



JAK UČIT V TOMTO SVĚTĚ A NEVYHOŘET

aneb rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu ve školách



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



JAK UČIT V TOMTO SVĚTĚ A NEVYHOŘET

aneb rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu ve školách

Metodika pro učitele a ředitele základních a středních škol

Multikulturní centrum Praha, z. s.

2022

Metodika vznikla v rámci projektu Kompetence pro demokratickou kulturu II. – nástroj pro otevřenou společnost II., v jehož rámci proběhly kurzy demokratického vzdělávání pro učitele „Jak učit v tomto světě a nevyhořet I. a II.“ (registrační číslo CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_069/0001425). Projekt byl financován z Evropských strukturálních a investičních fondů a probíhal v rámci operačního fondu OP Praha – pól růstu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR




OBSAH

První část ZAČÍNÁME S DEMOKRACÍ VE ŠKOLE	1. SKRYTÉ KURIKULUM 6	Druhá část ROZVÍJÍME DEMOKRACII VE ŠKOLE	1. téma NENÁSILNÁ KOMUNIKACE 29
	2. STRATEGIE 2030+ 8		2. téma BEZPEČNÉ KLIMA ŠKOLY 35
	3. KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU (KDK) 10		3. téma SPOLEČNÉ VZDĚLÁVÁNÍ 42
	4. JAK JSTE NA TOM S DEMOKRACÍ NA SVÉ ŠKOLE? 14		4. téma KONTROVERZNÍ TÉMATA VE VÝUCE 49
	5. CHARAKTERISTIKY DEMOKRATICKÉ ŠKOLY 17		5. téma PARTICIPACE 55
	6. PŘÍNOSY ZAVÁDĚNÍ DEMOKRACIE DO ŠKOL 20		6. téma ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA 61
	7. DOPORUČENÍ K PROCESU DEMOKRATICKÉ PROMĚNY ŠKOLY 22		UČITELSKÉ VYHOŘENÍ 69
	8. PRAKTICKÉ AKTIVITY 24		OSOBNOST UČITELE 71
	9. ZDROJE A INSPIRACE 26		PROFESNÍ VZTAHY 75
		Třetí část JAK UČIT A NEVYHOŘET?	PÉČE O SEBE OPTIKOU KDK 82

Legenda

 Citace

 Otázky

 Tipy a dobrá praxe

 Aktivity



Doporučená literatura



Internetové odkazy



Internetovou verzi této metodiky a další materiály najdete na internetové stránce naší organizace: mkc.cz/cz/pro-ucitele/kdk

Dopis místo úvodu

*Vážení učitelé a učitelky, ředitelé a ředitelky, současní i budoucí pedagogové...
vy, kteří jste zapálení do své profese a hledáte nové inspirace,
vy, kteří už jste dost unavení a chcete nabrat nový dech,
vy, kterým leží na srdci kvalitní vzdělávání, dobrá atmosféra a smysluplná vize vaší školy,
přesně pro vás jsme připravili tuto metodiku.*

Metodika vznikla jako plod dvoudílného kurzu pro pedagogy s názvem „Jak učit v tomto světě a nevyhořet“ pořádaného Multikulturním centrem Praha v letech 2020–2022, tedy v období covidové pandemie. S různými odborníky jsme hledali odpovědi na stěžejní otázku: co je v dnešní době ve školním vzdělávání důležité, jak na to jít a jak při tom nevyhořet? Hovořili jsme o demokratickém vzdělávání a o potřebách učitelů, sdíleli jsme dobrou praxi i konkrétní těžkosti, zažili jsme přátelskou a inspirativní kolegiální atmosféru, která nás nabíla a povzbudila. O to nejlepší se s vámi chceme nyní podělit.

Dostáváte do ruky kousek snu, kousek kuchařky a také krabičku poslední záchrany (KPZ).

„Sen“ se týká inovace škol v duchu demokratické kultury (1. část metodiky) a kuchařka nabízí sérii „receptů“ na uskutečňování respektujícího a demokratického přístupu ve výuce (2. část). „KPZ“ je pak symbolem 3. části metodiky, ve které najdete řadu námětů k nastavení péče o sebe v učitelské profesi.

Naše ideály jsou vysoké, ale náš styl je vlídný, aby se v něm mohl najít každý. Uvědomujeme si, že každá smysluplná inovace našeho okolí (školy, výuky apod.) začíná v našem nitru. Než začneme cokoliiv kolem sebe měnit, dopřejme si dostatečný čas pro sebe. Než začneme nastavovat wellbeing ve třídě, nastavme si ho pro sebe. Než začneme podněcovat rozvoj kompetencí našich žáků a žákyň, zaměřme se na něj ve svém životě. A než budeme usilovat o demokratičtější školu, sami zkusme zažít demokratickou kulturu v rámci sborovny.

Naše metodika vám může poskytnout nápovědu, jakým směrem se vydat. Najdete zde náměty k reflexi, příklady dobré praxe i konkrétní aktivity do výuky. Inspirujte se v tom, co je pro vás zrovna důležité, a klidně ponechte stranou, co vám nevyhovuje. Metodika splní svůj cíl, pokud alespoň něčím obohatí vaši učitelskou praxi či vaši školu.

Na tomto místě chceme poděkovat účastníkům našeho kurzu, kteří s námi sdíleli své radosti i starosti. Jejich otázky i zkušenosti nám pomohly lépe probádat různá témata. Zvláštní dík patří všem našim lektorům a konzultantům, zejména Tereze Cajthamlové, Adamu Čajkovi, Jarmile Čechové, Tomáši Feřtkovi, Vítu Hrbáčkovi, Šimoně Huitric, Janu Kordovi, Petře Mazancové a Vítězslavu Slívovi.

Milí kormidelníci vzdělávání, přejeme vám šťastnou plavbu!

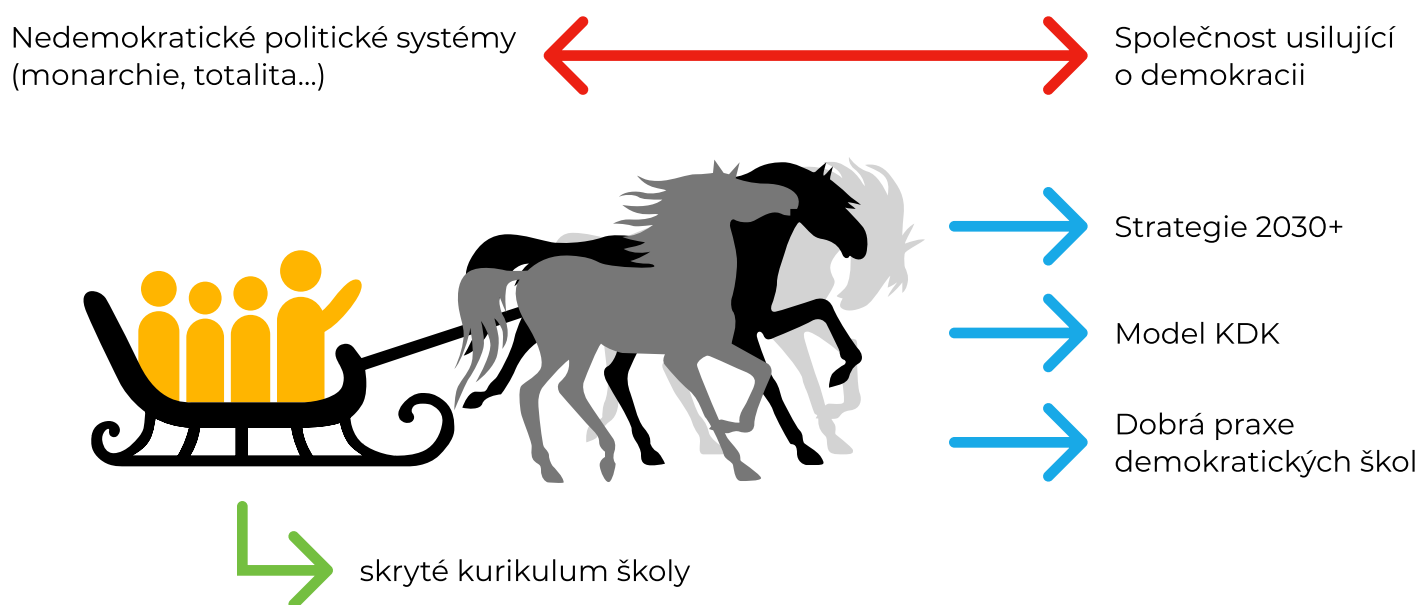
Zuzana Schreiberová, Klára Lipavská, Tereza Lehečková a Jiří Pešek

z Multikulturního centra Praha

První část

ZAČÍNÁME S DEMOKRACIÍ VE ŠKOLE

Obsah první části metodiky si můžeme přiblížit následujícím obrazem: školní komunita jede na saních tažená třemi vraníky. Podstatný je pro nás směr našich saní – kam nás vezou. Pokud zapřáhneme jako koně Strategii 2030+, model kompetencí potřebných pro demokratickou kulturu a inspirace z dobré praxe demokratických škol, sánky naší školy (neboli skryté kurikulum) budou směřovat ke společnosti usilující o demokracii. Do povozu školního vzdělávání je však možné zapřáhnout i jiné koně, kteří by jeho směr mohly radikálně otočit do služeb systémů, které toho mají s demokracií pramálo společného.



Na následujících stránkách tedy představíme základní myšlenky modelu kompetencí pro demokratickou kulturu, připomeneme filozofii vzdělávací strategie 2030+ a zahledíme se do dobré praxe demokratických škol. Nabídneme též možnost jednoduše vyhodnotit, nakolik je ve vaší škole přítomná demokratická kultura, což vám umožní si zmapovat své potřeby, nakolik s myšlenkou demokratického vzdělávání souzníte. V dalším textu najdete konkrétní inspirace, které mohou nasměrovat vaši výuku nebo i celou školu ke kultivaci demokratické kultury, jež přináší mnoho benefitů pro pedagogy, studující, rodiče i společnost.

1. SKRYTÉ KURIKULUM

Aktuální podoba našeho školství zapadá do příběhu dějin školního vzdělávání. V jeho kurikulu se prolíná dědictví minulosti s úsilím o inovace v přítomnosti. Na způsob školního vzdělávání má vliv zejména očekávání společnosti, tedy politická objednávka. Každá společnost zadává vzdělávacímu systému nevyslovený obsah vzdělávání, tzv. skryté kurikulum: **JAKÉHO OBČANA MÁ VYCHOVAT.**

Inspirováni knihou Tomáše Feřtko *Co je nového ve vzdělávání* (Praha: Nová beseda, 2019) udělejme nyní malou sondu do příběhu vzdělávání, abychom lépe pochopili, odkud jdeme a kam směřujeme.

MONARCHIE. V roce 1774 vydává císařovna Marie Terezie Všeobecný školní řád, kterým reaguje na rostoucí potřebu kvalifikovaných pracovníků pro manufaktury. V roce 1805 byla uzákoněna povinná školní docházka. Začala se tehdy používat nová a velmi efektivní výuková metoda zvaná frontální výuka, kdy jeden učitel předává to, co ví, mnoha žákům najednou.

Tehdejší výrazně hierarchizovaná společnost si potřebovala zajistit, aby podřízení co nejpřesněji rozuměli příkazům svých nadřízených a spolehlivě je vykonávali – v armádě, v továrně či na velkostatku. Kreativci a samostatně uvažující lidé byli také potřeba, ale pouze v minimální míře a prakticky jen na úrovni elit. Před první světovou válkou se v českých zemích podařilo zajistit gramotnost až 85 % obyvatel, což lze považovat za velký úspěch tohoto systému.

Společenské zadání pro školství v této společnosti poslušnosti a příkazu lze shrnout do sloganu:

„Zopakuj, co jsem ti včera řekl, a vykoněj, co jsem ti přikázal.“

MEZIVÁLEČNÁ DEMOKRACIE. Od počátku dvacátého století vznikají v západní Evropě reformní pedagogiky, které zohledňují psychologické poznatky o tom, jak se dítě učí (John Dewey, Marie Montessori). Ve 20. a 30. letech se Československo stává, pokud jde o rozvíjení alternativního školství, jednou z nejprogresivnějších zemí. Na základě rozsáhlých pedagogických průzkumů zde vznikají pokusné reformní školy, alternativní učebnice a metodické příručky (spojené se jmény Josef Úlehla, Václav Příhoda, Otakar Chlup aj.). Reformní pokusy však nestihly proměnit školský systém a pod tíhou dvou totalit byly na dalších 50 let umlčeny. Připomeňme aspoň jednu z jejich myšlenek:

„Chceme děti učití ctnostem, ale nedáme jim jednatí, nýbrž mluvíme k nim slova, chceme je učití pracovitostí, ale nedáme jim pracovatí, nýbrž mluvíme k nim slova, chceme, aby poznaly řád a zákony zevnějšího světa, ale nedovolíme jim zevnější svět pozorovatí, aby se zanítily silou mladistvé duše pro krásno a dobro, a zavřeme je do čtyř školních zdí a mluvíme k nim opět slova.“ Jan Úlehla pro *Listy pedagogické* v roce 1899

TOTALITA. Ačkoliv proběhlo mnoho radikálních společenských změn a bývalí mocní přišli o pozice, i nová socialistická společnost byla navzdory proklamovanému rovnostářství silně hierarchická. Zadání pro vzdělávací systém tedy nebylo třeba příliš měnit. Ke sloganu o poslušnosti a vykonávání příkazu byl přidán kolektivní duch a dělnický původ jako vstupní průkazka ke studiu.

Přístup k informacím se demokratizoval (knihovny, tisk, rozhlas a postupně i televize), ale stát si držel na základě své ideologie kontrolu nad tím, jaké informace do těchto médií pustí a také kdo bude a nebude studovat. Školství se rozvíjelo, avšak bylo orientováno převážně technicky a výkonově, s minimem prostoru pro rozvoj kultury otázek a pro studium humanitních oborů. Atmosféru školství v době socialistické totality vystihuje dobový slogan:

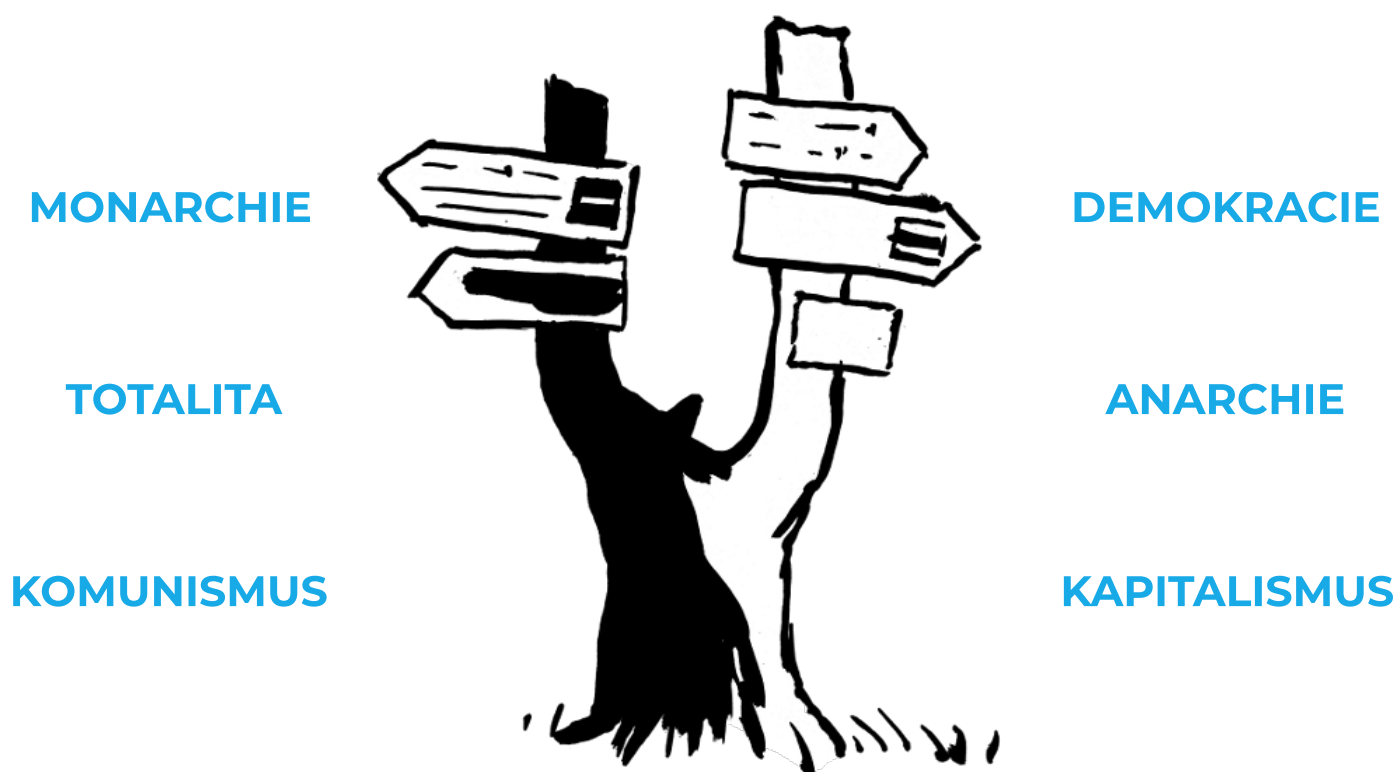
„Drž hubu a krok!“

SVOBODNÁ DYNAMICKÁ SPOLEČNOST. V současné společnosti najdeme i segmenty s pozůstatky jasných rolí mezi podřízenými a nadřízenými, kteří vyžadují kvalitní vykonání příkazu (zejména velké instituce a korporace), ale člověk si při vstupu na trh práce může zvolit i svobodnější, ale na kompetence náročnější kariéru mimo hierarchické struktury. Podoby profesí, příležitostí a nabídek se rychle a permanentně proměňují a vysoká úroveň kvalifikace v jednom oboru automaticky nezaručuje dobré místo. K úspěchu je nutná daleko vyšší míra osobního nasazení, samotná poslušnost a zručnost nestačí.

Co se týká přístupu k informacím, ten je dnes stále méně limitován – prakticky kdokoliv může studovat cokoli. Problém spočívá spíše ve schopnosti se v nabídce informací různé kvality vyznat a následně se zorientovat v sociálním terénu, což je klíčové pro to, aby absolventi škol na trhu práce uspěli. Tomáš Feřtek navrhuje slogan pro vzdělávání v naší epoše:

„Najdi si svůj úkol, převezmi za něj zodpovědnost a přijď nás přesvědčit, jak dobře jsi ho vykonal.“

Zdá se vám předchozí odstavec příliš zaměřený na výkon? Máte pravdu. Mnoho našich současníků ovšem uvažuje právě takto úzce: jde jim pouze o vlastní progres, úspěch a zisk. Možná právě proto je velmi aktuální, abychom v úvahách o podobě školy zohlednili autentické ideály demokracie. Uvědomovat si, že jsme součástí sítě vztahů, v jejichž rámci se můžeme vzájemně podporovat a prožívat pocity sounáležitosti bez ohledu na to, jak moc jsme zrovna výkonní či profesně úspěšní. Důležitost mezilidských vztahů a péče o sebe navzájem jsme měli možnost s velkou naléhavostí pochopit i v poslední době, ať už kvůli náročným zkušenostem z časů pandemie nebo v souvislosti s příchodem válkou vyhnaných matek s dětmi.



PTÁME SE TEDY, JAKÉ MÁ BÝT KURIKULUM ŠKOLY DNES.
JAKÉHO ČLOVĚKA MÁ ŠKOLA VYCHOVÁVAT?
CO OD ŠKOLY OČEKÁVAJÍ RODIČE ŽÁKŮ A CO SPOLEČNOST?

2. STRATEGIE 2030+

Stručně si nyní připomeňme základní myšlenky Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+, kterou v roce 2020 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Strategie si všímá největší výzvy současné doby: stále rychlejších proměn společnosti a trhu práce, jaké lidstvo ještě nezažilo. Lidé potřebují stále nové dovednosti, adaptují se na nové formy komunikace a každá nová generace je značně odlišná od těch předchozích. Cílem strategie je tedy modernizovat vzdělávání tak, aby děti i dospělí v takovém světě obstáli. To bude možné, když se vytvoří otevřený vzdělávací systém poskytující potřebný obsah vzdělávání od dětství po stáří.

V centru vize této strategie je člověk (dítě, žák, student, dospělý), který dokáže v co nejvyšší míře využít svůj potenciál ve prospěch svého vlastního rozvoje, s ohledem na druhé a ve prospěch rozvoje celé společnosti. Vzdělávací systém ho k tomu má vybavit základními kompetencemi a motivací k celoživotnímu rozvoji.

K uskutečnění této vize mají posloužit dva strategické cíle:

Cíl 1 – „Zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní a osobní život.“

Vzdělávání se má zaměřit na potřeby budoucnosti, nikoliv ustrnout na tom, co bylo důležité v minulosti. Je nutné současným výzvám přizpůsobit obsah, metody i formy vzdělávání. Podstatné je vytvořit ve vzdělávacích institucích prostředí, které bude pro všechny bezpečné, spravedlivé, podnětné a dostatečně náročné.

Cíl 2 – „Snížit nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a umožnit maximální rozvoj potenciálu dětí, žáků a studentů.“

Jde o to, aby vzdělávací systém nepřispíval k rozvoji nerovností, ale naopak umožňoval přístup ke kvalitnímu společnému vzdělávání pro všechny bez ohledu na jejich osobní charakteristiky nebo sociálně-ekonomické podmínky, ve kterých žijí.

Strategie naznačuje jak konkrétní doporučení pro pedagogy, tak systémovou podporu, kterou stát poskytne školám ke zdařilé modernizaci vzdělávání. Naše pozornost se soustředí na to první:

CO MOHOU JIŽ DNES UČITELÉ PRO OPTIMALIZACI VÝUKY UDĚLAT?

Ohledně naplňování prvního cíle strategie se konstatuje, že znalosti budou nadále základem vzdělávání, ale je třeba s nimi pracovat jinak:

- a. **Méně memorování** (pouhá pamětní reprodukce nestačí)
- b. **Nepřetěžování informacemi** („provzdušnění učiva“)
- c. **Více hlubšího pochopení a vzájemného provázání** (tedy více prostoru pro porozumění)
- d. **Orientace na praktickou aplikaci** (orientace na budoucnost, smysluplnost)
- e. **Spolupráce a společná řešení** (respektující a kreativní prostředí)
- f. **Rozvoj gramotnosti a zvyšování kompetencí** (kompetenční pojetí kurikula)
- g. **Občanské vzdělávání** (včetně mediální gramotnosti)

Druhý cíl strategie mohou pedagogové naplňovat následujícími způsoby:

- a. Využívat **formativního hodnocení**.
- b. Vytvořit **příležitosti zažít úspěch** ve vzdělávání pro všechny žáky.
- c. Více **zapojovat rodiny** do procesu vzdělávání:
 - i. zlepšováním informovanosti,
 - ii. zvyšováním vzájemné důvěry,
 - iii. podílem na vybraných rozhodnutích.

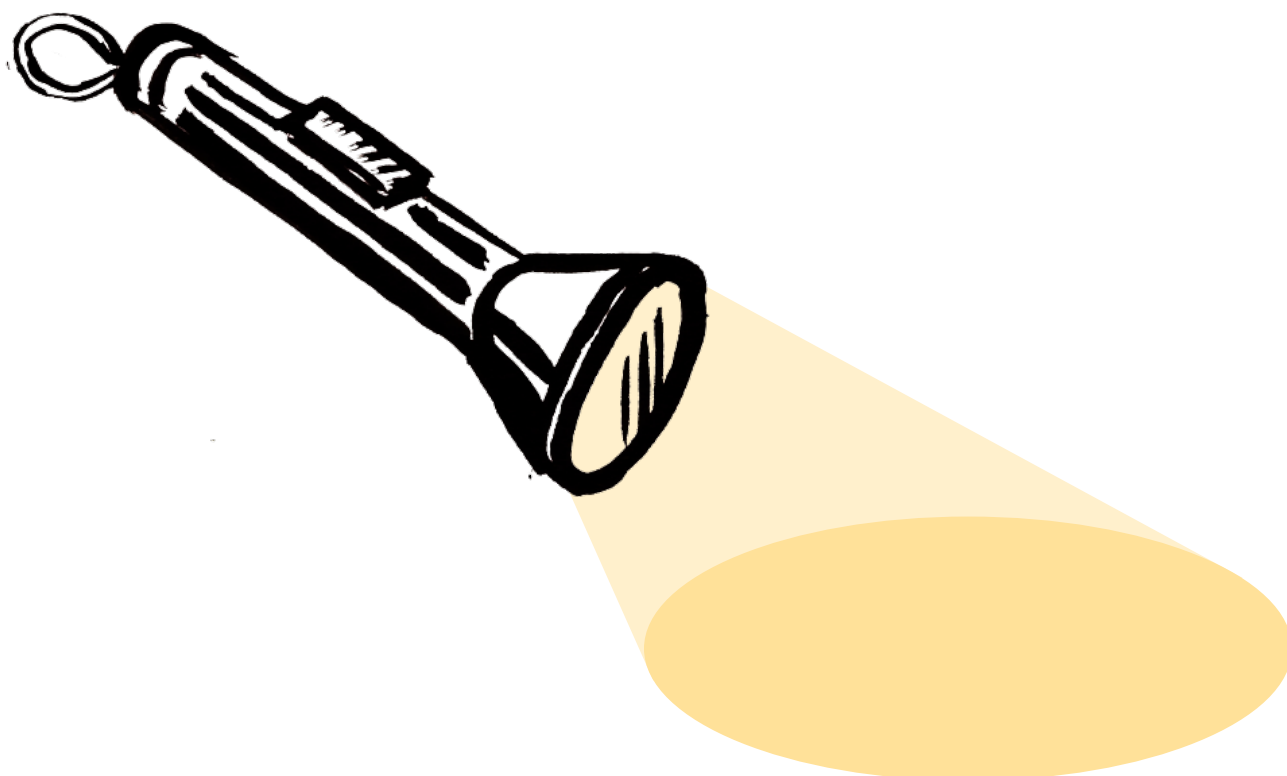
Strategie 2030+ dále předkládá pět strategických linií jako rozpracování cesty k cílům. S myšlenkou demokratického vzdělávání souzní zvláště tato témata:

- důraz na inovace ve vzdělávání,
- rozvoj pedagogů formou sdílení dobré praxe,
- rozvoj občanské společnosti,
- důraz na zajištění bezpečného prostředí na školách,
- posílení principu participace a autonomie žáků,
- posílení důrazu na wellbeing učitelů.

Naše metodika sdílí vizi a cíle této strategie a chce přispět k jejich uskutečnění. Hned v následujících řádcích si představíme model, který se dle našeho názoru může stát silným motorem a zároveň duší smysluplné proměny českého školství.

K reflexi:

1. Se kterými cíli, strategiemi a náměty souzníte? Jak konkrétně se to ve vaší výuce projevuje?
2. S kterými naopak nesouhlasíte nebo které vám tam chybí? Máte dobrou zkušenost s jinými přístupy a řešeními?



3. KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU (KDK)

Hledáme-li orientaci pro vytvoření kurikula, které by odpovídalo demokratické společnosti (viz první kapitulu) a ministerská strategie nám napovídá, že se máme zaměřit na kompetence (viz druhou kapitulu), je na místě otázka:

? JAKÉ KOMPETENCE JSOU PRO OBČANY DŮLEŽITÉ, ABY SE MOHLI VE SPOLEČNOSTI CHO VAT DEMOKRATICKY?

Odpověď nabízí model kompetencí pro demokratickou kulturu (KDK) vytvořený mezinárodním týmem pod patronací Rady Evropy v roce 2016.

” Tento model se může stát „praktickým kompasem pro všechny vzdělavatele, kterým záleží na tom, aby připravili žáky a studenty na život zodpovědných, respektujících a demokratických občanů. Zatímco totalitní společnosti život jedince svazují a omezují, demokracie dává jedinci svobodu a zodpovědnost – a zároveň klade na občana nároky. Demokracii je proto třeba se učit a o demokratickou kulturu je třeba pečovat. Vzdělavatelé k tomu mohou přispět právě tím, že povedou žáky a studenty k osvojení si těchto kompetencí“. (Průvodce KDK, s. 5.)

Model KDK silně rezonuje s řadou článků Strategie 2030+. Pro ilustraci citujme alespoň slova o občanském vzdělávání:

” „S ohledem na měnící se prostředí a společenský vývoj budeme v rámci podpory počátečního, ale i dalšího vzdělávání posilovat oblast občanského vzdělávání, jehož cílem je vybavit občana kompetencemi potřebnými pro zodpovědný život v demokratické společnosti, tj. dovednostmi i znalostmi k zastávání a prosazování demokratických hodnot a postojů, ochraně lidských práv a rozvoje občanské soudržnosti. Občanské vzdělávání povede žáky k vzájemnému respektu a toleranci, ke kritickému myšlení a k aktivnímu zájmu o věci veřejné a život kolem sebe“ (Strategický cíl 1, s. 18).

Kompetence pro demokratickou kulturu představují souhrn dvaceti znalostí, dovedností, postojů a hodnot, které by měly být vlastní každému občanovi demokratické společnosti.

Hodnoty

První kategorii modelu představují hodnoty, které patří k pilířům demokracie:

 **HODNOTA LIDSKÉ DŮSTOJNOSTI A LIDSKÝCH PRÁV**

 **HODNOTA KULTURNÍ ROZMANITOSTI**

 **HODNOTA DEMOKRACIE, SPRAVEDLNOSTI, ČESTNOSTI, ROVNOSTI A PRÁVNÍHO STÁTU**

Bez pevného hodnotového zakotvení by byly schopnosti a dovednosti člověka zneužitelné extremistickými a populistickými skupinami, které ignorují skutečné dobro jednotlivce i společnosti. Pouze v kontextu osvojování a uznávání zmíněných hodnot je možné vychovávat osobnosti vybavené k životu ve společnosti, pro kterou nepřestává být ideálem demokracie.

Postoje

V druhé kategorii modelu nacházíme sérii žádoucích postojů člověka, které ovlivňují jeho jednání:

 **OTEVŘENOST KE KULTURNÍ JINAKOSTI
A K ODLIŠNÝM PŘESVĚDČENÍM, NÁZORŮM A CHOVÁNÍ**

 **RESPEKT**

 **OBČANSKÁ UVĚDOMĚLOST**

 **ODPOVĚDNOST**

 **SEBEDŮVĚRA**

 **TOLERANCE K NEJEDNOZNAČNÉMU**

Důležitost těchto postojů si uvědomíme, jakmile začneme uvažovat o jejich opaku: mentální uzavřenost, černobílé vidění světa, postoje netolerance a lhostejnosti vůči druhým a vůči společnosti, ale též nedostatek zdravého sebevědomí či ochoty přijmout odpovědnost za své jednání. Vytvářet podmínky pro rozvoj postojů modelu KDK znamená přispívat k celkové lidské zralosti studujících.

Dovednosti

Třetí kategorií kompetencí jsou dovednosti, jež umožňují lidem vhodným způsobem vykonávat určitou smysluplnou činnost. Jaké dovednosti jsou pro vytváření demokratické kultury klíčové?

 **SAMOSTATNÉ UČENÍ**

 **ANALYTICKÉ A KRITICKÉ MYŠLENÍ**

 **AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ**

 **EMPATIE**

 **FLEXIBILITA A PŘIZPŮSOBIVOST**

 **JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI**

 **SCHOPNOST SPOLUPRÁCE**

 **ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ**

Škola, která své studující naučí se samostatně učit a kriticky myslet, empaticky naslouchat a diskutovat, kreativně spolupracovat a řešit konflikty, je školou budoucnosti. Její absolventi se ve světě neztratí.

Znalosti

Informace jsou a vždy budou základem vzdělávání. Vyučující je však nemají jen mechanicky předávat, ale pomocí reflexe a praktickým uplatněním vést studující k jejich kritickému porozumění. V tomto smyslu se znalosti stávají součástí modelu KDK. Ve čtvrté kategorii modelu je máme uspořádané do tří oblastí – sebepoznání, pochopení jazyka a další okruhy poznání, které škola nabízí.

 **ZNALOST A KRITICKÉ POROZUMĚNÍ SOBĚ SAMÉMU**

 **ZNALOSTI A KRITICKÉ POCHOPENÍ JAZYKA A KOMUNIKACE**

 **ZNALOSTI A KRITICKÉ POCHOPENÍ SVĚTA**

Model kompetencí pro demokratickou kulturu je červenou nití naší metodiky. Všechna témata, která zde prezentujeme, ilustrují možnosti uplatňování a rozvoje těchto kompetencí v praxi. Abychom ještě více přitáhli pozornost čtenářů k demokratickým kompetencím, ke každé z nich jsme přiřadili jednoduchý symbol. Bude tak snadnější jejich přítomnost vnímat.



K reflexi:

1. Ve kterých kompetencích je silná a ve kterých naopak slabší vaše třída?
2. Ve kterých kompetencích jste silní a naopak slabší vy sami?
3. Jak silné stránky lépe využít v praxi?
4. Jak dát prostor k rozvoji těch slabých?



Dále jsme připravili podrobnější text, v němž jsou jednotlivé kompetence podrobněji vysvětleny. Doporučujeme ho vaší pozornosti. Naleznete jej na stránkách MKC Praha na tomto odkazu: mkc.cz/cz/pro-ucitele/kdk



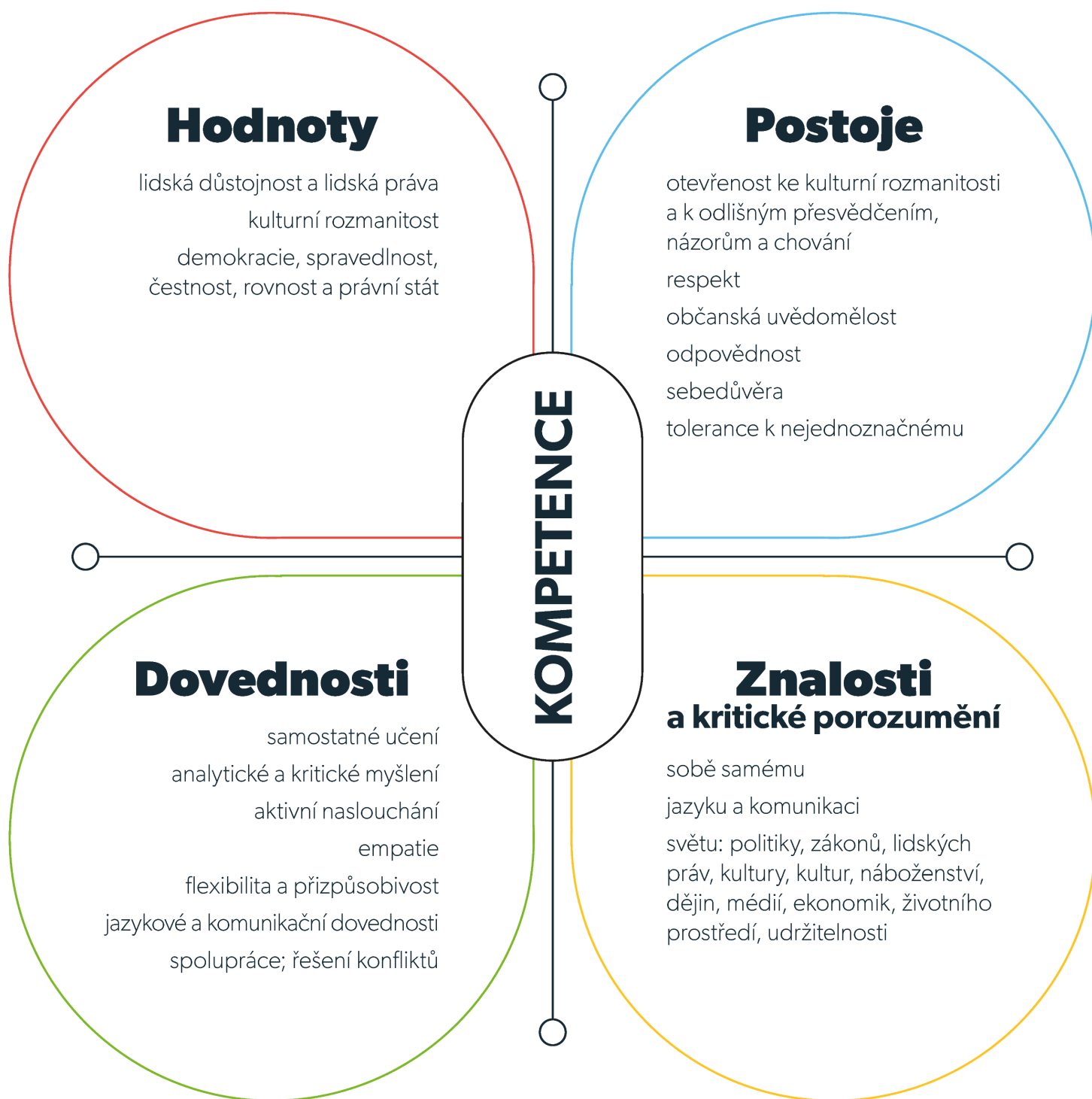
Původní komentář k modelu KDK v angličtině:

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806ccc07>



Stručný český komentář z dílny Centra občanského vzdělávání, které též představilo pěknou vizualizaci celého modelu (viz níže): <http://www.obcanskevzdelavani.cz/publikace>

MODEL KOMPETENCÍ POTŘEBNÝCH PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



CENTRUM
OBCANSKEHO
VZDELAVANI

www.obcanskevzdelavani.cz



4. JAK JSTE NA TOM S DEMOKRACIÍ NA SVÉ ŠKOLE?

Než se ponoříme do zkoumání dobré praxe demokratických škol, doporučujeme vám si vyhodnotit, jak jste na tom aktuálně s demokratickou kulturou na vaší škole. Následujících 20 otázek vám může posloužit jako **checklist některých aspektů demokratické kultury na školách**.

Tento checklist můžete brát jako nabídku možností v oblasti demokratické výchovy. Cílem nutně nemusí být splnit všechny body na seznamu, ale vybrat si ty, které se pro vás a vaši školu jeví právě teď jako nejzajímavější a nejdůležitější a snažit se pracovat na jejich postupné kultivaci. Můžete si taky udělat anketu mezi svými studujícími a mezi ostatními pedagogy, které body se zdají jako nejdůležitější jim a rádi by s vámi pracovali na jejich uskutečnění.

OBLAST ŽÁCI A STUDENTI

? 1. Má škola žákovský parlament či jiný podobný orgán reprezentující zájmy žáků?

Někde vůbec není. Jinde existuje, ale nefunguje, jak by měl. Ve škole, která to s demokratickou kulturou myslí vážně, mohou žáci jeho prostřednictvím ovlivňovat řadu věcí ve fungování školy.

? 2. Mají žáci možnost se do výuky aktivně zapojit?

Někde se žáci jen občas zapojí do aktivity připravené učitelem, jinde se však mohou aktivně zapojit i do plánování výuky a její následné evaluace, nebo se podílejí na výuce spolužáků v nižších ročnících.

? 3. Mají žáci možnost se zapojit do chodu školy?

Úplným minimem zapojení žáků je občasná zpětná vazba na výuku a na to, jak se ve škole cítí. Na druhém konci spektra je možnost podávat podněty ke zlepšení školy a zapojit se do rozhodovacích procesů ve škole.

? 4. Mají žáci možnost se zapojit do komunitního dění v okolí školy?

Existují školy zcela uzavřené do sebe, veškerý školní život se odehrává v prostoru školy. Lepší podmínky jsou tam, kde se studenti aspoň pasivně zapojují do komunitních akcí, exkurzí do okolí a podobně. Nejdále jsou v této oblasti školy, ve kterých se studenti aktivně zapojují do komunitních projektů a snaží se prosadit změny ve vybraných oblastech (podpora charitativních organizací, účast na ochraně životního prostředí, uspořádání festivalu atd.).

? 5. Mají žáci se specifickými vzdělávacími potřebami přístup k potřebným podpůrným opatřením?

Hodnotící škála je zde jednoduchá: nemají / mají aspoň něco / poskytovaná podpora odpovídá reálným potřebám žáků.

OBLAST UČITELÉ A VEDENÍ ŠKOLY

? 6. Podílí se vedení školy na vytváření bezpečného prostředí a demokratického klimatu na škole?

Někde se vedení školy soustředí pouze na administrativu chodu školy. Jinde alespoň občas řeší nějaký výrazný problém, který narušuje klima školy. A ještě jinde má škola k podpoře bezpečného klimatu velmi aktivní přístup, a to skrze podporu pedagogů, žáků i dalšího personálu.

? 7. Dochází k aktivní spolupráci učitelů a vedení školy na otázkách organizace a chodu školy a výuky?

To, že učitelé a vedení školy aktivně spolupracují a spolupráce je zakotvena v některém z oficiálních dokumentů školy, je ideální situace. Někde vedení školy aspoň nějaké otázky s pedagogy řeší. Jinde ani to ne.

? 8. Je vzájemná komunikace všech aktérů založená na respektu a demokratických hodnotách?

V některých školách je komunikace založena spíše na mocenských vztazích a oficiální hierarchii nadřízený–podřízený, jinde se aktéři při vzájemné komunikaci řídí principy demokratického dialogu (škola má například vypracovaný manuál pro zvládání stresu a konfliktních situací). Řada škol se pohybuje někde mezi těmito přístupy.

? 9. Je komunikace pedagogů a vedení školy se žáky konsistentní a férová?

Leckde v komunikaci zaměstnanců školy směrem k žákům bohužel dochází k projevům diskriminace a jiným problematickým jevům. Jinde je naopak tato komunikace konsistentní a férová, a učitelé a vedení školy aktivně podporují možnost žáků se svobodně vyjádřit i mimo výuku.

? 10. Mají pedagogové a vedení školy prostor a příležitosti pro osobní a profesní rozvoj?

I zde můžeme použít škálu: prostor pro osobní a profesní rozvoj neexistuje nebo je minimální / v případě zájmu je možnost se účastnit vzdělávacích kurzů / vedení školy aktivně podporuje profesní i osobní rozvoj všech zaměstnanců.

OBLAST UČITELÉ A VEDENÍ ŠKOLY

? 11. Mají rodiče možnost se zapojit do organizace výuky?

Někde platí, že rodiče nemají s výukou nic společného, jinde se mohou zapojit do některých výukových aktivit. Rodiče je však možné aktivně zapojit i do plánování výuky a do její evaluace (tj. umožnit jim spolurozhodovat o tom, co a jak se bude učit).

? 12. Mají rodiče možnost se zapojit do chodu školy?

Také zde je celá řada možností: od úplného vakuu přes občasnou možnost zpětné vazby až k možnosti podávat podněty ke zlepšení školy a zapojit se do rozhodovacích procesů ve škole.

? 13. Spolupracuje škola s organizacemi z okolí, které se podílí na komunitním dění (neziskové organizace, místní samosprávy, sportovní kluby, muzea, galerie, domovy důchodců atd.)?

Některé školy jsou zcela izolované od svého okolí, jiné spolupracují s organizacemi v oblasti vzdělávání žáků (exkurze, hosté ve výuce atd.) a další rozvíjí spolupráci i nad rámec vzdělávání žáků (např. aktivitou v komunitě).

? 14. Má komunita možnost se zapojit do chodu školy?

Zde se jedná o to, zda zástupci komunity mají možnost podávat podněty ke zlepšení školy a případně jsou zapojeni do rozhodování o záležitostech školy.

? 15. Existuje v rámci školy podpora pro vzájemnou komunikaci a setkávání pedagogů, vedení školy, žáků, rodičů a zástupců komunity? Pokud ano, v jaké formě?

Podpora může být nulová nebo omezená pouze na oficiální úroveň (zasedání školské rady, žákovského parlamentu atd.). V případě intenzivní spolupráce se aktéři mají možnost setkávat jak na oficiální úrovni, tak i při různých společenských událostech.

OBLAST ŠKOLA

? 16. Je otázka rozvoje demokratických kompetencí zakotvena ve formálních dokumentech školy?

Škálou odpovědí na tuto otázku je: absence / zmínka / konkrétní strategie rozvoje demokratických kompetencí.

? 17. Komunikuje škola demokratické hodnoty navenek? Jak vypadají webové stránky školy a sociální média?

Webové stránky a celková komunikace může být omezena na nejnужnější sdělení. Ovšem školy snažící se o efektivní komunikaci mají na webových stránkách a sociálních médiích popsána nejen hodnotová východiska školy, ale též uvedeny příklady dobré praxe z oblasti demokratické kultury.

? 18. Jak vypadají vnější prostory školy?

Protikladem školy, která působí spíše uzavřeně a izolovaně, je škola na první pohled otevřená, pouze s nutnými fyzickými bariérami (např. kolem hřiště) a s řadou oživujících prvků (zeleň a květiny, lavičky, výzdoba budovy atd.).

? 19. Jak vypadají vnitřní prostory školy?

Také interiér spoluvytváří klima školy. Je dobré, pokud prvky oživující prostor školy jsou jeho nedílnou součástí (dekorace a výrobky žáků, barevné prvky, květiny, studijní koutky atd.) a na jejich výběru a instalaci se podílí i žáci.

? 20. Je ve škole k dispozici místo pro setkávání mimo výuku?

Některé školy mají maximálně sborovnu. Dobré klima školy však může podpořit, když je ve škole vyhrazen společný prostor pro setkávání žáků z různých ročníků, učitelů i vedení školy (společenská místnost, kuchyňka, knihovna atd.).



TIP

Pokud byste chtěli realizovat systematickou evaluaci demokratického klimatu školy, doporučujeme vám metodiku našich kolegyň, ve které jsme se inspirovali i my: Anna Maršíková a kol. *Demokracie nepatří jen do občanky aneb jak rozvíjet demokratické prostředí ve vaší škole* [https://aa.ecn.cz/img_upload/a4b948b3160c64dd36d67a2b8828e1fc//METODIKA%20PREPRACOVANA.pdf]. Multikulturní centrum Praha.

5. CHARAKTERISTIKY DEMOKRATICKÉ ŠKOLY

Nyní se podívejme na příklady dobré praxe demokratických škol a hledejme v nich inspiraci. Za první demokratickou školu ve světě je označována anglická Sumerhill, kterou ve dvacátých letech minulého století založil skotský pedagog A. S. Neil. Od té doby se hnutí rozšířilo po celém světě a nyní najdeme školy, které se k němu hlásí, i v České republice.

V těchto školách není demokracie pouze obsahem kurikula, ale je zde principem, který prostupuje vším, co mladé lidi ve škole obklopuje – od organizace výuky, vlastního vzdělávání, rozhodování o společných záležitostech až po podobu školy. Demokracie se zde stává sdílenou zkušeností a způsobem života. To ovšem nemusí znamenat, že se zde vše nutně děje ideálně, například míra svobody a tím pádem i zodpovědnosti, které se dětem dostává již v relativně raném věku (např. v Summerhill je výuka zcela dobrovolná), je předmětem polemiky mnoha odborníků. Zároveň tyto školy byly a stále jsou jakousi laboratoří nových přístupů ke vzdělávání a mnohé z toho, co na nich bylo odzkoušeno, nyní najdeme jako součást strategie našeho dnešního školství.

Pro většinu demokratických škol jsou typické čtyři charakteristiky: rovnost a respekt, autonomie a svoboda, participace a spolurozhodování, alternativní systém hodnocení a zpětná vazba. Stručně si je budeme ilustrovat a přidáme myšlenky či tipy, které by mohly inspirovat i ostatní školy.

a) Rovnost a respekt

V demokratických školách jsou si všichni rovni – včetně vyučujících, vedení školy a samotných dětí. Dospělým se neříká učitelka a učitel, ale průvodkyně a průvodce, nebo se oslovují pouze křestními jmény. Průvodci nestojí ve třídě před tabulí, ale sedí mezi dětmi v lavicích nebo v kruhu. Vyučující-průvodci zde nejsou jediní nositelé vědění, ale studující se na tvorbě vědění podílí. Autorita zde vzniká přirozeně na základě blízkého vztahu. Díky tomu neexistuje na těchto školách strach z vyučujících nebo obavy ze selhání a chyby. Učitelé jsou nositeli opory, nikoliv trestu. Tato zkušenost učí studující stejným způsobem přistupovat i ke svému okolí a rozvíjí u nich demokratické hodnoty.



TIPY DO VÝUKY

K prohloubení tohoto tématu lze v českém prostředí doporučit inspirace spolku Respektovat a být respektován, jehož lektoři pořádají po celé republice školení v respektujícím přístupu [<https://respektovani.com>].

Podporu můžete najít též v kurzech T. E. T. – Škola bez poražených Thomase Gordona, jež se zabývá základními komunikačními dovednostmi a nástroji řešení konfliktů, které potřebují učitelé pro budování kvalitních vztahů s žáky a studenty [<https://www.skolabezporazenych.cz>].

Další inspirací může být Filosofie pro děti. Organizace Člověk v tísní pořádá školení o tomto pedagogickém přístupu, který přispívá ke zlepšení vztahů ve třídě, podporuje inkluzi znevýhodněných nebo nadaných dětí a zvyšuje jejich sebevědomí a tvořivost [<https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/filozofie-pro-deti>].

b) Autonomie a svoboda

V demokratických školách má každý právo být sám sebou a vyjádřit se. Nikdo zde nikoho nehodnotí ani do ničeho netlačí. Děti mají možnost se vzdělávat, ale také zde mají prostor pro hry – hlavně ti mladší si přirozeně vymýšlejí různé aktivity, při kterých se vzdělávají. Svoboda zde ovšem není absolutní. Je omezena jednak svobodou ostatních, ale také pravidly, která si komunita sama schválila. Výsledkem zachování autonomie dětí a respektujícího přístupu k nim je i mnohem menší výskyt patologických jevů, než je tomu na běžných školách. Děti v demokratických školách samostatně rozvíjí svůj potenciál a dělají to, co je skutečně naplňuje. Díky absenci direktivních příkazů a nesvobody se v nich nehromadí frustrace, kterou by měly potřebovat si vybíjet na někom slabším.

„Tam, kde je to možné, je nutné nechat dětem tolik svobody, kolik unesou, a namísto strachu z formální autority je vést ke schopnosti zodpovědně dostát svým závazkům. Místo memorování faktů o světě, který byl, je třeba se začít připravovat na svět, který bude. Místo nekritického následování autorit je nezbytné naučit se přemýšlet samostatně. Místo šablony poslušného zaměstnance a občana je nutné hledat, v čem je kdo nejlepší a v čem se tedy může zapojit k maximálnímu užítku ostatním. Je třeba se opět naučit komunikovat a skutečně spolupracovat“ (Gray 2016, s. 12).

c) Participace a spolurozhodování

Z běžných českých škol známe školní parlamenty, které někde fungují výborně, zatímco jinde poněkud nesměle. Na většině demokratických škol funguje nějaká forma školních shromáždění (plén, meetingů, kruhů), na kterých se diskutuje o společných záležitostech, podávají se informace, řeší se konflikty nebo dělají konsensuální rozhodnutí. Hlas každého člověka, ať už se jedná o studujícího, vyučujícího nebo jiného zaměstnance školy, má na shromáždění stejnou váhu. Všichni se tak mají příležitost podílet na vytváření komunity stejným dílem.

Pokud se ve škole vyskytne nějaké patologické chování (např. šikana), problém se přednese na celoškolském shromáždění a ihned se řeší. Aktéři slyší, že dělají něco, co narušuje svobodu druhých a též vůli komunity, že toto chování mezi sebou nechce. Cílem není aktéra vyštvat nebo vyloučit z komunity, ale dát mu zpětnou vazbu, aby si uvědomil, proč jeho jednání nebylo správné. To, co se vyřeší na shromáždění, tam také zůstane a minulé křivdy již nejsou připomínány. Takový proces je také procesem očištným a nese s sebou prvky restorativní justice, která klade důraz na obnovení vztahů, nikoliv jen na rozhodnutí o trestu.

„Smysl pro spravedlnost, který děti prokazují, mě nikdy nepřestane udivovat. A jejich talent pro správu vlastních záležitostí je rovněž vynikající. Jako součást vzdělávání je samospráva nekonečně cenná“ (Neill 2013, s. 51).

d) Alternativní systém hodnocení a zpětná vazba

Systém hodnocení, tak jak ho většina z nás zná z běžných škol, na demokratických školách zcela chybí, nebo je zde pouze doplňkem k alternativním formám hodnocení nebo dávání zpětné vazby.

Demokratické školy vychází z představy, že známkování u mladých lidí podkopává a deformuje radost ze vzdělávání samotného a posiluje pouze vnější motivaci. Pro zkvalitnění procesu učení spatřují jako mnohem užitečnější konstruktivní zpětnou vazbu podobnou konceptu slovního nebo formativního hodnocení. Vychází z přesvědčení, že používání ocenění a povzbuzení posiluje vnitřní motivaci.



TIPY DO VÝUKY

Místo odměn, pochval, známek nebo hodnocení zkuste jejich alternativy, které u dětí posilují jejich vnitřní motivaci a vědomí vlastní hodnoty:

ZPĚTNÁ VAZBA – Jedná se o věcné vyjádření, popis toho, čeho jsme si všimli. Zaměřuje se na činnost nebo chování, nehodnotí osoby nebo jejich vlastnosti, ani kladně, ani záporně. Má sloužit tomu, komu ji dáváme – měla by být informačně přínosná.

Příklad pozitivní zpětné vazby: „Tvoje úvaha je napsána přehledně, je členěna do odstavců podle toho, co k sobě patří, myšlenky se neopakují a ty citáty jsou opravdu neotřelé.“ Kdežto pochvala hodnotí především vlastnosti osoby: „Ty jsi opravdu literárně nadaná, napsala jsi to moc krásně.“

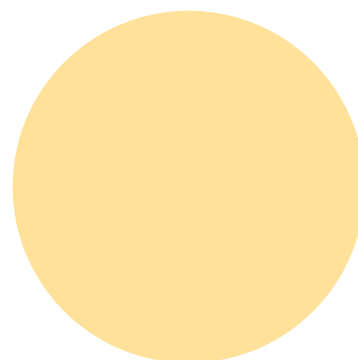
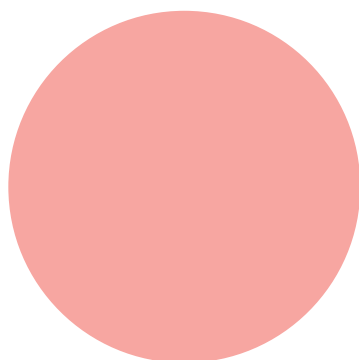
Příklad negativní zpětné vazby: „Tvoje úvaha je napsána dost nepřehledně, myšlenky na sebe nenavazují, některé zůstávají nedokončené – například v druhém odstavci.“ Kdežto kritika abdikuje na pozitivní a rovnocenný přístup: „Ty se snad nikdy nenaučíš napsat ani jednoduchou úvahu. Je to fakt slátanina, nedá se v tom vyznat.“

OCENĚNÍ/UZNÁNÍ – Podobně jako zpětná vazba obsahuje popis nebo informaci. I zde vyjadřujeme svůj pozitivní postoj a rovnocenný přístup. Bývá to výrok šitý na míru dotyčnému člověku, podporující jeho zdravou sebeúctu. Například: „Ta skladba byla zahrána čistě a s citem. Musela jsi tomu věnovat hodně času, než jsi to nacvičila.“ Pochvala by oproti tomu zněla takto: „To bylo úžasné, ty jsi ale šikovná virtuózka!“

POVZBUZENÍ – Základem je uznání, že je nějaká činnost obtížná. Poté následuje povzbuzení k pokračování. Příklad: „Naučit se dobře násobilku je obtížné a nejde to hned. Dá se to ale časem zvládnout. Chceš, abychom to zkusili spolu, nebo budeš počítat sama?“ Místo pochvaly: „Ty jsi taková šikovná holčička, násobilku se určitě naučíš jedna dvě“ (podle Kopřiva et al. 2015, s. 172–178).

Alternativami nebo doplňky k vysvědčení v podobě známek může být také:

- Slovní hodnocení.
- Sebehodnocení, které si píšou studující sami.
- Slovní hodnocení, které si dávají děti navzájem.
- Portfolio, do kterého si děti samy zaznamenávají vlastní úspěchy a pokroky.



6. PŘÍNOSY ZAVÁDĚNÍ DEMOKRACIE DO ŠKOL

Shrňme si nyní základní přínosy proměny školy v duchu principů demokratické kultury a zmiňme i několik doporučení ke zmírnění případných rizik.

- **EFEKTIVITA VÝUKY** – Prospěšnost principů demokratického vzdělávání je podložena výzkumy z oblasti neurověd. Pokud chce škola vzdělávat úspěšné absolventky a absolventy, je potřeba zajistit studujícím bezpečné prostředí, individuální přístup a podporovat jejich vnitřní motivaci k učení.
- **OSOBNOST A OBČANSTVÍ** – Demokratický přístup ve vzdělávání kultivuje na škole demokratickou kulturu a vychovává děti k budoucí angažovanosti a demokratickému občanství. Tím, že se nezaměřuje pouze na tvrdá fakta a vědomosti, ale rozvíjí i tzv. měkké dovednosti, umožňuje celkový zdravý rozvoj osobnosti dětí.
- **ADEKVÁTNÍ PROFESNÍ PŘÍPRAVA** – Disciplína a poslušnost jsou v některých profesích stále žádanými dovednostmi, ale celkově dnes na pracovním trhu mladí lidé lépe obstojí, pokud dokážou převzít zodpovědnost a iniciativu, jsou kreativní, dovedou kriticky myslet a umí pracovat v týmu.

Z hlediska pedagogického sboru

- Nově definovaná role učitele jako provázejícího přináší nové nároky, ale i benefity. Zapojení vnitřní motivace dětí výrazně odlehčuje učitelům v dodávání motivace vnější. Zcela se proměňuje klima třídy a dynamika výuky – učitelé ukazují, jaké jsou možnosti a dávají dětem podporu, a od dětí samotných se učí novým věcem.
- Ideální je, pokud se na demokratickém přístupu ke vzdělávání shodne škola jako celek a pedagogický sbor táhne za jeden provaz – zavádění demokratických principů tak může probíhat systematicky. Pokud v pedagogickém sboru nenajdete shodu v demokratickém přístupu, můžete se domluvit alespoň na některých principech, které se bude snažit aplikovat každý – například prvky formativního hodnocení, aplikování respektujícího přístupu (Kopřiva et al. 2005), používání nenásilné komunikace (Rosenberg 2016) nebo metod Filosofie pro děti [<http://www.p4c.cz/>].

Z hlediska vedení a managementu školy

- Po inovativním vzdělávání je ze strany rodičů čím dál větší poptávka. Inovativní přístup a úspěšnost absolventů může zamezit odlivu studujících na progresivnější školy.
- Také je možné na škole založit jen některé třídy s demokratickým vzděláváním. Rodiče i jejich děti si tak mohou zvolit, který způsob vzdělávání jim vyhovuje víc.



DOBRÁ PRAXE

Nabídka alternativní třídy funguje dobře na Gymnáziu Zatlanka: <https://www.zatlanka.cz/uchazec/svp-alt> nebo na ZŠ Horka nad Moravou, kde jsou na 1. stupni dvě paralelní třídy – jedna funguje běžným způsobem a druhá je v Montessori režimu: <https://www.zshorka.cz/>

Z hlediska žáků a studentů

- První, kdo si uvědomí, že se na vašem přístupu něco mění, jsou samotní studující. Zpravidla platí, že čím starší studující jsou, tím komplikovanější pro ně může přechod na demokratický přístup být. Jako první reakce může přijít podezřívavost. Pokud byli studující několik let zvyklí na direktivní a autoritativní vzdělávání, můžou je nenadálá svoboda a partnerský přístup mást a mohou to považovat za jakousi past a bát se případného trestu.
- Další fází procesu při přechodu na demokratický způsob vzdělávání může být fáze bouřlivosti a testování. Studující hledají hranice toho, kam až mohou zajít. Užívají si svobodu, která jim byla dlouho upírána. Klíčem úspěchu je přistoupit ke změně až ve chvíli, kdy je vybudována vzájemná důvěra a pocit bezpečí. Jinak si zahráváme s chaosem.
- Se studujícími je dobré mluvit otevřeně a narovinu. Pokud pochopí, o co se snažíte, může proměna atmosféry ve vaší třídě probíhat velmi klidně a plynule. Většina studujících takové změny po nějaké době pozitivně přijme a budou za změnu v přístupu vděční.
- Zkušenosti z demokratických škol ukazují, že ve chvíli, kdy jsou studující opravdu motivovaní, učí se velice rychlým tempem a díky pozitivní vnitřní motivaci a skutečnému zájmu si toho i více zapamatují. (Navzdory tomu, že na tuto chvíli je třeba někdy dlouho trpělivě čekat.)
- Ti, kdo byli dlouho zvyklí na vnější motivaci a vnější autority, mohou zažívat nepříjemné pocity. Nikdo je doposud nepodporoval v objevování jejich vlastních zájmů, proto je pro ně složité hledat vnitřní motivaci. Je třeba si těchto náhle zakřiknutých dětí všimnout a pomoci jim objevit to, co je naplňuje a co jim dává smysl.
- Děti jsou v demokratických školách obvykle velmi spokojené a chodí do nich rády. Důraz na bezpečné prostředí a partnerský a komunitní přístup téměř eliminuje výskyt šikany či potíží s úzkostmi nebo strachem spojeným s chozením do školy.

Z hlediska rodičů a širší komunity

- Rodiče, kteří se s demokratickým vzděláváním setkávají poprvé, mohou mít obavy, že se děti pořádně nic nenaučí. Mohou mít pocit, že se příliš času ztratí hrami, diskuzemi, tvořením učebního plánu nebo sebehodnocením. Toto se skutečně může stát na škole, která ještě s demokratickým nastavením a vnitřní motivací dětí neumí pracovat – kvalitní školu nejlépe poznáte podle jejich absolventů. Každému dítěti také může vyhovovat jiná míra poměru řádu a svobody, proto je dobré, že existují školy s různě nastavenými demokratickými prvky a můžete vybrat takovou, která vám vyhovuje nejlépe.
- Rodiče by měli mít právo a prostor se na cokoliv zeptat a dostat odpověď. Je užitečné jasně veřejnosti komunikovat koncepci a filozofii školy. V jedinečné a sebevědomé vizi a směřování je síla školy. Pokud má jasný koncept, rodiče i komunita jí budou důvěřovat.



Podporu inovací naznačuje i Strategie 2030+:

„Inovativní projekty je třeba vnímat jako ‚laboratoř‘, ve které se pilotují nové vzdělávací přístupy, jež mohou být v budoucnosti prospěšné celému systému. Budou stanoveny vstupní podmínky, vymezen rozsah pedagogického experimentu, včetně hranice možných odchylek od existujících předpisů. Přínos pilotních projektů a pedagogických experimentů pro zvýšení kvality vzdělávání bude monitorován, vyhodnocován a osvědčené inovace budou šířeny do dalších škol především formou sdílení příkladů dobré praxe“ (Strategická linie 1, s. 29).



DOBRÁ PRAXE

Pro inspiraci nahlédněte do školního vzdělávacího programu kladenské demokratické školy Donum Felix (ZŠ a SŠ): <https://www.donumfelix.cz/skola/dokumenty-skoly/>.

7. DOPORUČENÍ K PROCESU DEMOKRATICKÉ PROMĚNY ŠKOLY

Systém rámcových vzdělávacích plánů nám v České republice poskytuje značnou míru svobody v tom, jakým způsobem budeme mladé lidi vzdělávat a vychovávat. To, že většina škol stále pokračuje starými způsoby, je často záležitost setrvačnosti a přirozených obav z nových způsobů, ve kterých si nejsme jistí.

Pokud víte, že vaše škola není k inovacím ve vzdělávání a demokratickému přístupu nakloněná jako celek, pečlivě zvažte, jaké principy je vhodné z vaší strany aplikovat.

- Změny, které jsou nekonzistentní, mohou být pro studující matoucí. Pokud v jedné hodině zažívají silně direktivní a autoritářskou výuku a ve vašich hodinách se budete snažit podporovat demokracii, autonomii a zodpovědnost, mohou studující reagovat ve vašich nebo v jiných hodinách nějakou formou odporu.
- Pokud budete jediná/ý, kdo se bude ve svém přístupu snažit o změnu, může to být velmi náročné. Nekladte tedy na sebe příliš vysoké nároky a dejte si pozor na syndrom vyhoření.
- Obecně platí, že čím jsou děti mladší, tím pro ně bude přechod na demokratický způsob vzdělávání snazší. Na 1. stupni je navíc plynulý přechod jednodušší a méně komplikovaný, protože děti mají na většinu hodin pouze třídní učitelka nebo učitel a přístup je tak konzistentní.
- Nesnažte se kopírovat pouze jedinou – podle vás ideální – demokratickou školu, ale inspirujte se více příklady dobré praxe a zohledňujte přitom lokální specifika.
- Vhodnou přípravou na změnu může být kvalitní evaluace současného demokratického klimatu vaší školy (v malém jsme ji nabídli výše ve formě checklistu demokratické kultury na školách).
- Snažte se pro vůli ke změně získat své kolegy a též vedení školy. Výstupy z evaluace klimatu školy spolu s vhodně nabídnutými inspiracemi dobré praxe jiných škol mohou být základem smysluplného dialogu o dalším směřování vaší školy.
- Nikam nespěchejte. Změny je potřeba zavádět postupně, abyste si vy i studující měli čas zvyknout. Nejvhodnější je nejdříve začít budovat dobré vztahy a vytvářet bezpečný prostor a podíl na spolurozhodování nechat až na konec.

TŘI FÁZE ZAVÁDĚNÍ DEMOKRATICKÉ KULTURY DO ŠKOLY

a) Bezpečné klima a respektující vzdělávací styl

- V první fázi se soustředte na **péči o vzájemné vztahy** – na atmosféru ve třídě, ve sborovně a v celé škole. Je zásadní, aby se děti i dospělí ve škole cítili bezpečně a příjemně. Děti mají vnímat, že jsou respektovány a že je brán zřetel na jejich potřeby a pocity. Všimněte si atmosféry mezi dětmi a vámi a pokoušejte se rozpustit strach, který některé děti ve spojitosti se vzděláváním nebo školním kolektivem pociťují.
- Nově promyslete **vzdělávací strategii** svého předmětu v duchu smysluplnosti, spolupráce a svobodné volby – nakolik je to v rámci stávající organizační struktury školy možné. Vedle samotného předmětového obsahu výuky věnujte pozornost též rozvoji kompetencí potřebných pro demokratickou kulturu.
- Začněte realizovat nějakou podobu **formativního hodnocení**, známky prokládejte slovním hodnocením, posilujte vnitřní motivaci dětí.
- **Chyba je přítel.** Budujte prostředí, ve kterém se děti mohou cítit bezpečně a nebudou se bát vyjádřit svoje obavy a nesnáze nebo udělat chybu. Ukažte na svém příkladu, že i vy se někdy mýlíte a že chyba člověku při vzdělávání pomáhá.

- Ukažte dětem, že jsou pro vás partnery a že je **respektujete**. To stejné vyžadujte i vy od nich. V procesu vzdělávání děti vnímejte jako spolutvůrce vědění.
- Velkou pomocí pro vytváření bezpečného a komunitního prostředí ve třídě je pravidelné pořádání tzv. **ranních kruhů** (viz dále). Zde děti zažívají rovnost a vzájemný respekt a rozvíjejí kompetence potřebné pro aktivní občanství a participaci.

b) Nové uspořádání prostoru a organizace vzdělávání

V další fázi může následovat viditelnější proměna zaměřená na organizaci vzdělávání a prostoru, který děti obklopuje.

- Kruhové uspořádání tříd posiluje pocity rovnosti a partnerství, proto ho lze doporučit, kde je to možné.
- Dobrým nápadem je také zřídit ve třídě klidovou zónu, kam se studující mohou uchýlit ve chvílích, kdy potřebují klid na individuální práci nebo odpočinek. Obdobná zóna se dá zařídit i pro celou školu v podobě relaxační nebo společenské místnosti. Prostor na odpočinek během delších pauz, oáza duševní pohody a kamarádského klimatu.
- Přemýšlejte nad možnostmi integrace jednotlivých vyučovacích předmětů, které pomáhají mladým lidem vnímat věci v souvislostech, např. častější a dobře promyšlené projektové dny, příležitosti ke spolupráci a vzájemné podpoře dětí z různověkových skupin, delší vyučovací bloky umožňující se více ponořit do tématu. Inspiraci v inovativním uspořádání výuky mohou poskytnout školy waldorfské či Montessori.

c) Svoboda a spoluzodpovědnost

Jakmile je ve škole nastavena atmosféra vzájemné důvěry a respektu, lze začít s rozvolňováním mocenské nerovnováhy ve prospěch žáků a studentů, aby oni sami dostali příležitost rozhodovat o podobě svého vzdělávání a mít podíl na rozhodnutích ohledně fungování své školy.

- Na úrovni tříd se mají studující dohodnout na **závazných pravidlech**, která všem usnadní a zpříjemní proces učení a pobyt ve škole. Podobně je vhodné pokračovat na úrovni školy (například prostřednictvím školního parlamentu) – diskutovat o potřebách dětí, učitelů i dalších zaměstnanců školy a na jejich základě společně rozhodovat například o pravidlech chování o přestávkách apod.
- Prvním krůčkem k osvojování **svobody a zodpovědnosti za své vzdělání** může být nabídnutí možnosti si rozhodovat o tom jak, kdy nebo s kým určitý studijní úkol udělají.
- Dalším krokem může být **částečné rozvolnění rozvrhu hodin**. Například 1–2 hodiny během dne nebo 1–2 dny v týdnu není pevný rozvrh, ale studující mají příležitost pracovat na tom, co je pro ně v tu chvíli důležité – ať už je to odpočinek (nezbytný pro kvalitní proces učení), hra, konverzace, nebo učení se toho, co je baví. Vyučující jsou jim k dispozici, aby jim pomohli nebo je nasměrovali.

V druhé části metodiky se věnujeme důležitým tématům vztahujícím se k demokratické kultuře školy. Inspirace z nich můžete využívat ve všech fázích proměny vaší školy.

8. PRAKTICKÉ AKTIVITY

AKTIVITA – RANNÍ KRUH

Aktivita pro celou třídu, potřebný čas: 10–30 minut

Na začátku dne nebo týdne si celá skupina sedne do kruhu. Vyučující pošle kruhem nějaký předmět (plyšák, kniha, propiska, míček) a každý, kdo jej dostane do ruky, může vyjádřit, co má na srdci, a pak předmět poslat dál. Mluví vždy jen jeden, ostatní naslouchají, nikdo nic nekomentuje. Kdo nechce mluvit, může mlčet, ale příležitost dostane každý. Téma má být snadné, mohou jej navrhnout i samy děti (např. *Co jste dělali o víkendu? – Na co se těšíte o Vánocích? – Jaké pocity máte právě teď?*).

Cílem aktivity je posilování vyjadřovacích schopností, posila sebevědomí, empatie, aktivního naslouchání, porozumění a respektu vůči druhým. Zároveň se tím zvyšuje respekt k odlišnosti, pocit sounáležitosti, bezpečné klima a utužení třídního kolektivu. Zkušenost dialogu, rovnosti, svobody a vzájemnosti děti formuje k demokratickému a odpovědnému občanství.

AKTIVITA – PORADNÍ KRUH

Aktivita pro celou třídu, potřebný čas: 1–3 hodiny.

Poradní kruh funguje na stejném principu jako kruh ranní, ale je delší a komplexnější. Lze ho použít jako nástroj pro řešení konfliktů, rozhodování nebo sdílení náročnějších témat (např. *Co si myslíte o té včerejší rvačce? – Jak se cítíte, když odchází paní učitelka X?*).

Každý účastník usiluje o dodržení čtyř základních principů:

- Mluvit od srdce (nikdo nehodnotí rétorický výkon, jde o opravdovost).
- Naslouchat od srdce (všichni jsou plně přítomni, pozorně naslouchají, nemyslí na nic jiného).
- Mluvit k věci (věnujeme se tématu a vyjadřujeme se jednoduše).
- Být spontánní (pokud máte něco na jazyku, řekněte to; pokud ne, můžete mlčet).

Zdroj aktivity: Lea Mentlíková: *Poradním kruhem k pozitivnímu klimatu ve třídě* <http://www.ferovaskola.cz/novinky/poradnim-kruhem-k-pozitivnimu-klimatu-ve-tride-2253>

Poradní nebo ranní kruh nejsou vhodným nástrojem, když se skupina potřebuje rychle dohodnout nebo je třeba, aby proběhla diskuze. Pro řešení konfliktů je vhodný jen ve chvíli, kdy se strany konfliktu již chtějí usmířit.

”

„Poradní kruh zvyšuje schopnost učitele naslouchat dětem na hlubší úrovni, slyšet jejich četné příběhy. Poskytuje jim také zkušenost vzájemného vyučování se žáky. V kruhu je každý žákem a učitelem zároveň.“ J. Zimmerman, V. Coyleová: *Cesta poradního kruhu. Umění otevřené komunikace*, Praha: DharmaGaia, 2016.



Komunikační signály usnadňující průběh popsaných aktivit najdete na naší stránce: mkc.cz/cz/pro-ucitele/kdk

AKTIVITA – ROZHODOVACÍ PROCES

Aktivita pro celou třídu, vhodná pro 2. stupeň ZŠ a střední školy, potřebný čas: 1–3 hodiny.

Cíle jsou podobné jako u výše zmíněných aktivit, a navíc jde o nácvik konsenzuálního rozhodování. Studující si uvědomují pluralitu názorů a hodnotu demokratického rozhodovacího procesu.

Konsenzuální rozhodování je jeden ze způsobů demokratického rozhodování ve skupině. Metodu lze použít, pokud ve třídě vyvstalo nějaké téma, které je potřeba prodiskutovat, nebo pokud je potřeba učinit nějaké rozhodnutí, na kterém by se měli shodnout všichni ve skupině. Na rozdíl od obyčejného demokratického hlasování, při kterém většina přehlasuje menšinu, která je pak s výsledným rozhodnutím většinou nespokojená, při konsenzuálním rozhodování jde o to dosáhnout konsensu – tedy řešení nebo rozhodnutí, se kterým souzní všichni zúčastnění. Oproti hlasování je to zdouhavější, ale umožňuje to lépe pochopit podstatu problému a dojít k dlouhodobě udržitelnějšímu řešení.

Postup:

- 1. Určení rolí** – moderátor/ka, hlídač/ka času a zapisovatel/ka.
- 2. Příprava agendy** – Vyučující s moderátorem/kou před shromážděním sepíší seznam toho, co je třeba probrat. Tuto agendu lze pak dát na viditelné místo a rovnou do ní zapisovat rozhodnutí.
- 3. Vlastní diskuze** – V kruhovém uspořádání facilitátor/ka představí agendu a otevře diskuzi popisem problému nebo představením návrhu. Začne diskuse, při které lze používat smluvené komunikační signály. Část diskuze je možné realizovat v menších skupinkách, čímž se podpoří introvertnější povahy. Při řešení nějaké konfliktu a zejména v emočně vypjatých situacích mohou pomoci metody nenásilné komunikace.
- 4. Hlasování o návrhu** – Moderátor/ka formuluje a shrnuje argumenty a návrhy, které padly, a předkládá návrh k rozhodování. Pokud někdo návrh vetuje nebo jsou proti návrhu silné námitky, pokračuje se v debatě, dokud se nezformuluje nový pozměněný návrh, se kterým jsou všichni přítomní v souladu nebo ho alespoň nevetují. V té chvíli skupina došla ke konsensu – rozhodnutí, které je přijatelné pro celou skupinu.
- 5. Reflexe a oslava** – Po schválení konsensu je možné zařadit také prostor pro reflexi samotného procesu (*Cítili se všichni během procesu rozhodování bezpečně? Dostal každý prostor, aby se vyjádřil? Mohli jsme něco udělat lépe nebo efektivněji? Jaké jsou doporučení do budoucna?*).

Společné konsenzuální rozhodování může být někdy vysilující a zdouhavý proces. Nezapomeňte společně oslavit, co se vám podařilo, a dopřát si nějakou odměnu.



9. ZDROJE A INSPIRACE

VEŘEJNÉ ŠKOLY S VÝRAZNÝMI PRVKY DEMOKRATICKÉ KULTURY

ZŠ Smart, Roudnice nad Labem <https://www.skola-smart.cz>

Gymnázium Přírodní škola, Praha <http://www.prirodniskola.cz>

ZŠ Louňovice pod Bláníkem <https://www.zsamslounovice.cz>

ZŠ Na Beránku, Praha <http://www.naberanku.cz>

ZŠ Dr. Tyrše, Hlučín <http://www.zsmt.cz>

Gymnázium Na Zatlance <https://www.zatlanka.cz>

ZŠ Horka nad Moravou <https://www.zshorka.cz>

Tiimiakatemia® Prague <https://tiimiakatemia.cz>

(Bakalářský program Inovativní podnikání při Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze)

DEMOKRATICKÉ ŠKOLY U NÁS A VE SVĚTĚ

Summerhill, Spojené království <http://www.summerhillschool.co.uk>

Donum Felix, Kladno <https://www.donumfelix.cz>

Sudbury, Liberecko <http://www.sudbury.cz>

Ježek bez klece, Brno <http://jezekbezklece.cz>

CoLibri, Tišnov <http://www.skolacolibri.cz>



DOPORUČENÁ LITERATURA

Paulo Freire byl přední zastáncem kritické pedagogiky, dodnes se jeho dílem inspirovaly pedagogické univerzity po celém světě. P. Freire: *Pedagogy of the Oppressed*, London: Penguin, 2017.

Alexander Neill byl zakladatelem Summerhill, jedné z prvních demokratických škol ve Velké Británii. A. S. Neill: *Summerhill*, Praha: PeopleComm, 2013.

Kniha *Respektovat a být respektován* je inspirací pro řadu rodičů i pedagogů, kteří se snaží o demokratický a svobodný přístup ve výchově, který zároveň dětem nastavuje zdravé hranice. P. Kopřiva, J. Nováčková: *Respektovat a být respektován*, Chvalčov: Pavel Kopřiva – Spirála, 2008.

Autor se zabývá významem školy pro profesní život, hledá souvislosti mezi vývojem společnosti a vzdělávacího systému: T. Feřtek: *Co je nového ve vzdělávání*, 2. vyd., Praha: Nová beseda, 2019.

Příručka ukazuje, jak nastavit respektující a efektivní komunikaci mezi učitelem a žáky: T. Gordon: *Škola bez poražených*, Praha: Malvern, 2015.

Kniha o svobodném učení, kterou se inspirovaly demokratické školy: P. Gray: *Svoboda učení: jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělávání*, 2. rozš. vyd., Praha: PeopleComm, 2016.

INSPIRATIVNÍ PROJEKTY

Centrum pro demokratické učení (CEDU) – dlouhodobě se zasazují o to, aby na školách byly uplatňovány Kompetence pro demokratickou kulturu, a věnují se podpoře žákovských parlamentů: <https://cedu.cz>

EDUin (Informační centrum o vzdělávání) – na jeho stránkách naleznete články a také audio a video materiály informující o inovacích ve školství, které souzní s demokratickým vzděláváním: <https://www.eduin.cz>

Futurpolis – vzdělávací akce pro učitele, vycházející z kritické pedagogiky Paula Freira: <https://futuropolis.cz>

Hovory z kabinetu (Otevřeno) – rozhovory s učiteli, kteří se zaměřují na inovativní vzdělávání <https://otevreno.org/hovory-z-kabinetu>

Společnost pro kreativní vzdělávání (SPKV) se zaměřuje na participaci a aktivizaci žáků prostřednictvím kreativního vzdělávání. Realizuje také mentorský program pro učitele z pražských škol zaměřený na rozvoj kreativního učení: <https://spkv.education>

Vzdělávací program Varianty (Člověk v tísni) – kurzy a materiály pro učitele, respektující hodnoty demokratické kultury: <https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty>



Druhá část

ROZVÍJÍME DEMOKRACII VE ŠKOLE

Druhá část metodiky je jakousi kuchařkou, která nabízí osvědčené „know-how“, jak uskutečňovat různé aspekty demokratické kultury ve vašich vyučovacích hodinách a na vašich školách. Vybrali jsme šest důležitých témat, která nejvíce rezonovala v našem kurzu a která považujeme za velmi aktuální.

Jednotlivé kapitoly na sebe volně navazují a v lecčems se prolínají. Každé téma je uvedeno sérií otázek a postřehů z učitelské praxe, citací ze Strategie 2030+ a také souborem kompetencí pro demokratickou kulturu, které se v daném tématu nejvíce zapojují. V závěru jsou uvedeny hojné odkazy, které umožňují hlubší studium probíraných věcí.



NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

UČITELSKÉ HLASY

S některými žáky nedokážu najít společnou řeč. Asi jsme si na sebe navzájem vytvořili předsudky.

Jednání s některými rodiči je pro mne vždy velký stres.

V dnešní hektické době bývám dost unavená a snadno se při výuce vytočím.

Když s nimi jednám po dobrém, neváží si toho. Někdy si připadám jako krotitel zvířat, ne jako učitel.

HLAS STRATEGIE 2030+

„RVP bude průřezově akcentovat rozvoj osobních a sociálních kompetencí žáků, ... rozvoj sociální senzitivity, interpersonální percepce a empatie.

Zároveň bude rozvíjena schopnost sebepoznávání umožňující reflexi a regulaci vlastních duševních stavů. Žáci budou schopni lépe vyjadřovat své vlastní pocity, uplatňovat vhodné metody komunikace a uvědomovat si stereotypy a předsudky.

Zlepší se schopnost žáků vhodně reagovat na obtížné situace a budou schopni aplikovat zdravé způsoby zvládnání stresu.“

(Strategická linie 1, str. 34)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



RESPEKT



AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ



ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ



EMPATIE

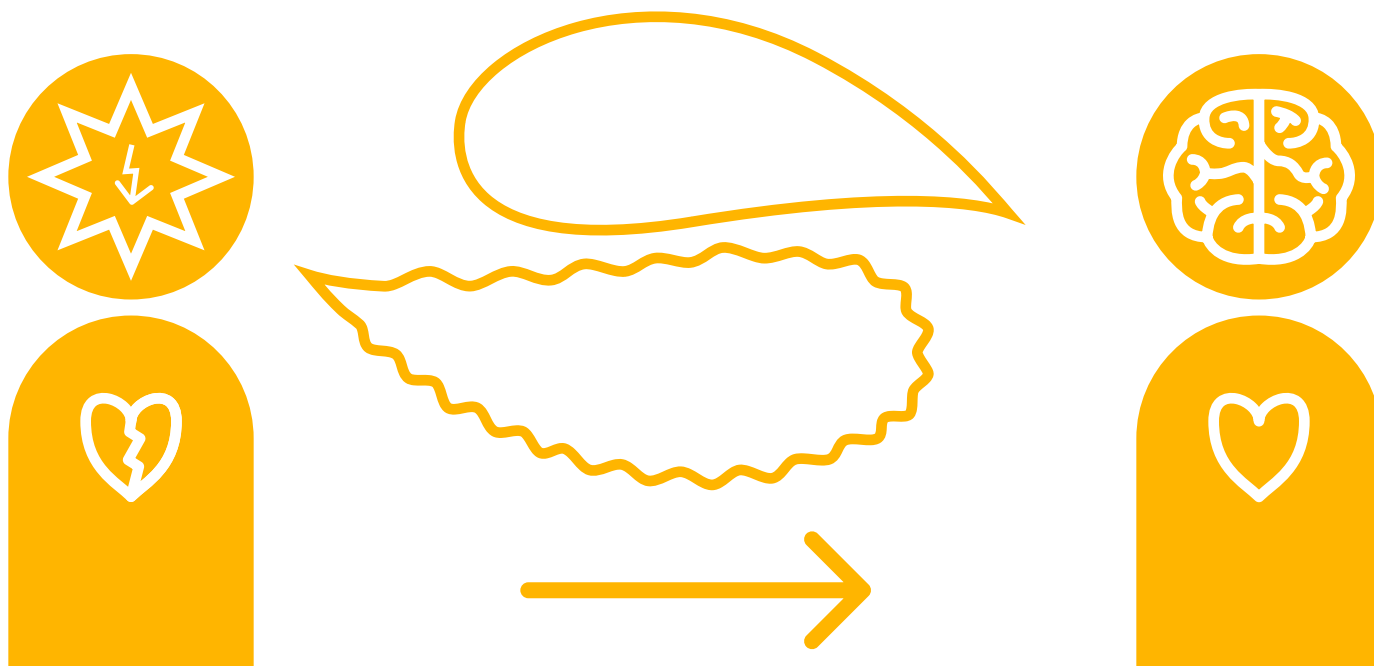


JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI



ZNALOST A KRITICKÉ POROZUMĚNÍ SOBĚ SAMĚMU

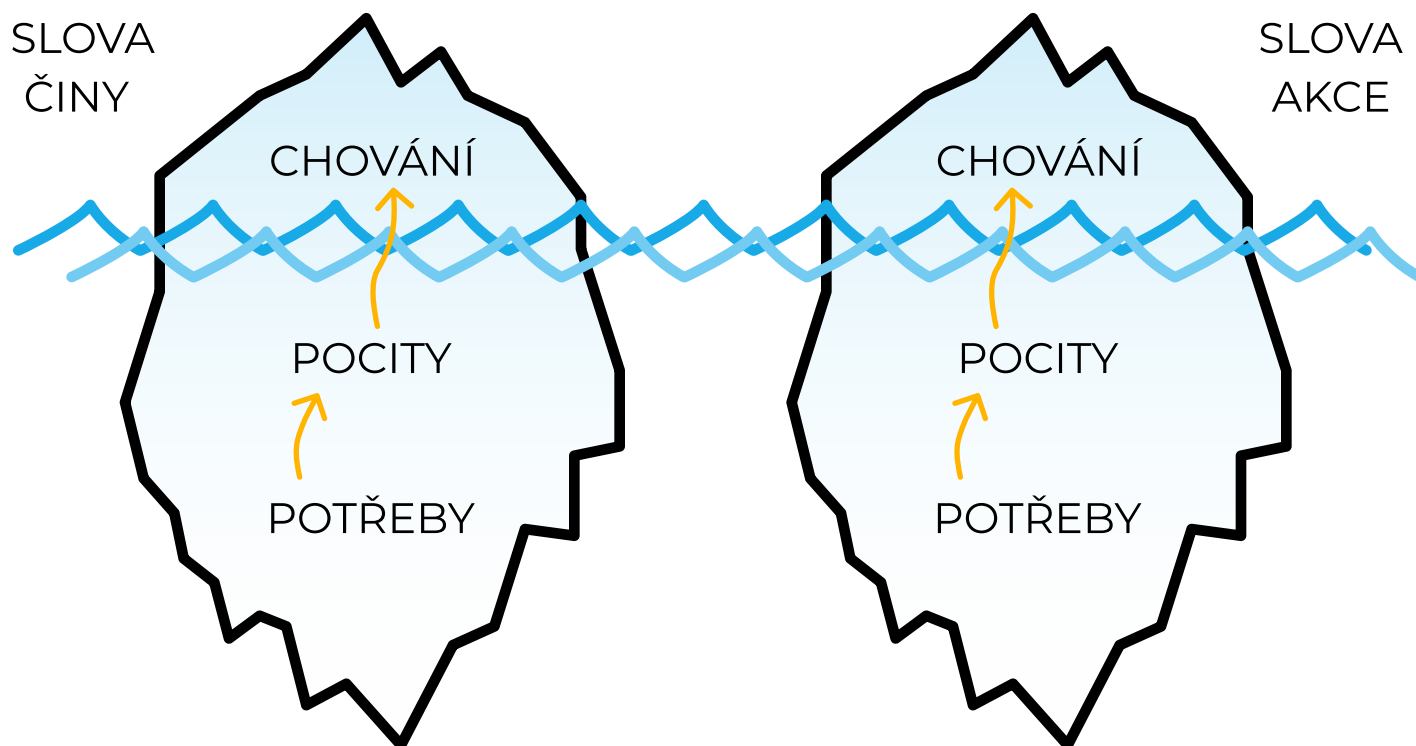
V kontextu demokratické kultury je nenásilná komunikace cenným nástrojem, jelikož přispívá k rozvoji aktivního naslouchání, empatie, respektu a vzájemné komunikace, které jsou základem bezpečného klimatu školy. NK významně napomáhá též prevenci a řešení konfliktů a hlubšímu sebepoznání vyučujících i žáků.



Nenásilná komunikace (NK) je metoda rozvinutá Marshalllem B. Rosenbergem v návaznosti na psychologii Carla Rogerse. Velmi souzní též z filozofií nenásilí M. Gándhího. Nenásilná komunikace je založena na jazyku a komunikačních dovednostech, které posilují naši schopnost zůstat lidmi, a to i v podmínkách náročných na dorozumění. Pomáhá nám přeformulovat způsob, jakým se vyjadřujeme a jak nasloucháme druhým. Tento přístup může být s užitkem uplatňován na všech úrovních – od nejosobnějších vztahů až po diplomatická jednání. Díky NK k sobě opět našli cestu mnozí manželé i znesvářené politické skupiny. Svě využití našel i ve školách a pomohl mnoha vyučujícím, kteří si jej osvojili.

Lidská komunikace – setkání ledovců

Východiskem k pochopení této metody může být obraz ledovce – vidíme jen jeho malou část, zatímco pod hladinou je skryté to podstatné z jeho objemu. Podobně je na tom v průběhu komunikace naše vnímání druhého člověka – vnímáme jeho řeč a chování, ale do značné míry jsou nám skryty jeho pocity a jeho potřeby. Tyto dimenze jsou zásadní pro pochopení toho, co říká a jak jedná. Důležité je být též ve spojení s vlastními pocity a potřebami, umět si je uvědomit a vhodně vyjádřit. Souhrnně lze tedy vyjádřit komunikační situaci jako setkání dvou ledovců: za tvými slovy a činy stojí tvé pocity a potřeby, stejně tak jako za mými slovy a činy stojí mé pocity a potřeby. Oba na ně máme právo, ať jsme si sympatičtí či nikoliv, ať máme podobné či odlišné názory. V NK se tyto dimenze snažíme vnímat, vhodně formulovat a na jejich základě nacházet optimální řešení.



Čtyři kroky nenásilné komunikace



1. POZOROVÁNÍ BEZ HODNOCENÍ – V běžném životě jsme zvyklí většinu věcí, které vnímáme, zároveň posuzovat, kritizovat či jinak analyzovat. Když pak své myšlenky ohledně druhého člověka vyslovíme, on mívá tendenci slyšet kritiku a vyvolává to jeho obrannou reakci. V NK se učíme situaci prostě pozorovat a popisovat ji bez hodnocení. Sdělujeme prostá fakta, nikoliv zobecňující úsudky, nebo náš výklad situace (např. namísto „on vždycky všechno odkládá“ řekneme „učí se na zkoušky až na poslední chvíli“). Pokud vyjadřujeme svůj názor, jasně to uvedeme (např.: „poškodíš si zdraví“ „myslím, že si nevyváženou stravou můžeš poškodit zdraví“).

? Jak začít? Zkusme se během dne soustředit na prosté pozorování reality a vědomě umlčujeme své automatizované hodnotící reakce.



2. POJMENOVÁNÍ POCITŮ – Mnoho lidí rozlišuje jen omezený počet pocitů. A protože se na ně jen málokdy někdo upřímně ptá, mívají potíže s jejich pojmenováním. Pokud se necítíme bezpečně, máme tendenci své pocity skrývat. Zkušenost NK však ukazuje, že vyjádření našich pocitů (včetně nervozity, nejistoty či obavy), může pomoci při řešení konfliktů. Když se učíme rozpoznávat a pojmenovávat vlastní pocity, pomáhá nám to navazovat vztahy s druhými lidmi. Jen je důležité odlišovat vyjádření skutečných pocitů (např. „to, co říkáš, je pro mě zraňující“) od domněnek a dohadů (např. „cítím, že mě kritizuješ“ – tímto výrokem spíše interpretujeme druhého člověka).



Jak začít? Rozšiřme si slovní zásobu pro pocity. Večer si udělejme čas k uvažování, jaké pocity jsme během dne zakoušeli. V obojím nám může pomoci mobilní aplikace „NVC kartičky“, nebo vytištěné kartičky: <https://nenasilnakomunikace.org/stahnete-si-cviceni-s-kartickami-potreb-a-pocitu/>.



3. UVĚDOMOVÁNÍ SI POTŘEB – Potřeby jsou zdrojem pocitů. Pokud nejsou naše potřeby uspokojovány, máme tendenci mít špatné pocity a vinit z toho druhé. To přirozeně vede k nedorozuměním a konfliktům. Jakmile se naučíme místo kritiky druhých mluvit o tom, co potřebujeme, roste šance, že potřeby obou stran budou naplněny. Předpokladem sdělování potřeb je, že si je uvědomíme a budeme je považovat za důležité.

Když hovoříme o tom, co potřebujeme, je třeba odlišit konkrétní strategie od základních lidských potřeb a nezaměňovat je. K uspokojení jedné potřeby (např. odpočinek) zpravidla vedou různé strategie (např. jet na chatu, jít do kina, vyspat se). Pokud si to uvědomíme, můžeme být vnitřně flexibilnější a přístupnější k dialogu a nalézání kompromisu.



Jak začít? Rozšiřme si povědomí o svých potřebách. Večerní reflexi o pocitech můžeme obohatit o poznávání svých potřeb, opět s využitím zmíněné aplikace. Své potřeby můžeme rozdělit do čtyř skupin: naplněné, nenaplněné, smíšené a ty, které pro nás nyní nejsou významné. Následně můžeme uvažovat o strategiích, jak naplňovat ty nenaplněné, a radovat se s těch naplněných.



4. VYSLOVENÍ PROSBY – Když naše potřeby nejsou naplněny ani po pokojném vyjádření toho, co pozorujeme, cítíme a chceme (viz předchozí tři body), pokračujeme specifickou prosbou: žádáme o činy, které by mohly naše potřeby naplnit.

Účinná prosba je formulována pozitivně (co si přejeme, nikoliv co si nepřejeme), jasně a konkrétně. Je dobré ji vysvětlit vyjádřením svých pocitů či potřeb, případně se ujistit, že posluchač prosbu pochopil.

Pokud prosbou vyjadřujeme vlastně rozkaz, druzí lidé mají tendenci se proti němu bouřit. Pokud se mu podřídí, tak jen z obavy z odsouzení či trestu. Ani jedna možnost není ideální. S prosbou souvisí, že respektujeme svobodu druhého člověka jí nevyhovět a dokážeme se vcítit do jeho důvodů. Naším cílem v rámci NK není přizpůsobit lidi a jejich chování našim představám, ale přejeme si vytvářet vztahy založené na upřímnosti a empatii, které nakonec naplní potřeby všech.



Jak začít? Když o něco prosíme, vyhněme se slovům, která prosbu automaticky mění v rozkaz. Jsou to zejména tyto: „měl bys...“, „je tvou povinností...“, „zasloužím si...“, „mám právo na...“. Své prosby formulujme pozitivně, jasně, konkrétně a vlídně.

Čtyři kroky nenásilné komunikace

Poté, co jsme si představili základní prvky NK, podívejme se na její fungování v praxi. Ilustrujme si to na situaci, kdy nám někdo verbálně či neverbálně sdělí nějakou negativní zprávu. Máme čtyři možnosti, jak ji přijmout:

1. Obvinit sebe, tedy vzít si ji osobně, slyšet v ní obviňování a kritiku. V tomto případě přijímáme názor druhého člověka a sami sebe obviňujeme na úkor svého sebevědomí, protože snadno propadáme pocitům viny (např.: „Jejda, měl jsem být citlivější.“).

2. Obvinit druhého, vyjádřit protest proti sdělení mluvčího, obvykle s pocity vzteku (např. „Nemáš právo takto o mě mluvit, ty sám jsi takový!“).

3. Uvědomit si vlastní pocity a potřeby. Zaměření vědomí na vlastní prožívání umožňuje si uvědomit, že náš momentální pocit (např. lítost) vychází z nějaké konkrétní potřeby (např. uznání). Reakce založená na takové reflexi by mohla znít: „Když od vás slyším, že jsem nespravedlivý, cítím se dotčený, protože bych potřeboval nějaké uznání za to, že se snažím něco vás naučit.“

4. Uvědomit si pocity a potřeby druhých. Pokud si nejsme jisti, můžeme se na ně zeptat („Cítíte se dotčený, protože byste potřeboval větší uznání své práce?“).

Kontakt s našimi vlastními pocity a potřebami nám usnadňuje empatické napojení na pocity a potřeby druhých lidí. NK proto usiluje o rozvoj třetího a čtvrtého způsobu přijetí negativního sdělení.

Závěr: Slova a činy druhých mohou být podněty, ale nikdy ne příčinou našich pocitů. Naše pocity pramení z toho, jak chceme ta slova a činy přijímat (podle svých očekávání). NK nás osvobozuje od špatného návyku svalování viny za své nenaplněné potřeby na druhé a učí nás přijímat odpovědnost za to, jak si vytváříme své vlastní pocity.

AKTIVITA: „DYÁDA“

Cílem této aktivity je zlepšit orientaci v sobě, trénovat schopnosti srozumitelného vyjádření a empatického naslouchání. Pomůcky: vytištěné pocitové kartičky (ke stažení na webu...) a gong k signalizaci časových úseků. Na úvod si každý účastník vybere jednu nebo více kartiček, které vystihují jeho pocity, které poslední dobou má.

1. fáze (celkem 8 minut): Jeden (A) po položení úvodní otázky POUZE naslouchá a druhý (B) POUZE mluví.

- A položí otázku „Jak se máš?“
- B odpovídá na otázku (pokud nenalézá slova, může chvíli jenom mlčky přemítat).

Po 4 minutách si role vymění.

2. fáze (celkem 2 minuty): Oba účastníci shrnují, co z hovoru druhého zachytili.

- A shrnuje slyšené (1 minuta).
- B shrnuje slyšené (1 minuta).

3. fáze (celkem 2 minuty): Účastníci si vzájemně dají zpětnou vazbu, jak si porozuměli. Poděkují si a rozloučí se.

AKTIVITA: „NAPLNĚNÁ POTŘEBA“

Cílem aktivity je lepší orientace ve vlastních potřebách. Pomůcka: sada kartiček potřeb (ke stažení na webu...) a gong k signalizaci časových úseků. Orientační čas: 15 minut.

Prvním úkolem všech účastníků je si vybrat mezi kartičkami jednu potřebu, kterou v poslední době prožili jako naplněnou. Poté se rozdělí do trojic, ve kterých vedou dialog (3 × 5 minut). Jeden se zeptá druhého: „Vyprávěj nám o tom, jak se tvoje potřeba naplnila.“ Oslovený vypráví svou zkušenost, ostatní dva mu naslouchají. Po pěti minutách si role vymění a pak znovu, aby se všichni tři vystřídali.

Význam této aktivity spočívá v nabíječím uvědomění naplněných potřeb a ve vzájemném obohacení a inspiraci prostřednictvím aktivního naslouchání a empatického přijetí.

AKTIVITA: „NAVIGACE V NÁROČNÉ SITUACI“

Zadání: Vzpomeňte si na komunikační situaci z nedávné doby s druhým člověkem, která je pro vás stále náročná a chtěli byste na ni nahlédnout jinak a porozumět jí lépe.

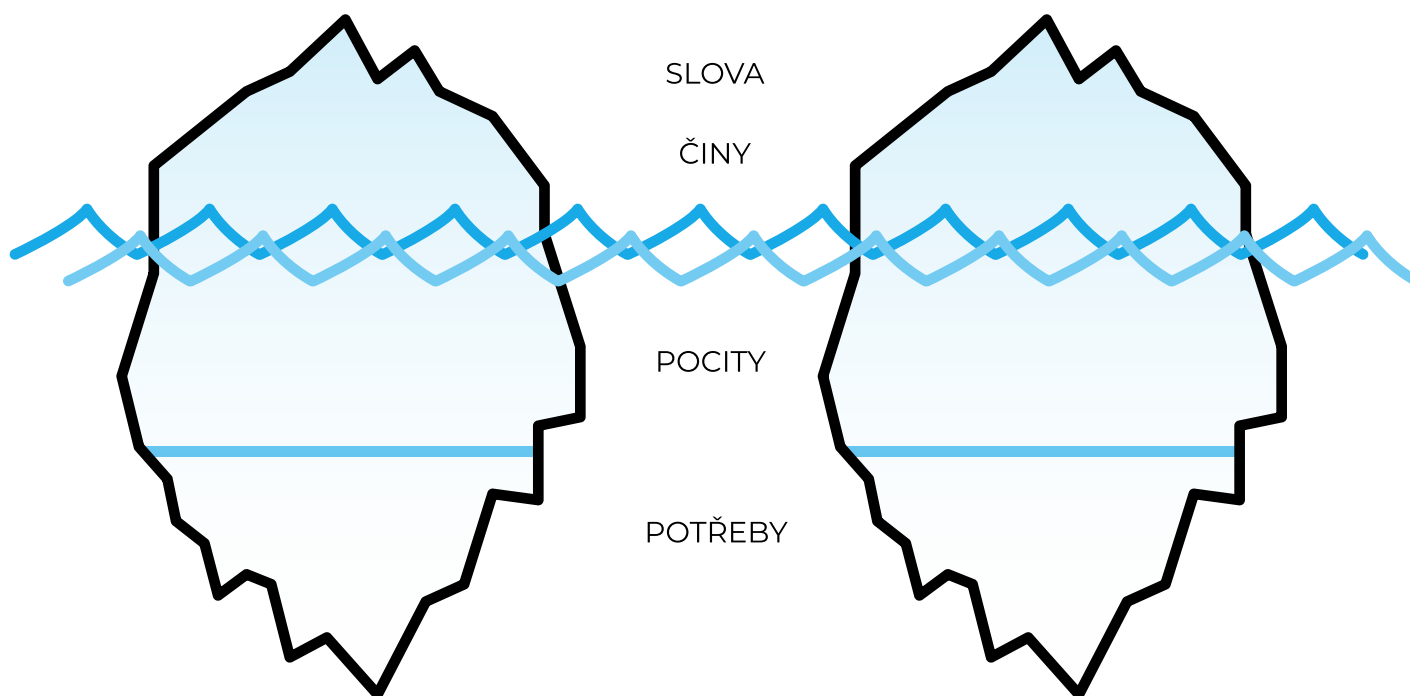
Vyplňte pracovní list:

1. Napište větu, kterou druhá osoba řekla nebo která pro vás onu náročnou konverzaci vystihuje.
2. Zamyslete se: Když si tuto větu vybavujete, co to s vámi dělá? Co prožíváte? Po čem toužíte v souvislosti se situací? Jaké jsou vaše potřeby?
3. Zkuste pod hladinou prvního ledovce napsat své pocity a potřeby v této situaci.
4. Zamyslete se dál: Co se může odehrávat v druhé osobě, když tu napsanou větu říkáte? Jak se cítí? Po čem v tu chvíli může toužit? Jaké mohou být její potřeby?
5. Zkuste pod hladinu druhého ledovce doplnit pocity a potřeby druhé osoby v této situaci.

Tuto aktivitu může dělat každý individuálně nebo dialogem ve dvojicích: během 15 minut jeden ze dvojice klade uvedené otázky druhému, empaticky mu naslouchá a pomáhá mu se vyjádřit. Pak si role vymění. Cílem je lépe porozumět tomu, co se děje v nás a v druhých při náročných situacích.

PRACOVNÍ LIST AKTIVITY „NAVIGACE V NÁROČNÉ SITUACI“

VĚTA:



Klíčové potřeby ve skupině

David Rock představil model SCARF, který obsahuje pět klíčových potřeb, které člověk zažívá, je-li součástí nějaké skupiny (tedy i třídy):

- STATUS – mám hodnotu v rámci kolektivu (STATUS)
- JISTOTA – mám možnost předvídat, co bude (CERTAINTY)
- AUTONOMIE – mohu něco udělat, mám na něco vliv (AUTONOMY)
- SOUNÁLEŽITOST – cítím se tu dobře (RELATEDNESS)
- FÉROVOST – chování druhých vůči sobě vnímám jako spravedlivé (FAIRNESS)

Pokud jsou tyto potřeby ošetřeny, je podle Rocka zajištěno bezpečné a příjemné klima skupiny. Absence naplnění některé z těchto potřeb může být naopak zdrojem nepohody. V kontextu demokratického vzdělávání je uvažování o těchto potřebách žáků i učitelů klíčové.



AKTIVITA: „SCARF“

Jako vyučující se zamyslete nad následujícími otázkami:

- Jakými konkrétními kroky ošetřujete S – C – A – R – F oblasti během výuky?
- Jaké důsledky má pro výuku stav, ve kterém jsou tyto oblasti ošetřeny?
- Jaké důsledky má pro výuku stav, ve kterém tyto oblasti ošetřeny nejsou?

Nad těmito tématy můžete vést i dialog ve třídě.

Naše metodika přinesla pouze malou „ochutnávku“ základů nenásilné komunikace, k jejímu skutečnému osvojení je nutný intenzivní praktický výcvik. V něm účastníci získávají například dovednosti potřebné k empatické přítomnosti, ke konstruktivnímu vyjadřování hněvu, k ochrannému použití síly, ale též k hlubšímu porozumění sobě samotnému. Pokud nemáte možnost se zúčastnit kurzu (doporučujeme kurzy organizace NVC Brno), můžete využít níže uvedenou literaturu a odkazy.



Doporučená literatura a odkazy

Základní kniha autora systému v ČJ. M. Rosenberg: *Nenásilná komunikace*, Praha: Portál, 2016.

Vynikající kniha s důrazem na konflikty, dobře doplňující předchozí knihu, v ČJ. M. Rosenberg: *Co řeknete, změní váš svět*, Praha: Portál, 2015.

Téma vzdělávání a školství ve vztahu k nenásilné komunikaci, pouze v AJ. M. Rosenberg: *Life-enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships*, Encinitas (CA): PuddleDancer Press, 2013.



Zdroje na internetu

Weby

Oficiální web centra pro NVC: www.cnvc.org

Web organizace NVC Brno: <https://nenasilnakomunikace.org>

Podcast

NENÁSILNÝ PODCAST Petra Sucháčka a Petra Holíka: <https://www.nenasilnypodcast.cz>

Mobilní aplikace

NVC kartičky

OHLASY UČITELŮ NA SEMINÁŘ O NENÁSILNÉ KOMUNIKACI

„Výborná technika, naprosto univerzální do všech situací. Jen se o ní chci dozvědět ještě víc.“

„Aktivity k nácviku nenásilné komunikace mi pomohly, abych dávala žákům větší prostor k vyjádření, aby mohli říci vše, co chtějí, a já je nepřerušovala.“

„Odnáším si důležitou otázku: Co potřebuji, abych se v učitelské profesi cítila spokojeně? A též povzbuzení nebát se vyjadřovat své potřeby.“

BEZPEČNÉ KLIMA ŠKOLY

UČITELSKÉ HLASY

Ve sborovně se nemůžeme shodnout, zda si mají děti ze školy odnést hlavně co nejvíc vědomostí, nebo je důležitější věnovat více času mezilidským vztahům a tomu, aby se děti na škole cítily dobře.

V mé třídě jeden studující prochází tranzicí a nevím jistě, jak na to mám správně reagovat.

Má smysl dětem umožnit, aby se podíleli na vytváření pravidel, která pak při hodinách budeme společně dodržovat? Nepovede to pak k úplné anarchii?

Sám jsem do školy nechodila moc ráda, bála jsem se učitelů a ve třídě nebyla moc dobrá atmosféra. Ráda bych, aby to moji studenti měli jinak, aby jim ve škole bylo vztahově dobře.

HLAS STRATEGIE 2030+

„Ukazuje se, že ve srovnání s mezinárodním průměrem čeští žáci nemají ke škole dobrý vztah a ze všech zemí OECD do ní chodí nejméně rádi... S tím souvisí i problematika rizikového chování. Mezi nejčastěji řešené problémy patří špatné vztahy mezi spolužáky, přestupky vůči školnímu řádu, šikana a kyberšikana. Chybí důraz na oblast psychohygieny, kde téměř neexistují programy prevence deprese, úzkosti, škodlivého stresu a sebevraždy. Žáci nemají dostatek informací v oblasti duševního zdraví a nemalé procento jich pociťuje úzkost spojenou se školou.“

(Strategická linie 1, str. 33)

„Ve školách budeme cíleně individualizovat výuku a zavedeme didaktické postupy umožňující vzdělávání různorodých kolektivů. Významně posílíme kompetence učitelů v inovativních formách a metodách práce zohledňujících genderovou rovnost s důrazem na specifika vzdělávání dívek a chlapců.“

(Strategický cíl 2, str. 19)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



**HODNOTA LIDSKÉ DŮSTOJNOSTI
A LIDSKÝCH PRÁV**



**HODNOTA KULTURNÍ
ROZMANITOSTI**



**HODNOTA DEMOKRACIE, SPRAVEDLNOSTI,
ČESTNOSTI, ROVNOSTI A PRÁVNÍHO STÁTU**



**SCHOPNOST
SPOLUPRÁCE**



**JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ
DOVEDNOSTI**



ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Bezpečné klima školy je nezbytnou podmínkou pro rozvoj demokratické kultury a zároveň optimálním prostředím pro efektivní výuku a wellbeing studujících i pedagogického sboru. Při úsilí o takovou atmosféru stavíme na důvěře v základní lidská práva a demokratické hodnoty, stejně tak jako na ocenění rozmanitosti. Z dovedností se zde rozvíjí zejména komunikace, spolupráce a schopnost řešit konflikty.



Pravidla pro zajištění bezpečí

Žádná demokratická instituce se neobejde bez pravidel. Ve školách, které se inspiřují demokratickými principy, se ovšem na tvorbě pravidel ideálně podílí všichni žáci i zaměstnanci. Výhodou tohoto postupu je, že pravidla jsou pak vnímaná jako smysluplná, rezonují s myslí učitelů i žáků a nejsou jen papírem visícím na nástěnce. Začít můžeme jednoduchou otázkou na třídnických hodinách: „*Jaká pravidla bychom potřebovali?*“

Při vytváření třídních (případně školních) pravidel je dobré dát prostor otevřenosti, spontaneitě a kreativitě. Jejich cílem je především zajištění bezpečného klimatu a zároveň rozvoj třídního kolektivu.

Je zbytečné zdůrazňovat, že všichni včetně pedagogů pak musí pravidla dodržovat. Respektování pravidel je výrazem respektu k druhým i k sobě.



Příklad dobré praxe

Lektor Vít Hrbáček se s námi podělil o sérii pravidel, která se mu osvědčila:

1. Mluví jen jeden.
2. Hlásíme se, předáváme si slovo.
3. Nikdo nemá právo nikoho zesměšňovat nebo ponižovat.
4. Nešeptáme.
5. Nasloucháme.
6. Právo STOP.
7. Mluvím sám za sebe, ne za ostatní.

Poznámka k pravidlu č. 4 – Pravidla si jako vyučující hlídáme. Při porušení neděláme, že to nevidíme. Lze reagovat například takto: „Šeptal jsi, já jsem tě viděl a slyšel.“ Žák je postaven před férovou kapitulaci, nezbývá mu než přiznat: „Ano.“

Poznámka k pravidlu č. 6 – Právo STOP znamená, že mohu zastavit situaci, když mi bude nepříjemná.

Bezpečí ve chvílích krize

Pandemie Covid-19 i válečný konflikt na Ukrajině přinesly do škol téma „krizové situace“. Naplno se ukázalo, že ve chvíli, kdy máme strach o zdraví či život svůj a svých blízkých, se nám mnohem hůře učí. Je zapotřebí se prioritně věnovat nastavení základního pocitu bezpečí a obnovy alespoň základního wellbeingu. Dříve nás učili, že v takových chvílích je prostě potřeba „zatnout zuby“ a pokračovat dál. Ukazuje se však, že mnohem lepší strategií je zastavit se a společně najít zdroje podpory a obnovy bezpečí. Tak posilujeme svou dlouhodobou resilienci, tedy odolnost a schopnost vzdorovat nepříznivým situacím.

Pár tipů pro zvládání krizových období:

1. **Jako pedagogové mějte na paměti, že v první řadě se máte postarat především o svou duševní pohodu, protože právě ona ovlivňuje celkové klima třídy.** Máte-li pocit, že je situace pro vás již příliš náročná, je na místě vyhledat si vlastní zdroje opory, ať už formou některého typu kolegiálního sdílení, nebo zajít k psychologovi či psychoterapeutovi. Vzájemně se podporujte a sdílejte nápady, jak situaci co nejlépe zvládat s kolegy v pedagogickém sboru.
2. **Smířte se s tím, že část kapacity, kterou děti normálně věnují učení, nyní potřebují na zvládání stresu. Zvažte tedy, které učivo je skutečně nutné probrat a kterého se lze vzdát.** Při menším objemu učiva, je mnohem větší šance, že se ho žáci skutečně naučí a nebudou stresováni ještě přehlcením z vaší strany. V době krize se otvírá prostor pro rozvoj sociálních a emočních dovedností dětí a učení se strategií zvládání náročných situací, což jsou dovednosti, které se dětem budou hodit celý život a budou přirozeně motivované se je naučit.

3. **Postarejte se o duševní pohodu dětí ve své třídě. Zařadte více třídnických hodin či si i v běžných hodinách vyhradte více času, abyste s dětmi jen tak byli, společně zpracovávali náročné emoce a hledali způsoby, jak se s krizovou situací vyrovnat.** V krizových situacích je mozek naprogramovaný na vyhledávání nebezpečí a jeho prevenci, tím se ale snadno může zahltit. Na jednu stranu je dobré dát dětem přiměřený prostor pro vyjádření emocí, které v souvislosti s krizovou situací cítí (např. smutek, vztek, nejistotu), ale je dobré nezůstávat jen u toho a pravidelnými drobnými rituály směřovat pozornost dětí i k pozitivním věcem. Můžeme si třeba na začátku hodiny udělat kroužek, kde každý řekne, za co je ten den vděčný, co se mu povedlo apod.
4. **Počítejte s tím, že jsou děti ve větším stresu než obvykle a zařadte více aktivit zaměřených na vyřádnění, uvolnění napětí a na relaxaci.** Stres u dětí většinou vede k horšímu soustředění, může se projevat i zvýšenou agresivitou, nebo naopak zpasivněním. Vhodně zvolené aktivity dětem pomohou tyto náročné fyzické stavy zpracovat a zbavit se napětí zdravým způsobem. V době covidové pandemie si děti, které toto nikdo nenaučil, hledaly vlastní způsoby zvládnání stresu v podobě sebepoškozování, nikotinových sáčků apod.
5. **Předejte dětem informace, kam se ony samy mohou obrátit v případě, že je toho na ně moc. Můžete do své třídy pozvat také psychologa, který s dětmi o situaci promluví, nabídne jim strategie zvládnání duševních potíží a vysvětlí jim, v jakých případech už by se měli obrátit na odborníka.** Vysvětlete dětem, že říct si o pomoc není slabost, že je to úplně v pořádku u dětí i u dospělých. (Během pandemie narostl počet dětí s duševními obtížemi až o 30 procent a výrazně stoupl také počet sebevražd u dětí. Pokud dítě žije v nefunkční rodině, bývá učitel, kterému důvěřuje, často tím prvním, komu se odváží svěřit.) Pokud si v tom věříte, nabídněte jim možnost soukromého rozhovoru ve vymezených hodinách, nebo doporučte školního psychologa. Také vyvěste kontakty na krizové linky a linky bezpečí. V dnešní době děti rády využívají chatovací formu.
6. **Pamatujte, že krizové období bývá běh na dlouhou trať – adaptační období na změnu trvá zpravidla 6–8 týdnů, ale i déle. Netlačte na pilu v tom, aby se normální výuka obnovila co nejdříve. Raději se pravidelně vracíte k aktivitám podporujícím pocit bezpečí.** S dětmi si můžete při ranním kruhu vyměňovat tipy na to, co komu pomáhá při zvládnání krize. Vzájemně se tak můžete inspirovat.
7. **Samostatné téma je úmrtí v rodině dítěte.** Taková situace často přináší do třídy velké emoce. Dítěti můžeme pomoci téma zpracovat tak, aby se necítilo ještě víc ohrožené a mohlo naopak ze vztahů s ostatními dětmi i s vámi čerpat podporu. Nejste-li si jisti, jak to dobře zvládnout, můžete se obrátit na poradnu Vigvam [<https://poradna-vigvam.cz/pro-skoly/>], která učitelům poskytuje poradenství a nabízí i možnost intervence ve třídě.
8. **Ještě nějaký čas po odeznění krizové situace věnujte zvýšenou pozornost vztahům ve třídě i tomu, zda se všechny děti dobře zapojují do výuky.** Některé děti budou schopné se rychle adaptovat na původní proces výuky, u jiných můžete pozorovat, že budou zaostávat. Pokud by to mělo výraznější vliv na jejich vnitřní pohodu či školní výsledky, promluvejte s rodiči či školním psychologem, aby se dítěti dostalo pomoci včas.



Užitečné odkazy a kontakty – prevence a první pomoc v oblasti duševního zdraví

Organizace Nevypust' duši nabízí programy prevence duševního zdraví pro studující i pro učitele <https://nevypustdusi.cz/> a kontakty na instituce poskytující péči o duševní zdraví po celé ČR, včetně linek krizové intervence: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>.

Nonstop linka pro rodinu a školu, tel.: **116 000** <https://www.cestazkrize.net>. Sem mohou pedagogové volat pro radu, pokud mají podezření na to, že je dítě týrané, duševně nemocné, ohrožené šikanou apod., a potřebují s někým nezávislým konzultovat správný postup. Na čísle: **116 123** poskytují také první psychickou pomoc pro dospělé.

Člověk v tísni nabízí podpůrné supervizní skupiny pro učitele: <https://www.clovekvτισni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/kurzy-pro-ucitele/supervizni-setkani-pro-ucitele-a-asistenty-pedagoga-280c>.

Centrum Hladina <http://centrumhladina.cz> nabízí supervize a mediace pro učitele.

Mapa odborné pomoci pro děti a rodiny v celé republice „Ohrožené dítě“ – www.ohrozenedite.cz.

Bezpečné klima pro osoby LGBT+ a jinak genderově nekonformní studující

V rámci úsilí o bezpečné klima školy si musíme povšimnout žáků a žaček (a potažmo i učitelů a učitelek), kteří mají neheterosexuální orientaci nebo jsou genderově nekonformní. Během školní docházky u nich zpravidla dochází ke coming outu (v případě gayů a leseb) nebo k tranzici (v případě trans osob). Lidé, kteří reálně nebo třeba i jen zdánlivě, mají tyto charakteristiky, jsou nezdědkou vystaveni nepřátelskému či přímo agresivnímu chování svého okolí. V našich školách bohužel ještě není samozřejmostí genderová senzitivita pedagogického sboru a podpora individuality v kolektivu.

Jakým způsobem lze zajistit komfortnější prostředí pro tyto osoby?

a) Doporučení pro školy

- Školní řád, který obsahuje jasně definovaná pravidla související s respektem k odlišnostem a zákaz diskriminace na základě genderové rozmanitosti nebo neheterosexuální orientace. Žáci jsou o těchto pravidlech informováni a dobře jim porozumí. S řádem jsou seznámeni i rodiče a je zajištěna jejich součinnost.
- Prevence a monitoring – Škola má ve svém preventivním plánu zpracovaný postup v případě ostrakizace a šikany, který zohledňuje i homofobní a genderově motivované případy. Škola používá též dotazníky ke zjištění situace v oblasti genderu a homofobie ve škole. Všechny případné incidenty monitoruje a zaznamenává.
- Vzdělávání a osvěta – Škola pořádá osvětové akce v oblasti genderových témat a neheterosexuálních identit pro žáky a ideálně i pro jejich rodiče. Pedagogové a pedagožky jsou vzdělávány v oblasti genderové teorie. Škola podporuje respekt k rozmanitosti (kampaně, akce nebo soutěže s touto tematikou; při hledání námětu, formy a realizace lze zapojit školní parlament).

b) Doporučení pro vyučující

Reflexe situace ve třídě

- Jaké jsou genderové normy v třídě (co je považováno za normální a co ne)?
- Jaké jsou vztahy mezi chlapci a dívkami? A uvnitř skupin dívek a chlapců?
- Jsou žáci/žákyně vystavováni posměchu, pokud nenaplní normy, které jsou v kolektivu považovány za běžné?
- Jsou žákyně a žáci vyčleňováni, pokud mají kamarády s neheterosexuální orientací?
- Podporují vyučující děti, aby se nebály projevovat a nemusely skrývat své zájmy, koníčky nebo potřeby?
- Užitečná je i sebereflexe: uvědomit si vlastní stereotypy, zamýšlet se nad příčinami vlastních pocitů, abychom byli schopni plně respektovat různorodost a důstojnost žáků.

Čeho by se měli vyučující vyvarovat?

- Zesměšňování, vtípky, ponižující poznámky a komentáře směrem k dětem, které jsou (či mohou být) genderově nekonformní nebo neheterosexuální.
- Přecházení takových výroků ze strany studujících.
- Zlehčování vyčleňování nebo šikany – například používání tvrzení jako: *vždyť ty si za to můžeš sám, podívej se, jak se chováš/vypadáš apod.*
- Ohledně coming outu:
 - nevhodné komentáře (*já si vždycky myslela, že je nějaká divná*),
 - silný údiv (*to bych do tebe nikdy neřekl/neřekla*),
 - nepřiměřená zvědavost (*chodíš s někým?*),
 - komentování tohoto kroku před třetími osobami.

- Rozebírání domnělé orientace dětí s jejich rodiči, s jinými vyučujícími či studujícími, bez svolení dětí, u nichž jinou orientaci předpokládáme.
- Reprodukování stereotypů ve výrocih i v očekávání (*kluci nepláčou, holkám ta matematika nikdy nešla*).
- Co lze vyučujícím doporučit?
- Vyučující se aktivně snaží zlepšovat třídní klima a posilují dobré vztahy mezi žáky i kolegy.
- Vedou žáky k úctě a respektu k druhým lidem a dávají jim příležitost rozvíjet empatii. Rozpracovávají průřezová témata věnující se respektu, toleranci, odlišnostem a lidským právům.
- Nadávky (např. „buzerant“) či individuální projevy agrese řeší ihned.
- V rámci svých možností spolupracují i s rodiči dětí a dle potřeby s odborníky.
- Pro pojmenování osob s menšinovou orientací/genderem používají neutrálních slov: gay, lesba, trans člověk, nebinární osoba. (Pojem homosexuál není příliš vhodný, protože redukuje člověka na jedinou dimenzi.)
- **Doprovázení při coming outu:** Pedagog může sehrát v životě studujícího důležitou roli, pokud dokáže citlivě a moudře pomoci ve chvíli, kdy prochází coming outem. Když na téma přijde ve třídě řeč, lze aktivně nabídnout možnost osobního rozhovoru v kabinetu. Při takovém rozhovoru je dobré zjistit, zda studující již tuto skutečnost v sobě přijal (vnitřní coming out), zda se již svěřil svému okolí (vnější coming out) a zda pro svoji situaci doma nachází oporu. Lze mu doporučit, aby se svěřil nejprve důvěryhodným kamarádům. V případě nevhodných narážek ze strany třídního kolektivu je dobré to téma otevřít a citlivě řešit. Důležité je také zajistit studujícímu bezpečí ze strany všech členů pedagogického sboru, starší generace mívají s genderovou odlišností často větší problém než vrstevníci, a tak může hrozit šikana ze strany pedagogů.
- **Externí pomoc:** V případě potřeby mohou pomoci organizace, které se LGBT a genderové problematice věnují v rámci primární prevence, např. vzdělávací programy spolku Prague Pride: <https://www.praguepride.cz/cs/vzdelavani/besedy-na-skolach>. Dále lze doporučit internetovou poradnu [Sbarvouven.cz](https://www.sbarvouven.cz), kde žáci mohou anonymně chatovat s mentory z LGBT+ komunity. Poradna provozuje též podpůrné skupiny pro rodiče (např. v situaci, kdy je pro ně těžké přijmout homosexuální dítě). Dokážou pomoci i v tématech, která nejsou ještě veřejnosti příliš známá jako bisexualita či transgender.
- Při řešení specifických případů ve škole se lze obrátit přímo na MŠMT, kde existuje **gender focal point** vedený Lucií Viktorinovou – <https://www.msmt.cz/ministerstvo/genderova-rovnost>.



Doporučené metodiky – gender

A. Babanová: Dvanáct ověřených metod pro rozvoj kolegiální spolupráce, Praha: Gender Studies, 2019: https://aa.ecn.cz/img_upload/8b47a03bf445e4c3031ce326c68558ae/dvanact_overenych_metod_a4_web.pdf

KOMPAS. Manuál pro výchovu mládeže k lidským právům, Praha: Rada Evropy, 2003: https://www.naerasmusplus.cz/file/4110/kompas_manual.pdf

Metodika Gender ve škole vydaná Národním institutem pro další vzdělávání: https://www.nidv.cz/media/materialy/aktuality_download/gender-ve-skole-budouci-soucastni-ucitele.pdf



Užitečné odkazy

Jak podpořit LGBT+ člověka při hledání sexuální orientace a při coming outu řeší poradna: www.sbarvouven.cz

Pomoc s vyrovnáváním se s vlastní sexuální orientací nabízí mladým lidem také spolek Stud: www.stud.cz

Stránky QueerGeography nabízí informace, které se týkají společenské stránky lidské sexuality či problematiky související s genderovou rozmanitostí. Zabývají se také LGBTQ psychologií a duševním zdravím ne-heterosexuálních a trans*lidí: www.queergeography.cz

Spolek GaTe pořádá akce pro mladé gaye a bisexuály: <https://gejt.cz>

AKTIVITY k tématu stereotypů, genderu a bezpečného klimatu

HRAČKY – Pro žáky cca 5. třídy. Žáci se rozdělí do dvou skupin podle pohlaví. Na flipchart napíšou seznam hraček a seřadí je od těch nejvíce holčičích po ty nejvíce klučičí (a chlapani naopak). Následně se reflektuje ve skupině, proč je něco klučičí a proč holčičí. Reflexe obvykle přináší zajímavé postřehy.

STEREOTYPY – Připravte si seznam různých stereotypizovaných osob (Afghánec, gay, uprchlík apod.).

Ve třídě je postupně vyslovujte před žáky. Žáci mají za úkol napsat první asociaci, která je napadne. Následuje diskuze, která odkrývá a pojmenovává stereotypy.

DOTEKY A VZTAHY – Žáci se pohybují neuspořádaně v prostoru, při tlesknutí učitele se vždy zastaví

a s nejbližším člověkem splní úkol, který dostanou. Úkoly se stupňují: Dejte spolužákovi prst na prst. Dejte spolužákovi loket na loket... zadek na zadek... ucho na ucho... nos na nos. Je zajímavé pozorovat, kdo se s kým spojuje, kde mají hranice a dál už nehrají, jak je to komu příjemné/nepříjemné. Aktivita může vyústit v diskuzi o bariérách a hranicích, proč se někdo nechce někoho dotýkat, stýkat se s někým apod.

VŠICHNI HRAJEME DIVADLO – Diskuze o tom, kdy se cítíme sami sebou a kdy ne, kdy a kde se můžeme cítit bezpečně a kde ne, zda část sebe někde potlačujeme apod. (doma, na ulici, na úřadě, v kostele, ve třídě...).

ROZBOR GENDEROVÝCH STEREOTYPŮ V UČEBNÍCI – viz metodiku A. Babanové (s. 48).

KROK VPŘED – viz metodiku KOMPAS (s. 217). Jedná se o skvělou aktivitu na rozvoj respektu k rozmanitosti, k druhým lidem.



KYBERŠIKANA – TIPY

Pandemie Covid-19 zvýraznila ještě jedno téma související s bezpečím studentů, a to je fenomén kyberšikany. Dnešní děti tráví na sítích mnohonásobně víc času než generace jejich rodičů a internet s sebou přináší mnohá nebezpečí, která si starší generace často neumí představit. Psychická zranění, která se odehrávají ve virtuálním prostoru, si však zaslouží stejnou pozornost jako jakákoliv fyzická či verbální forma, která se odehrává přímo ve třídě. A možná i více, neboť se jedná o fenomén stále ještě málo známý a hrozný tím, jak rychle se v mediálním prostoru vše šíří. A jak na to upozornil filmový dokument V síti [<https://www.avast.com/cz/besafeonline/blog/film-v-siti-vse-o-detske-verzi-pro-skoly>], na internetu nedochází pouze k šikaně, ale také k sexuálnímu zneužívání.

Stejně jako u ostatních forem šikany i u kyberšikany je nejlepší prevence. Pokud se v této otázce neorientujete sami, doporučujeme pravidelně do školy zvat odborníka, který děti s tímto fenoménem seznámí, poradí jim, jak se na internetu co nejlépe chránit, aby k šikaně nedocházelo, a kam se mohou obrátit v případě, že se jich kyberšikana týká. V dnešní době již existují dětské linky důvěry zaměřené přímo na tento fenomén: <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/ublizovani,-zneuzivani,-sikana/kybersikana/>

Základní info pro děti, jak se chránit na internetu a jak postupovat při kyberšikaně nabízí také Dětské krizové centrum: <https://www.ditekrize.cz/bezpeci-ditete/>



DOBRÁ PRAXE

Dětský ombudsman – Dítě, které se necítí bezpečně ve své rodině či v komunitě s sebou do školy bude nosit pocit nepohody a nebezpečí, i když mu v samotné škole nic nehrozí. Děti by si měli být vědomi, že pokud na své problémy nestačí, mohou kontaktovat školního psychologa, případně být informováni o dalších způsobech hledání pomoci. Dobře to má na svých internetových stránkách řešená např. ZŠ Filozofská 3: <https://www.zsfilozofska.cz/o-skole/detsky-ombudsman/>



Doporučené metodiky – prevence šikany

Metodika Jak zlepšit vztahy v naší třídě pro 2. stupeň ZŠ:

https://www.odyssea.cz/localImages/jak_zlepsit_vztahy_v_nasi_tride_2_stupen_zs.pdf

Metodika Třída v pohodě aneb aktivity pro podporu dobrých vztahů mezi žáky:

https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf

Metodika Poznáváme spolužáky:

https://www.odyssea.cz/localImages/6_1.pdf

Metodika Já a oni jsme my zaměřená na multikulturní výchovu formou vzdělávacích aktivit zpracovává témata jako předsudky, stereotypy, násilí z nenávisti a aktivní svědek:

<https://cloud.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/ja-a-oni-jsme-my-mkv.pdf>

SPOLEČNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

UČITELSKÉ HLASY

Když mám ve třídě na starosti tolik dětí, nemůže inkluze nikdy dobře fungovat, budu-li se věnovat těm slabším, odskáčou to ti lepší žáci a naopak.

Dětem s nějakým handicapem je stejně líp, když se vzdělávají samostatně někde, kde na ně nejsou kladeny takové nároky.

Děti s odlišným mateřským jazykem (OMJ) výrazně zaostávají za ostatními, ale já s tím jako učitel nemohu nic dělat. Přece nebudu do hodin dělat několik různých příprav, podle toho, jak je dítě daleko v učivu.

HLAS STRATEGIE 2030+

„Vzdělávací systém poskytne spravedlivé šance na přístup ke kvalitnímu vzdělání všem žákům. Nadále budeme usilovat o společné prostředí a zajištění vzdělávacích potřeb všech žáků bez ohledu na jejich osobnostní charakteristiky či socioekonomické podmínky, ve kterých žijí.“

(Strategický cíl 2, str. 19)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



**HODNOTA LIDSKÉ DŮSTOJNOSTI
A LIDSKÝCH PRÁV**



**OTEVŘENOST KE KULTURNÍ JINAKOSTI A K ODLIŠNÝM
PŘESVĚDČENÍM, NÁZORŮM A CHOVÁNÍ**



SEBEDŮVĚRA



RESPEKT



**ANALYTICKÉ A
KRITICKÉ MYŠLENÍ**



**SAMOSTATNÉ
UČENÍ**



**FLEXIBILITA A
PŘIZPŮSOBIVOST**

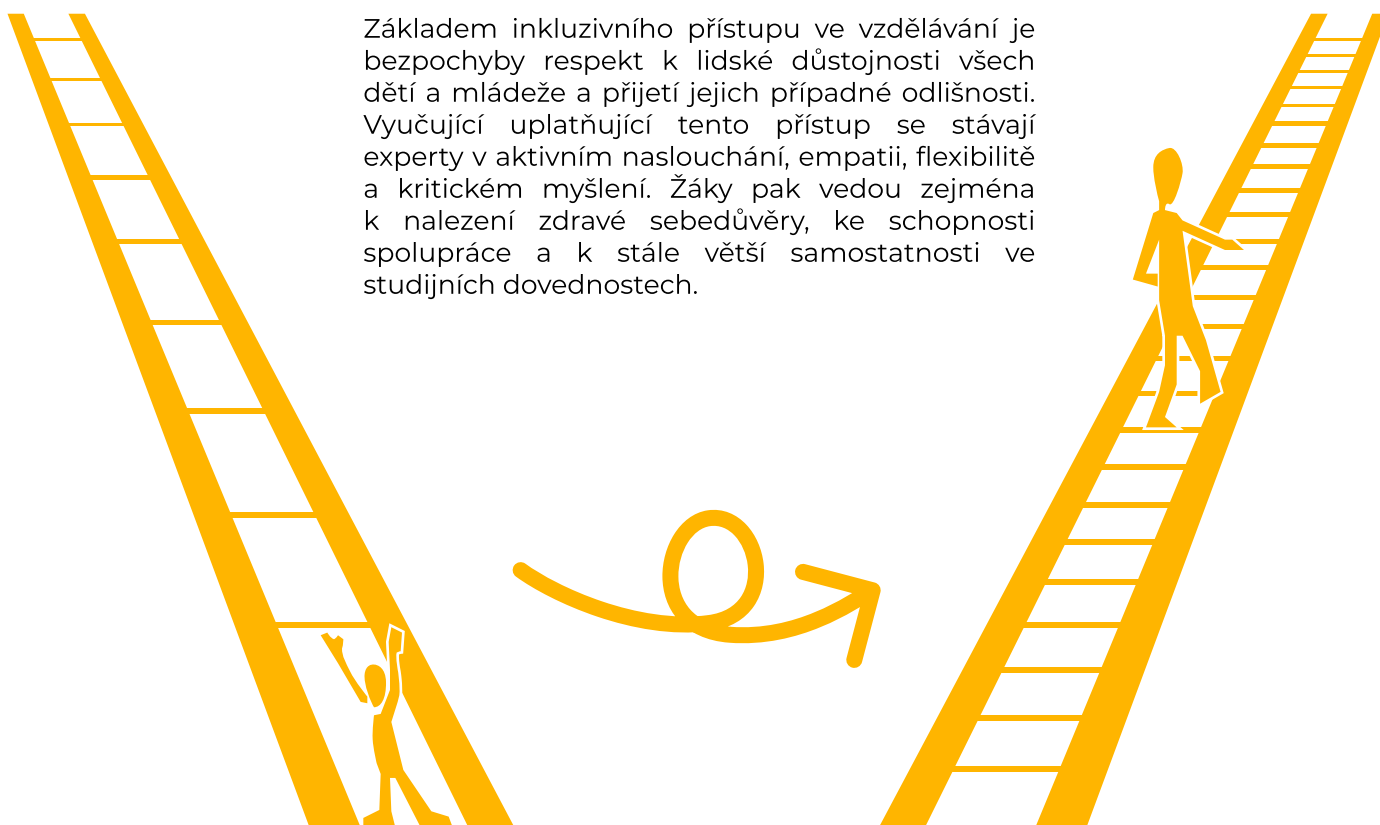


**AKTIVNÍ
NASLOUCHÁNÍ**



EMPATIE

Základem inkluzivního přístupu ve vzdělávání je bezpochyby respekt k lidské důstojnosti všech dětí a mládeže a přijetí jejich případné odlišnosti. Vyučující uplatňující tento přístup se stávají experty v aktivním naslouchání, empatii, flexibilitě a kritickém myšlení. Žáky pak vedou zejména k nalezení zdravé sebedůvěry, ke schopnosti spolupráce a k stále větší samostatnosti ve studijních dovednostech.



Společné vzdělávání neboli inkluze je nesmírně široké téma a současná doba před učitele klade stále nové výzvy. Během covidové pandemie výrazně narostl počet dětí, které ve škole neprosplávaly z důvodů sociálního vyloučení či rozvinutí psychických obtíží. Válka na Ukrajině pak opět přivádí do škol děti traumatizované a s jazykovým i kulturním handicapem. V této kapitole si představíme několik nástrojů při začleňování dětí, které potřebují podpořit, aby ve škole lépe prospávaly.

O co jde v inkluzi?

„Základním principem inkluzivního vzdělávání je zapojení všech studentů do vzdělávacího procesu.

V inkluzivní škole se všichni žáci bez ohledu na zdravotní, sociální, kulturní či jiné znevýhodnění vzdělávají společně a učitelé tato jejich znevýhodnění a speciální vzdělávací potřeby vyrovnávají a odpovídají na ně různými opatřeními.“ [<https://inkluzivniskola.cz/principy-inkluzivniho-vzdelavani>]

Nastavení inkluzivního přístupu ve škole

Ředitelé škol, na nichž inkluze dobře funguje, se shodují v tom, že zásadní je nastavení celkového klimatu školy. Nejvíce vyzdvihují následující body:

- **Atmosféra** ve škole je nastavena tak, aby do ní děti i učitelé chodili rádi a cítili se v ní bezpečně.
- Ve škole působí **důvěryhodný člověk**, na kterého se děti mohou obrátit ve chvíli, kdy řeší nějaký osobní nebo školní problém. Může se jednat o školního psychologa, výchovného poradce či školního ombudsmana.
- **Chyba** je na těchto školách brána jako pomocník, díky kterému se dítě, ale i pedagog může někam posunout.
- Vzdělávací prostředí je utvářeno tak, že děti nemusí nutně dospět ke stejnému výsledku a nejsou porovnávány mezi sebou. Způsoby hodnocení jsou nastavené tak, aby každé dítě mohlo **zažít úspěch** a vidět svůj pokrok, a porovnávalo se tedy samo se svým výchozím bodem.
- **Školy nejsou orientovány primárně na výkon**, velkou roli v nich hrají mezilidské vztahy. Přesto se snaží každému dítěti vytvořit podmínky, v nichž může dosáhnout svého vzdělávacího maxima.
- Ředitelé a pedagogové na těchto školách zastávají názor, že základní škola má sloužit k co nejvšestrannějšímu rozvoji dětí a k němu patří i **setkání s různorodostí**, a toto setkání považují za velmi cenné.
- Pedagogové znají **sociální a kulturní zázemí každého dítěte**. V případě, že neprosplává, zjišťují, zda důvodem není problém doma (dítě se nemá kde učit, musí se starat o mladší sourozence, rodina ho nemotivuje ke vzdělávání apod.).
- K inkluzi přistupují **realisticky**. Chápou, že dítě s výrazným talentem radši odejde ze ZŠ na víceleté gymnázium a naopak dítě se skutečně vážným handicapem možná vzdělávat nezvládnou.
- Na školách funguje dobrá **spolupráce se speciálními pedagogy a dalšími odborníky** a jsou používány různé další nástroje pomoci učitelům i dětem ke zvládnání nároků, které s sebou inkluze přináší, jako mentoring, supervize, případové konference, spolupráce se sociálními pracovníky, OSPOD apod.



Ilustrace podle zdroje: <https://denikn.cz/206866/delat-chyby-je-potreba-rika-ucitelka-jejiz-nastenka-zaujala-tisice-lidi/>

MAPY UČEBNÍHO POKROKU A BLOOMOVA TAXONOMIE CÍLŮ

Mapy učebního pokroku (MUP) jsou jedním ze způsobů, jak při výuce zohlednit výchozí podmínky každého dítěte a tím zefektivnit proces učení. V rámci map je učivo rozděleno na tematické celky, které umožňují, že si každé dítě může vybrat, čím se bude při hodině zabývat v rámci náročnosti učiva, na kterou samo stačí. Děti se pak učí prostřednictvím společné činnosti, zatímco učitel je v roli průvodce a motivátora.

Jak hodiny připravené podle MUP vypadají

V rámci **map učebního pokroku** je učivo rozdělené do jednotlivých oborových dovedností, takzvaných „spirál“. **Spirály propojují klíčové kompetence dětí s oborovými znalostmi** a zabezpečují jejich rozvoj. Jedná se vlastně o stabilní okruhy, ke kterým se děti neustále vrací na různých úrovních ve všech ročnících. Spirály provádí děti celým vzděláváním a zabezpečují tak jeho návaznost.

Bloomova taxonomie vzdělávacích cílů

V rámci jednotlivých spirál je pak učivo rozděleno do více stupňů podle náročnosti, která rozlišuje šest úrovní:

- 1) znalost
- 2) porozumění
- 3) aplikace
- 4) analýza
- 5) hodnocení
- 6) tvořivost

Úlohy zadávané v rámci jednotlivých spirál jsou pomocí Bloomovy taxonomie rozpracovány do výše uvedené škály dovedností, od základní znalosti a porozumění až ke tvořivému řešení úloh. V hodinách, kde jsou MUP využívány, děti pracují na připravených aktivitách, jejichž náročnost si zvolí podle vlastních schopností. Ve stejný moment se tak některé děti nerušeně věnují základům, zatímco jiné prohlubují své znalosti a dovednosti na tvořivé úrovni, kam by se s celou třídou jen těžko dostaly.

Výhodou tak je, že se žádné dítě nenudí, protože své zadání si najdou jak děti studijně znevýhodněné, tak ty nadané – šestá úroveň zaměřená na tvořivost je prakticky nevyčerpatelná. Přiměřeně náročné úlohy dětem také umožní zažít radost z úspěchu, čímž roste chuť věnovat se dalšímu učení. Tím je podchycena vnitřní motivace dětí potřebná k tomu, aby učení bylo efektivní. Učitel se při hodinách dětem věnuje v roli průvodce, který jednotlivé skupinky obchází a nabízí jim pomoc a podporu podle toho, co zrovna potřebují. I v rámci většího třídního kolektivu se tak pedagog může věnovat jednotlivým dětem, klást jim různě náročné cíle a sledovat a hodnotit jejich individuální pokrok.

MUP a hodnocení

Díky MUP učitel, rodič i samotné dítě vidí, jak se rozvíjí a jaké dovednosti si postupně osvojuje. Umožňují tedy hodnocení, které v porovnání s klasifikací poskytuje srozumitelnou a rychlou zpětnou vazbu na bázi individuálního pokroku dítěte. Je tak spravedlivé a motivující a zároveň dobře zvládnutelné pro učitele. Práce s MUP rozvíjí u dětí také schopnost sebehodnocení. Společně s učitelem si dítě stanovuje cíle do dalšího období, které by měly být zvládnutelné a zároveň dostatečně konkrétní. Formulář pro zápis z konzultace se může stát součástí žákovské knížky, kterou podepisuje učitel, dítě i rodič. Děti se tak učí samostatnosti a zodpovědnosti za své studijní výsledky.



DOBŘÁ PRAXE

Užití MUP dlouhodobě rozvíjí na Smysluplné škole (ZŠ a MŠ Praha 8, Lyčkovo náměstí) ředitel Jan Korda a jeho pedagogický sbor. Poskytují též konzultace školám, jež s MUP začínají. Vzdělávací program této školy věnuje pozornost dětem se znevýhodněním, ale i nadaným žákům a žákyním: <https://smysluplnaskola.cz/zakladni-skola/o-skole/vzdelavaci-program>

Obecná metodika k MUP: https://mup.scio.cz/Content/Files/Metodika_obecna.pdf

NOVÁ VÝZVA: STUDUJÍCÍ Z UKRAJINY

Se vzděláváním ukrajinských žáků měly mnohé školy zkušenost již před ruskou invazí na Ukrajinu. Současná situace je ale v mnoha ohledech jiná, a to nikoli pouze v množství dětí, které bude potřeba začlenit do tříd. Na tento úkol nejste sami a je možné najít celou řadu materiálů, metodik či zkušeností. Následující zkušenosti se nejvíce osvědčily nám:

V čem se liší příchozí z Ukrajiny po ruské invazi od těch, kteří tu žili a pracovali předtím?

- Většinu migrantů z Ukrajiny tvořili před válkou lidé ze Zakarpatské oblasti, kteří sem přicházeli za prací. Jedná se o jednu z nejchudších oblastí Ukrajiny, kterou většinou tvoří venkov či menší města. Práce v zahraničí byla především pro muže jednou z mála možností, jak uživit rodinu.
- Po ruské invazi přišli do České republiky i „jiní“ Ukrajinci, než na které jsme byli dosud zvyklí. Jedná se často o obyvatele větších měst, s minimálně středoškolským, často i vysokoškolským vzděláním, jejichž každodenní život se nijak nelišil od našeho.
- Válka probíhá především na východě Ukrajiny, kde je mateřským jazykem většiny obyvatel ruština.
- Vzhledem k mobilizaci a zákazu vycestování mužů, tvoří většinu dospělých příchozích ženy. Ukrajinská společnost je o něco tradičnější než česká, pro mnohé ženy to bude náročné, ale obecně se velmi dobře integrují, když je motivuje péče o děti a zajištění materiálních podmínek pro ně. Zároveň situace, kdy otec zůstal na Ukrajině, v mnoha ohledech připomíná rozpad rodiny. Dávejte si pozor na to, že často u takto rozdělených rodin začne nejstarší dítě přejímat roli chybějícího partnera.
- V mnoha případech se na rozdíl od dobrovolného odchodu za prací jedná o útěk, nucenou migraci. Lidé si ne zvolili dobrovolně, že musí odejít. Obecně je to psychicky náročná a stresující situace, často spojená se sentimentem. Věty jako „na Ukrajině bylo všechno lepší“, mohou učitele a další pomáhající zranit, ale je dobré je vnímat jako projev stesku po domově.

Základní tipy pro komunikaci s cizinci

- Mnohem víc než na obsahu opravdu záleží na tónu hlasu, gestech, intonaci a hlavně na vašem klidu.
- Když slyšíme někoho mluvit nedokonale naším jazykem, náš mozek automaticky předpokládá nižší inteligenci. Dávat si na tento „reflex“ pozor.
- Komunikujeme v „základní češtině“. Mluvíme pomaleji, spisovně, tvoříme jednoduché věty, ale mluvíme normálně hlasitě a normálně artikulujeme. Zvýšený hlas, případně přehnaná artikulace v důsledku porozumění spíše brání.
- Ověřujeme. Rodilí mluvčí slovanských jazyků mají často velké jazykové sebevědomí, kdy mají pocit, že všemu rozumí. I my často v cizím jazyce automaticky vše „odkýveme“. Neptáme se proto: „Rozuměl jsi?“, ale „Kde se sejdeme? V kolik hodin se sejdeme?“ a necháme žáka zopakovat klíčové informace.
- Chyby v češtině, především u menších dětí, opravujeme zrcadlením:
Dítě: „Já mám pesa.“
Pedagog: „Aha, ty máš PSA“ (dáme hlasem důraz na správnou podobu slova).

Co dělat a co nedělat při začleňování ukrajinských či jiných dětí s OMJ?

- Děti se velmi snadno učí jazyk přirozeně, pouze zapojením do kolektivu a aktivit. Pokud si máme vybírat mezi společnou aktivitou (sociální integrací) a výukou jazyka, snažíme se dávat přednost sociální integraci.
- Automaticky nás napadne, že by se žáci s OMJ měli účastnit hodin českého jazyka. Ale způsob, jakým se čeština učí pro rodilé mluvčí, je zcela jiný než výuka češtiny jako cizího jazyka. Pokud je šance v nějakých hodinách vzít žáky s OMJ stranou a učit se s nimi češtinu, jsou na to ze začátku ideální právě hodiny češtiny.

- Pro sociální integraci mají velkou roli „výchovy“, i když se nám opět na první pohled mohou zdát nedůležité. Snažíme se proto žáky s OMJ na tělesné, výtvarné či hudební výchově nechávat spolu s českými žáky.
- V jiných zemích může fungovat jinak školní systém, známkování, ale i každodenní aspekty školní docházky (vybavení, přezouvání, jídlo ve škole, psaní domácích úkolů, funkce družiny atd.). Je dobré, když nám tyto rozdíly pomůže vzájemně vysvětlit třeba dvojjazyčná školní asistentka / interkulturní pracovník, anebo některý z rodičů, který tu už nějakou dobu pobývá.
- Pozor na názvosloví – nejen odborné v matematice, fyzice nebo chemii, ale také na názvy školních potřeb. I když dítě chodilo na češtinu, nemuselo slyšet některá základní slova jako pravítko nebo úhломěr.



TIP

Mnoho Ukrajinců si oblíbilo jako způsob učení jazyka sledovat v online vysílání seriál „Vyprávěj“. Prý je tam pro ně hezky srozumitelná čeština, a navíc se seznamují i s nedávnou českou historií.

Zdroje

<https://meta-ops.eu> – specializovaná nezisková organizace, která se zabývá všemi aspekty vzdělávání dětí a mladých lidí s OMJ

Mgr. Dita Macháčková, KČJ FPE ZČU – „Pomoc, máme ve škole cizince“ – webinar zaměřený na výuku dětí s OMJ záznam: <https://youtube.com/watch?v=rr08sCUzoAo>, prezentace: <https://docs.google.com/presentation/d/1XU7HD80rtHRmAZ7Ub2zKHeQWydT5i7Lh/edit#slide=id>



TIPY DO VÝUKY

Skvělou pomocí pro začlenění nejen dětí s OMJ je tzv. **Buddy systém**, kdy v každém školním roce děti z nově nastupující třídy dostanou své parťáky (buddy) z vyšších ročníků. Každé dítě tak má svého staršího průvodce, který mu pomáhá se zorientovat v životě školy, může pomoci i s plněním úkolů apod. Tento program skvěle fungoval také během pandemie Covid-19 na ZŠ Smart [<https://www.skola-smart.cz/buddies-activity/>], která jej zavedla na základě inspirace z Austrálie a získala za něj cenu EDUínu za rok 2020.

K lepšímu začlenění dětí s OMJ a jejich pocitu přináležení ke třídnímu kolektivu jsou vhodné také různé dramatické nonverbální hry, které můžete zařazovat do výuky k aktivizaci energie, a při nichž tyto děti ztrácí svůj jazykový hendikep a snáze se tak sblíží s ostatními spolužáky.

Užitečný nástroj: PŘÍPADOVÁ KONFERENCE

O co jde?

Případová konference je skvělým nástrojem pomoci, když dítě ve škole dlouhodobě neprospívá a obvyklé formy pedagogické intervence se zdají být vyčerpané. Učitelé si s dítětem nevědí rady, cítí se frustrovaní a situace celkově vypadá neřešitelně. Případová konference může v takové situaci výrazně zlepšit komunikaci mezi zúčastněnými subjekty (rodina, škola, odborníci) a zrychlit poskytnutí účinné podpory dítěti, jeho rodině, ale i pedagogům, kteří s dítětem se specifickými vzdělávacími potřebami pracují.

Jak probíhá?

Jedná se o setkání dítěte, jeho rodiny, pedagogů a dalších odborníků, ať už z prostředí školy nebo mimo něj (např. speciální pedagog, asistent pedagoga, psycholog, sociální pracovník). Případovou konferenci vede zkušený facilitátor, který zajišťuje nestrannost a atmosféru vzájemného respektu. Setkání více odborníků nad jedním případem je mimořádnou příležitostí k rozšíření pohledů a hledání nejvhodnějších způsobů pomoci.

Jaké jsou cíle?

- Vytvořit pro dítě, rodiče i pedagogy podpůrné prostředí, ve kterém lze co nejlépe vyhodnotit situaci dítěte (případně i jeho rodiny) a strategii, která povede ke zlepšení studijních výsledků a celkového prospěchu dítěte.
- Sladit vzájemnou komunikaci mezi školou, rodinou a odborníky tak, aby se všichni cítili bezpečně a věděli, že usilují o společný cíl – tj. prospívání dítěte ve školním prostředí.
- Společné hledání nejlepšího řešení dané situace díky vzájemné výměně zkušeností a znalostí všech zúčastněných.
- Naplánování a koordinace společného postupu, který povede k naplňování potřeb dítěte, rodičů i pedagogů.
- Ideálním výsledkem je wellbeing všech zúčastněných – tj. dítě se ve škole opět cítí dobře, jeho studijní výsledky se zlepšují, a tím pádem se uleví také pedagogům a rodičům.

Jaké jsou základní principy průběhu případové konference?

- Stanovení a dodržení času věnovaného na projednání kauzy. (Doporučuje se minimální doba 1,5 hodiny, z praxe vychází přibližně 2 hodiny.)
- Vytvoření bezpečného a smysluplného prostředí, kde mohou všichni o problému hovořit a všichni zúčastnění mají rovná práva se ke kauze vyjádřit.
- V celém procesu musí jasně dominovat podpora a pochopení pro dítě a jeho rodinu, a to i v situacích, kdy rodina péči o dítě zanedbává.
- Případová konference má všechny zúčastněné motivovat k týmové práci na řešení problémů dítěte, má je podpořit v důvěře ve schopnost toto řešení společně nalézat a uskutečňovat.
- Konečné rozhodnutí je vždy na rodičích, kteří dle zákona nesou za dítě plnou zodpovědnost.
- Všichni účastníci jsou vázáni profesní mlčenlivostí.



Bližší informace k použití případových konferencí na školách zpracoval například Národní pedagogický institut: <https://www.edu.cz/pripadove-konference-ve-skolach-a-pro-skoly-trochu-jine-priklady-inspirativni-praxe/>

Manuál k případovým konferencím: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954480/manual.pdf/acf5d4a4-2427-aff8-c229-e2a2ce81f5db>



Užitečné odkazy – inkluzivní vzdělávání

Materiály a kurzy zaměřené na problematiku inkluze, podporu dětí s náročným chováním, nastavování bezpečného klimatu ve třídách apod. poskytuje ČOSIV – Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání: <https://cosiv.cz/cs/>

Webové stránky „Zapojme všechny“ vytvořené Národním pedagogickým institutem obsahují mnoho materiálů, článků a odkazů podporujících vzdělávání, do něž jsou rovnoměrně zapojeni všichni žáci: <https://zapojmevsechny.cz/>

Webové stránky „Inkluzivní škola“ vytvořené neziskovou organizací META specializující se na práci s dětmi s OMJ: <https://inkluzivniskola.cz/principy-inkluzivniho-vzdelavani>

Člověk v tísní nabízí on-line kurz „Společně k lepší škole“ <https://www.clouekvtisni.cz/co-delame/vzdelavaci-program-varianty/kurzy-pro-ucitele/online-kurz-spolecne-k-lepsi-skole-178c> zaměřený na příčiny i důsledky sociálního znevýhodnění ve vzdělávání a principy efektivní spolupráce s rodinou, jimiž lze situaci znevýhodněného dítěte vylepšit.

OHLASY UČITELŮ NA SEMINÁŘ O INKLUZI VE VZDĚLÁVÁNÍ

„Na základě semináře o inkluzi jsem se žáky stanovila jednoduchá, smysluplná třídní pravidla, na kterých trvám: 1. Chyby nám pomáhají učit se. 2. Když něčemu nerozumím, zeptám se.“

„Nejvíce jsem si odnesl z části věnované principům a metodám organizace výuky a hodnocení založeném na učebních mapách pokroku. Díky vzájemné komunikaci ohledně cílů a pokroku v učebním procesu žáka lze mezi pedagogy, žáky a rodiči snadno vytvořit prostředí vzájemné důvěry a spolupráce.“



KONTROVERZNÍ TÉMATA VE VÝUCE

UČITELSKÉ HLASY

Kontroverzním tématům ve výuce se raději vyhýbám.

Nemám o tématu dost znalostí.

Nevím, jak by diskuze ve třídě probíhala a jak bych ji zvládl/a/facilitovat.

Co když mě studující obviní z propagandy?

Bojím se, že nezvládnou vytvořit bezpečný prostor, kde budou mít všichni možnost se vyjádřit.

HLAS STRATEGIE 2030+

„Součástí osobnostního rozvoje jsou ... i dovednosti kritického myšlení a komplexního řešení problémů, jakož i dovednosti spočívající v rozvoji argumentů. Neméně důležitá je také schopnost kriticky přistupovat k tradičním i novým formám médií, analyzovat mediální výstupy a pracovat s nimi a chápat úlohu a funkce médií v demokratických společnostech. Spadá sem i schopnost informace efektivně vyhledávat a ověřovat.“

(Strategická linie 1, str. 33)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



OTEVŘENOST KE KULTURNÍ JINAKOSTI A K ODLIŠNÝM PŘESVĚDČENÍM, NÁZORŮM A CHOVÁNÍ



RESPEKT



TOLERANCE K NEJEDNOZNAČNÉMU



ANALYTICKÉ A KŘITICKÉ MYŠLENÍ



AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ



JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI



ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ



EMPATIE

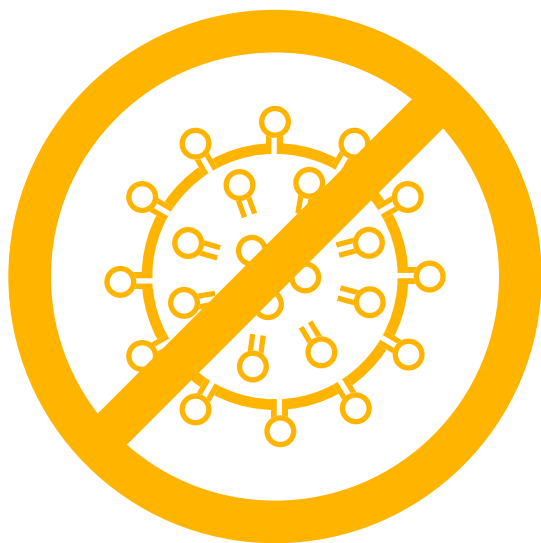


ZNALOST A KŘITICKÉ POROZUMĚNÍ SOBĚ SAMÉMU



ZNALOSTI A KŘITICKÉ POCHOPENÍ SVĚTA

V oblasti výuky kontroverzních témat je důležitá zejména schopnost tolerance k nejednoznačnému a dovednost analytického a kritického myšlení. Výuka, která se nevyhýbá náročným tématům, též prověří, nakolik dokážeme mít k druhým lidem respekt a zda jsme otevření vůči jiným názorům. Pro efektivní diskuze ve skupině jsou nezbytné dovednosti aktivního naslouchání a empatie, ovládnutí jazyka a komunikace, případně umění řešit konflikty. V oblasti znalostí je třeba postřehnout své vlastní předsudky a umět se orientovat v autentických zdrojích informací o aktuálních problémech.



Proč se do debaty o kontroverzních tématech pouštět?

Facilitované diskuze o kontroverzních tématech mohou mít pro studující zcela mimořádný přínos:

- uvádí je do demokratického procesu,
- motivují je k rozvoji kritického myšlení, toleranci, zájmu o politické dění a občanskou participaci,
- učí je vnímat témata z perspektivy jiného člověka, a tím podrobovat svá vlastní přesvědčení kritice,
- učí je debatovat, argumentovat a vyjadřovat svůj názor,
- podporují rozvoj zdravého sebevědomí,
- debaty vedené nikoliv jako souboj, ale jako společná cesta za poznáním, rozvíjí naslouchání a porozumění druhému, vcítění se do jejich situace a schopnost vycházet s těmi, kteří jsou odlišní,
- pozitivně ovlivňují též osobní a emoční rozvoj studujících a schopnost nalézání vlastních hodnot a postojů,
- přinášejí poznání komplexity kontroverzních témat, různých perspektiv i procesu tvorby vědění jako takového.

Studující jsou každý den bombardováni množstvím informací o kontroverzních tématech, především skrze sociální média. Neměli by se bát je přinášet do výuky. Ze strany učitelů potřebují podpořit v tom, aby se v nich dokázali orientovat a porozumět jim.

Osobní příprava na diskuzi

1. Před samotnou diskuzí se v klidu zamyslete nad tím, **jaká je vaše osobní pozice** vzhledem ke kontroverznímu tématu, které se chystáte probírat a co vše ji formuje. *Dotýká se mě téma osobně? Cítím se emočně zainteresovaná/ý? Proč ano / proč ne? Jaké emoce cítím?* Tento krok nám pomáhá, abychom později v průběhu debaty nebyli překvapeni svou vlastní silnou emoční reakcí a dokázali ji kontrolovat.
2. Předem se zamyslete nad tím, **jaké názory ze strany studujících** by pro vás mohly být emočně náročné a mohly by v debatě zaznít. Vnitřně se na ně připravte a definujte si, jak byste chtěli reagovat / co byste chtěli říct, až se tak stane.
3. **Definujte si vlastní roli v debatě** (viz tabulku níže). Na základě toho, jak moc je pro vás téma osobní, si můžeme zvolit pro debatu jednu z několika různých rolí, abyste se cítili co nejpříjemněji a mohli se soustředit na facilitaci/sledování průběhu diskuze. Dejte studujícím vědět, jakou roli v debatě budete mít, před jejím začátkem.
4. Ať si zvolíte jakoukoliv roli, je důležité zdůraznit, že nejste expert na toto téma a že **cílem debaty není najít jedinou správnou odpověď** (pokud se nejedná o jednoznačný vědecký fakt, na kterém se shodne vědecká komunita – např. že klimatická změna probíhá a lidská činnost na ni má zásadní vliv), ale jedná se spíše o setkání rozmanitých pohledů a přístupů na jednu věc.

Podobně jako v pedagogickém přístupu **Filosofie pro děti** [www.p4c.cz] a demokratickém vzdělávání obecně, je i v debatách o kontroverzních tématech žádoucí, aby pozornost studujících nebyla upřena na vás (jako někoho kdo je nositelem správných odpovědí), ale aby se studující soustředili jeden na druhého a skupinu jako celek a byli podporováni v samostatném myšlení. Ideální je, pokud jste spíše v roli pozorovatele a debaty se účastníte minimálně nebo zejména facilitátorsky. Ale i facilitátorskou (moderátorskou) roli může zastávat někdo ze studujících, čímž sestoupíte z učitelského piedestalu úplně a stáváte se jedním z diskutujících.

Dalším způsobem, jak přemístit pozornost od sebe do skupiny jako celku, je uspořádat místnost a sezení v ní do kruhu místo směrem k tabuli.

Ať už budete v jakékoliv roli, je žádoucí vždy upozorňovat na nepravdy, dezinformace nebo argumentační fauly.

ROLE V DEBATĚ

Osobní postoj

Před začátkem debaty dáte najevo, že budete vystupovat sám/sama za sebe.

Akademický postoj

Do debaty budete přinášet všechny známé pohledy na věc. Pokud nějaký pohled není zastoupen nebo je vysvětlen nedostatečně, můžete s ním do debaty vstoupit a představit ho.

Ďáblův advokát

Pozice, při které záměrně zastáváte nejkontroverznější pohled, s kterým většina skupiny nesouhlasí. Studující tak motivujete k tomu, aby se naučili argumentovat a zdůvodňovat vlastní postoje.

Facilitátorská role

Vedle těchto rolí můžete navíc zastávat také roli facilitátorskou. V této roli dáváte pozor na chod diskuze, na její vyváženost (aby slovo dostal každý, kdo chce, a neuzurpovali si prostor pouze 2–3 lidé), na udržování bezpečného prostoru. Můžete upozorňovat na argumentační fauly, žádat studující o dovysvětlení jejich pozice nebo předložení argumentů podporujících jejich pozici.

Pokud chcete říct něco mimo tuto roli, je dobré to zřetelně odlišit (např. sundat si čepici, která symbolizuje facilitátorskou roli nebo říct, že na tuto chvíli vystupujete z role, a pak se do ní zase vrátit).

Příprava celé skupiny

- 1. Volba tématu** – Participace a zájem studujících o diskuzi se dá posílit tím, že je necháte zvolit téma k diskuzi. Jedním ze způsobů je nechat studující vytvořit seznam témat a nechat každého, ať připiše čárku k tématům, která ho zajímají nejvíce. Dejte pozor, aby studující nevybrali konkrétní téma s účelem uvést někoho do nepříjemné situace (např. *Někteří ve třídě se Lucii posmívají, že je plnoštíhlá, a tak chtějí jako téma probírat obezitu.*)
- 2. Osobní příprava** – Dejte studujícím čas a příležitost, aby si téma dostatečně nastudovali. Jedině dostatečně informovaní studující jsou schopni vést konstruktivní diskuzi. Můžete je nechat číst konkrétní texty, nechat je zpracovat klíčové pojmy nebo jim dát za úkol zformulovat konkrétní argumenty k jedné nebo více pozicím. Další možností je nechat je napsat kritický text k článku, který je předpojatý, emočně zabarvený a obsahuje argumentační klamy.
- 3. Formulace vlastní pozice** – Participaci také napomáhá, pokud těsně před diskuzí studující formulují vlastní pozici. Je pak pro ně jednodušší myšlenky, které již formulovali na papír, dokázat i vyslovit. Na konci diskuze si pak mohou znovu přečíst, jaká byla jejich původní pozice a zda v něčem změnili názor.
- 4. Otázky k diskuzi** – Studující může také podpořit, pokud jim předem dáte k dispozici seznam diskuzních otázek. Vědí pak, na co se v problematice zaměřit a co jsou klíčové oblasti.
- 5. Prevence kognitivního zkreslení** – Aby debata byla konstruktivní a kritická, seznamte se společně se studujícími s nejčastějšími chybami v myšlenkových procesech – tzv. kognitivními zkresleními, ke kterým má lidská psychika sklony.

MALÝ SLOVNÍČEK KOGNITIVNÍCH ZKRESLENÍ

Konfirmační zkreslení

Tendence vnímat a přijímat pouze takové informace, které zapadají do našeho vidění světa, a naopak přehlížet informace, které mu nějakým způsobem odporují.

Motivované uvažování

Vědomé i nevědomé hledání a upřednostňování především těch informací, které potvrzují přesvědčení, jež jsme si již utvořili.

Argumentační fauly (také řečnické klamy nebo triky)

Informace znějící zdánlivě přesvědčivě, ve skutečnosti při nich však dochází k (často nenápadnému) porušení pravidel logiky, apelaci na emoce nebo osobním útokům. Jedná se o techniky často využívané v propagandě a k manipulaci. Můžeme se jich ale nevědomky dopouštět všichni. Seznam faulů s kartičkami, které je možné použít pro procvičování, je ke stažení na odkaze: <http://www.obcanskevzdelavani.cz/work/ke-stazeni/argumentacni-fauly-A4-barva.pdf>

Kognitivní disonance

Kognitivní disonance vysvětluje, jak v rámci zachování vnitřního souladu kontrolujeme své postoje, myšlení nebo chování. Na svých přesvědčeních máme tendenci lpět tím silněji, čím víc se nám z okolí ukazuje, že jsou chybná.

Sociální konformita (stádový efekt)

Upřednostňování názorů a postojů, které sdílí většinová společnost, nebo též podléhání tlaku okolí. Projevuje se zejména při formulaci nevšedních, revolučních a odvážných názorů a nových teorií, které jsou většinovou společností zsměšňovány, potlačovány nebo označovány za nebezpečné.

Vytvoření bezpečného prostoru

Témata, která budete probírat, se s velkou pravděpodobností dotýkají také samotných studujících, i když se nám to na první pohled nemusí zdát. Oni sami mohli zažít sexuální násilí, prodělat potrat nebo procházet tranzicí. Mohli být obětmi šikany, mohou být ohroženi chudobou nebo jsou příslušníky různých etnických, náboženských nebo sexuálních menšin. Nebo se jich naše témata jinak osobně dotýkají a my o tom jen nevíme. Proto je důležité dbát při přípravě a během diskuze na zásady bezpečného prostoru. Zde je několik doporučení:

- **Pravidla diskuze** – Společné vytvoření pravidel diskuze je ideální aktivita pro posílení participace a zajištění pocitu bezpečí studujících.

PRAVIDLA DISKUZE – PŘÍKLAD

1. Mluví pouze jeden člověk – o slovo se hlásíme a nikoho nepřerušujeme.
2. Kritizujeme myšlenky a argumenty, nikoliv lidi, kteří je vyslovují.
3. Neurážíme sebe navzájem ani nikoho jiného.
4. Každý dostane prostor se vyjádřit a být slyšen.

- **Právo mlčet** – Pokud se někdo debaty nezúčastní, má k tomu svůj důvod. Necítí se ve skupině natolik bezpečně, aby mohl sdílet svůj postoj, nebo se jí/ho téma dotýká osobně. Nikdy proto nikoho konkrétního nenuťte k tomu, aby se během debaty vyjadřoval a získal tzv. „body za aktivitu“.
- **Nepožadovat reprezentaci skupiny** – Nikdy nežádejte člena/ku nějaké menšiny, aby se vyjádřil/a za tuto skupinu jako celek a reprezentoval/a ji. Člověk nemůže být redukován jen na tuto jedinou svou identitu a nemůžeme po něm požadovat reprezentaci celé skupiny. Studující, kteří jsou nedobrovolně postaveni do pozice „mluvčích“, jsou tak vystaveni nepřiměřenému stresu a tlaku obhajovat se.

- **Osobní přístup** – Pokud předem víte, že se nějaké téma někoho ze studujících osobně dotýká (například má osobní zkušenost s válkou a migrací a tématem diskuze by měla být migrace), předem se jí/ho v soukromí zeptejte, jak se cítí při představě, že by se o tématu mělo diskutovat.
- **Právo opustit místnost případně odmítnout téma** – Pokud máte podezření, že by diskutované téma mohlo být pro někoho s traumatickou zkušeností psychicky náročné (například téma domácího nebo sexuálního násilí), před zahájením debaty řekněte studujícím o možnosti kdykoliv v průběhu debaty, nebo i rovnou před jejím začátkem, opustit místnost, pokud to budou potřebovat. A chcete-li zajistit naprosté bezpečí, měli by děti mít možnost pro ně takto citlivé téma v tajném hlasování i zamítnout – ostatní ve třídě nemusí o této jejich zkušenosti vědět a odchodem z debaty by tak na sebe mohli prozradit něco, co sami chtěli udržet v tajnosti.
- **Jasně hranice** – Je důležité, aby každý dostal prostor mluvit, avšak způsob, jakým formuluje názory, obavy nebo rozhořčení, by měl být kultivovaný a nezasahovat do základních práv někoho jiného. Vyjasněte si proto se studujícími, kde končí svoboda projevu a začíná stereotypizace, diskriminace, rasismus, urážky a nenávistné projevy. Stanovte si jasné hranice, jejichž překročení by znamenalo vyloučení z diskuze.
- **Reakce na urážky** – Neignorujte urážlivé nebo zraňující projevy a poznámky. Upozorňování na nevhodné komentáře není omezování svobody projevu ani cenzura. Obzvláště, když o konkrétních výrocih mluvíte se studujícími dále a dostanete se k postojům a domněnkám, které jsou za nimi schované.
- **Vnímání neverbální komunikace** – Pozorně pozorujte, co se ve třídě děje. Všimněte si i neverbální komunikace studujících, z které se dá poznat, jak se kdo zrovna cítí.
- **Dobrá znalost třídy, ve které diskusi vedeme** – Diskuze o kontroverzních tématech, která by se mohla dotýkat jednotlivců ve třídě (sexuální menšiny a násilí, migrace, duševní onemocnění apod.) vedeme pouze ve třídách, v nichž mají děti mezi sebou dobré vztahy. Pokud je třída vztahově „rozladěná“, nebo jsou v ní dokonce náznaky šikany, hrozí, že danou diskusi ohrozíme bezpečnost dítěte, jehož se dané téma týká.

Samotná diskuze a umění debatovat

1. **Uvedení** – Nezapomeňte před začátkem diskuze říct, jakou roli budete během diskuze mít a představte také roli facilitátora/ky, pokud ji zastává někdo jiný. Diskuzi můžete otevřít jednou z otázek nebo tvrzení, které jste si vy nebo studující předem připravili.
2. **Podpora přemýšlení** – Využijte konfliktních a vypjatých situací nebo nevhodných komentářů (například stereotypních) k povzbuzení kritického myšlení u studujících. Ptejte se po důkazech pro taková tvrzení a kladte doplňující otázky, abyste se dostali ke skrytým či mylným domněnkám nebo předsudkům. Podporujte studující v tom, aby podkládaly svá tvrzení platnými argumenty.
3. **Kladení otázek** – V případě kontroverzního výroku, můžete zbytku třídy klást otázky jako: *Jaké další pohledy na tuto záležitost existují? Napadá někoho nějaké další vysvětlení?*
4. **Být vzorem** – Ukazujte vlastním příkladem, jak je možné někomu vyjádřit nesouhlas s nějakým výrokiem, aniž byste museli kriticky mířit na konkrétní osobu, která výrok pronesla: *S touto myšlenkou nesouhlasím, protože... Na tento argument by se dalo namítnout, že... Takový přístup je pro mě za hranicí, protože... Taková myšlenka už je ve střetu se základním lidským právem na... Myslím, že takto formulováno je to argumentační faul, protože... dokázal/a bys takové tvrzení podepřít nějakým argumentem?*
5. **Moderace** – Při umírňování vyhrocené debaty, mohou být užitečné také principy nenásilné komunikace (viz 1. téma), pomocí kterých můžeme dát druhým snadněji najevo, že je vnímáme a rozumíme jejich pocitům a potřebám. Pokud je člověk ujištěný, že ho ostatní slyší a rozumí tomu, co říká, často se jeho emoce zmírní. *Je vidět, že ti na tom tématu záleží, protože je pro tebe důležité... Máš obavy, protože jsou pro tebe důležití tvoji přátelé...*
6. **Prostor pro každého** – Jako facilitátor/ka se snažte vytvořit prostor pro každého. Při dávání slova upřednostňujte ty, kteří ještě nemluvili. *Chtěl by se k tomu vyjádřit i někdo jiný, než... Dám přednost..., protože z vás všech bude mluvit poprvé.*

Pro někoho může být snadnější se vyjádřit v menší skupince než před celou třídou. Jednou z možností, jak vytvořit i takovým studujícím vhodné podmínky, je rozdělit se do skupinek a diskutovat konkrétní otázku v menší skupině. Po několika minutách se mohou skupiny zase spojit a mluvčí z každé z nich shrnout jaké padaly argumenty, o kterých se pokračuje ve velké skupině.

Reflexe

Na závěr debaty udělejte společnou reflexi, která pomůže uklidnit emoce, získat nadhled a zasadit novou zkušenost do života:

1. **Obsah** – Dejte najevo, že je normální a žádoucí měnit v průběhu debaty názor nebo se mýlit:
 - V čem se během diskuze změnil váš názor/pohled na danou věc?
 - Co jste se dozvěděli nového? Měl někdo z Vás nějaký „aha“ moment?
 - Zjistili jste, že jste o něčem měli nepravdivé/heúplné informace?
2. **Průběh** – Ptejte se i na samotný průběh debaty, nejen její faktickou část:
 - Co pro vás bylo nepříjemné nebo těžké během debaty? Co byste na způsobu debaty chtěli příště změnit?
 - Dostali všichni prostor k tomu, aby se vyjádřili? Proč tomu tak bylo?
3. **Debrief** – Nezapomeňte ani na vlastní reflexi a tzv. „debrief“ (vydechnutí po náročné situaci, které je spojené s reflexí). Průběh diskuze můžete probrat s dalšími kolegy/kolegyněmi, kteří vám mohou dát zpětnou vazbu a společně se zamyslet na doporučeními do budoucna. Nebudte na sebe přísní, pokud se vám nedařilo vše zvládnout tak, jak jste chtěli. Zvažte i vzájemný mentoring v rámci pedagogického sboru (kolega/kolegyně mohou být přítomni ve třídě během vaší hodiny a dát vám cennou zpětnou vazbu, vy jim pak službu můžete oplatit).



Doporučené metodiky

Metodika společnosti pro Občanské vzdělávání *Jak vyučovat kontroverzní témata*:

http://www.obcanskevzdelavani.cz/uploads/f72bf26e2d013bdb586a0649737df2d18be32df0_uploaded_2017_kt_jak-vyučovat-kt_ucitele.pdf

Metodika společnosti pro Občanské vzdělávání pro ředitele škol a jejich zástupce *Jak zvládnout*

kontroverze: http://www.obcanskevzdelavani.cz/uploads/eee01e8ebb1eb73a0acf0b0c6eead1cf03fde2f5_uploaded_2017_kt_jak-zvladnout-kontroverze_reditele.pdf



Užitečné odkazy

Server zabývající se argumentačními fauly, manipulacemi a zkresleními ve zpracování informací:

<https://bezfaulu.net>

Průvodce pro učitele *Jak učit o kontroverzních tématech* v angličtině (Teaching Controversial Issues: A guide for teachers): <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/620473/gd-teaching-controversial-issues-290418-en.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Článek *Strategie pro učení o kontroverzních tématech ve třídě* v angličtině (Daring to Debate: Strategies for teaching controversial issues in the classroom):

<http://collegetherquarterly.ca/2013-vol16-num03-summer/fournier-sylvester.html>

5. téma

PARTICIPACE

UČITELSKÉ HLASY

Hledám způsoby, jak děti vést k aktivnímu občanství, ale nevím jak na to.

Školní parlament máme, ale zajímají mě i jiné možnosti, jak děti zapojit do rozhodování na naší škole.

V rámci svých hodin učím děti finanční gramotnosti a uvítal bych nějaký projekt, při kterém by si to studující mohli vyzkoušet „naživo“.

Nechci ve výuce jen předávat informace, zajímá mě, jak děti připravit na dospělý život. Nás k tomu nikdo nevedl a přijde mi to škoda.

HLAS STRATEGIE 2030+

„Občanské vzdělávání povede žáky k vzájemnému respektu a toleranci, ke kritickému myšlení a k aktivnímu zájmu o věci veřejné a život kolem sebe. U žáků budeme rozvíjet schopnost jednat jako zodpovědný občan, dbát o ochranu lidských práv, udržitelný rozvoj a plně se podílet na občanském a společenském životě...“

(Strategický cíl 1, s. 18)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



HODNOTA DEMOKRACIE, SPRAVEDLNOSTI, ČESTNOSTI, ROVNOSTI A PRÁVNÍHO STÁTU



OTEVŘENOST KE KULTURNÍ JINAKOSTI A K ODLIŠNÝM PŘESVĚDČENÍM, NÁZORŮM A CHOVÁNÍ



OBČANSKÁ UVĚDOMĚLOST



SEBEDŮVĚRA



ODPOVĚDNOST



EMPATIE



JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI



AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

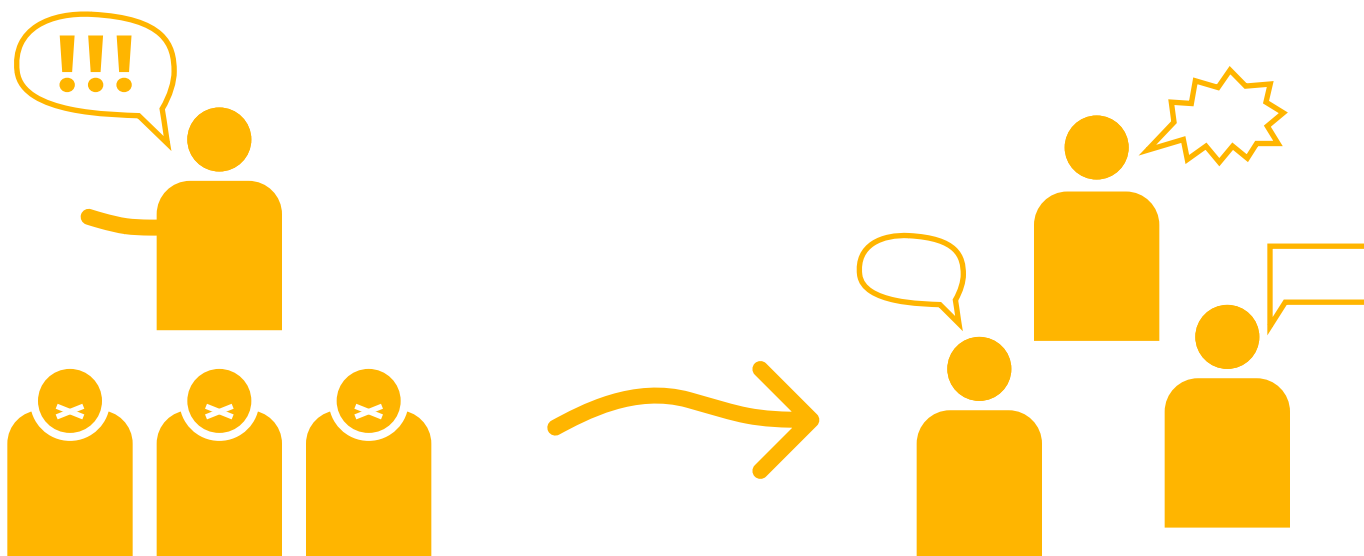


SCHOPNOST SPOLUPRÁCE



ANALYTICKÉ A KRITICKÉ MYŠLENÍ

Participace je velmi typickým projevem demokratické kultury dané komunity (stát/obec/čtvrť/škola). Jedinci zde uplatňují zejména svou občanskou uvědomělost, získávají zdravou sebedůvěru a učí se odpovědnosti. Při zapojení do života ve svém okolí rozvíjejí své myšlení i komunikaci, naslouchání i empatii a učí se lépe žít a spolupracovat s druhými, byť mají třeba na leccos jiný názor. Dozívají se také o tom, jak ve světě dosahovat spravedlnosti a co je to právní stát.



Co je participace?

Občanská participace je podíl veřejnosti na společenských rozhodnutích. Prostřednictvím různých mechanismů, jako jsou referenda či veřejné diskuze, veřejnost vyjadřuje své názory a v ideálním případě ovlivňuje rozhodnutí, zejména v oblasti politické, ekonomické či manažerské. Tento fenomén je typický pro participační demokracii.

Má-li škola připravovat studující na to, aby obstáli v tomto světě a aktivně se podíleli na rozvoji naší společnosti, je důležité, aby žáci participaci znali nejen teoreticky z hodin občanské výchovy, ale aby s ní měli též osobní zkušenost a dokázali se v ní díky svým kompetencím uplatnit.

Jak lze participaci realizovat ve škole?

Na školách lze participaci uskutečňovat a „trénovat“ například pomocí školního parlamentu, zapojováním dětí do rozhodování o školních záležitostech nebo zaváděním participativních aktivit do výuky.

Podmínky pro relevantní zkušenost s participací škola vytváří již ve způsobu, jakým každodenně funguje, totiž nastavením otevřeného klimatu, v němž se děti nebojí komunikovat s pedagogy a vedením školy o tom, co cítí, co potřebují a jaké problémy je trápí. Pedagogové mají děti vést k vytvoření postoje důvěry vůči okolnímu světu – že je to místo, kam patříme, a proto se o něj zajímáme a na jeho životě se podílíme.

Pokud děti ve škole prožívají obavy a mají pocit, že je lepší být neviditelný a dělat jen to, co se od nich očekává, pak jsou veškeré participativní techniky jen „formalitou“, která nemá hlubší výchovný dopad, a naopak může důvěru studujících v participaci a demokracii oslabovat. Není náhodou, že totalitní systémy na školách favorizovaly právě takovéto prostředí.

Význam participace

Pokud se na něčem podílíme (participujeme), roste naše spoluzodpovědnost za tu věc a jakési přivlastnění, ať už se jedná o třídu, výuku, školu či obec. Osvojením si participačního přístupu měníme věci kolem sebe k lepšímu a sami se v takovém světě cítíme lépe, jsme zde „doma“. Je to najednou mnohem víc naše třída, naše škola, naše čtvrt.

Fungující participace je výhodná i pro vyučující a vedení školy: získávají zpětnou vazbu, nové podněty a neotřelá řešení různých problémů. Ve škole, kde vládne klima otevřenosti, spolupráce, důvěry a sounáležitosti se též mnohem lépe učí.

Participace může být také velmi důležitým prvkem inkluzivního vzdělávání, protože zapojením znevýhodněných studentů do společných aktivit posilujeme jejich pocit propojení s ostatními dětmi a pomáháme jim si uvědomit svou schopnost se podílet na životě svém i ostatních (tzv. empowerment).

Participace by proto měla mít místo na každé škole, neboť je přirozenou přípravou na život v demokratické společnosti, která potřebuje, aby její občané věděli, že „mají hlas“, dokázali být iniciativní a cítili se spoluzodpovědní za život své komunity.

Konkrétní aktivity pro rozvoj participace ve škole

Následují dvě aktivity, které se osvědčily při práci se školním parlamentem a s třídními kolektivy.

AKTIVITA: „ŽÁCI SOBĚ“

Cíl: Žáci si v prostředí školy uvědomí, kam až sahají jejich kompetence (neboli co mohou jako jednotlivci či jako třída ve škole ovlivnit) a pokusí se v jejich rámci společně uskutečnit změnu, která by škole prospívala. Krok za krokem hledají shodu na tom, co by si přáli změnit, a následně změnu sami připravují, prezentují a realizují.

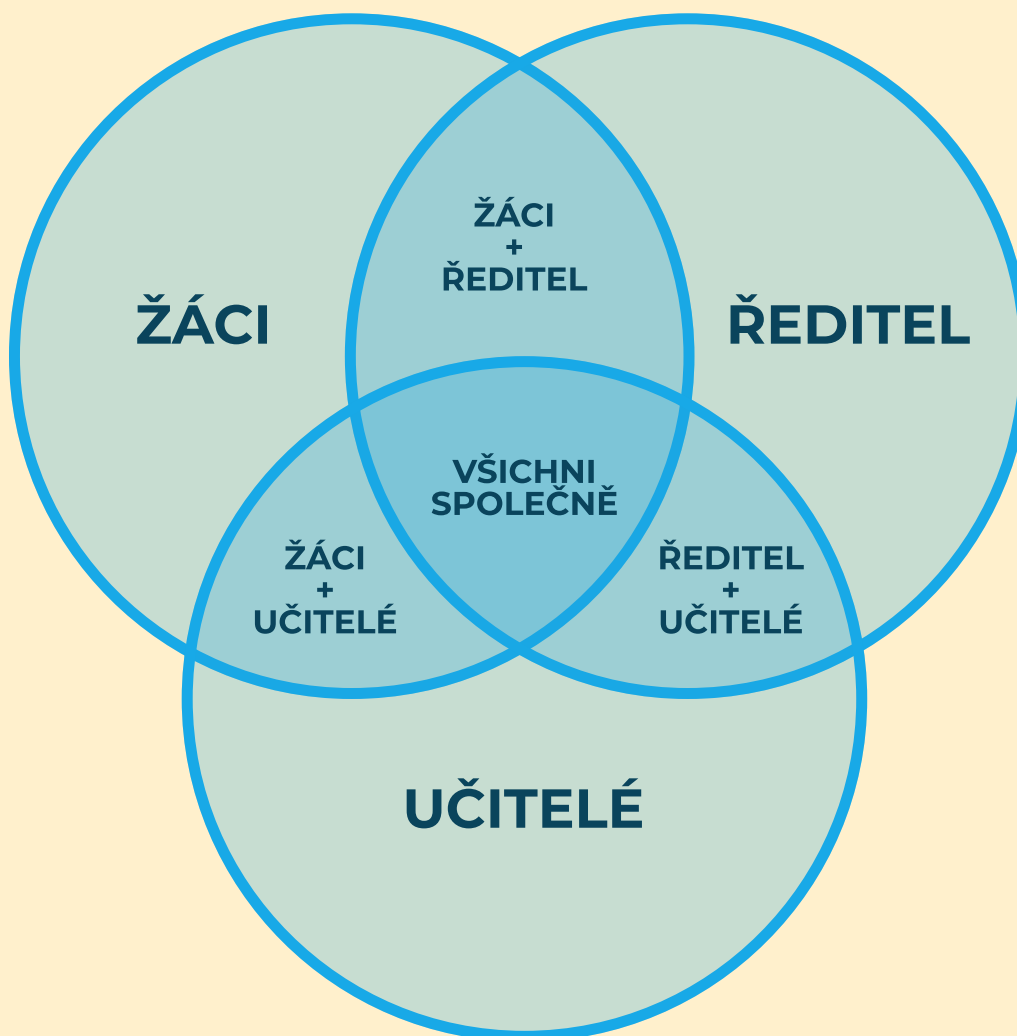
Význam: Když se program vydaří a žáci změny dosáhnou, odnesou si cennou zkušenost s fungováním participace. Pokud se naučí pojmenovat své zájmy, nalézt spojence při prosazování změny, kvalitně svůj návrh prezentovat a podporovat argumenty a nakonec jej společně realizovat, odnáší si ze školy zdravé přesvědčení o tom, že mohou měnit svět kolem sebe. Během tohoto procesu žáci uplatňují a rozvíjejí prakticky všechny kompetence pro demokratickou kulturu a zároveň se stávají protagonisty pozitivní proměny klimatu své školy.

Zkušenosti: Při testování této aktivity na školách si žáci na středním odborném učilišti sami vytvořili relaxační koutek ve třídě, žáci gymnázia si naplánovali studentský klub a žáci ZŠ vytvořili systém, podle kterého si mohou sami jeden den v týdnu sestavovat kompletní menu ve školní jídelně.

1. FÁZE: ZMAPOVÁNÍ PROSTORU PRO ŽÁKOVSKOU PARTICIPACI

KROK 1: Zjistíme pohled žáků na aktuální rozložení kompetencí mezi ředitelem, učiteli a žáky ve škole.

Následující diagram vizualizuje různé alternativy děly rozhodovacích pravomocí (o něčem rozhoduje učitel sám, o něčem jiném rozhoduje spolu s ředitelem, o něčem dalším spolu s žáky apod.). K aktivitě si připravte tento diagram na velký papír (ideálně formát A0).



Dále si vytiskněte sadu položek následujícího seznamu a rozstříhejte je. Položky seznamu můžete přidat, ubrat či měnit podle svých potřeb. Můžete též vyzvat žáky, aby doplnili položky, které jim přijdou důležité.

Barva lavic, židlí, stěn	Vybavení třídy (PC, projektor...)
Výzdoba třídy (plakáty, obrazy...)	Obsah nástěnky
Kdo, kde a s kým sedí	Jaké jsou volitelné předměty
Co se smí a nesmí podle školního řádu	Co se koupí z třídního fondu
Vybavení školy	Programu vánoční besídky

Úkolem žáků je umístit jednotlivé položky do diagramu tak, aby odpověděly na otázku: „KDO O TOM ROZHODUJE?“

KROK 2: Zjistíme, jak by mělo rozložení kompetencí fungovat podle názoru žáků, a zvážíme, nakolik je to možné.

Vyzvěte žáky, ať se zamyslí a mezi sebou prodiskutují, zda by měl o něčem rozhodovat někdo jiný. V případě shody na takové změně ať přesunou vybrané položky do pole, které je podle nich ideální. Fixou vyznačí, odkud se papírek přesunul.

Následně jako pedagogové zhodnoťte, zda je přesun kompetencí k žákům realistický (tj. legální, neodporuje předpisům). Nereálné, nelegální či neproveditelné přesuny žákům v diskusi důkladně vysvětlete. Není vhodné odpovídat z pozice moci („Pan ředitel by si to určitě nepřál.“).

Kompetence, které se přesunuly do žákovské sféry a jsou „legální“, představují první vymezení prostoru pro žákovskou participaci.

2. FÁZE: VÝBĚR TÉMATU PARTICIPACE

KROK 1: Přepište z diagramu na zvláštní papír vše, do čeho mohou žáci sami zasahovat.

KROK 2: Zeptejte se žáků, zda je ještě něco, co by na seznam rádi doplnili. Relevantní odpovědi připište.

KROK 3: Odpovědi žáků utřídte do tematických celků (např. prostředí třídy a školy, přístup učitelů ke studentům, styly výuky, hřiště a zahrada...).

KROK 4: Dejte žákům vybrat, které změny jsou podle nich nejdůležitější. Každý dostane k dispozici tři samolepky, které může umístit vedle změn, na kterých má největší zájem (k jednomu tématu může dát i více samolepek).

3. FÁZE: HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

V této fázi dojde ke shodě na tématu, které žáky „nejvíce pálí“, a promyslí se strategie k uskutečnění změny.

KROK 1: Z témat vyberte tři, která dostala nejvíc hlasů. U každého z těchto témat postupně proberte se žáky: CO SE S TÍM DÁ DĚLAT? JAK TO LZE ŘEŠIT? Provádějte brainstorming, dokud mají k tématu co říct, a odpovědi zachycujte.

KROK 2: Vyzvěte žáky, ať nyní ze tří vybraných témat zvolí to, které je pro ně prioritou a vyjádří to dalšími samolepkami.

KROK 3: Vyberte téma, které dostalo nejvíc bodů. Například žáci by si přáli nevyužívanou místnost ve sklepě proměnit na odpočívací koutek. Opět začneme metodou brainstormingu, abychom v následné diskusi vybrali ideální řešení, které bude zároveň sdílené. Učitel proces moderuje a výstupy stručně vizualizuje na tabuli / flip chart. Řešení promyslete do detailů, včetně naplánování jednotlivých kroků k jeho uskutečnění.

4. FÁZE: PROSAZENÍ NÁPADU A JEHO REALIZACE

V závěrečné fázi studující prezentují a obhajují svoji vizi a zároveň přijímají a zahrnují připomínky ostatních.

KROK 1: Pokud se vybrané téma týká celé školy, je úkolem třídy pro svůj plán nadchnout ostatní studující a vedení školy. Pro tento účel si připraví prezentaci své vize. Aby se zapojili všichni, je možné žáky rozdělit do skupinek, ve kterých budou pracovat na různých způsobech prezentace podle svých schopností (obrazová prezentace s ústním komentářem, natočení vtipného videoklipu, vytvoření vizualizace ve 3D apod.).

KROK 2: Vzniklé prezentace žáci představí buď v jednotlivých třídách, nebo na zasedání školního parlamentu. Projekt představí také učitelům a řediteli (učitel řediteli projekt představí v předstihu, aby bylo zřejmé, že je s ním v základech srozuměný, a že je tedy realizovatelný). V rámci prezentace se snaží jednat a vysvětlit výhody svého nápadu, ale také poslouchají a zaznamenávají připomínky ostatních – co by se dalo vylepšit, co podle nich nebude fungovat apod.

KROK 3: Na základě připomínek žáci upraví projekt do finální podoby a začne jeho realizace.

AKTIVITA: PARTICIPATIVNÍ ROZPOČET

Participativní rozpočtování je způsob hospodaření s veřejnými financemi a forma, jak se mohou studující různého věku podílet na proměně svého okolí. Stejně jako u ostatních participativních technik stojí v samém základu snaha upevnit v žácích vědomí, že jejich hlas je slyšet, a že jsou to právě jejich nápady a podněty, které ovlivňují podobu prostoru kolem nich. V ideálním případě se do projektu zapojí i příslušná městská část, respektive zřizovatel školy, a projekt finančně podpoří. V takovém případě dochází k lepšímu propojení a větší sounáležitosti mezi školou a městskou částí, respektive zřizovatelem, což dává dětem prožít zkušenost zapojení do širší komunity a do demokratického procesu, který jinak bývá vyhražován pouze dospělým. Tato aktivita také podporuje spolupráci napříč celou školou.

Spolupráce s vedením školy

Vedení školy je obvykle iniciátorem projektu. Pokud se zapojí městská část, buď komunikuje přímo s ní, nebo k tomu zvolí „školního koordinátora“, který pak zprostředkovává komunikaci a spolupráci napříč celou školou.

Spolupráce napříč třídou a s třídním učitelem

Každá třída nejprve ve spolupráci s třídním učitelem připraví svůj návrh na změnu a učí se vypracovávat rozpočet projektu, jenž přihlásí do finálního hlasování. Hlasování o vítězném projektu pak musí proběhnout napříč celou školou (například prostřednictvím internetu).

Spolupráce s rodiči

Zapojení rodičů do projektu je žádoucí. Jednak mohou mladším žákům pomoci s hlasováním, pokud probíhá elektronicky, ale sami se též mohou zapojit finančně. Tento druh aktivity pro ně může být inspirující a může vést k zvýšení úrovně občanské participace v lokalitě i k většímu kreditu školy.

Metodu participativního rozpočtu na školách ve svém pilotním projektu vyzkoušela Městská část Prahy 10. Její průběh je podrobně zaznamenán na webových stránkách: www.veskole.mojestopa.cz

Pokud vedení vašeho města či městské části takovéto projekty nepodporují, je možné vyjednat podporu vedení školy a alokovat prostředky z rozpočtu školy. I za málo peněz se dá v tomto případě udělat opravdu hodně muziky – většina projektů, které se umístily na prvním místě, nepřesahovala svým rozpočtem 20 000 Kč. Přínosy projektu jsou však pro celou školu mnohem hodnotnější.

DALŠÍ ZDROJE A INSPIRACE K ROZVÍJENÍ PARTICIPACE ŽÁKŮ

Dětská tisková konference – První dětskou tiskovou konferenci pořádal Skautský institut ve spolupráci s centrem LOCIKA a Českým rozhlasem Radiožurnál při příležitosti začátku válečného konfliktu na Ukrajině. Inspirovali se přitom skandinávskými zeměmi, kde se dětské tiskové konference pořádají pravidelně. Více o konferenci: <https://zpravodajstvi.skaut.cz/clanek/detska-tiskova-konference-k-ukrajine-nejen-s-mistopredsedou-vlady-vitem-rakusanem>

Její videozáznam: https://www.youtube.com/watch?v=srKOCt_tQKo

Školní parlamenty – V dnešní době jsou populární na mnoha školách. Metodiku ke školním parlamentům zpracovává například Centrum pro demokratické vzdělávání: <https://cedu.cz/co-je-zakovsky-parlament>

DOX – Vzdělávací program galerie DOX k psychologickému fenoménu efekt přihlížejícího (bystander effect), který ozřejmuje, proč je tak těžké a nesamozřejmě pomoci neznámému člověku ve veřejném prostoru, a jak s tím pracovat, aby to šlo: <https://www.dox.cz/vzdelavani/obycejne-hrdinstvi>

Seriál článků Jitky Vidlákové *Participace žáků na životě školy* na metodickém portálu RVP: <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/1672/PARTICIPACE-ZAKU-NA-ZIVOTE-SKOLY.html/>

Covid-19 Survival Map – Během této aktivity žáci na počátku pandemie Covid-19 vytvářeli on-line mapy, na nichž vyznačovali všechna místa dostupné pomoci, a které pak mohly sloužit občanům v jejich městě k rychlé orientaci. Obecně o aktivitě: <https://mkc.cz/cz/e-knihovna/online-vzdelavaci-aktivita-covid-19-survival-map-uci-zaky-spolupracovat-komunikovat-i-pomahat>

a průvodce aktivitou pro učitele: https://aa.ecn.cz/img_upload/224c0704b7b7746e8a07df9a8b20c098/COVID-19%20Survival%20Map_Pruvodce%20aktivitou%285%29.pdf

OHLASY UČITELŮ NA SEMINÁŘ O PARTICIPACI VE VZDĚLÁVÁNÍ

„Během sestavování pravidel třídy jsem využila nově získané poznatky o demokratických školách a nechala žáky, aby si díky komunikaci v postupně se zvětšujících skupinách vytvořili pravidla, která budou opravdu dodržovat, protože vychází z jejich reflektovaných potřeb.“

„Na základě inspirace z kurzu jsme na škole založili demokratickou radu, kde bezmála 60 studentů hlasuje o důležitých změnách ve škole – od občerstvení až po výuku. Překvapilo mne, jak rozumné návrhy žáci připravují.“

ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

UČITELSKÉ HLASY

Přece si místo výuky nemůžeme jen tak hrát?

Je pro mě důležité pracovat i na vztazích mezi dětmi ve třídě a věřím, že skrze správně vedenou hru se toho děti o sobě dozví nejvíce a že se tak naučí i vzájemně spolupracovat.

Jak mám rodičům svých studentů vysvětlit, že zážitek je taky důležitou součástí učení?

Sama si z dětství nejlíp pamatuju učební látku, která byla propojená s nějakým pro mě silným zážitkem. Ráda bych tuto zkušenost zprostředkovala i svým studentům, ale na fakultě nás nic takového neučili.

HLAS STRATEGIE 2030+

„Budeme vytvářet podmínky školám pro možnou realizaci výuky mimo školu (v obci, v přírodě apod.) a návštěv široké škály institucí, kde díky propojení vzdělávacích oblastí s reálným životem a nabídce interakce mohou využít celé řady příležitostí nejen k získání poznatků v souvislostech, ale také k rozvoji dovedností a získání praktických zkušeností. Kromě badatelské a projektové výuky je zde také možnost využívat metod kreativního učení a koncepce STEM. Využívání těchto metod při vzdělávání žáků má navíc silný motivační přesah k celoživotnímu učení.“

(Strategická linie 1, str. 26)

KOMPETENCE PRO DEMOKRATICKOU KULTURU



SCHOPNOST SPOLUPRÁCE



FLEXIBILITA A PŘIZPŮSOBIVOST

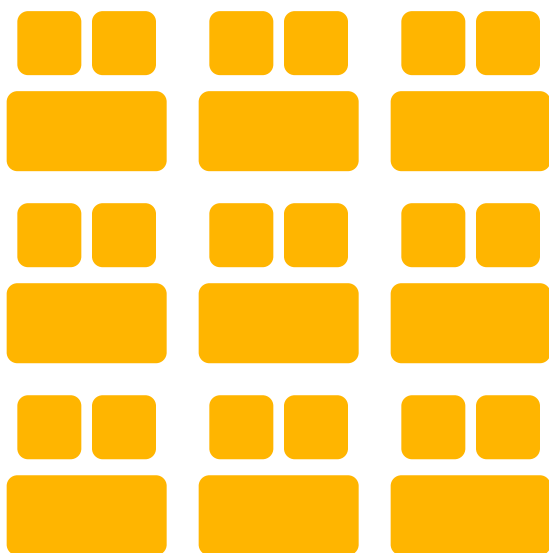


JAZYKOVÉ A KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI



SAMOSTATNÉ UČENÍ

Na seznamu kompetencí, které se uplatňují v případě zážitkové pedagogiky, by měly být všechny, protože se jedná o formu umožňující získávat nové znalosti, nacvičovat dovednosti, vede k zaujímání postojů a k vytváření osobních hodnot. Máme-li přesto vybrat nejtypičtější prohlubované kompetence, jmenujme dovednost spolupráce, samostatné učení, flexibilitu a též dovednosti jazykové a komunikační.

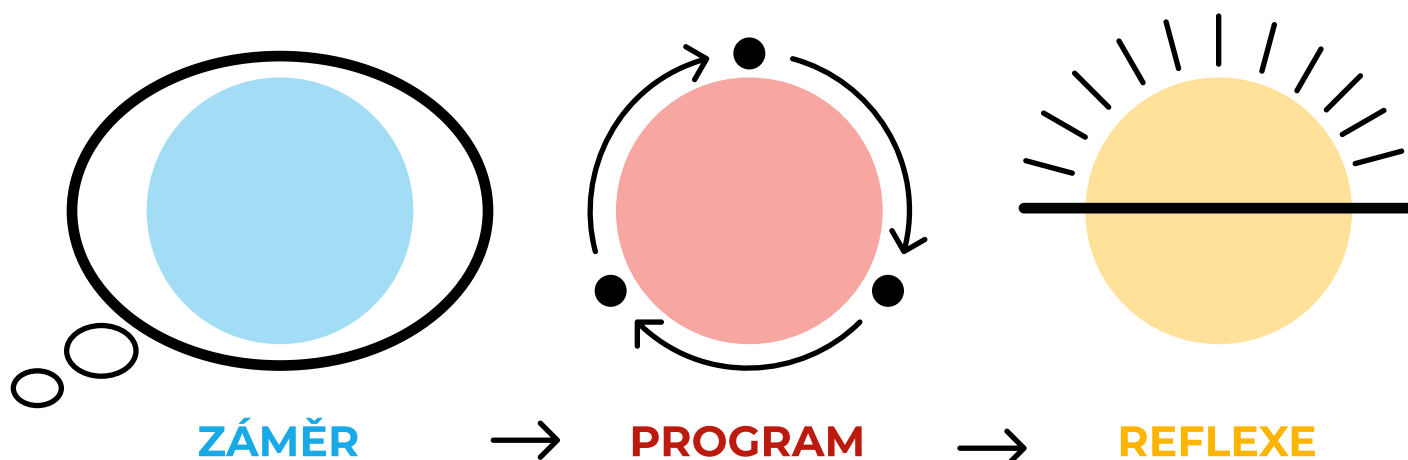


Význam zážitkové pedagogiky pro kultivaci demokratického klimatu školy spočívá především ve dvou věcech: jednak v tom, že kromě mozku zapojuje do vzdělávání i další dimenze lidského bytí (tělo, city, smysly, vztahy...), a dále v jejím „know-how“, jak efektivně rozvíjet nejrůznější kompetence, realizovat vhodné aktivity a plodně pracovat s reflexí. V této kapitole stručně představíme, v čem zážitková pedagogika spočívá, a naznačíme způsoby, jakými lze její principy využít nejen na mimořádných akcích (školy v přírodě, adaptační týdny, výlety a exkurze, projektové dny apod.), ale též v rámci běžné výuky a na třídnických hodinách. Publikacemi, ze kterých zde především čerpáme, jsou texty lektorek Prázdninové školy Lipnice *Učení prožitkem* a *Škola zážitkem* (viz literaturu v závěru kapitoly).

Prožitek ve vzdělávání

Prožitek bychom mohli definovat jako přítomnou aktivitu, do níž jsme plně ponořeni, která v nás zanechává silnou emoční i paměťovou stopu a díky níž získáváme novou životní zkušenost. Takové chvíle jsou typické spíše pro letní tábory než pro školní lavice, avšak i ve formálním vzdělávání stále více nacházejí své uplatnění. S prožitkem můžeme jako učitelé pracovat v zásadě trojím způsobem:

- **AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ** – Pedagog, který chce studující aktivizovat a motivovat, může do výuky zařadit zajímavou aktivitu. V tomto případě stačí vyhledat nebo vymyslet vhodnou hru nebo zvolit didaktický přístup, který například zvětší interakci ve třídě. *Příklad: Učitel biologie chce oživit výuku opěrné soustavy člověka, proto po škole poschovává krabice s kosterními pozůstatky. Skupiny žáků následně podle indicií krabice hledají. V daném časovém limitu je mají přinést do třídy, rozbalit a správně určit.*
- **PŘÍMÁ ZKUŠENOST** – Pokud je možné se s učivem seznámit na základě přímé zkušenosti, je skvělé toho využít. Jedná se o zcela přirozený způsob učení, ke kterému není třeba zvláštní metodiky („na něco si hrát“) a který doporučoval již Komenský. *Příklad: V rámci projektového vyučování na téma Život včel udělá třída procházku na louku. Zde pozorují včely, prohlédnou si budečák, ochutnají med a vyrobí si vlastní svíčku ze včelího vosku. Na závěr se zařadí reflexe celého dne otázkami typu: „Co jste se dozvěděli o včelách a co vás dnes nejvíc bavilo?“*
- **UČENÍ PROŽITKEM** v duchu zážitkové pedagogiky*, kde prožitek nemá smysl v sobě samém, ale slouží jako prostředek rozvoje, výchovy a vzdělávání. Teprve v tomto přístupu se energie vynaložená na zážitkovou aktivitu naplno zúročí, protože její metodika zahrnuje:
 - **ZÁMĚR** – vědomou volbu cílů (jasné určení: co, pro koho a proč),
 - **PROGRAM** – volbu programového prostředku, který co nejlépe vyvolá kýžené prožitky,
 - **REFLEXI** – vědomou transformaci prožitků na zkušenosti.



* Pro upřesnění pojmů: Zážitková pedagogika je dnes již akademicky uznávanou disciplínou, která reflektuje celostní výchovu skrze učení prožitkem. Učení je proces získávání a předávání zkušeností, návyků, dovedností, znalostí a hodnot; vzdělávání podporuje učení. Prožitek se běžně používá jako synonymum zážitku, přesto je prožitek spojován spíše s přítomností, kdežto zážitek s minulostí. Při realizaci programu se tedy jedná spíše o prožitek, kdežto v následné reflexi se zážitky z aktivit přetavují do zkušeností.



TIP Příklad dobré praxe – použití metodiky zážitkové pedagogiky ve škole

Zkušenost učitele zeměpisu a tělocviku. V tělocviku učitel nemá problém žáky zvládnout, ale během hodin zeměpisu naráží u starších dětí na potřebu nastavení pravidel vzájemné komunikace a chování.

Rozhodl se s dětmi téma vzájemného respektu při hodinách otevřít a nabídl jim, že se k nim v zásadě může chovat třemi způsoby – autoritářsky, mít tzv. „pevnou ruku“, nebo jim může nechat velkou volnost, nestanovovat žádná pravidla, a do třetice demokraticky, dodržovat dohodnutá pravidla a vyžadovat jejich dodržování po dětech.

S dětmi se domluvil na tom, že příští 3 hodiny vyzkouší pokaždé jeden styl. Děti budou reagovat spontánně na jeho chování.

Při první hodině byl učitel na děti velmi tvrdý, za jakýkoliv projev nepozornosti hrozil zkoušením nebo zvláštním úkolem navíc. Pravidla stanovoval sám a podle toho, jak zrovna situaci vnímal. Na konci hodiny s dětmi reflektoval, jak se jim tímto způsobem pracovalo. Děti oceňovaly, že toho stihly hodně probrat, ve třídě panovala ticho a klid. Necítily se ale celkově příjemně, ve třídě byla napjatá atmosféra, pociťovaly stres.

Při další hodině nechal učitel děti, aby se bavily podle chuti, vykládal látku a nevadilo mu, že někteří nespolupracují, odpovídal individuálně na dotazy dětí, které na něj vykřikly otázku. Děti po této hodině shrnuly, že atmosféra ve třídě byla uvolněná, ale měly dojem chaosu. Některým dětem vadilo, že učitele občas neslyšely, byly rušeny spolužáky. Neměly dojem, že se něco „pořádně probralo“.

Během třetí hodiny se učitel dětí zeptal, jaké podmínky potřebují k tomu, aby se jim v hodině dobře učilo a cítily se dobře. Děti spontánně uváděly například – klid; abych vás slyšel; abych se mohl zeptat na to, co potřebuju; vědět dopředu, co budeme v hodině dělat; nepřekřikovat se apod. Učitel se s nimi dohodl na tom, že tato pravidla tedy zkusí během hodiny dodržovat, a jestliže dojde k jejich porušení, upozorní je na to.

V průběhu hodiny se několikrát stalo, že děti přestaly pravidla respektovat, stačilo ovšem konkrétní pravidlo připomenout, a žáci jej v krátké době opět dodržovali. Na konci hodiny děti hodnotily tento učitelův styl jako pro ně nejvýhodnější – měly dojem, že se toho docela dost naučily, a přitom v atmosféře, kterou vnímaly jako příjemnou a bezpečnou. Spontánně se dohodly, že bude pro všechny lepší smluvit si několik základních pravidel a ta dodržovat. Zdroj: *Škola zážitkem* (2011).

Tato aktivita výborně zapadá do konceptu naší metodiky, neboť dává příležitost přímé zkušenosti s demokratickým nastavením výuky a podporuje bezpečné klima třídy. Nejvhodnější dobou jejího uvedení je začátek školního roku.



Podrobný popis aktivity najdete v publikaci L. Slejškové: *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*, Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011, s. 94–95. https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/uploads.mangoweb.org/shared-beta/psl.mgw.cz/uploads/2018/05/Skola_zazitkem_web.pdf

Na příkladu dobré praxe jsme mohli zachytit všechny podstatné kroky zážitkové pedagogiky: ujasnění příčiny problémů – nerespektování pravidel, která se učitel snaží prosazovat během výuky (analýza potřeb), rozhodnutí dovést žáky k uvědomění, co je potřebné pro jejich vlastní učení a pohodu ve škole (stanovení cíle), naplánování a realizace aktivity se třemi vyučovacími hodinami (realizace), vyhodnocení nové zkušenosti na konci každé hodiny (reflexe). Nyní si tyto kroky blíže představme.

ZÁMĚR

V rámci přípravy zážitkového programu si musíme promyslet několik klíčových aspektů:

a) Účastníci

Naši správnou volbu cíle a témat ovlivňuje zejména poznání, jaké jsou **potřeby účastníků**, jaké úrovně dosahují jejich znalosti a dovednosti, jak fungují jako skupina, případně další specifika daného kolektivu (aktuální problémy, vzájemné vztahy, dostatečně bezpečné prostředí apod.).

K analýze potřeb žáků lze také použít metodiku zážitkové pedagogiky – hlavním cílem aktivity pak bude bezprostřední zkušenost a následná reflexe toho, jak na tom jsou v různých kompetencích.

Pokud jsou ve skupině základní komunikační a vztahové problémy, bude zřejmě nutné začít pracovat na rozvoji skupiny a teprve postupně přecházet na náročnější zážitkové aktivity, které vzájemný respekt a spolupráci ve skupině již předpokládají.

b) Cíl a témata

Jaký je náš záměr? Co chceme, aby si žáci zažili? Při výběru volíme z různých oblastí:

- **oblast znalostí** – chceme propojit teoretické učivo s možností jeho praktického využití (např. žáci na základě zkušenosti z aktivity v následné reflexi potvrdí nebo vyvrátí předkládané informace),
- **oblast dovedností** – chceme vytvořit prostor pro nácvik určitých dovedností (např. žáci plní určité úkoly ve ztížených podmínkách a pak formulují doporučení, která by jim situaci usnadňovala),
- **oblast postojů a hodnot** – chceme žáky nechat zažít nějaký princip, aby si na základě vlastní zkušenosti mohli budovat své hodnotové žebříčky a postoje (např. každý žák si ujasní svůj názor na to, jak by se zachoval v modelové krizové situaci, kdyby se v ní ocitl v reálném životě; následně si připraví jeho obhajobu a hlavní argumenty).

Ve většině zážitkových programů jsou obsaženy různé oblasti, avšak je nutné si zvolit prioritu a podle ní program vytvářet. Učení prožitkem ze své podstaty zasahuje navíc i **oblast osobnostně sociálního rozvoje** (rozvoj skupiny, sebepoznání apod.).

c) Čas

Minimální časovou jednotkou na většinu zážitkových programů bývají dvě vyučovací hodiny. Zážitkové učivo lze též rozvrhnout do více bloků nebo využít projektové vyučování. Ve všech případech zvažujeme, kolik času reálně máme a zda to za daných podmínek zvládneme.

d) Místo

Nemusíme se omezovat jen na školní třídu, ale lze použít i jiné prostory školy nebo místa venku. Již změna prostředí způsobí zvědavost a zájem.

e) Zdroje

Zjistíme, s čím a s kým můžeme pracovat. Potřebujeme spolupracovníka? Zvláštní pomůcky?

S množstvím pomůcek to není třeba přehánět, často právě omezené zdroje vedou k větší kreativitě.

Na konci vytváření záměru máme jasno, co je naším cílem a proč, zda je k tomu zážitková pedagogika skutečně vhodnou metodou a zda je to v rámci daných podmínek času, místa a zdrojů zvládnutelné.

PROGRAM

a) Výběr nebo vymyšlení programu

Vybíráme a následně realizujeme programový prostředek, který nejlépe odpovídá našemu záměru. Volíme zpravidla ze tří typů programu:

- **Hry** – obvykle již existující aktivity se stanovenými pravidly, které nám zprostředkovávají takový druh zážitku, o který nám jde. Můžeme se inspirovat v nejrůznějších sbornících her, jednotlivé hry si podle svých potřeb upravovat nebo též kreativně vymýšlet zcela nové. Do hodin literatury, jazyků či historie se výborně hodí různé dramatické hry.
- **Modelové situace** – účastníci mají možnost na zmenšené časové ploše zažít něco, co by jinak nešlo obsáhnout (např. předvolební kampaň, řízení firmy, fungování sociálního státu) a díky tomu se mohou na daný jev, princip nebo objekt podívat z odstupu a vnímat jej jako celek.
- **Reálné výzvy** – reálné úkoly nebo činnosti (např. se společně starat o zahradu, připravit učební hodinu pro mladší ročník, vytvořit školní časopis), které se stanou prostředkem učení a poslouží jako základ pro další analogie.

b) Uvedení programu

K správnému zadání aktivity je důležité mít promyšleno, zda mají žáci předem náš záměr znát či nikoliv:

- **Učitel předem deklaruje pedagogický záměr** (např.: „v této hře půjde o nácvik komunikace ve skupině“) – to je výhodné pro nácvik dílčích dovedností, protože žáci hned pochopí smysl aktivity a na co se mají zaměřit.
- **Učitel využije moment překvapení** (např.: „ted' už rozumíte, proč je sebedůvěra důležitá?“) – prozrazení pointy předem by zážitek znehodnotilo.
- **Učitel se žáky záměr společně hledá** (např.: „uvidíme, jestli se třeba objeví paralely s životem vaší třídy“) – hodí se pro aktivity otevírající diskuzi k vytržbení osobních názorů a postojů.

Dále si dobře připravíme **zadání konkrétních pravidel** a také **herní motivaci** (zvláště pokud není předem jasný smysl aktivity): *pustíme filmovou ukázkou, vyprávíme silnou legendu, promítneme poutavé fotografie, sehraje scénku* apod.

O propojení mezi zážitky z programu (herní princip) a zkušenostmi využitelnými ve skutečném životě (pedagogický záměr) se postará následná reflexe (viz další bod).

REFLEXE

Na počátku reflexe je vhodné „odvětrat“ emoce z aktivity (tj. spontánně nechat žáky okomentovat, co právě zažili). Následně se pustíme do řízené diskuze, v níž se ohlížíme za tím, co jsme zažili.

Doporučené otázky při **reflexi učiva**:

- Co jsme v rámci programu zjistili/zažili, dozvěděli se nového?
- Co si z toho odnášíme za poznatky/zkušenosti?
- Jak těchto poznatků/zkušeností můžeme využít v jiných tématech a v běžném životě?

Doporučené otázky při **reflexi kompetencí**:

- Co se při programu/hodině dělo (co jsme dělali)?
- Co jsme dělali dobře, a co se nedařilo?
- Jak budeme na základě této zkušenosti postupovat příště?

Na kvalitní reflexi potřebujeme hodně času, je třeba s tím počítat. Učitel je zde v roli moderátora či facilitátora, hlavní slovo mají žáci. Reflexi lze též zaměřit pouze na určitou oblast, dle našeho primárního záměru. Kromě řízené diskuze lze použít i jiné techniky reflexe (např. *interview žáků mezi sebou nebo hodnocení nezávislého pozorovatele, který aktivitu pouze sledoval*).

Reflexe může probíhat i v případě, když se zážitkový program nepovede podle představ. Vytěžíme ze situace, co se dá – v tomto případě vyhodnotíme, z jakého důvodu se program nezdařil. Důvodem bývá nejčastěji nečekaná situace (*málo žáků*), nezkušenost učitele (*zapomene zmínit nějaké pravidlo*) či nezkušenost třídy (*příliš náročný úkol*).

Shrnutí významu zážitkové pedagogiky

- Využití zážitkové pedagogiky je široké, ale nejvíce poslouží tam, kde chceme **zprostředkovat nějakou chybějící zkušenost**. Nejde jen o to „něco zažít“, ale o to, aby zážitky byly zdrojem nové zkušenosti v oblasti předem stanoveného učiva.
- Zážitková pedagogika se velmi dobře hodí jako metoda **pro rozvoj kompetencí**, neboť kompetence mají činnostní povahu – abychom si je osvojili, nestačí se je naučit nazpaměť, ale je třeba je provádět, zakoušet je, zažívat je.
- Kromě toho lze takto předávat i **obsahy jednotlivých předmětů**. Díky výraznějšímu zapojení emocí si látku mnohem lépe pamatujeme. Silnější a dlouhodobější zážitky bývají ty, na kterých se aktivně podílíme svým jednáním. Zkušenostní přístup bývá zároveň i velmi motivující.
- Přístup zážitkové pedagogiky nám pomáhá, abychom jednak brali vážně potřeby svých žáků (**analýza potřeb**) a zároveň abychom správně ověřovali, jaké žáci dělají pokroky v kompetencích (**hodnocení**). Oba procesy jsou nedílnou součástí moderního vzdělávání.
- Při výuce metodou zážitkové pedagogiky se rozvíjí oblast samotného učiva (znalosti) a zároveň oblast kompetencí (praktické využívání znalostí, prohlubování schopností, osvojování dovedností, zaujímání postojů a vytváření hodnot). K tomu navíc paralelně dochází **k hlubšímu sebepoznání všech účastníků a k rozvoji skupiny**. Tato všestrannost z ní činí velmi efektivní nástroj demokratického přístupu ke vzdělávání.

Není v možnostech této metodiky poskytnout hlubší a podrobnější uvedení do zážitkové pedagogiky, jaké by si zasloužila, ale doufáme, že se nám podařilo touto stručnou prezentací motivovat pedagogy k dalšímu zájmu.



Doporučené metodiky

L. Slejšková: *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*, Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011.

P. Drahanská: *Učení prožitkem: jak postavit vaše rozvojové, výchovné a vzdělávací programy na prožitku*, Praha: Gymnasion, 2020. <https://uceniprozitkem.cz>

A. Hickson: *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, Praha: Portál, 2000.

S. Koťátková a kol.: *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*, Praha: Karolinum, 1998.



Užitečné odkazy

Kurzy pro pedagogy a školy z nabídky Prázdninové školy Lipnice:

<https://www.psl.cz/typ-kurzu/kurzy-pro-skoly-a-neziskovky/>

Divadlo D21 propojuje demokratické vzdělávání se vzděláváním o divadle:

<https://www.divadlod21.cz/text/divadlo-skolam-o-projektu>

Programy na posílení vztahů ve třídním kolektivu nabízí školám Skautský institut:

<https://www.skautskyinstitut.cz/si-trida>

Pražská DAMU nabízí v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků kurz základů dramatické výchovy: <https://www.damu.cz/cs/studium/celozivotni-vzdelavani/dalsi-vzdelavani-pedagogickych-pracovniku/zaklady-dramaticke-vychovy/>

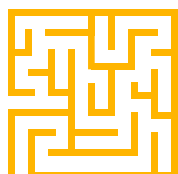
Projekt Odyssea se zabývá zážitkovou pedagogikou a osobnostně sociální výchovou, na jejich stránkách naleznete ke stažení takto zaměřené publikace, ale také pestrou nabídku kurzů pro učitele i pro žáky: <https://www.odyssea.cz>

OHLASY UČITELŮ NA SEMINÁŘ O ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGICE

„Uvědomila jsem si, jak důležité je pracovat se zážitkem a se sdílením emocí.“

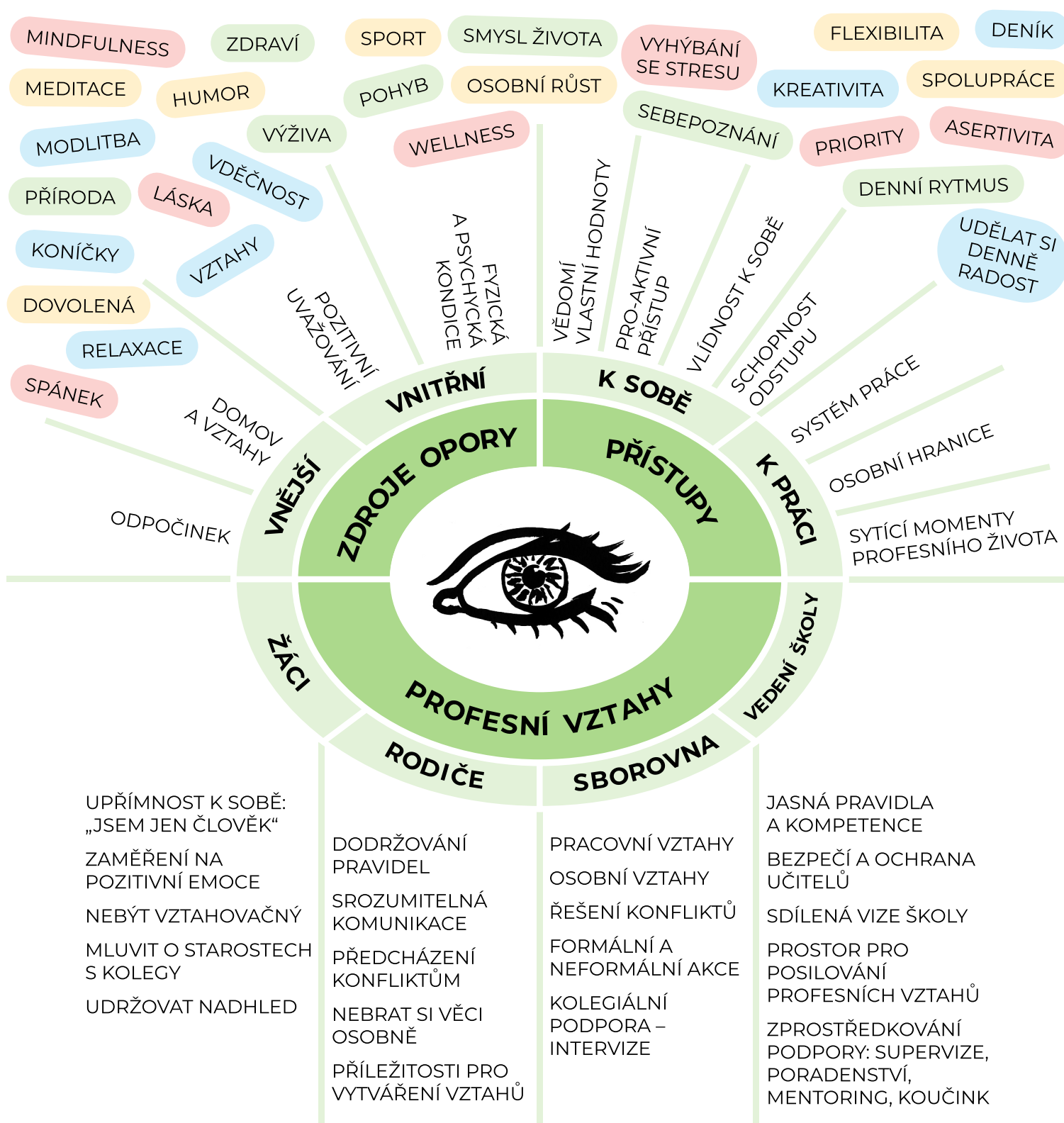
„Největším přínosem pro mě byla možnost nahlédnutí na sdělování informací žákům jinak. Zážitková forma výuky s propojením více smyslů funguje jednoznačně nejlépe.“

„Líbilo se mi, jak jsme se během semináře zaměřeného na zážitkovou pedagogiku s kolegy rychle seznámili a sblížili. Uvědomila jsem si, jak dobré je takové aktivity zařazovat ve třídě na posílení vztahů mezi dětmi.“



Třetí část JAK UČIT A NEVYHOŘET?

Ve třetí části naší metodiky si představíme různé strategie a konkrétní typy k prevenci učitelského vyhoření, tedy základní nástroje psychohygieny pedagogů. Základním zdrojem, ze kterého vycházíme a který bychom rádi doporučili k hlubšímu studiu, je publikace Ireny Smetáčkové a kolektivu nazvaná Učitelské vyhoření (Portál 2020). V závěru pak posoudíme, nakolik uvedené nástroje souvisí s osvojováním demokratické kultury ve školách, a pozveme vyučující k vytvoření vlastní strategie péče o sebe. Následující mapa učitelského wellbeingu přehledně shrnuje obsah této části.



V dobách pandemie jsme lépe než dříve měli možnost pochopit, že do formálního vzdělávání patří nejen předávání znalostí a jejich ověřování, ale též péče o potřeby žáků. Ukázalo se, že učitelství je dnes bezpochyby pomáhající profesí. Pokud mají vyučující obstát, musí se naučit pečovat o sebe a též vzdělávací systém naší země by jim měl zajistit patřičnou podporu. Tento princip je výstižně vyjádřen pokynem, který známe z cestování letadlem: „V případě poklesu vzduchu v kabině nejprve nasadte kyslíkovou masku sobě a teprve pak svému dítěti.“ Jinými slovy, pokud máme pečovat o potřeby dětí a nastavení bezpečné atmosféry třídního kolektivu, nejprve musí být dobře postaráno o naši vlastní duševní kondici. Moudře k tomu kdysi řekl svatý Augustin: „Kdo chce druhé zapalovat, musí nejdřív sám hořet.“

„Práce učitele patří mezi profese s vysokou mírou psychické zátěže. Aby učitelé neztráceli vnitřní motivaci k pedagogické práci, uměli se účinně bránit nepatřičným tlakům a nepodléhali syndromu vyhoření, bude do systému profesní podpory na úrovni školy nebo alespoň území systematicky zařazována podpora zvládnutí zátěže, jejíž součástí bude práce školních psychologů, vzdělávací aktivity rozvíjející dovednosti zvládnutí konfliktních a stresových situací, self-management a time-management, možnost využít služeb kouče či supervize a možnost poskytovat dostatečné volno na rekondici a další sebevzdělávání. Při dotváření poradenského systému se bude do činností promítat i potřeba psychologické podpory učitelů“ (Strategická linie 3, s. 55).

UČITELSKÉ VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření patří k přirozeným rizikům krásného a smysluplného povolání, jakým je učitelství. Na vzniku vyhoření se podílí řada okolností, a pokud k němu dojde, není možné to označit za osobní selhání. I tehdy je ale možné jít dál, tento stav překonat a využít krizi ke změně. Učitelství není sprint, ale spíše maraton – jde o postupné naplňování životního poslání.

Syndrom vyhoření

Co přesně syndrom vyhoření znamená? Jedná se o subjektivní pocit dlouhodobé pracovní nepohody, který se vyznačuje totálním nedostatkem energie a zájmu v oblasti práce (cítíme se od druhých vzdáleni, jakoby za sklem, máme tendenci vnímat žáky jako „špatné“, máme často špatnou náladu a dostáváme se do konfliktů, často se necítíme fyzicky dobře, nemáme chuť získávat nové profesní poznatky apod.). Podle výzkumů se syndromem vyhoření cítí ohrožena téměř polovina učitelů. U některých z nich se jeho riziko zvyšuje po vystřízlivění z počátečních ideálů a plánů, u jiných přichází spíše plíživě, postupem let, jako „únava materiálu“ tváří v tvář stále novým požadavkům a výzvám.

Stres

Syndrom vyhoření souvisí s dlouhodobým silným stresem. Mezi nejčastější zdroje stresu učitelů patří vztahy s dětmi, rodiči nebo kolegy, zvládnutí výuky v různorodých třídách či relativně nízké společenské ocenění učitelské profese. Mohli bychom vytvořit celý seznam pracovních podmínek, které ke stresu přispívají: nedostatek času, početné třídy, nekázeň, nezájem a nespoupráce, nesystematická politika atd. Jisté množství krátkodobého stresu může být i motivační, avšak dlouhodobý silný stres vede k vyčerpání, poklesu motivace a snížení spokojenosti.

Strategie zvládání stresu

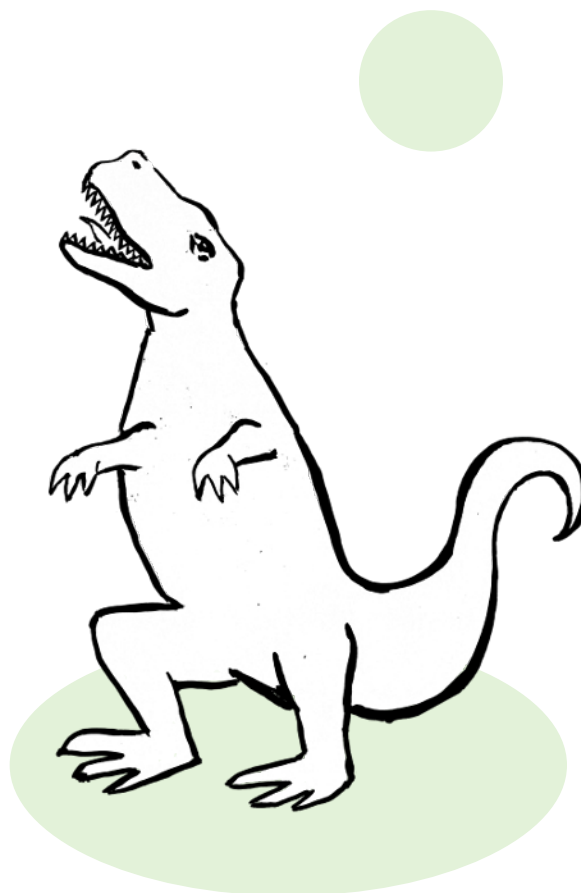
Každý člověk si vytváří mechanismy, díky kterým znovu nachází rovnováhu ztracenou ve stresové situaci. Některé strategie zvládání stresu (tzv. copingové strategie) jsou pozitivní. Příkladem může být uvědomění, že stresová situace nevznikla naší vinou, zaměření se na pozitivní aktivity, aktivní řešení problému, sebeovládání nebo zvýšení vlastního sebevědomí. Existují však také strategie negativní, které problém neřeší a stres ve výsledku nesnižují, například vyhýbání se škole, časté myšlenkové návraty ke stresující situaci, pocity bezmoci a rezignace, sebeobviňování, společné nadávání s kolegy. V rámci prevence syndromu vyhoření je třeba se vyhýbat negativním strategiím zvládání stresu a naopak nacházet strategie pozitivní. K tomu nám pomáhá nastavení vhodného přístupu ke své práci a též k profesním vztahům, čemuž se věnujeme dále.

Přirozený stres učitelské profese

K učitelské profesi patří jisté stresory, se kterými se musíme smířit a máme se je naučit zvládat. Jedná se zejména o tři výchovná dilemata:

- FORMACE x DEFORMACE – Jak své žáky účinně a pozitivně ovlivňovat, ale zároveň je svým vlivem nedeformovat?
- EMPATIE x INDIFERENCE – Jak mít k žákům pozitivní a blízký vztah, ale zároveň udržovat potřebný odstup v zájmu objektivního přístupu?
- ZÁVISLOST x SAMOSTATNOST – Jak být vůči žákům pevnou autoritou, ale zároveň je vychovávat k samostatnosti?

Podstatou dilemat je neustálé hledání rovnováhy mezi dvěma extrémy, protože řešením není volba jedné nebo druhé alternativy. Učitelské umění spočívá v hledání stále nových způsobů, jak být dobrým pedagogem. Zvládání protichůdných tendencí je součástí přirozené zátěže učitelů, protože člověk si nikdy nemůže být zcela jistý, že vychovává opravdu dobře. Plody se ukážou až po letech.



Wellbeing

Vše, co jsme dosud napsali, nám ukazuje na důležitost péče o wellbeing nebo též psychické zdraví pedagogů. Wellbeing je stav, kdy je člověk spokojený a v pohodě, protože naplňuje svůj potenciál, zvládá běžné zátěžové situace, je produktivní ve své práci a přispívá k rozvoji své komunity. V životě takového člověka funguje rovnováha mezi zdroji, které má k dispozici, a výzvami, které mu přináší život. Lidé s vysokou úrovní fyzických, psychických a sociálních zdrojů se méně často dostávají do dlouhodobých stresů.

Dále popisujeme rozmanité zdroje a přístupy, aby se v nich mohl čtenář najít a díky nim mohl posílit svoji rovnováhu mezi zdroji a výzvami, svůj wellbeing. Jeho opakem je totiž právě syndrom vyhoření.

OSOBNOST UČITELE

Každý pedagog je již dospělou osobností, ale v určitých ohledech stále se vyvíjející a „na cestě“. Některé rysy naší osobnosti změnit nemůžeme. Můžeme však poznávat své limity a kvality, přijímat je a dále s nimi pracovat. Jiné rysy osobnosti postupně měnit lze – například některé způsoby uvažování a chování. Jakmile si potenciál změny uvědomíme, můžeme hledat způsob, jak takovou vnitřní proměnu realizovat. Odborně se hovoří o sebereflexi, metakognici, strategii vnitřního řízení a regulaci obnovy vnitřních zdrojů. Následující úvahy a doporučení mají napomoci sebezpoznání, jež může vést k nalezení osobní strategie proti vyhoření.

1. Přístup k sobě

a) Vědomí vlastní hodnoty

Kdo má respekt k sobě samému, lépe snáší kritiku a zvládá většinu situací, protože dokáže rozlišit, co zvládne a co je již nad jeho síly. Naopak učitelé směřující k vyhoření často sami sebe zpochybňují, bojují s pocity vlastní nedostatečnosti, neuvědomují si své kvality a nevychnutávají své úspěchy. Přehnaná sebekritika je připravuje o velké množství energie.

? V čem jste dobří? Na co můžete být hrdí? Jaká je vaše hlavní vnitřní kvalita?

b) Proaktivní přístup

Ve chvílích, kdy je potřeba zaujmout jednoznačný postoj a rozhodnout se, se někteří vyučující v první řadě přizpůsobují požadavkům zvenčí kvůli svým různým obavám. Mají tendenci se obhajovat a ustupovat. V pozadí takového přístupu je přesvědčení, že jejich úspěchy a nezdary jsou určeny vnějšími vlivy. Naopak učitelé, kteří staví především na svých schopnostech a možnostech, jsou proaktivní, rozhodnější, mají v rukách, co se děje – fungují jako kormidelník. Ti bývají i odolnější vůči vyhoření.

? Jak přistupujete ke své profesi vy? Přijali jste roli učitele jako kormidelníka třídy?

c) Past perfekcionismu

Je jistě dobré chtít svou práci dělat správně, ale pokud toužíme být příliš dokonalí, jakákoliv chyba nebo kritika nás vykolejí a oslabí. Perfekcionismus vede nutně k přetížení a ve výsledku negativně ovlivňuje naše vztahy i pedagogickou činnost. Zdravý přístup naopak zahrnuje vědomí, že nejsme dokonalí. Umíme si „dopřát“ vlastní chyby a odlišovat kritiku svých činů od kritiky své osoby. Z chyb se dokážeme učit a totéž dopřáváme svým žákům i kolegům.

? Máte obavy z kritiky? Berete si věci osobně? Chcete být za každou cenu dokonalí? Pokud ano, proč?

d) Schopnost odstupu

Filozofii člověka, který má nadhled, lze vystihnout slovy „nebudu plýtvat energií na to, co nemohu změnit, zaměřím se na to, co změnit mohu“. Učitelé s příznaky vyhoření jsou oproti tomu často „ve vleku“, topí se v detailech, jsou zavalení vším možným a emočně panikaří. Je moudré se naučit udržovat zdravou rovnováhu mezi přáními a realitou, mezi prací a ostatními sférami života. Práce je práce jen práce.

? Dokážete si udělat chvíli pro sebe, ve které získáte nadhled nad komplikovanou situací? Používáte nějaké techniky pro získání odstupů, když vás zahlcují emoce?

2. Přístup k práci

a) Systém práce

Dlouhodobě spokojení učitelé jsou ti, kteří si dobře promysleli svůj systém práce, takže mají dostatek osobního prostoru pro načerpání sil. Někomu spíše vyhovuje „nechat práci v práci“ (dokončit vše ve škole do určité doby a v čase volna nevyřizovat pracovní telefony a e-maily). Jiným přináší větší pohodu a klid možnost rozvrhnout si práci do celého dne a energii dobíjet průběžně (někdo raději pracuje i večer nebo o víkendu). Rozhodující není striktní oddělení pracovní doby od volného času, ale zda víme, co nám dělá dobře a co nás naopak vyčerpává.

? Umím dobře hospodařit se svou energií? Co mohu vylepšit na svém systému práce?

b) Mé hranice

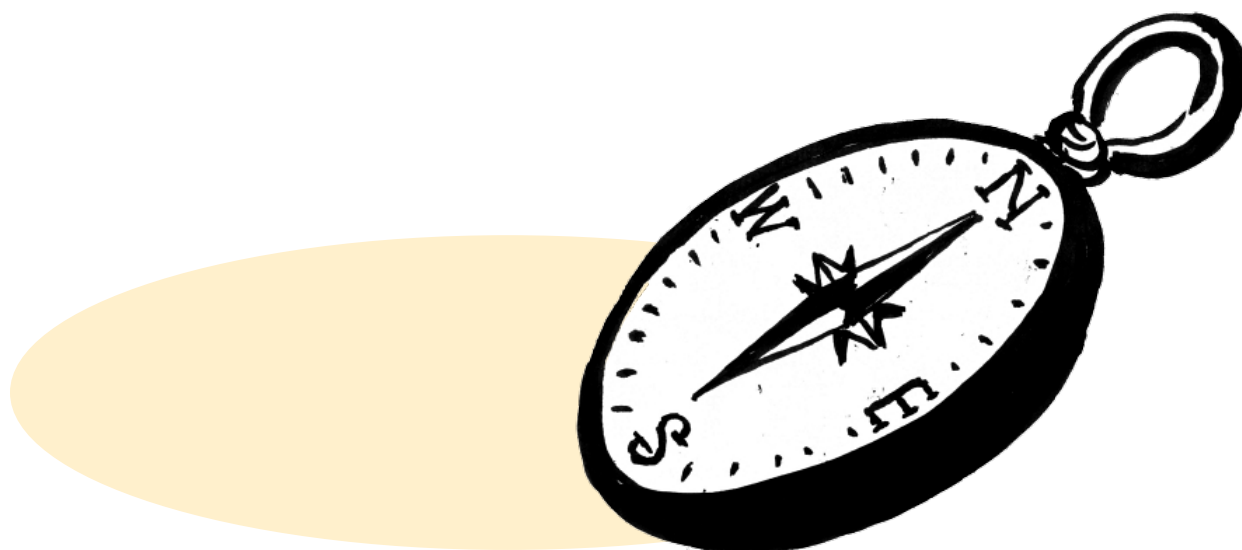
Ke zdravému přístupu k práci v učitelské profesi patří schopnost si udržovat jisté hranice vůči rodičům, kolegům i vedení školy. Vstřícnost, flexibilita a ochota pomoci jsou v zásadě dobré vlastnosti, avšak pokud jdou nad rámec běžných povinností a začnou příliš zasahovat do osobního nebo rodinného života, je čas pomýšlet na změnu přístupu. Neschopnost říci ne většinou souvisí s potřebou se zavděčit druhým (tj. nepodstupovat riziko, že budou nespokojení) a potvrzovat tím svou hodnotu (jako by byla závislá na vnější pochvalě). Naučíme-li se rozpoznat, kdy nám docházejí síly, a nepracovat na úkor svých osobních rezerv, budeme mít dlouhodobě více energie pro své žáky i pro svůj život.

? Opatruji svůj životní prostor, umím říci ne?
Mám v práci stále z čeho rozdávat nebo už to začíná být nad mé síly?

c) Sytící momenty profesního života

Takové chvíle člověku pomáhají „držet se nad vodou“. Je dobré se k nim v těžkých dobách vracet a skrze ně obnovovat jiskru svého učitelského poslání. Například:

- Smysl práce (rozvoj dětí – viditelný výsledek, který přináší uspokojení).
- Radost s dětmi (společný smích, dobrý pocit ze sdílení).
- Přínos pro budoucnost (výchova nové generace, vize lepší budoucnosti).
- Přínos pro sebe (práce mě těší, jsem rád/a, že jsem učitel/ka).
- Ocenění za strany dětí, jejich rodičů, vedení školy, veřejnosti.



AKTIVITY:

▶ **MOJE KARIÉRA** – Udělejte si 30 minut jen pro sebe. Na papír velikosti A3 nakreslete křivku vaší dosavadní kariéry. Zavzpomínejte při tom na všechny důležité životní milníky a epochy: na rozhodování, studia, první léta praxe až dodnes. Použijte pastelky nebo fixy, křivku obohaťte popisky či symboly. Máte-li více času a chuti, načrtněte si též předpokládané pokračování – kam a jak byste rádi dále směřovali. Tato aktivita vás může znovu ujistit o smysluplnosti vaší profesní cesty a dát vám též impulzy ke změně.

▶ **MOJE VIZE** – Opět si udělejte čas na sebe, vezměte si velký papír a lepidlo. Navíc shromážděte co nejvíce různých obrázkových časopisů a propagačních letáků, které doma najdete. Vaším úkolem je vytvořit koláž, která by vystihovala vaši osobní profesní vizi do budoucna. Nenechte se mýlit dojmem hry pro malé děti – hledání těch správných fotografií a nápisů, jejich vytrhávání a následné nalepení do originální koláže dokáže znovu probudit k životu vaši hravost a fantazii, schopnost snít a být v kontaktu sám se sebou. Výsledné dílo si pak můžete vyvěsit na viditelné místo doma či v kabinetě. Bude vám připomínat vaše sny, kdykoliv to budete v budoucnosti potřebovat.

Nabíječící potenciál obou aktivit můžete znásobit, pokud je budete realizovat při vhodné příležitosti spolu s kolegy a kolegyněmi. V určité formě je můžete nabídnout i studujícím.

3. Vnější zdroje opory

a) Umět odpočívat

Pobyt v přírodě, práce na zahradě, sport, zábava... Je nespočet aktivit, které může člověk dělat ve volném čase, aby si odpočinul od práce, ale je klíčové, jak tyto aktivity prožívá. Jsou skutečným zdrojem radosti a odpočinku nebo jen další povinností? Spokojení vyučující o sebe dobře pečují – uvědomují si své potřeby a snaží se dopřát si to, co je posiluje. Často pomáhá relaxovat opačným způsobem, než jakým probíhá naše práce. Tj. používám-li v práci hodně myšlení, při relaxaci naopak zapojím tělo, nebo si dopřeji umělecký zážitek. **Odpočinkové aktivity by měly být u učitelů pevně v kalendáři.** Neměla by to být odměňovaná činnost za splnění všech pracovních a domácích aktivit, ale pevně daná součást týdenního rozvrhu.

? Umím si bez výčitek dopřát čas pro sebe? Čím jsem si dnes udělal/a radost?

b) Domov – zázemí pro načerpání sil

Rodina, partner/ka, přátelé apod. jsou pro nás významnou sociální oporou, která má být protiváhou pracovním stresům. Klíčovou rolí v tom opět hraje náš přístup: točím se v pocitech povinnosti a výčitek nebo se vědomě opírám o fungující vztahy? Čas s rodinou přináší úlevu a radost, pokud pro něj vytvářím dostatečný prostor a pokud rodina dobře funguje.

Dělám domácí aktivity spíše pro sebe nebo spíše pro druhé?

? Co by bylo možné v mém soukromém životě změnit, aby v něm bylo více rovnováhy, klidu a spokojenosti?

4. Vnitřní zdroje opory

a) Pozitivní uvažování

Prožívání pracovních aktivit se během času může měnit – to, co člověka na začátku kariéry těšilo, jej začne naplňovat neúspěchem a stresem. Do lidského prožívání může nenápadně proniknout pesimismus přecházející až v cynismus. Trvá-li takový stav delší dobu, může se jednat o vyhoření. Jako prevenci i intervenci lze doporučit objevování základního smyslu své práce, pozitivní uvažování a citlivou péči o sebe. Nakonec i krizi lze využít jako příležitost ke změně. Díky takovému přístupu je možné dozrát v učitelskou osobnost, která má zkušenosti, rozhled a pocit jistoty, takže může být oporou ostatním.

? Dokážu si uchovat nadhled, naději a smysl pro humor?

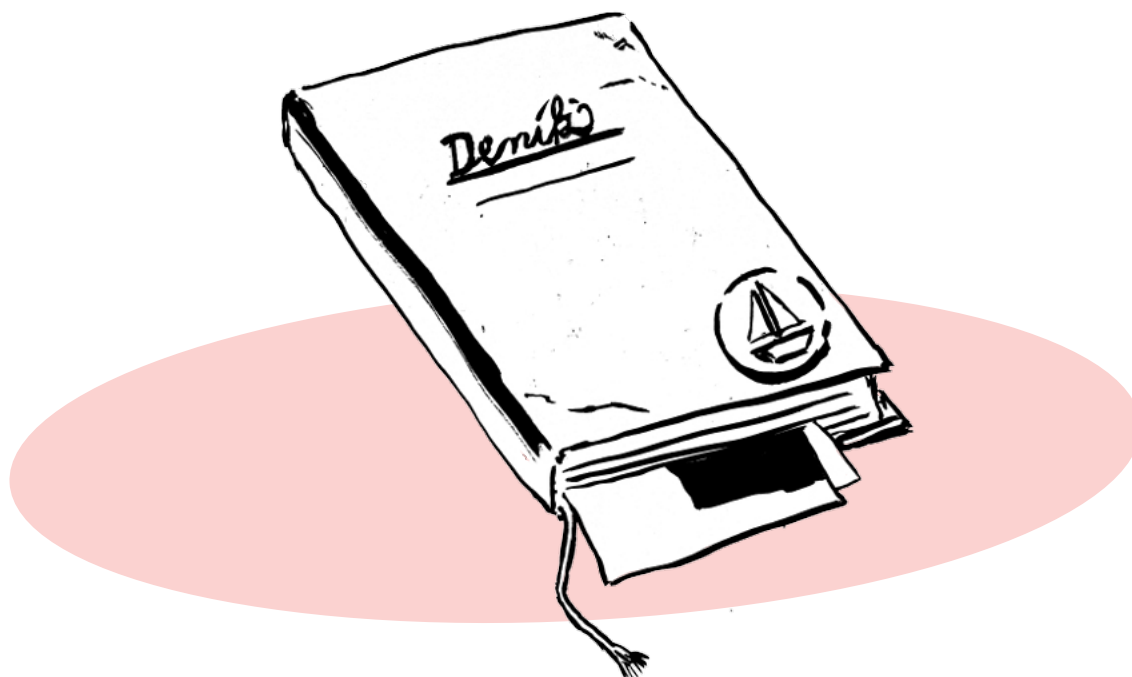
b) Udržování kondice

Ztráta energie, vleklé zdravotní obtíže, únava a nechuť k věcem, které šly dříve snadno, jsou dalšími možnými znaky vyhoření, případně deprese. Každý se někdy ocitá na hraně vyčerpání, ale pokud jde o dlouhodobý stav, měli bychom ho brát vážně. Strategií k znovunalezení rovnováhy je vydatný odpočinek a trávení času tím, co tělu i duši pomáhá. Dalším krokem může být návštěva lékaře, případně oslovení psychoterapeuta. V pracovní rovině může pomoci některá z forem profesního sdílení, o kterých píšeme dále.

? Jak se v poslední době cítím po zdravotní stránce? Co mi pomáhá být v kondici?

▶ **AKTIVITA: MOJE ZDROJE**

Na papír si nakreslete obrys lidské postavy, jako byste to byli vy. Dvnitř napište všechny činnosti/momenty/události, které vás při učitelské práci těší a nabíjí. Vně panáčka napište vše, co vás v tom netěší, stresuje a energii bere. V následné reflexi si všimněte, čeho je více. Pokud je poměr položek vyrovnaný nebo převažují ty, které vás vybíjí, vezměte to jako impuls k promyšlení lepší strategie péče o sebe. Můžete též vybrat tři nejdůležitější energetické plusy/mínusy a uvažovat, jak je lze ovlivnit ve váš prospěch.



1. Vztahy se žáky

Vedle samotné výuky je zájem a péče o děti a mládež důležitou součástí učitelské profese. Zvláštním způsobem tento rozměr výuky pedagogové okusili v době pandemie, kdy bylo na prvním místě třeba ošetřit lidskou a vztahovou stránku účastníků výuky – jak během distanční formy, tak při návratu do škol.



Žáci a žákyně mohou být pro vyučující oporou, která přináší jejich profesnímu životu radost a smysl. Děje se to zvláště když:

- **Dostávají pozitivní zpětnou vazbu od studujících.** Ta zpravidla bývá nepřímá – vnímáme jejich zaujetí pro učení, pochopení učiva, přátelské chování.
- **Člověka prostě učitelská práce baví, kontakt s dětmi ho nabíjí.** Takový pedagog si všímá především toho, co lze na dětských osobnostech ocenit, dokáže se od nich inspirovat, brát je jako partnery.

Práce se žáky a žákyněmi může být pro vyučující i zdrojem nepříjemných pocitů a stresu, a to především v těchto případech:

- **Výchovné problémy** žáků, které způsobují, že do některých tříd učitel chodí méně rád než do jiných. Pokud je třídním problémové třídy, je to ještě náročnější. Ke stresu z nekázně se přidává stres z toho, že žáci nebudou umět učivo. Leckdy se jedná jen o jedince, který výuku narušuje natolik výrazným způsobem, že to vyučujícího vyčerpává.
- V některých případech je vztah ze strany dítěte vyloženě **nepřátelský** či vykazuje projevy šikany vůči učiteli. To vyučujícího zraňuje i na emoční rovině, vyvolává pocity vlastního selhání.
- Dalším jevem je **nezájem o výuku** ze strany dětí, a to až do té míry, že učivo či vyučující jsou explicitně odmítáni.
- Negativní emoce vyučujících se spojují i s **výkony dětí, pokud se zhoršují**.
- **Narůstající administrativa**, která je vnímána jako zbytečná.

Výzkumy ukázaly, že spokojení vyučující silně vnímají pozitivní prožitky a jsou mnohem svobodnější ve svém prožívání vůči nedocenění své práce. Oporou je jim vnitřně prožívaná jistota dobře odvedené práce. Naopak vyučující potýkající se s vyhořením vnímají negativní zážitky s žáky s mnohem větší intenzitou, a pokud se jim dlouhodobě nedaří žáky zaujmout, snadno propadnou frustraci a dostanou se do učitelského začarovaného kruhu.

Jak z tohoto kruhu vystoupit či jak se mu bránit?

1. **Budme k sobě upřímní** – přiznejme si své pocity vůči žákům a žákyním. I negativní emoce jsou přirozené, jen je třeba o nich uvažovat a pracovat s nimi.
2. **Zaměřme se na pozitivní emoce:** Co mi přináší radost a dává smysl? Jak se mohu cítit lépe?
3. **Nebudme vztahovační**, hledejme objektivní příčinu problémů. Děti často zlobí, protože se vyrovnávají s nějakým osobním problémem či dokonce traumatem, jejich zlobení tedy nevypovídá o osobnosti vyučujícího, ale může být svým způsobem voláním o pomoc.
4. **Mluvme o svých starostech** a pochybnostech s ostatními. Profesním selháním není hledat pomoc, ale dělat, že žádnou nepotřebuji.
5. **Udržujme nadhled** ve chvílích, kdy žáky škola vyloženě nebaví. Zábavnost výuky nelze ani při velkém úsilí spolehlivě zajistit. Nakonec výuka nemá být prvoplánově zábavná. Pro žáky je důležité se naučit i to, že leckdy je třeba pracovat i na úkolech, které nás nebaví. Zde je třeba oddat se trpělivosti, nikoliv se poddat frustraci.

AKTIVITA: MOJE SLEPÉ SKVRNY

Cíl: Odhalit a pojmenovat, na co jsme u žáků nejcitlivější a může nás to proto stresovat.

Úkol: Představte si nejhoršího možného žáka nebo žákyni, který by mohl existovat. Nemyslete na nikoho konkrétního, ale zkuste si představit koncentrát. Nakreslete jeho/její postavu a doplňte tyto informace: jméno, věk, rodinné zázemí, vzhled/oblečení/vůně-pach, co obvykle dělá/říká, typické vlastnosti, vztahy s vrstevníky, trávení volného času, chování k vám, názory kolegů a kolegyň. Aktivitu zároveň berte jako hru, která vám vůči oněm nejhorším vlastnostem pomůže vytvořit určitý odstup, či dokonce poslouží k nalezení odlehčujícího humoru.

Reflexe: Co vás osobně na tomto žákovi či žákyni nejvíce irituje? Zažíváte bezmoc nebo vztek? Co by vás o tomto člověku zajímalo? Co vám při práci s takovými dětmi funguje a co naopak nefunguje?

Vyhodnocení: Sami či s kolegy si můžete uvědomit, co ve vás vyvolává nejsilnější emoce. Reflexe a sdílení emocí stejně jako uvědomění, že něco již není moje kompetence, může pomoci kvalitně pokračovat ve výuce.

? Co vás na práci se žáky a žákyněmi baví? Co vás v ní pozitivně nabíjí?

2. Vztahy s rodiči žáků

Zvládání vztahů s rodiči a schopnost s nimi spolupracovat je součástí nároků na dnešní pedagogy. Ideální je, když rodiče s vyučujícími partnersky spolupracují na úkolu vzdělávání a výchovy dětí. Realita však přináší i jiné případy. Někteří rodiče jsou příliš aktivní a prosazují ve škole zájmy svého dítěte nekriticky a bezohledně. Jiní rodiče se zase o školu nezajímají vůbec, případně nemají na péči o své děti kompetence ani kapacitu. Pokud ve škole nefunguje podpora a ochrana ze strany vedení a nejsou jednoznačně nastavená pravidla, oba tyto typy rodičů se pro vyučující mohou stát velkou zátěží, která může vést až k syndromu vyhoření.

Rodiče mohou být vyučujícím oporou když:

- si jejich práce váží a oceňují ji (např. poděkováním),
- přímo jim vyjadřují podporu a „táhnou s nimi za jeden provaz“,
- dokážou najít společnou řeč ve společném úkolu dobře vychovávat děti.

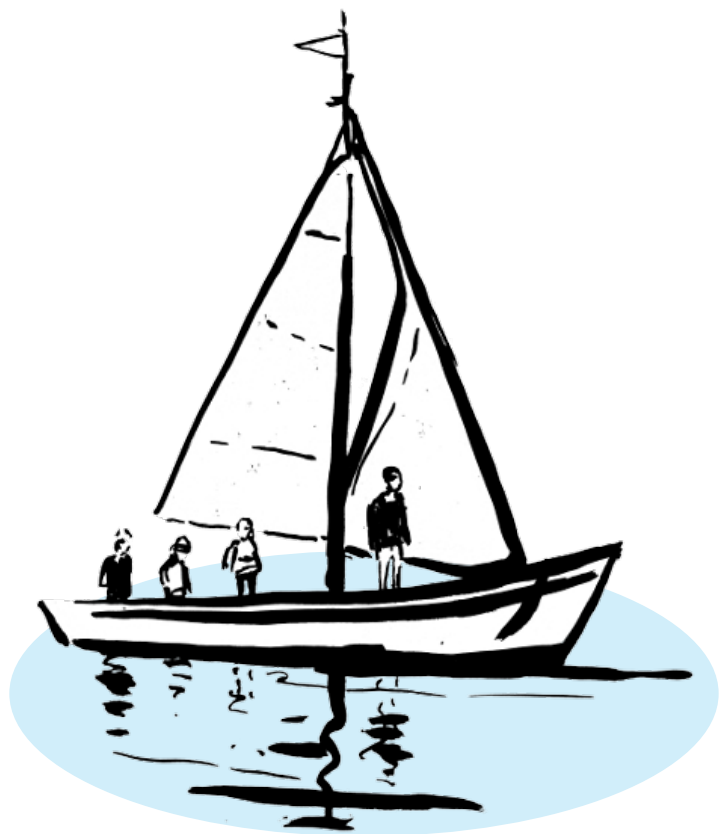
Rodiče též mohou být pro vyučující zdrojem stresu, pokud:

- komunikují nevhodným způsobem (nevstřícnost, agresivita),
- obcházejí učitele přes další instituce (vedení školy, poradny, inspekce),
- zpochybňují profesionalitu vyučujících, dovednosti učit a vychovávat apod.

Je třeba si uvědomit, že sami rodiče často žijí v nejistotě, jak dobře vychovávat své děti a zajistit jim nejlepší prostředí. Právě tento společný zájem se může stát základem pro pozitivnější komunikaci a vytvoření sdílené strategie mezi vyučujícím a rodiči.

Zde je několik námětů ke zdařilému kontaktu pedagogů s rodiči:

1. **Stanovme rozumná pravidla a držme se jich** (např. odpovídání na e-maily pouze v pracovní době, omezení komunikace o dětech mimo školní budovu).
2. **Komunikaci s rodiči vedme srozumitelně, mile a zároveň asertivně.** Nebudme ve vleku událostí, nejistí a vystrašení, zbytečně se neobhajujeme.
3. **Předcházíme konfliktům** využíváním technik nenásilné komunikace. Pokud konflikt nastane, řešme jej věcně, reálně a hned, nenechme věci „vyhnívat“. Odlíšujeme podstatné od nepodstatného. V klidu si věci promysleme, sepišme, poradme se.



4. **Neberme si potíže příliš osobně**, protože jsou přirozenou součástí profese. Konflikty berme jako příležitost ke změně, k lepší formulaci pravidel a k vyjasnění vzájemných očekávání.
5. **Využívejme pomoci kolegů, kolegyň a vedení školy**, nikdy nezůstávejme v problémech sami.
6. **Vytvářejme aktivně podmínky pro lepší vztahy mezi školou a rodiči**. Akce, které se ve škole konají nad rámec výuky, zaměřme na rodiče: pozvěme je, zapojme je, vytvořme prostor pro neformální komunikaci, na vzájemné poznání, na stmelující momenty. Pomůžeme-li rodičům navázat vůči škole vztah důvěry, bude to mít nedocenitelný vliv i na vzdělání jejich dětí.



Příklad dobré praxe – jasně komunikované hranice ze strany školy směrem k rodičům:

„Naši učitelé odpovídají na e-maily rodičů do tří pracovních dní a činí tak pouze ve své pracovní době, tedy od 7.30 do 16.00. Učitelé neposkytují své soukromé telefonní číslo, zastihnete je ve škole v jejich konzultačních hodinách či na e-mailu. Pokud telefonní číslo poskytují, je možné je kontaktovat pouze v jejich pracovní době. Na SMS, v nichž omlouváte své dítě, neodpovídají. Děkujeme za pochopení.“

Hranice ochraňují pedagoga před neadekvátním stresem. Příliš „hodní“, ochotní a bezhraniční učitelé jsou ohroženi vyhořením mnohem více než jejich kolegové, kteří si stanovili zdravé hranice.

? Jak to máte s profesními hranicemi vy? Co vám funguje při komunikaci s rodiči?

3. Vztahy v rámci učitelského sboru

Instituce, ve které člověk pracuje, je velmi významným faktorem ovlivňujícím riziko vyhoření, zvláště pokud atmosféra školy a vztahy v ní nejsou v pořádku. Všechny stesy a nepohody se tím jen násobí. V dobře fungující škole se naopak všichni cítí lépe. Podívejme se, jak lze pečovat o vztahy v rámci učitelského sboru, aby se jednotlivcům staly oporou a nikoliv přítěží.

Na pracovišti existují dva druhy vztahů: osobní a pracovní. Pro pracovní spokojenost jsou nutné vztahy pracovní, tedy zaměřené na vzájemnou profesní podporu a efektivní spolupráci. Osobní a přátelské vztahy s kolegy jsou spíše bonusem. Ty bývají velkou sociální oporou a nezřídka i hlavním důvodem, proč člověk náročnou práci nevzdá, avšak při absenci široké sítě pracovních vztahů nemusí být pár osobních vztahů oporou dostatečnou.

Na každém pracovišti se mohou vyskytnout konflikty. Některé jsou jednorázové, jiné mohou přerůst do opakovaných neshod a trvalého napětí. Co lze v takových případech dělat? Je třeba nejprve porozumět příčinám konfliktu (ve špatném nastavení organizace školy / v osobnosti kolegy či kolegyně / v naší vlastní osobnosti, životních cílech a pedagogické vizi apod.). Podle příčiny volíme fungující řešení (sednout si a věci si vyříkat / požádat o mediaci / přenastavit organizaci práce a komunikaci v týmu / v krajním případě konkrétní školu opustit). Do konfliktů se nám často nechce pouštět, protože máme strach, že dojde ke zhoršení vztahů. Ve skutečnosti však platí spíše opak, neboť konstruktivní vyřešení napětí a sporů může kvalitu vztahů posilovat.

Formální a neformální akce. Vztahům na pracovišti a odborné spolupráci prospívá, když vyučující využívají příležitosti k formálním i neformálním setkáním, účastní se aktivit zaměřených na stmelení učitelského sboru či prohloubení odborné spolupráce. Rizikem neformálních akcí je ovšem to, že se jich část vyučujících neúčastní (protože není pozvána nebo o ně nemá zájem). Tehdy může namísto stmelování docházet k rozdrobení kolektivu na menší skupiny či izolaci jednotlivců. Společné akce je tedy dobré připravovat citlivě, s vědomím toho, jaká atmosféra na škole panuje, aby se mohli a chtěli zapojit skutečně všichni. Nebo pokud se jedná o velkou školu, lze pořádát akce na stmelení či zlepšení porozumění alespoň v rámci jednotlivých oborů.



Příklady dobré praxe – fungování sociální opory v učitelském kolektivu

- Sdílíme, co nám při výuce funguje a nefunguje, vyměňujeme si nápady a aktivity.
- Vzájemně si děláme hospitace a pak debatujeme, co by šlo dělat lépe.
- Mohu si kdykoliv říci o radu, když řeším nějaký problém. Společně hledáme řešení.
- Když nemohu nebo nestíhám, vždy se najde někdo, kdo mě ochotně zastoupí nebo mi pomůže.

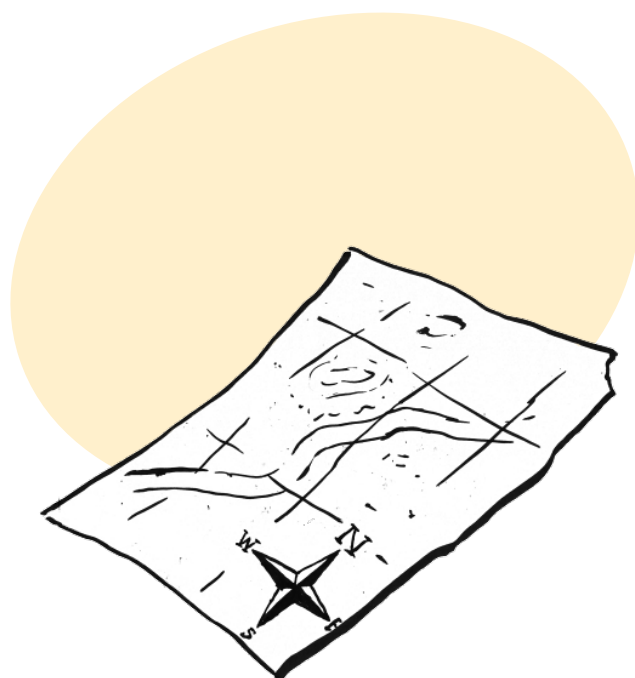
VZÁJEMNÁ PROFESNÍ PODPORA – INTERVIZE

Zvláštním druhem učitelské podpory v rámci školního kolektivu je tzv. intervize. Na rozdíl od supervize, která vždy vyžaduje podporu externího odborníka, techniku intervize mohou mezi sebou využívat i učitelé samotní.

Intervizní technika zvaná Bálintovská skupina je primárně zaměřena na řešení problémové události, zvláště když si konkrétní učitel s nějakým tématem neví rady (komunikace se žáky či rodiči, kázeňský problém, osobní profesní problém apod.). Je vhodná pro menší počet osob (6–12). Skupina může být uzavřená či otevřená a je vhodné, když se schází pravidelně. Na probrání jednoho tématu obvykle stačí 30 minut. Bálintovská skupina umožňuje učitelům reflektovat problém, navzájem se inspirovat, profesně růst, zvyšovat soudržnost kolektivu a tak předcházet syndromu vyhoření.

Role:

1. Vedoucí skupiny, který průběh setkání moderuje (jeden z učitelů, školní psycholog či externista).
2. Vlastník případu (toho vybírá skupina ze svého středu podle aktuální potřeby).



Postup:

0. Příprava: Vedoucí skupiny účastníky přivítá a zopakuje pravidla (postup, důvěrnost, časový limit). Poté účastníci sdělují své problematické situace a vybírají z nich případ, kterému se budou věnovat.

1. Přednesení případu: Vlastník případu během několika minut popíše vlastní problém. Ostatní mlčí.

2. Diskuze: Ostatní účastníci se mohou ptát a doplnit si informace, které nebyly sděleny, aby situaci co nejlépe porozuměli. Drží se tématu, vyhýbají se návodným otázkám, neshazují kolegu, nehodnotí ho ani nesoudí (vedoucí případně koriguje). Vlastník případu na otázky odpovídá.

3. Fantazie: Hovoří pouze ostatní účastníci a sdělují své dojmy, pocity a asociace na základě své empatie a zkušenosti. „Napadá mě...“ „Připomíná mi to...“ Vlastník případu mlčky naslouchá.

4. Doporučení: Účastníci dávají vlastníkovi příběhu rady. „Mně se osvědčilo...“ „Na tvém místě bych...“ Vyhýbají se obviňování a moralizování, udržují bezpečnou atmosféru a nadhled, poskytují pozitivní inspiraci. Vlastník případu naslouchá a rady nekomentuje.

5. Rekapitulace: Mluví jen vlastník případu. Může poděkovat, sdělit, co bylo přínosné, co ho zaujalo, s čím souhlasí a s čím ne, cokoli si dopřesnit a sdělit. Není nutné, aby v té chvíli měl již ve všem jasno, našel úplné řešení. Je obvyklé, že si řadu věcí uvědomí až dodatečně. Často zjistí, že právě zde získal nějakou cennou informaci, inspirativní úhel pohledu.

Na závěr může vedoucí skupiny vyzvat účastníky, aby také oni sdělili, jak se dnes cítili a co si ze skupiny odnášejí. Mohou si vzájemně poděkovat za čas a pozornost, vyjádřit si podporu. Ukončením setkání je téma uzavřeno a ostatní členové skupiny se k němu už nevrací.

Slabiny Bálintovské skupiny: Tato technika není vhodná, pokud někomu nevyhovuje příliš pevná struktura takového setkání. Dále se nehodí pro témata vysloveně skupinová (vztahy v týmu, stížnosti vůči škole či vedení apod.), kde lépe poslouží zkušený externí supervizor. Fyzická přítomnost některého z členů vedení školy může mít negativní vliv na otevřenost a upřímnost sdílení, které je základem bezpečné atmosféry skupiny, ale také nemusí – vždy to závisí na nastavení vztahů s vedením na konkrétní škole.

Význam: Bálintovská skupina je kompaktní technika dobře využitelná v rámci intervize učitelských kolektivů. Správně nastavené kolegiální sdílení umožňuje jedinci prostřednictvím vyprávění, naslouchání a empatie druhých prožívat nejen emocionální úlevu, ale i nové porozumění prožité zkušenosti.

4. Role vedení školy

Role ředitele či ředitelky školy a jejich zástupců je zcela zásadní pro péči o wellbeing všech zaměstnanců školy, potažmo i studentů a žáků. Činnost vedení školy spočívá v řízení (management) a vedení (leadership). To první je jednoduše rozhodování o každodenním chodu školy, to druhé představuje směřování a utváření celkového smyslu školy, nutné pro její rozvoj. Většina vyučujících očekává od svých ředitelů a ředitelky, že budou školu dobře manažersky řídit, ale zároveň budou pečovat o kulturu školy a všechny lidi v ní – poskytovat dostatečnou autonomii a zároveň možnost podílet se na činnosti a směřování školy, což je typické pro demokratické školy. O důležitosti přítomnosti skutečných pedagogických leaderů v našem školství hovoří i Strategie 2030+.

V následujících bodech shrnujeme, čím konkrétně může vedení školy přispět k prevenci vyhoření pedagogů:

1. **Nastavit srozumitelná pravidla, jasně rozdělit povinnosti a dbát na jejich dodržování.** Řád dodává pocit jistoty a bezpečí všem aktérům. Naopak zmatek v pravidlech, nejasné stanovení kompetencí, váhavost v rozhodování kompetentních osob ohrožuje vyučující i jejich vzájemné vztahy. Ideální je, pokud se na tvorbě těchto pravidel podílí celý učitelství sbor.
2. **Zajistit bezpečí a ochranu učitelů.** Jde o situace, kdy se učitelé dostanou s rodiči, s žáky nebo dokonce s kolegy do konfliktu – aby mohli oprávněně důvěřovat vedení školy, že se jich zastane. Vedení školy se má aktivně zabývat problémy, které vyučující řeší, a vytvářet postupy, jak potíží předcházet. Nepodporující a nepečující vedení snadno vyučujícího „hodí přes palubu“ v zájmu záchrany pověsti školy. Takový přístup vede k velké nepohodě ve sboru i k odchodům pedagogů.
3. **Vybudovat sdílenou vizi školy.** Nositelem vize o směřování školy je obvykle její vedení, ale je zásadní, aby pedagogové byli schopni jí rozumět a ztotožnit se s ní. Zcela ideální je, když se na jejím vytváření a vylepšování pedagogové podílejí. Taková vize školy napomáhá vědomí smysluplnosti učitelství práce, podporuje sdílení a sounáležitost, přináší radost ze společného díla a vzájemnou podporu. Absence vize je známkou slabého pedagogického leadershipu, pouhého přežívání školy i jejího vedení, se všemi logickými důsledky.
4. **Aktivně vytvářet prostor pro posilování profesních vztahů.** Základem je častý a přirozený kontakt vedení školy s vyučujícími, dále existence pohostinné sborovny a dalších prostor ke každodennímu setkávání pedagogů, organizace aktivit zaměřených na stmelení učitelství sboru (výjezdni porady, teambuilding, sváteční večírky, sportovní akce apod.). Vhodné je nalézt i jemnější druh podpory pro kolegy, kteří jsou již velmi vyčerpaní a kontakt s kolegy nevyhledávají.
5. **Nezapomínat na sebe.** Primární profesní povinností ředitelů a ředitelky je pečovat o svou vlastní strategii boje proti vyhoření. Jejich osobní spokojenost a nadhled se přirozeně stane oporou celému sboru.

DALŠÍ TYPY PROFESNÍ PODPORY

Zvláštním druhem podpory, kterou může vedení školy svým pedagogům zajistit, je **SUPERVIZE**. Ta může být skupinová nebo individuální. Je vedena supervizorem, člověkem s akreditovaným specializačním vzděláním, který je najímán školou zvenčí. Supervize není kontrola. Supervizor je průvodce, který pomáhá jedinci nebo skupině reflektovat vlastní práci a vztahy a nalézat nová řešení problematických situací. Je přitom vázán mlčenlivostí. Supervize může být zaměřena na lepší vzájemné porozumění, na kreativitu, na nové způsoby profesního chování apod. Při supervizi se učíme z vlastní práce a vzájemně se obohacujeme sdílením zkušeností. Jejím výsledkem může být vyšší uspokojení z práce, zvýšení její kvality a též prevence profesního vyhoření.

Kromě supervize a intervize existují ještě další cesty profesní podpory:

PORADENSTVÍ	Poradce je odborník na nějaké konkrétní téma (např. autismus, dyslexie, dítě s poruchou chování apod.), poskytuje nám svůj odborný pohled na věc.
MENTORING	Spolupráce s mentorem probíhá více dialogicky. Mentor například přijde na náslech do hodiny a sleduje naši práci. Následně představí svůj pohled a zároveň se ptá na náš názor. Probíhá tak vzájemná výměna pohledů a možností.
KOUČINK	Kouč je odborník na kladení otázek a vytváření tvůrčí atmosféry k nalézání řešení. Doprovází nás při objevení a realizaci našeho vlastního přístupu.

Při výběru z odborníků tedy záleží jednak na tom, jakou situaci řešíme, ale také na tom, jaký přístup je nám nejbližší. Zatímco někomu vyhovuje se poradit a vyslechnout názor druhých, jinému lépe sedí přijít si na věc sám za pomoci dobře kladených otázek.

AKTIVITA: „Moje strategie proti vyhoření“

Níže vidíte slepou mapu péče o wellbeing učitele, která je odvozená od mentální mapy uvedené v úvodu této části metodiky. Můžete ji využít k promyšlení a vizualizaci osobní strategie péče o sebe. V náročných chvílích se k ní pak můžete vracet jako k opoře, která je vám ušitá na míru.

UČITELSKÝ WELLBEING – MOJE STRATEGIE PROTI VYHOŘENÍ



Pěstujme si své SEBEREFLEXIVNÍ OKO, které je láskyplné a laskavé; oko schopné otevřeně vidět, co funguje i co nefunguje; oko hravé; oko realistické vůči všemu, co změnit můžeme a s čím se musíme smířit; oko – do srdce okno.



Doporučená literatura a odkazy

Více informací k intervizi formou Bálintovské skupiny

M. Pačesová: *Lékař, pacient a Michael Bálint*, Praha: Triton, 2004.

I. Smetáčková a kol.: *Techniky kolegiálního sdílení. K čemu jsou a jak se v nich vyznat:*

https://pages.pedf.cuni.cz/vyzkumvyhoreni/files/2021/06/TEKOS_METODIKA_final-1.pdf

K tématu psychohygieny

M. Švamberk Šauerová: *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, Praha: Grada, 2018.

Syndrom vyhoření u učitelů (nevypustdusi.cz):

<https://nevypustdusi.cz/2019/09/09/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu/>



Kontakty na supervizory

www.supervize.eu

<https://asupp.cz>

<https://nevypustdusi.cz/program-pro-ucitele>

www.supervizedoskoly.cz

www.koucinkportal.cz/supervize-koucink-a-terapie-ve-skolstvi

PÉČE O SEBE OPTIKOU KDK

Péče o sebe v kontextu modelu KDK není jen seznamem doporučení různých technik psychohygieny, byť i ty zde mají své místo. Dobře uchopený wellbeing zahrnuje celou škálu dimenzí od znalostí přes dovednosti a postoje až po osobní hodnoty a přesvědčení. Zkusme nyní vše nyní zrekapitulovat pomocí již známého modelu, abychom ještě hlouběji pochopili jeho význam.

Znalosti

Mezi různými oblastmi poznání je pro péči o sebe klíčové *sebepoznání*. Vnímat své aktuální myšlenky, pocity a potřeby v kontextu dřívějších zkušeností se sebou, růst v pokorné moudrosti a pokojném nadhledu. Nové kriticky reflektované poznatky o sobě nám přináší nové podněty k tomu, jak obnovovat své síly a kariérně růst. *Kritické poznání jazyka* nám pomáhá mimo jiné vlídněji hovořit se sebou i s druhými, lépe rozlišovat věcnou a osobní rovinu sdílení.

Dovednosti

Velmi cennou dovedností v péči o sebe je *schopnost spolupráce*, tedy schopnost se podílet na vytváření bezpečného a přijímajícího prostředí vzájemné podpory. Stranou nestojí ani další dovednosti jako *analytické a kritické myšlení*, a to například v rozpoznávání toho, co nás nadměru vyčerpává, a hledání strategie k řešení takové situace. *Aktivní naslouchání a vcítění* nám zase pomáhá žít autenticky lidsky, s větším porozuměním vnímat sebe i druhé. Dovednost *samostatného učení* zahrnuje i kreativní objevování nových cest péče o sebe. Osobní *flexibilita* nám usnadňuje opouštění nefunkčních způsobů jednání a osvojování nových pozitivních návyků. Stejně tak umění *řešit konflikty* je další výzvou pro osobní duševní balanc a spokojenost.

Postoje

Zdaleka nejdůležitějším postojem pro wellbeing pedagogů je self-efficacy (tedy přesvědčení o osobní účinnosti a úspěšnosti, zdravá sebedůvěra). Podle průzkumů je právě tento postoj mnohem důležitější než ostatní učitelské kompetence, které pedagog ve větší či menší míře ovládá. I další postoje modelu KDK jako *otevřenost vůči odlišnosti, respekt k druhým, společenská odpovědnost* či *tolerance k nejednoznačným věcem* jsou náročné, ale velmi potřebné „ctnosti“, které umožňují nám samotným i našim žákům nacházet svůj domov v prostředí svobody a celostně lidsky dozrávat.

Hodnoty

Pokud má pedagog pevné osobní hodnotové zapojení, jasně definovaný smysl nebo cíl svého života či své profese, má ve svém nitru silnou oporu pro období krizí. Hodnoty obsažené v modelu KDK jsou především hodnotami se silným společenským přesahem a dopadem. Máme za to, že právě *hodnoty lidské důstojnosti, rozmanitosti, práv a demokracie* vytváří optimální prostor pro vzdělávání a osobní rozvoj jednotlivců v duchu antického ideálu kalokagathie. Kéž takový prostor dokážeme dopřát sobě i svým žákům.

” Kanadský expert na inovace ve vzdělávání Michael Fullan vidí v zaměření vzdělávání na péči o sebe jednu ze základních hybných sil nutné reformy školního vzdělávání: „*V tomto světě si již nemůžeme dovolit oddělovat wellbeing od učení. Nelze mít úspěch v jednom bez druhého. Jde o kurikulum, které u studentů posiluje vědomí sebe sama a pocit začlenění do podporující komunity. Wellbeing je mnohem více než pouhá nepřítomnost nepohody (ill-beingu). Je to pocit bezpečí a sounáležitosti, kdy je člověk respektován a je něčím prospěšný druhým. Vnímá smysl a cíl svého života, má své hodnoty a zná své potřeby a přednosti. V nesnázích se dokáže orientovat ve zdrojích, které mu mohou pomoci se dostat z náročné situace (odolnost).*“ Michael Fullan: Správné hybné síly pro úspěch systému jako celku (SKAV 2021)

SHRNUTÍ

Naše metodika představila českým učitelům model kompetencí pro demokratickou kulturu v kontextu potřeb současné společnosti a v souladu se záměry Strategie 2030+. Na základě dobré praxe demokratických škol jsme navrhli konkrétní způsoby demokratických inovací, a to v oblasti respektu, autonomie, spoluúčasti a hodnocení studujících. Díky těmto inovacím mají školy možnost zvýšit efektivitu výuky, lépe připravit studující na budoucí uplatnění a především je kompetenčně vybavit k občanské angažovanosti a podpoře demokracie ve společnosti.

Dále jsme se věnovali praktickým námětům na zajištění bezpečného klimatu školy, inspiracím v oblasti společného vzdělávání, doporučením k práci s kontroverzními tématy ve výuce a podněty na rozvoj občanské participace. Nabídli jsme též úvod do metody nenásilné komunikace a do zážitkové pedagogiky. Společným jmenovatelem těchto rozmanitých témat je podpora proměny kultury školy, aby se tato vzdělávací instituce stala skutečnou laboratoří demokracie.

V závěrečné části metodiky jsme se zaměřili na učitele samotné. Představili jsme rizikové faktory vedoucí k syndromu vyhoření a naznačili jsme cesty k péči o wellbeing pedagogů. Mezi klíčová doporučení patří získání dostatečné sebedůvěry, nastavení pravidelné regenerace a především kolegiální podpora.

Přejeme všem ředitelům a ředitelkám, učitelům a učitelkám, aby dostatečně hořeli, ale nevyhořeli, a i díky naší metodice mohli vždy znovu obnovit svou učitelskou jiskru!



POUŽITÁ LITERATURA

Babanová, A.: *Dvanáct ověřených metod pro rozvoj kolegiální spolupráce*, Praha: Gender Studies, 2019: https://aa.ecn.cz/img_upload/8b47a03bf445e4c3031ce326c68558ae/dvanact_overenych_metod_a4_web.pdf

Competences for Democratic Culture, Strasbourg: Council of Europe, 2016: <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806ccc07>

Côté-Lussier, C., & Fitzpatrick, C.: Feelings of Safety at School, Socioemotional Functioning, and Classroom Engagement. *Journal of adolescent health* 58 (2016) 5, s. 543–550.

Drahanská, P.: *Učení prožitkem: jak postavit vaše rozvojové, výchovné a vzdělávací programy na prožitku*, Praha: Gymnasion, 2020.

Feřtek, T.: *Co je nového ve vzdělávání*, 2. vyd., Praha: Nová beseda, 2019.

Freire, P.: *Pedagogy of the Oppressed*, London: Penguin, 2007.

Gabašová, J.: *Zážitková pedagogika a její místo ve vzdělávání*, Prevence 5 (2019).

Gordon, T.: *Škola bez poražených*, Praha: Malvern, 2015.

Gray, P.: *Svoboda učení: jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělávání*, 2. rozš. vyd., Praha: PeopleComm, 2016.

Hermochová, S.: *Poznáváme spolužáky*, Praha: Odyssea, 2007: https://www.odyssea.cz/localImages/6_1.pdf

Hickson, A.: *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, Praha: Portál, 2000.

Hofling, C. K., Brotzman, E., Dalrymple, S., Graves, N. & Bierce, C.: An experimental study of nurse-physician relations, *Journal of Nervous and Mental Disease* 143 (1966), s. 171–180.

Kolektiv autorů: *Jak zlepšit vztahy v naší třídě pro 2. stupeň ZŠ*, Praha: Odyssea, 2007: https://www.odyssea.cz/localImages/jak_zlepsit_vztahy_v_nasi_tride_2_stupen_zs.pdf

Kolektiv autorů: *Já a oni jsme my*, Praha: In IUSTITIA, 2012: <https://cloud.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/ja-a-oni-jsme-my-mkv.pdf>

Kolektiv autorů: *KOMPAS. Manuál pro výchovu mládeže k lidským právům*, Praha: Rada Evropy, 2003: https://www.naerasmusplus.cz/file/4110/kompas_manual.pdf

Kolektiv autorů: *Mapy učebního pokroku*, Praha: SCIO, 2014: https://mup.scio.cz/Content/Files/Methodika_obecna.pdf

Kolektiv autorů: *Manuál k případovým konferencím*, Praha: MPSV ČR, 2011: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954480/manual.pdf/acf5d4a4-2427-aff8-c229-e2a2ce81f5db>

Kolektiv autorů: *Jak vyučovat kontroverzní témata*, Praha: Centrum občanského vzdělávání FHS UK, 2017: http://www.obcanskevzdelavani.cz/uploads/f72bf26e2d013bdb586a0649737df2d18be32df0_uploaded_2017_kt_jak-vyučovat-kt_ucitele.pdf

Kolektiv autorů: *Jak zvládnout kontroverze*, Praha: Centrum občanského vzdělávání FHS UK, 2017: http://www.obcanskevzdelavani.cz/uploads/eee01e8ebb1eb73a0acf0b0c6eead1cf03fde2f5_uploaded_2017_kt_jak-zvladnout-kontroverze_reditele.pdf

Kompetence pro demokratickou kulturu: Stručný průvodce pro vzdělavatele, Praha: Centrum občanského vzdělávání FHS UK, 2017: <http://www.obcanskevzdelavani.cz/publikace>

Kopřiva, P. a kol.: *Respektovat a být respektován*, Chvalčov: Pavel Kopřiva – Spirála, 2008.

Koťátková, S. a kol.: *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*, Praha: Karolinum, 1998.

Lepper, M. et al.: Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Reward: A Test of the 'Overjustification' Hypothesis, *Journal of Personality and Social Psychology* 28 (1973) 1, s. 129–137.

Milgram, S.: Behavioral study of obedience, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67 (1963), s. 371–378.

Mompont-Gaillard, P. et al.: *Reference framework of competences for democratic culture, III, Guidance for implementation*, Strasbourg: Council of Europe, 2018.

Medina, J.: *Pravidla mozku: nejnovější vědecké poznatky pro úspěch v práci, doma i ve škole*, Praha: BizBooks, 2012.

Neill, A. S.: *Summerhill: příběh první demokratické školy na světě*, Praha: PeopleComm, 2013.

Pačesová, M.: *Lékař, pacient a Michael Bálint*, Praha: Triton, 2004.

Rosenberg, M.: *Co řeknete, změní váš svět*, Praha: Portál, 2015.

Rosenberg, M.: *Nenásilná komunikace*, 4. vyd., Praha: Portál, 2016.

Rosenberg, M.: *Life-enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships*, Encinitas (CA): PuddleDancer Press, 2013.

Slejšková, L.: *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*, Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011.

Smetáčková, I. a kol.: *Techniky kolegiálního sdílení. K čemu jsou a jak se v nich vyznat*, Praha: PedF UK, 2020: https://pages.pedf.cuni.cz/vyzkumvyhoreni/files/2021/06/TEKOS_METODIKA_final-1.pdf

Smetáčková, I., Štech S.: *Učitelské vyhoření*, Praha: Portál, 2020.

Švamberská Šauerová, M.: *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, Praha: Grada, 2018.

Teaching Controversial Issues, A Guide for Teachers, Oxford: OXFAM GB, 2018: <https://oxfamlibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/620473/gd-teaching-controversial-issues-290418-en.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tilhou, R. C.: The morning meeting: Fostering a participatory democracy begins with youth in public education. *Democracy & Education* 28 (2020) 2, s. 1–11.

JAK UČIT V TOMTO SVĚTĚ A NEVYHOŘET

aneb rozvoj kompetencí pro demokratickou kulturu ve školách

Metodika pro učitele a ředitele základních a středních škol

Metodik projektu: Jiří Pešek

Spoluautorky metodiky: Tereza Lehečková, Klára Lipavská, Zuzana Schreiberová

Odborný garant: Jarmila Čechová

Jazyková redakce: Jan Sušer

Grafická úprava: Jakub Kořínek

Ilustrace: Matěj Lipavský

Počet stran: 87

Rok vydání: 2022

Vydal:

Multikulturní centrum Praha, z. s.

Prokopova 9, Praha 3, 130 00

www.mkc.cz

Metodika vznikla v rámci projektu Kompetence pro demokratickou kulturu II. – nástroj pro otevřenou společnost II., v jehož rámci proběhly kurzy demokratického vzdělávání pro učitele „Jak učit v tomto světě a nevyhořet I. a II.“ (registrační číslo CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_069/0001425). Projekt byl financován z Evropských strukturálních a investičních fondů a probíhal v rámci operačního fondu OP Praha – pól růstu.

Poděkování všem lektorům a konzultantům:

Jiřina Boušová, Blanka Kissová, Tereza Cajthamlová, Adam Čajka, Jarmila Čechová, Aneta Daňkovská, Lucie Dobešová, Linda Doleží, Tomáš Feřtek, Jitka Gabašová, Karin Hoření, Vít Hrbáček, Šimona Huitric, Hana Chalušová, Lucie Jarkovská, Jan Korda, Ivana Machalová, Hana Mathauserová, Petra Mazancová, Alice Müllerová, Vítězslav Slíva, Martin Stehlík, Dominika Šinalová, Filip Šimeček, Václav Švec, David Yilma, Sofia Zubrytska a v neposlední řadě kolegové z MKC Praha.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



SEMINÁŘE PRO PEDAGOGY

V SOUVISLOSTI S TOUTO METODIKOU SI VÁM DOVOLUJEME NABÍDNOUT DVA SEMINÁŘE PRO PEDAGOGY AKREDITOVANÉ MŠMT V RÁMCI DVPP:



ŠKOLA V DEMOKRACII – Úvod do modelu Kompetencí pro demokratickou kulturu

Časová dotace: 8 hodin

Smyslem tohoto interaktivního kurzu je seznámit pedagogické pracovníky s modelem Kompetencí pro demokratickou kulturu, který je klíčovým orientačním bodem k proměně vzdělávání v kontextu demokratické společnosti 21. století. Kurz otvírá prostor pro reflexi své vlastní školy a ukazuje možné perspektivy pro podporu jejího demokratického klimatu. Dále vede účastníky k objevování vlastního profesního profilu a nalezení vhodných nástrojů k podpoře profesního růstu a prevenci syndromu vyhoření. Program zohledňuje současné potřeby učitelů a žáků v kontextu pandemie covid-19 a válečného konfliktu na Ukrajině, zejména potřebu wellbeingu.

DEMOKRACIE VE ŠKOLE – Aplikace modelu Kompetencí pro demokratickou kulturu ve školním prostředí

Časová dotace: 8 hodin

Tento kurz volně navazuje na kurz „ŠKOLA V DEMOKRACII“. Pedagogové se v něm seznámí s konkrétními nástroji vytváření demokratického klimatu na škole: jak zajistit bezpečné klima třídy, jak rozvíjet inkluzivní přístup, jak pracovat s kontroverzními tématy a jak podporovat účast žáků na rozhodovacích procesech. Kurz též uvádí účastníky do základů nenásilné komunikace a výchovy prožitkem.

OBJEDNÁVKY SEMINÁŘŮ A PŘÍPADNÉ DOTAZY SMĚŘUJTE
NA E-MAIL: infocentrum@mkc.cz

NABÍDKA PRO ŠKOLY ŠABLONY

MEDIÁLNÍ A OBČANSKÁ VÝCHOVA

OPRAVDU „JEDEN ČLOVĚK NIC NEZMĚNÍ“, NEBO SI VYHRNEME RUKÁVY A ZKUSÍME NĚCO ZMĚNIT?

Žáci si vyzkouší aktivitu zážitkové pedagogiky, na jejímž základě porozumí rozdílu mezi autoritářským a demokratickým vzděláním. Svou zkušenost se pokusí reflektovat, a to především z hlediska významu diskuse a aktivního naslouchání. S využitím vlastních nápadů na změnu se žáci naučí orientovat v českém systému zákonodárné, soudní a výkonné moci.

**#demokracie #rozhodování #rozdělení moci
#participace #aktivní občanství**

DEMOKRACIE, PRAVDA A MÉDIA ANEB JAK SE VYZNAT VE SLOŽITÉM SVĚTĚ?

Krise demokracie, rozdělená společnost, názorové bubliny, nedůvěra v tradiční média, nenávistné útoky nebo postfaktualita. To jsou některé z pojmů, které rezonují veřejným prostorem a v rámci programu se s nimi žáci seznamují zábavnou a interaktivní formou. Lektoři vedou žáky k formulaci a reflexi vlastního názoru i názorů ostatních, stejně jako ke kritickému přístupu k informacím a mediálním sdělením.

#media #pravda #postfaktualita

MĚNÍME SVĚT!

Workshop učí žáky poznat a pojmenovat společné zájmy a na základě toho spolupracovat. Aktivity zpochybňují stereotypy a podporují inkluzivní přístup k druhým. Žáci jsou vedeni k aktivnímu

řešení společenských problémů s důrazem na využití nových médií a sociálních sítí.

**#socialní sítě #nová média #zájmy #spolupráce
#inkluzivní**

NEBOJ SE OZVAT!

Workshop rozvíjí demokratické hodnoty a participaci, vede žáky k zájmu o veřejné dění a povzbuzuje je k tomu, aby se nebáli bojovat za správné věci nebo se zastat toho, kdo to potřebuje. Žáci se seznamují s pojmy jako např.: občanská participace, předsudečná nebo genderově podmíněná nenávist, aktivní svědek apod.

**#participace #aktivní svědek #předsudečné
útoky**

DĚJEPIS

VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ V PROMĚNÁCH ČASU

Procházka centrem Prahy na konkrétních příkladech budov a míst představuje žákům bohatost kulturního a společenského života a významné instituce jako kavárny, památníky a divadla na přelomu 19. a 20. století a v období první československé republiky. Pět zastavení je v pracovních listech doplněno o dobové materiály a interaktivní úkoly, které mají žáci za úkol během procházky vyplnit. Žáci si skrze poznávání historie města budují vztah ke kulturnímu dědictví a uvědomují si význam jeho zachování pro současnost a budoucnost.

**#první Československá republika #veřejný
prostor #dějepis #místně zakotvené učení**

SYNAGOGA V NAŠÍ OBCI

Formou projektové výuky v terénu se žáci nejprve seznámí s příběhem a osudy vnohradské synagogy, následně zpracovávají téma synagogy ve svém okolí. Zpracováním pamětní desky se žáci dozvídají více o historii židovské komunity a poznávají historii města, tím si budují vztah ke kulturnímu dědictví a uvědomují si význam jeho zachování pro současnost a budoucnost.

#židovská kultura #holokaust #kulturní rozmanitost

GHETTO BEZE ZDÍ – PROTIŽIDOVSKÁ NAŘÍZENÍ V PROTEKTORÁTU

Program tvoří procházka centrem Prahy za využití aplikace MemoGIS, která mapuje osudy obětí holocaustu. Žáci díky aplikaci a záznamům o incidentech umístěných na konkrétních místech zjistí, že pro židovské obyvatele bylo obstarávání základních potřeb spojeno s celou řadou omezení a zákazů. Ukazuje, že holocaust neznamenal pouze vyhlazovací tábory, ale probíhal jako persekuce a segregace postupně a nenápadně i v místech, kde se mi sami dnes pohybujeme.

#dějepis #holocaust #Židé #segregace #persekuce #místně zakotvené učení

PŘÍBĚHY KAMENŮ ZMIZELÝCH

Při programu ve veřejném prostoru se kromě aplikace MemoGIS, která mapuje osudy obětí holocaustu, používají i památníky stolpersteine „kameny zmizelých“. Žáci ve skupinkách zpracují osudy několika židovských rodin, které žily na pražském Starém městě a představí je svým spolužákům.

#dějepis #holocaust #Židé #segregace #persekuce #místně zakotvené učení

ŽIDOVSKÉ VINOHRADY

Kde stála největší synagoga a jaké byly její osudy před válkou, během ní i po ní? Víte, že pár kroků od Náměstí Míru stál židovský sirotčinec a kousek od I. P. Pavlova zase protektorátní židovská nemocnice? Že z Vinohrad pocházela spisovatelská dvojice bratří Langerů? A bydlely zde i sestry Franze Kafky, kterým jejich blízcí posílali do terezínského ghetta perfektně maskované tajné zásilky. Vše tohle a mnohé další se dozvíte během vzdělávacího programu, který kombinuje práci ve veřejném prostoru s prací s dobovými texty a fotografiemi.

#dějepis #holocaust #Židé #literatura #dobové materiály #místně zakotvené učení

NEVÍME, CO BUDEME ZÍTRA JÍST – PŘÍBĚHY UPRCHLÍKŮ PŘED NACISMEM

Co se odehrávalo na Masarykově či na Hlavním nádraží v předvečer druhé světové války? V jakých podmínkách žili uprchlí anti-fašisté z Německa nebo přesídlení obyvatelé ze Sudet? Jaká dilemata provázela židovské rodiny, které se rozhodovaly, zda odejít? Žáci sami hledají na tyto otázky odpovědi pomocí tabletů a digitalizovaných archivních materiálů.

#dějepis #Mnichovská dohoda #uprchlíci #holocaust #Židé #literatura #dobové materiály #místně zakotvené učení

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA/DĚJEPIS

100 LET MIGRAČNÍCH POHYBŮ V ČECHÁCH (ÚVOD DO TÉMATU)

Úvodní lekce pětidílného cyklu je především ochutnávkou metod práce celého vzdělávacího programu. Společně se zamyslíme nad tím, co je to historická paměť a jaká úskalí se skrývají při práci s materiálem, který ji zachycuje. Hlavní aktivita lekce se věnuje jednomu z klíčových

okamžiků předválečného Československa – odstoupení Sudet Německu, vynucenému Mnichovskou dohodou v září roku 1938.

#migrační procesy #proměna národnostního složení #cizinci #menšiny

POVÁLEČNÁ MIGRACE (1945-48)

Druhá část pětidílného cyklu se podrobněji věnuje krátkému období po 2. světové válce. V letech 1945–1947 se v Československu – na území státu s tehdy 15 miliony obyvatel – zapojilo do migračních procesů přes 5 milionů osob, ať už odsunutých sudetských Němců či lidí, kteří je přišli nahradit. Proč vlastně bylo tak důležité pohraničí rychle osídlit a na kolik se realita osídlení lišila od ideálů z politických programů?

#vysídlení sudetských Němců #osídlení pohraničí #Sudety #reemigranti

MIGRACE ZA SOCIALISMU (1948-89)

Třetí část pětidílného cyklu se zaměřuje na období socialismu mezi roky 1948 až 1989. Po odsunu Němců z pohraničí se Československo potýká s nedostatkem pracovních sil, který se s postupující industrializací stupňuje. Do země proudí pracovníci, studenti i uprchlíci ze zemí sympatizujících se sovětským blokem. Ve dvou velkých migračních vlnách – po roce 1948 a 1968 – z Československa zároveň statisíce lidí utečou před politickou perzekucí i za vidinou lepšího života. Jak na svůj příchod do země vzpomínají řečtí uprchlíci, afričtí studenti nebo pracovníci z Vietnamu? A jak se vedlo Čechům, kteří emigrovali na Západ?

#důvody a podoby imigrace #humanitární imigrace (#řečtí uprchlíci) #rozvojová pomoc (#studenti z rozvojových zemí v ČSSR) #cizinci jako levná

pracovní síla (#Vietnamci) #emigrace za socialismu)

MIGRACE V SOUČASNOSTI (1989-2020)

Politické změny v roce 1989 zásadně ovlivnily další vývoj mezinárodní migrace v Česku. Pád „železné opony“, ekonomická transformace a rostoucí životní úroveň vedly k tomu, že ČR se nestala emigrační zemí, ale naopak se postupně pro velký počet imigrantů stala zemí cílovou. Odkud sem přichází, co zde dělají, jak nás vidí a jak se k nim stavíme my? Ve čtvrté lekci hledají žáci odpovědi právě na tyto otázky.

#cizinci v ČR #expati #uprchlíci #pracovní migranti #mediální obraz cizinců #postoje veřejnosti

CESTY ROMŮ (1945-2020)

Poslední lekce se věnuje osudům romského etnika v českých zemích od konce 2. světové války po současnost. V příbězích několika pamětníků se odráží okolnosti přicházení slovenských Romů do Čech i vzpomínky na proměnlivost přístupu státu vůči nim. Podstatná část lekce se věnuje společenským kořenům i individuálním dopadům situace, v níž se podstatná část Romů v současnosti nachází. Mohou si za to sami? Odpověď žáci formulují na základě poznatků z celého cyklu workshopů

#Romové v Čechách po II. sv. válce #proměny veřejných politik #migrace ze Slovenska #dopad sametové revoluce #kořeny segregace a soc. vyloučení emigrace za socialismu