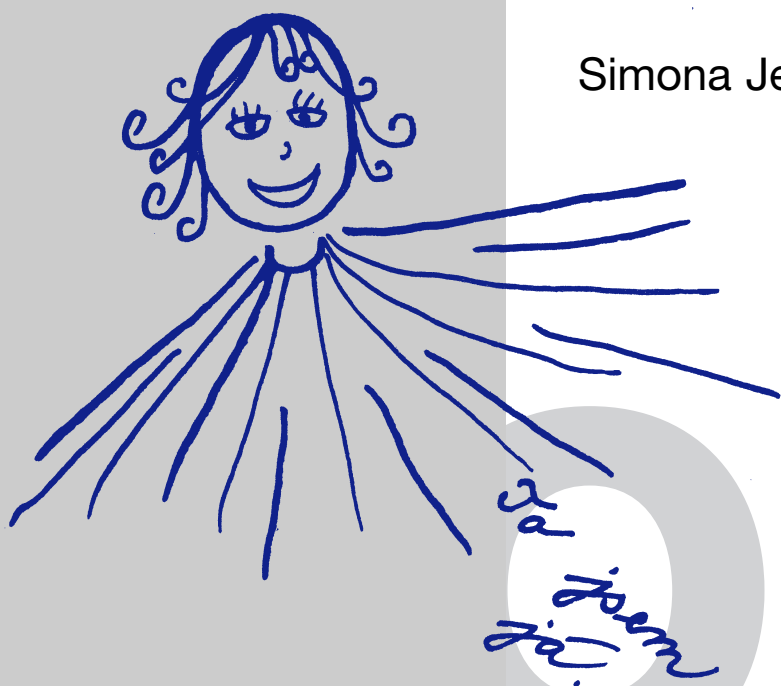


Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy
SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

**Lekce
2.1**

POZNÁVÁME SVOU OSOBNOST

Simona Jeřábková a Kateřina Srbová



OSV

Mgr. Simona Jeřábková, Mgr. Kateřina Srbová

POZNÁVÁME SVOU OSOBNOST

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Sebepoznání a sebepojetí

Lekce 2.1

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea
Katusická 712, 197 00, Praha 9
www.odyssea.cz

Počet stran: 61
Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková
© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-06-7

OBSAH:

1	Úvod	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro sebereflexi	6
1.4	Očekávaný výstup lekce	8
1.5	Témata a cíle lekce	8
2	Jak realizovat tuto lekci	10
2.1	TÉMA A – Moje osobnost.....	10
2.1.1	Cíle.....	10
2.1.2	Praktická teorie	10
2.1.3	Doporučený postup	12
2.1.4	Evaluace.....	13
2.1.5	Seznam aktivit.....	14
2.2	Téma B – Poznáváme svůj temperament – extraverte - introverte	15
2.2.1	Cíle.....	15
2.2.2	Praktická teorie	15
2.2.3	Doporučený postup	16
2.2.4	Evaluace.....	17
2.2.5	Seznam aktivit.....	18
2.3	Téma C – Poznáváme svůj temperament – rychlost, intenzitu a proměnlivost našeho prožívání a chování.....	19
2.3.1	Cíle.....	19
2.3.2	Praktická teorie	19
2.3.3	Doporučený postup	22
2.3.4	Evaluace.....	23
2.3.5	Seznam aktivit.....	24
2.4	Téma D – Co je součástí motivace – potřeby	25
2.4.1	Cíle.....	25
2.4.2	Praktická teorie	25
2.4.3	Doporučený postup	30
2.4.4	Evaluace.....	31

2.5	Téma E – Co je součástí motivace – hodnoty a vzory	32
2.5.1	Cíle	32
2.5.2	Praktická teorie	32
2.5.3	Doporučený postup	32
2.5.4	Evaluace	33
2.6	Téma F – Co je součástí motivace – zájmy	34
2.6.1	Cíle	34
2.6.2	Praktická teorie	34
2.6.3	Doporučený postup	34
2.6.4	Evaluace	35
2.7	Téma G – Co je součástí motivace – zvyky	36
2.7.1	Cíle	36
2.7.2	Praktická teorie	36
2.7.3	Doporučený postup	36
2.7.4	Evaluace	37
2.8	Téma H – Moje schopnosti	39
2.8.1	Cíle	39
2.8.2	Praktická teorie	39
2.8.3	Doporučený postup	40
2.8.4	Evaluace	42
2.8.5	Seznam aktivit	42
3	Použitá a doporučená literatura	43
4	Podrobný popis vybraných aktivit	44
	A1 Abeceda	45
	A2 Jako já	48
	A3 Vizitka	50
	B1 Regulovčík 1	51
	B2 Jste introvertní nebo extravertní	53
	C1 Regulovčík 2	55
	H1 Kruh schopností	56
	H2 Reklama	59

1 ÚVOD

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,
tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zapracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolní diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolním prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole *1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky*, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole *1.4 Očekávaný výstup lekce* naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola *1.5 Témata a cíle lekce* obsahuje seznam dílčích dosažitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole *2 Jak realizovat tuto lekci* naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce. Každé téma obsahuje podkapitoly:

- Cíle
- Praktická teorie
- Doporučený postup
- Evaluace
- Seznam aktivit

V kapitole *3 Použitá a doporučená literatura* naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola *4 Podrobný popis vybraných aktivit* obsahuje podrobnější popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2 (v kapitole 2 naleznete pouze stručnou charakteristiku aktivit).

UPOZORNĚNÍ 1: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro danou skupinu a věk žáků je vždy v rukou učitele. Doporučujeme pracovat s lekcí tvořivě.

UPOZORNĚNÍ 2: Důležitým předpokladem pro práci učitele s lekcí OSV je osobní účastnická zkušenost učitele s prožitkovými metodami vzdělávání a postupné ovládnutí těchto metod (plánování cílů, výběr a úprava aktivit, uvádění aktivit, provádění reflexe se žáky, řešení nestandardních situací, sebereflexe učitele...). Vřele proto doporučujeme průběžné vzdělávání a výcvik v této oblasti.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO SEBEREFLEXI

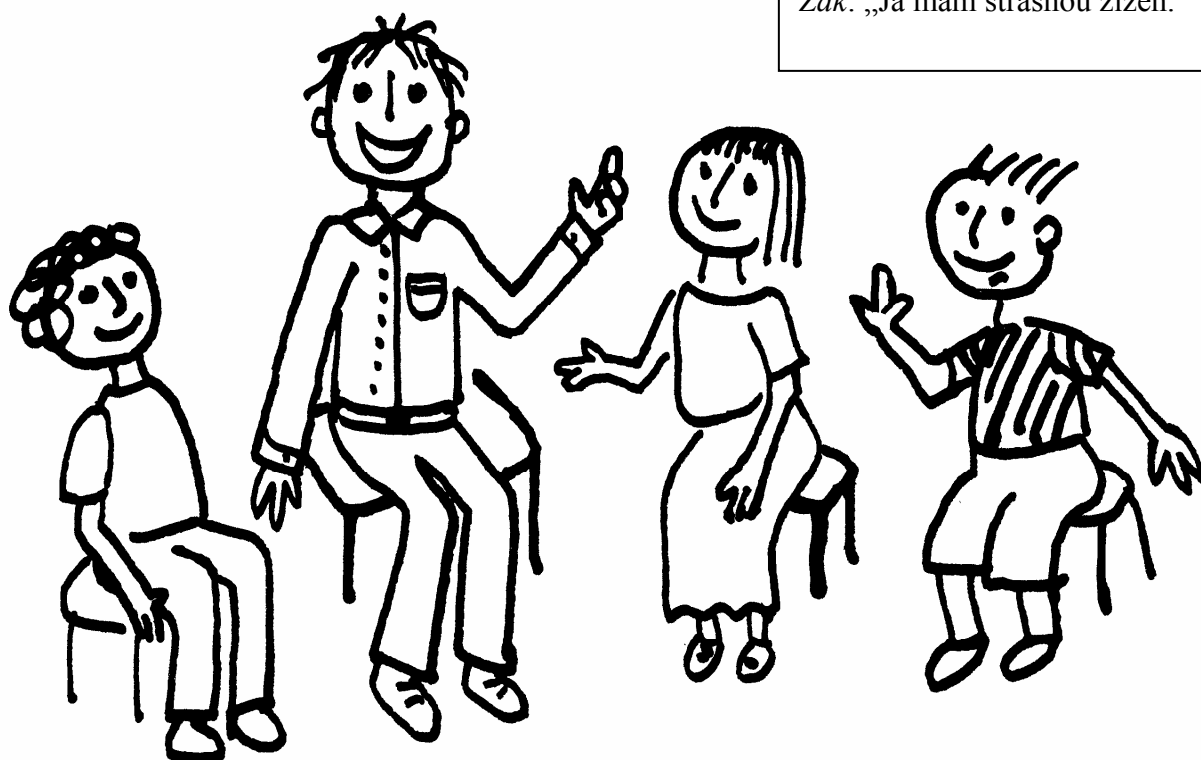
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- V čem si myslíte, že jste dobří? V čem jste průměrní?
- Co máš společného ty i všichni tvoji blízcí?
- Odpověz pomocí škály na otázku: Jak dobře znáš sám sebe?
- Zakládáte si na tom, že některé věci neděláte?
Pokud ano, na čem konkrétně?
- V čem jste se rozhodli zlepšovat?
V čem si myslíte, že jste již dosáhli dokonalosti?
- Ve které své dřívější slabosti nyní vynikáte?
- Spojuje vás s někým nějaká slabost?
- Co na vás lidé nemohou ocenit, protože to není vidět?
- Kdy naposledy se ti stalo, že jsi sám sobě nerozuměl?
- Co se vám vybaví, když se o někom řekne, že je „osobnost“?
- Co vše patří do osobnosti člověka?

Učitel: „Jaké jsou vaše aktuální potřeby?“

Žák: „Já mám strašnou žízeň.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák poznává svou osobnost (temperament, motivaci, schopnosti).

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – Moje osobnost

- ✦ Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí pojmu „moje osobnost“ (co vše je obsaženo v pojmu „osobnost“ a jak by popsal vlastní osobnost).
- ✦ Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem pro něj může být užitečné poznávat sebe sama.

TÉMA B – Poznáváme svůj temperament – extraverze - introverze

- ✦ Žák vysvětlí, co znamená být introvertní a extravertní.
- ✦ Žák identifikuje v předvedené modelové situaci, jak introverze a extraverze ovlivňuje naše chování.
- ✦ Žák dostane příležitost si sám u sebe určit, zda má blíže k introverzi či extraverzi, co mu to přináší nebo bere.

TÉMA C – Poznáváme svůj temperament – rychlost, intenzitu a proměnlivost našeho prožívání a chování

- ✦ Žák dostane příležitost si sám u sebe určit, jak je na tom s rychlostí, intenzitou a proměnlivostí svého prožívání a chování, a jaké mu to přináší výhody a nevýhody v životě.
- ✦ Žák si zformuluje doporučení pro sebe a v modelové situaci předvede, jak by mohl ve svém životě využít své temperamentové vlastnosti.
- ✦ Žák si zformuluje doporučení pro sebe a v modelové situaci předvede, jak by mohl ve svém životě pracovat s nevýhodami svého temperamentu.

TÉMA D – Co je součástí motivace – potřeby

- ✦ Žák v konkrétní situaci identifikuje, jaké (nejrůznější) motivy mohly mít vliv na jeho jednání (potřeby, hodnoty a vzory, zájmy, zvyky a osobní rituály).
- ✦ Žák pojmenuje své aktuální potřeby a seřadí je podle toho, jak jsou pro něj osobně důležité.
- ✦ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak různé potřeby ovlivňují jeho jednání.
- ✦ Žák vysvětlí vliv neuspokojení základních potřeb na svůj život.
- ✦ Žák v různých situacích ve škole identifikuje motivy svého jednání.

TÉMA E – Co je součástí motivace – hodnoty a vzory

- ✦ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak jeho hodnoty a vzory ovlivňují jeho chování.

TÉMA F – Co je součástí motivace – zájmy

- ✦ Žák dostane příležitost zmapovat si svoje zájmy.
- ✦ Žák popíše osobní historii svých zájmů: jak se zrodil jeho zájem o danou činnost, jak se stalo, že u této činnosti zůstal až dosud a neopustil ji, kolik času, peněz a úsilí této činnosti věnoval a věnuje, a co mu to přineslo, případně vzalo.
- ✦ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak jeho zájmy ovlivňují jeho jednání.

TÉMA G – Co je součástí motivace – zvyky

- ✦ Žák dostane příležitost zmapovat si svoje zvyky.
- ✦ Žák pojmenuje, jaké zvyky mu pomáhají v životě a co mu přinášejí.
- ✦ Žák pojmenuje, jaké zvyky mu v životě chybí a rád by si je vypěstoval a pracuje na jejich vypěstování.

TÉMA H – Moje schopnosti

- ✦ Žák zmapuje, jaké má schopnosti.
- ✦ Žák vytvoří plán, jak bude některé své schopnosti cíleně rozvíjet.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A – MOJE OSOBNOST

2.1.1 Cíle

- ◆ Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí pojmu „moje osobnost“ (co vše je obsaženo v pojmu „osobnost“ a jak by popsal vlastní osobnost).
- ◆ Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem pro něj může být užitečné poznávat sebe sama.

2.1.2 Praktická teorie

Cílem tohoto tématu je dát žákům prostor zamyslet se nad tím, co vše si představí, když se řekne „moje osobnost“ nebo „osobnost“. Žáci budou mít možnost si uvědomit, co vše si oni sami myslí, že je jejich osobnost, co vše tam podle nich patří, aniž bychom jakkoli jejich přemýšlení strukturovali.

Zároveň se jedná o lekci úvodní k celému širokému záběru osobnosti člověka. Po počátečním mapování, v závěru tématu A – Moje osobnost, můžeme představit strukturu této lekce, abychom úvodní nápady zarámovali a ukázali, jakými směry se budeme v lekci dál ubírat.

Co je to osobnost

Pro práci se žáky v rámci okruhu osobnostní a sociální výchovy, který se nazývá Sebepoznání a sebepojetí, budeme osobnost vnímat jako odpověď na dvě hlavní otázky: Kdo jsem? a Jaký jsem? Pro praktický život považujeme za velmi důležité především:

- jakou máme představu o sobě a co o sobě víme,
- jak sami sebe poznáváme – do jaké míry je naše sebepoznání objektivní,
- jaký máme sami k sobě vztah,
- co od sebe očekáváme, kam směřujeme, o co usilujeme,
- jaké máme na sebe nároky.

Otázkami sebepoznání se zabýváme v této lekci a otázkami vztahu k sobě se zabýváme v lekci 2.3 Žák poznává a rozvíjí svůj vztah k sobě samému.

Každý člověk je jedinečný. Rodí se s určitými vlohami, které během života více nebo méně rozvíjí. Jeho osobnost je výsledkem vzájemného působení vrozených vlastností (s čím jsme se narodili, co jsme zdědili), prostředí (ve kterém vyrůstáme včetně vlivu výchovy) a vlastních rozhodnutí a činů (kam směřujeme, jak myslíme, co děláme).

Toto téma můžeme se žáky otevřít např. takovými otázkami:

- Jak jsem se stal tím, kým jsem?
- Čím to je, že jsem takový, jaký jsem?

Příčiny toho, proč jsme taková jácí jsme, lze rozdělit do tří skupin:

- vrozené vlastnosti (dané geneticky a získané před narozením), mezi které patří temperament, vlohy, tělesná konstituce, některá vrozená zdravotní omezení.
- vliv prostředí, pro které je charakteristická zejména kvalita péče ze strany rodičů, způsob výchovy, ekonomická situace rodiny, zda pocházíme z prostředí, které je podnětné nebo ochuzené, jaké jsme měli příležitosti ke vzdělání, k získávání dovedností a informací, k uplatnění, jaký jsme měli přístup k informacím a ke vzdělání, jaký byl postoj naší rodiny ke vzdělání, dále stabilita státu, mír, válka, bezpečnost, kulturní a společenské normy (co je mezi lidmi mé skupiny považováno za normální nebo za správné).
- moje rozhodnutí a činy, jako např. jaké životní cíle jsem si stanovil, jak silnou vůli jsem si vypěstoval, jaké návyky jsem si osvojil, jak dokážu využít příležitostí, které se mi nabízejí, jak dokážu kompenzovat nevýhody svého temperamentu a obecně své genetické výbavy, jak dokážu překonat nevýhody svého prostředí, jak přistupuji k překážkám obecně, zda a jak rozvinu své schopnosti, jaké příležitosti dokážu vyhledat nebo vytvořit, jaké prostředí k životu si zvolím nebo vytvořím, jaký postoj ke vzdělání sám zaujmu.

Své vrozené vlastnosti ani vliv prostředí nezměníme, můžeme se s nimi naučit žít. Třetí skupina však je v naší moci.

Tři oblasti, ve kterých se budeme se žáky zabývat sebepoznáním

S ohledem na přímé praktické využití pro žáky jsme zvolili z celého komplexu složek osobnosti tři, které považujeme za důležité poznávat a rozvíjet – **temperament**, **motivaci** a **schopnosti**. Při zkoumání temperamentu se zaměříme jednak na extraverci a introverzi a také na rychlost, intenzitu a proměnlivost prožívání a chování žáků. Povedeme žáky k tomu, aby si uvědomili pohnutky svého jednání, které vycházejí ze základních psychologických potřeb, ze zájmů, zvyků, hodnot a ideálů. Nakonec necháme žáky prozkoumat jejich schopnosti - konkrétně, jaké schopnosti jednotliví žáci v současnosti mají, jak vznikly a jak je lze dále rozvíjet.

Při tvorbě lekce jsme vycházeli ze supervizních konzultací s PhDr. Zdenkem Matulou a z níže uvedené literatury (viz Seznam literatury v závěru lekce a citace v textu).

2.1.3 Doporučený postup

- ✦ Na úvod položíme některé z úvodních otázek, abychom se naladili na téma osobnosti.
- ✦ Budeme mapovat, co vše si žáci představí, když se řekne „moje osobnost“. Zatím nezavádíme do jejich přemýšlení žádnou strukturu. Přemýšlení nad osobností můžeme zadat jako individuální práci nebo práci malých skupin. Lze použít např. formu myšlenkové mapy nebo brainstormingu (viz Zásobník metod OSV).
- ✦ Zadání lze uvést otázkou, která se bude měnit v závislosti na věku žáků.
 - Pro mladší děti, např.: Co máme společného a čím se od sebe lišíme?
 - Pro starší děti, např.: Jaký jsem?
- ✦ Výsledky práce skupiny (popř. jednotlivci) prezentují. Cílem je zachytit co nejvíc nejrůznějších aspektů či charakteristik osobnosti podle žáků.
- ✦ Na základě výsledků, které děti prezentovaly, dáme dohromady jednotlivá témata, kterými se budeme zabývat. Jednotlivé oblasti se v odpovědích žáků pravděpodobně objeví – např.:
 Jednou z odpovědí může být „pořád si s někým povídám, nejsem rád sám“, což něco říká o temperamentu, o dimenzi extraverte – introverze, kterému se věnujeme v tématu B.

Řeknou-li děti, že tam patří vlastnosti jako třeba „jsem výbušný“ – jedná se o rychlost a intenzitu emocí, čemuž se budeme věnovat v tématu C – Poznáváme svůj temperament – rychlost, intenzitu a proměnlivost našeho prožívání a chování.

Uvedou-li, že „potřebují kamarády“, jedná se o potřeby, které jsou jedním z motivačních činitelů. Věnujeme se jim v tématu D.

Pokud se nám „líbí, jak hraje určitý fotbalista, a snažíme se mu na hřišti podobat“, je naším vzorem. Hodnotám a vzorům se věnuje téma E a samostatná lekce na téma hodnoty.

Objeví-li se tam „naše koníčky“ – jedná se o zájmy, které jsou jedním z motivačních činitelů – téma F.

Přijdou-li děti na to, že mají společné „čištění zubů každé ráno“ – jedná se o zvyky – téma G.

Řeknou-li, že tam patří „umění hrát na kytaru“ – jedná se o schopnosti. Schopnostem a jejich rozvíjení se věnujeme v tématu H.

- ◆ Jako další variantu, namísto brainstormingu, můžeme použít některou z níže uvedených aktivit. Důležité však je nesoustředit se pouze na vlastnosti, ale šířeji na celou osobnost (co vše je pro žáky charakteristické).
- ◆ Podle věku žáků se rozhodneme, kolik praktické teorie společně projdeme. Přičemž by se nemělo jednat o výklad, ale o hledání společných charakteristik nápadů, které sepsali žáci, a uvádění těchto nápadů do širších souvislostí.
- ◆ Při reflexi se zaměříme především na to, co bylo pro žáky nové (na co sami přišli nebo co bylo inspirující z nápadů jejich spolužáků či ze závěrečného shrnutí).
 - Jak se vám pracovalo (jak snadné či náročné bylo hledat odpovědi na zadanou otázku)?
 - Co jste se dozvěděli nového o své osobnosti?
 - Co vás zaujalo? Co vás překvapilo?
 - Co z toho vyplývá pro váš život? Co to pro vás znamená?
 - K čemu nám to, co jsme se teď dozvěděli o sobě, bude dobré?
 - V čem vám bude užitečné, když se budete dál (podobně jako tady) zabývat poznáváním své osobnosti?

2.1.4 Evaluace

- ◆ Požádáme žáky, aby na závěr každý sám za sebe stručně napsali, jak teď, po skončení lekce, rozumí pojmu „moje osobnost“, a svoji odpověď pak mohou sdílet ve dvojicích.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Abeceda	Upravíme zadání, namísto kladných vlastností budou žáci uvádět odpovědi na otázku „Kdo jsem?“ nebo „Jaký/á jsem?“ První písmena odpovědí odpovídají písmenům, která jsou obsažena v křestním jménu žáků.	Lze upravit pro všechna období.
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s. 52-54.		
A2 Jako já	Žáci hledají předměty, které je nějakým způsobem vystihují.	Lze upravit pro všechna období.
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s., 65-66.		
A3 Vizitka	Žáci vyjadřují sebe (jak by se představili ostatním) pomocí obrázku.	Lze upravit pro všechna období.
Zdroj: VALENTA, Josef. <i>Učit se být</i> . Praha: STROM&AISIS, 2003, s. 48.		

2.2 TÉMA B – POZNÁVÁME SVŮJ TEMPERAMENT – EXTRAVERZE - INTROVERZE

2.2.1 Cíle

- ✦ Žák vysvětlí, co znamená být introvertní a extrovertní.
- ✦ Žák identifikuje v předvedené modelové situaci, jak introverze a extroverze ovlivňuje naše chování.
- ✦ Žák dostane příležitost si sám u sebe určit, zda má blíže k introverzi či extroverzi, co mu to přináší nebo bere.

2.2.2 Praktická teorie

Co je to temperament?

Temperament je soubor vlastností, které určují naše prožívání a chování, co se týká jeho rychlosti, síly a proměnlivosti. Temperament je vrozený, což znamená, že své temperamentové vlastnosti nemůžeme měnit. Co však můžeme, je naučit se s nimi zacházet a využívat výhody, které nám poskytují. K popisu různých dimenzí temperamentu existuje velké množství odborných termínů. My jsme zde zvolili ty, které jsme považovali za užitečné pro účely sebereflexe žáků ve věku základní školy. Jedná se o **zaměření** do vlastního nitra nebo do světa ostatních lidí (introverze - extroverze), **rychlost** našeho myšlení a chování (jakým tempem pracujeme, mluvíme, přemýšlíme, rozhodujeme se), **intenzitu** emočních reakcí (jejich sílu či slabost), **proměnlivost** prožívání, chování a myšlení (schopnost se rychle přizpůsobit novým podmínkám, rychlé změny nálady).

Domníváme se, že v určitých případech je třeba se žáky rozebírat problematiku temperamentu pomocí jiných výrazů, než jsou odborné psychologické termíny. Rozhodli jsme se např. zcela vyhnout názvům neuroticismus a emocionální labilita, které se běžně používají pro jednu z nejdůležitějších temperamentových vlastností. Tyto výrazy jsou poměrně vzdálené běžné řeči (jedná se o odborný, přesně definovaný termín, který se využívá při diagnostice a výzkumu) a pro laika mají hanlivý nádech. Odporovalo by duchu OSV, kdyby žáci po absolvování této lekce dospěli k názoru, že jsou „labilní“ nebo „neurotičtí“. Pro sebereflexi žáků jsme proto zvolili popisnější (a neutrálnější) jazyk.

Extraverze – introverze = vlastnosti temperamentu

- Charakteristiky extraverze: člověk se spíše zaměřuje na vnější svět lidí a zážitků, má velkou potřebu kontaktů s lidmi.
- Charakteristiky introverze: člověk se spíše zaměřuje na svůj vnitřní svět myšlenek, nemá velkou potřebu kontaktů s lidmi.

Dimenze extraverze – introverze ve škole

Ve škole je dimenze extraverze – introverze samozřejmě důležitá ve vztazích (mezi žáky navzájem i mezi žáky a pedagogickými i nepedagogickými pracovníky), ale zasahuje také školní práci, např. v oblasti skupinové versus individuální práce – skupinová práce spíše odpovídá extraverzi, kdežto individuální práce spíše odpovídá introverzi. A tak se můžeme setkat s dětmi, které se při skupinové práci necítí dobře a nepodávají tak dobrý výkon, jako kdyby pracovaly samostatně. Kořeny toho mohou být právě v jejich temperamentu, což je věc, kterou nejsou schopny změnit. (Fontana, 2003)

2.2.3 Doporučený postup

- ◆ Položíme žákům několik úvodních otázek. Zeptáme se, které činnosti raději dělají sami a které ve skupině, jak snadno se většinou vyrovnávají se změnami, jak moc důležitý je pro ně jejich vnitřní svět, apod.
- ◆ Na základě úvodní diskuze dáme společně se žáky dohromady, co je to extraverze a introverze (viz Praktická teorie). Upozorníme na to, že se nejedná o nálepky „extravert“ či „introvert“, že se každý pohybuje na škále mezi extraverzí a introverzí a že se míra extraverze či introverze mění v čase.
- ◆ Uvedeme některou aktivitu, která se zaměřuje na charakteristiky extraverze a introverze (např. Regulovčik – viz Doporučené aktivity).
- ◆ Rozdáme žákům dotazník na extraverzi – introverzi, každý si bude moci určit, zda má spíše blíž k extraverzi či k introverzi.
- ◆ Rozdělíme žáky do skupin, ve kterých budou zastoupeni jak žáci, kteří mají spíše blíž k extroverzi, tak ti, kteří mají spíše blíž k introverzi. Rozdáme každé skupině alespoň 2 různé příklady situací a necháme žáky ve skupinách popsat, jak by se asi v této situaci choval extravert a jak introvert. Měli by vycházet z vlastní zkušenosti („Já bych udělal toto...“ „Já bych udělal něco jiného...“).
- ◆ Každá skupina pak obě situace předvede ostatním, kteří mají za úkol určit, kdy se jednalo spíše o reakci extraverta a kdy spíše introverta.

- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co se dnes dozvěděli, do praxe:
 - V čem konkrétně mi bude užitečné, když vím, jak by se zachoval extravert a jak introvert?
 - K jakým reakcím mám já spíše blíž?
 - Jak může mít to, o čem jsme si dnes povídali, vliv na naše vnímání druhých lidí?
 - V jakých životních situacích se projevuje váš sklon k extraverzi či introverzi?
 - Co můžeme dělat, když některé věci u sebe nemůžeme moc měnit (např. zda máme sklon k extraverzi či introverzi)?

2.2.4 Evaluace

- ◆ Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tři otázky. Součástí dotazníku bude i text z literatury nebo filmová ukázka, která bude obsahovat projevy introvertního a extravertního chování.
- ◆ Otázky pro dotazník:
 - Vysvětlete, co to znamená být extravertní – co to člověku přináší nebo bere.
 - Vysvětlete, co to znamená být introvertní – co to člověku přináší nebo bere.
 - Identifikujte v ukázce projevy (chování) introvertního a extravertního člověka.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Regulovčík 1	Žáci v roli regulovčíka rozdělují své spolužáky podle toho, zda na ně působí spíše jako extroverti či spíše jako introverti. Každý si počítá, kolikrát byl určen jako spíše extra/introvert. Po té o tom diskutují.	3.
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s. 67-68.		
B2 Jste introvertní nebo extrovertní	Žáci si pomocí testu mohou určit, zda mají blíže k introverzi nebo k extroverzi.	3.
Zdroj: NOVÁK, Tomáš. <i>Testy osobnosti</i> . Praha: Grada Publishing, 2004, s. 29-31.		

2.3 TÉMA C – POZNÁVÁME SVŮJ TEMPERAMENT – RYCHLOST, INTENZITU A PROMĚNLIVOST NAŠEHO PROŽÍVÁNÍ A CHOVÁNÍ

2.3.1 Cíle

- ✦ Žák dostane příležitost si sám u sebe určit, jak je na tom s rychlostí, intenzitou a proměnlivostí svého prožívání a chování, a jaké mu to přináší výhody.
- ✦ Žák si zformuluje doporučení pro sebe a v modelové situaci předvede, jak by mohl ve svém životě využít své temperamentové vlastnosti.
- ✦ Žák si zformuluje doporučení pro sebe a v modelové situaci předvede, jak by mohl ve svém životě pracovat s nevýhodami svého temperamentu.

2.3.2 Praktická teorie

Rychlost myšlení a jednání

S tempem našeho vlastního myšlení a jednání máme všichni mnoho zkušeností. Někomu „vše trvá“, jiný je „hned se vším hotový“. Jak pomalé, tak rychlé tempo mají svoje výhody a nevýhody. Nejefektivněji pracuje člověk, který v sobě kombinuje rychlost s rozvahou a pečlivou kontrolou. Tato kombinace se však vyskytuje málokdy.

Co nám různé tempo myšlení a jednání přináší a v čem nás omezuje?

- Rychlost v myšlení, rozhodování a jednání umožňuje pohotové zorientování se v nové situaci a okamžitou reakci.
- Rychlost dále souvisí s produktivitou - takový člověk toho více vytvoří nebo odpracuje, často však na úkor kvality.
- Rychlost u některých lidí souvisí s netrpělivostí, tito lidé brzy začínají cítit nudu a mají sklon opomíjet kontrolu vlastní práce. Vysoká rychlost bývá také někdy doprovázena impulzivitou, tj. tendencí jednat okamžitě na základě nějakého impulzu (nápadu) a bez rozvážení důsledků, což způsobuje větší množství chyb.
- Pomalé tempo myšlení, rozhodování, řeči a jednání může být doprovázeno vyšší mírou rozvahy, popř. kvalitnější kontrolou. Není to však pravidlem.

Nevýhody svého temperamentu můžeme mírnit nebo kompenzovat, pokud jsme si jich vědomi.

Co ještě může zpomalovat naše tempo a přitom se nejedná o vlastnost temperamentu?

Příčinou zpomalení tempa mohou být neurotické potíže, při kterých je plynulost myšlení, rozhodování, řeči a jednání narušována např. pochybami o sobě.

Aktivita bývá částečně zpomalena také při smutné náladě, chronické únavě a výrazně zpomalena při depresi.

Zpomalení je někdy paradoxně způsobeno i tím, že okolí člověka necitlivě povzbuzuje k větší rychlosti.

Jak zacházet se svým tempem

Každý člověk má určitý rejstřík rychlostí, ve kterých je schopen pracovat. Pomozme žákům objevit, kde je jejich „jednička“, „dvojka“, „trojka“, „čtyřka“ a „pětka“ (jako při řazení v automobilu) a uvědomit si, že lidé se liší v tom, při jaké rychlosti podávají nejlepší výkon.

Pro optimální výkon se doporučuje znát a přijmout své tempo, tj. nespěchat na sebe, dovolit sám sobě postupovat takovým tempem, které potřebuji. Také to souvisí s psychohygienou. Tolerance sama sebe a respektování svých potřeb, zde např. co se týká tempa, je prevencí stresu a podporuje to naši spokojenost.

Intenzita emočních reakcí

Lidé se liší v tom, jak silné emocionální reakce v nich vyvolávají „objektivně stejné“ podněty. Tato skutečnost má mnoho důvodů:

- Charakteristická intenzita a délka emocionální reakce je částečně vrozena a předurčena vlastnostmi nervové soustavy konkrétního člověka. Právě zde se jedná o vlastnost temperamentu.
- Odlišnost našich emocionálních reakcí má příčiny i mimo temperament. V sociálních situacích nereagujeme na objektivní podněty, ale „skutečnost“ vždy vnímáme subjektivně a interpretujeme ji každý svým způsobem. Lidé se liší v tom, jak interpretují „objektivně stejné“ situace. To, jak interpretujeme situaci, je mimo jiné výsledkem naší dosavadní zkušenosti a našeho osobnostního zrání. Pokud má člověk špatnou zkušenost

ve vztazích – např. ho jeho přátelé opakovaně pomlouvali, bude v něm tichý hovor kolegů vyvolávat vztek a obavy, že ho opět někdo pomlouvá, vztahovačný člověk si často vyloží projevy okolí jako urážku, přehnaně útlčitný se cítí velmi často ukřivděn nebo ublížen, apod. Naše emoční reakce a její intenzita tedy závisí také na tom, jak si interpretujeme dění kolem nás.

- Dalším faktorem, který ovlivňuje sílu emocionální reakce, je naše současná nálada. Na stejnou situaci emocionálně reagujeme jinak, když jsme spokojení, jinak, když jsme v povznesené náladě a jinak, když se zrovna cítíme přetížení.

Výhody a nevýhody různé intenzity emocí

Jak silné emoce obvykle pociťujeme, zásadně ovlivňuje náš život. Silné emoce nám mohou dodávat energii i nás paralyzovat, naplňovat nás blažeností i mučit. Jsou zdrojem nadšení, zoufalství, soucitu, agrese i neurózy. Pro své okolí může být člověk s tendencí k intenzivním emočním reakcím zajímavý, přitažlivý, ale i únavný nebo obtěžující. Slabé emoce mohou být interpretovány jako klid, spokojenost, odvaha, anebo netečnost, lhostejnost či prázdnota.

Proměnlivost cítění, myšlení a chování

Proměnlivost znamená pohotovost člověka rychle měnit prožívání. Jsou lidé, jejichž emoce se rychle mění a kteří velmi intenzivně prožívají. Jak již jsme si řekli, náš temperament je vrozený, tedy daný geneticky. Podíváme-li se na naše intrapsychické (vnitřní) procesy z hlediska genetiky, zjistíme, že průběh emocí souvisí s určitými biochemickými a neurohumorálními pochody. Tyto pochody určují rychlost a intenzitu intrapsychických procesů.

K čemu je užitečné poznávat svůj temperament

Temperamentové vlastnosti nelze příliš měnit, protože jsou dány převážně geneticky. Je užitečné zjistit, jací jsme, abychom dokázali předvídat, v jakých situacích můžeme svůj temperament s úspěchem uplatnit a kdy nás náš temperament spíše omezuje. Když budeme znát své tendence, budeme moci projevy svého temperamentu mírnit nebo vyvážit a budeme moci otevřeně komunikovat o tom, jací jsme a co se v nás děje. Např.: „Mně se emoce strašně rychle mění, chvíli jsem v pohodě, chvíli ne a nedokážu to ovlivnit.“ Nebo: „Já se tak rychle přeladit nedokážu, potřebuji více času.“

2.3.3 Doporučený postup

- ◆ Položíme žákům několik úvodních otázek.
 - Jak rychle se mění vaše nálady? Máte spíše stejnou náladu delší dobu, nebo se rychle „přeladíte“?
 - Prožíváte většinou silné emoce nebo spíše slabší?
 - Jak rychle vás dokáže něco naštvat?
 - Jak dlouho vydržíte u něčeho, co se vám moc nedaří?
 - Jak rychle reagujete na otázky (okamžitě nebo se spíše nejdříve zamyslíte)?
 - Jak dobře vám jde po sobě kontrolovat svou práci?
- ◆ Na základě diskuze uvedeme, že se budeme zabývat rychlostí, intenzitou a proměnlivostí jako dalšími charakteristikami našeho temperamentu (viz Praktická teorie).
- ◆ Danými charakteristikami se budeme zabývat postupně - nejprve rychlostí, pak intenzitou a nakonec proměnlivostí.
- ◆ Uvedeme některou aktivitu, která se zaměřuje na rychlost našeho prožívání a jednání (např. Regulovčik – viz Doporučené aktivity). Pro každou z polarit vymyslíme několik charakteristik.
- ◆ Rozdělíme žáky do skupin, ve kterých se sejdou ti, kteří mají podobné vlastnosti (žáci, kteří mají spíše blíž k rychlému tempu prožívání, myšlení a jednání budou ve stejné skupině). Žáci dostanou za úkol sdílet svoje zkušenosti s jejich vlastním tempem. Dále je požádáme, aby zformulovali, jaké jsou výhody a nevýhody tohoto tempa, jak by mohli využít výhod a jak pracovat s nevýhodami. Výsledky zpracují na flipchartový papír.
- ◆ Každá skupina prezentuje výsledky své práce.
- ◆ Rozdělíme žáky do jiných skupin, i tentokrát v nich budou zastoupeni jak žáci, kteří mají spíše blíž k rychlému tempu prožívání a jednání, tak ti, kteří mají spíše blíže k pomalejšímu tempu. Rozdáme každé skupině alespoň 2 různé příklady situací a necháme žáky ve skupinách popsat, jak by se asi v této situaci zachoval člověk, který má blíže k rychlému tempu myšlení a jednání, a člověk, který má blíže k pomalejšímu tempu. Měli by vycházet z vlastní zkušenosti („Já bych udělal toto...“ „Já bych udělal něco jiného...“).
- ◆ Každá skupina pak obě situace předvede ostatním, kteří mají za úkol určit, kdy se jednalo spíše o reakci člověka, který má blíže k rychlému tempu myšlení a jednání, a kdy o člověka, který má blíže k pomalejšímu tempu.

- ◆ Stejně postupujeme s intenzitou emočních reakcí a proměnlivostí myšlení, jednání a prožívání. Pracovní skupiny se budou měnit.
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co se dnes dozvěděli, do praxe. Můžeme položit několik otázek, např.:
 - Co si odnášíte o svém vlastním temperamentu a co konkrétně to znamená v různých situacích, do kterých se dostáváte?
 - V čem konkrétně nám bude užitečné, když víme, jak by se zachoval člověk, který má blíže k rychlému tempu myšlení a jednání, a jak člověk, který má blíže k pomalejšímu tempu? (jehož emoční reakce jsou více intenzivní / méně intenzivní; jehož myšlení, jednání a prožívání je více / méně proměnlivé)
 - K jakým reakcím mám já spíše blíž?
 - Co v naší osobnosti můžeme měnit snáze a co téměř nelze změnit?
 - Co jste se o sobě dozvěděli a raději byste to nevěděli?
 - Jak může mít to, o čem jsme si dnes povídali, vliv na naše vnímání druhých lidí?
- ◆ Poté můžeme zařadit reflexi formou hraní rolí. Necháme žáky, aby v modelové situaci předvedli, jak by mohli ve svém životě využít své temperamentové vlastnosti, popř. jak by mohli pracovat s nevýhodami svého temperamentu.

2.3.4 Evaluace

- ◆ Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
 - Určete pomocí škály, jaká je rychlost vašeho prožívání, chování a myšlení.
 - Jaké jsou výhody tohoto tempa?
 - Jak je můžeme ve svém životě využít?
 - Jaké jsou nevýhody tohoto tempa?
 - Jak s nimi můžeme pracovat?
 - Určete pomocí škály, jaká je intenzita vašich emočních reakcí.
 - Jaké jsou výhody této intenzity?
 - Jak je můžeme ve svém životě využít?
 - Jaké jsou nevýhody této intenzity?
 - Jak s nimi můžeme pracovat?

- Určete pomocí škály, jaká je proměnlivost vašeho chování, myšlení a prožívání.
- Jaké jsou výhody takové proměnlivosti?
- Jak je můžeme ve svém životě využít?
- Jaké jsou nevýhody takové proměnlivosti?
- Jak s nimi můžeme pracovat?

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Regulovčák 2	Žáci v roli regulovčíka rozdělují své spolužáky podle toho, jak vnímají rychlost, intenzitu a proměnlivost jejich prožívání a chování. Každý si počítá, kolikrát byl určen na tu či onu stranu. Po té o tom diskutují.	3.
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s. 67-68.		

2.4 TÉMA D – CO JE SOUČÁSTÍ MOTIVACE – POTŘEBY

2.4.1 Cíle

- ✦ Žák v konkrétní situaci identifikuje, jaké (nejrůznější) motivy mohly mít vliv na jeho jednání (potřeby, hodnoty a vzory, zájmy, zvyky).
- ✦ Žák pojmenuje své aktuální potřeby a seřadí je podle toho, jak jsou pro něj osobně důležité.
- ✦ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak různé potřeby ovlivňují jeho jednání.
- ✦ Žák vysvětlí vliv neuspokojení základních potřeb na svůj život.
- ✦ Žák v různých situacích ve škole identifikuje motivy svého jednání.

2.4.2 Praktická teorie

Co je to motivace

Motivace je souhrn vnitřních hybných činitelů (také je nazýváme pohnutky neboli motivy), které podporují člověka, aby něco dělal nebo ho naopak tlumí, aby něco nedělal (např. potřeba uznání, zájem o středověké zbraně, návyk každý den sledovat televizi). Soubor vnějších činitelů nazýváme stimulace (např. školní známka, pohlavek, zmrzlina, peníze, titul) .

Mezi základní oblasti motivace, kterými se budeme v tématu „Poznáváme svou osobnost“ zabývat, patří potřeby, hodnoty, vzory, zájmy a zvyky.

K čemu je užitečné poznávat svou vlastní motivaci

Poznání vlastní motivace a motivace druhých lidí nám může pomoci

- jednat s ohledem na sebe i druhé.
- v situacích rozhodování zvolit to, co je pro mne nejdůležitější (např. při volbě partnera, při volbě povolání apod.), budu vědět, co všechno je ve hře, budu schopen zmapovat si, oč mi vlastně jde.
- v situaci konfliktu hovořit o vlastních i partnerových motivech a hledat řešení, které uspokojí nejdůležitější motivy obou.

Množství motivů - jedno rozhodnutí

Naše konkrétní jednání může být určeno jedním nebo více různými motivy. Např. za rozhodnutím jít po základní škole na automechaniku, mohou stát tyto impulsy: z oblasti potřeb – potřeba seberealizace (zaměstnání jako automechanik), z oblasti hodnot a vzorů – strýc začínal jako výborný automechanik a teď je úspěšný podnikatel – vlastní autoservis – chci být jako on, z oblasti zájmů – vždy mě vše kolem aut bavilo, z oblasti zvyků – učiliště je blízko domova, dá se tam dojít pěšky stejně jako na základní školu (nikdy jsem nebyl zvyklý do školy dojíždět).

Různé motivy mohou mít různou nebo stejnou váhu. Mohou se vzájemně podporovat nebo být vzájemně v napětí a navozovat tak vnitřní konflikt. Např. Chci být po rozvodu rodičů u táty, ale nechci ranit mámu tím, že bych to řekl. Výsledné rozhodnutí v ideálním případě obsáhne všechny motivy, běžněji se však stává, že jedinec musí zvolit, kterou svou potřebu uspokojí a kterou obětuje. Poznání, jak moc je který motiv pro jedince důležitý, nebývá někdy snadné.

Potřeby

Potřeby jsou jedním ze zdrojů motivace. Potřeba je stav, který značí rozpor mezi tím, co právě máme, a tím, co považujeme za nezbytné pro svoje přežití, svůj rozvoj, svou pohodu. Součástí potřeby je, že si tento rozpor uvědomíme a nějak ho prožíváme. Potřeba se pak stane naším motivem pro určité chování (něco uděláme proto, aby se naše potřeba naplnila).

Např. Abych se ve třídě mezi spolužáky cítil dobře, potřebuji mít ve třídě nějaké postavení a prožívat, že tam patřím, že tam mám kamarády, že mě spolužáci berou. Co pro to mohu udělat? Když bude někdo potřebovat s něčím pomoci, pomohu mu.

Frustrace

Frustrace je stav zklamání, kdy je člověku zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení, může být vyvolána setkáním s překážkou, oddálením uspokojení nějaké potřeby nebo znemožněním jejího uspokojení. Frustrace bývá spíše jednorázová. (Hartl, Hartlová, 2000)

Deprivace

Deprivace je druh frustrace. Deprivace znamená delší strádání, trvalejší nedostatek něčeho, co osoba potřebuje. Lze ji dělit na: deprivaci biologickou (nedostatek potravy, tepla apod.), motorickou (nemožnost přiměřeného pohybu), senzorickou (tj. smyslovou, nedostatek podnětů), sociální (ztráta sociálních kontaktů), citovou (neuspokojení potřeby lásky). (Hartl, Hartlová, 2000)

Frustrační tolerance

Frustrační tolerance je odolnost především vůči frustraci, ale šířeji též vůči konfliktům, stresu a psychické zátěži vůbec. Míra frustrační tolerance jedince je závislá na jeho konstituci, výchově, životní zkušenosti a naučených stylech zvládání náročných situací. Př.: někteří žáci reagují na neúspěch tím, že se příště vybičují k většímu úsilí, jiní se po „objektivně stejném“ neúspěchu psychicky zhroutí. (Hartl, Hartlová, 2000)

Co jsou to „základní“ potřeby

Základními psychickými potřebami nazýváme ty potřeby, jejichž uspokojování v dětství je nutné pro zdárný vývoj osobnosti, tzn. pokud tyto potřeby nejsou během vývoje uspokojovány, jedinec nedosáhne plného rozvoje své osobnosti.

Pro ilustraci uvádíme **pět základních psychických potřeb** podle Z. Matějčka a J. Langmeiera a níže **Maslowovovu pyramidu základních potřeb**.

Pět základních psychických potřeb

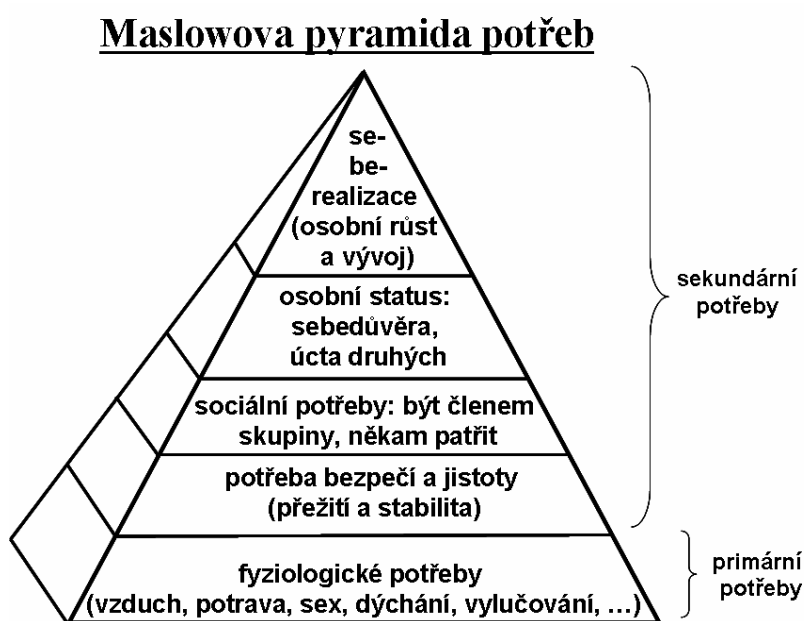
- potřeba přiměřené stimulace a podnětů,
- potřeba smysluplného a srozumitelného světa,
- potřeba životní jistoty, tzn. stabilní a těsné emoční vazby k nějaké osobě,
- potřeba autonomie (věku přiměřené nezávislosti),
- potřeba otevřené budoucnosti a akceptované vlastní minulosti. (Langmeier, Krejčířová, 2006: 289)

Neuspokojení základních potřeb

Dlouhodobé strádání (deprivace) v oblasti základních potřeb, zvláště chybění stabilní emoční vazby na určitou osobu, těžce poškozuje psychický vývoj dítěte. Brzdí rozvoj jeho schopností, dítě se stává citově oploštělým. Setkáme-li se ve škole s dětmi, které např. bez výčitek svědomí ubližují druhým, může to být způsobeno právě emoční deprivací. V takovém případě nemá smysl dítě obviňovat, doporučujeme přizpůsobit se jeho úrovni morálního usuzování, tj. pracovat s odměnami a tresty, stanovit mu pravidla a hranice. Pokud se naskytne příležitost, pomozme mu, aby si vytvořilo vztah s někým, kdo mu bude schopen stabilně naplňovat potřebu bezpečí. (Langmeier, Krejčířová, 2006: 291-292)

Maslowova pyramida potřeb

Americký psycholog Abraham Maslow sestavil hierarchický model základních potřeb, známý pod názvem Maslowova pyramida potřeb.



Potřeby jsou v pyramidě rozděleny na primární a sekundární. Mezi primární potřeby patří fyziologické potřeby, které zabezpečují přežití člověka jako jedince i jako druhu. Na pomezí mezi primárními a sekundárními potřebami je potřeba bezpečí (někteří autoři ji zařazují mezi primární potřeby).

„V minulosti se vyskytoval názor, podle kterého jsou silné jen biologické potřeby, zatímco ostatní prý nemají takovou působivost. V současné psychologii se tento názor považuje za překonaný. Člověk může prožívat hluboké utrpení při ohrožení kterékoli z uvedených potřeb, jeho činnost tím může být dezorganizována a osobnost narušena.“ (Čáp, 1997: 85)

Na Maslowovu pyramidu můžeme nahlížet jak z hlediska vývoje, tak z hlediska aktuálního stavu, ve kterém se nacházíme. Obě tato hlediska nám pomohou porozumět našim potřebám.

Vývojové hledisko

- Umístění jednotlivých skupin potřeb v pyramidě označuje pořadí, v jakém se ve vývoji jedince i člověka jako druhu postupně objevují. Jsou-li stabilně a v dostatečné míře uspokojovány potřeby umístěné níže, objeví se nová skupina potřeb. Dítě, které žije ve stabilním a milujícím rodinném prostředí a jehož fyziologické potřeby jsou uspokojovány, začne pociťovat potřebu uznání, výkonu, vlastní zdatnosti, úspěchu a úcty druhých lidí. Je-li i tato jeho potřeba také trvale uspokojována, časem se objeví nový druh tužeb: potřeba dát svému životu smysl, potřeba rozvíjet své schopnosti, potřeba poznávat svět, estetické potřeby, tzv. potřeby seberealizační.
- Jakmile se potřeby ve vyšších patrech vyvinou, zůstávají navždy. Potřebu lásky, uznání, sebeúcty, seberealizace, autonomie apod. v tom případě můžeme pociťovat i v situacích, kdy jsme ohroženi na životě nebo máme hlad. Proto je dospělý člověk schopen např. položit život za nějakou věc. Umělec nebo vědec mohou tvořit, i když fyzicky strádají apod.

Aktuální stav

- Z hlediska aktuálního stavu má Maslowova pyramida velký význam právě pro motivaci. Jak již bylo výše zmíněno, potřeby jsou jedním z hybných činitelů našeho chování. Rozdělení potřeb na primární a sekundární hraje důležitou roli z hlediska motivace: pokud nejsou dlouhodobě či dost kvalitně uspokojovány primární potřeby, motivační impulsy těchto potřeb mohou mít větší intenzitu než motivační impulsy ostatních potřeb, což si někdy ani neuvědomujeme. Např. Pokud bude člověk vyhladovělý či vyčerpaný, nemusí ho zajímat potřeba seberealizace.

Jaký je praktický přínos Maslowovy pyramidy pro učitele a žáky?

- Maslowova pyramida pro nás může být inspirací při monitorování základních tělesných i psychických potřeb dětí, toho, jaké potřeby děti pocítují a jak jsou tyto potřeby uspokojovány. Naším cílem je, aby tyto základní potřeby žáků byly trvale uspokojovány, aby si jich žáci všímali a naučili se je uspokojovat konstruktivně.
- Neuspokojení základních potřeb může být příčinou, proč žáci např. neusilují o lepší školní výsledky nebo neustále vyrušují. Proto je při výuce užitečné čas od času obrátit pozornost žáků k jejich základním tělesným i psychickým potřebám a nechat je posoudit, jak se cítí. Např. nedostatek pohybu, hlad nebo žízeň mohou mít za důsledek, že se žák pořádně nesoustředí během vyučovací hodiny. Nebo pokud žák nemá ve třídě kamarády a spolužáky ho neberou (není plnohodnotným členem skupiny ve své třídě), může mít problém se ve škole učit, protože je zaměřen na to, že jeho potřeba někam patřit není ve třídě uspokojována.

2.4.3 Doporučený postup

- ◆ Zahájíme pomocí scénky. Rozdělíme žáky do skupin a každá skupina dostane stejné zadání, např. zahrajte se spolužáky, jak se domlouváte, co budete dělat po škole.
- ◆ Nebo využijeme konkrétní situaci, která ve třídě nastala.
- ◆ Poté hovoříme se žáky, co všechno mělo vliv na jejich chování – co vás vedlo k tomu, že jste se zachovali právě takhle?
- ◆ Na základě diskuze o nejružnějších motivech chování ve scénkách, dáme společně se žáky dohromady, co vše stojí za našim chováním, co je to motivace a jaké jsou hlavní oblasti motivace (potřeby, hodnoty a vzory, zájmy, zvyky; viz Praktická teorie).
- ◆ Dále se budeme zabývat potřebami. Požádáme žáky, aby každý za sebe popsal své aktuální potřeby a seřadili je podle toho, jak jsou pro ně osobně důležité.
- ◆ Opět ve skupinách požádáme žáky, aby sepsali, co vše oni jako lidé potřebují.
- ◆ Výsledky práce skupin zapisujeme na tabuli (flipchart) do skupin podle jednotlivých pater Maslowovy pyramidy potřeb.
- ◆ Představíme žákům jednotlivá patra pyramidy a společně se žáky se zamyslíme nad tím, jak jednotlivé potřeby ovlivňují naše chování a jaký může mít na nás dopad, když nebudou uspokojovány naše primární potřeby (viz Praktická teorie).

- ◆ Dáme žákům prostor, aby si každý sám nakreslil vlastní pyramidu potřeb a uvedl ke každému patru konkrétní příklad, jak dané potřeby ovlivňují jeho chování. Např.:
 - Když mám hlad, jdu se najíst. (fyzilogické potřeby)
 - Když chci patřit do skauta, chodím na schůzky. (sociální potřeba: být členem skupiny, někam patřit)
 - Když chci hrát ve filharmonii, cvičím na housle každý den. (seberealizace, osobní růst a vývoj)
- ◆ Podobně můžeme pracovat s pěti základními psychickými potřebami podle Matějčka a Langmeiera.
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co jsme se dnes dozvěděli do praxe:
 - Co nového jste se dozvěděli o sobě?
 - V čem konkrétně vám bude užitečné, když budete vědět, jak ovlivňují vaše potřeby vaše chování?
 - Jaký to může mít vliv na vaše vnímání druhých lidí?
 - Co vás ohledně potřeb překvapilo/zaujalo/zarazilo?
 - Jaké jsou vaše aktuální potřeby?
 - Co budete dělat, když zjistíte, že nejsou uspokojovány vaše základní potřeby?

2.4.4 Evaluce

- ◆ Požádáme žáky, aby na konkrétním příkladu reálné situace z jejich života ilustrovali,
 - jak potřeby ovlivňují naše chování.
 - jak ovlivňují náš život základní potřeby.
 (Lze to provést individuálně písemnou formou nebo skupinově formou scének.)

2.5 TÉMA E – CO JE SOUČÁSTÍ MOTIVACE – HODNOTY A VZORY

2.5.1 Cíle

- ✦ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak jeho hodnoty a vzory ovlivňují jeho chování.

2.5.2 Praktická teorie

Hodnoty a vzory jsou dalším ze zdrojů motivace.

Hodnoty

Hodnotami se více zabýváme v metodice 11.1 Žák reflektuje hodnoty (osobní žebříček hodnot, hodnoty druhých lidí).

Vzory

Naše vzory úzce souvisejí s hodnotami, a to dvojím způsobem:

- Je-li naší hodnotou zdraví, naším vzorem je člověk, který tuto hodnotu ztělesňuje. Např. starší kamarád, který hodně sportuje, nekouří a nebývá nemocný. Takový člověk je nám svým chováním modelem (vzorem), jak tuto hodnotu uplatňovat v běžném životě.
- Zároveň pokud někoho považujeme za svůj vzor, přebíráme jeho hodnoty. Např. pokud je mým vzorem některý z českých či světových fotbalistů, budu věnovat hodně času tréninku.

Oba tyto způsoby se vzájemně ovlivňují a úzce spolu souvisí (např. odmalička hraji fotbal, Baroš je můj vzor, chci být jako on, trávím hodně času fotbalem a snažím se zlepšovat).

Co je důležité pro žáky: reflektovat, jaké jsou naše hodnoty a jakým způsobem ovlivňují naše hodnoty naše chování.

2.5.3 Doporučený postup

- ✦ Na úvod položíme několik otázek, např.:
 - Jaké hodnoty jsou nyní hodně uznávané ve společnosti, u vás doma, v naší škole, v naší třídě...?
 - Přes co byste nikdy v životě nešli?
(Přes co už pro vás „nejede vlak“?)

- Kdo je vaším vzorem?
- Pro koho jste vzorem vy?
- Z jakých důvodů by si vás někdo mohl vybrat jako svůj vzor?
- ◆ Potom požádáme žáky, aby každý sepsal, jaké jsou jeho hodnoty (více o hodnotách – viz metodika 11.1 Žák reflektuje hodnoty /osobní žebříček hodnot, hodnoty druhých lidí/).
- ◆ Na základě příkladu z literatury, filmové ukázky, hraní rolí (konkrétních příkladů ze života žáků) nebo na základě reálné situace, která ve třídě nastala, hovoříme se žáky o tom, jaké hodnoty (popř. které vzory) stály (nebo mohly stát) za konkrétním chováním.
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co jsme se dnes dozvěděli do praxe:
 - Co nového jste se dozvěděli o sobě?
 - V čem konkrétně vám bude užitečné, když budete vědět, jak ovlivňují vaše hodnoty a vzory vaše chování?
 - Jaký to může mít vliv na naše vnímání druhých lidí?
 - Co vás ohledně hodnot překvapilo/zaujalo/zarazilo?

2.5.4 Evaluece

- ◆ Požádáme žáky, aby na konkrétním příkladu reálné situace z jejich života ilustrovali, jak naše hodnoty a vzory ovlivňují naše chování. (Lze to provést individuálně písemnou formou nebo skupinově formou scének.)

2.6 TÉMA F – CO JE SOUČÁSTÍ MOTIVACE – ZÁJMY

2.6.1 Cíle

- ◆ Žák dostane příležitost zmapovat si svoje zájmy.
- ◆ Žák popíše osobní historii svých zájmů: jak se zrodil jeho zájem o danou činnost, jak se stalo, že u této činnosti zůstal až dosud a neopustil ji, kolik času, peněz a úsilí této činnosti věnoval a věnuje, a co mu to přineslo, případně vzalo.
- ◆ Žák na příkladech z vlastního života vysvětlí, jak jeho zájmy ovlivňují jeho jednání.

2.6.2 Praktická teorie

Zájmy jsou dalším ze zdrojů motivace. Zájem je relativně trvalá tendence věnovat se určitým činnostem a ne jiným. Mezi zájmy patří naše koníčky, činnosti, které děláme rádi, které nás baví, kterým věnujeme svůj čas.

2.6.3 Doporučený postup

- ◆ Na úvod položíme několik otázek, např.:
 - Co děláte nejraději, když máte volno?
 - Co vás baví?
 - Kdybyste si mohli vybrat, čemu se ve škole věnovat jeden den, co by to bylo?
 - Jak by vypadalo ideálně strávené odpoledne/ideální víkend?
 - Jakým činnostem (kromě povinností, které dělat musíte) většinou dáváte přednost?
- ◆ Potom požádáme žáky, aby každý sepsal, jaké jsou jeho zájmy (co všechno je baví, co rádi dělají).
- ◆ Požádáme žáky, aby každý popsal osobní historii svých zájmů. Jako vodítko jim můžeme poskytnout třeba takovéto otázky:
 - Jak se zrodil váš zájem o danou činnost?
 - Jak se stalo, že jste u této činnosti zůstali až doposud a neopustili ji?
 - Kolik času, peněz a úsilí jste této činnosti již věnovali?
 - Kolik času, peněz a úsilí této činnosti věnujete pravidelně?

- Co vám tento zájem přináší a co případně bere?
- ◆ Výsledky své práce mohou žáci sdílet v celé třídě nebo v menších skupinách.
- ◆ Zopakujeme společně se žáky, co vše (jaké motivy) ovlivňuje naše chování. Jednou z oblastí motivace jsou zájmy.
- ◆ Žáci se poté sejdou ve skupinách (do 5 členů) podle toho, jaké zájmy mají společné. (Pokud je ve třídě více dětí se stejnými zájmy, bude více stejných skupin.)
- ◆ V těchto skupinách dostanou žáci za úkol uvést konkrétní příklady situací, kterými by ilustrovali, jak jejich zájmy ovlivňují jejich chování.
- ◆ Situace prezentují formou scénky nebo vyprávění.
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co jsme se dnes dozvěděli do praxe:
 - Co nového jste se dozvěděli o sobě?
 - Dnes jsme se zabývali tím, jak naše zájmy ovlivňují naše jednání. K čemu nám je užitečné tohle vědět?
 - Jaký to může mít dopad na naše rozhodování?
 - Jaký to může mít vliv na naše vnímání druhých lidí?
 - Co vás nejčastěji motivuje, když musíte udělat něco, co je pro vás nepříjemné?
 - Co naopak způsobuje, že se nám některé věci chce dělat?

2.6.4 Evaluace

- ◆ Požádáme žáky, aby na konkrétním příkladu reálné situace z jejich života ilustrovali, jak naše zájmy ovlivňují naše chování. (Lze to provést individuálně písemnou formou, nebo skupinově formou scének.)

2.7 TÉMA G – CO JE SOUČÁSTÍ MOTIVACE – ZVYKY

2.7.1 Cíle

- ✦ Žák dostane příležitost zmapovat si svoje zvyky.
- ✦ Žák pojmenuje, jaké zvyky mu pomáhají v životě a co mu přinášejí.
- ✦ Žák pojmenuje, jaké zvyky mu v životě chybí a rád by si je vypěstoval a pracuje na jejich vypěstování.

2.7.2 Praktická teorie

Zvyky a osobní rituály jsou dalším ze zdrojů motivace.

Zvyk

Zvyk je relativně trvalá tendence dělat věci určitým způsobem a ne jinak (např. čistit si zuby hned, jak vstaneme, nebo naopak až po snídani). Některé zvyky jsou podmíněny kulturně nebo historicky (tradice). Existuje zvláštní skupina zvyků, tzv. rituály. Rituály jsou společenské nebo osobní zvyky, které mají navíc emoční rozměr. Pomáhají člověku naladit se, na něco se připravit, vyvolat nějaké emoce anebo emoce odžít. (Např. při ranní hygieně si pravidelně pouštím hudbu, která mě příjemně naladí do nového dne.) Více o rituálech naleznete v lekci 3.2 Jak pracovat s emocemi.

2.7.3 Doporučený postup

- ✦ Na úvod položíme několik otázek, např.:
 - Co jste zvyklí dělat každý den ráno?
 - Jaké jsou vaše rodinné tradice?
 - Co jste zvyklí dělat tak, že se už vůbec nemusíte na tu činnost soustředit?
- ✦ Nejprve se zaměříme na mapování zvyků.
- ✦ Požádáme žáky, aby každý sepsal, jaké jsou jeho zvyky, např. formou odpovědí na otázky:
 - Jaké činnosti dělám v jednotlivých denních dobách?

- Jak většinou trávím víkendy?
- Jaké jsou naše rodinné zvyky (jak trávíme narozeniny, svátky)?
- Kde a kdy jsem zvyklý dělat domácí úkoly?
- Jak jsem zvyklý uklízet?
- ◆ Zopakujeme společně se žáky, co vše ovlivňuje naše chování. Jednou z oblastí motivace jsou zvyky.
- ◆ Požádáme žáky, aby sepsali svoje zvyky a rozdělili je na ty, které by si chtěli ponechat, protože je pokládají za užitečné a ty, kterých by se chtěli zbavit (zlozvyky).
- ◆ Nejprve se budeme věnovat zvykům, které by si chtěli žáci ponechat. Hovoříme o nich a ptáme se, co jim tyto zvyky přinášejí, jak konkrétně jim pomáhají v životě.
- ◆ Poté se budeme věnovat zlozvykům. Každý žák si vybere jeden, kterého by se chtěl zbavit. Žáci mohou pracovat individuálně (ne každý bude chtít své zlozvyky zveřejňovat) nebo v malých skupinách podle toho, zda se bude více žáků chtít zbavit stejného zlozvyku. Společně nebo každý sám pak vymyslí, co by jim pomohlo se zlozvyku zbavit. Výhoda práce menší skupinky je ta, že se pak její členové mohou vzájemně povzbuzovat, aby se jim lépe podařilo dosáhnout kýženého cíle – zbavit se některého zlozvyku.
- ◆ Domluvíme si konkrétní termín, kdy se opět sejdeme a zreflektujeme, jak se nám podařilo či nepodařilo se zlozvyku zbavit, co fungovalo a co bychom ještě potřebovali.
- ◆ Stejně budeme postupovat u zvyků, které žáci nemají, a chtěli by si je vypěstovat.
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co jsme se dnes dozvěděli, do praxe:
 - Co nového jste se dozvěděli o sobě?
 - Jak můžete použít v praktickém životě to, co jste se dozvěděli o zvycích?
 - Jak konkrétně můžete změnit některé své zlozvyky?
 - Co budete dělat, když vám bude chybět motivace?

2.7.4 Evaluace

- ◆ Požádáme žáky, aby na konkrétním příkladu reálné situace z jejich života vysvětlili,
 - jak jejich zvyky ovlivňují jejich chování,
 - jaké zvyky by si chtěli vypěstovat a z jakého důvodu.

- ✦ Práci se zlozvyky a práci na pěstování nových zvyků hodnotíme průběžně vždy v předem dohodnutém čase. Ptáme se zejména:
 - Jak se nám to daří?
 - Co nám funguje?
 - Co nám nefunguje? Co bychom potřebovali, aby nám to fungovalo?

2.8 TÉMA H – MOJE SCHOPNOSTI

2.8.1 Cíle

- ✦ Žák zmapuje, jaké má schopnosti.
- ✦ Žák si vytvoří plán, jak bude některé své schopnosti cíleně rozvíjet.

2.8.2 Praktická teorie

Schopnost

Schopnost je obecnější předpoklad k vykonávání určitého typu činností – netýká se jen jediné, ale celé řady činností. Schopnost je částečně vrozená, je dána geneticky. Vrozená část se nazývá vlohá. Pokud se vlohá rozvíjí, postupně se z ní vyvine schopnost, která se pak dá uplatnit v různých činnostech.

Např. pokud mám velmi dobrou psychomotorickou koordinaci, mohu ji zdokonalovat a může ze mě být dobrý fotbalista, tanečník či řemeslník... Člověk s danou vlohou se může věnovat různým činnostem a tuto schopnost může rozvíjet různými způsoby.

Co když nemám žádné schopnosti?!

Děti se často zaměřují na schopnosti, které jsou obdivovány (zrovna jsou ve společnosti „moderní“). Mohou být pak frustrovány tím, že je nemají tak rozvinuté, jak by chtěly (např. nejsou tak rychlé a ohebné ve sportu, nejde jim snadno naučit se hrát na elektrickou kytaru apod.) Rozhodně by ale měly vědět, že každý máme schopnosti, ve kterých jsme dobří, protože schopností je neuvěřitelně mnoho. Pokud nejsem nejlepší ve schopnostech, které zrovna frčí, neznamená to, že nemám schopnosti, ve kterých jsem výjimečný.

Proč schopnosti rozvíjet

Schopnosti mají základ v genetice (vlohy), ale ten není úplně rozhodující. Co z něj vytěžíme, závisí na tom, jak své vlohy rozvíjíme v různých činnostech např. systematickým procvičováním nebo tréninkem. Když nedojde k interakci, tak se schopnost nerozvíjí. Pokud člověk nezačne své vlohy využívat do určitého věku, možnost jejich rozvinutí se snižuje.

Např. když začne člověk svou schopnost kreslit rozvíjet pod vedením kvalitního učitele již v dětství, může z něj být v dospělosti výborný malíř. Začne-li své kreslířské nadání rozvíjet až v dospělosti, je dosažení mistrovské úrovně mnohem méně pravděpodobné.

Souvislost našich schopností s genetikou vytváří určité mantinely, ale neznemožňuje rozvíjet se v dané oblasti. Pokud však budeme své vlohy rozvíjet (trénovat), mohou se zlepšovat. A právě na věcech, na které máme vlohy (nadání), se snáze pracuje.

Pokud se děti rozhodnou rozvíjet jednu svou schopnost, měly by vědět, že se týká celé řady činností. Pomozme jim najít, kde všude by ji mohly uplatnit.

Jak zjistit, jaké schopnosti mám rozvíjet

Abychom zjistili, jaké schopnosti máme rozvíjet, je třeba experimentovat v různých oblastech, zkoušet různé věci, a pak se sami sebe ptát, co nám šlo snadněji, a to potom rozvíjet dál. **Ved'me děti k tomu, aby experimentovaly v různých oblastech.**

Mladší děti budou možná potřebovat více pomoci. Můžeme je vystavovat různým situacím, pozorovat, co jim jde lépe, a pak jim umožnit se v takové oblasti rozvíjet.

2.8.3 Doporučený postup

- ◆ Na úvod položíme několik otázek, např.:
 - V čem si myslíte, že jste dobří? V čem jste průměrní?
 - V čem jste se rozhodli zlepšovat? V čem, si myslíte, že jste již dosáhli dokonalosti?
 - Co na vás lidé nemohou ocenit, protože to není vidět?
- ◆ Před tím, než se budeme s dětmi zabývat schopnostmi a jejich rozvojem, doporučujeme, aby proběhl např. projektový den, školní výlet apod., v rámci kterého by děti dostaly příležitost vyzkoušet si různé činnosti (pracovní, sportovní či umělecké). Na základě jejich zkušenosti potom můžeme diskutovat o tom, co jim šlo lépe.
- ◆ Vedeme diskusi s dětmi o činnostech, kterým se rády věnují a o kterých si myslí, že jim jdou.

- ◆ Od činností přejdeme ke schopnostem a ptáme se žáků, co jim pomáhá, aby jim ta určitá činnost dobře šla. Můžeme jako pomůcku uvést některou aktivitu, která se zabývá mapováním schopností.
- ◆ Hovoříme o schopnostech – důležité je zmínit, že každý člověk má nějakou schopnost, ve které je dobrý, i když možná nepatří mezi ty schopnosti, které jsou zrovna „v módě“. (viz Praktická teorie)
- ◆ Každý žák vybere jednu svou schopnost a vymyslí několik způsobů, jimiž by ji mohl rozvíjet.
- ◆ Žák si vytvoří plán, jak bude rozvíjet tuto schopnost. Plán by měl obsahovat:
 - Konkrétní způsoby, jakými bude tuto schopnost rozvíjet (popis toho, co bude dělat - např. budu si doma opakovat zrovna tu sestavu, kterou jsme dělali na posledním tancování).
 - Jednotlivé kroky by neměly být příliš náročné. Pokud si dáme malé cíle, výsledek se dostaví dříve a povzbudí nás v dalším rozvoji.
 - Časové údaje - dokdy něco udělá nebo jak pravidelně bude trénovat (Např. každý den, hned jak přijdu domů ze školy, se budu 15 minut učit nová slovíčka.).
 - Podle čeho poznáme, že jsme se někam posunuli (Např. uběhnu daný úsek v čase kratším o tři minuty.).
 - Jaký nám to přinese užitek (Např. budu mít větší šanci dostat se na konzervatoř.).
- ◆ Zároveň společně se žáky určíme dobu, po kterou budeme plán zkoušet. Po uplynutí této doby se sejdeme a společně provedeme reflexi – jak se nám to dařilo dělat, co fungovalo, co bychom chtěli změnit, jak konkrétně jsme se už zlepšili...
- ◆ Provedeme krátkou závěrečnou reflexi zaměřenou na přenos toho, co jsme se dnes dozvěděli do praxe:
 - Co nového jste se dozvěděli o svých schopnostech?
 - K čemu vám může být užitečné, když budete cíleně rozvíjet své schopnosti?
 - Jak konkrétně budete rozvíjet své schopnosti a dovednosti?
 - Co vše od vás vyžaduje cílené rozvíjení těchto schopností a dovedností?
Co a/nebo kdo vám může pomoci cíleně rozvíjet vaše schopnosti?

2.8.4 Evaluace

- Plány seberozvoje (rozvoje svých schopností) si vytvoří žáci písemně (graficky) – plány okopírujeme, originály si žáci ponechají, kopie shromáždíme a uděláme z nich nástěnku či koláž, ke které se později vrátíme. Pozdější evaluaci budou dělat žáci každý sám nad svým plánem. Každý sám zhodnotí, jak se mu dařilo plán naplňovat a jaké to mělo konkrétní výsledky.

2.8.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
H1 Kruh schopností	Žáci určují, jaké schopnosti potřebují rozvíjet pro určitou oblast činnosti, kterou si sami vyberou. Pomocí jednoduchého diagramu zhodnotí, jak rozvinuté dané schopnosti už mají, v čem by se chtěli ještě rozvíjet a vytvoří si plán vlastního rozvoje.	3., pro mladší děti nutno zjednodušit
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s. 91-93.		
H2 Reklama	Žáci vytvářejí reklamu, každý sám na sebe, podle toho, jaké mají schopnosti.	3., pro mladší děti nutno zjednodušit
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem</i> . Kladno: AISIS, 2005, s. 100-102.		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

BAKALÁŘ, Petr. *Kniha otázek*. Praha: Portál, 2001. 144 s.
ISBN 80-7178-565-2

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1997. 415 s.
ISBN 80-7066-534-3

DRAPELA, Victor E. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s.
ISBN 80-7178-766-3

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. 384 s.
ISBN 80-7178-626-8

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s.
ISBN 80-7178-303-X

KŘÍŽ, Petr. *Kdo jsem, jaký jsem*. Kladno: AISIS, 2005. 132 s.
ISBN 80-239-4669-2

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s.
ISBN 80-247-1284-9

NOVÁK, Tomáš. *Testy osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2004. 111 s.
ISBN 80-247-0145-6

SMÉKAL, Vladimír. *Psychologie osobnosti*. Brno: BARRISTER&PRINCIPAL, 2004. 523 s.
ISBN 80-86598-65-9

VALENTA, Josef. *Učit se být*. Praha: STROM&AISIS, 2003. 95 s.
ISBN 80-86106-10-1

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Abeceda

10 ABECEDA

(3, 4)

Kratší aktivita umožňující dětem sebereprezentaci před ostatními a ujasnění kladných osobních vlastností, případně jejich potvrzení od druhých.

Skupina: 10 - 30

Čas: 30 minut

Věk: od 12

Rizikovost: ***

Každý napíše své jméno tiskacími písmeny pod sebe a ke každému písmenu pak napíše nějakou svoji kladnou vlastnost, dovednost nebo výjimečnost...

J jednající rychle
I inteligentní
T tvořivá
K kamarádká
A atraktivní

Další možností je, aby každý napsal například na nejméně 10 písmen abecedy něco dobrého o sobě.

A aktivní
B bohatý na nápady, co dělat
C cílevědomý
D důkladný

Další možností je, aby každý napsal to, o čem si myslí, že by měl zlepšit:

A asertivita – někdy mě někdo vyhodí z kola ven

- B být víc vyrovnaný
- C cítit se lépe mezi lidmi
- D důkladněji promýšlet, co říkám

Jinou možností je psát slova nebo výrazy vyjadřující to, jak chci být druhými viděn, za jakého chci být považován.

- A atraktivní
- E energický
- I inspirativní, plný nápadů
- O oblíbený mezi kamarády
- U upřímný

Zhodnocení:

V nejjednodušší variantě aktivitu nijak nevyhodnocujeme. Pro děti má pouze posilující, sebepotvrzující význam. Zformulují si a vyjádří něco pozitivního o sobě.

Aktivitu lze také vyhodnotit nestrukturovaně. Děti si v malých skupinkách ukáží své papíry, případně si vymění své dojmy o výrazech, které použil spolužák.

Strukturovaná varianta vyhodnocení:

Děti se k sobě posadí ve trojicích. Učitel může vydat pokyn, aby v každé skupince byla zastoupena obě pohlaví. Každý si přečte výsledky svých dvou sousedů. Ke každé položce napíše jeden až čtyři body podle toho, jak s daným sebehodnocením spolužáka souhlasí (4 = úplný souhlas). Učitel dá dětem na závěr pokyn, aby si srovnaly hodnocení své s hodnocením spolužáků ze své trojice.

Je vhodné, aby učitel, který pochopitelně nemá přehled o tom, jak proběhla hodnocení v jednotlivých skupinkách, řekl žákům něco v tomto smyslu: „Výsledky, které vás překvapily, nemusíte považovat za svůj omyl. Může to být informace o tom, že vlastnost, kterou jste uvedli, není navenek vidět v takové míře, jak jste si dosud mysleli.“ Tím lze snížit míru případného rozčarování dětí, které se nehodnotily příliš realisticky.

Úskalí:

Nelze se vyhnout tomu, aby některé děti tuto aktivitu nezlehčovaly. Některé děti se mohou cítit roztrpčeny, zklamány nebo dokonce zraněny tím, že je spolužáci vidí jinak, než ony samy sebe. Pro ně je vhodné, aby učitel pronesl podobnou větu, jaká je uvedena výše v uvozovkách.

Existuje také riziko, že si některé děti pomocí této aktivity vyřídí mezi sebou dřívější účty. Tomu zabráníme tím, že sami rozdělíme děti do trojic, které budou vztahově bez tohoto rizika.

Pomůcky:

Listy papíru, psací potřeby.

Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 52-54.

A2 Jako já

14 JAKO JÁ

(3, 4, 8)

Aktivita vhodná pro pobyt mimo školu, v přírodě, na výletě, na procházce. Děti budou mít možnost zformulovat si svoje postoje, názory, vlastnosti.

Skupina: 8 – 15

Čas: 60 – 120 min

Věk: od 10

Rizikovitost: *****

Dejte dětem čas a ohraničený prostor, kde budou mít za úkol najít předměty, které vystihují jejich vlastnosti, osobnost, osobní postoje, zaměření, směřování. Před tím, než se děti rozejdou, je vhodné uvést několik návodných, spontánních příkladů.

Možné příklady:

„Chtěl bych být jako tenhle kámen. Je skoro průhledný, ale pevný. Když se dotkne jiného, stejného kamene, vyletí jiskra, která může zapálit oheň.“

„Tahle krabička má v sobě tajemství a já mám také spoustu tajemství. Možná také schovává sladké bonbóny.“

Zadejte přesný čas, kdy se mají všichni vrátit na výchozí místo a nechte děti, aby se rozešly.

Zhodnocení:

Po návratu budou všichni prezentovat svoje nalezené předměty ve vztahu k vlastní osobě. Zaveďte pravidlo, že při prezentaci ostatní naslouchají a nezasahují do ní. Po prezentaci je možno zavést pravidlo kolektivního ocenění, například potleskem.

Úskalí:

Může se stát, že někdo bude přinesený předmět prezentovat

vzhledem k vlastní osobě spíše negativně. Příklad: „Připadám si jako tahle zlomená větev. Někdo ji ulomil a ona neví proč.“ Je vhodné v takovém případě nabídnout podporu: „Jak té větvi pomoci? Jak by se mohla cítit dobře?“ (Například: dát ji do vody, aby zase pustila kořínky).

Pro tuto aktivitu není přínosné klást otázky typu „A proč si tak připadáš?“ Ponechejte celou situaci v názorné, imaginativní rovině.

Nelze se vyhnout sebesnižujícím ohodnocením, která budou některé děti uvádět spíše z rozpaků. Použijte výše zmíněnou metodu pomoci.

Pomůcky:

Žádné

Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 65-66.

A3 Vizitka

Každý účastník lekce obdrží papírovou kartu (větší, než je rozměr skutečné vizitky) a na ni se pokusí s použitím tužky (příp. pastelek) jakoukoliv výtvarnou či grafickou formou, ale bez použití písma vyjádřit sebe.

Hotové vizitky pak lze shromáždit tak, aby nikdo neznal autora jiné než vlastní, a hádat, co vyjadřují prvky vizitky i její celek a komu vizitka patří.

Reflexe: Jak bylo snadné přenést sebe samého na vizitku, co se na vizitku nevešlo, co chtějí hráči ke svým vizitkám ještě říci, co je překvapilo, co pro ně znamenají symboly a obrázky atd., které se objevují na vizitkách, jak bylo snadné uhádnout, čím vizitka je, jakým způsobem se hádalo, co je to »já«...?

Zdroj: Valenta, Josef. Učit se být. Praha: STROM&AISIS, 2003, s. 48.

B1 Regulovčík 1

(3, 4)

Regulovčík je ve vojenské terminologii osoba, která řídí hladký přesun vojenské kolony, zejména v klíčových místech, jako jsou křižovatky. Ukazuje jednotlivým účastníkům kolony, kam mají jet, zda doprava, doleva, rovně... Jakýsi dopravní strážník. Tato hra přináší podněty pro sebepoznání aktivní, pohybovou formou.

Skupina: 10 - 30

Čas: 30 min

Věk: od 12

Rizikovost: ***

Vybereme 3 děti - regulovčíky, které postavíme k jedné stěně místnosti. Ostatní se shromáždí u druhé stěny naproti nim. Pak nastoupí první ze tří regulovčků do aktivní pozice u své stěny. Děti od protější stěny postupují běžně rychlým krokem po jednom proti němu. Regulovčík pošle ukázáním ruky každé dítě do kouta napravo nebo nalevo od sebe, podle vlastního uvážení. Předmětem jeho uvažování, a tím i samotné hry, jsou osobnostní vlastnosti každého, kdo proti němu přichází. Pro sebepoznání se dají užít polaritní témata jako:

Doprava pošle osobu spíše uzavřenou, která má ráda samotu, doleva osobu společenskou, živou, hovornou. Jde tedy o polaritu: Extrovert – Introvert

Další polarity:

Rychlý – Pomalý

Vůdčí - Podřídivý

Aktivní – Pasivní

Umělecky zaměřený – Technicky zaměřený

Společenský – Samotář

Štědrý – Skoupý
 Usměvavý – Vážný
 Atd.

Všichni tři regulovčíci v jedné hře hodnotí pouze jedinou polaritu, například aktivní – pasivní. Takto rozřadí skupinu i druzí dva regulovčíci. Každé z dětí si zapamatuje, kolikrát bylo zařazeno na kterou stranu.

Učitel poté vyzve děti, aby se rozřadily do čtyř rohů místnosti podle toho, jak byly hodnoceny.

V jednom rohu se sejdou děti 3x hodnocené jako aktivní.

V protějším rohu po úhlopříčce se sejdou děti 3x hodnocené jako pasivní.

Třetí roh obsadí děti s hodnocením 2x aktivní a 1x pasivní.

Ve čtvrtém rohu budou děti hodnocené 1x aktivní a 2x pasivní.

Zhodnocení:

V každém rohu si skupinka promluví o tom, jak se sami vidí ve své aktivitě nebo pasivitě, nakolik souhlasí s hodnocením regulovčků. Následuje krok společný pro všechny hráče: Učitel vyzve děti, aby se posunuly třeba jen o několik kroků blíže k rohu, do kterého podle svého mínění spíše patří, nebo přejdou až do samotného rohu. Třída si v tu chvíli prohlédne nově vzniklou situaci. Jinou variantou je pokyn, aby se děti přesunuly k rohu, kde by za čas chtěly být.

Úskalí:

Mohou se vyskytnout děti, které své zklamání z nepříznivého hodnocení nedají najevo. Způsob vedení hry je obvykle dostatečnou zárukou, aby jednaly v souladu se svým sebepojetím.

Pomůcky:

Žádné

Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 67-68.

B2 Jste introvertní nebo extrovertní?

Instrukce: V následujících tvrzeních vyberte to, co o vás platí, jak byste se s chutí a podle svého nejlepšího vědomí a svědomí zachovali v popsaných situacích. V každé položce můžete volit ze tří variant odpovědí:

A: „Ano, souhlasím, je to o mně pravda, tak to dělám a líbí se mi to.“

B: „Nemohu odpovědět ani A ani C. Někdy mi vyhovuje jedno, jindy druhé. Záleží to na momentální náladě, na lidech okolo mě a řadě dalších okolností.“

C: „Ne, to o mně není pravda, tak se nechovám, respektive takovou věc bych si z vlastní svobodné vůle nikdy nevybral. Už jsem to sice v životě udělal, popřípadě mockrát, protože mi nic jiného nezbývalo, ale vždy jsem k tomu byl dotlačen. Nebo jsem předem nevěděl, do čeho jdu, a nelíbilo se mi to, nebavilo mne to, někdy jsem to přetrpěl takřikajíc se skřípěním zubů.“

1. Večery trávím pokud možno (mám čas ap.) ve společnosti.
2. Na dovolenou jezdím nejraději daleko od civilizace.
3. Když mne něco trápí, potřebuji a vyhledávám někoho, s kým mohu o svém problému hovořit.
4. Pravidelně slavím různé svátky (Vánoce, narozeniny ap.) s rodinou, přáteli či spolupracovníky.
5. Mám-li nějaký problém, nejlépe ho vyřeším, když se v klidu sám nad vším zamyslím.
6. Když jsem unavený, nejvíc mi pomůže, zaskočím-li na kus řeči za nějakými známými.
7. Mám jen několik dlouhodobých a dobrých přátel (ne víc než 5) a přiznávám, že se s nimi moc často nestýkám.
8. Nejlépe si odpočinu, když jsem doma sám a mohu si v klidu číst nebo dělat něco jiného, co mne baví.
9. Vyhovuje mi práce mezi lidmi, jejíž součástí je i nutnost s nimi komunikovat.
10. Když jsem doma delší dobu (několik hodin) sám, vše na mě padá, je mi to nepříjemné, nemohu se dočkat, kdy už někdo přijde.

Vyhodnocení: Započítejte si 2 body za odpovědi 1A, 2C, 3A, 4A, 5C, 6A, 7C, 8C, 9A a 10A. Za odpovědi B si započítejte po 1 bodu.

Body	Hodnocení
13–20	Jste extrovert.
8–12	Oplýváte směsí rysů extroverze a introverze – jako většina lidí.
0–7	Jste introvert.

Co pro vás z výsledků vyplývá? Žádný není ani špatný ani dobrý. Je jen dobré vědět, jaký jsem a jaký životní styl mi přinese pocit uspokojení, a podle toho se chovat – třeba volit typ profese. Platí to zejména pro ty, co

jsou vyhranění (dosáhli buď hodně, nebo velmi málo bodů). V jisté životní výhodě jsou lidé volící odpovědi B – mají takřikajíc širší repertoár chování. Ale ani to nemusí být pravda – možná se jen v sobě nevyznají a v dotaznících unikají k nic neříkajícím tvrzením. Určitě však souhlasí s otázkou v názvu následujícího testu.

Zdroj: NOVÁK, Tomáš. Testy osobnosti. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 29-31.

C1 Regulovčík 2

Aktivita probíhá stejně jako B1 Regulovčík 1, přičemž kritérii pro rozdělování spolužáků jsou

rychlost našeho myšlení a chování (jakým tempem pracujeme, mluvíme, přemýšlíme), např. polarita rychlý v jednání – pomalý v jednání, rychle odpovídá na otázky – pomalu odpovídá na otázky, apod.;

intenzita prožívání (síla či slabost emočních reakcí), např. polarita silně prožívá emoce – slabě prožívá emoce, když se něco nedaří je smutný – moc to neprožívá, apod.;

proměnlivost chování, myšlení a prožívání (schopnost se rychle přizpůsobit novým podmínkám, rychlé změny nálady), např. polarita rychle se rozveselí – trvá dlouho ho rozveselit, snadno změni názor – těžko změni názor, apod.

Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 67-68.

H1 Kruh schopností

(4, 7)

Jde o aktivitu se sebehodnotícím a sebemotivačním potenciálem. Umožňuje dítěti posoudit míru jeho schopností v určité oblasti a zamyslet se nad plánem dalšího rozvoje.

Skupina: 5 - 30

Čas: 15 – 30 min

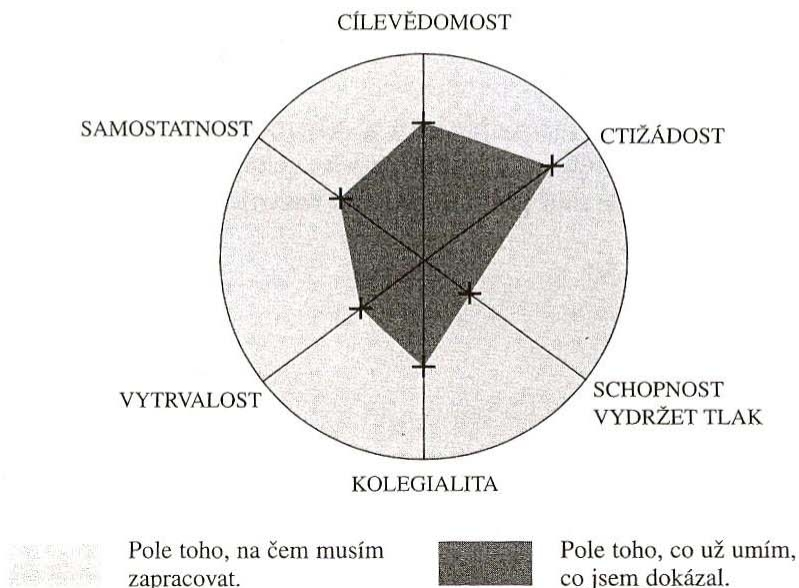
Věk: od 10

Rizikovost: ***

Předmětem této aktivity jsou podobná témata, jako v aktivitě HODNOCENÍ VLASTNOSTÍ.

Požádáme děti, aby pro oblast, která nás zajímá, stanovily, které klíčové schopnosti a dovednosti zahrnuje. V případě potřeby seznam doplníme. Společně s dětmi vybereme nakonec 6 - 8 nejdůležitějších položek. Položky zaznamenejeme do kruhového diagramu (viz obrázek). Podle počtu nejdůležitějších zvolených položek rozdělíme dětem příslušné připravené diagramy. Každý diagram je rozdělen na kruhové výseče několika úsečkami, které se kříží uprostřed kruhu. Poblíž zakončení úseček zapíšeme jednotlivé položky. Ve středu kruhu, v překřížení úseček, je umístěn bod 0. Konec úsečky ležící na obvodu kruhu znamená 10 bodů. Každou položku hodnotí dítě umístěním tečky na škále 0 – 10 bodů podle toho, jak si myslí, že je v dané položce „daleko“. Jestliže určitá vlastnost dostane například 5 bodů, znamená to, že dítě ji napůl už má a napůl je čeká ještě práce na jejím dalším prohloubení. Má-li dítě vynesena hodnocení na všech úsečkách, spojí čarami všechny hodnotící body podle vzoru. Uvnitř kruhu tak vznikne uzavřený útvar, který představuje zónu již získaného, zónu komfortu, tj. toho, co dítě již bezpečně zvládá. Vně uzavřeného útvaru je prostor, který představuje zónu učení, tj. toho, co dítě ještě musí získat dalším učním, prací a zkušenostmi. Čím větší tato zóna je, tím více práce ho ještě čeká.

Příklad diagramu na téma VLASTNOSTI IDEÁLNÍHO STUDENTA:



Zhodnocení:

Můžeme klást otázky, jako jsou tyto:

„Jak jsi spokojen se svým výsledkem?“

„Se kterou vlastností jsi nejspokojenější?“

„Která nebo které vlastnosti jsou tvou slabinou?“

„Co můžeš udělat pro to, aby ses v dané oblasti zlepšil?“

Diagramy můžeme po dohodě s dětmi podepsané vyvěsit ve třídě.

Úskalí:

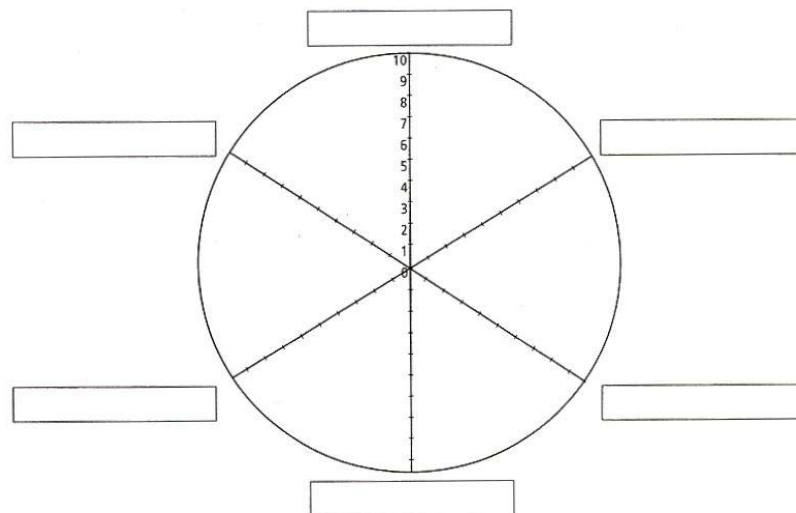
Některé dítě může považovat svůj diagram za tak intimní, že ho nebude chtít vyvěsit. Tuto možnost mu rozhodně dáme. Vyvěšení diagramů můžeme zorganizovat tak, že vyzveme děti, aby si samy svůj diagram umístily, pokud chtějí.

Pomůcky:

Dostatek nakopírovaných diagramů pro každého, psací potřeby, barevné fixy.

Příloha:

Vzor formuláře diagramu.



Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 91-93.

H2 Reklama

(3, 4, 5, 7)

Při této hře se děti zamyslí nad tím, jak se popsat v dobrých barvách. Budou hledat ty vlastnosti, dovednosti nebo zkušenosti, kterými se vyznačují jako dobré, cenné, důležité, prospěšné osobnosti. Sebereflexe a prezentace před ostatními má posilující účinek.

Skupina: 6 - 15

Čas: 45 - 90 min. Některé varianty jsou časově náročnější na přípravu.

Věk: od 10

Rizikovost: ***

Děti budou mít za úkol udělat samy na sebe reklamu a pak návrh reklamy prezentovat před ostatními.

Povídejte si s dětmi na téma reklamy v televizi, v rádiu, v tisku – vždy vychvalují a vždy přehánějí, leckdy stojí na vtipných sloganech a scénách. Více nebo méně přehánějí kladné vlastnosti prezentovaného zboží, služby, nabídky.

Vysvětlete dětem, že jde o to, aby vystihly co nejzajímavěji své kladné stránky. Ať klidně přehánějí, až budou mluvit o sobě co nejlépe – jde přece o reklamu! Reklama je „šou“ a slovo „show“ v angličtině znamená ukázat, předvést! Před zadáním aktivity vyberte jednu variantu a o té pak s dětmi promluvte. Mějte připraveny ukázky: například časopisy s inzercí, zvukovou nahrávku nebo video atd. Hru můžete s časovým odstupem několika dní předem oznámit a vyzvat děti, aby si připravily nápady a návrhy.

Můžete zvolit z různých mediálních variant:

1. Napsat scénář reklamního šotu pro televizi se všemi podrobnostmi (hudba, ticho, zatmívání, mužský nebo ženský hlas, popis prostředí atd.). Na reklamu mají neomezené finanční

prostředky – můžou „natáčet“ třeba v Himálajích a měla by ve výsledku trvat asi 3 minuty = text maximálně na 2 x A4.

2. Napsat a nakreslit (udělat grafický návrh) celostránkový barevný inzerát do luxusního časopisu. Tato varianta je nejvhodnější pro menší děti, umožní jim „vidět“ to, co dělají – tuto možnost mají u předchozí varianty jen v představě.
3. Napsat text inzerátu do rubriky „uchazeči o zaměstnání“ (pro starší děti).
4. Napsat text inzerátu do rubriky „seznámení“ (pro starší děti).
5. Učitel zadá text inzerátu (například „Pro prosperující seriózní firmu hledáme nové pracovníky na různé pozice. Vhodné pro absolventy.“) Děti nebudou psát reklamu ani inzerát, ale na tento zadaný inzerát budou odpovídat. Tato varianta je zejména vhodná pro poslední ročník.
6. Můžete také vystříhat reálné inzeráty s nabídkami volných pozic a nabídnout dětem, ať si vyberou a odpovědí na inzerát, jaký jim vyhovuje. Důležité je dětem sdělit, že mají vždy všechny předpoklady pro danou pozici (to znamená, že umějí hispánsky a mají doktorát z medicíny, bude-li to v inzerátu).
7. Pro starší děti a pokud je možnost pracovat s více videokamerami, lze postavit tuto hru tak, aby si děti samy na sebe (o sobě) natočily reklamu. Mohou vytvořit dvojice, trojice nebo čtveřice a navzájem si pomoci s natáčením.

Tato hra může mít mnoho dalších variant. Důležitým hlediskem však vždy musí být možnost dětí vyjádřit se o sobě v co nejlepším světle a na co nejširším poli (časovém, prostorovém).

Nechte děti přehánět! Pojměte tuto hru především jako tvůrčí zábavu, nekladte důraz na profesionální zvládnutí techniky, ale jen na obsah, formu, nápad, množství pochvalných informací o sobě.

Zhodnocení:

Vytvořené reklamy zveřejněte před ostatními – psanou formu mohou děti předčítat, výtvarné práce vystavte ve třídě, videozáznamy (třeba na pokračování) promítejte.

Můžete dětem položit tyto otázky:

„Jak se vám hra líbila?“

„Bylo lehké / obtížné přemýšlet o sobě a hledat svoje kladné stránky?“

„Konzultovali jste své nápady s kamarádem, rodiči? Pokud ano, přišli s nějakým nápadem, návrhem?“

Úskalí:

Některé děti můžou cítit úzkost z toho, že mají samy sebe chválit, ba dokonce až přechválit. Mohou vyjít najevo pocity méněcennosti či přílišné skromnosti. Budou o sobě mluvit jako o obyčejných, nezajímavých lidech, mohou mít nechuť mluvit o sobě jako o výjimečných osobnostech. Je potřeba děti vhodně a nenásilně motivovat.

Pomůcky:

Podle zvolené varianty hry:

- 1., 4., 5., 6. volné listy formátu A₄, psací potřeby; pokud máte možnost, pak videopřehrávač s nahranou kazetou běžných TV reklam
2. čtvrtky formátu A₃, fixy, barvy, štětce, křídly, tuše, pera, tužky...
3. staré výtisky inzertních novin, respektive jen rubrik „zaměstnání hledají“
7. jedna nebo více videokamer

Zdroj: KRÍŽ, Petr. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005, s. 100-102.

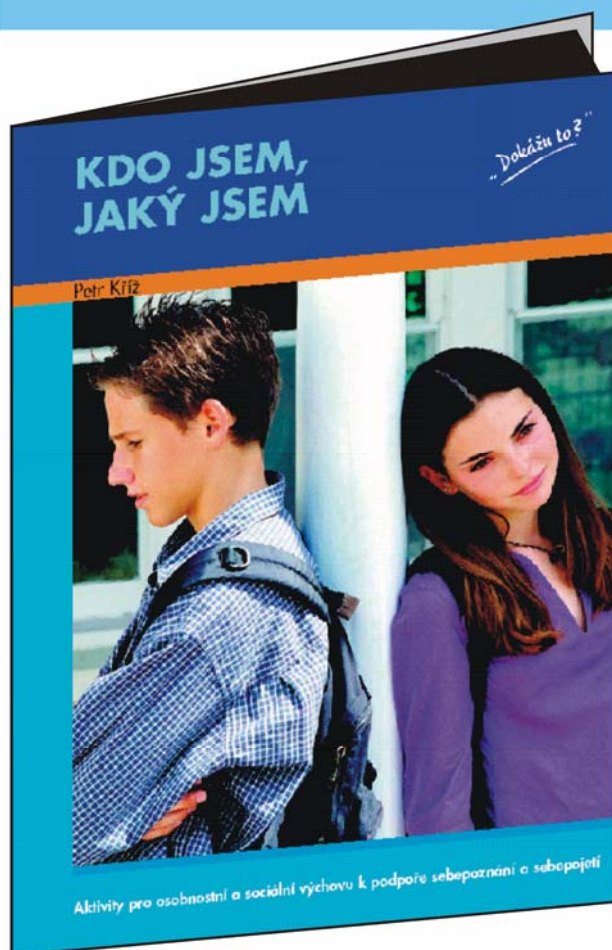
**Připravili jsme
pro vás lahůdku!**

„Dokážu to?“

Zajímavá publikace ediční řady „Dokážu to?“

KDO JSEM, JAKÝ JSEM

Petr Kříž



Aktivity pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí

I učitel s dobrým a všestranným vzděláním a letitou pedagogickou praxí je polovičním laikem pro práci s intimním tématem, jakým je sebepoznání a sebepojetí osobnosti, pokud něco podobného nezažil sám na sobě s odborným vedením. Kniha vám poskytne:

- základní pohled a vodítko pro využívání her zaměřených na sebepoznání a sebepojetí a upozornění na možná nebezpečí
- třicet šest her
- inspirace pro vytváření dalších variant nebo her nových

CENA 119 Kč + poštovné

aisis

Další publikace najdete na www.aisis.cz

Knihu si můžete objednat na adrese:

AIŠIS o.s. Kladno, Gorkého 499, 272 01 Kladno,

telefonicky: 312 245 818 nebo e-mailem: vydavatelstvi@aisis.cz

Mgr. Simona Jeřábková, Mgr. Kateřina Srbová

POZNÁVÁME SVOU OSOBNOST



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-06-7