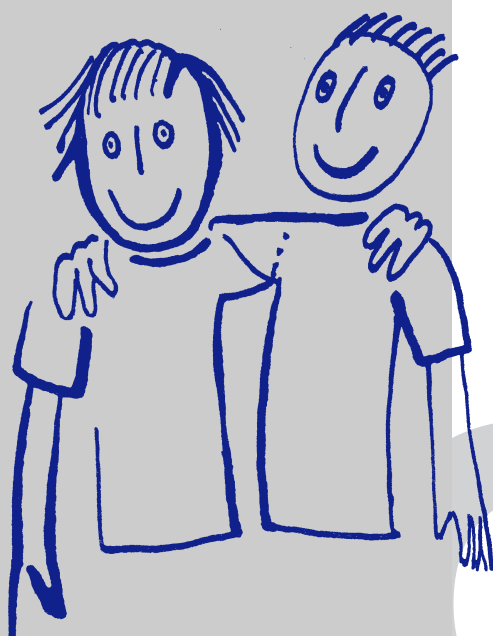


Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy
SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

**Lekce
2.2**

POZNÁVÁME SVŮJ VZTAH K LIDEM

Kateřina Srbová



osv

Mgr. Kateřina Srbová

POZNÁVÁME SVŮJ VZTAH K LIDEM

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Sebepoznání a sebepojetí

Lekce 2.2

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 78

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-07-4

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	9
2.1	TÉMA A - Mapa mých důležitých vztahů.....	9
2.1.1	Cíle	9
2.1.2	Praktická teorie	9
2.1.3	Doporučený postup	19
2.1.4	Evaluace	26
2.1.5	Seznam aktivit.....	26
2.2	TÉMA B - Můj sklon vést druhé a můj sklon být veden	31
2.2.1	Cíle	31
2.2.2	Praktická teorie	31
2.2.3	Doporučený postup	39
2.2.4	Evaluace	44
2.2.5	Seznam aktivit.....	45
3	Použitá a doporučená literatura	46
4	Podrobný popis vybraných aktivit	47
	A1 Jaký jsem kamarád.....	48
	Zdroj: O.s. Projekt Odyssea.....	49
	A2 Dopis otci nebo matce	50
	A3 Rozhovor rodičů	51
	A4 Otec a syn, matka a dcera	53
	A5 Zlatý déšť	54
	A6 Světla a stíny	55
	A7 Tatínku, ty jsi tak hodný	56
	A8 Dárek	57
	A9 Začarovaná rodina	58

A10 Volba rodiny	59
A11 Rodinné hry	60
A12 Můj přítel	61
A13 Přátelství	62
A14 Můj kamarád	63
A15 Moje rodina.....	64
A16 Můj přítel II.....	66
A17 Recept na přátelství.....	67
A18 Mám dost přátel?	68
A19 Jak ztrácíme přátele	69
A20 Mapa mých vztahů.....	70
A21 Příloha k aktivitě Deníkový záznam - Deník HIV pozitivní ženy	71
B1 Dotazník dominance	75
B2 Dům, strom a pes	77
B3 Vedení slepého	78

1 ÚVOD

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,
tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat 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 UČITELE I ŽÁKY

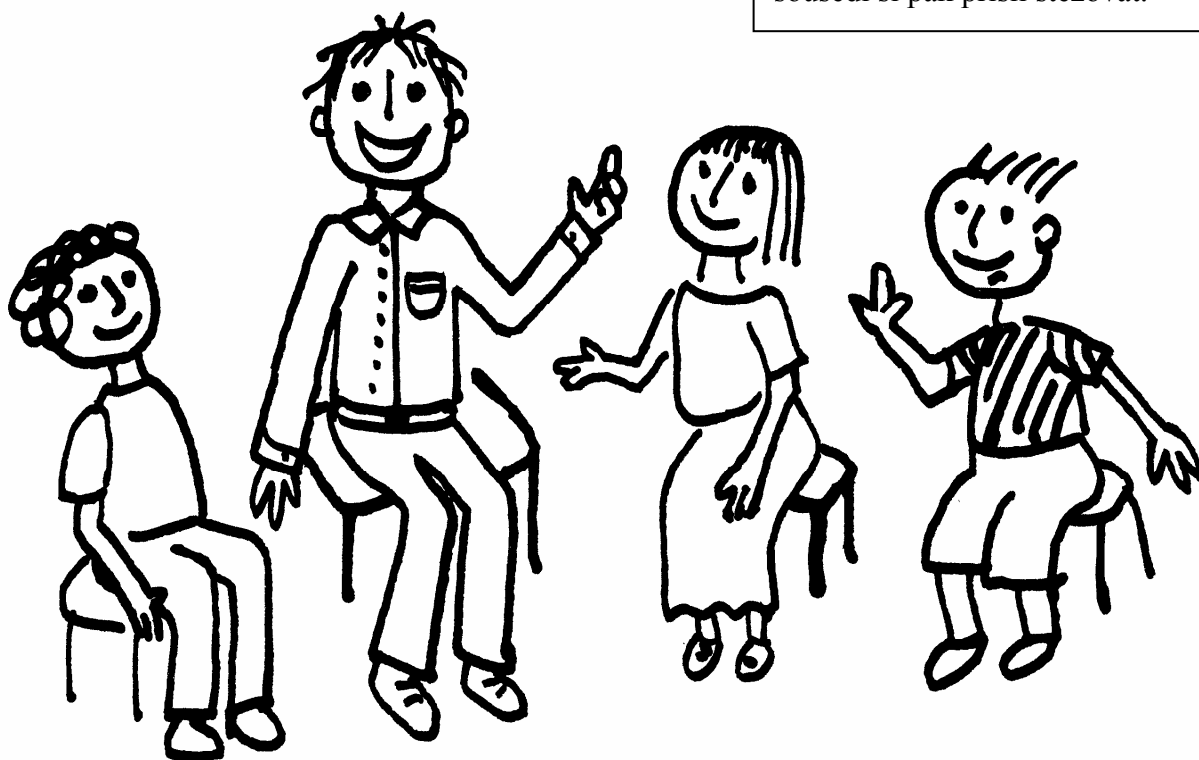
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

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

- Co mají společného lidé, kteří jsou vám sympatičtí?
- Kteří lidé jsou vaší oporou?
- S kým byste chtěli ztroskotat na opuštěném ostrově?
- Koho nechcete nikdy zklamat?
- Kdy se ujímáte vedení? Jak se při tom cítíte?
- V jakých situacích se podřizujete a proč? Jak se při tom cítíte?
- Co je pro vás důležitější, než být oblíbený/á?

Učitel: „Každému z nás se asi někdy stalo, že jsme něco dělali a nebrali jsme při tom ohled na druhé. Vzpomeňte si na nějaký příklad.“

Žák: „Já jsem sledoval film a pustil jsem si to pořádně nahlas, protože tam je skvělá hudba, a sousedi si pak přišli stěžovat.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák poznává svůj vztah ke druhým lidem.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Mapa mých důležitých vztahů

- ◆ Žák zmapuje své důležité mezilidské vztahy, co do jejich počtu, blízkosti a opory, kterou mu poskytují.
- ◆ Žák prozkoumá a popíše vliv některých svých vlastností na své důležité mezilidské vztahy.
- ◆ Žák prozkoumá a popíše, jak respektuje soukromí druhých lidí a jak dokáže své soukromí chránit.
- ◆ Žák prozkoumá, popíše a předvede v modelové situaci, jak projevuje respekt a nerespekt ke druhým lidem.
- ◆ Žák prozkoumá a pojmenuje, za co vděčí druhým lidem.
- ◆ Žák prozkoumá a pojmenuje, čím se cítí být ve svých vztazích vázán a zformuluje svůj vlastní postoj k těmto závazkům.

TÉMA B - Můj sklon vést druhé a můj sklon být veden

- ◆ Žák rozpozná a pojmenuje projevy své dominance a submisivity.
- ◆ Žák předvede užitečné projevy dominance a submisivity.
- ◆ Žák pojmenuje důsledky (výhody a nevýhody) svého dominantního a submisivního chování.
- ◆ Žák si zformuluje kritéria, podle kterých hodnotí konkrétní dominantní a submisivní chování jako správné nebo špatné.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - MAPA MÝCH DŮLEŽITÝCH VZTAHŮ

2.1.1 Cíle

- Žák zmapuje své důležité mezilidské vztahy, co do jejich počtu, blízkosti a opory, kterou mu poskytují.
- Žák prozkoumá a popíše vliv některých svých vlastností na své důležité mezilidské vztahy.
- Žák prozkoumá a popíše, jak respektuje soukromí druhých lidí a jak dokáže své soukromí chránit.
- Žák prozkoumá, popíše a předvede v modelové situaci, jak projevuje respekt a nerespekt ke druhým lidem.
- Žák prozkoumá a popíše, za co vděčí druhým lidem.
- Žák prozkoumá a pojmenuje, čím se cítí být ve svých vztazích vázán a zformuluje svůj vlastní postoj k těmto závazkům.

2.1.2 Praktická teorie

Proč vést žáky k sebepoznání v oblasti vztahů? Naše vztahy nesou charakteristickou pečeť naší osobnosti. Poznání toho, jak se chováme ve vztazích, je jednou z nejdůležitějších součástí sebepoznání a kvalita vztahů významně předurčuje kvalitu života.

V této kapitole necháme žáky prozkoumat, jakým způsobem své vztahy navazují, prožívají a utvářejí. Zaměříme se na téma vztahů jako zdroje sociální opory a na další zajímavé stránky vztahů, jako je soukromí, respekt a závazky. Vždy nám jde o to, aby žák poznal, co je pro něj typické, všiml si, co mu to přináší nebo bere, a uvědomil si, jak je s těmito svými tendencemi spokojen. Pokud se žáci naučí všimnout si svých příznivých i nepříznivých vzorců vztahování se ke druhým lidem, budou brzy schopni vědomě posilovat ty způsoby chování a prožívání, které jim pomáhají mít vztahy kvalitní a uspokojivé.

Vztahy blízké a vzdálenější

Pro žáky může být inspirativní udělat si přehled všech lidí, kteří pro ně byli nebo jsou důležití. Jednotlivé osoby si můžeme představit jako nacházející se v různě vzdálených soustředných kruzích kolem žáka. Vzdálenost od středu, znázorňuje míru psychologické „blízkosti“.

Subjektivně vnímaná „blízkost“ neboli „síla“ vztahu bývá doprovázena některým z následujících projevů:

- častost setkání (nebo jiného kontaktu),
- důvěrnost (sdílení, otevřenost),
- vzájemné sympatie,
- společné zájmy, názory nebo postoje,
- různost činností, kterým se spolu věnují,
- trvání vztahu
- a vzájemné závazky.

Pro žáky jsou obvykle nejbližšími lidmi rodiče, sourozenci a někteří kamarádi. Pokud je tomu jinak, není vhodné, aby na to učitel nějak zvlášť upozorňoval. Zcela nevhodná je např. reakce: „Michal nemá mezi nejbližšími své rodiče. To jsi na ně zapomněl, nebo co?“ Jedná se vždy o citlivou věc. Naopak je žádoucí předjímat, že by se žáci mohli obávat dát najevo, jaké blízké vztahy mají nebo nemají. Pocit bezpečí lze posílit tím, že na začátku příslušné diskuse nebo aktivity zarámujeme vše, co bude následovat, srozumitelným úvodem, kde vysvětlíme, proč se tímto tématem zabýváme, připomeneme pravidlo dobrovolnosti, zadáme přesně instrukci a (dříve než žáci začnou pracovat) konstatujeme, že lidé se od sebe liší v mnoha věcech i v tom, kdo je jim blízký a kdo ne, a je to v pořádku. Ať je naší blízkou osobou kdokoli, důležité je, že někoho blízkého máme, a víme o tom.

Pokud má žák ve vztazích velké problémy, může se stát, že nikoho nebude chtít označit jako „blízkého“. Je možné, že tím chce vyjádřit, že se cítí velmi osamělý. Blízkost je však relativní. Můžeme žáka vyzvat, aby si udělal přehled všech lidí, se kterými se vidá, a seřadil je podle toho, jak moc „vzdálení“ mu jsou. I tyto „vzdálení“ lidé nám poskytují lidskou společnost, rozptýlení, informace a někdy i pomoc.

Dospělí lidé často řadí mezi své nejbližší partnery a manžely, v těchto vztazích hraje důležitou roli i erotická fascinace a přitažlivost, které obvykle také doprovází pocit blízkosti.

(Výrost, Slaměník, 1997, s. 263-287)

Sociální opora

Blízké vztahy hrají v našem životě ambivalentní úlohu. Na jednu stranu jsou jedním z nejběžnějších zdrojů stresu a na druhou stranu představují oporu a zdroj síly při zvládání běžných i mimořádných náročných situací.

Sociální opora je důležitý protektivní (ochranný) faktor, zvyšuje odolnost vůči stresu a je pilířem duševního zdraví (Hartl, Hartlová, 2000, s. 374). Sociální oporu mohou poskytnout i osoby mimo nejužší okruh příbuzných a blízkých přátel. V náročné životní situaci můžeme potřebovat např. informace (kontakty, radu, vysvětlení), materiální prostředky (peníze, ubytování), přímou pomoc (přivolání lékaře, ošetřování, doprovod, zastání, ochranu), nebo citovou oporu (možnost se svěřit, možnost se rozptýlit a přijít na jiné myšlenky).

Nejběžnějším a téměř monopolním zdrojem opory jsou pro žáka rodiče. V případě, že rodiče z nějakého důvodu chybí, plní obvykle funkci opory další příbuzní, nejčastěji sourozenci a prarodiče. Někdy je však náročná situace způsobena člověkem, který má být zároveň oporou. Např. rodiče se rozvádějí. Jindy z nějakého důvodu rodiče dočasně nejsou k dosažení nebo se jim žák s daným problémem nechce svěřovat. Pro všechny tyto případy je užitečné, aby se žák zamyslel i nad tím, u koho jiného než u rodičů by mohl pomoc nebo radu nalézt.

Vztahy, které žák má, si můžeme představit jako síť, jejíž hustota a pevnost je dána tím, jak četné a jak kvalitní jeho vztahy jsou. Žák v této metafoře stojí na síti jako na trampolíně. Čím více vztahů a čím kvalitnějších, tím lépe síť pruží a chrání žáka před propadem na dno.

Vlastnosti, které ovlivňují naše vztahy

Naše vztahy s lidmi jsou v pozitivním i v negativním smyslu ovlivňovány mnoha našimi vlastnostmi, jako je např. podezřívavost, důvěřivost, bezprostřednost, uvolněnost, strojenost, vřelost, sebevědomí, stálost, spolehlivost, laskavost, urážlivost, výbušnost, velkorysost. Přesněji řečeno tyto vlastnosti označují různé aspekty toho, jak se ve vztazích chováme a cítíme. Pro žáky může být zajímavé sdílet zkušenosti o tom, jak se tyto vlastnosti projevují v chování a prožívání člověka, které z těchto vlastností jsou pro ně typické, co tyto vlastnosti dělají s jejich vztahy a jaké vlastnosti by rádi u sebe posílili nebo oslabili. Doporučení, jak se seznamem vlastností pracovat, naleznete níže v kapitole Doporučený postup.

Soukromí

Většina lidí cítí větší nebo menší potřebu soukromí. Lidé obvykle sdílejí své myšlenky, přání, pocity a záměry v téměř úplně upřímnosti jen se svými nejbližšími přáteli, někteří se svými psychoterapeuty nebo zpovědníky. Od druhé strany přitom očekávají zachování tajemství a jeho porušení často znamená narušení důvěry, a tím i samotného vztahu.

Proč je tomu tak, že se lidé chtějí jinak prezentovat na veřejnosti a jinak v soukromí? Důvody mohou být mnohé a rozličné. Na veřejnosti

zpravidla chceme ukazovat pouze ty naše stránky, které mohou být druhými pochopeny, přijaty nebo ceněny. Často přikrašlujeme svůj obraz, abychom uspěli v konkurenčním prostředí. Kromě toho společenské normy více méně přesně vyznačují hranici mezi tím, co se má a co se nemá zveřejňovat. Někdy také tajíme své pocity a myšlenky, abychom druhé neranili.

Veřejné rozebírání některých záležitostí může být pro lidi nepříjemné, nebo dokonce traumatizující, kromě toho, mnohé soukromé informace mohou být zneužity při kriminální činnosti (např. vydírání) nebo využity ke komerčním účelům. Soukromí se úzce pojí s důstojností člověka a s jeho svobodou. Totalitní režimy často zasahují lidem do soukromí (čtení dopisů, odposlechy telefonátů), aby je tak mohly lépe ovládat. V našem státě je ochrana soukromí zakotvena v zákonech.

Mají žáci právo na soukromí? V jaké míře? Právo žáků na soukromí se občas dostává do konfliktu s povinnostmi rodičů a učitelů žáky chránit, vést a vychovávat. Učitel může být v pokušení přečíst si žákův dopis, pokud se obává, že žák např. bere drogy, nebo může cítit morální dilema, zda předat důvěrné informace od žáka jeho rodičům nebo dalším osobám. Žák by měl mít v každém případě předem jasno v tom, jak učitel hodlá nakládat s tím, co mu žák bude sdělovat. Učitel může žákům předem oznámit, že je jeho povinností, některé věci (je třeba vyjmenovat jaké) hlásit rodičům, řediteli, oddělení péče o dítě nebo policii, ale mimo tyto vyjmenované záležitosti bude zachovávat důvěrnost informací, které mu žáci svěřují. Učitel by měl narušování soukromí žáků omezit jen na nezbytně nutnou míru a vždy o tom žáky včas informovat. Jinak riskuje, že žáci budou jeho jednání chápat jako zradu.

Žáci mohou čelit podobným dilematům, zda např. prozradit učiteli na svého kamaráda, že něco ve třídě ukradl apod. Pro žáky může být přínosné prozkoumat, co považují různí lidé za narušení soukromí - díky tomu si mohou uvědomit, že se lidé v tomto ohledu liší. Další užitečnou otázkou může být, jak konkrétně může žák projevit respekt k soukromí druhého člověka:

- klepat na dveře a čekat na vyzvání, pak teprve vstoupit,
- nenahlížet do skříně, psacího stolu, zavazadla, kapes nebo kabelky druhému člověku,
- neotevírat cizí dopisy,
- nečíst cizí deníkové záznamy,
- nečíst cizí SMS, nebo e-maily,
- umožnit lidem, aby se převlékli, myli nebo upravili o samotě,
- zdržet se otázek, pokud druhý člověk dává najevo, že nechce odpovédět,

- zeptat se, zda nenarušuje soukromí, tím, co právě dělá,
- nevyzrazovat tajemství, která mu byla svěřena,
- a jiné.

Respektování

Respekt chápeme jako ničím nepodmíněný ohled na lidskou důstojnost a odlišnost druhého člověka (podle Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2006, s. 15). Je to uznávání práva druhého, aby v rámci platných zákonů (popř. v rámci školních a třídních pravidel) určoval svůj život podle svých názorů, hodnot, priorit, potřeb a představ o štěstí. Pokud někoho respektujeme, tak uznáváme jeho právo mýlit se, přijímat zodpovědnost za své chyby a učit se z nich, uznáváme, že má stejná práva jako my (pokud není stanoveno jinak), a když se s ním dostaneme do konfliktu, tak považujeme jeho potřeby za stejně legitimní (oprávněné) jako naše. Stejný respekt, který máme pro druhé, je třeba mít i pro sebe.

Co je to respekt (jednoduchý text pro žáky)

1. Respektovat znamená považovat názory, pocity a přání druhého člověka za stejně důležité jako ty svoje.
2. Respektovat znamená ptát se druhého člověka, co potřebuje, co si přeje a co si myslí, a pak na to brát ohled.
3. Respektovat znamená říct druhému: Já mám tenhle názor. Ty máš jiný názor. Každý má právo na vlastní názor.
4. Respektovat znamená říct druhému: „Nesouhlasím s tím, co navrhuješ. Chci hledat řešení, které bude vyhovovat nám oběma.“
5. Respektovat znamená řídit se heslem: „Nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“ (nebo Respektovat znamená nikoho nesnižovat.)
6. Respekt prokazujeme všem lidem bez rozdílu, ať si jich vážíme či nikoli, ať je máme rádi nebo ne.

Pokud se k žákům chováme s respektem, podporujeme tím rozvoj jejich vlastní zodpovědnosti a samostatnosti. Vyjadřovat respekt k žákům i k sobě neznámá nechat žáky dělat, co se jim zlíbí. I v rámci respektujícího přístupu mají své místo pravidla chování. Odlišný je pouze způsob, jakým se stanovují, jak se o nich hovoří a jak se

postupuje při jejich porušování. (Podrobný výklad toho, jak pracovat s pravidly respektujícím způsobem, naleznete v lekci 7.1 Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování na www.odyssea.cz)

Náš respektující postoj k žákovi se neodehrává ve vzduchoprázdnu, ale v reálném světě, v tomto státě a v této škole. Do hry tak vstupují celospolečenská pravidla a na ně vázané sankce. Příkladem je povinnost rodičů zajistit dětem vzdělávání po státem stanovený počet let (dříve povinná školní docházka). Rovnost lidí co do jejich práv je abstraktní ideál, který se v praxi realizuje v konkrétním sociálním uspořádání, kde různým pozicím odpovídají přesně stanovené odpovědnosti a pravomoci. Učitel zodpovídá za mnohem více záležitostí než jeho žáci. Např. učitel zodpovídá za zdraví žáků, ale žáci nezodpovídají za zdraví učitele. Jejich postavení proto není rovnoprávné. Ve škole existuje řada záležitostí, o kterých rozhoduje stát, vedení školy nebo učitel bez ohledu na přání žáků. Respektující přístup však znamená omezit asymetrické jednání na míru, která je nezbytně nutná, a všude tam, kde to lze, vnášet prvky symetrie, tzn. rovnosti, sebeurčení, a tudíž i respektu.

I v takové situaci, kdy musíme o žácích rozhodovat bez ohledu na jejich přání, můžeme volit, jakou formou to učiníme. V těchto případech se nabízejí postupy a formulace, které jsou v rámci daných možností relativně respektující.

Respekt žákům projevujeme tím, že jim umožňujeme, aby se spolu s námi dohodli na pravidlech chování ve třídě a na sankcích, které budou následovat při jejich porušení. V mnoha případech je však třeba, aby učitel zavedl pravidlo, které by žáci sami nenavrhli a neodhlasovali. Oznamit předem pravidlo, včetně odpovídajících sankcí (nebo jiných následků), je stále ještě více respektující, než dávat žákům tresty podle své libosti za chování, které se nám momentálně zdá nepřijatelné, aniž bychom předem zavedli a zveřejnili odpovídající pravidlo.

Příklad udělení sankce bez předchozího oznámení:

„Tak to je vrchol! To jste přehnali. A máte po výletu. Poděkujte tady téhle čtveřici u okna. Musela bych být blázen, abych se s takovou třídou, jako jste vy, někam vypravila.“

Příklady oznámení pravidla a sankce předem:

„Pokud bude ve třídě často takovýto hluk a nestihneme kvůli tomu probrat toto učivo do konce května, nepojedeme na výlet a místo toho budeme dohánět, co jsme nestihli. A to by mě mrzelo.“

nebo

„Abych s vámi mohla jet na výlet, potřebuji vám důvěřovat. Doufám, že víte, že pokud by se vám něco stalo, ponesu za to zodpovědnost. Přemýšlela jsem, co potřebuji k tomu, abych vám dokázala důvěřovat. Pro mě jsou klíčové dvě věci: abyste nedělali nic za mými zády, a když se stane nějaký problém, abyste mi to hned řekli, a tím mi umožnili to společně s vámi řešit. (Učitelka zapíše své dvě podmínky na flipchart a ten nechá ve třídě.)

Včera jste dali najevo, že o ten výlet hodně stojíte. Do té doby si tedy uděláme takové zkušební období. Když prokážete, že jste schopni tyto podmínky splnit, tak na výlet pojedeme. Pokud někoho přistihnu, že mi během té zkušební doby něco zatajuje nebo lže, tak s námi nepojede.

Včera jsem vám také dávala domů seznam pravidel školního výletu. Pořádně si ho prosím pročtěte, a pokud souhlasíte, tak se dole podepište a vedle nezapomeňte na podpis rodiče. Napadá mě, že si možná někdo nedovede představit školní výlet bez alkoholu nebo jiných porušení pravidel. Zdálo by se mi nefér, kdyby mi někdo sliboval, že bude dodržovat pravidla, a přitom už měl v plánu, jak je bude porušovat. Pokud je mezi vámi někdo, kdo ví, že by nezvládl dodržet pravidla školního výletu, tak ho žádám, ať s námi nejede. Když za mnou někdo přijde a řekne, že nechce jet, tak já to vezmu a budu ráda, že se mnou jedná na rovinu.“

Proč se někdy vzájemně nerespektujeme?

Nerespektování nemusí nutně znamenat pohrdání neboli despekt. Když říkáme, že nás někdo nerespektuje, většinou tím myslíme, že podniká kroky, které se nás týkají, aniž by se s námi dohodl nebo bral ohled na naše přání. Např. při malování dívka vypotřebuje všechnu bílou barvu, aniž by se zeptala ostatních ve skupině, zda ji taky budou potřebovat. Skupina žáků si na lyžařském výcviku po obědě na pokoji nahlas pouští svou oblíbenou hudbu, zatímco několik unavených žáků chce ve vedlejším pokoji spát. Chlapec zůstane v sobotu venku nezvykle dlouho do noci, aniž by o tom něco řekl rodičům, nebo jim zavolal.

Co je důvodem, že nás někdo tímto způsobem přehlíží? Možná ho vůbec nenapadlo, že se nás jeho rozhodnutí nějak týká a dotýká, nebo že se nás zapomněl nebo nestihl zeptat. Jiná možnost je, že to „promyslel za nás“ a předpokládá, že se na situaci díváme jako on, kdyby byl na našem místě. Lidé často netuší (nebo nechápou), že bychom mohli mít jiné potřeby a jiné preference než oni, kdyby byli na našem místě. Např. zmínění žáci si myslí, že poslouchání jejich skvělé hudby musí být pro každého příjemné.

Nerespektování může být součástí „dobrých úmyslů“ a „dobrých skutků“. Např. matka vyhodí své dceři její oblíbenou kšiltovku a koupí jí jinou, kterou považuje za lepší. Žáci (pravděpodobně s dobrým úmyslem) povzbuzují bázlivějšího spolužáka, aby se odvážil skočit do jezera v lomu. Petr: „Dělej, skoč, to nic není, nebuď babal!“ Dominik: „Já tam nechci skákat, nechte mě být.“ Petr: „Nekecej a skákej. Všichni už tam skočili!“

Těžší formou nerespektování je, když druhý člověk ví nebo slyší, co si přejeme, a přesto pokračuje dál v tom, co dělá. Někdy je tomu tak z nedostatku představivosti. Lidé se někdy nedokáží vcítit do toho, jak druhému je, a že by mu mohlo být zrovna toto nepříjemné: Adam: „Nelij mi tam ten omastek, prosím, vždyť víš, že mi mastné nechutná a je mi po něm špatně.“ Babička: „Ale prosím tě, já ti tam dám jen trošku. Bez toho by to nebylo dobré.“ (Chrst! A kuře „plave“ v omastku.) nebo Alena: „Nekopejte do toho obilí, lítá z toho prach a já na to mám alergii.“ Milan a Robert: „Jasně.“ (A kopou dál.)

Jindy jsme na někoho naštvaní a nerespektujeme jej, protože mu nechceme ustoupit: Anna: „Nekřič na mě!“ Božena: „Já si budu křičet na koho chci!“

Zvláštní druh nerespektování je diskvalifikování druhého a toho, co říká. Nerespektující osoba se tak staví do role toho, kdo ví lépe než druhý, co druhý cítí nebo potřebuje. Druhý je vyřazen z diskuse, protože je např. blázen, nemá rozum, je hysterický, přecitlivělý, hypochondr, simulant, lhář, nebo jen neví, co je pro něj dobré apod. Aleš: „Dělej, pojď hrát!“ Bořek: „Já nemůžu, bolí mě koleno.“ Aleš: „Makej, ty citlivko, a bez řečí!“

Saša: „Navrhuju, abychom se sešli, a aby každý řekl, co mu vadí.“ Martin: „Hele, na co si tu hraješ!“

Pro žáky může mít užitečné prozkoumat své vztahy a všimnout si, jak konkrétně se projevuje respektování a nerespektování v jeho vztazích.

Vděčnost, zodpovědnost, povinnost a závazky ve vztazích

Jednou z důležitých dimenzí mezilidských vztahů je jejich závaznost. Různé vztahy se liší v tom, k čemu nás zavazují.

Některé povinnosti a závazky ve vztazích jsou dokonce stanoveny zákonem. Rodiče mají ze zákona povinnost poskytovat zázemí, řádnou výchovu, vzdělání a materiální zabezpečení svým dětem, manželé mají

vzájemnou vyživovací povinnost, dospělé děti mají povinnost starat se o své staré rodiče nebo jim odpovídající péči zajistit. Kromě zákonných norem existuje i řada dalších závazků nebo povinností, které jsou součástí našich nepsaných společenských norem nebo vycházejí z našeho svědomí.

Žáci obvykle cítí povinnost pomoci svým příbuzným a přátelům, když se ocitnou v nouzi, např. ošetřovat svého rodiče, když je nemocný, navštěvovat jej v nemocnici a obstarávat mu, co potřebuje. Žáci leckdy cítí povinnost zastat se svého kamaráda, když ho někdo napadne nebo pomlouvá, chránit svého mladšího sourozence, dávat pozor na dítě, které na čas dostali na starost, nebo pečovat o své domácí zvíře. Také obvykle cítí vděčnost, když jim někdo pomůže v obtížné situaci. Pocit vděčnosti je pak může vybízet k tomu, aby dobrý skutek oplatili. Většina žáků považuje za správné při určitých příležitostech připravit dárky pro členy rodiny, popř. pro přátele a popřát jim vše nejlepší. Určitou míru závaznosti mívá členství v partě nebo kamarádství, u obou se očekává loajalita. Rozhodnutí opustit kamarádský vztah nebo partu žáci někdy považují za zradu.

Co všechno obnáší loajalita vůči kamarádům a členům party? To nelze nijak objektivně stanovit a v praxi záleží na tom, co si která strana dovolí vyžadovat a co si kdo nechá líbit. Žák by si však v každém případě měl uchovat vlastní svědomí a vlastní zdravý rozum. Žák může např. řešit dilema, zda se podřídí požadavku svého kamaráda Pavla: „Jestli jsi můj kamarád, tak se nebudeš bavit s Alešem.“ Je tento nárok oprávněný, nebo ne? V jaké situaci by Pavel byl oprávněn něco takového požadovat?

Láska a závazky

Přibližně od deseti let žáky začíná zajímat otázka, co všechno to obnáší, přináší a vyžaduje s někým „chodit“. Různí žáci mají o chození různou představu. Jedni zatím vůbec s nikým chodit nehodlají, druzí se jednostranně do někoho zamilují, další neustále flirtují a někoho „balí“, zatímco jiní navazují dlouhodobější vztahy. Pro žáky může být užitečné uvědomit si, že si lidé v jejich věku pod slovem chození představují velmi rozmanité skutečnosti. Vyvarují se tak karambolů a zklamání, které vycházejí z mylného předpokladu, že se všichni lidé na lásku dívají stejně.

Během prvních lásek lidé objevují, jakou bolest jim může způsobit, když je ten druhý opustí a vztah se rozpadne. Z této zkušenosti se u některých vyvíjí opatrnost při navazování vztahů a ohledy na city toho druhého, se kterými si nechtějí jen tak zahrávat.

V posledních ročnících ZŠ je s blížící se hranicí patnácti let pro žáky stále aktuálnější i otázka sexuálního styku. V tomto ohledu by pro žáky mohlo být zajímavé zamyslet se nad tím, jak se změní chození a jeho závaznost, když se jeho součástí stane sex. I v této otázce se obvykle názory žáků liší. Závaznost vztahu narůstá s tím, čím více lidé zasahují do života toho druhého. Např. pokud existuje riziko, že bych mohl druhého nakazit nějakou závažnou nemocí, je třeba, abych na něj bral ohled a před tímto rizikem ho chránil. Podobnou zodpovědnost máme i s ohledem na možné nechtěné otěhotnění. Případným nezodpovědným chováním tak významně ovlivníme život svůj, svého partnera/partnerky, dítěte a často svých rodičů. Díky osvětě našťastí v dlouhodobé perspektivě ubývá těhotenství mladistvých, ale v menším množství se stále ještě vyskytuje, zvláště ve slabších sociálních vrstvách. I nadále je tedy žádoucí se žáky hovořit o zdánlivé samozřejmosti, jako je nechtěné otěhotnění a jeho důsledky. Praktické tipy pro práci s tímto tématem naleznete níže v kapitole Doporučený postup.

Různé zdroje závaznosti

Závazky v nejširším slova smyslu můžeme roztrdit na:

- věci, které *musíme dodržovat* (protože při nedodržení hrozí trest),
- věci, které *chceme dodržovat* (protože si myslíme, že je to správné).

Běžně užívaný výraz „měl bych“ je nebezpečný tím, že je matoucí - někdy jím vyjadřujeme, že nás k něčemu nabádá naše svědomí, jindy jím vyjadřujeme, že se cítíme vázáni tradicí, společenskými, skupinovými nebo rodinnými očekáváními. Lidé mají často potíže v tom, jak rozlišit, co *by měli* (co považují za správné druzí) a co doopravdy *chtějí* (co považují za správné oni sami). „Měl bych častěji navštěvovat příbuzné.“ „Měl bych se lépe učit.“ „Měl bych méně utrácet.“

Někteří lidé se raději výrazu „měl bych“ úplně vyhýbají a nahrazují jej buď slovem „chci“ (ve smyslu považují za správné), nebo adresným vyjádřením: „Ti a ti lidé (např. rodiče, sousedé, spolužáci) si myslí, že by bylo správné udělat ...“ Smyslem této záměny je udělat si sám pro sebe jasno a vyhnout se prolínání vlastního svědomí a skupinového tlaku.

Chci vs. chce se mi

Do hry dále vstupuje to, že se nám mnohdy nechce do toho, co považujeme za správné. Tento rozpor označujeme slovy „Chci, ale nechce se mi“.

Lidé, kteří si na základě vlastní zkušenosti dokáží stanovit své vlastní mravní zásady, bývají schopni rozlišovat všechny následující rozdíly:

- Co si myslí druhí, že je správné.
- Co já chci dodržovat, tj. co já považuji za správné.
- Co se mi právě chce.

Otevření tohoto tématu by mělo žákům pomoci prozkoumat, co očekávají od druhých lidí, co druhí očekávají od nich a co žáci sami považují ve svých vztazích za správné, neboli jaké závazky ve vztazích žáci cítí a ctí.

2.1.3 Doporučený postup

1. Blízké vztahy a opora, kterou nám poskytují

- ◆ V úvodu oznámíme žákům cíl: žáci budou moci prozkoumat své důležité mezilidské vztahy, sdílet své zkušenosti s tím, kdo jsou jejich blízcí lidé a co jim tyto vztahy dávají. Na základě tohoto sdílení budou moci lépe v budoucnosti volit, kolik a jakých vztahů by chtěli mít.
- ◆ Viz aktivita A20 Mapa mých vztahů
- ◆ Širokou škálu samostatně použitelných aktivit zaměřených na kamarádské a rodinné vztahy naleznete níže v Seznamu doporučených aktivit. Podrobný popis těchto aktivit se nachází na konci lekce v příloze.

2. Vlastnosti, které ovlivňují naše vztahy

- ◆ Oznámíme žákům cíl hodiny: prozkoumáme a popíšeme vliv některých svých vlastností na naše mezilidské vztahy.
- ◆ Na prvním stupni využijeme aktivity A1 Jaký jsem kamarád.
- ◆ **Inventář vlastností.** Od cca 5. třídy můžeme zvolit následující postup: Dáme žákům k dispozici seznam vlastností, který si pročtou a zakroužkují vlastnosti, které se u nich podle jejich názoru objevují. Silou čáry mohou vyjádřit, jak moc je tato vlastnost v jejich životě přítomna.

■ opatrnost,	■ nepřístupnost,
■ neopatrnost,	■ malé sebevědomí,
■ podezřivost,	■ zdravé sebevědomí,
■ důvěřivost,	■ smělost,
■ bezprostřednost,	■ nesmělost,
■ uvolněnost,	■ stálost,
■ strojenost,	■ nestálost,
■ vřelost,	■ spolehlivost,

- nespolehlivost,
- pravdomluvnost,
- laskavost,
- nelaskavost,
- urážlivost,
- výbušnost,
- velkorysost.

- ◆ **Práce ve dvojicích.** Žáci se rozdělí do dvojic podle toho, jak spolu kamarádí. Ve dvojici se každý zamyslí nad tím druhým a zakroužkuje v jeho seznamu vlastnosti, které podle jeho názoru spolužák má. Při vyplňování bude používat jinou barvu. Poté žáci ve dvojicích hovoří o tom, 1. jaké vlastnosti zakroužkovali a proč, a 2. co si představují pod vlastnostmi, které zakroužkovali, a jak se tyto vlastnosti u nich konkrétně projevují.
- ◆ **Krátká reflexe.** Žáci sedí v kruhu. „Komu se stalo, že se nějak lišilo to, co si sami o sobě myslíte, a to, co si o vás myslel váš spolužák? Jaké to pro vás bylo? Pokud má někdo zájem, může nám o tom povědět. Jak se vám líbil způsob, kterým o vašich vlastnostech hovořil váš spolužák? Jak jste se při rozhovoru cítili?“
- ◆ **Průzkum žádaných a nežádoucích vlastností.** Učitel vyvěsí na tabuli seznam vlastností a nechá žáky, aby jeden po druhém bez komentáře přilepili k jednotlivým vlastnostem puntíky červené a zelené barvy. Červená znamená: tuhle vlastnost mám a rád bych se jí zbavil a zelená: tuhle vlastnost bych rád získal. Každý má jen jeden červený a jeden zelený puntík. To znamená, že se může stát, že si žák bude muset zvolit mezi více vlastnostmi. Učitel nakonec shrne, jak průzkum žádaných a nežádoucích vlastností dopadl.
- ◆ **Diskuse v kruhu.** „Nyní prozkoumáme, jak se projevují některé z vlastností, které tu máme na seznamu.“ Učitel vybere některou vlastnost, která získala více puntíků, a nechá žáky pojmenovat, jak konkrétně se projevuje tato vlastnost a jaký (opět konkrétní) dopad má na naše vztahy. Jak se s námi lidé cítí a jak se k nám chovají, když jsme např. výbušní. Žáci mohou čerpat ze své zkušenosti. Takto třída probere cca tři vlastnosti. Hovoříme-li o zkušenosti s nějakou negativní vlastností (např. popisujeme, jak se projevuje), je nejbezpečnější, když mluvíme pouze o sobě, a ne o někom jiném ze třídy. Rozebírat něčí negativa před třídou, byť v dobré vůli, může být pro dotyčného žáka ponižující a traumatizující. Předem tedy žáky upozorníme, aby hovořili pouze o sobě (alespoň u negativních vlastností). Dbáme na přísné dodržování tohoto pravidla. Např. nenecháme žáky diskutovat o tom, jak se asi Ivo cítí méněcenný, když je pořád tak nesmělý.
- ◆ **Hraní rolí.** Žáci se rozdělí do dvou až pětičlenných skupin tak, jak spolu obvykle tráví čas o přestávkách. Pokud někdo řekne, že obvykle tráví čas sám, učitel ho může vyzvat, aby se připojil ke skupině žáků, se kterými se o přestávce nejčastěji dává do řeči. Žáci ve skupině mají za úkol připravit si scénku, která ukazuje co nejrealističtěji je samotné, jak se baví o přestávce. Každá skupina dostane navíc přidělenou jednu nežádoucí vlastnost ze seznamu. V polovině scénky zazní gong (nebo je

předěl vyjádřen jiným znamením), který ohlásí, že se někoho z členů skupiny zmocní zadaná vlastnost a jeden z žáků bude od teď pod jejím vlivem. Ostatní skupiny sledují a nakonec komentují, jak se daná vlastnost projevovala a jak na ni druzí herci reagovali. Jak se asi žije člověku, jehož život je ovlivňován touto vlastností? Jak je lidem, kteří se s ním stýkají?

- ◆ **Návazná práce.** Jednotlivé vlastnosti a jejich dopad na vztahy můžeme se žáky zkoumat delší dobu. Každý žák se může zaměřit na určitou vlastnost a po určitou dobu pozorovat sám sebe, jak se tato vlastnost u něj projevuje a co dělá s jeho vztahy. Nejlepší je se takto zaměřit na vlastnosti, kterých by se žáci chtěli zbavit. Nebo je možné zvolit pozitivní cestu a požádat žáky, aby si vybrali vlastnost, která by jim mohla v jejich vztazích pomoci, a která jim v současné době chybí. Následně žáci napíší esej na téma: Jak budou vypadat mé vztahy, až budu více (zvolená vlastnost).
- ◆ **Esej.** Necháme každého žáka, aby zpracoval esej na téma: „Vlastnost, kterou bych si chtěl osvojit.“, ve které bude pojednáno o následujících otázkách: Kteří lidé z mých známých tuto vlastnost mají a jak se u nich projevuje. Jaké zárodky této vlastnosti jsem u sebe v posledním roce pozoroval.

3. Soukromí v našich vztazích

- ◆ **Zcitlivění.** Vyprávíme začátek krátkého příběhu o tom, jak dívky našly deník své kamarádky a přečetly si ho, nebo o tom, jak rodiče četli svému synovi jeho sms. Žáci mohou každý sám vymyslet a napsat několika větami, jak příběh asi dopadl. Necháme několik zájemců sdílet svou verzi konce příběhu s ostatními.
- ◆ Oznámíme žákům cíl hodiny: Každý se zamyslí nad tím, jak respektuje soukromí druhých lidí a jak dokáže chránit své soukromí, a vyhodnotí, jak je s tím spokojen, popř. co by mohl dělat jinak.
- ◆ **Skupinová práce s prezentací.** Žáci ve skupinách písemně na flichartový papír zodpoví následující dotazy. Každá skupina dostane jednu až tři otázky. Při prezentaci odpovědi ostatní skupiny doplňují své názory, které jsou připisovány na flip.
 - K čemu nebo proč potřebuji soukromí,
 - kdy mi chybí soukromí,
 - kdy a jak moji blízcí respektují moje soukromí (jak se to projevuje),
 - kdy a jak respektuji soukromí druhých lidí a zvláště svých blízkých,
 - jak se cítím, když mi chybí soukromí,
 - jak lidem narušuji soukromí (i nevědomky a nechtěně),
 - jak lidé narušují soukromí mně,
 - jak můžu chránit nebo bránit své soukromí.

- ◆ **Diskuse v plénu, učitel zapisuje na flipchart.** Žáci dají dohromady nápady, co mohou dělat pro to, aby respektovali soukromí druhých lidí. (Inspiraci a nápovědu naleznete výše v Praktické teorii).

4. Respekt v našich vztazích

- ◆ Oznámíme žákům, že cílem dnešního setkání je prozkoumat, co to znamená někomu respektovat. Každý bude mít během následujících hodin příležitost zamyslet se nad tím, zda a jak projevuje vůči druhým lidem respekt.
- ◆ **Zcitlivění.** Učitel rozdá do skupin krátké rozhovory nebo příběhy (které nalezne výše v Praktické teorii - odstavec: Proč se někdy nerespektujeme), které ilustrují různé podoby nerespektování. Úkolem skupiny je rozhovor zahrát, ostatní se pak vyjadřují k tomu, kdo koho v příběhu nerespektoval a proč (co ho asi k tomu vedlo).
- ◆ **Diskuse.** Žáci sedí v kruhu. Učitel je vyzve, aby si vzpomněli, kdy měli pocit, že je někdo respektuje, a aby sdíleli tyto malé příběhy s ostatními. Stejně tak učiníme s nerespektováním.
- ◆ **Skupinová práce (kreslení, sochy, psaní, skládání rozstříhané věty).** Necháme žáky ve skupinách definovat, co je to respektování a nerespektování. Definovat nemusí je slovy, mohou namalovat obrázek nebo načrtnout schéma. Mohou sestavit sousoší, které bude vyjadřovat respekt a nerespekt. Poté žákům dáme za úkol ve skupinkách složit na slova rozstříhanou definici respektu Viz výše Praktická teorie.
- ◆ **Diskuse.** Hovoříme se žáky o tom, jaký je rozdíl mezi tím, když si někoho vážíme, a mezi tím, když někoho respektujeme. Vážít si znamená vysoko si někoho cenit pro jeho skutky, úspěchy, charakter, profesionalitu, pro to, co pro nás udělal apod. Koho si žáci váží a z jakého důvodu? Respekt se od úcty odlišuje. Respektujeme všechny lidi bez ohledu na to, jací jsou, a bez ohledu na to, zda si jich vážíme.
- ◆ **Hraní rolí.** Žáci hrají scénky, ve kterých se projevuje respektování a nerespektování. Každý nový projev respektu a nerespektu, který žáci zahrají a pojmenují, učitel přepisuje na flipchart do dvou oddělených sloupců.
- ◆ **Volba.** Každý žák si na závěr vybere jeden projev respektu, který by rád posílil ve svém životě, nebo jeden projev nerespektu, který by rád omezil. Svou volbu provede tak, že k danému bodu na flipchartu přepíše svůj podpis.

5. Komu jsme vděční a kdo je vděčný nám - pro 1. stupeň

- ◆ **Diskuse se zápisem na flipchart.** Nejprve se zaměříme na otázku vděčnosti. Položíme žákům otázku: „Za co všechno vděčíme druhým lidem? Všechny věci, za které druhým lidem vděčíme, si můžeme představit jako sněhovou kouli. Jak kráčíme životem od svého početí, koule se nabaluje a zvětšuje s každým dobrým skutkem, který pro nás udělali druzí lidé.“ Žáci se hlásí v plénu a zapisují na flipchart své nápady.

První nápad se napíše do středu a ostatní postupně kolem něj, jako když se nabaluje sníh na sněhovou kouli nebo jako když se navíjí vlna na klubko.

- ◆ Poté, co jsme dali dohromady, za co všechno vděčíme druhým lidem, můžeme se přesunout k otázce, co jsme dosud my učinili pro druhé. Nápady opět zapisujeme formou sněhové koule. Ve chvíli, kdy žákům dojdou nápady, změníme barvu fixy a změníme otázku: Co chceme učinit pro druhé lidi v budoucnosti (i v dospělosti a až do své smrti) pokračujeme v nabalování téže koule a přepisujeme novou barvou, dobré skutky, které by žáci v budoucnosti rádi vykonali.
- ◆ **Samostatná práce.** Aktivita může pokračovat, že si každý sám namaluje svoji vlastní sněhovou kouli a zapíše do ní vše, za co vděčí druhým lidem, popř. i druhou kouli, do které zapíše, co on sám už pro druhé lidi udělal a co pro ně v budoucnosti chce udělat.

6. K čemu nás zavazují naše vztahy - pro 2. stupeň

- ◆ **Zcitlivění.** Vyprávíme žákům začátek krátkého příběhu: „Jirkovi bylo 30 let. Byl zapáleným zoologem a většinu času trávil v Antarktidě studiem tučňáků. Měl rád dobrodružství a extrémní podnebí mu nevadilo. Kvůli jeho povolání asi také před rokem zkrachovalo jeho manželství. Bývalá manželka nyní žila sama ve velkém městě v České republice a starala se o jejich tříletou dceru. Jednoho dne Jirkovi na polární stanici přišel dopis, ve kterém stálo, že jeho manželka přišla o život při autonehodě a jejich dcera byla dočasně umístěna do dětského domova. Poté, co tragickou zprávu dočetl, vyšel ven do mrazu a přemýšlel, co dál“ Vyzveme žáky, aby každý zkusil napsat, jak asi příběh dopadne. Poté necháme několik žáků sdílet, co napsali.
- ◆ Oznámíme žákům cíl setkání: Dnes budeme zkoumat, k čemu nás zavazují vztahy, které máme. Pokusíme se najít odpověď na otázku, co musíme a co chceme druhým lidem poskytovat.
- ◆ Lidé mají určité povinnosti dané zákonem vůči svým blízkým. Jaké asi?
- ◆ **Diskuse.** Kromě zákona je tu i náš vlastní rozum, cit a naše svědomí, pomocí kterých si děláme názor na to, co je naší povinností a jaké máme závazky ke druhým lidem. Co považujete za správně dodržovat ve vztahu k vašim rodičům, sourozencům, prarodičům a kamarádům? Jaké jsou podle vašeho přesvědčení vaše povinnosti jakožto bratrů, sester, synů, dcer, vnuků, vnuček, kamarádů, kamarádek? Co všechno pro své blízké děláte?
- ◆ Následuje seznam diskusních otázek zaměřených na problematiku péče.
 - O koho jste kdy měli starost?
 - O koho jste někdy pečovali?
 - Co jste dělali?
 - Jak poznáte, že je třeba o někoho pečovat?
 - Jak poznáte, že byste měli o někoho pečovat vy?
 - Kdo pečoval o vás?

- Kdy vám byla něčí péče nepříjemná?
- Kdo bude o vás pečovat, když to budete potřebovat?
- Jak by vypadal váš život, kdyby o vás nikdy nikdo nepečoval?
- Existují na světě lidé, kteří potřebují péči, ale nemají nikoho, kdo by o ně pečoval? Jak vypadá jejich život?
- O koho budete určitě pečovat, když to bude potřebovat?
- Na co je třeba si dát pozor, když o někoho pečujeme?

◆ Jak mě to zavazuje, když s někým chodím? Otázky pro diskusi:

- Co očekáváte od člověka, se kterým chodíte? Co by určitě pro vás měl udělat a co by nikdy neměl dělat?
- Co to znamená brát nějaký vztah, např. chození, vážně?
- Je pro vás možné přes rok s někým chodit a o prázdninách mít někoho jiného?
- Stává se nám, že flirtujeme s jinými, když s někým chodíme?
- Jak byste se přitom cítili vy, a jak by se asi cítil váš protějšek?
- Jak moc berete vážně, když s někým chodím?
- Jak moc vážně to bere ten druhý?
- Co se může stát, když to každý bereme jinak?

◆ Jak se změní závaznost vztahu, když se jeho součástí stane sexuální styk? Většina žáků základní školy nemá zkušenost se sexuálním stykem, každý však může předem přemýšlet nad tím, co příznivého i nepříznivého by jemu a druhým lidem mohl sexuální život přinést. Z této úvahy si může zformulovat, podle jakých zásad se chce ve svém budoucím sexuálním životě řídit.

- Jaké by mělo důsledky pro všechny zúčastněné (i pro dítě a vaše rodiče) nechtěné otěhotnění vás nebo vaší partnerky ve vašich patnácti letech?
- Jak byste mohli a chtěli takovou situaci řešit?

V tomto případě je vhodné, aby měl učitel k dispozici právě platné zákonné normy, které upravují těhotenství a rodičovství neproletých. Nebo je možné žáky pověřit, aby sami zjistili, komu a za jakých podmínek je svěřeno do péče dítě neproletých rodičů, např. v Zákonu o rodině.

Dalším možným krokem je diskuse zaměřená na budoucí rodičovství, jeho podmínky a načasování.

- Jaký/á by měl/a být budoucí otec/matka vašeho dítěte?
- Jaký/á by určitě neměl/a být?
- Jaké podmínky byste chtěli mít pro založení rodiny a výchovu potomků?
- Co byste rádi udělali ještě před tím, než si pořídíte rodinu?

- ◆ Zvláštní téma se týká ochrany sebe a druhých před pohlavně přenosnými chorobami. Následující zážitková aktivita Deníkový záznam může žákům pomoci prozkoumat a prožít důsledky nezodpovědného sexuálního chování. Aktivita však vyžaduje, aby žáci znali základní fakta o těchto nemocech. Lze ji proto v různých modifikacích použít k prohloubení a zvnitřnění poznatků, které nejprve probereme teoreticky. Žáci by měli být schopni odpovědět na následující otázky: Jaké znáte pohlavně přenosné choroby? Jaké jsou jejich příznaky? Jak se léčí? Jak jsou nebezpečné?
- ◆ **Deníkový záznam** (psychicky náročná aktivita pro devátou třídu). „Představte si dívku ve věku sedmnácti let. Tato dívka nevedla nějaký předčasný sexuální život, ani nestřídala partnery, měla jen jednoho přítele. Pro svoji nezkušenost však podcenila ochranu a měla velkou smůlu, protože partner byl, aniž o tom věděl, HIV pozitivní. S přítelem se před měsícem rozešla. To, že se nakazila a je nyní HIV pozitivní, se dozvěděla dnes, neboť patří mezi dárce krve a součástí dárce jsou pravidelné testy na všechny možné choroby. Přišlo to jako blesk z čistého nebe. Dnes jí zavolali z transfúzní stanice na mobil, aby se k nim neprodleně dostavila. Měla zrovna náhodou cestu kolem, a tak za čtvrt hodiny již seděla v čekárně. Teď se vrátila domů mezi nic netušící rodiče, rychle do sebe hodila večeri, zavřela se ve svém pokoji a otevřela svůj deník, do kterého si čas od času píše.“ Každý žák zkusí napsat deníkový záznam chlapce nebo dívky, kterým je 17 let, a kteří se dnes dozvěděli, že jsou HIV pozitivní.
- ◆ Žáci sedí v kruhu. Necháme žáky, kteří o to mají zájem, aby přečetli své deníkové záznamy. Do pléna položíme otázku: „Jaké to pro vás bylo psát tento deníkový záznam?“
- ◆ Můžeme žákům poskytnout nějaký skutečný úryvek z deníku člověka trpícího AIDS. V současné době lze takový deník v českém jazyce nalézt na http://www.aids-pomoc.cz/denik_zeny.html. V příloze naleznete rozhovor se ženou, která je od 17 let HIV pozitivní a vede si deník na internetu.
- ◆ Dále se věnujeme následujícím otázkám buď formou diskuse v plénu, nebo formou skupinové práce s prezentací.
 - Jak se změní život člověka poté, co zjistí, že onemocněl pohlavně přenosnou chorobou?
 - Co nejhoršího pro sebe a pro druhé by mohl udělat člověk, který takto onemocněl?
 - Co by bylo správné, aby udělal člověk, který onemocněl pohlavně přenosnou chorobou?
 - Co konkrétně mohou lidé dělat proto, aby sebe, své partnery a své potomky ochránili před pohlavně přenosnými nemocemi?
- ◆ **Samostatná práce.** Požádáme žáky, aby každý sám zformuloval zásady zodpovědného sexuálního života.

- ✦ **Skupinová práce.** Žáci se ve skupinách dohodnou na společné variantě zásad zodpovědného sexuálního života a ztvární je pomocí plakátu nebo pomocí televizního osvětového skeče.
- ✦ **Reflexe.** Co nového jste si uvědomili nebo co starého známého jste si potvrdili? Žáci si hází balónek, kdo má balónek, řekne jednu věc, kterou si odnáší.

2.1.4 Evaluace

Evaluace probíhá současně s tím, jak provádíme se žáky doporučený postup. Informaci o tom, zda žáci prozkoumali jednotlivá témata, získáme tak, že pozorujeme, jak přispívají do diskuse, sledujeme jejich prezentace a čteme jejich eseje nebo si prohlédneme jejich kresby. U citlivých témat je třeba společně se žáky rozlišovat **školní texty soukromé**, které jsou majetkem žáků a slouží k jejich upřímnému sebeporozumění, a **školní texty veřejné**, které jsou psány s tím, že je bude někdo číst, např. učitel nebo ostatní žáci. Veřejné texty mohou sloužit k evaluaci. Při výuce je vhodné používat oba typy textů. Je však třeba vždy předem žáky upozornit, jak bude naloženo s textem, který nyní píší. Např.: „Eseje, které nyní budete psát, si na závěr hodiny vyberu a přečtu si je, abych věděla, jak jste během dnešní výuky pracovali.“

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Jaký jsem kamarád	Cílem této aktivity je umožnit žákům praktickou činnostní reflexi jejich vztahů ke druhým lidem. Žáci předvádějí jednotlivé činnosti, které budují nebo ničí vztahy. Následně zhodnotí sebe sama, jak často tuto činnost dělají.	1., 2.
Zdroj: O.s. Projekt Odyssea		
A2 Dopis otci nebo matce	Cílem této aktivity je podpořit rozvoj schopnosti žáků hovořit s rodiči o závažných tématech.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 71		

A3 Rozhovor rodičů	Cílem této aktivity je, aby žáci prozkoumali své představy o tom, jaký k nim mají rodiče vztah, a aby zformulovali svůj postoj k tomu, jak otevřeně s rodiči komunikují, a jak otevřeně by s nimi chtěli komunikovat.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 72		
A4 Otec a syn, matka a dcera	Cílem této aktivity je, aby žáci přemýšleli o vztahu mezi dítětem a rodičem stejného pohlaví. Žáci píší krátký příběh s názvem: Otec a syn (chlapci) a Matka a dcera (dívky). Následuje čtení a diskuse.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 73		
A5 Zlatý déšť	Cílem této aktivity je zamyslet se nad vztahy v rodině na základě úvahy o penězích.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 74		
A6 Světla a stíny	Cílem této aktivity je, aby si žáci uvědomili, že je možno zároveň vnímat rodiče kriticky, ale i chápat jejich starosti.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 75		
A7 Tatínku, ty jsi tak hodný	Cílem této aktivity je, aby si žáci ujasnili, čeho si váží na rodiči stejného pohlaví, a přemýšleli o tom, čeho si rodič váží na nich.	2., 3. od 8 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 76		

A8 Dárek	Cílem této aktivity je podpořit tendenci dětí nejen od rodičů brát, ale i dávat.	2., 3. od 8 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 77		
A9 Začarovaná rodina	Cílem této aktivity je, aby si žáci ujasnili svůj vztah k rodině. Klade nároky na důvěru mezi žáky. Lze provádět pouze v bezpečném prostředí.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 78		
A10 Volba rodiny	Cílem této aktivity je ujasnit si, jaké mám nároky na členy rodiny.	2., 3. od 8 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 78		
A11 Rodinné hry	Cílem této aktivity je uvědomit si zásady, které se v rodině dodržují.	2., 3. od 9 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 79		
A12 Můj přítel	Cílem této aktivity je uvědomit si své vztahy k přátelům a hodnotu přátelství.	2., 3. od 8 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 80		
A13 Přátelství	Cílem této aktivity je ujasnit si své představy o přátelství.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 81		
A14 Můj kamarád	Cílem této aktivity je trénink vymýšlení zajímavých otázek, které mi mohou něco prozradit o mém kamarádovi. Žáci vedou interview se svým kamarádem.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 82		

A15 Moje rodina	Cílem této aktivity je zamyslet se nad smyslem (hodnotou) rodiny. Žáci doplňují nedokončené věty. Následuje diskuse.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 84		
A16 Můj přítel II	Cílem této aktivity je přivést žáky k jasné formulaci jejich myšlenek o přátelství a vzájemně je porovnat.	2., 3. od 9 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 135		
A17 Recept na přátelství	Cílem této aktivity je naučit se všimát si pozitivních a originálních stránek osobnosti svých přátel.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 136		
A18 Mám dost přátel?	Cílem této aktivity je, aby si žáci pojmenovali různé způsoby, jak lze navázat kontakt s lidmi jejich věku.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 138		
A19 Jak ztrácíme přátele	Cílem této aktivity je pojmenovat chování, kterým člověk může zničit svá přátelství.	3. od 13 let
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.</i> Praha: Portál, 1994. s. 139		
A20 Mapa mých vztahů	Cílem této aktivity je umožnit žákům reflexi jejich vztahů ke druhým lidem.	2., 3.
Zdroj: O.s. Projekt Odyssea		

A21 Příloha k aktivitě Deníkový záznam - Deník HIV pozitivní ženy	Aktivita je popsána v oddíle Doporučený postup, v části, která se věnuje závazkům a zodpovědnosti v milostných vztazích, konkrétně ochranou před pohlavně přenosnými chorobami.	3. období, 9. třída
Zdroj aktivity: O.s. Projekt Odyssea Zdroj textu v příloze: Roman Staněk na serveru aktuálně.cz http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/clanek.phtml?id=297665		

2.2 TÉMA B - MŮJ SKLON VÉST DRUHÉ A MŮJ SKLON BÝT VEDEN

2.2.1 Cíle

- ♦ Žák rozpozná a pojmenuje projevy své submisivity a dominance.
- ♦ Žák předvede užitečné projevy submisivity a dominance.
- ♦ Žák pojmenuje důsledky (výhody a nevýhody) svého dominantního a submisivního chování.
- ♦ Žák si zformuluje kritéria, podle kterých hodnotí konkrétní submisivní a dominantní chování jako správné nebo špatné.

2.2.2 Praktická teorie

Co přesně naučíme žáky v této lekci?

V této lekci žákům pomůžeme rozpoznat, jak silný je jejich sklon k dominantnímu chování, jakým chováním (asertivním i agresivním) získali své současné postavení ve třídě a jemu odpovídající vliv. Žáci zjistí, jaké užitečné způsoby dominantního nebo submisivního chování chybí v jejich repertoáru. Necháme žáky prozkoumat a zformulovat si kritéria, podle kterých mohou posoudit, které dominantní a submisivní chování považují za správné a za špatné. Dále je necháme objevit a vyzkoušet si takové formy submisivního a dominantního chování, které budou považovat pro sebe za přijatelné.

Nyní v teoretické kapitole nejprve probereme dva vzájemně související jevy, které jsou zároveň klíčovými slovy tohoto tématu:

1. *sociální postavení* neboli pozice, s ním spojený vliv
2. *dominantní vs. submisivní chování*.

Sociální postavení

Postavení jedince ve skupině neboli jeho pozice odráží jeho význam pro ostatní členy skupiny. Jednotlivé pozice se od sebe liší mírou svého vlivu (např. nadřízený a podřízený, vůdce a řadový člen party). Souhrn všech pozic a jejich vzájemných vztahů představuje strukturu skupiny.

Vliv versus oblíbenost

Od vlivu můžeme odlišit oblíbenost. Mnohdy sice jdou ruku v ruce, přesto se však jedná o dva odlišné jevy. Obliba souvisí se sympatiemi a dalšími pozitivními emocemi, které v nás druhý vyvolává. I nesympatický žák však může být vlivný. Příčinou může být, že se ho druzí obávají, nebo má často dobré nápady, nebo nejdéle vydrží

argumentovat, a tak mu nakonec ostatní ustoupí. Jak oblíba, tak vliv určují, jak se kdo ke komu chová. Oblíbení, ale málo vlivní žáci bývají maskoty třídy a mívají mezi spolužáky své vlivné ochránce. V nejhroší situaci je pochopitelně žák málo vlivný a neoblíbený.

Téma postavení žáka ve třídě a míry jeho vlivu je pro žáky aktuální, neboť postavení určuje, jak je s kým zacházeno a co si kdo může ke komu dovolit. Přestože vedeme žáky k tomu, aby přijali za své zásady rovnosti všech a respektu ke všem, tato pravidla jsou stále znovu vydobývána na původnějším stavu „vlády silnějšího“. I tehdy, když třídní společenství přijalo dodržování lidských práv za svou normu, mnohem snáze se svého práva domůže právě žák s velkým vlivem. Pokud se tyto zásady (rovnosti, respektu apod.) ve třídách dodržují, je to v důsledku toho, že jsou prosazovány vlivnými jedinci, kteří je zastávají - ať už žáky nebo učiteli.

Formální a neformální pozice

Pozice je buď definována a přidělena formálně, např. učitel, nebo vzniká spontánně. Neformální pozice může být členy skupiny více či méně uvědomována. I když si žáci neformální postavení jednotlivých členů třídy nemusí výslovně uvědomovat, jednají podle něj.

Formálně přidělená pozice je definována pomocí výčtu pravomocí a zodpovědností (záležitostí, za které zodpovídá). V různých kulturách, společnostech a dobách nacházíme různé zdroje formálního i neformálního společenského postavení: urozený původ, příslušnost ke kastě, majetek, vzdělání, zaměstnání, národnost, pohlaví, stáří, množství potomků, krása, příslušnost k politické straně, osobní úspěchy, fyzická síla, apod. V naší společnosti je postavení určováno převážně majetkovými poměry, pracovním zařazením, politickým působením a medializací dané osoby. Navíc různé organizace, např. umělecké, vědecké, odborné, sportovní, náboženské, vysokoškolské aj., mají svá vlastní pravidla, podle kterých určují, kdo má jaké postavení.

Pro formálního vedoucího je žádoucí, aby byl zároveň neformálním vůdcem svého týmu, tj. přirozenou autoritou. Ne každý to však dokáže. Neformální postavení je také určováno množstvím různých faktorů, jako je majetek, vzhled, inteligence, fyzická síla a sociální zdatnost daného jedince. Mít vysoké neformální postavení ve skupině znamená mít potenciálně moc ovlivňovat dění v této skupině, aniž by k tomu daná osoba potřebovala nějaké oficiální pravomoci.

Sociální pozice se v čase mění. Lidé mohou svým jednáním přispívat k tomu, že na sociálním žebříčku postupují vzhůru, stojí na místě, nebo se propadají dolů.

Neformální pozice žáka v třídním kolektivu je ovlivňována řadou faktorů. Z nich vybíráme ty, které považujeme v současné době za významné:

- sebevědomí,
- citová stabilita,
- smysl pro humor (schopnost bavit druhé),
- fyzická zdatnost a obratnost,
- vzhled,
- péče o hygienu,
- vrstevníky ceněné oblečení a módní doplňky,
- zájmy přitažlivé pro vrstevníky,
- sociální dovednosti,
- pro spolužáky přitažlivé hračky, zvířata, hry, sportovní potřeby, sběratelské předměty, hudební nosiče a přehrávače, časopisy,
- znalost názvů a pravidel právě oblíbených her, jména filmů, herců, zpěváků a filmových postav,
- a v neposlední řadě školní prospěch.

Tuto pestrou škálu faktorů můžeme zjednodušit do dvou bodů: Vlivný žák obvykle

1. **má co „nabídnout“ druhým** (vtipy, historky, zájmy, dovednosti, znalosti, názory, nápady, řešení, pomoc, hry, CD) a
2. **umí to „prodat“** (k tomu je zapotřebí sebevědomí, sociálních dovedností, citové stability).

Vlivný a oblíbený bývá žák, který je sám sebou, využívá svůj volný čas způsobem, který ho baví a naplňuje, a zároveň dokáže tyto své zájmy, zážitky, znalosti a dovednosti sdílet s ostatními.

Ad1) Žáci, kteří by rádi vylepšili své postavení ve třídě, se mohou zamyslet nad tím, zda jim činnosti, kterým se věnují, přijdou dostatečně zajímavé (pro ně osobně, nikoli pro spolužáky), popř. čemu zajímavějšímu by se rádi věnovali. Nejlepší cesta k oblíbenosti paradoxně nevede přes úsilí stát se oblíbeným, ale přes snahu být sám

sebou a věnovat se věcem, které mě osobně naplňují. Oblíbeným se snáze stává ten, komu na vlastní oblíbenosti zase až tolik nezáleží.

Ad2) Umět „prodat“ své myšlenky, názory, nápady, zájmy, znalosti a dovednosti je druhý důležitý krok k tomu, aby žák získal a obhájil své „místo na slunci“. Umět prodat své klady znamená říci si o slovo, hovořit srozumitelně, dostatečně hlasitě a zajímavě, nenechat si předčasně vzít slovo, nesnižovat sebe ani to, co dělám, argumentovat, nevzdávat se, když narazím na odpor, nebát se předvést to, co se mi podařilo, co umím, co mám nebo co vím, a odhadnout, kde je hranice předvádění se a vytahování, které bývá spolužákům nepříjemné.

Příležitostně můžeme se žáky prověřit platnost přísloví Sebechvála smrdí. Ptáme se např.: „Co to znamená? Proč by člověk neměl sám sebe chválit? Je to pravda, že sebechvála smrdí? Jaká sebechvála je vám nepříjemná? Jak se cítíte v situaci, kdy vám váš kamarád vypráví o tom, co umí, dělá nebo má?“

Dominantní a submisivní chování

Druhý důležitý pojem je dominantní a submisivní chování. Slovo dominantní je v češtině poměrně zdomácnělé a nemá přesný jednoslovný český překlad. Dominantní je člověk, který umí a chce ovlivňovat druhé. Významově nejbližší jsou původní česká slova panovačný nebo ovládající, která mají hanlivý nádech, a jsou proto zavádějící. Výraz submisivní není tak široce rozšířen, a tak jej lze nahrazovat slovy ustupující nebo podřizující se. Dáváme přednost slovesnému tvaru „podřizující se“ před adjektivem „podřidivý“, neboť nám jde o dočasné, svobodně zvolené chování a nikoli o trvalou vlastnost žáka.

Vycházíme zde z koncepce psychologa Timothy Learyho, který považuje dominantní i submisivní chování za užitečné v různých situačních kontextech. Jak dominantní, tak submisivní chování však má své sociálně přijatelné a sociálně nepřijatelné podoby. Příkladem sociálně přijatelného dominantního chování je vstoupení do role moderátora, který organizuje diskusi ostatních: „Pojďme si jeden po druhém říct, jaké máme nápady. Kdo začne?“ Sociálně nepřijatelné dominantní chování je např. hrubé umlčování člena skupiny: „Sklapni!“

Někteří lidé se soustavně vyhýbají dominantnímu chování a jiní chování submisivnímu. Důsledkem je, že v určitém typu situací selhávají. Naším cílem je, aby si žáci vyzkoušeli adaptivní formy dominantního i submisivního chování a přemýšleli o tom, kdy je užitečné chopit se

vedení nebo klást odpor a kdy je užitečnější naslouchat, nechat se vést a důvěřovat.

Vztah mezi dominantním chováním a vlivem

Dominantní chování je uplatňování vlastního vlivu. Žák, který se chová dominantně (vhodnou formou, ve vhodný čas a s mírou), svůj vliv nejen uplatňuje, ale i posiluje, a zvyšuje tak své neformální postavení.

Máme u žáků podporovat jejich dominantní chování? Nepodporujeme tak jejich sklon k bezohlednosti?

Dá se říci, že postavení a vliv jsou morálně neutrální. Je však třeba rozlišovat, za jakým účelem se používá a jakou formu dominantního chování volíme. Žák může svůj vliv využívat k sociálně prospěšným i k antisociálním účelům. (Např. Využije svůj vliv tak, že se zastane slabšího, když je v právu, nebo tak že si присvojí cizí svačiny?) Kromě toho, dominantní chování má jak sociálně žádoucí, tak nežádoucí formy. (Dostanu se ke slovu tak, že druhým skáču do řeči, nebo protože mluvím zajímavě, sebevědomě a k věci?) Mezi těmito formami získávání a uplatňování vlivu učíme žáky rozlišovat. Naším výchovným cílem je, aby žáci byli schopni v pravý čas zaujmout pozici nadřízenou, podřízenou i rovnocennou a chovat se podle toho. Žákům, kteří mají sklon k přehnané dominanci, můžeme pomoci objevit, jaká pozitiva jim přinese, když se občas nechají vést nebo když jednají s druhými jako rovný s rovným. Žákům, kteří se vyhýbají dominantnímu chování a postavení, umožníme, aby si je vyzkoušeli a našli takové jeho formy, které jim budou vyhovovat.

Přínosy a rizika silně dominantního chování

„Dub nevyroste ve stínu cedru.“ Ch. Džibrán

Silně dominantní chování bývá užitečné v situacích krize, např. je-li třeba rychle zorganizovat záchranu života. V běžných situacích však má svá rizika. Staví druhé lidi do podřízené pozice, která jim nemusí být příjemná, může vyvolávat pocity ponížení, které často ústí do otevřeného nebo skrytého odporu. Někdy lidé reagují na dominantní chování poslušností a konformitou, které bývají doprovázeny omezením vlastního úsudku a samostatného rozhodování. Skupiny vedené silně dominantním vedoucím proto mnohdy nejsou efektivní. Podléhají tzv. skupinovému myšlení, kdy názory, které se odlišují od mínění vedoucího, nejsou ke škodě skupiny zvažovány (Hayesová, N.: 2003, s. 62). Výrazně dominantní vedoucí často nedokáží plně využít potenciál svých podřízených, kteří tak zůstávají v jejich stínu. I v kamarádství a partnerství může být silně dominantní chování na škodu. I když se

dominantní osoba snaží podporovat kamarádský nebo partnerský vztah svými nápady, svou energií a svým vedením, ostatní mohou získat dojem, že jsou „v jejím stínu“, „ve vleku“, že se nerealizují, že jen přijímají, že nemají šanci prosadit se jako samostatné a zajímavé bytosti. Dominantní člověk naopak snadno získá dojem, že ostatní jsou pasivní, nezodpovědní nebo nudní, a mají cenu jen jako jeho publikum. Málokdy si však uvědomí, jakým způsobem se na vzniku jejich chování sám podílí.

Různé podoby a důvody ústupnosti

Ústupné nebo podřizující se chování může mít různé podoby a různé důvody. I ve svobodné demokratické společnosti je třeba, aby se občan někdy podřizoval, zvláště zákonům, které vyjadřují vůli většiny, ale ne nutně jeho vlastní vůli.

Když ustupuji, umožňuji druhému, aby dělal to, co si přeje. To může být projevem mé velkorysosti - ze své svobodné vůle dávám druhému prostor a přednost. V takovém případě se pravděpodobně nacházím v nadřazené nebo rovnocenné pozici a rozhoduji se v dané chvíli nevyužít ve svůj prospěch moc, kterou disponuji.

Někdy lidé ustupují ze strategických důvodů, pokud vyhodnotí, že ústup bude pro ně nejvýhodnější, např., když jsou přepadeni ozbrojeným lupičem, který po nich chce buď peníze, nebo život.

Jindy bývá příčinou ústupnosti nízké sebevědomí a vysoká citová závislost na druhých lidech. U takového člověka pocity vlastní méněcennosti a touha, aby lidé schvalovali vše, co dělá, znemožňují, aby využil svých schopností a moci, kterými by jinak mohl disponovat. Přemožen pochybami o sobě, není schopen ujmout se slova, přihlásit se o svá práva, prosazovat, co chce, odmítnout, co nechce, pustit se do soudního sporu apod.

Někteří lidé raději zůstávají v podřazené pozici a rádi pomáhají tomu, kdo se ujímá vedení, neboť jim v danou chvíli vyhovuje role specialisty. Občas se můžeme setkat s lidmi, kteří se sami vyhýbají vedoucí pozici, a zároveň zpochybňují kohokoli, kdo se ujme vedení. Pravděpodobně se natolik szili se svojí perspektivou podřízeného, že si neuvědomují, že po svém vedoucím požadují nemožné.

Výhody a rizika ustupování a podřizování se - shrnutí

Ústupné a podřizující se chování je tedy v mnoha případech oprávněné a užitečné. Riziko pro žáky představuje tehdy, pokud se pojí s nízkým sebevědomím nebo se vzdáním se vlastního úsudku a vlastní zodpovědnosti v závažných záležitostech. Druhý problém spočívá v tom, že žáci, kteří ustupují a podřizují se druhým zbytečně často, tímto

způsobem ztrácejí své postavení a s ním spojený vliv. Mít malý vliv je samo o sobě pro žáky nepříjemné a rizikové. Žák s nízkým postavením se může stát terčem vlivných agresivních spolužáků. Bezmoc a zranitelnost někdy v lidech vyvolává tendenci ochraňovat a někdy pocit beztrestnosti a s ním spojenou krutost.

Lze se dominanci naučit? Nejedná se o vrozenou vlastnost?

Dominance souvisí s vrozenými temperamentovými vlastnostmi, s mírou energie a výbušnosti. Zároveň je ovlivňována sebepojetím i morálními zásadami: respektem k druhým lidem a ohleduplností. Dále je určována i naučenými dovednostmi, zvláště asertivními.

- Žáci mají různě velký vrozený sklon k dominantnímu chování a pociťují různě silnou potřebu být dominantní.
- Každý z nich ovládá v malé nebo velké míře dovednosti, pomocí kterých dokáže prosadit sama sebe ve skupině.
- Kromě toho zastávají (byť i nevědomky) určité naučené postoje k dominantnímu chování. Např.: „Muž má být dominantní.“ nebo: „Žena by se neměla prosazovat.“ nebo „Dominantní chování je zlo. Proto neprosazují svá přání.“

Vrozené sklony změnit nemůžeme. Z flegmatických žáků neuděláme cholerické a naopak. Ale můžeme žákům pomáhat osvojit si potřebné dovednosti sebeprosazení, utvářet si optimálně vyrovnané sebepojetí a zformulovat si vlastní zralejší morální stanovisko k problematice dominance/ vlivu/ sebeprosazování.

Etické aspekty postavení a moci

V poslední části programu necháme žáky prozkoumat některé společenské a morální aspekty hierarchického uspořádání společnosti - zda, kdy, proč, v jaké míře a za jakých podmínek je účelné, aby moc byla mezi lidmi rozdělena nerovnoměrně, aby jedni vedli nebo vládli a druhí se podřizovali. Naším cílem je, aby si žáci vytvořili zralý postoj k tomu, kdy a proč je legitimní vyžadovat po někom, aby se podřídil vedení, dále, aby si uvědomili hranici mezi užíváním a zneužíváním moci a postavení, aby si uvědomili souvislost mezi vlivem a odpovědností, porozuměli škodlivosti slepé poslušnosti a naučili se (tehdy, kdy je to žádoucí) symetrizovat komunikaci jak z pozice nadřazené, tak z pozice podřazené.

- Výhodou hierarchického uspořádání je, že činí skupinu jednotnější, silnější, rychlejší a akčnější. Čím větší je skupina, tím větší je potřeba dělby práce a role vedoucích, kteří budou činnost skupiny organizovat. Zde můžeme

poukázat na příklady států, které byly v určitém historickém období oslabeny svojí nejednotností, na důležitost loajality zaměstnanců k firmě apod.

- I v asymetrických sociálních vztazích může žák usilovat o co největší symetrizaci. Ve vztahu mezi nadřízeným a podřízeným není obvykle možné měnit zodpovědnosti, pravomoci nebo kompetence zúčastněných, je však možné jednat s druhou stranou tak, aby byly zachovány respekt a důstojnost obou. K prozkoumání se nabízí rčení: „Nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“
- Nadřízený by neměl užívat své moci více, než je to nutně zapotřebí. Neměl by moc používat ke svému vlastnímu prospěchu, ale k tomu, aby zajistil splnění cíle nebo úkolu, za nějž zodpovídá. Např. učitele musím poslechnout, když vydává zákaz nošení alkoholu na lyžařský výcvik, ale nemusím jej poslechnout, když mi nařizuje, abych s ním šel nahý do sauny.
- Ten, kdo zaujímá vyšší formální nebo neformální postavení, má větší možnosti ovlivňovat, co se bude dít. Z toho vyplývá, že je ve větší míře zodpovědný za to, co se děje.
- Ani ten, kdo podléhá něčímu vedení, není zcela zbaven své zodpovědnosti za to, co dělá. Zde můžeme uvést příklady vojáků, kteří se dopouštěli zločinů proti lidskosti, a pak tvrdili, že jen vykonávali rozkazy, a příklady vojáků, kteří se rozhodli navzdory rozkazu neodpálit jadernou raketu při falešném poplachu během studené války.
- V některých případech se asymetrický vztah udržuje v situacích, kde by bylo pro obě strany mnohem užitečnější nastolit vztah symetrický. Děje se tak pravděpodobně kvůli tomu, že je mnohem jednodušší chovat se tak, jak jsem se choval v minulosti, než zkoušet něco nového, byť možná výhodnějšího. Příkladem je vztah mezi zdravotníky a pacienty.

2.2.3 Doporučený postup

Tento postup doporučujeme realizovat jako dlouhodobý (např. měsíční) program v samostatných časových blocích, které budou věnovány pouze osobnostní a sociální výchově. Program se může konat např. v rámci předmětů výchova ke zdraví, dramatická výchova nebo osobnostní a sociální výchova, popř. v rámci projektového dne. Většina níže zmíněných aktivit vyžaduje, aby výuka byla uspořádána do devadesátiminutových bloků (s tolika přestávkami, kolik je zapotřebí). Program je s úpravami realizovatelný od 5. třídy výše.

První část - Jaký jsem

- ◆ Za účelem zcitlivění žáků k tématu necháme žáky odhadnout, čemu bude věnován následující blok. Jejich úkolem bude vytvořit krátký příběh z následujících klíčových slov: „vůdcovství, ochota ustoupit, autorita, vedení, vliv, moc.“
- ◆ Oznámíme žákům cíl hodiny, jímž je „Poznat, zda máme sklon vést druhé, nebo ustupovat druhým a nechat se vést.“
- ◆ **Dotazník dominance.** Necháme žáky vyplnit Dotazník dominance (viz Doporučené aktivity) o sobě samých. Z hodnot, které žáci získali, vypočítáme aritmetický průměr.
- ◆ Následně necháme žáky, aby se rozdělili do dvojic a vyplnili tento dotazník každý o tom druhém. Žáci si srovnají své sebehodnocení s tím, jak je hodnotil spolužák. Tam, kde naleznou rozdílné hodnocení, mohou se spolužáka zeptat na příklad konkrétní situace, kterou by své hodnocení mohl doložit.
- ◆ Žáci hovoří ve velkém kruhu o tom, jaký byl rozdíl mezi tím, jak hodnotili sami sebe a jak je hodnotil spolužák.
- ◆ **Sloupcový diagram.** Žáci dají najevo, kolik získali bodů při sebehodnocení v Dotazníku dominance tím, že se seřadí podle získaných bodů a vytvoří tak svými těly sloupcový diagram: Na zemi vyznačíme přímku, např. pomocí barevné lepicí pásky. Na přímku přilepíme (v rozestupech cca 1 metr) karty s intervaly: 0-9 bodů, 10-19 bodů, 20-29 bodů, 30-39 bodů. (Můžeme zvolit i podrobnější dělení po pěti bodech.) U nuly přilepíme na přímku kartu s nápisem *Minimální dominance*, u 39 kartu s nápisem *Maximální dominance*. K hodnotě aritmetického průměru třídy položíme kartu: *Průměrná dominance v této třídě*. Žáci se postaví do řady k jednotlivým kartám. Po té se mohou přesvědčit, kde se svým výsledkem v Dotazníku dominance nacházejí ve srovnání se svými spolužáky.
- ◆ Hovoříme se žáky o tom, jak je kdo spokojen s tím, kam ho umístil dotazník, a zda toto umístění podle jejich názoru odpovídá realitě. Ptáme se, zda by chtěli být dominantnější nebo méně dominantní. Proč ano,

proč ne. Jaké jsou výhody a nevýhody toho, když je někdo hodně nebo málo dominantní?

- ✦ Žáci si ve skupinkách připraví scénku, ve které zahrají tři užitečné způsoby chování, které se vyskytovaly v dotazníku a které někdy viděli na vlastní oči nebo sami zažili.
- ✦ **Zážitek v simulované situaci.** Necháme žáky prožít aktivitu, ve které si vyzkoušejí, jaké to je někoho vést a jaké to je být veden, např. Vedení slepého. Reflexe: Co bylo (ne)příjemné na tom, být veden/ vést? Co vám bylo příjemnější - vést nebo být veden? Do jaké role (vedoucí nebo podřízené) se obvykle stavíte v běžných životních situacích?
- ✦ **Zážitek v reálné situaci.** Před nějakou větší skupinovou prací žáky vyzveme, aby si během práce všimli svého dominantního a ústupného chování. Po skončení skupinové práce necháme žáky reflektovat,
 - jakých projevů ústupnosti a dominance si u sebe a u druhých všimli.

Každý žák si na závěr zformuluje,

- zda má podle svého názoru sklon k dominanci nebo k ústupnosti,
- popř. v jakých situacích se u něj tyto sklony projevují,
- a pojmenuje, jaké důsledky jemu a skupině tento jeho sklon přináší
- a jaký typ chování (dominantní, rovnocenný nebo ústupný) potřebuje ve svém životě posílit.

Druhá část - Co v lidech vyvolává moje dominance a moje ústupnost

- ✦ **Nedokončené věty a sochy:** Rozdáme žákům papíry s nedokončenými větami a požádáme je, aby je každý doplnil podle svého názoru.
 - Když mi někdo pořád říká, co mám dělat, ...
 - Když se někdo skoro nikdy nebrání, ...
 - Když mě někdo nepustí dlouho ke slovu, ...
 - Když se mnou někdo pořád souhlasí, ...
 - Když se někdo pořád chlubí, ...
 - Když někdo se zájmem poslouchá, co mu vyprávím, ...
 - Když mě někdo pořád okřikuje, ...
 - Když mi někdo vyhrožuje, ...
 - Když mi někdo pomáhá uskutečňovat moje nápady, ...
 - Když někdo často mlčí a nechává si svoje názory pro sebe, ...
- ✦ Necháme žáky, aby se rozdělili do cca pětic. Jejich úkolem je pobavit se spolu o tom, jak věty doplnili. Pak požádáme žáky, aby ve skupinkách ztvárnili svými těly tři sousoší, které by se jmenovalo Dominance

(pokud to slovo neznají, můžeme použít slovu nadvláda nebo panovačnost), Podřízenost a Rovnocennost.

- ◆ **Doplňování sochy do sousoší.** Dále chceme žáky upozornit na to, jak lidé obvykle reagují, když se k nim někdo chová velmi dominantně nebo velmi podřídivě. Žáci stojí v kruhu. Vybereme „sochu“, která nejlépe ztvárňovala dominantní osobu, a tu postavíme doprostřed kruhu žáků. Vyzveme ostatní žáky, aby jeden po druhém zkusili tuto sochu nějak doplnit. (V doplňkových sochách by se mohly vyskytnout následující postoje: vzdor, podřízení, nezávislost, hledání opory u dominantního jedince, připojení se k dominantnímu jedinci do aliance.) Žáci, kteří jsou „sochy“, udržují štronzo (úplná nehybnost, včetně výrazu obličeje). Měli nějaký žák nápad, jak udělat jinou sochu, vstoupí do kruhu, poklepe na rameno soše, kterou chce nahradit, ta se „rozpustí“ a vrátí se do kruhu a žák místo ní zaujme pozici, kterou si vymyslel. Necháme žáky pojmenovávat, co vidí (co vyjadřují jednotlivé sochy), tj. jak různě lidé reagují na to, když se k nim někdo chová dominantně (panovačně, autoritářsky). Stejný postup provedeme znovu s tím rozdílem, že doprostřed postavíme sochu vyjadřující podřídivost (skromnost, ústupnost). Jaké reakce takové chování vyvolává u druhých lidí? Mezi reakcemi by se mohla objevit snaha pomáhat tomu člověku, ochraňovat jej, ale i snaha jej ovládat nebo ponižovat. Opět vyzýváme žáky, aby pojmenovávali, jakými sochami ostatní sochu ústupnosti doplňují.
- ◆ **Hraní rolí I.** Necháme skupiny žáků, aby zahráli následující scénku ve dvou verzích: Parta kamarádů si plánuje, co spolu podniknou o víkendu. 1. verze: Jak asi vypadá rozhodování v partě kamarádů, kde se nikdo neujímá vedení, nebo kde je vedoucí příliš slabý. 2. verze: Jak asi vypadá plánování v partě, kde je vedoucí příliš silný (panovačný)? Každá skupina žáků zahraje po sobě obě verze. Poté se žáky rozebíráme, v čem všem se lišila první a druhá scénka. Jak působilo chování slabého a panovačného vedoucího na ostatní členy party? Jak se cítil vedoucí a jak ostatní členové party?
- ◆ **Zážitek v reálné situaci s reflexí.** Před nějakou větší skupinovou prací žáky vyzveme, aby si během práce všímali, jak reagují druzí na jejich dominantní a ústupné chování.
- ◆ Po skončení skupinové práce necháme žáky reflektovat,

 - jakých projevů ústupnosti a dominance si u sebe a u druhých všimli,
 - jak reagovali na to, když se k nim někdo choval dominantně nebo ústupně,
 - jak jim to bylo příjemné,
 - a jak reagují druzí na to, když se oni sami chovají dominantně nebo ústupně.
 - jaké měla jejich dominance nebo ústupnost během skupinové práce důsledky pro úspěch týmu a pro jejich dobrý pocit ze sebe sama.

- ◆ **Volné psaní.** Žáci zpracují téma: „Co v druhých lidech vyvolává mé dominantní a mé ústupné chování.“ formou volného psaní (viz Zásobník metod používaných v OSV na www.odyssea.cz) nebo formou úvahy či vyprávění.

Třetí část - Morální stránka dominance

- ◆ Nyní chceme žáky přivést k tomu, aby se zamysleli nad dominantním chováním z morálního hlediska. Položíme některé z následujících otázek za účelem zcitlivění na téma.
 - Kým a v jaké situaci se nechávám vést?
 - Kdo je pro mne autorita?
 - Koho poslechnu, i když nesouhlasím?
 - V jakých situacích se raději spolehnu na svůj názor?
 - V jakých situacích se raději spolehnu na názor někoho jiného? Koho?
 - Kdo mi často ustoupí? Proč asi?
 - Komu často ustupuji já? Proč?
 - Kdo se mi snaží něco přikazovat?
 - Komu se podřizují mí rodiče?
 - Kdy, kde, komu se podřizují dospělí lidé?
- ◆ **Třídění karet.** Vrátime se k položkám dotazníku. Necháme žáky ve skupinách třídit karty s jednotlivými projevy dominance na tři hromádky: „dobro“, „zlo“, „záleží na situaci“.
- ◆ **Hraní rolí II.** Požádáme žáky, aby zahráli ty projevy dominance, které zařadili do hromádky „záleží na situaci“. Úkolem žáků je vymyslet a zahrát situaci, ve které by hodnotili daný dominantní projev jako „zlo“, a situaci, ve které by daný projev hodnotili jako „dobro“.
- ◆ **Zobecnění.** Necháme žáky ve skupinách zformulovat, jaké společné znaky mají dominantní projevy, které jsou na hromádce „dobro“ a na hromádce „zlo“.
- ◆ Pokud jsme již probírali, co je to asertivita: necháme žáky rozdělit jednotlivé položky dotazníku na asertivní a agresivní.
- ◆ **Diskuse.** Hovoříme se žáky o tom, které dominantní způsoby chování jsou pro ně přijatelné a které ne, a v jakých situacích.
- ◆ Necháme žáky diskutovat ve skupinách nad následujícími otázkami.
 - Je pravda, že moudřejší ustoupí? Proč ano? Proč ne?
 - Kdo má právo mi něco zakázat/ přikázat? Jak to, že má toto právo?
 - Komu já mohu něco zakázat nebo nedovolit?

- Kdo má právo mne k něčemu donutit?
 - Co mám udělat, když mne někdo k něčemu nutí a nemá na to právo?
 - Kdo má právo něco nařídít dospělým lidem?
 - V jaké situaci máme právo udělat něco proti vůli druhého?
 - V jaké situaci máme právo použít násilí?
- ◆ Necháme žáky shrnout tuto diskusi tak, že každý sám písemně (podle svého vlastního názoru) doplní nedokončenou větu: Uplatnit svůj vliv, svou moc nebo sílu je správné tehdy, když ... Např. můžeme použít metodu Volné psaní viz Zásobník metod používaných v OSV, která je ke stažení na www.odyssea.cz.

Čtvrtá část - jak si rozšířit svůj rejstřík užitečného chování

- ◆ **Posilování žádoucího chování pomocí pozitivní zpětné vazby.** Vysvětlíme žákům, že nyní budou mít příležitost obohatit svůj zažitý styl o nové prvky chování, které si zvolili (ústupné, dominantní, rovnocenné). Po vymezenou dobu bude probíhat trénink a každý bude mít svého trenéra, který mu bude pomáhat osvojit si nové prvky chování. Použijeme zvláštní tréninkovou metodu, kdy trenér pozoruje svého žáka a snaží se zaznamenat co nejvíce okamžiků, kdy se žákovi daří. Trenér poté žákovi podrobně popíše, kdy se žákovi dařilo chovat se podle předsevzetí, co konkrétně dělal a jak mu to pomohlo. Tento postup pomáhá žákovi objevit a podpořit zárodky chování, které si chce osvojit. Pozitivní zpětná vazba přináší žákovi povzbuzení, posiluje víru v to, že to, co si předsevzal, je uskutečnitelné.
- ◆ Žáci se rozdělí do skupin po dvou až čtyřech. Skupina si rozdělí role tak, aby každý ve skupině měl nějakého „trenéra“ a sám byl někomu „trenérem“. Nejjednodušší je, když si skupina sedne do kruhu a žák A je trenérem žáka B, žák B je trenérem žáka C, a žák C je trenérem žáka A. Každý žák sdělí celé skupině, jak vypadá chování, které si chce procvičovat,
- zda umění občas ustoupit a nechat se vést,
 - zda umění chovat se rovnocenně, tj. dávat svým chováním najevo, že si vážím druhého stejně jako sebe, a dávat druhým stejný prostor jako sobě,
 - nebo umění vést druhé, prosadit své nápady a ovlivňovat.
- ◆ Úkolem trenéra je nenásilně pozorovat svého „žáka“ po celý den ve škole při vyučování i mimo něj (pokud s ním je) a stručně si poznamenat do pozorovacího archu, kdykoli „žák“ projevil dané chování. Experiment může trvat podle věku žáků od jednoho do tří dnů. Po jeho skončení se skupiny sejdou a každý trenér dá svému „žákovi“ pozitivní zpětnou vazbu, tj. popíše situace, ve kterých se „žák“ choval způsobem, který si předsevzal. Ostatní ze skupiny mohou doplnit, pokud také zaregistrovali nějaké chování, které se blíží tomu, co si „žák“ přál. Tímto způsobem dochází k upevňování žádoucího chování.

2.2.4 Evaluace

- ◆ Jak přínosné pro vás bylo zabývat se svým dominantním a ústupným chováním?
 - Velmi přínosné - přínosné - částečně přínosné - nic dobrého mi to nepřineslo.
- ◆ Co si odnášíte z tohoto programu, zaměřeného na dominanci a ústupnost?
- ◆ Jak se změnil váš názor na dominanci a na ústupnost?
- ◆ (po čase) Jaké změny přinesl tento program do vašeho života? Co děláte jinak než dříve?
- ◆ Požádáme žáky, aby pozorovali sami sebe celý den a večer si stručně sepsali, kdy se někomu podřídili nebo ustoupili a kdy někdo ustoupil jim.
- ◆ Požádáme žáky, aby pojmenovali důsledky (výhody a nevýhody) svého konkrétního dominantního a submisivního chování.
- ◆ Žáci doplní výše zmíněné nedokončené věty: Uplatnit svůj vliv, svou moc nebo sílu je správné tehdy, když ... Ustoupit je správné tehdy, když...
- ◆ Požádáme žáky, aby vymysleli a zahráli situaci, kdy je špatné nebo hloupé uplatňovat svoji fyzickou, psychickou nebo morální převahu, a kdy je špatné nebo škodlivé ustoupit nebo se podřídít.
- ◆ Požádáme žáky, aby vymysleli a zahráli situaci, kdy je podle jejich názoru užitečné a správné projevit svoji fyzickou, psychickou nebo společenskou sílu, a aby předvedli, jak to lze v dané situaci udělat. Dále žáky necháme zahrát situace, ve kterých je podle jejich názoru správné nebo užitečné ustoupit.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
B1 Dotazník dominance	Aktivita vede k sebepoznání v oblasti dominance - submisivity. Žáci v dotazníku posuzují své vlastní chování a chování spolužáků.	3.
Zdroj: O.s. Projekt Odyssea		
B2 Dům, strom a pes	Zážitková činnostní aktivita, která vede k sebepoznání v oblasti dominance - submisivity.	3.
Zdroj: autor neznámý, úprava O.s. Projekt Odyssea		
B3 Vedení slepého	Zážitková činnostní aktivita, která vede k sebepoznání v oblasti dominance - submisivity a specifických nároků nadřazené a podřazené role.	3.
Zdroj: autor neznámý, úprava O.s. Projekt Odyssea		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s.
ISBN 80-7178-303-X.

HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 1998. 165 s.
ISBN 80-7178-763-9.

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. 1., 2.* Praha: Portál, 1994. 174 s., 146 s.
ISBN 80-7178-042-1.

KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila, KOPŘIVOVÁ, Tatjana. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž. Spirála, 2006. 282 s.
ISBN 80-901873-7-4.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister a Principal, 2004. 523 s.
ISBN 80-86598-65-9.

VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie. Sociálna psychológia*. Praha: ISV, 1997. 453 s.
ISBN 80-85866-20-X.

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Jaký jsem kamarád

Cíl

Žáci si připomenou své interpersonální chování a pojmenují jeho důsledky na budování mezilidských vztahů.

Žáci pojmenují, jak jejich vlastnosti ovlivňují jejich vztahy ke druhým lidem.

Věk

od 8 let

Pomůcky

Kartičky s výroky

Postup

1. Každý žák si vylosuje jednu kartičku. Na kartičkách jsou slovesa popisující určité chování, např. „povzbudil je.“ Každý žák si má vzpomenout na situaci, kdy udělal to, co je napsáno na kartičce. Tento krátký příběh si stručně zapíše do sešitu a kartičku vrátí, aniž by někomu prozradil, co si vytáhl. Následují dvě další kola losování, vzpomínání a psaní.
2. Rozdělíme žáky do skupin po třech až čtyřech. Každá skupina dostane za úkol zahrát jeden z příběhů, některého ze svých členů. Ostatní skupiny hádají, co bylo napsáno na kartičce, kterou si autor příběhu vylosoval.
3. Kartičky položíme na zem textem nahoru v dostatečných odstupech, aby bylo možné mezi nimi procházet. Žáci mají za úkol prohlédnout si všechny kartičky a zapsat si do svého sešitu chování, které je pro ně typické. Mohou si vybrat jedno až pět chování. Kartičky nechávají na zemi.
4. Žáci v kruhu hovoří o tom, jaká slovesa si vybrali a proč.
5. Žáci se procházejí stejným způsobem mezi kartičkami a hledají sloveso, které popisuje chování, které by rádi dělali častěji. Zvolí jednu kartičku. Opíší si sloveso do svého sešitu a posadí se zpátky na své místo.
6. Žáci mají za úkol nalézt spolužáky, kteří si vybrali stejné sloveso. (Co chtějí dělat více.) Žáci se stejným slovesem utvoří skupinky po max. čtyřech. Společně vymyslí scénku, ve které předvedou chování, které by chtěli dělat častěji v konkrétní situaci.

Text na kartičkách:

- něco věnoval
- fandil
- udělal radost
- zlepšil jim náladu
- způsobil bolest
- důvěřoval
- byl vděčný
- pomohl jim
- způsobil jim problémy
- poradil jim
- organizoval je
- prominul něco
- ustoupil
- nařizoval
- říkal o svých nápadech
- nadchnul je pro něco
- zaujal je něčím
- přesvědčil o něčem
- naučil je něco
- informoval je o něčem
- podezříval
- ochránil nebo zachránil
- uklidnil je
- nechal na holičkách
- pobavil je, rozesmál
- obdivoval je, ocenil je
- nechtěl je vidět
- zklamal je
- naštvál je
- otrávil je
- znudil je
- překvapil

Zdroj: o.s. Projekt Odyssea

A2 Dopis otci nebo matce

Cíl:

Dosáhnout otevřeného vztahu mezi dětmi a rodiči, schopnost hovořit spolu o závažných tématech, o kterých se běžně málo hovoří.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 30 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Vedoucí oznámí téma. Vyzve děti, aby si představily, že jejich rodiče odjeli do ciziny a zůstanou tam nejméně rok.

Děti smí za tu dobu napsat pouze jeden dopis, a to pouze jednomu z rodičů. Komu kdo napíše? Co bude psát? (15 min.)

Pak si každý zvolí partnera k rozhovoru o dopise:

Co koho vedlo k rozhodnutí napsat právě tomu z rodičů? Obsahuje dopis běžná sdělení, či jsou v něm opravdu závažné věci? Je v něm řeč o citech? (10 min. na rozhovor)

Po ukončení položí vedoucí otázku: „Co jsem svým rodičům nesdělil?“

O této otázce se ve skupině nehovoří. To, co důležitého kdo svým rodičům nesdělil, zůstane tajemstvím každého. (1 min.)

Vyhodnocení:

Co bylo pro mne v tomto cvičení důležité?

Obsahoval můj dopis důležitá sdělení?

Jak se cítím?

Už jsem někdy s rodiči hovořil o důležitých věcech?

Jak otevřené jsou mé rozhovory s rodiči?

Co je pro mne v rozhovoru s rodiči obtížné?

Co mi rozhovor s rodiči usnadňuje?

Co mohu získat, když si s rodiči o vážných věcech povídám?

Co by dělali moji rodiče, kdybychom spolu hovořili otevřeněji?

Ukáží tento dopis svým rodičům?

Jaké by to mohlo mít důsledky?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál. s. 71

A3 Rozhovor rodičů

Cíl:

Děti jsou vedeny k úvaze o vztahu jeho rodičů k němu samému, a to nejen ve fantazii, ale i ve skutečnosti.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 15 minut

Popis cvičení:

Vedoucí uvede téma cvičení a otevře schůzku krátkou relaxací – děti zavřou oči, protáhnou se, zhluboka dýchají. (celé asi 1 min.) Vyvolá představu zimního večera: Venku sněží, v bytě je příjemně teplo, dítě si čte v posteli a usne. Náhle se probudí a zjistí, že v ložnici rodičů se ještě svítí. Zvědavě se jde podívat, co se tam děje a slyší, že si rodiče o něm povídají. Co si říkají? Chvilí naslouchá, aniž dá o sobě vědět. (2 min.) Přemýšlí, co má dělat. Vrátit se do postele nebo se prozradit a upozornit rodiče na to, že vše vyslechlo? (2 min.)

Děti otevřou oči a ve dvojicích si povídají o svých představách (10 min.). Před hodnocením pléna udělá vedoucí krátký přehled: „Kdo se rozhodl vrátit se do postele, kdo se rozhodl pro rozhovor s rodiči?“

Vyhodnocení:

Jsem se svým rozhodnutím spokojen?

Jak mne rodiče přijali?

Měli radost?

Vyčítali mi něco?

Bylo mi v průběhu cvičení v některém okamžiku smutno?

Překvapilo mne něco?
O čem rodiče hovořili?
Shodovali se ve svých názorech?
Hádali se?
Jsou se mnou spokojeni?
Jsou rádi, že mne mají?
Dělám rodičům starosti? Čím?
Jak otevřeně mohu se svými rodiči hovořit?
Co si nejvíce přeji od svého otce?
Co si nejvíce přeji od své matky?
Co si ode mne nejvíce přeje moje matka?
Co si ode mne nejvíce přeje můj otec?
Chce se mi vyprávět rodičům o dnešním cvičení?

Pozn.:

Pokud máme ve skupině děti, které vyrůstají jen u jednoho z rodičů, je dobré v úvodu zmínit i možnost rozhovoru jednoho z rodičů s babičkou, dědou či strýcem.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 72

A4 Otec a syn, matka a dcera

Cíl:

Umožnit nepřímé vyrovnání se s rodičem stejného pohlaví.

Věk:

od 10 let

Doba:

nejméně 45 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Každý napíše příběh – nejvíce o 10 větách – který má název podle toho, zda ho píše chlapec nebo dívka. Na napsání mají děti 15–20 minut. Děti práce podepíší, vedoucí je vybere a pak vezme vždy dvě práce, přečte jména obou autorů a nechá ostatní hádat, kdo kterou povídku napsal. Napřed si ale všichni povídají o tom, jak se po-

vídky líbily, jak děti příběh pochopily, jaký je vztah mezi dítětem a rodiči. Je to dítě šťastné? Kdo napsal kterou povídku? Proč kdo tipuje tak, jak tipuje? Stejně se postupuje s ostatními povídkami. Je-li dětí lichý počet, je nutno jednou vzít tři povídky.

Vyhodnocení:

Co je na tomto cvičení důležité?

Je možné se něco o sobě dovědět?

Napsaly některé děti podobné povídky?

Jaká nedorozumění mezi dětmi a rodiči mohou vzniknout?

Mají rodiče na děti dost času?

Jsou rodiče dětem vzorem?

Mají děti dost svobody?

Kdo v povídce napsal něco o sobě?

Koho děti poznaly snadno – koho nesnadno?

Pozn.:

Toto cvičení trvá poměrně dlouho, je vhodné pro malé skupiny.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 73

A5 Zlatý déšť

Cíl:

Zamyslet se nad vlastním postojem k penězům.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 30 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Vyzveme děti, aby si představily, že každý z rodiny náhle dostane za každý rok svého života 10.000 Kč. Je-li matce 40 let, dostala by 400.000, desetileté dítě by dostalo 100.000. Děti mají napsat, co by, podle jejich názoru, ten který člen rodiny se svými penězi udělal. Pak se skupina rozdělí do čtveřic, ve kterých se všechny poznámky přečtou a zavede se rozhovor o tom, jakou roli hrají ve vlastní rodině peníze. (15 min.)

Vyhodnocení:

Jak se cvičení líbilo?

Bylo veselé či spíše smutné?

Co kdo s penězi dělá?

Kdo použil peníze pro druhé, kdo pro sebe?

Kolik peněz by rodina musela mít, aby neměla finanční starosti?

Pozn.:

Cvičení se stává vhodným podnětem k probírání dané tematiky. Je možno děti podnítit k rozhovoru o rodinném rozpočtu i o etice rozdělování rodinných financí.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 74

A6 Světla a stíny

Cíl:

Uvědomit si, že je možno zároveň vidět své rodiče kriticky, ale i chápat jejich starosti.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 35 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Děti vybídeme, aby si představily, co by asi jejich rodiče napsali, kdyby dostali zadání: „Potíže a radosti, které mám při výchově svého dítěte...“ Chlapci si představují, co by napsal jejich otec, dívky, co by napsala matka. (15 min.)

Pak se rozdělí do čtveřic a předčítají si napsané. Jak přesvědčivé jsou zápisy, komu se zvlášť dobře podařilo se vžít do role rodičů? (20 min.)

Vyhodnocení:

Co bylo na cvičení důležité?

Kdo si už někdy takovou otázku položil?

Byl úkol obtížný?

Jaký největší problém se mnou rodiče mají?

Co je největším štěstím mých rodičů?

Mohu své poznámky svým rodičům ukázat?

Co by v mém životě bylo možno zlepšit?

Pozn.:

Cvičení může přispět ke konstruktivnímu přístupu k rodinnému životu a rodinné atmosféře.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 75

A7 Tatínku, ty jsi tak hodný

Cíl:

Ujasnit si, čeho si dítě váží na rodiči téhož pohlaví, a přemýšlet i o tom, čeho si tento rodič váží na dítěti. Optimální je, když se hra stane podnětem k rozhovoru na toto téma.

Věk:

od 8 let

Doba:

asi 30 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Děti informujeme o tom, že cvičení se týká rodičů, zejména vztahu mezi dítětem a rodičem stejného pohlaví. Každé dítě napíše dopis, ve kterém vypočítá a uvede vše, čeho si na rodiči váží. (10 min.) Pak si představí, jakou by asi oslovený rodič napsal odpověď, v níž by uvedl přednosti dítěte. (10 min.)

Potom děti utvoří libovolné dvojice, ve kterých všechny čtyři dopisy prohovoří. V průběhu je dobré vyzvat děti, aby uvedly, čeho si na svém rodiči nejvíce váží a co asi tento rodič má nejraději na něm.

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Co bylo pro mne obtížné?

Který dopis byl těžší?

Co mám nejraději na svém otci – své matce?

Co má otec – matka nejraději na mně?

Hovořím doma někdy o tom, co bylo obsahem dopisů?

Pozn.:

Cvičení je zaměřeno na vytváření pozitivní atmosféry.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 76

A8 Dárek

Cíl:

Podpořit tendenci dětí nejen od rodičů brát, ale i dávat.

Věk:

od 8 let

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

čtvrtky a voskovky

Popis cvičení:

Děti vyzveme, aby si představily, že dovedou čarovat a mohou svým rodičům udělat překvapení – něco, z čeho by otec i matka měli opravdu radost. Může to být cokoli: auto, hezká dovolená, zajímavé zaměstnání atd. Dárek děti namalují. (15 min.) Pak všichni své kresby položí tak, aby bylo možné si je prohlédnout – každý vysvětlí, co jeho kresba představuje.

Vyhodnocení:

Co se mi na cvičení líbilo?

Bylo pro mne těžké vymyslet si dárek?

Komu z rodičů byl dárek určen?

Proč právě jemu?

Dám kresbu rodičům?

Jaké dárky dávají děti?

Co vím o přáních svých rodičů?

Pozn.:

Je dobré podpořit děti v touze obdarovat rodiče. Je vhodné o tomto cvičení s rodiči hovořit a pak diskutovat o těchto rozhovorech ve skupině.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 77

A9 Začarovaná rodina

Cíl:

Ujasnit si vztah k rodině.

Věk:

od 10 let

Podmínkou účinnosti cvičení je důvěra mezi členy skupiny.

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Děti si mají představit, že mají moc začarovat vlastní rodinu. Má-li například otec pro rodinu málo času, může po začarování mít času dost, ze staršího sourozence se může stát mladší sourozenec atd. Popis by měl obsahovat i činnosti, které začarovaná rodina provozuje. (15 min.)

Potom si děti povídají o tom, co napsaly. Nejprve ve dvojicích (6 min.) a potom v celé skupině.

Vyhodnocení:

Byl popis představy obtížný?

Co se proti skutečnosti změnilo nejvíce?

Kdo začaroval i sám sebe?

Co moje rodina dělala?

Byly některé představy podobné?

Co by asi říkali mé představě moji rodiče?

Kdyby bylo možné v naší rodině změnit jednu věc, co by to bylo?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 78

A10 Volba rodiny

Cíl:

Ujasnit si, jaké mám nároky na ostatní členy rodiny.

Věk:

od 8 let

Doba:

asi 30–45 minut

Pomůcky:

pro každé dítě 2 kartičky a tužka

Popis cvičení:

Děti si mají vybrat z ostatních členů skupiny někoho, koho by si zvolily za matku a koho za otce. Volbu zapíší na kartičky. Např.: „Zuzano, volím tě za matku.“ Kartičky je nutno podepsat. (2 min.) Pak každý položí své kartičky před ty, které si zvolily.

Vyhodnocení:

Jaké klady mají děti, které byly zvoleny?

Čí volba mne překvapila?

Dostal(a) jsem hlas od toho, od koho jsem si přál(a)?

Kdo byl zvolen často? Co to pro zvolené dítě znamená?

Pozn.:

Je důležité povzbudit děti k tomu, aby se rozhovořily o důvodech své volby.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 78

A11 Rodinné hry

Cíl:

Uvědomit si zásady, které se v rodině dodržují.

Věk:

od 9 let

Doba:

30–50 minut

Pomůcky:

Vedoucí si připraví proužky papíru, na něž napíše témata problémových situací. Každý proužek pak rozstříhá na tolik dílků, kolik ve scéně vystupuje osob. (Např.: U problémové situace 1 to budou tři dílky.) Skupině musíme předložit tolik situací, aby každé dítě mělo svou roli. Každý text je psán jinou barvou.

Problémové situace:

1. Dvanáctileté dítě přijde večer domů o tři hodiny později, než bylo dohodnuto. Otec s matkou na ně čekají.
2. Otec zavinil havárii nového auta. Matka s dvěma dětmi ho čeká doma. O nehodě byla informována telefonicky.
3. Matka musí do nemocnice. Otec a dvě děti se s ní loučí.
4. Je první den prázdnin. Každý chce dělat něco jiného. Matka by se chtěla opalovat, otec jít na ryby, syn na houby, dcera na minigolf.
5. Otec, matka a jediné dítě se dohadují, na jakou školu má dítě po ukončení ZŠ jít.
6. Dítě při nákupu ztratilo peněženku se sto korunami – říká o tom matce.

Popis cvičení:

Děti rozdají lístečky, rozdělí se do skupin podle barev textu a spojením částí rozluští obsah celého lístku. Pak mají 15 minut na přípravu scénky na dané téma. Rozdělí si role.

2–4 skupinky svou scénku předvedou.

Vyhodnocení:

Co bylo na hře zajímavé?

Jak jsme spolupracovali?

Kdo měl nejvíce nápadů?

Viděli jsme běžné rodinné příběhy?

Jaký máme doma nejčastější problém?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 79

A12 Můj přítel

Cíl:

Uvědomit si své vztahy k přátelům a hodnotu přátelství, které je velmi důležité v období počínající kritičnosti vůči rodičům.

Věk:

od 8 let

Doba:

asi 30 minut

Popis cvičení:

Vedoucí zahájí cvičení uvolňovacími cviky:

„Zavřete oči – upažte – postavte se na špičky a pokuste se dosáhnout co nejvýše – otevřete oči a najděte si pohodlné místo někde v místnosti, oči opět zavřete.

Soustředte se na dýchání – dýchejte zhluboka a představujte si, že vzduch proniká do celého našeho těla. Soustředte se na to, aby při výdechu ve vás nezůstalo ani trochu spotřebovaného vzduchu.

Představte si teď svého přítele či přítelkyni. Kdo si myslí, že právě nyní přítele ani přítelkyni nemá, vybaví si, jakého přítele by si přál mít. Dobře si svou představu prohlédněte. Jak vypadá? Jak je tato osoba velká? Jaké má vlasy? Oči? (15 sec.)

Představte si, že si spolu půjdete hrát. Kam půjdete? Co tam budete dělat? (15 sec.)

Odvedte teď svého přítele v duchu domů, rozlučte se s ním a vraťte se sem. Otevřete všichni oči a rozhlédněte se kolem sebe.

Máte ve skupině přátele? Které děti to jsou? Chce někdo říci, kdo v této skupině patří k jeho přátelům?“

Vyhodnocení:

Kdo se mi vybavil jako nejlepší přítel?

Jak poznám, že je někdo můj přítel?

Jak se svým přítelem vycházím?

Co s ním nejraději dělám?

Čeho si na něm cením?

Mohu mít za přítele dospělého člověka?

Kdo z dospělých by to mohl být?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 80

A13 Přátelství

Cíl:

Úvaha nad představami o přátelství.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 30 minut

Popis cvičení:

Vedoucí uvede cvičení úvahou o tom, co lze očekávat od skutečně dobrého přátelství.

Skupina se rozdělí do dvojic, každá dvojice si sedne v místnosti tak, aby děti na sebe viděly. Menší z dvojice se zeptá: „Jaký musí být můj dobrý přítel?“ Větší odpovídá a menší znovu opakuje tutéž otázku. O odpovědích se zatím nediskutuje, cílem této fáze je získat co nejvíce odpovědí. (2 min.) Po dvou minutách se role vymění, otázku kladé větší člen dvojice, odpovídá menší. (2 min.)

Po ukončení fáze dotazů mají dvojice 5 minut času na rozhovor o tom, co kdo považuje za podmínku dobrého přátelství. Pak si o tom všichni povídají ve skupině.

Vyhodnocení:

Bylo cvičení zajímavé?

Napadlo mne při něm něco nového?

Jakou nejdůležitější vlastnost musí mít můj přítel?

Mám tuto vlastnost já?

Kolik přátel mám?

Chci mít více kamarádů?

Co pro to mohu udělat?

Jsem dobrý kamarád?

Kolik přátel mají moji rodiče?

Pozn.:

Cvičení je náročné na soustředění. Jsou-li děti unavené nebo příliš rozptýlené, zvolíme jinou dobu jeho zařazení.

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 81

A14 Můj kamarád

Cíl:

Zamyšlení nad skutečnou osobou, která je dítěti nejbližší, a nácvik identifikace s jinou osobou.

Věk:

Od 10 let – za předpokladu, že ve skupině již výcvik probíhal.

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Děti si mají představit svého nejlepšího kamaráda a udělat s ním interview pro časopis. Každý si může vymyslet libovolné otázky – musí na ně ovšem za svého přítele sám odpovědět. „Kterou písničku máš nejraději?“, „Co děláš nejraději o prázdninách?“, „Co tě nejvíce rozzlobí?“, „Kterou barvu máš nejraději?“, „Co by sis chtěl koupit, kdybys měl hodně peněz?“ atd.

Čas na otázky a odpovědi je asi 15–20 minut. Pak se děti ve dvojicích vzájemně seznamují se svými zápisy a povídají si o tom, jak by na otázky odpověděly obě děti ze dvojice. (20 min.)

Vyhodnocení:

Co se mi na cvičení líbilo?

Co bylo těžké?

Která otázka byla nejdůležitější?

Která byla nejtěžší?

Jak dobře svého kamaráda znám?

Čeho si na něm nejvíce cením?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 82

A15 Moje rodina

Cíl:

Soustředit se na úvahu o smyslu rodiny.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

dotazník „Moje rodina“

Popis cvičení:

Děti vyzveme, aby dotazník doplňovaly tak, že si ho nejprve přečtou celý, chvíli o něm přemýšlejí a teprve pak doplňují věty. (25 min.)

Pak si ve čtveřicích vzájemně předčítají zapsané. (10 min.)

Dotazník „Moje rodina“

Doplňte následující věty:

Otci se na mně líbí...

Mojí matce se na mně líbí...

Na mém otci se mi líbí...

Na mé matce se mi líbí...

O penězích u nás rozhoduje...

Na mém povolání si otec cení...

Na mém povolání si matka cení...

Rodiče spolu rádi...

Mám... sourozenců

To pro mne znamená...

Otec ode mne vyžaduje...

Matka ode mne vyžaduje především...

Nejdůležitější tři pravidla, která se musí v naší rodině dodržovat, jsou:

1.

2.

3.

Cítím se osaměle, když...

Matka se cítí opuštěně, když...

Otec je osamocen, když...

Jsem nejšťastnější, když...

Matka je nejšťastnější, když...

Otec je nejšťastnější, když...

Nejvíce mne zlobí, když...

Matku nejvíce rozzlobí...

Otce nejvíce rozzlobí...

Pokud jde o naši rodinu, přeji si nejvíce...

Naši známí si o nás myslí, že...

Kdyby se naše rodina proměnila v rodinu zvířat, byli(y) by doma...

Vyhodnocení:

Bylo pro mne vyplnění dotazníku těžké?

Kdy je mi doma nejlépe?

Kdy je mi doma smutno?

Co bychom měli dělat, aby u nás bylo veseleji?

O čem si s rodiči povídáme?

Chci svým rodičům ukázat tento dotazník?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 84

A16 Můj přítel II

Cíl:

Přivést děti k jasné formulaci jejich myšlenek o přátelství a vzájemně je porovnat.

Věk:

od 9 let

Doba:

asi 40 minut

Popis cvičení:

Vedoucí: „Dnes budeme hovořit o přátelství a přátelích. Přátelé mohou způsobit, že se někdy cítíme velmi šťastni, ale jsou často i příčinou našeho hněvu a zlosti. Některé děti mají mnoho přátel (snad až příliš mnoho), někdo má jen několik přátel, někteří mají přátel příliš málo.

Pro některé lidi není obtížné navázat přátelství; jiní již poznali, že mnohdy je snazší přátelství navázat, než si je udržet.

Mnozí z vás jistě již o svých přátelských vztazích přemýšleli. Uvědomili si, či alespoň tuší, že právě naši přátelé jsou – vedle naší rodiny – příčinou naší radosti a štěstí.

Položím vám teď několik otázek. Kdo chce odpovědět „ano“, zvedne pravou ruku. Kdo chce odpovědět „ne“, otočí ruku palcem dolů. Vždy se rozhlédněte, jak odpovídají ostatní.

Máš nejlepšího přítele anebo nejlepší přítelkyni? – Máš teď rád někoho, koho jsi dříve rád neměl? – Pohádal jsi se v poslední době se svým přítelem či se svou přítelkyní? – Máš sestru nebo bratra, který je ti zároveň přítelem?

Zavřete teď všichni na chvíli oči. Myslete na někoho, kdo byl či zůstává vaším přítelem...

Kdo by nám chtěl o své přítelkyni či příteli něco povědět? Jak se pozná, že toto dítě je mým přítelem?“

Pokud možno každé dítě by mělo k tématu něco říci. Zejména je třeba podporovat výpovědi o tom, jak se kdo se svým přítelem seznámil, jak přátelství vzniklo, jak kdo poznal, že jde o přátelství.

Pět minut před koncem doby, která je pro cvičení vyhrazena, nechte důležité výpovědi zopakovat. Poslední minutu opakují děti začátek věty: „Přítel je...“ a samy ji doplňují.

Vyhodnocení:

Jak mne téma zaujalo?

Kolik přátel mám?

Jak jsem je získal?

Jak poznám, že někdo považuje za přítele mne?

O čem v souvislosti s přátelstvím nejčastěji přemýšlím?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 135

A17 Recept na přátelství

Cíl:

Děti se musí naučit, že jsou pro své přátele jakýmsi zrcadlem. Jejich reakce ukazují jejich přátelům, zda je vidí jako dobré, zlé, důležité, nedůležité, šikovné či nešikovné.

Když se děti dívají na své přátele s uznáním, umějí jim říci, co se jim na nich líbí a co obdivují, posilují sebevědomí svých přátel a jsou samy viděny jako přitažlivé osoby.

Děti se učí všímat si pozitivních a originálních stránek osobnosti svých přátel a uvědomit si, jaké pozitivní vlastnosti jejich přátelé mají.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 40 minut

Popis cvičení:

Vedoucí: „Jak si přejete, aby se k vám vaši přátelé chovali? Přejete si, aby si váš přítel či přítelkyně o vás mysleli, že jste ‚dobří‘, nebo vám spíš záleží na tom, aby si o vás mysleli, že jste sympatičtí? Líbí se vám, když vás váš přítel či přítelkyně stále kritizuje, napadá a shazuje?

I naši přátelé jsou rádi, když vidíme jejich kladné stránky a dáme jim to i najevo.

Zavřete oči a myslte teď na někoho, koho považujete za svého skutečně dobrého přítele nebo přítelkyni, ať už v minulosti nebo v přítomnosti. Jak vypadá?... Jaké má oči?... Jak se nejčastěji obléká?... Co rád dělá?... Co rád jí?... O čem rád přemýšlí?... Jaký má temperament?... Jakou mívá nejčastěji náladu?... Co je na něm zvláštní?... Proč ho máš raději než jiné lidi?... Co dobře umí?...

Otevřete opět oči. Zkuste nyní na základě svých předchozích myšlenek sepsat něco jako ‚recept‘ na dobrého přítele. Napište, co všechno je nutnou podmínkou pro to, aby se právě tento člověk stal vaším přítelem.“

Kdyby děti neporozuměly, je možno přednést jakýsi analogický recept, např. na šťastnou rodinu: Hodná matka, která umí... dále ... otec, který ..., bratr ... atd. Cvičení se stane zvlášť přínosným, když se ve skupině vyskytnou přátelské dvojice.

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Kterou součást „receptů“ považuji za zvlášť důležitou?

Co by asi řekl můj přítel „receptu“, který jsem navrhl?

Čí „recept“ se mi líbil?

Proč je tak důležité chovat se k přátelům přátelsky?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 136

A18 Mám dost přátel?

Cíl:

Privést zejména osamocené děti k myšlence, že svou schopnost navazovat přátelství mohou zlepšit.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 45 minut

Popis cvičení:

Vedoucí: „Co se stane, když má někdo příliš mnoho přátel? Máme někdy příliš málo přátel? Jaké to má pro nás důsledky?

Když se chceme s někým seznámit, musíme se naučit dobře si druhých dětí všímat. Zamyslíme se nad tím, co se přitom odehrává. Rozdělte se do menších skupinek (kolem 6 dětí), sedněte si do kroužků – prohlížejte se vzájemně a přemýšlejte o tom, co byste s kým ze skupiny chtěli dělat. Jaký kontakt byste s kým mohli a chtěli navázat?

Kdo chce, může ostatním své myšlenky sdělit. Každé sdělení bude vždy začínat stejně: „Michale, s tebou mohu navázat kontakt tím, že budeme spolu hrát fotbal.“ – „Zuzano, s tebou mohu navázat kontakt tím, že se na tebe usměju“, atd. Každý vysloví o každém větu, pak je na řadě další.“

Je třeba počítat s tím, že některé návrhy budou negativní. Vedoucí v této situaci nezasahuje, nekomentuje. V průběhu diskuse se nepochybně ukáže, že se tím zmenšuje šance na přátelské vztahy. Po sdělení všech variant kontaktů se rozvine nejprve rozhovor v malé skupince, pak v celé skupině.

Vyhodnocení:

Jak mne cvičení zaujalo?

Mám dost přátel?

Co dělám, když se chci s někým blíže seznámit?

Jak poznám, že někdo stojí o mé přátelství?

Jak poznám, že mne někdo blíže zajímá?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 138

A19 Jak ztrácíme přátele

Cíl:

Uvědomit si, že existuje destruktivní chování, jež působí na přátelství negativně.

Věk:

od 13 let

Doba:

60–90 minut

Pomůcky:

pro každou skupinu sešit a psací potřeby

Popis cvičení:

Vedoucí: „Víte, čím ztrácíme přátele? Čím jdeme svým přátelům na nervy? Čím je můžeme zklamat?”

Budeme o tom dnes spolu přemýšlet a napíšeme k tomu vtipného průvodce. Rozdělte se do skupin po 4–5 a napište rádce: Jak nejlépe ztratit přítele.“(45 min.)

Všichni si vzájemně předčítají své rady. Vedoucí může doplňovat ze své přípravy a životních zkušeností.

Vyhodnocení:

Jak mne cvičení zaujalo?

Jakých chyb se ve vztahu ke svým přátelům dopouštím?

Které chyby mých přátel mi zvlášť vadí?

Umím si udržet přátelství?

Jak se nám spolupracovalo?

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, s. 139

A20 Mapa mých vztahů

Cíl

Žáci si udělají přehled blízkých vztahů a lidí, kteří jsou pro ně oporou.

Věk

od 10 let

Postup

Požádáme žáky, aby namalovali do středu papíru malou kružnici a do ní napsali své jméno. Od svého jména namalují paprsky a na jejich konci budou kroužky se jmény osob, se kterými mají nějaký vztah a tento vztah je pro ně důležitý. Délka paprsku by měla vyjadřovat míru blízkosti/ vzdálenosti mezi danou osobou a žákem.

Vyzveme žáky, aby ke každému zakreslenému důležitému vztahu připsali, co jim tento vztah dává, v čem jim tento vztah pomáhá.

Necháme žáky, aby do svých výkresů další barvou (např. oranžovou) zakreslili ideální stav, tj. mohou přikreslit kroužky se jmény nějakých dalších osob, nakreslit kroužek určité osoby blíže nebo dále od svého kroužku, popř. ho úplně vyškrtnout.

Hovoříme se žáky o tom, kolik důležitých osob kolem sebe nakreslili, jak daleko (v centimetrech) nakreslili nejbližší osobu, co jim vztahy dávají.

Na závěr necháme žáky napsat jejich názory na zadní stranu výkresu (formou nedokončených vět). Požádáme žáky, aby byli konkrétní. Pokud není nic, co by chtěli měnit, mohou vyplnit pouze první dvě věty.

- Lidé, o které se mohu opřít, jsou
- Ve svých vztazích jsem spokojen s
- Ve svých vztazích nejsem spokojen s

Abych byl spokojenější se svými vztahy, mohl/a bych zkusit ...

Zdroj

O. s. Projekt Odyssea

A21 Příloha k aktivitě Deníkový záznam - Deník HIV pozitivní ženy

Aktivita je popsána v oddíle Doporučený postup v části, která se věnuje závazkům a zodpovědnosti v milostných vztazích, konkrétně ochranou před pohlavně přenosnými chorobami.

Zdroj

Roman Staněk na serveru [aktuálně.cz](http://aktualne.centrum.cz)

<http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/clanek.phtml?id=297665>

Exkluzivně: Má AIDS, rozhodla se mluvit



Liwy žije se svým synem a babičkou. Od zítřka si můžete přečíst její příběhy na Aktuálně.cz | [Roman Staněk](#)

Widhoek/Praha - Liwy je mladá žena. Žije v Namibii a je HIV pozitivní. Její příběh teď můžete sledovat i vy.

Liwy se rozhodla svěřit, jaké je žít s virem HIV, a deníku Aktuálně.cz se podařilo ve spolupráci s Člověkem v tísní její svědectví získat.

Když mi bylo teprve 17 let, zjistila jsem, že jsem otěhotněla a zároveň jsem se nakazila virem HIV. Musela jsem odejít ze střední školy, a i když jsem byla té době už ve druhém ročníku, k závěrečným zkouškám jsem se už nedostala.

Když má rodina a přátelé zjistili, že jsem se nakazila virem HIV, nechtěli se mnou ani s mým novorozeným synem Remi-Joe mít nic společného. Řekli mi, abych odešla. Pouze moje babička se mě tenkrát zastala a pomohla mi. Tehdy jsem jen čekala na to, až zemřu. Žít v naší vesnici jako HIV pozitivní pro mě bylo velice obtížné.

Tato slova napsala Liwy v dopise, kterým uvádíme její deníčky, v nichž popisuje svůj příběh. Vypráví v něm, jaké to je žít s AIDS v nejpostiženější části světa - v Africe. Namibie, kde Liwy žije, patří k zemím, jež jsou touto nemocí nejvíce zasaženy.

První část deníčků přineseme už zítra 1. prosince, který je mezinárodním dnem boje proti AIDS.

Už nyní přinášíme exkluzivní rozhovor, který Liwy poskytl.

A: Proč jste se rozhodla psát deník?

Protože doufám, že díky němu lidé v České republice poznají, co to je HIV, když u člověka propukne naplno. Že na mém příběhu pochopí, jaké to je s virem žít a jak zacházet s lidmi, kteří jsou nakaženi.

Je velmi důležité, aby se hlavně mladí lidé dokázali správně rozhodovat. Zvlášť rozhodnutí týkající se začátku sexuálního života a bezpečného sexu mívají pro další život mnohdy nepříjemné důsledky. V konečném důsledku to je váš vlastní život. Není to život vaší matky ani vašeho kamaráda či kamarádky. Je to váš vlastní život, o který se musíte postarat a za který jste zodpovědní.

Já velmi věřím v to, co dělám. Jsem si jistá, že mohu změnit svět. Mohu to tak říct, protože jsem již mnoho změn viděla na vlastní oči. Můj syn je má inspirace a má motivace. Vše, co dělám, dělám proto, aby se on měl lépe. Chci, aby můj syn žil v lepším světě.

A: Co dělat, když člověk zjistí, že je HIV pozitivní?

Nejdůležitější je schopnost smířit se s tím, že zbytek života strávíte s virem. Je to ale také ta nejobtížnější část. Jakmile jednou přijmete ten fakt, že jste pozitivní, naučíte se, jak s virem žít.

Od té doby, co jsem já sama dokázala přijmout, že budu žít s virem, se cítím velice silná. Vím, že virus dokáži kontrolovat. Díky němu jsem získala mnohem větší kontrolu nad svým životem. Jsem schopná lépe říct, co chci, po čem opravdu toužím, a dokážu toho snáze dosáhnout.



Rozloha: 824 292 km²

Počet obyvatel: 1 874 800

Náboženství: Protestanti, římskokatolíci

A: Jak se vlastně daří vašemu synovi?

Mému synovi jsou tři roky a byl diagnostikován jako HIV negativní. Byla jsem neskutečně šťastná, když jsem se to dozvěděla. Každý den se probouzím odhodlaná dál bojovat. Můj syn mi dává sílu. Dává mi naději a já chci všem lidem na světě vzkázat, že mít HIV není konec! Život pokračuje dál.

**A: Přistupují k HIV jinak muži a ženy?**

Z vlastní zkušenosti vím, že ženy mnohem otevřeněji než muži hovoří o citlivých tématech. A je patrné, že mladí lidé chtějí o těchto věcech hovořit, o HIV hodně přemýšlejí. Bohužel však často nemají kolem sebe nikoho, s kým by si o tom mohli popovídat. Mladí lidé chtějí hovořit s lidmi, kteří jsou v podobné životní situaci, s jinými mladými lidmi, kteří jim dokážou porozumět.

A: Co víte o České republice?

O České republice toho, přiznám se, mnoho nevím. Mám ale zkušenost ze Švédska. Tam jsem byla velmi překvapena tím, jak mladí lidé ignorují HIV a AIDS. Lidé se tam HIV neobávají. Domnívají se, že jich se to nemůže týkat. Jenže já vím, že HIV se může dotknout kohokoliv. Pokud nebudete obezřetní a velmi opatrní, žijete neustále s rizikem, že se můžete kdykoliv nakazit.

Ptala se Zdenka Hauková



Společnost Člověk v tísni působí v Namibii od roku 2003. Ve městě Keetmanshoop na jihu Namibie zřídil komunitní centrum a chráněnou dílnu pro lidi z rodin postižených HIV/AIDS nebo tuberkulózou. Ta vyrábí tradiční výrobky z korálků, skořápek ze pštrosích vajec, ozdobné tašky a látkové hračky. V dílně je zaměstnáno sedmačtyřicet žen a tři muži ze slumu Tseiblaagte. Tato práce je pro ně jediným zdrojem příjmů.

V oblasti jižní Namibie panuje obrovská nezaměstnanost. V zemi roste počet sirotků, jejichž rodiče zemřeli většinou na AIDS nebo tuberkulózu. Celkem je v Namibii smrtícím virem HIV nakaženo asi 20 procent veškerého dospělého obyvatelstva a země patří mezi jednu ze šesti zemí světa nejvíce postižených epidemií HIV/AIDS. Společnost Člověk v tísni realizuje v Keetmanshoopu také program psychosociální podpory pro rodiny a jednotlivce postižené tuberkulózou a HIV/AIDS. Uvedené projekty budou minimálně do roku 2008 financovány z prostředků fondu zahraniční rozvojové spolupráce vlády České republiky.

B1 Dotazník dominance

Přečtěte si pečlivě každou větu, zamyslete se, zda se někdy chováte tímto způsobem a jak často.

Udělejte před větou jednu hvězdičku, pokud se takto chováte NĚKDY.

Udělejte před větou dvě hvězdičky, pokud se takto chováte ČASTO.

Napište před větou nulu, pokud se takto nechováte NIKDY nebo TĚMĚŘ NIKDY.

- Zapojuji se do diskuse častěji než ostatní.
- Zapojuji se do diskuse mezi prvními.
- Na všechno mám svůj názor, který chci dát najevo.
- Mluvím dostatečně hlasitě.
- Když mluvím, můj hlas zní sebejistě.
- Organizuji práci skupiny.
- Dávám najevo své schopnosti.
- Dávám najevo své znalosti nebo zkušenosti.
- Dávám najevo svoji sílu.
- Dávám najevo, když mám něco kvalitního nebo drahého.
- Dávám najevo, že dobře vypadám.
- Dávám najevo svoji odvahu.
- Mluvím nadšeně o svém nápadu.
- Mluvím přesvědčivě o svých názorech.
- Vytvrzím prosazuji svůj nápad tím, že vysvětluji, proč je dobrý.
- Dokážu zabránit druhému člověku, aby mně nebo někomu jinému ubližoval.
- Vyhrožuji, že použiji svou sílu, pokud nebude po mém.
- Používám nadávky, abych se druhému vysmál a ponížil ho.
- Zvyšuji hlas, když jsem naštvaný.
- Když na mě někdo křičí, neprojevím strach.
- Dokážu přesvědčit druhé o svém názoru.
- Když chci, dokážu říct něco tak výrazně, aby to vzali všichni přítomní na vědomí.
- Dokážu prosadit, abych dostal to, na co mám právo.

- Bouchám pěstí do stolu nebo dělám nějaká jiná gesta, když jsem naštvaný.
- Říkám druhým, co mají udělat.
- Směji se někomu, když dělá něco hloupě nebo nesprávně.
- Požaduji vytrvale věci, na které mám právo.
- Říkám druhým, s kým se mají nebo nemají kamarádit.
- Skáču druhým do řeči.
- Nenechám lidi, aby mi skočili do řeči, ohradím se proti tomu.
- Odmítnu dělat věci, do kterých mě někdo nutí, když to není moje povinnost.
- Radím druhým, co mají dělat.
- Když jsem naštvaný, dám to najevo, i když to druhého zamrzí.
- Dělán to, co chci, i když druzí dávají najevo, že je jim to nepříjemné.
- Nesnesu, když mi někdo říká, co mám dělat.
- Požaduji vytrvale věci, které chci.
- Odmítnu to, co nechci, když mi to někdo vnucuje.
- Odstrčím někoho, kdo mi stojí v cestě.

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

B2 Dům, strom a pes

Cíl

Žáci si zmapují míru svého sklon k dominanci v situaci konfliktu.

Věk

od 8 let

Postup

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane jeden papír a jednu tužku. Úkolem dvojic je namalovat obrázek, na kterém bude dům, strom, a pes. Před kreslením, ani v jeho průběhu nesmí nikdo ze dvojice mluvit.

Po skončení kreslení jednotlivé dvojice ukáží svůj výtvar a hovoří o tom, kdo kdy vedl tužku, kdo se spíše podřídil, kdo se ujal vedení. Zda se střídali ve vedoucí roli a proč.

Zdroj

Velmi rozšířená aktivita. Autor neznámý. Úprava: O.s. Projekt Odysse

B3 Vedení slepého

Cíl

Žáci si vyzkouší být ve vedoucí a zodpovědné pozici a v pozici toho, kdo je veden.

Žáci popíší specifické nároky obou těchto rolí.

Žáci pojmenují, která z těchto rolí jim byla příjemnější.

Věk

Od 10 let

Postup

Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice vstoupí do role slepého a zaváže si oči. Druhý z dvojice bude slepého provádět přes určitý terén přiměřené náročnosti. Existuje varianta se zákazem mluvení a s povoleným tichým instruováním. Když všechny dvojice projdou terénem, role se vymění (můžeme i změnit terén). Po skončení hovoříme o tom, jak se kdo cítil v roli slepého, jak se kdo cítil v roli průvodce. Co bylo náročné na tom být slepý? Co bylo náročné na tom být průvodce?

Z aktivity samozřejmě nelze jednoznačně zobecňovat na dominanci nebo submisivitu konkrétního žáka. Někteří žáci mohou např. být v běžném životě submisivní. Jejich sklon zaujímat submisivní roli však může být během této aktivity převážen nechtív pohybovat se poslepu.

Zdroj

Velmi rozšířená aktivita. Autor neznámý. Úprava: O.s. Projekt Odysse

Mgr. Kateřina Srbová
POZNÁVÁME SVŮJ VZTAH K LIDEM



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-07-4