



**Pedagogicko-psychologická
poradna
Plzeň**

Pracoviště Plzeň-město
Částkova 78, 326 00 Plzeň
poradnamesto@pepor-plzen.cz
377 468 124

TŘÍDA PLNÁ POHODY

METODIKA NA PODPORU VEDENÍ TŘÍDNICKÝCH HODIN A OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍHO ROZVOJE NA 1. STUPNI ZŠ

PRAKTICKÁ ČÁST 3. TŘÍDA

Metodika byla zpracována na základě dlouhodobé zkušenosti metodiků prevence PPP Plzeň s prací s dětmi na 1. stupni v oblasti rozvoje sociálních dovedností a prevence rizikového chování. Užití techniky jsou pro danou věkovou skupinu ověřené.



Charakteristika programu Třída plná pohody

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

Cíl programu

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

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

Práce s lekcemi

Ve 3. ročníku **se program skládá z 8 lekcí**. V každé lekci je vždy uveden cíl, popis aktivit a pomůcky, které budou potřebné pro realizaci. U jednotlivých aktivit jsou pak uvedené i příklady konkrétních otázek pro reflexi.

Metodika, kterou předkládáme, není pro učitele závazná. Chápeme ji jako nabídku, inspiraci, představení způsobu práce s dětmi ve 3. třídě ZŠ. Učitel může pracovat tak, jak je metodika nastavená, formou pravidelných setkání k programu Třída plná pohody, nebo uplatnit vlastní zkušenosti a osvědčené aktivity dle potřeb žáků a rozpracovat nabízené techniky do celoroční náplně třídnických hodin. Dílčí aktivity jsou navíc koncipovány tak, aby byly snadno zařaditelné do běžných vyučovacích hodin (např. VV, TV, ČJ...).

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

STRUKTURA TŘÍDNICKÉ HODINY	
Cíl: Co chci s dětmi dnes dělat. Jaký mám cíl. K čemu chci směřovat.	
ÚVOD 5 min	<ul style="list-style-type: none">- přeladění- připomenutí pravidel- ohlédnutí za předchozím setkáním- zopakování klíčových témat- seznámení s cílem hodiny
OTEVŘENÍ TÉMATU 5 – 20 min	<ul style="list-style-type: none">- aktivita, kterou otevíráme, motivujeme, přinášíme téma, kterému se chceme věnovat, přibližujeme téma žákům
DISKUZE K TÉMATU 5 – 20 min	<ul style="list-style-type: none">- komunitní kruh- vztažení aktivity k životu naší třídy (např. Jak to máme s nasloucháním u nás ve třídě my?)- domluvení výstupu – Co s tím budeme dělat?



PROSTOR PRO PŘÍPADNÉ DALŠÍ AKTIVITY	<ul style="list-style-type: none">- využití navazující techniky z TPP- praktické zkoušení/modelování toho, o čem jsme se bavili- dáme prostor dětem – hrajeme jejich oblíbenou hru- řešení organizačních věcí...
SHRNUTÍ 5 – 10 min	<ul style="list-style-type: none">- zopakování průběhu hodiny- připomenutí dojednaných dohod- zhodnocení průběhu (škálování, palce....)

Pro přehlednost připojujeme přehled témat v jednotlivých ročnících:

1. třída

- program je zaměřen na adaptaci dětí ve školním kolektivu
- podpora pocitu sounáležitosti, bezpečí, ochoty pomáhat, naučit se spolupracovat, respektovat ostatní

2. třída

- podpořit pozitivní sociální klima třídy, poznat lépe sebe i druhé,
- aktivní naslouchání, podpořit komunikaci, spolupráci, toleranci při společném plnění úkolů, zpětnovazebné techniky

3. třída

- **seznámit žáky s prvky verbální a neverbální komunikace, vést je k efektivní formě komunikace a spolupráce,**
- **aktivní naslouchání jako součást komunikace**

4. třída

- podpořit pozitivní sociální klima třídy, pozitivní zpětnou vazbu,
- hlavní tématem je spolupráce, kooperace, posílení vzájemných vztahů a podpora soudržnosti třídy.

5. třída

- sebepoznání a osobnostní rozvoj žáků ve třídě, budování pozitivního sebepojetí a sebehodnocení, uvědomění si svých schopností, silných stránek, úspěchů
- seznámit s principy práce s cíli, posílit dovednost vytvářet reálných cílů, rozvoj vlastní odpovědnosti za svůj život
- upevnit pozitivní sociální klima třídy.



1. LEKCE

Cíl: Seznámit žáky s prvky **verbální a neverbální komunikace**. Vést k efektivní formě komunikace a spolupráce.

Materiál: čisté papíry, balicí papír/velká čtvrtka, fixy

Technika č. 1	Brainstorming → Tvorba plakátu¹
Čas	20 min
Popis činnosti	<p>„Tématem, které nás bude letos provázet celým rokem, bude komunikace. Seznámíme se s prvky verbální a neverbální komunikace. Ukážeme si, co všechno do ní patří, jak se její prvky objevují v naší běžné komunikaci a jak spolu můžeme lépe komunikovat.“</p> <p>Sedíme s žáky v kruhu, povídáme si a společně tvoříme plakát na téma KOMUNIKACE – Co je to komunikace (verbální/neverbální)? Co nám pomáhá, abychom si rozuměli? ...</p> <p>V úvodu také znovu připomeneme základní pravidla komunitního kruhu. Vedeme děti k tomu, aby si vzájemně naslouchaly, neopakovaly se.</p> <p>„Je možné, že na něm není všechno, ale plakát nám tu zůstane, a pokud bude potřeba, můžeme ho kdykoliv doplnit, upravit. Nad plakátem si můžeme také společně povídat o tom, jak to máme s komunikací u nás ve třídě. Co se nám daří, co bychom potřebovali zlepšit a co pro to můžeme udělat.“</p>
Technika č. 2	Vločky
Čas	25 min
Popis činnosti	<p>Každý (včetně TU) dostane list bílého papíru. Já vám teď budu dávat instrukce, co máte dělat. Nikdo z vás nesmí mluvit, zkusíte jenom poslouchat a plnit jednotlivé pokyny. Pokud se někdo z dětí zeptá, učitel odpoví: „Udělej to, jak myslíš.“</p> <p><u>Instrukce:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- vezměte svůj papír, přeložte ho na půlku a utrhnete pravý horní roh,- papír opět přeložte na půlku a utrhnete pravý horní roh,- opět přeložte papír na půlku a opět utrhnete pravý horní roh,- teď každý rozložte svůj papír před sebe a rozhlédněte se po ostatních; <p><u>Reflexe:</u> Jsou vzniklé vločky stejné nebo odlišné? Kdo vyrobil vločky dobře a kdo špatně? Jak to, že když jste ode mne všichni dostali stejné instrukce, je každá vločka jiná? Co by nám pomohlo, aby si vločky byly co nejvíce podobné?</p>
Závěr	<p>Každý z nás může stejně instrukce pochopit trochu jinak, proto mohou vzniknout různé vločky. Pokud si děti myslí, že vločky jsou stejné, můžeme je dát na sebe a ověřit, zda jsou stejné, nebo pouze podobné. Každá je trochu jiná, ale všechny jsou vyrobeny správně. Tak je to i s naším pohledem na svět. Tak jako nejsou stejné tyto vločky, tak nejsme stejní ani my. A to je dobře, protože se můžeme obohatit o různé pohledy na svět.</p>

¹ Techniku můžeme realizovat při hodině výtvarné výchovy nebo pracovního vyučování.



	V komunikaci s druhými je důležité se vyjadřovat co nejpřesněji tak , aby druhý pochopil, co mu chceme sdělit. Zároveň je důležité, doptat se , když něčemu nerozumím.
--	---



2. LEKCE

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

Materiál:

Technika č. 1	Pozdravy (oční kontakt)
Čas	5 min
Popis činnosti	<p><u>Motivace:</u> Ve škole ale i mimo ni se často potkáváme s ostatními během jednoho dne víckrát. Někdy pozdravíme nahlas znovu, ale mnohem častěji využijeme oční kontakt a pousmání, kterým dáváme najevo - zdravím tě.</p> <p>„My si to nyní vyzkoušíme. Volně procházejte prostorem (učitel vymezi prostor – kruh, koberec...) a snažte se při setkání s druhými využít k pozdravu právě pouze oční kontakt.“</p> <p><u>Reflexe:</u> Jak se vám dařilo? Co pro vás bylo příjemné/nepříjemné?</p>
Technika č. 2	Osobní zóna (proxemika)
Čas	10 min
Popis činnosti	<p>V průběhu pozdravů, se stávalo, že někteří vstupovali do osobní zóny ostatním. Proto si vyzkoušíme, co to je osobní zóna – můžeme si ji představit jako bublinu kolem nás. Určuje nám, z jaké vzdálenosti je nám příjemné s druhým člověkem komunikovat. Poprosíme dva dobrovolníky, aby si stoupli uvnitř kruhu na vzdálenost 1 metru od sebe. Jeden z dvojice pomalu přistupuje k druhému až do vzdálenosti, jaká je mu příjemná a tam ho zastaví. Druhý z dvojice má nyní možnost vzdálenost změnit, pokud mu nevyhovuje. Ukázku provedeme s různými typy dvojic: malý X velký, učitel X žák, holka X kluk.</p> <p><u>Reflexe:</u> Povídáme si o rozdílech. Každý máme osobní zónu nastavenou trochu jinak, záleží také na tom, s kým komunikujeme.</p>
Technika č. 3	Uspávač a hlídač (oční kontakt)
Čas	30 min
Popis činnosti	<p>Odměnou za zvládnutí dvou předchozích technik bude následující hra: „Abychom si dobře rozuměli, je velmi důležité se při komunikaci dívat na druhého. A my si teď oční kontakt ještě jednou nacvičíme. Pro některé z nás to bude hračka, některým ale tento důležitý prvek komunikace dělá problém.</p> <p>Zahrajeme si hru na kouzelníka, ve které vystupuje hlídač a uspávač. Kouzelník (učitel) vás začaroval, nemůžete spát a mluvit, pořád bloudíte. Jeden z vás se stane po dobu hry uspávačem – jeho úkolem bude volně chodit prostorem a na ostatní výrazně zamrkat. Pokud na vás uspávač mrkne, můžete se pomalu vrátit na své místo. Mezi vámi ale bude také zvolený hlídač – jeho úkolem je dobře se dívat kolem sebe a uspávače odhalit. Uspávač tedy musí být při svém mrkání velmi opatrný, aby nebyl odhalen hlídačem. Nyní vybereme dobrovolníka, který bude hlídačem. Teď zavřete oči, já vás obejdu a ten, komu poklepu na rameno, se stane</p>



	<p>uspávačem. Úkolem očarovaných je vyhledat ve skupině uspávače a dát mu prostor pro oční kontakt. Začínáme hrát. Nikdo neprozradí, kdo je uspávač.“</p> <p>Techniku je vhodné zopakovat alespoň 3x a využít nápadů z průběžné reflexe.</p> <p><u>Reflexe</u>: Bylo snadné být v roli uspávače? Koukali se ti ostatní do očí, nebo bylo těžké navázat s někým oční kontakt? Jaké to bylo být v roli hlídače? Podle čeho jsi uspávače odhalil? Zvolil jsi nějakou taktiku?</p>
Závěr	Učitel se ptá, využíváme oční kontakt, rozumíme proč je pro nás důležitý.



3. LEKCE

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

Materiál: kartičky s emocemi (příloha č. 3), karty Moře emocí²

Technika č. 1	Brainstorming - emoce
Čas	15 min
Popis činnosti	<p>Do kruhu položíme kartičky vyjadřujícím různé emoce a pocity prožívání. Každý žák si vezme jednu. Doprostřed dáme seznam pocitů a emocí a společně je s žáky přečteme. Žáci se pak pokouší, ke své zvolené kartě přiřadit pocit/emoci, kterou karta vyjadřuje.</p> <p>Reflexe: Co nás překvapilo? Je těžké přiřadit emoce k obrázkům?</p> <p>Žáci následně karty vrátí do kruhu a nyní může každý žák zvolit kartu, která vyjadřuje aktuálně jeho pocit.</p> <p>Reflexe: Co jsme zjistili o spolužácích? Co pro sebe můžeme udělat? Jaké emoce v naší třídě převládají a proč?...</p>
Technika č. 2	Co říká poloha našeho těla (posturologie)
Čas	30 min
Popis činnosti	<p>I naše tělo komunikuje, ukazuje, jak se právě cítíme: strach, únava, nejistota, stud, zájem, uraženost... Vyzveme děti, aby si sami vymysleli a předvedli různé pocity (např.: zlost, radost, stydím se, strach, netrpělivost...).</p> <p>Vedeme žáky, aby ukazovali jednotlivé pocity a zbytek třídy tipoval, o jaký pocit se jedná (co asi daný člověk prožívá). Následně modelově trénujeme, jak na pocit zareagovat (příklad: smutek → druhý jde a pohládí ho, ptá se: „Co se ti stalo? Proč jsi smutný? Můžu ti pomoci?“...). V rámci modelových situací učíme žáky přijímat i negativní reakci na emoci (odmítnutí pomoci, neochotu vést rozhovor...).</p> <p>Reflexe: Co vás překvapilo? Na jakou emoci se hůř reaguje? Bylo obtížné odhadnout emoce spolužáků?....</p>
Doplňková technika	Správný postoj
	<p>Nakonec si vyzkoušíme, jak bychom měli správně stát: Uvolníme se, vyklepeme. Narovnáme se, nohy dáme na šířku boků, špičky směřujeme dopředu, zatáhneme břicho, narovnáme záda, ramena necháme spadnout dolů, otevíráme je do široka, pomyslně vytáhneme hlavu, jako bychom byli loutka a někdo nás tahal za provázek. Tak a zkuste teď o přestávce udržet tento správný postoj.</p>
Závěr	<p>Učitel se ptá, zda se daří ve třídě mluvit o pocitech? Umíme své pocity pojmenovat? Dokážeme reagovat vzájemně na různé prožívání spolužáků?</p>

² Moře emocí – Karty se zobrazením emocí, b-creative: 2013 (<https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>)



4. LEKCE

Cíl: Seznámit se s prvky **neverbální komunikace (gestikulace)** a principy **aktivního naslouchání. Podpořit spolupráci ve skupině**. Rozvíjet vnímání skupiny a jednotlivců.

Materiál: kartičky s čísly (příloha č. 4)

Technika č. 1	Seřad'te se (gestikulace)
Čas	10 – 30 min. Jednotlivé varianty můžeme postupně použít v rámci jedné třídnické hodiny nebo je využít jako doplnění či zpestření TV, prvouky, matematiky apod.
Popis činnosti	<p>Při neverbální komunikaci často používáme gesta. Jsou to pohyby rukou, které často využíváme pro doplnění verbální komunikace, ale i jako úplnou náhradu slov (např. znaková řeč pro nevidomé). Povídáme si, co rukama můžeme vyjádřit a jak. Jsou povolání, kde se gestikulace používá – jaká? (letišť, dopravní policista, pedagog). Jaká gesta znáte a používáte ve škole? Při jakých sportech se hodně používá gestikulace? (volejbal, rozhodčí) Existují gesta příjemná x nepříjemná (vulgární gesta) → Co to s námi dělá?.</p> <p>Teď si vyzkoušíme gestikulaci my:</p> <p><u>1. varianta:</u> Vaším úkolem je seřadit se do jedné řady podle začínajícího písmene vašeho jména. Pozor, při aktivitě spolu nesmíte mluvit, můžete používat jen svoje ruce – gestikulaci.</p> <p><u>2. varianta:</u> Nejprve si zkusíme společně ukázat, jak můžeme vyjádřit jednotlivá čísla. Já vám teď rozdám každému kartičku s číslem. Vy si číslo zapamatujte a kartičku mi zase vraťte. Vaším úkolem je seřadit se do jedné řady podle toho, jak jsou čísla za sebou od 1 do 30. Opět u toho nesmíte mluvit.</p> <p><u>3. varianta:</u> Teď si společně zkusíme ukázat dnešní datum – využijeme prsty. Nyní se pokusíte jako třída seřadit do kruhu podle data narození – od 1. 1. po 31. 12 (rok není rozhodující), tak aby na konci hry všichni seděli. Pozor, nesmíte u toho používat žádná slova, jen svoje ruce.</p> <p>Shrneme, jak to žákům šlo a případně můžeme zvolit další kritérium, např. podle data svátku...</p> <p><u>Reflexe:</u> Dařilo se vám dodržovat pravidla hry? Bylo těžké nebo snadné domluvit se beze slov? Byl někdo, kdo vám pomohl?</p>
Technika č. 2	Indiánská pošta (prvky aktivního naslouchání/gestikulace)
Čas	15 min
Popis činnosti	<p>„V komunikaci je velmi důležité abychom se plně soustředili na to, co nám druhý říká (sděluje) a pokud tomu nerozumíme, požádali ho o zopakování informací, aby nedošlo k jejich zkreslení – a to si dnes vyzkoušíme.“</p> <p>Učitel motivuje žáky hrou na indiány. Když vyrazí indiáni na válečnou stezku, nesmí být prozrazení velkým hlukem. Musí tedy využít pro sdělení informací jinou formu než řeč. Využijí k tomu záda svého souseda. Všichni se posadí do kruhu levým bokem (případně stoupnou do více řad).</p>



	<p>Já teď zapíšu písmeno na záda tomu, kdo sedí přede mnou, a ten to samé udělá tomu, kdo sedí před ním, až se písmeno dostane zase ke mně. Pokud někdo nerozumí tomu, co mu spolužák napsal na záda, využije opět prvky neverbální komunikace k žádosti o zopakování. Žáci si dopředu mohou domluvit signály pro: nerozumím, prosím znovu, díky.</p> <p>Hru můžeme zopakovat několikrát – většinou se na poprvé nepodaří získat stejné písmeno. Písmeno můžeme nahradit číslicí nebo celým slovem. V případě, že se žákům nedaří udržet pozornost, může aktivitu realizovat v menších skupinkách.³</p> <p><u>Reflexe</u>: Povídáme si s dětmi, co jsme potřebovali k dorozumívání a pochopení sdělení (informace po částech, pomalu, srozumitelně...).</p>
Závěr	<p>Co bylo v této hodině důležité pro dorozumívání? Co vám dělalo největší problém?</p> <p>Daří se nám být v komunikaci trpělivý, doptávat se, využívat efektivně prvky neverbální komunikace?</p> <p>Provazujeme s reálným životem třídy – Kdy nedoptání se způsobilo nějaké nedorozumění, zhoršení situace? Jak jsme se při tom cítili?</p>

³ Pozor na žáky, kteří nemají rádi fyzický kontakt – můžeme z nich udělat vysílatele informace, delegovat jim roli pozorovatele a kontrolora.



5. LEKCE

Lekce 5 a 6 je možné koncipovat jako jeden ucelený projektový den.

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

Materiál: čisté papíry, pastelky nebo psací potřeby, obrázky mimozemšťanů (žáci je vytvoří v průběhu první techniky)

Technika č. 1	Vesmírná expedice (kresba)
Čas	10 min
Popis činnosti	Dnes se vrátíme ke sloům (verbální komunikaci) a vyzkoušíme si aktivní naslouchání. „Představte si, že jste na vesmírné expedici a na nové planetě jste objevili jedinečného mimozemšťana. Vaším úkolem je mimozemšťana nakreslit. (Podmínkou je, že bude pouze z 10 geometrických tvarů). Svého mimozemšťana pojmenujte a vymyslete co má rád/co ho baví.“
Technika č. 2	Slyším, co mi říkáš (aktivní naslouchání, parafrázování)
Čas	30 min
Popis činnosti	Nyní se posadíme do kruhu a své mimozemšťany si vzájemně představíme. Při představování postupujeme tak, že žák, který sedí vpravo od toho, kdo mluví, se promění v „odborného konzultanta“. To, co spolužák řekne, zopakuje jinými slovy (parafrázuje) . <u>Reflexe:</u> Je snadné naslouchat druhému? Dařilo se ti správně zopakovat to, co řekl spolužák?
Technika č. 3	Planeta, raketa, astronaut
Čas	15 min
Popis činnosti	Učitel vyzve tři dobrovolníky, kteří by si rádi vyzkoušeli, jak umí využívat prvky/prostředky efektivní komunikace. Dobrovolníci jdou za dveře. Učitel vyzve třídu, aby sledovala , jak se jednotlivým žákům daří při předávání jednoduché informace s úkoly. Učitel přivede prvního žáka do třídy a sdělí mu: „Máte společný úkol. Poslední z trojice má na tabuli nakreslit planetu, raketu, astronauta. Ty máš za úkol pozvat si do třídy druhého žáka a předat mu informaci o úkolu pro třetího žáka tak, aby ji byl schopen co nejpřesněji před třídou předat třetímu.“ <u>Reflexe:</u> Nejprve se ptáme trojice dobrovolníků – Podařilo se vám efektivně komunikovat? Co vám pomohlo/co bránilo, abyste úkol splnili? Totožné otázky pak pokládáme třídě – Čeho jste si všimli, vy? Co dobrovolníci využívali z plakátu Komunikace?
Technika č. 4	Vesmírná expedice - Kresba podle instrukcí
Čas	40 min
Popis činnosti	Dnes si ukážeme, jak je těžké sdělovat informace přesně tak, aby nebyly zkresleny . Využijeme k tomu to, co jsme se již naučili v předchozích hodinách, tedy aktivní naslouchání.



	<p>Nejprve si vezmeme k ruce náš plakát Komunikace a připomeneme si, co je při aktivním naslouchání důležité – doptávání se, ujišťování, rekapitulace sděleného.</p> <p>Poté se rozdělíme do dvojic. Opět se vrátíme k našim mimozemšťanům. Představme si, že jeden z dvojice je na vesmírné expedici a svůj objev nového mimozemšťana teď poskytne zpět do vědecké laboratoře na Zemi (druhému spolužákovi). Žák - astronaut sedí zády k lavici, druhý žák (vědec laboratoře) bude kreslit, dle instrukcí astronauta, objeveného mimozemšťana. (Úkol je možné žákům usnadnit zrakovou kontrolou „astronauta“ – co „vědec“ kreslí.) Výsledně porovnááme původního mimozemšťana s nově nakresleným. Následně se žáci v rolích vymění.</p> <p><u>Reflexe:</u> Podařilo se všem dvojicím správně namalovat obrázky? Co bylo při kreslení obtížné? Co vám dělalo problém? Co se nedařilo? Bylo těžké pouze mluvit a nepoužívat ruce? Pochválil bys svého partnera ve dvojici, nebo se vám úkol nedařil? Co sis zapamatoval, že je důležité pro nezkreslení informací?</p>
Závěr	Učitel se ptá, jak se nám daří v komunikaci aktivně naslouchat? Co nám pomáhá? Co mohu udělat, když se mi to nedaří? Jak mohu napomoci k jednoznačnému vyjadřování?



6. LEKCE

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

Materiál: obrázky mimozemšťanů z předchozí lekce

Technika č. 1	Příběh mimozemšťana
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>„V dnešní hodině opět budeme trénovat verbální komunikaci a hlavně aktivní naslouchání. Na začátku si každý z vás vezmete do ruky obrázky mimozemšťana a napište 5 – 10 vět o tom, jak jste se s mimozemšťanem seznámili.</p> <p>Vytvořte si libovolné dvojice a vaším úkolem je si navzájem vyprávět příběh svého mimozemšťana. Nakonec si obrázky vyměňte. Najděte si ve třídě místo, tak aby vás ostatní dvojice nerušily.</p> <p>Vytvořte teď nové dvojice, zkuste dnes najít i někoho, s kým často nepracujete, nepovídáte si. V nové dvojici je vaším úkolem převyprávět příběh mimozemšťana, kterého máte právě teď v ruce, tedy příběh, který jste slyšeli od prvního spolužáka.“</p> <p>Výměnu a vyprávění příběhu ještě několikrát opakujeme. Nakonec se všichni vrátíme do kruhu a každý postupně vypráví příběh mimozemšťana, který u něho skončil. Převyprávěný příběh porovnáváme s původní verzí.</p> <p><u>Reflexe:</u> Odpovídá příběh původní verzi? Co vám dělalo problém? Co se nedařilo? Kde vznikl největší informační šum? Je příjemné, že se původní příběh změnil? Setkali jste se se zkrácením příběhu někdy i v reálném životě?</p> <p>Co sis zapamatoval, že je důležité pro nezkreslení informací? Které prvky aktivního naslouchání jste dnes použili?</p>
Závěr	Učitel si s dětmi povídá na téma komunikačních šumů , a jak snadno mohou vznikat pomluvy, „drby“. Jak na takové komunikační způsoby reagujeme a jak mohou ovlivnit vztahy u vás ve třídě. Reflexi je vhodné vztáhnout k reálnému životu třídy.



7. LEKCE	
Cíl: Učit se naslouchat druhým, pomoci druhému . Podpořit efektivní komunikaci. Materiál: kartičky s modelovými situacemi (příloha č. 5)	
Technika č. 1 Čas Popis činnosti	Modelové situace 45 min Dneska si vyzkoušíme, jak umíme druhému naslouchat a jak umíme druhému poradit. Každý ode mne dostanete jednu kartičku, na které je napsaná určitá situace (viz příloha č. 5). Každý si sám pro sebe kartičku přečtete. Kdo bude první vědět, jak by se v takové situaci zachoval, může začít. Situace se opakují, žákům to předem neříkáme. Většinou se po první přečtené situaci projeví samo, když ne, zeptáme se, jestli někdo náhodou nemá to samé, má k tomu nějaký další nápad? V průběhu celé hodiny žákům připomínáme zásady efektivní komunikace, aktivního naslouchání.
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	Modelové situace 2 - scénky 45 min „Teď si zkusíme modelové situace přehrát jako krátké scénky. Zvolte si vždy jednu variantu řešení, o které jsme mluvili v předchozí aktivitě. Můžete si zvolit dobrou i špatnou variantu řešení.“ Rozlosujeme žáky do menších skupinek – není nutné, aby ve skupině všichni vystupovali. Reflexe: Jak ses cítil v dané roli? Bylo ti to příjemné? Pomohl ti ve scénce někdo?
Závěr	Vztahujeme se k reálnému životu třídy – Pomohl ti někdo ze třídy v podobné situaci? Co můžeme použít při řešení situací v naší třídě? Využíváme efektivní komunikaci při řešení konfliktů?



8. LEKCE

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

Materiál: židličky + dostatek polštářků⁴

Technika č. 1	Domečky
Čas	45 min
Popis činnosti	<p>Každý si ve třídě nejděte místo, kde je vám dobře a připravte si tam domeček. Domeček vypadá tak, že si sednu na židli a připravím si druhou židli pro hosta před sebe nebo si sednu na zem na polštářek a připravím polštářek i pro hosta na zemi přede mnou. Učitel hlídá, aby místa byla na stejné úrovni a aby domečky nebyly příliš blízko sebe, aby měl každý domeček svůj osobní prostor.</p> <p>Ted' máme přibližně 25 minut na to, zajít za kýmkoliv ze třídy a říci mu cokoli, co chcete, potřebujete, to na co normálně není čas nebo příležitost (pochvala, postřeh, návrh, vyprávění zážitku aj.). Je jen na vás, zda se rozhodnete někoho navštívit nebo budete sedět u sebe v domečku a čekat na hosta.</p> <p>Když chci někoho navštívit, dojdu k jeho domečku „zaťukám“ na imaginární dveře a očima se zeptám, jestli můžu dál. Pokud majitel kývne, sednu si na připravené místo a povídám.</p> <p><u>Varianta 1:</u> Nejedná se o diskuzi, mluvit smí pouze návštěvník. „Pan domácí“ nesmí mluvit, jen naslouchá. Může ale použít osvojenou dovednost z předchozích lekcí - Slyším, co mi říkáš (parafrázování).</p> <p><u>Varianta 2:</u> Žáci spolu vedou dialog (vypráví si, plánují, oceňují se...)</p> <p>Je ale možné, že „pan domácí“ se mnou-návštěvníkem zatím mluvit nechce a je úplně v pořádku, když zavrtí hlavou a moji návštěvu odmítne. Všichni máme právo návštěvu odmítnout.</p> <p>Když návštěvník domluví, podají si oba ruce, poděkují si a návštěvník odchází.</p> <p>V případě potřeby může učitel limitovat maximální dobu návštěvy (max. 4 – 5 min). Žáci mají ale možnost sami návštěvu ukončit dříve. Pokud chce někdo na oplátku navštívit svého hosta, nemůže hned. Musí počkat, buď před tím zajít k někomu jinému, nebo počkat, než někdo daného spolužáka navštíví před ním.</p> <p>Učitel z počátku hlídá polohlasné mluvení, aby se žáci nerušili, limituje maximální čas návštěvy a případně hlídá jednosměrnou komunikaci. Vnímá skupinu, kdo zůstává osamocen, kdo nikoho nepřijímá... V druhé polovině se učitel může aktivně zapojit a chodit také na návštěvy k žákům.</p> <p><u>Reflexe:</u> Přišel k vám na návštěvu někdo, od koho jste to nečekali? Překvapilo vás ocenění?</p>
Závěr	Shrnutí celoroční práce s tématem komunikace – připomenutí PLAKÁTU

⁴ Polštářky se děti mohou přinést na aktivitu z domova.



PŘÍLOHY:

PŘÍLOHA Č. 1

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



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

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

Příklady odkazů na webové stránky:

- www.odyssea.cz
- www.hranostaj.cz
- www.pepor-plzen.cz



PŘÍLOHA Č. 3

Kartičky s emocemi – cítí/cítím se...

SMUTNĚ, NEŠŤASTNĚ	ZMATENĚ (NEROZUMÍM TI)
VYSTRAŠENĚ	NATĚŠENĚ
ZOUFALE	ZKLAMANĚ
ROZZUŘENĚ	NAMYŠLENĚ
ODPOR, ZNECHUCENÍ	OTRÁVENĚ
ZÁJEM	LÍSTOST
PŘEKVAPENĚ	VDĚČNĚ
NEJISTĚ	BEZMOCNĚ
STYDÍM SE	MÁM RADOST, JSEM ÚSPĚŠNÝ
ZAMILOVANĚ	ŠŤASTNĚ
NERVOZNĚ	VESELE
TRÉMA	SPOKOJENĚ
ZVĚDAVOST	UZAVŘENĚ



OHROŽENĚ	OSAMOCENĚ
SEBEJISTĚ, VYROVNANĚ	BOLEST
ÚNAVENĚ, VYČERPANĚ	CÍTÍM BEZPEČÍ
ZÁVIST	JE MI DOBŘE,
ZNUDĚNĚ	NADŠENĚ
CÍTÍM SE DOJATĚ	„NIJAK“/ JAKKOLI
NAŠTVANĚ	OPUŠTĚNĚ
CÍTÍM SE POVINILE	VYSTRESOVANĚ
BEZRADNĚ	NEOHROZĚNĚ, ODVÁŽNĚ
JSEM KLIDNÝ	CÍTÍM OBDIV, HRDOST
CÍTÍM DŮVĚRU, POROZUMĚNÍ	



PŘÍLOHA Č. 4

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



PŘÍLOHA Č. 5

Tvému kamarádovi se někdo ze spolužáků o přestávce bude posmívat.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tvůj nejlepší kamarád je na tebe poslední dobou pořád protivný.

Od kamarádky jsem se dozvěděla, že mne spolužačka pomlouvá.

Máš se starším bráchou Matějem dohromady jeden počítač. Dnes jste si oba naplánovali odpoledne s počítačem. Matěj prý nutně potřebuje na Facebook a ty máš rozehranou strategii. Ani jeden nechcete ustoupit. Vznikne mezi vámi konflikt.

Tondovi už úplně třeští hlava. Mirka, co sedí vedle něj, má hrozně vysoký výrazný hlas a o přestávce se k jejich lavici nahnou ještě další holky, se kterými si povídá, překřikují se. Tonda už toho má opravdu dost a co nevidět se na Mirku rozkřičí.

Patrik nepříjemně doráží na Marka s Jirkou, aby s ním o přestávce hráli karty, kluky to ale nebaví a nemůžou se Patrika zbavit.