

**Lekce
2.3**



UČÍME SE BÝT V POHODĚ KAŽDÝ SÁM SE SEBOU

Simona Jeřábková

OSV

Mgr. Simona Jeřábková

UČÍME SE BÝT V POHODĚ KAŽDÝ SÁM SE SEBOU

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Rozvoj schopnosti poznávání

Lekce 2.3

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 84

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-08-1

OBSAH:

1	Úvod.....	5
1.1	Smysl lekce	5
1.2	Struktura lekce	6
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	7
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	9
1.5	Témata a cíle lekce.....	9
2	Jak realizovat tuto lekci.....	11
2.1	TÉMA A - Kdo jsem a kým bych chtěl být (sebeobraz a sebeideál, sebepojetí)	11
2.1.1	Cíle	11
2.1.2	Praktická teorie	11
2.1.3	Doporučený postup	14
2.1.4	Evaluace	17
2.1.5	Seznam aktivit.....	18
2.2	TÉMA B - Moje tělo je v pořádku tak, jak je (sebepřijetí vlastního těla)	19
2.2.1	Cíle	19
2.2.2	Praktická teorie	19
2.2.3	Doporučený postup	20
2.2.4	Evaluace	22
2.2.5	Seznam aktivit.....	22
2.3	TÉMA C - Jsem v pořádku tak, jak jsem (sebepřijetí vlastní osobnosti).....	23
2.3.1	Cíle	23
2.3.2	Praktická teorie	23
2.3.3	Doporučený postup	24
2.3.4	Evaluace	26
2.3.5	Seznam aktivit.....	27
2.4	TÉMA D - Jak se vidím (sebehodnocení versus sebereflexe)	28
2.4.1	Cíle	28
2.4.2	Praktická teorie	28

2.4.3	Doporučený postup	30
2.4.4	Evaluace	32
2.4.5	Seznam aktivit.....	32
2.5	TÉMA E - Jak si víc věřit (zdroje posilování sebedůvěry).....	33
2.5.1	Cíle	33
2.5.2	Praktická teorie	33
2.5.3	Doporučený postup	34
2.5.4	Evaluace	35
2.5.5	Seznam aktivit.....	36
2.6	TÉMA F - Jak vidím své úspěchy (optimistický a pesimistický výklad úspěchu)	38
2.6.1	Cíle	38
2.6.2	Praktická teorie	38
2.6.3	Doporučený postup	38
2.6.4	Evaluace	40
2.6.5	Seznam aktivit.....	40
2.7	TÉMA G - Věřím, že budu úspěšný?.....	41
2.7.1	Cíle	41
2.7.2	Praktická teorie	41
2.7.3	Doporučený postup	42
2.7.4	Evaluace	43
2.7.5	Seznam aktivit.....	43
3	Použitá a doporučená literatura	45
4	Podrobný popis vybraných aktivit	47
	A1 Obraz mého jména.....	48
	A2 Kdo jsem?	49
	A3 Co bych byl, kdybych byl.....	50
	A4 Můj obličej.....	53
	A5 Rodinné stříbro	54
	B1 5 věcí.....	55
	B2 Lidé, kteří něco dokázali.....	56
	B3 Hlas anorexie	58
	B3 Hlas anorexie	58

C1 Moje klady	60
C2 Jak vidím sám sebe	61
C3 Světlo a stín.....	62
D1 Rozhovory se sebou samým	63
E1 Vzpomínka na úspěch	64
E2 Kouzelná skříňka.....	65
E3 Trefy.....	66
E4 Klubíčko.....	67
E5 Symboly osobního významu	68
E6 O skličujícím ponižování	69
E7 Techniky pozitivního povzbuzování	70
E8 Dvacet věcí, které rád dělám	71
E9 Jediný svého druhu.....	73
F1 Hra s brýlemi	74
F2 Představy a malování úspěchu.....	76
G1 Můj největší úspěch v tomto roce	77
G2 Řízená vizualizace úspěchu	78
G3 Poučení z neúspěchu.....	79
G4 Krok za krokem k úspěchu	82
G5 Dějiny mých úspěchů	83
G6 Budoucí úspěchy.....	84

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

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

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

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

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská volba prioritních „*očekávaných výstupů OSV*“ tj. rozhodnutí o tom, které osobnostní vlastnosti a které 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 celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například studovat 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 měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto 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 podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2. *Jak realizovat tuto lekci* obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole *4 Podrobný popis vybraných aktivit* nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

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.

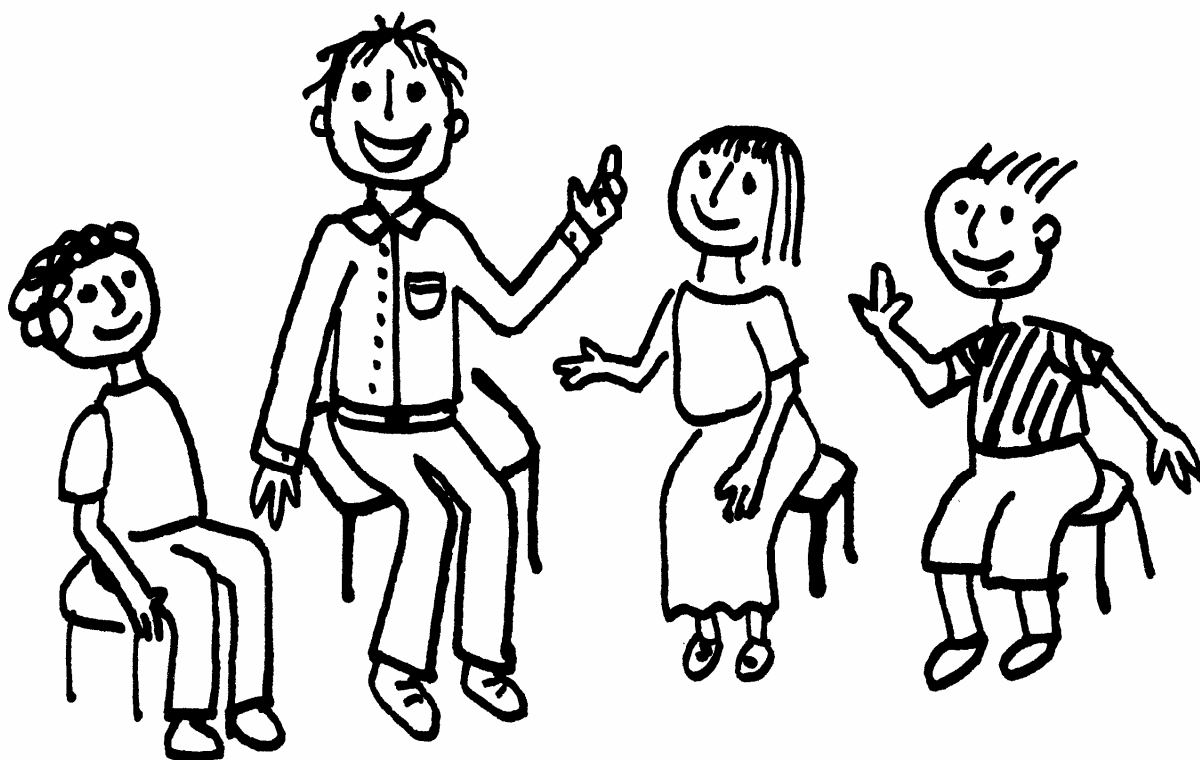
Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- Jak byste odpověděli na otázku, kdo vlastně jste?
- Jak většinou reagujete, když se vám něco podaří?
- Jak většinou reagujete, když se vám něco nepodaří?
- Na který úspěch si vzpomenete, když potřebujete kuráž?
- Na oslavu kterého úspěchu se těšíte?
- Jak moc je pro vás důležitý tělesný vzhled?
- Co ovlivňuje význam, který tělesnému vzhledu přikládáte?
- Jak byste se cítili, kdyby vás druzí hodnotili pouze podle vašeho vzhledu?
- Jak byste popsali člověka, o kterém byste řekli, že je krásný?
- Co znamená, když se o někom řekne, že si moc nevěří?
- Co způsobuje, že si víc věříte?
- Co by vám mohlo nejvíc zvednout sebevědomí?
- Byla vám někdy dána možnost stát se hrdinou?
- S čím u sebe jste se rozhodli být spokojeni natolik, že se tomu prozatím nebudete věnovat?

Zároveň bychom hned v úvodu k této lekci rádi upozornili, že se jedná o velmi citlivé a křehké téma. Kolik lidí ve vašem okolí nemá žádné problémy se sebepřijetím, sebepodceňováním či realistickou sebereflexí? Vzhledem k tomu, že se to týká i našich žáků, máme za to, že toto téma do školy patří. Zároveň však chceme doporučit, abyste zvážili, do čeho se vám chce jít, máte chuť s dětmi dělat a nemáte z toho obavy. Pokud takových věcí bude málo, nevadí, méně je někdy více. Každopádně doporučujeme absolvování kurzu nebo výcviku, který se věnuje tématům sebepojetí, sebepřijetí, sebedůvěry apod.

Učitel: „Co byste doporučili kamarádovi, který není spokojený s tím, jak vypadá?“

Žák: „Aby si napsal pět věcí, které se mu na něm líbí.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák poznává a rozvíjí vztah k sobě samému (sebepojetí, sebepřijetí, sebedůvěru).

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – Kdo jsem a kým bych chtěl být (sebeobraz a sebeideál, sebepojetí)

- Žák vlastními slovy zformuluje odpověď na otázku „Kdo jsem?“ a „Kým bych chtěl být?“ a zdůvodní ji.
- Žák sám pro sebe zhodnotí, jak velký je u něj rozdíl mezi jeho sebeobrazem a sebeideálem a jak tento rozdíl on sám prožívá.
- Žák vysvětlí, jak ovlivňuje náš pohled na sebe naše chování k druhým lidem.
- Žáci dostanou příležitost pracovat se svým sebeobrazem.

TÉMA B – Moje tělo je v pořádku tak, jak je (sebpřijetí vlastního těla)

- Žák reflektuje, jak vnímali nebo vnímají lidé krásu těla v různých kulturách.
- Žák popíše své přednosti, omezení a rezervy týkající se jeho těla a zdůvodní své závěry.
- Žák vysvětlí, jaký dopad na něj má, když vnímá své rezervy jako problém a když je vnímá jako výzvu.
- Žák zformuluje své rezervy jako výzvu.

TÉMA C - Jsem v pořádku tak, jak jsem (sebpřijetí vlastní osobnosti)

- Žák popíše své přednosti, omezení a rezervy týkající se jeho osobnosti a zdůvodní své závěry.
- Žáci reflektují, že každý člověk má přednosti a rezervy.
- Žák vysvětlí, jaký dopad na něj má, když vnímá své rezervy jako problém a když je vnímá jako výzvu.
- Žák zformuluje své rezervy jako výzvu.
- Žáci objevují, jaký má sebpřijetí dopad v jednání a ve vztazích.

TÉMA D – Jak se vidím (sebehodnocení versus sebereflexe)

- Žák si vyzkouší různé způsoby sebehodnocení a uvede, který z nich a z jakého důvodu mu byl nejpříjemnější.
- Žák si vyzkouší, jak pracovat se sebereflexí.
- Žák vysvětlí dopad různých forem sebehodnocení a sebereflexe na svůj sebeobraz.

TÉMA E – Jak si víc věřit (zdroje posilování sebedůvěry)

- Žák určí několik zdrojů, které posilují jeho sebedůvěru (např. prožití úspěchu, uznání ostatních, vnitřní svoboda) a vysvětlí, jak je může využívat.
- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem konkrétně pro něj bude užitečné, když bude posilovat svou sebedůvěru.

TÉMA F – Jak vidím své úspěchy (optimistický a pesimistický výklad úspěchu)

- Žák vysvětlí optimistický a pesimistický výklad úspěchu a neúspěchu a ilustruje jej na konkrétní situaci ze svého života.
- Žák zhodnotí, zda má sklon spíše k optimistickému či pesimistickému výkladu a popíše, jaký to má vliv na jeho život.
- Žák předvede v modelové situaci, jak lze z pesimistického výkladu úspěchu udělat optimistický.

TÉMA G – Věřím, že budu úspěšný?

- Žák popíše několik postupů, které upevňují víru v budoucí úspěch. (např. pozitivní myšlení, mluvení, představy) a uvede, které jemu osobně připadají nejužitečnější.
- Žák předvede v modelové situaci, jak lze upevňovat víru v budoucí úspěch.
- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem konkrétně pro něj bude užitečné, když bude upevňovat víru v budoucí úspěchy.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - KDO JSEM A KÝM BYCH CHTĚL BÝT (SEBEOBRAZ A SEBEIDEÁL, SEBEPOJETÍ)

2.1.1 Cíle

- Žák vlastními slovy zformuluje odpověď na otázku „Kdo jsem?“ a „Kým bych chtěl být?“ a zdůvodní ji.
- Žák sám pro sebe zhodnotí, jak velký je u něj rozdíl mezi jeho sebeobrazem a sebeideálem a jak tento rozdíl on sám prožívá.
- Žák vysvětlí, jak ovlivňuje náš pohled na sebe naše chování k druhým lidem.
- Žáci dostanou příležitost pracovat se svým sebeobrazem.

2.1.2 Praktická teorie

V tomto tématu se pokusíme každý si uvědomit, jaký jsem (jaký je můj sebeobraz) a jaký bych chtěl být (jaký je můj sebeideál). Dále se budeme věnovat sebepojetí, jehož součástí jsou náš sebeobraz a sebeideál. V této lekci vycházíme ze supervizních konzultací s PhDr. Zdenkem Matulou a z další literatury. Odkazy na ni jsou v textu a úplné zdroje jsou uvedeny v závěrečném seznamu literatury

Sebeobraz

Sebeobraz je pohled na sebe – jaký jsem, jak se sám vidím. Patří tam vše, co se týká naší osobnosti i našeho těla.

Sebeideál

Sebeideál je moje představa ideálního já – jaký bych chtěl být. Součástí sebeideálu jsou naše ambice a cíle.

Čím větší je rozdíl mezi sebeideálem a sebeobrazem, tím větší je pravděpodobnost, že budou problémy se sebepřijetím toho, jaký jsem. Sebepřijetím se budeme více zabývat v tématech B a C v této lekci.

Sebepojetí

Sebepojetí je širší pojem, který se týká toho, jak sami sebe vnímáme v celém kontextu - zahrnuje náš sebeobraz, sebeideál, sebezpůsobení i uvědomění si sebe sama vzhledem k okolí (identitu).

Sebepojetí předpokládá schopnost sebereflexe a přijímání zpětných vazeb z okolí. Zdravé sebepojetí předpokládá obě tyto dvě složky. Pokud se nám zdá, že je někdo v našem okolí „přehnaně sebevědomý“, ptáme se i sebe, zda mu poskytujeme dostatečné a adekvátní zpětné vazby. (Zpětná vazba viz lekce 8.4 Žák kultivovaně projevuje, že mu něco vadí.)

Sebepojetí dítěte se začíná utvářet již ve velmi raném věku. Klíčovou roli pro utváření sebepojetí mají nejbližší rodinní příslušníci – pohled na sebe sama je u malých dětí výrazně ovlivněn tím, jak je vidí druzí. (Hermochová, 1995)

Sebepojetí a vztahy s druhými

Součástí sebepojetí je také naše hodnota – zda vidím sám sebe jako člověka, který má hodnotu. Vnímání své vlastní hodnoty úzce souvisí i se vztahy k druhým a naším fungováním v nich: mít cenu sám před sebou je základní podmínkou, abych si mohl uvědomit, že mám cenu pro druhé lidi.

Dále je z hlediska vztahů součástí sebepojetí také to, jak nahlížím na sebe a na ostatní. Nejčastější modely jsou tyto tři:

- Partnerský, symetrický přístup – to znamená, že vnímám sebe i ostatní jako rovnocenné partnery.
- Přehnaný důraz na sebe – to znamená, že vnímám sebe jako lepšího, než jsou ostatní.
- Přehnaný důraz na ostatní – to znamená, že vnímám sebe jako horšího, než jsou ostatní.

Každý z nás většinou více inklinuje k jednomu z těchto tří přístupů. Ke kterému z nich, závisí převážně na tom, jak k nám přistupovali naši rodiče a výchovné authority. K čemu převážně inklinujeme, můžeme zjistit pozorováním toho, jak se většinou chováme ve vztazích a v mezilidských situacích. Zda bereme sebe i druhé jako partnery, což se projevuje např. tím, že své potřeby považujeme za stejně důležité jako potřeby druhého. Nebo zda máme tendenci radši ustoupit

a přizpůsobit se ostatním i na úkor sebe, či naopak prosazujeme sami sebe na úkor ostatních. Partnerský přístup podporuje rozvoj zdravého sebepojetí. Druhé dva přístupy ho komplikují.

Pro zdravý vývoj žáka doporučujeme přistupovat k němu partnersky, symetricky, což odpovídá prvnímu přístupu. Je to ideální výbava do života – jak se říká v jedné české pohádce: „Ševče, nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“

Jak pracovat se sebepojetím

Sebepojetí lze rozvíjet. Při práci se sebepojetím jsou nezbytné zejména tyto dvě věci:

- používat sebereflexi (zkoumat, jaký jsem – jak se vidím) (více o sebereflexi je v tématu D této lekce).
- a dostávat informace ze svého okolí – jak mne vidí druzí. Doporučujeme, aby informace z okolí nebyly formou hodnocení, ale formou zpětné vazby nebo popisu chování. Mluvíme-li zde o utváření našeho sebepojetí, konkrétnost ve zpětné vazbě nebo v popisu od našeho okolí výrazně pomůže tomu, abychom se viděli v co nejreálnější podobě. Konkrétnost nám zároveň pomůže na sobě pracovat – snáze pochopíme, co bychom měli dělat stejně a co pozměnit. Hodnocení bývají často zobecněním. A tak negativní hodnocení: „Ty jsi ale nešika!“ hodnotí celého člověka a nepoukazuje jen na něco, co bychom byli rádi, aby příště udělal jinak. Naopak pozitivní hodnocení: „Ty jsi šikulka!“ může potěšit a zahřát u srdce, ale zároveň je tu jisté úskalí, že jeho příjemce mu nemusí věřit, mohou se mu začít vybavovat věci, na které šikulka není a může nám začít oponovat. Pro cílený rozvoj sebeobrazu proto doporučujeme konkrétnost, pro zpětnou reakci doporučujeme vyjádření emocí – co to s námi dělá (máme radost, jsme zklamaní, naštvaní apod.). Pokud se nám dostává od našeho okolí hodnocení, se kterým třeba nesouhlasíme nebo mu přesně nerozumíme, můžeme se zeptat, co přesně tím bylo myšleno (např. „Jak jsi to myslel? Co mi tím chceš říci?“).

Informace z obou těchto zdrojů je pak třeba srovnávat tak, aby byly pro nás obohacením. Sebereflexe a informace z okolí pomáhají tomu, aby náš pohled na sebe byl co nejvíce realistický.

Identita

Identitu zde chápeme jako velmi blízkou sebepojetí. Identita je uvědomění si sebe ve světě – já jako součást světa a zároveň uvědomění si své jedinečnosti – jsem sice součástí tohoto světa, ale jsem jedinečný.

Jako jedinečná osobnost mám jméno, určitým způsobem se oblékám, určitým způsobem se chovám atd.

Nejintenzivnějším obdobím pro vytváření vlastní identity a hledání sebe sama je období adolescence (15-20/22 let), přičemž s počátky hledání odpovědi na otázku, kdo jsem, se můžeme setkat již v období puberty (11-15 let). Vývoj každého člověka je velmi individuální, někdo se těmito otázkami intenzivně zabývá o něco dříve, někdo později. (Říčan, 2004)

Sebepojetí a učení

Z provedených výzkumů vyplývá, že existuje vztah mezi sebepojetím dítěte a učním. Reakce dítěte na učení (včetně úspěchů a neúspěchů) a na ostatní školní situace (včetně vztahů ve třídě) jsou určovány jeho míněním o sobě a jeho vztahem k sobě samému. Každá situace, ve které se žák má něco naučit, od něj vyžaduje, aby nějakým způsobem prezentoval sám sebe (ať už při trénování dovedností, při práci ve skupině, při práci na projektu, během zkoušení či na základě výsledků testů). Tyto situace s sebou často přinášejí riziko neúspěchu nebo toho, že se před spolužáky či učitelem ztrapní, což představuje možné nebezpečí ohrožení pro sebepojetí dítěte. Každý žák má různě „silné“ sebepojetí, někdo se dokáže sám o sebe opřít, někdo téměř vůbec ne. Žáci, kteří často zažívali neúspěchy a situace, které oslabovaly jejich sebedůvěru, budou opatrněji vstupovat do situací, které znamenají riziko pro jejich sebepojetí. To se může projevovat právě v nejruznějších školních situacích. Žáci, kteří naopak měli dostatek příležitostí prožívat sebe sama jako schopné, úspěšné a přijímané, nebudou mít velký problém vstupovat do různých (pro sebepojetí) rizikových situací. (Canfield, Wells, 1995)

2.1.3 Doporučený postup

- Podle toho, kolik budeme mít času a jakou věkovou skupinu dětí, můžeme tento postup rozdělit do několika setkání. Pokud se rozhodneme pro opakovaná setkání, doporučujeme každé setkání ukončit reflexí.
- Na úvod můžeme položit některé z následujících otázek:
 - Jak byste odpověděli na otázku, kdo vlastně jste?
 - Znázorněte pomocí škály, jak snadno by se vám odpovídalo na otázku „Kdo jsem?“ (na škále, kde 0 znamená – velmi těžko, neumím najít odpověď teď hned - a 10 znamená – přesně vím,

jak bych odpověděl; škálování viz Zásobník metod: Techniky reflexe – praktické tipy).

- K čemu nám bude užitečné, když na tuto otázku budeme znát odpověď?
 - Přemýšleli jste už někdy nad tím, kdo vlastně jste a jací jste? Při jaké příležitosti?
 - Pokud se tímto tématem sami zabýváte, jak to většinou prožíváte, když přemýšlíte o sobě?
 - Jaké je vaše „ideální já“?
- ◆ Budeme se postupně zabývat tím, jak se vidíme – jací jsme (naším sebeobrazem), potom tím, jací bychom chtěli být (naším sebeideálem) a na závěr naším sebepojetím – co vše do něj patří a jaký má dopad na mezilidské vztahy. Celá tato lekce bude o tom, jaký máme vztah k sobě a jak ho můžeme rozvíjet.
 - ◆ Jaký je náš sebeobraz – kdo vlastně jsme? V závislosti na věku žáků zvolíme některou aktivitu (viz Doporučené aktivity) nebo je necháme, aby každý sám za sebe na tuto otázku odpověděl.
 - ◆ Provedeme krátkou reflexi, např. formou otázek:
 - Jak se vám hledala odpověď?
 - Co šlo dobře, co hůře?
 - Co vám pomáhalo?
 - Co vás vedlo k tomu, že jste se popsali právě takto?
 - Z jakých důvodů jste se zaměřili právě na tyto své charakteristiky?
 - ◆ Dalším krokem bude zmapovat, jaký je náš sebeideál. Žáci budou mít za úkol odpovědět na otázku, jací by chtěli být / kým by chtěli být / jak vypadá ideální Vašek, Helča...?
 - ◆ Opět provedeme krátkou reflexi, např. pomocí otázek:
 - Jak se vám dařilo odpovědět tentokrát?
 - Co vše má vliv na to, jací byste chtěli být?
 - Z jakých důvodů chcete být právě takoví?
 - Co (kdo) bylo inspirací pro váš sebeideál?
 - ◆ Dalším krokem bude srovnání těchto dvou pohledů: jak se vidím teď a jaký bych chtěl být. Požádáme žáky, aby popsali, co mají jejich sebeobraz a jejich

sebeideál společného a v čem se liší, a tuto odlišnost graficky znázornili (jak daleko od sebe jsou jejich aktuální pohled na sebe a jejich ideální já).

- ◆ Opět provedeme krátkou reflexi, zaměřenou zejména na to, jak tento rozdíl žáci prožívají.
- ◆ Hovoříme se žáky o tom, jaký dopad na nás má, když se náš sebeobraz a sebeideál příliš odlišují (viz Praktická teorie).
- ◆ Dále se zaměříme na to, jak se díváme na sebe ve vztazích k druhým lidem (zda máme partnerský/symetrický přístup či zda klademe přehnaný důraz na druhého nebo na sebe – viz Praktická teorie). Můžeme to zjistit např. takto:
 - Vyrobíme kartičky s modelovými situacemi, které budou odpovídat jednotlivým přístupům a žáci mají sami u sebe určit, zda to o nich většinou platí nebo ne. Např. Když chci jít do kina a můj kamarád plavat, snažíme se dohodnout, abychom byli spokojeni oba (jdeme nejdřív plavat, a pak do kina, nebo jeden den plavat, druhý do kina) / většinou se přizpůsobím kamarádovi, protože chci, aby byl on spokojený / většinou kamaráda přesvědčím, protože já mám lepší nápady, jak trávit čas, než má on.
 - Vysvětlíme žákům tři možné přístupy, jak se lidé chovají ve vztazích, a požádáme je, aby si po nějakou dobu všímali, jak se většinou chovají oni sami.
- ◆ Hovoříme o tom, jak se jednotlivé přístupy projevují ve vztazích s druhými lidmi a jaké dopady mají na naše sebepojetí.
- ◆ Jak uzdravit sebeobraz a podpořit rozvoj zdravého sebepojetí? Následující postup vychází z kognitivně-behaviorální terapie a je velice dobře použitelný pro práci se sebou, když chce člověk něco změnit ve svém chování. V této lekci se zaměříme na naše fungování ve vztazích. Tento postup je však poměrně náročný, proto ho doporučujeme až v 9. třídě.
 - Každý napíše na papír, jaký je jeho základní způsob fungování ve vztazích (který zjistil pozorováním a sebereflexí).
 - Potom každý sám za sebe sepíše, jaké má tento způsob chování pro něj výhody a jaké jsou jeho nevýhody.
 - Nad seznamem výhod a nevýhod se zamyslíme a pokusíme se změnit naše chování ve vztazích tak, aby nevýhody zmizely a výhody zůstaly.
 - Zamyslíme se nad tím, co nám toto změněné chování přinese, jaký z toho budeme mít užitek.

- Posledním krokem je zjistit, co všechno se musíme naučit, abychom mohli tuto změnu provést.

◆ Provedeme reflexi, můžeme se žáků zeptat, např.:

- Jak se vám to psalo? Co šlo snáze a co méně snáz?
- Co nového jste se dozvěděli o sobě?
- Dozvěděli jste se něco, co byste radši nevěděli? Co s tím uděláte?
- Jak se vám dařilo najít nový způsob svého fungování ve vztazích?
- Co vše se budete muset naučit? Jak na to půjdete? Kdo vám s tím pomůže?

2.1.4 Evaluace

◆ Rozdáme žákům dotazník a požádáme je, aby odpověděli na následující otázky:

- Co je to sebeobraz a co je sebeideál?
- Vysvětlete na příkladě, jaký dopad má na člověka:
 - když rozdíl mezi jeho sebeobrazem a sebeideálem není příliš velký.
 - když je rozdíl mezi jeho sebeobrazem a sebeideálem velký.
 - Vysvětlete na příkladech, jaké jsou tři základní nejběžnější způsoby fungování ve vztazích.
 - Jak ovlivňuje náš pohled na sebe naše chování k druhým lidem?

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Obraz mého jména	Žáci vymýšlejí asociace spojené s jejich jménem, tyto asociace mohou vyslovit a nakreslit.	1., 2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život I.</i> Praha: Portál, 1994, s. 37-38.		
A2 Kdo jsem?	Žáci vyplní krátký dotazník o sobě a v menších skupinách společně hovoří o svých odpovědích.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život I.</i> Praha: Portál, 1994, 41-42.		
A3 Co bych byl, kdybych byl	Žáci vyjadřují sami sebe – co by byli, kdyby byli zvíře, květina, apod.	2., 3.
Zdroj: KŘÍŽ, Petr. <i>Kdo jsem, jaký jsem.</i> Kladno: AISIS, 2005, 55-57.		
A4 Můj obličej	Žáci kreslí svůj obličej a píší asociace, které je k němu napadají.	1., 2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život II.</i> Praha: Portál, 1995, 130-131.		
A5 Rodinné stříbro	Žáci zjišťují, co v jejich rodinách jim předali jejich předkové – co je jejich „rodinné stříbro“. Může to být cokoli, čeho si váží nebo jim nějak pomáhá v životě. Dále hovoří o tom, co oni sami chtějí přinést do svého rodu.	1., 2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		

2.2 TÉMA B - MOJE TĚLO JE V POŘÁDKU TAK, JAK JE (SEBEPŘIJETÍ VLASTNÍHO TĚLA)

2.2.1 Cíle

- Žák reflektuje, jak vnímali nebo vnímají lidé krásu těla v různých kulturách.
- Žák popíše své přednosti, omezení a rezervy týkající se jeho těla a zdůvodní své závěry.
- Žák vysvětlí, jaký dopad na něj má, když vnímá své rezervy jako problém a když je vnímá jako výzvu.
- Žák zformuluje své rezervy jako výzvu.

2.2.2 Praktická teorie

Sebepřijetí vlastního těla je velice citlivé téma. Jsme neustále konfrontováni s ideálem tělesné krásy, který je představován zejména v médiích – velmi štíhlé dívky s perfektní pletí, svalnatí mladí muži. Tato krása těla bývá také v médiích stavěna na první místo při volbě partnera. Nicméně většina populace do tohoto popisu nespadá. Zejména v pubertě se děti velmi srovnávají s ideály prezentovanými společností a může pro ně být velice těžké, když zjišťují, že dané parametry nesplňují. Tato situace potvrzuje důležitost a smysl aktivit zabývajících se sebepřijetím. Zároveň však musíme počítat s tím, že se mohou otevřít některá témata, která se dětí hluboce dotýkají. Proto znovu doporučujeme nepouštět se do témat, ve kterých se necítíme jistí. Pokud nás tato témata zajímají, můžeme absolvovat kurz nebo výcvik, než se do nich pustíme.

Sebepřijetí svého těla

- V oblasti myšlení se jedná o realistický pohled na své tělesné přednosti a svá omezení.
- V oblasti emocí se jedná o prožitek toho, že moje tělo (jak vypadá a v jakém je zdravotním stavu) je plnohodnotné a přijatelné a moje rezervy (na kterých mohu pracovat) jsou také přijatelné. Jedná se o prožitek toho, že právě teď takový, jaký jsem, mám jako člověk svou hodnotu.

Mentální anorexie

Mentální anorexie je jednou z poruch příjmu potravy, jako učitelé se s ní můžeme setkat už na základní škole. Nejčastěji postihuje dívky ve věku 14-18 let. Základním projevem mentální anorexie je přehnaný strach ze ztloustnutí, který se projevuje odmítáním jídla a často je také spojený s nadměrným cvičením. Dívky trpící mentální anorexií jsou o sobě neustále přesvědčené, že mají nadváhu a že musí zhubnout. (Vágnerová, 1999)

2.2.3 Doporučený postup

- Toto téma opět můžeme rozdělit do několika časových bloků. Doporučujeme každý blok zahájit úvodními otázkami a ukončit reflexí.
- V úvodu položíme žákům několik otázek týkajících se tělesné krásy, např.:
 - Jak byste popsali člověka, o kterém byste řekli, že je krásný?
 - Jaký je ideál krásy v naší společnosti? Z čeho tak usuzujete?
 - Jaký je ideál krásy v naší třídě?
- Cílem první části lekce je uvědomit si, že různí lidé vnímají tělesnou krásu jinak. Budeme se seznamovat s tím, jak vnímali lidé krásu těla v různých historických obdobích nebo v různých etnikách. Otázky tělesné krásy bývají pro děti velice citlivé, zvláště v období puberty. Volíme proto jako první aktivitu, která není tak osobní.
- Necháme žáky pracovat ve skupinách. Pro každou skupinu předem připravíme materiály o tom, jak vnímali lidé tělesnou krásu v různých historických obdobích nebo v různých etnikách. Cílem je, abychom objevili různé pohledy na tělesnou krásu a nabídli je žákům. Vybraná etnika či období by měla rovnoměrně pokrývat různé pohledy na krásu těla: např. od kalokagathie, přes věstonickou Venuši, asketický pohled na tělo, až po současnost. Každá skupina bude mít za úkol prezentovat ostatním skupinám dané období nebo etnikum a jeho pohled na tělesnou krásu.
- V reflexi se zaměříme na srovnání různých pohledů na tělesnou krásu a jejich konfrontaci s tím, jak je tělesná krása důležitá v naší společnosti nyní. Dále můžeme mluvit o tom, které věci kromě tělesných znaků dělají člověka krásným.
- Opět položíme několik otázek, tentokrát již více zaměřených na nás, např.:
 - Jak moc je pro vás důležitý tělesný vzhled?
 - Co ovlivňuje význam, který tělesnému vzhledu přikládáte?
 - Jak byste se cítili, kdyby vás druzí hodnotili pouze podle vašeho vzhledu?
- Uvedeme některou z doporučených aktivit.

- ◆ Provedeme reflexi, zeptáme se např.
 - Co jste během aktivity prožívali?
 - Jak vám byly aktivita příjemná?
 - Co jste se dozvěděli nového o svém vztahu k vašemu tělu?
 - V čem pro nás bude užitečné, když budeme svoje tělo přijímat takové, jaké je?
- ◆ Mluvíme o tom, že některé věci, které se týkají našeho vzhledu, nemůžeme změnit. Zůstanou tak, jak jsou a my se jen můžeme naučit s nimi žít – necháme se zdeptat nebo ne? (viz aktivita Lidé, kteří něco dokázali) Co s tím uděláme?
- ◆ Některé věci však změnit můžeme – možná to půjde pomalu a zcela určitě to bude něco stát. To, co změnit můžeme, jsou naše rezervy. S nimi budeme teď pracovat.
- ◆ Nejprve si uvědomíme, že kromě našich rezerv má naše tělo také nějaké přednosti. Požádáme žáky, aby každý napsal několik svých tělesných předností (s čím jsem se sebou – se svým tělem – spokojený já sám nezávisle na tom, co mi říká okolí) a několik rezerv. Doporučujeme, aby byl počet předností a rezerv vždy stejný.
- ◆ Požádáme žáky, aby se nad seznamem zamysleli a uvědomili si a poté řekli nebo napsali, jaké z toho mají pocity. (Jsou v pohodě? Nebo smutní? Frustrovaní?...)
- ◆ Mluvíme o tom, jaký má dopad, když vnímáme svoje rezervy jako problém a když je vnímáme jako výzvu. Např. Mám nadváhu.
 - Problém: „Mám z toho pocity méněcennosti, jsem tlustá, kluci mě nechťejí.“
 - Výzva: „Tak co s tím jde dělat? Zkusím chodit každý den po škole běhat. Budu jíst víc zeleniny a zkusím se nepřejídat. Možná není úplně pravda, že mě kluci nechťejí. Ten kluk, jak si jeho rodiče koupili chatu vedle nás, se po mně tuhle díval.“
- ◆ Požádáme žáky, aby zformulovali svoje rezervy jako výzvu.
- ◆ Provedeme reflexi, během které položíme např. takovéto otázky:
 - Když vnímáte svoje rezervy jako problém, jak to prožíváte?
 - Když vnímáte svoje rezervy jako výzvu, jak to prožíváte?
 - K čemu nám je užitečné, když vnímáme svoje rezervy jako výzvu?
- ◆ Další možnost aktivity je analýza reklamy – jak je důležitost tělesného vzhledu prezentována v médiích?

2.2.4 Evaluace

- ◆ Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
 - Uveďte několik příkladů, jak vnímali či vnímají lidé krásu těla v různých kulturách.
 - Změnil se váš pohled na krásu těla? Pokud ano, jak?
 - Vysvětlete na příkladu, jaký má na nás dopad, když vnímáme svoje rezervy jako problém a když je vnímáme jako výzvu.
 - Co byste poradili kamarádovi/kamarádce, který/á si o sobě myslí, že není dost pohledný/á?

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 5 věcí	Žáci každý sám za sebe a s pomocí skupiny objeví a pojmenují 5 věcí, které na svém těle považují za krásné.	1., 2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
B2 Lidé, kteří něco dokázali	Žáci najdou příklady lidí – známých osobností nebo ze svého okolí, kteří něco dokázali navzdory tělesnému handicapu, po úrazu nebo nemoci.	1., 2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
B3 Hlas anorexie	Žáci budou hledat myšlenkové pochody, které způsobuje mentální anorexie, a srovnávat je s hlasem zdravého rozumu.	3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		

2.3 TÉMA C - JSEM V POŘÁDKU TAK, JAK JSEM (SEBEPŘIJETÍ VLASTNÍ OSOBNOSTI)

2.3.1 Cíle

- Žák popíše své přednosti, omezení a rezervy týkající se jeho osobnosti a zdůvodní své závěry.
- Žáci reflektují, že každý člověk má přednosti, omezení a rezervy.
- Žák vysvětlí, jaký dopad na něj má, když vnímá své rezervy jako problém a když je vnímá jako výzvu.
- Žák zformuluje své rezervy jako výzvu.
- Žáci objevují, jaký má sebepřijetí dopad v jednání a ve vztazích.

2.3.2 Praktická teorie

Každý člověk má své přednosti, svá omezení a také rezervy. Realistický pohled na sebe – jako na člověka, který má své přednosti, omezení a rezervy stejně, jako je mají všichni ostatní – podporuje přijetí sebe sama jako člověka, který má hodnotu a není o nic horší než lidé kolem něj.

Sebepřijetí své osobnosti

- V oblasti myšlení se jedná o realistický pohled na své vlastnosti, schopnosti, dovednosti, nadání, atd. – jaké mám přednosti, jaká omezení a jaké rezervy.
- V oblasti emocí se jedná o prožitek toho, že moje osobnost (včetně toho, co nemohu změnit – např. temperamentové vlastnosti) je plnohodnotná a přijatelná a moje rezervy (na kterých mohu pracovat) jsou také přijatelné. Jedná se o prožitek toho, že právě teď takový, jaký jsem, mám jako člověk svou hodnotu.
- Jak na sebe nahlížíme a jak spokojeni jsme se sebou, ovlivňuje naše jednání a přijetí druhých lidí. Jsme-li v pohodě sami se sebou, napomáhá to být v pohodě s tím, jací jsou druzí – jsou sví, možná nedokonalí a „jenom lidi“. Pokud vnímám sebe jako člověka, který „je v pořádku takový, jaký je“ se všemi svými přednostmi, omezeními i rezervami, výrazně to napomáhá nejen mé subjektivní, vnitřní pohodě, ale také pohodě ve vztazích.

2.3.3 Doporučený postup

- Toto téma opět můžeme rozdělit do několika časových bloků. Doporučujeme každý blok zahájit úvodními otázkami a ukončit reflexí.
- V úvodu položíme žákům několik otázek, např.:
 - Jak byste popsali člověka, o kterém byste řekli, že je „osobnost“?
 - Co se vám líbí na lidech, kteří jsou vám sympatičtí? O kterých vámi uvedených charakteristikách můžete říci, že je také máte?
 - Jaký je ideál člověka ve vašem věku? Co zrovna teď „frčí“?
 - Jak jste spokojeni sami se sebou (s tím, jaký jste člověk)?
 - Co konkrétně tuto spokojenost ovlivňuje?
 - Co byste u sebe chtěli změnit?
Co z toho je ve vašich silách a co není?
 - Jak podle vás vypadá člověk, který je spokojený sám se sebou?
 - Kdo je podle vás hodnotný člověk?
- Jako první zvolíme některou z aktivit, která se zaměřuje pouze na to, co o sobě každý můžeme říci pozitivního. Zaměříme žáky na pozitivní přemýšlení o sobě – už samo toto přemýšlení podporuje sebedůvěru, protože mnoho lidí se často zaměřuje pouze na to, co dělají „špatně“.
- Provedeme krátkou reflexi, ptáme se žáků, např.:
 - Jak je pro vás snadné přemýšlet o svých kladech?
 - Jaké pocity prožíváme, když o sobě uvažujeme a mluvíme pozitivně?
 - Z jakých důvodů pro nás může být obtížné najít na sobě pozitivní věci?
 - Co vám většinou pomůže, když na sobě nemůžete nic pozitivního najít (když jste „na dně“)?
- Požádáme žáky, aby každý napsal několik předností (s čím jsem se sebou spokojený já sám nezávisle na tom, co mi říká okolí) a několik věcí, se kterými spokojený nejsem. Doporučujeme, aby byl počet uvedených věcí v obou skupinách vždy stejný.
- Rozdělíme žáky do malých skupin (2-5 členů), přičemž pro ně bude příjemnější, pokud se rozdělí sami podle toho, jak budou chtít. Ve skupinách si vzájemně popovídají o tom, s čím jsou spokojeni a s čím nejsou spokojeni. Zároveň si mohou ve skupinách poskytnout zpětné vazby, mohou si říci, jak se vidí navzájem. Pohled kamaráda může podpořit realistický pohled na sebe. Cílem skupinové práce je, aby každý žák měl napsány alespoň tři své přednosti a alespoň tři své rezervy týkající se jeho osobnosti.
- Mluvíme o tom, že některé věci, které se týkají naší osobnosti, nemůžeme změnit (nebo jen velmi těžko) – např. naše temperamentové vlastnosti

(viz lekce 2.1 Žák poznává svou osobnost). Zůstanou tak, jak jsou a my se jen můžeme naučit s nimi žít – necháme se tím zdeptat nebo ne? Co s tím uděláme? Jaký dopad na naši životní spokojenost a na naše jednání bude mít, když se budeme těmito omezeními trápit a budeme na ně naštvaní? Jaký dopad na naši životní spokojenost a na naše jednání bude mít, když přijmeme svá omezení jako realitu a budeme se snažit naučit s nimi žít?

- ◆ Některé věci však změnit můžeme – možná to půjde pomalu a zcela určitě to bude něco stát. To, co změnit můžeme, jsou naše rezervy. S nimi budeme teď pracovat.
- ◆ Požádáme žáky, aby ze seznamu věcí, se kterými u sebe nejsou spokojeni, vybrali ty, které si myslí, že je v jejich silách změnit. Dále je požádáme, aby se nad těmito svými rezervami zamysleli a poté řekli nebo napsali, jaké z toho mají pocity. (Jsou v pohodě? Nebo smutní? Frustrovaní?...)
- ◆ Mluvíme o tom, jaký má dopad, když vnímáme svoje rezervy jako problém a když je vnímáme jako výzvu. Např. Jsem nervózní, když mám mluvit před více lidmi.
 - Problém: „Mám z toho pocity méněcennosti, určitě to vypadá, že jsem neschopný, že nic nevím a že se mnou není žádná sranda.“
 - Výzva: „Tak co s tím jde dělat? Zkusím si to trénovat. Když jsem se dvěma kamarády, tak je to v pohodě. Pokusím se víc mluvit, když pracujeme ve škole v malých skupinách. Taky někdy zkusím být mluvčí naší skupiny, ale to až tak za měsíc.“
- ◆ Požádáme žáky, aby zformulovali svoje rezervy jako výzvu.
- ◆ Provedeme reflexi, během které položíme např. takovéto otázky:
 - Když vnímáte svoje rezervy jako problém, jak to prožíváte?
 - Když vnímáte svoje rezervy jako výzvu, jak to prožíváte?
 - Jaký dopad má na naše jednání, když vnímáme svoje rezervy jako problém?
 - Jaký dopad má na naše jednání, když vnímáme svoje rezervy jako výzvu?
 - K čemu nám je užitečné, když vnímáme svoje rezervy jako výzvu?
- ◆ Další způsob, jakým lze podpořit sebeobraz, je využití afirmativních vět. Základem afirmativních vět jsou pozitivní pravdivá tvrzení o sobě, které si člověk říká sám sobě, např. „Jsem hodnotný člověk.“ Aby byly afirmativní věty účinné, měly by podporovat to, co si o sobě mohu říci, čemu věřím. Někteří lidé nechtějí afirmativní věty používat, protože jim připadají nepravdivé, příliš optimistické a nemohou se s nimi ztotožnit. V takovém případě je dobré hledat a přemýšlet, co o sobě říci mohu. Např. ne každá mladá dívka, která má problémy s pleť, je schopna hned napoprvé říct sama sobě: „Jsem krásná.“ Pokud se však budeme déle bavit o tom, co je to krása,

co je vnitřní krása a že každý člověk je svým způsobem krásný a jedinečný, možná tato dívka zvolí větu: „Jsem jedinečná.“ Nebo „Jsem krásný člověk.“

- Na závěr se ještě zamyslíme, jak se celkové sebepřijetí projevuje navenek, v našem jednání. Řekneme žákům, aby si představili člověka, který nemá problémy sám se sebou, přijímá se takový, jaký je – jak vypadá, jaké má přednosti, omezení, v čem jsou jeho rezervy a jak s nimi nakládá, nepodceňuje se ani nepřeceňuje, není nafoukaný... Představí-li si někoho konkrétního ze svého okolí, pomůže to v další práci, ale je možné si představit takového ideálního člověka v jejich věku. Podíváme se teď na to, jak se sebepřijetí projevuje navenek. Pokládáme otázky a zaznamenáváme odpovědi.

- Podle čeho pozná jeho okolí, že se přijímá takový, jaký je?
Jak se to projeví v jeho chování k rodičům?
Jak se to projeví v jeho chování ke kamarádům?
Jak se to projeví v jeho chování k učitelům?
- Co takový člověk dělá, když chce něco dokázat
(vylepšit známky, být dobrý ve fotbale, vyhrát nějakou soutěž)?
- Co takový člověk udělá, když se na něj vykašle kamarád?
- Co dělá, když se mu něco nepodaří?

Odpovědi zaznamenáváme. Výstupem by měly být konkrétní příklady toho, jaký má sebepřijetí dopad na naše vztahy, na naše okolí, na to, co děláme.

- Můžeme program ještě rozšířit o hrané scénky, ve kterých budou mít žáci za úkol zahrát některé z projevů sebepřijetí v chování, které dali předtím společně dohromady.

2.3.4 Evaluace

- Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
 - Vysvětlíte na příkladu, jaký má na nás dopad, když vnímáme svoje rezervy jako problém a když je vnímáme jako výzvu.
 - Co byste poradili kamarádovi/kamarádce, který/á si o sobě myslí, že nemá stejnou hodnotu jako ostatní?

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Moje klady	Žáci sepíší co nejvíce svých kladů. Ve skupině pak třídí kladné vlastnosti všech podle různých kritérií.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život I.</i> Praha: Portál, 1994, s. 40-41.		
C2 Jak vidím sám sebe	Žáci, každý sám za sebe, sepíší, jak se vidí a jak si myslí, že je vidí druzí. Ve skupině pak hádají, kdo je autorem a hovoří o tom, zda to, jak si myslí, že ho vidí druzí, souhlasí s tím, jak ho reálně vidí jeho spolužáci.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život I.</i> Praha: Portál, 1994, 46-47.		
C3 Světlo a stín	Žáci nejprve sami popíší své světlé a stinné stránky a co chtějí, sdílejí s ostatními.	3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život II.</i> Praha: Portál, 1995, 133-134.		

2.4 TÉMA D - JAK SE VIDÍM (SEBEHODNOCENÍ VERSUS SEBEREFLEXE)

2.4.1 Cíle

- Žák si vyzkouší různé způsoby sebehodnocení a uvede, který z nich a z jakého důvodu mu byl nejpříjemnější.
- Žák si vyzkouší, jak pracovat se sebereflexí.
- Žák vysvětlí dopad různých forem sebehodnocení a sebereflexe na svůj sebeobraz.

2.4.2 Praktická teorie

Pojďme se nejprve zamyslet nad pojmy sebehodnocení a sebereflexe – co nám obě tyto schopnosti mohou poskytnout a v čem jsou jejich možná úskalí. Oba tyto pojmy nahlížíme z pohledu jejich vlivu na naše sebepojetí, na náš vztah k sobě samým.

Sebehodnocení

Jak vyplývá ze samotného slova, jedná se o situace hodnocení, ve kterých člověk hodnotí sám sebe, připisuje sobě nějakou hodnotu. Může se jednat o krásu („Jsem to ale hezká holka“), šikovnost („To jsem ale šikula!“) či nešikovnost („Jsem na to levý.“), vyvyšování se („Stejně jsem výkonnější než Fanda.“) či snižování („Nestojím za nic.“) atd.

Co nám může takové sebehodnocení přinášet? Říkáme-li si příjemná slova a přiřazujeme-li k sobě příjemné hodnoty, může to pohladit naše vnitřní já a může nás to posílit (např. afirmativní věty - viz Doporučený postup v tématu C).

Pokud mapujeme svůj růst nebo výkon, bývá výhodné používat sebehodnocení, kdy srovnáváme svůj posun s nějakými danými či vytčenými kritérii (kolik toho musím umět na lepší známku, jaký je průměrný výkon sportovce v mém věku apod.) nebo sami se sebou (o co jsem rychlejší než před rokem, za jak dlouho uběhnu danou trasu, kolik nových akordů umím zahrát na kytaru, jak se mi mluví s roditelým mluvčím apod.)

Pro podporu vlastního růstu doporučujeme vést děti k sebehodnocení, kdy sami za sebe zhodnotí svůj pokrok vzhledem k daným kritériím,

případně odhalí chyby. Pokud to jde, přimlouváme se, aby si kritéria určily samy. Učí se tak důležitou dovednost do života - a to, jak postupovat při seberozvoji.

Hlavní úskalí sebehodnocení je v tom, že se často jedná o zobecnění. Spousta lidí o sobě říká výroky typu: „To jsem ale blbec, zase jsem to zvorál.“ „Jsem úplně nemožná.“ „Jsem směšná.“ Apod. Takovéto výroky mají negativní dopad na náš sebeobraz a snižují naši sebeúctu. Také nám neříkají nic o tom, co bychom příště měli udělat jinak a jak zařídit, abychom příště sami sebe prožívali jinak.

Sebereflexe

Sebereflexi můžeme popsat jako přemýšlení o sobě, hledání porozumění sám sobě. Seberefektování probíhá často v myšlenkách a v rozhovoru se sebou samým, přítelem či profesionálním poradenským pracovníkem. Některým lidem pomáhá při sebereflexi umění či vyjádření pohybem. Cílem sebereflexe bývá porozumění nebo rozvoj (případně léčení během psychoterapie, což ovšem do výuky nepatří). V tom nám pomůže konkrétnost. Následuje popis, jak můžeme vést k sebereflexi sebe i druhé. Zároveň bychom rádi připomenuli, že cílem osobnostní a sociální výchovy je rozvoj žáků. Mějme tento cíl na mysli, když je povedeme k sebereflexi, a nepouštějme se do analýzy a interpretací jejich prožívání.

Pro sebereflexi ve vztahu k našemu sebepojetí je důležitá její konkrétnost. Přimlouváme se za to, abychom během seberefektování používali konkrétní a popisný jazyk a zkoumali, jak prožíváme sami sebe (Mám ze sebe radost? Mám na sebe vztek? Jsem na sebe hrdý/á?) Když dítě řekne „jsem nešikovný“, je to něco jiného, než když řekne „to, že jsem při tělocviku při skoku přes kozu zakopl a spadl na pus, mě naštválo.“ Součástí sebereflexe by tedy měl být konkrétní popis situace a toho, co to v nás vyvolává. Taková sebereflexe má pak pozitivní dopad na sebeobraz dítěte a má velký potenciál dalšího rozvoje – napovídá nám totiž, co bychom měli dělat, abychom sami sebe prožívali příjemně.

Dva aspekty sebereflexe

- Prožitkový aspekt - sebereflexe je orientovaná na to, co se děje ve mně (jak já funguji, jaké mám prožívání). Reflexe prožívání je důležitá pro rozvoj osobnosti jako takové.
- Procesní aspekt - sebereflexe je orientovaná na to, jak se chovám (já ve vztahu k okolí). Reflexe procesní je důležitá pro rozvoj osobnosti v oblasti sociální.

Jak vést k sebereflexi

- Doporučujeme, aby sebereflexe, která má vést k našemu rozvoji, obsahovala:
 - přesný popis toho, co se stalo nebo děje
 - jak jsme to prožívali (jak to prožíváme)
 - jak bychom se měli zachovat příště, abychom byli spokojenější
- Např.: Už potřetí jsem přišla pozdě a moc mě to mrzí. Příště vstanu o čtvrt hodiny dřív, abych měla jistotu, že stihnu dřívější autobus.
- K pěstování sebereflexe ve škole přispívá, když děti vedeme ke konkrétnímu popisu chování a emocí, které to v nich vyvolalo. Např. Jak jsi spokojen/a s úkolem, který jsi teď udělal/a? S čím konkrétně jsi spokojen/a více? Co si myslíš, že se Ti podařilo a co nepodařilo? Jaký máš pocit z toho, co se Ti nepodařilo? Co konkrétně uděláš proto, abys byl/a příště spokojenější?

2.4.3 Doporučený postup

- ◆ V úvodu položíme žákům několik otázek, např.:
 - Jak většinou reagujete, když se vám něco podaří?
 - Jak většinou reagujete, když se vám něco nepodaří?
 - Co vám pomáhá, abyste měli co nejrealističtější pohled na sebe?
 - Co tomu naopak brání?
- ◆ Zeptáme se žáků, s jakými způsoby sebehodnocení se doposud setkali. Jejich zkušenosti zapíšeme na tabuli a mluvíme o tom, jak jsou jednotlivé způsoby efektivní.
- ◆ Nabídneme žákům další způsoby sebehodnocení (pokud ještě nezazněly), např. tyto:
 - Škálování (viz Zásobník metod: Techniky reflexe – praktické tipy)
 - Videorozbor

- Rozhovor se sebou samým
- ◆ Jednotlivé způsoby (včetně těch, které vymysleli sami žáci) vyzkoušíme a provedeme reflexi, během které se ptáme:
 - Které ze způsobů vám byly nejpříjemnější? Z jakého důvodu?
 - Které ze způsobů vám byly nepříjemné? Z jakého důvodu?
 - V čem se jednotlivé způsoby liší?
- ◆ V jednotlivých způsobech hodnocení budeme moci identifikovat, že některé jsou založeny na zobecnění a nic moc konkrétního nám neřeknou. Naopak ty způsoby, které jsou založené na sebereflexi - tzn. konkrétním popisu chování a prožívání a plánu do budoucna – mají pro nás hodnotu. Viz Praktická teorie.
- ◆ Uvedeme konkrétní příklad klasického hodnocení, které je zobecněním (např. „to jsem ale hlupák“, „to jsem ale chytrý kluk/chytrá holka“) a sebereflexe, kdy vyjadřujeme prožívání v souvislosti s naším chováním (např. „s tím, že jsem spočítal jen půlku příkladů správně, nejsem spokojen“, „mám radost z toho, jak přesně jsem to narýsoval“). Požádáme žáky, aby uvedli další příklady na základě jejich vlastní zkušenosti.
- ◆ Mluvíme s žáky o tom, jaký dopad mají na člověka (na jeho chování a na jeho sebepojetí) různé způsoby hodnocení a sebereflexe. Viz Praktická teorie.
- ◆ Rozdělíme žáky do skupin a požádáme je, aby dali dohromady různé situace, které zažívají a ve kterých sami sebe hodnotí. Potom je požádáme, aby tato hodnocení formulovali konkrétně a pokusili se pojmenovat svoje prožívání v dané situaci.
- ◆ Provedeme krátkou reflexi, ptáme se žáků, např.:
 - Co pro vás bylo nejvíce přínosné?
 - V čem nám bude užitečné, když budeme používat sebereflexi?
 - Jak můžeme to, co jsme se dnes naučili, používat ve školním i v mimoškolním životě?
- ◆ Další možnost, jak rozvíjet sebereflexi, je vést si deník nebo psát poezii. Obojí pomáhá mladému člověku vyznat se sám v sobě. Můžeme to dětem nabídnout. Vždy však platí, že deník nebo osobní zápisky jsou tabu pro všechny (včetně rodinných příslušníků a nejbližších kamarádů). O věcech, které děti napsaly, pak nemusí hovořit, zveřejnit je mohou jen, pokud výslovně chtějí. I tehdy však musíme maximálně nastavit bezpečnou atmosféru, např. pomocí pravidla, které říká, že nic z toho, co tady teď vyslovíme, se nesmí dostat mimo tuto skupinu.

2.4.4 Evaluace

- Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
 - Uveďte na konkrétním příkladu různé formy hodnocení.
 - Jak by v takovém případě vypadala sebereflexe?
 - Vysvětlete, jaký dopad na naše sebepojetí a na naše chování má hodnocení, které je zobecňující.
 - Vysvětlete, jaký dopad na naše sebepojetí a na naše chování má sebereflexe.

2.4.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
D1 Rozhovory se sebou samým	Žáci pomocí rozhovorů sama se sebou formou deníkových zápisů prohlubují schopnost sebereflexe.	1., 2., 3.
Zdroj: SLAVÍK, Jan. <i>Hodnocení v současné škole</i> . Praha: Portál, 1999, s. 158.		

2.5 TÉMA E - JAK SI VÍC VĚŘIT (ZDROJE POSILOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY)

2.5.1 Cíle

- Žák určí několik zdrojů, které posilují jeho sebedůvěru (např. prožití úspěchu, uznání ostatních, vnitřní svoboda) a vysvětlí, jak je může využívat.
- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem konkrétně pro něj bude užitečné, když bude posilovat svou sebedůvěru.

2.5.2 Praktická teorie

Jak souvisí sebedůvěra se sebepojetím

Sebedůvěra vychází z minulosti, ze zkušeností, jaké mám sám se sebou a s reakcemi svého okolí na mě a míří do budoucnosti – co si myslím, že dokážu. V tématu A v této lekci jsme se věnovali sebepojetí a jeho dvěma složkám: sebeobrazu a sebeideálu. Sebedůvěra jako víra ve své schopnosti a kompetence vychází ze sebeobrazu – věřím si takový, jaký jsem, věřím, že takový, jaký jsem, mám hodnotu a jsem kompetentní. A sebedůvěra se projeví v cestě za sebeideálem – věřím si, že na to mám, abych se zlepšoval, abych dosáhl svých cílů. Důležitým nástrojem budování sebedůvěry je sebereflexe a reflektování vůbec (reflektování životních událostí, úspěchů, vztahů atd.).

Základy sebedůvěry a její pěstování

Základy zdravé sebedůvěry jsou položeny již v nejranějším věku. Jejich pevnost závisí na tom, jak se k dítěti chovala jeho nejbližší rodina. Ve škole se setkáváme s dětmi, které přicházejí z nejrozličnějších rodinných prostředí – od dětí z prostředí, které podporovalo rozvoj zdravé sebedůvěry, až po děti, které naopak s prostředím podporujícím sebedůvěru nemají žádnou zkušenost. Každé dítě má jinou míru důvěry v sebe. Sebedůvěra zasahuje celého člověka a zároveň je záležitostí vývoje, budování sebedůvěry je celoživotní proces. Pěstování sebedůvěry zahrnuje všechny tyto oblasti osobnosti:

- pocit kompetence v oblasti intelektu (a jeho vývoje),
- duševní vývoj (zejména zvědavost, tvůrčí duch, utváření vlastního názoru),
- pocit tělesné zdatnosti a zkušenost s vlastní silou, výdrž, obratnost a rychlostí,
- vztah k vlastnímu tělu a tělesný vývoj,

- emoční prožívání (zejména láska a přijetí od okolí),
- mezilidské vztahy (zejména smysl pro odpovědnost a pomoc druhým) (Canfield, Wells, 1995),
- Chceme-li podporovat sebedůvěru dětí, je třeba se zaměřit zejména na následující oblasti:
 - vztahy, ve kterých je dítě přijímáno takové, jaké je,
 - uznání od ostatních a důvěra ostatních v něj,
 - minulé úspěchy – založené na reálných očekáváních,
 - vnitřní svoboda - možnost volby a zodpovědnost za důsledky.

10 klíčových schopností a dovedností, které jsou charakteristické pro sebedůvěru

- navazovat a rozvíjet přátelství (zdravé vztahy),
- přistupovat k novým možnostem a zkušenostem jako k výzvě či dobrodružství (ne jako ke zdrojům ohrožujícím sebedůvěru),
- přiměřeně riskovat (nebát se vzít na sebe určitou zodpovědnost, učit se novému),
- uznat, že se mi něco povedlo a že mám na něco nadání (mít radost z vlastních úspěchů),
- dávat najevo pocit sounáležitosti se skupinou, do které patřím,
- prosazovat vlastní práva a respektovat práva druhých,
- pracovat se svými emocemi,
- sdílet se s druhými o to, co mám (podělit se nejen o věci, ale i o názory, schopnosti a dovednosti),
- věřit ve vlastní schopnost vyrovnat se s problémy,
- mít smysl pro odpovědnost (za své chování, ale nikoli za chování druhých). (Canfield, Wells, 1995)

2.5.3 Doporučený postup

◆ V úvodu položíme žákům několik otázek, např.:

- Co pro vás znamená, když o někom řekneme, že si moc (ne)věří?
- Jak byste popsali člověka, který si podle vás důvěřuje?
- V jakých oblastech si věříte?
- Jak se vaše sebedůvěra projeví na vaší práci (jejím průběhu i výsledcích)?

- Co konkrétně způsobuje (podporuje), že si právě v těchto oblastech věříte?
- Co konkrétně způsobuje, že si v některých oblastech nevěříte?
- ◆ Dále můžeme žáky požádat, aby zahráli dvě scénky – jak vypadá činnost člověka, když ji dělá se sebedůvěrou, a jak vypadá stejná činnost, když ji dělá bez sebedůvěry. Např. Jak vypadá ústní zkoušení žáka, který má zdravou sebedůvěru, a jak by vypadala stejná situace, kdyby ji neměl.
- ◆ Požádáme žáky, aby si každý sám za sebe napsal 10 konkrétních věcí (událostí, aktivit, situací, zážitků, zkušeností), které v současné době nejvíce podporují jeho sebedůvěru, a 10 věcí, které ji naopak zeslabují.
- ◆ Provedeme krátkou reflexi – zeptáme se žáků, jak se jim to dařilo vymýšlet a co mají některé věci na jejich seznamech společného. Identifikujeme tak zdroje, které posilují sebedůvěru.
 - Např. „když mě táta pošle nakoupit do železářství“ a „když mě kamarád požádá, abych mu pomohl sestavit model letadla“ – mají společné to, že druzí důvěřují v moje schopnosti.
- ◆ Požádáme žáky, aby alespoň u tří položek, které podporují jejich sebedůvěru, vymysleli, jak jich využívají nebo mohou v budoucnu využít ve vlastním životě.
 - Např. „zajímám se o armádu a čtu odborné časopisy“ – co můžu udělat pro to, abych je sehnal; připravím si referát o armádě a nabídnu ho některému učiteli; půjčím si s kamarády, které to taky zajímá, DVD o armádě a společně se na něj podíváme.
- ◆ Nabídneme dětem některou z následujících technik, pomocí které jim představíme další postupy posilující sebedůvěru (viz Doporučené aktivity).
- ◆ Provedeme reflexi, během které se ptáme, např.:
 - Které postupy posilující sebedůvěru vám osobně nejvíce vyhovují?
 - Které (alespoň tři) budete používat?
 - V čem konkrétně pro nás bude užitečné, když budeme rozvíjet důvěru v sebe?
- ◆ V běžném vyučování můžeme podpořit sebedůvěru dětí např. tím, že jim dáme příležitost učit se navzájem, navzájem si pomáhat. Pomoc druhému velmi podporuje sebedůvěru.

2.5.4 Evaluace

- ◆ Rozdáme žákům dotazník, ve kterém mají odpovědět na tyto otázky:
 - Vyjmenujte alespoň tři zdroje, které posilují sebedůvěru.
 - Ilustrujte na příkladech, jak můžeme posilovat vlastní sebedůvěru.

- Jaký přínos pro náš život bude mít, když budeme pěstovat sebedůvěru?

2.5.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
E1 Vzpomínka na úspěch	Žáci si během řízených představ mají vzpomenout na úspěch, který zažili. O svých vzpomínkách pak mohou hovořit v malých skupinách, popř. úspěch vyjádřit kresbou, živou sochou...	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 37.		
E2 Kouzelná skříňka	Žáci jeden po druhém dostanou příležitost setkat se pomocí kouzelné skříňky s nejzajímavějším člověkem na světě. Ve skříňce je zrcadlo, každý tedy uvidí sám sebe. Spolužákům to však nesmí prozradit.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 39.		
E3 Trefy	Žáci napíší, na co jsou u sebe v poslední době pyšní a co jejich spolužáci pravděpodobně nevědí.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 40.		
E4 Klubíčko	Žáci říkají, co na druhém obdivují a přitom házejí klubkem vlny. Nakonec se mezi nimi vytvoří síť.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 49.		

E5 Symboly osobního významu	Každý žák nakreslí symbol nebo obrázek něčeho, co pro něj má osobní význam. Mluvíme o tom, jak tyto věci mohou posilovat sebedůvěru.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 57.		
E6 O skličujícím ponižování	Žáci si buď sami pro sebe, nebo v situacích, které snižují jejich sebedůvěru, opakují větu: „Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo, co mi děláš, jako člověk mám svou cenu.“	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 59-60.		
E7 Techniky pozitivního povzbuzování	Žáci si každý za sebe formulují, co v chování druhých posiluje jejich sebedůvěru.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 96.		
E8 Dvacet věcí, které rád dělám	Každý žák sepiše seznam 20 věcí, které rád dělá a určuje, co dělá sám a co s ostatními, co ho to stojí apod.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 114-115.		
E9 Jediný svého druhu	Každý žák vytváří umělecké dílo – každé dílo je jediné svého druhu, stejně tak každý žák je jedinečný. Mluvíme o tom, jak souvisí naše jedinečnost se sebedůvěrou.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. 1995. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, s. 118.		

2.6 TÉMA F - JAK VIDÍM SVÉ ÚSPĚCHY (OPTIMISTICKÝ A PESIMISTICKÝ VÝKLAD ÚSPĚCHU)

2.6.1 Cíle

- Žák vysvětlí optimistický a pesimistický výklad úspěchu a neúspěchu a ilustruje jej na konkrétní situaci ze svého života.
- Žák zhodnotí, zda má sklon spíše k optimistickému či pesimistickému výkladu a popíše, jaký to má vliv na jeho život.
- Žák předvede v modelové situaci, jak lze z pesimistického výkladu úspěchu udělat optimistický.

2.6.2 Praktická teorie

Optimistický a pesimistický výklad úspěchu

Optimista si vykládá svůj úspěch následovně:

- Já jsem ten, kdo úspěch způsobil.
- Je to jeden z mnoha úspěchů, které zažívám.
- Tento úspěch zasahuje celý můj život (má význam ve všech oblastech mého života).

Pesimista si vykládá svůj úspěch následovně:

- Úspěch nebyl způsoben mnou (způsobil ho někdo jiný, měl jsem jenom štěstí).
- Úspěch je náhoda (většinou úspěchy nezažívám, možná už se to nikdy nepovede).
- Tento úspěch mi jinde v životě nepomůže.

Optimistický výklad úspěchu tedy považuje úspěch za záležitost osobní, niternou a trvalou. Nepříznivé jevy chápe za záležitost zevní, výběrovou a dočasnou. Pesimistický výklad úspěchu nahlíží tyto záležitosti přesně obráceně. Podle provedených výzkumů optimistický výklad úspěchu příznivě ovlivňuje tělesné i duševní zdraví a má bezesporu značný pozitivní dopad na sebedůvěru. (Howard, 1998)

2.6.3 Doporučený postup

- Položíme žákům několik úvodních otázek, které se týkají úspěchu, např.:
 - Kdy naposledy jste zažili nějaký úspěch?
 - Kdo nebo co napomohlo, že jste byli úspěšní?

- Co jste prožívali v situaci úspěchu?
- Jak moc je pro vás důležité zažívat v životě úspěch?
- Jak rozlišujete optimismus a pesimismus?
- Na který úspěch si vzpomenete, když potřebujete kuráž?
- ◆ Na základě vyprávění žáků o jejich úspěších společně se žáky identifikujeme pesimistický a optimistický výklad úspěchu. Základní otázky pro identifikaci optimistického a pesimistického výkladu úspěchu jsou tyto:
 - Kdo tento úspěch způsobil?
(já = optimistický výklad; náhoda, štěstí, někdo jiný = pesimistický výklad)
 - Jednalo se o náhodu nebo bývám úspěšný?
(náhoda, výjimka = pesimistický výklad; bývám úspěšný = optimistický výklad)
 - Pomůže mi tento úspěch jinde v životě? Pokud ano, tak kde a jak?
(ano = optimistický výklad; ne = pesimistický výklad)
- ◆ Rozdělíme žáky do menších skupin (cca po čtyřech) a požádáme je, aby každý napsal příklad jednoho úspěchu, který v nedávné době zažil. Společně ve skupině mají za úkol vymyslet, jak by tento úspěch vysvětlil pesimista a jak optimista. Jako pomůcku můžeme napsat na tabuli otázky:
 - Kdo tento úspěch způsobil?
 - Jednalo se o náhodu nebo bývám úspěšný?
 - Pomůže mi tento úspěch jinde v životě? Pokud ano, tak kde a jak?
 - Jak bude tento úspěch prožívat optimista a jak pesimista? (emoce)
 - Jakým způsobem ovlivní budoucnost člověka pesimistický a jakým optimistický výklad úspěchu?
 - Jakým způsobem ovlivní jednotlivé výklady úspěchu vztah člověka k sobě samému (jeho sebedůvěru, sebepojetí)?
- ◆ Skupiny prezentují oba výklady úspěchu formou hraní rolí. Ostatní spolužáci mají za úkol určit, kdy se jedná o pesimistický a kdy o optimistický výklad.
- ◆ Provedeme závěrečnou reflexi, položíme několik otázek, např.:
 - K jakému výkladu úspěchu máte blíž? V jakých situacích?
 - Co má vliv na to, který výklad úspěchu používáte?
 - Jak ovlivňuje optimistický výklad úspěchu váš život (pohled na sebe, sebedůvěru), popř. život vašich blízkých?
 - Jak ovlivňuje pesimistický výklad úspěchu váš život (pohled na sebe, sebedůvěru), popř. život vašich blízkých?

- V čem pro nás může být užitečné, když budeme umět vyložit svůj úspěch optimisticky?

2.6.4 Evaluace

- Provedeme závěrečnou evaluaci. Každý žák dostane za úkol vymyslet a popsat reálnou situaci s pesimistickým výkladem úspěchu. Žáci si popsané papíry vymění a na příběhu, který napsal jejich spolužák ilustrují, jak vypadá optimistický výklad úspěchu této situace.

2.6.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
F1 Hra s brýlemi	Vyrobíme dvojce brýle – jedny se sluníčkem (optimistický pohled), druhé s mráčkem (pesimistický pohled). Děti si je střídavě nasazují a vypráví, jak by na prezentované situace reagoval optimista a jak pesimista.	1., 2.
Zdroj: PFEFFER, Simone. <i>Rozvíjíme emoce dětí</i> . Praha: Portál, 2003, s. 77-78.		
F2 Představy a malování úspěchu	Žáci si představují nějaký svůj minulý úspěch a malují ho (abstraktně nebo realisticky).	1., 2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		

2.7 TÉMA G - VĚŘÍM, ŽE BUDU ÚSPĚŠNÝ?

2.7.1 Cíle

- Žák popíše několik postupů, které upevňují víru v budoucí úspěch. (např. pozitivní myšlení, mluvení, představy) a uvede, které jemu osobně připadají nejužitečnější.
- Žák předvede v modelové situaci, jak lze upevňovat víru v budoucí úspěch.
- Žák vlastními slovy zdůvodní, v čem konkrétně pro něj bude užitečné, když bude upevňovat víru v budoucí úspěchy.

2.7.2 Praktická teorie

Víru ve vlastní úspěch v budoucnu podporuje prožívání opakovaných úspěchů.

Jak můžeme žáky podpořit v prožívání vlastního úspěchu

- Vedeme žáky k tomu, aby si dávali krátkodobé a jednoduché cíle, o kterých se dá předpokládat, že dobře dopadnou a skončí pro ně úspěchem.
- Vedeme žáky k realistickému pohledu na sebe – na své přednosti, omezení a rezervy, což napomáhá stanovovat si splnitelné cíle, které mohou končit úspěchem.
- Při výuce volíme krátké aktivity, které končí úspěchem, a úspěch s dětmi reflektujeme.
- Vedeme žáky k sebereflexi a reflexi vlastního úspěchu.
- U většího projektu, který byl všemi žáky úspěšně doveden do konce (nebo u projektu založeném na spolupráci celé třídy), lze na závěr uspořádat slavnost nebo jej ukončit nějakým rituálem (např. pokřikem vítězství).

Emocionální stránka úspěchu

Úspěch obvykle přináší radost. Prožití úspěchu zvyšuje naši sebedůvěru, odvahu a odhodlání překonávat překážky. Neúspěch naopak většinou přináší zklamání, smutek, vztek,... Úspěch v úkolech, které považujeme za obtížné, zvyšuje naše aspirace v podobném typu úkolů do budoucna. Avšak ne všichni lidé prožívají úspěch stejným způsobem. Někteří lidé

- mají tendenci svůj úspěch bagatelizovat, nechtějí podléhat „planým“ nadějím, a být pak zklamáni,

- se obávají dát svou radost najevo, protože mají zkušenost, že je někdo za jejich radost zesměšní nebo poníží,

proto

- „preventivně“ ironizují sebe a svůj úspěch,
- si dávají za vinu, že takového úspěchu nedosáhli již dříve,
- přemýšlí nad tím, že v jiných životních oblastech jsou a zůstanou neúspěšní,
- nebo považují jakoukoli hrdost na sebe a svůj úspěch za zavrženíhodnou pýchu.

2.7.3 Doporučený postup

- ◆ Položíme žákům několik úvodních otázek, např.:
 - Kdy naposledy jste zažili nějaký úspěch?
 - Na který úspěch si vzpomenete, když potřebujete kuráž?
 - Na oslavu kterého úspěchu se těšíte?
 - Co podporuje úspěch?
 - Věříte, že budete úspěšní?
 - V jakých situacích věříte ve svůj budoucí úspěch?
 - Odkud se tato víra bere?
- ◆ Necháme žáky ve skupinách (3-5 členů) sepsat jejich zkušenosti a nápady – co podporuje jejich víru v budoucí úspěch, s čím mají zkušenost, na čem staví svou úspěšnost.
- ◆ Nebo pro žáky připravíme úkolovou situaci (překážková dráha na čas, test, apod.), ve které budou potřebovat aktivizovat víru v úspěch.
- ◆ Poté sdělíme, co nám pomáhalo, co podpořilo naši víru v to, že budeme úspěšní.
- ◆ Každý žák si vybere tři postupy, které jemu osobně připadají nejužitečnější.
- ◆ Každá skupina vymyslí příklady reálných situací z vlastního života, ve kterých stojí člověk před nějakou překážkou. Skupiny si navzájem tyto situace vymění a mají za úkol předvést ostatním, jak by v dané situaci upevňovali svou víru v budoucí úspěch.
- ◆ Každý žák se zamyslí nad tím, co ho v nejbližší době čeká a rozhodne, jakým způsobem podpoří svou víru v to, že bude úspěšný. Kdo bude chtít, dostane příležitost si to vyzkoušet nebo sdílet s ostatními.
- ◆ Provedeme závěrečnou reflexi, položíme několik otázek, např.:
 - Co vás překvapilo?

- Co nového jste objevili?
 - Které postupy podporující víru v budoucí úspěch vám připadají užitečné?
 - V čem pro nás může být užitečné, když budeme upevňovat víru ve své budoucí úspěchy?
- ✿ Můžeme žákům nabídnout některou z aktivit uvedených v této lekci, které jsou většinou zaměřeny na některé z postupů podporujících víru v budoucí úspěch (připomenutí si minulých úspěchů, představování si budoucího úspěchu, podpora sebe sama prostřednictvím pravdivých výroků o budoucím úspěchu, příklady úspěchů jiných lidí, rozdělení cesty za úspěchem do dílčích kroků).

2.7.4 Evaluace

- ✿ Provedeme závěrečnou evaluaci – každý žák vymyslí situaci v životě, kdy stojí před nějakou překážkou. Všechny situace dáme do klobouku a žáci si je postupně losují. Každý z nich má za úkol předvést, jak by v takové situaci upevňoval svou víru v budoucí úspěch.

2.7.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
G1 Můj největší úspěch v tomto roce	Žáci popisují svůj největší úspěch v minulém roce.	1., 2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život I</i> . Praha: Portál, 1994, s. 39-40.		
G2 Řízená vizualizace	Prožití úspěchu do budoucna. Barva úspěchu, kde v těle ho cítím, jaký má zvuk...	1., 2., 3.
Zdroj: O s. Projekt Odyssea		

G3 Poučení z neúspěchu	Žáci mapují své obavy z možných budoucích neúspěchů, hovoří o tom, že neúspěch je normální a že vytrvalostí lze počáteční neúspěchy překonat.	2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. <i>Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte</i> . Praha: Portál, 1995, s. 85-87.		

G4 Krok za krokem k úspěchu	Žáci rozdělují plány na budoucí úspěch do dílčích kroků.	2., 3.
Zdroj: SHAPIRO, Lawrence E. <i>Emoční inteligence dítěte a její rozvoj</i> . Praha: Portál, 1998, s. 177.		
G5 Dějiny mých úspěchů	Žáci zaznamenávají své dosavadní úspěchy v životě.	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život II</i> . Praha: Portál, 1995, s. 102-103.		
G6 Budoucí úspěchy	Žáci sami zhodnotí, jakých úspěchů, si myslí, že dosáhnou v příštím období (školní rok, deset let).	2., 3.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. <i>Hry pro život II</i> . Praha: Portál, 1995, s. 105.		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

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

BERNEOVÁ, Patricia H., SAVARY, Louis M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha: Portál, 1998. 136 s.
ISBN 80-7178-855-4

CANFIELD, Jack a Wells, Harold C. 1995. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál. 197 s.
ISBN 80-7178-136-3

CANFIELD, Jack, SICCONI, Frank. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál, 1998. 384 s.
ISBN 80-7178-194-0

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2004. 232 s.
ISBN 80-7178-888-0

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život I*. Praha: Portál, 1994. 174 s.
ISBN 80-85282-79-8

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život II*. Praha: Portál, 1995. 146 s.
ISBN 80-7178-042-1

HOWARD, Pierce J. *Průručka uživatele mozku*. Praha: Portál, 1998. 396 s.
ISBN 80-7367-052-6

KASÍKOVÁ, Hana. *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. Kladno: AISIS, 2005. 141 s.
ISBN 80-239-4668-4

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

Matějček, Zdeněk. 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN. 223 s.
ISBN 80-04-25236-2

PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2003. 112 s.
ISBN 80-7178-764-7

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 390 s.
ISBN 80-7367-124-7

SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998. 272 s.
ISBN 80-7178-238-6

SLAVÍK, Jan. *Hodnocení v současné škole*. Praha: Portál, 1999. 192 s.
ISBN 80-7178-262-9

VÁGNEROVÁ, Marie.. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. 444 s.
ISBN 80-7178-214-9

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Obraz mého jména

Cíl:

Identifikace s vlastním jménem jako důležitá součást sebeakceptace.

Věk:

od 8 let

Doba:

30–45 minut

Pomůcky:

čtvrtky papíru a voskovky

Popis cvičení:

Vedoucí dá pokyn, aby si každé dítě potichu opakovalo své jméno a pozorovalo, co ho přitom napadá. Pak se každý pokusí nakreslit tyto asociace. (15 min.) Obrázek si každý na rubu podepíše a dá ho doprostřed kruhu. Děti si pak 15 minut obrázky prohlížejí a získávají informace. Před závěrečným hodnocením se obrázky umístí na dobře viditelné místo. Pokud je ve skupině několik dětí téhož jména, dáme obrázky vedle sebe.

Vyhodnocení:

Co mne napadlo k mému jménu?

Co pro mne mé jméno znamená?

Proč mi rodiče dali právě toto jméno?

Jak se mi mé jméno líbí?

Jaké by to bylo jmenovat se jinak?

Jaké jméno bych chtěl mít?

Jaké to je mít dlouhé jméno?

Jaké to je mít krátké jméno?

Mám přezdívku?

Jak se mi líbily obrázky ostatních dětí?

Napadaly ostatní podobné věci?

Pozn.:

Při vyhodnocení pracujeme především s asociacemi dětí a popisem obrázků. Pokud možno se vyhýbáme interpretacím. Této fázi bychom měli věnovat dostatek času.

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život I.* Praha: Portál, 1994, s. 37-38.

A2 Kdo jsem?

Cíl:

Příspěvek k posílení pocitu vlastní identity.

Věk:

od 9 let

Doba:

25 minut

Pomůcky:

formulář „Kdo jsem?“

Popis cvičení:

Děti se rozdělí do skupinek po čtyřech, každý vyplní svůj dotazník. (10 min.) Své zápisy si vzájemně předčítají a hovoří o nich. (15 min.)

Formulář „Kdo jsem?“

Když se ráno probudím, nejčastěji ...

Než usnu, často myslím na ...

Nejvíce mám rád...

Nemám rád lidi, kteří ...

Důvěřuji lidem, kteří ...

Mám pocit štěstí, když ...

Moji rodiče by měli vědět, že ...

Bojím se, když ...

Je smutné, že ...

Jsem ...

Datum

Podpis

Vyhodnocení:

Jak se cítím?

Která otázka se mi zdá zvlášť důležitá?

Na kterou otázku se mi nejobtížněji odpovídalo?

O kom jsem se dozvěděl něco nového?

Kdo si mne vybral do čtveřice?

Koho jsem si vybral já?

Pozn.:

Se staršími dětmi můžeme využít následující varianty: Které otázky bych měl zodpovědět, aby se o mně druzí dozvěděli víc?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život I. Praha: Portál, 1994, s. 41-42.

A3 Co bych byl, kdybych byl

Hra, která umožňuje dětem formulovat vlastní sebepojetí pomocí podnětových slov. Dává prostor každému dítěti pro to, aby před ostatními prezentoval svůj pohled na sebe sama. Na učitele klade zvýšené nároky.

Skupina: 6 - 12

Čas: 45 minut

Věk: od 10

Rizikovitost: ****

Napišeme na tabuli vzor otázky: Co bych byl, kdybych byl...? Pod tuto větu napíšeme seznam podnětových slov, ke kterým se budou jako osoby přirovnávat. (Příklad osvědčeného seznamu viz níže.)

Děti se mají za úkol v každé větě přirovnat k nějakému podnětovému slovu podle toho, jak cítí, že by se mu mohly podobat.

Dětem zadáme hru například touto instrukcí:

„Vaším úkolem je představit si, že byste byli tím, co je napsáno na tabuli. Vyberte si to, co vás nejvíce vystihuje. Můžete odpovědět jedním slovem nebo i o něco podrobněji. Můžete například říci, že jako zvíře byste byli pes nebo lovecký pes nebo dokonce divoký pes dingo. Na svůj list se nepodepisujte, později budeme hádat, čím je který list.“

Příklady podnětových slov a odpovědí na ně:

Co bych byl, kdybych byl KVĚTINA?

Byl bych luční zvonek. Byla bych slunečnice. Byl bych tulipán. Byl bych bodlák.

Co bych byl, kdybych byl ZVÍŘE?

Byl bych věrný, domácí pes. Byla bych mazlivá kočka. Byl bych tygr v džungli.

Co bych byl, kdybych byl VODNÍ ZDROJ?

Byl bych pramen čisté vody. Byla bych přehradní nádrž. Byl bych oceán. Byl bych horský potok. Byla bych široká řeka.

Co bych byl, kdybych byl ČÁST KRAJINY?

Byl bych horský masiv. Byla bych rozlehlá rozkvetlá louka. Byl bych kopec v Krkonoších. Byla bych horské sedlo v Himálajích. Byl bych hluboký les.

Osvědčená podnětová slova:

- ... květina
- ... zvíře
- ... hudební nástroj
- ... nábytek
- ... vodní zdroj
- ... kniha
- ... nádoba
- ... část krajiny

pro starší děti možno ještě:

- ... stavba
- ... typ hudby
- ... pohádka
- ... dopravní prostředek
- ... jídlo
- ... část oděvu aj.

Učitel vybere hodnocení, která každý napsal sám o sobě a dá je do klobouku.

Pak vždy učitel nebo vybrané dítě vytáhne jeden list z klobouku, přečte ho a ostatní hádají, kdo by mohl být jeho pisatelem.

Když děti autora neuhádnou, učitel ho vyzve, aby se přihlásil. Děti pak mohou autorovi klást otázky, proč se v jednotlivých položkách, které je zaujaly, vidí právě takto. Následně mohou číst ze svých listů z druhého kroku hry, jak přirovnaly pisatele ony.

Zhodnocení:

Každé podnětové slovo, ke kterému se děti přirovnají, ukazuje

projektivně na to, jak hodnotí samy sebe, jak se prožívají, jak se vidí. Tento svůj pohled obvykle do odpovědi promítají.

Úskalí:

Pro učitele hra klade zvýšené nároky na schopnost ochránit sebepojetí každého dítěte před případným negativním zásahem od ostatních. Učitel by v průběhu celé této hry neměl zasahovat vlastními přirovnáními. Hru pouze organizuje, není jejím účastníkem!

Pro každé dítě může být nepříjemné, pokud někdo ze spoluhráčů komentuje jeho přirovnání negativním, snižujícím způsobem anebo způsobem, který výrazně odporuje pisatelovu sebehodnocení. Pokud se to stane, učitel může zdůraznit, že negativní přirovnání je vyjádřením názoru jeho autora, ale nemusí odpovídat pravdě. Svým postojem nedá nijak najevo, jestli se mu negativní hodnocení zdá výstižné nebo nikoliv. V citlivých případech, které by se mohly některého dítěte dotknout, může dát mírně najevo i nesouhlas.

Je třeba si uvědomit, že jakékoliv negativní hodnocení vyslovené před celou skupinou může být pro dítě velmi zraňující. Proto je dobře, aby z této hry neodcházelo s negativním hodnocením, které někdo ze spoluhráčů vyslovil na jeho adresu. Dítě může mít dojem, že negativní hodnocení jednoho člena skupiny je také hodnocením všech ostatních.

Příklady podpurných vět, které v takovém případě může učitel použít:

„To byl názor Honzy, který mě samotného překvapil.“

„Takhle to vidí Honza, ale nemusí to vůbec být pravda.“

„To se mi moc nezdá.“

Pomůcky:

Listy papíru, psací potřeby.

Zdroj: KRÍŽ, Petr. *Kdo jsem, jaký jsem*. Kladno: AISIS, 2005, 55-57.

A4 Můj obličej

Cíl:

Naše sebepojetí je do značné míry spojeno s tím, jaký máme vztah ke svému obličej. Na tom, zda svůj obličej vnímáme jako příjemný, výrazný, přísný, autoritativní, odpovídající tomu, jací jsme... Poslední charakteristika je nejdůležitější. Náš obličej patří pouze nám, je to prostředek, který toho o nás vypovídá nejvíc.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 30 minut

Pomůcky:

čtvrtky, voskovky

Popis cvičení:

Vedoucí: „Už jste někdy kreslili křídou na zeď, na silnici, či na plot? Malovali jste obličej do písku? Malujete si někdy obličej na papír?

Dnes se zaměříme na obličej, který je pro každého z nás nejdůležitější – na svůj obličej. Vstaňte a nakreslete před sebou do vzduchu malý smutný obličej. – Namalujte velký veselý obličej. Namalujte oběma rukama obličej velkého sněhuláka. – Obličej malé kočičky. – Slona. – Svůj vlastní obličej, když jste byli malí. – Když jste začali chodit do školy.

Zavřete na chvíli oči. – Levou rukou se dotýkejte svého obličeje – čela – obočí – uší – nosu – úst – brady – tváře. Jak jsou jednotlivé části od sebe vzdálené? Představujte si, jak váš obličej vypadá. (1–2 min.)

Objedte pravou rukou opatrně obrysy svého obličeje. Otevřete oči a nakreslete svůj obličej do vzduchu. Sedněte si opět na svá místa a nakreslete barevně svůj obličej na papír. (15 min.)

Otočte papír a запиšte, co vás k vašemu obličej napadne, např.: Rád provozuji judo. – Ráda se hezky oblékám. – Ráda tancuji.“

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Jaké bylo kreslení do vzduchu?

Jak se mi povedl můj portrét?

Který obrázek se mi líbí?

Co můj obličej vyjadřuje beze slov?

Co mohou druhí na mém obličej poznat – shoduje se to s mými zápisy na rubu obrázku?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život II*. Praha: Portál, 1995, 130-131.

A5 Rodinné stříbro

Cíl: prohloubení sebezpoznání a sebezpojetí

Věk: možno upravit pro různé věkové kategorie

Čas: cca 45 min

Postup:

Rodinné stříbro může být cokoli v naší rodině, co nám naši předkové předali, a my si toho vážíme nebo nám to nějak pomáhá v životě.

Žáci za domácí úkol promluví se svými příbuznými o tom, jaké je toto „rodinné stříbro“ právě v jejich rodině. Nechají si vyprávět různé příběhy z jejich života, mohou také přinést do školy jejich fotografie. Potom pojmenují, co mají členové jejich rodu (z matčiny a otcovy strany) společného a co je odlišuje od jiných lidí.

Žáci jeden po druhém dostávají od učitele „zlaté“ mince (např. čokoládové) a zároveň sdělují ostatním, co dobrého získali od svých předků.

- i. jaké „rodinné stříbro“ jsem získal po svých předcích?
- ii. co sám do „pokladnice našeho rodu“ přináším nebo chci přinést já?

Další možné otázky rozvíjející téma identity:

- iii. v čem jsem po rodičích, po předcích
- iv. co mám s rodiči společného (názory, hodnoty, ...)
- v. v čem se moje názory, hodnoty, životní styl liší od názorů mých rodičů
- vi. o kterých názorech svých rodičů někdy pochybuji

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

B1 5 věcí

Cíl: každý žák najde 5 věcí, které jsou na jeho těle krásné, což podporuje sebedůvěru

Věk: možno upravit pro různé věkové kategorie

Čas: cca 45 min

Postup:

V úvodu upozorníme, že tato aktivita má svůj význam a je silná pouze, pokud ji budeme brát vážně. Doporučujeme, aby se účastnili pouze ti žáci, kteří mají zájem a kteří ji brát vážně chtějí. Ostatní dostanou samostatnou práci.

Pokud by si v průběhu aktivity někdo začal dělat legraci či aktivitu zlehčoval, připomeneme pravidlo „brát ji vážně“. Pokud by se to opakovalo, daný účastník může z aktivity odejít a věnovat se samostatné práci.

Každý žák dostane papír, ze kterého vystřihne základní obrys postavy, napíše na něj své jméno a položí jej na lavici.

Poté mají žáci čas na to, aby obešli třídu a na papírové postavy svých spolužáků napsali následující větu:

Líbí se mi Tvoje _____, protože _____.
Např. Líbí se mi Tvoje vlasy, protože jsou dlouhé.

Cílem je, aby napsali alespoň jednu věc, která se jim líbí, co se týká tělesného vzhledu jejich konkrétního spolužáka/spolužačky (např. barva vlasů, délka vlasů, oči, apod.). Budeme se snažit vést je ke konkrétním věcem a zdůvodnění, proč se jim líbí právě ta věc, kterou napsali.

Každý si přečte, co má napsáno ve své postavě a vybere 5 věcí, se kterými souhlasí (např. také si o sobě myslí, že má hezké oči). Těchto pět věcí si sám pro sebe někde napíše.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

B2 Lidé, kteří něco dokázali

Cíl: žáci nacházejí zdroje, které podpoří sebedůvěru v oblasti těla

Věk: možno upravit pro různé věkové kategorie

Čas: cca 45 min

Postup:

Jako zcitlivění na úvod můžeme pustit písničku Stevie Wondera, ukázkou paralympiády na videu, ukázkou z filmu, ve kterém hraje Jan Potměšil apod.

Necháme žáky uvést příklady lidí, známých osobností nebo někoho z jejich okolí, kteří ve svém životě dokázali, co chtěli i přesto, že trpěli/trpí nemocí nebo tělesným handicapem.

Během následné diskuze mluvíme o několika tématech:

- Jakým způsobem lidé, o kterých jsme mluvili, dokázali uspět a jak je možné, že jim v tom tělesný handicap nezabránil.
- Dáme dohromady co nejvíce zdrojů, kde mohli čerpat sílu (např. rodina, přátelé, knihy apod.). Zdroje sepišeme a pohovoříme o tom, které z nich máme ve svých vlastních životech.
- Na závěr shrneme, co si můžeme odnést do svého vlastního života, do situací, které aktuálně prožíváme.
- Příklady lidí:
 - **Steven Hawking** – známý britský matematik a astrofyzik postižený genetickou chorobou pohybových nervů, která vede k postupnému ochrnutí celého těla. Navzdory této progredující chorobě je jedním z nejvýznamnějších astrofyziků, je autorem teorie o kvantovém vypařování černých děr, označované jako Hawkingův efekt. Vydal řadu populárně naučných publikací, které se staly bestsellery po celém světě (např. Stručná historie času, Vesmír v kostce ad.).
 - **Stevie Wonder** – nevidomý americký hudebník Stevie Wonder je nejen světovou hvězdou, ale také má sedm dětí. Jeho vzorem byl také nevidomý hudebník Ray Charles.
 - **Terry Fox** - Příběh Terryho Foxe:
„Historie Běhu Terryho Foxe se váže na životní příběh mladého Kanadana, kterému byla v 18 letech amputována

noha postižená rakovinou kosti. V bolestech a utrpení, které Terry prožíval a které viděl u ostatních pacientů, se zrodila touha překonat bezmocnost a podniknout něco, co by napomohlo boji proti této zákeřné nemoci. Rozhodl se běžet napříč Kanadou a uspořádat sbírku finančních prostředků na výzkum rakoviny. Po intenzivním tréninku a pečlivé přípravě se 12.dubna 1980 vydal z východního pobřeží kanadské provincie Newfoundland na trať „maratónu naděje“. Za 143 dní uběhl 5565 km, denně absolvoval dávku téměř rovnou délce maratonské tratě. U Thunder Bay v provincii Ontario byl nucen svůj hrdinský maratón ukončit. Rakovina se rozšířila do plic a 28.června 1981 ještě ani ne 23letého Terryho přemohla. Terry Fox se zapsal do srdcí miliónů Kanadčanů. Stal se národním hrdinou a z jeho „maratónu naděje“ vznikla tradice, která velmi rychle pronikla i za hranice Kanady.“ (dostupné na <http://www.terryfox.cz/pribeh.php?rocnik=2006>)

- **Jan Potměšil** – český herec Jan Potměšil se nedlouho po úraze, který jej upoutal na vozík, vrátil na divadelní prkna i před televizní kamery.
- **Lance Armstrong** – cyklista, který překonal rakovinu, vrátil se do aktivního sportovního života a několikrát vyhrál Tour de France. Založil nadaci „LIVESTRONG“, která pomáhá lidem „zvítězit nad rakovinou“.
(dostupné na <http://lance-armstrong.wz.cz>)
- **Tělesně handicapovaní sportovci** – paralympiáda

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

B3 Hlas anorexie

Cíl: žáci objevují, jaký vliv má naše přemýšlení na naše chování, co se týká sebepřijetí v oblasti těla.

Věk: od 14 let

Čas: cca 90 min

Postup:

Seznámíme žáky s charakteristickými znaky mentální anorexie s důrazem na způsob myšlení, chování a prožívání.

Žáci dostanou za úkol vymyslet deníkový záznam dívky, která trpí anorexií nebo chlapce, který má takovou dívku ve svém blízkém okolí (např. sestra, kamarádka, partnerka).

Žáky rozdělíme do tří skupin a zadáme následující situaci: Chlapec pozve svoji dívku na oslavu narozenin, která se bude konat na místním koupališti.

- První skupina žáků má za úkol sepsat myšlenky, plány, obavy, na co se těší, když jde na oslavu z pohledu zdravého rozumu – „Co mi říká hlas zdravého rozumu?“.
- Druhá skupina má za úkol popsat to samé z pohledu anorexie – „Co mi říká hlas anorexie?“
- Třetí skupina bude představovat dívku, která je pozvaná. Dostanou otázky k zamyšlení, na které budou ve scéně hledat odpovědi s pomocí hlasu zdravého rozumu a hlasu anorexie:
 - Co si vezmu na sebe?
 - Jak dlouho tam zůstanu?
 - Jaký dárek koupím?
 - Co přinesu k občerstvení?
 - S kým si zatančím?
 - Kdo tam všechno bude?
 - Co všechno se bude dít a čeho se budu účastnit?
 - Půjdu tam vůbec?
 - Jak se dostanu domů?

Každá skupina vyšle jednoho zástupce, který bude hrát scénku, ostatní budou publikum. Ve scéně hrají tři postavy: dívka, hlas anorexie a hlas zdravého rozumu. Dívka bude klást otázky a oba hlasy na ně odpovídat a prosazovat

svůj úhel pohledu, na základě předešlé skupinové práce. Na závěr každý za sebe (bez ohledu na to, ve které skupině pracoval) napíše, jak si on sám myslí, že se dívka rozhodne – jestli tam vůbec půjde a co plánuje, atd.

V reflexi mluvíme o názorech a postojích žáků k tomu, co viděli. Co se dozvěděli nového, co je překvapilo, co si odnášejí, jaké poselství by chtěli předat člověku, který trpí anorexií, a co dělat, aby se u mě anorexie nerozvinula.

Další varianta, jak rozvinout tuto techniku: diskuze ve skupinách o zážitcích, které mohou oslabit nebo posílit hlas anorexie. Zážitky je možno zahrát nebo napsat jejich scénář.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

C1 Moje klady

Cíl:

Zaměřit se na pozitivní vidění vlastní osoby i druhých.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

pro každého papír a tužka

Popis cvičení:

Každý napíše co nejvíce svých kladných vlastností a schopností, např.: umím dobře počítat – jezdím dobře na kole – jsem vytrvalý – dovedu utěšit druhé – rozumím druhým. (10 min.) Potom své klady sečte.

Mezihodnocení:

U koho mne překvapil jeho počet kladů?

Kdo uvedl největší počet kladů?

Kdo měl nejméně kladů?

Jak velký je rozdíl mezi maximálním a minimálním počtem kladů?

Na kterém místě, pokud jde o počet kladů, se nacházím já?

O čem vypovídají rozdíly v počtu kladů?

Ve druhé fázi cvičení vytváříme přehled skupinových kladů a třídíme je do skupiny intelektuálních kvalit, tělesných předností atd.

Vyhodnocení:

Kdy jsem se v průběhu cvičení cítil nejlépe, kdy nejhůře?

Mám sklon se podceňovat?

Bylo by pro mne snazší napsat seznam svých slabostí?

Jaké výhody přináší člověku zdůrazňování jeho nedostatků?

Které své klady mám rozvíjet?

Kdo z mého okolí občas věnuje mým kladným stránkám pozornost?

Zdůrazňujeme při cvičeních především své klady či zápory?

Které kladné stránky jsou v této skupině hodnoceny zvlášť vysoko?

Kterých kladných vlastností si váží můj otec? Má matka?

Pozn.:

Hodnocení druhých dětí zaměřené na kladné stránky pomáhá při vytváření pozitivního sebepojetí (chápaní vlastní osoby).

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život I*. Praha: Portál, 1994, s. 40-41.

C2 Jak vidím sám sebe

Cíl:

Srovnání vlastního a cizího pohledu na sebe – zvýšení realističnosti pohledu.

Věk:

od 10 let

Doba:

asi 40 minut

Pomůcky:

pro každého dvě kartičky papíru a tužka

Popis cvičení:

Jednu kartičku děti nadepíší „Jak vidím sám sebe“ a druhou „Jak mne vidí ostatní“. Na kartičku „Jak vidím sám sebe“ napíší pět vět, které vyjadřují jejich vlastnosti a charakteristické rysy chování, např.: „Dodržuji sliby“, „Nerad se seznamuji s cizími lidmi“ apod. Na druhou kartičku napíší předpokládané názory druhých na jeho osobu: „Druzí si myslí, že jsem lakomá“, „Ostatní si myslí, že jsem spravedlivý člověk“ apod. (15 min.) Kartičky se nepodepisují.

Děti se rozdělí do skupin po šesti. Kartičky se smíchají a pak náhodně vytahují a předčítají, nejdříve „Jak vidím sám sebe“. Skupinka hádá, kdo je autorem. Kdo tipuje, uvádí i důvody svého tipu, např. „Tento lístek asi psala Katka. Je tu napsáno, že pisatel je ctižádnostivý a spravedlivý a já si myslím, že Katka taková je.“ Když všichni tipovali, nechá se dítě poznat.

Ve druhém kole se pracuje s kartičkou „Jak mne vidí druzí“. Tu však každý položí před sebe a ostatní se vyjadřují k tomu, zda se zapsanými výroky souhlasí. Tím se každý dozví o tom, co si o něm ostatní ve skupině skutečně myslí.

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Jak jsem se cítil ve své šestici?

Jaká nálada panovala v mé skupině?

Dotklo se mne něco?

Řekl jsem něco, co se mohlo dotknout jiného člena skupiny?

V čem se vidím zcela jinak, než mne vidí ostatní?

Poznali mne ostatní snadno?

Dověděl se každý o sobě něco nového?

Napadlo mne, že bych se mohl v budoucnu nějak změnit či chovat jinak?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život I.* Praha: Portál, 1994, s. 46-47.

C3 Světlo a stín

Cíl:

Navodit rozhovor o kladech a nedostatcích sebepojetí. Cvičení je nepřímé, a tím stimulující.

Věk:

od 14 let

Doba:

asi 45 minut

Pomůcky:

papír a tužka

Popis cvičení:

Vedoucí: „Malé děti o sobě nepřemýšlejí. Když dospíváme, stále více si uvědomujeme, že každý člověk má světlé i temnější strán-

ky. Zjišťujeme také, že se s tím můžeme nějak vyrovnat. A ještě později zjistíme, že některá z našich stinných stránek může být velmi výhodná a na druhé straně něco, co jsme považovali za svou přednost, nám může pěkně zkomplikovat život.

Využijeme písmen vašeho jména k tomu, abyste si zmapovali své kladné a záporné stránky. Napište vlevo na papír pod sebe písmena svého jména. Ke každému písmenu napište slova, která označují to, co vám schází, své pochybnosti, nejistoty, své chyby a slabosti. (10 min.)

Sedněte si do čtverce. Každý z vás může během pěti až sedmi minut celé skupině sdělit ze svého seznamu to, co sdělit chce. Naslouchající mohou k jednotlivým kladům i záporům vyjádřit své mínění.“

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Co bylo pro mne důležité?

Co mne překvapilo?

O čem přemýšlím?

Pomáhali mi ostatní?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život II*. Praha: Portál, 1995, s. 133-134.

D1 Rozhovory se sebou samým



ROZHOVORY SE SEBOU SAMÝM

(podle Amonašviliho)

Cíl: Rozvíjet dovednost sebehodnocení

Zaveďte pro své žáky sešit „rozhovorů se sebou samým“, do kterého si budou zaznamenávat své prožitky ze školy, své úspěchy i nesnáze a přání, budou v něm promýšlet své učební postupy apod. Zpočátku je vhodné zadávat pro psaní určitá témata, např. „Jaký jsem a jaký chci být“, „Kvůli čemu se učím“, „Jak mě vidí moji přátelé“, „Co mi ve škole dělá největší starost a co mám rád“ apod.

Na psaní do sešitů je třeba přímo vyčlenit některé vyučovací hodiny v předmětech, kde je to možné (český jazyk, občanská výchova). Žáci nemusejí své záznamy zveřejňovat ani ukazovat, ale mají mít možnost to učinit při společných „důvěrných rozhovorech“ ve třídě, při nichž si učitel a žáci otevřeně sdělují, co se při společné práci daří a co méně.

Zdroj: SLAVÍK, Jan. *Hodnocení v současné škole*. Praha: Portál, 1999, s. 158.

E1 Vzpomínka na úspěch

10 Vzpomínka na úspěch

Řízená vizualizace (zraková představivost) je technika nesmírně užitečná a v posledních letech stále oblíbenější v různých typech učebních situací. Tato vizualizace je snadná, zábavná a bez rizika. Je to dobrá rozcvička pro další aktivitu - sdílení úspěchů.

Požádejte žáky, aby zavřeli oči. Doporučte jim, aby provedli několik hlubokých nádechů a výdechů, aby se uvolnili a cítili se pohodlně. Řekněte jim, aby si představili, že mají před očima filmové plátno, že mohou vyvolávat minulost a promítat ji na plátno.

Ať se v duchu vrátí ke dni, kdy byli mezi šestým a desátým rokem života opravdu šťastní. Ať si představí, jak se probouzejí v ložnici, ve které tehdy spali. Ať si vzpomenu, v jaké posteli tehdy spali; byla jednoduchá, dvojitá, poschoďová, nebo to byl gauč? Bydleli ještě s někým jiným? Spali s někým v posteli? Ať se rozhlédnou po místnosti a vybaví si ostatní nábytek. Kde měli uložené hračky? Bylo tam okno? Dali si nejdříve snídani, šli na záchod, umyli se, hráli si se svým psem, nebo něco jiného? Ať si představí typický den - svou školu, děti, se kterými si hráli, hřiště atd.

Řekněte jim, aby se zavřenýma očima přenesli pozornost na úspěch, který měli v té které životní fázi. Vybaví si některý? Kde k tomu došlo? Dokázali to sami? Plánovali to, nebo k tomu došlo spontánně? Umějí si vybavit, jak se cítili, když toho dosáhli? Dokážou si ten pocit znovu vyvolat? Řekli o tom úspěchu někomu? Komu? Vzpomenou si na to? Jak ti lidé reagovali? Atd.

Nyní ať otevřou oči a podělí se o svůj úspěšný zážitek s partnerem nebo v malé skupině.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které Garfieldův výzkum prokázal, byla, že téměř všichni atleti světové třídy a ostatní lidé, kteří podávají špičkové výkony, mají živou představivost. Oni to vidí; cítí; zažijí to ještě dřív, než to skutečně udělají. Začínají s výsledkem v mysli.

Stephen R. Covey

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 37.

E2 Kouzelná skříňka

12 Kouzelná skříňka

Je to vynikající cvičení pro děti nižších tříd základní školy.

Sestavte "kouzelnou skříňku": je to jakákoli skříňka, ve které je umístěno zrcadlo, takže odráží obličej každého, kdo se do ní podívá. Cvičení začněte otázkou: "Kdo si myslíte, že je ten nejzajímavější člověk na světě?" Nechte děti, aby na otázku jednotlivě odpověděly, pak můžete pokračovat: "Tak, a já tu mám dnes kouzelnou skříňku a každý z vás se může podívat dovnitř a objevit toho nejzajímavějšího člověka na světě."

Ať se děti podívají do skříňky vždy, když se jich zeptáte, koho si myslí, že tam uvidí. Některé děti je potřeba přemluvit, protože nejsou ochotny věřit tomu, co vidí. Mějte v zásobě pár následujících poznámek: "Překvapuje tě to?" "Jaké to je, zjistit, že jsi ten nejzajímavější člověk?" "Smál ses tolik proto, že jsi šťastný, že víš, že jsi zajímavý člověk?" Všem dětem řekněte, aby si tu zvláštní novinu nechaly pro sebe jako tajemství, až se vrátí k ostatním.

Když se všichni žáci vystřídají, zeptejte se skupiny, kdo byl ten nejzajímavější člověk. Když každé dítě řekne "já", poznamenejte, že ta skříňka je vzácná, protože ukazuje, že každý z nich je nejzajímavější. Můžete se jich pak zeptat, jak je možné, že každý z nich je nejzajímavější. Z toho se může rozvinout diskuse o jedinečnosti každého člověka.

Navrhli Marlon Berg a Patricia Wolleatová

Kdekoli je zdůrazňována hodnota, které mohou dosáhnout jen nemnozí, vytvářejí se podmínky pro široké pocity osobní nedostatečnosti. Odrazujícím příkladem je v americké společnosti zuřivá soutěživost ve školském systému. Žádný vzdělávací systém na světě nemá tolik zkoušek ani tolik nezdůrazňuje rozdělení podle úspěchů jako americký systém. Děti jsou neustále posuzovány a hodnoceny. Jako důsledek vynikajících výsledků jednoho dítěte se projevuje tendence snižovat to, čeho dosáhlo jiné dítě

Morris Rosenberg

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 39.

E3 Trefy

V nižších ročnících uprayte nástěnku jako třídní noviny a nazvěte ji "Pýcha 1. B" nebo něco na ten způsob. Použijte k tomu velké archy vyztuženého balicího papíru. Na zahájení každého dne požádejte žáky, aby dodali titulky o událostech nebo svých vlastních úspěších, které považují za dost důležité pro noviny - to jest o tom, čeho dosáhli, aniž by o tom ostatní věděli, čím se pyšní. Každý den vyrobte několik titulků nebo zadejte dětem, aby je udělaly, a použijte je jako námět pro hodiny slohu.

Ve středních nebo nižších ročnících středních škol rozmnožte listy papíru s výrazným nadpisem "DNES JSEM HRDÝ NA..." a daty učebních dnů na dva týdny dopředu na začátek každých deseti řádků. Na začátku výuky uložte žákům, aby během pěti minut nastínili událost nebo dosažený úspěch, o kterém zbytek třídy neví. Na konci každého týdne vyčleňte čas na malou skupinovou diskusi o nejdůležitějších zveřejněných zprávách. Vyzvěte žáky, aby spojili tyto události nebo příhody s hodnotami, které jsou jim vzácné.

Během školního roku toto cvičení čas od času zopakujte.

Dr. Kathleen M. Kiesová

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 40.

E4 Klubíčko

Jedna žačka Východní michiganské univerzity nás naučila toto zajímavé cvičení.

Zavedla nás ven na krásný trávník (cvičení samo však lze provozovat i v místnosti). Měli jsme se postavit těsně vedle sebe do kruhu.

Házeli jsme si pak v kruhu velkým klubkem vlny, až jsme vytvořili barevnou pavučinu. S každým hodem jsme zvolali jméno člověka, na kterého jsme házeli, a řekli jsme něco, co jsme na chytajícím obdivovali.

Když jsme skončili, vrátili jsme se do třídy a svou zkušenost jsme zrekapitulovali.

Některé body našeho shrnutí a můj osobní pohled se možná budou podobat tomu, k čemu dospějete se svou skupinou.

- Všichni jsme spojeni.
- Pracujeme-li společně, dokážeme vytvořit nádherné věci.
- Člověka velice potěší, když o sobě nečekaně slyší od někoho milé věci.
- Společná práce je radostnější než práce jednotlivce.
- Byl jsem šťastný, když jsem viděl radost na tvářích lidí, kterým jsme říkali komplimenty.
- Měl jsem pocit, že jsem se zvláštní skupinou lidí.

Naprostá svoboda je právo volit si vlastní postoj v jakékoli situaci, která je nám dána.

Victor Frankl

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 49.

E5 Symboly osobního významu

Rozdělte tabuli nebo nástěnný blok do tolika polí, kolik je žáků, a pak je vybídněte, aby každý nakreslil symbol nebo obrázek toho, co pro něho má význam - čím se zabývá, co má rád nebo co nesnáší.

Ať studenti jeden po druhém vysvětlí své kresby a řeknou ostatním ve třídě, jaký to pro ně má význam.

Toto zdánlivě jednoduché cvičení má na žáky velký vliv. V situaci vzájemné rivalry mají totiž zřídka příležitost mluvit o věcech, které je zajímají. Objeví, že ostatní s nimi sdílejí některé vážné zájmy, a zároveň poznají, že myšlenky, pocity a nápady ostatních jsou hodnotné a důležité; postupně tak zpětně uvěří, že jsou oni sami hodnotnější a také důležitější, než si doposud mysleli.

Upraveno podle Projektu výchovy k sebezdokonalení

Člověk se se zaujetím učí jenom ty věci, které vidí jako součást toho, co udržuje nebo rozvíjí strukturu já.

Carl R. Rogers

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 57.

E6 O skličujícím ponižování

Ošklivé poznámky nebo přezdívky, které dítě musí vyslechnout ze strany svých sourozenců nebo větších dětí, patří mezi velmi nepříjemné a trvalé zážitky dětství. Sotva existuje mladý člověk, který by nezakusil osten cizích poznámek. Často jde o útoky nesmírně hloupé, ale každý, kdo se jeví svému okolí příliš hubený, příliš tlustý, vysoký nebo malý, světlý, tmavý, příliš bystrý nebo příliš hloupý, příliš protivný nebo prostě jakkoli odlišný, má tyto neblahé a často skličující zážitky.

Naše cvičení učí mladé lidi, jak rozpouštět a zvládnout tuto všudypřítomnou ošklivost a udržet si přitom svou sebeúctu. Klíčové zásady pro zvládnutí útoků jsou následující:

1. Asertivně zaujmout stanovisko na svou obranu.
2. Udělat to bez nepřátelství.

Už mnoho let učíme žáky říkat:

**BEZ OHLEDU NA TO, CO MI ŘÍKÁŠ NEBO CO MI DĚLÁŠ,
JAKO ČLOVĚK MÁM SVOU CENU!**

Ať si to vaši žáci několikrát opíš z tabule. Žáci pak mohou touto větou nahlas odpovídat na neváženě míněné urážky, kterými je učitel častuje. (U žáků velice oblíbená aktivita - viz cvičení 28)

Zafixují-li si žáci tuto odpověď opravdu důkladně, bude jim pomocníkem na celý život.

Hovořili jsme o tomto cvičení se skupinou učitelů a dozvěděli se o dítěti znetvořeném popáleninami. Tento chlapec si po bolestné zkušenosti uvědomil, že musí mít připravenou odpověď, která by nikoho nenapadala, a přece mu uchovala jeho sebeúctu. Velice objektivním, věcným tónem se naučil říkat:

Kdybys poznal bolest, jakou jsem zažil, a odvahu, jaká je zapotřebí k tomu, abych tu byl, neříkal bys mi takové věci. Díky.

Nato se vždy obrátil a odešel.

Dr. Louisa Hartová ve své knize *The Winning Family* popisuje přítele, který každé ráno vstává a "voskuje si záda". Jeho strategie spočívá v preventivním opatření: obrazně řečeno navoskuje si záda, aby po nich sklouzla každá nepříjemnost, která na něj během dne dopadne, podobně jako po tučném kachním peří sklouzne voda. Skvělý nápad!

Americká gymnastka Betty Okinová byla v americkém olympijském družstvu v roce 1992. Když se jí ptali, jaké to je být jedním ze dvou lidí černé pleti v družstvu, odpověděla: "Přišla jsem soutěžit za svou zemi, ne za nějakou rasu - ať už černou nebo bílou. Považuji se za Američanku, ne za barvu."

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 59-60.

E7 Techniky pozitivního povzbuzování

Pozitivní zpětná vazba. Na konci setkání malé skupiny žáci často cítí potřebu si navzájem poskytnout nějakou zpětnou vazbu. Věty, které poskytují pozitivní zpětnou vazbu, začínají například takto:

Líbilo se mi, když jsi... Když jsi..., tak jsem...
Pomohlo mi, když jsi... Naše skupina dnes byla lepší, protože jste...

Pozitivní povzbuzení. Požádejte všechny žáky, aby si vytvořili seznam pěti věcí, které může jiný člověk říci, udělat, nebo na nich samých rozpoznat, aby se díky tomu cítili dobře a úspěšně. Například:

1. Usmějte se, když mě uvidíte.
2. Naslouchejte, když mluvím.
3. Řekněte mi, že můj příspěvek byl užitečný.
4. Obejměte mě nebo mi dejte pusu a ukažte mi, že vám nejsem lhostejný.
5. Řekněte mi, že jsem vám chyběl, když jsem byl pryč.

Podělit se o pozitivní povzbuzení. Někdy během týdne navrhněte žákům, aby se mezi sebou navzájem jeden o druhém vyjádřili větou, která začíná: "Oceňuji..." Lze to dělat s celou třídou, menšími skupinkami nebo jednotlivci. Tato aktivita vybízí děti k experimentům, zvyšuje ochotu nést riziko a zkoušet nové způsoby chování. Důležité je, abyste jako učitelé modelovali tento oceňující přístup po celý rok. Cvičení nejlépe funguje, když se vystřídají všichni žáci ve třídě po pořádku. Vyhněte se tak prostojům a úzkostnému čekání, kdo přijde další na řadu.

Je potřeba, aby se stalo něco zásadního v našem výchovném programu, co by dětem pomohlo vytvořit si schopnost realisticky přijímat sebe sama. Velké procento mladých lidí, kteří jsou dnes na prahu dospělosti, je zatíženo úzkostí, nepřátelstvím, obranným postojem, předsudky vůči sobě i ostatním, pocity viny, méněcennosti a jinými formami sebeobviňování a nevíry v sebe. Mladí lidé zápasí nejenom s reálným nebezpečím a překážkami našeho světa, ale i s nevyřešenými problémy z dětství. Jsou znepokojováni konflikty pramenícími z nerealistických představ a nezdravých postojů, které si přenášejí z dětství do dospělosti.

Arthur T. Jersild

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 96.

E8 Dvacet věcí, které rád dělám

Ať každý žák napíše na list papíru pod sebou čísla 1 až 20. Mohou použít rozmnoženou tabulku na následující straně. Požádejte je potom, aby sestavili seznam dvaceti věcí, které rádi dělají, v pořadí, jak je napadnou.

Jakmile to žáci dokončí, řekněte jim, aby ke každé položce přiřadili následující kódy:

Přiřaďte Kč ke každé činnosti, která vás stojí vždy víc než dvacet korun, kdykoli ji provozujete.

Přiřaďte D ke každé položce, kterou děláte raději dohromady s ostatními, a S ke každé, kterou raději děláte sami.

Umístěte Pl ke každé činnosti, která vyžaduje plánování.

Vedle každé činnosti napište datum, kdy jste ji naposled provozovali, pokud si ovšem vzpomenete.

Umístěte O nebo M vedle každé činnosti, kterou podle vás rádi provozovali váš otec nebo matka, když byli ve vašem věku.

Přiřaďte hvězdičku ke každému bodu, který by měl(a) mít na seznamu také váš(e) budoucí muž/žena. Například:

1. Jezdit na snowboardu	P, Pl,	8. 3. 1995
2. Hrát fotbal	P, Pl,	29.10. 1995, O
3. Tancovat	P,	15.12. 1995, M *
4. Číst poezii		15. 9. 1995
5. Chodit do kina	Kč, P, Pl,	7.10. 1995, O

Když žáci zakódují své činnosti, požádejte je, aby napsali několik vět typu "Dozvěděl jsem se..." Žáci po tomto cvičení zaznamenali například takovéto věty: "Dozvěděl jsem se, že ke štěstí nepotřebuju peníze." "Zjistil jsem, že raději dělám věci spontánně." "Dozvěděl jsem se, že bych měl víc plánovat." "Zjistil jsem, že jsem už dlouho nedělal věci, které mám rád."

Zde je vhodný okamžik pro zavedení pojmu stanovování cílů. Žáci by si měli stanovit cíl, že udělají něco, co mají rádi, ale co už dlouho nedělali.

Cvičení Sidney B. Simona

Chtěj nejprve pochopit, teprve potom být pochopen.

Stephen R. Covey

	Kč	D	S	Pl	O	M	*	da- tum		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
Zjistil(a)										
jsem, že										

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebezpojení dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 114-115.

E9 Jediný svého druhu

Začněte tím, že před zraky třídy vytvoříte "výtvarné dílo". O kvalitu výsledku se příliš nestarejte - důležitá je jedinečnost vytvořené věci. Necítíte-li se dost jistí, vyzkoušejte si to předem. Vše, co potřebujete, je kus čtvrtky, několik barev krepového papíru a sešívačka nebo lepidlo.

Soustřeďte pozornost třídy, aby sledovala vaši činnost. Různé kousky krepového papíru trhejte na zubaté vzory a ty pak připevněte na čtvrtku. Můžete vytvořit "obraz", ale častěji vytvoříte prostě jen vzor nebo nějakou abstraktní dekoraci. Nemělo by trvat víc než pět minut, než zhotovíte něco poměrně přitažlivého a jedinečného. Během práce s třídou mluvte a bavte se (buďte showman!). Jakmile dokončíte své dílo, položte žákům otázku:

Viděli jste někdy něco takového? Něco naprosto stejného? Co o tomto "uměleckém díle" můžete říci, aby to byla pravda? Znáte význam slov "výtvar", "tvorba", "vytvořit", "tvořivě?"

Veďte děti k tomu, aby diskutovaly o tom, že to, co jste dělali, byla tvorba uměleckého díla. Tento výtvar není možné přesně okopírovat, protože není možné natrhat přesně stejné kousky papíru, není možné použít tentýž papír atd. Je možné vytvořit obrázek, který vypadá jako ten váš, ale ne přesně stejné dílo.

Jakmile jste dokončili diskusi, vyzvěte děti, aby vytvořily svá vlastní "mistrovská díla". Dejte jim na vybranou, jestli chtějí pracovat s krepovým papírem, lepenkou, nebo fixy. Dejte jim na to pět až deset minut. Až žáci dokončí své výtvary, řekněte jim, aby je mezi sebou porovnali. Zeptejte se jich, jestli jsou stejné. Měli by si uvědomit, že každé umělecké dílo je jediné svého druhu.

Když dost jasně chápou, o čem mluvíte, měl byste se zeptat:

Může být některá z myšlenek, o kterých jsme mluvili, použita pro lidi?

Veďte žáky k tomu, aby postupně sami přišli na to, že každý z nich je jiný, každý jedinečný, nenahraditelný, že nikoho z nich nelze okopírovat.

Nebýt nikým než sám sebou ve světě, který ve dne v noci dělá vše pro to, aby z vás udělal někoho jiného, znamená bojovat tu nejtěžší bitvu, jakou může člověk bojovat, a nikdy nepolevit.

E. E. Cummings

Zdroj: CANFIELD, Jack a WELLS, Harold C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí dítěte*. Praha: Portál, 1995, s. 118.

F1 Hra s brýlemi

Cíl:

Děti mají zakusit, že na jedné skutečnosti je možno vidět mnoho pozitivního i negativního.

Materiál:

Dvoje různě vypadající brýle, které můžeme ještě všelijak přizdobit. Na jedny brýle můžeme například připevnit papírové mraky, na druhé usmívající se sluníčko.

Obrázky, na nichž je zachycena určitá situace. Například holčička, která nakupuje a rozsypaly se jí peníze.

Úvod:

Řekneme dětem, že si budeme hrát na to, že máme brýle, které jsou kouzelné a vidíme přes ně věci v různém světle.

Brýle se sluníčkem:

Ukazují svět, který je příjemný. Vidíme všechno, co je pěkné, co se podařilo, co my sami nebo někdo jiný dobře umí. Vidíme, jak všechno dobře dopadlo, a přemýšlíme, jak by se dalo zařídit, aby to dopadlo ještě lépe. Když se těmito brýlemi díváme, čekáme jen dobré věci.

Brýle s mraky:

Ukazují problémy, všechno, co se nedařilo nebo nepodaří, všechno, co nám ztěžuje život. Vidíme chyby, které jsme udělali my sami nebo někdo jiný. Myslíme si, že se stejně nedá nic dělat a nic moc se nezmění.

Pak se děti podívají na obrázek holčičky, které se v obchodě rozsypaly peníze. Jedno dítě si nasadí brýle se sluníčkem a vypravuje, co ho napadá z pozitivního úhlu pohledu, co si holčička asi myslí a jak by to mohlo být dál.

*Holčička si říká: „Vždyť já to rychle posbírám. A za chvíli už budu na řadě.“
Nakoupí, jde domů a všichni si pochutnávají na koláčích.*

Jestliže ostatní děti ještě něco napadne, dostanou brýle a příběh vyprávějí dál nebo něco doplní.

Potom si jedno dítě nasadí brýle s mraky a vypravuje třeba takto:

Holčička má strach, že se jí peníze poztrácejí. Možná nebude mít dost peněz, aby všechno nakoupila, a doma se na ni budou zlobit.

A brýle zas mohou putovat dál podle toho, zda něco napadne ještě další děti.

Pak je možno přejít k dalšímu obrázku. Děti mohou vyprávět a dokončovat příběhy podle negativního nebo pozitivního pohledu na situaci a vyjadřovat odpovídající myšlenky a očekávání.

U poněkud starších dětí se osvědčuje uvědomování si pocitů, které přitom mají. Ptáme se jich, jak se cítí při vyprávění příběhu a které myšlenky se jim více líbí.

Brýle si můžeme nasazovat i v jiných okamžicích během dne v mateřské škole, poté co jsou s nimi děti už seznámeny. Například když má některé dítě v určité situaci negativní očekávání nebo obavy, můžeme ho vyzvat, ať se na situaci podívá brýlemi se sluníčkem a pak o tom s námi mluví. Často to může být pro děti dobrou inspirací.

Hra s maňásky

Materiál:

Dva maňásci, optimista a pesimista s přiléhavými jmény. Je vhodné jména maňásků vymyslet společně s dětmi.

Maňásci prožívají všelijaké příhody nebo si vypravují o určitých událostech, které jsou ve třídě právě aktuální. Každá postavička líčí situaci ze svého úhlu pohledu. Děti se mohou do scénky libovolně zapojovat, maňásci se jich mohou ptát na radu, zda něco takového také znají, jestli by děti mohly nějak pomoci...

- Co si o tom myslí maňásek optimista?
- Co by nám poradil?
- Co si o tom myslí maňásek pesimista?
- Co by nám asi řekl?

Zdroj: PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2003, s. 77-78.

F2 Představy a malování úspěchu

Cíl: podpora pozitivní prožívání úspěchu tím, že si ho žáci představují

Věk: možno upravit pro různé věkové kategorie

Čas: cca 45 min

Postup:

Vedeme žáky k tomu, aby si se zavřenýma očima představili nějaký svůj úspěch, který zažili. Během vizualizace je můžeme takto provázet: Jakou má asi barvu pozitivní energie, která z něj vyzařuje? Představte si tuto záři. Představte si, jak tento úspěch proniká do ostatních oblastí vašeho života, do vašeho srdce do vaší minulosti a budoucnosti.

Požádáme žáky, aby tento svůj úspěch, který si představovali, namalovali pomocí barev (abstraktně nebo realisticky – jakou formu zvolí, je na nich). Aby namalovali jeho pronikání do celé své osobnosti, jeho vyzařování do své minulosti a do různých sfér svého života i do své budoucnosti.

Na závěr dáme žákům prostor své obrázky ukázat ostatním a okomentovat je.

Během reflexe mluvíme o tom, jak snadno či méně snadno se nám dařilo si vzpomenout na nějaký svůj úspěch, jak se nám dařilo si jej představovat a které oblasti našeho života zasáhl. Reflexi můžeme spojit s povídáním o obrázcích.

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

G1 Můj největší úspěch v tomto roce

Cíl:

Zaujmout k sobě samotnému kladný postoj.

Věk:

od 8 let – skupina max. 16 dětí

Doba:

asi 30 minut

Pomůcky:

pro každého papír a tužka

Popis cvičení:

Veďoucí děti vyzve, aby si vybavily takový zážitek z minulého roku, který považují za svůj největší úspěch. Mají ho popsat osmi krátkými větami. Jak se cítily, jaká byla situace, kdo u toho byl, atd. Zápis nepodepisují. Zápisy se vyberou a několik náhodně vybraných se přečte. Děti sdělují své dojmy ze zápisu a tipují, kdo je autorem.

Vyhodnocení:

Co bylo na cvičení nejzajímavější?

Co se mi nelíbilo?

Poznali mne druzí?

Co mému textu říkali?

Jak se teď cítím?

Jaký úspěch je pro mne zvlášť důležitý?

Co jím získávám?

Jsem v této skupině dostatečně uznáván?

Komu ze skupiny bych chtěl projevit více uznání?

Co nového jsem se dozvěděl o ostatních?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život I.* Praha: Portál, 1994, s. 39-40.

G2 Řízená vizualizace úspěchu

Cíl: žáci posilují svou důvěru v budoucí úspěch tím, že si ho představují

Věk: možno upravit pro různé věkové kategorie

Čas: cca 45 min

Postup:

Vedeme žáky k tomu, aby si se zavřenýma očima představili situaci v budoucnu, ve které prožijí úspěch. Dále vedeme žáky pomocí otázek: Jakou má úspěch barvu? Jaký má zvuk? Kde v těle ho cítím? Které oblasti mého života zasáhne? Jak se budu cítit, až budu prožívat úspěch?

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

G3 Poučení z neúspěchu

Začněte tím, že stojíte u tabule a ve zkratce zapisujete odpovědi žáků. Dejte jim na srozuměnou, že chcete, aby vás pár minut bombardovali svými nápady (brainstorming). Vysvětlete jim pravidla (všechny nápady jsou dobré, žádná diskuse, každý přispěje svou myšlenkou) a vyhlasejte téma: "Při jakých činnostech můžete zakusit neúspěch?"

Pravděpodobně dostanete takovéto odpovědi:

Neuspět na konci roku	Nenaučit se správné dělení slov
Neuspět ve sportu	Neuspět na druhém stupni
Neuspět na střední škole	Neschopnost naučit se tančit
Neoženit se	Nesehnat práci

Až se bude zdát, že třída vyčerpala všechny možné nápady, požádejte žáky, aby sepsali tři neúspěchy, ze kterých mají největší obavy, a seřadili je tak, aby věc, které se nejvíce obávají, figurovala na prvním místě. Seznam, který vznikne, jim pomůže, aby se orientovali ve vlastních obavách. Řekněte jim, že jejich seznam neuvidí nikdo mimo vás.

Nato je požádejte, aby vám pomohli sestavit škálu chování, jak se projevují lidé, kteří nemají úspěch nebo kteří se bojí neúspěchu. Dostanete nejspíše odpovědi typu:

Jednat hloupě	Přejídat se	Pít
Předčasně se vzdávat	Jednat nervózně	Utéci
Brát drogy	Přestat se pokoušet	Vzplanout hněvem
Vymlouvat se	Předstírat nezájem	
Vinit ostatní	Šikanovat druhé	

Vysvětlete žákům, že ne každý, kdo se bojí neúspěchu, se tak chová, a nikdo se tak nechová v každé situaci. Uvědomte si, že někteří lidé, kteří se bojí neúspěchu, se více snaží; jiní kompenzují neúspěch v jedné oblasti velikými úspěchy v oblasti jiné.

Požádejte žáky, aby se vrátili ke svým vlastním seznamům obav z neúspěchu. Ať popíší své vlastní nejobvyklejší reakce na neúspěch nebo strach z neúspěchu. Jakmile budou hotovi, vyberte papíry. Pomůže vám to pochopit vaše žáky. Na základě těchto znalostí budete schopni individuálně poradit. Pokračujte v hodině otázkou: "Máte pocit, že jsem přiměřeně úspěšný a šťastný člověk?" Většina žáků bude souhlasit, že takový skutečně jste. Projděte s nimi důvody, proč se domnívají, že jste šťastný a úspěšný.

Na závěr této hodiny posaďte třídu do těsného kruhu pro diskusi.

Každý v životě nejspíš zažil nějaký neúspěch. Mladí lidé si však často neuvědomují, jaké pocity z takových neúspěchů mají ostatní lidé. Abyste překonali tento nedostatek v chápání, mluvte s dětmi o neúspěších, které vás v životě potkaly. Dělejte to se vší vážností, důstojností a přímo. Promluvte o tom, jaké jste měl pocity v okamžiku, kdy jste neúspěch prožíval, a jaké z toho máte pocity dnes. Žáci budou možná mít potřebu vám položit nějaké otázky.

Na závěr se zeptejte: "Jaký má to, o čem jsme tu dnes mluvili, smysl?"

Žáci by měli být schopni po těchto krátkých zkušenostech najít zobecnění typu:

Každý v něčem někdy neuspěje.

Mít v něčem neúspěch je normální. Tím život nekončí.

Pokud vytrváte, můžete často počáteční neúspěchy překonat.

Z prožitého neúspěchu se můžete poučit, vyzrát.

Neúspěch je jediná příležitost, jak začít znovu a inteligentněji.

Henry Ford

ABRAHAM LINCOLN SE NEVZDAL

Všichni pociťujeme závazek pokračovat v započatém díle.

Všem nám je společná povinnost usilovat.

Pocítil jsem volání této povinnosti.

Abraham Lincoln

Snad největším příkladem vytrvalosti je Abraham Lincoln. Chcete-li se dozvědět o někom, kdo to nevzdal, nemusíte hledat dál.

Narodil se v chudobě a celý život čelil porážkám. Prohrál osmery volby, dvakrát neuspěl v podnikání a jednou se nervově zhroutil.

Mnohokrát se mohl vzdát - ale neudělal to a díky tomu se z něho stal jeden z největších prezidentů, které Amerika měla. Lincoln byl rozený vítěz a nikdy se nevzdal. Zde je nástin Lincolnovy cesty do Bílého domu.

1816 Jeho rodinu nuceně vystěhovali z domu.

1818 Zemřela mu matka.

1831 Zbankrotoval v podnikání.

1832 Kandidát státní legislativy - NEZVOLEN.

1833 Půjčil si od přítele peníze, aby mohl založit obchod, a koncem roku zbankrotoval. Dalších sedmnáct let svého života splácel tento dluh.

1834 Kandidát státní legislativy - ZVOLEN.

- 1835 Byl zasnouben, jeho dívka zemřela a jeho to zlomilo.
- 1836 Nervově se zhroutil, šest měsíců strávil na lůžku.
- 1838 Chtěl se stát mluvčím státní legislativy - PORAŽEN.
- 1840 Chtěl se stát elektorem - PORAŽEN.
- 1843 Kandidoval do Kongresu - NEZVOLEN.
- 1846 Znovu kandidoval do Kongresu - TENTOKRÁT ZVÍTĚZIL - odejel do Washingtonu a dělal svou práci dobře.
- 1848 Znovu kandidoval do Kongresu - NEZVOLEN.
- 1849 Ucházel se o místo pozemkového úředníka ve svém státě. - Žádost zamítnuta.
- 1854 Kandidoval do Senátu - NEZVOLEN.
- 1856 Usiloval o nominaci na místo viceprezidenta na celonárodním sněmu své strany - ZÍSKAL MÉNĚ NEŽ 100 HLASŮ.
- 1858 Znovu kandidoval do Senátu - ZNOVU NEBYL ZVOLEN.
- 1860 ZVOLEN PREZIDENTEM SPOJENÝCH STÁTŮ AMERICKÝCH.

Cesta byla rozšlapaná a kluzká. Uklouzla mi noha a strhla i tu druhou mimo cestu, ale já jsem se vzpamatoval a řekl si: "Je to uklouznutí, ale ne pád."

Abraham Lincoln, poté co neuspěl ve volbách do Senátu

G4 Krok za krokem k úspěchu

Krok za krokem k úspěchu

Sem napište svůj úkol:

Rozdělte svůj úkol do logických dílčích kroků následujících po sobě.

Naplánujte si, jak dlouho vám každý krok bude trvat a kdy ho dokončíte.

Dítě si odškrtně každý splněný dílčí krok.

Dílčí kroky	Jak dlouho bude každý trvat?	Splněno

Zdroj: SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998, s. 177.

G5 Dějiny mých úspěchů

Cíl:

Obrátit pozornost dětí na minulé úspěchy, které jsou velmi důležité pro rozvoj sebevědomí dítěte. Toto cvičení by nemělo probíhat v časové tísní – je dobré naplánovat je tak, aby každý mohl zažít příjemné rozpoložení a dobrou náladu.

Věk:

od 12 let

Doba:

2–3 hodiny

Pomůcky:

velké archy papíru, psací potřeby, pastelky

Popis cvičení:

Vedoucí: „Víte, jak se v některých rodinách měří růst dětí? Na rám dveří se vždy po několika měsících zakreslí čárka. Každý může vidět, o kolik dítě od minulého měření vyrostlo.

Něco podobného můžeme dnes zkusit, pokud jde o vaše úspěchy. Nakreslete si časovou osu, na níž bude zanesen váš věk, a události, které považujete za své úspěchy, zakreslete vždy k odpovídajícímu časovému údaji, podle toho, kdy k této události došlo.

Zamyslete se nad tím, kolik takových úspěšných okamžiků ve vašem životě bylo. Na některé si asi vzpomínáte sami – jiné znáte z vyprávění rodičů. Mohou sem patřit i ty události, kdy jste něco udělali poprvé – když jste poprvé jeli na kole, dostali první domácí zvíře apod. Někdo považuje za úspěch přijetí do určité skupiny (tenisového oddílu apod.). Patří sem i zvláště šťastné okamžiky vašeho života, kdy jste naplno prožívali, co vše vám může život poskytnout. Zakreslete všechny tyto okamžiky na svou linku života a připomeňte si je několika slovy, či malým obrázkem.“

Vedoucí může dát několik příkladů, aby zdůraznil, že nemusí jít v žádném případě o úspěchy ve smyslu výkonu. (30 min.)

Vyhodnocení v plénu – děti se střídají v popisování událostí, které si vyznačily na životní ose – ostatní se mohou dotazovat, komentovat atd. Zpočátku bývají děti značně nejisté, po čase se však uvolní.

Vyhodnocení:

Jak mne cvičení zaujalo?

Vybavovaly se mi úspěchy snadno?

Které z mých úspěchů mne teď zvláště těší?

Čí příběh o úspěchu mne zaujal?

Jakých úspěchů chci ještě v budoucnu dosáhnout?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život II*. Praha: Portál, 1995, s. 102-103.

G6 Budoucí úspěchy

Cíl:

Posílit sebevědomí každého dítěte. Vhodné jako závěrečné cvičení k tématu.

Věk:

od 12 let

Doba:

asi 45 minut

Popis cvičení:

Vedoucí: „Zabývali jsme se svými úspěchy a chybami. Z chyb se můžeme učit, úspěchy nás povzbuzují k větší snaze. Přirozeně potřebujeme občas i trochu štěstí, abychom svých cílů dosáhli bez velkého vyčerpání.

Všichni každému po řadě řekneme, čeho je podle našeho názoru schopen a jakých úspěchů by mohl v příštích deseti letech dosáhnout.“

Vedoucí určí, kterým dítětem hra začne. Kdo chce, může říct, jaká je jeho prognóza, v čem vidí silné stránky příslušného dítěte a jaké úspěchy v budoucnu od něho očekává. Pak je na řadě další dítě po pravici.

Vyhodnocení:

Jak se mi cvičení líbilo?

Co pro mne bylo nejdůležitější?

Jak se teď cítím?

Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život II*. Praha: Portál, 1995, s. 105.

SIMONE PFEFFER

Rozvíjíme emoce dětí

Praktická
příručka
pro mateřské
školy



S. Pfeffer

Rozvíjíme emoce dětí

Již v předškolním věku je důležitá schopnost zacházet s vlastními pocity a potřebami - což označujeme jako emoční a sociální dovednosti. Právě v mateřských školách však lze pozorovat, že schopnost dětí vyjadřovat své pocity je příliš malá nebo jednostranně rozvinutá - svým problémovým chováním například některé děti vyjadřují touhu po pozornosti a blízkosti. Tato kniha nabízí přes 180 nápadů, cvičení a her, které mohou dětem pomoci naučit se vnímat pestrou škálu emocí, které denně prožíváme, a konstruktivně s nimi zacházet.

Kniha *Rozvíjíme emoce dětí* může být příspěvkem k rané prevenci násilí, ale především výzvou, aby byl emoční výchově v mateřské škole věnován dostatečný prostor. Poskytuje množství nápadů a námětů pro emoční výchovu dětí. Hry a činnosti vytvářejí situace, kdy děti mluví o tom, co cítí. Samozřejmě je s tím spojena otázka: Jak já zacházím jako pedagog a vychovatel se svými emocemi? Je to tedy výzva pro učitele a další vychovatele, aby rozvíjeli své nápady a náměty her a činností. Cílem je otevřít dětem celé spektrum nejrůznějšího chování přiměřeného konkrétním situacím. Porozumět vlastním emocím a emocím druhých lidí je obohacením života.

brož., 112 s., 169 Kč

Mgr. Simona Jeřábková

UČÍME SE BÝT V POHODĚ KAŽDÝ SÁM SE SEBOU



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-08-1