



Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu

Metodická příručka pro pedagogické pracovníky

Praha 2011



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Elio, o.s.

Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu

Metodická příručka

Praha 2011



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vznik metodické příručky a realizace projektu „**Efektivita a kvalita vyučovacího procesu pro pedagogické pracovníky Středočeského kraje**“ je spolufinancována Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

Realizátor: **Elio, o.s.,**
www.elio.cz

Autoři: Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík
Mgr. Milan Černý

Koordinace projektu: Mgr. Jana Kohnová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah:

1.	Předmluva.....	10
2.	Psychohygienu a relaxace.....	11
	2.1. Úvod	
	2.2. Porozumění stresové reakci	
	2.3. Signály stresu	
	2.4. Změny pracovního stylu	
	2.5. Deset rad pro duši	
3.	Koncept „Life Dynamic“.....	20
	3.1. Úvod	
	3.2. Oblasti „úklidu“	
	3.3. Cvičný mentální úklid	
4.	Time management – dlouhodobé a krátkodobé plánování...	44
	4.1. Úvod	
	4.2. Postupné kroky pro správné plánování	
	4.3. Správně stanovované cíle- metoda SMART	
5.	Motivace sebe i ostatních.....	58
6.	Vedení porad a týmová spolupráce.....	61
7.	Komunikace s rodiči	
	7.1. Úvod	
	7.2. Efektivní vyjednávání	
	7.3. Konflikty	
	7.4. Řešení konfliktů	
	7.5. Asertivní jednání a konstruktivní kritika	
8.	Využití třídnických hodin.....	82
	8.1. Úvod	
	8.2. Význam třídnických hodin	
	8.3. Zásady vedení třídnických hodin	
	8.4. Metody práce	
	8.5. Role pedagoga	
	8.6. Jak se kvalitně připravit na třídnickou hodinu	
	8.7. Témata třídnických hodin	
	8.8. Problémové situace	
	8.9. Literatura	

9.	Zvládnání projevů rizikového chování.....	99
9.1.	Úvod	
9.2.	Rizikové projevy v chování žáků	
9.3.	Příčiny rizikového chování	
9.4.	Základní principy primární prevence rizikového chování	
9.5.	Pravidla podporující zdravé vztahy v třídním kolektivu	
9.6.	Šikanování	
9.7.	Co je to šikanování?	
9.8.	Co brání efektivnímu řešení šikanování?	
9.9.	Varovné příznaky šikany v naší blízkosti	
9.10.	Jak postupovat v případě podezření na výskyt šikany	
9.11.	Záškoláctví	
9.12.	Rizikové faktory záškoláctví	
9.13.	Prevence	
9.14.	Problematika užívání návykových látek	
10.	Autoři.....	117
11.	Elio, o.s.....	119

1. Předmluva

Metodická příručka je výstupem projektu „Efektivita a kvalita vyučovacího procesu pro pedagogické pracovníky Středočeského kraje“, realizovaného v letech 2009 – 2011 na území Středočeského kraje. Do tohoto projektu se zapojilo celkem 12 škol. 200 pedagogů absolvovalo cyklus školení zaměřený na zvyšování kompetencí pedagogických pracovníků.

V příručce naleznete témata, která patřila mezi nejžádanější a nejprínosnější u pedagogů. Obsahuje teoretická východiska a pohledy různých autorů na daná témata, příklady z praxe a mnoho praktických doporučení.

Je určena pedagogickým pracovníkům, účastníkům projektu, kterým poskytne metodickou podporu a upevnění získaných dovedností, ale i ostatním pedagogům či pracovníkům ve školství, kteří zde mohou nalézt inspiraci pro svou každodenní praxi či nové nápady a náměty ke své práci.

Autoři příručky jsou pedagogové a psychologové, zkušení lektori věnující se oblasti školství i firemního vzdělávání.

Děkujeme pedagogům zapojeným do projektu za aktivní účast a věříme, že nabyté znalosti a dovednosti efektivně využijí ke zkvalitnění vyučovacího procesu.

Přejeme hodně štěstí a energie ve Vaší každodenní praxi.

Za tým Elio, o.s.

Lukáš Dastlík – ředitel sdružení

V Praze, květen 2011

2. Psychohygiiena a relaxace

Autor: Lukáš Dastlík

2.1. Úvod

Problematika psychohygieny a relaxace zajímala většinu pedagogických sborů v našem projektu. Je to pochopitelné, neboť profese pedagoga je velice riziková z hlediska syndromu vyhoření a nejen z tohoto důvodu každý pedagog ví, jak důležitá profylaxe je. V dnešní době je v podstatě nemožné vyhnout se časovému i jinému stresu, a proto je nezbytné, aby si každý jedinec našel svou vlastní cestu, jak stresu odolávat a uchovat jeho hladinu na úrovni, která ještě motivuje k vyššímu výkonu.

Cílem této části je poskytnout účastníkům znalosti a dovednosti potřebné k předcházení a zvládání stresu, navození pocitu uvolnění a spokojenosti (stres a antistresové techniky). Pomůže poznat aktivní způsob psychického odpočinku - vyčištění mysli a načerpání ztracené energie (meditační a relaxační techniky) jako prevenci vyhoření.

2.2. Porozumění stresové reakci

(mechanismy vzniku stresu a jeho zvládání)

Slovo **stres** pochází z angličtiny, nejčastěji se definuje jako subjektivně vnímaná **zátěž**. Rozeznáváme dva druhy stresu:

eustres – pozitivní stres (z úspěchu, z překonání sebe sama,..)

distres – negativní stres (ohrožuje nás a je příčinou mnoha tzv. psychosomatických onemocnění)

Fáze stresu:

První fáze – **POPLACHOVÁ** – dochází k narušení vnitřního prostředí a k zvýšené produkci hormonů.

Druhá fáze – **REZISTENCE** - organismus si zvyká, adaptuje se, někdy pracuje na nejvyšší možné obrátky.

Třetí fáze - **ZOTAVENÍ** nebo **VYČERPÁNÍ** - při mírném stresoru se organizmus zotaví, u silného nebo dlouhodobého stresoru dochází k jeho vyčerpání.

2.3. Signály stresu

Pokud se objeví jeden nebo více z následujících symptomů je velice pravděpodobné, že se organizmus nachází ve stresu.

třes rukou ○ zvýšené pocení ○ tiky ○ zvýšená starostlivost o každou maličkost ○ nezáměr v případě opravdových problémů ○ potíže s rozhodováním ○ přecitlivělá reakce na zvuky ○ podrážděnost ○ nutkání utéct a schovat se ○ hádavost ○ nervozita ○ bolesti ramen a zad ○ bolesti hlavy ○ pocity úzkosti ○ deprese ○ odosobnění ○ slabost ○ únava ○ vysychání v ústech ○ motání hlavy ○ problémy s lidmi ○ zvýšená zapomnětlivost ○ nutkání plakat ○ náhlá změna obvyklého chování ○ poruchy v sexuální oblasti ○ členové rodiny jdou na nervy ○ problémy se spánkem nebo zvýšená spavost ○ nechutenství nebo přejídání

Stresorem může být jakýkoliv podnět, který vyvolává stres. Reakce na tyto podněty jsou individuální.

Dělení stresorů najdeme v literatuře mnoho, jedním z možných dělení je následující:

- myšlenkové stresory
- úkolové stresory
- fyzikální stresory

Velkým stresorem mohou být i **lidé kolem nás**.

Cvičení: **Stresory**

Jaké znaky podle Vás vykazuje člověk, kterého můžete označit za „stresora“?

!!! Největší zdroj stresu je v našem myšlení!!!

Následující inventář nám pomůže odhalit, jakou hladinu stresu pravděpodobně zažívá náš organismus. Zaškrtněte všechny události, které jste během posledních 6ti měsíců zažili. Pokud máte hodnotu nad 100 bodů, jedná se již o velice silný stres pro organismus a bylo by dobré promyslet, zda máte všechny situace zvládnuté a zpracované, nebo jestli je třeba vyhledat nějakou pomoc.

INVENTÁŘ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

č.	Událost	Body
1.	Úmrtí partnera	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozvrat manželství	65
4.	Uvěznění	63
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6.	Úraz nebo vážné onemocnění	53
7.	Sňatek	50
8.	Ztráta zaměstnání	47
9.	Usmíření nebo přebudování manželství	45
10.	Odchod do důchodu	45
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12.	Těhotenství	40
13.	Sexuální potíže	39
14.	Přírůstek nového člena	39
15.	Změna zaměstnání	39
16.	Změna finančního stavu	38
17.	Úmrtí blízkého přítele	37
18.	Přeřazení na jinou práci	36

19.	Závažné neshody s partnerem	35
20.	Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
21.	Splatnost půjčky	30
22.	Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
24.	Konflikty s tchánem/tchýní/zetěm/snachou	29
25.	Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
26.	Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26
27.	Vstup do školy nebo její ukončení	26
28.	Změna životních podmínek	25
29.	Změna životních zvyklostí	24
30.	Problémy a konflikty se šéfem	23
31.	Změna pracovní doby nebo podmínek	20
32.	Změna bydliště	20
33.	Změna školy	20
34.	Změna církve nebo politické strany	19
35.	Změna sociálních aktivit	18
36.	Půjčka menší než průměrný roční plat	17
37.	Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
38.	Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	15
39.	Změna stravovacích zvyklostí	15
40.	Dovolená	13
41.	Vánoce	12
42.	Přestupek a jeho projednání	11

Pro pochopení, v jaké situaci se nacházíme z hlediska uvědomění si stresu v našem životě a schopnosti stres konstruktivně řešit, slouží následující analýza. Po vyplnění můžete požádat kolegu/kolegyni o komentář, zda věc vidí stejně a eventuálně prodiskutovat rozdíly.

Cvičení: **OSOBNÍ ANALÝZA**

Mé největší stresory jsou:

Mé dlouhodobé stresory jsou:

Jakým způsobem se proti těmto stresorům bráním:

Můj závěr:

Pokud máte problémy se stresem a nestíháte úkoly tak, jak si přejete, může Vám být následující kapitola vodítkem pro zamyšlení nad možnou úpravou Vašeho pracovního stylu.

2.4. ZMĚNY PRACOVNÍHO STYLU

- ✓ Delegujte práci všude, kde je to možné.
- ✓ Pokuste se cestovat brzy nebo pozdě, abyste se vyhnuli nejhorší dopravní situaci. Využívejte dobu, kdy cestujete – buď si něco plánujte, nebo odpočívejte, poslouchajte hudbu apod.
- ✓ Bud'te přesní. Dopřejte si spoustu času. Jestliže máte dost času, využijte ho na odpočinek, udělejte si dechové cvičení a tak podobně.
- ✓ Udělejte si v práci přestávky. Vstaňte od stolu, a pokud je to možné, běžte chvilku ven na čerstvý vzduch.
- ✓ Pracujte jenom nutný počet hodin. Myslete na to, že v kratší době toho uděláte víc, pokud nejste napjatí nebo úzkostliví.
- ✓ Jednejte se zaměstnanci, podřízenými a kolegy zdvořile. Lepší je slušně požádat než dávat striktní příkazy.
- ✓ Na jednání a schůze se připravujte přiměřeně.
- ✓ Udělejte si seznam těch prací, které potřebujete udělat, jasně si vyznačte priority.
- ✓ Nedělejte si zbytečné problémy tím, že se budete snažit získat nemožné. Delegujte všude tam, kde je to možné.

Následující kapitola uvádí nejběžnější a nejčastěji používané relaxační techniky, které pomáhají uklidnit naši mysl i tělo. Na internetových stránkách najdete ke každé spoustu informací i možností, kam na dané aktivity docházet v místě Vašeho bydliště. Pro hlubší pochopení a zjištění, zda Vám daná technika vyhovuje a je možné si ji vybrat pro dlouhodobější praxi, doporučují odborníci cca tři měsíce na zkoušku. Zpočátku totiž většinou nejsme schopni techniku vykonávat tak kvalitně, jak je třeba pro maximalizaci účinku.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Mezi nejpoužívanější relaxační techniky patří:

Jóga	Biostimulační techniky
Meditace	Biofeedback
Jacobsonova progresivní relaxace	Mentální úklid
Schulzův autogenní trénink	

Na závěr této kapitoly uvádíme deset rad, které pomáhají udržet optimistickou náladu a jsou tedy výrazně antistresové. Můžete si je vyvěsit na nějakém místě, kam chodíte v době stresu a vždy si tyto rady přečíst.

2.5. DESET RAD PRO DUŠI

1. Smějte se co nejčastěji. Aktivují se přitom „hormony štěstí“ (endorfiny) a posilují Váš imunitní systém.
2. Berte se takoví, jací jste. Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení, nalíčení či účesu, ale i osobního „vyladění“ a sebejistoty.
3. Nenechávejte si své mínění pro sebe. Když Vás něco rozzlobí, řekněte klidně ostatním, co si myslíte.
4. Stejně jako smích patří k nejdůležitějším pocitům i pláč. Když se Vám chce brečet, slzy nepotlačujte.
5. Splnit všechny úkoly, které na Vás klade všední den, je mnohdy těžké. Touha být ve všem perfektní však vede jen ke stresu.
6. Zjistěte, jak dlouhý spánek Vám nejvíce vyhovuje (někomu pět, jinému devět hodin) a tuto dobu dodržujte.
7. I přesto, že Vám někteří říkají něco jiného, gestikulujte. Řeč těla rozvíjí temperament i osobnost.
8. Když Vás něco rozčílí, praštěte s telefonním sluchátkem, křičte, kopněte do skříně, nebo hlasitě zpívejte. Kdo se umí správně rozzlobit, rychle se také uklidní. Takový způsob „vypouštění páry“ je však velice osobní záležitostí. Proto byste u toho měli být raději úplně sami.
9. Mnozí lidé v duchu žijí již v budoucnosti – plánují na zítřek či na příští rok. Naučte se raději prožívat každý den. Těšte se například na dobrou večeři.
10. Člověk potřebuje komunikovat s ostatními. Ti, kdo žijí velmi osamoceně, trpí stresem častěji než lidé, kteří se o své starosti i radosti dělí.

3. Koncept „Life Dynamic“

Autor: Lukáš Dastlík

3.1. Úvod

Velice rád Vám představuji techniku, která pomáhá lidem po celém světě realizovat svá přání na poli osobním i pracovním. Tuto koncepci jsme spolu s kolegy a klienty vyvíjeli cca 15 let, nejprve skrze vlastní zkušenost, později v rámci psychoterapií a školení pro své klienty. Rovněž v rámci přednášek na vysokých školách, kde jsem měl a mám tu čest přednášet, se v některých předmětech tohoto principu dotkneme. Celkově jsme tedy s touto technikou seznámili cca 5 000 lidí v ČR i zahraničí; většina z nich mi byla ochotna poskytnout cennou zpětnou vazbu ke zdokonalení.

Zjednodušeně lze říci, že se jedná o velice jednoduchý a praktický mechanismus, který nám umožní prozkoumat nejdůležitější místa v našem životě a rozvinout je k naší plné spokojenosti, což s psychohygienou velice souvisí.

Pokud člověk zrealizuje naplnění níže uvedených oblastí, stává se dospělou, odpovědnou a naplněnou bytostí, která je schopna poměrně rychle detekovat, pokud se někde objeví problém a najít efektivní a trvalé řešení dané situace. Pro tohoto jedince jsou poté níže popsané kapitoly pouhým připomenutím toho, co přinejmenším intuitivně tuší a žije, ať již s použitím zde uvedených technik, nebo jiným způsobem. Koncept Life Dynamic je tedy integrální téma pro řešení všech dílčích problémů našeho života, takže i zde uvedených kapitol.

Pedagog je potencionálně jedním z nejsilnějších identifikačních vzorů pro děti, žáky a studenty. Jak velice dobře víme z praxe, vzhledem k neutěšeným podmínkám mnohých domácností i jediným vzorem pozitivním. Z tohoto důvodu by měl být nejen autoritou ve vyučovaném předmětu, ale také osobností, která ví, jak rozvíjet sebe sama a osobně tak činí, protože, jak dobře známo – příklady táhnou a dnešní mládež je navíc čím dál více ochotna respektovat pouze rozvinuté osobnosti. Takto rozvinutý pedagog umí svým studentům poskytnout, co potřebují – ať již jako přímý vzor, tak metodickým vedením či doporučením odborníkovi v případě problému.

3.2. Oblasti „úklidu“

Celá metoda má tři kroky, které v jednotě představují silný nástroj změny. Nejprve si ovšem představíme pět důležitých oblastí našeho života, se kterými budeme dále nakládat. Těmito oblastmi jsou: vztah sám k sobě, vztah k původní rodině, současné rodině či partnerství, oblast zaměstnání či školy a v neposlední řadě volný čas a kamarádi. **První oblast (vztah sám k sobě) je nejdůležitější, nadřazená všem ostatním.** Je zřejmé, že jedinec, který má z hlediska principů rozvoje osobnosti zdravý vztah sám k sobě, projevuje tuto jistotu a sebedůvěru i v dalších oblastech. Další oblasti jsou víceméně stejně důležité a v různých fázích našeho života přebírají větší či menší důležitost oproti ostatním.

Jedinec se může rozhodnout pracovat na všech oblastech najednou, nebo postupně na každé individuálně. Přestože je první oblast nejdůležitější, není někdy možné začít právě u této oblasti a nejprve je třeba udělat si pro ni prostor (např. v případě domácího násilí je třeba

nejprve vyřešit tuto situaci a teprve poté můžeme pokračovat v rozvoji sebe sama).

Pojďme si nyní představit, jak bychom mohli z hlediska rozvoje osobnosti definovat plně zdravého a rozvinutého jedince v níže popsaných oblastech života.

1. Vztah sám k sobě

V této oblasti můžeme považovat rozvoj osobnosti na dostatečné úrovni, pokud o sobě můžeme prohlásit následující: **„Mám se rád(a), miluji se a přijímám takový(á), jaký(á) právě teď jsem – a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Pokud mám nějaké touhy po změně v jakékoli oblasti, vím, jak si nastavit plán rozvoje a změnit se k obrazu svému. Je tedy jen otázkou času, kdy opět dosáhnu pocitu naplnění a štěstí.“**

Vzhledem k tomu, že jsme byli vychováváni jiným způsobem, než je tento, většina z nás se spíše podceňuje a vztah láskyplný a podporující příliš nemá. Je to však nejzákladnější bod naší jistoty při komunikaci s druhými lidmi, prezentacích, vytváření aspirační úrovně, prožívání intimity s druhými lidmi apod..

2. Vztah k původní rodině

Důležitost této oblasti pravděpodobně není třeba vysvětlovat, nicméně jen zběžně – víme, že podle některých teorií se nám základní vztah ke světu, představy o fungování muže a ženy, ale i celé společnosti, vytváří velmi brzy po narození, kdy nejprve nemluvíme, ale ani u konce tohoto období (cca tří let) nemůžeme hovořit o tom, že jsme schopni vést rovnocennou diskuzi s dospělými a utvořit si samostatný názor na výše zmíněné oblasti našeho života. Chování dospělých tedy většinou

„nasáváme“ jako houby bez kritického posouzení a teprve mnohem později jsme schopni všechny tyto introjekty (v tomto kontextu: stereotypy, názory, myšlenky a způsoby chování převzaté více či méně nevědomě od rodičů či jiných významných druhých, tedy lidí, kteří ovlivňovali naše první názory na svět. Více in Zinker, 2005, Mead, 19XX) nahlédnout a rozhodnout se, které informace o světě a jeho fungování si ponecháme jako vlastní a které odmítneme a přetvoříme dle vlastní zkušenosti či přání.

Je tedy jasné, že rodinné vzorce a stereotypy je třeba nejprve odhalit, prozkoumat a poté se rozhodnout, zda si je ponecháme jako funkční, či vytvoříme naše vlastní.

Ideální variantou rozvoje v tomto případě je jedinec, který může odsouhlasit výrok: **„Se svojí rodinou (povětšinou rodiče a sourozenci, ale v případě úzkého kontaktu a silného ovlivnění také prarodiče či strýčkové, tety, bratřenci a sestřenice) mám skvělý intenzivní hluboký vztah plný lásky, respektu a porozumění. Pokud tomu tak není, jsem s tím srovnaný(á) a nijak negativně mě to neovlivňuje.“**

Negativní ovlivnění můžeme chápat jako přehnané reakce na situace nebo lidi, kteří nám nějakým způsobem připomínají naše vlastní traumata, případně neschopnost otevřeně hovořit o prožitých věcech.

3. Vztah k současné rodině/partnerství

V této oblasti jde v podstatě o to, zda máme partnerství či rodinu v takovém stavu, který si přejeme. Můžeme být sami, mít jednoho či více partnerů(ek), nebo celou rodinu. V případě, že to mu tak je, vše je v pořádku (pokud s daným uspořádáním souhlasí všichni zúčastnění). Pokud to tak není, je opět prostor pro zlepšení – v případě, že na tom pracujeme a situace se lepší, je to také v pořádku, pokud ne, je to jedna

z možných věcí ke změně a nemůžeme se považovat v tomto bodě za plně realizované.

4. Zaměstnání/škola

Tato oblast se týká profesní stránky našeho života. Někteří budou tuto knihu číst jako studenti, jiní jako pracovníci, někteří možná jako obě skupiny. Všechny skupiny však mají společné to, že pokud mohou prohlásit: **„Mé zaměstnání/škola mne baví, naplňuje, jsem zde šťastný(á) a vím, kam se dál budu ubírat (nebo nevím, protože takto mne to vyhovuje a zatím tak chci zůstat). Kolektiv mi vyhovuje a jsem adekvátně ohodnocen(a).“**, pak mají tuto oblast nastavenou správně.

5. Volný čas a kamarádi

Poslední oblast (nikoli však nejméně důležitá) nám odpovídá na náš sociální život mimo práci a rodinu. Naplněn je člověk, který pronese: **„Mám dostatek volného času na všechno, co chci, mohu dělat věci, které chci, protože na ně mám zdroje a mám tolik a tak kvalitních kamarádů(ek), kolik bych rád(a).“**

Toto jsou oblasti, které pokrývají všechny důležité oblasti našeho života a pokud jsme v nich naplněni, dá se říci, že jsme plně rozvinutí jedinci a tím můžeme být samozřejmě plnou inspirací pro všechny ostatní, se kterými se v rámci pracovního i osobního života setkáme.

Otázkou, která se ptá na míru naplnění výše popisovaných oblastí najednou, je: **„Kdyby jste měl(a) k dispozici kouzelný prsten a mohl(a) změnit cokoli ve Vašem životě (na Vás osobně, na práci,**

materiálních i nemateriálních statcích, místě žití apod.), co by to bylo?“

Pokud si na danou otázku můžete odpovědět něco ve smyslu: „**Děkuji, není třeba cokoli měnit, vše je tak, jak si přeji a kdykoli se rozhodnu pro změnu, vím jak ji dosáhnout a také toho dosahuji.**“, pak jste zrealizovali Váš potenciál a můžete si gratulovat. Je samozřejmé, že se mohou na cestě života objevit další nepříjemnosti, nutnosti změn a vyrovnání se s událostmi, které jsme neplánovali, nicméně Vy již víte, jak s těmito okolnostmi pracovat.

Výše jsme popsali, jak vypadá ideální stav. Pokud bych měl být optimistou, řekl bych, že tohoto stádia dosáhlo v současné chvíli maximálně sedm procent populace. Reálně bych dle uskutečněných průzkumů české veřejnosti v letech 2006 – 2010 naší organizací (cca 5 000 lidí, věk 13 – 58, probandi z celé ČR) počet takto naplněných lidí odhadoval na 1 – 3%. V další části této publikace si tedy ukážeme, jak se do onoho stádia dostat poměrně jednoduchým způsobem, který jsem vytvořil na základě svých osobních cca 17-ti letých zkušeností s rozvojem vlastní osobnosti (prošel jsem techniky klasické psychologie – terapie, konzultace, zážitková setkání, supervize, konference apod., věnoval se různým filosofickým a náboženským směrům – křesťanství, buddhismus, zen buddhismus, new age atd.), ale především poté během cca 11-ti leté práci s klienty v rámci poradenství, psychoterapie či různých kurzů.

Abych byl upřímný, sám jsem při prvním setkání s některými částmi, které jsem do dané techniky zařadil, měl problém vše přijmout, protože jsem byl vychováván v klasické, ateisticky a materialisticky smýšlející

rodině, nicméně pevně věřím, že níže popsané kroky vyzkoušíte a podaří se Vám díky nim najít cestu k naplnění Vašeho života. Výsledek stojí za to.

Postupujeme následovně:

1. Analýza nedostatků v každé oblasti a jejích výčet:

V každé oblasti si napíšeme, co nám chybí k tomu, abychom výše uvedené výroky mohli považovat za pravdivé. Čím upřímnější a přísnější k sobě budeme, tím lépe pro nás, jelikož se nám později neobjeví žádní „kostlivci“.

2. Tvorba „akčního plánu“ či plánu řešení dané oblasti:

Ke každému problému najdeme sami nebo s pomocí odborníků na danou oblast možnosti řešení. Nutné je využít některý z efektivních systémů pro tvorbu plánů, abychom měli šanci změnu realizovat. Asi nejběžnějším systémem je SMART, který nám říká, že úkol má být: *Specifický* neboli konkrétní, výsledek má být jednoznačně *Měřitelný*, abychom poznali, zda jsme úkol splnili, či ne. Úkol je samozřejmě třeba *Akceptovat*, tedy vnitřně přijmout a ztotožnit se s ním. Já dodávám, že na úkoly, které dáváme sami sobě, je třeba se těšit, protože jinak, pokud se k úkolu vůbec nemotivujeme, dříve či později prováděnou změnu ukončíme pod návaľem operativy či nechuti z nedostatku ocenění či rychlosti výsledků. Dáváme si úkoly, které jsou *Reálné*, tzn. máme na ně zdroje finanční i nefinanční (poradce, trenéry, prostory apod.), dostatek času a naše schopnosti a dovednosti odpovídají požadavkům úkolu. Závěrem je třeba upřesnit *Termíny* – kdy začneme, jaký bude harmonogram, jakou průběžnou zpětnou vazbu budu mít a kdy je konec úkolu. Takto zadaný úkol má velkou šanci na splnění. V pracovní oblasti

je dobré také uvést zodpovědnou osobu a následky v případě nesplnění úkolu.

3. Mind setting – nastavení mysli

Třetí krok je pro některé jedince velmi diskutabilní, nicméně jsem přesvědčen, že velice silně urychluje celý proces a pomáhá k úspěšné realizaci dané akce. Principy zde popsané vychází z mnoha teorií a trendů, mohli bychom mluvit o neurolingvistickém programování (NLP), pozitivních afirmacích (Hay, 1976 a později), tvůrčí představivosti (Gawain, 19XX). Je v podstatě jedno, jak tuto součást nazveme, důležité je umět ji správně používat.

Jedná se v podstatě o to, ke každé akci ke zlepšení přiřadit jednu až tři věty, které mají podpořit naši důvěru v úspěch a motivaci k činnosti. Tvorba vět je odlišná od sugescí, pravidla jsou následující: první osoba, přítomný čas, pozitivní výrok. Rozeberme si níže výkladové rámce daného přístupu. Probereme si danou problematiku od idealistických teorií k čistě vědeckým.

V náboženských kruzích není ani trochu pochyb o tom, že „...na počátku bylo slovo...“, „...víra Tvá tě uzdravila...“, „...mysl je původem prázdná a čistá, skrze naše myšlenky se pak tvoří svět...“ apod. Z tohoto pohledu je jasné, že to, jak myslíme, ovlivňuje naše životy velmi silně. Dále tuto teorii rozvíjí také hnutí New Age, kde autoři velmi často poskytují vysvětlení k tomu, jak naše myšlenky způsobují problémy v našich životech.

Když opustíme tyto nevědecké přístupy a podíváme se na to, co přinesla seriózní zkoumání v oblasti pozitivního myšlení, dojdeme také k mnoha zajímavým výsledkům. Jedno zjištění se týká faktu, že úspěšní a spokojení lidé využívají ve vyšší míře techniku pozitivního myšlení, nebo mají tento způsob uvažování přirozeně v sobě. Důležitý se zde jeví Locus of kontrol (Rotter) a mnohé závěry najdeme i v teorii Hardiness

(Cobasa). Dále se můžeme podívat na měření, provedená v rámci testování sportovců, kdy bylo zjištěno, že myšlenka na pohyb může způsobit až 60% aktivitu ve svalu, jako kdybychom pohyb opravdu vykonávali. Posledním přínosem je poznatek o vlivu pozitivního myšlení na produkci endorfinů a jiných hormonů napomáhajících k fyzické i duševní vyrovnanosti.

I když budeme maximální skeptici, nemůžeme popřít fakt, že pokud myslíme pozitivně, většinou podáme lepší výkon, než ve stresu a při negativních myšlenkách. No a i kdyby toto neplatilo a způsob myšlení neměl vůbec žádný vliv na náš výkon – kdo z nás by chtěl mít v hlavě raději negativní věty? Z tohoto důvodu se přetransformovávání mysli může doporučit všem – ublížit to nemůže, jedině pomoci. Tento přístup jsem zvolil i já při počátcích, kdy pro mne představa, že svým myšlením mohu ovlivňovat svůj život, byla mírně řečeno nesmyslná.

V současné době jsem přesvědčen, že pokud člověk spojí své pozitivní nastavení s aktivními konkrétními kroky, má mnohonásobně větší šanci, než když se o něco snaží, ale v hlavě mu běží negativní myšlení typu: „Proč se snažíš, to nemá cenu. Na to nemáš.“ apod. Měl jsem několik klientů a klientek, kteří změnili svůj život výrazně až v době, kdy vnitřně přijali možnost změny a uvěřili tomu. Člověk je totiž poté mnohem aktivnější a vymýšlí více způsobů, když se mu na první pokus realizace nepovede.

Projděme si nyní jednotlivá pravidla pro tvoření afirmací, aby byla funkční.

První osoba: pokud si budu říkat věty: „Podaří se zhubnout. Spokojený člověk.“ apod., jistě to pro nás nebude mít takový dopad, než věty: „Zhubnu, podaří se mi zhubnout, jsem spokojený člověk.“

Přítomný čas: Minulost ani budoucnost neexistují, je tedy třeba veškerou energii směřovat k současnosti. Pokud si budu opakovat větu: „Jsem šťastný člověk.“ Místo „Budu šťastný člověk.“, mám mnohem větší šanci v každém okamžiku toto přání uskutečňovat a reagovat dle toho situace a lidí, pokud se děje něco, co není v souladu s mým výrokem. Ve druhém případě si častěji mohu říci, že nyní to tak ještě není, ale někdy v budoucnu se to povede – pořád žiji více v očekáváníích, než v realitě.

Pozitivní věta bez negací: Naše podvědomí má tendenci reagovat na to, co je obsahem naší mysli, nezávisle na tom, zda si to přejeme či ne. Pokud si budu říkat místo „Jsem klidný a vyrovnaný.“ větu „Nejsem nervózní.“, jistě mé podvědomí bude alespoň částečně na nervozitu myslet a mohu si ji přivodit. Výjimkou jsou silné sugestivní výroky – tam lze použít i negace. Pro realizaci nám pomohou silné emoce. My se ale bavíme o programování naší mysli dlouhodobě a v klidovém režimu. Jednoduchým příkladem může být následující příklad: „Nepředstavte si nyní růžového slona.“ Komu se to povedlo? ☺ Všeobecně je zřejmé, že je mnohem lepší věnovat se tomu, co chceme, než tomu, co nechceme.

Poslední věc, kterou je třeba probrat, je postup při cvičení. V podstatě platí pravidlo, že čím častěji cvičíme, tím efektivněji k cíli postupujeme. Můžeme tedy cvičit, kdykoli máme příležitost – při cestách do práce, čištění zubů, pauzách na oběd...prostě kdykoli se naše mysl může trochu uvolnit a soustředit na danou činnost.

Nejlepší je ale samozřejmě cvičení v klidném nerušeném prostředí, kdy se nejprve některou z relaxačních metod dostaneme do stavu relaxace, nebo přímo na hladinu alfa (Bylo prokázáno, že na této mozkové frekvenci náš mozek rychleji přijímá nové informace, lépe je uchovává a vybavuje. Malé děti mají během dne vícekrát mozkovou frekvenci na hladině alfa (7 – 12Hz), než dospělí lidé, kteří mají většinou hladinu beta

(13 – 22Hz).). Tuto hladinu přirozeně zažíváme během dne, téměř vždy však před usnutím a po probuzení, což jsou i z jiných důvodů vhodné časy pro pozitivní ladění mysli. Před usnutím člověk zhodnotí proběhnuvší den a pozitivně se naladí a usne kvalitnějším a klidnějším spánkem. Po probuzení se člověk pozitivně naladí do přicházejícího dne. Stačí pět minut cvičení každé ráno a večer a během několika měsíců pocítíte výraznou změnu. Ideální je alespoň 20min. denně. Při této intenzitě jsou změny patrné do jednoho měsíce. Na svých kurzech říkám lidem, že tato technika je tak efektivní, že při dodržení výše popsanych zásad je nejzazší termín realizace plné spokojenosti ve všech oblastech tři roky pro člověka, který je velmi netaentovaný či apriori nastavený proti podobných technikám a zároveň má všechny oblasti ve velmi špatném stavu.

Pro jasné pochopení celé techniky uvádím níže modelový příklad všech kroků. Jak jsem již uvedl výše, může jedinec pracovat na všech oblastech najednou, nebo postupovat jen po jedné či dvou oblastech a poté přestoupit na další.

3.3. Cvičný mentální úklid

Níže uvádím upravené příklady od klientů s komentáři v některých sekcích. V sekci: „Mind setting“ je uvedeno několik možností, fantazii se však meze nekladou při dodržení výše popsaných zásad.

Vztah sám k sobě

1. Fyzická stránka – vzhledově se sám sobě líbím, kromě váhy - za poslední půlrok jsem nabral 15kg a chci je dát zase dolů do tří měsíců.

Akční plán:

Kontrola toho, co, jak a v jakém množství jím (od nynějška eviduji, co a kdy jím, po sestavení jídelníčku profesionálem ho budu dodržovat): v pondělí v 10h volám dietologovi a domlouvám si termín schůzky, ze které vzejde diagnostika dané situace a doporučení jídelníčku, který budu dodržovat.

Začínám sportovat: pondělí 16 – 18h, středa 18 – 19h a sobota 10 – 11:30. Střídám běh, plavání a posilovnu.

Vážím se každých 14 dní s tím, že po měsíci chci mít 7kg dole, po druhém 12kg dole a po třetím 15kg.

Mind setting (cvičím každé ráno a večer, dále vždy před zrcadlem, když jsem v koupelně):

- „*Hubnu snadno a rychle.*“
- „*Jsem štíhlejší a šťastnější.*“
- „*Cítím se ve svém těle dobře.*“

2. Psychická stránka – rád bych objevil sám sebe, ne to, co předstírám, ale skutečnost, jaký jsem, co mě baví a naplňuje, čeho bych rád v životě dosáhl, co rád nemám, co mě utlumuje a sráží ke dnu. Chtěl bych vyčlenit sám sebe z rolí, které hraji, abych zjistil, jaký jsem skutečně ve svém nitru. Rád bych toto zrealizoval do jednoho roku od dnešního dne.

Akční plán:

Půjčím si knihy o osobním rozvoji, hraní rolí a rodinných konstelacích. Vyhledám kurzy, které by mne mohly v těchto oblastech rozvinout. Pokud nebudu mít během tří měsíců vnitřní pocit, že se věci posouvají kupředu, najdu si i individuální psychologickou péči. Každý den večer budu rekapitulovat, zda jsem se choval podle svých představ, nebo podle společenských klišé. Pokud zjistím, že se nerozvíjím kýženým směrem, zvolím si nápravnou akci na každou jednotlivou věc.

Mind setting:

- „*Nalézám sebe sama.*“
- „*Mám se rád takový, jaký jsem.*“
- „*Jsem, jaký jsem a je mi tak dobře.*“

Původní rodina

1. Matka – nechci se nechat psychicky a citově vydírat, rád bych jí uměl říct ne, chci se jí umět svěřovat, nechat se od ní obejmout, nechat se políbit na tvář.

Konkrétní kroky:

Domluvíme si schůzku, kdy budeme sami a dám jí najevo, co se ve mne odehrává a jak bych si představoval změnu. Pokud se nedomluvíme, nebo se situace i přes dohodu nebude měnit, najdeme psychologickou pomoc – formou knih, zážitkových kurzů či psychoterapie. Pokud ani toto nepomůže, je třeba se se situací vyrovnat, že taková již zůstane a buď se stát vůči nelibým projevům lhostejný, nebo omezit vzájemný kontakt dle potřeby.

Mind setting:

- „*Můj vztah s matkou je den ode dne lepší.*“
- „*S matkou si vzájemně nasloucháme.*“

2. Sestra – chtěl bych ji mít opět jako důvěrnici a nejlepší kamarádku, chci umět vycítit, jak se cítí, nechci jí peskovat, ale povzbuzovat. Chci s ní trávit více času nebo jinak zařídit lepší komunikaci mezi námi.

Konkrétní kroky:

V klidu si spolu posedíme a popovídáme o tom, co a jak se děje, jak se máme, zda nám vztah takto funguje, jak bychom chtěli, nebo ne. Podle

toho se domluvíme na dalších krocích. Pokud to nezafunguje, platí stejný postup jako u matky.

Mind setting:

- *„Vztah s mojí sestrou je den ode dne lepší.“*
- *„Dokážeme vzájemně vycítit, jak se kdo cítí.“*
- *„Máme více společného času, který si vzájemně užíváme.“*
- *„Otevřeněji spolu komunikujeme.“*

3. Otec – rád bych mezi námi konečně probořil ledy a stereotyp, kdy se já neozvu a on mi to vyčítá a on se mi neozve a já mu to vyčítám.. Chtěl bych k němu přestat cítit uvnitř sebe zášť a předsudek, že o mě stejně nemá zájem..

Konkrétní kroky:

Budu se mu víc ozývat, aniž bych si v duchu říkal, že se mi taky mohl ozvat on, nebudu čekat nic a chovat se jen podle svých potřeb. Další postup viz předchozí.

Mind setting:

- *„Můj vztah s otcem je den ode dne lepší.“*
- *„S otcem si lépe rozumíme a projevujeme si otevřeně zájem jeden o druhého.“*

Takto bychom mohli pokračovat s každým členem rodiny. Základem je řešit koncepční věci (jako je dlouhodobé neuspokojení z probíhající komunikace apod.) mimo jakýkoli aktuální konflikt, abychom byli vzájemně pozitivně naladěni a ochotni se domluvit. Pokud máme jiná

očekávání, nebo se nám i přes dohodu stane, že se po chvíli vrátíme do starých kolejí, je třeba vyhledat externí pomoc, protože s největší pravděpodobností nejsme schopni situaci řešit sami. Čím dříve tuto pomoc vyhledáme, tím jednodušší je řešení.

Současná rodina nebo vztah

V této oblasti platí v podstatě stejná pravidla a principy jako u rodiny původní. Nebudeme tedy příliš rozepisovat jednotlivé možné problémy, uvedeme si jen několik málo příkladů.

1. Manžel – uvědomila jsem si nedávno, že kdykoli na něj nebo na moji rodinu přijde řeč, řeknu: „Když to je těžké.“, čímž si to prostě těžké dělám. Poslední dobou jsem nad naším manželstvím dost přemýšlela a asi to bude kruté, když řeknu, že už ho nemiluji, ani ho nemám ráda. Prostě nic, ani si s ním v poslední době nemám nic moc co říct, což je dost katastrofální. Ted' nějak není o čem nebo prostě už se nám nechce. Ale musím taky říct, že mě mrzí, že to tak dopadlo, protože se mi ted' zdá, že on mě má rád, ale já už to asi nedokážu s ním být další a další rok, na něco si hrát, nedokázat mu dát pusu, omlouvat to, že je závislý na matce, podsluhovat mu, už to chci letos rozlousknout, tento rok chci, aby se to dalo do pohybu. Nechci se už dívat na jeho otrávený obličej a otrávit si tak dny, nechci poslouchat jeho kňourání, že ho bolí tamto, že má přeci angínu, trávit týden dovolené u jeho rodičů, kde se prostě necítím dobře, nechávat se pomlouvat jeho babičkou a vědět, že se mě nezastane, jen mi to pak řekne, co o mě říkala..

Konkrétní kroky:

Zjistit si co a jak a pomalu podat žádost o rozvod, přestěhovat se do svého a vztah ukončit.

Mind setting:

- „*Mám sílu rozvést se.*“
- „*Můj rozvod probíhá lehce a dobře.*“
- „*Při rozvodu mi naše děti přiznávají do péče.*“
- „*Rozvod nesou dobře všechny zúčastněné strany.*“
- „*Z rozvodu vycházím dobře, finančně zajištěná a s dobrým výhledem do dalších dní.*“

Zde vidíme, že klientka již nemá chuť ve vztahu dále pokračovat a řešit ho. Toto se stává velmi často v případech, kdy lidé dlouhodobě situaci neřeší vůbec, či ze svého úhlu pohledu nedostatečně a poté se již rozhodnout k radikální změně. Možná by včasější schůzka s odborníkem mohla vztah zachránit.

2. Syn – chtěla bych, aby byl náš vztah založen na vzájemné důvěře, aby věděl, že se na mě může kdykoli spolehnout a já abych dokázala poznat, co potřebuje, co bych u něj měla rozvíjet, abych vždy jednala příhodně a uměřeně, abych ho nerozmazlovala, ale zároveň neubíjela jeho nitro, chci aby vždy věděl, že ho mám ráda pro to, že je, ne proto, jaký je.

Konkrétní kroky:

Budu s ním trávit maximum času, budu se mu věnovat, budu jednat ve výchově podle svého svědomí a ne podle rad druhých, nebudu jím manipulovat, korumpovat jeho odpovědi, budu se snažit, aby mi vždy mohl říct pravdu beze strachu, že by za ni byl neúměrně potrestán a aby si tak nezačal myslet, že je lepší lhát.

Mind setting:

- „*Se synem si perfektně rozumím.*“
- „*Máme vztah založený na vzájemném respektu druhého a lásce.*“
- „*Pro svého syna jsem dobrá matka i kamarádka.*“

3. Tchýně – nechci se s ní hádat, chci, aby se naučila respektovat názor druhého, aby si uvědomila, že nemá vždy pravdu. Aby si uvědomila, že nejsem malé dítě, že jsem zodpovědná dospělá osoba.

Konkrétní kroky:

To asi nezměním, musela by se změnit ona.

4. Tchán – ráda bych, aby si uvědomil, že ho lidé poslouchají a plazí se před ním jen pro své postavení a peníze a že jako člověk má srdce z kamene, chci, aby prohlédl a začal se chovat lidsky a citlivě k lidem kolem sebe, aby byl spravedlivý a ne jako divoké zvíře, které jen ubližuje a páchá zlo.

Konkrétní kroky: na tohle také nevím jak..

Komentář: zde vidíme, že klientka nevěří v možnost ovlivnění těchto dvou vztahů. Je třeba si uvědomit, že takováto situace není pro většinu z nás jednoduchá, protože otevřený rozhovor, který by měl proběhnout ve vzájemné pohodě, lásce a respektu, není běžným zvykem ani ve vlastní rodině, natož v rodině partnera(ky). Zkušenosti ovšem ukazují, že pokud se nám podaří být opravdu otevření a upřímní, může dojít k velmi silné změně v pozitivním směru. Můžeme si povšimnout toho, že klientka v této sekci ani nevyplnila část „Mind setting“ – pravděpodobně kvůli tak silné nedůvěře v možnost změny. Na druhou stranu je hezké, že je klientka zařadila do sekce „Současná rodina“.

Pokud máme další členy „současné rodiny“, kteří jsou pro nás důležití, pokračujeme se všemi dalšími.

Zaměstnání a škola

1. Škola – rád bych úspěšně vystudoval školu během řádné doby studia a stal se kvalitním profesionálem ve svém oboru. Také bych rád úspěšně vystudoval a zakončil dvouletý kurz grafologie a psychologie a stal se úspěšným grafologem.

Konkrétní kroky:

Budu se snažit nenechávat vše na poslední chvíli, odevzdávat včas práce, studovat pilně a tak, abych si skutečně zapamatoval vše, co je pro daný předmět třeba, zkrátka, abych bez potíží absolvoval.

Mind setting:

- „*Ve škole se mi vše daří a zkoušky jsou pro mě hračka.*“

- „*Studium je pro mě koníčkem, baví mě, a proto se dokáži snadno naučit.*“

2. Zaměstnání – chtěla bych najít zaměstnání, které by bylo nejen slušně placené, ale v dobrém prostředí a pokud možno něco, co mě baví. Nalezením zaměstnání bych chtěla pocítit nezávislost a chtěla bych, aby mi to pomohlo i v řešení dalších oblastí života. Asi jsem náročná, ale chtěla bych práci, která by byla časově mě přizpůsobivá. Chtěla bych dělat například fotografkou, kosmetičkou, učitelku apod.

Konkrétní kroky:

Budu pravidelně sledovat servery, obsahující nabídky na zaměstnání, ptát se, zajímat se a vzdělávat se v oborech, které mě zajímají.

Mind setting:

- „*Nacházím práci, která mě naplňuje a dělá nezávislou.*“
- „*Moje práce má flexibilní a mně vyhovující pracovní dobu.*“

Zde vidíme příklad, kdy klient práci hledá. Pokud se jedná o problémy v práci stávající, např. v rovině interpersonální, platí stejná pravidla jako v příkladech rodinných – tedy nejprve osobní otevřený rozhovor, pokud se to nedaří, rozhovor s nezávislou osobou (koučem, konzultantem, mediátorem, facilitátorem či supervizorem, někdy stačí i kolega nebo společný nestranný nadřízený). Můžeme dojít k řešení situace, nebo poznatku, že směřování a kultura firmy se liší od našich představ a je třeba se s tím buď smířit, nebo odejít do práce jiné.

Volný čas a kamarádi

1. Přátelé – mrzí mě, že po svatbě jsem ztratil těsnější kontakt, vidíme se jednou za půl roku a téměř nic o nich nevím. Dokážeme se vzájemně pochopit a podržet, nevím hned, kam a za kým nejlépe jít. Zkrátka a dobře, netrávím s nimi dost času, abych o nich věděl více, což mě mrzí.

Konkrétní kroky:

Pokusím se s nimi opět dostat do styku a lepší komunikace, pokusím se jim psát nebo se s nimi setkávat.

Mind setting:

- „*Mám více času na přátele.*“
- „*Když mi je zle, vím, že se mohu obrátit na své přátele.*“
- „*Když mám z něčeho radost, vím, že moji přátelé se radují se mnou.*“

2. Volný čas – volného času mám na můj vkus docela dost, ale nedokážu ho plně využít, jsem hodně unavená, bez elánu, takže když bych mohla dělat své koníčky, pustím si film a odpočívám, přitom bych se mohla naučit pracovat s x programy na počítači, mohla bych se zdokonalit ve fotografování, mohla bych sportovat, více se starat o sebe, pečovat o sebe.

Konkrétní kroky:

Chtěla bych umět lépe využít čas, nevyčítat si, když kolem sebe vidím binec, že bych ho měla uklidit, ale také si vzpomenout na sebe, na to, co chci, na to, jaké jsem mívala sny a pokusit se nějaké zrealizovat.

Mind setting:

- „*Dokáži lépe naložit se svým volným časem.*“
- „*Moje sny se mění ve skutečnost.*“
- „*Vše, čeho se snažím dosáhnout, se mi daří.*“

Možná si někteří z Vás říkáte, že konkrétní kroky v některých sekcích byly málo konkrétní a propracované. Souhlasím a jako možný způsob práce s konkrétním akčním plánem doporučuji využít metodu SMART, kterou popisujeme v sekci Time management.

Na závěr této sekce bych rád podpořil ty z Vás, kteří se rozhodují přizvat ke spolupráci na osobním růstu nějakého odborníka.

Je nezpochybnitelné, že lidský organismus se všemi jeho souvislostmi mezi fyziologickou a psychologickou složkou je jeden z nejsložitějších a nejméně probádaných systémů ve vesmíru. Na školách jsme se učili, kdo kdy byl kde prezidentem, co se kde těží, základy práce na počítači, měli jsme dílny či vaření apod., ale jak pracovat se sebou samým, když se mi v životě opakují stejné problémy, když mi je úzko, smutno apod., to nás nikdo nenaučil. Přesto vyhledáváme odborníky na cokoli, jen s psychology máme mnozí určité problémy. Psychologa je ale třeba brát v rámci terapie za průvodce, který napomáhá účastníkům prohloubit vlastní uvědomění a dává podporu pro rozhodování. Je to osoba, která skrze rozhovor či různé experimenty umožňuje klientům naučit se porozumět vlastnímu nitru a podle toho poté jednat.

Níže poskytuji prostor pro Váš vlastní **Mentální úklid**. Mnoha lidem se do tohoto úkolu příliš nechce, jelikož mají buď pocit, že to nepotřebují, nebo obavy, co všechno se doví. Zde bych rád upozornil, že jedinci, kteří mají svůj život nastaven správně, se po vykonání tohoto úkolu

budou cítit ještě lépe, protože zjistí mnoho pozitivních údajů o svém životě. Ten, kdo zjistí spíše negativní informace, má také důvod k radosti – tyto věci si totiž chtě nechtě stále vláčí s sebou a obírají ho(ji) o životní energii, elán a optimismus a stejně před nimi neutečeme. Tím, že se odvážíme věci pojmenovat, vykonáváme první krok k jejich možnému odstranění. Pokud jsme již převzali myšlenku, že **každá situace v životě je to nejlepší pro náš další osobnostní rozvoj** (i když v danou chvíli nám může být velice nepříjemná) a v každé situaci se ptáme: „**Jak mne tato situace může obohatit? Co se na ní mohu naučit?**“, je zřejmé, že obavy jsou zbytečné.

Cvičení: **Mentální úklid**

Prostor pro Vaše osobní přání rozvoje v oblasti vztahu sama k sobě:

Co mi chybí:

Konkrétní kroky vedoucí k odstranění:

Aktivita:

Termín splnění:

Opravdu splněno:

Mind setting:

4. Time management- dlouhodobé a krátkodobé plánování

Autor: Lukáš Dastlík

4.1. Úvod

Jako druhou kapitolu jsme zvolili time management, který je jedním z nejpopulárnějších témat současných školení pro veřejnost i organizace. Důvodem je pravděpodobně fakt, že časový stres se týká drtivé většiny populace a málokdo může říci, že všechny své úkoly stíhá bez zážitku „nedostatku času“.

Jedinci, kteří mají dobrou zkušenost v práci sami na sobě, budou jistě znát i základní pravidla time managementu a nebudou mít se zvládáním úkolů v domluveném termínu a kvalitě velký problém. Z tohoto důvodu je také jako první uváděna kapitola „Mentální úklid“, což je první z velkých kroků ke zvládnutí času, jelikož si člověk uvědomí své priority a podle nich jedná.

Než se podíváme na základní pravidla efektivní práce s časem, je nutné ujasnit si východiska. Čas se nedá řídit – každý z nás má 24 hodin denně a s tím nic neuděláme. Můžeme tedy řídit sebe – naši rychlost a efektivitu, ale především činnosti, kterým dáme přednost před jinými. Nelze tedy říkat: „Nemám čas.“, ale „Na tuto činnost (Tebe, Vás apod.) nechci mít čas, mám jiné priority.“. My jsme Ti, kteří volí, jak trávíme svůj čas a čemu dáme přednost. Uveďme si to na příkladu školení, náhlé indispozice, dovolené apod. V tu chvíli nepracujeme, někdy i několik dní, a přesto jde náš život pracovní i soukromý dál, až na výjimky bez větších komplikací. Toto nám jasně ukazuje, že když člověk chce, nebo je

k tomu okolnostmi doveden, mohou se změnit priority a místo plánovaných věcí vykonáváme úplně jinou činnost.

Velice důležité je, jak si každý jedinec plánuje čas v horizontu jednoho roku. Z tohoto důvodu také v organizacích nacházíme roční hodnotící pohovory. Každý z nás by mohl jako benefit považovat ujasnění si priorit a vytvoření konkrétního plánu, jak své cíle naplnit. Pokud má totiž jedinec konkrétní představu, kde by chtěl být za rok v oblasti soukromé (rodina, osobní život, volný čas apod.) i pracovní (kompetence, výsledky práce), má mnohonásobně vyšší šanci tohoto cíle dosáhnout než jedinec, který má jen předsevzetí na obecné úrovni.

Cvičení: **Důležité otázky**

Zodpovězte si následující otázky, které jsou důležité v rámci pedagogického procesu:

1. Jaké kompetence v oblasti mé odbornosti bych rád zdokonalil (metody a formy výuky, inspirace od kolegů a výměna informací apod.)?

Vaše odpověď

2. Jaké osobnostní charakteristiky mi mohou pomoci k větší akceptaci ze strany kolegů, nadřízených a studentů?

Vaše odpověď

-
-
-
-
-
3. Jaké jsou mé cíle v jednotlivých třídách – z hlediska znalostí, dovedností i motivace žáků (vypracovat pro každou třídu zvlášť)?

Vaše odpověď

-
-
-
-
-
4. Pokud jsem třídní, jaké charakteristiky třídy bych rád(a) zdokonaloval(a) (prevence rizikového chování, motivace k učivu, spolupráce s rodiči aj.).

Vaše odpověď

Jako ředitel(ka) navíc otázky ohledně rozvoje školy jako celku a pedagogického sboru (i když položit si je může každý zaměstnanec a poté svými nápady inspirovat vedení).

5. Jakým způsobem budu tento rok pracovat na profilaci školy?

Vaše odpověď

6. Jak budu řešit další vzdělávání svých zaměstnanců i sebe sama?

Vaše odpověď

7. Co dalšího mohu udělat pro posílení organizace na trhu?

Vaše odpověď

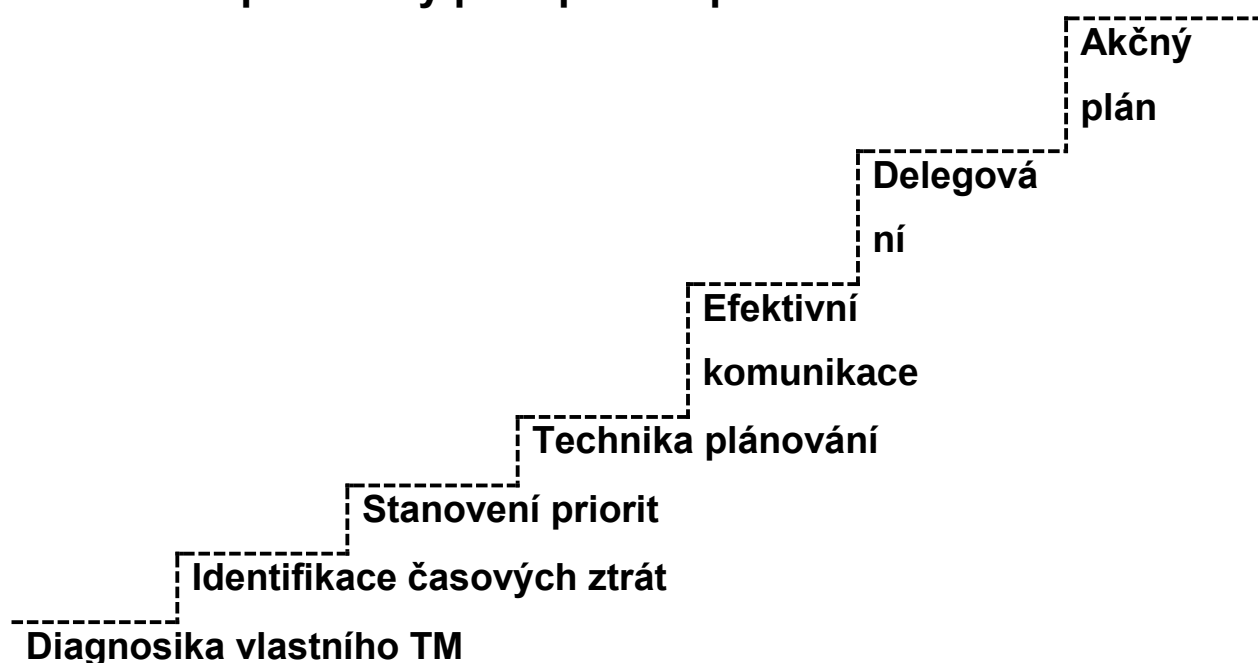
Výše uvedené plány na rok jsou těmi základními kameny pro směřování. Rozplánujeme si tedy tyto roční úkoly v horizontu půl roku, měsíce a nejbližší akce. Poté si teprve do diáře plánujeme další, méně prioritní záležitosti. Tak máme zaručeno, že na nejdůležitější věci bude dostatek času.

Průběžně poté revidujeme (cca jednou měsíčně), jak se nám daří naše přání realizovat. Pokud se to nedaří, je třeba zjistit příčinu rozporu naší verbální proklamace a reálného chování. Pokud nám naše plány překazí věci vyšší priority, pouze posuneme termíny plnění. Pokud se za nerealizací plánu objeví nějaká jiná bariéra, je třeba ji odstranit, případně pro pomoc povolat odborníka.

Na závěr celého plánovacího období poté zhodnotíme, co se nám podařilo naplnit a co ne. Tato zpětná vazba nám poskytne určité zadostiučinění, že jsme opravdu něco zrealizovali, ukáže nám, zda kupříkladu nepodceňujeme časovou náročnost úkolů a odpoví nám také na některé motivační záležitosti našeho života. Na základě tohoto zhodnocení poté plánujeme rok následující. Člověk má tak i pocit určité kontinuity svého vývoje a posunu kupředu.

Níže si uvedeme některá další pravidla, která pomáhají udržet naše plánování v efektivní podobě.

4.2. Postupné kroky pro správné plánování



Základní podmínky úspěšného řízení času, které by měl mít na paměti každý, kdo se rozhodne svůj čas opravdu řídit, jsou:

1. Uvědomovat si čas, jeho povahu, význam a svůj postoj.
2. Rozhodnout se pro jeho řízení.

3. Být si vědom náročnosti úkolu a své odpovědnosti při řízení času.

4. Zvýšit svou kázeň sebekontrolu a trpělivost.

Důležité jsou zde především body opravdového rozhodnutí, jelikož často opravdu nejsme niterně přesvědčeni o tom, že se opravdu chceme změnit navrhnutým způsobem. Dalším velice důležitým bodem je trpělivost – mnozí z nás vzdají snahu o změnu po prvním neúspěchu. Jak jsme si již říkali, přeučit se je těžší, než se učit něco nového.

Naopak **hlavní zloději času**, kteří nám brání stíhat vše dle našich předsevzetí a plánů, jsou:

Příliš mnoho rutinní práce – neumíme volit priority, neumíme delegovat, neumíme říci ne.

Neefektivní komunikace – telefonování, návštěvy, kontrolování, porady.

Neefektivní administrativa – chybí důraz na užitečnost.

Nerozhodnost a nepružnost.

Nízká osobní organizovanost, sebekázeň a orientace na cíl.

Je třeba zanalyzovat, co je příčinou mého „nestíhání“ a jak v práci, tak v domácnosti, toto koncepčně řešit.

Úkoly vysoké hodnoty a dlouhodobého významu, které nám pomohou rozvíjet v sobě i ostatních takové kvality, které z hlediska řízení času potřebujeme, jsou:

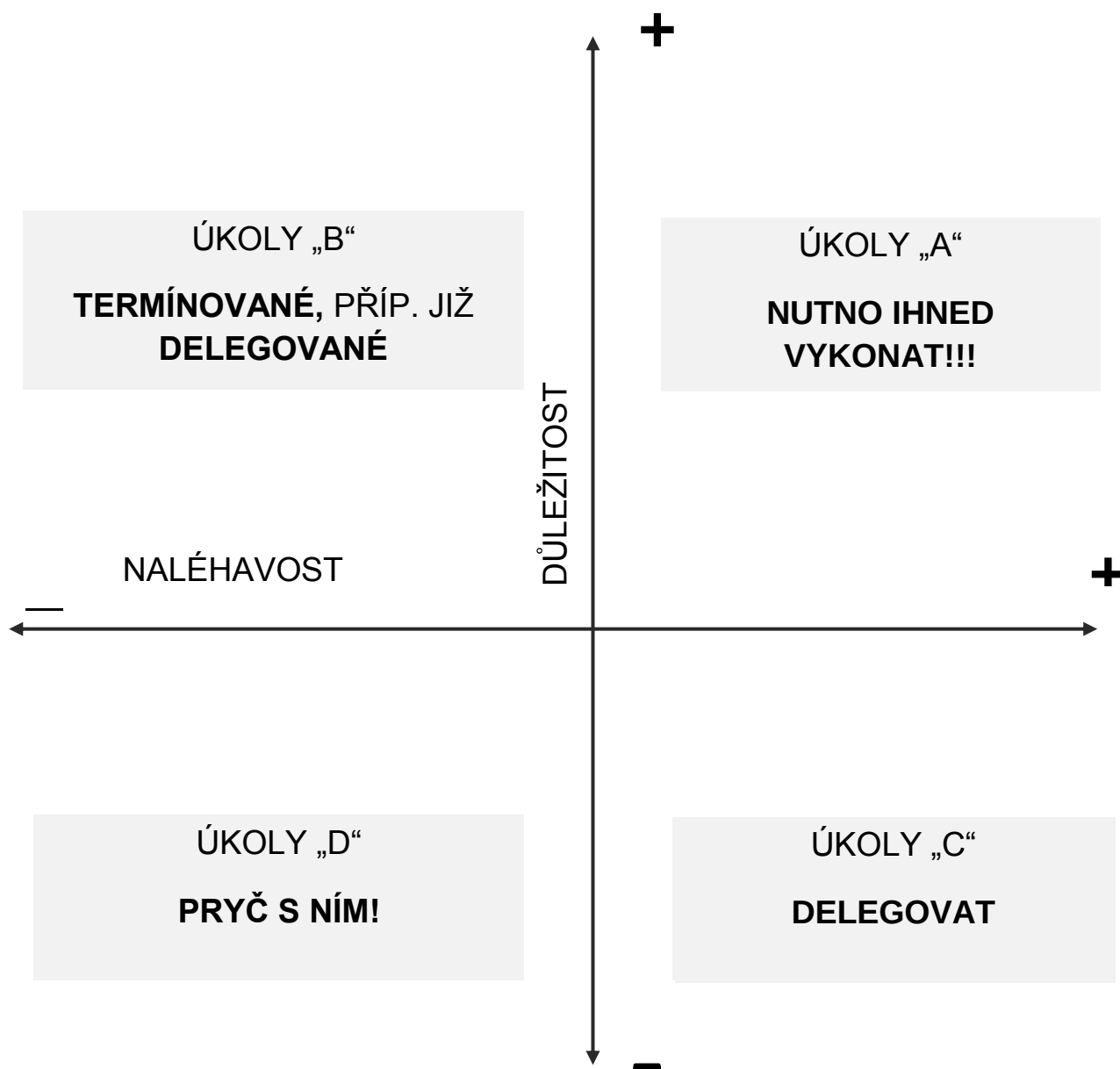
Plánování, trénink a rozvoj lidí, harmonizace mezilidských vztahů, zdokonalování podnikavosti.

Je tedy vhodné na poradách s kolegy či podřízenými jednou za čas řešit, jak naplňujeme výše uvedené.

Eisenhowerův princip rozhodování o úkolech

Níže vidíme rozdělení úkolů dle důležitosti a naléhavosti. Důležité je uvědomění, že obě osy jsou na sobě nezávislé, na což v reálu velmi často zapomínáme. Pokud máme více než tři úkoly v kategorii „A“, neumíme volit priority, případně jsme teorii nepochopili správně.

EISENHOWERŮV PRINCIP ROZHODOVÁNÍ O ÚKOLECH



4.3. Správně stanovované cíle- metoda SMART

Níže uvedené rozdělení jsme zmiňovali při mentálním úklidu v sekci „akční plán konkrétních kroků“. Pouze takto definované úkoly bychom měli přijímat a dávat. Tím zajistíme vyšší efektivitu správného a včasného plnění úkolů. Pokud dostanu úkol, který nesplňuje nějakou uvedenou část, je mojí zodpovědností se doptat a chybějící části získat. Systém se jmenuje **SMART** a důležité a nezbytné jsou všechny části systému. Samozřejmě můžete využít i jiné systémy, které by ovšem měly obsahovat tyto základní oblasti.

Popis metody SMART- každý úkol, který (si) zadáme, eventuálně přijímáme, by měl obsahovat všechny náležitosti (dle písmen) níže uvedené. Tím zabezpečíme jasnost, přesnost, měřitelnost a hodnotitelnost úkolu a ušetříme si tím spoustu času dovysvětlováním, předěláváním apod. Samozřejmě i takto mohou nastat chyby, ale při správném pochopení je výrazně minimalizujeme.

S- SPECIFICKÝ

(definovaný konkrétně a jednoznačně)

Důležité je mít konkrétní úkol. Pokud si volíme obecné cíle, je poté obtížné hledat kritérium, podle kterého poznáme, zda jsme úkol splnili či nikoli. Příklady dobře definovaných úkolů jsou následující:

„Za tři měsíce zhubnu 10kg. S rodiči spolu během půl roku hovoříme bez používání vulgárních slov a ironie – maximální použití tohoto způsobu komunikace je dvakrát měsíčně. Ve své práci jsem spokojený s přístupem kolegů i nadřízeného, jsem za ni adekvátně ohodnocen (uvedu minimální částku, která tomu odpovídá). Mám alespoň tři hodiny týdně čas pouze sám na sebe. Tohoto chci dosáhnout do měsíce.“

M- MĚŘITELNÝ

(jasná kritéria splnění)

Tato kategorie je v praxi velmi často zaměňovaná za části v sekci termínování. V tomto bodě hledáme pouze jedno kritérium, které nám v předem stanoveném čase ukáže, zda jsme CELÝ úkol splnili, či nikoli. Uvádím možná, nikoli však jediná, kritéria pro výše uvedené příklady:

„ Za tři měsíce si stoupnu na váhu, kde bude o deset kg méně, než mám nyní. Udělám si po půl roce měsíční statistiku našich hovorů a mám tam maximálně dva případy vulgarity nebo ironie. Hodnotím můj vztah ke kolegům a označuji se za spokojeného. Vydělávám minimálně částku, kterou jsem si předsevzal. Po měsíci mám v diáři naplánovány alespoň tři hodiny každý týden pro vlastní aktivitu, po každém týdnu to daný měsíc sleduji a opravdu dané aktivity realizuji.“

Možná Vám to bude znít zvláště, ale opravdu někteří lidé volí kritéria, která neměří předsevzatý úkol, ale pouze s ním volně souvisí. Příklady uvedeme dva: Úkol zní – dodržovat pravidla time managementu. Měřítka zvoleno: chodím domů včas, nemám přesčasové hodiny. Komentář: Daný jedinec může splnit úkol, přesto však bude mít přesčasové hodiny, protože bude mít dočasně od nadřízeného povinně uloženo zůstat v práci déle kvůli úkolům vyšší priority. Nebo naopak – úkol splněn nebude, ale nebudou ani přesčasové hodiny, protože bude méně práce. Druhým úkolem tohoto typu může být: Třikrát týdně cvičím rehabilitační cvičení na záda. M – Za tři měsíce mne nebolí záda. Komentář: Poučení předchozím příkladem je nám jasné, že záda mohou přestat bolet, i když cvičit nebudu, nebo naopak mohu cvičit tak, jak jsem si předsevzal, ale záda budou bolet pořád stejně. Dané události spolu souvisí jen částečně.

Na výše uvedených příkladech jsme si ukázali, že je nutné, abychom volili takové kritérium, které nutně souvisí s úkolem a není možná jiná

varianta událostí, která by nás mohla uvést v omyl ohledně splnění či nesplnění úkolu.

A-AKCEPTOVATELNÝ

(přijatelný a přijatý zadavatelem i eventuelní druhou stranou)

Kategorie, o níž je řeč nyní, je nesmírně důležitá především v osobní rovině úkolů – odpovídá nám totiž na motivaci daný úkol splnit. Učím své klienty, že na osobní úkoly je vždy třeba se těšit, jelikož na rozdíl od pracovních úkolů, kdy nad námi visí hrozba snížení osobního ohodnocení, nemožnost kariérního postupu apod., doma nás nikdo k ničemu nenutí a pokud se na námi zvolený úkol netěšíme, dříve či později polevíme v úsilí a úkol nesplníme trvale. V pracovní oblasti je také lepší, když daný úkol bereme plně jako svůj osobní a těšíme se na jeho realizaci, v některých případech stačí když opravdu akceptujeme a rozumíme důvodům, proč je úkol pro nás osobně, náš tým či celou organizaci nezbytný.

V českém jazyce máme výbornou možnost ukázat, co se stane, když daný úkol neakceptujeme – ze SMART se stává SMRT, tedy neživotně zadaný úkol odsouzený k záhubě.

R-REÁLNÝ

(dosažitelný z hlediska zdrojů, času i dovedností)

Reálnost cíle posuzujeme ze tří úhlů pohledu. Prvním je **čas**. Je nezbytně nutné vědět, že na splnění úkolu mám dostatek času. Uvolní mne zaměstnavatel z práce? Mám doma zázemí, které mi umožní realizaci daného úkolu? Druhou částí je **dostatek zdrojů** – finančních i

nefinančních. Mám dost financí a kvalitní lidi, materiály apod.? Poslední částí jsou **výchozí schopnosti a dovednosti**. Jsem nyní na požadované úrovni, abych v daném čase splnil úkol v požadované kvalitě?

T-TERMINOVANÝ

(kontrolovatelný)

Poslední bod je zároveň nejrozsáhlejší, protože obsahuje podrobný popis plnění úkolu od jeho počátku, přes postupnou realizaci a zpětné vazby až po finální splnění úkolu. Ukážeme si opět příklady na výše naznačených úkolech.

V této kapitole jsme se seznámili s tím, jakým způsobem je vhodné plánovat a jak definovat své úkoly, abychom měli co největší šanci na jejich splnění. Když si každý rok uděláme také analýzu, co se povedlo a pokračujeme takto každý rok, máme velkou šanci, že svůj život dostaneme do podoby, kterou si přejeme a v kontextu pedagogické profese zabezpečíme neustálý profesní i osobnostní růst a prevenci vyhoření.

Níže je připraveno několik volných listů, kam si můžete zaznamenat Váš osobní roční plán rozvoje v jednotlivých oblastech, které jsme probrali v první kapitole.

Cvičení: **Roční plán osobního rozvoje**

Vytvořte si konkrétní akční plány pro jednotlivé úkoly:

Oblast vztahu sám k sobě

Co všechno bych chtěl změnit během tohoto roku – kam bych se chtěl dostat?

Vaše odpověď

Co všechno k tomu potřebuji (zdroje finanční a nefinanční)?

Vaše odpověď

Původní rodina

Co všechno bych chtěl změnit během tohoto roku – kam bych se chtěl dostat?

Vaše odpověď

Co všechno k tomu potřebuji (zdroje finanční a nefinanční)?

Vaše odpověď

Současná rodina/partnerství

Co všechno bych chtěl změnit během tohoto roku – kam bych se chtěl dostat?

Vaše odpověď

Co všechno k tomu potřebuji (zdroje finanční a nefinanční)?

Vaše odpověď

Zaměstnání/škola

Co všechno bych chtěl změnit během tohoto roku – kam bych se chtěl dostat?

Vaše odpověď

Co všechno k tomu potřebuji (zdroje finanční a nefinanční)?

Vaše odpověď

Volný čas/kamarádi

Co všechno bych chtěl změnit během tohoto roku – kam bych se chtěl dostat?

Vaše odpověď

Co všechno k tomu potřebuji (zdroje finanční a nefinanční)?

Vaše odpověď

5. Motivace sebe i ostatních

Autor: Lukáš Dastlík

Kapitolu motivace rozdělíme opět na dvě části – naše vlastní motivace a motivace ostatních lidí kolem nás – kolegů, žáků, podřízených.

Základní definice motivace a jejich strukturu zde není třeba uvádět, odkazuji zde na literaturu (např. Pavelková, I.(2002). Motivace žáků k učení. Praha: PF UK, Hrabal, V., Man, F., Pavelková, I.(1984, 1989):. Psychologické otázky motivace ve škole. Praha: SPN., RHEINBERG, F. Motivation. Stuttgart: Kohlhammer.. 2004. aj) pro nás laicky definováno je motivovaný člověk ochoten vykonávat sám zadanou aktivitu, plní úkoly efektivně a bez zbytečných časových ztrát. Jde mu také o kvalitu výkonu. Takový jedinec také přichází sám s novými nápady na vylepšení situace či řešení problémů – je takzvaně proaktivní.

Co je podle našeho názoru základem tohoto chování? Na tuto otázku známe odpověď – vnitřní motivace – máme zájem o danou věc, zajímá nás její řešení, chceme se neustále vylepšovat a hledat nová, zajímavá řešení dané situace.

Nerad bych působil jako velký podpůrce „Life Dynamic“, nicméně je pravdou, že jedinec, který realizoval obsah předchozích kapitol velice důkladně a důsledně, s motivací nemůže mít problémy – ví, proč se rozhodl vykonávat každou svou aktivitu, chápe její potřebnost pro svůj život a tudíž nemá potřebu se dané činnosti vyhýbat. Je zainteresován na kvalitním výsledku. Toto je tedy podstatou motivace jedince – vím, proč danou činnost chci uskutečnit a z jakého důvodu jsem v dané situaci.

V pedagogickém procesu je tedy velice podstatné přimět každého jedince k pochopení, že má během doby svého studia možnost načerpat poznatky a zkušenosti vhodné pro budoucí život a jsou plně odpovědni za výsledek tohoto snažení. V dnešní době je velmi častý postoj studentů podobný následujícímu: „Já se učit nechci, do školy musím – tady mne tedy máte a uče mě.“

Později na střední či vysoké škole tento postoj není, vzhledem k volitelnosti studia, tak silný, stále ale převládá pasivní postoj a nepochopení, že učitelé nejsou těmi, kdo jsou odpovědni za výsledek studia (samozřejmě na výjimky, kdy narazí na nekvalitního pedagoga, který záměrně zamezuje rozvoji studentů a neměl by pozici pedagoga vykonávat).

Teprve v momentě, kdy studenty přivedeme k zájmu a spolutvoření studia, můžeme si být jisti jejich aktivitou a proaktivním přístupem. Každý pedagog by tedy měl být schopen vysvětlit, z jakého důvodu probírají dané učivo a co jim to v budoucnu přinese. Dále by měl velice silně dbát na pochopení, že výsledky studia jsou plně v rukou studentů a on tam není proto, aby je nutil se učit.

Stejný přístup by měl být v každé organizaci – každý je sám strůjcem svého výsledku, kvality práce apod. Můžeme podporovat, inspirovat, ale nikoli přimět jedince k výkonu, který očekáváme. Pokud ovšem takový výkon není, máme možnost uplatnit veškeré následky.

V praxi se často podařilo motivovat žáka tím, že otevřeně povíme něco ve smyslu: „Já vím, že jsi šikovný(á) a umíš sám(sama) zvládnout, co je třeba. Já Ti mohu být inspirací, pomocníkem, ale aktivita a realizace je na Tobě. Nejsem tu proto, abych Tě do něčeho nutil(a). Mohu Ti také vysvětlit, k čemu Ti dané věci, které se učíme, v budoucnu pomohou

v životě, aby se Ti to lépe učilo. Zbytek je na Tobě.“ Další motivací je samozřejmě to, pokud se pedagog tak trochu stane kamarádem nebo pomocníkem v problémech. Zde je nutné se dopředu rozhodnout, zda je v našich silách tuto roli přijmout, abychom později nezklamali danou důvěru. Zájem pedagoga je mocný motivační činitel. Když dítě cítí, že mu někdo věří a pomůže mu, je poté schopno výrazně zvýšit svůj výkon.

6. Vedení porad a týmová spolupráce

Autor: Lukáš Dastlík

Úvod

Tato kapitola je také velice důležitá, jelikož porady jsou v dnešní době jednou z nejvíce kritizovanou aktivitou v organizacích. Nejčastějšími stesky jsou: „Porady jsou neefektivní, o ničem, výstupy z nich nejsou závazné a při nesplnění se jen posune termín plnění, trvají moc dlouho, nemají vhodnou strukturu a náplň apod.“

Pojďme si nyní projít základní principy efektivního vedení porad.

Velice často slyšíme, že se probírají nesmysly a maličkosti a zásadní věci se opomíjí. Zde je ale třeba se domluvit s vedením školy na jiném obsahu. Je pravdou, že dlouhotrvající řešení přezouvání, kouření a kázeňských přestupků stále dokola mnohé unavuje a odrazuje od aktivní účasti na poradách. Pedagogové by raději řešili pro ně podstatnější záležitosti. Je důležité toto vědět a podle potřeb obsah porad uzpůsobit, případně umožnit jiné možnosti, kde dané záležitosti probrat (mohou k tomu sloužit „specializované“ porady, supervize apod.).

Každá rada má mít jasnou agendu, na jejíž dodržování by měl vždy někdo dohlížet. Další důležitou rolí je moderátor, který dohlíží na fair play řešení jakékoli záležitosti. Vhodné je také zvolit časoměřiče, který vždy ke konci období uvědomí moderátora. Tyto funkce doporučujeme rotovat. Chybou je kumulace funkcí na ředitele(ku) školy – nedá e stíhat vše najednou, navíc je možné, že daný jedinec poté reaguje z pozice moci.

Další důležitou záležitostí k projednání na poradě je týmová spolupráce a otázka jednotnosti pedagogického sboru. Podle (nejen) mého názoru je kvalitnější (i když v mnoha ohledech náročnější) přístup, kdy pedagogové mají jasné společné směřování a v základních bodech se shodují, mají i jasnou sdílenou představu o tom, jak vypadá výsledek jejich působení. Respektují plně své kolegy a důvěřují jejich způsobům vedení žáků či studentů.

Výše uvedené vytváří jasný a srozumitelný rámec daného kolektivu pedagogů a studenti se v tom lehce orientují. V dílčích ohledech však mohou pedagogové přistupovat ke studentům odlišně. Hodnotové a postoje odlišnosti totiž někdy není možné vyřešit shodou a tak to jistě má i bude mít žák či student i v životě. Potká různé lidi s různým přístupem – u někoho nebude moci při hodině pít ani jíst, u někoho ano. Někdo bude vyžadovat naprosté ticho, jiný nikoli...důležité je, aby zároveň panovala kolegiálnost a nebylo těchto odlišností využíváno k osobním výhodám a získávání oblíbenosti. Reakce na takovéto pokusy by mohla být třeba: „Já vím, že u některé(ho) kolegy(ně) toto smíte (nesmíte). Je to jiným přístupem a kolega(yně) k tomu má jistě oprávněné důvody, tak to respektujte. I v životě potkáváte a budete potkávat lidi s různým přístupem. Pro mě je to takto správně a v pořádku.“

V tomto přístupu k žákům, studentům, kolegům či podřízeným ukazujeme jasný rámec a hranice, ale zároveň lidský a profesionální respekt k odlišnému názoru a přístupu. Je třeba ale před tímto krokem vyjasnit možné odlišnosti mezi sebou právě na společné koncepční poradě, aby nás poté některé chování nezaskočilo příliš a nenechali jsme se unést takovou emocionální reakcí, která by kolegu nějakým způsobem mohla devalvovat.

7. Komunikace s rodiči

Autor: Lukáš Dastlík

7.1. Úvod

Velice zásadní otázka pro téměř každou školu – jak přimět rodiče k tomu, aby vnímali školu jako velmi mocného pomocníka na cestě za co největším rozvojem vlastního dítěte a spolupracovali se školou kontinuálně, konstruktivně a souhlasně?

Praxe nám ukazuje, že většina škol nevyužívá plně možností, které má a nedostatečně kontinuálně s rodiči „pracuje“, protože předpokládá, že jsou to „dospělí“ lidé, kteří ví, co se sluší a patří a když nemají zájem, nic s tím neuděláme. Je třeba si však uvědomit, že mnoho dospělých se školou nekomunikuje i z vlastních vnitřních obav z vlastní nekompetentnosti a neschopnosti dítěti pomoci. Pokud nemají dostatek prostředků pro zaplacení doučování, mají často obavu, že dítě i učitel pozná, že mu vlastně neumí poradit a sami neznají správnou odpověď – tak raději „nemají čas“ a zaujímají postoj, že úloha vzdělávat i v podstatě vychovávat je na straně školy.

Škola jako „zralý a leckdy ten zralejší partner“ v komunikaci stojí tedy před rozhodnutím, kolik času a úsilí věnovat nastavení komunikace tak, aby se rodičům co nejvíce chtělo se školou komunikovat a pochopili onen princip partnerství a společného postupu směrem k rozvoji jejich ratolesti. Jak tedy podle našich zkušeností vypadá ideálně nastavený systém, který tuto šanci co nejvíce zvyšuje?

1. Úvodní setkání na začátku roku celého sboru, rodičů i dětí. Zde se poměrně podrobně probere koncepce školy (nejlépe přednese

ředitel(ka) školy) a důležitost spolupráce všech tří složek pro zdárný vývoj vzdělávání a osobnosti dítěte.

2. Představí se systém komunikace mezi školou a rodiči (v dnešní době je běžný online zápis třídnic, obsahu hodin, na některých školách jsou dokonce webkamery, kdy rodič může kdykoli vidět výuku v dané třídě.), sdělování eventuelních problémů a vyžádání osobního setkání s rodiči ve škole.
3. Funkce rodičovských schůzek a společných akcí školy pro rozvoj dítěte.
4. Důležité je vysvětlit rodičům, že komunikace se školou probíhá nejen když je problém, ale tento neustálý kontakt je důležitým momentem pro budování vztahu škola-rodič od nástupu dítěte do školy, pomáhá zvyšovat kompetenci všech zúčastněných stran - rodičů, žáků i pedagogů.

Dále je třeba ubezpečit rodiče, že jste společníci na cestě rozvoje každého žáka a ukázat na konkrétních případech možnosti negativních následků nedostatečné či nulové spolupráce rodičů se školou.

Pokud takovéto úvodní nastavení nepomůže v konkrétních případech přesvědčit rodiče o spolupráci na úrovni, kterou potřebujeme, je nutné pozvat je na osobní rozhovor. Doporučujeme dát osobní rozhovor dokonce jako součást budování vztahu škola – rodič, a ne pouze v případě, kdy už nic nepomůže. Aby rodič nechodil do školy pouze v momentě, kdy musí řešit problém, když se děje něco špatného, aby návštěvu školy neměl spojenou s problémy. Zde by se měl účastnit kromě

třídního učitele i zástupce vedení. V tomto rozhovoru probereme z našeho úhlu pohledu přístup rodičů, pokusíme se nastínit, jak bychom si představovali změnu. Nezbytné je také zjistit, z jakého důvodu nejsou schopni (nebo spíše ochotni) spolupracovat dle domluvených pravidel a pomoci jim nalézt možná řešení. Někteří přísnější by již v této fázi vysvětlili, že pokud se situace nezlepší, může se do procesu pomoci zapojit i úřady.

Jak jsme již výše naznačovali, zjištění opravdového důvodu, z jakého důvodu rodiče nespolupracují se školou v přístupu ke studentovi, nepomáhají mu v domácí přípravě apod. V drtivé většině případů se jedná o únik před obavami ze selhání. Jelikož je pro většinu lidí nemožné si vlastní selhávání, nechut' nebo nejistotu přiznat, kompenzujeme to opačnou reakcí – chyba je na druhé straně, já dělám vše dobře, to není moje starost apod.

Škola by poté měla pomoci rodičům najít dostatečnou sebedůvěru v tom, že své dítě zvládnou a nabídnout jim nástroje pro toto zvládání, případně se jasně dovědět, že rodič si uvědomuje, že z hlediska rozvoje vlastního dítěte dělá chybu, ale že s tím nechce nic dělat. V tomto případě je pak nutné přehodnotit přístup k žákovi a pokusit se spoléhat na jeho osobní angažovanost, eventuálně přehodnotit celkově styl výuky tak, aby nebyla příliš nutná podpora rodičů (např. u domácí přípravy apod.).

7.2. Efektivní vyjednávání

Níže si popíšeme několik zajímavých momentů, které nám mohou vyjednávání ulehčit:

PRŮVODCE PŘÍPRAVOU VYJEDNÁVÁNÍ – níže uvedená tabulka je jedním z možných průvodců při přípravě strategie na vyjednávání. Můžeme si podle ní udělat body před samotnou schůzkou a po ní celé jednání zhodnotit.

<i>Fáze</i>	<i>Cíle</i>	<i>Hlavní nástroje</i>
<i>Startovní moment</i>	• Vytvořit kontakt • Ujasnit si společný předmět vyjednávání. • Dohodnout se na způsobu řešení problému.	• Materiální organizace. • Rituály komunikace. • Synchronizace.
<i>Konzultace</i>	• Vyjádřit oboustranné pozice. • Ujasnit si zájmy za hranicí pozic obou stran. • Vzít na vědomí zájmy obou stran.	• Naslouchání. • Reformulace. • Pokládání otázek ohledně kritérií. • Pozorování. • Zapisování.
<i>Konfrontace</i>	• Sdělit své cíle a svá očekávání. • Pozorovat reakce. • Určit rozdíly mezi oběma stranami.	• Sebepotvrzení. • Techniky argumentace. • Reformulace.
<i>Přizpůsobení</i>	• Hledat a posoudit společná řešení. • Dělat oboustranné ústupky.	• "Když...tak" • Řízení ústupků. • Rámec "jako kdyby".
<i>Uzavření</i>	• Specifikovat a upevnit dohodu. • Zachovat/posílit vztah.	• Reformulace. • Co, kdo, kdy, jak ? • Rituály uzavření.

Cvičení: **Vyjednávání**

Toto konkrétní cvičení leckdy pomůže pochopit, kdo bude na druhé straně ve vyjednávání a můžeme vylepšit naše argumenty tak, aby odpovídaly očekávání druhé strany, čímž zvýšíme pravděpodobnost, že je druhá strana přijme.

Diagnostika

Na otázky odpovídejte vždy z Vaší strany, i ze strany druhé (kolegy, rodiče, ale i dodavatele, podřízeného, zákazníka apod.).

1. Co je ve vyjednávání v sázce (ve hře)?

.....

.....

.....

.....

2. Co je předmětem vyjednávání ?

.....

.....

.....

.....

3. Je ve hře něco, co je "skryto" ?

.....

.....

.....

.....

4. Klíčové body týkající se osobnosti a vyjednávacího stylu druhé strany.

.....

.....

.....

.....

5. Přesně uveďte, co chcete při tomto vyjednávání získat (cena, lhůta, praktické modality, služby, kvalita, kvantita, názory, pokračování, zachování, atd.).

.....

.....

.....

.....

6. O jakých ziscích se podle vás nedá vyjednávat ?

.....

.....

.....

.....

7. O jakých ziscích jste připraven vyjednávat ?

.....

.....

.....

.....

**Porovnejte oba seznamy
A odpovězte na otázky**

- Jaké jsou možné oblasti dohody?

.....

.....

- Které oblasti jsou pro vyjednávání obtížné?

.....

.....

- Jaká řešení umožňují brát v úvahu vyšší zájmy obou stran?

.....

.....

- Který ústupek, jenž je pro vás méně významný, vám pro druhou stranu přijde důležitý?

.....

- Který ústupek je méně významný pro něj a důležitý pro vás?

.....

**Kdyby Vaše vyjednávání nebylo
 úspěšné, jaké máte nejlepší
 výměnné- alternativní? řešení ?**

.....

Na základě této analýzy poté efektivně vytvoříte jakékoli vyjednávání.
 Hodně štěstí.

Aktualizace strategie v průběhu vlastního vyjednávání

Může se stát, že se vyjednávání nekoná dle našich původních očekávání. Je třeba býti neustále ve střehu, odpovídat si na následující otázky a dle toho strategii eventuálně upravit.

1. Jaká kritéria jsou pro druhou stranu nejdůležitější?
2. Která kritéria jsou druhotná?
3. V čem by druhá strana mohla snadno udělat ústupky?
4. Existují jiné návrhy, na jejichž základě by se mohlo zahájit vyjednávání?
5. Jaké informace jste získali během vyjednávání?

6. Shodují se tyto informace s body 1, 2, a 3?
7. Jaké otázky chcete druhé straně položit?
8. Jak aktualizujete svou strategii?

Někdy může dojít k vyostření situace a přímému konfliktu. Jak konflikt chápat a jak jednat, na to se pokusíme odpovědět na následujících stránkách.

7.3. KONFLIKTY

- 🌐 **KONFLICT** (lat. *conflictus* = srážka, spor, neshoda, rozkol, hádka, svár, pranice, rvačka, bitva, bitka), vnímáme jako "střet něčeho s něčím".
- 🌐 Konflikt je destabilizující aspekt systému (může způsobit podstatnou změnu jeho stavu, až jeho zánik).

DĚLENÍ KONFLIKTŮ:

- ♣ intrapersonální (probíhají uvnitř lidského individua)
- ♣ interpersonální (probíhají mezi nejméně dvěma individui)

Existence konfliktů je legitimní:

- ♣ každý člověk má právo svobodně a originálně myslet a hlásat svoje myšlenky
- ♣ názory a zájmy jednotlivých lidí se mohou lišit
- ♣ tyto odlišnosti stimulují další vývoj
- ♣ úplně se zbavit konfliktů je nemožné

Konflikty jsou užitečné:

- ♣ neexistence konfliktů vede ke stagnaci systému a jeho degradaci
- ♣ neřešení konfliktů vede k destabilizaci a revoluční změně systému
- ♣ řešení konfliktů stabilizuje systém a je předpokladem plynulé evoluce

- ♣ kdo není trvale schopen řešit konflikty, není schopen se adaptovat na změny a riskuje vlastní zánik

PŘÍČNOU KONFLIKTŮ MOHOU BÝT:

Osobní konflikty: nemám rád dotyčného učitele, žáka, rodiče, máme jiný hodnotový systém apod.

Konflikty v organizaci: nejsme všichni jednotní v základních pravidlech, která chceme po dětech, rodičích...

Z konfliktů plynou pro organizaci negativa: žádný konflikt není bez průvodních (většinou) nepříjemných emočních projevů.

Z konfliktů ale mohou pro organizaci plynout i pozitiva: přišli jsme na něco, co je třeba vylepšit a ukazujeme naši osobní zralost při jejich řešeních.

MOŽNOSTI ROZPOZNÁNÍ BLÍŽÍCÍHO SE NEBO DLOUHODOBĚ NEŘEŠENÉHO KONFLIKTU

Z neverbálního projevu: vyhýbání se kontaktu, nemocnost, fluktuace, nápadná změna chování, sevřený či agresivní postoj, gestikulace a mimika...

Z verbálního projevu: neustálá ironie, sarkasmus, urážky, pohrdání apod.

Jakou intervencí se můžeme pokusit blížící se konflikt odvrátit: nejlépe tím, že popíšeme otevřeně, co vidíme, jak se přitom cítíme a co to v nás vyvolává za představy, fantazie, domněnky a hypotézy (např. Vidím, že se na mne mračíte. Cítím se překvapen, jelikož se snažím vysvětlit možnou nápravu a obávám se, že takto cíle nedosáhneme a budeme se spíše hádat, než věcně diskutovat. To by byla škoda, nemyslíte?).

JAK ZVLÁDNOUT ROZČILENÍ A HNĚV

Aktivní naslouchání- opravdu poslouchám, co mi druhý sděluje a sdělit chce, nejprve se snažím pochopit druhou stranu, ne hned prosadit svou. Druhá strana se cítí přijata a otevřeněji komunikuje.

Změna místa – někdy pomůže jen změnit posez, postoj, odběhnout na chvíli z místnosti (telefon, wc apod.), případně požádat daného jedince, že situaci probereme jinde. Často se druhý (nebo my) mezitím uklidní(me) a můžeme v hovoru pokračovat v konstruktivnějším duchu.

Hledání vhodného řešení- otevřeně prohlásit např. „Toto nám příliš nezabírá, dokonce to vypadá, jako bychom stáli proti sobě – pojďme se podívat na možná řešení pro obě strany.“ Málokdo Vám poté sdělí, že ne, že se chce dál hádat...

Máte právo na své pocity- otevřeně vyjadřovat, co cítíte. Toto pomáhá vést dialog na hlubší úrovni.

Dozvuky – pokud po rozhovoru máte nepříjemné pocity, je třeba se jich co nejrychleji zbavit – sportem, hudbou, relaxací, nějakým abreaktivním činem (vykřičet se, mlátit do polštáře apod.). Pokud v nás negace zůstane, již se nám příště bude mnohem obtížněji komunikovat otevřeně, přátelsky a vstřícně.

7.4. ŘEŠENÍ KONFLIKTU

Pokud jsme se rozhodli pro práci pedagoga, zapomeňme na neurotické přání se všemi vyjít a být všemi oblíbený. Do práce nechodíme navazovat přátelské vztahy. Do práce chodíme pracovat. Berme proto konflikty a projednávání nepříjemných otázek jako jednu z náplní práce.

Budiž nám povzbuzením fakt, že i řešení konfliktů je pouze dovednost. Čím častěji se jim vystavíme, tím lépe a radostněji je budeme zvládat.

Všechny konfliktní či nepříjemné situace mají jedno společné. Jsou stresem pro obě zúčastněné strany. Platí tady pravidla pro **komunikaci ve stresu**:

- ♣ hojně používejme empatii a sebeodhalení
- ♣ pečlivě naslouchejme
- ♣ zvláštní pozornost věnujme neverbálním sdělením partnera - ukazují nám vývoj rozhovoru a vedou nás v dalších krocích
- ♣ nespěchejme, důležitá je akce a reakce
- ♣ střežme svoji mimoslovní komunikaci
- ♣ počítejme s fyziologickými projevy stresu (chvění, stažení v oblasti břicha, laxativní účinek, pocení, pláč, třes, atd.)
- ♣ v první fázi nám jde o uklidnění, a až poté o řešení konfliktu
- ♣ po ukončení rozhovoru vždy analyzujeme proběhlou situaci - zvláštní pozornost věnujme vlastním pocitům a myšlenkám

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ÚSPĚŠNÉ STRATEGIE JEDNÁNÍ

Začni kooperativně – vhodné je zpočátku být vstřícný, občas i obětovat pro nás ne tak důležité náležitosti.

Reflexe – reflektujeme, jak reaguje druhá strana – buď toto opětuje a můžeme dál jednat v tomto duchu, nebo je třeba přitvrdit, jelikož druhá strana na vstřícnost reaguje snahou o přebití.

Odpuštění – každopádně je důležité vždy odpustit přečiny druhé strany, jinak dojde k zaseknutí komunikace. Odpuštění neznamena souhlas.

Jasnost – jasně a stručně sdělujme, co chceme.

Flexibilita – vnímejme neustále projevy druhé strany a dle toho upravujeme naši strategii.

MOŽNÁ ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ:

- a) **Pasivita** – vhodná v případě, že je třeba doplnit informace důležité k rozhodnutí, nebo když pro nás daná záležitost není prioritní.
- b) **Losování** – pokud je více stejně vhodných řešení a nelze se jinak dohodnout.
- c) **Agresivita** – pokud je pro nás daná záležitost zásadní a nelze z ní slevit. Předtím je však také vhodné asertivní jednání.
- d) **Delegace** – v případě, že někdo jiný je kompetentnější k rozhodnutí.
- e) **Jednání** – v podstatě nejlepší varianta vždy, alespoň v počátku.
- f) **Diskuze** - řešením konfliktu je diskuse mezi účastníky. Strany konfliktu berou proces i jeho výsledek do svých rukou. Lze očekávat výsledek, s nímž bude spokojena většina, možná i všichni účastníci.

MOŽNÝ POSTUP VYPOŘÁDÁNÍ SE S HNĚVEM A ZLOSTÍ

- 1) Reaguj co nejdříve po kritické události, nikoli však jen pod tlakem impulsu.
- 2) Navaž a udržuj oční kontakt, nikoli však upřeným pohledem pistolníka.
- 3) Slovně začni s "JÁ" + již dříve pojmenovaný pocit, např. jsem naštvaný a nikoli štveš mě (t.j. "TY").
- 4) Partnera informuj jen o jeho chování a toto chování nehodnoť. Popisuj jen chování, které podněcuje tvůj hněv, nikoli partnera jako takového. Poskytuj specifické informace, nikoli zobecňující tvrzení.
- 5) Máš-li nepříjemné průvodní pocity, tak je sděl, např.: bojím se, jak to vezmeš; říká se mi to těžko; jsem prostě nesvůj.
- 6) Vyslov svůj požadavek bez jakékoli hrozby, poníženosti apod., např.: chci, abys s tím přestal.

- 7) Dbej na to, aby mimoslovní projevy byly v souladu se slovy bez "zápasnických, boxerských" postojů.

7.5. ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ A KONSTRUKTIVNÍ KRITIKA

ASERTIVNÍ PRÁVA:

- 1) Máte právo sami posuzovat vl. chování, myšlenky a emoce a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.
- 2) Máte právo nenabízet žádné omluvy či výmluvy ospravedlňující Vaše chování.
- 3) Máte právo posoudit, zda a na kolik jste zodpovědný za řešení problémů ostatních lidí.
- 4) Máte právo změnit vlastní názor.
- 5) Máte právo dělat chyby - a být za ně odpovědný.
- 6) Máte právo říct: "Já nevím".
- 7) Máte právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- 8) Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.
- 9) Máte právo říct: "Já ti nerozumím".
- 10) Máte právo říct: "Je mi to jedno".

Důležitá je **asertivní pochvala** - musí být upřímná, obsahovat osobní vztah (jinak jde o hodnocení). **Kompliment je základ komunikace.**

KONSTRUKTIVNÍ KRITIKA- aneb- jak poskytovat efektivní a konstruktivní zpětnou vazbu

Ve vašem společenském a pracovním životě, občas zjistíte, že je nutné opravit něčí chování. Tajemství úspěšné kritiky je skutečně kombinací dvou velkých užitečných vlastností: taktu a čestnosti.

„Takt je schopnost zabodovat - aniž byste si vytvořili nepřátele.“ Anon.

Je třeba také poznamenat, že abychom byli schopni provést konstruktivní kritiku, musíme být také schopni ji přijímat!

Tím, že dokážeme uplatnit přístup řešení problému a soustředění se na problém, ne na osobnosti, zajistíme, že naše komunikace se bude odehrávat na bázi „Já jsem OK - vy jste OK“, tj. budeme mluvit v termínech daných fakty, chováním, následky a ne přístupem, osobností či názory.

PŘIJÍMANÍ KRITIKY

Jak se vypořádat se ctí s přijetím kritiky?

V první řadě musíme vědět, že kritika je agrese. Na agresi **vždy** reagujeme:

- ♠ tělesně (zrychleným dýcháním, nebo naopak zadržováním dechu, zčervenáním, zvýšenou tepovou frekvencí, pocením atd.),
- ♠ pocitově (rozzlobíme se, cítíme se ukřivdění, depresivní, zničený)
- ♠ změnou myšlení (máme většinou nekonstruktivní negativní myšlenky: co proti mě má?, můžu se na to vykašlat, nikdo mě nechápe...),
- ♠ změnou chování (máme okamžitou chuť zaútočit nebo se bránit).

Pokud budeme s touto reakcí počítat, nepřekvapí nás a dokonce ji můžeme předjímat. Osvědčuje se pomalé pravidelné dýchání, s důrazem na výdech.

1. KROK - KOMUNIKUJTE

Naslouchejte kritice a zopakujte si ji.

Požádejte kritika, aby specifikoval problém.

Nabídněte řešení problému, nebo o něj požádejte.

Zachovejte klid, vyhněte se okamžitým obranným reakcím. (Odmlčte se a zhluboka se nadechněte).

NE

- ♥ **nepopírejte** kritiku
- ♥ **nebraňte** se
- ♥ **neospravedlňujte** se
- ♥ **nehádejte** se
- ♥ **neutíkejte** před řešením
- ♥ **nesouhlaste** s kritikou
- ♥ **neříkejte** „ano, ale...“

Cílem je se ubránit před tím, abyste se cítili „ublížení“ nekompetentní či neobratnou kritikou.

Obranné techniky

Použijte techniky reflektivního naslouchání. Neměňte svou pozici, ale umožněte druhé straně, aby ze sebe uvolnila své emoce tak, aby mohla začít logicky a konstruktivně přemýšlet o daném problému.

Souhlaste s PRAVDOU.

Souhlaste s MOŽNOSTÍ, že kritik může mít pravdu.

Souhlaste s LOGIKOU kritikova tvrzení.

2. KROK - VYJASNĚTE

Klad'te otázky, dokud se nedozvíte/nepochopíte přesně, co mají na mysli.

Soustřed'te se na sebe, ne na kritika: „*Co je na mně, co se vám nelíbí?*“

Aktivně povzbuzujte kritiku (verbálně i neverbálně): „*Řekněte mi víc, chci to slyšet.*“

Specifikujte kritiku: „*Řekl jste, že....*“

Analyzujte kritiku: „kdo, co, kdy, kde, kolik, který, atd. (Vyhýbejte se „proč“, které je agresivní).“

Vyčerpejte kritiku: „*Je na mně ještě něco jiného...?*“

Proveř'te si, zdali dobře rozumíte, tak, že opakujete, co jste slyšeli, a chtějte, aby vám kritik potvrdil, jestli to chápete dobře.

Konstatujte svůj pohled klidně a jasně.

3. KROK - ZAJINTERESUJTE

Cílem je odhalit, co by druhá strana přijala jako řešení, protože obě strany na něm musí být zainteresované.

Řešte problém tak, že požádáte nebo nabídnete ŘEŠENÍ.

Souhlaste s ŘEŠENÍM.

Zajinteresujte kritika i sebe na ŘEŠENÍ.

P.V.K.D. SCÉNÁŘ

Níže máme popsany jeden z možných návodů pro vypracování slovního scénáře, který je vhodné používat v situaci, kterou chcete zvládnout asertivně.

Při přípravě si sepište, co řeknete druhé osobě/osobám, přitom se držte následujících kroků.

POPIŠTE co se děje, o co jde v dané situaci, tak, aby všechny zúčastněné strany měli jasnou představu, o čem mluvíte.

VYJÁDŘETE své pocity ve vztahu k dané situaci

KONKRETIZUJTE co chcete

DŮSLEDKY popište, jaké celkové výhody budou plynout z toho, když dostanete to, co jste uvedli v části KONKRETIZUJTE. To budou pozitivní důsledky.

Popište také negativní důsledky, pokud věci zůstanou tak, jak jsou, nebo pokud nedostanete to, co jste uvedli v části KONKRETIZUJTE. Toto je důležité pro vzbuzení potřebnosti Vámi navrhovaného řešení.

Příklad:

P – Dobrý den. Sešli jsme se zde pro to, abychom si vyjasnili chování Vaší dcery. Nenosí úkoly a tvrdí, že na ně nemá doma čas.

V – je mi to velice líto, protože jinak je to šikovná studentka a nerozumím tomu, co se děje.

K – Bylo by dobré, abychom se na věc podívali více do hloubky a našli společně řešení. Jde nám přeci o společnou věc. Já za sebe navrhuji probrat, zda má Vaše dcera každý den alespoň 20min., které by mohla věnovat přípravě do školy.

D – Pokud se nám to podaří, Vaše dcera si zlepší hodnocení a určitě to nám všem udělá radost. V opačném případě budou výsledky zbytečně

horší a určitě to nebude mít dobrý vliv na motivaci Vaší dcery a také u pedagogů jistě uvidíme nespokojenost s výsledky.

Cvičení: Vzpomeňte si na některé věci, které Vám v zaměstnání vadí. Na následujících řádcích je vyjádřete P.V.K.D.scénářem:

P

V

K

D

Následující dva odstavce jsou doplňkové, spíše pro vedení škol. Může se však hodit všem lidem, jelikož se do podobných situací dostáváme v různých kontextech našich životů. Pokud se budeme řídit následujícími doporučeními, zvyšujeme pravděpodobnost, že druhá strana jasně pochopí, o co nám jde, pozná sílu našich emocí a nesouhlasu, aktivně se pokusí najít řešení bez přehnaných pocitů uražení či dehonestování.

INTERPERSONÁLNÍ KONFLIKT NA PRACOVÍŠTI

Při projednávání konfliktů mezi podřízenými potřebujeme důkladnou strategii a cíl takových jednání.

Je dobré se sejít s jednotlivými zainteresovanými osobami zvlášť. Vyslechnout jejich názory a dát jim asertivně najevo, že zjevné nepřátelství mezi nimi není přijatelné a spory je třeba řešit profesionálně a uvážlivě.

Poté můžeme podnítit schůzku zainteresovaných osob s cílem najít vhodné řešení nebo určité dohody o příměří v hlavních sporných bodech.

Při jednání se vyvarujeme nadřezování některé ze zúčastněných stran či role soudce. Vedme podřízené k odpovědnosti za řešení stávající situace.

Po třech až šesti měsících je užitečné celou situaci znovu přezkoumat a v ideálním případě - bude-li to účelné - je zapojit do společného projektu.

DISCIPLINÁRNÍ ZÁLEŽITOSTI

Připravme si dopředu vhodnou dobu a místo jednání.

Promysleme možné námitky a manipulace podřízeného/kolegy a jak mu na ně odpovíme. Uvědomme si cíl jednání a pevně si zafixujeme základní myšlenku.

Při disciplinárním jednání jsou vhodnější tvrdší techniky asertivity. Vedou k tomu, že osoba pochopí, že to co ji říkáme, myslíme vážně.

Argumenty podpořme vhodným mimoslovním projevem (mluvme nahlas s důrazem na základní myšlenku, dívejme se zpříma do očí, sedíme nebo stůjme rovně, dýchejme zhluboka).

Podřízenému/kolegovi pak nechme prostor pro vyjádření svého úhlu pohledu a návrh řešení celé situace. Můžeme nabídnout pomoc s hledáním konstruktivního řešení. Pokud je namístě razantní řešení, nechejme protějšku dobu na rozmyšlenou.

8. Využití třídnických hodin

Autor: Milan Černý

8.1. Úvod

Každá ze škol řeší základní zadání, kterým je vzdělávat a vychovávat žáky. Školy získaly s nástupem rámcových vzdělávacích plánů široké pravomoci v hledání cest, jak nejefektivněji své žáky rozvíjet. Do značné míry je na rozhodnutí školy, kam zabuduje rozvoj sociálních kompetencí žáků a kolik mu poskytne prostoru v rámci školního vzdělávacího plánu.

Na školách se nejčastěji setkáváme s realizací třídnických hodin ve formě krátkých informativních setkání se třídou po vyučování, která reagují na aktuální potřebu informovat žáky nebo vyřešit stávající problém. Některé ze škol zavedly třídnické hodiny formou pravidelných strukturovaných setkání, která mají definované cíle i místo ve školním vzdělávacím programu. Pouze takto vedené třídnické hodiny si mohou klást nárok na ovlivňování vztahů mezi žáky.

Třídnické hodiny jsou jednou z příležitostí, kde mohou pedagogové ovlivňovat dění ve třídách, vztazích mezi žáky.

Třídnické hodiny umožňují pravidelnou práci se vztahy ve třídě, neformálnější kontakt pedagoga s žáky, možnost řešit aktuální problémy ve třídě či škole, učí žáky aktivně se zapojovat do řešení problémů nebo se k nim vyjadřovat a tím rozvíjet kompetence žáků k řešení problémů.

Třídnické hodiny jsou vedeny jinou formou, než je klasické frontální vyučování. Využívají se v nich metody práce se skupinou zaměřené na podporu zapojování žáků do diskuzí. Pedagogové pro tyto formy práce potřebují metodickou podporu. Naším záměrem je jim poskytnout takovou to podporu a inspiraci pro realizaci třídnických hodin.

8.2. Význam třídnických hodin

Ve třídách probíhá velké množství interakcí mezi žáky. Většina interakcí probíhá mimo vyučování, a proto pedagogové mají malou možnost do

těchto vztahů hlouběji nahlédnout. Třídnické hodiny jsou pro třídního učitele příležitostí pro trávení času s žáky a možností společně s nimi zabývat se jejich vzájemnými vztahy. Pedagog se díky třídnickým hodinám stává součástí dění ve třídě, může nahlédnout do vztahů, což mu lépe umožňuje jim porozumět a v případě potřeby je řešit.

Dříve, než začnete s realizací třídnických hodin, je dobré si položit několik otázek:

Mají pro mne jako pedagoga třídnické hodiny význam?

Co mi může realizace třídnických hodin přinést?

O co přicházím?

Budu zvládat pracovat s žáky jiným způsobem, než na který jsme zvyklý/á?

Jaký vztah k třídnickým hodinám zaujímá vedení školy a kolegové?

Pedagogům, kteří si na výše uvedené otázky odpoví, že třídnické hodiny pro ně mají význam, těm chceme v této brožuře poskytnout podporu a inspiraci pro realizaci třídnických hodin. Těm, kteří považují třídnické hodiny za „nutné zlo“, bychom chtěli ukázat několik příkladů, které by je mohly zaujmout.

Z mé zkušenosti mají vztahy mezi žáky významný dopad na samotný proces vzdělávání. Opakovaně jsem se setkal s třídami, kde problematické vztahy ve třídě měli zásadní negativní dopad na vyučování. Jednalo se buď o získání zásadního vlivu žáků s problematickým chováním nebo o třídy, kde se silně zakořenily problematické formy chování. Například třída rušila vyučování, aby pedagog neměl možnost žáky zkoušet.

Cvičení: Zrealizujte si ve škole s kolegy brainstorming na téma TH.

Co Vám konkrétně může přinést realizace třídnických hodin?

Co konkrétně může přinést realizace třídnických hodin Vaší škole?

Z diskuzí s pedagogy vyplývá, že pravidelně realizované třídnické hodiny zasazené do školního vzdělávacího plánu školy:

Poskytují prostor pro:

- Koordinační a organizační záležitosti (plánování výletů, společných aktivit, projektů, předávání informací)
- Získání přehledu o vztazích ve třídě (tj. pozorováním žáků v modelových situacích i v neformálním kontaktu, vedením diskuzí o vztazích ve třídě, o názorech žáků na daná témata)
- Tvorbu pracovní aliance s žáky (rozvíjejí neformální kontakty s žáky, možnost pracovat na společném díle)
- Možnost pedagoga ovlivnit dění ve třídě
- Získat prostor pro pravidelnou práci se vztahy ve třídě, skupinovou dynamikou

Umožňují rozvíjet kompetence žáků v oblasti:

- Vyjadřovat své kladné i záporné pocity
- Dovednost naslouchat, neskákat do řeči
- Ovlivňování dění ve třídě
- Zapojovat se do řešení problémů
- Uvědomit si své pocity, postoje

- Jasně a srozumitelně se vyjádřit
- Přijmout odpovědnost za dění ve třídě

8.3. Zásady vedení třídnických hodin

Cílem třídnických hodin je především podpořit zapojování žáků do dění a řešení. K tomu je třeba zvolit vhodné metody práce. Těmto potřebám nejlépe odpovídá sezení v kruhu, kde má každý žák možnost vidět na každého spolužáka a vést s ním diskuzi. Z tohoto uspořádání je možné rychle přejít do skupinové nebo individuální formy práce. Střed kruhu poskytuje dostatek místa pro tyto aktivity.

Mezi základní zásady vedení třídnických hodin patří:

- **Interaktivita** – žáci jsou zapojováni do veškerých aktivit v rámci, metody práce jsou voleny tak, aby co nejvíce podporovali aktivitu žáků.
- **Zaměření na potřeby žáků** – realizace třídnických hodin vychází z potřeb žáků na základě jejich mapování, zhodnocení potřeb žáků směřuje k nastavení optimálního programu realizace.
- **Součást života školy** - třídnické hodiny jsou součástí ŠVP školy, škola má definovány cíle a očekávání od realizace třídnických hodin, předem je stanovena časová dotace a systém vyhodnocování efektivity.
- **Časová a prostorová ohraničenost** - třídnická hodina má stanoven rozsah, zasazení v rozvrhu, a strukturu, tj. úvod, práce s tématem, shrnutí, závěr, včetně definovaných cílů a očekávání.
- **Role pedagoga** – pedagog při vedení třídnických hodin se stává facilitátorem, mediátorem, tj. jeho rolí je ustupovat při vedení diskuzí do pozadí, podporovat diskuzi, mediovat konflikty, hlídat dodržování domluvených pravidel a zajistit výstupy z realizace programu.
- **Věková přiměřenost** – zařazená témata z oblasti prevence rizikového chování musí odpovídat věku žáků.

- **Atraktivnost** – metody práce a program musí být pro žáky atraktivní, aby je dokázal zaujmout a udržet pozornost.

8.4. Metody práce

Mezi hlavní metody přímé práce s žáky patří vedení diskusí, pohybové aktivity, reflexe. Metody práce jsou realizované jako skupinové aktivity, kdy se žáci pomocí těchto aktivit učí spolupracovat, vzájemně si naslouchat. Během těchto aktivit mají žáci možnost učit se od ostatních a také přijímat jejich názory. Vedle skupinových aktivit se využívají individuálních aktivit v situacích, když chceme zajistit, aby každý žák si uvědomil svůj postoj, musel k danému tématu zaujmout osobní stanovisko, poznal stanovisko každého ze spolužáků. Dále je možné aktivity dělit na verbální a neverbální. Žáci si při neverbálních aktivitách uvědomují své pocity, postoje, myšlenky. Vyjadřování pomocí neverbálních technik není závislé na schopnosti mluveného projevu, je bezprostřední a pro některé děti bezpečnější než vyjadřování verbální.

Mezi nejčastěji využívané metody práce patří:

- **Brainstorming**

Brainstorming je jednou ze základních metod práce. Žáci volně asociují nápady k danému tématu. Pedagog tyto nápady zapisuje na tabuli. Následně se vede na výstupy diskuse. Metoda slouží ke sbírání názorů, nápadů k určitému tématu a jejich následnému třídění.

- **Hraní rolí**

Hraní rolí v modelových situacích se používá především pro nácvik sociálního chování. V modelových situacích si žáci mohou vyzkoušet reakce nanečisto. Základem pro modelové situace jsou scény ze života žáků. Mezi modelové situace patří například to, když žáka nutí spolužák ke kouření, aby něco rozbil, s někým si nepovídal, modelové řešení

konfliktu nanečisto. Tuto modelovou situaci žáci přehrají a následně proběhne diskuze. Při reflexi učitel může pokládat tyto otázky: Jak jste spokojeni s vaším vystupováním v dané situaci? Co se vám na předvedené scéně povedlo? Co byste udělali jinak? Co bylo pro vás užitečným zjištěním?

- **Rozechříváčky**

Tyto aktivity se osvědčují. Slouží především k uvolnění napětí u žáků a jejich zklidnění. V jiném kontextu lze těchto technik využít naopak k aktivaci žáků či k jejich zapojení do hodiny. Tyto aktivity jsou často zařazovány na začátek programu či jsou jimi prokládány techniky statické. Příklad - židličky, místa si vymění,...

- **Diskuse na dané téma.**

Vedení diskuzí ve skupině je základní metodou práce, při které se žáci učí naslouchat druhým, seznamovat se s jejich názory. Dále se učí vyjádřit svůj názor, postoj, pocit a reagovat na názory spolužáka. Mezi témata diskusí patří např. vztahy mezi žáky, postoje k různým situacím apod. Při vedení diskuzí se osvědčuje použít pravidlo, že větu začínáme: „já si myslím, můj názor je...“)

- **Reflexe**

V reflexi žáci popisují svoji zkušenost, pojmenují, co se během programu odehrálo, čeho si všimli, co si uvědomili a co je překvapilo, co se jim líbilo, nelíbilo, atd. Pedagog reflexi podporuje vhodně kladenými otázkami. Reflexe slouží k posílení uvědomění, tj. pomáhá převést uvědomované pocity, zážitky do pojmenované zkušenosti. Pouze takto uchopená zkušenost může vést k rozvoji žáka, k jeho dalšímu učení.

- **Výtvarné techniky**

Výtvarné techniky jsou techniky, kdy se žáci vyjadřují k určitému tématu s využitím výtvarných potřeb. Toto vyjádření umožňuje žáků zprostředkovat své prožívání, pocity a myšlení. Výtvarné techniky dále slouží k rozvoji tvořivosti a v určité míře je lze využívat i jako projektivní techniky.

- **Relaxační techniky**

Relaxační techniky lze využít účelně především k navození atmosféry před jinou aktivitou, např. výtvarnou technikou. A dále slouží ke zklidnění dětí, snížení napětí, k jejich uvolnění a načerpání energie.

- **Práce s výroky**

Práce s výroky je možnou využít především při práci s postoji. Pedagog si k danému tématu připraví kontroverzní výroky v písemné podobě. Následně výroky rozdá žákům, kteří mají k výroku zaujmout stanovisko, tj. zda s výrokem souhlasí nebo ne. Následně mají toto svoje rozhodnutí zdůvodnit. Například výrok může znít: Realizovat třídnické hodiny je ztráta času.

- **Nedokončené věty**

Nedokončené věty mohou sloužit jako aktivita k programu nebo jako základ, když chceme získat podklady pro další práci ve třídě. U programu o sexu je možné využít například tuto nedokončenou větu. Věra ráda U programu o vztazích, je možné využít nedokončenou větu V naší třídě se mi líbí, když

- **Diagnostika třídy**

Diagnostika třídy se provádí ve chvílích, kdy se ve třídě objevují problémové vztahy. S podporou pro diagnostiku je dobré se obrátit na pedagogicko psychologickou poradnu, která pomůže s metodikou i

s prací s výstupy. Vždy při využívání diagnostiky, bychom měli vědět, co od daného sledování očekáváme a jak budeme s výstupy zacházet.

8.5. Role pedagoga

Pedagog při vedení třídnických hodin vstupuje do několika rolí. Stává se organizátorem, koordinátorem, pozorovatelem, vzorem, fandou žáků.

Jeho role při vedení třídnických hodin je jiná než při frontálním vyučování. Pedagog se stává tím, kdo vytváří prostor pro aktivitu žáků, stává se facilitátorem a mediátorem. Zároveň v této své roli musí ohlídat bezpečí prostoru pro diskuzi, tak aby každý měl právo vyjádřit svůj názor bez toho, že by byl napadený. Pedagog v této roli musí umožnit všem se vyjádřit, zajistit množství různých nápadů, dosáhnout konstruktivního, ale kritického zvažování nápadů, poskytnout prostor pro společnou diskuzi, vytvořit společné výstupy, zajistit aktivní zapojování účastníků, přenášet spoluodpovědnost za řešení na účastníky, iniciovat otevřenost a spolupráci mezi účastníky.

Mezi další dovednosti patří schopnost umět naslouchat v souladu se zásadami aktivního naslouchání. Pedagog v průběhu setkání projevuje zájem pokládáním doplňujících otázek, parafrázováním výroků žáků, shrnováním diskuzi. Zároveň se vyhýbá aktivitám, které brání efektivní komunikaci ve skupině, jako jsou vynášení soudů (jsi nekamarádský..., líný...), kázání (musíte se zlepšit, jinak, vyhrožování (pokud se nezlepšíte v učení, tak uvidíte...), odsuzování nápadů žáků.

8.6. Jak se kvalitně připravit na třídnickou hodinu

Každá třídnická hodina musí mít dán rozsah a formy práce. Ideální je časové rozvrstvení mezi 45 až 90 minutami. V rozsahu 45 minut je možné předat základní informace, zajistit interaktivitu a zrealizovat závěr setkání. Nejdříve by se měl pedagog zamyslet nad jeho **cílem** konkrétní třídnické hodiny, a čeho **chce dosáhnout**? Co chce na dané třídnické hodině třeba projednat, aby se dostal k očekávaným výstupům. Následně si musí určit, **jaké** budou jednotlivé **kroky** setkání. Dále je třeba zvážit **formy a metody práce**, vhodně aktivity vzhledem k danému

tématu, počtu žáků, tj. jakými metodami budeme pracovat, jak dané metody poslouží naplnit cíl. Zároveň si musí stanovit **časový rozsah**, formu výstupu, definovat svoji roli a připravit pravidla. Takto připravený pedagog může vstoupit na třídnickou hodinu.

Úvod

V úvodu programu jde o srozumitelné představení cílů a programu třídnické hodiny, zmapovat očekávání žáků, reagovat na ně a motivovat je ke spolupráci. Jedním z dalších cílů je vytvoření funkčních pravidel a nastavení forem práce tak, aby žáci odcházeli z hodiny s pozitivní zkušeností. Následně uvádíme několik kroků, které k úvodu patří. Některé fáze můžete prohodit. Délka úvodu se odvíjí do délky setkání a podle toho, zda se jedná o první třídnickou hodinu nebo opakované setkání. U opakovaného setkání věnujeme menší prostor pravidlům.

Seznámení s cíli setkání

V úvodu třídnické hodiny pedagog pojmenuje **cíle setkání, očekávané výstupy a body programu** včetně časového limitu.

(rozsah maximálně 10 minut)

Příklad:

- *Tento školní rok se budeme pravidelně setkávat dvakrát měsíčně na třídnických hodinách. Třídnická hodina bude probíhat v pátek jednou za 14 dní dopoledne první dvě vyučovací hodiny. Takto koncipované třídnické hodiny budou probíhat ve všech třídách na druhém stupni. Třídnickou hodinu vnímám jako příležitost strávit společně čas, který budeme věnovat záležitostem vaší třídy, budeme spolu vytvářet projekty, budeme spolupracovat a zahrajeme se i hry.*

- *Přeji pěkné dopoledne. Dnes máme třídnickou hodinu. Sešli jsme se, abychom domluvili přípravu Projektového dne. Třídnická hodina trvá dle rozvrhu dvě vyučovací hodiny. Mezi hodinami budeme mít přestávku. Na konci třídnické hodiny bychom měli odejít s konkrétním tématem projektového dne, s rozdělením úkolů v písemné podobě a domluveným dalším termínem setkání. Na závěr třídnické hodiny shrneme, jak se nám dařilo spolupracovat při přípravě Projektového dne.*

Mapování očekávání

V druhém kroku v úvodu je třeba ověřit **očekávání třídy** a její naladění. Očekávání je možné zmapovat několika způsoby. Zmapovat očekávání je velmi důležité i v případě, že máte připravený a domluvený program. Žáci mohou mluvit jednotlivě, v kolečku nebo očekávání mohou napsat na papírek. Dobře zmapovaná očekávání a naladění žáků umožňuje pedagogovi aktuálně reagovat na tato očekávání a přizpůsobit třídnickou hodinu aktuálním potřebám třídy.

(rozsah maximálně 20 minut)

Příklad:

- *Chci se zeptat každého z vás, čemu byste se dnes chtěli na třídnické hodině věnovat, tak aby pro vás mělo význam tady trávit čas. Máme dnes celkem 90 minut.*
- *Máme domluvený program, ale chtěl jsem se zeptat, zda se neobjevilo ještě něco důležitého, čemu bychom měli věnovat čas.*
- *Žáci mohou mluvit jednotlivě nebo v kolečku při jejich představování. Cílem je zjistit naladění třídy na program, očekávání.*

Kontrakt

Ve třetím kroku je třeba udělat **kontrakt**, tj. domluvit program, který by měl vyvážit očekávání žáků i pedagoga od třídnické hodiny. Společně

volíte to, co je pro vás nejdůležitější. Mezi minulým setkáním se ve třídě mohla odehrát nějaká situace, která výrazně ovlivnila náladu ve třídě.

(rozsah maximálně 10 minut)

Příklad:

- *Při brainstormingu jste na otázku, co chceme dnes dělat, jste vymysleli tato tři témata: příprava projektového dne, řešení vztahů mezi dívkami a chlapci, hraní her. Mám pro Vás připraveny tři hry, které budou trvat cca 10 minut. Zbývá nám dalších 30 minut. Chci Vás požádat, abyste si všichni, kteří se chtějí věnovat přípravě projektu, stoupli do pravého rohu a ti, kteří se chtějí věnovat vztahům, aby si stoupli do levého rohu. Následně se budeme věnovat tématu, které získalo nejvíce hlasů. Souhlasíte s tím?*
- *Minule jsme se domluvili, že si budeme povídat o kouření. Chtěl jsem se zeptat, zda se neobjevilo jiné téma od minulého setkání? Nikdo se nehlásí. Ted' máme čtyřicet minut na práci nad tématem kouření.*

Pravidla setkání

Ve čtvrtém kroku je důležité domluvit pravidla setkání, která budou žáci i pedagog v průběhu programu dodržovat nebo je připomenout. Pravidla můžete připravit s žáky společně, můžete je navrhnout a nechat je žáky odsouhlasit a doplnit. Moje osobní zkušenost je, že je lépe mít méně pravidel, ale žitých a sdílených, než pracovat s cárem prázdného papíru. Pravidla formulujeme pozitivně. Pravidla jsou důležitá pro řízení programu ve chvílích, kdy se nedaří. Důležité je, aby žáci porozuměli významu pravidel. Proto je možné jejich zavedení věnovat i celou vyučovací hodinu, tj. 45 minut.

(v úvodu třídnických hodin je možné tomuto tématu věnovat celou třídnickou hodinu, v následných setkáních stačí pravidla připomenout, maximálně 2 minuty)

Příklady pravidel:

- *Každý z nás má právo na svůj názor, a to že se liší od mého, neznamená, že je špatný. Za svůj názor by neměl být nikdo napadán.*
- *Mluví pouze jeden, ostatní ho poslouchají.*
- *Pokud něco chci sdělit, tak to sdělím celé skupině.*
- *Pokud se někdo nebude chtít zúčastnit nějaké hry nebo diskuse, nemusí, ale nesmí rušit ostatní.*
- *Právo veta. Vedoucí hodiny má za určitých okolností právo ukončit diskuzi.*

Zklidnění, přeladění, rozehtání

Do úvodu třídnické hodiny zařazujeme aktivity zaměřené na zklidnění a přeladění žáků na práci v rámci třídnické hodiny. Při malé aktivitě žáků je třeba naopak zařadit aktivity na rozproudění (židličky a jiné). Další inspiraci s popisem aktivačních technik je možné najít v doporučené literatuře uvedené na závěr kapitoly.

Nejllepší je při zadávání, když budete mít s technikou osobní zkušenost jako účastník. Tuto zkušenost můžete získat ve vzdělávacích kurzech.

(rozsah maximálně 10 minut)

Příklad:

- *Ted' přicházíte z angličtiny, kde jste se museli soustředit. Máme před sebou 90 minut zaměřených na společnou práci. Na úvod si můžeme zahrát hru židličky na rozproudění.*
- *Zadání aktivity židličky - do kruhu se postaví židle sedátky ven a použije se o jednu židli méně, než je hráčů. Hráči se posadí, jeden zůstane stát a říká formulku: „Místa si vymění všichni ti, kteří...“ (např. mají rádi čokoládu, se těší na víkend atd.). O kom daný*

výrok platí, ten musí vstát ze židle a sednout si na jinou uvolněnou židli. Hráč, který stál uprostřed se snaží posadit. Ten, na kterého nezbude místo, zůstane stát a řekne další výrok. Přitom výrok musí platit o tom, kdo ho říká a dalším pravidlem je, že by mělo jít o něco, co není na 1. pohled vidět. Žáci, kteří se již zvedli ze židle, si nemohou sednout zpět na stejné místo a neměli by se přemístit o méně než dvě židle vedle sebe. Při hře nikdo nevypadává, je stále stejný počet židlí.

Hlavní téma

Každá třídnická hodina se věnuje jednomu až dvěma hlavním tématům, ke kterým pedagog volí vhodné metody práce. Témata třídnické hodiny vybíráme na základě aktuálních potřeb žáků, potřeby pedagoga reagovat na nějakou situaci nebo na základě ročního plánu třídnických hodin.

(rozsah minimálně 60% času)

Příklad:

- *Pro téma příprava projektu je možné zvolit formu brainstormingu nebo skupinové práce. Výstupy napíšeme na flipchart (nebo tabuli☺) a následně zvolíme některou z metod skupinového rozhodování. Například, že každý žák přimaluje tečku k jednomu z preferovaných témat. Vyhraje téma, které bude mít nejvíce teček. Následuje diskuze a příprava dalších kroků.*

Shrnutí

Cílem této fáze třídnické hodiny uzavření práce a upevnění výstupů z daného dne. Je to prostor pro vypíchnutí, shrnutí toho důležitého, co se v průběhu třídnické hodiny odehrálo, co jsme společně projednali a na čem jsme se domluvili. Shrnutí může provést pedagog či žáci. Výstupy je dobré zapsat na flipchart nebo tabuli.

(rozsah maximálně 10 minut)

Příklad:

- *Blíží se konec třídnické hodiny. Chtěl jsem se zeptat, co všechno jsem dnes dělali (probrali).*

Závěr

Cíl dané části je zachytit výstupy a uzavřít téma.

Zmapovat a vyhodnotit spokojenost žáků s třídnickou hodinou, umožnit žákům projevit svoji spokojenost či nespokojenost s děním na třídnické hodině, možnost vyjádřit připomínky, uzavřít všechna témata a zajistit přeladění žáků na návrat do vyučování, poděkovat žákům za aktivitu.

(rozsah maximálně 10 minut)

Příklad:

- *Chci vás každé požádat o to, abyste každý samostatně vybrali jednu věc, která se vám líbila, a jednu věc, s kterou jste nebyli spokojeni. Pedagog rovněž sdělí, jak byl s programem spokojen, jak se mu pracovalo. Na závěr je také příležitost zeptat se žáků, čemu by se rádi věnovali na příštím programu.*

Cvičení: Úvod třídnické hodiny

Připravte si ve třech větách úvod do třídnické hodiny pro Vaši třídu.

Jakými větami byste si ověřil očekávání žáků?

Připravte si pravidla, která jsou pro vás osobně důležitá pro vedení třídnických hodin.

8.7. Témata třídnických hodin

Témata třídnických hodin by měla být přizpůsobena aktuálním situacím ve třídě, ale i věku dětí. Pedagog by měl vycházet z ročního tematického plánu, který může na začátku roku sestavit společně s žáky.

Rámcová témata

- **Pravidla programu, třídy, školy**

Třídnické hodiny stejně jako jiné skupinové práce potřebují skupinová pravidla. Přístupy stanovování pravidel pro práci jsou různá. Jedním z přístupů je tvořit pravidla s žáky s tím, že se výstupy zapisují na flipchart. Žáci odpovídají na otázku: Jaká pravidla byste potřebovali, aby třídnické hodiny probíhaly plynule.

- **Poznávání se, seznamování, stmelování**
- **Vztahy mezi žáky, chlapci a dívkami**
- **Práva a povinnosti**
- **Seznamovací aktivity**
- **Příprava školní akce**
- **Tvorba projektů**
- **Poznávání se, seznamování, stmelování**
- **Řešení provozních záležitostí**
- **Řešení aktuálních problémů třídy**
- **Specifická prevence**

V třídnických hodinách se může pedagog věnovat tématům z oblasti specifické primární prevence rizikového chování. Mezi tyto oblasti patří například problematika užívání alkoholu, kouření a jiných návykových látek, šikany, AIDS, vztahů, rasismu, náboženských sekt apod. Cílem je

podporovat zdravé postoje, posilovat sebeuvědomění, zodpovědnost, schopnost řešit problémy. Mezi klíčové cíle programu patří rozvoj sociálních dovedností, navazování zdravých vztahů, schopnost čelit sociálnímu tlaku, dovednost rozhodovat se samostatně, efektivně řešit konflikty apod.

8.8. Problémové situace

Ve vedení třídnických hodin mohou například nastat tyto problémové situace:

- **Žáci na sebe reagují negativně (vyhrožují si, zastrašují, posmívají se)**

Pravděpodobnou příčinnou jsou problematické vztahy mezi žáky. V tomto případě bych doporučil obrátit se na školního psychologa nebo pedagogicko-psychologickou poradnu s žádostí o diagnostikování vztahů ve třídě anebo na organizaci zajišťující intervenční programy pro třídní kolektivy.

Při programu bych pojmenoval, že jsem si všiml, že si několikrát vyhrožovali, slovně se překřikovali. Zeptal bych se, zda je to běžné a zda je možné s tím něco udělat. Další možností je odkaz k pravidlům práce.

- **Žáci se odmítají zapojit do programu**

Příčin může být několik. Mezi základní důvody patří únava, obavy z programu, negativní zkušenost s podobným typem práce, nedůvěra k pedagogovi, nezájem o dané téma, problematické vztahy mezi žáky.

V tyto problematické situace bývá tendence nabídnout další program nebo být zklamán z reakcí žáků. Doporučil bych pojmenovat danou situaci, tj. například: Vidím, že se nikdo neodpovídá na mé otázky. Co se děje? Pokládám špatné otázky? Cílem je navázat kontakt s žáky nebo aspoň zachytit danou náladu, tak aby žáci měli možnost si ji uvědomit.

- **Technika se nepovede**

Problém může být v nepřesném zadání nebo malé zkušenosti s aktivitou na straně pedagoga. To se stává. Je to příležitost příště zlepšit zadání. Pokud se jedná o aktivitu, kterou jste zadal dobře,

máte zkušenost, že se jedná o aktivitu do které se žáci rádi zapojují, potom se jedná o předchozí variantu.)

Doporučení je: pokračujte v programu.

- **Rozvleklé diskuze**

Pravděpodobnou příčinou je to, že se pedagog nechá zlákat daným tématem.

Doporučuji využívat při hodnocení se skupinou nad 8 osob škálování nebo vyhodnocování ve skupinkách s vypracováním výstupu za skupinu.

- **Nenadálá událost** – žák se rozpláče, některý z žáků odmítá komunikovat

Pravděpodobnou příčinou je, že žák může být pod dlouhodobým tlakem (ostatní s ním nechtějí komunikovat, problémy v rodině) a při tématu vztahů se toto téma otevře.

Řešením je pojmenovat situaci, tj. že mu je něco líto a nabídnout možnost o tom hovořit. V případě, že žák o tom mluvit nechce, takt to nechat na popovídání po třídnické hodině.

8.9. Literatura

Trénink sociálních a manažerských dovedností, Eva Jarošová, Management Press, Praha 2005

Riešenie konfliktov, Bednařík, A., Centrum prevencie a riešenie konfliktov, Bratislava 2001

Lod' skupiny, Rieger, Z., Konfrontace, Hradec Králové 1998

111 Her pro motivaci a rozvoj týmů, Evangelu, J. E., Fridrich O., Grada, Praha 2009

Třídnické hodiny, Dubec, M., Odyssea o. s., Praha 2007

Třídnická hodina netradičně, Balcarová, J., Okna o.s., Projekt šance pro každého

9. Zvládnutí projevů rizikového chování

Autor: Milan Černý

9.1. Úvod

Škola a školská zařízení mají povinnost zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování. Tato povinnost je dána Zákonem číslo 561/2004 Sb. (školský zákon). K efektivnímu naplnění tohoto zákona je třeba jak preventivních opatření jako je nastavení norem ve škole, jejich vyžadování, realizace efektivního minimálního preventivního programu školy atd., tak schopnost školy efektivně vzniklý problém řešit.

První oblastí je oblast prevence, tj. hledání způsobů a cest, jak předcházet rizikovému chování (také se užívá termín sociálně patologické jevy) u žáků. Pro prevenci rizikového chování je klíčové klima školy. Klima, které tvoří škola tím, jak pomáhá žákům zvládat vzájemné vztahy, jak jim pomáhá tyto vztahy budovat. Už v první třídě pedagog může žákům pomoci se začlenit nebo to také může nechat zcela na nich. Dalším důležitým signálem je to, jak škola efektivně řeší i malé problémy ve vztazích. Jak jasně prosazuje normy chování a vztahů ve škole. Škola si může pro plnění preventivního působení může spolupracovat se školskými poradenskými pracovišti, s nestátními neziskovými organizacemi, které poskytují poradenství a realizují specializované programy zaměřené na rozvoj vztahů, ale tím nemůže nahradit svoji každodenní roli v této oblasti.

Druhou cestou naplňování zákona je efektivní řešení rizikového chování s využitím všech dostupných nástrojů. Z výzkumů vyplývá, že pro efektivní předcházení a řešení rizikového chování u žáků se osvědčuje kombinace různých strategií. Jako účelné se jeví, pokud škola má v písemné formě zpracovány materiály, kde jsou definovány cíle preventivní práce na škole, postupy řešení problematických situací.

Základní nástroj prevence na školách představuje Minimální preventivní program. Ten je však na některých školách pouze formálním dokumentem, a proto je třeba tento program propojit s životem školy, měl by navazovat na zmapované potřeby školy, na školní vzdělávací program.

Prevence a řešení rizikového chování žáků vyžaduje od pedagoga znalosti z oblasti primární prevence, psychologie, řešení konfliktů, Pedagogové pro řešení takto náročných situací v oblasti rizikového chování potřebuje nejen metodickou podporu, ale často i emocionální. Potřebují tým, kolegu, odborníka, s kterým situaci mohou nejen prodiskutovat, ale také sdílet. Ideálním partnerem pro tuto týmovou spolupráci je výchovný poradce, školní metodik prevence a především školní psycholog či speciální pedagog. V případech, že škola nemá k dispozici školního psychologa, tak je důležité mít vypracovanou síť odborníků, na které je možné se obrátit.

Některé problémy v chování nelze efektivně řešit bez spolupráce s dalšími stranami, tj. především rodinou, v případě komplikovanějších situací ve spolupráci s obcí zastoupenou orgánem sociálně právní ochrany dítěte, školskými poradenskými pracovišti jako jsou obvodní pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, nestátní neziskové organizace, Policie ČR a další.

9.2. Rizikové projevy v chování žáků

Mezi rizikové projevy chování žáků ve škole patří

- agrese, šikana, kyberšikana, násilí, vandalizmus, intolerance, antisemitizmus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofonie
- záškoláctví
- závislostní chování, netolizmus, užívání všech návykových látek, gambling
- rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- spektrum poruch příjmu potravy
- negativní působení sekt
- sexuální rizikové chování

9.3. Příčiny rizikového chování

- Vrstevnické skupiny (silný vliv sociálního učení...)
- Rodinné prostředí (zneužívání návykových látek v rodině, nedostatek rodičovského dohledu, chabá emoční vazba, podpora agresivního chování...)
- Sociální aktivity (sportovní aktivity, výlety, trávení volného času, náboženství,...)
- Vysoce rizikové skupiny (střední školy, poruchy chování, psychické poruchy,...)
- Vlivy pohlaví, náboženství, osobnost a temperament, psychopatologie (agresivní chování, ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou), agresivní chování,...)

9.4. Základní principy primární prevence

... výchova k předcházení a minimalizaci projevů rizikového chování u žáků, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti...

Specifická primární prevence – aktivity a programy, které jsou zaměřeny specificky na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování

a/ všeobecná prevence – zaměřena na širší populaci, bez dřívějšího zjišťování rozsahu problému nebo rizika

b/ selektivní prevence – zaměřena na skupiny (žáky) u nichž lze předpokládat zvýšený výskyt rizikového chování

c/ indikovaná prevence – zaměřená na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů v oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky

Nespecifická primární prevence – veškeré aktivity podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného využívání a organizace volného času.

Efektivní prevence rizikového chování je:

1. Kontinuální a dlouhodobá
2. Přiměřená věku, vzdělání, zkušenostem, dovednostem, skupinám,...
3. Zohledňuje spolupráci s rodiči, s třídním učitelem, školou,...
4. Přináší co nejširší poznatky o rizikovém chování
5. Zaměřená na získání postojů a dovedností pro efektivní řešení náročných životních situací
6. Zaměřená na rozvoj sebevědomí jedince (spokojený jedinec nemá potřebu se negativně vymezovat)
7. Zlepšení dovednosti komunikovat o problémech
8. Zaměřená na podporu pozitivního klimatu v třídním kolektivu
9. Opírá se o neformální přístup, vzájemný respekt, názorné a přitažlivé modely a vzory
10. Je úzce spojená s výchovou k občanské odpovědnosti ke zdravému životnímu stylu
11. Předpokládá získání a posilování důvěry dítěte

9.5. Pravidla podporující zdravé vztahy v třídním kolektivu:

1) Pravidlo předem daných a logicky souvisejících důsledků porušení pravidla.

Dítě by mělo vědět, že dané pravidlo je stanoveno a co bude následovat, když pravidlo poruší, o jakou formu trestu se bude jednat.

2) Pravidlo práva na kontrolu.

Dítě si musí být vědomo, že rodiče, učitelé mají právo ho kontrolovat. Že jde o důslednost z jejich strany. Kontrola by neměla být pojmána jako akt nedůvěry.

3) Pravidlo neústupnosti vůči vydírání.

Dítě by si mělo být vědomo, že rodiče, učitelé nebudou akceptovat jeho sliby, výčitky, protože jsou za něj zodpovědní. A odpovědnost se nedá zpochybnit.

4) Pravidlo informovanosti.

Rodiče, učitelé by měli být schopni o problémech diskutovat, měli by být připraveni argumentovat. Zároveň by měli dát rovněž dítěti prostor k diskusi, brát vážně jeho argumenty a akceptovat dítě jako spoluvůrce pravidel.

5) Pravidlo „žádný alkohol nebo nealkoholové drogy u nezletilých“.

Z lékařského a psychologického hlediska je nezralý organismus drogou více ohrožen. Dítě by tedy mělo pravidlo interpretovat jako pravidlo, které ho chrání, ne omezuje

Cvičení: **Zásady a pravidla**

Jaká další zásady a pravidla efektivní prevence rizikového chování jsou podle Vás důležitá?

Spolupráce s rodiči

V případě výskytu rizikového chování je pro jeho efektivní řešení důležitá úzká spolupráce s rodiči. Cílem této spolupráce je zajistit podporu domluveným řešením, efektivní výměnu informací, aktivitu rodičů. Pro navození spolupráce je důležité při řešení problému rodiče neobviňovat, ale přizvat je k řešení. Je zásadní nehledat viníka vzniklé situace (rodiče se o dítě nestarali, a proto se takto chová), ale zaměřit se na hledání společné řešení, budoucnost (tj. co všechno můžeme udělat pro to, aby dítě s daným chováním přestalo). Společné řešení je třeba zpracovat do časově ohraničeného plánu, který bude v domluveném čase vyhodnocován. U žáků je třeba, aby byli přizváni k této schůzce, kde se mohou k plánu vyjádřit. Tím se podporuje jejich motivovanost.

9.6. Šikanování

Problematika šikanování je jedním z nejčastěji řešených problémů v oblasti rizikového chování žáků ve školách. Pro řešení tohoto chování je důležité, aby pedagog uměl rozlišit základní znaky šikanování, měl povědomí o chování oběti, agresorů a okolí a na základě těchto znalostí

dokázal identifikovat agresora, zvolit správný postup řešení, uměl rozlišit, kdy je řešení v kompetenci školy a kdy se už jedná o trestný čin a je nutná součinnost s Policií ČR a orgány sociálně právní ochrany dítěte.

Mezi základní dovednosti patří schopnost vést rozhovor s obětí, svědky a agresory a jejich rodiči a znát základní postupy řešení šikany včetně jejího vyšetřování. Pedagog by měl mít možnost postupy koordinovat a konzultovat s výchovným poradce, školním metodikem prevence a školním psychologem nebo speciálním pedagogem.

9.7. Co je to šikanování?

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků.

Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit.

Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání.

Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků.

Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním a tělesném zdraví.

Cvičení: **Projevy šikany**

Už jste se někdy setkali se šikanou? Jaké byli její projevy?

9.8. Co brání efektivnímu řešení šikanování?

Mezi nejčastější bariéry efektivního řešení šikany patří:

- Nepřehlednost situace okolo šikanování, pro pedagoga složité rozeznat, kdo je agresorem a kdo obětí.
- Vedení školy či školského zařízení nechce přiznat existenci šikany, situaci zlehčuje, pokládá ji za škádlení žáků.
- Pedagogové nepřiznávají existenci šikany ve své třídě z obavy z konfliktu se žáky, rodiči nebo jim nastavený systém šikanování pomáhá udržet pořádek ve třídě. Šikanu neřeší z důvodu, že podcení riziko pro oběť nebo nerozumí chování oběti, která v přímém rozhovoru popírá to, že by jí bylo ubližováno.
- Žáci se opakovaně brání řešení šikany z obavy z pomsty agresora, mají strach, nevěří, že by se situace mohla změnit, že jim někdo pomůže. Často raději doufají, že přežijí stávající situaci, obávají se změny.
- Rodiče agresorů často popírají situaci, označují oběť za toho, kdo jejich děti provokovat, nedostavují se k jednání, na jednání vystupují agresivně. Naopak rodiče obětí odmítají vyšetřování, protože nedůvěřují škole, obávají se, že se situace zhorší. Raději dají dítě na jinou školu.

9.9. Varovné příznaky šikany v naší blízkosti

Ve školách se odehrává značné množství výchovných situací, kdy je náročné pro pedagogy tyto situace vyhodnocovat. Uvádíme některé signály, které ukazují, že se jedná o šikanu. Vždy se jedná o signály,

které je třeba dát do souvislostí a především se zaměřit na jejich zjišťování pozorováním, proč tyto signály žák vysílá.

Významná je spolupráce s kolegy (zásadní rozdíl je, když žák jednou plivne spolužákovi do talíře nebo byl při podobném incidentu přichycen opakovaně a jeho aktivita vždy směřovala vůči stejnému žákovi).

- opakovaně znečištěné, poškozené věci, kdy žák odmítá, vysvětlit poškození nebo není schopen je logicky objasnit
- extrémní projevy v chování (plachost, stranění se kolektivu, nebo naopak upoutávání pozornosti,...
- nápadně častá nemocnost
- časté zlobení, vracení „stejnou mincí“
- zvýšená agrese (maskující prožívání silné úzkosti)
- nápadně často se snaží trávit svůj čas v blízkosti pedagoga
- stranění se kolektivu: stojí často sám na chodbě“
- důležité - uvědomit si nápadně změny v chování
- odřeniny, jejichž vznik žák nechce vysvětlit

9.10. Jak postupovat v případě podezření na výskyt šikany

Škola by měla mít v písemné podobě zpracovány postupy pro řešení šikany ve formě krizového plánu. Součástí krizového plánu je postup šetření šikany, odpovědnosti, formy sdílení a předávání informací, zmapování poradenských pracovišť. S tímto krizovým plánem by měli být seznámeni všichni pedagogové. Součástí plánu je třeba i postup šetření šikany, sdílení a předávání informací.

Účastní-li se šikanování většina problémové skupiny nebo jsou-li normy agresorů skupinou akceptovány, doporučuje se, aby šetření vedl odborník-specialista na problematiku šikanování (z pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, diagnostického ústavu, krizového centra apod.)

Postup v případě podezření na výskyt šikany

1. Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.
2. Nalezení vhodných svědků.
3. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů).
4. Zajištění ochrany obětem.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.
6. Následující postup je nutný při výbuchu brutálního skupinového násilí vůči oběti, tzv. "školního lynčování":
7. Překonání šoku pedagoga a bezprostřední záchrana oběti.
8. Domluva pedagogů na spolupráci a postupu vyšetřování.
9. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.
10. Pokračující pomoc a podpora oběti.
11. Nahlášení policii.
12. Vlastní vyšetřování.

Cvičení: **Krizový plán řešení šikany**

Připravte si ve spolupráci s výchovným poradcem, školním metodikem prevence, školním psychologem na konkrétní kazuistice z vaší školy krizový plán řešení šikany

9.11. Záškoláctví

Záškoláctví lze definovat jako úmyslné zameškávání školního vyučování žákem. Je jedním z rizikových projevů chování. Jedná se o jeden z výrazných symptomů, že se s žákem „něco děje“, že je třeba věnovat situaci a žákovi náležitou pozornost.

9.12. Rizikové faktory záškoláctví

Existuje celá řada příčin záškoláctví. V podstatě lze identifikovat dva základní způsoby chování žáků. U žáka se v prvním případě objevuje obranný mechanismus, kdy žák „utíká před něčím.“ Druhou tendencí je to, že žák „utíká za něčím“. Toto rozlišení je důležité pro efektivní řešení záškoláctví.

Mezi situace, kdy žák utíká před něčím, patří:

Negativní vztah ke škole. Žáci, kteří jsou ve škole dlouhodobě neúspěšní, jsou špatně hodnoceni ze strany pedagogů, si vytváří negativní vztah ke škole. Časem buď rezignují na školní vzdělání a věnují se něčemu, co je více baví nebo chtějí, uniknou z negativních pocitů, které mají spojené se školní neúspěšností. Negativní vztah ke škole mají často děti se specifickými vzdělávacími potřebami, které ve škole nezískají kvalitní vedení.

Strach spojený se šikanováním. Oběti šikany v případech, kdy si neví rady s řešením situace a bojí se požádat o pomoc, opětovně jim pomoc někdo odmítl nebo ji poskytl neodborně, mají tendenci vyřešit danou situaci tím, že utíkají za školu. Chtějí uniknout. Jedná se o případy, kdy je žák šikanován spolužáky nebo i pedagogem.

Stres spojený se situací v rodině. V případech, kdy v rodině dochází ke sporům, rodiče se hádají, rozvádějí nebo mají negativní či laxní přístup ke vzdělání. Někteří žáci se snaží v těchto situacích získat záškoláctvím pozornost rodičů. Druhým modelovým případem jsou situace, kdy rodina vyvolává enormní tlak na úspěch dítěte ve škole. Žák může mít tendenci tomuto tlaku uniknout.

Mezi situace, kdy žák „**utíká za něčím**“ patří.

Žák hledá **ocenění, podporu skupiny vrstevníků**, kamaráda či party, tj. něco co mu nenabízí rodina ani škola. Modelově jsou to situace, kdy žák kamarádí se staršími, kteří jsou dopoledne doma, například nechodí do práce, a on s nimi chce trávit dopoledne.

Mezi další rizikovou situací z hlediska záškoláctví patří momenty, kdy žáka baví **trávit čas oblíbenou činností** (hraním her nebo jiným koníčkem). Někdy se v těchto případech rozhodně předstírat, že chodí do školy. Po odchodu rodičů se vrací domů, kde se může naplno věnovat své zálibě.

9.13. Prevence

Mezi základní preventivní strategie předcházení záškoláctví patří funkční systém výchovného poradenství zaměřený na identifikaci problémového chování a hledání efektivních způsobů řešení. Klíčovým úlohou školy je tvorba pozitivního klimatu. Žáci nemají v pozitivní atmosféře problém se svěřit pedagogovi, školnímu psychologovi.

Součástí prevence jsou aktivity, které podporují vztahy a důvěru v pedagogický sbor. Mezi preventivní aktivity patří realizace adaptační kurzy, třídnické hodiny, programy na podporu vztahů, programy včasné intervence, individuální konzultace s psychologem. Mezi další preventivní aktivity aktivní vyhledávání problémových žáků, nabízení pomoci, spolupráce s rodiči, výměna informací mezi pedagogy.

Základní postupy prevence záškoláctví patří:

- sledování signálů, které mohou záškoláctví předcházet, tj. na pedagogických radách sdílet všechny nevyjasněné případy neomluvených hodin, sledovat náhlé zhoršení prospěchu, nápadné vyčleňování žáků, šikany ze strany žáků či pedagoga,

- v písemné podobě zpracovaný minimální preventivní program školy včetně definovaných signálů rizikového chování včetně postupů a odpovědnosti pro řešení záškoláctví,
- řešení již první náznaky záškoláctví ve spolupráci s kolegy, rodinou, OSPOD,
- podpora otevřeného klimatu školy.

Řešení

Pro řešení je nezbytné nejdříve zjistit příčiny, které vedou žáka k tomu, že nechodí do školy. Je třeba se zaměřit na zjišťování postojů žáka ke škole, vyučování, spolužákům a příčiny tohoto chování včetně zjišťování, co žák dělá, když nedochází do školy.

Prvním nástrojem k zjišťování pozadí záškoláctví je vedení **poradenského rozhovoru** s žákem, kde si necháme popsat od žáka pozadí jevu, tj. prozkoumáváme jeho postoje a realitu. Požádáme ho, aby nám popsal, kdy se poprvé rozhodl nejít do školy (pokládáme tyto otázky: kdy tě poprvé napadlo nejít do školy, v jaké situaci se to stalo, byl jsi tam sám nebo s někým, co tě napadlo, když ses rozhodl nejít do školy, na co jsi myslel, jak ses cítil, kam jsi šel, co jsi dělal, s kým ses potkal). Cílem je zjistit, co nejvíce objektivních faktů, ne vyhrožovat. V průběhu rozhovoru zjistíme, zda žák lže nebo mluví pravdu. U nejasných okolností se doptáváme. V průběhu rozhovoru sledujeme emoce. Při zjišťování příčin můžeme využít i rozhovor se spolužáky, kde můžeme mapovat, co vědí o záškoláctví spolužáka. Do mapování důvodů je možné zapojit i rodinu či další kolegy.

Z hlediska řešení problému je klíčové, zda žák utíká před něčím nebo za něčím, zda bloudí samo a čeká, až škola skončí nebo se pohybuje po městě s partou kamarádů nebo se doma baví hraním počítačové hry. V další fázi na základě zjištěných faktů hledáme řešení. U problémů spojených se šikanou, stresem, pocitem neúspěchu se snažíme problémy eliminovat. V případech, kdy žák chodí za školu s partou, hraje doma hry je třeba zvolit i režimový prvek ve spolupráci s rodiči, OSPOD.

Základní postupy k řešení záškoláctví jsou:

- Ve spolupráci s žákem, rodiči, kolegy a dalšími poradenskými pracovníky identifikovat příčiny záškoláctví, následně pracovat na jejich odstranění.
- Motivovat žáka k návratu do školy, hledat s ním význam vzdělávání, cíle, kterých chce dosáhnout
- Důsledně sledovat návrat do školy, s žákem a rodinou vyhodnocovat úspěšnost návratu do školy a eliminaci příčin.
- Rodičům poskytovat nejen potřebnou pomoc, ale i kontakty na poradenská pracoviště.
- V případě zanedbávání výchovné péče důsledně požadovat na sociální péči, aby vůči nim uplatnila sociálně výchovná opatření. Ve spolupráci s OSPOD vytvářet talk na rodiče, lékaře v případě, že kryjí absence žáků.

Cvičení: **Záškoláctví**

Vzpomeňte si na příklad záškoláctví z vaší praxe. Zkuste na základě tohoto příkladu identifikovat příčiny.

9.14.Problematika užívání návykových látek

Mezi další oblasti rizikového chování ve školách patří problematika užívání návykových látek. Hlavním cílem prevence v této oblasti je zamezit, co největšímu počtu žáků, aby začali návykové látky užívat. Toto je ideální cíl, ale nelze ho dosáhnout u všech žáků. Proto jsou definovány další tři základní úrovně cílů prevence:

- a) pokud se u některých jedinců nedaří zabránit nástupu užívání návykových látek (včetně alkoholu a tabáku), je třeba toto zahájení oddálit alespoň do co nejvyššího věku a pokusit se minimalizovat rizika spojená s tímto jednáním jak z hlediska jedince, tak společnosti,
- b) pokud se u některých jedinců nedařilo zabránit zahájení užívání návykových látek, je třeba na ně i nadále působit a motivovat je k upuštění od této činnosti a podporovat je k návratu k životnímu stylu, který není spojen s užíváním těchto látek, a současně u nich minimalizovat rizika spojená s užíváním návykových látek,
- c) v případě rozvoje rizikového chování spojeného s užíváním návykových látek zajistit adekvátní prostředky ochrany před dopady tohoto jednání a motivovat jedince k využití specializované pomoci v poradenské nebo léčebné oblasti.

Těchto cílů škola dosáhne efektivním programem primární prevence zahrnujícím i efektivní postupy řešení užívání návykových látek ve škole. Programy primární prevence odpovídají zásadám efektivní primární prevence, které jsou popsány ve Standardech odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek, MŠMT.

Mezi zásady efektivní prevence patří to, že je preventivní působení je kontinuální, odpovídá věku žáků a jejich potřebám, jeho součástí je podávání objektivních informací o návykových látkách atd. Program prevence užívání návykových látek má přímý a explicitně vyjádřený vztah k oblasti užívání návykových látek, preventivní působení je zvoleno vzhledem k potřebám cílové skupiny (například jinak musí být koncipován program pro experimentátory s užíváním marihuany na rozdíl od žáků, kteří s touto látkou nepřišli do kontaktu), musí zahrnovat

mapování potřeb žáků, kontinuální realizaci, která vychází z mapování potřeb žáků, nastavení plánů realizace a pravidelného vyhodnocování.

Cílem preventivního působení je rozvíjet sociální kompetence žáků, podporovat jejich protidrogové postoje a normy, informovat je objektivně o návykových látkách, podporovat a nabízet zdravé alternativy trávení volného času.

Druhou oblastí je efektivní řešení odhalování a řešení objevení návykových látek ve škole.

Mezi známky objevení problému nelegálních návykových látek ve škole patří:

- žák přizná užívání nelegální návykové látky,
- objevení těchto látek ve škole,
- známky intoxikace (omámené či hyperaktivní chování, zhoršená koordinace pohybů, třes, pocity pronásledování),
- žák se pohybuje v prostředí, kde se užívají návykové látky, je známo, že jeho kamarádi je užívají,
- krádeže v domácnosti, ve škole,
- jizvy po vpiších,
- náhlé zhoršení prospěchu,
- záškoláctví.

V případě objevení užívání návykových látek ve škole je důležitá týmová spolupráce pedagogického sboru. V první řadě je třeba učinit včasnou intervenci v rámci pravidel stanovených školou pro danou situaci. Pedagog se nejdříve může poradit se školou či s jiným odborníkem na danou problematiku. Následně je vhodné provést rozhovor s daným žákem, v případě objevení se nelegálních návykových látek, tak je třeba spolupracovat s rodiči, orgánem sociálně právní ochrany dítěte. V případech na podezření na páčání trestného činu, tj. například prodej nelegálních návykových látek ve škole je třeba spolupracovat s Policií ČR.

Cvičení: **Odborná pomoc**

Seznamte se Minimálním preventivním programem školy.

Najděte tři odborná pracoviště ve vašem regionu, která se zabývají prevencí užívání návykových látek, poradenstvím, léčbou.

Literatura:

Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek, MŠMT, Revize 18. 12. 2008

Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku, Pompirou Group Council of Europe & Jelinek Consultancy, Holandsko, 1998

Prevence pozdějších návykových poruch u dětí a adolescentů s návykovým chováním, EMCDDA, Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost, Lucembursko, 2009

Čelíme šikanování, Parry, J., Carrington, G, IPPP ČR, Praha 1995

Skrytý svět šikanování ve školách, Kolář, M., Portál, Praha 1997

Agresivita a šikana mezi dětmi, Říčan, P., Portál, Praha 1995

Metodický pokyn ministra MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č. 24 246/2008-6

Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže Čj.: 14514/2000 - 51

Zákon 359/1999 Sb. o sociálně právní ochraně dětí

Zákon 218/2003 Sb. o soudnictví ve věcech mládeže

Zákon 94/1963 Sb. o rodině

Průvodce úspěšnou komunikací, Efektivní komunikace v praxi. Jan Vymětal, Grada Publishing, a.s., 2008

Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, drogy a vaše děti. Sportpropag, Praha, 1997.

Autoři:



Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

Psycholog, psychoterapeut, pedagog, supervizor, kouč, lektor

Stručný životopis:

Lukáš Dastlík vystudoval FF UK Praha, obor jednooborová psychologie, specializace klinická a pracovní a FTVS UK Praha – učitelství pro střední školy, obor TV – Psychologie. Postgraduální studium věnoval skupinové psychoterapii psychotických pacientů. Pracovně se kromě výuky na VŠ věnuje psychoterapii rodinné a párové, lektorské činnosti v oblasti soft skills tréninků, koučingu a supervizi v ziskových i neziskových organizacích v ČR i zahraničí. Spolupracuje s vrcholovými sportovci a týmy jako sportovní psycholog.

Pedagogické zkušenosti sbíral devět let jako učitel na osmiletém gymnáziu pro intelektově nadané děti, kde působil i ve funkcích třídního učitele, organizátora letních i zimních kurzů a škol v přírodě, zastával funkce ve školní radě apod.. Od roku 2004 realizuje preventivní, adaptační a intervenční programy na ZS a SŠ, působí v rámci dalšího vzdělávání pedagogů.



Mgr. Milan Černý

Speciální pedagog, psychoterapeut, kouč, lektor

Stručný životopis:

Milan Černý vystudoval pedagogiku a český jazyk na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. V roce 2004 ukončil na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy specializační studium speciální pedagogiky zaměřené na etopedii. Od 1996 pracuje v oblasti poradenství a psychoterapie zaměřené především na vedení rodinných a individuálních konzultací s dětmi s problémy v oblasti chování, programů primární prevence, poradenství pro školy při řešení rizikového chování. Od roku 2004 se jako ředitel Centra primární prevence o.s. Prev-

Centrum podílel na poskytování a realizaci programů primární prevence užívání návykových látek pro školy, vedení interního /5 pracovníků/ a externího týmu /70 lektorů/ v multidisciplinárním týmu, koncepční a metodické činnosti, supervizích lektorů primární prevence. Od roku 2004 se také v roli specialisty vzdělávání podílel na vedení a realizaci vzdělávacích aktivit, tvorbu metodických materiálů v oblasti vzdělávání a lektoroval soft-skills, a to především komunikační dovednosti, teorii projektové činnosti, krizovou intervenci a řešení konfliktů.

Elio, o.s.

Elio, o.s. je společnost **poskytující psychologické služby široké veřejnosti i institucím** v oblastech poradenství a terapie, vzdělávání, rozvojových kurzů a v oblastech preventivního působení na základních a středních školách.

Ve všech oblastech naší činnosti se obracíme k osobnostnímu rozvoji a růstu našich klientů tak, abychom jim pomohli na jejich cestě ke spokojenému a naplněnému životu. Vycházíme tedy z jejich skutečných potřeb a naším cílem je praktická využitelnost našich služeb.

Nabízíme:

PRO VEŘEJNOST

PORADENSTVÍ A TERAPIE	Poradenství
	Individuální terapie
	Párové poradenství a terapie
	Rodinné poradenství a terapie
KURZY	Jednorázové rozvojové kurzy
	Kontinuální vzdělávací programy
	Akreditované rekvalifikační programy

PRO ŠKOLY

PROGRAMY PRO TŘÍDNÍ KOLEKTIVY	Preventivní programy
	Adaptační a stmelovací programy
	Intervenční programy
PROGRAMY PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY	Supervize pro pedagogické pracovníky
	Kazuistické semináře pro pedagogické pracovníky
	Další vzdělávání pedagogických pracovníků spolufinancované ESF a státním rozpočtem ČR

Kontakt:

Elio, o.s., Vršovické náměstí 2/111, Praha 10, 108 00
www.elio.cz, info@elio.cz, tel.: 773 125 255