

# Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností  
žáků

**POZITIVNÍ  
PŘÍSTUP**

# NÁSTROJ 1

**Aktivita pro  
studenty ve třídě**

**Název nástroje**

**Pozitivní kruh**

**Cíle nástroje**



Cílem nástroje "Pozitivní kruh" je podpořit pozitivitu ve třídě a vytvořit zvyk vzájemně se chválit. Cílem je nikomu se nevyhýbat a naučit žáky komplimenty dávat i přijímat. Tímto způsobem učitel vytváří ve třídě pozitivní přístup, kdy se žáci navzájem přijímají a respektují.

**Propojení činností s dovedností**

"Pozitivní kruh" je nástroj, který účinně posiluje sebevědomí žáků. Když děti vyrůstají, je pro jejich emocionální růst velmi důležité, jak si samy sebe váží. Často je jejich postoj k sobě samým, ale i k vrstevníkům velmi obtížný. Je prokázáno, že je snazší pojmenovat 10 negativních aspektů sebe sama než pozitivních.

# Plán výuky pro učitele



Lidský mozek má bohužel také tendenci pamatovat si pouze negativní komentáře nebo urážky, které slyšíme od svých vrstevníků. Proto je tento nástroj navržen tak, aby se zaměřil na pozitivní věci a našel o každém spolužákovi něco dobrého. To podporuje pozitivní přístup.

## Výsledky

Hlavním výsledkem tohoto nástroje je zvýšení sebevědomí žáků a pozitivní pocit poté, co o sobě slyší kompliment od jiného vrstevníka. Pokud se tato aktivita bude pravidelně opakovat, pozitivní vztah všech žáků k sobě navzájem bude vyšší a žáci se naučí častěji si navzájem skládat komplimenty.

## Představení nástroje

Tento nástroj je založen především na vzájemném skládání a přijímání komplimentů. Žáci musí pochopit, jak důležité jsou komplimenty a jak moc mohou změnit sebevědomí jejich vrstevníků k lepšímu. Podstatou nástroje je sedět v kruhu a vzájemně si skládat komplimenty. Nejdůležitější je, že nástroj je navržen tak, aby žádný žák nemohl být vynechán nebo přehlédnut.



## Potřebný čas

Načasování tohoto nástroje závisí na počtu studentů ve třídě. Nejedná se však o dlouhou aktivitu. Celkově by neměla být delší než 15-20 minut. Lze ji opakovat jednou týdně nebo jednou měsíčně, aby se pravidelně posilovala pozitivita a budovaly se lepší vztahy mezi studenty.

# Plán výuky pro učitele



## Potřebné zdroje, materiál

Pro tento nástroj nepotřebujete žádné další materiály, protože se jedná o konverzační cvičení, při kterém sedíte v kruhu a vzájemně si skládáte poklony, aniž byste si museli psát pracovní listy, kartičky nebo materiály. Nástroj lze tedy realizovat i online. Abyste žákům proces usnadnili, můžete si připravit sadu začátků vět. Zde je několik příkladů:

- "Líbí se mi tvůj..."
- "Máš pěkný..."
- "Myslím, že jsi..."
- "Byl jsi dobrý přítel, když..."
- "Líbí se mi, jak..."
- "Bylo od tebe hezké, že jsi..."

## Tipy pro implementaci nástroje učitelem

1. **Krok 1:** Posadte se se všemi žáky do kruhu na podlahu.
2. **Krok 2:** Vy (učitel) můžete začít uvádět příklad. Vyberte si náhodného žáka a složte mu kompliment.
3. **Krok 3:** Tento žák by měl říci "děkuji", udělat gesto "palec nahoru" a držet ho až do konce aktivity. Tímto způsobem každý vidí, kdo již pochvalu obdržel a kdo ještě čeká, až na něj přijde řada.
4. **Krok 4:** Tentýž žák si vybere jiného žáka a složí mu poklonu. Druhý student udělá stejné gesto a vybere si jiného studenta.
5. **Krok 5:** Takto postupujte, dokud všichni včetně vás nedostanou kompliment.
6. **Krok 6:** Po skončení aktivity se studentů zeptejte, jak se cítili, když dostali kompliment, a promluvte si o tom, jaký to mělo dopad.

# Plán výuky pro učitele



## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Tento nástroj je určen pro všechny věkové skupiny, protože ve všech fázích života je důležité zaměřit se na pozitivní stránky lidí, vidět v nich to dobré a ocenit to tím, že je pochválíme.

## Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Tento nástroj lze implementovat online i na místě.

Je vhodný pro všechny studenty, protože nevyžaduje žádnou manuální práci. Pokud student z nějakého důvodu nemůže provést požadované gesto, může svůj tah naznačit jiným způsobem, například úsměvem nebo změnou polohy.

Lze ji realizovat i online, kde můžete využít dostupné funkce nebo digitální nástroje na platformách pro videokomunikaci a označit, kdo již kompliment obdržel, například pomocí funkce "palec nahoru".

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

# Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností  
žáků

**POZITIVNÍ  
PŘÍSTUP**

## NÁSTROJ 2

**Aktivita pro  
studenty ve třídě**

**Název nástroje**

**Deník vděčnosti**

**Cíle nástroje**

Cílem "Deníku vděčnosti" je rozvíjet u studentů dovednost pozitivního myšlení a pozitivního přístupu obecně. Díky pravidelnosti nástroje je cíl mít pozitivní postoj každý den trvalým procesem. Cílem je tedy zůstat pozitivní a každý den nacházet věci, za které je možné být vděčný.

**Propojení činnosti s dovedností**

Pozitivní myšlení nebo obecně pozitivní přístup lze trénovat různými způsoby. Pozitivnímu přístupu se člověk/žák nenaučí během jediné lekce. Musí jít o trvalý proces, aby bylo možné pozitivní přístup trénovat a udržet si ho. Proto je tento nástroj proto skvělým způsobem, jak se zaměřit na věci, za které jsme vděční.



# Plán výuky pro učitele



Pozitivní přístup neznamena jen soustředit se na dobré zážitky, ale také na dopady a vývoj po prožití něčeho těžkého. Měli bychom být vděční za všechny své životní zkušenosti. Tento přístup v nás následně podpoří pozitivní přístup.

## Výsledky

Hlavním výstupem tohoto nástroje je individuálně iniciovaný deník, ve kterém budou všichni žáci pokračovat doma nebo v určitý čas v týdnu/měsíci opět společně ve třídě.



Dalším výsledkem učení je rozvoj reflexivních dovedností a podpora udržování pozitivního postoje po celou dobu tím, že v pozitivních i negativních zkušenostech vidíme přínos.

## Představení nástroje

Tento nástroj je založen na založení deníku vděčnosti, jak říká jeho název. Může se jednat o účinný nástroj, který mohou využívat všechny věkové skupiny ve všech třídách jako individuální reflektivní cvičení. Deník vděčnosti doporučuje mnoho psychologů, terapeutů a odborných pedagogů. Zvyšuje sebevědomí a pocit uznání všech dobrých věcí v životě, ale i negativních zkušeností, které posilují náš charakter. Lze jej realizovat mnoha různými způsoby podle věku žáků.



# Plán výuky pro učitele



## Potřebný čas

Přibližně 30 minut, včetně představení nástroje, vysvětlení, provedení a následné reflexe.

## Potřebné zdroje, materiál

Všichni studenti budou potřebovat prázdný sešit nebo deník, do kterého by si mohli pravidelně zapisovat. Pro zahájení této aktivity můžete připravit pracovní list nebo prázdné listy papíru, kam by si mohli zapsat, za co jsou vděční.

Toto je užitečný seznam aspektů, za které je třeba být vděčný v různých věkových skupinách:

- Člověk ve škole nebo doma, za kterého jsem vděčný, je...
- Hra, která mě baví a za kterou jsem vděčný, je...
- Moje nejoblíbenější část tohoto dne/týdne byla...
  - ... mě rozesmál dnes / tento týden.
- Něco, co jsem se dnes dozvěděl, bylo...
  - Zkušenost... mě naučila, že...

## Tipy pro implementaci nástroje učitelem

- 📍 **Krok 1:** Všichni žáci by si měli přinést prázdný sešit podle vlastního výběru, do kterého budou moci každý den psát.
- 📍 **Krok 2:** Požádejte studenty, aby se zamysleli a napsali, za co jsou obecně vděční. Abyste jim pomohli tento úkol splnit, můžete je požádat, aby vyjmenovali 5 osob, některé události (velké nebo malé) ve svém životě,

# Plán výuky pro učitele



hračku/hru nebo místo, za které jsou vděční. Zeptejte se, za co dalšího by mohli být vděční. Nechte je být kreativní.

- 📍 **Krok 3:** Po dokončení tohoto kroku požádejte studenty, aby přečetli nahlas, za co jsou vděční, pokud chtějí.
- 📍 **Krok 4:** Dejte žákům pokyn, aby tento krok opakovali každý večer nebo každý víkend, aby si uvědomili, co se tento den/týden stalo, a aby si uvědomili dobré i špatné věci, které se staly, a analyzovali, jak jim tyto události pomohly a jakým způsobem.
- 📍 **Krok 5:** Během brainstormingu můžete sepsat seznam aspektů, za které by mohli být vděční.

## Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Nástroj je určen pro každou věkovou skupinu, protože ve všech fázích života mají lidé různé cíle a sny, takže jej lze přizpůsobit situaci a fázi studentů.

**Vhodnost nástroje** (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Praktické provedení tohoto nástroje může záviset na úrovni vašich žáků - pokud jsou velmi mladí, mohou namísto zapisování toho, za co jsou vděční, kreslit.

Tento nástroj lze implementovat online i na místě. Nástroj lze provést online na noteboocích, aby byl ekologičtější a nemusel se kupovat další notebook.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840