POZITIVNÍ NASTAVENÍ
KROK 8

Umím pozitiva náročné situace vysvětlit ostatním.

Při zvládnutém kroku 8 žáci dokážou ostatním vysvětlit klady náročné situace, uznat, co je na ní obtížné, ale vidět ji v pozitivním světle.
V předchozím kroku se naučili zhodnotit pozitiva náročné situace a zaměřit se na ně, namísto aby se nechali odradit jejími negativy.
V tomto kroku se mají naučit vysvětlit pozitiva náročné situace i ostatním.

Žák musí zvládnout

• Znát a umět používat vhodná slova, kterými se dají vyjádřit pozitivní aspekty náročné situace a uznat její negativa.
• Umět své vyjádření správně strukturovat.

Hodnocení

• Napište pozitivní náhled na nějakou náročnou situaci, použijte správnou strukturu vět, ale některé části vynechejte. Dejte žákům za úkol je doplnit. Např.: „Tohle je _____ situace – ztratil jsem telefon a mrzí mě to. Na druhou stranu ale _____."
• Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i pouhým pozorováním. Jaké výrazy a strukturu vyjádření žáci používají, když mluví o něčem náročném? Umí se na problémy podívat pozitivně?

POSILOVÁNÍ KROKU 8

- Když zaslechnete, že žáci o něčem náročném mluví fatalisticky, vyzvěte je, aby to zkusili říct jinak.
- Když sami mluvíte o náročných situacích, používejte pozitivní pohled na věc, vhodné výrazy a strukturu vyjadřování.
- Na konci hodiny žáky vyzvěte, aby vám pomocí vhodných slov a struktury vyjadřování popsali, co pro ně bylo nejnáročnější.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
SCHOLA EMPIRICA

DVOJITÝ KRUH / LIDÉ BEZ DOMOVA

Pomůcky: Videospot https://www.youtube.com/watch?v=yeMiJ5VLU4M
Cíl aktivity: Žáci uvedou, na jaká pozitiva se lze ve složité situaci zaměřit a udržet si pozitivní nastavení.

Průběh: Učitel dětem pustí videospot (36 sekund) vytvořený Centrem sociálních služeb Praha jako kampaň „Ulice není moje volba“. Video dětem poslouží jako úvod do problematiky bezdomovectví.

Pro hlubší prožití problému je možné se podívat taky na web https://pragulic.cz.

Technika 2 kruhy: Žáci si aktivují slovní zásobu pomocí techniky 2 kruhy, která slouží ke sběru poznatků k tématu a funguje jako platforma ke strukturovanému vyjádření myšlenek a názorů. Žáci vytvoří dva soustředné kruhy, budou stát čelem k sobě. Poté učitel žákům sdělí téma nebo otázku, kterou chce v hodině dále rozvíjet. Žáci, kteří stojí v tom okamžiku naproti sobě, mají za úkol vyměnit si názory nebo informace, které o daném tématu vědí.

Žáci si ve dvojicích sdělí jedním slovem pocit nebo emoci, kterou v nich videospot vyvolal, a odůvodní také proč. Pro přehled učitel vyslovené pocity a emoce píše na tabuli.
Po shrnutí pocitů a emocí z videa žáci utvoří dva soustředné kruhy tak, že žáci ve vnitřním kruhu stojí čelem k žákům ve vnějším kruhu. Učitel pokládá otázky, na které mají žáci, kteří jsou zrovna naproti sobě, diskutovat. Když učitel vidí, že žáci mají otázku dostatečně zodpovězenou, dá pokyn k výměně (tzn. vnější kruh se posune např. o jednoho či o dva žáky doprava/doleva) a nová dvojice žáků si znovu vymění názory či informace diskuzí na další otázku. Během aktivity je možné problematické otázky obměňovat.
Vyučující či žák, který se nechce dialogů účastnit (nebo nemá dvojici), chodí během diskuze žáků po kruhu a zapisuje nejčastější názory.

Příklad otázek:

- Kdo to byl ve videu?
- Co jste tam viděli? O co šlo?
- Potkáváte občas/často bezdomovce?
- Znáte nějakého bezdomovce osobně?
- Co je pro člověka bez domova podle vás nejtěžší?
- Co jste vnímali ve videu jako pozitivum?
- Souhlasíte s tím, že by se měla dávat lidem bez domova šance?
- Přispíváte nějak vy (nebo někdo z vašich blízkých) lidem bez domova? Komu ano, komu ne?
- Lze nalézt na situaci člověka bez domova obecně něco pozitivního? Pokud ano, co?
- Co pozitivního mohu pro lidi bez domova udělat já sám/sama za sebe?
- Co pozitivního dělají pro lidi bez domova organizace, jejichž posláním je lidem bez domova pomáhat?
- Co může podle vás udělat člověk bez domova pro to, aby nebyl bez domova?

Reflexe: Učitel nechá žáky ve dvojicích nebo při společné diskuzi uvést co nejvíce pozitiv, na která se lze ve složité situaci zaměřit. Je možné se na situaci dívat z úhlu pohledu člověka bez domova i člověka, který se s bezdomovcem dostane do kontaktu.

Téma je velmi citlivé a má mnoho vrstev, není možné udělat jednoznačné závěry. Cílem je zviditelnit téma a zamyslet se nad ním, pojmenovat nejen negativní emoce a obavy, ale nahlédnout na téma z jiného úhlu.
Výstupem může být pojmenování myšlenky, že existuje snaha téma řešit a poukazuje to na základní lidskou hodnotu – solidaritu. Dále si mohou žáci uvědomit, že není vždy samozřejmostí mít kde spát, chodit do školy/práce atd.
Pro člověka bez domova může být situace volbou a možností vyhnout se povinnostem a systému pravidel.

Zdroj: Martina Kudlíková (2019). Práce s kontroverzními tématy v občanské výchově. Brno, Diplomová práce str. 52–53.

ALTEREGO – SPOLUŽÁK Z CIZINY

Pomůcky: žádné
Cíl aktivity: Žáci přeformulují náročnou situaci za použití vhodných slov pomocí techniky, která je založená na principu „druhého já“ nebo vnitřních hlasů, což může být pro žáky nápomocné při strukturování a formulování vyjádření a uznání negativ.

Průběh: Učitel rozdělí žáky do skupin po 4–6. V každé skupině bude vždy dvojice, která bude hrát rozhovor v roli, a pak alespoň 2 žáci, kteří představují jejich myšlenky, dále pak písař, který zaznamenává řečené myšlenky.
Učitel zadá žákům téma rozhovoru – „máme spolužáka cizince v naší třídě“ a rozhovor vedou 2 „herci”. Za každou postavou stojí další 2–4 děti (jejich alterega) a jeden po druhém doplňují, co si asi postava myslí, a volně vyjadřují její myšlenky. V první fázi probíhá dialog dvou žáků na zadané téma. Písař průběžně zaznamenává myšlenky alterega. V další fázi pak myšlenky písař přečte a žáci je přeformulují do pozitivna.
Zatímco jeden z žáků „hraje“ vnější chování určité postavy, druhý hráč vyjadřuje vnitřní prožitky téže postavy – vyjadřuje její myšlenky, svědomí. Pokud učitel zvolí citlivé téma, hra v roli může žákům pomoct v tom, že z ní pak mohou vystoupit – mohou „sundat masku“.

Obměna: Žáci v roli mají za sebou několik žáků „šeptačů vnitřního hlasu“, kteří žákům „hercům“ šeptají, co mají vyslovit, jak na zvolené téma zareagovat. Je na žácích „hercích“, které z výroků zverbalizují nahlas. Tím získají žáci více možnosti ovlivnit, co bude slyšeno, herec se tak stává více autonomním.

Reflexe: Písař přečte zaznamenané výroky a žáci mohou pak přeformulovat výroky, případně dále doplnit. Žádoucí je i diskuse, které z výroků třeba nebyly vysloveny nahlas (v případě obměny) či diskuse spojená se situací, ve které žáci neumí najít žádná pozitiva.

NA CHVILKU INDIÁNEM

Pomůcky: žádné, alternativně lze aktivitu uspořádat u ohně
Cíl aktivity: Žáci sdílí příběhy, ve kterých zvládli a vyřešili nějaké náročné situace (cílem je inspirovat ostatní jak zvládnout náročnou situaci).

Průběh: Učitel vyzve žáky, aby se posadili do kruhu. Následně si vezme slovo a řekne žákům, jaký význam mají v dějinách lidstva tzv. poradní kruhy, že je to pradávná technika, díky níž se lidé vzájemně učili, inspirovali a také společným sdílením se učili jeden od druhého a překonávali různé problémy. Učitel žákům poví svůj příběh, zaměříme se na něco, co ve svém životě překonal, ale zůstal přitom optimistický a naladěný. Žáky upozorní na pravidla kruhu: „Promlouváme upřímně, nasloucháme srdcem a spontánně vyjadřujeme podstatu sdělení. Nehodnotíme, nic neočekáváme, jsme plně přítomni a vzájemně propojeni bezpečím tradičního kruhu. Setkáváme se jako naši předkové u ohně, poznáváme se navzájem a nacházíme sami sebe.“ (Jack Zimmerman, Virginia Coyleová / Cesta poradního kruhu / Umění otevřené komunikace)

Pravidla:
• Mluví vždy pouze jeden, ostatní mu pozorně naslouchají.
• Čekám, až na mě přijde řada.
• Když nechci, nemusím nic říkat.
• Když domluvím, předám slovo sousedovi v kruhu.
• Mluvím o druhých s úctou (tak, jak bych chtěl, aby mluvili oni o mně).
• Co jsme slyšeli v kruhu, si necháme pro sebe.
• Další pravidla si můžete vytvořit společně se žáky.

Reflexe: Sdílení v kruhu má rozvíjet mezilidské vztahy, posilovat soudržnost třídy, budovat pocit sounáležitosti se spolužáky, vytvářet bezpečné klima ve třídě a umožnit jednotlivým žákům projevit své názory, pocity, zážitky atd. Učitel vede žáky k poznání, že pozitivní moudrost kruhu je velmi silná inspirativní záležitost.
Role učitele je akcentovat pozitivní nastavení a být připraven ho hledat s těmi, kteří tápou v popsání situace či hledání silných příběhů. Nejde o to, „přebít“ ostatní v atraktivitě příběhu. Je v pořádku, když žák neví, co má říct, cílem není za každou cenu mluvit, počká se na vhodnou dobu. Žáci se mohou inspirovat i tím, co řekli ostatní.
Sdílení pomocí 4U – Co jsi „ucítil“? Co jsi „uviděl“? Co jsi „uslyšel“? Co to s tebou „udělalo“?
Co nového ses pro sebe dozvěděl, co tě obohatilo?
Co si pro sebe odnášíš jako inspiraci do svého života?
Co tě zaujalo?
V jakých situacích sis uvědomil, že vypravěč příběhu zůstal v pozitivním myšlení?