

SVĚT SE TVOŘÍ

V NAŠICH HLAVÁCH

Metodické listy pro rozvoj demokratické kultury ve školách



Jitka Šeflová
Seidlerová Pavlína
Jeřábková Michaela (Ed.)
ACADEMIA IREAS, o.p.s., 2022



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



systemická
fabrika



ACADEMIA IREAS, o.p.s.

Autoři: Pavlína Seidlerová, Kateřina Kučerová, Anastasia Sahoo, *Jitka Šeflová*

Editoři: Michaela Jeřábková, Klára Hekrlová

Grafika a sazba: Kateřina Vlčková

Jazyková a stylistická korektura: Eva Navrátilová, Kateřina Kadlecová

Úvod	4
Naladění na společnou práci	9
• Naladění na společnou práci v osobních tématech	10
Systémové myšlení	13
• Vznik a fungování systému	14
• Vlastnosti systémů	17
• Demokratický způsob fungování systému	20
• Individuální zodpovědnost	24
• Můj systém	27
Konstruktivismus a objektivismus	30
• Objektivismus	31
• Konstruktivismus	34
• Pohled na svět	37
Konstrukty okolo nás i v nás	42
• Konstrukt	43
• Konstrukty ve společnosti	46
• Co nás ovlivňuje	51
• Moje konstrukty	55
Komunikace	59
• Co je komunikace	60
• Co vstupuje do komunikace	64
• Čtyři roviny komunikace	67
Techniky efektivní komunikace – otevřené otázky	72
• Druhy otázek	73
• Otevřené otázky	76
• Trénink otevřených otázek	80
Techniky efektivní komunikace – aktivní naslouchání	83
• Co je aktivní naslouchání	84
• Komunikační zlovyky	88
• Třífázový rozhovor	92
• Vyjasňování	95
Techniky efektivní komunikace – argumentace a diskuze	98
• Argumentace	99
• Diskuze	102
Techniky efektivní komunikace – zpětná vazba	106
• Zásady zpětné vazby	107
• Poskytování zpětné vazby	112
• Přijímání zpětné vazby	117
Osobní rozvoj v demokratických kompetencích	121
• Cíle	122
• Plánování	126
Použité zdroje	134

Milí vyučující,

dostává se vám do rukou soubor metodických listů, který se zaměřuje na rozvoj demokratické kultury ve školách a třídách. K tomu dochází zejména skrze rozvoj vybraných dovedností. Jaké dovednosti jsme vybrali pro tyto listy? Hlavní linkou celé metodiky je systemický přístup, jehož základem jsou různé úhly pohledu, práce s konstrukty a přesvědčeními, myšlení v souvislostech, nebo vyjasňování v komunikaci. V našich metodických listech tak najdete celkem 30 připravených lekcí zaměřených na následující témata a dovednosti:

- Naladění skupiny – 1 úvodní lekce
- Systémové myšlení – 5 lekcí
- Konstruktivismus a objektivismus – 3 lekce
- Konstrukty okolo nás i v nás – 4 lekce
- Komunikace – 3 lekce
- Techniky efektivní komunikace:
 - Otevřené otázky – 3 lekce
 - Aktivní naslouchání – 4 lekce
 - Argumentace a diskuze – 2 lekce
 - Zpětná vazba – 3 lekce
- Osobní rozvoj v demokratických kompetencích – 2 lekce

Jedna lekce je časově plánována na 45 minut. Je však možné ji protáhnout až na 60 či 90 minut tím, že aktivity budou realizovány více do hloubky s větší mírou reflexe.

O autorkách

Hlavní autorkou všech listů je Pavlína Seidlerová. Ve školství se pohybuje už 25 let a má zkušenosti v roli učitelky prvního i druhého stupně, zástupkyně ředitelky i ředitelky. Už více než pět let se věnuje mentoringu pro JOB – spolek pro inovace a pro Učitel naživo. Zaměřuje se na komunikační techniky a osobnostní rozvoj učitelů, zejména na jejich podporu a růst sebevědomí v učitelské profesi. Pokud byste měli zájem o její podporu, vše se dozvíte na <https://mentorskapodpora.cz/>.

Na konceptu obsahu metodických listů se podílely rovněž hlavní lektorky projektu Svět se tvoří v našich hlavách - Kateřina Kučerová a Anastasia Sahoo ze Systemické fabрики (www.systemickafabrika.cz). Hlavní editorkou listů je Michaela Jeřábková z organizace ACADEMIA IREAS, která zaštiťuje celý projekt.

Jak listy vznikly a pro koho jsou určeny?

Metodické listy nevznikly samostatně, ale jsou plnohodnotnou součástí projektu „Svět se tvoří v našich hlavách“ (reg. č. CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_068/0001433). Projekt se zaměřoval na rozvoj demokratických kompetencí ve školách a zahrnoval aktivity orientované jak na rozvoj pedagogů, tak na rozvoj žáků. Metodické listy jsou tedy primárně nástrojem pro pedagogy, kteří prošli workshopy „Svět se tvoří v našich hlavách“ a chtějí dále pracovat se třídou na rozvoji kompetencí pro demokratickou kulturu. Pochopitelně jsme se však snažili metodické listy připravit tak, aby s nimi mohli pracovat všichni pedagogové bez ohledu na účast v projektu. Chceme, aby listy sloužily pro rozvoj dovedností ve všech školách, jež o to usilují. Je však třeba mít na paměti, že každý vyučující, který plánuje s listy pracovat, by měl důkladně zvážit svoje kompetence pro použití listů, jelikož za sebou nemá průpravu, již prošli účastníci projektu. V metodických listech proto dbáme na pečlivé zvážení přínosů i rizik jednotlivých aktivit, na zvážení zralosti třídy i na zvážení kompetencí realizujícího pedagoga pro danou aktivitu. Co se týče věku, tak doporučujeme realizovat aktivity se žáky středních škol starších 17 let. Po odborné úpravě pedagoga nevylučujeme realizaci i s mladšími žáky středních škol.

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. Postupují od obecného seznámení se se systemickým myšlením a prací s konstrukty přes

zásady komunikace až po konkrétní dovednosti (aktivní naslouchání, otevřené otázky, zpětná vazba) a osobnostní rozvoj. Realizaci celého programu také předchází tzv. nultá lekce, která je věnována třídnímu klimatu a celkově přípravě třídy na způsob přemýšlení, který se prolíná celým programem – „Já jsem OK, ty jsi OK“. Každý máme právo na své vidění světa a je fajn si společně vyjasňovat, jak čemu rozumíme, proč tomu tak rozumíme a jak nás to ovlivňuje. Zjišťovat, jak se můžeme lépe domluvit.

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. Nemáte čas na celý program, případně jej vaše třída celý procházet nepotřebuje. Rádi byste ale procvičili zpětnou vazbu. Vyberete si 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? Metodické listy 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. To znamená v první řadě nastavená pravidla třídy (jak se k sobě chováme obecně a během aktivit) tak, aby byly dodrženy základní kameny pro realizaci skupinových aktivit – např. vzájemný respekt, mluví pouze jeden atp. Dále by měl lektor zvážit zralost třídy: 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? atp.

V tomto směru je třeba zamyslet se i nad svými kompetencemi (kompetencemi lektora): Jak jsem na tuto lekci připraven? Jak zvládnu vést diskuzi? Když se stane to a to (*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 připravena? Jsem na to já připraven/a? Jaké nástroje použiju? atp.

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, Časová náročnost, Vhodný věk, Cíle,**
- **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, 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 připraveni.

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

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

- **Žáci sedící vedle sebe nebo v blízkosti** – lze využít na rychlou diskuzi úvodních aktivit, kdy není potřeba žáky promíchávat.
- **Rozpočítání** – žáky rozpočítáme podle toho, kolik potřebujeme skupin, a přidělíme jim čísla (1, 2, 3 atp.).
Jednotlivá čísla pak spolu spolupracují.
- **Pomůcky pro rozdělení do skupin** – využít můžeme barevné papírky nebo také losovátko. Jednak je najdete třeba zde: <https://dum.rvp.cz/materialy/losovaci-karticky-2.html>, další jsme pro vás připravili v příloze metodických listů, které naleznete na str. 131–133. Vy vždy určíte, podle jakého obrázku se budou skupiny tvořit podle toho, jak velké skupiny potřebujete.
- **Žáky 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 sport, jaké máte rádi filmy, jaký máte rádi předmět atp.).
- **Žáky necháme rozdělit se samotné** – toto je někdy náročné, jelikož rozdělení může trvat déle.

- Žáci však čas od času ocení možnost utvořit skupiny dle svojí libosti. V tomto případě musíme dát pozor na žáky, kteří by mohli zůstat samotní, a včas zasáhnout tak, aby byli do nějaké skupiny přijati.
- **Žáky si rozdělíme sami dopředu** – také poměrně náročná metoda, ale umožní nám udělat vyvážené skupiny. Je dobré většínou rozdělání připravit tak, aby se žáci domnívali, že je náhodné – tj. rozdat jim barevné papírky či čísla podle toho, jak chceme, aby skupiny utvořili. 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 žáci. 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 je úspěšný 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 svého cíle tehdy, dosáhne-li jej i skupina (např. Každý ve skupině musí přispět jedním nápadem, jak... Připravíte diagram, na němž se bude každý ze skupiny podílet atp.).
- **Prostřednictvím odměny** – všichni ve skupině dosáhnou odměny, pokud každý žák ve skupině uspěje (např. Pokud všichni členové skupiny dokončí úkol, budete mít volný čas.). Nutno oznámit vždy dopředu.
- **Prostřednictvím zdroje** – učitel 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. Ujistí 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 rozdělíte roli otce, matky a dítěte, které již poněkolkáté přišlo pozdě domů. Ve hře se pokuste zjistit důvody a najít řešení situace.).
- **Prostřednictvím prostoru** – členové skupiny jsou spojeni fyzickým prostředím. Je výhodné, aby skupina, která se pospolu učí, měla místo vymezené pro sebe (např. vaše skupina zůstane u tohoto stolu.).
- **Prostřednictvím identity** – skupiny budují svoji identitu prostřednictvím skupinového jména, znaku, motta, písne 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 učitele „propustku“ z hodiny. Abychom měli kontrolu nad tím, co si odnesli.

Další možnosti jsou vyjmenovány níže:

- **Učitel 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 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 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 něco napíše. Pro hodnocení skupinové práce je vhodné, když učitel hodinu uzavře krátkým shrnutím a zpětnou vazbou.

4. Využití sociálních dovedností – Učitel 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 každý žák zapojil. 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. učitel zadá práci, žáci 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, str. 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, str. 67).

Jak již bylo řečeno, všechny metodické listy jsou navrženy včetně otázek k reflexi. Učitel tedy může tyto otázky využít a postupně je žákům pokládat nebo si jakkoliv reflexi doplnit. Důležité je vědět, co reflexí sledujeme, jestli nám jde o kontrolu dosažení cíle, nebo o otázky na proces, zobecnění zkušenosti atp. 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 a také mezi žáky a učitelem.

Reflexe může mít mnoho podob. Po aktivitách jde ve většině případů o klasické otevřené otázky a diskuzi, kterou vede učitel. Na závěr každé hodiny navrhujeme také závěrečnou reflexi, 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.
- **Rybniček** – 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 dva žáci viděli. Poté spolu zodpovídají položenou otázku. Po uplynutí času se buď mluvíci 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. Lze využít celý rozptýl 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 položí otázky, na které žáci individuálně či ve skupinách odpovídají.
 - **Lepicí papírky** – žáci formulují odpovědi na lepicí papírky (vhodné je, aby byl pro jednu odpověď použit jen jeden papír) 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 neproblematičtější 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 zkouší zakreslit to, jak hodnotí a co si odnáší z prožitku skrze cestu.
 - **Fotografie** – žáci nakreslí fotografii nejdůležitějšího momentu z akce.
 - **Schéma** – žáci zkouší zakreslit prožitek do schématu. Je možné využít nějakých drobných předmětů (např. kamínků, korálků apod.), z nichž bude vytvořeno schéma na bílém papíře.
 - **Komiks** – žáci zakreslují prožitou akci do komiksových okének.
- **Dramatizace**
 - **Krátká etuda** – žáci ve skupinách sehraji krátkou etudu, která reflektuje to, jak vybrané momenty žáci např. prožívali, jak probíhaly, co by se v nich mohlo odehrát jinak, jaké role se objevovaly; sehrání nejvýraznějšího 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 do realizace. Přejeme vám hodně štěstí.

Budeme také moc rádi za vaši zpětnou vazbu, kterou můžete zasílat na jerabkova@ireas.cz.

Zdroje použité v úvodu:

Kasíková, H. (3. října 2011). *Odborný článek: Kooperativní učení: aby to fungovalo...* Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. <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.



NALADĚNÍ NA

SPOLEČNOU PRÁCI

NALADĚNÍ NA SPOLEČNOU PRÁCI

V OSOBNÍCH TÉMATECH

Téma lekce: Životní postoje – okna, kterými se díváme na svět okolo nás

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci popisují svoje životní postoje, hledá příčiny, zdůvodňuje.
- Žáci prožívají situace, ve kterých trénují přijímání rozdílných postojů a názorů.
- Žáci si na modelových situacích trénují reakce v různých komunikačních situacích.

1. část – Evokace

Cílem této části je najít konkrétní situace a podívat se na ně z úhlu životních postojů a vztahu OK.

Název	Mapujeme naše komunikační situace
Čas	15–20 min
Pomůcky	Papír, psací potřeby, 📎 Pracovní list - kvadranty životních postojů
Popis činnosti	Žáci si individuálně vzpomínají na různé komunikační situace – na ty, ve kterých se cítili dobře, i na ty, v nichž jim nebylo dobře. Ve dvojicích zkoumají uvedené situace z hlediska postojů účastníků komunikace a zařazují je do grafu na pracovním listě.
Instrukce	Vzpomeňte si na různé situace, v nichž jste komunikovali se známými i neznámými lidmi. Vyberte ty, které ve vás vyvolaly příjemné pocity, i ty, které pro vás byly nepříjemné. Stručně si zaznamenejte, jak komunikace probíhala, a pojmenujte, co podle vás způsobovalo, že jste se cítili nebo naopak necítili dobře. Spojte se do dvojic. Vezměte si pracovní list s kvadranty životních postojů. Společně roztřídte Vaše situace podle toho, jak si myslíte, že se v uvedené situaci cítili oba účastníci komunikace. V případě, že některé kvadranty máte prázdné, zkuste si vzpomenout, zda jste nějakou podobnou situaci přece jen neprožili. Sdílejte s ostatními.
Reflexe	Co jsem si uvědomil/a? Co mi došlo? Jak rozumíte kvadrantům?
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Pro cvičení by si měli vybírat jednodušší situace. Ne nějaké hluboké křivdy. Jde hlavně o nácvik toho, jak situace vnímat z pohledu kvadrantů na pracovním listě. Mělo by dojít k uvědomění, že i postoj, se kterým do komunikace vstupují, pak ovlivňuje průběh komunikace.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je popsat podmínky bezpečné respektující komunikace/prostředí; žáci si vyberou jednu z podmínek, která je pro ně důležitá, a popíšu, jak ji zajistí.

Název	Co pomáhá a způsobuje, že v komunikaci zažíváme vztah „Já jsem OK – ty jsi OK“
Čas	25 minut
Pomůcky	Volný list papíru nejméně A4
Popis činnosti	Žáci vytváří myšlenkovou mapu/seznam/plán. Pracují ve skupině po 3. Na základě vzpomínek stanovují podmínky pro to, aby mohli zaujmout postoj Já jsem OK, ty jsi OK. Vyberou si jednu podmínku, na kterou se v komunikačních situacích zaměří.
Instrukce/lekce	Nyní se zaměříme hlavně na ten kvadrant, v jehož rámci se budeme snažit při našich setkáních pohybovat „Já jsem OK, ty jsi OK“. Budete pracovat ve trojicích a vaším úkolem je diskutovat o následujících otázkách: • Jaké potřebujeme podmínky pro to, abychom zažívali postoj „Já jsem OK, ty jsi OK“? • O co se mám/chci postarat JÁ? • Co potřebuji od druhých? Otázky ve trojici prodiskutujte, dojděte ke shodě a napište ke každé otázce alespoň 4 podmínky, které jsou pro všechny ve skupině nejdůležitější. Z odpovědí můžete vytvořit seznam, obrázek nebo myšlenkovou mapu. Dále společně navrhnete, jak zajistíte dodržování vámi stanovených podmínek v reálných komunikačních situacích ve třídě. Váš výstup prezentujte ostatním.
Otázky k reflexi	Co jste si uvědomili? Na co si při komunikaci dám pozor? Jaká podmínka vám přijde zásadní? Proč? Co začnu dělat jinak? Co pomáhá držet se v kvadrantu „Já jsem OK, ty jsi OK“? V čem je to přínosné?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Cílem je, aby zaznělo co nejvíce návrhů toho, jak se k sobě chovat, aby byl ve třídě bezpečný prostor. Nejsou správné a špatné odpovědi, pokud se drží zadání „Já jsem OK, ty jsi OK“. Neměli bychom dávat prostor negativním návrhům a vždy připomínat, že se nyní soustředíme na tento pozitivní kvadrant. Pokud máte větší skupinu a nebyl by dostatek času na prezentaci každého výstupu, je možné udělat větší skupiny, nebo nechat prezentovat jen některé skupiny. Případně je také vhodnou variantou tichá galerie, kdy se všechny výstupy vystaví a dá se nějaký čas na jejich prohlédnutí všem. Poté se skupina sejde k reflexi. V rámci aktivity je možné otázky k reflexi zadat také do skupin a až poté každá skupina předá zprávu z reflexe.

3. část – Reflexe

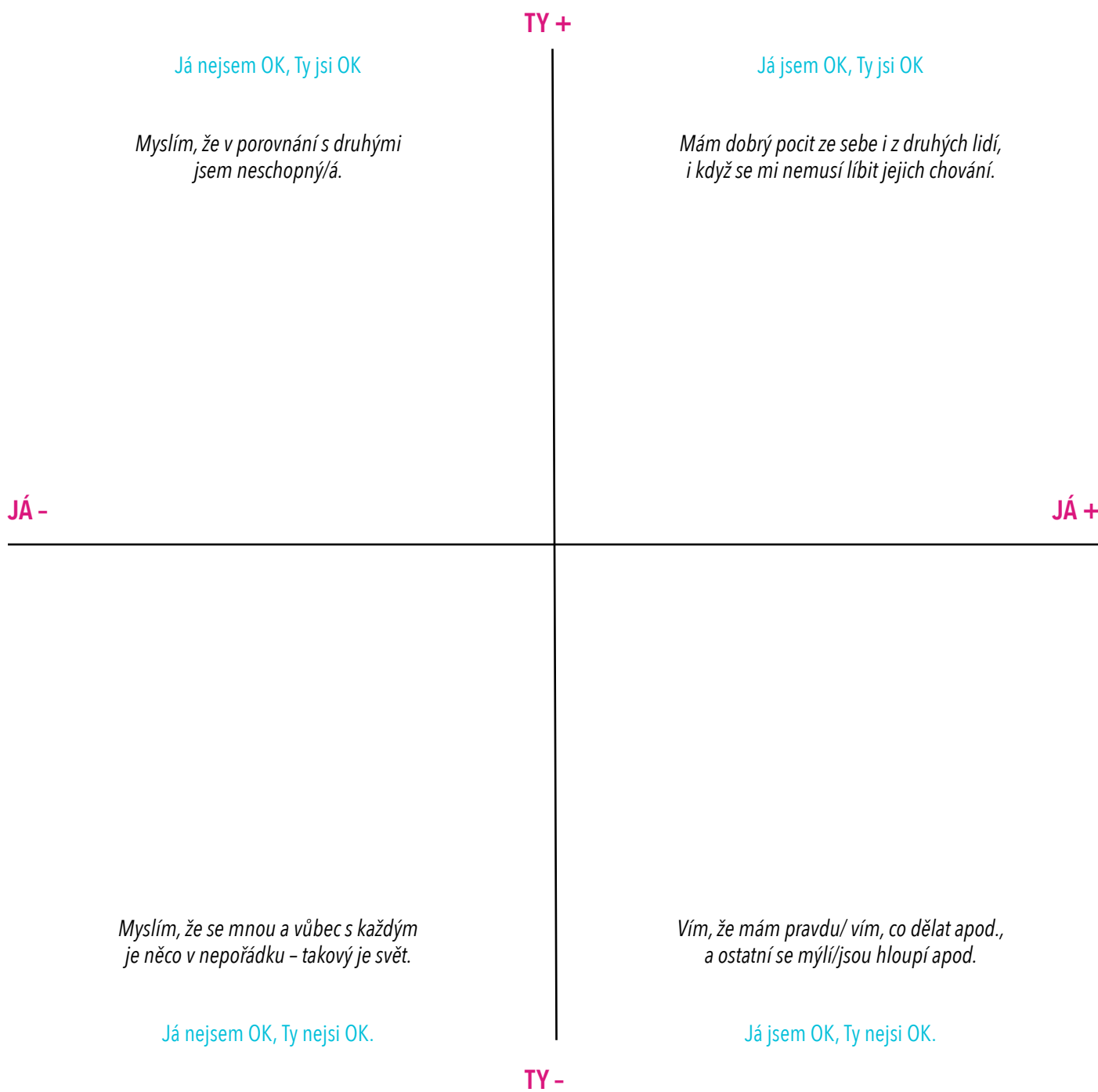
Závěrečné kolečko, kdy by měl odpovědět každý:

Vyberte si jednu věc/podmínku, na kterou se v komunikačních situacích zaměříte.

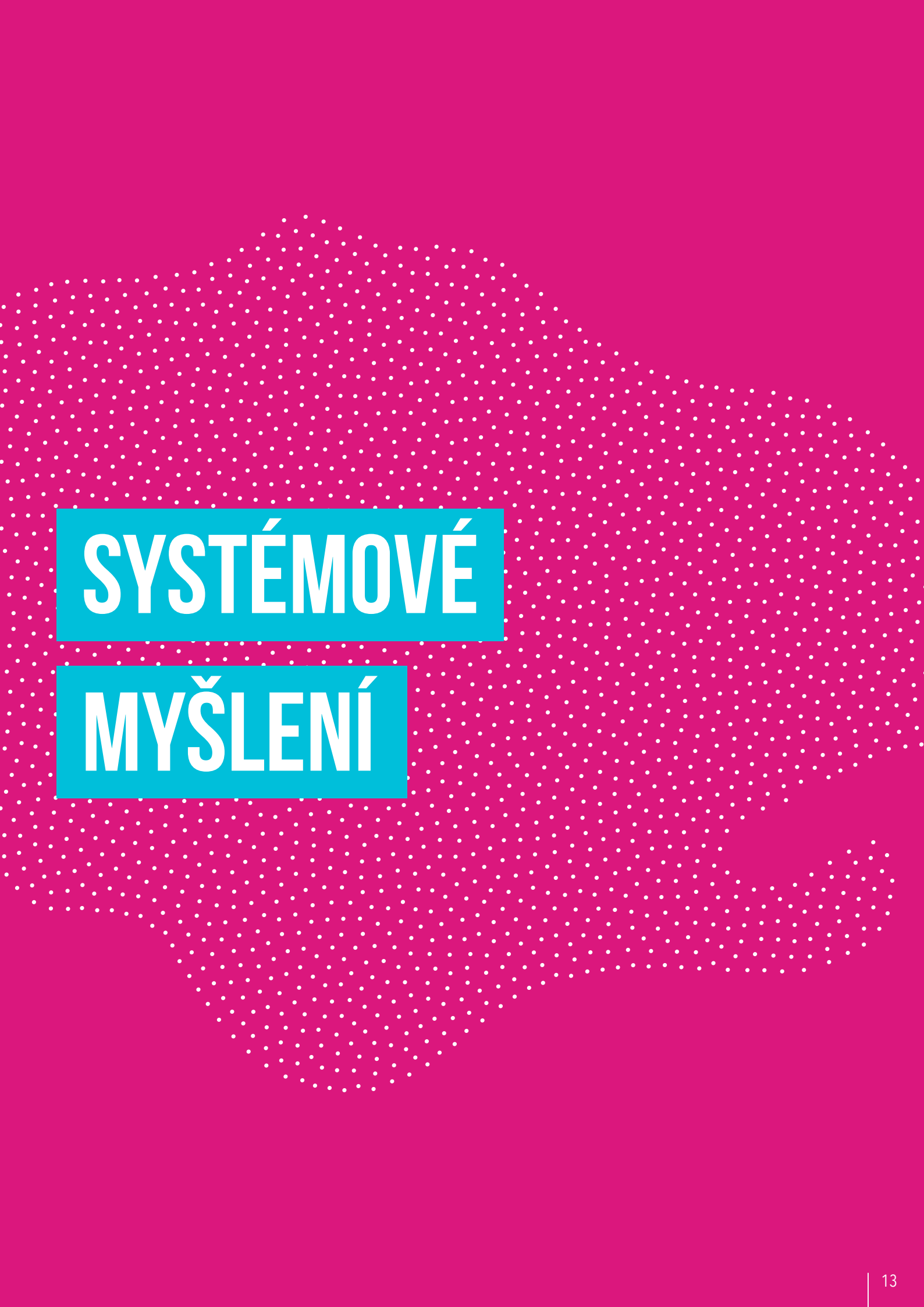
Popište ji. (Proč jste si ji vybrali? Co to přinese? Jak zajistíte její dodržování?)



Pracovní list – Kvadranty životních postojů



Zdroj: Vlastní tvorba dle Harris, T. A. (2020). *Já jsem OK, ty jsi OK: Úvod do transakční analýzy*. Portál str. 59–75.



SYSTÉMOVÉ

MYŠLENÍ

VZNIK A FUNGOVÁNÍ SYSTÉMU

Téma lekce: Jak sociální systém vzniká a jak funguje?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci prokážou, že si uvědomují existenci systémů v našem světě.
- Žáci pracují s textem a hledají vztahy a souvislosti v systémech.
- Žáci reflektují své vnímání a pochopení systému.

1. část – Evokace

Cílem této části je otevření přemýšlení o souvislostech každodenních situací, příčin a následků našeho chování a jednání.

Název	Neviditelné souvislosti?
Čas	15–20 min
Pomůcky	Tužka, papír, ev. příjemná relaxační hudba
Popis činnosti	Individuálně. Žáci přemýšlejí o okolním světě, hledají na základě své zkušenosti souvislosti mezi lidmi, věcmi, událostmi, myšlenkami..., které podle nich ovlivňují jejich svět. Zkusí sestavit příběh, který dokladuje na první pohled neviditelné souvislosti. Pro práci mají možnost volby – žáci mohou vymýšlet svůj vlastní příběh anebo pracovat s uvedeným vzorem. Nejdříve pracují individuálně, poté sdílejí příběhy ve dvojicích. Společné sdílení – hledání podobných neviditelných souvislostí v tom, co zažíváme (vztahy, příčina a následek, chování ovlivněné systémem, v němž fungujeme, a jeho normami...)
Instrukce	Zavřete oči a vzpomeňte si na nějakou příhodu, která se stala vám, nebo vám ji někdo vyprávěl, nebo jste ji viděli... Vymyslete příběh, který popisuje, co všechno se muselo stát předtím, než se ona příhoda stala. Co vše na ni mělo vliv, jak ji to ovlivnilo a proč atp. Příklad: Na křižovatce dojde k nehodě, řidička nedá přednost v jízdě a vjede do křižovatky, kde se střetne s autem přijíždějícím po hlavní silnici... Co vše se muselo stát předtím? Co mohlo situaci ovlivnit předtím, než se stala? Nyní si buď vyberte svůj příběh, nebo pracujte s uvedeným příkladem. Máte čas na přemýšlení o příběhu a vymýšlení toho, co se vše muselo stát předtím? (<i>Nechat čas na přemýšlení 5–7 min</i>) Nyní máte každý promyšlený nějaký příběh a jeho souvislosti. V následujících minutách (5–7 min) sdílejte své příběhy ve dvojicích. Co mají vaše příběhy společného? Hledejte podobnosti ve svých příbězích – souvislosti, příčiny, které na první pohled nejsou zřejmé.
Reflexe	Zažili jste při svém přemýšlení nějaké AHA? Jaké? Co jste si uvědomili?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Při samotném přemýšlení/vymýšlení příběhu můžeme pustit relaxační hudbu. Dát pozor na téma příběhu. Pokud mám ve třídě někoho, koho se téma osobně týká a mohlo by být pro něj citlivé, tak raději zvolit jiné.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili, jak je naše chování ovlivněno systémem, ve kterém žijeme.

Název	Co je systém?
Čas	20 minut
Pomůcky	 Pracovní list s textem z publikace Špička ledovce od Davida Hutchense, Profess Consulting s.r.o. 2006
Popis činnosti	Žáci pracují ve skupinách po 3. Každá skupina dostane text a zpracovává odpovědi na zadání v textu. (10 min) Skupiny sdílejí své odpovědi. (5 min)
Instrukce/lekce	Vytvořte skupinky po 3. Přečtete si text. Připravte si odpovědi na otázku vztahující se k jednotlivým navrženým systémům. Máte na to 10 min. Nyní budeme sdílet, na co jste ve skupinkách přišli. Začneme systémem mraveniště. Kdo chce začít? (Každá skupina by měla sdílet odpovědi alespoň k jednomu systému. Pokud je na to čas, tak vždy ke každému systému vyvoláme každou skupinku, aby sdílela své vnímání).
Otázky k reflexi	Jak chápete systém? Jaké systémy vás obklopují/Jakých systémů jste součástí?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Žáky nenutíme sdílet.

3. část – Reflexe

Vraťte se ke svým příběhům z úvodní části hodiny – co v nich probíhalo na základě systémového nastavení a kde byl jen soubor součástí? Jaký vliv měl systém na daný příběh? Jaký vliv mají systémy na vás? (Např. rodina, třída apod.)

Volná diskuze ve dvojicích.

Na závěr sdílení: Co jste si uvědomili?



Pracovní list s textem – Špička ledovce

David Hutchens, Špička ledovce, str. 59

Systémové myšlení nám umožňuje nový způsob nazírání, které pomáhá pochopit komplexní vzory, příčiny a důsledky v našem světě. Jde o způsob chápání, jak jsou propojeni lidé, věci a události. Organizacím nabízí systémové myšlení značný přínos. Pomáhá předvídat neočekávané důsledky našeho jednání, nalézt řešení s největším pákovým efektem a soustředit do něj energii a zdroje, objevit skryté příčiny chování nás samých i okolí a lépe se rozhodovat.

Ze strategického hlediska nám systémové myšlení pomáhá lépe uchopit to, co je (= naši současnou realitu), a tak vytvořit moudřejší strategie pro to, co by mělo být (= požadovaný budoucí stav).

A co je vlastně systém? Zde je jedna definice: Systém je jakákoliv skupina vzájemně působících, propojených a vzájemně závislých součástí, které tvoří komplexní a sjednocený celek, který má určitý smysl. Nejdůležitější myšlenkou je vzájemné působení jednotlivých součástí. Pokud na sebe součásti vzájemně nepůsobí, není to systém, jen kupa věcí nebo soubor součástí.

Popřemýšlejte o následujících příkladech systémů. Zamyslete se nad jejich vzájemně působícími, propojenými a vzájemně závislými částmi:

- mraveniště
- motor auta
- lidské oko
- tým, který hraje fotbal

Jak součásti v uvedených systémech navzájem působí a jaký mají smysl?

Zdroj: Hutchens, D. (2006). *Špička ledovce: Řízení skrytých sil, které boří nebo tvoří vaši organizaci*. Profess Consulting.

Pro učitele – Jak přemýšlet o řešení:

Jde hlavně o uvažování o tom, jak jsou věci provázané a jak na sebe jednotlivé části mohou působit. U motoru jde o jednotlivé části motoru (válce, písty, ventily apod.), ty mají každá svou funkci a společně plní smysl motoru – tedy pohánění automobil. Nejde o vyjmenování všech částí motoru, ale o příklad toho, jak funguje systém. Pokud by nějaká součástka chyběla, nefungoval by. Hned ale systém signalizuje, že je problém. Tj. pokud v systému něco nefunguje, je to zásadní zpětná vazba pro to, abychom ho mohli zase „spravit“.

Trochu jiný systém je systém, kde jsou zapojeni lidé. Např. tým, který hraje fotbal. Tam jsou součástí nejen hráči (útočníci, obránci, brankář) se svými úkoly, ale také protihráči – bez nich by nebylo proti komu hrát. Pokud by si každý dělal, co chce (tj. nevěděl smysl a neplnil svou roli), tak by fotbalové utkání nevzniklo, ale jen by pár lidí nějak běhalo na trávě. Dále lze za součást systému považovat nejen trenéra (říká, co dělat, motivace atp.), ale také fanoušky (povzbuzují, při větších utkání tvoří klubům zisk, což umožňuje fungovat celému systému fotbalu, např. placení hráčů atp.).

VLASTNOSTI SYSTÉMŮ

Téma lekce: Jaké vlastnosti a znaky mají systémy?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci chápou, jak fungují systémy a aplikují porozumění na praktických příkladech.
- Žáci rozumí znakům systému a umějí je analogicky použít na různých systémech.
- Žáci reflektují své vnímání systémového fungování světa.

1. část – Evokace

Cílem této části je prozkoumávání podmínek pro fungování různých systémů v praxi.

Název	Jak fungují systémy?
Čas	15 min
Pomůcky	Papírky do skupiny (skupina si vybere papír se zadaným systémem, např. hokejový nebo fotbalový tým, malý obchod, restaurace, účastníci zájezdu, skautský oddíl, hudební skupina, třída, vojenský útvar, ...) – učitel si připraví papíry dopředu podle počtu skupin.
Popis činnosti	Žáci ve větších skupinách (cca 6 žáků) přemýšlejí o tom, co všechno se v zadaných systémech děje, aby fungovaly – jaké tam probíhají procesy, jaké potřebuje podmínky, co a kdo je ovlivňuje... cokoliv, co je napadne. Poté své myšlenky všechny skupinky prezentují a vzájemně se doplňují.
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 6 žácích. Každá skupina obdrží na papírku jeden pojem, na který se podívá jako na systém. Prozkoumejte vybraný systém a napište vše, co vás napadá. Co všechno se děje, aby byl systém funkční? Co vše tam probíhá? Jaké procesy v systému běží, aby mohl fungovat? Kdo v systému musí být? Proč? Jakou má roli? Jaký má systém smysl? Díky čemu je jeho smysl naplňován? Na práci máte 7 min. Poté budete prezentovat svoje myšlenky ostatním. Postupně budou prezentovat všechny skupiny. Ostatní mohou myšlenky skupiny doplňovat dalšími nápady, vždy však až po dokončení prezentace skupinou.
Reflexe	Co jste si uvědomili? Co nového o systémech jste objevili? Co vás zaujalo?
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Zdůrazňujeme zásadu, že žádnému nápadu se nesmějeme, neodmítáme, cokoliv zazní je přijímáno. Dát pozor na pravidla diskuze/vstupování do řeči. Nechat nejdříve každou skupinku odprezentovat, poté vyzvat k doplnění. Dbát na respektování názorů a nápadů druhých.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je porozumění vlastnostem systému a analogicky hledání těchto znaků v systémech okolo nás. Propojení pochopení fungování systému teoreticky a prakticky.

Název	Základy teorie systémů
Čas	25 minut
Pomůcky	 Text – Znaký systému Vybrané systémy na papírcích z předchozí aktivity, flipchart papíry, fixy
Popis činnosti	Žáci pracují ve stejných skupinách (cca po 6). Každá skupina dostane text. Obdrží opět jeden z diskutovaných systémů (hokejový nebo fotbalový tým atd.) a hledá odpovědi na otázky z textu pro vybraný systém. (cca 15 min) Skupiny sdílejí své odpovědi. (10 min)
Instrukce/lekce	Zůstaňte, prosím, ve stejných skupinách. Každá skupina obdrží text, který je zaměřen na znaky systému. Dostanete také přidělený jeden ze systémů, o nichž jsme diskutovali v předchozí aktivitě. Vaším úkolem je přečíst si text o znacích systému a následně si připravit odpovědi na otázky, které po textu následují. Otázky se týkají aplikace znaků systému na vámi přidělený systém. Na přípravu máte 15 min. Poté budeme jednotlivé systémy představovat z pohledu znaků. Můžete si připravit prezentaci na papír. Každá skupina nyní představí svůj systém z pohledů znaků. To znamená, že odpoví na otázky pod textem pro svůj systém a vysvětlí ho tak ostatním. (10 min) Až všichni odprezentují, budeme ještě společně diskutovat.
Otázky k reflexi	Co jste se naučili o znacích systému? Jaké mají jednotlivé znaky systému význam? Jak byste znaky aplikovali na vaši třídu? Co by mělo ve třídě fungovat, aby byl zachován její smysl? Proč je zpětná vazba důležitá?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Jde zejména o diskuzi, ne až tak o správně odpovědi. Žáci by měli hlavně chápat propojenost částí systému, důležitost smyslu a zpětné vazby. Princip toho, že systém na základě zpětné vazby se vrací do rovnováhy atp. Měly by tyto principy v systémech nalézat. Žáky nenutíme sdílet. Ze skupiny může prezentovat vybraný člen. TIP: Pokud cítíte, že to třída zvládne, můžete reflexi ještě prohloubit o konkrétnější otázku: Jaký je vlastně smysl naší třídy? Co ve třídě funguje a co bychom naopak chtěli zlepšit, aby fungovala? Jak to můžeme zařídit? Co pro to můžeme udělat?

3. část – Reflexe

Co si z dnešní hodiny odnášíte? Každý řekne alespoň jednu věc na závěr.



Text – Znaky systému + otázky

1. Systém má účel

Jednou z věcí, kterou mají systémy společnou, je, že každý systém má svůj účel či smysl. To znamená, že každý existuje z nějakého důvodu a je vytvořen tak, aby něco určitého dělal. Pokud nemá smysl, potom není systémem. Každá organizace je také vystavěna za nějakým klíčovým účelem – hlubším, než je pouhá sebezáchova poskytováním zisku. Smyslem Hornbachu je vybavit profesionály a domácí kutily, Caterpillar vyrábí těžké stroje, motory a poskytuje služby k „vybudování světové infrastruktury“. Cisco Systems vytváří řešení pro propojení počítačových sítí s lidmi. Ve všech případech SMYSL určuje STRUKTURU organizace.

2. Části jsou složeny tak, aby účelu sloužily

Odstraňte několik koleček z hodin, violoncello z kvartetu nebo klávesnici od počítače, sdílenou důvěru z manželství či marketing z podniku a zabráníte systému ve vykonávání jeho funkce.

3. Systém má svůj smysl v rámci větších systémů

Systémy jsou zakotveny do větších systémů. Každý slouží nějakému účelu a dohromady slouží vyššímu účelu. Zamyslete se nad zapalováním ve vašem autě. Smyslem zapalování je zahájení komplexních mechanických a elektrických procesů, které uvedou motor do pohybu. Smyslem samotného automobilu je transport pasažéra (vás) z jednoho místa na druhé. Vidíte, jak smysl zapalování podporuje a přispívá ke smyslu celého auta. Faktem je, že žádný systém není od zbytku světa odpojen; všechny jsou v synergickém vztahu s vyšším systémem. Akce nebo poruchy v kterémkoli z uvedených systémů mohou vyvolat řetězovou reakci směrem nahoru či dolů s důsledky pro všechny propojené systémy.

4. Systém hledá rovnováhu

Uvedená stabilizující tendence je vlastní všem systémům. Každý systém má „polohu“, v níž se „chce“ nacházet. Vždy se bude snažit v této poloze zůstat, nezávisle na vnějších vlivech, které jej z ní budou chtít dostat jinam. Můžete za to být vděční, až se zase vaše tělo vyrovná s virem a vrátí k normální teplotě 36,5 stupňů Celsia. Schopnost stabilizace je ale také příčinou odporu proti změnám, která dělá vrásky na čelech manažerům, rodičům, tvůrcům strategií všeho druhu atd. Experti na dynamiku rodinných systémů zjistili, že když se otec alkoholik snaží zbavit svého zlovyku, ostatní členové rodiny mu v tom nevědomě brání, protože to narušuje zaběhnutý způsob fungování rodiny. I jednoduché iniciativy v podniku – například nový proces – mohou vyvolat drtivý odpor. Protože nová iniciativa vyvolá řetězec změn v systému (a jeho subsystémech), který hledá stabilitu. V systémech nemusí být intervence jasně na první pohled zároveň ty nejlepší. Takové úsilí má často stejný efekt jako kopání do vody – nejprve je vidět nějaký pohyb, ale pak se vše vrací do původního stavu.

5. Systém má zpětnou vazbu

Jeden teoretik definoval systém stručně a elegantně: „Systém je všechno, co trpí samomluvou.“ Jeho definice odkazuje na ústřední roli zpětné vazby v systému. Zpětná vazba se vztahuje na jakékoliv informace nebo data, které se vrací ke svému zdroji a pozmění systém. Termostat, jenž čte teplotu ve vašem pokoji, je zpětnou vazbou domácího vytápění. Ostrá bolest, když jste kousli do příliš horké pizzy, by byla zpětná vazba centrálního nervového systému. Rostoucí agresivita/apatie/deprese dítěte je také zpětnou vazbou, které stojí za to naslouchat, stejně tak jako překvapivému poklesu podnikové produktivity nebo prudkému zvýšení prodeje. Pokud je systém zdravý, zpětnou vazbu uslyší a zareaguje. Porucha se objeví v případě, že systém není schopen na základě zpětné vazby správně signál rozeznat, interpretovat nebo podle něj jednat.

Zdroj: Hutchens, D. (2006). *Špička ledovce: Řízení skrytých sil, které boří nebo tvoří vaši organizaci*. Profess Consulting.

OTÁZKY PRO VÁŠ SYSTÉM:

1. Jaký má váš systém účel/smysl?
2. Jak jednotlivé části systému naplňují jeho smysl? Co je jejich úkolem/co je jejich role, aby byl smysl naplněn? Bez čeho by systém negoval?
3. Jakých dalších systémů je váš systém součástí? Které systémy jsou nad tím? Jaké další systémy jej ovlivňují?
4. Jak je v systému zajištěna rovnováha? Kdo/co ji udržuje?
5. Jak v systému funguje zpětná vazba a proč je důležitá? Co by se stalo, kdyby nefungovala?

DEMOKRATICKÝ ZPŮSOB FUNGOVÁNÍ SYSTÉMU

Téma lekce: Demokratický způsob fungování systému

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci diskutují, vyjasňují si porozumění pojmu demokratický.
- Žáci zkoumají systém školy a hledají demokratické principy.
- Žáci si uvědomují projevy demokratických principů v praxi.

1. část – Evokace

Cílem této části je sladění porozumění pojmu demokratický.

Název	Brainstorming – jak rozumíme pojmu demokratický?
Čas	15 min
Pomůcky	Flipchart papíry – uprostřed je napsané slovo DEMOKRATICKÝ
Popis činnosti	Žáci ve větších skupinách (6–10 žáků) provádějí brainstorming – jaká slova, souvislosti je napadají, když se řekne slovo „demokratický“, veškeré nápady zapisují na papíry. Papíry si následně vyměňují.
Instrukce	1. Rozdělte se do skupin po 6–10. Ve skupině si zvolte jednoho zapisovatele. Členové skupiny vymýšlejí a nahlas říkají své nápady, asociace, které je v souvislosti se slovem „demokratický“ napadají. Zásada je, že jakékoliv slovo, názor, jenž zazní, je přijímaný, nehodnotí se jeho správnost/nesprávnost. (3 min) 2. Vyměňte si svůj papír s jinou skupinou. Projděte jejich nápady. Ve skupině diskutujete a označte ty, se kterými vaše skupina souhlasí. (2 min) Papíry si postupně vyměníte se všemi skupinkami. K výměnám dochází tak dlouho, dokud se každá skupina nedostane zpět ke svému původnímu papíru. 3. Podívejte se, jak s vašimi výrazy pracovali ostatní. Na základě preferencí vyberte 5 slov, která byla nejčastěji označena ostatními skupinami. (2 min) 4. Tato slova prezentujte ostatním, přidejte vysvětlení, proč jste je vybrali, jakou souvislost se slovem demokratický v nich vaše skupina vidí.
Reflexe	Co jste si uvědomili? (Jde hlavně o to si uvědomit, že každý to můžeme vnímat jinak, což může způsobovat nedorozumění. Proto je demokracie ta křehká. Už jen její definice je problematická. Je dobré si říci nahlas, jak ji chápeme.)
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Mluvit může vybraný mluvčí za skupinu. Učitel nekomentuje volbu žáků, pouze se doptává na souvislosti a zdůvodnění. Zdůrazňujeme zásadu, že žádnému nápadu se nesmějeme ani ho neodmítáme, cokoli zazní v prvním kole, je přijímáno.

2. část – Uvědomění si významu

*Cílem této části je hledání demokratických principů v systémech okolo nás.
Propojení principů fungování systému a demokratických systémů.*

Název	Demokratický způsob fungování systému?
Čas	20 minut
Pomůcky	 Pracovní list s textem o principech demokracie
Popis činnosti	Žáci pracují ve skupinách po 5. Každá skupina dostane text a přečte si ho. Následně se věnuje přiděleným bodům a hledá analogie se školou. (10 min) Skupiny sdílejí své odpovědi. (10 min)
Instrukce/lekce	Vytvořte skupinky po 5. Přečtěte si text. Přemýšlejte, jak tyto demokratické principy fungují ve škole. Analogicky hledejte společné principy ve fungování demokracie obecně (v celé zemi) a ve škole. Každá skupinka se zaměří na 2/3/4 vybrané body. (Rozdělit skupinkám čísla bodů, na které se zaměří při svých odpovědích, počet bodů podle počtu skupinek.) Na přípravu máte 10 min. Připravte si konkrétní příklady a zdůvodnění odpovědí. Poté bude každá skupina sdílet, na co přišla. Po dokončení prezentace mohou ostatní doplňovat své nápady.
Otázky k reflexi	Jak se projevuje demokracie ve škole? Co jste si uvědomili o demokratickém fungování školy? Kde všude se projevují demokratické principy? Jaké to má výhody? Co to s sebou přináší?
Poznámky	Každé řešení, které je alespoň trochu analogicky podobné danému principu, je správné. Příklady řešení jsou uvedeny za textem. Důležité je přemýšlet o tom, jak se demokracie projevuje ve škole, v praxi, v našich životech a co to s sebou přináší. Při aktivitě je třeba dbát na vzájemný respekt. Žáci vyslechnou nápady ostatních a pak je doplňují, neposmívají se žádnému nápadu. Při závěrečné aktivitě (palce), je třeba mít nastavenou dostatečnou důvěru ve třídu. Žáci se musí cítit bezpečně. Je dobré, když se učitel také zapojí. Dále – učitel by neměl z případných palců dolů vyvozovat žádné negativní důsledky. Spíše je brát jako podnět k diskuzi – Co žákům chybí? Co lze změnit? Atp.

3. část – Reflexe

Jak vnímáte úroveň demokratických principů na naší škole?

Palec nahoru je vysoká úroveň, palec dolů je nízká, palec doprostřed je něco mezi.

Až řeknu teď, tak všichni ukážeme palcem svůj názor.



Pracovní list s textem – Principy demokracie

Principy demokracie

„Demokracii nelze jednou provždy a jedním rázem nastolit,...je to, jak říká Erazim Kohák, **dlouhodobý a obtížný proces neustálého vyvažování, zdokonalování, kompromisů, hledání a řešení problémů – proces, který vlastně nikdy úplně nekončí.**“

(Bezchlebová, n.d., „Reflexe PDP“)

Znaky, zásady a principy moderní demokracie:

1. Moc je ve státě rozdělena na moc **zákonodárnou** (má ji parlament, tvořený volenými zástupci lidu), moc **výkonnou** (vláda, prezident, místní zastupitelstva) a **soudní** (existují nezávislé soudy).
2. Zdrojem moci jsou **svobodní občané (lid)**, kteří svou vůli projevují v pravidelně konaných svobodných volbách, v nichž občané vybírají své zástupce nebo politické strany do parlamentu a místní samosprávy (= **zastupitelská demokracie**).
3. Jsou zaručena **lidská práva a svobody**, menšiny (minority) i jednotliví občané jsou chráněni před případnou nerovností nebo útlakem ze strany většiny (majority) nebo státu. Všichni mají **stejnou šanci** bez ohledu na původ, náboženství a jiné rozdíly, např. k přístupu ke vzdělání, k podnikání, stejný nárok na základní zdravotní péči, na ochranu své bezpečnosti atp.
4. Lidem je zaručena **politická rovnost**, tzn., že každý volič má jen jeden hlas, který má stejnou váhu jako hlas jiný.
5. Demokratický stát je **právním státem** – má spravedlivé zákony a dbá na jejich dodržování.
6. Na politické scéně a ve veřejném životě se uplatňují různé politické a jiné názory, které jsou reprezentovány jak politickými stranami, tak různými občanskými iniciativami, odbory, profesními sdruženími, neziskovými a nestátními organizacemi atp. (= **pluralita názorů**).
7. Pracují nezávislá masová média (tisk, rozhlas, televize, internet) a je určitá demokratická **politická kultura** (tj. způsob jednání mezi politiky, stranami, veřejností, médii a dalšími subjekty).
8. **Rozhodování politiků je průhledné** a přehledné, občané mají dost informací, včetně informací o financování, a mohou rozhodnutí politiků kontrolovat. **Potírá se korupce a kriminalita**.
9. Co nejvíce občanů se chová demokraticky, dodržují zákony, jsou aktivní, a i když prioritně sledují své soukromé zájmy a štěstí, jsou někdy také ochotni **jednat více ve veřejném zájmu** než výhradně jen ve svém zájmu soukromém.
10. **Ekonomika je tržní**, zaručuje právo podnikat a mít soukromý majetek.
11. Co nejvíce lidí má **materiální podmínky k důstojnému životu**. (Chudoby má být v demokratickém státě co nejméně.)

Zdroj:

Bezchlebová, M. (n.d.). *Víme, co je demokracie? Soubor aktivit o principech a zásadách demokracie*. Národní ústav odborného vzdělávání.
<http://www.nuov.cz/kurikulum/vime-co-je-demokracie-soubor-aktivit-o-principech-a-zasadach>

Pro učitele – Přístup k řešení:

Neexistují dané správné odpovědi. Jde pouze o to hledat, jak se demokratické principy projevují v systému školy. Žáci by měli pro každý bod najít nějaký konkrétní příklad. Nemusí to být úplně stejné jako na úrovni státu, ale jde o podobnosti, principy. Příklady pro jednotlivé body jsou níže:

1. Ve škole jsou rozděleny pravomoci pana ředitele, zástupců a učitelů. Jiné pravomoci má ekonomické oddělení. Škola navíc podléhá zřizovateli, který ji může kontrolovat. Kontrolu učitelů provádí také Česká školní inspekce atp. Tj. nemůže si každý dělat, co chce, a zároveň nedělá jeden člověk všechno, je to rozděleno.
2. Příkladem může být volba předsedy třídy, ale také žákovský parlament.
3. Všichni ve třídě a škole mají stejná práva, stejný přístup ke vzdělávání. Učitel se věnuje všem stejně.
4. Příklad je jakékoliv hlasování ve třídě či škole. Může opět být žákovský parlament.
5. Ve škole platí školní řád. Třída má svá pravidla.
6. Ve škole diskutujeme a každý máme rád něco jiného. Přesto se respektujeme a fungujeme dohromady jako třída. Např. i při těchto aktivitách. Můžeme se vzájemně obohatit.
7. Kultura komunikace ve škole (jednání žáků a učitelů a má svá pravidla a naopak). Dále ve škole fungují různé časopisy, rozhlas atp.
8. Učitel jen dohlíží na dodržování pravidel, komunikuje otevřeně, dává zpětnou vazbu.
9. Třída i škola dokážou společně spolupracovat pro vyšší dobro – např. pomoci spolužákovi nebo udělat sbírku, adopci na dálku atp. (záleží na aktivitě třídy a školy). Příkladem může být i sběr papíru apod.
10. Škola si pořizuje různé pomůcky, nakupuje počítače atp. Jaké projekty se ve škole dělají, je na učitelích a řediteli.
(tento bod je trochu těžší)
11. Všichni žáci mají přístup k pomůckám.

INDIVIDUÁLNÍ ZODPOVĚDNOST

Téma lekce: Individuální zodpovědnost každého prvku systému.

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci rozumí fungování systémů a jejich prvků v praxi.
- Žáci reflektují své vnímání zodpovědnosti jednotlivých prvků za fungování systému.
- Žáci navrhnou řešení při nefungování některých prvků systému.

1. část – Evokace

Cílem této části je zmapování systému a uvědomění rolí a zodpovědností každého prvku systému.

Název	Dovolená na moři
Čas	20 min
Pomůcky	 List papíru s obrázkem velkého zaoceánského parníku
Popis činnosti	Žáci ve skupinách po 3–4 mapují systém zaoceánského parníku, se kterým se vydávají na dovolenou. Hledají odpovědi na otázky. Otázky mohou být na pracovním listu nebo napsané na tabuli. (Kdo všechno se na parníku nachází a jakou má roli? Jaký je účel tohoto sociálního systému? Proč vznikl? Co se děje, když nějaký prvek systému nefunguje v souladu s účelem?)
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 3–4. Na list papíru zkuste popsat, kdo všechno je na palubě zaoceánského parníku, kterým jste se vydali na dovolenou. Podívejte se na parník jako na sociální systém. Kdo všechno se na parníku nachází a jakou má roli? Jaký je účel tohoto sociálního systému? Proč vznikl? Co se děje, když nějaký prvek systému nefunguje v souladu s účelem? Jakou mají jednotlivé prvky zodpovědnost? Máte 10 min na přípravu odpovědí. Poté budeme 10 min společně odpovědi diskutovat a sdílet. (Učitel vždy vznese otázku a každá skupina se k ní vyjádří, probíhá diskuze).
Reflexe	Co jste si uvědomili? Co vás inspirovalo u ostatních?
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet, podněcujeme jejich diskuzi, rozvíjení fantazie. Jde hlavně o nápady, rozvíjení myšlenek a vnímání kontextu.

2. část – Uvědomění si významu

*Cílem této části je uvědomění si důležitosti každého prvku pro fungování systému.
Hledání řešení pro uvedení systému do rovnováhy.*

Název	Zodpovědnost každého prvku systému
Čas	20 minut
Pomůcky	 Pracovní listy z předcházející aktivity
Popis činnosti	Žáci vymyslí situaci, ve které nějaký prvek systému lodi nebude fungovat v souladu s účelem systému. Situaci popíší a stanoví dva různé způsoby, jimiž se systém s nefungováním prvku vypořádá. (10 min) Svoje příběhy představí ostatním. (5 min) Ostatní skupiny si během představování příběhu dělají poznámky a pak každá skupina napíše na lísteček 2 otázky – na co by se chtěli ještě doptat. Lístečky předají. Skupina, jež představovala své příběhy, si otázky přečte a pak odpoví na 2 otázky, které si vybrala. Postupně představují své příběhy a odpovídají na otázky i další skupiny.
Instrukce/lekce	Zůstaňte ještě ve skupinách. Představte si jednu situaci, ve které nějaký prvek systému lodi nefunguje v souladu s účelem systému. Svoji představu napište. Diskutujte ve skupině a navrhněte 2 různá řešení, kterými systém nastavuje zpět rovnováhu, tj. jak se s nefungováním prvku vypořádá. Instrukce pro představující: Svoje příběhy představte ostatním. Z otázek, které vám ostatní skupiny dají, vyberte 2 a odpovězte na ně. Instrukce pro ostatní: Pozorně poslouchejte příběhy. Po vyslechnutí příběhů napište na lísteček 2 otázky – na co byste se ještě chtěli doptat, co si potřebujete ujasnit. Lístečky předejte prezentující skupině.
Otázky k reflexi	Co se děje, když nějaký prvek systému nefunguje? Co to znamená pro jednotlivé prvky systému? Co to znamená pro systém? Proč je každý prvek tak důležitý? Co to znamená pro lidi, kteří jsou za chod jednotlivých prvků odpovědní? Zažili jste něco podobného ve svém životě, např. ve třídě, na kroužku? Co to bylo? (Pozor může být citlivé, ve třídě by mělo být bezpečné prostředí) Jak jste pracovali se svojí zodpovědností v dané situaci? Jak jste pracovali se zodpovědností druhých v dané situaci?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Opět jde zejména o podněcování přemýšlení, diskuzi, rozšíření kontextu. Žáky nenutíme sdílet, může být vybrán mluvčí za skupinu. Reflexi lze využít k uvědomění toho, kdy něco ve třídě nefungovalo, kdo jsme za co zodpovědní atp. Pozor ale na bezpečné prostředí ve třídě. Bez něj není možné toto probírat.

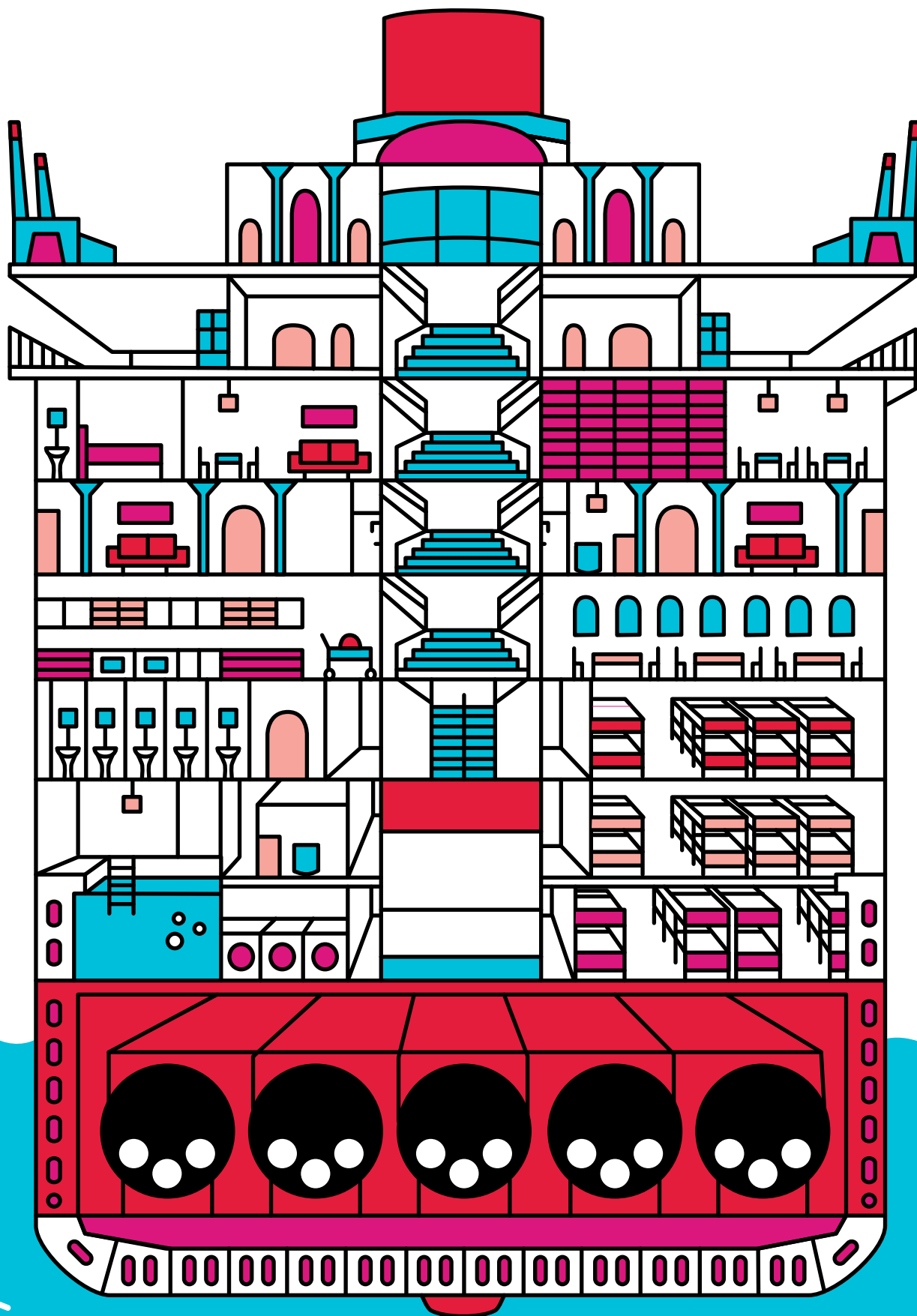
3. část – Reflexe

Žáci doplňují větu. Podle času buď každý sdílí s ostatními, anebo jen napíší na papír a odevzdají učiteli. (3–5 min)

Dříve jsem si myslel/a o individuální zodpovědnosti a teď si myslím (vzor napíše učitel na tabuli)



Obrázek velkého zaoceánského parníku



MŮJ SYSTÉM

Téma lekce: Zmapování vlastního systému

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si uvědomují, v jakých systémech se pohybují.
- Žáci zmapují různou formou jeden svůj systém, své místo v něm a to, jak je ovlivňuje.
- Žáci reflektují, na co při mapování systému přišli.

1. část – Evokace

Cílem této části je pojmenování systémů, ve kterých jednotliví žáci žijí.

Název	V jakých systémech se pohybují?
Čas	13–15 min
Pomůcky	Malé lístky papíru, pero
Popis činnosti	Žáci mají k dispozici malé lístky papíru. Na každý lístek napíší pojmenování jednoho ze systémů, ve kterých se pohybují. Např. rodina, třída, fotbal, jiný kroužek... Mohou napsat tolik pojmenování, kolik chtějí. Sdílejí názvy svých systémů se spolužáky. Mohou ještě nějaký svůj systém doplnit na základě inspirace od ostatních.
Instrukce	Zamyslete se nad tím, v jakých systémech žijete, fungujete, v jakých systémech se pohybujete. Napíšte pojmenování každého systému na jeden lísteček. (3 min) Ve skupině se spolužáky (po 4–5) si navzájem představte své systémy, ke každému můžete přidat jednu informaci. (jakoukoliv). (5 min) Pokud vás spolužáci inspirovali, připište ještě pojmenování dalších systémů, které vás předtím nenapadly. (1 min)
Reflexe	Přidali jste nějaké systémy po společném sdílení? Jaké například? Co si myslíte o počtu systému, v nichž se pohybujete? (V čem jsou si tyto systémy podobné a v čem se liší?) V kterém systému se cítíte nejlépe a proč? Jakou tam máte roli? (4 min)
Poznámky	Žáky nenutíme, aby sdíleli. Pozor na systém rodina. Pokud jsou ve třídě děti, které mají zkušenosti s ústavní výchovou nebo v ní přímo jsou, může to být citlivé. Je proto důležité, aby si třída ukázala, že je spousta systému, v nichž se pohybujeme. Nejen ten rodinný.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je propátrání/zmapování jednoho ze svých systémů, jeho fungování a vlivu.

Název	Můj systém
Čas	20 minut
Pomůcky	Papír A5 nebo podle potřeby větší
Popis činnosti	Žáci si vyberou jeden ze systémů, které si pojmenovali na lísteček. Zmapují tento systém. Při mapování pojmenují základní prvky daného systému, proč/za jakým účelem systém vznikl, co dělají jednotlivé prvky pro to, aby systém fungoval. Žáci si mohou vybrat různé formy zpracování – koláž, myšlenková mapa, postavení systému s nějakých předmětů, popis, kresba.... Pracují individuálně.
Instrukce/lekce	Vyberte si jeden ze systémů, ve kterých se pohybujete. Systém budeme propátrávat a mapovat. Jaké prvky v něm jsou? Proč vznikl/za jakým účelem? Jak funguje? V jakých vztazích jsou jednotlivé prvky? Co dělají prvky systému proto, aby fungoval? Co konkrétně děláte vy, aby fungoval? Co dělají jednotlivé prvky systému, když něco nefunguje? Co dalšího o systému vás napadá? Jaká je vaše role v něm? Vyhovuje vám? Jak vás ovlivňuje? Můžete systém zmapovat různými způsoby – například jako koláž, myšlenkovou mapu, pomocí různých předmětů, popisem, kresbou... je to na vás. Na práci máte 15 min. Na konci budete své práce ukazovat/sdílet pouze pokud budete chtít. Dokončete svoji práci. Kdo by chtěl svůj systém představit ostatním? Pouze nasloucháme. (5 min)
Otázky k reflexi	– (Reflexe proběhne ve 3. části)
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Nekomentujeme jejich popis systému, pouze poděkujeme za sdílení. Dáváme pozor, aby některý ze žáků nedošel k nějakému emočně náročnému zjištění (např. že systém, v němž je, mu nevyhovuje, je pro něj náročný atp.). Je třeba pohlídat, zda zazní v reflexi věci, které takového žáka uklidní. Při závěrečné reflexi ve 3. části budou žáci pravděpodobně nějaké myšlenky sdílet a hodně věcí zazní od nich. Co by mělo v nějaké podobě zaznít je toto: Žijeme v řadě sociálních systému, které na nás mají různý vliv – některé lepší, některé horší. V některých systémech se cítíme lépe, v jiných hůře. Dobrou zprávou je, že velkou většinu systémů si můžeme zvolit (kamarádi, kroužky atp.) a stejně tak je na nás z některého systému vystoupit, nebo si zvolit takovou roli, jež nám více vyhovuje. Pokud něco takového od žáků nezazní, je vhodné, aby takové shrnutí na závěr lekce provedl učitel.

Co jsem si při práci se svými systémy uvědomil/a? (10–12 min)

Pro reflexi použijeme metodu Volné psaní. Je možné, že ji žáci znají z běžné výuky. Více o metodě a jejím použití si můžete přečíst zde: <https://www.ucenibezucebnic.cz/index.php?id=2907>

Metoda volného psaní

1. Sdělíme cíl – cílem je reflektovat, na co si žáci přišli, co si uvědomili při mapování jednoho svého vlastního sociálního systému.
2. Vysvětlíme pravidla

Volné psaní – pravidla:

- Po zadání tématu položí všichni účastníci tužku na papír. Na pokyn začnou všichni psát.
 - Píší po celou dobu předem vymezeného časového limitu (3–5 min).
 - Píší vše, co je v danou chvíli napadá. Je nutné, aby se tužka stále pohybovala.
 - Píší souvislý text, nejen jednotlivá hesla či body.
 - Pokud účastníkům „dojde nit“ a nemají najednou o čem psát, je povoleno napsat například: „Už mne nic nenapadá.“, tužka se ale po celou dobu nesmí zastavit. (**TIP:** Místo už mne nic nenapadá lze použít také vlnovku).
 - Je zakázáno vracet se již k napsanému a vylepšovat to.
 - Během psaní se nehledí na pravopisné chyby, je možné je opravit později.
 - Každý píše svým běžným tempem, nejde o závody.
 - Text každému zůstane, nebude ho muset nikomu ukazovat, pokud nebude chtít.
3. Zadáme téma: Co jsem si při mapování svého sociálního systému uvědomil? (také je možné zadání uvést jako nedokončenou větu např. Zjistil/a jsem, že můj sociální systém....)
 4. Odstartujeme psaní. Doporučuji, aby učitelé psali spolu s žáky – buď na stejné, nebo své vlastní téma...)
 5. Po uplynutí času oznámíme konec času na psaní. Všichni odloží tužky. Vyzveme účastníky, aby sdíleli své myšlenky k danému tématu ve dvojici. Sdílejí jen ty myšlenky, které chtějí!
 6. Vyzveme žáky, aby, pokud chtějí, sdělili zajímavé myšlenky celé skupině.
 7. Pokud nikdo nechce dál sdílet, poděkujeme a ukončíme lekci.

Zdroj: Steele, J. L., Meredith, K. S., Temple, C., & Walter, S. (1997). *Čtením a psaním ke kritickému myšlení: Příručka II, Rozvíjíme kritické myšlení*. Občanské sdružení Kritické myšlení.



KONSTRUKTIVISMUS

A OBJEKTIVISMUS

OBJEKTIVISMUS

Téma lekce: Co je objektivismus?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci porozumí pojmu objektivismus.
- Žáci uvedou příklady objektivismu.
- Žáci pojmenují své zkušenosti s vnímáním skutečnosti z pohledu objektivismu.

1. část – Evokace

Cílem této části je sladění porozumění pojmu „objektivní“ jako východiska pro objektivismus.

Název	Jak rozumíme slovu objektivní?
Čas	15 min
Pomůcky	Internet, tabule
Popis činnosti	Žáci diskutují o významu slova objektivní, navzájem popisují, jak mu rozumí, vytvářejí definici tohoto slova, na které se shodnou, hledají obvyklá slovní spojení se slovem objektivní.
Instrukce	Vytvořte skupiny po 3–4. • Vzájemně si vyjasněte, jak rozumíte pojmu OBJEKTIVNÍ. • Použijte různé zdroje, vytvořte definici, za jakou si jako skupina stojíte, definici, která vyjadřuje vaše porozumění slovu objektivní. • Definici napište na list papíru a připevněte na tabuli. • Přečtěte si v tichosti definice svých spolužáků, nic nekomentujte.
Reflexe	Společné sdílení – Na co jste si přišli?
Poznámky	Pravděpodobně se začne objevovat slovo subjektivní. Umožníme žákům, aby ho použili pro ujasnění termínu. Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci porozuměli pojmu objektivismus, uvedli příklad objektivistického pohledu na svět.

Název	Co je objektivismus?
Čas	20 minut
Pomůcky	 Pracovní list s výroky
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane sadu výroků. Společně diskutují a vyjasňují si, jak výro- kům rozumějí. Zformulují odpověď na závěrečnou otázku. Představí svoji odpověď ostatním. Naslou- chají odpovědím svých spolužáků.
Instrukce/lekce	Rozdělte se do dvojic. Každá dvojice si vezme pracovní list s výroky a otázkou. Společně diskutujte a vyjasňujte si, jak výroky rozumíte. Zformulujte svoji odpověď na otázku a uveďte příklady. Na práci máte cca 15 min. Představte svoje odpovědi ostatním. Při sdílení: Naslouchejte ostatním dvojicím, připravte si otázky – na co byste se chtěli zeptat? Co byste potřebovali vysvětlit?
Otázky k reflexi	Co jste objevili? Co jste si uvědomili?
Poznámky	Pokud by nastala situace, že spolužáci nemají žádné otázky, může se dle svého uvážení a časových možností doptat učitel. Otázky vyplývají z odpovědí, které žáci zformulovali. Žáci jsou podporováni ve vlastním přemýšlení a uchopení termínů. Žádnou z jejich odpovědí nebo příkladů nepovažujeme za chybnou, v případě pochybností umožňujeme žákům diskuzi a argumentaci – obhájení a zdůvodnění svého vidění.

3. část – Reflexe

Učitel vyzve žáky, aby na lístek popsali alespoň 3 větami, jak chápou objektivismus.

Lístky je možné odevzdat nebo ještě společně některé myšlenky sdílet ve skupině (dle časových možností). Lístky se nehodnotí.

Jde pouze o kontrolu porozumění, jelikož je potřebné pro další lekci.



Pracovní list s výroky

Výroky

- Současnou dosud převládající filozofií je objektivismus, který říká, že existuje objektivní realita, která je mimo lidské bytosti (mimo nás) a je na nás nezávislá – „svět je takový, jaký je“.
- Objektivismus pojímá realitu, svět jako něco, co je dáno, a člověku přísluší to objevovat a dobývat (ne to tvořit) – realita musí být popsána co nejlépe a nejpřesněji, pozorovatel se tedy musí vzdát svého subjektivního pohledu na věc.
- Objektivisté, kteří jsou oddáni objektivním podmínkám, riskují přehlédnutí individuální (subjektivní) zkušenosti. S tímto pohledem na svět vystačíme u jednoduše měřitelných věcí, například vítěz v běhu na 400 m překážek.

Otázka:

Je objektivistický pohled dostačující, pokud se jedná o něco tak složitého, jako jsou například lidé?

Kdy ano? Kdy ne? Uveďte 3–5 příkladů.

Zdroj:

Systemický institut (n.d.). 6. část: Konstruktivismus. <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovani/6--cast-konstruktivismus/>

KONSTRUKTIVISMUS

Téma lekce: Co je konstruktivismus?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si uvědomují, že každý má své vidění věcí kolem nás.
- Žáci diskutují o svém porozumění pojmu konstruktivismus.
- Žáci uvádí příklady konstruktivistického chápání reality.

1. část – Evokace

Cílem této části je uvědomit si rozdílnost ve vidění stejných věcí.

Název	Jak rozumíme pojůmům
Čas	10–15 min
Pomůcky	Tužka, papír A4 složený na 4 × tak, aby vznikla 4 políčka
Popis činnosti	Učitel postupně diktuje žákům 4 slova a oni mají svoji představu jednoduše nakreslit nebo popsat. Vždy jedno slovo, jedno okénko. Slova STŮL, HODINY, VÍNO, SVAČINA. Pak žáci v malých skupinách po 3–4 porovnávají své představy uvedených slov a diskutují o nich. Proč mají právě tuto představu? Kdo má podobnou? Čím si myslí, že je to způsobeno?
Instrukce	Složte papír tak, aby vám vznikla 4 stejně velká okénka. Nyní postupně řeknu 4 slova a vy do každého okénka nakreslete svoji představu tohoto slova/předmětu. (Kdo hodně nechce kreslit, tak může popisovat.) První okénko STŮL, druhé okénko HODINY, třetí okénko VÍNO, čtvrté okénko SVAČINA. (Na každé slovo necháme cca 2 min.) Rozdělte se do skupin po 4. Porovnejte své obrázky a představy jednotlivých slov a diskutujte otázky: Proč máte právě tuto představu? Kdo má podobnou? Kdo má jinou? Čím si myslíte, že je to způsobeno (že máte podobnou/jinou představu)? (3–5 min) Po diskuzi ve skupinách budeme diskutovat společně.
Reflexe	Jak rozdílné byly vaše představy? Čím je rozdílnost představ způsobená? Např. U okénka víno – kdo má ovoce a kdo láhev vína? Proč má toto slovo pro vás právě tento význam? Co jste si na této aktivitě uvědomili? Na co jste přišli?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Žádný obrázek ani popis není špatně. Cílem je si společně uvědomit, že každý máme svou vlastní představu. Podle toho, co nás ovlivňuje, co máme rádi atp. I u tak banální věci, jako je stůl, si představíme každý jiný – někdo pracovní, někdo jídelní – každý to máme jinak.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby se žáci seznámili s pojmem konstruktivismus ve filozofickém pojetí systemického přístupu a aby tvořili příklady konstruktivistického pojetí reality.

Název	Konstruktivismus jako filozofické východisko chápání světa kolem nás
Čas	25 minut
Pomůcky	 Pracovní list – text
Popis činnosti	Žáci si ve skupině pročtou text a diskutují, vyjasňují si své porozumění pojmu konstruktivismus. Hledají příklady konstruktivistického pohledu na realitu kolem nás.
Instrukce/lekce	Pracujete ve skupinách po 4. (Žáci mohou buď zůstat ve stejných skupinách jako u předchozí aktivity, nebo mohou vytvořit skupiny nové.) Všichni si přečtete text. Společně diskutujte a vyjasňujte své porozumění pojmu konstruktivismus na základě uvedeného textu. Vymyslete alespoň 3 příklady různého chápání/vidění stejných věcí kolem nás (např. myš jinak vidí ajťák, vědec, farmář, ...). Čím jsou tato rozdílná vidění téhož způsobena? Co nám může pomoci, abychom nemluvili „jeden o koze a druhý o voze“? Své příklady uveďte ostatním.
Otázky k reflexi	Reflexe společná: Co jste se dozvěděli o konstruktivismu? Jak rozumíte textu? Jaké příklady jste vymysleli? Čím je způsobeno rozdílné vidění světa? Co nám může pomoci, abychom nemluvili „jeden o koze a druhý o voze“? Co znamená konstruktivismus pro komunikaci? Co jste si uvědomili?
Poznámky	Důležité je bezpečné prostředí skupiny, aby se žáci nebáli diskutovat a volně sdílet své asociace. Při sdílení dbáme na to, aby každý nápad byl přijat a nedocházelo k zesměšňování. Text je náročný, důležité je, aby o něm žáci přemýšleli a ujasňovali si své porozumění. Slouží hlavně jako podklad k diskuzi a k vymýšlení příkladů.

3. část – Reflexe

Závěrečné kolečko a společná reflexe otázek. Každý by se měl vyjádřit alespoň k jedné z otázek.

Na co jsi přišel/a? Přemýšlíš nyní o něčem jinak? O čem?

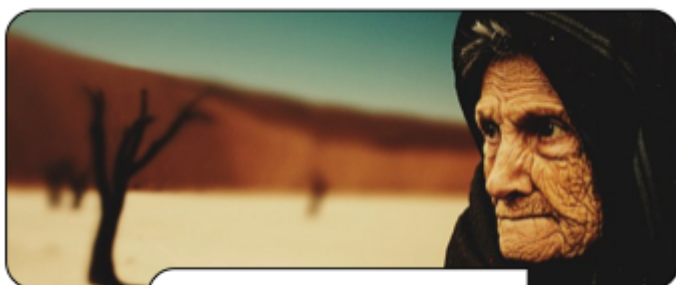


Pracovní list – Text

Konstruktivismus

20. století je stoletím **filozofie jazyka**. Nerozumíme a nepoznáváme žádný význam, pokud nekomunikujeme. Lidské bytosti komunikují, **pomocí slov konstruují, utvářejí svoji realitu**, vkládají do svého vidění světa své zkušenosti, znalosti, emoce, interpretují. Konstruktivismus pojímá tedy svět („realitu“) jako cosi, co je s jedincem jako „pozorovatelem světa“ vzájemně provázáno a jím významně ovlivněno. Konstruktivismus předpokládá, že každá „realita“ je výsledkem rozlišování, která učinil nějaký „pozorovatel“. **Vše, co říkáme, říkáme na základě našeho pozorování**. K popisu svého pozorování, tedy k vytvoření své reality pozorovatel používá mnoho vlastních jedinečných kontextů (svých prožitků, zkušeností, emocí, ...) a jeho vidění reality je tak mnohem komplexnější. Konstruktivismus ukazuje, že veškeré tyto procesy se dějí v **doméně jazyka** – a ten je pro každého **jedinečný** (jak vnímáme významy jednotlivých slov – co je za nimi). V jazyce můžeme porovnávat svá rozlišení, své perspektivy, své pozorovatele, a tak si vytvářet „společný“ svět. Ten má pak pro nás podobu „objektivní reality“. **Svět kolem nás je pak výsledkem společné dohody, že ho tak budeme chápat**. Ovšem jen do té doby, než si vytvoříme jinou „objektivní realitu“.

„Hleděli dva vězni oknem celý den. Jeden viděl hvězdy a druhý bláto jen...“



*"Babi, máte satelit?"
"Ná, šak čo by som sa
mala teliť, čo som krava?"*

Zdroj:

Systemický institut (n.d.). 6. část: Konstruktivismus. <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovani/6--cast-konstruktivismus/>

POHLED NA SVĚT

Téma lekce: Objektivní a konstruktivní pohledy na svět okolo nás

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci prokážou porozumění filozofickým východiskům objektivismu a konstruktivismu.
- Žáci pracují s tvrzeními a roztřídí je podle významu – tj. aplikují porozumění.
- Žáci reflektují své vnímání obou filozofických směrů.

1. část – Evokace

Cílem této části je připomenutí objektivismu a konstruktivismu, práce s definicemi prohlubující porozumění.

Název	Shrnutí – jak chápeme objektivismus a konstruktivismus
Čas	8–10 min
Pomůcky	 Lístičky s nápisem objektivismus, konstruktivismus, internet, tablety
Popis činnosti	Skupiny po 2–3. Každá skupina si vylosuje jeden pojem. Na základě předcházejících lekcí nebo dalších volně dostupných zdrojů si připraví svoje vysvětlení pojmu, který si vylosují. Argumentují, uvádějí příklady, doplňují se.
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 2–3. Vylosujte si jeden pojem. Ve skupince si připomeňte, co o něm víte. Případně použijte jakékoliv dostupné zdroje a sestavte svoje vlastní vysvětlení pojmu. Na práci máte 5 min. Nyní budeme vysvětlení postupně sdílet. Ostatní mohou vysvětlení doplňovat, uvádět příklady, argumentovat. Vše, prosím, s respektem ke skupince, která zrovna vysvětlení prezentuje.
Reflexe	Reflexe zde není nutná, spíše prostor pro dotazy a ujasnění.
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Dohlžíme na respektující diskuzi.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci diskutovali o tvrzeních a posuzovali, zda patří ke konstruktivismu či objektivismu, tj. aplikovali porozumění pojmům.

Název	Postoje objektivismu a konstruktivismu
Čas	30 minut
Pomůcky	 Pracovní list s tezemi
Popis činnosti	Žáci pracují ve skupinách. Každá skupina dostane sadu tezí, třídí je podle toho, zda podle nich vyjadřují konstruktivistický nebo objektivistický přístup. Svá tvrzení opírají o vlastní argumentaci. Když práci dokončí, porovnají svoje rozdělení s řešením. Ve společném sdílení popisují, které teze pro ně byly jednoduché, náročné, které zařadili opačně (nepoužívat termín špatně).
Instrukce/lekce	Vytvořte skupinky po 3. Vezměte si obálku s výroky. Výroky (systemické teze) si pročtete a rozhodněte se u každého, zda patří spíše k objektivismu či konstruktivismu. Jakmile budete mít teze roztříděné, vyzvedněte si řešení a svoji práci zkontrolujte. Během třídění diskutujte a vyjasňujte si svá porozumění jednotlivým výrokům. Nyní budeme společně sdílet. Který výrok pro vás byl nejméně srozumitelný? Který jste zařadili opačně? A proč? (nepoužívat termín špatně – viz Poznámky)
Otázky k reflexi	Co jste si uvědomili? Jak se vám třídění dařilo? Co vám v třídění pomohlo? Co bylo nejtěžší? A co naopak nejlehčí? Jaký výrok vás zaujal a proč? Co dalšího jste se dozvěděli o konstruktivismu? Co dalšího jste se dozvěděli o objektivismu?
Poznámky	Po skončení aktivity žáci uklázejí výroky do obálky a vracejí učiteli. Pozor na práci ve skupinkách, aby všichni pracovali. Pozor na to, aby probíhala ve skupinkách respektující diskuze. Ta rozvíjí přemýšlení o pojmech. Výroky mohou být pro žáky náročné, proto je třeba je povzbudit, že jde hlavně o to přemýšlet nad tím a pokusit se to zařadit. Diskutovat o tom, proč jsme něco zařadili do objektivismu a něco do konstruktivismu. Když něco zařadí opačně, vůbec to nevádí. Naopak. Alespoň je to podnět pro diskuzi.

3. část – Reflexe

Na závěr zkusí každý z žáků říci z paměti/vlastními slovy jednu tezi a přiřadit ji k objektivismu nebo ke konstruktivismu.

Případně je možné si udělat krátké shrnutí společně se žáky.



Lístečky – Objektivismus, konstruktivismus

KONSTRUKTIVISMUS

KONSTRUKTIVISMUS

KONSTRUKTIVISMUS

KONSTRUKTIVISMUS

OBJEKTIVISMUS

OBJEKTIVISMUS

OBJEKTIVISMUS

OBJEKTIVISMUS

Zdroj:

Systemický institut (n.d.). 6. část: *Konstruktivismus*. <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovani/6--cast-konstruktivismus/>



SVĚT JE TAKOVÝ, JAKÝ JE.

SVĚT JE TAKOVÝ, JAKÝ HO VNÍMÁME.

**KAŽDÁ REALITA JE VÝSLEDKEM ROZLIŠOVÁNÍ,
KTERÉ UČINIL POZOROVATEL.**

REALITA JE NA POZOROVATELI NEZÁVISLÁ VELIČINA.

**REALITA A JEJÍ POZOROVATEL JSOU SOUČÁSTÍ
SPOLEČNÉHO SYSTÉMU.**

**REALITA JE DÁNA A ČLOVĚKU PŘÍSLUŠÍ SVĚT
OBJEVOVAT A DOBÝVAT.**

DŮLEŽITÝM KRITÉRIEM ROZHODOVÁNÍ JE UŽITEČNOST.

**POZOROVATEL MUSÍ BÝT NESTRANNÝ,
ABY REALITA MOHLA BÝT POPSÁNA CO NEJLÉPE.**

DŮLEŽITÝM KRITÉRIEM ROZHODOVÁNÍ JE PRAVDIVOST.

**BLÁZEN JE ČLOVĚK, O KTERÉM SI ZBYTEK LIDÍ MYSLÍ,
ŽE NENÍ NORMÁLNÍ.**

BLÁZEN MÁ PSYCHIATRICKOU DIAGNÓZU.

Zdroj:

Systemický institut (n.d.). 6. část: Konstruktivismus. <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovani/6--cast-konstruktivismus/>

Teze – Řešení

Objektivismus:	Konstruktivismus:
Svět je takový, jaký je. Realita je na pozorovateli nezávislá veličina. Realita je dána a člověku přísluší svět objevovat a dobývat. Pozorovatel musí být nestranný, aby realita mohla být popsána co nejlépe. Důležitým kritériem rozhodování je pravdivost. Blázen má psychiatrickou diagnózu.	Svět je takový, jaký ho vnímáme. Každá realita je výsledkem rozlišování, které učinil pozorovatel. Realita a její pozorovatel jsou součástí společného systému. Důležitým kritériem rozhodování je užitečnost. Blázen je člověk, o kterém si zbytek lidí myslí, že není normální.



KONSTRUKTY OKOLO

NÁS I V NÁS

Téma lekce: Co je to konstrukt?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si uvědomí, jak naše představy/konstrukty mohou ovlivňovat naše jednání.
- Žáci si uvědomí, že naše představy mohou spustit skutečné děje v našem těle.
- Žáci diskutují o obecných konstruktech a jejich dopadu na chování.

1. část – Evokace

Cílem této části je diskuze o tom, jak nás naše představy mohou ovlivňovat.

Název	Jak nás naše představy ovlivňují?
Čas	10–15 min
Pomůcky	Tužka, papír
Popis činnosti	Učitel nabízí žákům různé představy. Společně diskutují o tom, jak se naše představy stejné věci liší a jak i pouhá naše představa může ovlivnit/spustit skutečnou reakci v našem těle a ovlivnit také chování.
Instrukce	Nyní vám budu nabízet různé situace. Vy zavřete oči a zkuste si je co nejpodrobněji představit. • Představte si, že jste na horách. Všude je spousta sněhu a vy stojíte před chatou/hotelem jen v pyžamu a bosí. Co cítíte? • Představte si, že si rozpůlíte citron, olíznete ho a pak půlku zmáčknete a vymačkáte si šťávu z citronu do pusy. Co cítíte? Co se děje ve vašem těle? • Představte si vaše oblíbené jídlo a jak si kousek po kousku dáváte jídlo do pusy. Co se děje ve vašem těle? (Po každé představě vždy proběhne krátké sdílení – jaké to bylo, co cítili atp. – Nic není špatné, každý může mít svůj pocit, svoji tělesnou reakci. Je to individuální a je to tak v pořádku.) Nyní si představte „hezký večer“. Svoji představu popište nebo namalujte na papír. Máte na to 5 min. Společně sdílejme: Jaké jsou vaše představy o hezkém večeru? Kdo má podobnou představu? Kdo má jinou? Kolik různých hezkých večerů máme? Co se stane, když si s někým budete chtít udělat hezký večer, ale nedomluvíte si, co to znamená? Jak se budete cítit/chovat, když vaše představa nebude splněná?
Reflexe	Co nám tato aktivita ukázala? Jak naše představy/konstrukty ovlivňují naše tělo? Jak naše představy/konstrukty ovlivňují pocity/chování/komunikaci/vztahy? (Diskuze by měla přinést poznání, že naše představy „stejně“ věci se mohou lišit, a také, že i pouhé naše představy mohou ovlivňovat a spouštět reálné reakce našeho těla tzn., že vnímáme zimu, začneme slinit atd. Dokonce se děje i to, že nevyjasněné/nenaplněné představy/očekávání mohou způsobovat reálné pocity (např. zklamání) a vést k určitému chování.)

Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Dbáme na to, aby všechna sdílení byla přijímána, každá představa je v pořádku. Žáci navzájem své pocity respektují a nezesměšňují. Jde o to dozvědět se a uvědomit si, že každý to má jinak a je to tak v pořádku. Je třeba o tom komunikovat.
-----------------	---

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili, jak různé mohou být představy o významech obecně přijímaných konstruktů a jak tyto představy mohou působit na reálný život.

Název	Konstrukty (představy) o okolním světě
Čas	20 minut
Pomůcky	Nabídka slovních spojení v Instrukci
Popis činnosti	Žáci pracují ve skupinách po 3. Vyberou si z nabídky dvě slovní spojení. Společně diskutují a hledají, co podle nich tato slova znamenají nebo co děláme a jak se chováme, když je chceme splnit. Společně sdílejí práci ve skupinách.
Instrukce/lekce	Tak jako se liší naše představy stolu, hezkého večera a dalších věcí, podobně se liší i naše vnímání určitých pevně daných hodnot. Zkusíme propátrat, jak rozumíme některým obecně přijímaným konstruktům, jak je vnímáme a jak tyto představy mohou ovlivňovat náš život. Vytvořte si skupinky po 3. Vyberte si 2 slovní spojení a společně o nich diskutujte. Co konkrétně pro vás znamenají? Co dělají? Jak se chovají? Co nedělají? Znáte někoho, kdo se jimi řídí? Co mu to přináší? Co dobrého? Co špatného? Co může slovní spojení znamenat v pozitivním slova smyslu a co v negativním? (15 min) Dobry student/dobrá studentka Správný chlap Hodná holka Nyní budeme sdílet vaše odpovědi a vaši diskuzi (viz Reflexe)
Reflexe	Co jste si při diskuzi uvědomili? Jak se dá na jednotlivá tvrzení dívat pozitivně? A jak negativně? Co v životě přináší, když se podle nich chováme? V čem jsou užitečné? V čem už tolik ne? Co takového máte ve svém životě vy sami? Jak vás to ovlivňuje? Na co nyní nahlížíte trochu jinak? (5 min)
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Při diskuzi opět dbáme na respektování různých úhlů pohledu. Žáky v přemýšlení různými směry podporujeme. Nejde o to, zda je hodná holka správně, nebo špatně. Jde o to přemýšlet o tom, co přináší užitečného a co ne, když se podle tohoto konstruktu chováme. Např. hodná holka – může být užitečná ve škole, nedělá problémy, má dobré chování. Ne už tolik užitečná v práci – může se stát, že neumí říct ne, protože chce být „hodná“ a poslouchat autority atp. Diskuze by tedy měla být vedena tímto směrem.

Žáci píšou reflexi technikou volného psaní (viz instrukce níže). Následně mohou sdílet, pokud chtějí. (5 min)

- Co jsem si uvědomil/a o konstruktech?

Volné psaní – popis metody pro učitele

Cíl:

Volné psaní je jedna z brainstormingových metod, která nám pomáhá objevit v sobě nečekané nápady, myšlenky, souvislosti. Je to případ, kdy psaní slouží k učení, nikoliv k zaznamenání hotové myšlenky nebo k její reprodukci. Na rozdíl od jiných typů brainstormingu se volné psaní píše jako souvislý text (ne hesla, ale navazující věty).

Postup:

- **Polož tužku na papír a piš**, co tě napadá k danému tématu.
- **Neplánuj si dopředu**, co a jak budeš psát. Prostě piš.
- **Nevracej se** v průběhu psaní k tomu, co už jsi napsal, nevylepšuj to, neopravuj.
- Nenech se brzdit ve svých nápadech nejistotou, jak se co píše – při volném psaní je dovoleno chybovat. **Nikdo ti nesmí chyby ve volném psaní vytýkat.** Až budeš s textem dále pracovat, opravíš a vylepšíš ho i po formální stránce.
- **Piš po celý stanovený čas** – nepřestávej psát, i když máš dojem, že už tě nic nenapadá.
- Když tě vážně nic nenapadá, můžeš si vypomocť tak, že napíšeš např. „Už mě asi nic dalšího nenapadá“, „Co bych ještě mohl/a napsat k našemu tématu?“ nebo „Jak bych teď mohl/a v tématu pokračovat?“ apod.
- I když píšeš tyto nebo jiné pomocné věty, **snaž se myslet na téma** a vrátit se k němu.
- Ačkoliv píšeš bez přestávky, nemusíš psát rychle. **Piš svým běžným tempem.**
- **Volné psaní píšeš výhradně pro sebe.** Rozhodneš se sám/sama, zda ho přečteš druhým nebo vyvěšíš nebo budeš jinak publikovat anebo zůstane jen pro tebe.

Jaká je obvyklá doba pro volné psaní?

Osvědčený čas je 5 min. Pokud je téma hutné nebo pokud ho zařadíte do reflexní fáze, tedy na závěr probíraného tématu, můžete zvolit i desetiminutové psaní. Psaní kratší než 3 min nemá v podstatě smysl.

Proč je třeba trvat na dodržení času?

Naše mysl pracuje tak, že nejprve si vzpomeneme na to, co nám plave „na povrchu“ – na ty jednodušší, samozřejmější, běžnější nápady. Chceme-li opravdu dát příležitost mozku, aby vyplavil originální nápady, musíme mu dopřát dost dlouhou chvíli soustředění – a tomu pomáhá pohyb ruky při psaní souvislého textu, při kterém se soustředíme na promyšlené téma.

Zdroj: DENEb Int. (2012). *Mentoring a využití jeho metod na střední škole*. 1. vydání.

KONSTRUKTY VE SPOLEČNOSTI

Téma lekce: Konstrukty v naší společnosti

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci prozkoumají společenské konstrukty, hledají pozitivní i negativní vliv těchto konstruktů.
- Žáci zaujmou k daným konstruktům vlastní postoj, rozhodnou se, zda a jak je přijímat.

1. část – Evokace

Cílem této části je nahlížet na obecně přijímaná přísloví z různých úhlů, uvědomit si, že obecně přijímaná a „správná“ vyjádření mohou mít i negativní význam.

Název	Česká přísloví
Čas	10 min
Pomůcky	 Jednotlivá přísloví na lístečcích
Popis činnosti	Žáci si ve skupinách po 3 vylosují jedno přísloví. Diskutují o významu, hledají pozitivní i negativní význam těchto přísloví (jaká pozitivní a jaká negativní ponaučení mohou přinášet). (5 min) Společně sdílejí. (5 min)
Instrukce	Vyberte si jeden lísteček. Je na něm napsané české přísloví. Ujistěte se, že mu rozumíte a chápete, jaké ponaučení má přinášet. Poté ve společné diskuzi hledejte, jaká pozitivní, ale i negativní postoje může obsahovat. Na diskuzi máte 5 min. Dohodněte se, kdo bude výsledek vaší diskuze prezentovat ostatním. Následně budeme postupně prezentovat, jaké pozitivní a negativní významy v jednotlivých příslovích jako skupina vidíte.
Reflexe	Co tato aktivita ukazuje?
Poznámky	Žáci sdílí s ostatními jen to, na čem se ve skupině dohodli. Aktivita by měla vést k uvědomění si toho, že existují různé úhly pohledu na jednu věc. Příklad: Bez práce nejsou koláče. V pozitivním slova smyslu se zřejmě jedná o sdělení, že pokud chceme něčeho dosáhnout, musíme na tom pracovat, být pilní, pak můžeme dosáhnout svého cíle či určité odměny. V negativním slova smyslu to ale může znamenat, že musíme neustále na něčem pracovat a nemůžeme odpočívat. Že si vše musíme zasloužit a že není správné, když nám něco jde tak samo od sebe, že bychom se měli na věci nadřít atp.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili, jak naše chování a postoje ovlivňují společenské konstrukty.

Název	Předsudky v naší společnosti – co nás nutí dělat?
Čas	25 minut
Pomůcky	Flipchart papíry s nadepsanými konstrukty (jejich počet odpovídá počtu skupin), inspirace na konstrukty je v  příloze níže. Fix (ke každému flipchart papíru jiná barva).
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 4–5. Ideálně by mělo být max. 5 skupin. Každá skupina dostane papír s nadepsaným konstruktem a fix. Ve skupině diskutují a zapisují – co konstrukt, který mají zapsaný, nutí lidi dělat? Jak se kvůli němu v nějakých situacích chovají? Každá skupina má na diskuzi u papíru cca 3–5 min. Pak se celá skupina posune k jinému papíru, fixu své barvy si berou s sebou. Přečtou si, co sem zapsala předcházející skupina a pak připojí své myšlenky. Postupně projdou všechny papíry, dokud se nevrátí ke svému původnímu. Přečtou si vše, co jim na jejich papíru přibýlo, a hledají/diskutují, jaký má tento konstrukt pozitivní a jaký negativní vliv na chování. Na papíru věty označují znaménky plus a minus podle toho, které z nich považují za pozitivní a které za negativní. Papíry vyvěsí na stěnu třídy. Prohlédnou si je. (20 min)
Instrukce/lekce	Rozdělte se do skupin (<i>velikost skupiny bude určena tak, aby bylo 5 skupin</i>). Každá skupina má jeden papír s nadepsaným konstruktem a jednu barevnou fixu. Na papír při společné práci napište odpověď na zadanou otázku: Co konstrukt, který máte napsaný, nutí lidi dělat? Jak se kvůli němu v některých situacích chovají? Po zaznění zvukového signálu se přesuňte k dalšímu papíru, svou fixu si vezměte s sebou. Přečtěte si, co napsaly skupiny před vámi a odpovídejte na stejnou otázku. Doplnujte své myšlenky k těm jejich. Postupně projdete všemi papíry, dokud se nevrátíte ke svému původnímu. U každého budete mít k dispozici cca 3 min. (15 min) <i>(Proběhne kolečko)</i> Nyní se podívejte na všechny odpovědi na vašem papíru. Diskutujte, jaký má tento konstrukt vliv na chování v pozitivním slova smyslu a jaký v negativním. Označte znaménkem plus ty, které považujete za pozitivní (tzn. myslíte si, že je dobře, že toto na základě daného konstruktů lidé dělají) a znaménkem minus ty, které považujete za negativní (tj. není dobře, když se tak lidé na základě daného konstruktů chovají). Papír vyvěste ve třídě. Prohlédněte si všechny ostatní. (5 min)
Otázky k reflexi	Co jste si při práci uvědomili? Co jste si uvědomili při čtení papírů? Co vás při čtení překvapilo? Co jste při čtení naopak očekávali? Co chování lidí podle konstruktů znamená pro lidské vztahy/pro společnost? Máte s tímto nějakou osobní zkušenost? Jakou? (5 min)

Poznámky	Dbáme na pravidla slušné diskuze a na vzájemný respekt. Diskuze by měla ukázat, že konstrukty o určitých skupinách lidí (blondýny, Romové) mohou negativně ovlivňovat chování lidí k nim, i když nejsou založeny na přímé zkušenosti s těmito lidmi. Naopak třeba vyšší vzdělání vůbec neznamena dobrý charakter atp. Každý jedinec je výjimečný a nelze všechny dát do jedné škatulky. Aktivita není prostorem pro hodnocení daných skupin. Tj. například toho, jestli muslimové ohrožují naši společnost, nebo ne. Naopak by měla ukázat, že nic není černobílé a že tyto konstrukty mohou být nebezpečné, pokud jsou považovány za dogma a zapomene se na individualitu člověka. U aktivity je třeba dbát na výběr konstruktů, které napíšeme na papíry skupinám. Níže jsou uvedeny nějaké příklady, ale je možné je jakkoliv doplnit. Pokud si myslíte, že by některý konstrukt vyvolal negativní ohlas nebo mohl někomu ublížit, vyberte jiný.
-----------------	--

3. část – Reflexe

Na lístek každý doplní větu (2 min):

Dřív jsem si myslel/a o ... a teď si myslím ...



Příslloví na lístečky

Na každým šprochu pravdy trochu.
Důvěřuj, ale prověřuj.
Kdo chce kam, pomozme mu tam.
Kdo se moc ptá, moc se dozví.
Nebud' zvědavej, budeš brzo starej.
Kdo nic nedělá, nic nezkazí.
Šaty dělají člověka.
Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.
Kdo lže, ten krade (a do pekla se hrabe).
Darovanému koni na zuby nehleď.
Ranní ptáče dál doskáče.



Konstrukty ve společnosti – inspirace

(možné příklady, lze přidat jakékoliv další podle kontextu školy/třídy)

Hezké holky to mají v životě jednodušší.

Romové nepracují/Romové jsou zloději.

Muslimové ohrožují naši společnost.

Ženy neumějí couvat autem.

Růžová je pro holky a modrá pro kluky.

Správný chlap nebrečí.

Staří lidé mají být doma a nepřekážet/Schválně jezdí hromadnou dopravou ve špičce a zabírají tak místo.

Blondýnky jsou hloupé.

Dobré vzdělání zaručuje úspěch v životě.

CO NÁS OVLIVŇUJE

Téma lekce: Co nás ovlivňuje?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci zmapují rodinné tradice/tradice v okruhu přátel, uvědomí si, které by si chtěli zachovat i ve své budoucí rodině/v budoucím životě.
- Žáci diskutují o citátu W. Shakespeara.
- Žáci na základě vlastních zkušeností odpovídají na otázku z citátu – tj. reflektují tvorbu sebepojetí.

1. část – Evokace

Cílem této části je zmapování tradic v rodinných systémech/v blízkém okruhu přátel, uvědomit si, které bychom sami chtěli dodržovat a které ne.

Název	Rodinné tradice
Čas	20 min
Pomůcky	 Pracovní list – Rodinné/přátelské tradice
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 4. Ve skupině sdílejí odpovědi na následující otázky: • Jaké rodinné/přátelské tradice udržujete? • Jaká je historie vzniku těchto tradic? • Jaké je vaše vnímání těchto tradic? • Chtěli byste je přenést do své rodiny/do svého života? • Soupis tradic, které by studenti chtěli zachovat. • Soupis tradic, které by studenti chtěli opustit.
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 4. Ve skupině diskutujte a sdílejte odpovědi na otázky na pracovním listě. Do T grafu zaznamenejte, které tradice byste si chtěli zachovat a které ne. T graf představte ostatním. Sdílejte jen to, co chcete.
Reflexe	Našli jste v rámci skupiny shody nebo naopak? Čím myslíte, že to podle vás je? Co vás zaujalo? Na základě čeho jste vybírali soupis tradic, které byste rádi dále udržovali?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Téma rodinných tradic může být pro některé žáky citlivé (zejm. pro děti ze sociokulturně znevýhodněného prostředí/špatného rodinného zázemí). Pedagog by v takovém případě měl uvést také to, že nemusí jít pouze o rodinné tradice, ale i tradice skupiny přátel apod. Případně zmínit, že je možné, že nyní žádné tradice nemáme, ale ve vlastní budoucí rodině/v budoucím životě je budeme chtít mít. Je tedy třeba citlivě ošetřit situaci. Pokud vnímáte téma rodinných tradic pro vaši třídu celkově jako rizikové, je možné nezmiňovat vůbec rodinné tradice a rovnou hovořit o tradicích v úzkém kruhu přátel, v nějakém kroužku, nebo o tradicích v různých zemích obecně (v takovém případě je možné se spíše bavit o tom, jaké tradice by se nám třeba líbilo přejmout a jaké ne a proč).

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili, jak je naše chování a vnímání sebe sama ovlivněno okolím.

Název	Co je opravdu naše?
Čas	20 minut
Pomůcky	 Citát Williama Shakespeara
Popis činnosti	<i>„Jsme skutečně tím, čím si myslíme, že jsme? A myslí si ostatní, že jsme tím, čím si myslíme, že jsme? A když si to myslí, jsme tím, co si myslí oni, anebo tím, co si myslíme my?“</i> (William Shakespeare, Komedie omylů) Studenti se rozdělí do skupin po 4. Každá skupina dostane na lístečku napsaný citát Williama Shakespeara se zadáním pro společnou diskuzi. Ve skupině o citátu diskutují, vyjasňují si porozumění, hledají odpověď na poslední otázku. Společně sdílejí a zdůvodňují svoji odpověď.
Instrukce	Přečtěte si citát Williama Shakespeara. Společně o něm ve skupině diskutujte. Vyjasněte si porozumění. Hledejte odpověď na poslední otázku: Jsme tím, co si myslí oni, nebo tím, co si myslíme my? Svoji odpověď zdůvodněte.
Reflexe	K čemu jste dospěli? Jaké pro vás toto uvažování bylo? Jak se vám o tématu přemýšlelo? Co jste si uvědomili? Co pro vás toto uvědomění znamená?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

3. část – Reflexe

Dokončete věty (vyberte si alespoň 3):

Dneska jsem si uvědomil/a ...

Bylo pro mě náročné ...

Mám radost ...

Přemýšlím o ...

Chtěl/a bych ...



Pracovní list – Rodinné/přátelské tradice.

Diskutujte ve skupině následující otázky:

- Jaké rodinné/přátelské tradice udržujete?
- Jaká je historie vzniku těchto tradic?
- Jaké je vaše vnímání těchto tradic?
- Chtěli byste je přenést do své rodiny/svého okruhu přátel/do svého života?

Po diskuzi napište:

- Soupis tradic, které byste chtěli zachovat.
- Soupis tradic, které byste chtěli opustit.

Zachovat	Opustit



Citát – do skupin

„Jsme skutečně tím, čím si myslíme, že jsme? A myslí si ostatní, že jsme tím, čím si myslíme, že jsme? A když si to myslí, jsme tím, co si myslí oni, anebo tím, co si myslíme my?“

(William Shakespeare, Komedie omylů)

Zdroj: Shakespeare, W. (2008). *Komedie omylů*. Přeložil Martin Hilský. Atlantis.

MOJE KONSTRUKTY

Téma lekce: Co mě mé konstrukty nutí dělat, co je užitečné a co ne?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci pojmenují své osobní konstrukty.
- Žáci reflektují, jak se díky/kvůli těmto konstruktům chovají, pojmenují pozitivní i negativní dopady.
- Žáci se rozhodují, jaké konstrukty si chtějí ponechat a jaké opustit.

1. část – Evokace

Cílem této části je zamyšlení nad tím, co ovlivňuje naše myšlení a vnímání sebe sama, druhých i světa okolo.

Název	Moje konstrukty
Čas	15 min
Pomůcky	Papír, tužka  Pro učitele: Informace o technice volného psaní
Popis činnosti	Individuální zamyšlení nad vlastními konstrukty technikou volného psaní. (10 min)
Instrukce	Zamyslete se nad tím, jaké konstrukty/vzorce vás ve vašem životě ovlivňují. Co jsou vaše poháněče? Co vás nutí/pohání plnit zadané úkoly? Co vás brzdí udělat něco neobvyklého/bláznivého/nebezpečného? Jak přemýšlíte o sobě, o ostatních lidech, o světě? Kde se toto přemýšlení/hodnocení vzalo? Budete pracovat technikou volného psaní. (Popsat techniku pomocí Informací o technice volného psaní níže). Na práci máte 10 min.
Reflexe	Projděte si svoje zápisky a podtrhněte místa, která popisují nějaký váš konstrukt. (5 min) Chce někdo sdílet, jaký konstrukt objevil?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Při práci můžeme žáky obejít a v případě, že uvidíme, že má někdo problémy, můžeme ho trochu navést. Vysvětlit, co je to konstrukt, dát nějaký příklad atp.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci pojmenovali konstrukty, které jim v jejich životě pomáhají a které ne, rozhodli se, jaké si chtějí ponechat a jaké chtějí opustit.

Název	Které konstrukty mi pomáhají a které ne?
Čas	20 minut
Pomůcky	Záznam volného psaní z úvodní části hodiny
Popis činnosti	Žáci mohou pracovat individuálně nebo ve dvojicích. Individuálně zamyšlením nebo diskuzí a sdílením ve dvojicích si pojmenují jeden nebo více konstruktů, které jim v jejich životě pomáhají a chtějí si je ponechat, zamýšlejí se i nad tím, zda nějaký konstrukt chtějí opustit a proč. Pokud takový najdou, napíší na malý lístek konstrukt, který chtějí opustit, a alespoň 3 kroky, které k tomu povedou, co začnou dělat jinak.
Instrukce/lekce	Vytvořte si, prosím, dvojice. Ideálně s někým, s kým tak často nemluvíte. Ve dvojici diskutujte nad tím, jaké konstrukty jste objevili. Pojmenujte alespoň jeden, který vám v životě pomáhá a chcete si ho ponechat. Sdílejte jaký a proč. Dále vyberte alespoň jeden konstrukt, který chcete opustit, a opět sdílejte jaký a proč. Poté si napište na lísteček alespoň 3 kroky, jež vám v tom pomohou (Co začnete dělat jinak apod.). Když vám zbyde čas, tak tyto kroky rovněž sdílejte. Na práci máte 12 min. POZN. Pokud nemáte žádný konstrukt, který chcete opustit, diskutujte dále o těch, jež vám pomáhají, jak je rozvíjet a proč. Žáci mohou pracovat i individuálně formou zamyšlení. V takovém případě jim úkol zadáme jako jednotlivcům, ať si sami promyslí výše uvedené. (12 min)
Otázky k reflexi	Který konstrukt vám je užitečný a v čem? Pojmenovali jste nějaký konstrukt, který chcete opustit? Pokud ano, bude pro vás snadné nebo náročné tento konstrukt opustit? Jak se pozná, že jste ho opustili? Co vám to přinese? Jak to pozná okolí? (8 min)
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Pokud by bylo někomu nepříjemné pracovat ve dvojici, může provést zamyšlení individuálně. Je možné, že někdo bude chtít opustit konstrukt, který jinému pomáhá, a naopak. To je v pořádku. Žáky upozorňujeme, že konstrukty nehodnotíme, nejsou správné a špatné konstrukty, pouze užitečné a neužitečné pro danou osobu. Tj. my sami vyhodnocujeme, zda nám to nějak pomáhá, slouží, nebo zda nás to vyčerpává/zotročuje/nutí dělat něco, co nechceme. Každý to máme jinak a je to tak v pořádku.

3. část – Reflexe

Závěrečné kolečko – Žákům položíme jednu otázku, na kterou postupně odpoví všichni zúčastnění.

Například: Co jsem si uvědomil/a o svých konstruktech? Co si z dnešního dne odnáším?



Pro učitele – Informace o technice Volného psaní

Cíl:

Volné psaní je jedna z brainstormingových metod, která nám pomáhá objevit v sobě nečekané nápady, myšlenky, souvislosti. Je to případ, kdy psaní slouží k učení, nikoliv k zaznamenání hotové myšlenky nebo k její reprodukci. Na rozdíl od jiných typů brainstormingu se volné psaní píše jako souvislý text (ne hesla, ale navazující věty).

Postup:

- **Polož tužku na papír a piš**, co tě napadá k danému tématu.
- **Neplánuj si dopředu**, co a jak budeš psát. Prostě piš.
- **Nevracej se** v průběhu psaní k tomu, co už jsi napsal/a, nevylepšuj to, neopravuj.
- Nenech se brzdit ve svých nápadech nejistotou, jak se co píše – při volném psaní je dovoleno chybovat. **Nikdo ti nesmí chyby ve volném psaní vytýkat.** Až budeš s textem dále pracovat, opravíš a vylepšíš ho i po formální stránce.
- **Piš po celý stanovený čas** – nepřestávej psát, i když máš dojem, že už tě nic nenapadá.
- Když tě vážně nic nenapadá, můžeš si vypomocť tak, že napíšeš např. „Co bych ještě mohl/a napsat k našemu tématu?“ nebo „Jak bych teď mohl/a v tématu pokračovat?“ apod.
- I když píšeš tyto nebo jiné **pomocné věty, snaž se myslet na téma a vrátit se k němu.**
- Ačkoliv píšeš bez přestávky, nemusíš psát rychle. **Piš svým běžným tempem.**
- **Volné psaní píšeš výhradně pro sebe.** Rozhodneš se sám/sama, zda ho přečteš druhým nebo vyvěšíš nebo budeš jinak publikovat, anebo zůstane jen pro tebe.

Jaká je obvyklá doba pro volné psaní?

Osvědčený čas je 5 min. Pokud je téma hutné nebo pokud ho zařadíte do reflexní fáze, tedy na závěr probíraného tématu, můžete zvolit i desetiminutové psaní. Psaní kratší než 3 min nemá v podstatě smysl.

Proč je třeba trvat na dodržení času?

Naše mysl pracuje tak, že nejprve si vzpomeneme na to, co nám plave „na povrchu“ – na ty jednodušší, samozřejmější, běžnější nápady. Chceme-li opravdu dát příležitost mozku, aby vyplavil originální nápady, musíme mu dopřát dost dlouhou chvíli soustředění – a tomu pomáhá pohyb ruky při psaní souvislého textu, při němž se soustředíme na promyšlené téma.

Nač je třeba dát si pozor a na co nezapomínat

Tato metoda vypadá velmi jednoduše a nezapere moc času, a proto ji učitelé ochotně zařazují do výuky. Učitel se ale může dopustit při zadávání a řízení práce touto metodou některých nepřesností, které mohou přínos metody oslabit.

1. Nejčastějším omylem je, že (malé) děti dostávají na psaní málo času, třeba 1 min. Jak jsme napsali výše, nemá smysl psát méně než 3 min a učitel má důsledně dbát na to, aby žáci opravdu psali.
2. Další chybou je, pokud učitelé neujistí dost jasně žáky, že opravdu mohou psát i s chybami. Pokud žáci volné psaní později využijí třeba jako podklad pro další text, budou si muset chyby opravit.
3. Velmi často se chybí v zadání tématu volného psaní. Vždy je třeba zdůrazňovat, že se ve volném psaní mají žáci vyjadřovat k tématu ze svého hlediska. Mají tedy psát, co si myslí, co se domnívají, nač si vzpomínají, čemu věří a nevěří, o čem pochybují, ... Dobrým začátkem volného psaní může být „Když přemýšlím o..., napadá mě...“ Není přínosné ptát se ve volném psaní žáků na znění Newtonových zákonů nebo na typy příslovečných určení atp. – pro opakování znalostí nebo psaní definic metodu volného psaní neužíváme.

4. Žáky ke zveřejnění volného psaní nikdy nenutíme. Vždy lákáme dobrovolníky.
5. Učitel vždy píše zároveň se žáky a může se také rozhodnout svůj pokus zveřejnit. Neměl by však působit dojmem, že jeho psaní je tou správnou odpovědí nebo příkladným výtvozem.
6. Za přečtení volného psaní žákovi pokaždé poděkujeme. Vždy dbáme, aby se nikdo nikomu neposmíval, ale aby žáci navzájem oceňovali své nápady, výstižná vyjádření apod.
7. Musíme žákům hlavně ze začátku předvádět hodně příkladů toho, o čem a jak se dá na dané téma psát, aby se uměli rozepsat a příliš brzy neupadali do pomocných vět. (Učitel může žákům předvést, jak sám volně píše na tabuli. Žáci při tom uvidí, že tápat je normální a také jak a čím lze tápání překonávat.)
8. Dost brzy děti přijdou volnému psaní na chuť a budou se chtít pochlubit svými nápady. Učitel musí evidovat, kdy kdo četl, a střídát příležitosti k předčítání, zatímco ostatním umožní texty vyvěsit. Dětem také vyjdeme vstříc tím, že je necháváme nejprve přečíst si volné psaní navzájem ve dvojicích.

Zdroj: Fisher, R. (1997). *Učíme děti myslet a učit se: praktický průvodce strategiemi vyučování*. Portál.

KOMUNIKACE

CO JE KOMUNIKACE

Téma lekce: Co je komunikace?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci poznají, jaké prvky má komunikace mezi lidmi.
- Žáci si uvědomují a reflektují, jak na nás jednotlivé složky komunikace působí.
- Žáci reflektují své vnímání neverbálních signálů při komunikaci.

1. část – Evokace

Cílem je diskuze o porozumění pojmu komunikace.

Název	Co je komunikace?
Čas	20 min
Pomůcky	 Pracovní list – Komunikace
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 3. Každá skupina dostane pracovní list. Postupují podle instrukcí v pracovním listě, připraví zprávu pro ostatní, zapíší ji na PL (12 min). Zástupce každé skupiny přednese svou zprávu ostatním (5 min).
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 3. Přečtěte si instrukce v pracovním listě a postupujte podle nich. Na práci máte 12 min, poté jeden ze skupiny předá zprávu ostatním.
Reflexe	Když jste slyšeli zprávy z ostatních skupin, co jste si uvědomili o komunikaci? (3 min)
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Dbáme na pravidla práce ve skupině, která jsou uvedena v úvodu metodiky.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili, co všechno při komunikaci s ostatními vnímají.

Název	Co vše vnímáme při komunikaci?
Čas	20 minut
Pomůcky	 Lístičky s různými slovními spojeními
Popis činnosti	Žáci jsou stále ve skupinách po 3. Každý z nich si vytáhne jeden lísteček s různým slovním spojením. Obsah svého lístečku neprozrazuje ostatním. Rozdělí si role – jeden vysvětluje svoje slovní spojení podle instrukce, druhý naslouchá a snaží se uhodnout, o jaké slovní spojení jde. Třetí pozoruje jejich komunikaci a zapisuje, jaké prvky komunikace vnímá (postoje, emoce, gesta, věcný obsah atd.). Po uhodnutí slovního spojení nebo cca 2 min rozhovoru proběhne krátká reflexe – jak jednotlivým účastníkům bylo při vysvětlování/naslouchání. Pozorovatel předá výsledky svého pozorování. Role si vymění.
Instrukce/lekce	Každý ve skupině si vytáhne jeden lísteček se slovním spojením a instrukcí. Jeden vždy vysvětluje pojem, který má na lístečku, druhý naslouchá a snaží se uhodnout, o jaké slovní spojení se jedná. Třetí člen pozoruje komunikaci a zapisuje si, jaké prvky komunikace vidí (postoje, emoce, gesta, věcný obsah atd.). Na vysvětlování a hádání máte 2 min. Poté budete společně sdílet své prožitky – Jak vám bylo při vysvětlování/naslouchání/pozorování? A vyslechnete si také pozorovatele – Čeho jste si všimli? apod. Na společné sdílení máte 3 min. Postupně se všichni ve trojici vystřídáte ve všech rolích.
Otázky k reflexi	Jaké to pro vás bylo? Co vám pomáhalo uhodnout? Co bylo těžké? Co vás překvapilo? Zkusili jste si něco, v čem jste se necítili komfortně? Co jste si uvědomili? (10 min)
Poznámky	Skupinky můžeme postupně obcházet, abychom měli přehled o tom, jak se jim aktivita daří. Dá nám to také dobrý přehled pro společnou reflexi.

3. část – Reflexe

Nedokončená věta. Každý napíše na lístek papíru dokončení věty níže a odevzdá učiteli.

Věta k dokončení žáky:

O komunikaci jsem si uvědomil/a, že....



Pracovní list – Komunikace

1. Přečtěte si citáty.
2. Společně ve skupině diskutujte a hledejte odpovědi na otázky:
 - Jaké všechny obsahy si při komunikaci můžeme vyměňovat?
 - Jak konkrétně rozumíte tvrzení, že se v komunikaci sebepotvrzujeme? Co to podle vás konkrétně znamená?
 - Co vše se může promítat do komunikace?
3. Připravte pro ostatní krátkou zprávu (max. 10 vět), shrnutí vaší diskuze. Zprávu zapište.
4. Domluvte se, kdo bude vaši zprávu prezentovat ostatním.

Citáty:

Komunikace je – v tom nejobecnějším ohledu – „výměna obsahů mezi subjekty“

Komunikace je „proces, jímž lidé předávají informaci, ideje, postoje a emoce jiným lidem“.

(Vander Zanden, 1987, cituji dle Nakonečný, 2009, s. 288)

Do komunikace každý promítáme sami sebe, prezentujeme se v ní a sebepotvrzujeme.

Díky komunikaci dokážeme vyjádřit své pocity, postoje, jak k sobě, tak k druhým...

(Mikuláščík, 2003)

Zdroje:

Mikuláščík, M. (2003). *Komunikační dovednosti v praxi*. Grada.

Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Academia.

Zpráva pro ostatní:



Lístečky s různými slovními spojeními

Na lístečku je sousloví a k němu instrukce pro toho, který vysvětluje. Slovní spojení vytiskněte a rozstříhejte.

Zednická lžíce

Představ toto slovní spojení pomocí básnických vyjádření. Nesmíš použít slovo zednická, lžíce ani žádná příbuzná slova.

Romantická večeře

Představ toto slovní spojení pomocí matematických pojmů vyjádření. Nesmíš použít slovo romantický, večeře ani žádná příbuzná slova.

Plesové šaty

Představ toto slovní spojení pomocí sportovní terminologie. Nesmíš použít slovo plesový, šaty ani žádná příbuzná slova.

Maturitní večírek

Představ toto slovní spojení pomocí historických pojmů a vyjádření. Nesmíš použít slovo maturitní, večírek ani žádná příbuzná slova.

Přijímací zkouška

Představ toto slovní spojení pomocí lékařské terminologie. Nesmíš použít slovo přijímací, zkouška ani žádná příbuzná slova.

Tělesná výchova

Představ toto slovní spojení pomocí fyzikálních pojmů a vyjádření. Nesmíš použít slovo tělesný, výchova ani žádná příbuzná slova.

CO VSTUPUJE DO KOMUNIKACE

Téma lekce: Co vstupuje do komunikace?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si uvědomí, co vše ovlivňuje jedince při komunikaci.
- Žáci si prakticky vyzkouší zmapovat, co mohlo ovlivňovat rozhovor ve videoukázce.
- Žáci reflektují svoje postoje, se kterými vstupují do komunikace.

1. část – Evokace

Cílem této části je uvědomit si, co vše může působit na jedince při komunikaci.

Název	Co vstupuje do komunikace?
Čas	15 min
Pomůcky	 Pracovní list – Co vstupuje do komunikace
Popis činnosti	Žáci jsou rozděleni do skupin po 4. Společně si prohlédnou obrázek na pracovním listě, diskutují o popsaných vstupech, doplňují svoje vlastní. Zapisují je na PL (10 min) a sdílejí s ostatními (3 min).
Instrukce	Prohlédněte si obrázek. Krátce diskutujte o vstupech, které jsou tam popsané. Dále si promyslete, co ještě dalšího by mohlo ovlivňovat komunikaci? Co byste ještě doplnili do prázdných bublin? Dopište. Na práci máte 10 min, poté budeme společně sdílet. Sdílení: Co jste do bublin doplnili? A proč? (3 min)
Reflexe	Co jste si při práci uvědomili? (2 min)
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby na základě pozorování videoukázky žáci přemýšleli o vlivech, které nám vstupují do komunikace, a pojmenovali si emoce, které v nich situace ve videu vyvolává.

Název	Práce s videoukázkou
Čas	25 minut
Pomůcky	https://www.youtube.com/watch?v=15PC3W5plrQ
Popis činnosti	Učitel krátce uvede kontext videoukázky, příp. zjistí, co žáci znají o účastnících diskuze a pořadu (Jan Kraus, Barbora Tachecí, pořad Uvolněte se prosím, pořad Interview Báry Tachecí). Žáci společně zhlédnou videoukázku, do cca 5:20 min. Diskutují o ní nejprve z pohledu emocí, které v nich vyvolala a čím to bylo. Poté z pohledu jednotlivých aktérů diskuze – co si myslí, že mohlo u jednotlivých diskutérů ovlivňovat vývoj diskuze? Žáci nejprve pracují individuálně, poté sdílejí ve dvojicích.
Instrukce/lekce	Nyní budeme společně sledovat videoukázku (cca 5:20 min). Jde o rozhovor Barbory Tachecí s Janem Krausem. Otázky k ukázce: Jaké emoce ve vás ukázka vyvolala? Co konkrétně u vás v rozhovoru vyvolalo jakou emoci? Jakou neverbální komunikaci jste viděli? Společně sdílejme (3 min). Nyní se každý sám zamyslete nad jednotlivými účastníky diskuze. Co mohlo ovlivňovat jejich postoj a způsob diskuze? Jaké otázky jim například mohly běžet hlavou? Možné otázky si запиšte k sobě. Máte 5 min na zamyšlení a přípravu otázek. (5 min). Rozdělte se do dvojic, společně sdílejte své představy a otázky (5 min).
Otázky k reflexi	Co byste z vaší diskuze chtěli sdílet s ostatními?
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Dbáme na to, aby se všichni žáci zapojili do aktivity, vytvářeli otázky, diskutovali. Můžeme např. obejít žáky či dvojice, podněcovat dalšími otázkami apod.

3. část – Reflexe

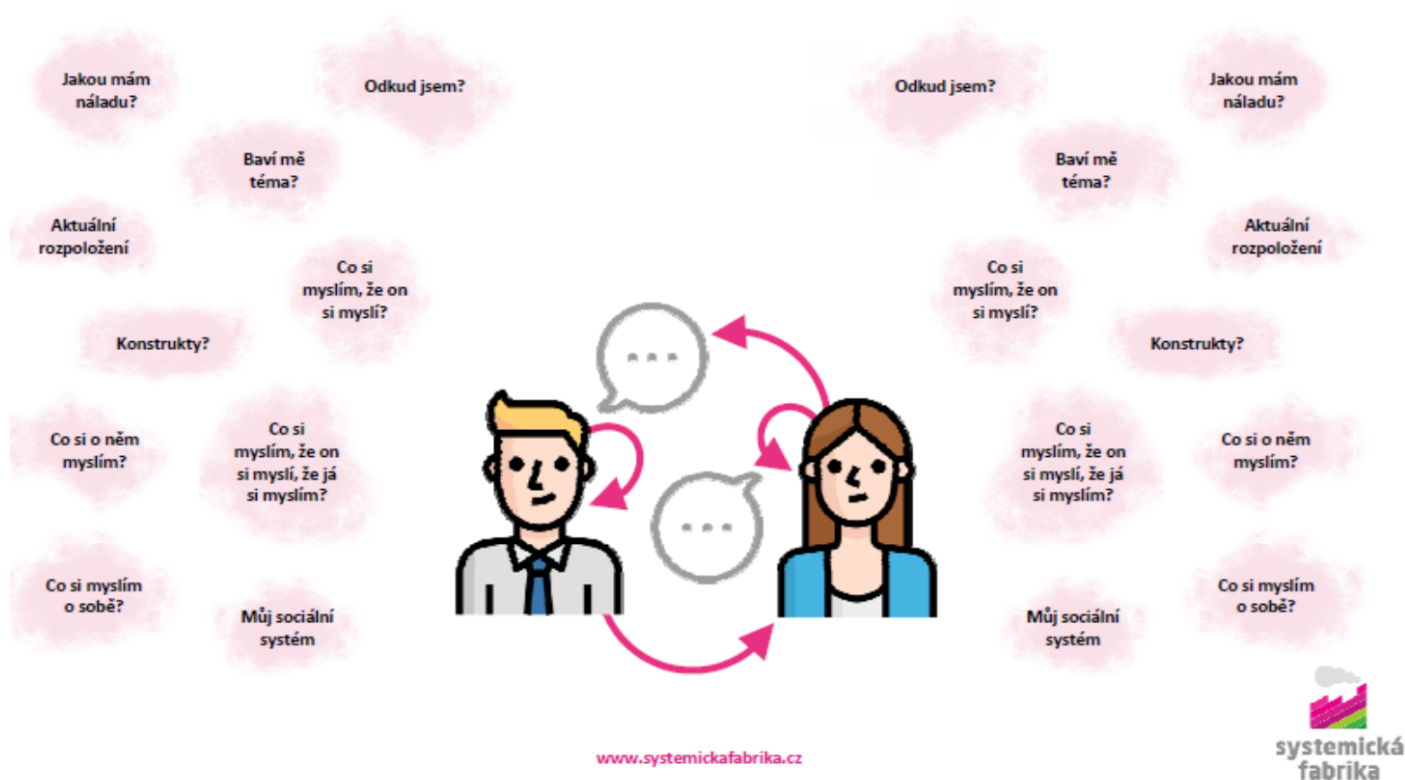
Co jste si na základě dnešní lekce uvědomili směrem k sobě a svému způsobu komunikace?

Zformulujte si pro sebe alespoň jeden AHA moment nebo jednu věc, kterou byste chtěli při komunikaci dělat nyní jinak (5 min).

Chce se někdo podělit o svůj AHA moment nebo o cokoliv jiného, co jste si pro sebe zformulovali?



Pracovní list – Co vstupuje do komunikace



Zdroj:

Systemická fabrika (2019). *Metodické listy: Soubor metodických listů pro pedagogické pracovníky.*

Systemický přístup k multikulturní výchově. <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/76>

ČTYŘI ROVINY KOMUNIKACE

Téma lekce: Čtyři roviny komunikace podle Friedemanna Schultze von Thuna

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci rozumí teorii F. Schultze von Thuna o čtyřech rovinách komunikace.
- Žáci trénují rozpoznávání jednotlivých rovin.
- Žáci diskutují s ostatními a vyjasňují si porozumění.

1. část – Evokace

Cílem této části je seznámit se s teorií čtyř rovin komunikace Friedemanna Schultze von Thuna.

Název	4 uší komunikace
Čas	15 min
Pomůcky	 Pracovní list – Komunikační model
Popis činnosti	Všichni žáci dostanou pracovní list s teorií 4 uší komunikace Schultze von Thuna. Text si přečtou (10 min) a zaznamenávají si jakékoliv otázky nebo nejasnosti, které by si chtěli ještě společně vyjasnit.
Instrukce	Přečtěte si text na pracovním listu. Poznamenejte si otázky či nejasnosti, které vás při jeho čtení napadají. Na přečtení máte 10 min. Společně sdílejme a hledejme odpovědi (5 min).
Reflexe	Má ještě někdo nějakou otázku/nejasnost?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. TIP: Pro lepší práci s textem a při dostatku času můžete žákům nabídnout práci s textem metodou I.N.S.E.R.T. Více o ní např. zde: http://katalogpo.upol.cz/socialni-znevychodneni/modifikace-vyuovacich-metod-a-forem/4-2-5-metody-aktivniho-uceni/

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je rozpoznat 4 uši komunikace ve videoukázce, uvědomit si posuny v komunikaci.

Název	Hledáme 4 uši komunikace ve videoukázce
Čas	20 minut
Pomůcky	Videoukázka – odkaz: https://www.youtube.com/watch?v=57iGN9G4Vxs  Pracovní list – Komunikační model (tabulka k práci s videem)
Popis činnosti	Společně zhlédneme videoukázku, v níž budeme hledat všechny 4 komunikační roviny, které budeme následně zapisovat do pracovního listu a společně sdílet. V případě potřeby je možné videoukázku pustit dvakrát.
Instrukce/lekce	Pozorně sledujte videoukázku. Hledejte projevy, které považujete za některé ze 4 rovin komunikace, o nichž jste si před chvílí přečetli. Jednotlivé komunikační roviny si zaznamenávejte do tabulky v pracovním listě. Poznamenejte si také, jak jste se rozhodovali. K jakým posunům v komunikaci došlo? (10 min) Nyní sdílejte ve dvojicích, co jste si zaznamenali. Tabulku si po diskuzi ve dvojicích můžete ještě doplnit (10 min). V případě potřeby je možné videoukázku pustit dvakrát.
Otázky k reflexi	Co jste si zaznamenali? Sdílíme vždy alespoň 3 poznámky ke každému sloupci tabulky. Jaké to pro vás bylo? Které roviny vám šly rozpoznat snadno a které vám daly více práce? Čím se domníváte, že je to způsobené?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Jde pouze o trénink, ne vždy je jasné, do jaké roviny sdělení spadá. Může mít v sobě i více rovin najednou. Žáky nenutíme sdílet.

3. část – Reflexe

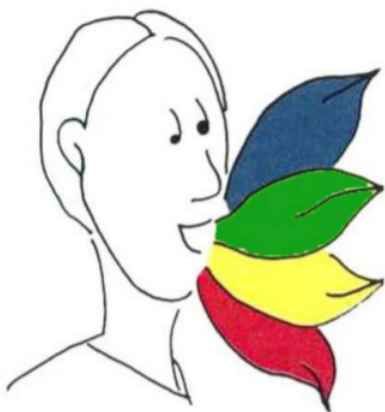
Závěrečné kolečko:

Co mě při sledování ukázky překvapilo?

Co jsem si uvědomil/a? (10 min)



Pracovní list – Komunikační model podle Schulze von Thuna



Odesílatel



Příjemce

Zdroj:

Schulz von Thun Institut für Kommunikation (n.d.). *Das Kommunikationsquadrat* [obrázek].

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

1. Věcný obsah

Zde zprostředkováváme pouze určité množství informací, tedy čísla, data a fakta. Jde o věty typu: „Došel toner.“ – „Jednání trvalo dvě hodiny.“ – „Kávovar je rozbitý.“ atd.

2. Výzva

Na této rovině vyjadřují mluvčí/pisatel a adresát, co má být z jejich pohledu uděláno nebo neuděláno. Vyzýváme někoho nebo vyrozumíváme z jeho slov, že se jedná o imperativ: „Přijďte prosím včas!“ – „Informujte servis!“ – „Přijďte dřívějším vlakem.“ atd.

3. Vztah

Na této rovině se odráží, co cítíme k našemu partnerovi, jak hodnotíme vzájemný vztah: „Spolupráce s vámi je příjemná.“ – „Zcela vám důvěřuji.“ – „Zklamal/a jste mě.“ atd.

4. Sebeprojev

Mluvčí/pisatel sděluje něco o tom, jak mu právě je, mluví o svých osobních pocitech. Otevřeně vysloveno to vypadá takto: „Jsem unavený.“ – „Těším se na další setkání.“ – „Jsem napjatá, jak vše bude pokračovat.“ – „Cítím se přetížený/nevytížený.“ atd.

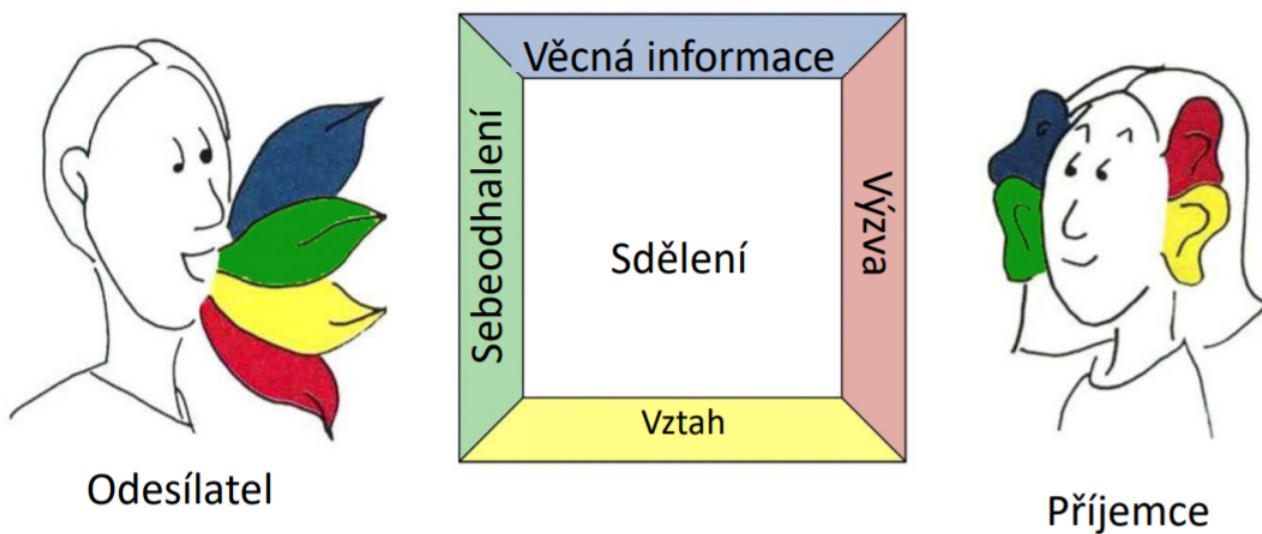
Sdělení je obsah komunikačního aktu. Tedy to, co komunikátor přenáší na příjemce. Do sdělení však člověk nevkládá pouze to, co chce říct, ale také to, jaký to pro něj má význam, jak se staví k příjemci a podobně. Je utvářeno vnitřními postoji a názory obou komunikačních partnerů.

Zdroj:

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců (2016). *Aktivní naslouchání*.

<https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2016/11/Aktivn%C3%AD-naslouch%C3%A1n%C3%AD.pdf>

Model čtyř stran – autor Friedemann Schulz von Thun



Zdroj:

Schulz von Thun Institut für Kommunikation (n.d.). *Das Kommunikationsquadrat* [obrázek].

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>



Tabulka k práci s videem

VĚCNÝ OBSAH, FAKTA	SEBEODHALENÍ	VZTAH	VÝZVA



TECHNIKY EFEKTIVNÍ

KOMUNIKACE

OTEVŘENÉ OTÁZKY

DRUHY OTÁZEK

Téma lekce: Druhy otázek

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci na základě vlastní zkušenosti zkoumají druhy otázek.
- Žáci porozumí základnímu třídění otázek.
- Žáci třídí otázky podle smyslu, pracují se vzorem, hledají společné znaky otázek.
- Žáci na základě analogie vymýšlí další třídění otázek.
- Žáci prezentují svoji práci ostatním.

1. část – Evokace

Cílem této části je uvědomit si, s jakými otázkami se setkáváme, jaké otázky v nás vyvolávají zájem – odpovědět, hledat odpověď.

Název	Jaké jsem dostal otázky?
Čas	15 min
Pomůcky	Tužka, papír
Popis činnosti	Žáci si vzpomínají, jaké v poslední době dostali otázky, zapisují je na papír. Otázky mohou být od kohokoliv – rodiče, učitelé, kamarádi. Diskutují ve skupince, která otázka pro ně byla nejzajímavější a proč, sdílejí s ostatními.
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 3–4. Na papír sepište všechny otázky, které vám někdo položil v poslední době, na něž si vzpomenete – kdokoli – rodiče, sourozenci, učitelé, kamarádi, ... Diskutujte a označte 1–3 otázky, které vám přišly nejzajímavější – proč? Máte na práci 10 min, pak budeme společně sdílet vaše zajímavé otázky i zdůvodnění. Každý ze skupiny přispěje na papír alespoň jednou otázkou.
Reflexe	Jaké zajímavé otázky jste označili? Čím byly zajímavé? Co mají společného? (Jen společné sdílení – co by kdo chtěl sdílet s ostatními.)
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Mělo by dojít k situaci, že žáci pojmenují jako zajímavé otázky ty, na něž nebylo snadné odpovědět, museli o odpovědi přemýšlet... Ale záleží na skupině. Také může nastat situace, že jako zajímavé vyberou otázky, na které bylo snadné odpovědět i třeba jen ano, ne... Pokud se žáci neaktivizují, může učitel nabízet různé otázky a žáci určují, o jaké otázky se jedná.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci na základě analogie třídili otázky podle smyslu, hledali vlastní třídění, zdůvodňovali na základě jakých znaků otázky třídili, prezentovali svoji práci ostatním.

Název	Jak otázky roztřídit?
Čas	30 minut
Pomůcky	 Pracovní list – Druhy otázek, list s otázkami z evokace (1. část)
Popis činnosti	Žáci si přečtou klasifikaci otázek na pracovním listu, podle této specifikace roztřídí své otázky; je pravděpodobné, že jim tam další otázky zbydou jako nezařazené, zkusí je také roztřídit a vymyslet jim vlastní název.
Instrukce/lekce	Zůstaňte v původních skupinkách. Budete dále pracovat s otázkami, které jste si zapsali na papír v úvodní části hodiny. Přečtete si v pracovním listě krátký text, jaké základní druhy otázek rozlišujeme. Roztříďte své otázky podle jednotlivých typů. V případě, že vám tam nějaké otázky zbydou a nedaří se je zařadit – vymyslete jim vlastní skupinu a název. Své roztřídění byste měli umět zdůvodnit. Na práci máte 15 min. Nyní představte své třídění ostatním včetně zdůvodnění.
Otázky k reflexi	Jaké otázky nejčastěji dostáváte ve škole? Jaké od rodičů? Od kamarádů? Které otázky nemáte rádi? Proč? Které ano, proč? Co mají společného? Které byste chtěli dostávat častěji? Co mají společného otázky, které vám přijdou zajímavé? Jaké otázky vás nutí přemýšlet?
Poznámky	Správné roztřídění otázek není pro aktivitu zásadní, žáci by se neměli bát udělat chybu. Cílem aktivity je hlavně přemýšlení o druzích otázek a o tom, které otázky nám dávají prostor pro přemýšlení, motivaci odpovědět a které ne. Při práci ve skupinách dbáme na pravidla skupinové práce a zapojení všech žáků. Pomoci může např. rozdělení rolí ve skupině (zapisovatel, arbitr, mluvčí apod.). Více o tomto je uvedeno v úvodu metodiky. Jiná varianta: Jako přípravu na další lekci lze možná i v reflexi přidat: Jaké otázky dáváte?

3. část – Reflexe

Učitel vyzve žáky, aby zformulovali jedno slovo – co je napadne, když se řekne OTÁZKY...

Volné odpovědi žáků – mohou se objevit odpovědi jako otevřené, zjišťovací, výsledek... Jde o volné asociace.

Z odpovědí by ale mělo jasně vyplývat propojení s tématem hodiny.



Pracovní list – Druhy otázek

Otevřené otázky

Jaký je váš názor na ...? Co si myslíte o ...?

- předpokládá se volná odpověď komunikačního partnera,
- dávají druhé straně velký prostor k vyjádření,
- nelze odpovědět ANO, NE,
- vhodné otázky pro zjišťování okolností a získání informací,
- otázky většinou začínají KDO, KDE, CO, KDY, JAK, ...

Uzavřené otázky

Je vám to jasné? Potřebujete ještě něco vysvětlit?

- začínají slovesem,
- lze vždy odpovědět ANO, NE,
- už není takový prostor pro druhou osobu,
- otázky mají sugestivní náboj – Budete platit kartou? (návod, abyste zaplatili kartou).

Informační otázky

Kdy jste přišli?

- cílem je zjistit skutkovou podstatu,
- sice se jedná o otázky otevřené, ale mají charakter „výslechu“.

Zdroj:

Altaxo (n.d.). *Jak správně klást otázky*.

<https://www.altaxo.cz/provoz-firmy/management/komunikacni-dovednosti/jak-spravne-klast-otazky>

OTEVŘENÉ OTÁZKY

Téma lekce: Práce s otevřenými otázkami

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si stanoví kritéria „dobré otázky“.
- Žáci tvoří otázky podle svých kritérií.
- Žáci si uvědomí důležitost otevřených otázek pro získání informací.

1. část – Evokace

Cílem této části je ujasnění kritérií „dobré otázky“, zformulování kritérií dobré otázky z pohledu studentů.

Název	Dobrá otázka
Čas	15 min
Pomůcky	 Text – Dobrá otázka
Popis činnosti	Žáci si čtou úryvek textu, ve skupinách po 3–4 diskutují o tom, co to je dobrá otázka, jak má vypadat, sestavují kritéria dobré otázky (alespoň 3).
Instrukce	Utvořte skupiny po 3–4. Každý si přečte úryvek z rozhovoru s nositelem Nobelovy ceny Isidorem Isaacem Rabim. Diskutujte o tom, co tím mohl myslet, co znamená pojem „dobrá otázka“. Zkuste zformulovat alespoň 3 kritéria dobré otázky. Sdílejte s ostatními. Jaká kritéria „dobré otázky“ má vaše skupina? Na jakých kritériích jste se shodli?
Reflexe	Reflexe je již uvedena v instrukci výše.
Poznámky	Každá skupina by měla nějaká kritéria zformulovat. Jde o názor žáků a diskuzi o tom, jak vlastně dobrou otázku vnímáme. Opět nejde o nějaká formální „správná“ kritéria. Pokud by se nedařilo žákům kritéria formulovat, může učitel provést stručné shrnutí. V tomto smyslu je „dobrou otázkou“ myšlena taková otázka, která provokuje člověka k přemýšlení, činnosti, kreativitě, k vlastnímu bádání atp.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci prakticky vyzkoušeli tvoření otázek podle svých kritérií, aby reflektovali, jak se jim s kritérii pracovalo.

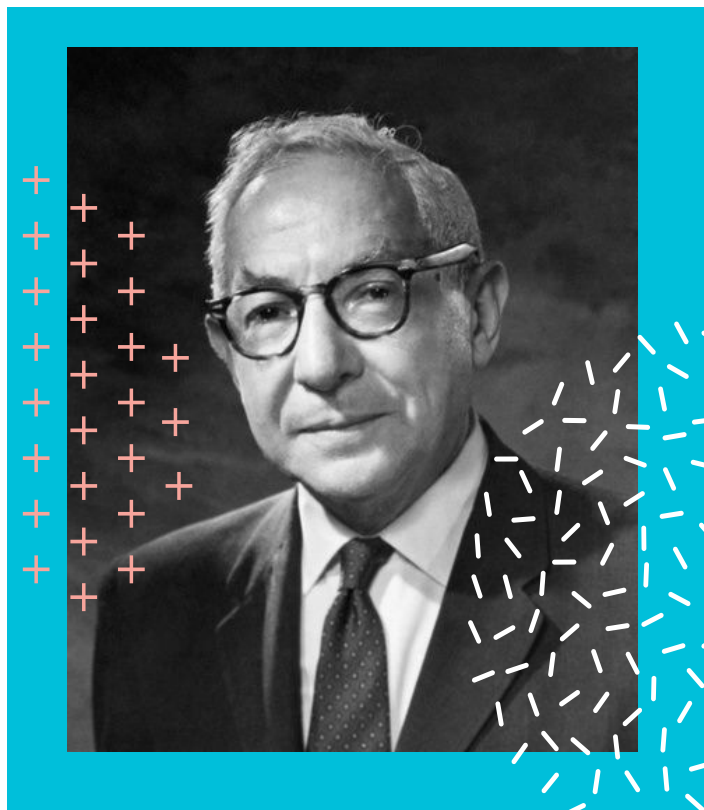
Název	Klademe otázky
Čas	25 minut
Pomůcky	 Kartičky se slovy, tužka, papír, lepidlo
Popis činnosti	Žáci si vylosují do skupiny alespoň 5 slov. Tvoří „dobré“ otázky, na co by se chtěli zeptat subjektu na lístečku. Lísteček nalepí na papír a pod lísteček napíší alespoň 3 nejzdařilejší otázky (podle jejich kritérií). Na práci mají cca 10–15 min. Papíry s lístečky a otázkami vystaví v galerii. Čtou si otázky ostatních skupin. (5 min) Dobrovolně – vyberou si otázku, na kterou by jménem daného subjektu chtěli odpovědět.
Instrukce/lekce	Vytvořte skupiny po 4. Vylosujte si z připravené hromádky do skupiny alespoň 5 slov. Diskutujte a vymýšlejte „dobré“ otázky, které byste subjektu na lístečku chtěli položit. Lísteček nalepte na připravený papír a napište k němu alespoň 3 otázky, na nichž jste se shodli (tj. ty, které nejlépe splňují vaše kritéria „dobré“ otázky). Na práci máte 10–15 min. Po ukončení časového limitu vystavíte svoji práci pro ostatní. Nyní máte všichni 5 min na prohlédnutí a přečtení práce ostatních skupin. Dobrovolně: Vyberte si alespoň jednu otázku, na kterou byste chtěli jménem daného subjektu odpovědět. Své odpovědi sdílejte.
Otázky k reflexi	Co bylo při tvoření otázek nejnáročnější? Co vám pomáhalo? Jak se vám pracovalo s vašimi kritérii? Co mají společného otázky, které jste označili jako „dobré“? Co je na „dobrých“ otázkách užitečného?
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet před ostatními. Pozn.: Dbáme na to, aby všichni žáci ve skupině pracovali, tj. ohlídáme kritéria pro skupinovou práci.

3. část – Reflexe

Učitel vyzve žáky, aby jednou větou popsali (během 5 min), co je napadá, když se řekne OTEVŘENÁ OTÁZKA.



Text – Dobrá otázka



„Vědce ze mě udělala moje matka, aniž by to tušila. Když přijde dítě domů ze školy, tak se ho obvykle ptají: „Co ses dneska naučil?“ Moje matka ale říkala: „Izzy, položil jsi dnes nějakou dobrou otázku?“ Tam vznikl ten rozdíl. Kladení dobrých otázek ze mě udělalo vědce.“

Isidor Isaac Rabi

Nositel Nobelovy ceny za fyziku

Zdroj:

Aldebaran Group for Astrophysics (n.d.). *Rabi, Isidor Isaac*.

https://www.aldebaran.cz/famous/people/Rabi_I_I.php



DEMOKRACIE	SPRAVEDLNOST
PREZIDENT	SOUDKYNĚ
SPISOVATELKA	VRAH
ZLODĚJ	PODVODNICE
EMIGRANT	BŮH
NOVINÁŘKA	UČITEL
KNĚZ	RAKOVINA
ŘEDITELKA	BEZDOMOVEC
SVĚDOMÍ	VĚRNOST

TRÉNINK OTEVŘENÝCH OTÁZEK

Téma lekce: Trénink otevřených otázek

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci v rozhovoru trénují pokládání otevřených otázek.
- Žáci zaznamenávají otázky spolužáků.
- Žáci přeformulují otázky tak, aby byly otevřené.
- Žáci reflektují svoji dovednost klást otevřené otázky.

1. část – Evokace

Cílem této části je tvoření otázek (otevřených), příprava podnětů pro hlavní část hodiny.

Název	Komu bych chtěl/a položit nějakou otázku?
Čas	10 min
Pomůcky	Prázdné lístečky, tužka
Popis činnosti	Žáci přemýšlejí o osobě/osobách, které/kterých by se chtěli na něco zeptat. Jména osob napíší na lísteček. Stejně tak jako otázku/otázky, kterou/které by jim chtěli položit. Své osoby a otázky představí ostatním.
Instrukce	Zamyslete se a zkuste si představit, že se můžete setkat s kýmkoliv, s jakoukoliv osobou (historickou, současnou, budoucí...), abyste se jí mohli na něco zeptat. Napište jméno této osoby (klidně i více osob) na lísteček a na jiný lísteček napište svoji otázku (otázky), které byste dané osobě chtěli položit. Vždy je tedy jeden lísteček jedna osoba a jeden lísteček jedna otázka.
Reflexe	Není třeba, pouze prostor pro případné otázky.
Poznámky	Třídu je vhodné obejít a zkontrolovat, zda všichni pochopili zadání a pracují na něm. Pozor na výběr osobností. Pro cvičení je vhodnější, aby se jednalo o nějaké známé osobnosti. Není cílem, aby si někdo vybral například babičku, která už tu bohužel nemůže být a chybí mu. To by mohlo způsobit emoční rozladění.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci prakticky vyzkoušeli kladení otevřených otázek, trénovali přeformulování uzavřených otázek do otevřených.

Název	Klademe otázky
Čas	25 minut
Pomůcky	Lístečky se jmény osob, lístečky s otázkami (z úvodní části)
Popis činnosti	Žáci budou dále pracovat ve trojicích. Pro další zadání jsou 2 možnosti: Varianta A (jednodušší) – žáci se rozdělí do skupin po 3 a lístečky se svojí osobou a svými otázkami si vezmou s sebou a dále s nimi ve skupině pracují. Varianta B (složitější) – lístečky se jmény osob jsou všechny na jedné hromádce a studenti si losují náhodně osobu. Otázky pak vymýšlí nové, ty předchozí vymyšlené slouží pouze jako inspirace. Ve skupině po 3 si rozdělí role (Tázaný/osoba z lístečku; Tazatel; Pozorovatel). Tazatel zjišťuje informace od tázaného přes otevřené otázky (5 min). Tázaný odpovídá. Pozorovatel si zapisuje, jaké otázky tazatel položil. Po 5 min rozhovoru následují 3 min na reflexi. Pozorovatel na základě poznámek informuje tazatele, jaké otázky během rozhovoru položil. Role se vymění a všichni se vystřídají postupně ve všech rolích.
Instrukce/lekce	Nyní utvořte trojice. Varianta A (jednodušší) – Do trojice si s sebou vezměte svoje lístečky s osobami i s otázkami. Budete s nimi dále pracovat. Pokud by vám nestačily nebo nevyhovovaly již vymyšlené otázky, můžete samozřejmě vymýšlet nové. Varianta B (složitější) – Lístečky se jmény osob dáme všechny na jednu hromádku a zamícháme. Každý z trojice si vylosuje jednu osobnost. Otázky budete vymýšlet znovu (ty již vymyšlené slouží pouze jako inspirace.) Ve skupině po 3 si rozdělíte tyto role: • Tázaný (bude hrát osobu z lístečku) • Tazatel • Pozorovatel Tazatel má 5 min na to, aby zjistil jakékoliv informace od tázaného (převtěleného do osoby z lístečku). Měl by využít především otevřené otázky (Kde, Jak, Co, Kdy, ...). Nesmí se zeptat „Kdo jsi?“. Tázaný se snaží odpovídat podle toho, co o vylosované osobě ví, příp. dle své fantazie. (Lze využít Google pro dohledání odpovědi). Pozorovatel si zapisuje, jaké otázky tazatel položil (otevřené/uzavřené). Po 5 min rozhovoru budete mít 3 min na reflexi. V nich Pozorovatel na základě poznámek informuje tazatele, jaké otázky během rozhovoru položil. Pak si vyměníte role a vše se odehraje znovu. Všichni se postupně vystřídáte ve všech rolích.
Otázky k reflexi	Jaké otázky vám pomáhaly dozvědět se o osobě co nejvíce informací? Jaké otázky se vám dařilo klást nej/častěji? Jak byste přeformulovali uzavřené otázky do otevřených? Společné sdílení návrhů s ostatními.
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet před ostatními. Při cvičení trojice můžeme obejít, abychom si poslechli, jak se daří tvořit otázky, a měli případně materiál do reflexe. Můžeme případně chvíli u skupiny setrvat a rovnou pomoci měnit uzavřené otázky na otevřené.

3. část - Reflexe

Zažil/a jsem dnes nějaké „AHA“ momenty? Jaké?

Co mě oslovilo/zasáhlo/zaujalo?

Odpověď na některou z otázek jako propustka z hodiny – ústní/písemná forma (dle preference učitele). (5 min)



TECHNIKY EFEKTIVNÍ

KOMUNIKACE

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

CO JE AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

Téma lekce: Co je aktivní naslouchání?

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci rozumí termínu aktivní naslouchání.
- Žáci si vyzkouší aktivní naslouchání ve skupině.

1. část – Evokace

Cílem této části je získání informací o tom, co to je aktivní naslouchání. Na základě porozumění textu a diskuze žáci sestaví definici.

Název	Co je aktivní naslouchání
Čas	10–15 min
Pomůcky	 Pracovní list se třemi krátkými texty A, B, C. PL je rozstříhaný tak, aby každý text byl samostatně. Prázdný papír, psací potřeby
Popis činnosti	Žáci jsou ve skupině po 3. Každý ve skupině má jeden text (buď A, B, nebo C). Žáci samostatně přečtou text a poté ostatním ve skupině předají informace ze svého textu. Společně jako skupina na prázdný list vytvoří definici – co je to aktivní naslouchání. Vyvěsí ve třídě. Přečtou si definice ostatních.
Instrukce	Rozdělte se do skupin po 3. Každý ve skupině si vezme jeden text (A, B, nebo C). Text si přečtěte. Seznamte ostatní ve skupině s obsahem svého textu. Společně jako skupina pak sestavte definici, co je to aktivní naslouchání, a vyvěste ji ve třídě. Přečtěte si definice ostatních.
Reflexe	Kdo by chtěl krátce shrnout, co se dozvěděl o aktivním naslouchání?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Dbáme na zásady skupinové práce, které jsou uvedeny v úvodu metodiky. Doporučujeme např. rozdělení rolí.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci vyzkoušeli aktivní naslouchání.

Název	Trénink aktivního naslouchání
Čas	30 minut
Pomůcky	 Seznam diskuzních témat
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 3. Dva budou diskutovat na předem vybrané téma (viz Seznam diskuzních témat). Jeden v diskuzi vystupuje jako zastánce a druhý jako odpůrce. Při diskuzi se střídají. Před vyslovením vlastního stanoviska každý nejprve zopakuje vlastními slovy stanovisko svého partnera. Třetí člen skupiny je pozorovatel a časoměřič. Pozorovatel se snaží zachytit prvky aktivního naslouchání u účastníků diskuze. Po cca 5 min pozorovatel rozhovor zastaví a seznámí diskutéry se svým pozorováním. Postupně si vymění úlohy tak, aby každý dělal jednou pozorovatele (20 min).
Instrukce/lekce	Rozdělte se do skupin po 3. Do skupinky si vezměte seznam témat k diskuzi. Následující aktivita proběhne tak, že dva spolu budou diskutovat na vybrané téma a třetí bude pozorovat jejich diskuzi a sledovat čas (5 min). Diskutéři se střídají, jeden zastává pozitivní postoj k tématu a druhý negativní postoj. (Neznamená to, že jste i ve skutečnosti pro nebo proti, budete pouze v roli zastánce a v roli odpůrce). Diskuze musí probíhat tak, že každý nejprve zopakuje vlastními slovy stanovisko svého partnera a až poté pokračuje se svým stanoviskem. Pozorovatel při pozorování zapisuje, jaké prvky aktivního naslouchání viděl, a sleduje čas. Po 5 min diskuzi ukončí a seznámí diskutéry se svým pozorováním. To celé proběhne třikrát, tzn. vystřídáte se tak, aby si každý vyzkoušel roli jednoho z diskutérů a pozorovatele.
Otázky k reflexi	Jak jste se cítili? Co vám běželo při diskuzi hlavou? Dařilo se vám opakovat stanovisko partnera, nebo jste ihned chtěli navázat svou výpověď? Jakou jste měli strategii, aby se vám podařilo argumenty partnera zopakovat? Kdy pro vás bylo zvláště snadné/obtížné opakovat argumenty vašeho partnera? Jaké bylo slyšet, když někdo opakuje vaše argumenty? Byli jste vždy pochopeni správně? Jak nám může toto cvičení pomoci v běžné komunikaci v životě? Co jste se dozvěděli nového? O sobě, o druhých?
Poznámky	Seznam diskuzních témat si pro jistotu projděte dopředu. Pokud najdete témata, která by byla pro třídu příliš citlivá, raději je vyřadte (např. rozvod, střídavá péče – mohou být pro někoho příliš aktuální a bolavá). Je možné, že žáci budou chtít diskutovat na nějaké vlastní téma, což je jistě žádoucí. Je však třeba pohlídat, o jaké téma by se mělo jednat. Téma diskuze by vždy mělo podléhat schválení učitele, aby se diskuze nestočila např. k rasismu, nesnášenlivosti menšin apod.

3. část – Reflexe

Propustka z hodiny (na lístek žáci dokončí větu):

Aktivní naslouchání je...



Pracovní list s texty A, B, C

A)

Aktivní naslouchání

Aktivní naslouchání zahrnuje nejenom maximální snahu porozumět tomu, co nám druhá strana chce sdělit, ale možnost využití určitých technik, které tohoto cíle mohou pomoci dosáhnout. Techniky aktivního naslouchání jsou běžně používané nejen při mediaci, ale i při jiných formách profesionálně vedeného rozhovoru. Pro používání techniky aktivního naslouchání je důležité, abychom byli empatičtí nejen slovy, ale také svůj zájem projevíli neverbálně (tónem hlasu, výrazem tváře, gesty, postojem, očním kontaktem) a abychom mluvčího nepřerušovali, neradili mu a v neposlední řadě nehovořili o podobných pocitech a problémech, které jsme kdy prožili.

Zdroj: Medvedová, H. (2013). *Pedagogická komunikace. Komunikační dovednosti – aktivní naslouchání a empatie*.

https://is.muni.cz/el/1441/jaro2013/SZ7BP_KOM1/um/Pedagogicka_komunikace_2.5.2013.pdf

B)

Aktivní naslouchání

Schopnost aktivně naslouchat je užitečná ve všech možných situacích – ať se účastníte meetingu, nebo workshopu, nebo jste se ocitli v konfliktu. Aktivním nasloucháním můžeme dosáhnout pochopení toho, co mluvčí osoba cítí k nějakému subjektu nebo jak se cítí v dané situaci – skrze její slova a intonaci slyšíme její emoce, zájmy a napětí.

Aktivní naslouchání spočívá v pozastavení svých vlastních myšlenek a vytváření vědomého úsilí pochopit pozici jiné osoby. Užitím vlastního jazyka, těla, očního kontaktu, a když je to vhodné, verbálních náznaků – otázek nebo komentářů – můžeme pomoci mluvčí osobě formulovat jeho/její myšlenky a ujišťujeme ho/ji, že ho/ji posloucháme. Liší se to od naslouchání v normální konverzaci, kdy mluvčí osobu často posloucháme jen jedním uchem a pokračujeme přemýšlením nad tím, co chceme následně říci.

Zdroj: PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců (2016). *Aktivní naslouchání*.

<https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2016/11/Aktivn%C3%AD-naslouch%C3%A1n%C3%AD.pdf>

C)

Proč aktivně naslouchat

Aktivní naslouchání znamená slyšet to, co nám mluvčí osoba zrovna říká, nikoli to, co chceme slyšet. Běžně je naše pochopení konverzace podbarveno našimi vlastními interpretacemi, zkušenostmi a úhly pohledu. Naš subjektivní pohled na to, co jsme slyšeli, se může výrazně lišit od toho, co mluvčí osoba chtěla, abychom slyšeli.

Aktivní naslouchání dává mluvčí osobě najevo, že respektujeme a hodnotíme ji i to, co nám říká. Aktivní naslouchání nám umožňuje soustředit se na jádro problému sdělení mluvčí osoby a ve výsledku ho i lépe pochopit.

Zdroj: PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců (2016). *Aktivní naslouchání*.

<https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2016/11/Aktivn%C3%AD-naslouch%C3%A1n%C3%AD.pdf>



Seznam diskuzních témat

Možná témata

- eutanazie
- interrupce
- trest smrti
- používání PET lahví
- rovnost mužů a žen
- feminizace školství
- manželská věrnost
- rozvod
- střídavá výchova dětí
- povinná maturita z matematiky
- zrušení víceletých gymnázií

Zdroj:

Belz, H., & Siegrist, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Východiska, metody, cvičení a hry*. Portál.

KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY

Téma lekce: Komunikační zlozvyky při naslouchání

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Seznámit se s komunikačními zlozvyky při naslouchání.
- Trénovat aktivní naslouchání.
- Reflektovat své zlozvyky.

1. část – Evokace

Cílem této části je zažít komunikační situaci bez neverbálních projevů posluchače a reflektovat ji.

Název	Minirozhovor
Čas	15 min
Pomůcky	–
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do dvojic. Vyberou si nějaké téma k rozhovoru, např. jaký je Tvůj oblíbený film, kam chceš jet na dovolenou atd. Jeden z dvojice vypráví, druhý se na něho dívá, ale vůbec neodpovídá, nereaguje, nepřikyvuje, jako by byl nehybná socha. Po 3 min si role vymění.
Instrukce	Rozdělte se do dvojic. Dohodněte si téma, o kterém budete mluvit, např. jaký je Tvůj oblíbený film, kam chceš jet na dovolenou atd. Jeden ze dvojice vypráví, druhý se na něj dívá, ale nijak nereaguje, tzn. nejenže neodpovídá, ale ani nepřikyvuje, nesměje se – jako by byl nehybná socha. Pak si role vyměníte. V každé roli budete 3 min.
Reflexe	Jaké to bylo v roli vypravěče? Jak jste se cítili? Co vám běželo hlavou? Jaké to bylo v roli nehybného posluchače? Jak jste se cítili? O čem jste přemýšleli? Jaká role pro vás byla lepší/horší? Z jakého důvodu? Bylo něco, co vám v jednotlivých rolích chybělo? Jaké myslíte, že jsou důvody vašich pocitů? V čem bylo nereagování výhodou a v čem nevýhodou?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci reflektovali zlozvyky v komunikaci obecně a také reflektovali své vlastní.

Název	Komunikační zlozvyky při naslouchání
Čas	25 minut
Pomůcky	 Seznam komunikačních zlozvyků - napsaný/vyvěšený na tabuli  Lístičky s jednotlivými zlozvyky
Popis činnosti	Žáci pracují v 8 skupinách. Každá skupina dostane jeden lísteček se zlozvykem. Připraví si scénku, ve které se daný zlozvyk bude hodně projevovat. Scénku předvede třídě, ostatní hádají, o jaký zlozvyk se jedná. Postupně se vystřídají všechny skupiny.
Instrukce/lekce	Rozdělte se do 8 skupin, do každé skupiny si vezměte jeden lístek se zlozvykem. Dle vylosovaného zlozvyku si připravte krátkou scénku – rozhovor/modelovou situaci –, ve které se zlozvyk, který máte uvedený na lístečku, bude hodně projevovat. Scénku předvedte ostatním. Na přípravu máte 10 min a scénka by neměla být delší než 1 min. Postupně svou situaci předvedou všechny skupiny a vždy budeme společně hádat, o jaký zlozvyk se jedná.
Otázky k reflexi	Co jste si uvědomili o zlozvycích v komunikaci? Co jste si uvědomili o svých zlozvycích v komunikaci? Jaký zlozvyk ve vás vzbuzuje největší emoce a proč myslíte, že tomu tak je?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Žáky nenutíme sdílet. Někomu nemusí být scénky příjemné, žáky do nich nenutíme. Každý z žáků by však měl něčím přispět – může tedy pomoci připravovat scénář, podílet se na přípravě, ale pak nemusí předvádět. Je dobré v průběhu přípravy obcházet skupiny a dotázat se, zda je vše v pořádku, nebo potřebují pomoc. Případně navrhnout řešení, pokud se někdo ostýchá atp.

3. část – Reflexe

Závěrečná reflexe:

Kterého zlozvyku bych se chtěl/a při komunikaci vyvarovat? (5 min)

(Kdo chce, může sdílet)



Seznam zlovyků k vyvěšení

KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY PŘI NASLOUCHÁNÍ

Čeho se vyvarovat v procesu komunikace při naslouchání:

- Chceme se hlavně prosadit sami – přerušujeme druhého, skáčíme do řeči.
- Nenasloucháme – jsme netrpěliví, hned si chystáme vlastní argumenty, aniž druhého pochopíme – aniž se ujistíme o tom, že jsme ho správně pochopili.
- Čteme myšlenky druhého, aniž bychom si ověřili, co nám partner chtěl sdělit, sami si význam sdělení vysvětlujeme a „doplňujeme“.
- Nepočkáme, až druhá strana dokončí sdělení, dořekneme to za ni. „Vždyť už přece dávno víme, co chtěl/a říci...“
- Jsme přehnaně zvědaví – rozhovor připomíná výslech.
- Používáme „ano, ale...“ Místo „ano... a...“
- Na sdělení nereagujeme – vzbuzujeme tím u druhého pocit, že ho ignorujeme. Zapomínáme na empatii, tj. schopnost vcítit se.
- Bojíme se pojmenovat pocity druhého, nedáme druhému najevo, že jeho emoce chápeme.

Zdroj: Národní pedagogický institut České republiky (n.d.). *Komunikace*. Metodický portál RVP.CZ.

https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/2756/komunikace_teorie.pdf



Seznam zlovyků k rozstříhání na lístečky

Chceme se hlavně prosadit sami – přerušujeme druhého, skáčíme do řeči.

**Nenasloucháme – jsme netrpěliví, hned si chystáme vlastní argumenty, aniž druhého pochopíme
– aniž se ujistíme o tom, že jsme ho správně pochopili.**

**Čteme myšlenky druhého, aniž bychom si ověřili, co nám partner chtěl sdělit,
sami si význam sdělení vysvětlujeme a „doplňujeme“.**

Nepočkáme, až druhá strana dokončí sdělení, dořekneme to za ni. „Vždyť už přece dávno víme, co chtěl/a říci...“

Jsmo přehnaně zvědaví – rozhovor připomíná výslech.

Používáme „ano, ale...“ Místo „ano... a...“

Na sdělení nereagujeme – vzbuzujeme tím u druhého pocit, že ho ignorujeme. Zapomínáme na empatii, tj. schopnost vcítit se.

Bojíme se pojmenovat pocity druhého, nedáme druhému najevo, že jeho emoce chápeme.

TŘÍFÁZOVÝ ROZHOVOR

Téma lekce: Návik dovedností – naslouchání, kladení otázek, shrnování

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.

Cíle lekce:

- Žáci zažijí techniku třífázového rozhovoru.
- Žáci tvoří otázky na hlubší porozumění textu, shrnují a zobecňují informace.
- Žáci aktivně naslouchají.

1. část – Evokace

Cílem této části je společné naladění na téma hodiny, reflexe pojmu demokracie.

Název	Demokracie pro mě znamená...
Čas	5 min
Pomůcky	–
Popis činnosti	Žáci postupně dokončují větu Demokracie pro mě znamená... Doplňují své myšlenky, názory a zkušenosti. Postupně se vystřídá celá třída.
Instrukce	Zamyslete se nad tím, co konkrétně pro vás znamená slovo demokracie. Jaké skutky, hodnoty, pravidla, výhody, nevýhody, ... Sdílejte s námi a nahlas dokončete větu „Demokracie pro mě znamená...” Postupně se vystřídáme všichni.
Reflexe	Reflexe proběhnout nemusí, jde pouze o naladění na téma. Je však zde možné pro jistotu nechat prostor na dotazy, vyjasnění atp.
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je přečíst si text o demokratickém přístupu a vyzkoušet si techniku třífázového rozhovoru.

Název	Třífázový rozhovor
Čas	30 minut
Pomůcky	 Text rozdělený na části A, B, C
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 3. Každý ve skupině dostane jednu část textu. Přečte si ji (5 min), poté si rozdělí role. Osoba A vypráví obsah svého textu 3 min, B se doptává (2 min) a vyjasňuje si porozumění, C naslouchá a dělá si poznámky. Poté cca 1 min shrnuje, co slyšel. Postupně se ve svých rolích vystřídají.
Instrukce/lekce	Rozdělte se do skupin po 3. Každý ze skupiny si vezme jednu část textu (A, B nebo C) a pozorně si ji přečte. Připraví se tak, aby mohl zhruba ve 3 min převyprávět obsah svého textu ostatním ve skupině. Na přípravu máte 5 min. Poté budete realizovat tzv. třífázový rozhovor. To znamená, že se postupně vystřídáte v těchto rolích: 1. jeden představuje ostatním obsah svého textu (3 min) 2. druhý naslouchá a pak se doptává, vyjasňuje a zpřesňuje si porozumění (2 min) 3. třetí naslouchá, dělá si poznámky a nakonec shrnuje vše, co slyšel (cca 1 min) Postupně se všichni vystřídáte ve všech rolích, a tak se seznámíte s celým textem.
Otázky k reflexi	Jak jste se cítili v jednotlivých rolích? Jak se vám dařilo tvořit otázky a vyjasňovat? Jak se vám dařilo naslouchat? Jaké má metoda třífázového rozhovoru výhody a jaké nevýhody? Jak vám metoda třífázového rozhovoru pomohla v porozumění textu? Co dalšího jste si uvědomili?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Žáky nenutíme sdílet. U aktivity je třeba dodržovat čas, aby se vše stihlo. Zároveň se žáci učí formulovat své myšlenky do daného času.

3. část – Reflexe

Otázka:

Jakou informaci o demokracii si pro sebe odnášíte?



Text do skupin rozdělený na části A, B, C

Název celého textu: VYVÁŽENOST MEZI OSOBNÍMI ZÁJMY A ZÁJMY DRUHÝCH

část A

Účast ustavuje demokracie a neúčast radikalismus

Demokracie není jen systém procesů, pravidel a institucí (sepsané právo, systém voleb a vyvážené pojistky institucí) a záruka volného trhu nebo materiálního blahobytu. Demokracie má umožňovat projevit postoje a jednání občanské společnosti, a to má být jedním z prostředků, jak se rozprostírá a koriguje moc a jak je zajištěna účast všech občanů na správě společnosti, ve které žijí. **Čím více lidí se aktivně zapojuje do dění a vnímá a vyjadřuje odpovědnost ke svému okolí, tím lepší jsou předpoklady pro naplnění demokratických procesů.** Kvalita, dalo by se říci uskutečnitelnost, je do jisté míry závislá i na aktivní účasti občanů státu. Odpovědnost a aktivní účast závisí totiž na ochotě jednotlivců a jejich pozornosti tomu, co přesahuje soukromý život. Vyžaduje ochotu myslet a jednat nejenom ve svůj prospěch. A to vytváří jistou křehkost demokratické správy, se kterou se nepotýkají jiné politické systémy.

Název celého textu: VYVÁŽENOST MEZI OSOBNÍMI ZÁJMY A ZÁJMY DRUHÝCH

část B

Demokracii tudíž prospívá jistá vyzrálost v tom, nakolik lidé sledují důsledky svého jednání a nakolik dovedou myslet i na jiné než své zájmy v širším kontextu celé společnosti. To je vyváženost mezi zájmy osobními a zájmy druhých, která je pro demokracii ustavující. Vyzrálost v ohledu na druhé a ke svému okolí je součástí hodnot, které jsou s demokracií spojovány a které jsou pojmenovány v Listině základních práv a svobod. Lze jmenovat například respekt, úctu a odpovědnost. Hodnoty, jež podmiňují ohled na druhé. Podstatné ovšem je, zda zůstanou prázdnými floskulemi, nebo se podle nich snažíme i chovat a jednat, a to jak v soukromém, tak veřejném životě. Neznamená to, že lidé mají mít stejné politické názory a postoje ke světu, že mají mít stejné priority a pojetí dobrého života, ale že uplatňují odpovědný „vztah“ ke svému okolí, že mají zájem o to, co přesahuje vlastní, soukromý život. Účast občanské společnosti na správě společnosti lze těžko dosáhnout bez toho, aniž by tyto hodnoty byly oceňovány tak, že se uplatňují v reálném životě.

Název celého textu: VYVÁŽENOST MEZI OSOBNÍMI ZÁJMY A ZÁJMY DRUHÝCH

část C

Možnost podílet se na rozhodování a ovlivňování dění občanskou společností je právě to, co je v hybridních, autoritativních a totalitních režimech v nějaké míře oslabeno nebo omezeno. Životní strategie se přizpůsobuje ochraně klidného života, vlastních zájmů nebo prospěchu. Všichni, ač třeba jen na základě jakéhosi zvykového práva, vědí, že nemohou projevit kritiku vládnoucí garnitury, nemohou se dovolávat informací, nemohou jednat jistým způsobem. Vynucený nezájem o veřejný prostor se stává společenskou normou a občanská společnost je utlumena. V případě autoritativních a totalitních režimů vynucený nezájem nepodmiňuje již jen ochranu klidného života, ale například základní sociální jistoty nebo v nejhorším případě přežití. **Společné pro všechny typy pokřivených figur demokracie je, že ochrana soukromí spočívá především v loajalitě a pasivitě, což je mechanismus, jak je zajišťován monopol moci vládnoucí garnitury.** Pokud jsou projevy veřejného zájmu občanů nežádoucí, je omezena svoboda slova, oslabena demokracie a snižuje se míra rozprostření moci. A ještě jeden důsledek to má, vytváří se tak kultura nedůvěry v instituce a zákony, kdy je dobré myslet především na sebe a není vhodné, nebo vyžaduje příliš velkou odvahu, znepokojovat se tím, co má pro koho jaké důsledky.

Zdroj: Člověk v tísni (2019). *Křehkost demokracie – příručka pro pedagogy pro práci s tématem radikalismu ve výuce.*

<https://www.clovekvtsni.cz/media/publications/1267/file/krehkost-demokracie.pdf>

VYJASŇOVÁNÍ

Téma lekce: Aktivní naslouchání a vyjasňovací otázky

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci porozumí důležitosti vyjasňování v komunikaci.
- Žáci pracují s konkrétními situacemi.
- Žáci trénují vyjasňování v rozhovoru.

1. část – Evokace

Cílem této části je analýza situace, kdy došlo k nedorozumění a uvědomění si důležitosti vyjasňování v komunikaci.

Název	Jo, takhle jste to myslel?
Čas	15 min
Pomůcky	Videoukázka z filmu Trhák, Odkaz zde: https://www.youtube.com/watch?v=JXJt48hQik0
Popis činnosti	Žáci sledují videoukázku. Diskutují o svých vlastních zážitcích, kdy došlo k odlišnému porozumění a bylo nutné si vyjasnit, jak to kdo myslel. Společně sdílí.
Instrukce	Podívejte se na videoukázku a přemýšlejte o tom: V čem spočívá nedorozumění mezi režisérem a autorem v ukázce? Vzpomeňte si na nějaké své zážitky, kdy došlo k podobnému nedorozumění. O co šlo a co takové nedorozumění způsobilo? Sdílejte ve dvojicích.
Reflexe	Dobrovolné: Chtěl by se někdo podělit o sdílení ve dvojici? Co jste si uvědomili?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Můžeme obcházet dvojice, jak pracují, a případně si připravit materiál pro shrnutí, pokud by se nám zdálo, že ve dvojicích se aktivita dostatečně nevytěžila.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci prakticky vyzkoušeli vyjasňování na konkrétním rozhovoru.

Název	Vyjasňování aneb myslet neznamená vědět
Čas	20 minut
Pomůcky	 Ukázka vyjasňovacích otázek
Popis činnosti	Žáci jsou ve dvojicích, do dvojice dostanou ukázkou vyjasňovacích otázek. 1) diskutují o uvedených otázkách – které jsou vyjasňovací a které zvědavé (5 min) 2) vedou krátký rozhovor – jeden vypráví např. zážitek z prázdnin a druhý pokládá vyjasňovací otázky a poté si role vymění (15 min) Společně reflektují aktivitu, diskutují o rozdělení otázek na vyjasňovací a zvědavé.
Instrukce/lekce	Rozdělte se do dvojic. Nejdříve si přečtete oba krátkou ukázkou vyjasňovacích otázek a poté diskutujte a označte na papíře ty otázky, které považujete za vyjasňovací, a ty, které považujete za zvědavé. Na práci máte 5 min. V druhé části si vyberete nějaké téma rozhovoru (zážitek z prázdnin, kam pojedete na víkend, jaké máte rádi filmy atd.). Rozdělte si role – jeden vypráví na vybrané téma a druhý se zaměřuje na vyjasňování (pokládá otázky, zpřesňuje své porozumění, snaží se nic nepředpokládat a vše si dotazy přesně zjistit). Jeden rozhovor probíhá cca 6 min. Potom si role vyměníte.
Otázky k reflexi	Jaké to pro vás bylo? Co vám vyjasňování přineslo? K jakému konkrétnímu vyjasnění vám otázky pomohly? Co jste si nějak mysleli a pak zjistili, že je jinak? Co jste si uvědomili o vyjasňování v komunikaci? (7 min)
Poznámky	Žáky nenutíme sdílet, nicméně žáci pracují po celou dobu lekce ve dvojicích, takže společná reflexe je klíčová. Měli bychom dbát na to, aby na ni zbyl čas a aby žáci měli prostor společně shrnout svoje uvědomění, poznání, AHA momenty či zkušenosti. Pokud by se reflexe nedařila, zkusíme shrnutí provést za žáky – připomenout, co může způsobit nedorozumění a jak se mu vyhnout. Z hlediska otázek je dobré si se žáky ujasnit, že k vyjasňování můžeme použít 2 typy otázek: • Zjišťovací (vyjasňovací) – na ty lze odpovědět ano, ne. Pomohou ujasnit si základní kontext. Hned se dozvím, jestli to, jak to chápu, odpovídá sdělení, nebo ne. (Př. Jede i babička?) • Otevřené (zvědavé) – na ty nelze odpovědět ano, ne, ale je zde otevřená odpověď. Ty umožní dozvědět se mnohem více informací od druhých. (Př. Na co se nejvíc těšíš?) Důležité je, aby si žáci odnesli informaci, že nemají předpokládat, jak něco druhý myslel, ale raději si vždy sdělení ověřit. Např. Pokud mi někdo řekne, že jede na dovolenou, tak se raději zeptám na více podrobností – kam jede a jestli v zimě nebo v létě atp. Nebudu předpokládat, že dovolená znamená dovolenou v létě u moře (to je pouze moje představa). Dovolená totiž může být velmi různá podle preference toho, kdo na ní jede – např. výšlap do hor, zimní lyžování atp.

3. část – Reflexe

Závěrečné zamyšlení: V jakých situacích chci použít vyjasňování? Co mi může vyjasňování přinést?

Každý si dělá poznámky sám k sobě, žáci mohou dobrovolně sdílet.



Ukázka vyjasňovacích otázek

Vyjasňovací otázky spadají do naslouchání aktivního.

Předcházet nedorozumění můžeme zejména tím, že se při obecnějších výrocích často ptáme, jak mluvčí svůj výrok myslí:

Příklad:

Výrok: „*Pojedu s rodinou k moři.*“

PŘÍKLADY VYJASŇOVACÍCH OTÁZEK K DANÉ SITUACI:

Jede máma i táta?

K jakému moři?

V kterém měsíci?

Do jakého letoviska?

V jaké zemi?

Pojedou i tvoji sourozenci?

Bereš si foták?

Jaké máš plavky?

Jaký používáš opalovací krém?

Kdy budeš balit?

Poletíte letadlem?

Vyjasňovat můžeme pomocí dvou druhů otázek:

- **Zjišťovací (vyjasňovací) otázky** – pomáhají nám zjistit základní kontext a ujasnit si, jestli je naše porozumění správné. Lze na ně odpovědět pouze ano/ne. Např. *Pojede i babička?*
- **Otevřené (zvědavé) otázky** – vyjasňování můžeme doplnit dalšími otázkami, které jsou otevřené a dávají více prostoru druhému k vyjádření a většímu popisu jeho sdělení. Nelze na ně odpovědět pouze ano/ne, ale je třeba odpovědět celou větou. Např. *Na co se nejvíc těšíš?*

Uvědomuj si, které otázky jsou které.

JINÉ VARIANTY:

Rozumím tomu dobře, že...

Myslel/a jste to...

Chápu dobře, že...



TECHNIKY EFEKTIVNÍ

KOMUNIKACE

ARGUMENTACE A DISKUZE

ARGUMENTACE

Téma lekce: Nácvik argumentace

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci formulují argumenty pro svá tvrzení
- Žáci aktivně naslouchají.
- Žáci formulují společné stanovisko, respektují názory ostatních.

1. část – Evokace

Cílem této části je nahlížet na různé situace z různých úhlů, umět hledat pro a proti.

Název	Argumentace – pro a proti
Čas	10 min
Pomůcky	–
Popis činnosti	Žáci ve dvojicích hledají argumenty pro a proti k vybranému tématu. Vždy alespoň 3 argumenty pro a 3 argumenty proti
Instrukce	Rozdělte se do dvojic. Vyberte si téma k diskuzi a hledejte argumenty pro a proti, tj. zdůvodňujte proč ano, proč ne. Příklady témat jsou: Proč je/není dobré si každý den čistit zuby... Proč je/není vhodné se správně oblékat... (správně k dané situaci, např. do divadla, na výlet atd.) Proč jít/nejít studovat vysokou školu... Proč dělat/nedělat domácí úkoly... Proč mít/nemít řidičský průkaz... atp. Vybrat si můžete i vlastní téma. V takovém případě vás prosím, abyste mi ho dopředu sdělili. Vaším úkolem je najít vždy alespoň 3 argumenty pro a 3 argumenty proti.
Reflexe	Jaké argumenty se vám hledaly snadněji? Čím to podle vás bylo? Proč je vhodné znát argumenty pro i proti?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Dbáme na to, aby žáci diskutovali spíše o lehčích tématech (příklady jsou uvedeny výše v instrukci). Jde pouze o úvodní aktivitu, kde není cílem zabřednout do hluboké diskuze, ale spíše načít téma argumentace.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je formulovat argumenty pro svá tvrzení, aktivně naslouchat, sestavit společné stanovisko (kompromis), respektovat názory ostatních.

Název	Nácvik argumentace krok za krokem
Čas	30 minut
Pomůcky	List papíru, psací potřeby
Popis činnosti	Žáci jsou ve dvojicích, každý člen dvojice má rozdílný názor. Téma: Demokracie je/není jediné spravedlivé uspořádání státu. (napsané na tabuli) Žáci o tématu chvilku sami přemýšlejí, mohou si u toho dělat poznámky. Poté jeden zahájí monolog, ve kterém se v jedné minutě snaží vyjádřit svůj názor na danou problematiku (druhý ze dvojice jen poslouchá, na nic se neptá, neargumentuje). Pak se vymění. Již existující dvojice vytvoří čtveřice a každý člen této skupiny se snaží co nejvěrněji interpretovat názor kolegy z původní dvojice. Svou promluvu začíná slovy: „Existuje názor, že...“. Po skončení každé z promluv původní autor interpretovaných myšlenek zhodnotí, do jaké míry byla jeho výpověď správně interpretovaná. Volná diskuze – čtveřice se shodne na jednom výroku, který vyjadřuje jejich společné stanovisko k dané problematice, výrok napíší na list papíru a seznámí s ním ostatní.
Instrukce/lekce	První část aktivity proběhne ve dvojicích: Rozdělte se do dvojic. Přečtěte si téma na tabuli (Demokracie je/není jediné spravedlivé uspořádání státu) a domluvte se, kdo bude zastávat který názor. Jde pouze o nácvik, takže budete mít každý jiný názor pouze modelově. Ten nemusí odpovídat skutečnosti. Nyní máte 5 min na to, abyste o tématu sami přemýšleli a připravili si poznámky pro váš monolog, ve kterém budete obhajovat své stanovisko. Monolog bude probíhat maximálně 1 min. Ve dvojici přednese své monology následovně. Jeden mluví, druhý jen naslouchá, na nic se neptá, neargumentuje. Poslouchá tak pozorně, aby dokázal sdělení mluvčího prezentovat/interpretovat. Vystřídejte se. (2 min) V druhé části se dvojice spojí do čtveřic. Již existující dvojice vytvoří čtveřice. V této čtveřici budete každý prezentovat co nejvěrněji názor svého kolegy, který vám před chvílí ve dvojici řekl. Opět půjde o monolog na 1 min. Promluvu vždy začnete slovy: „Existuje názor, že...“ Po skončení každé z promluv původní autor interpretovaných myšlenek zhodnotí, do jaké míry byla jeho výpověď správně interpretovaná. (Celkem cca 10 min) Teprve v této fázi, kdy zazněly všechny názory zúčastněných, je povolena 5–10minutová volná diskuze (čas zvolit dle situace ve třídě). V rámci diskuze se ve čtveřici dohodnete na jednom výroku, který bude vyjadřovat vaše společné stanovisko k dané problematice. S výrokem musí bez výhrad souhlasit všichni členové skupiny. Každá čtveřice napíše svůj výrok na list papíru a seznámí s ním ostatní skupiny.

Otázky k reflexi	Jak jste se cítili při svém monologu? Jak jste se cítili, když jste představovali názor svého partnera? Jak obtížné/snadné bylo domluvit se ve čtveřici na jednom výroku?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Žáky nenutíme sdílet. V hodině dbáme na dodržování času. Je vhodné, když čas nehlídá pouze učitel, ale dávají si na něj pozor i sami žáci. Např. vždy ten, kdo nemluví, může čas stopovat. Nemělo by ho to ovšem rušit od naslouchání. Na daný výrok neexistuje správná a špatná odpověď. Žákům zdůrazňujeme, že jde pouze o nácvik argumentace, diskuze a různých úhlů pohledu.

3. část – Reflexe

Závěrečné kolečko:

Co užitečného si z dnešní lekce odnášíš? (5 min)

Téma lekce: Diskuzní technika – používání argumentace opřené o informace z textu

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci čtou s porozuměním.
- Žáci tvoří otázky.
- Žáci aktivně naslouchají a reagují.
- Žáci argumentují s oporou o text.
- Žáci dodržují pravidla.

1. část – Evokace

Cílem této části je přečíst s porozuměním zadaný text a vytvořit otázky pro diskuzi.

Název	Průvodce po demokracii
Čas	10 min
Pomůcky	 Text E. Koháka
Popis činnosti	Žáci dostanou text s výňatky z knihy Erazima Koháka „Průvodce po demokracii“. Jejich úkolem je text přečíst a poznamenat si alespoň 3 otázky, které je při čtení textu napadaly.
Instrukce	Přečtěte si text „Průvodce po demokracii“. Napište alespoň 3 otázky, které vás při čtení napadaly. Co byste si potřebovali ujasnit? O čem byste chtěli v souvislosti s tímto tématem diskutovat?
Reflexe	Otázky k reflexi již výše. Zde pouze prostor pro doplňující otázky.
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je tvoření otázek k textu, diskuze na základě odborného textu, poskytování zpětné vazby na předem daná kritéria.

Název	Dialog – aktivní naslouchání a argumentace
Čas	30 minut
Pomůcky	 Text E. Koháka

Popis činnosti	Žáci se rozdělí na 2 skupiny – jedna bude diskutovat, druhá diskuzi naslouchat. Učitel seznámí celou třídu s principy následující aktivity a představí různá zadání pro 2 skupiny. Ze skupiny, která bude diskutovat, jeden zástupce napíše na tabuli otázky, které ho napadaly při čtení textu a skupina se dohodne o jaké otázce bude diskutovat. (5 min) Diskutující hledají odpovědi na dohodnutou otázku, každý by měl promluvit alespoň jednou, argumentace by měla být podložena citacemi z textu. V diskutující skupině je jeden moderátor, který zajišťuje, aby mluvil jen jeden, vyvolává, dává prostor pro ostatní, zajišťuje, že každý názor je respektován, zabraňuje posměšným reakcím. Probíhá diskuze cca 15 min, učitel zvukovým znamením oznámí poslední minutu diskuze. Druhá polovina naslouchá probíhající diskuzi. Připravuje si zpětnou vazbu pro diskutéry, která se vztahuje k dodržování zadání, tj. vystřídali se v diskuzi všichni? Zazněly citace z textu? Respektovali účastníci pravidlo, že mluví jen jeden? Hlásili se o slovo? Jak se dařilo napojovat se na téma a na jednotlivé diskuzní příspěvky? Posluchači se nevyjadřují k obsahu diskuze, ale k procesu.
Instrukce/lekce	Nyní se rozdělíte na 2 skupiny – jedna bude diskutovat, druhá diskuzi naslouchat. Skupina, která bude diskutovat dodrží následující proces: • Ze skupiny, která bude diskutovat, jeden zástupce napíše na tabuli otázky, které ho napadaly při čtení textu. • Skupina se dohodne, o jaké otázce bude diskutovat (např. hlasováním nebo stanovením důležitosti, tj. přidělí body 1, 2, 3 a která otázka má nejvíce, je předmětem dialogu). Na výběr tématu máte 5 min. • V diskutující skupině bude jeden moderátor, který zajišťuje, aby mluvil jen jeden, vyvolává, dává prostor pro ostatní, zajišťuje, že každý názor je respektován, zabraňuje posměšným reakcím. • Diskutující hledají odpovědi na dohodnutou otázku, každý by měl promluvit alespoň jednou, argumentace by měla být podložena citacemi z textu. Diskuze bude probíhat asi 15 min. Poté vám zvukovým znamením oznámím poslední minutu diskuze. Skupina, která naslouchá probíhající diskuzi, má následující úkol: Připravuje si zpětnou vazbu pro diskutéry, která se vztahuje k dodržování zadání. Sleduje tyto aspekty: • Vystřídali se v diskuzi všichni? • Zazněly citace z textu/odkazy na text? • Respektovali účastníci pravidlo, že mluví jen jeden? • Hlásili se o slovo? • Jak se dařilo napojovat se na téma a na jednotlivé diskuzní příspěvky? Po skončení diskuze seznámí diskutéry se zpětnou vazbou. Posluchači se nevyjadřují k obsahu diskuze, ale k procesu. (max. 10 min)
Otázky k reflexi	Jaké pro vás bylo diskutovat? Jaké pro vás bylo naslouchat? Co pro vás bylo obtížné dodržet? Co nového jste se dozvěděli? Co jste si uvědomili?

Poznámky	Žáky nenutíme sdílet. Vedeme je k respektování rozdílných názorů v diskuzi. Doporučujeme napsat na tabuli/promítnout pravidla diskuze, která se vztahují jak na diskutující skupinu, tak na tu, co naslouchá a podává zpětnou vazbu. Pravidla: • O slovo se hlásíme a mluvíme, až když nás moderátor vyvolá. • Mluví jen jeden. • Do diskuze připojí každý alespoň jeden názor. • Své názory/argumenty opíráme o přečtený text. • Naslouchám argumentům druhých a snažím se na ně navazovat těmi svými. • Respektuji názory druhých a svůj názor vyjadřuji slušným způsobem. • Diskuze je věcná (argumentace z textu) a ne osobní (týkající se mluvčích či jejich názorů/hodnot). Upozorníme žáky, že toto by měli v diskuzi dodržovat a že to také druhá skupina sleduje. Rovněž upozorníme skupinu podávající zpětnou vazbu, aby byla zpětná vazba věcná, popisná a nehodnotící. Tj. ne „Pepa to dělal blbě“, ale „Všiml jsem si, že Pepa se někdy neudržel a začal mluvit, když mluvil ještě někdo jiný.“ Zdůrazňujeme, že jde pouze o nácvik. Všichni se to učíme, trénujeme. Je logické, že se nám to nemusí hned stoprocentně dařit.
-----------------	--

3. část – Reflexe

Take away – neboli Co si s sebou odnáším?

Na konci lekce každý ze studentů napíše krátkou reflexi (alespoň 8 vět) – k tématu článku, k obsahu diskuze, zda si něco uvědomili, jaké otázky jim zůstaly nebo nově vznikly, o čem by chtěli diskutovat příště atd.



CO JE DEMOKRACIE?

Úryvky z knihy *Průvodce po demokracii* Erazima Koháka

Demokracie v tom plném smyslu znamená především ochotu občanů přijmout odpovědnost za sebe a za věci obecné. Lidé vládnou sami sobě: třeba odnesou plastovou láhev do sběru a nepohodí ji do potoka, ač jim to žádný policajt nepřikazuje. Nečekají, až to vláda udělá za ně. [...]

Demokracie je právě ta troufalá, snad bláhová, a přesto nezdolná naděje, že my lidé, prostí lidé, ty a já, jsme schopni si vládnout sami. Nejen jednou za pár let vhodit lístek do volební urny, nýbrž sami si vládnout. Uvážit, čeho je třeba jak pro dobro druhých, tak pro dobro všech. [...] To je ta demokratická naděje. Slušnost. Odpovědnost. Dobrá vůle. [...] Demokracie je myšlení v relacích dobré vůle.

Nesouhlasíme, ty a já, avšak nedrtíme. Nejde nám o to, abychom vyhráli, nýbrž abychom konflikt vyřešili. Hledáme optimální řešení pro všechny, i když to nutně bude řešení kompromisní. Vyslechneme se navzájem, snažíme se pochopit postoj druhého, nejen prosadit svůj vlastní, pak společně při vší různosti hledáme řešení. Ne přítel/nepřítel, ale spoluobčané. Ty a já. Demokratická ústava začíná jednoznačně, my, lidé této země, ve svobodě a v odpovědnosti svou zemi spravující. My všichni, nejen určitá strana, skupina, národ, „lid“, my všichni jsme správci této země. [...] Vyjadřujeme to zkratkou: My všichni jsme v této zemi svrchovaní. [...]

Nejsme ničím poddaní, nikdo nám nemá co poroučet. [...]

Kdo pak rozhoduje? [...]

Obvyklá demokratická odpověď bývá, že rozhoduje většina. [...]

Co to vlastně znamená vládnout demokraticky?

Především to znamená vládnout ohleduplně. V demokracii si většina musí počínat ohleduplně už proto, že nebude vždycky většinou – a že nevyjadřuje vůli všech.

Co vlastně znamená demokratická většina?

Především to, že se na tvorbě většinového názoru podílí celá společnost ve svobodné a informované diskuzi. [...]

Demokratická společnost, pokud má být demokratická i mezi volbami, v každodenním životě, musí především zaručit co nejširší přístup k informacím. K tomu potřebuje i co nejširší svobodu sdělovacích prostředků, aby účelovost stranického pohledu mohl vyrovnat pohled odlišný. Proto je pro demokracii nezbytná svoboda slova, ale také vyspělá média, která se snaží poctivě informovat, a ne jen manipulovat.

Zdroj: Kohák, E. (1997). *Průvodce po demokracii*. Sociologické nakladatelství.



TECHNIKY EFEKTIVNÍ

KOMUNIKACE

ZPĚTNÁ VAZBA

ZÁSADY ZPĚTNÉ VAZBY

Téma lekce: Zásady poskytování zpětné vazby

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci porozumí pojmu zpětná vazba.
- Žáci si na základě vlastní zkušenosti zformulují zásady ZV.
- Žáci porovnají své zásady s metodickým materiálem.
- Žáci porozumí zásadám poskytování ZV.

1. část – Evokace

Cílem této části je zcitlivění žáků na téma zpětné vazby, reflektování vlastní zkušenosti se ZV a emočního prožívání.

Název	Jakou mám zkušenost se zpětnou vazbou?
Čas	15 min
Pomůcky	Tužka, papír, barevné lístečky
Popis činnosti	Žáci si individuálně vzpomínají na své zkušenosti, kdy dostali zpětnou vazbu, jaké to pro ně bylo, jak se cítili. Na lístečky zapisují své příběhy, společné sdílení.
Instrukce	Vzpomeňte si na situaci, kdy jste od někoho dostali zpětnou vazbu. Na lísteček napište: • V jaké situaci to bylo? • Jaké emoce to ve vás vyvolalo, jak jste se cítili. • Jaký měla tato zpětná vazba důsledek a proč? Napište alespoň jednu zkušenost s pozitivní zpětnou vazbou a jednu s negativní zpětnou vazbou. Jeden lísteček, jedna situace. Na napsání máte cca 5 min. Sdílejte ve dvojici s tím, kdo sedí vedle vás. (5 min)
Otázky k reflexi	V celé třídě – sdílí, kdo chce: Co měly vaše příběhy společné? Jaké pocity máte spojeny s pozitivní ZV? Jaké s negativní ZV? Čím je to dáno? K čemu slouží zpětná vazba?
Poznámky	Učitel nejprve ověří porozumění pojmu zpětná vazba. V případě potřeby vysvětlí. Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. V případě většího časového prostoru nebo v případě potřeby třídy a učitele pokračovat více v tématu zpětné vazby nad rámec listů je možné využít lístečky pro další aktivity. (Vybereme pouze lístečky, které jsou žáci ochotni odevzdat). Situace na lístečcích nám poslouží jako situace pro nácvik. Můžeme na nich společně trénovat, jak by měla zpětná vazba v dané situaci vypadat dle zásad zpětné vazby.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci formulovali zásady poskytování zpětné vazby a porovnali je s odborným textem.

Název	Zásady pro poskytování zpětné vazby
Čas	25 minut
Pomůcky	Flipchart papíry, fixy,  Pracovní list – Zpětná vazba
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 3–5, do každé skupiny patří jeden papír. Na základě své zkušenosti sestavují desatero dobré zpětné vazby. Porovnávají s pracovním listem 1, prezentují, v čem se jejich desatero shoduje a v čem liší, zdůvodňují.
Instrukce	Ve skupině diskutujte a sepište společná pravidla pro poskytování konstruktivní (rozvojové) zpětné vazby tak, aby byla druhou stranou akceptována. Vytvořte co nejvíce pravidel a doporučení. (cca 10 min) Porovnejte svoje zásady s odborným textem – v čem se vaše desatero shoduje, v čem se liší? (cca 10 min) Prezentujte vaše zjištění ostatním skupinám. (cca 5 min)
Otázky k reflexi	Kterou zásadu bylo nejobtížnější zformulovat? Co pro sebe považujete za nejdůležitější zásadu? Co je důležité pro to, aby byla zpětná vazba konstruktivní? Co je důležité pro to, aby byla zpětná vazba akceptována? Co potřebujete vy, abyste ji akceptovali? Co vám naopak nejvíce u zpětné vazby vadí?
Poznámky	Doporučujeme nejprve nechat žáky chvíli pracovat bez odborného textu. Ať zkusí sami pravidla vymýšlet. Teprve po určitém čase (např. 10 min) jim text rozdáme. Dbáme na to, aby ve skupině pracovali všichni žáci (viz doporučení v úvodu metodiky).

3. část – Reflexe

Učitel vyzve žáky, aby reflektovali metodou „Pětílístek“ – má připravené lístečky se strukturou (v  příloze níže), žáci vyplní a odevzdají, učitel uschová pro další lekci, nebo je-li čas, nechá žáky sdílet mezi sebou či dobrovolníky nahlas. (5 min).

Více o pětílístku zde: <https://www.ucenibezucebnic.cz/index.php?id=519>

Jinou možností je shrnutí v závěrečném kolečku:

Co si z dnešní hodiny odnášíte? Co jste si uvědomili?



Zásady zpětné vazby:

1. **Diskrétnost** – podávání zpětné vazby by mělo probíhat výhradně mezi čtyřma očima (pokud se nejedná o podávání hromadné zpětné vazby, například za ukončený projekt). Ošetřte tak případné negativní pocity příjemce v případě, že se bude jednat o spíše kritickou výpověď mluvčího. Pamatujte, že není nic horšího než veřejná kritika před „nastoupeným mužstvem“. Veřejná devalvace výkonu může jednak zhoršit pracovní atmosféru v týmu, na vás jako na podavatele zpětné vazby vrhnout špatné světlo, ale také zablokovat příjemce v jeho budoucí práci a nepřímo negativně ovlivnit jeho pracovní výkon (ztrátou sebedůvěry a zahanbení, sebenaplňující se proroctví).
2. **Otázky místo obviňování** – na tuto zásadu je potřeba myslet zejména na začátku podávání zpětné vazby. Jedná se o zásadu, jejíž nedodržení může způsobit, že i objektivní kritika bude přijímána jako osobní útok. V začátku podávání zpětné vazby bychom se měli více ptát než obviňovat. Je důležité nejprve zjistit pohled hodnocené osoby na danou věc. Někdy u toho zjistíme, že dotyčná osoba si například vůbec není nějakého problému vědoma – tedy nemá důvod současný stav měnit. Nejprve bychom tedy měli zmapovat pohled hodnoceného na dané skutečnosti a teprve potom mu vysvětlit pohled náš. Zpětnou vazbu je tedy vhodné začínat otázkami.
3. **Otevřené formulace** – důležité je si uvědomit, že nikdy nevíme, jak danou situaci prožívá hodnocený, jak ji vnímá (jestli ji zapříčinil schválně, nebo ne, jestli konkrétní chybu dělá stále, nebo jsme viděli jen ty méně povedené výkony). Část informací, s nimiž pracujeme, je také pouze zprostředkovaných. I když jsou ověřené, někdy je těžké hledat objektivní pravdu. Proto bychom se měli vyhýbat používání absolutních formulací, které obsahují slova jako „určitě, vždy, stále“ apod. Místo toho je vhodnější využívat tzv. otevřených formulací, které mají podobu „já výroků“, jako například: „domnívám se“, „myslím si“ apod.
4. **Vynechat „ale“** – na první pohled banální věc, ale když svoji řeč během rozhovoru zkusíte sledovat, zjistíte, že vynechat ze zpětné vazby toto slovíčko je někdy nadlidský výkon. Problém je v tom, že jakkoli pozitivně větu začnete, jakoukoliv chválu vyslovíte, v momentě, kdy za ni zařadíte slovo „ale“, ztrácí všechno, co jste před tím řekli, svoji váhu a je vnímáno jen jako nezbytná součást – neupřímně myšlený „sociální tmel“. Spojka „ale“ totiž vzbuzuje u většiny lidí negativní konotaci. Doporučujeme proto její nahrazení měkčími formulacemi jako například „na jedné straně ... na druhé straně“, „zároveň“ apod.
5. **Konkrétní a věcné formulace** – při využívání neosobních a mlhavých formulací (například „byly nějaké problémy s...“) může mít příjemce pocit, že ho chceme „nachytat na hruškách“ a že s ním hrajeme nečestnou hru. Místo toho doporučujeme co největší otevřenost, jednoznačnost a definovat problém co nejvěcněji a nejkonkrétněji (např. třikrát jste přišel pozdě). Vyhnete se tím také vzájemnému nepochopení se, různému kličkování a úhybným manévřům.
6. **Kritika chování, nikoliv osoby** – vyhýbejte se podávání kritiky ve vztahu k osobě příjemce. Nikdy nemůžeme tvrdit, že je někdo špatný člověk, znevažovat ho nebo ho urážet. I zde bychom si měli zachovat věcnost a kriticky pojmenovávat nikoli osobnost, ale její konkrétní projevy, chování a jeho důsledky.
7. **Společné nalezení řešení** – i když se při podávání zpětné vazby nejedná o rovnocenný vztah, měli byste si dávat pozor na vystupování z nadřazené „vševědoucí pozice“ a soustavné napomínání příjemce. Uvedeným přístupem se hodnocený může zablokovat a vaše doporučení odmítne už jenom z principu. Platí zde stejné pravidlo jako při vyjednávání: výsledku musí být dosaženo součinností všech konfliktních stran, v opačném případě konflikt stále pokračuje. Při podávání zpětné vazby nastává stejná situace: jenom společně nalezené řešení v atmosféře důvěry zabezpečí to, aby bylo přijímáno a působilo motivačně.

Výše uvedené zásady shrnuje následující tabulka:

Kritika před „shromážděným mužstvem“	Rozhovor mezi čtyřma očima
Obviňování	Otázky
Absolutní formulace (určitě ...)	Otevřené formulace (domnívám se..., proto si myslím...)
Používání „ale“ v návaznosti na chválu – negativně prožívané	Měkčí formulace (na jedné straně, na druhé straně, zároveň...)
Neosobní a mlhavé formulace (Byly nějaké problémy s...)	Osobní, konkrétní a věcné formulace (3× jste přišel/a pozdě)
Kritizování osoby, zneuctění a znejistění	Kritika projevů chování a poukaz na důsledky
Nadřazené vševědouce napomínání	Společné nalezení důvěry a řešení

Zdroj: Slováčková, Z., Horáková, P., & Rendoš, D. (2014). *Průvodce personální psychologií. Zpětná vazba.*

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html



PĚTILÍSTEK

Zpětná vazba (téma)

..... Jaká je?

Přídavné jméno

Přídavné jméno

..... Co dělá?

Sloveso

Sloveso

Sloveso

..... Charakteristika

Věta o 4 slovech.

.....
Synonymum, jiný název pro téma pětilístku

POSKYTOVÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY

Téma lekce: Jak dávat zpětnou vazbu

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci se seznámí s technikou dávání zpětné vazby.
- Žáci si na praktických situacích vyzkouší dávání zpětné vazby.
- Žáci reflektují své prožívání při dávání zpětné vazby.
- Žáci porozumí zásadám poskytování ZV.

1. část – Evokace

Cílem této části je zcitlivění žáků na téma dávání zpětné vazby, reflektování vlastní zkušenosti se ZV a emočního prožívání.

Název	Kdy jsem dal/a zpětnou vazbu?
Čas	10 min
Pomůcky	Flipchart papíry, fix (tabule)
Popis činnosti	Žáci si vzpomínají na své zkušenosti, kdy dali zpětnou vazbu, sdílejí ve skupinkách po 3–4.
Instrukce	Vytvořte skupiny po 3–4. Ve skupině si každý vzpomeňte na situaci, kdy jste někomu dali zpětnou vazbu. Například na situaci, která vám nebyla příjemná. Situaci popište ostatním. Pro vaše vyprávění využijte tyto otázky: • Jak jsem se cítil/a předtím, než jsem dal/a ZV? • Čeho se ZV týkala? • Co se stalo pak? • Co bych nyní udělal/a jinak? Ve skupině to bude fungovat takto: Jeden student vypráví, ostatní poslouchají. Každý na konci vyprávění položí vyprávěcímu jednu otázku, co se ještě chce k příběhu dozvědět. Postupně se vystřídáte tak, aby vyprávěl každý. Vaše vyprávění by nemělo být delší než 2 min.
Otázky k reflexi	V celé třídě: Co se obvykle dělo před tím, než jste dali ZV? Co se dělo potom? Co měla reflexe společného, co byste udělali jinak? Chce někdo ještě sdílet něco zajímavého? (Odpovídají ti, kteří chtějí, nebo hovoří jeden za celou skupinu. Učitel zapisuje odpovědi na papír/tabuli, nijak nekomentuje.)
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Upozorníme je na to, že by měli sdílet pouze takový příběh, který sdílet chtějí. Spíše nějaké lehčí téma než složité konflikty.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby studenti prakticky zkoušeli poskytovat zpětnou vazbu, reflektovali své prožívání.

Název	Technika dávání zpětné vazby
Čas	25–30 minut
Pomůcky	Flipchart papíry, fixy  Pracovní list pro žáky – 4 kroky pro dávání zpětné vazby  Text pro učitele – Výklad ke zpětné vazbě
Popis činnosti	Nejprve krátká lekce – výklad metody, rozdání lístečků se 4 kroky ZV. Praktické trénování ve skupině.
Instrukce/lekce	Nyní vám rozdám text „4 kroky pro dávání zpětné vazby“ a společně si všechny body vysvětlíme. (Učitel vysvětlí jednotlivé kroky pro dávání zpětné vazby. Využijte Text pro učitele – Výklad ke zpětné vazbě, příp. svoje vlastní znalosti a příklady.) (8 min) Znovu si ještě text 4 kroky k dávání zpětné vazby přečtete tak, abyste mohli postupovat aplikovat v praxi. (2 min) Jaké vás napadají otázky? Co si potřebujete ujasnit? (2 min) Nyní nás čeká nácvik zpětné vazby v praxi: 1. kolo tréninku (cca 5 min) - Najděte si alespoň 3 různé spolužáky a dejte jim POZITIVNÍ zpětnou vazbu. - Krátká reflexe – Jaké to bylo? (cca 3 min) 2. kolo tréninku (cca 5 min) – POUZE PRO ZRALÉ TŘÍDY - Najděte si alespoň 2 různé spolužáky a dejte jim zpětnou vazbu na nějakou situaci, která vám nevyhovovala a chtěli byste ji jinak. - Krátká reflexe – Jaké to bylo? (cca 3 min)
Otázky k reflexi	Viz 3. část závěrečné kolečko.
Poznámky	Na základě znalosti třídního klimatu – vztahy, bezpečí apod. – se učitel rozhodne, jestli bude realizovat 1. i 2. kolo zpětné vazby. Některé třídy nejsou dostatečně zralé na 2. kolo, tj. negativní zpětná vazba by mohla rozdmýchat konflikty. V takovém případě je lepší nechat žáky absolvovat pouze 1. kolo, které se týká pozitivní zpětné vazby, a to pak využít v reflexi pro prohloubení vzájemných vztahů. Aktivita je časově nabitá. V případě nedostatku času lze rovněž vybrat pouze 1. kolo nácviku. Opět je třeba zvážit pečlivě výběr 2. kola. Třída na něj musí být zralá. Bezpečnější variantou pro druhé kolo je pouze modelový nácvik, kdy se situace vyberou dopředu a pouze se trénuje formulace. Tj. jde o modelové situace, a ne o reálné. Modelové situace lze napsat na tabuli nebo papírky. Příklady situací: Povídáním tě spolužák ruší v hodině, Při hodině se ti spolužák smál, Spolužák ti odmítl pomoci s úkolem, Spolužák ti odmítl půjčit sešit, Spolužák si nikdy nezapisuje a pak si chce stále půjčovat tvé zápisky, Spolužák je na tebe sprostý atp. V průběhu aktivity učitel obchází a naslouchá, ošetřuje bezpečné prostředí, akcentuje, že jde o trénink/nácvik. Upozorňuje na dodržování pravidel zpětné vazby. Zvláště u 2. kola nácviku (co potřebuji jinak) mohou vzniknout vztahově těžké situace/nedorozumění. Doporučujeme počítat s časovou rezervou na případné uklidnění, dořešení konfliktů.

Závěrečné kolečko v případě realizace 1. kola nácviku (pozitivní zpětná vazba):

- Jaké to bylo?
- Jak jste se cítili, když vám někdo dával pozitivní zpětnou vazbu?
- Co jste si uvědomili o sobě?
- Co jste si uvědomili o druhých?
- Co jste si uvědomili o vaší třídě?
- V čem je vzájemné oceňování užitečné?

Závěrečné kolečko v případě realizace 2. kola nácviku (co potřebuji jinak):

- Jak se cítíte?
- Co jste si dnes uvědomili?
- Kdo potřebuje ještě něco říci, aby se cítil OK?
- Kdo potřebuje ještě něco říci, aby mohl své téma uzavřít?
- Jak vám může vzájemné sdílení negativní zpětné vazby být užitečné?
- Jaké mělo dnešní sdílení výhody/přínosy?



Pracovní list pro žáky – 4 kroky pro dávání zpětné vazby

4 KROKY PRO DÁVÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY:

Vycházíme z předpokladu, že příjemce chce zpětnou vazbu slyšet.

Prostor pro dávajícího ZV

1. Popište situaci – bez hodnocení a interpretace – co jste viděli/slyšeli...
2. Dopad situace na mě – tedy jaké EMOCE to ve mně vyvolává (strach, vztek, bezmoc, radost, ...).
3. Otevřená otázka směrem k tomu, co dostává ZV (ale NE návrh řešení).

Prostor pro přijímajícího ZV

4. Pauza, naslouchání reakci
 - Obvykle přijde návrh řešení, který si stanoví přijímající ZV.
 - Také nemusí přijít žádný návrh, pokud to situace nevyžaduje (např. u pozitivní ZV).
 - Na základě reakce lze znovu začít od kroku 1.
-

4 KROKY PRO DÁVÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY:

Vycházíme z předpokladu, že příjemce chce zpětnou vazbu slyšet.

Prostor pro dávajícího ZV

1. Popište situaci – bez hodnocení a interpretace – co jste viděli/slyšeli...
2. Dopad situace na mě – tedy jaké EMOCE to ve mně vyvolává (strach, vztek, bezmoc, radost, ...).
3. Otevřená otázka směrem k tomu, co dostává ZV (ale NE návrh řešení).

Prostor pro přijímajícího ZV

4. Pauza, naslouchání reakci
 - Obvykle přijde návrh řešení, který si stanoví přijímající ZV.
 - Také nemusí přijít žádný návrh, pokud to situace nevyžaduje (např. u pozitivní ZV).
 - Na základě reakce lze znovu začít od kroku 1.
-

4 KROKY PRO DÁVÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY:

Vycházíme z předpokladu, že příjemce chce zpětnou vazbu slyšet.

Prostor pro dávajícího ZV

1. Popište situaci – bez hodnocení a interpretace – co jste viděli/slyšeli...
2. Dopad situace na mě – tedy jaké EMOCE to ve mně vyvolává (strach, vztek, bezmoc, radost, ...).
3. Otevřená otázka směrem k tomu, co dostává ZV (ale NE návrh řešení).

Prostor pro přijímajícího ZV

4. Pauza, naslouchání reakci
 - Obvykle přijde návrh řešení, který si stanoví přijímající ZV.
 - Také nemusí přijít žádný návrh, pokud to situace nevyžaduje (např. u pozitivní ZV).
 - Na základě reakce lze znovu začít od kroku 1.



Text pro učitele – Výklad ke zpětné vazbě

Žáci obdrží text, díky kterému mohou výklad lépe sledovat.

4 kroky pro dávání zpětné vazby:

Vycházíme z předpokladu, že příjemce chce zpětnou vazbu slyšet. V aktuální situaci, kdy trénujeme, vycházíme z předpokladu, že všichni jsou nastavení zkoušet dávat ZV. V reálné situaci ověřujeme ochotu ZV vyslechnout.

PROSTOR PRO DÁVAJÍCÍHO ZV

1. Popište situaci – bez hodnocení a interpretace – co jste viděli/slyšeli...

Důležité je soustředit se opravdu na prostý popis toho, co jsme viděli, bez hodnotících výroků, připodobňování, vymýšlení, co tím ten člověk myslel (interpretace...).

Příklad: Všimla jsem si, že když jsem mluvila na angličtině, tak ses smál. (-)

Příklad: Když jsem si nevěděla rady s domácím úkolem, tak jsi ke mně sám/sama přišel/a a pomohl/a mi. (+)

2. Dopad situace na mě – tedy jaké EMOCE to ve mně vyvolává (strach, vztek, bezmoc, radost, ...)

Zde je důležité, pátrat v sobě, proč mi daná situace/chování vadilo, jaké emoce ve mně vyvolávalo emoci zveřejnit prostým popisem. Není třeba se stydět za negativní emoce, máme je, jsou reálné a ZV pomáhá s nimi pracovat. Zde může být i prostor pro zformulování potřeby/přání, ale vždy u dávajícího. POZOR na formulaci – potřebuji, abys TY něco dělal/a jinak. **Změnu chování si musí každý navrhnout sám pro sebe.**

Příklad: Bylo mi to nepříjemné, cítila jsem se trapně a bála se zbytek hodiny mluvit. (Potřeba: Potřebuju se cítit bezpečně, abych mohla v angličtině mluvit přede všemi). (-)

Příklad: To mě moc potěšilo a povzbudilo. (+)

3. Otevřená otázka směrem k tomu, co dostává ZV (ale NE návrh řešení)

Otevřená otázka, která dává prostor druhé straně.

Příklad: Jak tys to vnímal? Jak to vidíš ty? Co si o tom nyní myslíš? Co na to říkáš?

PROSTOR PRO PŘIJÍMAJÍCÍHO ZV

4. Pauza, naslouchání reakci

V této chvíli by ten, kdo dostává ZV, měl reagovat na informace, které slyšel, a navrhnout – co on může udělat jinak (navrhuje sám sobě), pak dávající může návrh odsouhlasit jako funkční pro obě strany, anebo začít znovu – kdy se ZV vztahuje už i k nově zformulovanému návrhu.

V případě pozitivní zpětné vazby nejde o návrh řešení, ale např. o poděkování či sdělení emocí příjemce („To jsem rád“).

- Obvykle přijde návrh řešení, který si stanoví přijímající ZV.
- Také nemusí přijít žádný návrh, pokud to situace nevyžaduje (např. u pozitivní ZV).
- Na základě reakce lze znovu začít od kroku 1.

Zdroj: Systemická fabrika (2019). Metodické listy: Soubor metodických listů pro pedagogické pracovníky.

Systemický přístup k multikulturní výchově. <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/76>

PŘIJÍMÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY

Téma lekce: Jak přijímat zpětnou vazbu

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci si prozkoumají, co se může dít při přijímání zpětné vazby.
- Žáci si na praktických situacích vyzkouší přijímání zpětné vazby.
- Žáci reflektují své prožívání při přijímání zpětné vazby.
- Žáci si stanoví svůj postup, jak přijmout zpětnou vazbu.

1. část – Evokace

Cílem této části je zcitlivění žáků na téma přijímání zpětné vazby, reflektování vlastní zkušenosti s přijímáním ZV a svého emočního prožívání.

Název	Kdy jsem dostal/a zpětnou vazbu?
Čas	10 min
Pomůcky	Tužka, papír
Popis činnosti	Žáci si vzpomínají na své zkušenosti, kdy dostali rozvojovou zpětnou vazbu. Zapisují si, jak na ni reagovali, co říkali, co cítili, sdílejí spolu.
Instrukce	Vzpomeňte si na situaci, kdy jste od někoho dostali negativní/rozvojovou zpětnou vazbu. Zaznamenejte si – Jak jste se cítili? Jak jste na ZV reagovali? Co jste na ni řekli? Každý student zapisuje sám na svůj papír. Na práci máte 5 min, poté budeme společně sdílet.
Reflexe	Společné sdílení – co by kdo chtěl sdílet s ostatními. Jak jste se zpětnou vazbou ve vašem příběhu naložili? Udělali byste dnes něco jinak? Jaké pocity máte spojeny s negativní ZV? Jak s těmito pocity pracujete? Jak na rozvojovou zpětnou vazbu reagujete? Co je na ní užitečné?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. V reflexi/diskuzi je vhodné shrnout následující: Zpětná vazba je vidění někoho jiného, jeho pravda, není to obecná pravda a my se vždy můžeme rozhodnout, zda ji přijmout, anebo ne... Na druhou stranu je to pro mě zpráva o tom, jak mohou některé situace vidět druhí a já se z toho mohu něco naučit. Vždy se ale rozhodnu já sám/sama, jak s tím naložím – někdy je to nerelevantní, někdy velmi užitečné a může to pomoci atd.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby si žáci uvědomili možnosti, jak přijímat zpětnou vazbu, stanovili si sami pro sebe svůj postup, vyžádali si zpětnou vazbu od spolužáků.

Název	Přijímání zpětné vazby
Čas	30 minut
Pomůcky	Tablet/mobil, internet, příp. sluchátka. Prostor, kde mohou poslouchat nahrávku a neruší/nejsou rušeni. Odkaz na nahrávku: http://www.podcastzivotjakohra.cz/014-vystup-z-mlhy-diky-zpetne-vazbe/ (minutová stopáž 2:30–11:05)
Popis činnosti	Žáci dostanou instrukce k samostatné práci ve skupinách. Výstupem je zformulovaný osobní postup k přijímání zpětné vazby každého studenta.
Instrukce/lekce	1. Rozdělte se do skupin po 4. 2. Na lísteček napište alespoň jednu věc, na kterou byste od svých spolužáků ve skupině chtěli dostat zpětnou vazbu, lísteček uschovejte. Dejte pozor na výběr situace, aby pro vás nebyla příliš citlivá. Mělo by jít o takovou situaci, u které jste ochotni zpětnou vazbu okolí přijmout. 3. Poslechněte si úvodní část nahrávky (minutová stopáž 2:30–11:05). Zaměřte se zejména na informace o přijímání zpětné vazby – metodu schodiště. Budete je potřebovat pro další část aktivity. http://www.podcastzivotjakohra.cz/014-vystup-z-mlhy-diky-zpetne-vazbe/ 4. Reflektujte svoji reakci na zpětnou vazbu z úvodní části hodiny na základě poslechu nahrávky. „Na jakém schodě byla vaše reakce?“ Sdílejte s ostatními ve skupině. 5. Nyní postupně každý požádejte spolužáky ve skupině, aby vám dali zpětnou vazbu na vámi vyžádanou situaci. Dodržujte následující: • Ti, kteří zpětnou vazbu dávají, dbají na zásady zpětné vazby a na kroky dávání zpětné vazby, se kterými jsme se seznámili v předchozích lekcích. • Ti, co zpětnou vazbu přijímají, mají možnost se rozhodnout, jakým způsobem na ZV zareagují. Zkuste alespoň jednou reagovat z poslední, páté úrovně, kterou zmiňuje nahrávka. Na to, abyste se všichni vystřídali, máte 10 min. Každé kolečko (vyžádání ZV, sdělení ZV a přijetí ZV) tak bude trvat 2–3 min. 6. Stanovte si sami pro sebe, jakým způsobem chcete v budoucnu reagovat na ZV a proč.
Otázky k reflexi	Jaké to bylo? Kdo se chce podělit o nějaký zážitek ze skupiny? Co jste si uvědomili? V čem je zpětná vazba užitečná? Co pro vás bylo složité a čím to bylo? Chtěl by někdo sdílet, co si pro sebe stanovil – tj. Jak chce v budoucnu na zpětnou vazbu reagovat?

Poznámky	Pro tuto aktivitu musí být ve třídě bezpečné prostředí. Pokud jde o náročnou konfliktní třídu, není vhodné aktivitu realizovat. Je třeba nejdříve pracovat na vztazích, důvěře, spolupráci, pozitivní zpětné vazbě. Až poté je možné trénovat i negativní/rozvojovou zpětnou vazbu. Již je to psáno v instrukci, ale i zde raději připomínáme, že je třeba, aby si žáci vybírali situace, kde jsou přijetí zpětné vazby schopni zvládnout. Zároveň žákům zdůrazníme, že zpětnou vazbu si nyní poskytují pouze na vyžádané situace. Není to prostor pro řešení jiných nedorozumění. Učitel by si měl být jistý, že žáci ovládají dovednosti poskytování zpětné vazby z předchozích lekcí (zásady, 4 kroky). V průběhu aktivity obchází a naslouchá, ošetřuje bezpečné prostředí, akcentuje, že jde o trénink/nácvik. Dohlíží na to, že jsou dodržovány zásady zpětné vazby a případně pomáhá s reformulací, která bude dle pravidel. V reflexi/diskuzi je vhodné shrnout následující: Zpětná vazba je vidění někoho jiného, jeho pravda, není to obecná pravda a my se vždy můžeme rozhodnout, zda ji přijmout, anebo ne... Na druhou stranu je to pro mě zpráva o tom, jak mohou některé situace vidět druhí a já se z toho mohu něco naučit. Vždy se ale rozhodnu já sám/sama, jak s tím naložím – někdy je to nerelevantní, někdy velmi užitečné a může to pomoci atd.
-----------------	---

3. část – Reflexe

Učitel vyzve žáky, aby reflektovali metodou propustky:

Na předem připravené lístečky (v  příloze níže) napište pět stupňů přijímání zpětné vazby.

Uvedte také, které z nich vedou k dalšímu rozvoji a učení a proč. Lísteček odevzdejte při odchodu ze třídy.



Pět stupňů přijímání zpětné vazby





OSOBNÍ ROZVOJ

V DEMOKRATICKÝCH

KOMPETENCÍCH

Téma lekce: Stanovování cílů

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci se seznámí s kritérii SMART dobře stanoveného cíle.
- Žáci umějí prakticky stanovovat cíl pomocí kritérií kvality SMART.

1. část – Evokace

Cílem této části je diskuze o předsevzetích a o tom, jak se nám je daří (ne)plnit, následně vyvodit teorie a důvody, čím to může být.

Název	Předsevzetí
Čas	15 min
Pomůcky	 Obrázek předsevzetí
Popis činnosti	Žáci ve dvojicích diskutují nad proměnou předsevzetí ženy na obrázku (5 min). Co podle nich mohlo proměnu způsobit? Proč si myslí, že se ženě předsevzetí nepodařilo splnit? Jaká si oni sami dávají předsevzetí? Jak se jim je daří plnit? Společné sdílení.
Instrukce	Budete pracovat ve dvojicích. Každá dvojice dostane obrázek jako podklad pro diskuzi. Vaším úkolem je diskutovat nad proměnou předsevzetí ženy na obrázku. Pro diskuzi vám mohou pomoci následující otázky: • Co podle vás způsobilo proměnu předsevzetí? • Proč se předsevzetí nepodařilo splnit? Až prodiskutujete obrázek, věnujte diskuzi také vašim předsevzetím: • Jaká předsevzetí si dáváte vy? • Jak se vám je daří plnit? Na diskuzi máte 5–7 min. Poté budeme společně sdílet, k čemu jste došli.
Reflexe	O čem jste ve dvojici mluvili? Co jste si uvědomili? Jaké jste odhalili důvody neplnění předsevzetí? Co je potřeba, aby se předsevzetí a stanovené cíle dařilo plnit?
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. V diskuzi by mělo zaznít, že předsevzetí si lidé dávají až moc a že jejich cíle nejsou dostatečně přesně formulované, jedná se spíše o přání, která mohou být příliš ambiciózní. Aby mohlo dojít ke splnění, je důležité si umět vyspecifikovat a upřesnit cíl. Stanovit si jej reálně atp. K tomu míří druhá část hodiny.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je pracovat s pomůckou SMART pro stanovení cílů a naučení se jejímu praktickému použití.

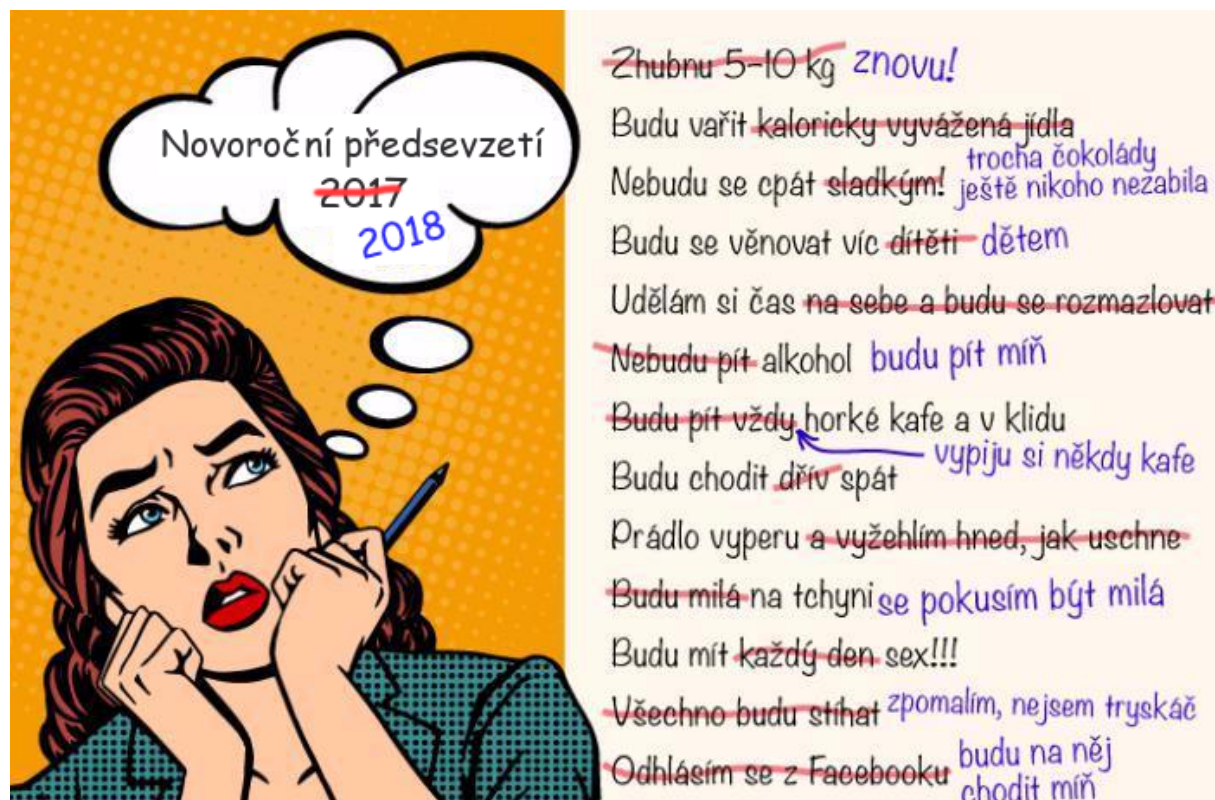
Název	Stanovování cílů
Čas	25 minut
Pomůcky	 Tabulka SMART
Popis činnosti	Nabídneme žákům pomůcku pro stanovení cíle a možnost zkusit naformulovat cíl tak, aby splňoval kritéria SMART cíle. Žáci pracují ve dvojicích, vyberou si buď nějaký svůj reálný cíl, nebo jakýkoliv virtuální a formulují k němu popisy jednotlivých kvalit. Používají tabulku. (10 min) Poté svůj cíl představí jiné dvojici, která jim dá zpětnou vazbu, zda je pro ně takto naformulovaný cíl splnitelný, nebo ne, a pak představí ten svůj. (10 min)
Instrukce/lekce	Nyní budeme pracovat s modelem SMART, který je pomůckou pro to, abychom si cíle stanovovali správně. Rozdělte se do dvojic. Do dvojice dostanete tabulku s modelem SMART a příkladem stanovení cíle. Varianta A (jednodušší): Ve dvojicích si stanovte nějaký cíl. Může být reálný, nebo nějaký virtuální, zkušební. Domluvte se, s jakým cílem budete dále pracovat. Varianta B (pokročilejší): Ve dvojici naformulujte jeden cíl, který se vztahuje k dovednostem, které rozvíjejí demokratickou kulturu např. aktivní naslouchání, zpětná vazba, kladení otevřených otázek atp. Domluvte se, s jakým cílem budete dále pracovat. K dohodnutému cíli naformulujte popisy všech kvalit podle modelu SMART. Poté budete svoje formulace sdílet s jinou dvojicí. Dejte si navzájem zpětnou vazbu – Jak se podařilo naformulovat jednotlivé kvality? Jsou reálné, uskutečnitelné? Máte 10 min na práci ve dvojicích (formulace) a 10 min na sdílení a zpětnou vazbu ve čtveřicích.
Otázky k reflexi	Jak se vám podařilo naformulovat své cíle podle zadaných kritérií? Co bylo obtížné? Jak se proměňovala formulace/porozumění cíli v průběhu práce? V čem vidíte užitečnost jednotlivých kritérií SMART (5 min)
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Žáky nenutíme sdílet. Zdůrazňujeme, že jde pouze o nácvik. Jde nám o to, abychom si uvědomili kritéria pro stanovení cíle a vyzkoušeli si nějaký cíl podle této metody zformulovat.

3. část – Reflexe

Co znamenají jednotlivá písmena ve zkratce **SMART**?



Obrázek předsevzetí



Zdroj: Skalická, J. (2016). Novoroční předsevzetí pro české mámy.

<https://zenysro.cz/blogy/vypis-se-z-toho/novorocni-predsevzeti-pro-ceske-mamy/>



Tabulka SMART

S - specifický	Cíle mají být specifické a konkrétní v množství, kvalitě a čase. Mělo by být jasné, čeho se cíl týká, co od něj očekáváme.	<i>Př. Více využívat otevřené otázky v komunikaci.</i>
M - měřitelný	Cíle mají být opatřeny měřitelnými parametry, podle nichž lze rozpoznat, zda bylo cíle dosaženo.	<i>Př. V každé komunikaci s přáteli použiji vždy alespoň jednu otevřenou otázku.</i>
A - akceptovatelný	Cíle mají být akceptovatelné. S cílem musím souhlasit a přijmout ho za svůj.	<i>Př. Chci se to naučit. Víím, že je to pro mou komunikaci přínosné.</i>
R - realistický	Cíle mají být realistické a dosažitelné s použitím možných zdrojů (materiálních, fyzických, časových, ...)	<i>Př. Již mám základní dovednosti. Víím, co jsou otevřené otázky. Budu to trénovat ve škole i mimo školu.</i>
T - termínovaný	Cíle mají být termínované. Je možné sledovat jejich postupné plnění. Mělo by existovat kritérium pro sledování jejich plnění, např. v čase.	<i>Př. Na konci školního roku.</i>

Zdroj: tvorba autorky dle prezentace MAS Šternbersko (2017). *Zvyšování kvalifikace, ochota učit se novým věcem.*

MAP Místní akční plán rozvoje vzdělávání v SO ORP Šternberk. https://www.mas-sternbersko.cz/data/upload/PP_prezentace.pptx

PLÁNOVÁNÍ

Téma lekce: Metoda GROW

Věková skupina: 17 let a výše (Při dobré přípravě je možné i pro 16 let.)

Časová náročnost: 45–90 min (Lekce je připravena minimálně na 1 vyučovací hodinu. Lze jít i více do hloubky a využít čas 60 či 90 min.)

Cíle lekce:

- Žáci se seznámí s modelem plánování GROW.
- Žáci umějí prakticky použít model GROW a naplánovat třídní/školní akci.

1. část – Evokace

Cílem této části je brainstorming – sběr nápadů pro další práci ve skupinách.

Název	Jaká máme přání/co chceme/musíme zrealizovat?
Čas	10 min
Pomůcky	Pokud byste nechtěli návrhy psát na tabuli, ale např. lepit na flipchart, tak je potřeba flipchart a barevné lepicí papírky.
Popis činnosti	Brainstorming – sbíráme nápady, návrhy – co by žáci jako třída chtěli/měli zrealizovat. Varianta A: Např. třídní výlet, maturitní ples, výstava, veřejná charitativní sbírka, dobrovolnická činnost, úprava okolí školy, nové vybavení ve třídě, sportovní turnaj atd. Varianta B: Co by mohlo zlepšit demokratickou kulturu v naší škole? Brainstorming nápadů na aktivity s tímto zacílením. Všechny nápady jsou zapsány na tabuli. Po cca 5 min učitel ukončí sběr návrhů a žáci hlasují o těch, které by chtěli skutečně zrealizovat. Každý dostane 3 body, které přidělí 3 různým nápadům. Výsledkem jsou alespoň 3 návrhy s nejvyšším počtem hlasů.
Instrukce	Pojďme se pobavit o tom, jaký projekt byste chtěli jako třída zrealizovat. Varianta A: Může to být cokoliv, např. třídní výlet, maturitní ples, výstava, veřejná charitativní sbírka, dobrovolnická činnost, úprava okolí školy, nové vybavení ve třídě, sportovní turnaj atd. Varianta B: Návrhy by se měly týkat aktivit, které povedou ke zlepšení demokratické kultury ve škole. Každý váš nápad napíšu na tabuli, vyhradíme si na to zhruba 5 min. Můžete navrhnout úplně cokoliv, každý nápad v mezích zákona a školního řádu se počítá. Až bude seznam kompletní, bude naším úkolem vybrat 3 návrhy s nejvyšším počtem bodů. Ty vybereme hlasováním. Každý z vás bude mít pro hlasování 3 body, které přidělí 3 různým návrhům.
Reflexe	–
Poznámky	Žáky nenutíme ke sdílení před ostatními. Ošetřujeme, že skutečně každý nápad během brainstormingu je dobrý, hlídáme, aby se žáci neposmívali za některé návrhy. Vysvětlujeme opakovaně, že brainstorming je založen na tom, že jsou přijímány všechny nápady stejně. Žádný není špatný.

2. část – Uvědomění si významu

Cílem této části je, aby žáci plánovali s využitím struktury modelu GROW.

Název	Cíl bez plánu je pouhé přání. (Antoine de Saint-Exupéry)
Čas	30 minut
Pomůcky	Flipchart papíry, psací potřeby, přístup na internet 📎 Pracovní list – model GROW
Popis činnosti	Žáci se rozdělí do skupin po 3–4. Každá skupina si vybere jeden návrh (vybírají z 3 vítězných z předchozí aktivity). Plánují realizaci. Využívají model GROW. Jednotlivé kroky plánu zaznamenávají na papír a představí ostatním.
Instrukce/lekce	Rozdělte se do skupin po 3–4 a vyberte si jeden z návrhů. Vybíráte ze třech vítězných návrhů z předchozí aktivity. Do skupiny obdržíte Pracovní list s modelem GROW. Seznamte se s modelem GROW. Diskutujte o jednotlivých fázích. Vycházejte z jednotlivých fází modelu GROW, využijte některé otázky a naplánujte realizaci vašeho vybraného nápadu. Nemusíte využít všechny otázky. Slouží pouze jako inspirace pro jednotlivé fáze plánování. Plán vaší cesty k cíli zaznamenejte na papír. Na práci máte 20 min. Plán poté představíte ostatním skupinám. (10 min pro všechny skupiny).
Otázky k reflexi	Jak vám při práci pomohl model GROW? Je něco, co jste si díky němu uvědomili? Na co jste nezapomněli? V čem je model užitečný?
Poznámky	Každé řešení, které splňuje definici, je správné. Jde pouze o nácvik a každý plán může vypadat úplně jinak. Zdůrazníme žákům, že nemusí odpovídat na všechny otázky. Otázky slouží pouze jako inspirace pro to, aby jejich plán byl co nejpřesnější. Mohou si odpovědět pouze na některé. Dbáme na dodržování pravidel práce ve skupině. Viz úvod metodiky. Tato aktivita je opravdu časově napjatá a doporučujeme spíše větší časový prostor. V případě potřeby ušetření času nemusí prezentovat všechny skupiny svůj plán. Je možné nechat prezentovat pouze skupiny, které chtějí. Nebo se osvědčuje využít tichou galerii. To znamená, že všichni své papíry s plány vystaví a necháme čas na to, aby si postupně každý všechno prohlédl/přečetl. Pak následuje reflexe. TIP: Doporučujeme následně hlasováním vybrat jednu aktivitu a tu skutečně se třídou zrealizovat.

3. část – Reflexe

Co znamenají jednotlivá písmena ve zkratce **GROW**?



Pracovní list – model GROW

METODA GROW – ZÁKLADNÍ INFORMACE

Autorem techniky GROW je sir John Whitmore, považovaný za jednoho z „otců zakladatelů“ koučování. Jedná se o postup kladení otázek, který lze využít v každém koučovacím nebo rozvojovém rozhovoru.

Anglické slovo GROW znamená v češtině „růst“ a je mnemotechnickou pomůckou k zapamatování čtyř na sebe navazujících oblastí, na které se lze v koučovacím rozhovoru zaměřit.

Model GROW je univerzální nástroj pro seberozvoj, lze jej využít při individuálním koučování i koučování skupiny. Jde jak o velmi jednoduchou techniku, kterou je možno použít jako sebekoučovací, tak o postup kladení otázek během koučovacího rozhovoru.

Tuto metodu můžete použít při řešení soukromých i pracovních problémů.

G	Goal	Cíl
R	Reality	Realita
O	Options	Možnosti
W	What, When, Who, Will	Volba

Pořadí otázek GROW je důležité zejména proto, že umožňuje efektivní koučování a přináší praktické pozitivní výsledky.

Tento proces není jednorázový. Bez podrobnějšího prozkoumání reality se může ukázat nemožné stanovit jiný než nejasný nebo neodpovídající cíl. V takovém případě je nutné se vrátit zpět a definovat cíl přesněji. Dokonce i jasně vymezený, měřitelný cíl se může při detailním pohledu na realitu ukázat jako chybný nebo nevhodný.

Stejně to je i s možnostmi, které máte. Je potřeba je opakovaně prověřovat a zjišťovat, zda vedou k stanovenému cíli. Je velmi důležité pro koučovaného ještě předtím, než se definitivně rozhodne, co a kdy udělá, aby se znovu ujistil, že mu tyto kroky umožní dosáhnout cílů.

Využitím GROW naleznete:

- Co skutečně chcete dělat – tedy žádné zbytečné začátky nebo špatné odbočky.
- Jak daleko na cestě už jste a na čem musíte pracovat – identifikujete VŠECHNY své zdroje.
- Co vám stojí v cestě (a co jen vypadá jako překážka).
- Mnoho způsobů, jak překonat, přejít, přeskočit nebo podlézt překážky.
- Jak vytvořit podporu, kterou potřebujete – a pomáhat ostatním.

OTÁZKY PRO JEDNOTLIVÉ OBLASTI

Goal – cíl

- Co byste chtěl/a řešit?
- Co očekáváte od dnešního setkání/koučování?
- Co je cílem? Jaký si stanovíte cíl?
- Jaký dlouhodobý cíl souvisí s problémem, který tu řešíme?
- Jaký cíl má tato diskuze?
- Co se chcete naučit?
- Za jak dlouho toho chcete dosáhnout?
- Jedná se o konečný cíl, nebo na něj budete navazovat?
- Co pozitivního to přinese, jak je to obtížné, dosažitelné, měřitelné?
- Co je pro vás nyní důležité?
- Co bude výstupem úkolu?
- V čem by vám změna měla pomoci?
- Jaký je důvod pro splnění cíle?
- Jak popíšete cílový stav, když se zaměříte na přínosy?
- Co je třeba si uvědomit v souvislosti s realizací úkolu?
- Co o vás zaměstnanci budou říkat? Co byste chtěl/a, aby o vás říkali?
- Jaké to bude, až bude problém vyřešen? Jaký budete mít pocit?

Reality – realita

- Jaký je současný stav (co, kdy, kde, kolik)?
- Co se děje?
- Jak vnímáte současný stav?
- Koho se to týká?
- Co jste v tom až dosud udělal/a?
- Jaký mělo to, co jste udělal/a účinek?
- Jaké jsou hlavní překážky nalezení cesty kupředu?
- Jaké kroky je třeba udělat pro změnu?
- Co fungovalo? Co nefungovalo?
- Jak by současný stav popsali vaši spolupracovníci?
- Jaké faktory ovlivňují vaše rozhodnutí?
- Co ještě potřebujete?
- Je to, čím se nyní zabýváme, skutečná podstata situace?
- Co dalšího ovlivňuje výsledek a v jakém rozsahu?
- Brání vám nějaké vnitřní překážky něco podniknout?
- Čemu za současně situace nerozumíte?

Options – možnosti

- Jaké možnosti máte?
- Co byste ještě mohl/a udělat?
- Co dalšího můžete udělat?

- Kdo další vám může pomoci?
- Jaké jsou přínosy, spojené s každým navrženým řešením?
- Co všechno můžete udělat pro naplnění svých představ?
- Co ještě byste navrhl/a, kdybyste nebyl/a ničím omezen/a?
- Co byste udělal/a, kdybyste mohl/a začít úplně od začátku?
- Jak se dají uvedené možnosti mezi sebou kombinovat?
- Které z řešení vám nejvíce vyhovuje?
- Jaké výhody a nevýhody mají jednotlivé možnosti?
- Co je pro vás v této situaci nejdůležitější?
- Jak to zapadá mezi vaše současné priority?
- Kdo všechno se projektu zúčastní?
- Jaké pomůcky nebo materiální zdroje budeme potřebovat k dosažení cílů projektu?
- Co vás to bude stát, když se nedáte touto cestou?

Will – volba, plán

- Co chcete udělat?
- Co uděláte?
- Kterou možnost si vyberete?
- Kdy to chcete udělat?
- Co bude vaším prvním krokem?
- Kdy začnete?
- Jaké překážky by mohly nastat?
- Jak je překonáte?
- Jakou podporu potřebujete? Jak ji získáte?
- Jaké dílčí kroky je třeba splnit?
- Jak budete sledovat jejich splnění?
- Kdy začnete jednotlivé kroky naplňovat?
- Kdy plánujete jejich dokončení?
- Jak poznáte, že se vám daří plnit cíl?
- Jak byste ohodnotil/a své odhodlání začít na desetibodové stupnici?
- Co vám brání hodnotit stupněm deset?

Zdroj: Everesta (n.d.). *Model GROW*. <http://elearning.everesta.cz/mod/book/view.php?id=910>



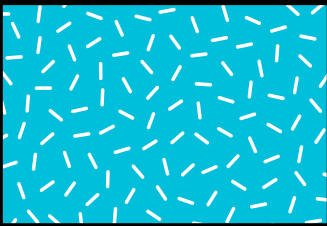
Pomůcky pro rozdělení do skupin – losovací kartičky

Kartičky nastříhat, zafóliovat, vzorovou promítnout a říct žákům, podle kterého políčka se mají seskupovat.

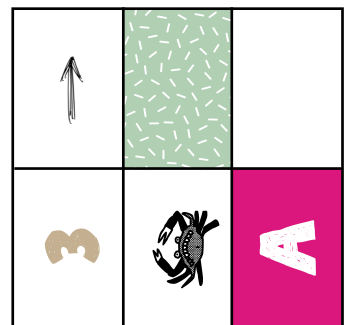
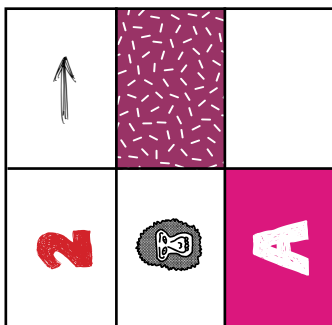
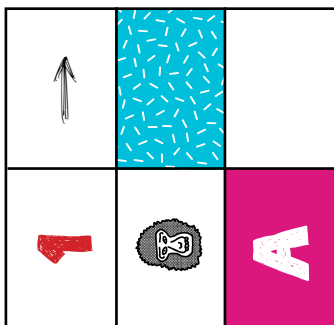
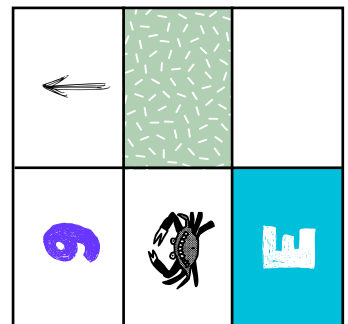
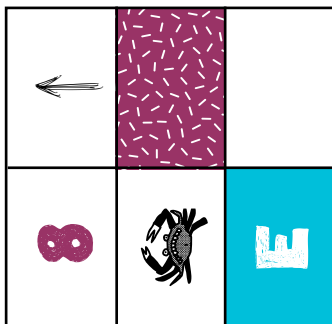
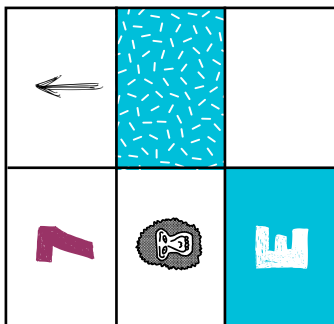
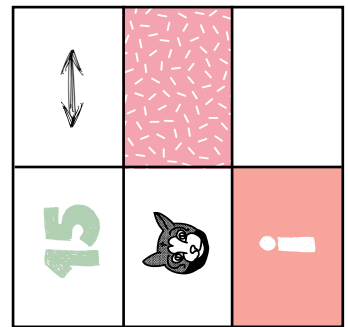
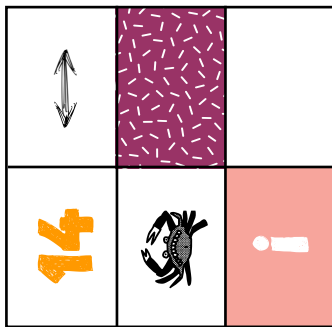
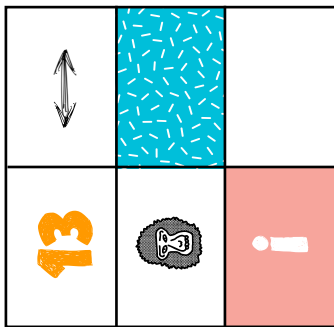
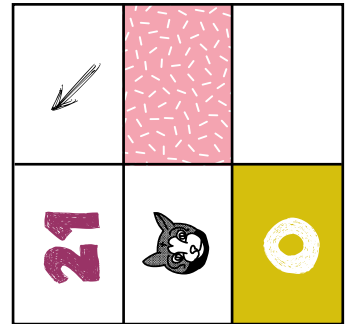
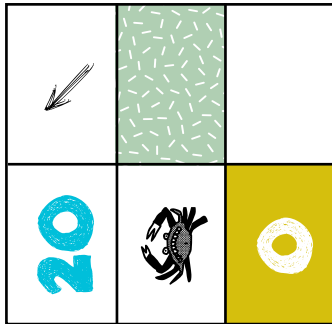
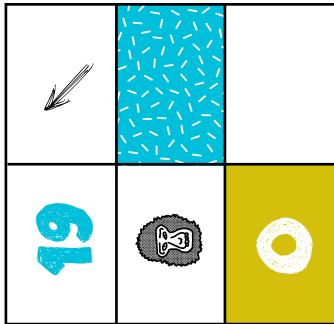
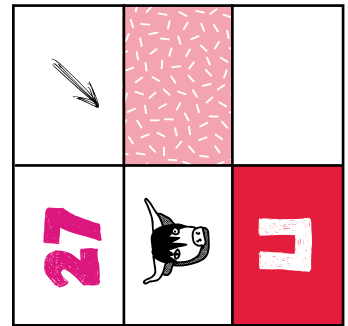
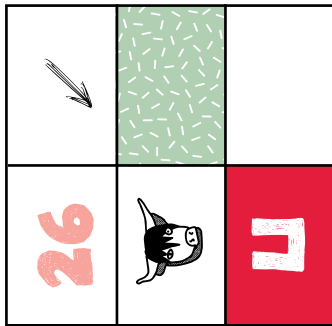
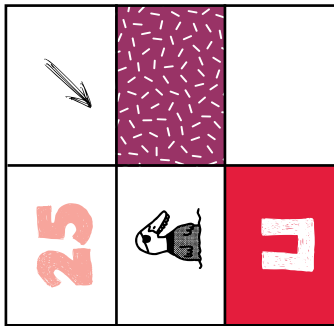
Níže je graficky znázorněn princip losovací kartičky, tj. kde najdete znak pro tvoření dvojic, trojic či dalších větších skupin. Kartička dále funguje tak, že dvojice se dávají dohromady podle barvy čísla, trojice podle směru šipky, čtveřice podle barvy políčka, pěťice podle stejného zvířete a šestice podle písmena i barvy na daném poli.

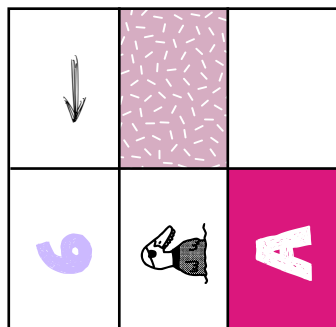
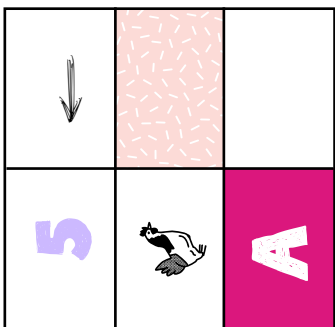
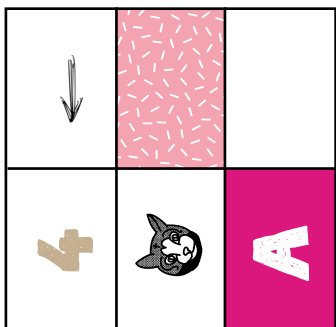
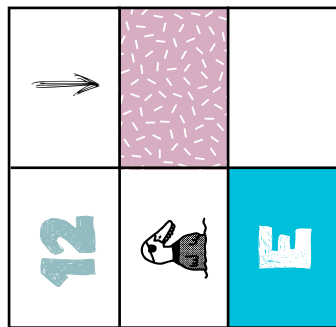
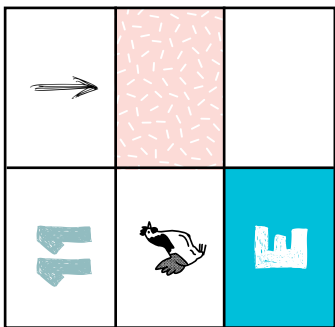
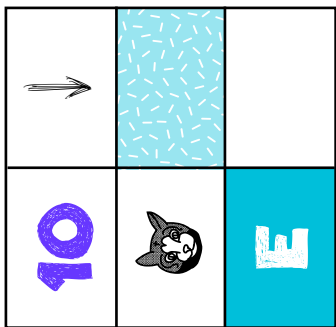
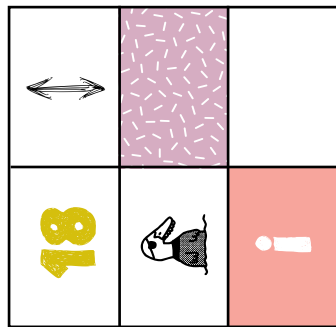
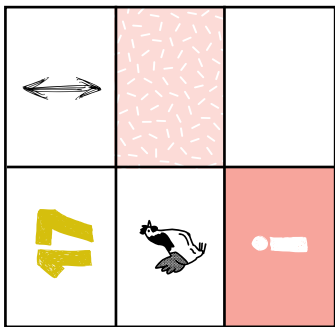
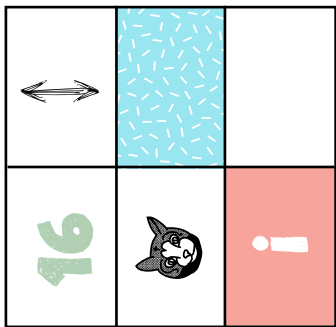
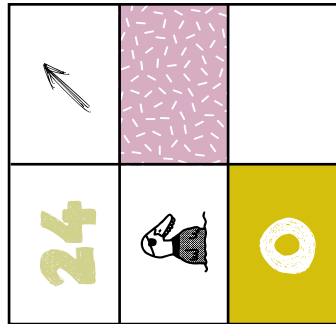
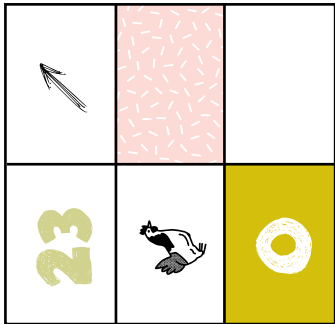
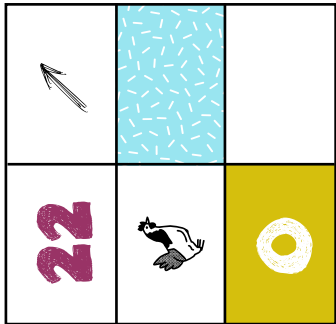
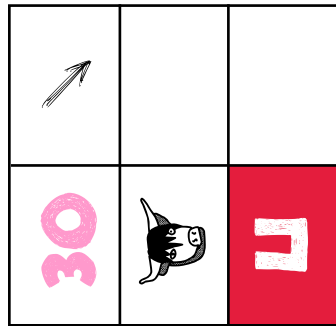
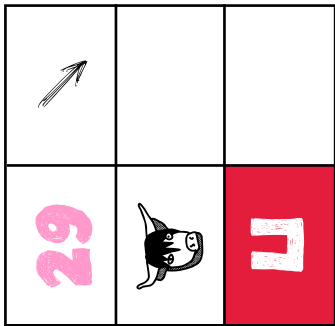
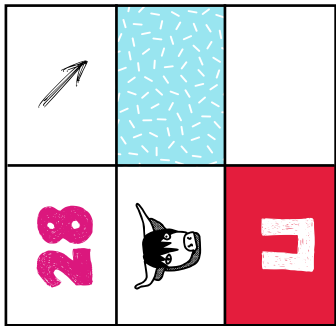
Zpočátku hrozí nebezpečí, že si žáci budou hlavně prohlížet a porovnávat kartičky a zkoušet najít dvě shodné. Žádné dvě nejsou shodné!

Princip losovací kartičky:

DVOJICE	TROJICE
PĚTICE	ČTVEŘICE
ŠESTICE	





POUŽITÉ ZDROJE

- Aldebaran Group for Astrophysics (n.d.). *Rabi, Isidor Isaac*. https://www.aldebaran.cz/famous/people/Rabi_I_I.php
- Altaxo (n.d.). *Jak správně klást otázky*. <https://www.altaxo.cz/provoz-firmy/management/komunikacni-dovednosti/jak-spravne-klast-otazky>
- Belz, H., & Siegrist, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: Východiska, metody, cvičení a hry*. Portál.
- Bezchlebová, M. (n.d.). *Víme, co je demokracie? Soubor aktivit o principech a zásadách demokracie*. Národní ústav odborného vzdělávání. <http://www.nuov.cz/kurikulum/vime-co-je-demokracie-soubor-aktivit-o-principech-a-zasadach>
- Člověk v tísni (2019). *Křehkost demokracie – příručka pro pedagogy pro práci s tématem radikalismu ve výuce*. <https://www.clovekvtsni.cz/media/publications/1267/file/krehkost-demokracie.pdf>
- DENEB Int. (2012). *Mentoring a využití jeho metod na střední škole*. 1. vydání.
- Everesta (n.d.). *Model GROW*. <http://elearning.everesta.cz/mod/book/view.php?id=910>
- Fisher, R. (1997). *Učíme děti myslet a učit se: praktický průvodce strategiemi vyučování*. Portál.
- Harris, T. A. (2020). *Já jsem OK, ty jsi OK: Úvod do transakční analýzy*. Portál.
- Hutchens, D. (2006). *Špička ledovce: Řízení skrytých sil, které boří nebo tvoří vaši organizaci*. Profess Consulting.
- Kasíková, H. (3. října 2011). *Odborný článek: Kooperativní učení: aby to fungovalo...* Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/13897/kooperativni-uceni-aby-to-fungovalo-.html>
- Kohák, E. (1997). *Průvodce po demokracii*. Sociologické nakladatelství.
- MAS Šternbersko (2017). *Zvyšování kvalifikace, ochota učit se novým věcem*. MAP Místní akční plán rozvoje vzdělávání v SO ORP Šternberk. https://www.mas-sternbersko.cz/data/upload/PP_prezentace.pptx
- Medvedová, H. (2013). *Pedagogická komunikace. Komunikační dovednosti – aktivní naslouchání a empatie*. https://is.muni.cz/el/1441/jaro2013/SZ7BP_KOM1/um/Pedagogicka_komunikace_2.5.2013.pdf
- Mikuláščík, M. (2003). *Komunikační dovednosti v praxi*. Grada.
- 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*. Academia.

Národní pedagogický institut České republiky (n.d.). *Komunikace*. Metodický portál RVP.CZ. https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/pri-lohy/2756/komunikace_teorie.pdf

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců (2016). *Aktivní naslouchání*. <https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2016/11/Aktivn%C3%AD-naslouch%C3%A1n%C3%AD.pdf>

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

Shakespeare, W. (2008). *Komedie omylů*. Přeložil Martin Hilský. Atlantis.

Schulz von Thun Institut für Kommunikation (n.d.). *Das Kommunikationsquadrat* [obrázek]. <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

Skalická, J. (2016). *Novoroční předsevzetí pro české mámy*. <https://zenysro.cz/blogy/vypis-se-z-toho/novorocni-predsevzeti-pro-ceske-mamy/>

Slováčková, Z., Horáková, P., & Rendoš, D. (2014). *Průvodce personální psychologii. Zpětná vazba*. https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html

Steele, J. L., Meredith, K. S., Temple, C., & Walter, S. (1997). *Čtením a psaním ke kritickému myšlení: Příručka II, Rozvíjíme kritické myšlení*. Občanské sdružení Kritické myšlení.

Systemická fabrika (2019). *Metodické listy: Soubor metodických listů pro pedagogické pracovníky. Systemický přístup k multikulturní výchově*. <https://www.ireas.cz/cs/cmsmayan/download/76>

Systemický institut (n.d.). 6. část: *Konstruktivismus*. <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovani/6--cast-konstruktivismus/>

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



**systemická
fabrika**

