



TŘÍDA PLNÁ POHODY

METODIKA NA PODPORU VEDENÍ TŘÍDNICKÝCH HODIN VE 3. TŘÍDĚ ZŠ

Metodika pro práci s žáky 3. třídy ZŠ vznikla díky podpoře projektu Podpora profesního růstu metodiků prevence v PPP Plzeň.

Metodika je složena ze tří částí: teoretického základu pro vedení třídnických hodin (struktura hodiny, návaznost témat, komunitní kruh, zásady interakčních her), základní charakteristiky programu a 12 ucelených na sebe navazujících lekcí třídnických hodin.

OBSAH:

1	Vedení třídnických hodin, struktura třídnické hodiny	2
2	Následnost témat třídnických hodin.....	4
3	Práce se třídou v komunitním kruhu (KK)	5
4	Zásady zadávání interakčních preventivních her	8
5	Charakteristika programu Třída plná pohody	10
6	Třída plná pohody – 3. třída.....	11
	PŘÍLOHY:	23

1 Vedení třídnických hodin, struktura třídnické hodiny

Třídnická hodina by se dala vymezit jako „*pravidelný čas v životě třídy, kdy se třída společně s pedagogem setkává s cílem být spolu a řešit záležitosti týkající se třídy.*“ (Šolc, *Skupinová dynamika a práce se školní třídou*, 2011, s. 54)

Proč je dělat? Protože třídnická hodina nabízí:

- možnost pravidelné práce se vztahy uvnitř třídy,
- prostor pro podporu zdravých způsobů chování mezi žáky,
- prostor k rozvíjení osobnosti dětí i jejich sociálních dovedností,
- možnost řešení aktuálních problémů třídy,
- prostor pro práci s pravidly třídy (jejich stanovení i řešení jejich porušení),
- prostor k prevenci rizikového chování.

Žáci se učí spolupráci, toleranci, komunikaci, vzájemnému naslouchání, formulaci vlastních názorů, ale i samostatnosti a přijímání odpovědnosti za svá rozhodnutí. Jsou aktivní a zažívají pocit, že mohou ovlivňovat své okolí. (Skácelová, *Metodika vedení třídnických hodin*, 2012)

Třídnická hodina může mít různou podobu, využívá mnoho metod a forem práce, např. komunitní kruh, interakční hry, diskusi, prvky zážitkové pedagogiky, kooperativní činnosti, nácvik sociálních a komunikačních dovedností atd. Skladba konkrétních aktivit je různá podle tématu, kterým se chceme zabývat, a rozvržení obsahu třídnických hodin během školního roku je vždy závislé na konkrétní třídě a učiteli. V následující části se proto ve stručnosti věnujeme struktuře třídnické hodiny, následnosti témat v třídnických hodinách, práci v komunitním kruhu a zásadám zadávání interakčních her¹.

1.1 Struktura třídnické hodiny – hravého bloku – obecný pohled (45 min)

1. Úvodní část (5 minut)

Na začátku hodiny by mělo být seznámení s cílem dnešní hodiny, představení způsobu práce, struktury hodiny, tématu, zopakování nebo nastavení pravidel. Můžeme také shrnout, zhodnotit uplynulé období, připomenout dětem, o čem jsme si povídali posledně, nebo se vrátit k nevyřešeným problémům.

2. Rozehřívací část (5 – 10 minut)

Jedná se většinou o krátkou nenáročnou, často pohybovou, hru, jejímž cílem je žáky povzbudit, rozhýbat, odreagovat, uvolnit napětí, zlepšit náladu. Cílem může být také zklidnění žáků, zbavení obav a naladění na téma.

Využíváme k tomu tzv. „rozehříváčky“/„ledolamky“: Místa si vymění všichni ti, kteří..., Molekuly, relaxace, honičky...

3. Hlavní část (20 – 25 minut)

Hlavní část je zaměřena na aktivitu spojenou s tématem hodiny. Může sloužit k seznámení se, rozvíjení komunikace, stmelení kolektivu, k práci s pravidly, diagnostice skupiny, ke specifické prevenci atd. Cílem je vést děti k naučení se nebo uvědomění si něčeho nového, zprostředkovat jim prožitek, případně pojmenovat stávající či ideální stav.

¹ Podrobněji viz publikace:

- DUBEC, M. Třídnické hodiny: metodika práce třídního učitele s tématy osobnostní a sociální výchovy. Projekt Odyssea, 2007
- SKÁCELOVÁ, L. Metodika vedení třídnických hodin, UK Praha: TOGGA, 2012
- ŠOLC, P. Skupinová dynamika a práce se školní třídou. Technická univerzita v Liberci, 2011
- GILLERNOVÁ, I. KREJČOVÁ, L. a kol. Sociální dovednosti ve škole. Praha: Grada, 2012

V některých třídách je nezbytnou součástí TH rituál. Mezi tradiční rituály patří např. předávání talismanů, zpívání písně, zvonění na zvonek, vyhlásování žáka týdne, zpětná vazba, popřání dítěti, které má narozeniny, společné rozloučení.

4. Závěrečná část (10 minut)

Celá hodina by měla být ukončena shrnutím, zhodnocením. Vhodné je zrekapitulovat obsah, vytáhnout klíčové momenty, upevnit nabyté zkušenosti, poskytnout prostor pro vzájemnou zpětnou vazbu, umožnit dětem hovořit o tom, co jim hodina přinesla, pochválit dobré způsoby jednání, doplnit potřebné informace a případně vztáhnout kontext k tématu vyučovacích hodin.

Typy otázek: Co ti připadalo užitečné? Co nového ses naučil? Co tě dnes příjemně překvapilo? Co tě na ostatních potěšilo? Za co bys je ocenil? Co se ti nejvíce líbilo?...

Aktivita: kolečko, škálování, like/dislike (palec nahoru/palec dolů), Místo po mé pravici..., psaní na záda atd.

V průběhu celé hodiny je také potřebné sledovat aktivitu a naladění žáků, zda se už neprojevuje únava či „nuda“. Jakmile registrujeme, že někteří žáci reagují nepřiměřeně (vztekem, křikem, pláčem, hádkami, rvačkou), je třeba zasáhnout. Děti v mladším školním věku mezilidské vztahy prožívají mnohem intenzivněji, jsou otevřenější, spontánnější.

Pokud se stane, že se některé dítě necítí dobře a pláče, je vhodné celou situaci ošetřit citlivým komentářem, krátkou pauzou (prostor pro vydechnutí) nebo třeba i individuálním kontaktem po skončení hodiny. Důležité je ale i přemýšlet a případně se doptat, co bylo podnětem k takovému chování. Nezapomínejme, že chování je pouze reakcí na něco, co se stalo. Důvody mohou být různé: nezdar v práci, který dítě neočekávalo, přílišné porovnávání s druhými, únava, nepochopení zadání a s tím spojená bezradnost... Je vhodné mluvit s dětmi o tom, že emoce do třídy patří, ale je třeba kultivovat jejich projevování. To může být tématem vlastní třídnické hodiny.

Pro vytvoření bezpečného prostředí je s dětmi důležité **domluvit pravidla společného fungování ve třídě**. Pravidla by měla být formulována pozitivně, tak aby žákovi říkala, jaké chování se od něj očekává. Pravidlo je návodem k činnosti. Doporučuje se dávat přednost malému počtu pravidel (max. 5 – 10). Menší počet si děti snadněji zapamatují. Zároveň to usnadňuje práci i učitelům, který musí sledovat jejich dodržování nebo porušování a reagovat na ně. Čím více máme pravidel, tím je to obtížnější.

Za nejdůležitější považujeme pravidla:

- Mluví jenom jeden.
- Chci-li něco říct, zvednu ruku.
- Každý má právo na svůj názor.

Těmito pravidly podporujeme bezpečné prostředí, ve kterém se neskáče do řeči, neruší druhý, nezaznívají posměšky a jiné komentáře. Pravidla můžou dětem zpočátku dělat problém. Pravidlo – mluví jenom jeden – je možné postupně nacvičovat pomocí nějakého předávajícího předmětu – míček, talisman, plyšák atd.

Součástí pravidel může být i nastavení SIGNÁLU pro okamžité ztišení žáků (zvoneček, tleskání, pravidlo pravé ruky – zvednutá ruka...).

Z našich zkušeností víme, že rozhodně nestačí podporovat dobré vztahy mezi dětmi pouze jednu hodinu týdně v rámci třídnické hodiny. Na rozvoji vztahů a podpoře bezpečného klimatu třídy bychom měli pracovat soustavně i v rámci běžné výuky. Pokud žáci neumějí spolupracovat, poslouchat spolužáka, respektovat pravidla, odrazí se nám to i na kvalitě vyučování. Proto je důležité dětem dávat průběžně zpětnou vazbu, upozorňovat a oceňovat pozitivní projevy, pojmenovávat negativní projevy, připomínat pravidla a odkazovat na to, na čem jsme společně pracovali v třídnických hodinách.

2 Následnost témat třídnických hodin

Témata pro TH mohou být velmi rozmanitá a je vždy na potřebách dané třídy a vzájemné domluvě s pedagogem, čemu se bude věnovat pozornost. Může probíhat diskuze k osobním či skupinovým problémům třídy, ke stížnostem či doporučením. Hodina může mít formu reflexe – co se nám líbí/nelíbí, daří/nedaří, co jsme se naučili. Může být věnována určitým herním aktivitám, které umožňují vzájemné poznání, posilují komunikaci, kooperaci ve třídě, zaměřují se na sebereprezentaci žáků. Účelem takových aktivit je poskytnout žákům prožitek zprostředkující získání, rozvoj a nácvik sociálních dovedností – spolupráce, tolerance, odpovědnost, seberegulace, vyjádření vlastního názoru.

V rámci TH se také můžeme věnovat společnému plánování a přípravě různých činností jednotlivých žáků i třídy – příprava vystoupení, vánoční besídka, školního výletu, návštěvy kina, společné oslavy, výzdoby učebny apod. Součástí jsou pochopitelně i čistě organizační záležitosti. Máme příležitost říci si, co je třeba ve třídě udělat (vybrat peníze na fotografie, vstupenky do divadla), co třídu v nejbližší době čeká, vyřešit absence žáků.

V některých třídách je nezbytnou součástí TH rituál. Mezi tradiční rituály patří např. předávání talismanů, zpívání písně, zvonění na zvonek, vyhlášení žáka týdne, zpětná vazba, popřání dítěti, které má narozeniny, společné rozloučení.

Program Třída plná pohody ve 3. třídě ZŠ navazuje a rozvíjí naučené dovednosti z 1. a 2. ročníku. Hlavním tématem je verbální a neverbální komunikace. Prostřednictvím programu vedeme žáky k efektivní formě komunikace – jasné sdělování, aktivní naslouchání atd.

Opět se věnujeme i tématům: poznávání dětí mezi sebou, spolupráce, podpora soudržnosti a pozitivního sociálního klimatu třídy.

- 1) Seznamovací hry – poznávací hry: Děti mají možnost lépe poznat své spolužáky a najít podobnosti s ostatními, zjistit o čem si mohou povídat.
Tyto aktivity jsou vždy vhodné pro nově vzniklé kolektivy, ale i při příchodu nového žáka, učitele. Podporují vztahy mezi žáky a mezi učitelem a třídou.
- 2) Komunikační hry: Poté můžeme zapojit komunikační hry – nácvik základních komunikačních pravidel – naslouchání si, věnování pozornosti tomu, kdo mluví, neskákání do řeči... Tento nácvik by však měl probíhat kontinuálně, nejen v třídnických hodinách.
- 3) Hry na podporu a rozvoj spolupráce: Děti v tomto věku bývají někdy sebestředné a neumí se společně dohodnout na postupu, jak dosáhnout cíle a splnit úkol. Proto je vhodné vést je k osvojování si správných reakcí hravou a pro ně lépe přijatelnou formou. Začínáme trénovat spolupráci v menších skupinkách (dvojice, trojice). Střídáme práci v libovolných, náhodných i předem připravených skupinách, děti různě promícháváme.
Někdy je také dobré pracovat i s připraveným rozdělením rolí ve skupinách – podpořit tak i méně výrazné děti v kolektivu, dát jim možnost vyzkoušet si vůdčí roli.
Po dokončení práce nesmíme opomenout prezentaci prací a dát dětem dostatečný prostor pro zpětnou vazbu – jak se jim ve skupině pracovalo a doplnit o postřehy učitele.
- 4) Hry na posílení vzájemných vztahů a podporu soudržnosti: Tyto hry je možné ve třídě zadávat až v okamžiku, kdy jsou děti schopné spolu vycházet a dokážou spolupracovat. Pokud děti nezvládnou vytvořit skupinu a pracovat s kýmkoli ze třídy, bude pro ně obtížné ocenit ostatní spolužáky nebo být s nimi ve fyzickém kontaktu.

Kdykoliv během roku zařazujeme aktivity a hry, jejichž cílem je pobavit. Aktivity, které děti baví a dělají je rády, mohou posílit kamarádství a pomoci někdy skupině více, než náročné psychosociální techniky, které mohou děti zahltnout neustálým rozebíráním vztahů a problémů ve třídě.

Her a aktivit existuje nepřeberné množství. Jejich výběr a využití je na samotném třídním učiteli. V příloze č. 2 uvádíme seznam publikací a internetových zdrojů, z nichž lze čerpat náměty na hry a cvičení.

3 Práce se třídou v komunitním kruhu (KK)²

Kruh symbolizuje komunitu – partnerství všech členů. Je to společný, bezpečný prostor pro vzájemné přiblížení, sdílení postojů, emocí, podporu a pročištění vztahů, prostor pro zastavení, kde můžeme být sami sebou a hledat soulad mezi sebou i k sobě samému.

Různé typy kruhů

- Vítací, ladící kruhy (ranní pozdravení, ventil zážitků, co nás čeká, písnička).
- Komunitní kruh (se 6 pravidly viz níže, učitel má stejné postavení jako žáci).
- Kruhy zaměřené na diskuzi nebo hledání řešení aktuální situace, upevňování pravidel třídy, vyřikávání. Žáci na sebe mohou reagovat přímo, učitel hlídá komunikační pravidla, usměřuje.
- Poradní kruh – jako vyžádaná rada a podpora / inspirace jednotlivci.
- Páteční/uzavírací kruhy (zaměření často na reflexi týdne/události: radosti, křivdy, sebehodnocení, zpětná vazba).

6 pravidel třídního kruhu

- Pravidlo předávání slova (koluje „mluvčí kamínek“, kdo nemá, naslouchá).
- Pravidlo mluvit od srdce (být spontánní, autentický).
- Pravidlo úcty (naslouchat srdcem, nevysmívat, nekritizovat, nezpochybňovat co kdo řekl).
- Právo zdržet se (jen pošlu kamínek dál, každý si tak hlídá osobní bezpečí).
- Právo na soukromí (nevynáším z kruhu osobní informace, jen obecně, beze jmen).
- Pravidlo „mluvíme k sobě“ (V 1. os. jednotného/množného čísla: „*Lenko, když ...*“, *ne „Lenka je....“*

Počáteční fáze (poznávání, sžívání)	
Ladění na sebe Události Reflexe	Jak jsme prožili... (víkend, svátky....). Co jsme dělali o... Co se nám tento týden povedlo. Co nás potěšilo. Co nového jsem se/j sme se naučil/i (<i>dnes, tento týden</i>). Co mi/nám už docela jde.
Fáze, v níž už je vybudovaná základní důvěra	
Pocity Sdílení	Jak nám je když... Jak se dnes cítíme... Co cítíme (co tak lidé cítí), když... (je pochválíte....). Jaké to je být...(jedničkář, pejskem, dospělým).
Jednání Domlouvání se, dohoda Podpora, vyžádaná rada Řešení problému Krizové situace	Co můžeme dělat když... (vidím, že někdo někomu ubližuje). Co se dá dělat, když ... (je někdo smutný). Kdybych byl na tvém místě, tak bych... Když jsem byl v podobné situaci, tak mi zafungovalo...
Chování, postoje druhých	Jak poznáme, že... (je někdo náš kamarád). Co vidíme, když... (má někdo špatné svědomí).

² Zdroj:

JANOŮŠKOVÁ, MARTINA. *Třídní kruhy*. Absolventská práce Výcviku KVP, 2018.
KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J. A KOL. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála 2008. ISBN 978-80-904030-0-0. (www.respektovani.com)

Pojmy	Co znamená... (důvěra, udělat dobrý skutek, být arogantní...)
Motivy	Proč lidé (děti) někdy... (neříkají pravdu, křičí, někoho uhodí, Chodí rády/nerady do školy...)
Imaginace, přání	Jaké je to asi.... (na Měsíci, v poušti...). Víkend (Vánoce, prázdniny...) mých snů. Co si představíme, když se řekne... (jaro, moře, vesmír...). Kým bychom chtěli být, kdybychom byli... (zvířetem, reálnou postavou, předmětem, filmovým hrdinou).
Dovednosti, kompetence	Jak jsem na tom s... (pořádkem, spoluprací, dochvilností). Co umíme docela dobře? Koho jsme potěšili, pomohli mu?

Obecné zásady

- Klidné uklizené prostředí, kruh ze židlí, vyvětráno.
- Dostatek času (10 – 45 min), ne před zkoušením, v časovém presu.
- Při zavádění KK začínat s pozitivními tématy.
- Otázky promýšlet dopředu (zejména z pohledu možného pocitu ohrožení nějakého žáka).
- Z počátku neřešit konkrétní konflikty, formulovat problém na obecné rovině.
- Aktuálnost, pestrost ne stereotyp: dá se využívat různých škál, barometrů, piktogramů, obrázků, karet DIXIT aj. Zároveň mohou i děti přispívat svými tématy, otázkami (učiteli před KK).
- U menších dětí se stává, že jen opakují, co řeklo dítě před ním – je to v pořádku, učí se to.

Role učitele a jeho intervence

- Ustupuji z role pedagoga – PROVÁZÍM, PODPORUJI, NEUČÍM. Vytvářím psychické bezpečí, přijímám jinakost, pomáhám třídě, aby se slyšeli. Směřuji míru odpovědnosti na děti.
- Učitel může povídat k tématu jako první, poslední (udává tak tón, koriguje směr).
- Učitel může dát doprostřed kruhu piktogramy s pravidly KK - při nedodržení na ně ukázat (kdokoliv).
- Učitel si vyžádá kamínek, jen když je to opravdu nutné, jinak čeká, až na něj vyjde řada.
- Vyrušování, porušování pravidel – všimnout si už prvních signálů a včas je popsat, vymezit (soustředěný pohled, Já sdělení, sednutí vedle, upozornění dotekem). Pokud napětí narůstá, je dobré situaci zastavit: *"Já to teď zastavím. Popíšu vám, co vidím. I přes to, že tu máme pravidlo, jakým způsobem budeme komunikovat, tak vnímám, že se neposloucháte, nevnímáte. Já se v tom necítím příjemně, protože mě to ruší, několikrát jsem vás na to upozorňoval, přesto to pokračuje. Co se děje? Co s tím budeme dělat? O čem to je? Jste unavení? Co byste potřebovali?"* Otázky samozřejmě volíme přiměřeně dle věku žáků. Hledáme, co je pod tím. Přesněji – hledáme příčinu. V duchu si pokládáme otázky: Kde jsem já? Jsem s nimi? Jsem v pohodě? Velmi často je třída odrazem nás samých. Něco po nich chceme, sami jim to nedáváme.
- Mezní varianta je dohoda s rušitelem a předsednutí mimo kruh, ale v jeho blízkosti. Po čase nabídka na vrácení. Snažíme se, aby se účastnily všechny děti (vytváření společenství).

Při nedostatku času

- Možnost popovídat si o tématu, zážitcích nejdříve ve dvojicích, pak až v kruhu.
- Požádat o stručnost „*Dnes máme na třídní kruh jen 10 minut.*“
- Dát limit (např. 3 věty, 30 s) nebo dohodnout signál pro ukončení dlouhého povídání.
- Otázky: Jaké to je, když někdo dlouho povídá/proč to dělá/co s tím uděláme?

Kdy, jak často

- V pondělí zážitky z víkendu a ladění. V pátek pozitivně, co se nám povedlo, co jsme zažili, co naučili.
- Kdykoliv v případě potřeby jako reakci na aktuální situaci (jako ventil napětí, podpora vzájemné empatie, při hledání aktuálních řešení a podpora sounáležitosti).
- Je možné i každý den (v MŠ, na 1. st. jako krátké emocionální ladění na učivo).

Možné pastí aneb na co si dávat pozor

- Podvědomý nátlak učitele, manipulace „*Děti, to se asi nebudete nikdo chtít kamarádit s někým, kdo udělal něco takového, vidíte?*“
- Hledání viníka, kdo za to může, vyšetřování, vyslýchání. V případě, že se ve třídě stalo něco závažného, je samozřejmě třeba věc důsledně řešit, ovšem citlivě a s ohledem na zachování bezpečí, empatii a přijetí. Zvážit volbu vhodného postupu – individuální rozhovor, řešení ve třídě apod.
- Nejsem se třídou v kontaktu, jsem zaměřen příliš na výkon, výsledek. Jsem zaujat svou představou, nejdu se skupinou.

4 Zásady zadávání interakčních preventivních her

Při vedení třídnických hodin a zadávání interaktivních preventivních her je nutné dbát na několik základních pravidel:

Co neopomenout při zadávání hry

- Než začneme s dětmi pracovat, krátce je seznámíme s tím, co bude následovat: styl práce, časová dotace, co k tomu budeme potřebovat.
- Snažíme se mluvit jasně, zřetelně a přiměřeně věku a povaze kolektivu. Jsme názorní. Popisujeme, co budeme dělat.
- Ujistíme se, že všichni chápou pravidla. Můžeme například i někoho požádat, zda by nám zopakoval, co budeme dělat.
- Děti nenutíme hru hrát – Sledujeme, jak je kolektiv naladěný. Můžeme společně nastavit např. pravidlo STOPKY. To dává každému členovi skupiny právo nezapojovat se do nabízené aktivity, na níž se necítí nebo se mu do ní nechce, bez případného vysvětlení.
- Dáváme pozor na to, koho si vybíráme jako „dobrovolníka“ do her, abychom do případné role nevybrali někoho, kdo to neunes, nezáměrně nepodpořili negativní roli žáka ve třídě atd.

Na co dbát v průběhu hry

- Hry nemají řešit problém učitele, ale mají nastínit skupině nový pohled a možný problém ukázat. Snažíme se být co nejvíc objektivní a otevření.
- Nevnučujeme žákům svá řešení ani témata třídnických hodin. Žáky k činnosti motivujeme, ale nikdy je do činnosti nenutíme.
- Snažíme se děti motivovat k samostatnému myšlení, naučit je diskutovat, říkat svoje názory a spolupracovat ve skupině. Snažíme se, aby se na věci uměly ptát a během hodin viděly, že na mnohé si dokážou odpovědět samy.
- Vymezujeme a strukturujeme průběh hry. Sledujeme, zda jsou skutečně všichni zapojeni, podporujeme vzájemné naslouchání, pomoc a spolupráci. Vyzdvihujeme dobré způsoby řešení. Na konci krátce shrnujeme.
- Herní aktivita je pouze prostředkem. Nestojíme tvrdohlavě na splnění našeho cíle hry. Někdy se může stát, že se cíl v průběhu hry změní a směřuje jinam, než jsme chtěli. To není špatně. Je důležité vnímat procesy, které vedou i mimo náš cíl. Důraz klademe na to, co se v průběhu hry odehrává, nikoli na výsledek (např. při společném malování nás bude zajímat to, jakým způsobem žáci spolupracují, jak spolu komunikují, ne to, jak je obrázek kvalitní). Ze hry se dá někdy vytěžit víc, než jsme původně mysleli. A i nevydařená aktivita může být materiálem k reflexi.
- Nemějme přehnaná očekávání – nebuďme na děti „naštvaní“, když se hra ukáže jako nevhodná, nebo nejde hrát nebo v dané skupině nezafungovala. Pokud hra nebude fungovat nebo nebude děti bavit, můžeme ji i v průběhu ukončit a jít k jiné aktivitě. Také se může stát, že děti už zvolenou techniku znají. Po dohodě s nimi si ji můžeme zahrát znovu, nebo vybrat jinou. Pro tyto případy je vhodné mít v zásobě další doplňkovou aktivitu.

Co neopomíjet po hře

- Nesmíme zapomenout na reflexi – krátké shrnutí a zhodnocení aktivity, o čem aktivita byla, co se nám dařilo/nedařilo, co se nám osvědčilo, co jsme se naučili... Nejúčinnější je, když si děti přijdou na pointu hry samy, proto jim pomáháme otázkami. U malých dětí je ale většinou nutné, abychom řadu věcí dovysvětlili.

- Důležité je děti negativně nehodnotit. – Pokud se nám zdá, že chování dítěte je nevhodné, ptáme se otevřenou otázkou, např. „Jaké to bylo pro ostatní? Co se stalo, že ses choval tak a tak...“, nebo dáváme zpětnou vazbu pouze za sebe, „Mě se nelíbí, není mi příjemné, že...“. Nepoužíváme hodnotící jazyk: Tohle je špatné apod. To, co se smí a nesmí, již určují pravidla. Ty však důsledně zastupujeme a vyžadujeme jejich dodržování.
- Chválíme a vhodně odměňujeme, např. potleskem, rychlou dynamickou legrační hrou. Můžeme také provázat s hodnotícím systémem třídy (plusové body, smajlíci...)
- Nepouštíme se do dlouhých proslovů, ale zároveň se nebojíme mluvit o věcech, které děti zajímají.

Pozor na utíkání od tématu, např. rodina, další přátelé, co bylo před rokem... Zůstáváme nejbliže u toho, co je teď a tady a je pro VŠECHNY přítomné užitečné, důležité. Pokud vidíme, že dítě potřebuje mluvit i o jiných tématech, můžeme mu nabídnout jiný čas a prostor – individuální rozhovor.

Čeho se vyvarovat?

- Nezaměňujeme nikdy preventivní hry za terapeutickou aktivitu. V rámci třídy je cílem předat co největšímu počtu dětí určitý postoj a ovlivnit je v chování. Nikoliv je měnit a rozebírat. Terapeutické uchopení her a technik je zde nebezpečné ve své nekontrolovatelnosti s ohledem na velikost skupiny a krátký čas působení. Není zde prostor zbytkové prožitky rozebrat a odžít.
- Pozor na časté zasahování do průběhu hry a přebírání kompetencí (např. děti nedovedou samy vytvořit kruh a pedagog je začne organizovat: „Ty se posuň, ty si dej židli sem, pusťte ho mezi sebe, ty si pojd' sednout vedle mě...“ Tím si možná ušetříme čas, ale neučíme děti samostatnému řešení problémů, učíme je naopak, že to za ně někdo vyřeší.)
- Řazení zátěžových technik za sebou – Střídáme techniky hravé, relaxační se zátěžovými. Dle uvážení dáváme pauzy. Pokud sledujeme nějaký větší cíl, měli by hry mít návaznost, propojujeme je (Skácelová, 2012; Šolc, 2011; Gillernová, Krejčová, 2012; Dubec, 2007).

5 Charakteristika programu Třída plná pohody

Cíl programu

Program Třída plná pohody se ve 3. třídě tematicky zaměřuje na verbální a neverbální komunikaci. Vede žáky k efektivní formě komunikace, spolupráce a podporuje pozitivní sociální klima třídy.

Cílem jednotlivých lekcí je, aby se děti naučili základním komunikačním pravidlům, jasnému verbálnímu/neverbálnímu sdělování, aktivnímu naslouchání (ušima i očima), aby porozuměli řeči těla (mimika, gesta, proxemika...). Dále rozvíjí spolupráci ve skupině a posiluje celkovou soudržnost kolektivu.

Práce s lekcemi

Ve 3. ročníku se program skládá z 12 lekcí. Každá z lekcí je koncipována na 45 min. Některé lekce jsou strukturovány do dvouhodinového setkání (90 min). Tyto lekce lze rozdělit a realizovat je samostatně, ale vhodnější je realizace delšího uceleného bloku.

V každé lekci je vždy uveden cíl, popis aktivit a pomůcky, které budou potřebné pro realizaci. U jednotlivých aktivit jsou pak uvedené i příklady konkrétních otázek pro reflexi.

Metodika, kterou předkládáme, není pro učitele závazná. Chápeme ji, jako nabídku, inspiraci, představení způsobu práce s dětmi ve 3. třídě ZŠ. Učitel může pracovat tak, jak je metodika nastavena, formou pravidelných třídnických hodin v průběhu prvního pololetí nebo uplatnit vlastní zkušenosti a osvědčené techniky pro práci s touto cílovou skupinou a rozpracovat lekce do celoroční náplně třídnických hodin. Řada aktivit z metodiky se dá opakovat, rozvíjet, upravovat.

Jako nejvhodnější se jeví dlouhodobá a systematická práce formou pravidelných třídnických hodin. Délka jedné hodiny je závislá od časových možností i aktuálního naladění. Doporučujeme jednu vyučovací hodinu - 45 minut. Pokud jde o četnost jednotlivých hodin, ideální je týdenní interval. Program můžeme doplnit nebo i nahradit komunitním kruhem na úvod týdne, zhodnocení týdne nebo rozebrání aktuálního tématu. Při sestavování jednotlivých třídnických hodin je nutné vždy přihlídnout k aktuálním potřebám dané třídy.

6 Třída plná pohody – 3. třída

1. a 2. LEKCE – 2 x 45 min	
<p>Cíl: Seznámit žáky s prvky verbální a neverbální komunikace. Vést k efektivní formě komunikace a spolupráce.</p> <p>Materiál: čisté papíry, balicí papír/velká čtvrtka, fixy</p>	
<p>Úvod 15 min</p>	<p>Na začátku hodiny seznámíme žáky s cílem a obsahem hodiny: Seznámíme se s prvky verbální a neverbální komunikace – ukážeme si, co všechno do ní patří, jak se její prvky objevují v naší běžné komunikaci a jak spolu můžeme lépe komunikovat.</p> <p>V úvodu si žáky také znovu připomeneme základní pravidla komunitního kruhu.</p>
<p>Technika č. 1 Čas Popis činnosti</p>	<p>Vločky 25 min</p> <p>Každý (včetně TU) dostane list bílého papíru. Já vám teď budu dávat instrukce, co máte dělat. Nikdo z vás nesmí mluvit, zkusíte jenom poslouchat a plnit jednotlivé pokyny. Pokud se někdo z dětí zeptá, učitel odpoví: „Udělej to, jak myslíš.“</p> <p><u>Instrukce:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vezměte svůj papír, přeložte ho na půlku a utrhnete pravý horní roh, - papír opět přeložte na půlku a utrhnete pravý horní roh, - opět přeložte papír na půlku a opět utrhnete pravý horní roh, - teď každý rozložte svůj papír před sebe a rozhlédněte se po ostatních; <p><u>Reflexe:</u> Jsou vzniklé vločky stejné nebo odlišné? Kdo vyrobil vločky dobře a kdo špatně?</p> <p>Pokud si děti myslí, že vločky jsou stejné, můžeme je dát na sebe a ověřit, zda jsou stejné, nebo pouze podobné.</p> <p><u>Shrnutí:</u> Každý z nás může stejné instrukce pochopit trochu jinak, proto mohou vzniknout různé vločky. Každá je trochu jiná, ale všechny jsou vyrobeny správně. Tak je to i s naším pohledem na svět. Tak jako nejsou stejné tyto vločky, tak nejsme stejní ani my. A to je dobře, protože se můžeme obohatit o různé pohledy na svět.</p> <p><u>Reflexe k tématu komunikace:</u> Jsou vzniklé vločky stejné nebo odlišné? Jak to, že když jste ode mne všichni dostali stejné instrukce, je každá vločka jiná? Co by nám pomohlo, aby si vločky byli co nejvíce podobné?</p> <p><u>Shrnutí:</u> V komunikaci s druhými je důležité se vyjadřovat co nejpřesněji tak, aby druhý pochopil, co mu chceme sdělit. Zároveň je důležité, doptat se, když něčemu nerozumím.</p>
<p>Technika č. 2 Čas Popis činnosti</p>	<p>Uspávač a hlídač (oční kontakt) 30 min</p> <p>„Abychom si také dobře rozuměli, je velmi důležité se při komunikaci dívat na druhého. A my si dneska oční kontakt také nacvičíme.“</p>

	<p>Pro některé z nás to bude hračka, některým ale tento důležitý prvek komunikace dělá problém.</p> <p>Představte si, třeba když jdeme po ulici a po druhé straně jde někdo známý, většinou na něj nekřičíme, jen se na něj podíváme – naše pohledy se na dvě vteřiny setkají – možná se i trochu pousmějeme a jdeme dál. A to si teď také vyzkoušíme.</p> <p>Volně se procházejte prostorem (učitel vymezí prostor – kruh, koberec...), a když někoho potkáte, krátce se na něj podívejte. Můžete se i nepatrně usmát a pokračujete v cestě.</p> <p>Výborně, vidím, že to všichni zvládáte. Můžeme si zahrát hru na kouzelníka, ve které vystupuje hlídač a uspávač. Kouzelník (učitel) vás začaroval, nemůžete spát a mluvit, pořád bloudíte. Jeden z vás se stane po dobu hry uspávačem – jeho úkolem bude volně chodit prostorem a na ostatní výrazně zamrkat. Pokud na vás uspávač mrkne, můžete se pomalu vrátit na své místo. Mezi vámi ale bude také zvolený hlídač – jeho úkolem je dobře se dívat kolem sebe a uspávače odhalit. Uspávač tedy musí být při svém mrkání velmi opatrný, aby nebyl odhalen hlídačem. Nyní vybereme dobrovolníka, který bude hlídačem. Teď zavřete oči, já vás obejdu a ten, komu poklepu na rameno, se stane uspávačem. Úkolem očarovaných je vyhledat ve skupině uspávače a dát mu prostor pro oční kontakt. Začínáme hrát. Nikdo neprozradí, kdo je uspávač.“</p> <p>Techniku je vhodné zopakovat alespoň 3x a využít nápadů z průběžné reflexe.</p> <p><u>Reflexe:</u> Bylo snadné být v roli uspávače? Koukali se ti ostatní do očí, nebo bylo těžké navázat s někým oční kontakt? Jaké to bylo být v roli hlídače? Podle čeho jsi uspávače odhalil? Zvolil jsi nějakou taktiku?</p>
<p>Technika č. 3</p> <p>Čas</p> <p>Popis činnosti</p>	<p>Tvorba plakátu³</p> <p>20 min</p> <p>Sedíme společně s žáky v kruhu, povídáme si a společně tvoříme plakát KOMUNIKACE – Co nám pomáhá, abychom si rozuměli? Vedeme děti k tomu, aby se hlásily a vzájemně si naslouchaly, neopakovaly se.</p> <p>Možná že na něm není všechno, ale plakát nám tu zůstane, a pokud bude potřeba, můžeme ho kdykoliv doplnit, upravit.</p> <p>Nad plakátem si můžeme také společně povídat o tom, jak to máme s komunikací u nás ve třídě. Co se nám daří, co bychom potřebovali zlepšit a co pro to můžeme udělat.</p>
<p>Závěr</p>	<p>Učitel s dětmi zhodnotí hodinu, co se jim líbilo, co si odnášení nového.</p>

³ Techniku můžeme realizovat při hodině výtvarné výchovy nebo pracovního vyučování.

3. LEKCE – 45 min

Cíl: Seznámit se s prvky neverbální komunikace, ukázat si, co všechno do ní patří a jak ji používáme v naší běžné komunikaci. Rozvíjet vnímání skupiny a jednotlivců.

Materiál:

Technika č. 1	Osobní zóna (proxemika)
Čas	10 min
Popis činnosti	Vyzkoušíme si, co to je osobní zóna – můžeme si ji představit jako bublinu kolem nás. Určuje nám, z jaké vzdálenosti je nám příjemné s druhým člověkem komunikovat. Poprosíme dva dobrovolníky, aby si stoupli uvnitř kruhu na vzdálenost 1 metru od sebe. Jeden z dvojice pomalu přistupuje k druhému až do vzdálenosti, jaká je mu příjemná a tam ho zastaví. Druhý z dvojice má nyní možnost vzdálenost změnit, pokud mu nevyhovuje. Ukázku provedeme s různými typy dvojic: malý X velký, učitel X žák, holka X kluk. <u>Reflexe:</u> Povídáme si o rozdílech. Každý máme osobní zónu nastavenou trochu jinak, záleží také na tom, s kým komunikujeme.
Technika č. 2	Co říká poloha našeho těla (posturologie)
Čas	30 min
Popis činnosti	I naše tělo komunikuje, ukazuje, jak se právě cítíme: strach, únava, nejistota, stud, zájem, uraženost... Vyzveme děti, aby si sami vymysleli a předvedli různé pocity (např.: zlost, radost, stydím se, strach, netrpělivost...) Vedeme žáky, aby ukazovali jednotlivé pocity a zbytek třídy tipoval, o jaký pocit se jedná (co asi daný člověk prožívá). Následně modelově trénujeme, jak na pocit zareagovat (příklad: smutek → druhý jde a pohladí ho, ptá se: „Co se ti stalo? Proč jsi smutný? Můžu ti pomoci?“...). V rámci modelových situací učíme žáky přijímat i negativní reakci na emoci (odmítnutí pomoci, neochotu vést rozhovor...).
Závěr	Reflexe + plakát – učitel s dětmi zhodnotí hodinu. Co se vám dnes líbilo? Co jste se dnes dozvěděli?
Doplňková technika	Nakonec si vyzkoušíme, jak bychom měli správně stát: Uvolníme se, vyklepeme. Narovnáme se, nohy dáme na šířku boků, zatáhneme břicho, narovnáme záda, vypneme prsa, ramena přitáhneme k uším a necháme spadnout dolů, pomyslně vytáhneme hlavu, jako bychom byly loutka. Tak a zkuste teď o přestávce udržet tento správný postoj.

4. LEKCE – 45 min

Cíl: Rozvíjet dovednosti efektivní komunikace, seznámit s principy aktivního naslouchání, podpořit spolupráci ve skupině. Rozvíjet vnímání skupiny a jednotlivců.

Materiál: kartičky s čísly (příloha č. 1), lano/provázek s kostičkou

Technika č. 1	Seřad'te se (gestikulace)
Čas	25 min
Popis činnosti	<p>Při neverbální komunikaci často používáme gesta. Jsou to pohyby rukou, které často využíváme pro doplnění verbální komunikace, ale i jako úplnou náhradu slov (např. znaková řeč pro nevidomé). Povídáme si, co rukama můžeme vyjádřit a jak. Jsou povolání, kde se gestikulace používá – jaká? (letišť, dopravní policista, pedagog). Jaká gesta znáte a používáte ve škole? Při jakých sportech se hodně používá gestikulace? (volejbal, rozhodčí) Existují gesta příjemná x nepříjemná (vulgární gesta) → Co to s námi dělá?.</p> <p>„Teď si vyzkoušíme gestikulaci my. Nejprve si zkusíme společně ukázat, jak můžeme vyjádřit jednotlivá čísla. Já vám teď rozdám každému kartičku s číslem. Vy si číslo zapamatujte a kartičku mi zase vraťte. Vaším úkolem je seřadit se do jedné řady podle toho, jak jsou čísla za sebou od 1 do 30. Pozor, nesmíte u toho používat žádná slova, jen svoje ruce. „</p> <p>Teď si společně zkusíme ukázat dnešní datum – využijeme prsty. Nyní se pokusíte jako třída seřadit do kruhu (tvar připraví učitel na zemi pomocí lana/provázku s kostičkou) podle data narození – od 1. 1. po 31. 12 (rok není rozhodující), tak aby na konci hry všichni seděli. Pozor, nesmíte u toho používat žádná slova, jen svoje ruce. Kostičku na konci použijeme při kontrole – mluví ten, co má kostičku před sebou na laně, když domluví, posunu ji sousedovi. Učíme tak žáky postupně si předávat slovo.</p> <p>Shrneme, jak to žákům šlo a případně můžeme zvolit další kritérium, např. podle data svátku, počátečního písmene jména...</p> <p><u>Reflexe</u>: Dařilo se vám dodržovat pravidla hry? Bylo těžké nebo snadné domluvit se beze slov? Byl někdo, kdo vám pomohl?</p>
Technika č. 2	Indiánská pošta (prvky aktivního naslouchání)
Čas	15 min
Popis činnosti	<p>„V komunikaci je velmi důležité abychom se plně soustředili na to, co nám druhý říká (sděluje) a pokud tomu nerozumíme, požádali ho o zopakování informací, aby nedošlo k jejich zkreslení – a to si dnes vyzkoušíme.“</p> <p>Učitel motivuje žáky hrou na indiány. Když vyrazí indiáni na válečnou stezku, nesmí být prozrazení velkým hlukem. Musí tedy využít pro sdělení informací jinou formu než řeč. Využijí k tomu záda svého souseda. Všichni se posadí do kruhu levým bokem. Já teď zapíšu písmeno na záda tomu, kdo sedí přede mnou, a ten to samé udělá tomu, kdo sedí před ním, až se písmeno dostane zase ke mně. Pokud někdo nerozumí tomu, co mu spolužák napsal na záda, využije opět prvky neverbální</p>

	<p>komunikace k žádosti o zopakování. Žáci si dopředu mohou domluvit signály pro: nerozumím, prosím znovu, díky.</p> <p>Hru můžeme zopakovat několikrát – většinou se na poprvé nepodaří získat stejné písmeno. Písmeno můžeme nahradit číslicí nebo celým slovem. V případě, že se žákům nedaří udržet pozornost, může aktivitu realizovat v menších skupinkách.⁴</p> <p><u>Reflexe:</u> Povídáme si s dětmi, co jsme potřebovali k dorozumívání a pochopení sdělení (informace po částech, pomalu, srozumitelně...). Provazujeme s reálným životem třídy – Kdy nedoptání se způsobilo nějaké nedorozumění, zhoršení situace? Jak jsme se při tom cítili?</p>
Závěr	<p>Co bylo v této hodině důležité pro dorozumívání? Co vám dělalo největší problém?</p> <p>Můžeme doplnit, upravit náš plakát Komunikace.</p>

⁴ Pozor na žáky, kteří nemají rádi fyzický kontakt – můžeme z nich udělat vysílatele informace, delegovat jim roli pozorovatele a kontrolora.

5. a 6. LEKCE – 2 x 45 min

Cíl: Upevnit dovednosti aktivního naslouchání, rozvoj schopnosti žáků efektivní komunikace – jednoznačné vyjadřování.

Materiál: čisté papíry, pastelky nebo psací potřeby, zadání – Zpráva o lupiči (příloha č. 4)

<p>Technika č. 1</p> <p>Čas</p> <p>Popis činnosti</p>	<p>Kresba podle instrukcí (prvky aktivního naslouchání)</p> <p>25 min</p> <p>Dnes se vrátíme ke slovům (verbální komunikaci) a ukážeme si, jak je těžké sdělovat informace přesně tak, aby nebyly zkresleny. Využijeme k tomu to, co jsme se již naučili v předchozích hodinách, tedy aktivní naslouchání.</p> <p>Nejprve si vezmeme k ruce náš plakát Komunikace a připomeneme si, co je při aktivním naslouchání důležité – doptávání se, ujišťování, rekapitulace sděleného.</p> <p>Poté se rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice sedí zády k tabuli, druhý čelem. Na tabuli je nakreslený jednoduchý obrázek (složený pouze z geometrických tvarů). Ten, který sedí čelem k tabuli, má ruce za zády a má za úkol ústně popsat obrázek, dává kamarádovi instrukce, co má nakreslit. Nesmí mu přitom prozradit, co je na obrázku. Pak si role vymění.</p> <p><u>Reflexe:</u> Podařilo se všem dvojicím správně namalovat obrázky? Co bylo při kreslení obtížné? Co vám dělalo problém? Co se nedařilo? Bylo těžké pouze mluvit a nepoužívat ruce? Pochválil bys svého partnera ve dvojici, nebo se vám úkol nedařil? Co sis zapamatoval, že je důležité pro nezkreslení informací?</p> <p><u>Varianta techniky:</u> V druhém kole, když se dvojice vymění, si předlohu nakreslí sám žák a popisuje namalovaný obrázek. Obrázek se opět musí skládat pouze z geometrických tvarů. Vhodné je i limitovat počet, max. 10. Při popisu musí mít ten, kdo popisuje, opět ruce za zády, aby nesahal na papír.</p>
<p>Technika č. 2</p> <p>Čas</p> <p>Popis činnosti</p>	<p>Strom dům a pes</p> <p>15 min</p> <p>Učitel vyzve tři dobrovolníky, kteří by si rádi vyzkoušeli, jak umí využívat prvky/prostředky efektivní komunikace z plakátu.</p> <p>Dobrovolníci jdou za dveře. Učitel vyzve třídu, aby sledovala, jak se jednotlivým žáků daří při předávání jednoduché informace s úkoly.</p> <p>Učitel přivede prvního žáka do třídy a sdělí mu: „Máte společný úkol. Poslední z trojice má na tabuli nakreslit strom, dům a psa. Ty máš za úkol pozvat si do třídy druhého žáka a předat mu informaci o úkolu pro třetího žáka tak, aby ji byl schopen co nejpřesněji předat, opět zde před třídou, třetímu.“</p> <p><u>Reflexe:</u> Nejprve se ptáme trojice dobrovolníků – Podařilo se vám efektivně komunikovat? Co vám pomohlo/co bránilo, abyste úkol splnili?</p> <p>Totožné otázky pak pokládáme třídě – Čeho jste si všimli, vy? Co dobrovolníci využívali z „plakátu“?</p>

Technika č. 3	Zpráva o lupiči
Čas	25 min
Popis činnosti	<p>Vyzveme tři dobrovolníky, kteří si myslí, že umí dobře komunikovat – aktivně naslouchat. Dobrovolníci odejdou za dveře. Třída si mezitím vyslechne zprávu o loupeži. Se třídou zrekapitulujeme důležité informace a požádáme ji, aby nevstupovala do dalšího děje hry a pouze si zapisovala, jak jednotliví dobrovolníci postupují – zda užívají prvky aktivního naslouchání – povzbuzování, objasňování, parafrázování.</p> <p>Učitel pozve prvního dobrovolníka a tomu zprávu také přečte. Žák se snaží všechny informace zapamatovat, může se i doptávat. Ten potom všechny informace sdělí dalšímu dobrovolníkovi, který přijde do třídy a ten zase předá třetímu, který všechno, co si zapamatoval, převelypráví třídě.</p> <p>Třída zhodnotí, zda jsou informace kompletní, jestli při předávání došlo k výrazným nedostatkům a proč.</p> <p><u>Reflexe</u>: Kde se dobrovolníkům dařilo? Které prvky aktivního naslouchání použili? Kde došlo k výrazným nedostatkům při předávání a proč?</p>
Závěr	Učitel s dětmi zhodnotí hodinu, co se jim líbilo, co si odnášejí nového. Koho by ocenili. Co dnes využili z plakátu.
Doplňková technika	Zadání domácího úkolu – z reálného života třídy.

7. LEKCE – 45 min

Cíl: Upevnit získané dovednosti z předchozí lekce – efektivní komunikace (verbální vyjadřování), aktivní naslouchání. Ukázat si, jak dochází ke komunikačnímu šumu, jak vznikají pomluvy a fámy, které mohou narušit vztahy ve třídě.

Materiál:

<p>Technika č. 1</p> <p>Čas</p> <p>Popis činnosti</p>	<p>Jak vznikají pomluvy</p> <p>45 min</p> <p>V dnešní hodině opět budeme trénovat verbální komunikaci a hlavně aktivní naslouchání. Na začátku si každý z vás vezmete do ruky nějaký svůj předmět (hračka, penál, klíče, náramek, hodinky...), ke kterému se váže nějaký příběh nebo ke kterému můžete říci několik vět, např. jak jste předmět získali, něco co jste s ním zažili, proč ho máte rádi apod. Zvolte takový předmět, který můžete půjčit do ruky spolužákovi.</p> <p>Vytvořte si libovolné dvojice a vaším úkolem je si navzájem vyprávět příběh, který se k danému předmětu váže. Nakonec si předměty vyměňte. Najděte si ve třídě místo, tak aby vás ostatní dvojice nerušily.</p> <p>Vytvořte teď nové dvojice, zkuste dnes najít i někoho, s kým často nepracujete, nepovídáte si. V nové dvojici je vaším úkolem převyprávět příběh předmětu, který máte právě teď v ruce, tedy příběh, který jste slyšeli od prvního spolužáka.</p> <p>Výměnu předmětů, dvojic a vyprávění příběhu ještě několikrát opakujeme. Nakonec se všichni vrátíme do kruhu a každý postupně vypráví příběh předmětu, který u něho skončil. Převyprávěný příběh porovnáváme s původní verzí a předmět vrátíme původnímu majiteli.</p> <p><u>Reflexe:</u> Odpovídá příběh původní verzi? Co vám dělalo problém? Co se nedařilo? Kde vznikl největší informační šum? Je příjemné, že se původní příběh změnil? Setkali jste se se zkrácením příběhu někdy i v reálném životě?</p> <p>Co sis zapamatoval, že je důležité pro nezkreslení informací? Které prvky aktivního naslouchání jste dnes použili?</p>
<p>Závěr</p>	<p>Učitel si s dětmi povídá na téma komunikačních šumů, a jak snadno mohou vznikat pomluvy, „drby“. Jak na takové komunikační způsoby reagujeme a jak mohou ovlivnit vztahy u vás ve třídě. Reflexi je vhodné vztáhnout k reálnému životu třídy.</p>

8. LEKCE – 45 min

Cíl: Podpořit efektivní komunikaci při společném plnění úkolu, rozvíjet schopnost neverbálně komunikovat a vyprávět příběh. Rozvíjet vnímání skupiny.

Materiál: čisté papíry, tužky/propisky

Technika č. 1	Pantomima
Čas	15 - 20 min
Popis činnosti	<p>Teď se společně na chvíli vrátíme k neverbální komunikaci a vyzkoušíme si pantomimu, pomocí níž zkusíme společně vyprávět příběh.</p> <p>Přijde první dobrovolník a něco předvede – znázorňuje nějakého člověka/zvíře/věc. Po předvedení pojmenuje, co je. Přijde druhý a prvního nějak doplní – zareaguje na něj (např. první přijde a je strom, druhý přijde a udělá jablko, které ze stromu spadlo) a opět pojmenuje, co představuje. Přijde třetí a vybere si, na koho z nich zareaguje. Zbylý žák se vrací. Takto se postupně vystřídají všichni žáci. V průběhu aktivity můžeme dle potřeby žákům připomenout, že naším úkolem je společně vyprávět příběh.</p> <p>Na konci v reflexi třída společně shrne a převypráví příběh pantomimy.</p>
Technika č. 2	Tvorba příběhu
Čas	20 – 25 min
Popis činnosti	<p>Vytvořte si teď dvojice podle toho, s kým se vám dobře pracuje. Vaším úkolem je teď v 10 minutách ve dvojici vytvořit a napsat jakýkoliv nový příběh, který bude mít 10 vět. Na konci si zase všichni sesedneme do kruhu a své příběhy si převyprávíme.</p> <p><u>Reflexe</u>: Jak se vám pracovalo ve dvojicích? Bylo snadné vymyslet příběh? Dělalo vám problém vejít se do 10 vět?</p>
Závěr	<p>Učitel s dětmi zhodnotí hodinu.</p> <p>Co se vám líbilo? Co vám dělalo největší problém? Co bylo v této hodině důležité pro dorozumívání?</p>

9. a 10. LEKCE – 2 x 45 min

Cíl: Učit se naslouchat druhým, pomoci druhému. Podpořit efektivní komunikaci.

Materiál: kartičky s modelovými situacemi (příloha č. 5)

Technika č. 1	Modelové situace
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>Dneska si vyzkoušíme, jak umíme druhému naslouchat a jak umíme druhému poradit.</p> <p>Každý ode mne dostanete jednu kartičku, na které je napsaná určitá situace (viz příloha č. 5). Každý si sám pro sebe kartičku přečtete. Kdo bude první vědět, jak by se v takové situaci zachoval, může začít. Situace se opakují, žákům to předem neříkáme. Většinou se po první přečtené situaci projeví samo, když ne, zeptáme se, jestli někdo náhodou nemá to samé, má k tomu nějaký další nápad?</p> <p>V průběhu celé hodiny žákům připomínáme zásady efektivní komunikace, aktivního naslouchání.</p>
Technika č. 2	Modelové situace 2 - scénky
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>Teď si zkusíme modelové situace přehrát jako krátké scénky. Zvolte si vždy jednu variantu řešení, o které jsme mluvili v první části hodiny. Můžete si zvolit dobrou i špatnou variantu řešení.</p> <p>Rozlosujeme žáky do menších skupinek – není nutné, aby ve skupině všichni vystupovali.</p> <p><u>Reflexe</u>: Jak ses cítil v dané roli? Bylo ti to příjemné? Pomohl ti ve scénce někdo?</p> <p>Reflexi můžeme vztáhnout i k reálnému životu třídy – Pomohl ti někdo ze třídy v podobné situaci?...</p>
Závěr	Učitel s dětmi shrne hodinu. Co se vám líbilo? Co dnes bylo hodně důležité? Co nového jste se dozvěděli?

11. LEKCE – 45 min

Cíl: Upevnit získané dovednosti z předchozích lekcí – práce s osobní zónou, oční kontakt, podání ruky, naslouchání druhému. Zlepšit a podpořit pozitivní sociální klima třídy. Poskytnout zpětnou vazbu ostatním členům skupiny s využitím prvků efektivní komunikace
Materiál: židličky + dostatek polštářků⁵

Technika č. 1	Domečky
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>Každý si ve třídě najde místo, kde je vám dobře a připravte si tam domeček. Domeček vypadá tak, že si sednu na židli a připravím si druhou židli pro hosta před sebe nebo si sednu na zem na polštářek a připravím polštářek i pro hosta na zemi přede mnou.</p> <p>Učitel hlídá, aby místa byla na stejné úrovni a aby domečky nebyly příliš blízko sebe, aby měl každý domeček svůj osobní prostor.</p> <p>Teď máme přibližně 25 minut na to, zajít za kýmkoliv ze třídy a říci mu cokoli, co chcete, potřebujete, to na co normálně není čas nebo příležitost (pochvala, postřeh, návrh, vyprávění zážitku aj.). Je jen na vás, zda se rozhodnete někoho navštívit nebo budete sedět u sebe v domečku a čekat na hosta.</p> <p>Když chci někoho navštívit, dojdu k jeho domečku „zaťukám“ na imaginární dveře a očima se zeptám, jestli můžu dál. Pokud majitel kývne, sednu si na připravené místo a povídám. Nejedná se o diskuzi, mluvit smí pouze návštěvník. „Pan domácí“ nesmí mluvit, jen naslouchá. Je ale možné, že „pan domácí“ se mnou-návštěvníkem zatím mluvit nechce a je úplně v pořádku, když zavrtí hlavou a moji návštěvu odmítne. Všichni máme právo návštěvu odmítnout.</p> <p>Když návštěvník domluví, podají si oba ruce, poděkují si a návštěvník odchází.</p> <p>V případě potřeby může učitel limitovat maximální dobu návštěvy (max. 4 – 5. min). Žáci mají ale možnost sami návštěvu ukončit dříve.</p> <p>Pokud chce někdo na oplátku navštívit svého hosta, nemůže hned. Musí počkat, buď před tím zajít k někomu jinému, nebo počkat, než někdo daného spolužáka navštíví před ním.</p> <p>Učitel z počátku hlídá polohlasné mluvení, aby se žáci nerušili, jednosměrnou komunikaci a případně limituje maximální čas návštěvy. Vnímá skupinu, kdo zůstává osamocen, kdo nikoho nepřijímá... V druhé polovině se učitel může aktivně zapojit a chodit také na návštěvy k žákům.</p>
Závěr	<p>Teď máte možnost někomu před ostatními poděkovat, nebo jen říci, co vás potěšilo, o čem jste si povídali.</p> <p>Další možné otázky pro reflexi: Přišel k vám na návštěvu někdo, od koho jste to nečekali? Překvapilo vás ocenění?</p>

⁵ Polštářky se děti mohou přinést na aktivitu z domova.

12. LEKCE – 45 min

Cíl: Upevnit získané dovednosti z předchozích lekcí – oční kontakt, gesta, verbální vyjádření, aktivní naslouchání, vzájemná domluva. Rozvíjet schopnost spolupráce a komunikace mezi žáky, podpořit soudržnost třídy. Vytvořit třídě prostor pro společný zážitek.

Materiál: dětské stavební kostky

Technika č. 1	Stavění domu z kostek
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>Představte si, že jste stavitelé z celého světa a že máte možnost společně vytvořit jednu, nejkrásnější stavbu světa.</p> <p>Každý z vás od méně dostanete jednu/dvě/tři (dle počtu kostek a žáků) kostky a můžete ji v prvním kole stavby kamkoliv položit. Na stavbě může být ale vždy jen jeden stavitel, jakmile odejde, může přidat kostku další. A pozor při stavbě domu nesmí žádný stavitel promluvit.</p> <p>Po prvním kole: Stavba teď nějak vypadá a vy byste si možná přáli ji trochu poupravit prostřednictvím přesunutí své kostky, či kostky svého spolužáka. Protože ale každý z vás mluví jinou řečí, je možné se dorozumívat pouze posunky a očima. Každý má možnost přesunout v tomto kole dvě kostičky, ale vždy se musí beze slov domluvit se třídou, zda danou kostičku může přesunout.</p> <p>Po druhém kole: Již spolu žijete nějaký čas a začínáte nacházet společný jazyk. Ve třetím kole opět můžete ještě společnou stavbu poupravit, a tentokrát k domlouvání použijte už i slova.</p> <p><u>Reflexe</u>: Jak se nám stavba podařila? Koho bych ocenil? Kdo měl dobré nápady? Dařilo se vám se společně domluvit? Jaké prvky jste při komunikaci používali? Co nám fungovalo?</p>
Závěr	<p>Učitel si s žáky povídá, jak se jim dařilo postavit společný domeček. Na konci se společně vrátí k plakátu Komunikace a projdou, co z plakátu v dnešní hodině využili. Co fungovalo, co by naopak příště potřebovali zlepšit.</p>

PŘÍLOHY:

PŘÍLOHA Č. 1

LEKCE – 45 min	
Cíl:	
Materiál:	
Technika č. 1 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Technika č. 3 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Závěr	
Doplňková technika	

PŘÍLOHA Č. 2 - Vybrané publikace s náměty pro interakční hry a cvičení

- Belz, H., Siegrist, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012
- Hermochová, S. *Hry pro život 1, 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994
- Hermochová, S. a kol. *Hry do kapsy I – X. Sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003 – 2005
- Skácelová, L. *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Togga, 2012. Elektronická monografie dostupná z: www.adiktologie.cz/cz/articles/download/5306/imprim-METODIKA-TH-via-02-pdf
- Smith, Charles A. *Třída plná pohody*. Praha: Portál, 2011
- Šmejkalová, R. a Schmidová, K. *Třída v pohodě aneb aktivity pro podporu dobrých vztahů mezi žáky*. Praha: SCIO, 2013. Elektronická příručka dostupná z: <http://pohoda.scio.cz/content/download/napadnik.pdf>

Příklady odkazů na webové stránky:

- www.odyssea.cz
- www.hranostaj.cz
- www.varianty.cz
- www.kapezet.cz

PŘÍLOHA Č. 3

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

PŘÍLOHA Č. 4

Zpráva o loupeži:

Prosím poslouchejte velice pozorně, spěchám, protože musím okamžitě do nemocnice. Právě jsem z čerpací stanice na rohu zavolal policii. Počkejte tu a všechno jim vypovězte.

„Šel jsem nakupovat do potravin v Husově ulici, když se přiřítíl ten chlápek a málem mne srazil na zem. Nesl bílou tašku a mně se zdálo, že to vypadá, jako by nesl v levé ruce pušku. Měl na sobě bundu bez rukávů, modrou vlněnou košili a modré džíny s dírou na pravém koleni. Z jeho postavy mě upoutaly dlouhé vyzáblé nohy a velké břicho. Na nose měl drátěné brýle a byl celý do červena opálený. Neměl žádné vousy, pouze hnědý knír a byl asi tak metr a půl vysoký, věk pravděpodobně něco okolo pětatřiceti.“

Lehčí text:

V plzeňské ZOO se nedávno narodila nová zvířata! Chceš vědět která? Narodily se korálovky – celkem 11 háďat. Pak se narodila mláďata agamy bradaté – to je taková ještěrka, která má ostny. A představ si, narodilo se i 9 prasat pekingských! Až se půjdeš do plzeňské ZOO podívat, nezapomeň, že svého pejska musíš nechat doma, ti do naší ZOO nesmějí.

PŘÍLOHA Č. 5

Tvému kamarádovi se někdo ze spolužáků o přestávce bude posmívat, že má uši jako plácačky na mouchy.

Tvému kamarádovi začnou dva silnější spolužáci o přestávce brát penál a jiné věci.

O přestávce si všimneš, že tvoje hodně dobrá kamarádka je dnes nějaká smutná.

V šatně uvidíš, že jeden z tvých nejlepších kamarádů ze třídy sedí na lavičce a pláče.

Jste na školním výletě a máš s sebou od rodičů balení bonbónů. Je jasný, že nemáš pro všechny.

Při hodině matematiky se ukáže, že tvůj soused zase nemá pravítko. Už zase si ho chce od tebe půjčit.

Tvoji dobré kamarádce se budou kluci posmívat, že má boty od Vietnamců.

Tvůj dobrý kamarád se rád posmívá jiným dětem ve třídě, občas někomu i ublíží - jedné spolužačce se dokonce posmíval tak dlouho, až se rozplakala.

Tvoje nejlepší kamarádka Jitka ti prozradí, že se jí ve třídě líbí jeden kluk. Ostatní holky se tě potom ptají a naléhají, kdo se Jitce líbí. Prý, když jim to neřekneš, tak už se s tebou nebudou bavit.

Tvůj kamarád dostal ve škole pětku, brečí a nechce jít domů.

V šatně před tělocvikem zjistíte, že tvoje kamarádka má velkou díru v kratásech.

Učitel ztrapnil před celou třídou žáka: „Takovou chybu může udělat jenom blbec, jako jsi ty!“

Tvůj nejlepší kamarád je na tebe poslední dobou pořád protivný.

Tvému kamarádovi se někdo ze spolužáků o přestávce bude posmívat, že má uši jako plácačky na mouchy.

Tvému kamarádovi začnou dva silnější spolužáci o přestávce brát penál a jiné věci.

O přestávce si všimneš, že tvoje hodně dobrá kamarádka je dnes nějaká smutná.

V šatně uvidíš, že jeden z tvých nejlepších kamarádů ze třídy sedí na lavičce a pláče.

Jste na školním výletě a máš s sebou od rodičů balení bonbónů. Je jasný, že nemáš pro všechny.

Při hodině matematiky se ukáže, že tvůj soused zase nemá pravítko. Už zase si ho chce od tebe půjčit.

Tvoji dobré kamarádce se budou kluci posmívat, že má boty od Vietnamců.

Tvůj dobrý kamarád se rád posmívá jiným dětem ve třídě, občas někomu i ublíží - jedné spolužačce se dokonce posmíval tak dlouho, až se rozplakala.

Tvoje nejlepší kamarádka Jitka ti prozradí, že se jí ve třídě líbí jeden kluk. Ostatní holky se tě potom ptají a naléhají, kdo se Jitce líbí. Prý, když jim to neřekneš, tak už se s tebou nebudou bavit.

Tvůj kamarád dostal ve škole pětku, brečí a nechce jít domů.

V šatně před tělocvikem zjistíte, že tvoje kamarádka má velkou díru v kraťasech.

Učitel ztrapnil před celou třídou žáka: „Takovou chybu může udělat jenom blbec, jako jsi ty!“

Tvůj nejlepší kamarád je na tebe poslední dobou pořád protivný.