

Trénujeme kompetence

/ Pracovní listy pro rozvoj
demokratického klimatu /



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



Trénujeme kompetence

/ Pracovní listy pro rozvoj
demokratického klimatu /

Vydalo EKS v roce 2023

Na publikaci pracoval tým EKS
Grafický design: Yvone Baalbaki

Publikace vznikla v rámci projektu „Škola nás baví“,
který byl financován z prostředků ESF
prostřednictvím Operačního programu Praha – pól
růstu ČR.

Při psaní knihy byly použity příklady dobré praxe
sesbírané na 4 základních školách v rámci tohoto
projektu.

EKS, z.s.
Bubenská 47, Praha 7
www.ekskurzy.cz, info@ekskurzy.cz

První vydání
© EKS, 2023



OBSAH



Úvodní slovo	4
Já: zodpovědnost, sebedůvěra, samostatné (celoživotní) učení, kritické myšlení	6
Kdo to vyřeší? (kritické myšlení)	7
Chyba není konec světa! (sebedůvěra)	9
Pracovní listy	14
Volné psaní (celoživotní učení)	16
Druzí: respekt, empatie, aktivní naslouchání, komunikační dovednosti, spolupráce, řešení konfliktů	18
Společné a odlišné (respekt, komunikační dovednosti)	19
Jak si lépe porozumět (komunikační dovednosti)	20
Babylonská věž (respekt, empatie, aktivní naslouchání)	22
Pracovní list	24
Nálepkování (respekt)	25
Aktivní naslouchání (komunikační dovednosti, respekt)	27
Co bych mohl/a udělat (řešení konfliktů, spolupráce)	30
Pracovní list	32
Kdo má pravdu? (respekt)	33
Pracovní list	35
Na pustém ostrově (spolupráce, řešení konfliktů)	36
Pracovní list	38
Svět: tolerance k nejednoznačnému, otevřenost, přizpůsobivost	39
Domino (otevřenost, přizpůsobivost)	40
Pracovní list	42
Rande se změnou (tolerance k nejednoznačnému, přizpůsobivost, otevřenost)	43
O EKS	45

Milé čtenářky, milí čtenáři,

máte před sebou soubor pracovních listů, které jsme zacílili na rozvoj občanských, sociálních a osobnostních kompetencí žáků druhého stupně. U každé aktivity naleznete praktický manuál, jak při její realizaci postupovat. Není to však žádné dogma. Nebojte se experimentovat. Každou aktivitu si můžete upravit podle svých potřeb a potřeb své třídy. Důležité je, aby abyste se během realizace cítili dobře a aktivita odpovídala aktuální situaci ve třídě (např. reagovala na probírané téma či problém, se kterým se třída potýká).

V základu této publikace stojí myšlenka, že se s demokratickými kompetencemi nerodíme, ale získáváme je až během výchovy a vzdělávání. Důležitou roli přitom sehrává rodina, jenže ne všichni žáci se mohou opírat o dostatečně podnětné domácí prostředí. Velký kus práce tedy spočívá na bedrech školy jako demokratické instituce. Víme, že nároků na učitele je mnoho, a proto vám přinášíme tohoto praktického pomocníka, ze kterého můžete čerpat velké množství aktivit a tipů, jak demokratické kompetence v žácích rozvíjet.

Každá aktivita obsahuje hlavičku, ve které najdete základní informace důležité pro plánování hodiny: cíl, rozvíjené kompetence, doporučený ročník, potřebné pomůcky a časovou náročnost. Jednotlivé aktivity podporují rozvoj jedné, dvou nebo tří kompetencí, které vycházejí z upraveného modelu demokratických kompetencí (viz následující strana). Cílem tedy je zaměřit se na konkrétní dovednost, kterou chceme v žácích rozvíjet, a podle toho vybrat vhodnou aktivitu.

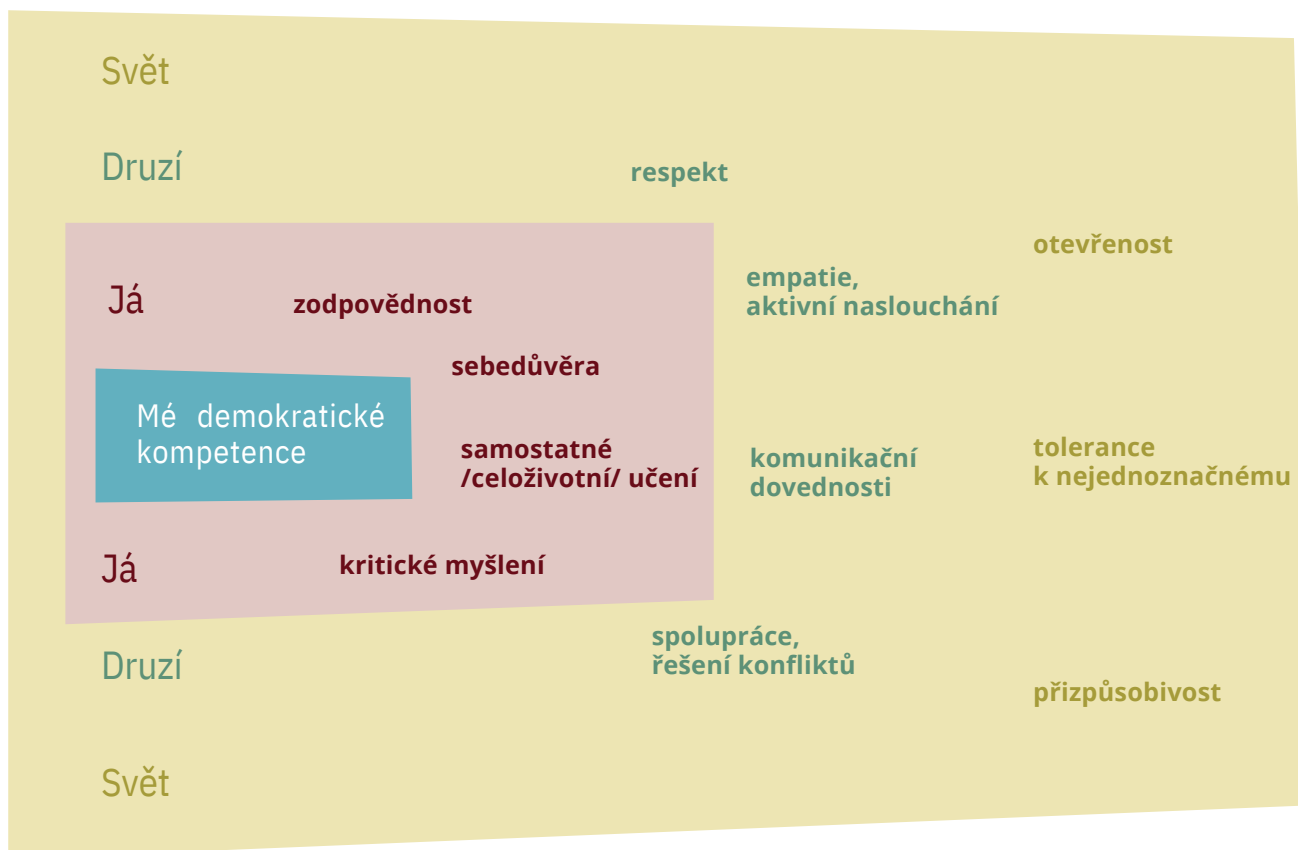
Aktivity jsme ověřovali během projektu „Škola nás baví“, který jsme realizovali na čtyřech pražských základních školách (ZŠ Angel, ZŠ Petřiny – sever, ZŠ Solidarita a ZŠ Strossmayerovo náměstí). Cílem projektu bylo rozvíjet demokratickou kulturu na zmíněných školách a podporovat pedagogy a pedagogické pracovníky, aby se v tomto tématu rozvíjeli také. Jedním z výstupů projektu je i tato publikace.

Přejeme vám, ať vás trénink demokratických kompetencí baví a stejně tak i vaše žáky!

Váš tým EKS




Model demokratických kompetencí



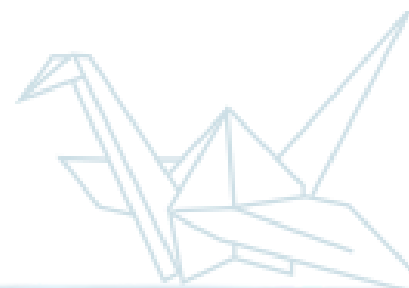
zdroj: Rada Evropy (2016), upraveno



Okruh	Kompetence	Popis
 Já	Zodpovědnost	<p>Zvažování vlastního jednání, zhodnocení morálně přiměřeného jednání, uvědomělé provádění takového jednání a přijetí zodpovědnosti za důsledky vlastních činů.</p>
	Sebedůvěra	<p>Kladné přesvědčení o vlastní schopnosti konat tak, jak je nezbytné pro dosažení vytyčeného cíle, a rovněž důvěra, že dokáže porozumět problémům a nalézt patřičné cesty k jejich řešení.</p>
	Samostatné (celoživotní) učení	<p>Aktivní přístup k vlastnímu vzdělávání (i mimo formální systém), vyhledávání, utřídění a zhodnocení vlastního vzdělávání se v souladu se svými nároky, samostatně a během celého života.</p>
	Kritické myšlení	<p>Kritické myšlení představuje dovednosti potřebné k systematickému a logickému rozboru, hodnocení či posouzení libovolných podkladů (textů, argumentů, událostí, zkušeností atd.).</p>

zdroj: Centrum občanského vzdělávání (2017), upraveno

KDO TO VYŘEŠÍ?



Cíl: Žáci se seznámí s problematikou vzniku a zániku profesí. Rozvinou samostatné myšlení o aktuálních společenských/politických/přírodních... fenoménech a jejich dopadu na vznik/zánik profesí.

Rozvíjené kompetence: kritické myšlení

Doporučený ročník: 7. – 9.

Pomůcky: aktuální články (4 a více), tabule, psací potřeby

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Připravte si na hodinu alespoň 4 aktuální články, které upozorňují na nějaký společenský/politický/přírodní... fenomén či aktuální problém. Např.:
 - „Boj s plasty v moři se přesouvá na pláže. Má je čistit speciální robot.“
 - „Včely vymírají. Zachránit je má Velký bratr v úlu.“
 - „Chytrý dům reaguje na počasí a poslouchá na telefon.“
 - „Uhlí končí, už za čtyři roky může chybět elektřina.“
 - „Umělá inteligence vyráží dech. Vytvoří obsah za pár sekund.“
- 2.** Nechte žáky, aby si přečetli článek a přemýšleli, jaká povolání (i dosud neexistující) by mohla tento problém/fenomén řešit. Žáci mohou pracovat ve skupinách. Každá skupina by měla vymyslet minimálně pět povolání.
- 3.** Postupně vyzvěte skupiny ke shrnutí článku a představení jednotlivých povolání, která žáci vymyslí. Povolání zapisujte na tabuli. Nechte žáky, aby u každého povolání zdůvodnili, proč právě toto povolání bude podle jejich názoru v blízké budoucnosti potřeba, jakým způsobem k řešení problému přispěje.
- 4.** Aktivitu můžete rozšířit o diskuzi (může jí předcházet samostatné zamyšlení žáků nebo práce v menších skupinách) o tom, jaké dovednosti a znalosti by měl mít člověk, který bude dané povolání vykonávat. Co by měl mít vystudováno a jaké své vlastnosti, schopnosti, dovednosti a znalosti by mohl ve své profesi využít.
- 5.** **Společná reflexe:** Diskutujte s žáky o tom, jaká povolání daný fenomén ohrožuje.

TIP

Pro ilustraci je dobré uvést příklad profesí, které vznikly/zanikly v reakci na nějaký fenomén např.:

- Rozvoj železnice – Nárůst počtu strojvůdců, výpravčích, průvodčích... Zánik vorařů, kteří splavovali dřevo po řekách z hor do měst.
- Vynález automobilu – Nárůst počtu řidičů, automechaniků, pracovníků automobilek... Úbytek kočí a výrobců kočárů apod.
- Digitalizace telefonní sítě – Nárůst dispečerů telefonních sítí, telefonních operátorů... Zánik spojovatelek, které ručně propojovaly dráty.
- Vynález internetu – Nárůst počtu programátorů, správců sítě, IT pracovníků, tvůrců webových stránek... Úbytek knihovníků, knihkupců apod.



CHYBA NENÍ KONEC SVĚTA!



Cíl: Žáci se procvičí ve vnímání chyby/neúspěchu jako příležitosti k učení. Pojmenují si své vlastní kvality a přehodnotí pohled na své tzv. neúspěchy.

Rozvíjené kompetence: sebedůvěra

Doporučený ročník: 7. – 9.

Pomůcky: psací potřeby, pracovní listy

Čas: 60 min

PRŮBĚH AKTIVITY

1. Nejprve představte téma chyby a neúspěchu jako součásti učení.

Poznámka: Můžete využít příkladu malého dítěte, které se učí chodit. Dítě při tom nesčetněkrát spadne, ale přesto se zkouší znovu a znovu postavit na vlastní nohy, dokud nezačne chodit. Nehodnotí, jestli je úspěšné, nebo neúspěšné, jestli je lepší, nebo horší než ostatní děti. Zkrátka to zkouší, dokud se mu to nepodaří.

U malých dětí nám chyby přijdou roztomilé, ale jakmile trochu víc povyroستeme, začneme se na chyby dívat jako na nepřitele. Hodnotíme je jako něco nežádoucího, co snižuje naši vlastní hodnotu. A přitom bychom se bez chyb a zkoušení nových věcí sotva kdy něco naučili. Chyba je přirozený způsob učení, a když k ní tak budeme přistupovat, promění se z našeho protivníka v našeho spojence.

Právě škola vytváří velký prostor pro práci s chybou. Zatím je většinou vnímána negativně a málo využívána jako učící se moment. Analýza chyby nás přitom může dovést nejen k učení se nových věcí, ale pokud jsme dostatečně pozorní, tak i k novým objevům.

2. Přečtete žákům následující kvíz týkající se nejrůznějších objevů. U každé otázky nechte žáky hlasovat, zda si myslí, jestli daný objev vznikl takzvaně náhodou, díky chybě. Poté jim vysvětlíte pozadí daného náhodného objevu.

KVÍZ:

Které z následujících objevů se staly díky chybě, takzvaně náhodou? Nemusíte zmiňovat všechny, můžete si zvolit užší výběr.

OBJEV	AUTOR	ROK OBJEVU	VZNIK DÍKY NÁHODĚ
jízdní kolo	Karl Drais	1817	ne
sekačka na trávu	Edwin Beard Budding	1827	ne
dynamit	Alfred Nobel	1867	ANO
telefon	Alexander Bell	1876	ne
pneumatika	Juhn Dunlop	1888	ne
cornflakes	Will Keith Kellogg	1896	ANO
televize	John Logie Baird	1925	ne
penicilin	Alexander Fleming	1928	ANO
počítač	Konrád Zuse	1948	ne
kardiostimulátor	Wilson Greatbatch	1956	ANO
post-it (lepíky)	Spencer Silver	1968	ANO

Další náhodné vynálezy: Coca-Cola, přirozená radioaktivita, teflon, mikrovlnná trouba, viagra...

3. Vedte s žáky diskuzi na téma práce s chybou. Položte jim například tyto otázky:

- Co mají tzv. náhodné objevy společného?
- Jak se díváte sami na sebe, když uděláte chybu? Zlobíte se na sebe? Hledáte výmluvu? Hledáte způsob, jak to udělat příště líp?
- Kdy máte větší motivaci zkoušet danou věc znovu, dokud se vám nepodaří?

Poznámka: Cílem těchto otázek je přivést žáky k poznání, že udělat chybu není špatně. Důležité je umět se z ní ponaučit, abychom ji neopakovali znovu. Pokud pro nás chyba nebude strašákem, může nás vést k vědomému učení a dokonce i k objevům. Kdyby si Alfred Nobel začal naříkat nad svou nešikovností, místo aby se zamyslel nad tím, proč měl takové štěstí, že nehodu přežil, dynamit by nejspíš nikdy nevynalezl. Důležitý je náš způsob uvažování. Když se na chybu přestaneme dívat jako na něco nežádoucího a začneme ji vnímat jako výzvu nebo příležitost k učení, náš postoj se k dané situaci výrazně zlepší. Mysl se zklidní a otevře se novým nápadům!

4. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad tím, kdy v minulosti udělali nějakou chybu/kdy se jim něco nepovedlo. Po té jim rozdejte pracovní list s následujícími otázkami a dejte jim cca 10 minut, aby si zapsali odpovědi.

- Co se stalo? (Popis situace)
- Jaká byla moje role?
- Co jsem udělal/a a jak to nakonec dopadlo?
- Jak jsem se cítil/a bezprostředně poté?
- Jak jsem se cítil/a s odstupem měsíce či více měsíců?

5. Nyní řekněte žákům, aby se na celou situaci podívali ještě jednou a odpověděli si na otázky na druhé straně pracovního listu:

- Jak vnímám celou situaci dnes?
- Kdybych mohl/a cestovat v čase a mohl/a prožít danou situaci znovu, co bych udělal/a jinak?
- Co dělám dnes v podobné situaci?
- Jak mě to změnilo?
- Co jsem se díky této zkušenosti naučil/a?

6. **Společná reflexe:** Vedte s žáky diskuzi o jejich zkušenostech s učením se pomocí chyb. Může se jich zeptat na tyto otázky:

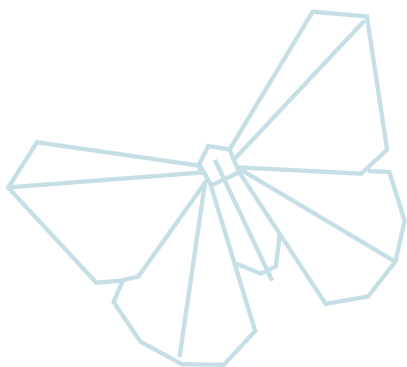
- Co jste se díky svým chybám naučili?
- V čem vás to proměnilo a co od té doby děláte jinak a lépe?
- Co byste řekli někomu, kdo se bojí, že udělá chybu?

TIP 1

Motivujte žáky k tomu, aby se nebáli zkoušet/učit se něco nového, což logicky vede k tomu, že budou nejspíš chybovat! :) A proč do toho i přesto jít? Protože tím, získávají nové zkušenosti, posilují svou odolnost a zároveň se připravují na život, který je stále víc a víc proměnlivý.

TIP 2

Jako inspiraci jim můžete povědět o tzv. „**FuckUp Nights**“, pravidelných setkání lidí, kteří místo svých úspěchů sdílejí to, co se jim velmi nepovedlo. V krátkých přednáškách mluví o tom, jak je jejich chyby změnilo, co se díky nim naučili a co od té doby už dělají jinak. Mezi řečníky můžete najít např. snowboardistku Evu Samkovou, podnikatele Karla Janečka, sportovního trenéra a kouče Tomáše Jelínka nebo herce Tomáše Hanáka. Jedná se o celosvětové hnutí s původem v Mexiku. Inspirativní cca 10minutové přednášky si můžete poslechnout zde: <https://www.fuckupnights.cz/>



Objevy vzniklé tzv. náhodou

Dynamit (1867)

Švédský chemik a inženýr Alfred Nobel objevil dynamit nejen díky náhodě, ale i díky velké dávce štěstí. Vytekla mu totiž jedna z plechovek s nitroglycerinem [velmi třaskavou látkou]. Když se probral z šoku, začal zkoumat, díky čemu nehodu přežil. Zjistil, že látka nevybuchla, protože se vsákla do křemeliny, ve které byly plechovky uchovávány. To jej přivedlo k nápadu využít křemelinu jako základ sloučeniny, která stabilizuje výbušniny. Její složení postupně upravoval a výsledkem pak byla relativně stabilní výbušnina zvaná dynamit.

Cornflakes (1896)

Američan Will Keith Kellogg a jeho bratr John Harvey se zabývali střevní mikroflórou a zdravou stravou. Křupavé lupínky objevili díky tomu, že Will Keith nechal uvařenou pšenici příliš dlouho na vzduchu. Pšenice ztvrdla a proměnila se v lupínky. Will Keith byl experimentátor, a tak nechal lupínky upéct a hle, bylo to dobré! Později se ukázalo, že kukuřice je výrobně výhodnější než pšenice, a dnes již známé cornflakes byly na světě.

Penicilin (1928)

Skotský bakteriolog Alexander Fleming měl to štěstí, že před svým odjezdem na dovolenou zapomněl uklidit jednu Petriho misku, ve které kultivoval stafylokokové bakterie. Po návratu s překvapením zjistil, že se v oné misce vytvořila plíseň, která kolonie stafylokoků zahubila. Začal tento jev dále zkoumat a zjistil, že plíseň je účinná i proti dalším druhům bakterií. V roce 1939 angličtí vědci Howard Walter Florey a Ernst Boris Chain využili Flemingových pozorování a izolovali penicilin. Všichni tito tři vědci získali v roce 1945 Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu.

Kardiostimulátor (1956)

Americký inženýr Wilson Greatbatch objevil kardiostimulátor díky tomu, že při sestavování obvodu pro měření vyšších tepových frekvencí použil špatnou součástku. Obvod, který takto sestavil, tak nezaznamenával rytmus, ale vydával elektrické impulsy. Wilsonovi okamžitě došlo, čeho se stal svědkem, ale ještě dlouhou dobu hledal chirurga, který by jeho nápad ověřil. Naštěstí vytrval a pro svůj nápad nadchl profesora Williama Chardacka. Přístroj zdokonalili a prvně úspěšně použili při stimulaci již utichlého psiho srdce, které díky kardiostimulátoru začalo opět bít.

Post-it (1968)

Takzvané lepíky nám slouží díky neúspěšnému pokusu dokotra Spencera Silvera vynalézt extrémně silné lepidlo. Podal se mu totiž přesný opak. Lepidlo lepilo velmi málo, zato zůstávalo přilnavé i po oddělení a opětovném spojení předmětů. Dlouho se nedařilo najít pro tento druh málo přilnavého lepidla využití, až Silverův kolega chemik Arthur Fry na to konečně přišel. Rozčilovalo ho totiž, že mu ze zpěvníku v kostele neustále vypadávají záložky a on musí písně znovu a znovu vyhledávat. Aplikoval Spencerovo lepidlo na papír a samolepící bločky byly na světě. Psal se rok 1980. I zde tak sehrála vytrvalost velkou roli.

TIP 3

Aktivitu můžete pozměnit tím, že necháte žáky, aby okolnosti náhodného objevu zjistili sami. Můžete je rozdělit do skupin, nechat je vylosovat jeden z objevů a dát jim v hodině/za domácí úkol secvičit scénku, ve které ostatním předvedou, jak k náhodnému objevu došlo.

Pracovní list: Chyba není konec světa!

Krok č. 1

Vybavte si situaci, kdy jste v minulosti udělali nějakou chybu/kdy se vám něco nepodařilo, a zodpovězte následující otázky:

Co se stalo?/Jak situace probíhala? [stručně ji popište]

Jaká byla moje role?

Co jsem udělal/a a jak to nakonec dopadlo?

Jak jsem se cítil/a bezprostředně poté?

Jak jsem se cítil/a s odstupem měsíce či více měsíců?

Krok č. 2

Jak vnímám celou situaci dnes?

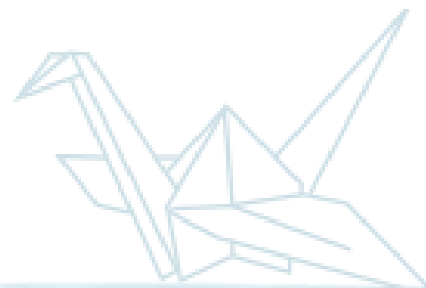
Kdybych mohl/a cestovat v čase a mohl/a prožít danou situaci znovu, co bych udělal/a jinak?

Co dělám dnes v podobné situaci?

Jak mě to změnilo?

Co jsem se díky této zkušenosti naučil/a?

VOLNÉ PSANÍ



Cíl: Žáci se zamyslí nad svými tendencemi, talenty, zájmy, svou jedinečností.

Rozvíjené kompetence: celoživotní (samostatné) učení

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: papíry A4

Čas: 30 min

PRŮBĚH AKTIVITY

1. Nejprve žáky s technikou volného psaní seznámte a vysvětlete jim jeho základní principy.

Poznámka: Technika volného psaní spočívá v tom, že po určený časový limit necháváme své myšlenky volně plynout a vše co nás napadá, zapisujeme na papír. Důležité je psát vše, co nás napadne, nezabývat se gramatickou správností či interpunkcí. Nečteme po sobě, co jsme napsali. Tok myšlenek by měl být co nejvíce plynulý. Pokud nás zrovna nic nenapadá, je úplně v pořádku napsat „Nic mě nenapadá, pořád mě nic nenapadá, pořád nic, nic, nic...“ a psát až do chvíle, kdy se objeví další myšlenka. Napsaný text žáci nebudou nikomu ukazovat, takže mohou psát opravdu vše, co je napadne. Také je důležité zdůraznit, aby psali rukou, nikoliv na počítači. (Psaní rukou stimuluje naši pravou mozkovou hemisféru a pomáhá rozvíjet naši kreativitu.)

2. Rozdejte žákům papíry A4 a postupně jim zadávejte jednotlivá témata. Na každé téma jim nechte 2 minuty. Před vypršením času je informujte, ať dokončí větu, myšlenku... a zadejte nové téma.

Znění jednotlivých témat:

- Co mně šlo dobře, když jsem byl malý/malá.
- O čem si rád sháním informace.
- O čem si nejraději povídám.
- Při jakých aktivitách zapomínám na čas.
- S čím se na mě obracejí ostatní. /S čím bych chtěl, aby se na mě ostatní obraceli.

3. Po dokončení žáky vyzvěte, aby si po sobě text přečetli a podtrhali/zakroužkovali si to, co se opakuje, přijde jim zajímavé nebo inspirativní.

4. **Společná reflexe:** Můžete použít některou z následujících otázek:

- Co vás ve vašem textu nejvíce zaujalo?
- Je něco, co vás samotné překvapilo?

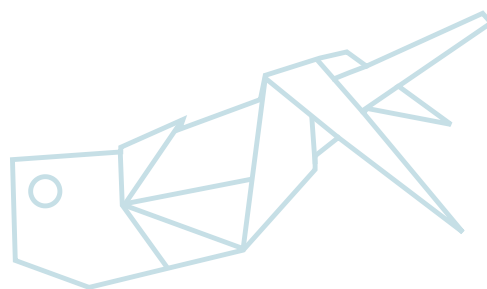
- Opakuje se vám v textu nějaké téma/slovo?
- Jak se vám tato technika líbila? Jak vám šlo volně psát? Potřebovali byste více času?
- Objevili jste nějaký svůj zájem nebo schopnost, na kterou jste zapomněli?


Poznámka: Volné psaní podporuje kreativitu, pomáhá nám dostat naše myšlenky z hlavy ven. Můžeme si díky němu uvědomit nečekané souvislosti, své talenty, svá přání či obavy... Zde konkrétně mohli žáci objevit své talenty či schopnosti, kterých si nebyli plně vědomi. Nebo si mohli uvědomit nějaký svůj zájem, který by v budoucnu mohli využít při volbě povolání.

TIP

Inspirujte žáky k tomu, aby techniku volného psaní zkusili použít tehdy, když se jim nechce psát referát nebo jakýkoliv jiný domácí úkol. Tím, že začnou spontánně zapisovat vše, co je napadne (bez zadání tématu), rozvíjí svou kreativitu a odbourávají bloky spojené nejen s psaním, ale s tvořením obecně.

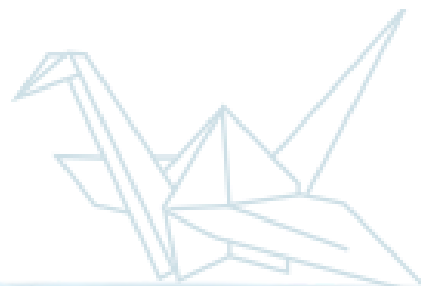
Můžete je vyzvat i k tomu, aby zkusili využít techniku volného psaní ve chvílích, kdy si potřebují utřídit myšlenky. Jakmile své myšlenkové pochody začneme zapisovat, začnou se nám vyjevovat důležité souvislosti, můžeme přicházet na nová řešení nebo si ujasnit to, co doopravdy chceme. Když si své myšlenky zapisujeme, je to jiné, než když si je jen potichu myslíme. Zkuste to. :]



Okruh	Kompetence	Popis
 Druzí	Respekt	Respekt spočívá v kladném přijetí a ocenění někoho či něčeho na základě uznání jejich vlastní hodnoty, ceny a významu (respekt k lidem s odlišnou kulturní příslušností, s odlišnými názory apod.).
	Empatie, aktivní naslouchání	Soubor dovedností nezbytných k rozpoznání a pochopení sdělovaného obsahu (vč. neverbální komunikace) a potřebných pro pochopení myšlenek, přesvědčení a pocitů jiných lidí.
	Komunikační dovednosti	Nezbytný předpoklad k přiměřené a účinné komunikaci s lidmi hovořícími stejným nebo jiným jazykem, vhodné užití slov a formulace vět pro pokojné dorozumění se s ostatními.
	Spolupráce, řešení konfliktů	Úspěšné podílení se na společných činnostech a úkolech a pochopení, zvládnutí a odstranění konfliktů pokojným způsobem.

zdroj: Centrum občanského vzdělávání (2017), upraveno

SPOLEČNÉ A ODLIŠNÉ



Cíl: Žáci posílí svůj respekt vůči odlišnostem ostatních, uvědomí si vlastní jedinečnost.

Rozvíjené kompetence: respekt, komunikační dovednosti

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: psací potřeby, papíry většího formátu (papír do flip-chartu, formát A2)

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Rozdělte žáky do 5členných skupin. Každé z nich přiďte papír většího formátu a vyzvěte je, aby doprostřed papíru nakreslili nějaký tvar (kruh, srdce, dům, květinu apod.). Tvar by měl být přiměřeně velký, aby mohli psát do něj i okolo něj. Na tomto tvaru se musí společně shodnout a uvést důvod, proč si daný tvar zvolili.
- 2.** Když mají hotovo, nechte je, aby vše, co mají jako skupina společné (zájmy, silné stránky, co mají rádi, co jim jde atd.), zapsali do nakresleného tvaru. Zdůrazněte, ať hledají kladné kvality, tedy to, co se jim daří, co mají rádi, niklov to, co jim nejde, co nesnáší... Povzbuzujte je, aby našli co nejvíce společných věcí či aktivit.
- 3.** Poté je vyzvěte, ať každý sám za sebe napíše alespoň jednu věc, která ho od skupiny odlišuje (např. jediný/á ve skupině umím upéct bábovku, jezdit na koni, uběhl/a jsem 5 km atd.). Tuto věc napíší mimo zakreslený tvar. Vysvětlete, že jedinečná věc/zážitek/zájem se může týkat i toho, co již mají zapsané v sekci společných věcí (např. všichni ve skupině rádi kreslí, ale jen jeden z nich chodí do kroužku kreslení, jen jeden se zúčastnil soutěže v kreslení, jen jeden umí nakreslit koně atd.).
- 4.** Na závěr všichni svůj plakát prezentují ostatním. Každá skupina nejprve vysvětlí, proč si vybrala daný tvar, dále představí své společné charakteristiky a poté každý sám za sebe představí svou jedinečnost.
- 5. Společná reflexe:** Žákům můžete položit následující otázky:
 - Jak se vám spolupracovalo ve skupině?
 - Co bylo snazší, najít to společné, nebo to odlišné?
 - Co jste si díky této aktivitě o sobě uvědomili?

Poznámka: Všichni jsme jedineční a zároveň máme i něco společného. Není cílem být ve všem nejlepší/jedinečný, ani se ve všem podobat ostatním. Důležité je vědět, ve které oblasti jsem dobrý/á, co umím, co mě zajímá a čím se od ostatních odlišuji. A zároveň vědět, co mě naopak s ostatními spojuje.

JAK SI LÉPE POROZUMĚT



Cíl: Žáci se procvičí v přesnosti vyjadřování a hravou formou si ověří, že není samozřejmost, že nám druzí rozumí.

Rozvíjené kompetence: komunikační dovednosti

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: papíry A4, podložky na psaní

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** V rámci **rozehřívací aktivity** vyzvěte žáky, aby psali všechno, co je napadne, když se řekne „**kočka**“. Můžou psát heslovitě jednotlivá slova, slovní spojení nebo celé věty. Nechte jim čas cca 2–3 minuty.
- 2.** Vyzvěte žáky, aby sdíleli, co si napsali. Nechte alespoň tři až čtyři žáky přečíst své asociace spojené se slovem kočka. Důležité je, aby vynikla různorodost jejich pohledů. Můžete se doptávat, kdo si napsal něco, co dosud nezaznělo atd.
- 3.** **Společná reflexe:** Zeptejte se žáků, proč si myslí, že jste dělali právě toto cvičení. Čeho si při něm všimli?

Poznámka: Cílem cvičení bylo ukázat, že všichni slyšíme to samé slovo, ale každý s ním máme spojené jiné asociace, jiné zkušenosti, jiné vzpomínky, jiné emoce... Toto je jen malá ukázka toho, jak každý vnímáme sdělení druhých trochu jinak. Upozorněte žáky na to, že je dobré s tímto faktem počítat. A při komunikaci s druhými lidmi brát na vědomí, že mohou slyšet něco jiného, než my říkáme. Proto je důležité vyjadřovat se přesně a zároveň si ověřovat, jestli nám druhá strana opravdu porozuměla. Zejména, když se jedná o něco důležitého.

- 4.** **Kresli, jak slyšíš:** Vzájemné porozumění je třeba trénovat v praxi. Vyzvěte žáky, aby vytvořili dvojice, ve kterých si svou schopnost přesného vyjadřování a naslouchání společně procvičí. Při této aktivitě jeden z dvojice naviguje a druhý kreslí podle jeho instrukcí. Vtip spočívá v tom, že ten, kdo kreslí, dopředu neví, o co se jedná. Smyslem je tedy zadávat instrukce co nejpřesněji. Situace je ztížená dále tím, že ten, kdo kreslí, se nesmí doptávat. Jen kreslí podle instrukcí, které slyší. Všichni žáci mají stejné zadání. Žákům, kteří navigují, ukažte zadání napsané na lístečku, aby ho ti, kteří kreslí, neslyšeli. Čas na kreslení jednoho obrázku je 10 minut. Následně se žáci vystřídají. Zadání obrázků mohou být například tato: mimozemšťan, vlak, medvěd, pavouk, mravenec, sněhulák...

Ukázka: Pokud by žáci měli kreslit například dům, mohli by ho popisovat třeba takto: „V horní části čtvrtky nakresli trojúhelník, jehož špička směřuje nahoru. Pod základnu trojúhelníku nakresli čtverec tak, aby se základna trojúhelníku a horní strana čtverce vzájemně dotýkaly. Strana čtverce je stejně velká jako základna trojúhelníku...“ Důležité je, aby žáci čistě popisovali, jak dům vypadá, ale nenapovídali například tím, že se jedná o stavbu.

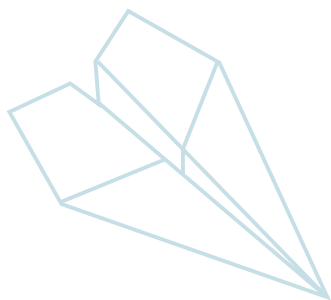
5. Společná reflexe: Nejprve vyskládejte výsledné obrázky vedle sebe podle zadání. Tedy například zvlášť mimozemšťany a zvlášť medvědy. Sledujte různorodost pojetí. Obrázky můžete vyskládat podle podobnosti. Ptejte se žáků, jak se jim spolupracovalo, co pro ně bylo nejtěžší, co si při tom uvědomili... Můžete použít následující otázky:

- Co pro vás bylo těžší, zadávat instrukce, nebo kreslit?
- Co jste si během zadávání instrukcí uvědomili? Čeho jste si všimli?
- Co vám chybělo při kreslení obrázku, které další informace byste potřebovali?
- Co je podle vás důležité k tomu, aby vám druhý člověk porozuměl?

TIP

Rozdělte žáky do skupin a nechte je vytvořit plakát, na kterém sepiší, co je podle nich důležité k tomu, aby nám druzí lidé porozuměli.

A zároveň je vyzvěte, aby sepsali, na co si dát při komunikaci pozor.



BABYLONSKÁ VĚŽ



Cíl: Žáci si uvědomí, jaké problémy vznikají při „nálepkování“ ostatních.

Rozvíjené kompetence: respekt, empatie, aktivní naslouchání

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: lepicí páska, kartičky nebo papírky s větami, které najdete v tabulce níže

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Každému ve třídě dejte jednu kartičku a řekněte mu, aby ji nikomu neukazoval. (Kartičky se mohou opakovat). Dále dejte každému kus lepicí pásky. Každý žák přilepí svému sousedovi přidělenou kartičku na záda tak, aby ji dotyčný neviděl.
- 2.** Rozdělte třídu do 4–5členných skupin. Úkolem skupiny je vytvořit a předvést „pohybující se sousoší“. Téma sousoší může být různé. Může se vztahovat k aktuálně probírané látce (např. výroba chleba, fotosyntéza, balada od K. J. Erbena...), ale můžete si zvolit jakékoli jiné téma, které vám přijde vhodné (např. jak žáci pomáhají rodičům uklízet byt nebo jak společně chystají oběd). Na přípravu sousoší mají 15 minut.
- 3.** Každá skupina se dohodne, jaké pohybující se sousoší na dané téma vytvoří. Každý žák se musí chovat ke každému z ostatních podle toho, co má žák napsané na kartičce přilepené na zádech. Předpokládejme, že Petr má na kartičce napsané „Neustále mi říkej, co mám dělat!“, proto každý, kdo Petra uvidí, mu opakovaně řekne, co má dělat.
- 4.** Asi po 15 minutách řekněte žákům, aby se posadili na svá místa. Každá skupina pak postupně předvede ostatním své pohybující se sousoší. Žáci mají neustále na zádech své kartičky a nevědí, co je na nich napsáno. Každý se musí chovat i nadále podle instrukcí, které mají spolužáci nalepené na zádech.
- 5.** Jakmile každá skupina předvede svou scénku, poděkujte jí a začněte s ní diskutovat, jak vypadala příprava sousoší. Můžete klást následující otázky:
 - Jak se vám dařilo připravit sousoší? Co bylo náročné a co bylo jednoduché?
 - Jak jste se cítili, když s vámi ostatní zacházeli určitým způsobem?

Požádejte žáky, aby řekli, co si myslí, že mají napsané na kartičkách.

- Jak toto označení ovlivnilo výkonnost skupiny?

Vyzvěte žáky, aby si sundali kartičky a podívali se, co na nich bylo napsáno.

- Byla by vaše skupina výkonnější, kdybyste neměli označení na zádech? Proč ano, proč ne?

6. Společná reflexe: Až všechny skupiny předvedou své sousoší, diskutujte s celou třídou téma „nálepkování“.

Můžete použít následující otázky:

- Dávají si lidé „nálepky“ i v životě? Označují děti a dospělí ostatní jako dobré, špatné, hodné nebo zlé, aniž by je dobře znali?
- K čemu může vést škatulkování lidí?
- Máte nějakou osobní zkušenost s tím, že vás někdo nějakým způsobem zaškatulkoval? Jakou?
- Jaká prostředí spoluutváří naše názory na ostatní? (rodina, přátelé, škola, sociální sítě, televize atd.)
- Je snadné nebo obtížné zbavit se nálepky, která se již stala známou? Jak se jí můžete zbavit?

TIP

Nálepky, které dáváme sobě

- Téma „nálepkování“ můžete rozvinout. Můžete žáky vyzvat, ať se zamyslí nad tím, jestli oni sami sebe nedávají do určité škatulky. Např. jestli sami o sobě neříkají, že nejsou šikovní, průbojní, dochvilní... nebo že jim nejde angličtina, matika... Pokud zjistí, že ano, ať si větu, kterou si obvykle říkají, napíší.
- Nyní je vyzvěte, ať si sepíší, jaké výhody jim toto tvrzení přináší a v čem je naopak omezuje.
- Pokud zjistí, že by svůj způsob uvažování o sobě chtěli změnit, navrhněte jim, ať pro začátek zkusí přidat slovní spojení „zatím nejsem tak...“ nebo „ještě nejsem tak...“ Např. „Ještě nejsem tak šikovný/á“, „zatím nejsem tak průbojný/á“..., „zatím mně nejde angličtina“...
- Až si svou větu napíší, zeptejte se jich, jak na ně přidané spojení „zatím ne...“ působí. To, jak sami o sobě mluvíme nebo přemýšlíme totiž zásadně ovlivňuje naše chování i to jak se cítíme. Pokud chceme nastartovat nějakou změnu, je dobré začít ve své hlavě.
- Poté žáky vyzvěte, ať se zamyslí nad tím, co by mohli udělat pro to, aby danou aktivitu/dovednost zvládali o trochu lépe. (Pokud si napsali v bodě 1 více vět, ať si vyberou pouze jednu dovednost/aktivitu, ve které by se chtěli posunout k lepšímu.)
- Nyní je nechte, ať si napíší nejmenší možný krok, který mohou udělat v následujících dvou týdnech a který jim pomůže se v dané aktivitě/dovednosti zlepšit.
- Na závěr žáky vyzvěte, ať se domluví s kamarádem/kamarádkou, může to být i větší skupinka, ve které se budou vzájemně „kontrolovat“ a podporovat v plnění nejmenšího možného kroku.
- Za 14 dní se jich zeptejte, jestli se jim nejmenší možný krok podařilo udělat. A pokud ano, jak se nyní cítí a jestli se něco v jejich životě změnilo. Můžete je vyzvat, ať se zamyslí nad dalším krokem, který by mohli udělat během následujících 14 dní. A připomenout jim, ať se opět „hlídají“ a podporují ve dvojicích nebo skupinkách.

Pracovní list: Babylonská věž

Usmívej se na mě!	Usmívej se na mě!
Mrač se na mě!	Mrač se na mě!
Zaškleb se a říkej mi, že nic nevím!	Zaškleb se a říkej mi, že nic nevím!
Poslouchej všechno, co řeknu!	Poslouchej všechno, co řeknu!
Všechno po mně opakuj!	Všechno po mně opakuj!
Snaž se mi zalíbit, za všechno mě chval!	Snaž se mi zalíbit, za všechno mě chval!
Neposlouchej nic z toho, co řeknu!	Neposlouchej nic z toho, co řeknu!
Mluv se mnou jako s pětiletým!	Mluv se mnou jako s pětiletým!
Neustále mi říkej, co mám dělat!	Neustále mi říkej, co mám dělat!

NÁLEPKOVÁNÍ



Cíl: Žáci si zažijí, že nic není jen černobílé a že je dobré znát kontext, než o někom vyneseme nějaký soud.

Rozvíjené kompetence: respekt, otevřenost

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: psací potřeby, papír A4

Čas: 30 min

PRŮBĚH AKTIVITY

1. Vyzvěte žáky, ať si napíší pod sebe tato čtyři slova:

- drbna
- lakomec
- zloděj
- šprt

a pokusí se napsat jejich definici tak, aby byla pozitivní.

Např. „Lenoch – Člověk, který si umí dopřát dostatek odpočinku a zbytečně se nestresuje.“

2. Společně sdílejte jednotlivé definice. Ptejte se studentů na následující otázky:

- Která definice byla pro vás nejtěžší?
- Která definice vám šla naopak nejlíp?

3. Společná reflexe: Na závěr diskutujte s žáky o cíli/smyslu tohoto cvičení. Můžete se zeptat na tyto otázky:

- Proč myslíte, že jsme dělali toto cvičení?
- Můžeme o někom říct, jestli je dobrý, nebo špatný?
- Dostali jste vy sami nějakou nálepkou, se kterou jste nesouhlasili?

Poznámka: Cílem cvičení je si uvědomit, že není jen jeden úhel pohledu a že nikdo není jen tzv. „špatný“. Když někoho soudíme nebo hodnotíme, často neznáme všechna fakta, vidíme jen výsek jeho chování, ale neznáme celý kontext. A je dobré mít toto na paměti, než o někom vyřkneme jakýkoliv soud.

Ten, kdo se nám jeví jako protivný, nespolečenský, až arogantní, se může ve skutečnosti něčím trápit a ani si neuvědomovat, jak se tváří. V jiném případě může být jeho odměřené chování ochranou jeho vlastní zranitelnosti.

A podobně i ten, o kom říkáme, že je drbna nebo lakomec, má ve skutečnosti určité kvality. Jen je často nevidíme, protože se zaměřujeme na jejich negativní hodnocení. Lakomec není jen držgrešle, ten, kdo myslí jen na sebe. Zároveň je to i člověk, který umí velmi dobře hospodařit s penězi, neutráčí za zbytečnosti, dokáže vystačit s málem...

Je dobré zamyslet se i nad tím, co vede člověka k tomu, že používá danou strategii fungování. Onen lakomec mohl zažít velký nedostatek a takzvaná lakota je jeho obranou před tím, aby nedostatek už nezažil...

TIP

Aktivitu můžete obměnit tak, že výše uvedená 4 slova napíšete na samostatné lístečky. Třídou rozdělíte na 4 skupiny a necháte každou z nich vylosovat jedno slovo (tak, aby ostatní skupiny nevěděly, co si která skupina vylosovala). Úkolem každé skupiny bude společně vytvořit kladnou definici daného slova. Cca po 3 minutách necháte skupiny, aby představily svou definici ostatním a zbylé skupiny hádají, o jaké slovo se jedná.



AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ



Cíl: Žáci si i v praxi ověří, proč je důležité umět druhým naslouchat. Procvičí se ve schopnosti empatie a zjistí, nakolik jsou přirozeně naslouchající.

Rozvíjené kompetence: respekt, empatie, komunikační dovednosti

Pomůcky: papíry A4, projektor (volitelně)

Doporučený ročník: 8. – 9.

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

1 Téma aktivního naslouchání otevřete společnou diskuzí. Zeptejte se žáků, jestli už o aktivním naslouchání slyšeli a co si pod tím názvem představují. Poté jim vysvětlíte, co aktivní naslouchání je, jaké jsou jeho typické znaky a k čemu je dobré.

Poznámka: **Aktivní naslouchání** znamená, že druhému věnujeme svou plnou pozornost. Dáváme mu prostor se vyjádřit, neskáče mu do řeči ani se nesnažíme odklonit téma směrem k sobě. Plně vnímáme, co nám druhý říká. To znamená, že jsme plně přítomní a nepřemýšlíme například nad tím, co budeme dělat o víkendu...

Aktivní naslouchání nám umožňuje dozvědět se o druhém víc, navozuje vstřícnou atmosféru a pomáhá vytvořit skutečný kontakt. Lidé si většinou nenaslouchají, nevnímají plně to, co jim druhý říká. Skáčou si do řeči, soustředí se na svůj úhel pohledu, promýšlí protiargumenty nebo myslí na něco úplně jiného... Většinou dobře poznáme, když nám druhý nenaslouchá plně a po chvíli ztratíme zájem mu něco sdělovat. Naopak lidé, kteří jsou lidmi vyhledávaní a mají jejich důvěru, jsou ti, kteří nám přirozeně dávají svou pozornost a dokáží nás vyslechnout.

Aktivní naslouchání se ve velké míře uplatňuje v nejrůznějších pomáhajících profesích, jako jsou psychologové, terapeuti, koučové, pracovníci v sociálních službách... Ale stále víc si potřebu aktivního naslouchání začínají uvědomovat i lidé ve vedoucích pozicích, kteří mají na starost tým lidí. Aktivní naslouchání souvisí se schopností empatie. Někdo je přirozeně naslouchající a jiný potřebuje tuto schopnost více trénovat.

Typické znaky aktivního naslouchání:

1. Neverbálně projevujeme své porozumění a přijetí

- udržujeme oční kontakt
- necháváme druhého domluvit
- svůj zájem dáváme najevo i svou mimikou, gesty, vstřícným nastavením těla, přikyvováním hlavou, tónem svého hlasu...



2. Slovně potvrzujeme, že nasloucháme
 - Hmmm, aha...
 - Chápu, rozumím...
 - To asi muselo být... [náročné, těžké, krásné, dojemné...]
3. Vciťujeme se do partnera (v rámci svých možností)
4. Přeformulováváme nejdůležitější myšlenky a pocity druhého člověka.
5. Používáme otevřené otázky [Začínají tázacími částicemi „jak“, „kdo“, „co“... Ptáme se jimi na širší informace. Nedá se na ně odpovědět pouze ano/ne. Např. „A jak ti pak bylo?“ Místo „A řekl/a jsi mu, že ti to vadí?“]
6. Používáme oceňující výroky [Např. „Klobouk dolů, že jsi do toho šla/šel.“]
7. Parafrázujeme, co druhý řekl. [Např. „Takže by sis přála, aby...?“]
8. Ve chvílích odmlky můžeme shrnout, co druhý řekl. [Např. „Jestli to chápu dobře, tak bys teď nejraději...“]
9. Vyvarujeme se především: vytváření domněnek, udílení rad, doporučováním, přerušování druhého, skákání do řeči...

TIP

Můžete žákům pustit filmovou ukázkou, kde si lidé naopak vůbec nenaslouchají, a bavít se s třídou o tom, jak by to mohlo být jinak.

Např. Účastníci zájezdu https://www.youtube.com/watch?v=l_E3-lvZPng

2. Vyzvěte žáky, ať se chvíli (cca 5 minut) zamyslí nad tím, co prožili během uplynulého týdne. Co se jim povedlo/nepovedlo, co jim ne/udělalo radost... jak se přitom cítili... Můžou si pro sebe udělat i pár poznámek na papír.

3. Nechte žáky, aby vytvořili dvojice, ve kterých budou vzájemně sdílet a přitom trénovat aktivní naslouchání. Žáci si mohou vybrat buď jednu či dvě události, které se za uplynulý týden staly, nebo sdílet události celého týdne. Rozsah sdílení si volí každý sám. Je důležité zdůraznit, ať sdílí jen to, co jim je příjemné, nikoliv to, o čem se jim mluvit nechce.

Vždy jeden z dvojice mluví a druhý naslouchá a pak si role prohodí. Každý mluví 5 minut. Vy stopujete čas. Když první domluví, mají ve dvojicích 2 minuty na zpětnou vazbu a pak se vystřídají. Ten, kdo mluvil, naslouchá. Po 5 minutách mají opět 2 minuty na zpětnou vazbu.

Žáci mají za úkol aktivně naslouchat druhému a zároveň sledovat své vlastní myšlenky a myšlenkové procesy: Kdy je to nutí skočit druhému do řeči, doptávat se na detaily, říkat, co si o tom myslí, sdělovat své vlastní zkušenosti, dávat rady...

4. Společná reflexe: Na závěr se žáků zeptejte, jak se jim v této aktivitě dařilo. Můžete jim položit následující otázky:

- Která role pro vás byla snazší/těžší?
- V jaké roli jste se cítili přirozenější?
- Co pro vás bylo náročné?
- Jaké myšlenky se vám při naslouchání honily hlavou?
- A co vám šlo naopak dobře?
- Jaké pro vás bylo zažít, když vám někdo plně naslouchá?

Na závěr žáky motivujte k tomu, aby začali při komunikaci s ostatními lidmi sledovat, na kolik dávají pozor, co druhý říká, a nakolik mají tendenci myslet na něco úplně jiného nebo druhému skákat do řeči a strhávat pozornost směrem k sobě.

TIP

Téma naslouchání můžete dále rozvést a zeptat se i na následující otázky:

- Stává se vám, že se vám lidé přirozeně svěřují?
- Dokážete se vcítit do pocitů druhých?

Toto bývá znakem lidí, kteří mají zvýšenou schopnost druhým naslouchat a většinou mají i vyšší míru empatie. Můžete dodat, že schopnost naslouchání je jedním z talentů, který mohou zohlednit i při výběru povolání (viz aktivita „Kdo to vyřeší?“).

Dále je možné se žáků zeptat, zdali mají ve svém okolí někoho, komu se mohou svěřit. Za kým mohou jít, když je něco trápí nebo potřebují s něčím poradit.



CO BYCH MOHL/A UDĚLAT?



Cíl: Žáci se procvičí v tvorbě nejrůznějších strategií a řešení.

Rozvíjené kompetence: spolupráce a řešení konfliktů, zodpovědnost

Doporučený ročník: 6.

Pomůcky: kartičky se zadáním problému, psací potřeby, papíry A4

Čas: 45 min

PRŮBĚH AKTIVITY

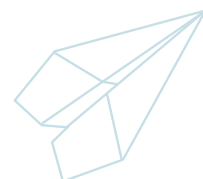
- 1.** Vytvořte 5 stanovišť, očísľujte je a každému z nich přiřadte 1 situaci napsanou na kartičce. Poté rozděľte žáky do 5 skupin a každé z nich přiřadte 1–2 papíry formátu A4. Úkolem každé skupiny je postupně projít všechna stanoviště a najít co nejvíce možných řešení daných situací. Žáci píší řešení na přiřazené papíry A4. Připomeňte jim, ať pokaždé napíší číslo stanoviště a danou situaci a teprve poté píší řešení. Vedte žáky k tomu, ať diskutují o tom, které řešení je lepší a proč. Po 3–5 minutách se skupiny posunou k dalšímu stanovišti (stopujete čas) a hledají další možná řešení. Tato část aktivity končí ve chvíli, když se všechny skupiny vystřídají na všech stanovištích.

Situace:

- Tvůj/tvoje nejlepší kamarád/ka odejde na jinou školu.
- Ztratil/a jsi svůj batoh a pomůcky v něm.
- Myslíš si, že někdo v tvém okolí (ve třídě, ve škole, na kroužku...) šikanují.
- Učitelé různých předmětů ti dávají příliš domácích úkolů.
- Myslíš si, že práce ve skupině nebyla hodnocena spravedlivě.

Poznámka: Můžete vymyslet i jiné situace, které považujete za důležité nebo aktuální.

- 2. Společná reflexe:** Následně každá skupina představí problém, u kterého právě skončila. Uvede jednotlivá řešení a snaží se vypíchnout to, které považuje za nejefektivnější. Zeptejte se i dalších skupin, jestli dospěly k podobnému řešení, nebo přišly ještě na něco jiného. Můžete klást i následující otázky:
 - Kam takový problém může vést, když se neřeší?
 - Jak se může člověk v takové situaci cítit?
 - Co může člověk v dané situaci potřebovat?
 - Ocitli jste se v podobné situaci? Jak jste ji řešili? Řešili byste ji dnes jinak?
 - Je nějaký problém, který pozorujete ve svém okolí, který by se měl podle vás řešit?



TIP

Můžete žákům nabídnout, že problém, o kterém vědí, ale nechtějí o něm mluvit před třídou, mohou napsat na papírek a hodit ho po skončení hodiny do vámi připravené krabice. (Je dobré, aby krabice měla pevně připevněné víko s malým průřezem na vhození papírků.) Krabici můžete nechat ve třídě celý den a žáky upozornit na to, že mají celý den možnost popsat nějakou situaci, kterou je třeba podle nich řešit.



Pracovní list: Co bych mohl/a udělat?

Tvůj/tvoje nejlepší kamarád/ka odejde na jinou školu.

Ztratil/a jsi svůj batoh a pomůcky v něm.

**Myslíš si, že někoho ve tvém okolí (ve třídě, ve škole,
na kroužku...) šikanují.**

Učitelé různých předmětů ti dávají příliš domácích úkolů.

Myslíš si, že práce ve skupině nebyla hodnocena spravedlivě.

KDO MÁ PRAVDU?



Cíl: Žáci si otestují svou míru tolerance a zjistí nakolik hodnotí druhé na základě svých vlastních přesvědčení.

Rozvíjené kompetence: respekt, otevřenost

Doporučený ročník: 6. – 9.

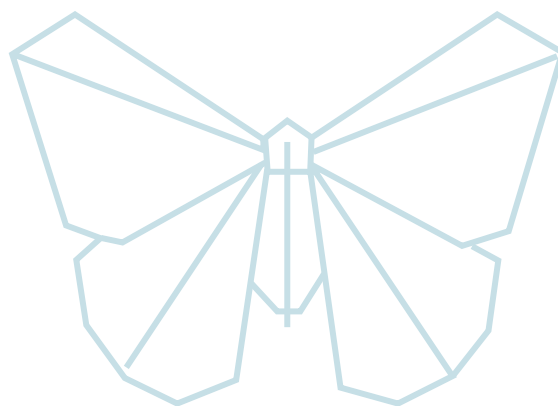
Pomůcky: psací potřeby, pracovní list

Čas: 30 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Nechte žáky, ať si přečtou krátký příběh v pracovním listu a odpoví na otázky pod textem. Pak jednotlivé otázky společně projděte:
 - Jaké myšlenky vám během čtení naskakovaly?
 - Se kterým kolemjdoucím jste nejvíce souhlasili a který vás nejvíce naštvál? Co vás k tomu vedlo?
 - Změnili byste názor, kdybyste věděli, že otec trpí bolestivým kloubním onemocněním?
 - Co byste za sebe (ze svého současného pohledu) otci se synem doporučili?
- 2.** Zeptejte se žáků, jestli zažili podobnou zkušenost. Můžete jim položit některé z následujících otázek:
 - Nařkl vás někdo z úmyslu, který jste neměli, ale navenek se to tak mohlo jevit?
 - Jak jste se v té situaci cítili?
 - Nebo jste naopak vy sami nařkli/obvinili někoho z úmyslu, který dotyčný člověk ve skutečnosti neměl?
 - Jak vám bylo, když jste později zjistili, že to bylo celé jinak a vaše hodnocení bylo nespravedlivé? Jak jste se zachovali potom?
- 3.** **Společná reflexe:** Diskutujte s žáky na téma hodnocení a posuzování. Otázky, které jim můžete položit:
 - Co ovlivňuje to, jak hodnotíme situace/naše okolí/přátele/neznámé lidi...?
 - Můžeme se dívat na svět nestranně/neutrálně? Co pro to můžeme udělat?
 - K čemu nám může být nezaujatý postoj dobrý?

Poznámka: Cílem cvičení bylo, aby si žáci uvědomili, že naše jednání a posuzování je podmíněné našimi přesvědčeními a hodnotami, a ty zase našimi zkušenostmi, rodinným a kulturním zázemím, věkem... A že ani není možné být nestranný. Přesto je ale dobré k tomu směřovat a mít na paměti, že můj pohled může být zabarvený mojí specifickou zkušeností. Tento postoj nám může pomoci být více tolerantní. Pomůže nám přijmout i jiný úhel pohledu a zachovat vnitřní klid ve chvílích, kdy máme nutkavou potřebu přesvědčovat ostatní o své pravdě, nebo je soudit za to, že mají jiný postoj než my.



Pracovní list: Kdo má pravdu?



Přečtěte si následující příběh:

V poledním žáru šli otec, jeho dvanáctiletý syn a osel uličkami perského městečka. Otec seděl na oslu a chlapec zvíře vedl. „Ubohý chlapec,“ utrousil první kolemjdoucí, „jak se jen někdo může takto vézt a chudáka dítě nechat trmácet!“ Otec se zastyděl. Slezl z osla a posadil tam synka. V další uličce narazili na dalšího kolemjdoucího, který jakmile je uviděl, pronesl: „Taková nestoudnost! Ten malý fracek si sedí na oslu jako nějaký sultán, zatímco jeho starý otec se musí plahočit po svých.“ Hocha mrzelo, co slyšel, a řekl otci, aby se posadil za něj. Když však zabočili za roh, rozlehl se uličkou křik třetího kolemjdoucího: „Už jste viděli něco takového?! Vždyť tomu oslu zlomí hřbet! Povalují se na něm jako na divanu, chátra jedna líná. Oba bych nechal spráskat holí.“ Po téhle spršce otec i syn rychle slezli z osla a pokračovali vedle něj. Sotva však ušli pár kroků, uslyšeli, jak se za nimi někdo hlasitě směje. Spatřili čtvrtého kolemjdoucího, který na ně ukazoval prstem a mezi výbuchy smíchu vykřikoval: „Nechtěl bych být tak hloupý! To s tím oslem jdete jen tak na procházku? Lidičky, podívejte se – osel bez nákladu! Kdo jen může být tak hloupý!“ (z knihy Kupec a papoušek od N. Peseschkiana, upraveno)

Zodpovězte následující otázky:

- Jaké myšlenky vám během čtení naskakovaly?
- Se kterým kolemjdoucím jste nejvíce souhlasili a který vás nejvíce naštvál? Co vás k tomu vedlo?
- Změnili byste názor, kdybyste věděli, že otec trpí bolestivým kloubním onemocněním?
- Co byste za sebe [ze svého současného pohledu] otci se synem doporučili?

NA PUSTÉM OSTROVĚ



Cíl: Žáci si zmapují své kompetence, svou schopnost spolupracovat ve skupině a zjistí nakolik využívají své silné stránky v nečekaných situacích.

Rozvíjené kompetence: spolupráce, řešení konfliktů

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: papíry A4, A0/flipchart, barevné fixy, psací potřeby

Čas: 120 min

PRŮBĚH AKTIVITY

1. Seznamte žáky s výchozí situací:

Představte si, že jedete ráno metrem do školy, s sebou máte svoji tašku nebo batoh, který běžně nosíte. Je běžný školní den. Ve chvíli, kdy projíždí metro mezi stanicemi Vltavská a Florenc, začne vlak najednou zpomalovat, až úplně zastaví. Světla zablikají a zhasnou... Když se znovu rozsvítí, už nejste v metru, ale na pustém tropickém ostrově! S sebou máte jen svoji tašku/svůj batoh, se kterým jste ráno vyrazili do školy. Nic víc. Rozhlédnete se a vidíte, že spolu s vámi tu přistáli i vaši spolužáci. Jste teď Robinsoni na pustém ostrově a vaším úkolem je prozkoumat ostrov a vybudovat si podmínky pro to, abyste tu přežili, dokud vás někdo nenalezne a nezachrání.

2. Nechte žáky, ať se podívají, co mají s sebou v batohu a zamyslí se nad tím, co z toho mohou na pustém ostrově využít a jak. Své nápady ať si zapíší. Pak je vyzvěte, ať se zamyslí nad tím, jaké jsou jejich kompetence (znalosti, vlastnosti, dovednosti, zkušenosti), které by mohli na pustém ostrově využít. Ať si vybaví všechny své koníčky... Povzbuzujte je, ať si zapíší všechno, co z toho, co znají a dovedou, by mohli na pustém ostrově použít. Inspirujte je tím, že výhodou může být, jestli chodí/chodili do Skauta, viděli film Laguna nebo Trosečník... (čas cca 20 min).

3. Rozdělte žáky do skupin po pěti. Úkolem každé skupiny je vytvořit společnou strategii, díky které by na ostrově jako skupina přežili do doby, než je někdo zachrání. Upozorněte je, že je důležité si rozdělit úkoly tak, aby co nejvíce spolupracovali a využili tak sílu skupiny. Své nápady ať sepíší na flipchartový papír. Pak budou svou strategii prezentovat ostatním (čas cca 40 min).

4. Nechte prezentovat jednotlivé skupiny. Na každou prezentaci stanovte 5 minut. S každou skupinou následně reflektujte, jak se jim spolupracovalo. Otázky, které můžete položit:

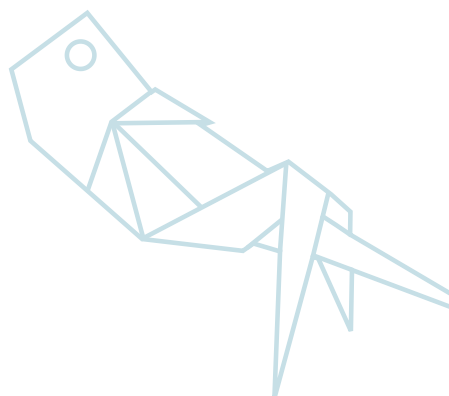
- Kdo se ujal vedení? Jakým způsobem vedl (demokraticky/direktivně/chaoticky...)?
- Jak jste si rozdělili úkoly, podle jakého klíče?
- Jak jste fungovali jako skupina? Sledoval někdo čas? Zadání úkolu?
- Dokázali jste si navzájem pomoci a těžit z vašich předností, nebo jste spíše soutěžili?
- Jakou měl kdo roli ve skupině?

- Dostal každý prostor se zapojit a využít své silné stránky a vybavení? Sledoval to někdo?
- Co byste příště změnili a jak?

5. Rozdejte žákům pracovní list se sebereflexivními otázkami. Na zapsání odpovědí jim nechte cca 10 minut.

6. Společná reflexe: Společně projděte některé z otázek z pracovního listu nebo můžete žákům položit následující otázky:

- Co jste se díky této aktivitě dozvěděli o sobě nového? Objevili jste nějakou svou kvalitu/schopnost..., o které jste nevěděli? Překvapilo vás něco?
- Dařilo se vám své dovednosti/znalosti... ve skupině uplatnit?
- Jak je vám blízké reagovat na nečekané situace? Máte sklon spíš panikařit, nebo spíš hledat řešení?
- Co vám pomáhá zachovat v nečekaných situacích chladnou hlavu?



Pracovní list: Na pustém ostrově




Reakce na změnu

- Jak jsem reagoval/a, když jsem se najednou ocitl/a na pustém ostrově?
- Co jsem cítil/a a co mi běželo hlavou?
- Co byl první krok, který jsem udělal/a?
- Co mi pomohlo překonat prvotní šok a zvládnout tuto dramatickou změnu?
- Vzpomenu si na jiné situace v mém životě, kdy se stalo něco zcela neočekávaného? Co to bylo?
- Co mi pomohlo tyto situace překonat?

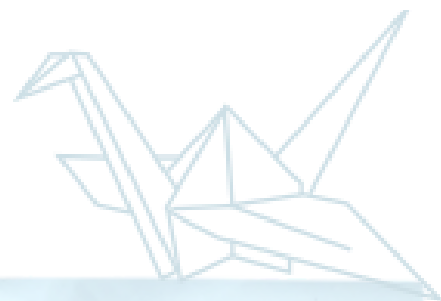
Moje kompetence

- Co jsem měl/a v tašce/kabelce/batohu a jak jsem to využil/a?
- Napadlo mě to samotného/samotnou, nebo mi někdo poradil?
- Jaké jsem své znalosti/zkušenosti/schopnosti/dovednosti v této situaci uplatnil/a?
- Vytanuly mně hned na mysl, nebo jsem musel/a trochu přemýšlet a hledat?
- Jak tyto kompetence využívám ve svém běžném životě?

Okruh	Kompetence	Popis
 Svět	Otevřenost	<p>Otevřenost k příslušníkům odlišných kultur, k odlišným přesvědčením, světonázorům a postupům, které se od našich vlastních liší. Zahrnuje citlivost, vnímavost a ochotu dozvědět se více o neznámém.</p>
	Tolerance k nejednoznačnému	<p>Tolerance k nejednoznačnému vyjadřuje postoj k nejednoznačným situacím, které poskytují několik protichůdných interpretací. Zahrnuje pozitivní přijetí a konstruktivní jednání v takových situacích.</p>
	Přizpůsobivost	<p>Přizpůsobivost znamená zvládnutí vlastních myšlenek, pocitů nebo projevů tak, abychom dokázali účinně a vhodně reagovat na nové okolnosti.</p>

zdroj: Centrum občanského vzdělávání (2017), upraveno

DOMINO



Cíl: Žáci porozumějí tomu, že změna a s ní spojený růst patří k životu.

Rozvíjené kompetence: otevřenost, přizpůsobivost

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: nastříhané kartičky na domino, barevné fixy

Čas: 30 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Rozdělte žáky do 2 skupin (případně do 4 nebo 6 skupin, podle počtu žáků). Každé skupině přiřadte cca 10 nastříhaných kartiček na domino (jedna kartička se skládá ze dvou volných polí pro psaní) a jinou barvu fixy, aby se později poznalo, která skupina, co psala.
- 2.** Zadání pro první skupinu – Vyplňte všechny kartičky (1 políčko = 1 slovo) a pište všechna slova, která vás napadnou, když se řekne „život“.
- 3.** Zadání pro druhou skupinu – vyplňte všechny kartičky (1 políčko = 1 slovo) a pište všechna slova, která vás napadnou, když se řekne „změna“.
- 4.** Následně si všichni zahrají společně upravené domino. Jedna skupina vyloží první kartičku na stůl, druhá skupina má za úkol na jedno nebo druhé slovo na kartičce logicky navázat vlastní kartičkou. Nehledáme identická slova, zkusíme hledat slova příbuzná či souvislosti mezi jednotlivými slovy. Skupina na tahu tedy může navázat jakýmkoliv vlastním slovem na kartičce, pokud dokáže obhájit, jak spolu jejich slovo a slovo na kartičce druhé skupiny souvisí. Podmínkou je, že všichni ve skupině musí souhlasit s tím, jakým slovem se bude na předchozí skupinu navazovat. Poté pokračuje první skupina a navazuje na jedno ze slov na kartičce druhé skupiny. Hra končí po propojení všech kartiček obou skupin.
- 5. Společná reflexe:** Kromě tématu změny můžete reflektovat i samotný průběh hry. Zde jsou příklady otázek, které můžete žákům položit:
 - Jak se vám spolupracovalo ve skupině?
 - Měl každý stejný prostor, aby se mohl zapojit?
 - Kdo ve skupině vymýšlel nápady?
 - Kdo rozhodoval, jakým slovem budete pokračovat?

- Jste spokojeni s vlastním zapojením? Co vám vyhovovalo a co byste chtěli příště jinak?
- Jaký je podle vás vztah mezi životem a změnou?
- Jakou roli podle vás změna v životě hraje?
- Jakou máte zkušenost se změnou vy? Co vám daná změna vzala/přinesla?

TIP

Změny jsou nevyhnutelné a k životu neodmyslitelně patří. Některé si volíme sami, jiné vyplynou z okolností. Jediná jistota, kterou máme, je změna a je dobré s tím počítat. Chceme-li předejít strachu ze změny, je dobré se naučit hledat na každé změně něco, čím mě může obohatit, jaké možnosti mně přináší, co se díky ní můžu naučit, jak mohu danou změnu využít...



Pracovní list: Domino



RANDE SE ZMĚNOU



Cíl: Žáci rozpoznají své typické vzorce chování při vypořádávání se se změnou.

Rozvíjené kompetence: tolerance k nejednoznačnému, přizpůsobivost, otevřenost

Doporučený ročník: 6. – 9.

Pomůcky: papíry A4, psací potřeby

Čas: 30 min

PRŮBĚH AKTIVITY

- 1.** Požádejte žáky, aby po dobu 3 minut psali odpovědi na otázku „Jak se obvykle cítím a co si myslím, když udělám chybu.“ Po 90 vteřinách psaní je požádejte, ať začnou psát druhou rukou.

Po dokončení je vyzvěte, ať si vezmou čistý papír, nadepíší ho ZMĚNA a napíší 1-3 věty o tom, co pro ně na základě této aktivity změna znamená.

- 2.** Nyní požádejte žáky, aby svou zkušenost se změnou nakreslili. Jak podle nich tato zkušenost vypadá? Po 90 vteřinách kreslení je požádejte, aby zavřeli oči a pokračovali v kresbě se zavřenýma očima.

Opět je vyzvěte, aby si na papír nadepsaný ZMĚNA napsali 1-3 věty o tom, o čem podle nich změna je.

- 3.** V následujícím kroku žáky vyzvěte, aby se zvedli ze svých židlí a odešli POZADU ven z místnosti na vámi určené místo a pak se vrátili [stále pozadu] zpátky na své místo. Požádejte je, aby toto cvičení prováděli pomalu, pohybovali se přibližně poloviční rychlostí, než běžně chodí, a byli si vědomi svého těla a svých pohybů.

Po dokončení je znovu požádejte, aby si na papír nadepsaný ZMĚNA napsali, co o svém vztahu ke změně zjistili nyní.

- 4.** **Společná reflexe:** Nechte žáky, aby sdíleli svá zjištění, která si napsali. Pomozte žákům odkrýt jejich navykklé vzorce v procesu zvládnání změny. Otázky, které jim můžete položit:
 - Jak změny, které jste museli nyní zvládnout, změnilly váš pohled na sebe sama? A jak změnilly váš pohled na vaše spolužáky? A jak na mě, který/á jsem vám tyto změny zadával/a?
 - Jaké myšlenky se objevovaly, když jste tyto změny zažívali?

- Adaptovali jste se na změnu, ke které jste byli vyzváni, spíše rychle, nebo spíše pomalu?
- Byly vaše reakce na změnu pro vás typické, nebo běžně reagujete jinak?
- Co vám fungovalo? A co ne?
- Dokážete si říct o pomoc, když procházíte stresem způsobeným změnami?

Poznámka: Diskomfort, kterým během změn procházíme, je zcela běžný. Švýcarsko-americká psychiatrička Elisabeth Kübler Rossová vypracovala v roce 1969 model nazvaný pět fází smutku, který je často aplikován i na proces zvládnání nepříjemných změn. Fáze nemusí proběhnout všechny a nemusí ani probíhat chronologicky. Pro přijetí změny je důležité vědět, že fáze šoku, odmítání, zlosti a velkého propadu v průběhu času vystřídá fáze pochopení a přijetí, kdy se odrazíme ode dna.

TIP 1

Vždy máme na výběr, jak budeme na změny reagovat. Můžeme být reaktivní (naštvaní, úzkostní, vystresovaní...), nebo proaktivní (svůj postoj ke změně přerámovat a hledat, v čem nás tato situace může posunout).

TIP 2

Vytvořte si "ostrůvky bezpečí" – určete si místa, činnosti a struktury, které nebudete měnit. Tzn. vytvořte si své rituály, na které se budete těšit a které vás budou kotvit.

Většina změn nevyžaduje okamžitou reakci. Počkejte, dokud nebude potřeba reagovat.

Říct si o pomoc je v pořádku. Víte, na koho se obrátit, když prožíváte náročné situace? Vytvořte si systém podpory a nebojte se ho použít ve chvílích, když se vypořádáváte s náročnými změnami.



O EKS

Jsme vzdělávací a poradenská organizace, která usiluje o to, aby lidé byli v práci spokojeni. Zaměřujeme se na **kariérové poradenství** a **vzdělávání** a již 20 let rozvíjíme jednotlivce i celé týmy. Našim klientům pomáháme najít to správné povolání, ve kterém by se cítili naplnění. Organizace podporujeme v tom, aby vytvořily pracovní prostředí, kde se všichni cítí dobře. Profesionálům nabízíme vzdělávání v oblasti kariérového poradenství a rozvoje měkkých dovedností. Vydáváme vlastní **metodiky** a **publikace** v oblasti vzdělávání, poradenství a osobního rozvoje. Jsme vzdělávací organizací akreditovanou při MPSV a MŠMT a členy nezávislé platformy Expertní komora kariérového poradenství, z.s.

Dlouhodobě se zasazujeme o cílenou **podporu systémového rozvoje kariérového poradenství a vzdělávání na českých školách**. Školním poradcům nabízíme vzdělávání na míru i podporu formou individuálního mentoringu. Spolupracujeme s několika kraji při naplňování Krajských akčních plánů rozvoje vzdělávání. Pro kraj Vysočina jsme vytvořili **univerzálně přenositelné rámce pro nastavení kariérového poradenství a vzdělávání pro základní a střední školy**. Během spolupráce s Jihočeskou hospodářskou komorou jsme vytvořili metodiku **Nejste na to sami – zdroje školního kariérového poradce**. V rámci zapojení do mezinárodních projektů jsme vydali dvě **publikace určené školním poradcům**, které byly v roce 2017 a 2021 oceněny Národní cenou kariérového poradenství.

EKS

Bubenská 47

170 00 Praha 7

tel. +420 774 454 559 e-mail:

info@ekskurzy.cz

www.ekskurzy.cz



Trénujeme kompetence

/ Pracovní listy pro rozvoj
demokratického klimatu /

EKS, z.s.
Bubenská 47, Praha 7
www.ekskurzy.cz, info@ekskurzy.cz

