



TŘÍDA PLNÁ POHODY

METODIKA NA PODPORU VEDENÍ TŘÍDNICKÝCH HODIN A OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍHO ROZVOJE NA PRVNÍM STUPNI ZŠ

TEORETICKÁ ČÁST

Metodika byla zpracována na základě dlouhodobé zkušenosti metodiků prevence PPP Plzeň s prací s dětmi na 1. stupni ZŠ v oblasti rozvoje sociálních dovedností a prevence rizikového chování.

Metodika je složena vždy ze dvou samostatných částí: teoretického základu praktické části pro jednotlivé ročníky. Teoretická část připomíná základní témata a zásady pro vedení třídnických hodin. V praktické části naleznete metodický popis ucelených na sebe navazujících lekcí.

OBSAH:

1	Vedení třídnických hodin, struktura třídnické hodiny	2
2	Následnost témat třídnických hodin.....	5
3	Práce se třídou v komunitním kruhu (KK)	6
4	Zásady zadávání interakčních preventivních her	9
5	Sebehodnocení	11
6	Týmové role	12
	Doporučená literatura.....	14



1 Vedení třídnických hodin, struktura třídnické hodiny¹

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

Třídní setkávání nejsou velká věda: poslouchat se, nechat děti povídat o tom, co je pro ně důležité, zahrát si něco – mít společný pozitivní zážitek, být spontánní, vyventilovat napětí i společně navrhopvat řešení. To vše má pro vztahy a skupinovou dynamiku ohromný ozdravný a podpůrný význam.

Nesnažte se z třídnických hodin dělat další předmět, ale **prostor pro setkání, čištění vztahů**. Využít čas k **diskutování vnitřních potřeb skupiny**.

Proč je dělat? Protože třídnická hodina nabízí:

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

Žáci se učí spolupráci, toleranci, komunikaci, vzájemnému naslouchání, formulaci vlastních názorů, ale i samostatnosti a přijímání odpovědnosti za svá rozhodnutí. Jsou aktivní a zažívají pocit, že mohou ovlivňovat své okolí.

Třídnická hodina může mít různou podobu, využívá mnoho metod a forem práce, např. komunitní kruh, interakční hry, diskusi, prvky zážitkové pedagogiky, kooperativní činnosti, nácvik sociálních a komunikačních dovedností atd. Skladba konkrétních aktivit je různá podle tématu, kterým se chceme zabývat, a rozvržení obsahu třídnických hodin během školního roku je vždy závislé na konkrétní třídě a učiteli.

ZÁKLADNÍ ZÁSADY VEDENÍ TŘÍDNICKÝCH HODIN

PRAVIDELNOST /HARMONOGRAM	Je vhodné držet pravidelné scházení se. Doporučujeme jednu vyučovací hodinu – 45 min/týdně. Děti v rámci třídnických hodin projdou vývojem od chutě přes nechuť, pasivitu, odpor až k hledání zdravého vztahu spolubytí. Časový harmonogram je vždy dobré rozepsat předem: konkrétní data, rozvržení kdy/kdo vede program (např. jmenovitě dvojice žáků).
VYVÁŽENOST ZAPOJENÝCH STRAN	Třetiny: každou první třídnickou hodinu připravuje TU, každou druhou žáci, třetí je otevřená s tím, že se buď něco aktuálního vyskytne, nebo se dohodneme, co budeme dělat.
ROLE PEDAGOGA USTUPUJE	V TH ustupuji z role pedagoga – PROVÁZÍM, PODPORUJI, NEUČÍM . Vytvářím psychické bezpečí, přijímám jinakost, pomáhám třídě, aby se navzájem vnímali/slyšeli. Směřuji míru odpovědnosti za činnosti na děti.

¹ Zdroje:

SKÁČELOVÁ, L. Metodika vedení třídnických hodin, UK Praha: TOGGA, 2012

ŠOLC, P. Skupinová dynamika a práce se školní třídou. Technická univerzita v Liberci, 2011

GILLERNOVÁ, I. KREJČOVÁ, L. a kol. Sociální dovednosti ve škole. Praha: Grada, 2012



RESPEKTOVÁNÍ POTŘEB DĚTÍ	Není dobré v rámci TH jít proti pocitům a potřebám dětí. K tomu dochází během výuky, kdy musí sedět a někdy dělat to, co nechtějí. U třídnických hodin by to být nemělo. Zasahovat co nejméně, maximálně nechat mluvit děti. Vytvářet bezpečné prostředí, akceptovat odlišnosti. Pomáhat, aby slyšeli (mluví vždy jen jeden). Oceňovat aktivitu a ochotu. Směřovat míru odpovědnosti směrem k dětem. Nebránit dětem v jejich nápadech, přestože se mohou zdát neproduktivní. Někdy sebesmyslnější program, který děti dělají s chutí, napomáhá mnoha potřebám, které nejsou nasyceny v běžné výuce.
-----------------------------	--

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

1. Úvodní část (5 minut)

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

2. Rozehřívací část (5 – 10 minut)

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

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

3. Hlavní část (20 – 25 minut)

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

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

4. Závěrečná část (10 minut)

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

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

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

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



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

Pro vytvoření bezpečného prostředí je s dětmi důležité **domluvit pravidla společného fungování ve třídě**. Pravidla by měla být formulována pozitivně, tak aby žákovi říkala, jaké chování se od něj očekává. Pravidlo je návodem k činnosti. Doporučuje se dávat přednost malému počtu pravidel (3 – 5). Menší počet si děti snadněji zapamatují. Zároveň to usnadňuje práci i učitel, který musí sledovat jejich dodržování nebo porušování a reagovat na ně. Čím více máme pravidel, tím je to obtížnější.

Pro začátek považujeme za nejdůležitější dvě pravidla:

- Mluví jenom jeden.
- Chci-li něco říct, zvednu ruku.

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

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

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



2 Následnost témat třídnických hodin

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

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

Čtyři základní témata:

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

Kdykoliv během roku zařazujeme aktivity a hry, jejichž cílem je pobavit. Aktivity, které děti baví a dělají je rády, mohou posílit kamarádství a pomoci někdy skupině více, než náročné psychosociální techniky, které mohou děti zahltnout neustálým rozebíráním vztahů a problémů ve třídě. V příloze č. 2 praktické části uvádíme seznam publikací a internetových zdrojů, z nichž lze čerpat náměty na hry a cvičení.



3 Práce se třídou v komunitním kruhu (KK)²

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

Různé typy kruhů

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

6 pravidel třídního kruhu

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

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

² Zdroj:

JANOUSHKOVÁ, MARTINA. *Třídní kruhy*. Absolventská práce Výcviku KVP, 2018.

KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J. A KOL. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála 2008. ISBN 978-80-904030-0-0. (www.respektovani.com)



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

Obecné zásady

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

Role učitele a jeho intervence

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

Při nedostatku času

- Možnost popovídat si o tématu, zážitcích nejdříve ve dvojicích, pak až v kruhu.



- Požádat o stručnost „*Dnes máme na třídní kruh jen 10 minut.*“
- Dát limit (např. 3 věty, 30 s) nebo dohodnout signál pro ukončení dlouhého povídání.
- Otázky: Jaké to je, když někdo dlouho povídá? Proč to dělá? Co s tím uděláme?

Kdy, jak často

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

Možné pasti aneb na co si dávat pozor

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



4 Zásady zadávání interakčních preventivních her

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

Co neopomenout při zadávání hry

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

Na co dbát v průběhu hry

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

Co neopomíjet po hře

- Nesmíme zapomenout na reflexi – krátké shrnutí a zhodnocení aktivity, o čem aktivita byla, co se nám dařilo/nedařilo, co se nám osvědčilo, co jsme se naučili... Nejúčinnější je, když



si děti přijdou na pointu hry samy, proto jim pomáháme otázkami. U malých dětí je ale většinou nutné, abychom řadu věcí dovysvětlili.

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

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

Čeho se vyvarovat?

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



5 Sebehodnocení³

Sebehodnocení žáků je nezbytnou složkou jak vzdělávacího procesu, tak osobnostního rozvoje. Je důležité, aby žáci uměli sami ohodnotit svoji práci, svůj pokrok, co umí dobře, v čem je potřeba se ještě zlepšit a co pro to mohou udělat.

Co sebehodnocení děti učí? K čemu je dobré?

Sebehodnocení vede dítě ke schopnosti posuzovat kvalitu vlastní práce a na základě toho ke schopnosti plánovat kroky ke zlepšení. Celkově směřuje sebehodnocení k větší samostatnosti a nezávislosti žáka na osobě učitele, dává mu šanci uvědomit si vlastní kvality, silné a slabé stránky, poskytuje prostor pro vytváření reálného obrazu o sobě samém (sebeobrazu).

Sebehodnocení je dlouhodobý proces, kterému je třeba se učit. Vhodné je začínat od pohybových/postojových škál a symbolů (☺ ☹, palec nahoru/dolů, symboly sluníček/mraků, „teploměr“, postav se na čáru...) k zdůvodňování (Proč svoji práci hodnotím tak, jak ji hodnotím.).

K sebehodnocení vedeme děti každý den, kdy se ohlížejí za svou právě vykonanou prací, na konci každého týdne, po uzavření určitého tematického projektu apod. Mají tak možnost vyhodnocovat kratší i delší časové úseky a dívat se zpětně na svůj vlastní pokrok.

Formy, metody a techniky sebehodnocení žáků:

1) ústní sebehodnocení

- průběžné hodnocení práce v hodině
- komunitní kruh (ranní kruh, hodnotící kruh, závěrečný kruh)
- individuální rozhovor s žákem – sednout si s žákem cca na 5 – 10 min a zhodnotit školní práci a chování, jeho pokroky, úspěchy, na čem je třeba ještě pracovat, stanovit cíl na nadcházející období. Je možné vytvořit i dohodu o cíli. Nejprve hodnotí sám žák, učitel ho pak může doplnit, ocenit snahu
- společná konzultace učitel – žák – rodič

2) písemné sebehodnocení

- portfolio (žákovské portfolio, hodnotící portfolio)
- dotazníky (škálové i s otevřenými otázkami)
- sebehodnotící listy
- týdenní plány
- dopis sobě ...

Nejčastější otázky směřující k sebehodnocení dítěte:

Co jsem se naučil? Co jsem se tento týden naučil velmi dobře?

Co se mi ve škole daří?

S čím jsem měl potíže?

Jak jsem vyřešil problém/potíže?

Pomohl mi někdo? Kdo a jak?

Pomohl jsem někomu já?

V čem se ještě potřebuji zlepšit?

Jaké kroky ke zlepšení udělám?

Co mi ještě nejde? Na čem budu potřebovat ještě pracovat?

Jak jsem se dnes při práci cítil?

Komu bych chtěl poděkovat a za co? Apod.

³ Zdroj: KREJČOVÁ V., KARGEROVÁ J. *Začít spolu, Metodický průvodce pro I. stupeň ZŠ*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-695-0



6 Týmové role⁴

Skupinová a týmová práce má obrovský učební i výchovný potenciál. Při použití skupinové a týmové práce rozvíjíme hned dvě klíčové kompetence – kompetenci sociální a personální a kompetenci komunikativní.

Na skupinu spolupracujících dětí můžeme pohlížet ze dvou úhlů. Sociometrický pohled umožní učiteli vnímat jednotlivé pozice dle oblíbenosti ve skupině a intenzity vlivu. Tato struktura vztahů vzniká přirozeně. Děti přistupují ke společnému úkolu automaticky podle svých vlastností a dovedností. Většinou se jedno z dětí stává vůdcem, a pokud nepřidělíme každému vlastní zadání, bude ve skupině pravděpodobně minimálně jeden pasivní člen. Druhá možnost je zkusit se na skupinu podívat jako na potenciální pracovní tým.

Pracovní tým

Tato organizační forma je velmi efektivní, a to díky vědomé koordinaci, transparentní struktuře jednotlivých rolí a společnému cíli. Každé dítě může přispět ke splnění úkolu, být aktivní a mít radost z odvedené práce. Optimální velikost týmu, aby mohl efektivně spolupracovat, je mezi třemi až sedmi členy.

Existují různé typologie skupinových/týmových rolích. Pro běžnou skupinovou/týmovou práci navrhuje mít zastoupené základní role: vedoucí/moderátor, zapisovatel, časoměřič, hlídač pravidel, případně technik, asistent a kreslič.

Za jednu funkci je zodpovědný jeden žák, ale vykonávat ji může i dvojice. V menším týmu mohou členové plnit více rolí. Postupně si žáci vyzkouší jednotlivé role a podle vlastních preferencí si budou v budoucnu rozdělovat úkoly.

Týmové role	
Vedoucí/moderátor	Má zodpovědnost za tým. Organizuje práci. Komunikuje s učitelem, doptává se ho na informace. <i>„Pojďme se domluvit, jak budeme na úkolu pracovat, co uděláme nejdříve a co potom.“</i> <i>„Jak jste rozuměli zadání, co přesně bude každý z nás dělat?“</i> <i>„Můžeš prosím shrnout, na čem jsme se domluvili?“</i>
Časoměřič	Hlídá čas. Upozorňuje průběžně (v dohodnutých odstupech) na blížící se konec pracovní doby. Ve třídě ideálně visí fungující hodiny.
Zapisovatel	Zaznamenává nápady. Doptává se, jak zformulovat daný nápad na papír.
Mluvčí	Prezentuje výstupy skupiny.
Hlídač pravidel	Upozorňuje na ztišení diskuse, skákání si do řeči, shazování nápadů druhých apod. Ideálně odkazuje na předem domluvená pravidla.

⁴ Zdroje:

<http://inkluzivni-vzdelavani/skupinova-tymova-prace/>

PETTY, G. *Moderní vyučování*. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-681-0.

ŠVEC, J. *Týmová práce*. Praha: NÚOV a o. s. Projekt Odyssea 2006. Dostupné na:

http://www.nuv.cz/file/253_1_1/

KREJČOVÁ, V., KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu. Metodický průvodce pro I. stupeň základní školy*. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-695-0.

KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele. Cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál 1996. ISBN 80-7178-022-7.



Hlasoměřič	Hlídá hlasitost skupiny.
Kreslič	Kreslí obrázky potřebné k vypracování úkolu, schémata organizace práce apod.
Technik	Zodpovídá za přípravu pracovního místa, tak aby se každému dobře pracovalo. Ideálně sedí tým tváří v tvář kolem stolku. Po ukončení práce připomíná udržování pořádku, ručí za úklid.
Asistent	Pomáhá technikovi. Obstarává pomůcky a materiál.

Jiná typologie rozlišuje např. role koordinátora, chrliče nápadů, „**dělníka**“, „baviče“ apod.

Pro nácvik týmové práce nemá smysl sestavovat tým ze stejně nadaných/schopných žáků, výhodou je různorodost. Později můžete nechat děti skládat vlastní týmy, zejména pro delší projekty.

Pro začátek vymyslete úkoly, které lze snadno splnit (např. vybarvování společného obrázku jednou sadou pastelky, příběh o pěti větvích apod.), prezentovat a zhodnotit během jedné vyučovací hodiny. Pro nácvik je důležité, aby děti předem věděli, že cílem bude kromě splnění zadaného úkolu i vlastní zážitek fungování v týmu ve své roli. Každá role je důležitá pro dobrou atmosféru při práci a efektivní splnění cíle. Zpočátku je při tréninku nutná velká aktivita učitele, který obchází, pozoruje a podporuje týmovou kooperaci. K prezentaci splněného úkolu patří i reflexe práce v týmu, sebehodnocení členů, zpětné vazby k fungování ostatních. K nácviku patří i podrobný rozbor, čím kdo z nás přispěl apod.

Pozor na soutěživost a její vliv na atmosféru. Každá role je důležitá. Ved'te děti, ať se porovnávají sami se sebou, se svým fungováním v jedné či více rolích. Ptejte se např.: *Jak se ti pracovalo v týmu? Jak se ti dařilo plnit roli? Co ses naučil? Co umíš opravdu dobře? Co chceš zlepšovat? Co dokážeš, co ti ještě nejde a proč? Co se vám povedlo, co budete příště dělat stejně? Co doporučujete změnit pro příště? Jak to probíhalo? Měli jste problém? Jaký? Jak jste ho řešili? Komu chceš poděkovat? Pomohl ti někdo s tvým úkolem? Komu a s čím jsi pomohl ty? Pochválil jsi někoho, za co? Komu jsi řekl něco pěkného?*

Tým je vhodné ponechat ve stejném složení i pro příští úkol, začne lépe pracovat. Děti si na sebe zvyknou, lépe komunikují a spolupracují. Při záznamu/hodnocení neřaďte týmy od nejlepšího k nejhoršímu, využijte např. číselného pořadí při prezentaci apod. Při tréninku nám jde o dobrou pracovní atmosféru ve skupinách.



Doporučená literatura

Metodiky:

- SKÁCELOVÁ, L. *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Togga, 2012. Elektronická monografie dostupná z: www.adiktologie.cz/cz/articles/download/5306/imprim-METODIKA-TH-via-02-pdf
- ŠMEJKALOVÁ, R. a SCHMIDOVÁ, K. *Třída v pohodě aneb aktivity pro podporu dobrých vztahů mezi žáky*. Praha: SCIO, 2013. Elektronická příručka dostupná z: <http://pohoda.scio.cz/content/download/napadnik.pdf>
- DUBEC, M. *Třídnické hodiny: metodika práce třídního učitele s tématy osobnostní a sociální výchovy*. Projekt Odyssea, 2007
- *Zipyho kamarádi – Učíme se sociální dovednosti a řešit obtížné situace*. Partnership for Children: 2018. (www.zipyhokamaradi.cz)
- *Jablíkovi kamarádi – Učíme se sociální dovednosti a řešit obtížné situace*. partnership for Children: 2018. (www.zipyhokamaradi.cz)
- EXNEROVÁ, M., KAUFHOVÁ, T., SKÁCELOVÁ, L. *Kočky zahrada – rozvoj sociálních dovedností dětí v rámci prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie, 2012.

Odborná literatura:

- GILLERNOVÁ, I., KREJČOVÁ, L. a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012.
- ŠOLC, P. *Skupinová dynamika a práce se školní třídou*. Technická univerzita v Liberci, 2011
- KREJČOVÁ V., KARGEROVÁ J. *Začít spolu, Metodický průvodce pro I. stupeň ZŠ*. Praha: Portál, 2003.
- KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J. A KOL. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála 2008. (www.respektovani.com)
- ŠVEC, J. *Týmová práce*. Praha: NÚOV a o. s. Projekt Odyssea 2006. Dostupné na: http://www.nuv.cz/file/253_1_1/

Internetové zdroje:

- www.pepor-plzen.cz
- www.odyssea.cz
- <http://inkluzne.net/inkluzivni-vzdelavani/skupinova-tymova-prace/>
- <http://www.projektpresto.cz>