, jak dlouho to jede, jaká je cena, v kolik hodin) – Stravování – co a kde budeme jíst? – Ubytování – typ ubytování (stany, chaty, penzion), najít konkrétní místo – Co tam budeme dělat? (výlety v okolí, společné aktivity v místě ubytování, ...) – Kdo pojedede jako dozor? <p>Nakonec krátce představíte vaše výlety celé třídě. Na úkol máte zhruba 30 minut a pro hledání informací můžete použít jeden mobil nebo tablet v rámci skupiny.</p> <p>(<i>vyučující průběžně informuje o čase</i>)</p> <p>Čas na váš úkol vypršel. Nyní poprosím mluvčí/ho každé skupiny, aby ve dvou minutách představil/a návrh skupiny na dvoudenní školní výlet.</p>

Otázky k reflexi	Viz níže 3. část - Reflexe (20 minut).
Poznámky	<p>Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.</p> <p>Kritéria v rámci vymýšlení školního výletu může vyučující v případě nižšího věku žáků/yně zjednodušit (např. žáci/kyně mají za úkol zjistit pouze dopravní prostředek, ale ne cenu, čas apod.).</p> <p>Dělení rolí ve skupině:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4členná skupina: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka = mluvčí • 5členná skupina: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka, mluvčí • 6členná skupina: vedoucí, hledač/ka informací, zapisovatel/ka, pozorovatel/ka, mluvčí, časoměřič/ka

3. část - Reflexe

Závěrem projdeme reflexí, to znamená, že se společně podíváme na to, co jsme spolu dnes prožili/y, jak jste tomu rozuměli/y, co si z lekce odnášíte apod. Položím vám nyní následující otázky:

- 1) *Jak byste hodnotili/y spolupráci ve skupině? - zavřít oči a ukázat prsty (1 = hrozná, 10 = super), otevřít oči a podívat se po třídě*
- 2) *Co se nejméně dařilo? Co fungovalo?*
- 3) *Co by se dalo příště zlepšit?*
- 4) *Využívali/y jste pravidla, která jsme minulou hodinu vytvořili/y? Jaká ano, jaká ne? A proč?*
- 5) *Jak vám bylo v rozdělených rolích?*
- 6) *V čem bylo rozdělení rolí přínosné?*
- 7) *V čem bylo rozdělení rolí omezující?*

ZPĚTNÁ VAZBA

Téma lekce: Učíme se zpětnou vazbu

Věková skupina: 1. stupeň – od třetí třídy výše

Časová náročnost: 60–90 minut

Cíle lekce:

- Žák/yně se seznámí se zpětnou vazbou.
- Žák/yně si procvičí dávání zpětné vazby a pro ni nepostradatelný popisný jazyk.


1. část - Evokace

Cílem je zaznamenat jednotlivé asociace ke spojení „zpětná vazba“.

Název	Zpětná vazba
Čas	15 minut
Pomůcky	Tabule, fixy nebo křídly na tabuli
Popis činnosti	<p>Vyučující se ptá žáků/yně, jak rozumí slovnímu spojení „zpětná vazba“ a co si pod tímto spojení představí. Pozorně poslouchá, ale nezapíše asociace na tabuli. Následně vyučující zastřešuje téma krátkým vysvětlením o tom, co je zpětná vazba.</p> <p>Vyučující napíše na tabuli „K čemu nám je zpětná vazba?“ a pokládá otázky „Proč je zpětná vazba důležitá? K čemu nám je?“. Tentokrát i zapisuje asociace žáků/yně na tabuli. Nakonec žákům/yním představí jednu z hlavních zásad zpětné vazby – popisný jazyk – a připomene také důležitost principu „povolení“, kdy daná osoba souhlasí s tím, aby jí byla zpětná vazba poskytnuta (viz Instrukce).</p>
Instrukce	<p>Jak rozumíte slovnímu spojení „zpětná vazba“? Co si pod zpětnou vazbou představíte? <i>(vyučující pozorně poslouchá, ale návrhy nezapíše na tabuli)</i></p> <p>Zpětnou vazbu můžeme dělit na pozitivní a negativní – pozitivní zpětnou vazbu si můžeme představit jako pochvalu a negativní zpětnou vazbu jako kritiku. Jde ale o takovou kritiku, která nám pomáhá v učení, je tedy pro nás přínosná, protože se dozvíme, kam soustředit naši pozornost a na čem ještě můžeme zapracovat. <i>(vyučující napíše na tabuli „K čemu nám je zpětná vazba?“ a položí následující otázky)</i></p> <p>Proč je podle vás zpětná vazba důležitá? K čemu nám vlastně je? <i>(vyučující píše návrhy žáků/yně na tabuli)</i></p> <p>Jednou z hlavních zásad pro to, aby zpětná vazba byla kvalitní a mohla nám pomoci, je popisný jazyk. Ten budeme dnes v rámci lekce potřebovat. Vzpomene si někdo, jak popisný jazyk vypadá? V předchozích lekcích jsme už na něj narazili/y. <i>(vyučující nechá žáky/ně odpovídat)</i></p> <p>Popisný jazyk se snaží co nejpřesněji popsat to, co vidíme, slyšíme nebo cítíme. Popisný jazyk neobsahuje pocity, a tak by nám měl pomoci vyhnout se hodnocení, které může více ublížit než podpořit.</p> <p>Co je ale důležité si připomenout, je také P jako povolení. To stojí úplně na počátku naší rovnice v dané situaci. Zpětnou vazbu můžeme dát, pokud s vyjádřením našeho názoru bude daná osoba souhlasit.</p>
Reflexe	-
Poznámky	-

2. část – Uvědomění významu

Cílem je postavit stavbu ze špejlí a následně provést zpětnou vazbu – jak sobě samému/samé, tak druhému.

Název	Stavba ze špejlí
Čas	50 minut
Pomůcky	 Příloha – Nedokončené věty (pro 3. část – Reflexe), špejle, izolepa, nůžky, papíry pro zpětnou vazbu, psací potřeby
Popis činnosti	<p>Vyučující rozdělí žáky/ně do dvojic. V každé dvojici bude jeden/na stavitel/ka a druhý/á pozorovatel/ka. Stavitel/ka má za úkol během 5 minut postavit ze špejlí stavbu dle vlastního výběru, zatímco pozorovatel/ka proces stavby sleduje. Po skončení stavby si každý/á napíše na papír 2–3 pochvaly, tzn. co se povedlo, a 1 doporučení na příště, tj. co by mohlo být příště lepší. Oba/ě si navzájem sdělí zpětnou vazbu s tím, že se sdílením začíná stavitel/ka. Poté si role vymění.</p> <p>Role si žáci/kyně ve dvojicích určí pomocí „kámen, nůžky, papír“. Ten/ta žák/yně, který/á vyhraje, začíná stavět první.</p> <p>Po skončení aktivity se žáci/kyně společně s vyučující/m přemístí do kruhu, kde bude probíhat diskuze (<i>viz Instrukce</i>). (10 minut)</p>
Instrukce/lekce	<p>Nyní vás rozdělím do dvojic. V každé dvojici bude jeden/na stavitel/ka a druhý/á pozorovatel/ka. Stavitel/ka má za úkol během 5 minut postavit ze špejlí stavbu dle vlastního výběru, zatímco pozorovatel/ka proces stavby pouze sleduje. Po skončení stavby si každý/á z vás napíše na papír 2–3 pochvaly (tzn. stavitel/ka napíše, co se mu/jí povedlo a pozorovatel/ka napíše, co se staviteli/ce povedlo), a zároveň si každý/á zapíše 1 doporučení na příště (tzn. stavitel/ka napíše, co by příště mohl/a udělat lépe a pozorovatel/ka napíše, co by stavitel/ka mohl/a příště udělat lépe). Oba/ě si poté navzájem sdělíte zpětnou vazbu s tím, že se sdílením začíná stavitel/ka. Role si nakonec vyměníte. Je vám vše jasné? (10 minut)</p> <p>Nyní si ve dvojicích pomocí „kámen, nůžky, papír“ určete, kdo z vás bude stavitel/ka a začne tak stavět jako první. (vyučující chvíli počká) Ten/ta z vás, kdo vyhrál/a, je stavitel/ka a může začít stavět. Na stavbu máte zhruba 5 minut. Připomínám, že stavitel/ka může stavět cokoliv dle libosti a pozorovatel/ka proces stavby pouze pozoruje.</p> <p><i>(žáci/kyně plní zadaný úkol po dobu pěti minut, vyučující průběžně informuje o čase)</i></p> <p>Časový limit vypršel. Nyní tedy všichni/všechny napíšte na papír 2–3 pochvaly, to znamená, co se povedlo, a 1 doporučení pro příště, co by mohlo být příště lepší. Nezapomeňte na to, že zpětná vazba obsahuje popisný jazyk. (5 minut)</p> <p><i>(žáci/kyně si napíší zpětnou vazbu na papír)</i></p> <p>Nyní máte zhruba 5 minut na to, abyste si zpětnou vazbu vzájemně sdělili/y. Se zpětnou vazbou začínají stavitelé/ky, po nich sdělí zpětnou vazbu pozorovatelé/ky.</p> <p><i>(žáci/kyně si vzájemně sdělují zpětnou vazbu)</i></p> <p>Po zpětné vazbě, kterou jste si teď sdělili/y, si role vyměníte. Ti/ty, kdo byli/y stavitelé/ky, jsou nyní pozorovatelé/ky, a naopak. Noví/é stavitelé/ky mají teď na stavbu dle libosti 5 minut a pozorovatelé/ky pouze pozorují proces stavby.</p> <p><i>(žáci/kyně první zadaný úkol a vyučující průběžně informuje o čase)</i></p> <p>Čas na stavbu právě vypršel. Nyní máte za úkol znovu napsat na papír 2–3 pochvaly týkající se toho, co se povedlo, a 1 doporučení pro příště, co by stavitel/ka mohl/a zlepšit. Znovu připomínám, že v rámci zpětné vazby je důležité používat popisný jazyk. (5 minut)</p> <p><i>(žáci/kyně si zapisují zpětnou vazbu na papír)</i></p> <p>V následujících 5 minutách si prosím zpětnou vazbu navzájem sdělte. Se zpětnou vazbou začínají stavitelé/ky.</p> <p><i>(žáci/kyně si vzájemně sdělují zpětnou vazbu)</i></p> <p>Po tom, co jste si vzájemně sdělili/y zpětnou vazbu, se můžeme přesunout do kruhu, kde budeme diskutovat o celé aktivitě, kterou jsme teď prožili/y.</p>

	<p>Otázky k diskuzi: (10 minut)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otázky pro stavitele (vzpomeňte si, když jste byli/y stavitel/ky) <p><i>Jak jste se cítili/y při stavbě, když vás u toho váš spolužák/čka pozoroval/al? Proč jste se tak cítili/y? Podařilo se vám najít, co se vám během stavby povedlo? Jaký to byl pocit? Jak jste cítili/y, když vám spolužák/čka ve dvojici sděloval/a zpětnou vazbu?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Otázky pro pozorovatele (vzpomeňte si, když jste byli/y pozorovatel/ky) <p><i>Podařilo se vám zachytit, co se spolužákovi/čce ve dvojici podařilo? Jak jste se cítili/y, když jste mu/jí sdělovali/y zpětnou vazbu? Využili/y jste popisný jazyk při sdělování zpětné vazby? Pokud ano, jak se vám to dařilo? V čem vám popisný jazyk pomohl?</i></p> <p>Vraťme se nyní k otázce na tabuli: „K čemu nám je zpětná vazba?“. Po tom, co jste zpětnou vazbu dávali/y a přijímali/y, doplnili/y byste nějak vaše nápady na tabuli?</p>
Otázky k reflexi	Viz níže 3. část – Reflexe (20 minut).
Poznámky	Dělení do skupin probíhá na základě znalosti třídních vztahů.

3. část – Reflexe

Zpětná vazba může posloužit i nám navzájem, i vy můžete dávat zpětnou vazbu mně a vyjádřit tím, co se vám na hodině líbilo a co bych pro příště mohl/a zlepšit. Pojdme si to rovnou vyzkoušet, rozdám vám papírky s nedokončenými větami (viz příloha – Nedokončené věty). Cílem je věty dokončit, papírky nemusíte podepisovat, a na konci mi je prosím odevzdejte.

Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Příloha - Nedokončené věty

Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...



Na dnešní hodině se mi líbilo...

Příště bych...

KOMUNIKACE S VYUŽITÍM

ZNALOSTI KOMUNIKAČNÍCH

TYPŮ V RODINĚ, VE ŠKOLE

I MEZI KAMARÁDY

– ČÁST METODICKÝCH LISTŮ PRO ZAVEDENÍ

KOMUNIKAČNÍ TYPOLOGIE NA PRVNÍ STUPEŇ ZŠ

ÚVOD DO

KOMUNIKAČNÍCH TYPŮ

KOMUNIKACE V RODINĚ

Téma lekce: Komunikace v rodině.

Věková skupina: 1.-4. ročník


Časová náročnost: 45-60 minut

Cíl lekce:

- Žáci/Žákyně se seznámí s různými typy rodiny napříč historií, uvědomí si, že každá rodina mezi sebou komunikují různě.

1. část - Evokace

Cílem této části je navodit bezpečnou atmosféru, naladit žáky na téma komunikace v rodině, rozmanitost rodin.

Název	Velikost rodiny
Čas	5-10 minut
Pomůcky	Mluvicí předmět,  obrázky různých typů rodin v příloze k lekci
Popis činnosti	Třída sedí se v kruhu. Uvedeme diskuzi za pomoci instrukce a fotografií různě velkých rodin. Poté rozvedeme diskuzi pomocí otázek a mluvicího předmětu Použijeme mluvicí předmět (jde po kruhu jeden po druhém, nebo míček, který se hází tomu - kdo chce mluvit, kdo se přihlásí o slovo)
Instrukce	Milé děti, představte si, že dříve v rodinách bylo typické, že bylo více dětí než 1 nebo 2, s čím se setkáváme nejčastěji v dnešní době. Běžně dřív bylo v rodinách 4, 5, 6 nebo i 10 až 12 sourozenců. Tady můžeme nechat kolovat, nebo ukázat do středu kruhu, kde vyskládáme obrázky různých typů rodin z přílohy lekce. Tím, že jich bylo doma tolik, museli spolu vycházet, domlouvat se na chodu domácích prací, spolupracovat, doplňovat se a respektovat. Dokážete si to představit, mít tolik sourozenců? Pravděpodobně tam vznikala i spousta třecích míst, kde to mezi nimi jiskřilo, docházelo k hádkám a bylo náročné se domluvit. Pošlu nyní mluvicí míček (plyšáka, apod.) a kdo ho dostane do ruky, tak nám poví, co ho k tomu, jak snadné nebo složité je se doma domluvit, když je nás hodně nebo málo, napadá. Otázky pro inspiraci: <i>Jaké nástrahy a nebo výhody přinášejí velké rodiny?</i> <i>Bývá jednoduché se domluvit, když nás je více, nebo když nás je méně?</i> <i>Je více srandy a zábavy?</i> <i>Kolik mám sourozenců?</i> <i>Co mi na tom vyhovuje?</i> <i>Co mi nevyhovuje?</i> <i>Dovedete si představit mít více / méně sourozenců?</i> <i>Co by se tím u vás změnilo? Jak by to pro vás bylo?</i> <i>Bylo by to pro vás náročnější nebo jednodušší?</i> <i>Jak se spolu domlouváme - je to pro mne snadné? / složité?</i>

Reflexe	Částečně je reflexe obsažena v otázkách v části Instrukce. Můžete s dětmi ještě věnovat čas tomu, jak se jim povídání líbilo, např. pomocí barev - zelená hodně, oranžová tak napůl a červená vůbec. Nebo může každý říct jednu věc, která pro něj byla v povídání nejzajímavější apod.
Poznámky	Při použití mluvčího předmětu můžeme zadat instrukci různě - může jít po kruhu, nebo se hází tomu, kdo chce mluvit, kdo se přihlásí o slovo. Otázky berte jako inspiraci, není třeba vyčerpat všechny, možná vám během diskuze vzniknou další. Ponechte dětem možnost se i NE-vyjadřovat pro vytvoření atmosféry důvěry a svobody projevu. Je potřeba být připraven/a vytvořit bezpečné prostředí plné důvěry i pro děti, které se necítí bezpečně mluvit o své rodinné situaci (např. stydí se za to, že je sám, nevyhovující vztahy v rodině, matka alkoholička, ap.). Vést k vzájemnému respektu mezi dětmi, odlišnost je vítána, dítě nemůže za to, jak se chovají rodiče.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je ujasnění toho, co kterému dítěti vyhovuje.

Název	Moje rodina
Čas	15 min
Pomůcky	Papíry, výtvarné potřeby dle možností (vodovky, pastelky, tempery apod.)
Popis činnosti	Skrze odpovědi na otázky z předchozího cvičení přichází uvědomění: <i>Jak to mám já doma, jaké jiné možnosti jsou, jaké výhody a nevýhody to sebou přináší?</i> <i>Vyhovuje mi to tak, jak to mám já?</i> Necháme žákům prostor na výtvarné vyjádření toho, jak vnímají svojí rodinu, obrázky se dají na výstavu a žáci budou mít prostor svou představit.
Instrukce/lekce	Nyní si každý/á sedněte na místo a zkuste si namalovat svou rodinu, kdo všechno tam patří? Namalujte všechny, kteří vás napadnou. Po malování si uděláme výstavu vašich obrázků a jako správný malíř/ka nám každý/á může svůj obrázek představit, to je dobrovolné, jak kdo bude chtít. Otázky pro představení obrázku: <i>Představ nám svou rodinu?</i> <i>Kdo všechno tam patří?</i> <i>Potřeboval/a bys něco, aby bylo doma jinak?</i>
Otázky k reflexi	<i>Jak dlouho jsi obrázek kreslil/a? Potřeboval/a jsi více času? Nebo už jsi se nudil/a?</i> (otázky ukazují na vnímání a časovou náročnost - je to ukazatel pro zařazení do komunikačních typů)
Poznámky	Pro některé děti bude časová kapacita nedostatečná - všimnout si kolik času na tom dítě stráví. Nechat možnost, ať si obrázek dodělají v příští hodině výtvarné výchovy nebo doma. Žáci/žákyně mají právo se neúčastnit představení rodiny.

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila.

+ Výstava obrázků ve třídě. (s obrázky můžeme pracovat i v dalších hodinách)



Příloha: Ukázky různých typů rodin

obrázek č. 23



obrázek č. 24



obrázek č. 25



obrázek č. 27

obrázek č.26



obrázek č. 28



obrázek č. 29



obrázek č. 30



obrázek č. 31



Zdroje:

Obrázek č. 23: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/old-family-photo-parents-with-five-children-18304115.html>

Obrázek č. 24: Dostupné z <https://www.pexels.com/photo/parents-playing-with-their-little-child-in-the-park-18026388/>

Obrázek č. 25: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photos/rodina-4-d%C4%9Bti.html?sh=33318657a3c82428ef2e66cf-c36eb699976d1664&qview=105656224>

Obrázek č. 26: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/parents-giving-piggyback-ride-to-children-35306365.html>

Obrázek č. 27: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/father-mother-and-seven-children-at-home-19551035.html>

Obrázek č. 28: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/happiness-family-having-many-children-1846615.html>

Obrázek č. 29: Dostupné z <https://pixabay.com/cs/photos/rodina-%C5%A1%C5%A5astn%C3%BD-park-syn-dcera-6002641/>

Obrázek č. 30: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/smiling-mature-couple-with-nine-children-in-park-185647410.html>

Obrázek č. 31: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/family-taking-selfie-and-making-faces-at-home-281490034.html>

SEZNÁMENÍ S KOMUNIKAČNÍMI TYPY

Téma lekce: Seznámení s komunikačními typy (Návštěva rodiny Novákových)

Věková skupina: 1.-4.ročník


Časová náročnost: 45 minut

Cíl lekce:

- Žáci/žákyně se seznámí s pojmem komunikační typy, uvědomí si odlišnosti v komunikace mezi členy rodiny i mezi lidmi obecně.

1. část - Evokace

*Cílem této části je seznámit se s "modelovou rodinou Novákových" a s komunikačními typy.
Jaké výhody komunikační typy do života přinášejí a proč je dobré o nich vědět.*

Název	Představení rodiny Novákových
Čas	5-10 minut
Pomůcky	 Ilustrační obrázek modelové rodiny Novákových (máma + táta + 2 holky a 2 kluci) - viz příloha lekce příp. z minulé lekce
Popis činnosti	Paní učitelka/pan učitel vypráví formou příběhu o rodině Novákových, aby komunikační typy byly zasazeny do snadno uchopitelné a představitelné formy pro děti. Jedná se o generickou rodinu, která se skládá ze 6-ti členů - maminka, tatínek a 4 děti. Poznámka pro vyučující/ho, žákům/žákyním zatím nesdělujeme: Máma = pocít s rozumem, Táta = rozum a sluch Maruška = pocít, Bětuška = obraz, Honzík = rozum, Toník = sluch
Instrukce	Teď vás milé děti vezmu na návštěvu do rodiny Novákových. Naše třída dostala srdečné pozvání k nim domů, k nahlédnutí, jak to u nich vypadá a co se u nich odehrává. Jak se mají a co společně zažívají. (pokračujeme příběhem v příloze lekce)
Reflexe	Děti dostanou příležitost si po odvyprávění příběhu o rodině posdílet např. v kruhu, co je u vyprávění napadalo, v čem jsou podobní, v čem odlišní od jejich rodin apod.
Poznámky	Členy rodiny je možné si jakkoliv upravit, zásadní je dodržet zastoupení komunikačních typů.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je představit žákům/žákyním komunikační typy a jejich základní charakteristiky.

Název	Co nám pomůže se domluvit?
Čas	35-40 minut
Pomůcky	Flipchart/tabule, mluvicí předmět
Popis činnosti	<p>Tato část je zaměřena na rozdělení a popis jednotlivých komunikačních typů, kterým se podrobněji věnují další lekce. Nejdříve žáky/žákyně uvedeme do tématu toho, že existují různé způsoby komunikace.</p> <p>Poté si budeme s žáky/žákyněmi povídat pomocí mluvicího předmětu a budeme jejich odpovědi na otázky zapisovat na tabuli/flipchart.</p> <p>Po dokončení diskuze představíme dětem krátce teorii ke komunikačním typům včetně barev a symbolů, které jim přiřazujeme.</p> <p>Návrh barev:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>pocit</i> - žlutá barva• <i>rozum</i> - modrá barva• <i>obraz</i> - červená barva• <i>sluch</i> - zelená barva <p>Tip na symboly:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>pocit</i> - srdce ❤️• <i>rozum</i> - ?/🧠 (otazník nebo schéma mozku / hlavy)• <i>obraz</i> - oko 👁️• <i>sluch</i> - ucho 👂 <p>Nápady dětí z diskuze zkusíme označit symboly podle toho, do jakého komunikačního typu patří.</p> <p>Na závěr dětem položíme otázky z reflexe a uzavřeme celou hodinu.</p>

Instrukce/lekce	<p>Děti představte si, že i když mluvíme všichni českým jazykem, každý z nás používá trochu jiný způsob k vyjádření toho, co chce a co potřebuje.</p> <p>Když zkoumáme tyto způsoby komunikace, můžeme je rozdělit do čtyř skupin. Každá skupina je odlišná a pokud o nich nevíme, mohou díky tomu vznikat nepříjemné hádky, konflikty a nedorozumění. Vlastně odkrývání těchto tajů komunikace je velmi zábavné a dokáže nám pomoci se lépe dorozumět mezi sebou.</p> <p>Teď si sedneme společně a budeme si povídat o tom, co je pro každého z nás důležité, abychom se domluvili. Pošlu mezi vás míček/plyšáka apod. a bude mluvit jen ten, kdo ho drží, ostatní, kteří chtějí mluvit, se hlásí o slovo. Teď vám položím otázku, o které si budeme povídat, a vaše nápady budu psát na tabuli.</p> <p>OTÁZKY:</p> <p><i>Co je důležité pro to, aby se rodina domluvila?</i></p> <p><i>Co funguje u vás doma? Co už máte vyzkoušené a fungovalo to?</i></p> <p><i>Co zaručeně nefunguje?</i></p> <p>(Nápady se zapíší na tabuli nebo flipchart na pozdější práci) (např. naslouchání, respekt, tolerance, být spolu, diskutovat, sdílení nápadů, pomazlit se, říci si o pomoc, když potřebuji, mlčení, křik...) – Děti pochválíme a ukončíme diskuzi</p> <p>Teď si něco povíme k tomu, co jste všechno vymysleli. Na základě toho, co nám nejvíce vyhovuje v komunikaci, se můžeme rozřadit mezi komunikační typy. Když o nich víme, tak nám pomáhají se lépe a snadněji mezi sebou domluvit.</p> <p>Komunikační typy jsou 4 základní a jsou to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • POCITOVÝ • ROZUMOVÝ • OBRAZOVÝ • SLUCHOVÝ <p>Tyto čtyři skupiny jsou vlastně způsoby, jak se domlouváme s ostatními. Každý typ má svůj svět, který je něčím typický a také odlišný od těch ostatních.</p> <p>Pocitoví lidé jsou pohlceni svými pocity, rozumoví hodně přemýšlí a zajímají se o fungování všeho možného, obrazoví žijí svými představami a obrazy a sluchoví jsou zaměřeni na zvuky, tóny a vibrace kolem sebe.</p> <p>Často si my lidé myslíme, že ostatní to mají stejné jako my, ale ne vždy je to pravda. Kromě našeho vnímání, vidění rozumění věcem, které se nám dějí, mohou být ještě další pohledy. A pokud o tom nevíme, může to způsobit celou řadu nepříjemných nedorozumění.</p> <p>Pojďme si na tabuli nakreslit symboly a barvy, které přiřadíme pro snadnější zapamatování k jednotlivým typům. Podíváme se také na to, co jste vymysleli a společně zkusíme jednotlivé nápady pomocí symbolů zařadit, do jakého komunikačního typu patří.</p> <p>Jak se dozvíme v dalších hodinách, díky znalosti komunikačních typů jsme schopni odhadnout, co daného člověka rozesmutní, co ho stresuje, ale také čím ho podpořím, čím mu pomohu, aby se dostal do své rovnováhy, jak mu udělám radost a potěším ho.</p> <p>Na podrobnější popis se můžete těšit na dalších hodinách.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Kdo ví, co znamená komunikační typ?</i></p> <p><i>Jaké typy známe?</i></p> <p><i>Jaké symboly jsme jim přiřadili?</i></p> <p><i>Poznali jste v některém z typů sebe, nebo někoho blízkého?</i></p>
Poznámky	<p>Při použití mluvícího předmětu můžeme zadat instrukci různě - může jít po kruhu, nebo se hází tomu, kdo chce mluvit, kdo se přihlásí o slovo.</p>

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila, příp. jiný zažitý způsob reflexe ve třídě.



Příloha - Příběh Novákových



Příběh Novákových

Ojoj. Asi jdeme moc brzy. S maminkou Novákovou jsme se sice domluvili na tento čas, ale jak tak poslouchám zpoza dveří, je tam ještě hodně rušno. Slyším vysavač, někdo na sebe volá, další ho překřikuje. Asi se teprve chystají a chtějí, aby to u nich, než přijdeme, vypadalo čistě a uklizeně.

Než zazvoníme, já vám o rodině Novákových něco povím. Hlavní slovo tu má maminka Květa Nováková, ráda dělá věci správně, proto i teď i když už je dospělá ráda navštěvuje různé kurzy, workshopy a semináře, aby se dozvěděla nové informace a učila se, jak zvládat některé situace. Delší čas byla se svými dětmi doma na rodičovské dovolené.

Tatínek Petr Novák pracuje v rozhlasu jako moderátor. Zve si do svého pořadu různé osobnosti a dělá s nimi rozhovory. Spolu mají čtyři děti - nejstaršího Honzíka, tomu je 15 let, pak o tři roky mladší Bětku, které je 12 let, pak se narodil Toník, tomu je teď 9 let a nejmladší je Maruška, která začala taky chodit do školy, té je 6 let.

Všichni ještě chodí na základní školu nedaleko jejich domu. Někdy chodí spolu, někdy každý zvlášť, podle toho jestli zrovna spolu ka nebo neka....

Tak jo. Zvoníme: crrrrrrrrrr!

Přichází otevřít maminka Květa Nováková. Vítá nás, říká, že už se na nás moc těší, protože si pro nás připravila novinky ze vzdělávacího kurzu "Umíme se domluvit v rodině", ze kterého se včera vrátila. Je z něj velice nadšená a chce se i s námi podělit o spoustu užitečných tipů, jak se vzájemně domluvit.

Zdroj obrázku:

<https://depositphotos.com/cz/photo/happiness-family-having-many-children-1846615.html>

CHARAKTERISTIKY

JEDNOTLIVÝCH

KOMUNIKAČNÍCH TYPŮ

POCITOVÝ KOMUNIKAČNÍ TYP

Téma lekce: Pocitový komunikační typ

Věková skupina: 1.–4. ročník

Časová náročnost: 45–60 min

Cíl lekce:

- Žáci/žákyně se naučí rozpoznávat pocitový komunikační typ, co je pro něj typické a jak ho podpořit.
- Naučí se také rozpoznávat a mluvit o svých pocitech.


1. část - Evokace

Cílem této části je více žáky/žákyně naladit žáky na práci s pocity a pocitovým komunikačním typem.

Název	Co je to pocít?
Čas	5-10 minut
Pomůcky	Mluvicí předmět, tabule/flipchart
Popis činnosti	Posadíme se s žáky/žákyněmi do kruhu a připomeneme si příběh rodiny Novákových, z minulé lekce. Můžeme také vystavit jednotlivé komunikační typy, barvy a symboly, které jsme jim přiřadili. Pak vedeme diskuzi s žáky o pocitovém komunikačním typu. Nápadů můžeme zapisovat na tabuli.
Instrukce	<p>Stále jsme na návštěvě u Novákových, kde nám maminka Květa, celá nadšená a plná dojmů ze semináře povídá o prvním komunikačním typu. Tomu jsme přiřadili symbol srdíčka a žlutou barvu a je to typ pocitový. Pojdme si více popovídat o pocitovém komunikačním typu. Mluví jen ten, kdo drží mluvicí míček/plyšáka apod.</p> <p>Otázky:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Víme, co je to pocít?</i>• <i>Jak ho prožíváme?</i>• <i>Lze nahmatat?</i>• <i>Kde v těle ho vnímám?</i>• <i>Jaké pocity zažíváte během dne?</i>• <i>Máme to všichni stejně, nebo každý jinak?</i>
Reflexe	<p><i>Jak se vám povídání líbilo?</i></p> <p><i>Co jste se dozvěděli?</i></p>
Poznámky	<p>Při použití mluvicího předmětu je možné jít po kruhu jeden po druhém, nebo míček házet tomu, kdo chce mluvit, kdo se přihlásí o slovo.</p> <p>Pokud lekce probíhá s časovým odstupem, doporučujeme dětem znovu ukázat obrázek rodiny Novákových a připomenout si jednotlivé členy.</p>

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je představit a více do hloubky poznat pocitový komunikační typ.

Název	Dokážeme vnímat pocity druhých osob?
Čas	40-55 minut
Pomůcky	 Pracovní listy v příloze, barevně vytištěné obrázky (příp. i text) o svátku Holi, mluvící předmět
Popis činnosti	<p>Představíme žákům/žákyním podrobnější popis pocitového komunikačního typu. K tomu nám může u starších dětí pomoci i pracovní list v příloze, ale lze jen vyprávět, nebo si napsat otázku na tabuli.</p> <p>Nejdříve se s žáky/žákyněmi bavíme o tom, co mají pocitová lidé rádi. Potom, v jakých situacích se necítí ve své kůži, kde u situace se zahlcením pocity můžeme pro lepší představu využít příběh o svátku Holi v příloze a k tomu vytištěné obrázky jako ukázkou.</p> <p>Připomeneme žákům příběh rodiny Novákových a přečteme jim pokračování příběhu, kdo je v naší vzorové rodině pocitový typ.</p> <p>Poté se s dětmi posadíme do kruhu a budeme se bavit, jaké všechny pocity existují, můžeme využít seznam pocitů v příloze. Žáků/žákyně se ptáme na jednotlivé emoce a jak je poznají, kde je cítí v těle, jak je poznají u ostatních.</p> <p>Nakonec rozdáme každému žákovi/žákyni pracovní list se slovy typickými pro všechny komunikační typy a požádáme je, ať zakroužkují/barevně označí ty, o kterých si myslí, že jsou typická pro pocitový komunikační typ. Pro menší děti/nečtenáře bude nutné využít buď pracovní list s barevným odlišením, nebo pracovní listy zjednodušit, nebo více pracovat slovem a na tabuli zapisovat důležité věci. Větší děti už si budou moci pročíst informace i samy.</p> <p>Návrh barev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>pocit - žlutá barva</i> • <i>rozum - modrá barva</i> • <i>obraz - červená barva</i> • <i>sluch - zelená barva</i> <p>Používaná slova a slovní spojení pro pocitový typ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dotyk, pocit, cítit - cítím to, necítím se dobře - to se mne opravdu dotýká, dotklo se mne to - je to pro mne příjemné / nepříjemné - zvládnou to / nezvládnou to (jiné komunikační typy to nepoužívají) - to sedí/ nesesí (věc, názor,...) - chápu, začínám chápat (říkají tím - potřebuji si to ještě doprožít) - brrr a podobná citoslovce spojená vyjadřující pocity - vztah - záleží jim na vztazích, hodně je řeší - citlivý - hrubý - strnulý - úder - tlak - pevný - jemný - "Mám z toho dobrý pocit... cítím, že si nejsem jistý, až teď jsem navnímal jako to je, ...být v bezpečí a v důvěře - zůstat v kontaktu, být ve spojení, ruka v ruce, nechat si to projít hlavou, cítit pevnou půdu pod nohama, přilepený jako klíště, otočit se někomu zády, - je to hmatatelné, hebké, plyšové, jemné

Instrukce/lekce	<p>Když už víme, co je pocit, pojďme se dozvědět ještě více.</p> <p>Co mají pocitoví lidé rádi?</p> <p>V jakých situacích nejsou ve své kůži a jak jim pomoci?</p> <p>Ted' se posadíme do kruhu a budeme si povídat, jaké všechny pocity vlastně známe a jak je poznáme.</p> <p>Mluví vždy jen ten, kdo drží mluvící míček/plyšáka apod.</p> <p>Jak se u vás projevuje: radost, nadšení, smutek, nejistota, strach, obava, zmatek, atd.</p> <p>Nakonec si každý na svém papíře zkusíme uhodnout a barevně označit, která slova jsou typická pro pocitový komunikační typ. Pokud vás napadnou další typická slova, můžete si je na papír dopsat.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Kdo z vás je pocitový typ?</i></p> <p><i>Znáte někoho dalšího, kdo je pocitový typ?</i></p> <p><i>Pro koho z vás jsou pocity důležité?</i></p> <p><i>Kdo z vás se ted' lépe vyzná ve svých pocitech?</i></p>
Poznámky	<p>Při použití mluvícího předmětu je možné jít po kruhu jeden po druhém, nebo míček házet tomu, kdo chce mluvit, kdo se přihlásí o slovo.</p>

3. část - Reflexe

Pro všechny komunikační typy je důležité znát a umět používat tyto vědomosti. Je to jako, když se naučíme a mluvíme anglicky.

I když anglicky budeme mluvit, vždy zůstaneme Čechy, Angličané nám budou rozumět, my se domluvíme, ale nezměníme svou národnost. Ta změnit nejde, stejně jako komunikační typ.

A tak si zapamatujme, že existují tito pocitoví lidé, kteří potřebují více času k rozhodování a citlivosti.

Vlastně více času k rozhodování potřebují i rozumový typy, ale o tom si povíme příště.

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se mi hodina líbila.



Příloha – Pracovní list k pocitovému komunikačnímu typu

Co mají tito pocitoví lidé RÁDI:

- rádi dělají věci společně, dohromady s někým, s kým se cítí dobře (společně uklízet, společně si hrát, jít na výlet spolu s kamarády...)
- hodně jim záleží na tom, jak se lidé kolem nich cítí (mamka, taťka, kamarádi...) a jaká je atmosféra kolem nich, ať už ve třídě nebo v místnosti.
- rádi o ostatní pečují a když se cítí dobře, rádi se mazlí a dotýkají
- rádi tvoří rukama a experimentují - dotýkají se materiálu a hrají si rádi s plyšáky a baví je společenské hry
- oblékají se do pohodlného oblečení

V jakých situacích nejsou ve své kůži:

Situace	Jak pomoci
Když chtějí zvládnout mnoho věcí, které by sice rádi dělali, ale nevědí, jak to všechno zvládnout a jak se do toho nejlépe pustit. A pak nedělají nic, nebo ty věci odkládají a odkládají.	Tady jim pomůže, když jim s tím někdo pomůže, rozdělí si aktivity na menší úkoly, dají si více času, a nebo si znovu zváží, co je pro ně důležité a co už ne.
Můžou být zahlceni pocity ostatních kamarádů nebo členů rodiny a pak zapomínat sami na sebe. To se pak uzavírají do sebe, přestávají mluvit, protože si přijdou přehlčeni pocity, což pak přechází k pocitům, že nejsou důležití, odstrčeni a sami, nebo že je nikdo nemá rád.	Aby se vyznali ve svých pocitech, potřebují hodně času a to je zpomaluje, důležité je být s nimi, ale nechat jim čas a prostor, aby se mohli ve svých pocitech zorientovat a zároveň se necítiti sami.
Je pro ně těžké vybrat si třeba z vícero typů zmrzlin, co si oblečou do školy, nebo si vybrat co chtějí nakreslit a jakými barvičkami, protože je toho tolik na výběr ... a tak se naciťují a naciťují a čas plyne a plyne a oni stále nevědí.	Co jim v tomto případě pomůže je, že jim někdo poradí, zúží výběr zmrzlin třeba na 2 možnosti (vanilková nebo čokoládová), nebo ujistí, že mají dostatek času se pořádně naciťit.

Největším úkolem pro pocitové lidi je - zorientovat se ve svých pocitech, umět říci, jak se cítím a nenechat se přemluvit, když to někdo druhý chce zpochybnit.

Když nemají dostatek času k povídání si o svých pocitech, tak spadají do splínů, zažívají velké emoce smutku, někdy i viny, studu, pasivity, osamocení a pocitu, že jsou na všechno sami, že jsou na světě sami, že je nikdo nemá rád, nikdo je nechápe a tak se před všemi uzavřou a nechťejí komunikovat vůbec... a nikam nepatří (přijdou si jiní, divní).



Příloha – A jako to mají v rodině Novákových?

Maminka Nováková se obrací ke svým dětem a ptá se: *"Kdo si myslíte, že z nás nejvíc komunikuje pocitovým způsobem?"*

Toník hlásí: *"To je Maruška, ta nechce nic dělat sama."*

Honzík říká: *"Jo jo, to je přesně naše Maruška, neumí se rozhodnout, když má na výběr z 6ti různých lízátek."*

Bětuška dodává: *"No jasně, Maruška se ke mne večer tulí v posteli a povídáme si, co jsme zažili za celý den."*

Paní Nováková se ptá: *"Maruško, jak se u toho cítíš, když to slyšíš, co tví sourozenci povídají?"*, *"A to je dobře, nebo špatně?"* ptá se místo odpovědi nejistě Maruška.

"Maruško, je to jen popis, jak se pocitový typ chová, co mu dělá dobře a v čem se mu nelíbí. Není tu dobře a špatně. Takto to vypadá, když má někdo pocit jako hlavní komunikační nástroj. Takže ano, je to dobře." usmívá se maminka a pokračuje. *"To, že jsem teď jako první mluvila o pocitovém typu neznamena, že je nejlepší nebo nejhorší, ale je to tvůj způsob komunikace, se kterým jsi se narodila a nejde ho změnit."* doplňuje maminka. *"Proto je důležité, když to víš a znáš ho. Zbytečně si pak třeba nemyslíš, že když potřebuješ více času, jsi hloupá, pomalá, nebo že jsi sama a ostatní ti nerozumí."*

To, že víme, jak komunikujeme, nám usnadňuje život a dorozumívání se s ostatními.



Příloha - Příběh svátku Holi

Mám pro vás takový příběh, jak si lépe představit a prožít, jak se cítí člověk zahlcený svými pocity. V Indii existuje Slavnost Holi na ukončení zimy a oslavu jara. Lidé po celé zemi vrhají do vzduchu a jeden na druhého barevný prášek, setkávají se a společně se tak veselí.

Kolik máme druhů barev, tolik odstínů mohou mít i emoce a pocity. Ze začátku je jasné, který pocit/barva je vidět, ale pokud je jich moc, pocity i barvy se do sebe začnou promíchávat a člověka zahltní. A pokud dítě / člověk s pociťovým komunikačním typem se nechá přehltnout může nakonec vypadat, jako kdyby navštívil Slavnost barev.

Podívejte se na obrázky. Čím více barev, tím víc se promíchávají a nakonec je to jedna nerozdělitelná směs. A o to více času pak asi budou muset strávit v koupelně při mytí a u pocitů pak je člověk raději osamotě, aby se v nich vyznal, nebo počkal až vyprchájí.

obrázek č. 32



obrázek č. 33



obrázek č. 34



obrázek č. 35



obrázek č. 36



Zdroje obrázků:

obrázek č. 32: Dostupné z <https://www.shutterstock.com/cs/image-photo/ruse-city-bulgaria-june-28-2017-684470623>

obrázek č. 33: Dostupné z <https://pixabay.com/cs/photos/lid%C3%A9-dav-sv%C3%A1tek-holi-holi-hind-7807638/>

obrázek č. 34: Dostupné z <https://peapix.com/bing/4709>

obrázek č. 35: Dostupné z <https://mujrokvesvete.wordpress.com/2019/04/13/slavnosti-jara-2/#jp-carousel-1072>

obrázek č. 36: Dostupné z <https://wallhere.com/en/wallpaper/981027>



Vztek, Hněv

Naštvaní, Zloba

Rozladění

Podráždění, Rozhořčení

Netrpělivost

Napětí

Smutek

**Lítost
Zklamání**

Strach

Únava
Vyčerpání

Bezmoc

Bolest
Zranění

Zmatek

Nervozita

Rozpaky

Stud

Nuda

Zahlcení

Hořkost

Osamělost

Otupělost

Netečnost, odpojení
rezignace

Mrzutost

Frustrace

Úzkost

Obavy, Beznaděj

Vděčnost

Naplnění

Inspirace

Fascinace, Okouzlení

Energie

osvěžení

Radost

šťěstí, veselost
potěšení

Klid

Vyrovnanost

Rovnováha, Sebejistota

Volnost

Bezstarostnost

Jistota

Překvapení

Zvědavost

Zájem

Něha

Pohoda
Spokojenost

Hrdost

Povzbuzení
Odhodlání

Dobrá nálada

Hřejivý pocit

Pobavení

Rozpustilost

Nadšení

Vášeň

Naděje

by Ondráš Příbyla,
nenasilnakomunikace.com

Znechucení

Tíživý pocit
stísněnost

Zdroj:

<https://nenasilnakomunikace.org/wp-content/uploads/2021/01/karticky-pocity-nvc-v2.pdf>



Příloha – Slova typická pro všechny komunikační typy bez barevného rozlišení

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLET	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha - Slova typická pro všechny komunikační typy s barevným rozlišením

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADĚNÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	

ROZUMOVÝ KOMUNIKAČNÍ TYP

Téma lekce: Rozumový komunikační typ

Věková skupina: 1.–4. ročník


Časová náročnost: 45–60 minut

Cíl lekce:

- Žáci/Žákyně se seznámí podrobněji s rozumovým komunikačním typem.
- Pochopí, jaké výhody má tento komunikační typ, naopak jaká úskalí přináší do života a jak tento typ podpořit.



1. část - Evokace

Cílem této části je představit žákům/žákyním rozumový komunikační typ.

Název	Jaký je rozumový komunikační typ?
Čas	5 minut
Pomůcky	 Pracovní list z přílohy, tabule/flipchart
Popis činnosti	Připomeneme žákům/žákyním příběh rodiny Novákových, kterým jsme začínali v první lekci. Uvedeme téma a představíme informace z pracovního listu v příloze. Mladším dětem bude potřeba informace jen vyprávět, příp. udělat pár důležitých poznámek na tabuli. Starší žáci/žákyně si mohou sami pročitat pracovní list v průběhu vyprávění.
Instrukce	Jsme opět na návštěvě u rodiny Novákových a maminka Nováková je celá potěšená, že jste opět tady, že má své posluchače, se kterými se může podělit o tak důležité informace. Dnes vás paní Nováková ani moc dlouho nevitá, protože se nemůže dočkat až vám všechno sdělí. Dnes si budeme povídat o rozumovém komunikačním typu. Varianta pro starší děti: Ty nejdůležitější informace máte také před sebou vytištěné na pracovním listu.
Reflexe	<i>Co vás během povídání napadlo?</i> <i>Vybavili jste si někoho, kdo se projevuje podobným způsobem?</i>
Poznámky	Pokud lekce probíhá s časovým odstupem, doporučujeme dětem znovu ukázat obrázek rodiny Novákových a připomenout si jednotlivé členy.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je více do hloubky pochopit rozumový komunikační typ.

Název	Jak můžeme poznat rozumový komunikační typ
Čas	40 minut
Pomůcky	 Pracovní list z přílohy, tabule/flipchart  Příběh Novákových

Popis činnosti	<p>Přečteme žákům/žákyním pokračování příběhu Novákových v příloze této lekce. Poté se s dětmi posadíme do kruhu a budeme o příběhu diskutovat. Vyučující může zapisovat důležité věci na tabuli/flipchart.</p> <p>Poté žákům/žákyním dáme buď nový pracovní list, nebo si vezmou již vyplněný z lekce o pocitovém komunikačním typu a požádáme je, aby si každý zkusil označit slova, která jsou podle něj typická pro rozumový komunikační typ. Pro menší děti/nečtenáře bude nutné využít buď pracovní list s barevným odlišením, nebo pracovní listy zjednodušit, nebo více pracovat slovem a na tabuli zapisovat důležité věci. Větší děti už si budou moci pročíst informace i samy.</p> <p>Návrh barev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>pocit – žlutá barva</i> • <i>rozum – modrá barva</i> • <i>obraz – červená barva</i> • <i>sluch – zelená barva</i> <p>Používaná slova a slovní spojení pro rozumový typ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – vědět, znát – popsat – vypočítat, vypočítejte mi to – vysvětlit, podrobně – detail, popište to detailně – logika, logický proces, racionální – mozek, rozum – myslet, vymyslet, myšlenka – nepochybně, doslovně – já vím, jak to myslíte – chápu, rozumím – přesně, konkrétně – rozhodnout, zvažovat
Instrukce/lekce	<p>Teď si povíme, jak na všechny informace, které jsme se dozvěděli, reagovala rodina Novákových (<i>příloha</i>).</p> <p>Pojďme si teď o tom, co jsme se dozvěděli povídat do kruhu, budu vám klást otázky, můžete jakkoliv odpovídat a důležité věci, které tu zazní, si zapíšeme.</p> <p>Otázky:</p> <p><i>Kdo děti to má z vás podobně? Nebo u vás v rodině, kdo je rozumový typ?</i></p> <p><i>Kdo z naší třídy se vám jeví jako rozumový typ?</i></p> <p><i>Znáte nějakou filmovou nebo pohádkovou postavu, která je rozumového (nebo i dáme do kontrastu s pocitovým typem)</i></p> <p><i>Povězte mi o nich, co na nich máte rádi?</i></p> <p><i>Co vás na těchto lidech nejvíce štve?</i></p> <p>Máte před sebou pracovní list, kde jsou různá slova a popisy, zkuste si na něm barevně označit, která jsou podle vás typická pro rozumový komunikační typ.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Kdo z rodiny Novákových je rozumový typ?</i></p> <p><i>Jaké jsou rozdíly mezi rozumovým a pocitovým typem?</i></p> <p><i>A co mají tyto typy společného?</i></p> <p><i>Co Rozumové typy milují?</i></p>
Poznámky	<p>–</p>

Velkou výzvou je pro nás naučit se komunikovat s ostatními lidmi naše potřeby tak, abychom byli pochopeni, vyslyšeni, viděni a nebo cítili se přijati. Každý typ potřebuje trochu něco jiného a v tom je ta výzva.

Slovní vyjádření našich potřeb, myšlenek a pocitů, je základem, protože do hlavy si vzájemně nevidíme a ne každý cítí a vnímá naše potřeby.

Většinou maminky jsou na nás tak napojené, že do určité doby naše potřeby vnímají, ale jak rosteme, musíme se o své potřeby začít starat sami.

Je to výzva pro všechny typy:

- rozumový se musí naučit sdílet svoje myšlenky,
- pocitový pocity, vjemy a prožitky
- obrazový své představy a pohledy na svět
- sluchový zase své nechá zaznít své nápady a potřebuje být vyslyšen.

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila.



Příloha – Pracovní list k rozumovému komunikačnímu typu

Co mají rozumoví lidé RÁDI

- rádi si staví z lega a rádi zkoušejí další různé stavebnice
- milují rébusy, skládačky, encyklopedie a úkoly nad kterými musí přemýšlet
- zajímá je posloupnost věcí, jak se správně postupuje a jak věci fungují např.: jak funguje taková atomová elektrárna, jak to, že některá sopka vybuchuje a jiná ne apod.
- dávají velkou pozornost nejmenším detailům, např.: u letadla je důležitá každá páka, vrtule, pilot, sedačka, světlo..., a proto potřebuje spoustu času na stavění a dokončení
- milují, když mají na všechno dost času, aby mohli každý důležitý detail prozkoumat a ověřit

Kde nejsou ve své kůži, jsou situace:

- než aby se rozhodli špatně, tak občas až ztuhnou v rozhodování
- tím, že potřebují spoustu detailů, než se rozhodnou, může je velká spousta informací zahltit, potřebují všemu rozumět
- trvají na přesném a správném pojmenování věcí, jinak mají tendenci opravovat ostatní
- může se stát, že i když už téměř všemu rozumí např.: ve škole na písemku, má potřebu si vše pořád opakovat, a stále je nejistý, zda se naučil všechno a dokonale až mu to může bránit od klidného spánku. Tady je důležité, aby si nastavili čas ukončení a stihli úkol dokončit, jinak by zůstali uvězněni v detailech (např. výběr dvou aut, kde porovnáváme spoustu parametrů, nastaví si např. týden na rozhodnutí, jinak by mohli porovnáváním strávit velice dlouhý čas).

Poznáme je podle neustálých otázek, začínajících **Jak?, Kdy?, Proč?, Kolik?, Za jak dlouho?**, ... protože mají neutuchající touhu všemu porozumět.



Příloha – Příběh Novákových

Toník vykřikne: *“Jé to je celý Honzík, tomu trvalo postavit benzinovou stanicí dva dny, než tam bylo podle něj všechno přesně do nejmenšího detailu.”*

Bětuška dodává: *“A nesměli jsme ho u toho vyrušovat, jinak byl pěkně nevrlý a protivný na nás všechny.”*

Maruška se také po chvíli přidává: *“Pěkně mne tím štvál, protože mne odháněl, abych mu do toho nešlápla a nepřekážela a nemohla jsem mu pomoci stavět.”*

Maminka dodá: *“Tatínek to má podobně. U rozumového typu je dobré vědět, že se rozhoduje prakticky a ekonomicky, aby to bylo výhodné, například ušetří peníze nebo je to nejlepší možná volba, která je momentálně k dispozici. Je lepší mu do jeho procesu nezasahovat a moc ho nevyrušovat v přemýšlení.”*

“Tak co kluci, co si o tom myslíte?” ptá se maminka a pokukuje po Honzovi i tatínkovi. Ti se na sebe podívají a lišácky prohodí: *“No jasně, takhle to prostě je správně. Vše je jasné a srozumitelné.”*

Maminka se však nenechá odradit a pokračuje: *“Když se potkají dva lidé rozumového komunikačního typu, je to super, protože si hned rozumí a mluví takzvaně stejnou řečí, ale úskalí je, že se třeba oba ztratí v detailech a neumí si vzájemně pomoci. Vzpomínáš Honziku, jak jste s tátou vybírali kolo a ne a ne se rozhodnout, dokud jsi ho opravdu nepotřeboval na výlet? To vás pak ve výběru trochu popohnalo.”*

Proto je moc fajn spolupracovat s různými typy, protože si tím obrovsky rozšíříme své možnosti a způsoby vnímání světa.



Příloha – Slova typická pro všechny komunikační typy bez barevného rozlišení

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLET	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha - Slova typická pro všechny komunikační typy s barevným rozlišením

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	

OBRAZOVÝ KOMUNIKAČNÍ TYP

Téma lekce: Obrazový komunikační typ

Věková skupina: 1.–4. ročník



Časová náročnost: 45–60 minut

Cíl lekce:

- Žáci/Žákyně se seznámí podrobněji s obrazovým komunikačním typem.
- Pochopí, jaké výhody má tento komunikační typ a naopak jaká úskalí přináší do života.


1. část - Evokace

Cílem této části je připomenout žákům/žákyním informace k pocitovému a rozumovému komunikačnímu typu.

Název	Jak poznáme pocitový a rozumový komunikační typ
Čas	10 minut
Pomůcky	 Rozstříhaný pracovní list se slovy k jednotlivým komunikačním typům, z toho vybraná slova k pocitovému a rozumovému komunikačnímu typu, barevně nadepsané cedule hromádek s názvy daných komunikačních typů.  Příběh Novákových
Popis činnosti	<p>Žáci/žákyně sedí v kruhu, do středu se rozdají nastříhaná slova, která zastupují pocitový typ a rozumový typ. Děti třídí na 2 hromádky/ 2 části, která patří k POCITU a která k ROZUMU.</p> <p>Poté se žáků/žákyně zeptáme, jestli si pamatují nějaký další komunikační typ (<i>můžeme napovědět symboly, které jsme přiřadili v druhé lekci</i>). Žáci/žákyně hádají, buď si někdo pamatuje, nebo se podíváme do rodiny Novákových, kdo všechno tam je a koho dalšího si dnes můžeme popsat, a pokračujeme pokračováním příběhu rodiny Novákových v příloze lekce.</p> <p>Poté je necháme hádat, jaký komunikační typ je Bětuška. Nakonec na to přijdou, nebo jim prozradíme, že je obrazový komunikační typ.</p>
Instrukce	<p>Dnes si rychle zopakujeme, jaké komunikační typy už známe. Uprostřed kruhu vidíte rozstříhaná slova, která patří pocitovému a rozumovému komunikačnímu typu. Tady uděláme hromádku k pocitovému komunikačnímu typu a tady k rozumovému komunikačnímu typu. Kdo bude vědět, tak se přihlásí a řekne, co podle něj patří do té které hromádky.</p> <p>Pamatujete si, jaký existuje další komunikační typ? (čas na hádání)</p> <p>Bezva, tak se podíváme na pokračování příběhu z rodiny Novákových (<i>vyprávíme příběh</i>).</p> <p>Co si myslíte děti, že je Bětuška za komunikační typ? (<i>děti necháme hádat a doptáváme se proč si to myslí a podle čeho tipují</i>)</p> <p>Ano, je to obrazový typ a zkusím vám ho ještě podrobněji popsat. Jak se chová a co je pro něj charakteristické.</p>
Reflexe	Můžeme se ještě před popisem obrazového typu žáků/žákyně zeptat, jak je aktivita bavila, co se dozvěděly, ale je to na zvážení hlavně podle stupně zapojení žáků do aktivity, abychom se dozvěděli, jak jsou na tom se zájmem a energií.
Poznámky	Třídění kartiček je možné udělat i ve skupinkách s více verzemi, nebo do dvojic dáme jedno, nebo dvě slova podle počtu a postupně budou dvojice zařazovat do jednotlivých kategorií.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je představit žákům/žákyním obrazový komunikační typ a trénovat s nimi dovednost spolupráce, respekt k odlišnostem, rozlišování jednotlivých komunikačních typů.

Název	Co znamená obrazový komunikační typ?
Čas	35 minut
Pomůcky	Mluvicí předmět, tabule/flipchart,  pracovní list s obrázky
Popis činnosti	<p>Vyučující po dokončení příběhu ve výkladu, až děti uhodnou, nebo jim prozradí, jaký komunikační typ je Bětuška. Při popisu obrazového komunikačního typu vyučující používá i výraznější neverbální projevy jako ukázky jednotlivých popisů. Žákům/žákyním dáme případně i prostor vymyslet vlastní příklady, pokud jim popis něco nebo někoho připomene a volně přejdeme k reflexi aktivity pomocí otázek.</p> <p>Žáci/žákyně sedí v kruhu/nebo je rozdělíme do skupinek po 4 (nebo jak máme vyzkoušené, že lépe a efektivněji pracují). Rozdáme žákům/žákyním kartičky s obrázky (viz příloha lekce) a budou mít za úkol popsat, co na obrázku vidí svým osobitým způsobem. Zaměříme se na to, zda jsme schopni určit podle popisu obrázku, jaký komunikační typ je ten, kdo obrázek popisuje. Jak a v čem se popřípadě POPIS a vyjadřování liší?</p> <p>Popř. modifikace: popsat obrázek - jako by žák byl obrazový / pocitový / rozumový typ.</p> <p>Můžeme žákům/žákyním znovu dát pracovní listy, které používali v předchozích lekcích, nebo důležité věci napsat na tabuli/flipchart. Pokud zbyde čas, je možné, aby si děti ve svých pracovních listech, kde označovali slova pro pocitový a rozumový komunikační typ, opět jinou barvou, nebo symbolem, vyznačili i slova typická pro obrazový komunikační typ, příp. jim můžeme dát nový pracovní list.</p> <p>Návrh barev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pocit - žlutá barva • rozum - modrá barva • obraz - červená barva • sluch - zelená barva <p>Používaná slova a slovní spojení pro obrazový typ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vidět, dívat se, prohlížet - obraz, představa, vykreslit, ilustrovat - pohled, koukni se, ukaž - jasnost, jasný, jasně, objasnit, zářící, světlý, jiskřivý, třpytivý - mlhavý, zakalený, nejasný, prázdný, neurčitý, - pohled, snímek, vhled, vize, perspektiva, ilustrace, podívaná, hledisko - uvidíme, zaměříme se, zrcadlíme - jevit se, jeví / nejeví se mi to - Jak to vypadá,? Jak to vidíš? - Je/není to hezké. - Jak se ti to líbí? - Představ si, že ... - Ukážu ti ... - Už vidím, kam míříš - Svítá mi ... - radost pro oko, díváme se z očí do očí, dívat se kolem - mám výhled do budoucnosti, dělat si iluze, - fotografická paměť

Instrukce/lekce	<p>Teď si povíme, jak můžeme poznat obrazový komunikační typ.</p> <ul style="list-style-type: none"> – je pro ně důležitý oční kontakt, když s někým mluví – při vzpomínkách popisují obraz, jak to tam vypadalo, jaké barvy, tvary, lidi tam byli – vzpomenou si, jaké oblečení měl kdo na sobě – umí se rychle rozhodovat – nezajímají je zbytečné detaily – rádi se učí z obrázků – mají rádi, když ladí věci do sebe, rádi se dívají na hezké věci, výhledy – dělají si iluze a představy o světě, které, když se nenaplní tak jsou zklamaní – nemají rádi rychlé změny – jsou netrpěliví, když musí někoho dlouho poslouchat nebo na někoho čekat – nemají s ostatními příliš velkou trpělivost, chtějí všechno hned – nutí ke spěchu sebe i ostatní <p>Pošlu nyní mluvící míček (plyšáka, apod.) a kdo ho dostane do ruky, tak nám poví, co ho k popisu, který jsme si řekli, napadá.</p> <p>Otázky:</p> <p><i>Kdo z vás si myslí, že jste obrazový typ?</i></p> <p><i>Je někdo z vašeho okolí, rodiny obrazový typ?</i></p> <p><i>Povězte mi o nich, co na nich máte rádi?</i></p> <p><i>Co vás na těchto lidech nejvíce štve?</i></p> <p><i>Znáte nějakou filmovou nebo pohádkovou postavu, která je obrazový typ? (nebo i dáme do kontrastu s pocitovým a rozumovým typem).</i></p> <p>Teď se rozdělíme do skupin/si rozdáme kartičky s obrázky, každý bude popisovat jeden obrázek a ostatní se budou snažit uhodnout, jaký komunikační typ je spolužák, který obrázek popisuje. Už známe pocitový, rozumový a obrazový typ.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Kdo z rodiny Novákových je obrazový typ?</i></p> <p><i>Jaký je největší rozdíl mezi obrazovým typem a rozumovým a pocitovým typem?</i></p> <p><i>Co je pro lidi obrazového typu typické a jedinečné?</i></p>
Poznámky	<p>–</p>

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila.



Příloha – Příběh Novákových

Dnes má na starosti večeri Bětuška. To byste měly děti vidět, co všechno připravila.

Bětuška má svou vlastní kuchařskou zástěru a nejráději by měla i čepici šéfkuchaře.

Nachystala nádherné barevné chlebičky. Jako dezert pistáciový pudink s piškoty a posypala ho tmavým kakaem. Bětuška vybírá ráda nové recepty podle obrázků z kuchařek a nebo videí na Youtube.

Má ráda, když jsou recepty rychlé a jednoduché na přípravu. Občas je zklamaná, když ji recept a příprava zabere víc času než odhadovala. Ráda to, co připravila, ukazuje ostatním a je ráda, když ji ostatní vidí, jaká je skvělá kuchařka. A dělá jí dobře, když vidí, že její práce má úspěch a všem chutná. Miluje uznání, pochvalu a udělat dojem.

Je pro ni důležité, aby hotové jídlo vypadalo přesně podle jejích představ, nemá ráda, když jí to někdo chce měnit a upravovat, to je pak oheň na střeše.

Ráda i úkoluje ostatní, ale musí to udělat přesně, jak si ona představuje.

Za to je občas netrpělivá, když má na starosti přípravu večere Honzík nebo Maruška, kteří si vždycky nevědí tak obratně rady a déle jim to trvá. To má pak Bětuška potřebu jim radit a směřovat je k tomu, jak by to udělala ona.



Příloha - Kartičky s barevnými obrázky

kartičky s obrázky, která zastupují oblíbené aktivity jednotlivých typů

Pro pocitový typ:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky

obrázek č. 37



obrázek č. 38



obrázek č. 39



obrázek č. 40



obrázek č. 41



Pro rozumový typ:

- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice)
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací

obrázek č. 42



obrázek č. 43



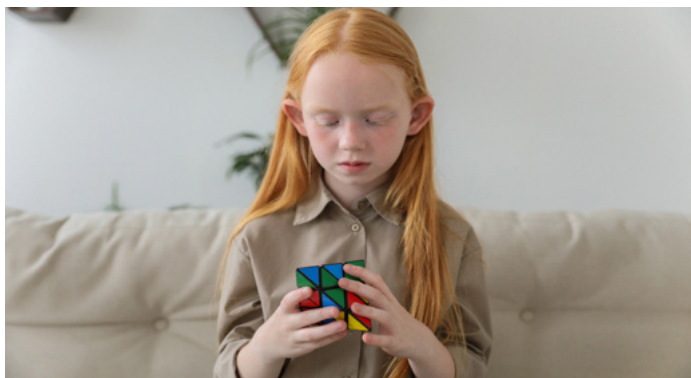
obrázek č. 44



obrázek č. 45



obrázek č. 46



obrázek č. 47



obrázek č. 48



Pro obrazový typ:

- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.)
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku / princeznu
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap.
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autíček a dělá z nich výstavu
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování) a má obraz, že už v tom oblečení je nebo už v těch místech je

obrázek č. 49



obrázek č. 50



obrázek č. 51



obrázek č. 52



obrázek č. 53



obrázek č. 54



Pro sluchový typ:

- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení)
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu)

obrázek č. 55



obrázek č. 56



obrázek č. 57



obrázek č. 58



obrázek č. 59



obrázek č. 60



Zdroje:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/blond-baby-with-his-parents-4452209/>
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/kids-lying-on-bed-with-black-cat-6864011/>
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/portrait-young-boy-with-teddy-bears_65344254.htm#fromView=search&term=child+co-sy+in+bed+with+a+lot+of+stuffed+animals&page=1&position=2&track=ais_ai_generated®ularType=ai
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/adorable-little-girl-making-accessories-with-different-colorful-balls_18771309.htm#&position=6&from_view=user
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/close-up-girl-drawing-book-with-colored-pencil_3817132.htm#&position=4&from_view=user
- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO, dostupné z: <https://unsplash.com/photos/ecRuhwPIW7c>
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-kid-with-helmet-holding-book_30990157.htm#&position=2&from_view=user
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/asian-girl-playing-chess-with-hand-at-chin-5062811/>
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-boy-studying-library_855900.htm#&position=1&from_view=user
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/cute-girl-thinking-over-bright-puzzle-cube-5063561/>
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/low-angle-girl-learning-science_8787457.htm#&position=3&from_view=user
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/analysis-strategy-study-information-business-planning_18042828.htm#query=excel%20table&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/child-being-victorious-after-match-football_9505579.htm#&position=16&from_view=user
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/faceless-girl-watching-video-tablet_2428176.htm#page=3&query=kids%20involved%20with%20movie&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku/princeznu, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap., dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-child-painting-like-artist_4653983.htm#&position=15&from_view=user
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autiček a dělá z nich výstavu, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/cute-caucasian-toddler-playing-with-toy-car-indoors-generated-by-ai_42434482.htm#query=child%20playing%20with%20toy%20cars&position=36&from_view=search&track=ais
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/portrait-little-blonde-girl-blue-shirt-playing-with-big-wireless-headphones-listening-music-singing-song-dancing-with-closed-eyes-while-nobody-home_8686184.htm#&position=14&from_view=user
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/man-in-gray-long-sleeve-shirt-playing-brown-acoustic-guitar-4708900/>
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/boys-in-their-black-uniform-walking-together-10347862/>
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/cute-stylish-children-dark-studio-beautiful-teen-girls-boy-standing-together_9367319.htm#&position=0&from_view=user
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>



Příloha – Slova typická pro všechny komunikační typy bez barevného rozlišení

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLET	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha - Slova typická pro všechny komunikační typy s barevným rozlišením

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADĚNÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	

SLUCHOVÝ KOMUNIKAČNÍ TYP

Téma lekce: Sluchový komunikační typ

Věková skupina: 1.-4. ročník


Časová náročnost: 45-60 minut

Cíl lekce:

- Žáci/žákyně se seznámí podrobněji se sluchovým komunikačním typem.
- Pochopí, jaké výhody má tento komunikační typ, naopak jaká úskalí přináší do života a jak tento typ podpořit.



1. část - Evokace

Cílem této části je připomenout a zopakovat informace o dosud poznaných komunikačních typech.

Název	Opakování poznaných komunikačních typů
Čas	5-10 minut
Pomůcky	 Rozstříhané pracovní listy k lekci s vytříděnými obrázky pro pocitový, rozumový a obrazový komunikační typ (lze použít z předchozí lekce), ideálně 3 barevné nadpisy pro jednotlivé komunikační typy
Popis činnosti	Žáci/žákyně sedí v kruhu, do středu se rozdají kartičky s obrázky, která zastupují oblíbené aktivity jednotlivých typů (prozatím máme jen 3 - POCIT, ROZUM A OBRAZ). Děti je třídí na 3 hromádky / 3 části, který obrázek patří k POCITU, k ROZUM, k OBRAZU.
Instrukce	Pojďme se podívat, co jsme se už naučili. Uprostřed kruhu vidíte obrázky aktivit, které patří pocitovému, rozumovému a obrazovému komunikačnímu typu. Tady uděláme hromádku k pocitovému komunikačnímu typu, tady k rozumovému komunikačnímu typu a tady k obrazovému komunikačnímu typu. Kdo bude vědět, tak se přihlásí a řekne, co podle něj patří do té které hromádky.
Reflexe	Je možné rovnou přejít k další části lekce, nebo se můžeme žáků/žákyně zeptat, co si z aktivity odnesli, co je například zaujalo na obrázcích.
Poznámky	-

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je představit žákům sluchový komunikační typ.

Název	Jak poznáme sluchový komunikační typ?
Čas	35-55 minut
Pomůcky	 Mluvicí předmět, pracovní list z přílohy lekce s příběhem, charakteristiky sluchového typu a typická slova pro všechny komunikační typy buď z minulých lekcí, nebo nové  Příběh Novákových

Popis činnosti	<p>S žáky/žákyněmi budeme pokračovat v příběhu rodiny Novákových z přílohy. Poté si s dětmi sedneme k diskusi k příběhu, důležité postřehy můžeme zapisovat na tabuli, na závěr můžeme pustit pohádku, např.: SHREK - oslík je sluchový typ, případně jinou, kde rozpoznáme sluchový typ. Nakonec dětem rozdáme pracovní listy se slovy typickými pro jednotlivé komunikační typy buď už rozlišené z minulých lekcí, nebo nové a necháme děti označit zbývající slova pro sluchový typ.</p> <p>Návrh barev:</p> <p><i>pocit – žlutá barva</i></p> <p><i>rozum – modrá barva</i></p> <p><i>obraz – červená barva</i></p> <p><i>sluch – zelená barva</i></p> <p>Doplňující informace pro pedagoga:</p> <p>Používaná slova a slovní spojení pro sluchový typ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Slyšet, říkat, on/ona říkala – zvuk, souzvuk – harmonie, představa – zní / nezní mi to – ladí/neladí, je třeba to vyladit – poslouchat, z doslechu – šepot, hluk, klapot, zvonění – rezonuje to se mnou – to mi zní povědomě. – slyším Vás jasně. – Co na to říkáte? – Popovídáme si později. Brzy se uslyšíme – Vysvětlit, rezonovat, nezaslechnout, vyvolat, přeříkat, přitakat, vykládat, ozvat se – být v harmonii, mít hlavní slovo, volat z plna hrdla, už mi z toho zvoní v uších, – Vyladění s .., slovo za slovem .., slova do větru.., slyšet na vlastní uši .., rozvíbroval tělo,
Instrukce/lekce	<p>Dnes si povíme příběh o Toníkovi z rodiny Novákových (<i>vyprávíme příběh z přílohy</i>).</p> <p>Co myslíte, jaký komunikační typ bude Toník? (žáci/žákyně hádají, pokud neuhodnou, napovíme symbolem z druhé lekce, nebo pomůžeme). Teď si budeme o příběhu povídat víc, když budete mít mluvící míček (plyšáka apod.), můžete mluvit, ostatní se hlásí o slovo, budu vám také klást různé doplňující otázky.</p> <p>Otázky:</p> <p><i>Kdo děti to má z vás podobně? Nebo u vás v rodině, kdo je sluchový typ?</i></p> <p><i>Kdo z naší třídy se vám jeví jako sluchový typ? Kdo rád zpívá a pobrukuje si, když něco tvoří?</i></p> <p><i>Znáte nějakou filmovou nebo pohádkovou postavu, která je sluchového typu?</i></p> <p>Teď před sebou máte pracovní list, kde jsou různá slova a popisy, zkuste si na něm barevně označit/zakroužkovat slova, která jsou podle vás typická pro sluchový komunikační typ.</p>
Otázky k reflexi	<p>Kdo z rodiny Novákových je sluchový typ?</p> <p>Jaký je největší rozdíl mezi sluchovým typem a rozumovým, pocitovým a nebo obrazovým typem?</p> <p>Co je pro sluchový typ typické? Čím se nejvíce odlišují od ostatních?</p>
Poznámky	-

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila.



Příloha – Kartičky s barevnými obrázky

kartičky s obrázky, která zastupují oblíbené aktivity jednotlivých typů

Pro pocitový typ:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky

obrázek č. 37



obrázek č. 38



obrázek č. 39



obrázek č. 40



obrázek č. 41



Pro rozumový typ:

- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice)
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací

obrázek č. 42



obrázek č. 43



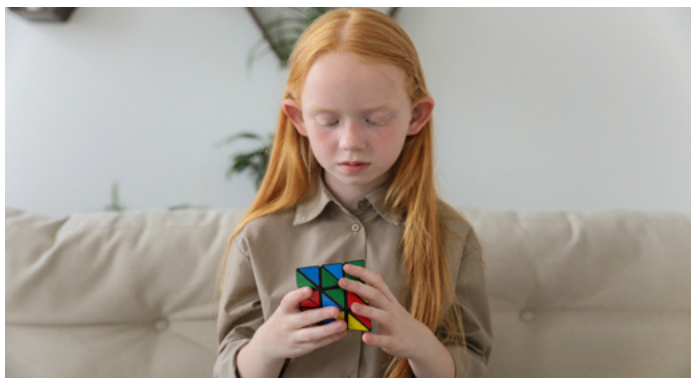
obrázek č. 44



obrázek č. 45



obrázek č. 46



obrázek č. 47



obrázek č. 48



Pro obrazový typ:

- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.)
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku / princeznu
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap.
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autíček a dělá z nich výstavu
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování) a má obraz, že už v tom oblečení je nebo už v těch místech je

obrázek č. 49



obrázek č. 50



obrázek č. 51



obrázek č. 52



obrázek č. 53



obrázek č. 54



Pro sluchový typ:

- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení)
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu)

obrázek č. 55



obrázek č. 56



obrázek č. 57



obrázek č. 58



obrázek č. 59



obrázek č. 60



Zdroje:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/blond-baby-with-his-parents-4452209/>
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/kids-lying-on-bed-with-black-cat-6864011/>
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/portrait-young-boy-with-teddy-bears_65344254.htm#fromview=search&term=child+co-sy+in+bed+with+a+lot+of+stuffed+animals&page=1&position=2&track=ais_ai_generated®ularType=ai
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/adorable-little-girl-making-accessories-with-different-colorful-balls_18771309.htm#&position=6&from_view=user
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/close-up-girl-drawing-book-with-colored-pencil_3817132.htm#&position=4&from_view=user
- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO, dostupné z: <https://unsplash.com/photos/ecRuhwPIW7c>
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-kid-with-helmet-holding-book_30990157.htm#&position=2&from_view=user
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/asian-girl-playing-chess-with-hand-at-chin-5062811/>
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-boy-studying-library_855900.htm#&position=1&from_view=user
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/cute-girl-thinking-over-bright-puzzle-cube-5063561/>
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/low-angle-girl-learning-science_8787457.htm#&position=3&from_view=user
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/analysis-strategy-study-information-business-planning_18042828.htm#query=excel%20table&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/child-being-victorious-after-match-football_9505579.htm#&position=16&from_view=user
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/faceless-girl-watching-video-tablet_2428176.htm#page=3&query=kids%20involved%20with%20movie&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku/princeznu, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap., dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-child-painting-like-artist_4653983.htm#&position=15&from_view=user
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autíček a dělá z nich výstavu, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/cute-caucasian-toddler-playing-with-toy-car-indoors-generated-by-ai_42434482.htm#query=child%20playing%20with%20toy%20cars&position=36&from_view=search&track=ais
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/portrait-little-blonde-girl-blue-shirt-playing-with-big-wireless-headphones-listening-music-singing-song-dancing-with-closed-eyes-while-nobody-home_8686184.htm#&position=14&from_view=user
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/man-in-gray-long-sleeve-shirt-playing-brown-acoustic-guitar-4708900/>
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/boys-in-their-black-uniform-walking-together-10347862/>
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/cute-stylish-children-dark-studio-beautiful-teen-girls-boy-standing-together_9367319.htm#&position=0&from_view=user
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>



Příloha – Příběh Novákových

A pojďme se podívat zpátky na večeri k Novákovým, protože největší bavič rodiny je Toník. Toník měl dnes vystoupení ve školním divadle, kde hrál na klarinet, ještě teď je z toho celý nadšený. Toník velmi rád povídá o tom, co zažil ve škole, historky o sobě i svých kamarádech, co spolu zažili. Štve ho paní učitelka z přírodopisu, protože furt jen křičí, přikazuje a dává jim neustále nějaké písemky. Místo toho, aby je vzala od přírody, kdy by mohli poslouchat zpěv ptáků, šumění lesa a mohli si povídat venku. Pak Toník nosí domů často poznámky, že vyrušuje, neposlouchá výklad paní učitelky a baví ostatní spolužáky v hodině. Toník si nerad píše ve škole poznámky, protože si to pamatuje z hodiny. Rád o věcech diskutuje a doptává se.



Příloha – Charakteristika sluchového typu

- dobře si pamatuje z poslechu, nedělá si poznámky
- učí se poslechem, pomáhá jim, když si věci opakují nahlas
- nedívá se do očí, nepotřebuje oční kontakt, ale naklání se uchem
- jsou dobrými vypravěči, rádi a dlouze povídají
- má problém s tím, když ho nenecháme domluvit, neposloucháme ho
- opakují věci, dokud nemají jistotu, že je ostatní vnímají
- jsou citliví na intonaci, způsob řeči, jak kdo co řekl, jakým tónem
- často si mručí, bručí, zpívají a prozpěvují si, mluví "pod vousy"

Jaké jsou jejich silné stránky a přednosti, co ostatní na nich obdivují?

- jsou výborní řečníci, nebojí se mluvit před ostatními
- mají spoustu nápadů o které se chtějí s ostatními podělit
- rádi diskutují a všechno líčí a obšírně vysvětlují
- bývají to dobří spisovatelé a redaktoři, často i politici v dospělém věku
- jsou báječní vypravěči, baviči, umějí skvěle vyprávět vtipy a příběhy tak, že všechny rozesmějí
- rádi něco zlepšují a vylepšují (jak věci, tak průběh situace)

Kde nejsou ve své kůži, jsou situace:

- kdy nejsou vyslyšeny jejich nápady
- jsou neustále okřikováni, umlčováni a nemohou se projevit
- když na ně někdo zlostně křičí, nebo jim kazí zábavu
- když je někdo pomlouvá
- musí-li tiše sedět a učit se z dlouhého textu



Příloha – Slova typická pro všechny komunikační typy bez barevného rozlišení

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLET	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha - Slova typická pro všechny komunikační typy s barevným rozlišením

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADĚNÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	

APLIKACE

KOMUNIKAČNÍCH TYPŮ

V KOMUNIKACI

VZÁJEMNÉ POROZUMĚNÍ

Téma lekce: Jak se dorozumět navzájem mezi jednotlivými typy

Věková skupina: 1.–4. ročník

Časová náročnost: 45–60 minut

Cíl lekce:

- Žáci/žákyně se naučí, jak navázat rozhovor, když se potkáme s jiným komunikačním typem a potřebujeme spolupracovat, chceme se spolu domluvit.


1. část - Evokace

Cílem této části je umět se orientovat v KOMUNIKAČNÍCH TYPECH, procvičit si rozlišování priorit a zaměření jednotlivých typů.

Název	Opakování ke všem komunikačním typům
Čas	10 minut
Pomůcky	Rozstříhaný pracovní list s obrázky aktivit (viz příloha lekce), volitelně i rozstříhaný pracovní list se slovy k jednotlivým komunikačním typům (pro menší děti/nečtenáře barevně rozlišená slova), ideálně barevné nadpisy hromádek s názvy komunikačních typů
Popis činnosti	Žáci/žákyně sedí v kruhu, do středu se vysypou kartičky s obrázky, které zastupují oblíbené aktivity jednotlivých typů (zastoupeny jsou všechny 4 typy - POCIT, ROZUM, OBRAZ a SLUCH). Děti je třídí na 4 hromádky / 4 části, který obrázek patří k POCITU, k ROZUM, k OBRAZU a ke SLUCHU. Je-li skupina starší a rychlá, můžeme přidat i kartičky se SLOVY, která jsou typická pro jednotlivé typy.
Instrukce	Už známe všechny komunikační typy, tak si je pojďme zopakovat a procvičit. Uprostřed kruhu vidíte obrázky aktivit, které patří pocitovému, rozumovému, obrazovému a sluchovému komunikačnímu typu. Tady uděláme hromádku k pocitovému komunikačnímu typu, tady k rozumovému komunikačnímu typu, tady k obrazovému a tady ke sluchovému komunikačnímu typu. Kdo bude vědět, tak se přihlásí a řekne, co podle něj patří do té které hromádky. (Volitelně: Kromě obrázků tu máme i slova, která patří vždy k nějakému komunikačnímu typu, můžete roztrždit i ty.)
Reflexe	Je možné volně přejít k další aktivitě, nebo se děti zeptat, co se naučili, co si ujasnili apod.
Poznámky	Žáky/žákyně je možné rozdělit i do skupinek, nebo si mohou předávat slovo, kdo další bude zařazovat obrázek/slovo. Kvůli šetření času nemusíme také třídít všechny obrázky/ slova, můžeme vybrat jen pár zástupců od každého.

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je naučit děti otázky pro jednotlivé komunikační typy, respekt k odlišnosti.

Název	Jak spolu dobře komunikovat?
Čas	35-50 minut
Pomůcky	 Přiloha se stresory a podporou, prezentace s formulacemi pro jednotlivé komunikační typy, tabule/fipchart, 4 barevné nadpisy pro jednotlivé hromádky komunikačních typů

Popis činnosti

Žáci/žákyně rozdělíme do skupinek podle počtu, jak má vyučující nejlépe osvědčené, a budou mít za úkol vymýšlet, **jakou otázkou svého kamaráda vtáhnout do rozhovoru**. Inspirují se vzájemně - na co nejlépe oni sami reagují, při jaké otázce mají chuť odpovídat a odpovědi jim "samy" chodí? Na jaké otázky neumí zareagovat - nerozumí, co se po nich chce?

Poté se vrátí do velké skupiny a sdílí své postřehy, pokud se děti budou trefovat do níže uvedených otázek, budeme je rovnou zařazovat do jednotlivých typů (na tabuli mohou být označené symboly z druhé lekce).

Otevírací otázky pro jednotlivé typy:

- **POCIT:** *Jak to cítíš? Vyhovuje ti to? Co je pro tebe příjemné? Jak se dnes cítíš?*
- **ROZUM:** *Jak tomu rozumíš? Co si o tom myslíš? Dává ti to smysl? Rozumíš tomu, co děláme?*
- **OBRAZ:** *Jak to vidíš? Je ti to jasné? Jakou máš představu? Líbí se ti to?*
- **SLUCH:** *Jak to s tebou ladí? Jak ti to zní? Povídej, jak se máš? Povídej, já tě poslouchám...*

Děti se samy rozřadí podle toho, jaký si myslí, že jsou komunikační typ (můžeme dát na zem do různých rohů barevné papíry s názvy komunikačních typů), případně za pomoci vyučujícího.

Návrh barev:

- **pocit - žlutá barva**
- **rozum - modrá barva**
- **obraz - červená barva**
- **sluch - zelená barva**

Poté jim dáme úkol do skupinek podle jednotlivých komunikačních typů, aby vymysleli možnosti řešení toho: Když má někdo smutný den, jak mu pomoci dostat se z toho ven? (emoci "smutný" můžeme nahradit i jinými pocity nebo stavy např. našťvaný, ustrašený, nervózní, nejistý).

Lze dělat i bez rozdělení u 1. a 2. třídy ve skupině formou diskuze v kruhu. Vezmeme si na pomoc pracovní list se stresory a možnostmi podpory, větším dětem můžeme rozdat vytištěný.

Než začnou žáci/žákyně vymýšlet nejlepší otázky, můžeme je na přemýšlení na individuální úrovni naladit následovně:

- Každý nejprve sám u sebe zjišťuje, jak se to u něj projevuje a učí se své stavy popsat slovy. Když jsou smutní (našťvaní nebo mají strach, jsou nervózní), jestli a jak to rozpoznají.
- Jak to vypadá a jak a kdy (za jakých okolností) se to u nich projevuje?
- Jaké jsou jejich tělesné projevy? Cítím v těle jiné projevy když jsem smutný oproti tomu když jsem našťvaný / vystrašený / nervózní.

Na závěr budou žáci/žákyně sdílet, na co přišli napříč skupinami. Sdílením svých objevů ve skupině můžeme porovnat, jak to mají mí spolužáci/žákyně, zda naše projevy jsou stejné, nebo jiné. Můžeme se vzájemně inspirovat, co nám pomáhá se z nepříjemného stavu dostat do stavu příjemného.

U pocitových typů je možné, že bude třeba dětem pozměnit zadání ve formě, jak to udělat, abych cítil/a své pocity a uměl/a o nich nahlas mluvit (*vytvoření bezpečného prostředí a důvěry. Děti v sobě musí objevit odvahu a kuráž sdílet + jaký pocit budou mít, když budou ve svém sdílení přijímány. Ostatní skupiny pomáhají utvářet bezpečné a naslouchající prostředí.*).

Můžeme také dětem ukázat, jak pomocí vedeného dechu do místa v těle, kde cítím napětí a tenzi, rozpouštím a nechám emoci odejít. Zaměříme svou pozornost na stav, který si chci navodit - např. vzpomínkou, připomenutím si něčeho pěkného a příjemného, stav po zvládnuté zkušenosti.

V průběhu závěrečného sdílení pak můžeme promítnou prezentaci s pomocnými větami, které mohou používat, když si budou potřebovat promluvit s někým druhým:

Abych se mohl(a) dobře/ správně rozhodnout/nacítit/ navnímat **POTŘEBUJI VÍCE ČASU.**

Než ti řeknu, **MUSÍM SI TO VÍCE PROMYSLET / NACÍTIT / ROZMYSLET.**

CHCI SI TO VÍCE / LÉPE, CHCI BÝT SÁM(A), RÁDA DĚLÁM VĚCI SPOLEČNĚ, POMŮŽEŠ MI?

MŮŽU TĚ OBEJMOUT? MŮŽEME SE OBEJMOUT? , POSLOUCHÁM TĚ, ŘEKL JSI ŽE

CHCI TI ŘÍCI BUDE TO NA 5 MINUT.

Instrukce/lekce	<p>Teď se rozdělíme do skupin a každá skupinka bude mít za úkol spolu probrat, jakou otázkou vtáhnout svého kamaráda do rozhovoru, přemýšlejte i o tom, co vás nejlépe rozpovídá, jak se váš kamarád může nejlépe zeptat, abyste se rozpovídali? Dejte ve skupince dohromady ty nejlepší otázky, které vás napadnou a pak si je řekneme navzájem.</p> <p>Správná otázka nám pomůže vtáhnout druhého člověka do hovoru. Otevřít ho k tomu, aby si s námi povídal, aby nám odpověděl, abychom zjistili to, co potřebujeme vědět. Pojďme si teď všichni říct, co jednotlivé skupinky vymyslely a já budu nápady zapisovat a rovnou přiřazovat k symbolům komunikačních typů na tabuli.</p> <p>Teď když vidíte, jaké otázky jsou nevhodnější pro všechny komunikační typy, podívejte se na ně a vyberte si, který z typů je vám nejbližší, který vám vyhovuje. Tady na zemi jsem umístil/a nadpisy pro jednotlivé typy, tak až budete mít jasno, pojdte se postavit ke svému komunikačnímu typu.</p> <p>Zkuste teď mezi sebou pro každý komunikační typ probrat řešení toho, když má někdo smutný den, jak mu pomoci dostat se z toho ven. Pokud si nebudete vědět rady, můžu vám dát nějaké nápady (nebo máte náповědu vytištěnou u sebe).</p> <p>Teď si zase sedneme všichni dohromady a povíme si, na co jste přišli, co máme společného, v čem se naopak lišíme. Na tabuli můžete vidět užitečné věty, které vám mohou pomoci, když vám nebude dobře a budete potřebovat s někým druhým sdílet, co se vám děje.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Co jsem se dnes dozvěděl/a nového?</i></p> <p><i>Co mě překvapilo?</i></p> <p><i>Co mi pomohlo?</i></p>
Poznámky	-

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila, nebo ukázat rozpětí spokojenosti výškou ruky (ruka u podlahy = málo, ruka nad hlavou = maximálně, víc už by to ani nešlo)



Příloha – Kartičky s barevnými obrázky

kartičky s obrázky, která zastupují oblíbené aktivity jednotlivých typů

Pro pocitový typ:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky

obrázek č. 37



obrázek č. 38



obrázek č. 39



obrázek č. 40



obrázek č. 41



Pro rozumový typ:

- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice)
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací

obrázek č. 42



obrázek č. 43



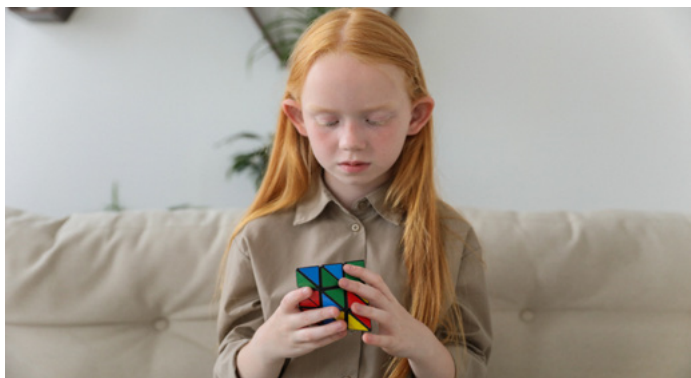
obrázek č. 44



obrázek č. 45



obrázek č. 46



obrázek č. 47



obrázek č. 48



Pro obrazový typ:

- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.)
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku / princeznu
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap.
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autíček a dělá z nich výstavu
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování) a má obraz, že už v tom oblečení je nebo už v těch místech je

obrázek č. 49



obrázek č. 50



obrázek č. 51



obrázek č. 52



obrázek č. 53



obrázek č. 54



Pro sluchový typ:

- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení)
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu)

obrázek č. 55



obrázek č. 56



obrázek č. 57



obrázek č. 58



obrázek č. 59



obrázek č. 60



Zdroje:

- obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/blond-baby-with-his-parents-4452209/>
- obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/kids-lying-on-bed-with-black-cat-6864011/>
- obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/portrait-young-boy-with-teddy-bears_65344254.htm#fromView=search&term=child+co-sy+in+bed+with+a+lot+of+stuffed+animals&page=1&position=2&track=ais_ai_generated®ularType=ai
- obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/adorable-little-girl-making-accessories-with-different-colorful-balls_18771309.htm#&position=6&from_view=user
- obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/close-up-girl-drawing-book-with-colored-pencil_3817132.htm#&position=4&from_view=user
- obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO, dostupné z: <https://unsplash.com/photos/ecRuhwPIW7c>
- obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-kid-with-helmet-holding-book_30990157.htm#&position=2&from_view=user
- obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/asian-girl-playing-chess-with-hand-at-chin-5062811/>
- obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-boy-studying-library_855900.htm#&position=1&from_view=user
- obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/cute-girl-thinking-over-bright-puzzle-cube-5063561/>
- obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/low-angle-girl-learning-science_8787457.htm#&position=3&from_view=user
- obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/analysis-strategy-study-information-business-planning_18042828.htm#query=excel%20table&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/child-being-victorious-after-match-football_9505579.htm#&position=16&from_view=user
- obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/faceless-girl-watching-video-tablet_2428176.htm#page=3&query=kids%20involved%20with%20movie&position=1&from_view=search&track=ais
- obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku/princeznu, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap., dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-child-painting-like-artist_4653983.htm#&position=15&from_view=user
- obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autíček a dělá z nich výstavu, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/cute-caucasian-toddler-playing-with-toy-car-indoors-generated-by-ai_42434482.htm#query=child%20playing%20with%20toy%20cars&position=36&from_view=search&track=ais
- obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/portrait-little-blonde-girl-blue-shirt-playing-with-big-wireless-headphones-listening-music-singing-song-dancing-with-closed-eyes-while-nobody-home_8686184.htm#&position=14&from_view=user
- obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/man-in-gray-long-sleeve-shirt-playing-brown-acoustic-guitar-4708900/>
- obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>
- obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/boys-in-their-black-uniform-walking-together-10347862/>
- obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/cute-stylish-children-dark-studio-beautiful-teen-girls-boy-standing-together_9367319.htm#&position=0&from_view=user
- obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>



Příloha – Slova typická pro všechny komunikační typy bez barevného rozlišení

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADEŇÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha - Slova typická pro všechny komunikační typy s barevným rozlišením

DOTYK	VĚDĚT	VIDĚT	SLYŠET
ŘÍKAT	POCIT	ZNÁT	DÍVAT SE
PROHLÍŽET	... ŘÍKAL	CÍTIT	POPSAT
ZVUK	OBRAZ	VYPOČÍTAT	HMAT
PŘEDSTAVA	VYSVĚTLIT	CÍTÍM TO	SOUZVUK
PODROBNĚ	NECÍTÍM SE DOBŘE	VYLADĚNÍ	VYKRESLIT
DOTÝKÁ SE MNE TO	DETAIL	JASNOST	HARMONIE
ZNÍ/NEZNÍ MI TO	JE TO PŘÍJEMNÉ	LOGIKA	OBJASNIT
ZÁŘÍCÍ	LADI/NELADÍ	JE TO NEPŘÍJEMNÉ	LOGICKÝ PROCES
ZVONÍ MI V UŠÍCH	SVĚTELNÝ	RACIONÁLNÍ	ZVLÁDNU TO
JISKŘIVÝ	MOZEK	NEZVLÁDNU TO	JE TŘEBA TO VYLADIT
ROZUM	BRRR	POSLOUCHAT	TŘPYTIVÝ
CITLIVÝ	MYSLET	NEJASNÝ	Z DOSLECHU
ŠEPOT	HRUBÝ	VYMYSLIT	PRÁZDNÝ
NEURČITÝ	HLUK	ÚDER	MYŠLENKA
KLAPOT	POHLED	NEPOCHYBNĚ	TLAK
SNÍMEK	DOSLOVNĚ	PEVNÝ	ZVONĚNÍ

JÁ VÍM	JEMNÝ	REZONUJE TO SE MNOU	VHLED
BEZPEČÍ	CHÁPU	VIZE	TO MI ZNÍ POVĚDOMĚ
SLYŠÍM VÁS JASNĚ	DŮVĚRA	ROZUMÍM	PERSPEKTIVA
ILUSTRACE	CO NA TO ŘÍKÁTE?	KONTAKT	PŘESNĚ
BÝT V HARMONII	UVIDÍME	KONKRÉTNĚ	BÝT VE SPOJENÍ
ZAMĚŘÍME SE	ROZHODNOUT	SPOLEČNĚ	BRZY SE USLYŠÍME
ZVAŽOVAT	HEBKÉ	REZONOVAT	ZRCADLÍME
PLYŠOVÉ		JAK TO VYPADÁ?	NEZASLECHNOUT
VYVOLAT	JEMNÉ		JAK TO VIDÍŠ?
	PŘEŘÍKAT	JE/NENÍ TO HEZKÉ	
PŘITAKAT	PŘEDSTAVIT SI		
RADOST PRO OKO			VYKLÁDAT
	POHLED Z OČÍ DO OČÍ	OZVAT SE	
		VÝHLED DO BUDOUCNOSTI	
			DĚLAT SI ILUZE
		FOTOGRAFICKÁ PAMĚŤ	



Příloha – Přehled jednotlivých typů

Přehled, co je nejvíc zátěžové a stresové pro jednotlivé typy a naopak, čím je podpořím:

Stresor pro pocitový typ:

- pocit, že se mnou nikdo nepočítá, necítí se být v souladu s tím, co se děje
- hodně možností při výběru čehokoliv
- málo času na získání pocitu, dokončení úkolu,...
- hodně úkolů najednou, jsou tím zaskočení, neví, kde začít
- pocit, že nejsou přijati = stahují se do sebe, cítí se odstrčeni (většinou jejich mylný úsudek, ale dokáží v tom žít celý život)
- pokud na ně někdo křičí - uzavírají se do sebe, izolují
- přerušování v hovoru

Čím podpořím pocitový typ:

- potřebuje se cítit, že je součástí skupiny (rodiny, společenství), má tam své místo, že se s ním počítá.
- nezahlcovat úkoly (když jich je moc, jsou v tom ztraceni), rozfázovat jim úkoly, zadávat je postupně jeden po druhém, pomoci jim s prioritami
- dát dostatek času na navnámání situace, na dokončení úkolu,....
- pokud pochybují, že něco zvládnou, vést je tak, aby si nastavili pocit - až po vyřešení problému
- "vytáhneme" ho z nepříjemného pocitu ven tím, že ho nasměrujeme do obrazu, např: Jak by to vypadalo, když tento pocit nebude? Představ si, jak to bude vypadat, až ti bude líp? (tzn. nasměruju je do vize do budoucnosti, narovnáme pohled pocitového nahoru i jejich energii. Ptáme se: "Jaké by to bylo, kdybys měl v tom pocitu jasno?")

Stresor pro rozumový typ:

- nedostatek informací, časový nátlak
- pokud jim narušíme jejich program, ke kterému myšlenkově došli
- představa věcí, které by se mohly někdy v budoucnu stát (přírodní katastrofy, vichřice, zemětřesení, ...
- náhlá změna v situaci, narušení jejich řádu (rutiny), dnes je to jinak než obvykle a nejsou dopředu o tom informováni

Čím podpořím rozumový typ:

- používáme logické a věcné argumenty, čísla
- dostane program /osnovu/ informace o tom, co se bude dít
- společně vytvoříme časový plán
- dostanou dostatek času na přípravu, rozumové zpracování a dokončení
- potřebuje podporu, podpoříme ho společným plánováním, plán jim nakrojujeme
- dáme jim najevo, že jim důvěřujeme

Stresor pro obrazový typ:

- pokud musí svůj obraz měnit příliš rychle, i pořadí může být „tragédie“
- dáme na začátku jen 3 informace, podle kterých si vytvoří svůj obraz a pak doplněním dalších informací, mu můžeme bortit jeho obraz
- pozdní příchody ostatních na domluvené schůzky
- nemají rádi mnoho slov, dlouhé monotónní hovory

Čím podpořím obrazový typ:

- pokud se má měnit obraz – v předstihu ho informujeme a předáváme mu změny postupně (postupně si bude měnit obraz, nerozbi-
jeme mu ho najednou);
- informace ke změně musí být stručné a jasné (ne vyprávět příběhy)
- pokud je chceme namotivovat a nadchnout pro danou věc, dáme jim obraz výhod
- nezahlcujeme ho detaily, jsme jasní a struční
- hovoříme tak, aby komunikace byla věcná, dynamická, plynulá
- doplníme pocit - navedeme do pohybu (do pocitu) - tzn. například: Co s tím teď můžu dělat? Děje se to teď? Jsi teď v ohrožení? Vedu ho z obrazu (iluze) do přítomnosti.

Stresor pro sluchový typ:

- když ostatní neposlouchají, vnímají to jako, že je nemají rádi
- pokud zpochybňujeme nebo odmítáme jejich názory
- nenecháme je domluvit
- když druhá strana je v monologu a nepustí je ke slovu

Čím podpořím sluchový typ:

- vyslechneme a nepřerušujeme
- v průběhu hovoru ujišťujeme, že slyšíme a vnímáme
- dáme otevřenost jejich nápadům a podnětům, povzbuzujeme, jak skvělé nápady mají
- dáváme pozornost tomu, co říkají – jsme pozorní posluchači
- v případě, že říkají, že jsou k ničemu = dáme plnou pozornost tomu, v čem jsou dobří, co jim jde a to jim opakujeme

JEDEME NA VÝLET

Téma lekce: Spolupráce a naplánování výletu na farmu.

Věková skupina: 1.-4. ročník

Časová náročnost: 45-90 minut

Cíl lekce:

- Žáci/žákyně zažijí rozdílnost jednotlivých komunikačních typů a vzájemné obohacení.
- Budou trénovat dovednost spolupráce a domlouvání se na společném projektu, respekt k odlišnostem.

1. část - Evokace

Cílem této části je naladit žáky/žákyně na společnou práci pomocí příběhu, zdůraznit výhodu odlišnosti.

Název	Rodina Novákových plánuje výlet
Čas	10 minut
Pomůcky	Tabule/flipchart, 🖼️ obrázek rodiny z druhé lekce, 📄 barevné papíry s názvy komunikačních typů, 📖 příběh Novákových
Popis činnosti	Představíme žákům/žákyním poslední část příběhu o rodině Novákových (viz příloha lekce), kde zrekapitulujeme komunikační typy jednotlivých členů. Můžeme si jako názornou ukázkou vzít opět obrázek rodiny z druhé lekce a na tabuli namalovat symboly komunikačních typů, případně využít barevné papíry s názvy komunikačních typů.
Instrukce	Naposledy se ještě vrátíme do rodiny Novákových. Připomeňme si, jaké komunikační typy kdo má? Máma = pocit s rozumem, Táta = rozum a sluch Maruška = pocit, Bětuška = obraz, Honzík = rozum, Toník = sluch Zrovna totiž připravují výlety pro svou rodinu. (příběh) Co vám přišlo v příběhu zajímavé, důležité?
Reflexe	Cílem je, aby v diskusi zazněly myšlenky: <i>jak by byl svět chudý, kdyby jsme byli všichni stejní;</i> <i>jak je rozmanitost obohacující - jak se jednotlivé typy doplňují a mohou se podporovat ve společných věcech;</i> <i>jak se můžeme vzájemně svými rozdílnostmi inspirovat, rozvíjet a doplňovat.</i>
Poznámky	-

2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je podpořit dovednost spolupráce a komunikace, respekt k odlišnostem.

Název	Plánujeme výlet na farmu
Čas	35-80 minut
Pomůcky	Tabule/flipchart, papíry na kreslení pro žáky / popř. flipchartový papír, nebo čtvrtku, aby mohla kreslit celá skupina na jeden papír, výtvarné potřeby dle možností (pastelky, voskovky, fixy apod.)

Popis činnosti

Navážeme na příběh a žáci/žákyně budou pracovat ve skupinách rozdělených podle komunikačních typů (pocitový spolu/ rozumový pohromadě/ sluchový pohromadě/ obrazový spolu). Můžeme využít nakreslené symboly na tabuli, nebo srazit stoly k sobě tak, aby vznikla 4 pracoviště a doprostřed dát barevný papír s názvem komunikačního typu. Každá skupina vymyslí svůj ideální program na celodenní výlet na farmu: co by chtěli zažít a jak by si představovali výletní den pro sebe a své kamarády, popř. rodinu (zvolte jednu variantu).

Děti kreslí, povídají si a vymýšlí ve skupinkách program. Vyučující jim může načrtnout na tabuli kostru, co by mohli zvažovat (příp. je možné na tabuli načrtnout hrubý časový harmonogram s orientačními body):

- ***V kolik ráno vstanou?***
- ***Jakou budou mít snídani a kdo ji nachystá?***
- ***Pojedou autem nebo vlakem?***
- ***Chtějí chodit pěšky, nebo se vozit?***
- ***Chtějí u toho sportovat, soutěžit, nebo víc poznávat nové věci a být hlavně spolu?***
- ***Kde se naobědvají?***
- ***Jak vyřeší svačiny?***
- ***Budou mít všichni stejné jídlo, nebo půjdou do restaurace a každý si vybere podle svého?***
- ***S kým se potkají?***
- ***Jaké bude počasí?***
- ***Co si oblečou?***
- ***Co si vyzkouší za aktivity?***
- ***Bude to něco, co už znají, nebo budou zkoušet nové dovednosti? (jízda na koni, plavba na řece, sbírání vajíček, sběr ovoce, hrabání listů, krmení zvířat, zalévání rostlin, táborák a opékání špekáčků, zpívání známých písniček, povídání si příběhů, naslouchání vyprávění tety a strýce o životě na farmě).***
- ***Kdy se vrátí?***
- ***Budou i přenocovat?***
- ***Jak poděkují tetě a strýcovi, že je pozvala k nim na výlet?***

Tip: Jako podkres můžeme promítat animovanou pohádku pro inspiraci, co se dá všechno na farmě zažít - aby děti měly konkrétní představu, co na farmě je všechno k dispozici. Např. klipy z návštěvy farmy ve filmu Tajný život mazlíčků, nebo filmu U nás na farmě. Záleží, jak se žáci/žákyně zaberou do kreslení, aby je spíš film nerušil.

Po dokončení si skupiny navzájem představí své ideální dny pro rodinu, zároveň popíší, proč vybrali jednotlivé aktivity a co na nich mají rády. Mohou si také udělat výstavku vytvořených kreseb a obházet jednotlivé skupiny.

Poté zahájíme diskuzi v kruhu o vyslechnutých prezentacích a volně přejdeme k reflexi aktivity.

Otázky pro inspiraci:

Plán, které skupiny byl nejzajímavější a proč?

Vybrali by si některý z těchto dní nebo by jely rády na všechny výlety?

Jde vymyslet takový den, kde by byly aktivity pro všechny. Je to možné?

Představení tradic rodin žáků/žákyně (hrady a zámky, cyklo, sport - soutěže, výlety, odpočinek).

Co všechno připravuje tatínek / maminka / děti?

Co je pro ně důležité, aby to pro ně bylo zajímavé?

Co je pro ně na výletě důležité, aby byli spokojeni? (otázka na jejich potřeby)

Jak by to řekli a sdělili mamce/ tátovi, nebo tetě?

Instrukce/lekce	<p>Na vás teď je, abyste podle sebe vymyslely, co a jak byste chtěly prožít na celodenním výletě, když bychom za jely za tetou Máňou na farmu.</p> <p>Rozdělíme se do skupin podle toho, jaký jsme kdo komunikační typ (můžeme odkázat na minulou lekci, kde toto rozdělení také proběhlo). Každá skupina dostane papíry a domluví se na tom, jak by měl podle nich takový výlet vypadat.</p> <p>Jak asi vypadá tetina farma? Co všechno se tam děje?</p> <p>Co byste tam děti chtěly zažít? Co byste rády viděly? Jaké aktivity vás lákají?</p> <p>Co by vás na farmě zajímalo?</p> <p>A možná, že vymyslíte i nějaké aktivity na cestě za tetou nebo na zpáteční cestě od tety.</p> <p>Na tabuli je napsaný rozvrh, kde jsou označeny důležité body dne, podle kterých se můžete při plánování orientovat.</p> <p>Zároveň vás budu obcházet a případně se doptávat, když mi nebude na vašem plánu něco jasné. Po dokončení udělají všechny skupiny prezentaci pro ostatní a vymyšlený výlet nám představí, tak si vyberte jednoho, nebo dva z vás, kteří nám váš výlet popíší.</p> <p><i>(po dokončení plánování)</i> Teď se pojdme podívat, jaké výlety jednotlivé skupiny vytvořily.</p> <p>Pojdme se posadit do kruhu a popovídat si o tom, co jsme dnes zažili.</p>
Otázky k reflexi	<p><i>Bylo pro vás jednoduché vymyslet program pro celou rodinu nebo třídu?</i></p> <p><i>Vymýšlíte výlety ve vaší rodině? Jaký druh výletů / zábavy vás nejvíc láká a baví?</i></p> <p><i>Láká vás zrealizovat takový výlet na farmu s naší třídou doopravdy?</i></p>
Poznámky	<p>Lze použít místo skupinové práce i individuální aktivitu dle věku žáků:</p> <p>1-2.tř. 3 minuty ať si každé dítě rozmyslí, co by chtělo zažít (bez překřikování, v tichu, každý sám za sebe)</p> <p>3-5 tř. slohové cvičení 8-10 minut napiš jaké aktivity tě na farmě lákají</p> <p>Na lekci můžeme navázat v další hodině a nápady na výlet přetavit do praxe a nabídnout dětem realizaci výletu, kde budou zastoupené aktivity ze všech 4 skupinek, ideálně s tím, že se žáci budou podílet na přípravě.</p>

3. část - Reflexe

Závěr: ukázat palec nahoru nebo dolů - podle toho jak se jim hodina líbila
nebo mohou označit semafor: zelená barva - líbilo, oranžová o.k., červená - bylo to těžké, nebavilo.



Příloha – Příběh Novákových

Maminka Nováková se drží s tatínkem za ruku a dál vypráví dětem i nám:

“Někdy se stává, že nemáme vždy pouze jeden komunikační typ, ale třeba i dva silné a jimi komunikujeme nejsnadněji. Koukněte na tatínka, pracuje v rádiu jako moderátor, má silný jak rozumový, tak sluchový komunikační typ. Proto ho jeho práce tolik baví.”

Co myslíte jak to máte vy, děti?

Co vás nejvíc baví?

Jak rádi prožíváte své dny?

(otázky na zamyšlení, popř. k diskusi)

Pojďme si zkusit vymyslet jeden den, kde ukážete / vymyslíte aktivity, které byste chtěly prožít a zároveň byste na ně chtěly pozvat celou vaši rodinu nebo naši třídu, abychom mohli spolu strávit příjemný čas a zároveň víc mohli poznat, co vás baví a v čem vám je dobře.

Tatínek má totiž sestru Máňu, tetu, která žije na vesnici, kde má tam velkou farmu, a pozvala nás na návštěvu.

ZDROJE OBRÁZKŮ

- Obrázek č. 1: Святковський, І. (n.d.). *Smiling teenage girl sincerely smiling on a pink background* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3152136-smiling-teenage-girl-sincerely-smiling-on-a-pink-background>
- Obrázek č. 2: Johnstocker23441079 (n.d.). *Portrait of Funny little girl acting in studio shot.* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3205637-portrait-of-funny-little-girl-acting-in-studio-shot>
- Obrázek č. 3: Bua, N. (n.d.). *A half-Thai-Indian boy play secretly behind a big tree in a park while learning outside of school* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/7032658-a-half-thai-indian-boy-play-secretly-behind-a-big-tree-in-a-park-while-learning-outside-of-school>
- Obrázek č. 4: Clancy, L. M. (2021). *Kurdish siblings in Erbil, the capital of the Kurdistan Region* [Obrázek]. Unsplash. Dostupné 10. srpna 2022 z: https://unsplash.com/photos/g5_XkcUrlyg
- Obrázek č. 5: Stone, A. (2020). *Young African American child with yellow mums* [Obrázek]. Unsplash. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://unsplash.com/photos/Ei1scTSLYtk>
- Obrázek č. 6: Portofoliobagus230698 (n.d.). *Asian woman in hijab looking at phone screen while listening at home* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/6033598-asian-woman-in-hijab-looking-at-phone-screen-while-listening-at-home>
- Obrázek č. 7: Motionlanter (n.d.). *Boy in a wheelchair outside* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/2022969-boy-in-a-wheelchair-outside>
- Obrázek č. 8: Matějková, B. (2022). *Šumy v komunikaci* [Vlastní tvorba]. Praha
- Obrázek č. 9: Johnstocker_vector (n.d.). *Big isolated two Young men fighting between themselves with anger* Cartoon character vector illustration. Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/2918796-big-isolated-two-young-men-fighting-between-themselves-with-anger-cartoon-character-vector-illustration>
- Obrázek č. 10: Graphics RF (n.d.). *Man and woman fighting* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/417959-man-and-woman-fighting>
- Obrázek č. 11: Onyxprj_art (n.d.). *Sad parents angry dad punish son scared kids expression reaction crying children's pictures* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: https://www.freepik.com/premium-vector/angry-people-mother-daughter-quarrel_13930707.htm
- Obrázek č. 12: Gstudioimagen (n.d.). *Black dog silhouette* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/6043051-black-dog-silhouette>
- Obrázek č. 13: Mungkhoodyo Channel (n.d.). *Car Driving on road and Small passenger car seat on the road used for daily trips* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3640808-car-driving-on-road-and-small-passenger-car-seat-on-the-road-used-for-daily-trips>
- Obrázek č. 14: Vk.studio (n.d.). *Happy couple carry modern white sofa with dog together, place furniture in living room, care about improvement of interior design, start living in new home, pose in modern apartment, have fun* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/7421534-happy-couple-carry-modern-white-sofa-with-dog-together-place-furniture-in-living-room-care-about-improvement-of-interior-design-start-living-in-new-home-pose-in-modern-apartment-have-fun>
- Obrázek č. 15: Brillianata124685 (n.d.). *Confused young couple standing with one anothers back* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/3288919-confused-young-couple-standing-with-one-anothers-back>
- Obrázek č. 16: Javiindy911651 (n.d.). *Group of young people together outdoors in urban background* Free Photo [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 10. srpna 2022 z: <https://www.vecteezy.com/photo/4901632-group-of-young-people-together-outdoors-in-urban-background>
- Obrázek č. 17: Razzaq, A. (n.d.). *Political leader with his supporter illustration concept vector* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/3337485-political-leader-with-his-supporter-illustration-concept-vector>
- Obrázek č. 18: Jain, S. (n.d.). *Detective searcher illustration* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/8610348-detective-searcher-illustration>
- Obrázek č. 19: Graphics RF (n.d.). *A nerd boy writing* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/417714-a-nerd-boy-writing>
- Obrázek č. 20: Bilicube (n.d.). *Bird Watcher Observing Birds in Outdoor* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/5387671-bird-watcher-observing-birds-in-outdoor>
- Obrázek č. 21: Barudak Visual (n.d.). *Character Public Speaker* Free Vector [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/7139862-character-public-speaker>

Obrázek č. 22: Dooder (n.d.). *Time Management with Male and Clock Free Vector* [Obrázek]. Vecteezy. Dostupné 27. července 2022 z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/1082662-time-management-with-male-and-clock>

Obrázek č. 23: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/old-family-photo-parents-with-five-children-18304115.html>

Obrázek č. 24: Dostupné z <https://www.pexels.com/photo/parents-playing-with-their-little-child-in-the-park-18026388/>

Obrázek č. 25: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photos/rodina-4-d%C4%9Bti.html?sh=33318657a3c82428ef2e66cf-c36eb699976d1664&qview=105656224>

Obrázek č. 26: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/parents-giving-piggyback-ride-to-children-35306365.html>

Obrázek č. 27: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/father-mother-and-seven-children-at-home-19551035.html>

Obrázek č. 28: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/happiness-family-having-many-children-1846615.html>

Obrázek č. 29: Dostupné z <https://pixabay.com/cs/photos/rodina-%C5%A1%C5%A5astn%C3%BD-park-syn-dcera-6002641/>

Obrázek č. 30: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/smiling-mature-couple-with-nine-children-in-park-185647410.html>

Obrázek č. 31: Dostupné z <https://depositphotos.com/cz/photo/family-taking-selfie-and-making-faces-at-home-281490034.html>

obr. č. 37 – mazlení s rodičem/prarodičem/lechtání se sourozencem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/blond-baby-with-his-parents-4452209/>

obr. č. 38 – hraní s živým zvířetem/s domácím mazlíčkem, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/kids-lying-on-bed-with-black-cat-6864011/>

obr. č. 39 – dítě obklopené velkým množstvím plyšáků, např. zaplněná postel = tvoří útulný pelíšek, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/portrait-young-boy-with-teddy-bears_65344254.htm#fromview=search&term=child+cozy+in+bed+with+a+lot+of+stuffed+animals&page=1&position=2&track=ais_ai_generated®ularType=ai

obr. č. 40 – navlékání korálku, tvoření šperků, nebo ruční jemné a detailní práce - vyšívání / pletení, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/adorable-little-girl-making-accessories-with-different-colorful-balls_18771309.htm#&position=6&from_view=user

obr. č. 41 – detailní vybarvování obrázků např. předtištěné mandaly, různé vymalovánky, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/close-up-girl-drawing-book-with-colored-pencil_3817132.htm#&position=4&from_view=user

obr. č. 42 – dítě hrající si se stavebnicí LEGO, dostupné z: <https://unsplash.com/photos/ecRuhwPIW7c>

obr. č. 43 – dítě si čte Encyklopedii (o vesmíru, fyzice), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/full-shot-kid-with-helmet-holding-book_30990157.htm#&position=2&from_view=user

obr. č. 44 – hraje stolní strategické hry / šachy, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/asian-girl-playing-chess-with-hand-at-chin-5062811/>

obr. č. 45 – je obklopen knihami, čte a studuje, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-boy-studying-library_855900.htm#&position=1&from_view=user

obr. č. 46 – dítě řeší rébusy/ hlavolamy / ježka v kleci, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/cute-girl-thinking-over-bright-puzzle-cube-5063561/>

obr. č. 47 – staví si ze stavebnice Merkur, nebo zapojuje dráty popř. chem.pokus , dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/low-angle-girl-learning-science_8787457.htm#&position=3&from_view=user

obr. č. 48 – excelovská tabulka jako zdroj informací, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/analysis-strategy-study-information-business-planning_18042828.htm#query=excel%20table&position=1&from_view=search&track=ais

obr. č. 49 – dítě jako vítěz ve sportu (individuální sport, např. běh, skok do výšky, do dálky ap.), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/child-being-victorious-after-match-football_9505579.htm#&position=16&from_view=user

obr. č. 50 – dítě se dívá na televizi a je vtažen do příběhu, jako by on byl ta hlavní postava, dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/faceless-girl-watching-video-tablet_2428176.htm#page=3&query=kids%20involved%20with%20movie&position=1&from_view=search&track=ais

obr. č. 51 – holka se vzhlíží v zrcadle a představuje si sebe jako nějakou hrdinku/princeznu, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>

obr. č. 52 – dítě maluje obraz, něco velkého - např. na stěnu, velké plátno ap., dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/little-child-painting-like-artist_4653983.htm#&position=15&from_view=user

obr. č. 53 – kluk si rovná svou sbírku autiček a dělá z nich výstavu, dostupné z: https://www.freepik.com/free-ai-image/cute-caucasian-toddler-playing-with-toy-car-indoors-generated-by-ai_42434482.htm#query=child%20playing%20with%20toy%20cars&position=36&from_view=search&track=ais

obr. č. 54 – dítě si listuje obrázkovým časopisem (móda, cestování), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>

obr. č. 55 – dítě poslouchá hudbu, má na uších sluchátka a zpívá nahlas do prostoru , dostupné z: <https://www.freepik.com/free-photo/>

[portrait-little-blonde-girl-blue-shirt-playing-with-big-wireless-headphones-listening-music-singing-song-dancing-with-closed-eyes-while-nobody-home_8686184.htm#&position=14&from_view=user](https://www.pexels.com/photo/little-blonde-girl-blue-shirt-playing-with-big-wireless-headphones-listening-music-singing-song-dancing-with-closed-eyes-while-nobody-home_8686184.htm#&position=14&from_view=user)

obr. č. 56 – dítě hraje na hudební nástroj - kytara/bicí, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/man-in-gray-long-sleeve-shirt-playing-brown-acoustic-guitar-4708900/>

obr. č. 57 – kluk si ladí barevně své oblečení před zrcadlem, dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>

obr. č. 58 – dítě hraje kolektivní sport - florbal, fotbal, hockey, důležitá je zde spolupráce/souladění v týmu, dostupné z: <https://www.pexels.com/photo/boys-in-their-black-uniform-walking-together-10347862/>

obr. č. 59 – děti, co hrají divadlo (vystoupení), dostupné z: https://www.freepik.com/free-photo/cute-stylish-children-dark-studio-beautiful-teen-girls-boy-standing-together_9367319.htm#&position=0&from_view=user

obr. č. 60 – poslouchání audiopohádky (z rozhlasu), dostupné z: <https://www.freepik.com/ai/image-generator>

POUŽITÁ LITERATURA

- ACADEMIA IREAS, o. p. s. (2022). *Podpora a integrace ohrožených dětí a dětí s problémovým chováním v rámci MŠ, ZŠ a SŠ. Rozvojové programy pro žáky – metodické listy*. Rozvíjíme učitele a žáky. Dostupné 12. srpna 2022 z: https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/RUZ_metodicke_listy_final.pdf
- ACADEMIA IREAS, o. p. s. (2022). *Svět se tvoří v našich hlavách. Metodické listy pro rozvoj demokratické kultury ve školách*. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/142>
- Everesta, s.r.o. (2020) *Otázky v koučování*. Dostupné 13. července 2020 z: <http://elearning.everesta.cz/mod/book/view.php?id=913&chapterid=373> (odkaz vede na placený obsah)
- Devito, J. A. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada, Expert.
- Gillernová, I. & Krejčová, L. (2012). *Sociální dovednosti ve škole*. Grada.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- IREAS, Institut pro strukturální politiku, o. p. s. (2020). *Rozvoj kolegiální podpory pedagogů. Metodické listy k workshopům pro pedagogy*. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/121>
- Kasíková, H. (2010). *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Vyd. 2., rozš. a aktualiz. Praha: Portál.
- 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>
- Kern, H. (2000). *Přehled psychologie*. Vydání druhé, opravené. Praha: Portál, s. 244–245.
- Kops, Petr & Kopsová, Kamila (2016). *Jak se domluvit s tygrem aneb učíme se tygrijsky*. Brno: Edika.
- Mlčák Z. (2010). *Teoretické problémy konceptualizace empatie v sociálním a vývojovém kontextu*. Výzkumná studie. Filozofická fakulta, Ostravská univerzita. Dostupné 3. června 2020 z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2010/Mlcak_2010_1.pdf
- 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.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia.
- Pazlarová, H. (2016). *Metody sociální práce 2*. Dostupné 24. srpna 2021 z: https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2016/S205/um/Metody_2_-_akt.naslouchani_navazani_kontaktu.pptx
- Pilařová, I. (2004). *Základy psychologie práce a organizace pro policejní manažery*. Praha: Management Press.
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Sedmé, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Portál.
- Reitmayerová, E., & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál.

Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury.

Sobek, J. (2017). *Může být empatie nebezpečná?* Adpontes. Dostupné 3. června 2020 z: <https://adpontes.cz/muze-byt-empatie-nebezpecna/>

Šrut, P. (2020). *Ezopovy bajky*. Městská knihovna v Praze. Dostupné 16. srpna 2022 z: https://web2.mlp.cz/koweb/00/04/53/44/17/ezopovy_bajky.pdf

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



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

