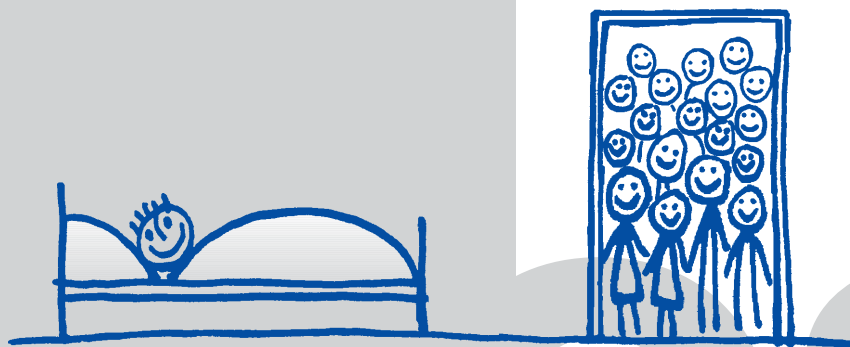


**Lekce
7.2**

PEČUJEME O DOBRÉ VZTAHY

Jana Vaňková



Jana Vaňková, PhD.

PEČUJEME O DOBRÉ VZTAHY

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Mezilidské vztahy

Lekce 7.2

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 42

Vydání 1., 2007

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

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-38-8

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	9
2.1	TÉMA a- Co to jsou dobré mezilidské vztahy?	9
2.1.1	Cíle	9
2.1.2	Praktická teorie	9
2.1.3	Doporučený postup	10
2.1.4	Evaluační	11
2.1.5	Seznam aktivit.....	11
2.2	TÉMA B – Proč jsou dobré mezilidské vztahy důležité.....	12
2.2.1	Cíle	12
2.2.2	Praktická teorie	12
2.2.3	Doporučený postup	13
2.2.4	Evaluační	13
2.2.5	Seznam aktivit.....	13
2.3	TÉMA C – Jak na dobré mezilidské vztahy?.....	14
2.3.1	Cíle	14
2.3.2	Praktická teorie	14
2.3.3	Doporučený postup	14
2.3.4	Evaluační	15
2.3.5	Seznam aktivit.....	16
2.4	TÉMA D - Slušné chování jako základ dobrých mezilidských vztahů .	17
2.4.1	Cíle	17
2.4.2	Praktická teorie	17
2.4.3	Doporučený postup	18

2.4.4	Evaluace	18
2.4.5	Seznam aktivit.....	19
3	Použitá a doporučená literatura	20
4	Podrobný popis vybraných aktivit	21
A1	O čem je tato bajka	21
A2	O čem je tato kniha, tento film.....	22
A3	Znaky prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy	23
A4	Jak se cítím v situacích, kdy panují dobré mezilidské vztahy?.....	25
A5	Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe?	26
B1	Co nám dobré mezilidské vztahy přinášejí?.....	28
B2	Dobro v pohádkách	30
C1	Pošli to dál.....	31
C2	Můj vzor	32
C3	Otázka a prosba	33
C4	Poděkování a omluva	34
C5	Den dobrých mezilidských vztahů	35
C6	Strom pochval - komplimentů.....	36
C7	Pomyšlení	37
D1	Úsměv	38
D2	Oko.....	39
D3	Pozdrav	40
D4	Podání ruky	41
D5	Na koncertě, na hřišti	42

1 ÚVOD

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

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

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

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

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

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

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

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

Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.

Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

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

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

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích 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 (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluaace*
- ◆ *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

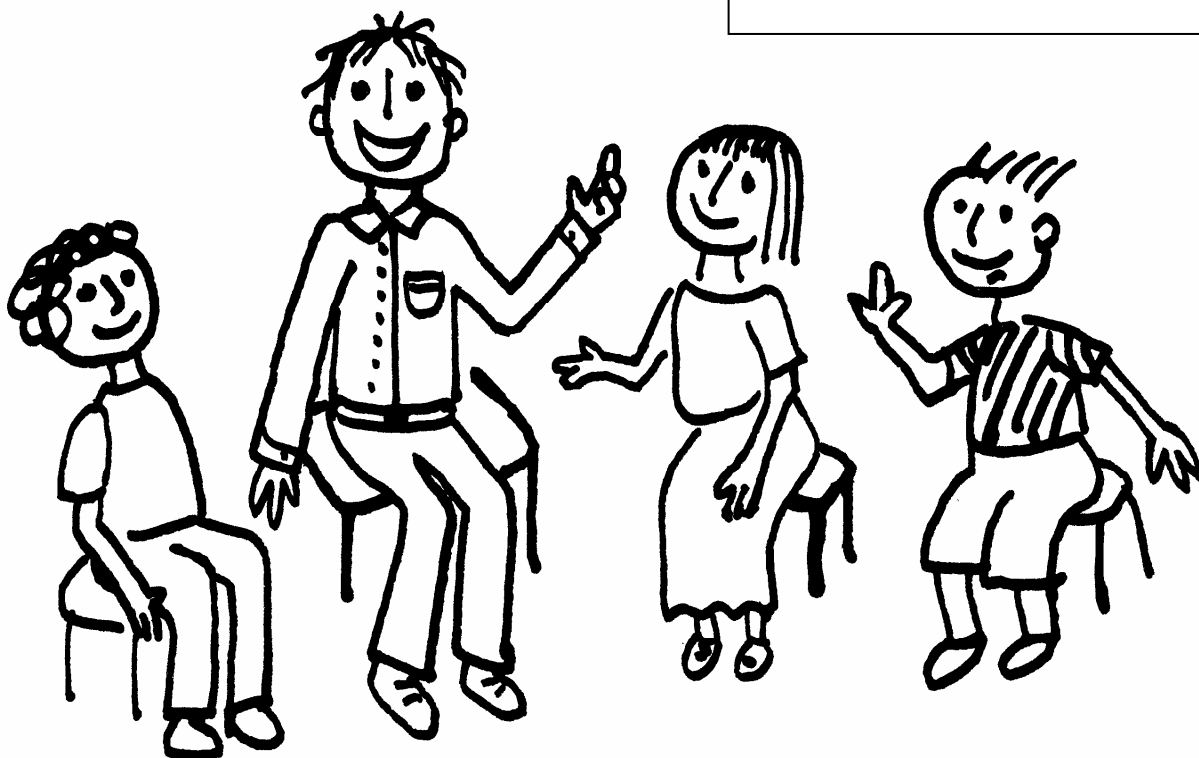
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

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

- ◆ Co jsem v poslední době udělal pro to, abych měl s lidmi kolem sebe hezký vztah?
- ◆ Co vše přispívá k tomu, aby spolu lidé dobře vycházeli?
- ◆ Vím, proč se k sobě máme chovat hezky?
- ◆ Je mi příjemné, když jsou na mě lidé milí a vstřícní?
- ◆ Komu raději vyhovím a proč - tomu, kdo mile poprosí či hrubiánovi?
- ◆ Jak na mě působí slušné chování? A proč?

Učitel: „Co si představíte, když se řekne
„slušné chování?“

Žák: „Slušné chování je třeba to, že
poprosím, když si potřebuji půjčit něco
od souseda.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák projevuje chování podporující dobré mezilidské vztahy.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – Co to jsou dobré mezilidské vztahy

- Žák na základě vlastní zkušenosti uvede příklady prostředí a situací, ve kterých se setkal s dobrými mezilidskými vztahy
- Žák zformuluje 6 znaků takového prostředí a situací
- Žák popíše, jak se v takovém prostředí a situaci cítil

TÉMA B – Proč jsou dobré mezilidské vztahy důležité

- Žák na základě vlastních zkušeností popíše, v čem vidí důležitost dobrých mezilidských vztahů
- Žák zformuluje vlastní argumenty, proč on sám bude do budoucna usilovat o dobré mezilidské vztahy

TÉMA C – Jak na dobré mezilidské vztahy?

- Žák na základě vlastní zkušenosti popíše chování, které utváří, buduje, podporuje a rozvíjí dobré mezilidské vztahy. Zvláštní pozornost pak věnuje tomu, co vše působí pozitivně a konstruktivně na dobré vztahy ve třídě.
- Žák zformuluje vlastní strategii, která se mu zdá pro něj příhodná a usnadní mu budování dobrých mezilidských vztahů

TÉMA D – Slušné chování jako základ dobrých mezilidských vztahů

- Žák pojmenuje základní znaky slušného chování
- Žák projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - CO TO JSOU DOBRÉ MEZILIDSKÉ VZTAHY?

2.1.1 Cíle

- Žák na základě vlastní zkušenosti uvede příklady prostředí a situací, ve kterých se setkal s dobrými mezilidskými vztahy
- Žák zformuje 6 znaků takového prostředí a situací
- Žák popíše, jak se v takovém prostředí a situaci cítil

2.1.2 Praktická teorie

Co to jsou mezilidské vztahy

Jde o běžné označení toho, co odborníci označují za vztahy interpersonální. Za tento typ vztahu se považují pravidelně se opakující, víceméně trvalé, přímé, nezprostředkované kontakty mezi dvěma a více lidmi spojené s emocionálním prožitkem (pozitivním i negativním). Patří sem tedy takové jevy jako: známost, kamarádství, přátelství, láska, ale i nenávisť, nepřátelství, averze, boj.

Při jejich vzniku se uplatňují jak relativně objektivní faktory – prostorová, fyzická blízkost, životní situace, vliv okolí a prostředí, tak faktory subjektivní – osobnost, její konkrétní preference projevující se emocionální přitažlivostí (fyzické atraktivita) a uspokojením nejrůznějších potřeb, především přátelství /ale i lásky a náležitosti, přijetí a ocenění a uznání/.

Uvedené vztahy vznikají a rozvíjejí se v rámci tzv. sociální interakce, tedy procesu vzájemného působení, ovlivňování všech jednajících – aktérů. Pohybujeme se tedy v širším rámci toho, co se označuje jako sociální chování a komunikace.

V této lekci nám půjde o to, abychom přiměli žáky k zamyšlení, nakolik je možné uvedené ryze subjektivní činitele eliminovat a vědomě omezit jejich sílu a prokazatelný vliv na život jedince a skupin, jejichž je členem, ve prospěch toho, co se běžně označuje za dobré mezilidské vztahy.

Co to jsou dobré mezilidské vztahy

Kritéria a parametry dobrých mezilidských vztahů nelze jednoznačně definovat. Vždy však půjde o chování a jednání a komunikaci prokazující respekt vůči jedinci, jeho osobnosti, charakteru, vlastnostem, přáním a potřebám a respektující konkrétní životní situaci, ve které se nachází.

Půjde tedy o posílení prosociálního jednání, což v sobě obnáší posílení jistoty jednat lidsky, humánně. Ta se skládá nejen ze znalosti norem v jednání, ale také z umění předvídat dopad vlastního chování a ústí ve vědomé zvolení adekvátního chování a nalezení osobní motivace k onomu přijatelnému chování.

Znaky dobrých mezilidských vztahů a důsledky na okolí

Znaků je jistě možné vydefinovat více a následující výčet není konečný: klid, pohoda, kooperace, spolupráce, součinnost, pomoc, podpora, vstřícnost, takt, ohleduplnost, důvěra, jistota, bezpečí, sounáležitost, citlivé jednání, přívětivost, laskavost.

Mezilidské vztahy můžeme pozorovat nejen na mini - osobní úrovni/rodina, známí, kamarádi, přátelé/, ale na mezo - střední úrovni /škola, třída, pracoviště, komunita, ve které se pohybujeme (dům, ve kterém žijeme, ulice, čtvrt města, vesnice)/ a až na maxi - úrovni, do které patří společnost – stát, kontinent až celá Zeměkoule.

Vliv přímý máme každý však jen na tu mini – osobní úroveň. Ti aktivnější z nás svým chováním ovlivňují i mezo úroveň. A mají tak vliv na to, čemu se říká atmosféra ve společnosti.

2.1.3 Doporučený postup

- Provedeme se žáky zcitlivění na téma mezilidských vztahů. "Jaké vztahy mohou lidé mezi sebou mít?". Vedeme žáky nejdříve k tomu, aby z vlastní zkušenosti pojmenovali jaké vztahy kolem sebe vidí a vnímají. Můžeme žáky povzbudit v úvahách tím, že je nasměrujeme na to, jaké mezilidské vztahy jsou nejčastěji presentovány v literatuře, filmu. Pokud to cítíme za nutné, můžeme začít aktivitou "O čem je tato bajka". Samotnou bajku můžeme vybírat s ohledem na situaci ve třídě a s ohledem na to, zda nechceme celé třídě něco sdělit. Podobný efekt můžeme docílit aktivitou "O čem je tato kniha, tento film/seriál", která umožní vlastními slovy formulovat, jaké mezilidské vztahy žák vnímá ve své oblíbené knize nebo seriálu.
- V této úvodní části lekce půjde o to, rozprostřít co nejbarevnější paletu možných vztahů, se kterými se můžeme v životě setkat.
- Na základě těchto úvah žáci dají dohromady List znaků dobrých mezilidských vztahů /viz Seznam aktivit - Jak poznám prostředí s dobrými mezilidskými vztahy; Co v prostředí s dobrými mezilidskými vztahy cítím/. Doporučíme žákům, ať věnují pozornost jak vnějším

znakům takového prostředí, tak i stylu chování a jednání lidí. Můžeme pomoci tím, že se ptáme "Jak na vás takové prostředí působí na první pohled", "S čím se v takovém prostředí setkám". Uvedený List je možné po nějakou dobu nechat ve třídě na nástěnce a příležitostně jej využít.

- Součástí těchto úvah na dané téma je i osobní náhled, kdy si žáci uvědomí, které typy mezilidských vztahů osobně preferují. Žákům položíme otázky "Co od mezilidských vztahů sami očekávají", "Mám raději klidnější nebo bláznivější vztahy"; Preferuji otevřenost a uvolněnost nebo tajemství a trochu napětí ve vztazích ", "Jsem ve vztazích spíš aktivní nebo pasivní"; „Ve vztazích je pro mě důležité dobrodružství, pobavení, zábava a překvapení nebo jistota, předvídatelnost a rutina". Necháme je vyplnit pracovní list - osobní dotazník - Já ve vztazích.
- Pozornost převedeme na konkrétní prostředí a situace, které žáci zažívají a necháme vyplnit osobní dotazník Vztahy v mém okolí – kde se pokusí odlišit nakolik se vztahy, které zažívají a spoluutváří, blíží dobrým mezilidským vztahům.

2.1.4 Evaluae

- Žáci popíší, jak prostředí s dobrými mezilidskými vztahy poznají a jak se v něm cítí.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 O čem je tato bajka	Žáci vlastními slovy pojmenují na jaký typ mezilidských vztahů se bajka zaměřuje	2,3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
A2 O čem je tato kniha, tento film	Žáci vlastními slovy pojmenují na jaký typ mezilidských vztahů se zaměřuje jejich oblíbená kniha nebo film	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
A3 List znaků dobrých mezilidských vztahů	Žáci ve skupinkách doplní připravený dotazník. Po této fázi svou představu odprezentují všem ostatním. Součástí reflexe této aktivity je sestavit z jednotlivých výpovědí celotřídní List	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
A4 Pracovní list Co v situacích, kdy panují dobré mezilidské vztahy, cítím	Žák vyplní pracovní list, který ho vede k zamyšlení nad vnitřní charakteristikou dobrých mezilidských vztahů a nad vnitřním prožíváním dobrých mezilidských vztahů	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
A5 Pracovní list Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe	Žák vyplní pracovní list, který ho vede k zamyšlení nad okolním světem a reflexí vztahů v prostředích jemu blízkých	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		

2.2 TÉMA B – PROČ JSOU DOBRÉ MEZILIDSKÉ VZTAHY DŮLEŽITÉ

2.2.1 Cíle

- Žák na základě vlastních zkušeností popíše, v čem vidí důležitost dobrých mezilidských vztahů
- Žák zformuluje vlastní argumenty, proč on sám bude do budoucna usilovat o dobré mezilidské vztahy

2.2.2 Praktická teorie

Po úvodní fázi tématu se budeme věnovat už především dobrým mezilidským vztahům. Každý během života zažíváme pestré směsici vztahů a mnohé vztahy se i za svého trvání mění a vyvíjejí. Snahou většiny z nás je zlepšování vztahů kolem sebe a budování dobrých mezilidských vztahů především.

Do základních důsledků dobrých mezilidských vztahů patří: vytváření dobré nálady a dobré atmosféry ve skupině; podpora kreativní a pracovní atmosféry, i atmosféry spolupráce, podílení se na atmosféře vzájemné důvěry a pomoci, jistoty a bezpečí, dělení se a sdílení, odpovědnost, starostlivost a péče o druhé.

Toto téma obrací pozornost i na fenomén reciprocitu v lidském chování a jednání. Odráží se tak fakt, že lidské chování a jednání je vzájemné a máme tendenci reagovat na základě prvotního impulsu „když ty tak, tak já stejně.“ Instinktivně při svém jednání prvotně sledujeme dodržení shodného postupu vůči protějšku a chceme dodržet shodné zacházení vůči tomu, které na nás bylo uplatněno.

Při pozitivním chování a při snaze o budování dobrých mezilidských vztahů tak platí jistá zásada vzájemného poskytování pomoci, výhod, ústupků, služeb a informací. Pozitivní prvky chování vyvolávají kladné emoce a pocity, které pak zpětně produkují pozitivní reakce.

Analogicky pak bude mít jakýkoli negativní prvek ve vzájemném chování tendenci se řetězit a posilovat tak negativní emoce, agrese, frustraci a přinést tak negativní reakce.

Pro udržení a pěstování dobrých mezilidských vztahů je umění práce s reciprocitou a umění zpracovat negativní emoce klíčové.

Uvedená skutečnost zdůrazňuje vzájemnou svázanost lidských individuí ve společnosti. Skrývá se za ní požadavek odpovědnosti vůči druhým a uvážlivého postoje k vlastnímu chování.

Při budování dobrých mezilidských vztahů se tedy odvoláváme na schopnost člověka mít na své chování a jednání vliv. Nemusím mít ke všem lidem pozitivní emoční vazby, ale ke všem se můžu chovat lidsky. Dobré mezilidské vztahy jsou zčásti otázkou autoregulace, záměrného sebeovládání.

2.2.3 Doporučený postup

- Provedeme zcitlivění na téma "V čem vidím důležitost dobrých mezilidských vztahů" tím, že klademe žákům tyto otázky: "Co je pro tebe v mezilidských vztazích důležité?"; "Co v mezilidských vztazích oceňuji?"; "V mezilidských vztazích potřebuji, aby..." Odpovědi žáků můžeme psát na tabuli, nebo lépe na balicí papír, aby byly k dispozici i v budoucnu.

Téma dobrých mezilidských vztahů je velice široké a vlastně každá z aktivit OSV svým způsobem přispívá k tomu, že člověk nejen kultivuje sám sebe, ale tím zároveň i své vztahy.

- Doporučujeme dále pokračovat tvorbou Listu "Co nám dobré mezilidské vztahy přináší". Vznikne tak seznam toho, co sami žáci považují za přínos, benefit dobrých mezilidských vztahů, a co tedy působí jako vodítko k tomu, proč se jistým způsobem chovat a třeba se i omezovat či v některých projevech "krotit".
- Může následovat aktivita "Dobro v pohádkách", která přispěje k propojení dobrých mezilidských vztahů a konkrétní pozitivní odezvy.

2.2.4 Evaluace

- Žáci popíší, proč budou do budoucna usilovat o dobré mezilidské vztahy.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 List "Co nám dobré mezilidské vztahy přináší"	Žáci vytvoří seznam toho, co je podle nich přínosem dobrých mezilidských vztahů	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
B2 Dobro v pohádkách	Žáci ve skupinkách využijí známých pohádek – dle vlastního výběru - k popisu, jak konkrétní dobré vztahy, prezentované kladným hrdinou a jeho dobrým chováním, byly po zásluze odměněny	2
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		

2.3 TÉMA C – JAK NA DOBRÉ MEZILIDSKÉ VZTAHY?

2.3.1 Cíle

- Žák na základě vlastní zkušenosti popíše chování, které utváří, buduje, podporuje a rozvíjí dobré mezilidské vztahy. Zvláštní pozornost pak věnuje tomu, co vše působí pozitivně a konstruktivně na dobré vztahy ve třídě
- Žák zformuluje vlastní strategii, která se mu zdá pro něj příhodná a usnadní mu budování dobrých mezilidských vztahů

2.3.2 Praktická teorie

Těžiště tohoto tématu je v tom, pomoci žákům hledat jakými - co možná nejkonkrétnějšími – projevy, docílit dobrých mezilidských vztahů. Jakkoli se k dobrým mezilidským vztahům lze přiblížit mnoha často překvapivými a neortodoxními způsoby, existují jisté osvědčené postupy či metody, které pomáhají. dosáhnout dobrých mezilidských vztahů.

Každý z nás – tím, jak odlišné jsme osobnosti, může k budování dobrých mezilidských vztahů přistupovat rozličně. Obecně však můžeme pozorovat, že každé chování, které podporuje důstojnost, důvěru a respekt k druhému člověku (naladění na druhého, aktivní naslouchání, uznání citů druhého), nabízí spolucítění, snaží se pochopit, poradit, pomoc a potěšit, je upřímné a pravdivé (otevřenost, taktnost) a projevuje pozitivní hodnocení a přijetí druhých, má vliv na vznik dobrých mezilidských vztahů. I zde platí staré dobré mudrosloví – dobré mezilidské vztahy nejsou maličkost, ale maličkostmi se tvoří.

Pozornost věnujeme tedy představení i nácviku základních projevů chování podporujícího dobré mezilidské vztahy jako jsou : výraz tváře, pozdrav, oslovení, aktivní kladení otázek, omluva, nabízení pomoci.

2.3.3 Doporučený postup

- S žáky provedeme zcitlivění na téma "Co mě osobně přesvědčí o tom, že s někým mám dobrý mezilidský vztah". Můžeme položit otázku: Co chci, aby mi druzí dělali ? Pokračovat můžeme úvahami nad tím, zda to sami druhým děláme. Žák popíše, v čem vidí sílu řetězení negativního a pozitivního chování, a vysloví své vlastní nápady, jak přerušit negativní a posílit pozitivní projevy chování. Pro svá tvrzení může uvést příklady.

- Určíme určitý časový úsek – den, týden, který věnujeme s žáky pozorování chování, které se ve třídě odehrává a které podporuje dobré mezilidské vztahy ve třídě. Konkrétní situace si každý sám poznamenává na list – Pošli to dál. Vznikne tak seznam chování, které chceme podpořit, opakovat a rozšířit. Pojmenování listu a aktivity samo evokuje, že jde o to, abychom poslali tento typ chování dál do světa. K listu se můžeme v pravidelných intervalech navracet.
- Můžeme, v závislosti na tom, jak se ve třídě daří či nedaří budovat a pečovat o dobré mezilidské vztahy, uspořádat Den pro dobré mezilidské vztahy, kdy žáci spolupracují ve skupinkách a s pomocí lektora uspořádají oslavu dobrých mezilidských vztahů – připraví program např. volbu Krále dobrých vztahů – někoho, kdo byl ve třídě po dané období všem vzorem v péči o dobré mezilidské vztahy. Můžeme volit "Vílu pomoci"- někdo, kdo byl ve třídě vždy ochoten pomoci a podobně volíme toho, kdo se stará o dobrou náladu a podobně.
- Aktivita Můj vzor má směřovat k tomu, aby si žáci uvědomili, kde ze svého okolí brát inspiraci v projevech dobrých mezilidských vztahů.
- Aktivity Otázka a prosba, stejně tak jako Poděkování a omluva, jsou tréninkové – jde o uvědomění si významu uvedených projevů a posílení schopnosti je užívat.
- Poslední dvě aktivity, Strom komplimentů a Pomyšlení, jsou dlouhodobé a jejich efekt bude též dlouhodobý.
- Navozují obecně pozitivní naladění a trénují pozitivní vidění sebe i druhých.

2.3.4 Evaluace

- Žák projeví nové způsoby podpory a rozvoje dobrých mezilidských vztahů .

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Pošli to dál	Žáci zaměří pozornost na jednání lidí v jejich okolí v konkrétních situacích každodenního života, které podporuje dobré mezilidské vztahy nebo je jinak hodno jej následovat, a situaci popíše	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
C2 Můj vzor	Žáci zaměří pozornost na nositele dobrých mezilidských vztahů ve svém okolí	3
HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život 1. <i>Sociálně psychologické hry pro děti a mládež</i> . Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-79-8		
C3 Otázka a prosba	Žáci si osvojí jeden ze základních prvků komunikace podporující dobré mezilidské vztahy – tážení se Žáci si osvojí jeden ze základních prvků komunikace podporující dobré mezilidské vztahy – zvláštní typ tážení – prosbu	3
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress, 2000 ISBN 80-7130-091-8		
C4 Poděkování a omluva	Žáci si osvojí jednu ze základních podmínek lidského soužití –děkování a omlouvání se	3
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000 ISBN 80-7130-091-8		
C5 Den dobrých mezilidských vztahů	Žáci oslaví dobré mezilidské vztahy	3
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostráňák		
C6 Strom komplimentů -pochval	Posilovat denně pozitivní vlastnosti u druhých, přesunout pozornost na to dobré v nás a na to dobré v mezilidských vztazích	3
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000 ISBN 80-7130-091-8		
C7 Pomyšlení	Do práce na dobrých mezilidských vztazích vtáhnout všechny žáky a umožnit všem prožívat benefit dobrých vztahů	3
Hermochová – archiv		

2.4 TÉMA D - SLUŠNÉ CHOVÁNÍ JAKO ZÁKLAD DOBRÝCH MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

2.4.1 Cíle

- Žák pojmenuje základní znaky slušného chování
- Žák projeví znalost pravidel slušného chování – etikety v několika běžných prostředích

2.4.2 Praktická teorie

Žák si ověří svou znalost pravidel slušného chování a případnou mezeru ve znalostech doplní. Tato část lekce je zaměřena na jisté standardy a ustálené vzorce chování, které usnadňují budování dobrých mezilidských vztahů.

Budování dobrých mezilidských vztahů je podmínkou fungování a rozvoje každé společnosti. Ustálil se tak relativně stabilní soubor ověřených a standardizovaných postupů při kontaktu s dalšími lidmi, jež usnadňuje vzájemný kontakt a začlenění člověka do společnosti, který se označuje jako etiketa.

Etiketa je soubor společenských zvyklostí v jednotlivých situacích společenského kontaktu. Dává tedy jasnou odpověď na to, co se sluší a patří při kontaktu s lidmi, dává odpověď na to, co v kontaktu s lidmi smím a čeho se musím vyvarovat.

Za etiketou se skrývá to, co se označuje za slušné chování, tedy chování, které je motivováno úctou, respektem k druhým lidem, ohleduplností, taktem, estetičností, prokazováním společenské významnosti, sebedisciplínou a sebeovládáním.

Zjednodušenou formou etikety jsou pravidla slušného chování, se kterými jsme v rámci výchovy v rodině a škole konfrontováni všichni. Jde o všeobecně přijatý způsob sociálního chování, tedy určité zvyklosti, práva a nepsané normy, zákonitosti a způsoby jednání lidí umožňující bezproblémovou vzájemnou komunikaci a spoluexistenci.

2.4.3 Doporučený postup

- Vyzveme žáky, aby vlastními slovy vyjádřili, co si pod pojmem slušné chování představují.
- Můžeme pokračovat zcitlivěním na toto téma tím, že s žáky základní pravidla slušného chování zformulujeme – kdo vchází do dveří dřív, co dělám při příchodu do místnosti. Stejně tak můžeme zopakovat, jak se chovat na společenských akcích. Pozornost věnujeme tomu, aby projevy slušného chování působily autenticky a bezprostředně – nenuceně a přitom dostatečně emotivně a empaticky. Povzbuzujeme žáky k tomu, aby při kontaktu s druhými lidmi byli spíše aktivní a otevření, konfrontace se nebáli. Velice záleží na konkrétní třídě, zda se u jednotlivých klíčových oblastí zastavit zvlášť. Odlišit můžeme :takt, ohleduplnost, upřímnost, úctu k lidem, estetičnost, autentičnost, bezprostřednost, emotivnost, empatii, iniciativu, konfrontaci, konkrétnost, otevřenost, respekt, společenskou významnost. U každého se zeptáme, co si pod tím představují a poprosíme o jeden konkrétní příklad.(např. estetičnost – jsem ve společnosti upravený, čistý, vhodně na akci oblečený; takt- neskáču do řeči, nepomlouvám a neshazuji lidi).
- Pokračujeme nácvikovými aktivitami Úsměv, Oko, Pozdrav, podání ruky.
- Aktivitu D5 můžeme realizovat jako modelové cvičení, či se s žáky domluvit a cvičení skutečně uskutečnit v reálu /oslavu ve třídě či u někoho doma apod.). Důležité! I pak je při další příležitosti dobré provést reflexi a společně si položit otázky: Líbila se mi akce? Kdo mě svým chováním mile překvapil?

2.4.4 Evaluce

- Žák se přiměřeně svému věku umí chovat na společenských akcích a usnadňuje si tak navození dobrých mezilidských vztahů

2.4.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
D1 Úsměv	Žáci si uvědomí význam úsměvu pro dobré mezilidské vztahy	2
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000 ISBN 80-7130-091-8		
D2 Oko	Žáci si uvědomí význam komunikace očima a zrakového kontaktu pro dobré mezilidské vztahy	2
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress, 2000 ISBN 80-7130-091-8		
D3 Pozdrav	Žáci věnují pozornost tak běžné, ale o to důležitější činnosti, jako je pozdravení	2
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress, 2000 ISBN 80-7130-091-8		
D4 Podání ruky	Uvědomit si význam podání ruky, často sledovaného neverbálního projevu slušného chování	2
Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000 ISBN 80-7130-091-8		
D5Na koncertě, na hřišti, v kině a na návštěvě- oslavě	Žáci předvedou slušné chování v několika odlišných prostředích: hřiště, koncert vážné hudby, návštěva u kamaráda, návštěva muzea.	2
Zdroj: Jana Vaňková – klub Malostranák		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

Canfield, J, Siccone, F.: *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*, Praha Portál, 1998. 380 s.
ISBN: 80-7178-194-0

Lencz, L. Křížová, O.: *Etická výchova*, Praha Luxpress, 2000 168 s
ISBN 80-7130-091-8

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Hry pro život 1. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994. 174s
ISBN 80-85282-79-8

Smejkal, V.: *Abeceda společenského chování*, Praha, Horizont, 1990 205 s.
ISBN 80-7012-030-4

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 O čem je tato bajka

Čas

Do 10 minut čtení

20 a více podle délky diskuse ve třídě

Cíle

Ukázat na různé typy mezilidských vztahů, posílit citlivost vůči projevům dobrých mezilidských vztahů.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Jakákoli kniha bajek, nejlépe Ladovy bajky.

Postup

Vybereme bajku a to i s ohledem na to, zda ve třídě cítíme nějaký problém, který tímto můžeme ovlivnit.

Bajku přečteme. Následuje diskuse. Zeptáme se: Jaký vztah mají hrdinové mezi sebou? Má v sobě bajka návod jak vztah vylepšit? Lze podobně postupovat i v reálném životě?

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?".

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

A2 O čem je tato kniha, tento film

Čas

7min práce jednotlivce

20 a více podle délky diskuse ve třídě

Cíle

Zmapovat, co žáci čtou či sledují. Jaké mezilidské vztahy je zajímají a čeho si na mezilidských vztazích všímají

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Pro každého papír na poznámky

Postup

Necháme žáky popřemýšlet o jejich oblíbené knize, filmu či seriálu. Následně necháme vlastními slovy každého říct, jak by popsal vztahy hlavních hrdinů a co ho právě na této knize, tomto seriálu či filmu s ohledem na mezilidské vztahy zaujalo?

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

A3 Znak prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy

Čas

7min práce jednotlivce

15 min práce ve skupinkách

20 a více podle délky diskuse ve třídě

Cíle

Zmapovat, co vše žáci považují za znak prostředí s dobrými mezilidskými vztahy.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Pro každého Dotazník; pro každou skupinu balicí papír a fix; pro lektora balicí papír a fix

Postup

Necháme vyplnit každého v klidu dotazník. Pak podle počtu žáků určíme počet skupinek (1 skupinka 4-6 žáků).

Každá skupinka dostane za úkol z jednotlivých dotazníků na List znaků sepsat to, co uvedli všichni, či je nějak jinak podstatné, a skupinka se shodne, že by to mělo zaznít. Následuje presentace toho, na čem se členové skupiny shodli. V presentaci třídě by se měli vystřídat všichni žáci.

S celou třídou pak obdobně sestavíme List znaků, na kterém se shodne celá třída. Mělo by být do deseti. Lektor moderuje diskusi a vychází při tom z presentací jednotlivých skupinek. Pomáhá si doplňujícími otázkami: Je uvedeno vše důležité z toho, co tu zaznělo? Doplnili byste ještě něco?

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu : " Co mi vyplnění dotazníku přineslo?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

Pracovní list – Jak poznám prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy

Jméno a příjmení.....

Zadání

UVOLNI SE. MŮŽEŠ NA CHVILKU ZAVŘÍT OČI.

Zkus si vybavit prostředí, o kterém můžeš říct, že v něm panují dobré mezilidské vztahy a zkus popsat, co si z něj vybavíš. Dopln následující věty tak, aby byly podle Tebe pravdivé.

Prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy,
poznám podle

poznám podle

poznám podle

poznám podle

poznám podle

poznám podle

Při vyplňování dotazníku jsem měl(a) na mysli toto prostředí.....

.....

.....

A4 Jak se cítím v situacích, kdy panují dobré mezilidské vztahy?

Čas

Vyplnění pracovního listu – dotazníku do 15 minut

Reflexe ve třídě do 20 minut

Cíle

Žáci obrátí pozornost na vnitřní prožívání dobrých mezilidských vztahů. Uvědomí si, jaké pocity dobré mezilidské vztahy provázejí a jak je jeden každý prožíváme.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Dotazník Jak se cítím v situacích, kdy panují dobré mezilidské vztahy.

Postup

Žáci vyplní dotazník v pracovním listu. Diskusi otevřeme otázkami: Komu dobré mezilidské vztahy přinášejí příjemné emoce a pocity? Jaké jste uváděli především? Komu dobré mezilidské vztahy přinášejí nepříjemné emoce? Jaké jste uváděli především? V následné diskusi se můžeme zmínit, že dobré mezilidské vztahy mohou evokovat celou řadu i rozporuplných emocí, jako třeba pocity nejistoty.

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi vyplnění dotazníku přineslo?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňkové – upraveno pro Projekt Odyssea

A5 Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe?

Čas

Vyplnění dotazníku – do pěti minut

Reflexe ve třídě cca 20 minut

Cíle

Žáci zaměří pozornost na upřímné zhodnocení vztahů kolem sebe. Uvědomění si, jak vidíme vztahy kolem sebe, je prvním krokem k začátku aktivního zájmu a péče o ně, o jejich změnu.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Dotazník Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe

Postup

Žáci vyplní dotazník v pracovním listu Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe.

V následné reflexi můžeme zvažovat, zda jsou žáci s uvedeným hodnocením spokojeni a nemají potřebu nic měnit, či by se chtěli v některém prostředí pokusit o změnu.

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: "Co mi vyplnění dotazníku přineslo?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

Pracovní list – Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe**Zadání**

UVOLNI SE. MŮŽEŠ NA CHVILKU ZAVŘÍT OČI.

Smyslem tohoto dotazníku je, aby sis všiml(a), jak vidíš mezilidské vztahy kolem sebe. Neboj se, nikomu nepovolanému se do rukou nedostane.

Odpovídej prosím upřímně podle pravdy. Vyplň jeden z kroužků podle toho, jak to vidíš

škola

Dobré mezilidské vztahy **○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○**.....Špatné mezilidské vztahy

třída

Dobré mezilidské vztahy **○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○**.....Špatné mezilidské vztahy

rodina

Dobré mezilidské vztahy **○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○**.....Špatné mezilidské vztahy

dům

Dobré mezilidské vztahy **○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○**.....Špatné mezilidské vztahy

město/vesnice

Dobré mezilidské vztahy **○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○**.....Špatné mezilidské vztahy

B1 Co nám dobré mezilidské vztahy přinášejí?

Čas

Vyplnění dotazníku – do pěti minut

Reflexe ve třídě cca 20 minut

Cíle

Žáci zaměří pozornost na možné výhody, jasná a prokazatelná pozitiva, která z práce na dobrých mezilidských vztazích plynou. Vědomí, že dobré mezilidské vztahy mají svou hodnotu, může být silným motivem vedoucím k tomu, proč se o ně snažit.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Dotazník Pracovní list "Co nám dobré mezilidské vztahy přinášejí?"

Postup

Žáci vyplní dotazník v pracovním listu Co nám dobré mezilidské vztahy přinášejí.

Každý z nás vidí hodnotu dobrých mezilidských vztahů v něčem jiném a je inspirativní slyšet a srovnávat svůj postoj s výpověďmi druhých .

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: " Co mi vyplnění dotazníku přineslo?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

Pracovní list – Co nám dobré mezilidské vztahy přinášejí

Jméno a příjmení.....

Zadání

UVOLNI SE. MŮŽEŠ NA CHVILKU ZAVŘÍT OČI.

Zkus si vybavit prostředí, o kterém můžeš říct, že v něm panují dobré mezilidské vztahy a zkus popsat, co si z něj vybavíš. Dopln následující věty tak, aby byly podle tebe pravdivé

Dobré mezilidské vztahy

přinášejí

přinášejí.....

přinášejí.....

přinášejí

přinášejí

přinášejí.....

Při vylňování tohoto dotazníku jsem měl(a) na mysli toto prostředí

.....

.....

B2 Dobro v pohádkách

Čas

Práce ve skupinkách do 15 minut

Reflexe ve třídě cca 20 minut

Cíle

Žáci ve skupinkách využijí známých pohádek – dle vlastního výběru -k popisu, jak konkrétní dobré vztahy prezentované kladným hrdinou a jeho dobrým chováním byly po zásluze odměněny.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Dotazník Jak vidím mezilidské vztahy kolem sebe

Postup

Žáci si ve skupinkách vyberou některou ze známých pohádek a na některém z kladných hrdinů ukážou, co mu dodržení dobrých mezilidských vztahů konkrétně přineslo. Je možné použít i příkladů ze života žáků, pokud se ukáže, že pohádky žákům nevyhovují..

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: " Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

C1 Pošli to dál

Čas

Po dobu jednoho týdne či jednoho měsíce, je možné vracet se k aktivitě v pravidelných intervalech i po celý rok

Cíle

Žáci zaměří pozornost na jednání lidí ve svém okolí v konkrétních situacích každodenního života, které podporují dobré mezilidské vztahy a situaci popíší.

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Sešit , list nebo arch balícího papíru, na který se bude vybrané pozorované chování zapisovat

Postup

Žáci dostanou pokyn sledovat situace a chování lidí ve svém okolí, a pokud vnímají chování jako posilující dobré mezilidské vztahy, doplní jej na domluvené místo. /Napiší, kdo byl aktérem situace, jak konkrétně chování probíhalo a v čem spočívalo/.

V pravidelných intervalech se k seznamu vracíme a sledujeme, jaké chování je poznamenáváno a jak ho přibývá. Nejen, že vznikne jistá inspirační banka, ale uvedená aktivita udrží pozornost na dobré mezilidské vztahy.

Diskusi doporučujeme uzavřít otázkami typu: " Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

C2 Můj vzor

Čas

Do 20 minut

Cíle

Žáci zaměří pozornost na nositele dobrých mezilidských vztahů ve svém okolí

Věk

Od páté třídy

Pomůcky

Postup

Žákům klademe otázky: Kdo se stará ve vašem okolí o dobré mezilidské vztahy nejvíce a nejlépe? Kdo je pro vás vždy inspirací a umí případně poradit, jak se s mezilidskými vztahy vypořádat tak, aby zůstaly vždy dobré? Koho bychom označili jako vzor pro ostatní? Koho si jako vzoru ceníte vy osobně? Je to dospělý, je to spolužák?

Následně žáci seznámí ostatní s vybranou osobou a popíší ji co možná nejdetailněji.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život 1. *Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994.

ISBN 80-85282-79-8—upraveno pro Projekt Odyssea

C3 Otázka a prosba

Čas

Do 30 minut

Cíle

Žáci si osvojí jeden ze základních prvků komunikace podporující dobré mezilidské vztahy – tázání se, což je jeden z projevů aktivního zájmu o druhé a mechanismus korekce možných nedorozumění – doplněk naslouchání.

Žáci si osvojí jeden ze základních prvků komunikace podporující dobré mezilidské vztahy – zvláštní typ tázání – prosbu, jako projev sounáležitosti s druhými.

Žáci hledají ideální poměr hlasitosti a smělosti oproti agresivitě a rozkazovачnosti.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Žáky rozdělíme do dvojic, ve kterých zkoušejí umění navázat a udržovat rozhovor kladením otázek. Po čase několik dvojic svůj rozhovor předvede.

S žáky probereme, jak na ně kladení otázek působilo, zda to bylo snadné, co jim dělalo největší potíže /hlasový projev nebo hledání otázek – na co se ptát/.

Pokud cítíme, že jsou žáci zdatní, můžeme pozvat skutečnou osobu a umožníme žákům s ní vést rozhovor.

Podobně pracujeme s prosbou – žáci ve dvojici zkoušejí umění o něco poprosit.

S žáky probereme, jak se při prosbě cítili, co jim dělalo největší problém. Kdy měli chuť na prosbu nereagovat.

Doporučujeme i s žáky probrat jejich zkušenosti s tázáním se a prosbou. Kdy kladli otázky a komu, jak se u toho cítili. Koho a o co prosili? Bylo jim vyhověno? A jak se u toho cítili?

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?";

"O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?";

"Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress, 2000
ISBN 80-7130-091-8

C4 Poděkování a omluva

Čas

Do 30 minut

Cíle

Žáci si osvojí jednu ze základních podmínek lidského soužití a dobrých mezilidských vztahů –děkování a omlouvání se.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Žáky uvedeme do několika základních situací, kdy děkujeme a společně o takových situacích pohovoříme. Děkujeme, když....

Následně se zeptáme, jak nejčastěji děkují, a můžeme několik scének předvést/ nasmělé, nejisté, vynucené, neupřímné, ironické, upřímné, opravdové, provinilé děkování/.

Podobně postupujeme i s omluvou.

Můžeme se zaměřit i na některé konkrétní situace, které žáci při děkování a omluvě prožívají. /Odmítl někdy někdo tvoji omluvu? Opomněl jsi někdy poděkovat?/

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: " Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress, 2000
ISBN 80-7130-091-8

C5 Den dobrých mezilidských vztahů

Čas

Do 1 hodiny

Cíle

Žáci oslaví dobré mezilidské vztahy

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Podle potřeby

Postup

Domluvíme den, kdy uspořádáme oslavu dobrých mezilidských vztahů . Spolu s žáky připravíme program – domluvíme případné volby Krále dobrých vztahů, Víly pomoci apod.

Třidu vyzdobíme a vytvoříme oslavná hesla na dobré mezilidské vztahy, popřípadě připravíme přání, která pro dobré mezilidské vztahy máme.

Dbáme, aby oslava proběhla podle pravidel slušného chování.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: " Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

C6 Strom pochval - komplimentů

Čas

Úvod do 20 minut a pak po celý šk.rok

Cíle

Podpořit žáky ke kontinuálnímu oceňování a pozitivnímu hodnocení spolužáků. Zaměřovat pozornost na to dobré, na to, co se vede a daří, a tak druhotně a nenápadně posilovat pozitivní atmosféru ve třídě a dobré mezilidské vztahy.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Obrys stromu na balícím papíru, lístečky, na které se budou psát ocenění, komplimenty a pochvaly konkrétním žákům, lepidlo na přilepení na strom.

Postup

Nejdříve upřesníme, zda rozumíme, co to je pochvala, kompliment, ocenění a upřesníme, že v komplimentu jde vždy o vyjádření radosti, obdivu, souhlasu, přátelství, respektu. Poukážeme na to, že uvedeného není nikdy dost. Upozorníme, jak se cítíme, když nás někdo chválí. Můžeme se i zeptat, kdo žáky nejčastěji chválí a za co. Nabídneme, že na lístečky můžeme kdykoli komukoli napsat kompliment. Stačí napsat, komu je určen, podepsat jej a přilepit na strom. Sledujeme jaké komplimenty se objevují a pravidelně se s žáky na strom díváme, jak rozkvétá komplimenty.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000
ISBN 80-7130-091-8

C7 Pomyšlení

Čas

Týden, pak lze aktivitu opakovat

Cíle

Dosáhnout prohloubení zájmu o jednotlivé členy skupiny a podpořit pozitivní chování a dobré vztahy mezi žáky.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Podle potřeby

Postup

Žákům rozdáme kartičky – každý se na svou podepíše. Kartičky vybereme a každý pak dostane jednu se jménem svého spolužáka. Vylosovaná jména se nesdělují. Úkolem je po danou dobu /týden nebo den/ dělat vylosované osobě "pomyšlení". Pomyšlením může být vše, co mu dělá dobře a co nějak potřebuje: pomáhat mu, chválit ho, povzbuzovat. Po dané době všichni hádají, kdo jim dělal pomyšlení. Součástí reflexe je i to, jak se žák do pomyšlení trefil a jak se při tom cítil. Uvažujeme i o tom, jaké to bylo, dělat někomu pomyšlení.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dověděl nového?"

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa.- archiv

D1 Úsměv

Čas

Do 20 minut

Cíle

Žáci si uvědomí význam úsměvu pro dobré mezilidské vztahy

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Zeptáme se, kdy a jak často se žáci usmívají a jaký typ úsměvu znají / upřímný, pošklebačný, plachý/.

Probereme, jaké pocity v nich úsměv vzbuzuje.

Dáme prostor pro vlastní, osobní zkušenosti žáků s úsměvem.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?";

"O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ;

"Co jsem se dověděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000

ISBN 80-7130-091-8

D2 Oko

Čas

20 minut

Cíle

Žáci si uvědomí význam komunikace očima a zrakového kontaktu pro dobré mezilidské vztahy.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Podle potřeby

Postup

Můžeme začít otázkou, zda uvedené tvrzení žáci znají, zda s ním souhlasí a co vlastně znamená :Oko, do duše okno – oko nás vždy prozradí.

Pokračujeme tím, jaký typ pohledu žáci znají /zasněný, uhrančivý, ďábelský, milý, vstřícný,. našťvaný, zamilovaný/. Zastavíme se u toho, kdy, který a jaký používají. Žáci popisují různé situace a předvádějí pohled.

Žáci se pokoušejí předvést práci s očním kontaktem a to jak správnou, kdy oční kontakt podpoří verbální snahu , tak takový, který vede ke zmatení a nedorozumění /mluvím a očima se dívám jinam apod./.

Dáme prostor pro vlastní, osobní zkušenosti žáků s pohledy.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu:" Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?" ; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, ,Praha Luxpress 2000
ISBN 80-7130-091-8

D3 Pozdrav

Čas

Do 30minut

Cíle

Žáci věnují pozornost běžné, ale o to důležitější činnosti, jakou je pozdravení. Pozdrav je projevem úcty , ale i navázáním kontaktu a počátkem vzájemné interakce lidí. A proto je takovou vstupní branou, a může navodit atmosféru, ve které se bude interakce odehrávat.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Probereme nejběžnější situace, kdy se zdravíme. Můžeme se více zastavit u důležitých situací a ty ve dvojicích modelovat./Setkání s významnou osobou, kamarádem, rodiči kamaráda, prodavačem, úředníkem/. Sledujeme oslovení, oční kontakt, stisk ruky.

Pohovoříme, jaký pozdrav kdo preferuje a proč, co z pozdravu o druhém usuzujeme.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu:" Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyn?" ; "Co jsem se dověděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, ,Praha Luxpress 2000
ISBN 80-7130-091-8

D4 Podání ruky

Čas

Do 20 minut

Cíle

Uvědomit si význam podání ruky, často sledovaný neverbální projev slušného chování.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Začneme pravidly podávání ruky: kdy a komu kdo podává ruku, jak má takové podání probíhat/ani ne malátně, ani příliš silně, ani ne krátce, ani ne příliš dlouze/.

Podle podání ruky často dokážeme usoudit, jak se ten druhý cítí, co si o sobě myslí.

Následovat může hra s podáním ruky a žáci zkouší a ve dvojicích předvádějí, jak podává ruku ten, kdo se cítí nad druhým nadřazen, kdo se cítí opomíjený, méněcenný, jak podá ruku, kdo se cítí rovnocenný.

Variantou je hra, kdy si jeden žák zaváže oči, ostatní mu v různém pořadí podávají ruce a on se podle toho, jak podání ruky cítí, snaží uhodnout, kdo mu ruku podává.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl nového?"

Zdroj

Lencz, L.Křížová, O.: Etická výchova, Praha Luxpress 2000
ISBN 80-7130-091-8

D5 Na koncertě, na hřišti

Čas

Do 1 hodiny

Cíle

Žáci předvedou slušné chování v několika odlišných prostředích: hřiště, koncert vážné hudby, návštěva u kamaráda, návštěva muzea.

Věk

Od třetí třídy

Pomůcky

Postup

Pokud máme možnost, skutečně s dětmi uvedená prostředí navštívíme. Pokud ne, půjde o hraní scének z daného prostředí zaměřených na to, jak by mělo slušné chování vypadat.

Před akcí si s dětmi ještě jednou situaci projdeme s tím, že se zaměříme na to, zda jim je vše ohledně slušného chování v daném prostředí jasné a případné dotazy zodpovíme.

Po akci provedeme hodnocení, jak se povedlo dodržet slušné chování.

Diskusi doporučujeme uzavírat otázkami typu: "Co mi tato aktivita přináší?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dověděl nového?"

Zdroj

Archív Jana Vaňková – upraveno pro Projekt Odyssea

Jana Vaňková, PhD.

PEČUJEME O DOBRÉ VZTAHY



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-38-8