

KRIZOVÁ KOMUNIKACE



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

| | |
|--|----|
| KRIZOVÁ KOMUNIKACE..... | 1 |
| 1 Vzdělávací program a jeho pojetí..... | 3 |
| 1.2 Anotace programu..... | 4 |
| 1.3 Cíl programu..... | 4 |
| 1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu..... | 4 |
| 1.5 Forma..... | 4 |
| 1.6 Hodinová dotace..... | 5 |
| 1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny..... | 5 |
| 1.8 Metody a způsoby realizace..... | 5 |
| 1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace..... | 6 |
| 1.10 Materiální a technické zabezpečení..... | 7 |
| 1.11 Plánované místo konání..... | 7 |
| 1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu..... | 8 |
| 1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu..... | 9 |
| 1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití..... | 10 |
| 2 Podrobně rozpracovaný obsah programu..... | 11 |
| 2.1 Tematický blok č. 1–8 hodin..... | 12 |
| 2.2 Tematický blok č. 2–8 hodin..... | 16 |
| 3 Metodická část..... | 25 |
| Metodický úvod..... | 25 |
| 3.1 Metodický blok č. 1..... | 26 |
| Blok A – Rozvoj kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí ke krizovému chování..... | 26 |
| 3.2 Metodický blok č. 2..... | 35 |
| Blok B – Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví..... | 35 |
| 4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu..... | 43 |
| 5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů..... | 44 |
| 6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi..... | 46 |
| 7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu..... | 49 |
| 8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu..... | 50 |
| 9 Nepovinné přílohy..... | 51 |



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

| | |
|--|--|
| Výzva | Budování kapacit pro rozvoj škol II |
| Název a reg. číslo projektu | Informace pro rozvoj demokratické společnosti reg. č. CZ.02.3.68/0.0/.0.0/16_032/0008181 |
| Název programu | Krizová komunikace |
| Název vzdělávací instituce | České vysoké učení technické v Praze |
| Adresa vzdělávací instituce a webová stránka | Zikova 4, Praha 6 – Dejvice, 160 00, www.cvut.cz |
| Kontaktní osoba | Dr.h.c.prof.Dr.Ing. Václav Liška, LL.M., MBA, E.O.R.C. |
| Datum vzniku finální verze programu | 21. 12. 2019 |
| Číslo povinně volitelné aktivity výzvy | 7 |
| Forma programu | prezenční |
| Cílová skupina | žáci SŠ maturitních oborů a gymnázií |
| Délka programu | 16 hodin |
| Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.) | Podpora rozvoje kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí ke krizovému chování, podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) |
| Tvůrci programu | PhDr. Monika Dobiášová |
| Odborný garant programu | Dr.h.c.prof.Dr.Ing. Václav Liška, LL.M., MBA, E.O.R.C. |
| Odborní posuzovatelé | prof. PhDr. MILOŠ ZELENKA, DrSc. Mgr. Lenka Hrdličková, Ph.D. |



1.2 Anotace programu

Aby člověk byl úspěšným, je potřeba celá řada objektivních podmínek, ale i subjektivních předpokladů. Každý člověk má příležitost se rozhodovat v závislosti na svých potřebách a existujících možnostech, jak bude řešit své životní situace. Na řadu nepříznivých situací se můžeme připravit dopředu a snadněji pak nalézat způsoby, jak se s nimi vyrovnat. Nepříznivému dopadu některých vlivů se lze vyhnout nebo ho alespoň tlumit. Zatímco na pracovní uplatnění v životě jsme často velmi dobře odborně připravováni, přiměřenému naplnění osobního života často brání nevhodné řešení řady každodenních situací a otázek v oblasti mezilidských vztahů, pro jejichž zvládnání obvykle připravováni nejsme. Nad těmito praktickými otázkami začínáme často přemýšlet až v době, kdy nás začnou limitovat, komplikují nám život nebo přímo začnou ohrožovat naše fyzické či duševní zdraví.

1.3 Cíl programu

Cílem programu je představit studentům postupy prevence nepříznivých vlivů, vést studenty k zamyšlení nad aktuálním způsobem vlastního života a možnostmi, jak si ho do budoucna případně lépe uspořádat. To má velký význam pro jejich osobní život, ale zároveň i pro uplatnění v profesionální oblasti. Základním předpokladem zvládnutí často náročných profesí je vždy také znalost různých strategií zvládnání mezilidských vztahů na straně jedné a způsobilost zorganizovat si vlastní život, resp. čas pro práci a odpočinek, disciplína a práce s vlastní motivací. Řada cvičení v tomto bloku je proto prožitková, aby si studenti na základě sebereflexe uvědomili, např. zda a jak si stanovují své cíle, jak je dokážou realizovat, co mohou sami udělat pro rozvoj uspokojivých vztahů se svým okolím, jak efektivně komunikovat a umět zvládat každodenní stres. Některá cvičení jsou zaměřena i na fyziologické aspekty – na životosprávu, relaxaci a režim.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Žáci získají kompetence pro kritické hodnocení a sebehodnocení osobnosti s přihlédnutím k sebezpoznávání. Současně budou seznámeni – na pozadí psychologie osobnosti – s tvořivým zpracováváním informací, prací s mediálními informačními zdroji a vyhledáváním v nich, a v neposlední řadě schopností rozlišovat kvalitní informace od zavádějících. Poznatky z teoretické výuky, prováděné formou přednášky, budou moct doplnit a rozvinout v průběhu dílen. Program je zaměřen na získání zejména těchto kompetencí:

- Balance life time management
- management stresu
- vyrovnávání se zátěží
- komunikační dovednosti
- prostředky mediální manipulace
- odhalování manipulace prostřednictvím sebezpoznávání a jejich zacílení na psychiku

1.5 Forma

Formálně půjde o kombinaci přednášek a sebezkušenostních cvičení v rámci dílen, spojených s následující diskusí. Vlastní realizace stojí na efektivním propojení teorie – přednášek a samostatné práce žáků v hodinách (v rámci teoretické výuky přes kladení otázek) – s rozšiřováním vědomostí



prostřednictvím získávání praktických zkušeností při v rámci Dílen. Program je určen pro prezenční studium.

1.6 Hodinová dotace

Celkem půjde o soubor přednášek a dílen, rozdělených do dvou bloků a dvou po sobě navazujících dnů, v celkové délce 16. hodin.

Blok A proběhne v jednom vyučovacím dnu, který je rozdělen následovně: VŠ přednáška – 2 hodiny, První Dílna - 3 hodiny + Druhá Dílna - 3 hodiny.

Blok B proběhne ve druhé vyučovacím dnu, který je rozdělen následovně: VŠ přednáška – 2 hodina, První Dílna - 2 hodiny + Druhá Dílna - 4 hodiny.

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Program je vytvořen pro vybranou skupinu 15 studentů zvoleného gymnázia. Ověření programu proběhlo s 15 + 4 žáky třetího ročníku Gymnázia Jana Amose Komenského, Nové Strašecí. Program lze ale efektivně použít i pro víc žáků, kteří však musejí být rozděleni do tříd, s max. počtem 20 žáků.

1.8 Metody a způsoby realizace

Program je připraven pro realizaci prostřednictvím přednášek, do kterých se budou studenti aktivně zapojovat. Svě nabyté teoretické poznatky si studenti prověří při praktických cvičení – v dílnách. Studenti získají i nové podněty k zamyšlení vzhledem k psychologické diagnostice, kterou si budou moct na sobě vyzkoušet.

Konkrétně je realizace programu založena na propojení přednášek a samostatné práce žáků – s cílem prohloubení nabytých teoretických znalostí v dílnách. V hodinách se uplatňuje kombinace různých výukových metod. Klasické metody, zejména přednáška, vyprávění a zápisky do připravených bloků, se kombinují s metodami aktivizujícími pozornost, jako diskusní, řízený rozhovor a dialog, a konečně i heuristické metody.

Samozřejmou součástí výuky je:

- využívání prezentací v PowerPointu

- práce s pracovními listy, s těmito názvy:

1. list Kritické myšlení a komunikace – bezpečná komunikace, informační bezpečnost
2. list Kritické myšlení a komunikace – rizika Smartphonů
3. list Kritické myšlení a komunikace – uživatelská bezpečnost

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.2_Pracovni_listy.pdf

- práce s pracovním sešitem s názvem Kritické myšlení a komunikace

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.4_Pracovni_sesit.pdf



- metodika pro učitele s názvem Kritické myšlení a komunikace

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.3_Metodika.pdf

- řešení úkolů a práce s manuálem (učebnicí) s názvem Kritické myšlení a komunikace

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.5_Manual.pdf

1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Seznam bloků (A + B):

A: Rozvoj kritického myšlení dětí s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí ke krizovému chování

B: Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické, fyzické)

Tematický blok A:

Rozvoj kritického myšlení a ochrana před manipulací vedoucí ke krizovému chování – 8 hodin

Přednáška – 2 hod. (2x45)

Vymezení pojmů kritické myšlení a metod a prostředků sebepoznání. Vysvětlení podstaty krizového chování a účinné obrany před jednáním, které může krizové chování vést k nezamýšlenému jednání. Návazně na dojde k objasnění pozadí manipulace, na příkladu manipulace médií.

První dílna – 3 hodiny (3x45)

Praktická dílna je zaměřená na problematiku sebepoznání prostřednictvím typologie osobnosti. Objasní se, co ovlivňuje jednání člověka a chyby při vnímání druhých lidí. Studenti získají poznatky, které jim pomohou při uvažování o jejich okolí, druhých lidech, jakož i postupy k poznávání lidí, ale také sebe sama s cílem ovlivňování lidí a současně práci na sobě (selfmanagement, autoregulace). V praktické činnosti je zařazena bod „sebediagnostika“, která pomůže k pochopení, jak působit na okolí a jak zlepšit vlastní sebe prezentaci. Vlastní sebereflexí budou studenti poznávat odpovědi na otázky: Kdo jsem? Kam směřuji? Jaké mám předpoklady k dosažení svých cílů?

Druhá dílna – 3 hodiny (3x45)

Druhá dílna je zaměřená na oblast mediální manipulace. Bude založená na analýzu pojmů „manipulace“ a „médií“, a dále pojmů informace jako odrazu reálného světa. Manipulace je objasňována na základě práce s informacemi a jejich účelovém zkreslování. Důraz je kladen na identifikaci a ověřování zdrojů informací v médiích, jakož i jejich slučování a prolínání. Závěr bude založen na postup vytváření si vlastního názoru, nikoliv názoru, který přejímá názor zdroje informací.



Tematický blok B:

B: Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví – 8 hodin

Přednáška – 2 hod. (2x45)

V úvodu přednášky se studentům objasní pojem „dušení hygiena“. Vyložíme ji jako souvislost a zákonitosti fyziologických a psychosociálních aspektů osobnosti. Dále vyložíme zásady efektivní a zdravé životosprávy, práce a odpočinek, hospodaření s časem.

V další části se přednášející zaměří na otázku psychické zátěže a způsobů, jak se s ní vyrovnávat. Objasní zdroje zátěže a její příčiny, způsoby vyrovnávání se zátěží, obavy a úzkostnost – jejich příčiny a funkce, kontrola obav a starostí, jaké chyby děláme ve vlastním uvažování, duševní zdraví a psychické poruchy. Závěr přednášky se zaměří na stres, jeho zdroje, management stresu, plánování času jako „sebevedení“ a sebeřízení, modifikaci a kontrolu chování a optimální komunikaci.

První dílna – 2 hodiny (3x45)

Podstatou první dílny je objasnit, že v každé situaci vhodný jiný typ chování a jiný způsob komunikace – učíme se tzv. vztahové strategie a taktiky. Mezilidské vztahy jsou pak komplexem složitých vazeb a jedná se většinou o náročné, a přitom neuvědomované typy reakcí, jak v které situaci zareagujeme. Ne vždy dokážeme být těmi správnými taktiky a strategií. Na základě poznání vlastní osobnosti se osoba snaží volit v komunikaci správnou strategii a taktiku. Výklad se následně zaměří na projevy jednání a reakce okolí na jednotlivé způsoby jednání a chování. Zvláštní pozornost bude věnována rétorice a neverbálnímu schování.

Druhá dílna – 4 hodiny (4x45)

Druhá dílna bude celá z následujících oblastí – okruhů na základě praktických příkladů: i) možnosti předcházení zátěži a její aktivní zvládnání, ii) první pomoc v situaci akutního stresu – nácvik klidného dýchání, iii) relaxační a autoregulační techniky, a iv) autogenní trénink.

Další část – druhá dvojhodinovka dílny – bude věnována asertivní komunikaci. V samostatných časových blocích se pak soustředí na způsoby aktivního naslouchání, rozvíjení dialogu, způsoby argumentace (včetně argumentačních cvičení) a přístupu k vlastnímu verbálnímu projevu (vystoupení).

1.10 Materiální a technické zabezpečení

Při teoretické výuce jsou používány počítače nebo tablety, dataprojektor, bílá tabule (whiteboard), popisovače, tabule a křídly. Při dílnách je k dispozici materiální a technické zázemí učeben.

1.11 Plánované místo konání

Ověření se uskutečnilo na Gymnáziu Jana Amose Komenského v Novém Strašecí, a to u vybraných studentů třetího ročníku. Pro zájemce lze doporučit pro realizaci programu i jiná místa, včetně psychologické poradny či vysokoškolského prostředí. Program rovněž není vázán na konkrétní místo (školu). Jeho obsah a nároky na posluchače však předpokládá maturitní středoškolskou úroveň vzdělání, nejlépe gymnázium či obdobný stupeň vzdělávací úrovně.

Učebna Gymnázia Jana Amose Komenského Nové Strašecí byla vybavená notebooky s přístupem na internet, dataprojektorem a tabulí.



1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu

Program „Kritické myšlení“ v předložené podobě lze (fakticky bez úprav) využít ve výuce v rámci předmětů: Společenské vědy, Občanská nauka, Informační analýza, Práce s médii apod. Program může být použit rovněž i jako součást volitelné výuky společenskovedního zaměření, nebo v rámci zájmových kroužků. Do výuky je možné jej zařadit v navržené struktuře, tj. 4 hodiny (4x45 minut) teoretické výuky (přednášek) a 12 hodin (12x45 minut) získávání praktických dovedností v rámci dílen či při exkurzích na psychologických pracovištích. Exkurze a dílny se mohou uskutečnit i mimo školní prostory. Jako vhodné místo exkurze – se zaměřením na prostředky manipulace či ochranu před ní – se ukazuje například také veřejnoprávní médium či pracoviště větší firmy, která má oddělení pro styk s veřejností. Dílna se může konat i v učebně vysoké školy (ČVUT). Vytvořené studijní materiály lze efektivně využít i mimo rámcový program, a to např. ve společenskovedních předmětech – Základy společenských věd, Občanská nauka apod.: pracovní listy a pracovní sešit k procvičování látky, metodiku jako základní studijní materiál, ale rovněž i pro rozšiřování, upevňování a procvičování učiva. S pracovními listy a sešitem mohou žáci pracovat v hodinách jednotlivě nebo ve skupinách. Metodika i další materiály obsahují kromě učebních textů zejména řadu úkolů k vypracování, které přispějí k získání klíčových kompetencí, zejména ke schopnosti hodnocení a sebehodnocení osobnosti, jakož i vyhodnocování kvality informací a získání schopností odlišit kvalitní informace od informací manipulativních.



1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů:

| Položka | | Předpokládané náklady |
|--|---|-----------------------|
| Celkové náklady na realizátora/lektora | | 8 800 Kč |
| z toho | <i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů á 16 hod, tj.</i> | 550 Kč |
| | <i>Ubytování realizátorů/lektorů</i> | 0 Kč |
| | <i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i> | 1000 Kč |
| Náklady na zajištění prostor | | 2 000 Kč |
| Ubytování, stravování a doprava účastníků | | 5 000 Kč |
| z toho | <i>Doprava účastníků</i> | 3 000 Kč |
| | <i>Stravování a ubytování účastníků</i> | 0 Kč |
| Náklady na učební texty | | 3 600 Kč |
| z toho | <i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i> | 0 Kč |
| | <i>Rozmnožení textů – počet stran: 120 stránek á 15 žáků á 2 Kč/stránka</i> | 3 600 Kč |
| Režijní náklady | | 2 000 Kč |
| z toho | <i>Stravné a doprava organizátorů</i> | 0 Kč |
| | <i>Ubytování organizátorů</i> | 0 Kč |
| | <i>Poštovné, telefony</i> | 0 Kč |
| | <i>Doprava a pronájem techniky</i> | 0 Kč |
| | <i>Propagace</i> | 500 Kč |
| | <i>Ostatní náklady</i> | 1 000 Kč |
| | <i>Odměna organizátorům</i> | 0 Kč |
| Náklady celkem | | 21 400 Kč |
| Poplatek za 1 účastníka | | 1 426 Kč |



1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Odkazy: <http://www.educatus.cz>

www.rvp.cz - bude vloženo po schválení vzdělávacího programu

Autorská díla vzniklá v rámci tohoto projektu IRDS jsou veřejnosti k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0, ve variantě BY-SA, tedy: Uveďte původ–Zachovejte licenci, dostupná zde: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.cs>

Grafik bude ve všech materiálech používat toto logo:



Fotografie, které jsou součástí předkládaných materiálů a na kterých jsou vyobrazeni žáci, pedagogičtí pracovníci a další účastníci ověřování programu, jsou autorskými díly tvůrců programu a s ohledem na ochranu osobnosti účastníků programu, není možné je dále užít bez souhlasu tvůrců programu a zároveň bez souhlasu těchto vyobrazených účastníků programu. Jinými slovy se na ně nevztahuje shora uvedená licence Creative Commons 4.0, ve variantě BY-SA. Veškeré snímky žáků a spolupracujících odpovídají GDPR.

Veškeré materiály a informace použité pro tvorbu všech materiálů související s tímto programem jsou uvedené níže. Veškerý obrazový materiál a jednotlivé citace (plné i částečné) pro projekt poskytli autoři a tvůrci jednotlivých materiálů uvedených u jednotlivých výstupů a podléhají tak autorským právům.

Pokud není uvedeno jinak, jsou v celém programu včetně příloh použita díla autorského týmu (fotografie, obrázky, grafy, schémata apod.) a informace a obrazové materiály z volných databází jako pixabay apod.

Použitá literatura k vzdělávacímu programu – souhrnný přehled:

Klapetek M.: Komunikace, argumentace, rétorika. Praha, Grada Publishing 2008.

Mikuláščík M.: Komunikační dovednosti v praxi. Praha, Grada Publishing 2010.

Praško J.: Jak se zbavit napětí, úzkosti a stresu. Praha, Grada Publishing 2003.

Praško J., PRAŠKOVÁ Hana: Proti stresu krok za krokem. Praha, Grada Publishing 2001.

Gillernová I.: konflikty a jejich zvládnutí. In Komárková R., Slaměnick I., Výrost J. (eds.) Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik. Praha, Grada Publishing 2001.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

Dále uvádíme konkrétní zpracování jednotlivých hodin programu a jejich podrobný obsah. Při ověření programu byly využívány připravené učební materiály: tři pracovní listy, pracovní sešit a manuál, tj. učebnice. Tyto materiály představují samotný podrobně rozpracovaný obsah programu. Předpokládá se, že i další příjemci – realizátoři programu budou při práci používat tyto připravené učební texty a materiály.

Samotný obsah programu je zpracován v přílohách na níže uvedených odkazech s těmito názvy:

Pracovní sešit s názvem Kritické myšlení a komunikace lze používat ve všech výukových hodinách. Zejména je vhodný zejména pro tematický blok A – Rozvoj kritického myšlení a ochrana před manipulací vedoucí ke krizovému chování, ale lze účelně využít rovněž pro tematický blok B – Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví, zvláště pak v části Dílna.

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.4_Pracovni_sesit.pdf

Manuál s názvem Kritické myšlení a komunikace lze používat ve všech výukových hodinách, v rámci všech tematických bloků.

Všechny učební materiály, které jsou dostupné pod výše uvedenými odkazy, mohou být využívány nejenom dalšími příjemci programu v rámci jeho další realizace po ověření, ale rovněž jako doplňující učební texty ve společenskovedních předmětech na gymnáziích a středních odborných školách.

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.5_Manual.pdf

Pracovní listy

1. pracovní list s názvem Kritické myšlení a komunikace – bezpečná komunikace, informační bezpečnost
2. pracovní list s názvem Kritické myšlení a komunikace – rizika smartphonů
3. pracovní list s názvem Kritické myšlení a komunikace – uživatelská bezpečnost

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.2_Pracovni_listy.pdf

Odkazy na všechny učební texty jsou také v části 4 Příloha č. 1 Soubor materiálů pro realizaci programu. V rámci podrobného popisu obsahu jednotlivých hodin tedy nebudeme odkazy na tyto materiály uvádět.



2.1 Tematický blok č. 1–8 hodin

Blok A – Rozvoj kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí ke krizovému chování

(realizace: Gymnázium Jana Amose Komenského Nové Strašecí)

2.1.1 Přednáška - 2 hodiny (2x45 minut)

Forma a bližší popis realizace

Realizace celého programu je založena na efektivním propojení teoretické výuky (přednášky) a dále samostatné práce žáků v hodinách (dílny), spojené s prohlubováním a rozšiřováním vědomostí prostřednictvím získávání odborných zkušeností při možných exkurzích. Východiskem teoretické výuky je správné vymezení klíčových pojmů: kritické myšlení, krizové chování, informace, manipulace, mediální manipulace.

Metody

V hodině je použita kombinace několika výukových metod: jsou to jak klasické metody, tak i metody aktivizující, diskusní a komplexní.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky

Tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Podrobně rozpracovaný obsah

Nejdříve jsou žáci seznámeni s rámcovým obsahem celého programu (obou bloků: A + B) a cíli projektu „Informace pro rozvoj demokratické společnosti“ (IRDS). Následně vyplní vstupní dotazník „Co vím“ (1 a). Dotazník použitý při ověření projektu, je uveden ve 3. Metodické části, v rámci metodického bloku č. 1 (část 3.1). Vyplnění dotazníku „Co vím“ bylo součástí ověření programu „Kritické myšlení“. Je na volné úvaze dalších příjemců programu, zda je pro ně užitečné porovnání odpovědí na otázky z tohoto dotazníku na začátku programu, tj. na 1. hodině, a potom na poslední - tj. 16. hodině.

Poté následuje vlastní výuka: Vymezení pojmů (kritické myšlení, krizové chování, informace, manipulace, mediální manipulace).





Ve vyučovacích hodinách jsou představeny téma a cíle výuky – pochopit podstatu pojmů: kritické myšlení, krizové chování, informace, manipulace, mediální manipulace. V diskusi žáci nejdříve sami hledají co nejvýstižnější definice těchto pojmů a jsou dotazováni na podstatu rozdílů mezi pojmy. Mohou přitom pracovat samostatně anebo ve skupinkách. V návaznosti na to jsou jednotlivé pojmy vysvětlovány a upřesněny přednášejícím a promítány v PowerPointové prezentaci. Souhrn základních pojmů a sdělení (například: co je kritické myšlení, co jsou informace, co je mediální manipulace, co je krizové chování, jak se projevují média s manipulativními informacemi) je pak v bodech napsán na tabuli nebo promítnut na dataprojektoru jako rekapitulace získaných poznatků.

Shrnující otázky v závěru hodiny mohou být tyto: Co bylo dnes nejtěžší? Jak byste ve 3 větách shrnuli učivo z této hodiny?

2.1.2 Dílny - 3 + 3 hodiny (3x45 + 3x45 minut)

První dílna – 3 hodiny (3x45)

Forma a bližší popis realizace

Praktická dílna je zaměřená na problematiku sebepoznání prostřednictvím typologie osobnosti. Objasní se, co ovlivňuje jednání člověka a chyby při vnímání druhých lidí. Studenti získají poznatky, které jim pomohou při uvažování o jejich okolí, druhých lidech, jakož i postupy k poznávání lidí, ale také sebe sama s cílem ovlivňování lidí a současně práci na sobě (selfmanagement, autoregulace). V praktické činnosti je zařazena bod „sebediagnostika“, která pomůže k pochopení, jak působit na okolí



a jak zlepšit vlastní sebe prezentaci. Vlastní sebereflexí budou studenti poznávat odpovědi na otázky: Kdo jsem? Kam směřuji? Jaké mám předpoklady k dosažení svých cílů?

Metody

V dílně je použita kombinace několika výukových metod, založených na probuzení aktivity studentů. Jako pomocné jsou použity klasické metody, a důraz je kladen na metody aktivizující, diskusní, a komplexní.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu, práce s textem.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, a heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky

Tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, pracovní list č. 1 Data, informace a informační zdroje, pracovní sešit, učebnice (manuál).

Podrobně rozpracovaný obsah

Cílem první dílny je získání porozumění, co motivuje nás samé a také jiné lidi, jakým způsobem je možné zvyšovat svou schopnost inspirovat či motivovat druhé, jak získat ze sebe i druhých to nejlepší. Součástí výuky budou praktická cvičení, vedoucí k zamyšlení, které faktory ovlivňují naše postoje a tedy výsledky, a jak toto poznání využít.

První otázkou, která je se studenty rozvíjena, je otázka „Jak zvládat stres?“. Studenti získají poznatky, jaké jsou příčiny stresu, fyzické a duševní příznaky, jaké jsou rizikové faktory a jak určit svoji míru stresu. Významnou součástí jsou praktická cvičení pro snížení stresu, jak se vyrovnat se změnami, umění se rozhodnout, jak pracovat se svým časovým rozvrhem. Studenti získají i praktický návod, jak relaxovat a pracovat se svou energií.

Posléze – ve druhé části – se pozornost studentů zaměří na analýzu konfliktů. Analyzují se styly jednání a strategie a taktika řešení konfliktů. Cílem této části výuky je hlubší porozumění tomu, co se děje v mezilidských vztazích, jak se rodí vzájemná důvěra, jak se tvořivě řeší mezilidské konflikty, jak se posiluje přátelství a spolupráce. Studenti nejprve získají vhled do konfliktních situací. Díky porozumění příčinám si mohou lépe osvojit dovednosti, jak konflikty zvládnout, řešit, ovládat i jim předcházet.

Završení celého bloku je ve třetí části dílny pojem „efektivní komunikace“. Výuka se zaměří na:

- Klíčové body komunikace
- Hlavní komunikační problémy
- Naslouchání
- Jak ovlivnit a přesvědčit posluchače

Základním cílem v této části je porozumět problematice komunikace, zdokonalení schopnosti a dovedností praktické komunikace. Přestože používáme jako hlavní komunikační médium jazyk, studenti si na praktických příkladech uvědomí význam neverbální komunikace a také to, že základem každé komunikace je vytvoření vztahu. Součástí výuky bude i analýza příčin a problémů nesprávné komunikace. Formou tréninku si studenti osvojí dovednosti, jak správně přijímat a poskytovat kritiku i chválu. Při praktických cvičeních si osvojí základní principy, jak lépe naslouchat a komunikovat.



Druhá dílna – 3 hodiny (3x45)

Forma a bližší popis realizace

Druhá dílna je zaměřená na oblast manipulace. Bude založená na analýzu pojmů „manipulace“ a „médiá“, a dále pojmů informace jako odrazu reálného světa. Manipulace je objasňována na základě práce s informacemi a jejich účelovém zkreslování. Důraz je kladen na identifikaci a ověřování zdrojů informací v médiích, jakož i jejich slučování a prolínání. Závěr bude založen na postup vytváření si vlastního názoru, nikoliv názoru, který přejímá názor zdroje informací.

Metody

V hodině je použita kombinace několika výukových metod. Použity jsou jak klasické metody, tak i metody aktivizující.

Klasické metody: vyprávění, frontální výuka.

Metody aktivizující: diskuse a řízený rozhovor.

Pomůcky

Whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, tablety, sešity, psací potřeby, manuál.

Podrobně rozpracovaný obsah

V první části – metodologické – studenti v modelových situacích prožijí manipulativní chování a seznámí se s technikami, jak se takovému chování bránit. Konkrétně bude postup zahrnovat výklad spojený s diskusí o následujících oblastech:

- Obrana před manipulativními technikami
- Reakce na zpětnou vazbu
- Otevřené vyjadřování pocitů
- Reakce na odmítnutí, jak přijímat oprávněnou kritiku
- Vyjednávání

Závěrem první části studenti posoudí (formou testovacích otázek) kritéria rozpoznávání manipulativního jednání:

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Základní kritéria: | |
| Zodpovědnost za své chování | nebere |
| Ohled na zájmy druhých | nebere |
| Prosazování svých zájmů | prosazuje |

Druhá část dílny se zaměřuje na projevy v manipulativním jednání. Prostřednictvím řízené diskuse (formou cílených otázek vyučujícího) se pak rozeberou následující okruhy:

- Vnucování názoru
- Vnášení nejistoty
- Přenášení odpovědnosti
- Zdůrazňování kritiky

Je vhodné využívat přitom konkrétní příklady z mediálního prostředí, resp. zprávy a informace, jak se v médiích prezentují.



Poslední část dílny se zaměřuje na oblast reakcí na manipulativní chování. Studentům se přitom předestře následující okruh účinných postupů:

- Snažit se odhalit cíle, kterých chce protistrana dosáhnout a porovnat je s vlastními cíli
- Techniky vyjednávání
- Přimět k vyjadřování pocitů
- Převzetí iniciativy

Opět je vhodné založit diskusi na konkrétních příkladech, nejlépe vhodných postupů na zprávy a informace, jak se v médiích prezentují.

2.2 Tematický blok č. 2–8 hodin

Blok B: Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví

Forma a bližší popis realizace

Realizace bloku je (jako v prvním bloku) opět založena na efektivním propojení teoretické výuky (přednášky) a dále samostatné práce žáků v hodinách (dílnách), spojené s prohlubováním a rozšiřováním vědomostí prostřednictvím získávání odborných zkušeností při možných exkurzích. Východiskem teoretické výuky je správné vymezení klíčových pojmů: kritické myšlení, krizové chování, informace, manipulace, mediální manipulace.

Metody

V hodinách je použita kombinace několika výukových metod: jsou to jak klasické metody, tak i metody aktivizující, diskusní a komplexní.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky

Tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Podrobně rozpracovaný obsah

Nejdříve jsou žáci stručně seznámeni s rámcovým obsahem programu bloku B a jeho cíli v rámci projektu „Informace pro rozvoj demokratické společnosti“ (IRDS). Poté započne vlastní výuka – postupně přednáška a dvě dílny.

Odkaz na prezentaci: Práce s informacemi, využívání různých databází – výukovou oporu k výuce v této hodině:

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2020/07/5.7_Prezentace_1.Pr%C3%A1ce-s-informacemi.pdf





Ve vyučovacích hodinách jsou představeny téma a cíle výuky – pochopit podstatu osobnostního rozvoje a tím i zdravého vývoje osobnosti. V diskusi jsou studenti vedeni k samostatnému hledání co nejvýstižnější uchození celé problematiky na základě porozumění pojmům „osobní rozvoj“ a „ochrana zdraví“ jako jednoho celku. Mohou přitom pracovat samostatně anebo ve skupinkách. V návaznosti na to jsou jednotlivé pojmy vysvětlovány a upřesněny výkladem přednášejícího a názorně promítány rovněž v PowerPointové prezentaci (formou obrázků či příkladů). Shrnutí – definice obou pojmů jsou pak napsané na tabuli nebo promítnuty na dataprojektoru v rámci rekapitulace získaných poznatků.

Shrňující otázky v závěru hodiny mohou být tyto: Vede osobní rozvoj k tvorbě osobnosti? Je ochrana zdraví osobní věcí, anebo veřejným zájmem a proč? Jak byste ve 3 větách shrnuli učivo z této hodiny?

2.2.1 Přednáška - 2 hodiny (2x45 minut)

Forma a bližší popis realizace

Realizace programu je založena na efektivním propojení teoretické výuky (přednášky) a dále samostatné práce žáků v hodinách (dílny), spojené s prohlubováním a rozšiřováním vědomostí prostřednictvím získávání odborných zkušeností při možných exkurzích. Východiskem teoretické výuky je správné vymezení klíčových pojmů: kritické myšlení, krizové chování, informace, manipulace, mediální manipulace.



Metody

V hodině je použita kombinace několika výukových metod: jsou to jak klasické metody, tak i metody aktivizující, diskusní a komplexní.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky

Tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Podrobně rozpracovaný obsah

Cílem přednášky je, aby si studenti uvědomili celkový kontext, tj. souvislosti mezi fyziologickými a psychosociálními aspekty života, jak je důležité stanovit si priority, jaký dopad na naše fungování a celkovou spokojenost má včasná analýza toho, co nás čeká, našich cílů, odpovědností, možností, překážek a jak konkrétně pracovat při uvědomění si tohoto vlivu s plánem plnění úkolů, resp. zlepšovat náš time management.

Přednáška se odvine od výkladu pojmu „duševní hygiena“. Představí se přitom souvislost a zákonitosti fyziologických a psychosociálních aspektů. Zásady efektivní a zdravé životosprávy, práce a odpočinek, hospodaření s časem. Dále se rozvinou základní otázky životosprávy a rytmičnost lidského života. Od těchto rámcových otázek se přistoupí ke konkrétním otázkám, a to: plánování času a pojmu „prioritizace“ (v časovém plánování).

V návaznosti na to – ve druhé hodině – studenti vytvoří seznam úkolů na aktuální týden a seřadí je podle předpokládané důležitosti, tj. podle toho, kdy je plánovali realizovat. Následně si udělají seznam bodů, co se jim podařilo splnit a v jakém pořadí. Následná diskuse se vede o zásadách plánování časového rozvrhu

2.2.2 Dílny - 2 + 4 hodiny (2x45 + 4x45 minut)

První dílna – 2 hodiny (2x45)

Forma a bližší popis realizace

První dílna bude zaměřená na psychickou zátěž a postupy, jak se s ní vyrovnávat. Budou představeny zdroje zátěže a její příčiny, způsoby vyrovnávání se zátěží, obavy a úzkostnost – jejich příčiny a funkce, kontrola obav a starostí, jaké chyby děláme ve vlastním uvažování, duševní zdraví a psychické poruchy.

Metody

V hodině je použita kombinace několika výukových metod. Použity jsou jak klasické metody, tak i metody aktivizující.

Klasické metody: vyprávění, frontální výuka.

Metody aktivizující: diskuse a řízený rozhovor.



Pomůcky

Whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, tablety, sešity, psací potřeby, manuál.

Podrobně rozpracovaný obsah

Základním pojmem výkladu je pojem „stres“. Objasní se zdroje stresu, management stresu, plánování času jako sebevedení a sebeřízení, modifikace a kontrola chování, optimální komunikace.

Po stručném pojmovém výkladu se předkládají studentům dvě otázky k veřejnému zamyšlení, a sice:

- I když je to tak častý problém, proč myslíte, že lidé své varovné příznaky stresu přehlížejí?
- Proč často lidé raději navštíví praktického lékaře než psychologa nebo psychoterapeuta?

Na základě odpovědí se studentům vysvětluje, že prožívání stresu je varovný signál – varuje před vážnějšími důsledky – pokud na něj nereagujeme změnou životního stylu. Stres je tělesná a duševní reakce na stresor. Stresor je vnější stresující událost. Dále se vysvětlí, že určitá úroveň stresu je potřebná v situacích, kdy máme reagovat na nezvyklou nebo překvapivou situaci a kdy potřebujeme mobilizovat síly. Přiměřená hladina stresu vede totiž k zostření pozornosti, soustředění a k zvýšení schopnosti se dobře rozhodnout, jakou strategii zvolit. Příliš nízká úroveň stresu může vést k nedostatečné pozornosti, a tudíž k odkládání rozhodování. Příliš vysoká úroveň stresu blokuje myšlení i účinné jednání.

Závěrem se studentům zdůrazní, že důležitou úlohou stresu je chránit organismus před nebezpečím pomocí toho, že:

- Stres nás přímo upozorňuje na nebezpečí a hrozbu
- Stres dostává tělo i mysl do pohotovosti, tzv. poplachové reakce
- Stres nás udržuje ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine

(Vhodné je spojit tento výklad s pozorováním chování zvířat ve videoukázce)

Druhá dílna – 4 hodiny (4x45)

Forma a bližší popis realizace

Druhá dílny, v časovém rozsahu čtyř hodin, je právě z důvodu své délky postavená na aktivní participaci studentů na výuce. Celý proces probíhá formou testů a jejich vyhodnocování. Konkrétně se testy týkají psychických a tělesných příznaků stresu, jehož součástí je ukázka praktických možností předcházení zátěži a jejího aktivního zvládnutí. Druhý blok – v rozsahu dvou hodin – se zaměří na základy asertivní komunikace, které vedou k odstranění stresu a zdravému vývoji osobnosti.

Metody

V hodině je použita kombinace několika výukových metod. Použity jsou jak klasické metody, tak i metody aktivizující.

Klasické metody: vyprávění, frontální výuka.

Metody aktivizující: diskuse a řízený rozhovor.



Pomůcky

Whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, tablety, sešity, psací potřeby, manuál.

Podrobně rozpracovaný obsah

V první hodině bloku se studenti zaměřují na vypracování dotazníku „Psychické a tělesné příznaky stresu“. Základní otázkou přitom je: „Kde cítí napětí?“

Na začátku nácviku relaxace se studenti učí rozeznat aspekty napětí, jak jsou uvedené v rozdaném dotazníku (viz níže). Zpětně za období posledního týdne se pak vyzvou, aby zaznamenali intenzitu napětí v daných situacích.

Měřítka napětí

0 % 25% 50% 75% 100%

Úplná relaxace provozní středně silné vysoké extrémní napětí

| | PO | ÚT | ST | ČT | PÁ | SO | NE |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| <i>kolem očí</i> | | | | | | | |
| <i>čelisti</i> | | | | | | | |
| <i>záhlaví</i> | | | | | | | |
| <i>krk</i> | | | | | | | |
| <i>záda</i> | | | | | | | |
| <i>paže</i> | | | | | | | |
| <i>předloktí</i> | | | | | | | |
| <i>ruce</i> | | | | | | | |
| <i>kříž</i> | | | | | | | |
| <i>hrudník</i> | | | | | | | |
| <i>břicho</i> | | | | | | | |
| <i>pánev a kyčle</i> | | | | | | | |
| <i>stehna</i> | | | | | | | |
| <i>kolena</i> | | | | | | | |
| <i>lýtka či holeně</i> | | | | | | | |
| <i>chodidla</i> | | | | | | | |
| <i>Události zvyšující napětí</i> | | | | | | | |
| <i>Události snižující napětí</i> | | | | | | | |



Druhá hodina bude zaměřena na autogenní trénink praktických možností předcházení zátěži a jejího aktivního zvládnutí. Rozvine se první pomoc v situaci akutního stresu – nácvik klidného dýchání a relaxační a autoregulační techniky.

Autogenní trénink bude vysvětlen a proveden se studenty dle následujícího postupu:

- Postup při nácviku relaxace začíná již přípravou optimálních podmínek. Dobré relaxační podmínky jsou důležité na počátku nácviku, později je třeba naopak relaxaci přenést do podmínek, které jsou mnohem obtížnější.
- Pravidelné cvičení: Relaxaci se člověk učí postupně. Hlavní předpokladem je pravidelnost a systematičnost. Je důležité, aby se cvičení stalo součástí každodenního režimu.
- Vyloučení rušivých podnětů: zvolit k nácviku klidné místo, kde nikdo a nic nebude rušit (vypněte telefon), vyvětrat, obléct si volný oděv, je lepší cvičit bez bot.
- Studenti usednou nebo ulehnou do pohodlné relaxační polohy, aby vyzkoušeli více pozic. Poloha by měla být tak pohodlná, aby ji při cvičení nemuseli měnit. Nejlepší je cvičit na karimatce. Nejjednodušší je poloha vleže, ale může se stát, že člověk při relaxaci snadno usne. Proto je vhodné, když si začátečníci zvolili některou z pozic vsedě.
- Jogínský sed: Studenti si sednou nejlépe na rovnou židli, ne na měkký polštář. Záda drží vzpřímeně, upozorníme je, aby nebyli strnulí, neskláněli hlavu a nehrbili se. Na židli sedí rovně, ruce složené do klína, s dlaněmi vzhůru nebo dolů, jak jim to lépe vyhovuje.
- Možné je také využít pozici „drožkaře“. Byla vymyšlena speciálně pro cvičení autogenního tréninku. Sedí se na sedátku bez opěradla, na židli na přední části sedátka, neopíráme se. Sed je schoulený, zhroucený do sebe, se zakulacenými zády, hlava visí volně mezi rameny. Nohy jsou rozkročeny, kolena jsou ohnuta v pravém úhlu. Ruce visí volně mezi stehny dolů.
- Třetí možností pozice v sedě je pozice mexického povaleče. Sedí se až na předním okraji židle, lopatkami se opíráme vzadu o opěradlo, nohy jsou nataženy jako při ležení, takže celé tělo je vlastně jako v jedné přímce. Hlava je svěšená buď vpředu, nebo dozadu. Paže visí volně podél těla, od ramen dolů.
- Je třeba se nesnažit a líně si hrát. Často ruší relaxaci zabíhání myšlenek. Důležité si jich nevšímát a nechat je odejít, pasivně je nechat rozplynout.

Dále je možné také se studenty zkusit progresivní relaxaci, provázet je při postupném uvolnění všech svalových skupin. Instrukce pro nácvik fáze uvolnění:

- Dýchám klidně a pravidelně.
- S každým výdechem se moje tělo uvolňuje...stále více a více se uvolní...
- Uvolňuje se čelo...obočí...víčka...tváře...jazyk...celý obličej
- Uvolňuje se krk...ramena...paže...až do konečku prstů
- Stále klidně a pravidelně dýchám...
- Uvolnění přechází do břicha...Mé břicho je klidné...
- Uvolňuje se hrudník...záda...hýždě...stehna...kolena...lýtka...chodidla až do konečků prstů
- Dýchám klidně a pravidelně
- S každým výdechem se více a více uvolňuji...
- Každé cvičení by mělo být ukončeno příkazy:
- Napneme nohy a paže, prohloubíme dech, otevřeme oči

Posledním v řadě výuky autogenního tréninku je biostimulační cvičení. Jeho techniky jsou velmi rychlé, akční a jsou velmi vhodné jako antistresový program. Tyto techniky není nutné se nijak učit, trénovat. Jedinou podmínkou je být spontánní a zbavit se sebekontroly a předsudků. Principem je, že přes svaly



uklidníme i psychiku. K tomu je vedeno také biostimulační cvičení se studenty – a to v následujících polohách

1. TRUBKA

Vhodné pro temperamentní osoby. Pro rychlé uvolnění.

Instrukce:

Představte si, že jste trubka. Jste trubka, která je velmi zanesená, např. od sazí.

Vyklepejte ze sebe vše přebytečné, zbytečné.

Stojíte, máte zavřené oči a celé tělo vyklepává „saze“.

2. HO – HE

Vhodné pro okamžité zbavení se vzteku či návalu jiných negativních emocí.

Instrukce:

Stojím, nohy mírně od sebe. Ruce dám nahoru a křičím HO. Poté jdou ruce s tělem dolů a křičím HE. Opakuji stále dokola po dobu několika minut.

3. CHCI

Vhodné pro chvíle nerozhodnosti a váhání.

Instrukce:

Stojím, pokrčím nohy, ruce natáhnu před sebe a křičím CHCI. Tak dlouho dokud mě nebolí nohy.

4. NEHET

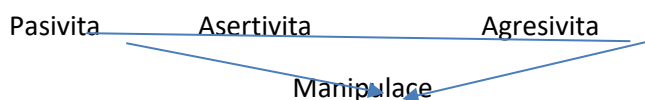
Vhodné pro rychlé soustředění, schopnost koncentrovat se.

Instrukce:

Natáhnu ruku před sebe a koukám na nehet palce. Plně se koncentruji jen na něj. Ruku pomalu stáčím dozadu, nehet stále sleduji. Opakuji několikrát s každou rukou.

Poslední dvouhodinová výuka bude zaměřená na základy asertivní komunikace. Vycházíme přitom ze skutečnosti, že mezilidské vztahy jsou komplexem velmi složitých vazeb a jedná se většinou o náročné, a přitom neuvědomované typy reakcí, jak v které situaci zareagujeme. Ne vždy dokážeme být těmi správnými taktiky a strategy.

Obecně rozlišujeme jednání na základní kategorie:



PASIVITA

| 3 základní kritéria: | |
|-----------------------------|----------------|
| Zodpovědnost za své chování | nebere |
| Ohled na zájmy druhých | bere až příliš |
| Prosazování svých zájmů | neprosazuje |



Projevy v jednání

- Neprojevení svého názoru (Nemám žádné požadavky. Nic nepotřebujeme.)
- Žádná reakce na podněty (Zpětná vazba nulová)
- Špatné odolávání kritice
- Omlouvání svých požadavků

Reakce na chování

- Kladení přímých otázek a vyžadování přímých odpovědí pro získání názorů a požadavků, pro získání zpětné vazby
- Zapojení do diskuse
- Vyvolání zájmu (pomocí grafických materiálů)

Agresivita

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 3 základní kritéria: | |
| Zodpovědnost za své chování | bere |
| Ohled na zájmy druhých | nebere |
| Prosazování svých zájmů | prosazuje |

Projevy v jednání

- Negativní vnímání protistrany: jako překážky (srážení sebedůvěry protistrany, napadání schopností protistrany, vyvolávání pocitů nedostatečnosti), jako nepřítel
- Skákání do řeči
- Ignorování názoru protistrany
- Ignorování požadavků protistrany
- Neochota dosáhnout kompromisu

Reakce na chování

- Techniky aktivního naslouchání (vyslechnu názor protistrany a potom přednesu své požadavky)
- Techniky vyjednávání
- Techniky zvládnutí agrese (vyslechnout názor, zjistit důvod agresivního jednání)

Asertivita

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 3 základní kritéria | |
| Zodpovědnost za své chování | bere |
| Ohled na zájmy druhých | bere |
| Prosazování svých zájmů | prosazuje |

Projevy v jednání

- Aktivní komunikace (rychlá reakce a podněty)
- Pozitivní postoj
- Snaha o dosažení dohody
- Vyslechnutí názoru protistrany
- Respekt k protistraně



Reakce na chování

- Asertivní chování aktivní naslouchání – vyslechnutí názoru protistrany, pochopení situace protistrany
- Vyjádření vlastních požadavků
- Zrekapitulovat řečené (srozumitelnost, zájem, zpětná vazba)

Cvičení:

Vyzkoušejte si ve skupinkách po 3 dohodnout se, např. kam má jet třída na výlet a jak bude vypadat podrobný itinerář (2 vedou rozhovor + pozorovatel)

Pozorování základních typů jednání podle tabulky

| | PASIVITA | ASERTIVITA | AGRESIVITA |
|-------------------------|---|---|--|
| Účel | Vyhnout se konfliktu | <i>Komunikace a vzájemný respekt</i> | Dosáhnout toho, co chci, za každou cenu |
| Charakteristika chování | Nevyjadřuje, co chce, ani myšlenky, ani pocity | Vyjadřuje, co chce přímo a přiměřeně | Vyjadřuje, co chce na úkor ostatních |
| Úmysl | Zalíbit se | komunikovat | Dominovat, ponížít |
| Pocity | Úzkost, strach, nesoulad se sebou samým | Jistota a pozitivní pocity ze sebe samého | Sebeospravedlňující, nadřazený, lepší než ostatní |
| Pocity druhých | Nadřazenosti a viny | Respektování vlastní ceny | Ponížení a zranění |
| Ostatní si myslí | Podráždění, soucit, zklamání | Obvykle získají respekt druhých | Pomstychtivost |
| Výsledek | Nedosažení cílů, zlost narůstá | Dosahování cílů, uspokojení | Dosahování cílů na úkor ostatních, ztráta dlouhodobých vztahů |
| Zisk | Vyhnutí se nepříjemným situacím, konfliktům, tenzi, konfrontaci | Dobré pocity, respektování ostatními, vyšší sebedůvěra, zlepšování vztahů | Dáváte průchod zlobě, nadřazenosti, povýšenosti, ztrácíte vztahy |



3 Metodická část

Odkazy na všechny učební texty, které jsou níže uváděny v rámci Pomůcek, jsou v části 4 Příloha č. 1 Soubor materiálů pro realizaci programu. V rámci jednotlivých metodických bloků nebudeme odkazy na tyto materiály uvádět.

Metodický úvod

Vysvětlení používaných pojmů

Jsme si vědomi správného pojmosloví užívaného zákonem č. 561/2004 Sb., školský zákon, a to „žák“ a „pedagogický pracovník“, ale zde i ve všech doprovodných textech (jako je Manuál, Pracovní sešit a Pracovní listy) si dovoluujeme užívat také v běžné řeči více používané a zažité pojmy, jako je „student“ nebo „středoškolák“ a „učitel“ nebo zkráceně „pedagog“. Domníváme se, že jsou tyto pojmy jednak v dnešní moderní době mnohem více akceptovatelné, kdy je všem obecně známo, co tyto pojmy vyjadřují, a jednak se nejedná o texty právní určené pro právníky, nýbrž o texty vzdělávací pro snadné použití „žáků“ a „pedagogickými pracovníky“.

Cílem vzdělávacího programu Krizová komunikace je podpora rozvoje schopnosti mladých lidí při rozvoji uspokojivých vztahů se svým okolím, efektivní komunikaci a umění zvládat každodenní stres. Současně se tak rozvíjí jejich schopnost kritického myšlení s cílem ochrany před manipulací vedoucí ke krizovému chování. Výsledkem by měl být osobní rozvoj studentů a kreativní využívání jejich předpokladů, schopností a znalostí jako jednoho celku jejich osobnosti. Vzdělávací program Krizová komunikace je jedním z deseti výukových bloků, které vznikly v rámci projektu Informace pro rozvoj demokratické společnosti (IRDS). Primárním cílem projektu je rozvoj osobnosti studentů, jejich schopností kritického myšlení, získávání a zpracovávání relevantních informací pro rozvoj jejich vzdělání a analýza znalostí a zkušeností s využitím mezioborových vazeb.

(Další) realizátoři programu by měli mít potřebné teoretické poznatky týkající se jednotlivých tematických bloků, měli by být schopni pracovat s připravenými studijními materiály, orientovat se v terminologii týkající se informačních technologií, sběru a zpracování dat, informačních zdrojů a databází a měli by být schopni srozumitelně vysvětlit elementární ekonomické poznatky na úrovni základů společenských věd.

K základním předpokladům úspěšné realizace celého programu patří zajištění spolupráce a spoluúčasti na realizaci programu odborníků z praxe, manažerů firem, pracovníků specializovaných odborných útvarů (mj. právníků, psychologů, legislativních odborníků a zaměstnanců příslušných institucí a orgánů státu (mj. Parlamentu ČR či ministerstev a správních úřadů), kteří se budou podílet na realizaci jak teoretické výuky, tak i připravených exkurzí a dílny.

Předložený výukový program byl vytvořen ve spolupráci formálního a neformálního vzdělávání, představuje tak pro studenty novou zkušenost, seznamuje je s potřebou interdisciplinárního přístupu k sebepoznání a komunikačních dovedností s okolím, včetně efektivní práce s informacemi, a dále reaguje na nutnost aktivního zapojení mladých lidí do procesů spolurozhodování a spoluúčasti na rozvoji občanské společnosti.

Program je zaměřen na získání zejména těchto kompetencí:

- sebepoznání jako východisko pro poznávání okolí,
- motivace s cílem inspirovat či motivovat druhé,
- zvládání stresu a rozpoznávání jeho příznaků i řešení,
- efektivní práce s podněty a informacemi a schopnost vyhodnocovat kvalitu informací,
- porozumění mezilidských vztahů a zvládání konfliktů v rámci nich,



- bezpečně a tvořivě využívat psychologické podněty a znalosti osobnosti,
- osvojit si kritický přístup k jednání s lidmi.

Realizace programu je založena na efektivním propojení teoretické výuky – výukových hodin a přednášek a samostatné práce žáků v hodinách – s prohlubováním a rozšiřováním vědomostí prostřednictvím získávání odborných zkušeností při exkurzích a dílně. V hodinách se kromě klasických výukových metod, jakými jsou zejména frontální výuka, vyprávění, monologické metody, zápisky do sešitu, používají rovněž metody aktivizující, diskusní, řízený rozhovor a dialog, heuristické a komplexní metody. Nezbytnou a samozřejmou součástí výuky je využívání prezentací v PowerPointu, práce s pracovními listy, řešení úkolů z pracovního sešitu a práce s učebnicí. Všechny výukové hodiny jsou metodicky koncipovány tak, aby rozvíjely schopnosti mladých lidí odpovědně přistupovat k rozhodovacím procesům, aby žáci byli vedeni ke kritickému myšlení a tvořivému využívání médií. V rámci všech tematických bloků žáci aktivně diskutují nad problémy, kladou otázky a přicházejí s náměty k dalším diskusím, pracují samostatně nebo ve skupinách, a mají možnost hledat nová řešení. Realizace velké části hodin pod vedením odborníků – nepedagogů, tedy lidí z praxe, otevírá možnosti pro lepší orientaci ve složitém světě zkreslování a manipulativních technik, kterým jsou mladí lidé v mediálním prostoru vystaveni.

V rámci ověřování programu se potvrdilo, že program by měl být založen na praktické aplikaci a využití dílen, což je také podstata sebepoznání a psychologie osobnosti. Vlastní teoretické přednášky, které jsou ale nezbytné, by měly zohlednit skutečnost, že pro studenty je náročné soustředit se na více výukových hodin za sebou, resp. delší teoretickou výuku, která se zčásti realizovala v délce 2x45 minut, tedy jako přednáška na vysoké škole. Tuto skutečnost lze ale hodnotit i jako přínosný prvek: jednak to svědčí o tom, že žáci se do hodin „museli“ aktivně zapojovat, a jednak to žákům přiblížilo, jak velký je rozdíl mezi výukou a praxí.

Další realizátoři programu mohou využívat kromě připravených studijních materiálů – pracovních listů, pracovního sešitu a metodiky – také další odbornou literaturu. V učebnici (metodice) je na konci každé kapitoly uvedena základní použitá i další doporučená literatura. Vzhledem k tomu, že učebnice je určena pro žáky středních škol, je všechna uvedená literatura v češtině, a je běžně dostupná v knihkupectvích anebo v knihovnách.

3.1 Metodický blok č. 1

Blok A – Rozvoj kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí ke krizovému chování

(Návaznost na kapitolu 2. 1)

Odkaz na Metodiku s názvem Kritické myšlení a komunikace je na odkazu:

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.3_Metodika.pdf

Metodika je společná pro všechny výukové bloky a výběrově lze z ní čerpat pro celou výuku. Obsahuje témata vhodná k rozšíření výuky.



3.1.1 Úvod do kritického myšlení a komunikace

Přednáška - 2 hodiny (2x45 minut)

Z metodického hlediska by přednášející měl věnovat pozornost obecnému úvodu do tématu, který se zaměří na rozvoj kritického myšlení z pohledu psychologie osobnosti, zejména pak sebepoznání, metod poznávání dalších osob, ale také práce s informacemi a informačními zdroji, a zvláště získávání praktických zkušeností a aplikaci nabytých poznatků. V hodině doporučujeme kombinovat několik výukových metod.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: pochopit podstatu pojmů: kritické myšlení, sebepoznání, informace, manipulace informacemi.

Anotace: Každý člověk má možnost rozhodovat se v závislosti na svých potřebách a možnostech, a řešit tak i vznik krizových životních situací. Na řadu nepříznivých situací se můžeme připravit dopředu a snadněji pak nalézat způsoby, jak se s nimi vyrovnat. Nepříznivému dopadu některých vlivů se lze vyhnout nebo ho alespoň tlumit. Východiskem je schopnost sebepoznání a kritického myšlení o sobě i o svém okolí. Bez předsudků a podjatostí. Proto je důležité si osvojit také celou řadu obecnějších sociálních dovedností, věnovat pozornost rozvoji komunikačních kompetencí, vytváření předpokladů pro týmovou práci, seznámit se zákonitostmi každodenního praktického života a způsoby, jak se s jeho nástrahami optimálně vyrovnávat.

Nejdříve jsou žáci seznámeni s rámcovým obsahem celého programu (obou bloků: A + B). Následně vyplní vstupní dotazník „Co vím“ (1a). Dotazník použitý při ověření projektu, je uveden ve 3. Metodické části, v rámci metodického bloku č. 1 (část 3.1). Vyplnění dotazníku „Co vím“ bylo součástí ověření programu „Kritické myšlení“. Je na volné úvaze dalších příjemců programu, zda je pro ně užitečné porovnání odpovědí na otázky z tohoto dotazníku na začátku programu, tj. na 1. hodině, a potom na poslední - tj. 16. hodině.

- 1) Co znamená pojem „Balance Life“?
 - Čas na odpočinek
 - Čas „pro sebe“
 - Vyváženost pracovního a soukromého času
- 2) Co znamená pojem „Time management“?
 - Řízení času
 - Organizace času
 - Čas pro management
- 3) Co je typické pro manipulaci a manipulativní postupy?
 - Zodpovědnost za své chování
 - Ohled na zájmy druhých
 - Prosazování svých zájmů
- 4) Jak lze charakterizovat duševní hygienu ve dvou podstatných bodech?
 - _____
 - _____



- 5) Znáte nějaké techniky předcházení psychické zátěži?
- Ano, a sice: _____
 - Ne, ale myslím, že k nim patří: _____
- 6) Jaké způsoby řešení konfliktu znáte?
- a) _____
 - b) _____
- 7) Jak je možné charakterizovat osobnosti typu:
- Týmový hráč _____
 - Sólový hráč _____
- 8) Je agresivita možnou reakcí na stresovou situaci a proč?
- Ano, protože _____
 - Ne, protože _____
- 9) Jaké místo má školní vzdělávání v sebepoznání?
- Nejdůležitější, protože _____
 - Středně důležité, protože _____
 - Nedůležité, protože _____
- 10) Může / nemůže studium vlastní osobnosti zvýšit kvalitu života, a proč?
- Může, protože: _____
 - Nemůže, protože: _____

Poté následuje vlastní přednáška, která začne vymezení pojmů komunikace, efektivní komunikace, kritické myšlení, krizové chování, manipulace, mediální manipulace.

První hodina bude soustředěná na problematiku komunikace obecně. Studentům se vysvětlí, že efektivní komunikace vyžaduje, aby obě strany chtěly a uměly vyjádřit své názory vycházející z nekompletních a někdy protichůdných informací. Komunikace je téměř vždy poznamenaná působením emocionálních a psychologických faktorů, např. osobní sklony, zájmy, předpojatost, proto je potřeba zvážit jejich působení na mínění a názory účastníků komunikace. Zdůrazní se, že základní principy komunikace jsou: přímost, respekt, společná odpovědnost, zacílení. Respektovat komunikačního partnera znamená naslouchat mu, vzít v úvahu jeho názory a hodnoty. Závěrem této části se studentům zdůrazní, že naslouchání patří mezi nejdůležitější, a přitom nejpodceňovanější dovedností. Mezi nejčastější bariéry v naslouchání pak patří neschopnost koncentrace, uspěchanost, zaujatost, soustředění se na další bod diskuse, vztahovačnost, nedostatek zájmu.

V druhé hodině přednášky se přednášející zaměří na pravidla řešení konfliktních situací, přičemž zdůrazní následující pravidla:

- Být objektivní, nestranní, neutrální
- Soustředit se na detaily, nic nesmí být opomenuto, inventura detailů
- Nešetřit časem při získávání názorů všech účastníků konfliktu
- Aktivně naslouchat
- Oddělit názory od faktů
- Oddělit lidi od problému
- Objasňovat fakta a jejich souvislosti
- Úspěch bez použití síly zvyšuje autoritu
- Nespěchat, nechat si čas na rozhodnutí
- Po každém jednání vydat stanovisko



- Informovat. Bojovat proti dezinformacím, řečem, pomluvám.
- Respektovat potřebu „zachovat si tvář“ – být diskretní
- Hledat a objasňovat společné cíle
- Podporovat a hledat nová tvůrčí řešení
- Podporovat spoluúčasť a spoluodpovědnost při hledání řešení
- Logické argumenty ani apelace na „zdravý rozum“ bývají někdy neúčinné
- Posilovat a využívat zvláštní schopnosti jednotlivců
- Snažit se dohodnout
- Šetřit své síly – řešit důležité, delegovat naléhavé.

O každém z bodu pohovoří z pohledu praktických příkladů a formou diskusí. Studenti budou při každém bodu dotazováni k vlastním názorům a zkušenostem.

Na závěr hodiny můžeme žákům položit například tyto otázky:

- Co je základní překážkou efektivní komunikace?
- Jak nejefektivněji oponovat manipulativní argumentaci?
- Lze naprosto otevřeně komunikovat v rámci vztahu „učitel – student“?

3.1.2 Praktické příklady řešení odlišných názorů

(3hod. 3x45 – Dílna)

(Návaznost na kapitolu 2. 2)

Studenti v modelových situacích prožijí řešení sporů při odlišných názorech a seznámí se s technikami, jak se takové situace řešit.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: pochopit podstatu pojmů: kritické myšlení, sebepoznání, informace, řešení odlišností, manipulace informacemi.

Anotace: Studenti ve skupinkách po 3 řeší spor (konflikt), 2 studenti zastávají protichůdný názor, 1 student zapisuje do pozorovacího archu probíhající jednání, v diskusi se studenti vyjadřují, která z pravidel řešení konfliktních situací využili a proč.

Praktický postup: Přednášející na základě dohody (návrhu) ze strany studentů určí (definují) konkrétní problém, jehož řešení budou hledat. Problém může mít libovolní povahu, přičemž se nedoporučuje, aby byl založen na odlišnostech, které jsou ústavně chráněné (např. svoboda víry, sexuální orientace, politických názorů apod.). Předmětem může být ale například také širší společenský problém, jako: i) spor mezi zastánci převahy distančního nebo prezenčního vzdělávání v rámci nouzového stavu, nebo ii) svoboda kritiky školního vzdělávání na sociálních sítích.



Postup bude následovný:

- Popište problém! Zopakujte – parafrázujte problém stěžovatele tak, jak jste ho pochopili z jeho líčení vy, potvrďte si vzájemně, že si rozumíte
- Analyzujte problém: Kdy? Kde? Kdo? Proč? Čím? (Jak se mohlo stát, že vznikl problém)
- Vymýšlejte alternativy řešení! Jednejte o tom, co všechno by se s problémem dalo teoreticky udělat. Mějte na mysli uspokojení zájmů zainteresovaných osob.
- Vyberte a dohodněte konkrétní postup řešení problému! Specifikujte pracovní postup. Trvejte na dodržování

Studenti přitom využijí (kontrolují, zda jsou dodržována) následující pravidla řešení konfliktních situací:

- Být objektivní, nestranní, neutrální
- Soustředit se na detaily, nic nesmí být opomenuto, inventura detailů
- Nešetřit časem při získávání názorů všech účastníků konfliktu
- Aktivně naslouchat
- Oddělit názory od faktů
- Oddělit lidi od problému
- Objasňovat fakta a jejich souvislosti
- Úspěch bez použití síly zvyšuje autoritu
- Nespěchat, nechat si čas na rozhodnutí
- Po každém jednání vydat stanovisko
- Informovat. Bojovat proti dezinformacím, řečem, pomluvám.
- Respektovat potřebu „zachovat si tvář“ – být diskrétní
- Hledat a objasňovat společné cíle, aby všichni účastníci konfliktu mohli odejít z konfliktu jako vítězi
- Podporovat a hledat nová tvůrčí řešení
- Podporovat spoluúčasť a spoluodpovědnost při hledání řešení, účastníci konfliktu si musí najít řešení sami.
- Logické argumenty ani apelace na „zdravý rozum“ bývají někdy neúčinné
- Posilovat a využívat zvláštní schopnosti jednotlivců
- Snažit se dohodnout
- Šetřit své síly – řešit důležité, delegovat naléhavé.
- Nehádat se, argumenty často nefungují, ztrácíte čas
- Vyhnout se soubojům, nelze takovým způsobem vyhrát dlouhodobě
- Neřešit konflikt volbou. Z voleb vyjdou vítězové a poražení – zárodek dalšího konfliktu
- Nátlak, donucení, nařízení z pozice síly konflikt neřeší, jen dočasně utlumí jeho projevy
- Nepromarnit všechn svůj čas a energii řešením konfliktu
- Nepropadat beznaději. Ve stresu se všechno jeví hrozivější, ošklivější, nepřátelštější...
- Vyvarovat se zobecňujících předsudků a postojů: Nikdy...Vždycky...Každý...Oni

Závěrem přednášející shrne výsledky ve stručném verbálním hodnocení a pronese doporučení k řešení konfliktních situací.



3.1.3 - Praktické příklady řešení odlišných názorů

(3hod. 3x45 – Dílna)

(Návaznost na kapitolu 2. 3)

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: pochopit podstatu pojmů: kritické myšlení, sebepoznání, informace, manipulace informacemi.

Anotace: Studenti na základě diagnostické metody Dotazník způsobu řešení konfliktu mají možnost zjistit, jaký styl řešení konfliktu nejčastěji využívají – následuje diskuse na téma využívání v různých situacích různých stylů.

V druhé části Dílny studenti přistoupí k řešení sporů prostřednictvím diagnostické metody.

Představte si, že jste v situaci, v níž musíte řešit určitý problém, a současně zjistíte, že se Vaše představa liší od toho, co by chtěl Váš partner v daném problému. Jak na takovou situaci obvykle reagujete?

Přednášející rozdává studentům dotazníkové šetření tak, aby bylo řešeno po trojicích. Z každé dvojice možností uveďte na záznamovém listu tu variantu A nebo B, která lépe charakterizuje Váš obvyklý způsob chování. Může se stát, že ani jedna z nabídnutých variant není pro Vaše chování typická, v takovém případě Vás prosíme, abyste vybral/a tu variantu, která by byla pravděpodobnější.

(Instrukce: nejprve zakroužkujte písmeno vybrané varianty odpovědi „A“ nebo „B“ ve sloupcích vlevo. Pak teprve pro vyhodnocení přeneste své odpovědi (opět zakroužkováním varianty A nebo B) do sloupců označených čísly 1 až 5. V posledním řádku CELKEM uveďte celkový počet zakroužkovaných odpovědí v daném sloupci.)



DOTAZNÍK

| | varianta A | varianta B |
|-----|---|--|
| 1. | Jsou období, kdy odpovědnost za řešení problémů ponechávám jiným. | Při řešení problému zdůrazňuji spíše to, na čem se shodujeme, než v čem se lišíme. |
| 2. | Snažím se najít kompromisní řešení. | Snažím se zabývat jak mými vlastními problémy, tak i problémy druhých lidí. |
| 3. | Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á. | Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů. |
| 4. | Snažím se najít kompromisní řešení. | Někdy ustoupím jinému člověku |
| 5. | Důsledně vyhledávám a vyžaduji při řešení problému pomoc druhých lidí. | Snažím se vyhnout všem zbytečným sporům a stresům |
| 6. | Snažím se vyhýbat mně nepříjemným záležitostem. | Snažím se prosadit svou. |
| 7. | Snažím se odložit problém na tak dlouho, abych získal/a čas na jeho promyšlení. | Dokážu se vzdát některých věcí výměnou za jiné. |
| 8. | Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á. | Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy. |
| 9. | Cítím, že ne vždy stojí rozdíl za to, abych se jimi trápil/a. | Snažím se prosadit svou |
| 10. | Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á. | Snažím se najít kompromisní řešení. |
| 11. | Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy. | Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů. |
| 12. | Někdy zaujímám stanoviska, která by mohla vyvolat kontroverzi. | Nechám partnera, aby si prosadil v určitých otázkách svou, mám-li na oplátku já možnost prosadit své názory jinde. |
| 13. | Navrhuji střední cestu. | Naléhám na uplatnění svých argumentů. |
| 14. | Sdělím partnerovi své názory a požádám ho, aby mi sdělil své. | Snažím se partnerovi ukázat logiku a výhody mého postoje. |
| 15. | Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů. | Snažím se to dělat proto, abych se vyhnul/a zbytečným sporům a stresům. |
| 16. | Snažím se, abych se druhého nějak nedotkl/a. | Snažím se toho druhého přesvědčit o kladech mého přístupu. |
| 17. | Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á. | Snažím se vyhnout všem zbytečným sporům a stresům. |



| | | |
|-----|---|--|
| 18. | Jestliže to tomu druhému udělá dobře, je docela možné, že ho nechám, aby si prosazoval své názory. | Nechám partnera, aby si prosadil v určitých otázkách svou, mám-li na oplátku možnost já prosadit své názory v jiných otázkách. |
| 19 | Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy. | Snažím se odložit problém na tak dlouho, abych získal/a čas na jeho promyšlení. |
| 20 | Snažím se ihned o seznámení s našimi rozdílnými stanovisky na řešení problému. | Snažím se nalézt takové řešení, které by nám oběma přinášelo spravedlivou kombinaci zisků a ztrát. |
| 21 | Když se připravuji na jednání, snažím se přihlížet k přáním ostatních. | Jsem přívržencem toho, aby se o problému vždy diskutovalo. |
| 22 | Snažím se najít takové řešení, které by bylo na půl cesty mezi jeho a mými představami o řešení problému. | Uplatňuji svá přání. |
| 23 | Velmi často se při řešení problému snažím o to, aby byla uspokojena všechna přání. | Jsou období, kdy odpovědnost za řešení problému přenechávám jiným. |
| 24 | Zdá-li se někomu, že jeho návrh je důležitý, pokusil/a bych se, aby jeho přání bylo splněno. | Snažím se přesvědčit partnera, aby se spokojil s kompromisem. |
| 25 | Snažím se mu ukázat logiku a výhody mého přístupu. | Když se připravuji na jednání, snažím se přihlížet k přáním ostatních. |
| 26 | Navrhuji střední cestu. | Velmi často se při řešení problému snažím o to, aby byla uspokojena všechna přání. |
| 27 | Někdy zaujímám stanoviska, o nichž vím, že by mohla vyvolat kontroverzi. | Jestliže to tomu druhému udělá dobře, je docela možné, že ho nechám, aby si prosazoval své názory. |
| 28 | Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á. | Když vypracovávám nějaké řešení, tak se obvykle obracím na druhé s prosbou o pomoc. |
| 29 | Navrhuji střední cestu. | Cítím, že ne vždy rozdíly stojí za to, abych se jimi trápil/a. |
| 30 | Snažím se, abych se druhého nějak nedotkl/a. | Vždy se podělím o problém s ostatními tak, abychom na něm mohli pracovat společně. |

Závěrem přednášející seznámí studenty s vyhodnocením odpovědí, a to na základě následujícího záznamového archu.



ZÁZNAMOVÝ ARCH

| | ODPOVĚDI | | VYHODNOCENÍ (styl řešení konfliktů) | | | | |
|--------|----------|-----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| | „A“ | „B“ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | A | B | | B | A | | |
| 2 | A | B | | | | A | B |
| 3 | A | B | A | B | | | |
| 4 | A | B | | B | | A | |
| 5 | A | B | | | B | | A |
| 6 | A | B | B | | A | | |
| 7 | A | B | | | A | B | |
| 8 | A | B | A | | | | B |
| 9 | A | B | B | | A | | |
| 10 | A | B | A | | | B | |
| 11 | A | B | | B | | | A |
| 12 | A | B | | | A | B | |
| 13 | A | B | B | | | A | |
| 14 | A | B | B | | | | A |
| 15 | A | B | | A | B | | |
| 16 | A | B | B | A | | | |
| 17 | A | B | A | | B | | |
| 18 | A | B | | A | | B | |
| 19 | A | B | | | B | | A |
| 20 | A | B | | | | B | A |
| 21 | A | B | | A | | | B |
| 22 | A | B | B | | | A | |
| 23 | A | B | | | B | | A |
| 24 | A | B | | A | | B | |
| 25 | A | B | A | B | | | |
| 26 | A | B | | | | A | B |
| 27 | A | B | | B | A | | |
| 28 | A | B | A | | | | B |
| 29 | A | B | | | B | A | |
| 30 | A | B | | A | | | B |
| CELKEM | | | | | | | |



3.2 Metodický blok č. 2

Blok B – Podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji a k ochraně zdraví

(Návaznost na kapitolu 2. 2)

3.2.1 Úvod do problematiky aktivního osobního rozvoje v rámci osobní komunikace a ochrany zdraví

Přednáška - 2 hodiny (2x45 minut)

Z metodického hlediska by učitelé by se měli zaměřit na souvislost a zákonitosti fyziologických a psychosociálních aspektů. Zásady efektivní a zdravé životosprávy, práce a odpočinek, hospodaření s časem. Obdobně jako v Bloku A doporučujeme kombinovat několik výukových metod. V hodině doporučujeme kombinovat několik výukových metod.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: porozumět osobnostnímu rozvoji na pozadí osobnostního typu, prostřednictvím kritického myšlení postoupit k sebepoznání a zvýšit obranu před manipulativními technikami.

Anotace: V každé situaci je vhodný jiný typ chování a jiný způsob komunikace – učíme se tzv. vztahové strategie a taktiky. Mezilidské vztahy jsou komplexem velmi složitých vazeb a jedná se většinou o náročné, a přitom neuvědomované typy reakcí, jak v které situaci zareagujeme. Ne vždy dokážeme být těmi správnými taktiky a strategií. Znalost technik a postupů přitom vede k aktivnímu osobnímu rozvoji a v konečném důsledku ochraně zdraví, což sleduje i přednáška.

Dvojhodinová přednáška by měla osvětlit dva okruhy problémů. V první půlce (hodině) by se přednášející měl zaměřit na projevy v jednání dle různých typů osobností, resp. způsobů jednání, a to konkrétně: pasivita, manipulace, agresivita a asertivita. V této oblasti odliší různé varianty jednání – dle typů osobnosti. Všechny okruhy přitom uveden vhodnými příklady ze školního prostředí. Doporučujeme vyhnout se kritizování či mentorování. Každé z modelů chování je totiž osobnostně podmíněn a nelze jej považovat jednoduše za „špatný názor“.

Druhá hodina přednášky by se zaměřila na rétoriku jako praktické předávání poznatků. Cílem bude vést studenty k respektu k partnerovi, tj. schopnosti mu naslouchat, vzít v úvahu jeho názory a hodnoty. Závěrečné shrnutí by směřovalo k posílení technik řešení sporných (konfliktních) názorů, aby bylo možné dojít ke kompromisu, či alespoň se nerozcházet ve zlém.

3.2.3 Typologie osobnosti a řešení sporů – praktické otázky

(2hod. 2x45 – Dílna)

(Návaznost na kapitolu 2.2)

Studenti v modelových situacích prožijí řešení sporů při odlišných názorech a seznámí se s různými způsoby řešení sporných otázek v rámci rozdílných typologií osobnosti.



Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: Praktickou zkušeností na základě odborných testů získat dovednost v porozumění různých druhů jednání z pohledu osobnostních typů. Prostřednictvím kritického myšlení provést sebepoznání, a dále také poznání osob v našem okolí.

Anotace: Osobnostní typy představují modelové jednání lidí, které spojuje stejné posuzování a hodnocení okolního světa. Zjednodušeně řečeno lze přes typ osobnosti odhadnout způsob jednání a rovněž pak najít způsob, jak s takovou osobností jednat. Tato skutečnost je důležitá nejen pro jednání samotné, ale také pro kvalitu života každého člověka. Vede totiž k eliminaci zbytečných sporů a konfliktů.

Praktický postup:

Přednášející v úvodu vymezí jednání na čtyři základní kategorie, z něhož vyplynou čtyři druhy osobností (čtyři typologické druhy): pasivita, asertivita, agresivita a manipulace. Poté společně se studenty formou otázek a odpovědí na tabuli napíše charakteristické znaky jednání těchto typů osob.

Konkrétně – opět formou otázek a odpovědí rozlišuje a píše na tabuli (whiteboard) druhy jednání:

i) pasivní chování se vyznačuje: neprojevením svého názoru, žádnou reakcí na podněty, špatným odoláváním kritice a omlouváním svých požadavků.

ii) agresivní chování zásadně negativně vnímá protistrany (jako překážky či až jako nepřítel). Prostředkem mu přitom je srážení sebedůvěry protistrany, napadání schopností protistrany, vyvolávání pocitů nedostatečnosti. Dalšími metodami negativního jednání, které by přednášející představil by bylo skákání do řeči, ignorování názoru protistrany, ignorování požadavků protistrany a konečně neochota dosáhnout kompromisu. Dále si se pozornost zaměřila na reakce na takové chování. Přednášející by ve všech případech aktivně vedl diskusi se studenty a představil i) techniky aktivního naslouchání (vyslechnu názor protistrany a potom přednesu své požadavky), ii) Techniky vyjednávání a iii) Techniky zvládnutí agrese (vyslechnout názor, zjistit důvod agresivního jednání).

iii) manipulativní chování povede k diskusi o jeho charakteristických znacích, kterými jsou i) vnučování názoru, ii) vnášení nejistoty, iii) přenášení odpovědnosti a iv) zdůrazňování kritiky. Ve všech případech je vhodné se studenty vést diskusi formou příkladů, které znají, resp. by měly znát, zejména pak z médií a veřejného prostoru.

iv) asertivní chování se projevuje i) aktivní komunikací, ii) pozitivním postojem, iii) snahou o dosažení dohody, iv) vyslechnutím názoru protistrany a v) respektem k protistraně. Zde doporučujeme uvést asertivní jednání formou diskusí vybraných dvojic, které mohou tento druh jednání plasticky ukázat na konkrétní diskusi (např. přesvědčování o poskytnutí služby či zboží).

Přednášející za účelem vyvolání pozornosti kladení otázky, zapojuje studenty do diskuse a pomocí grafických materiálů sleduje vyvolání diskuse.

Závěrečné cvičení: Doporučujeme vyzkoušet ve skupinkách po 3 studentech možnost dohodnout se, např. kam má jet třída na výlet a jak bude vypadat program výletu (2 vedou rozhovor + 1 pozorovatel)



Pozorovatel si všímá základních typů jednání podle tabulky a zaznamenává do pozorovacího archu (viz níže).

| | PASIVITA | ASERTIVITA | AGRESIVITA |
|-------------------------|---|---|--|
| Účel | Vyhnout se konfliktu | <i>Komunikace a vzájemný respekt</i> | Dosáhnout toho, co chci, za každou cenu |
| Charakteristika chování | Nevyjadřuje, co chce, ani myšlenky, ani pocity | Vyjadřuje, co chce přímo a přiměřeně | Vyjadřuje, co chce na úkor ostatních |
| Úmysl | Zalíbit se | komunikovat | Dominovat, ponížít |
| Pocity | Úzkost, strach, nesoulad se sebou samým | Jistota a pozitivní pocity ze sebe samého | Sebeospravedlňující, nadřazený, lepší než ostatní |
| Pocity druhých | Nadřazenosti a viny | Respektování vlastní ceny | Ponížení a zranění |
| Ostatní si myslí | Podráždění, soucit, zklamání | Obvykle získají respekt druhých | Pomstychtivost |
| Výsledek | Nedosažení cílů, zlost narůstá | Dosahování cílů, uspokojení | Dosahování cílů na úkor ostatních, ztráta dlouhodobých vztahů |
| Zisk | Vyhnutí se nepříjemným situacím, konfliktům, tenzi, konfrontaci | Dobré pocity, respektování ostatními, vyšší sebedůvěra, zlepšování vztahů | Dáváte průchod zlobě, nadřazenosti, povýšenosti, ztrácíte vztahy |

3.2.3 Rétorika jako efektivní předávání poznatků – praktické otázky I

(2hod. 2x45 – Dílna)

(Návaznost na kapitolu 2. 3)

Studenti v modelových situacích porozumí důležitosti umět svůj nápad vyjádřit slovem, umět prodat svou práci a přesvědčit a získat ostatní.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: pochopit podstatu řeči a jazyka jako nástroje komunikace i ovlivňování lidí.

Anotace: Rétorika je „korunou“ efektivní komunikace, která má význam jak pro jednotlivce, tak i pro podnikatelské aktivity. Efektivní komunikace vyžaduje, aby obě strany chtěly a uměly vyjádřit své názory vycházející z nekompletních a někdy protichůdných informací. Komunikující strany si rovněž musí být vědomi osobních sklonů, zájmů a předpojatostí a zvážit jejich působení na mínění a názory



účastníků komunikace. Komunikace je téměř vždy poznamenána působením emocionálních a psychologických faktorů. Základní principy: přímost, respekt, společná odpovědnost, zacílení

Respektovat komunikačního partnera znamená naslouchat mu, vzít v úvahu jeho názory a hodnoty.

Praktický postup:

Vstup do tématu vedeme prostřednictvím testu, v němž v úvodu dotazovací metodou zjistíme názory studentů, proč je rétorika jako základ komunikačních dovedností. V odpovědích by mělo zaznít, že důvodem je:

- Aktivovat, motivovat, přesvědčit lidi k činnosti,
- Informovat,
- Prosadit své názory,
- Prodat své schopnosti a zkušenosti,
- Zvyšovat svou hodnotu jako pracovní síly na trhu,
- Působit na druhé příznivě.

Co je však důležité, následně by studenti měli říct dále vlastní důvody a očekávání (v rámci diskuse).

Druhá hodina tématu by tvořila problematika neverbální komunikace, která zahrnuje velké množství druhů projevů, kterými si lidé něco navzájem sdělují. Studentům nejdříve vysvětlíme obsah (jednotlivé druhy) neverbální komunikace a vzápětí každý z nich „přezkoušíme“ po dvojicích. Konkrétně se zaměříme na následující komunikační postupy:

Proxemika – jak blízko či daleko se přiblížíme k druhému člověku. Ukazuje se, že nemáme jen jednu hranici, ale že hranic máme celou řadu. Jinou hranici máme pro lidi nám neznámé, jinou naopak pro lidi nám známé. Podstatně blíže si pustíme „přátel“ než „nepřátel“. Rovněž se ukázalo, že extraverti zaujímají k sobě často bližší vzdálenost než introverti.

Haptika – sdělení podáním ruky, pohlazením (vyzkoušíme si přátelský stisk ruky).

Posturologie – celkové držení těla, nejčastější chybou při rozboru řeči lidského těla je opírat se o izolovaná gesta

Gestika – sdělování kulturně normalizovanými pohyby, např. typu kývání hlavy na souhlas (při to existují velké kulturní rozdíly v druzích i rozsahu pohybů)

Mimika – sdělování výrazy obličeje (zde by studenti mohli provést cvičení tak, že rozpoznávají základní druhy různých citových stavů na fotografiích (kde by rozeznali a srozumitelně tlumočili: Štěstí, Překvapení, Strach, Smutek, Spokojenost a Zájem.

Paralingvistika – vše co se týká našeho hlasu. Hlasitost, výška tónu, rychlost řeči, plynulost řeči, frázování, intonace, objem řeči, chyby (slovní vata, výplně).

Posledními oblastmi komunikace, o kterých se zmíníme je Mlčení a Čas. Obojí může zlepšit, stejně tak narušit vzájemné vztahy.



3.2.4 Rétorika jako efektivní předávání poznatků – praktické otázky II

(2hod. 2x45 – Dílna)

(Návaznost na kapitolu 2. 4)

Studenti by si měli prakticky ověřit skutečnost, že rozvoj partnerského dialogu a diskuse by měl být založen na vzájemné akceptaci a na kladení správných dotazů.

Klasické metody: frontální výuka, vyprávění, monologická metoda, zápisy do sešitu.

Metody aktivizující, diskusní: řízený rozhovor a dialog, heuristické metody.

Komplexní metody: samostatná a skupinová práce žáků, kritické myšlení.

Pomůcky: tabule, křída, whiteboard, fixy, dataprojektor, PC, sešity, psací potřeby, dotazník „Co vím“.

Cíle výuky: pochopit podstatu řeči a jazyka jako nástroje komunikace i ovlivňování lidí.

Anotace: Efektivní komunikace by měla být založená na vzájemné akceptaci a na kladení správných dotazů. Vyžaduje, aby obě strany chtěly a uměly vyjádřit své názory a rovněž si musí být vědomi osobních sklonů, zájmů a předpojatostí a být si vědomé jejich působení na mínění a názory účastníků komunikace. Rétorická dovednost je tak poznamenána širším kontextem znalostí i dovedností, nikoliv pouze samotným mluveným projevem.

Prakticky postup:

Praktickou aplikaci provedeme v cvičení (dílňě), které je zaměřeno na to, aby si jeho účastníci mohli prakticky ověřit skutečnost, že rozvoj partnerského dialogu a diskuse by měl být založen na vzájemné akceptaci a na kladení správných dotazů. Jednotliví aktéři mají v jeho průběhu možnost ověřit si zejména to, že nevhodné hodnotící a interpretující reakce tlačí partnera do defenzivy a rozhovor potenciálně převádějí z roviny věcné diskuse do roviny pozičních sporů a hádek.

V průběhu cvičení by jeho účastníci měli pochopit, že aktivní naslouchání je sociální dovednost, jejímž smyslem je:

- dovědět se co nejvíce o druhém člověku,
- vžít se do situace partnera v dialogu a pochopit jeho pohled na svět,
- nenechat se manipulovat k převzetí odpovědnosti za řešení problémů druhých lidí,
- stimulovat v partnerovi vznik pocitu odpovědnosti za své vlastní jednání a mobilizovat jeho vlastní síly k řešení existujících problémů,
- ubránit se hádkám a konfrontacím, které nejsou vedeny ve věcné rovině.

Cvičení je vhodné pro skupiny čítající minimálně 8 a maximálně 20 členů. V průběhu je skupina rozdělena na 4členné týmy.

Ke cvičení je kromě běžných prostředků třeba připravit pro každého účastníka scénáře aktivního naslouchání a archy pro záznam pozorování. Pro výklad je zapotřebí tabule nebo flipchart. Je přitom vhodné, aby cvičení probíhalo ve velké místnosti, kde se jednotlivé skupinky nebudou vzájemně rušit.

Hlavní úkol spočívá ve vedení, pozorování a následném zhodnocení čtyř dialogů, rozvíjených podle navržených scénářů. Každý dialog by měl probíhat minimálně pět minut. Po něm by měla následovat alespoň 5minutová diskuse a analýza.



Otázky pro skupinovou diskusi: Jaké techniky aktivního naslouchání byly uplatňovány nejčastěji? Které byly opomíjeny? Co může být příčinou této situace? K jakým prohřeškům docházelo nejčastěji? Proč? O jaké situace obvykle šlo?

Podařilo se někomu úspěšně rozvíjet dialog podobu 5 minut, případně vyřešit problém, aniž by přitom hodnotil, radil apod.? O jakou situaci šlo, jakých postupů při ní bylo použito? Došlo k případným selháním v dialogu – například rozhovor skončil velmi brzy, naslouchající převzal iniciativu do svých rukou, došlo k hádce apod.? Proč?

Hodnotící a interpretující reakce patří k nejčastěji používaným. Měli bychom studentům říct, že nejsou vždy efektivní. Hodnocení a interpretace komunikují určitou nadřazenost a mohou vyvolat defenzivní reakce.

V průběhu dialogu bychom měli uplatňovat následující zásady:

| | |
|---------------------------------|--|
| Nehodnotíme. | Snažíme se akceptovat všechno, co slyšíme, bez zbytečných komentářů a intervencí. |
| Parafrázujeme obsah | Ověřujeme, zda partnerovi dobře rozumíme. |
| Reflektujeme možné důsledky | Jdeme za zjevný obsah sdělení a naznačujeme, že chápeme možné důsledky problému, např. Mohlo by to znamenat, že... |
| Reflektujeme pocity | Dáváme najevo, že se umíme vžít do situace partnera. To mohlo být celkem příjemné. Zdá se mi, že vás něco trápí. |
| Vyvoláváme další sdělení | Pomozte mi pochopit. To zní zajímavě, zkuste mi o tom říci něco víc. |
| Odpovídající neverbální projevy | Otevřený tělesný postoj, vizuální kontakt, přikyvování apod. |

Tabulka k záznamu pozorování

| Projevy aktivního naslouchání | Případy efektivního použití | Případy neefektivního použití |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Akceptování a nehodnocení | | |
| Parafrázování | | |
| Reflektování možných důsledků | | |
| Reflektování pocitů | | |
| Vyvolávání dalších sdělení | | |
| Neverbální projevy | | |

Poslední hodina by měla být věnována argumentaci, resp. co lze použít jako argument. Při nacvičování efektivní argumentace studentům zdůrazníme, že lidé často nedokážou podpořit své názory vhodnými argumenty. Často uvádějí zbytečně moc nejrůznějších důvodů, tím svá stanoviska zbytečně „ředí“, místo aby se soustředili na jeden či dva silné, přesvědčivé argumenty.

Pro efektivní argumentaci zdůrazníme jako důležité následující zásady:

- Zvolené argumenty musí být věcné
- Je třeba respektovat komunikačního partnera, nepřekřikovat ho, nenapadat a neshazovat ani jeho argumenty ani osobu
- Argumentaci je vhodné dokládat dokumenty a příklady
- Je třeba vyváženě požívat apely na rozum a emoce
- V průběhu argumentace bychom měli pružně reagovat na argumenty partnera a ponechávat mu odpovídající komunikační prostor.



Na základě uvedeného provedeme argumentační cvičení s následujícími výukovými cíli:

- Zlepšit dovednosti přesvědčivé argumentace,
- Zvýšit dovednosti v jasném a stručném slovním vyjadřování,
- Procvičit vhodné podávání zpětné vazby.

Skupinu studentů rozdělíme do dvojic, přičemž každá z nich si vybere jedno z témat, nejlépe takové, na které se názory partnerů ve dvojici rozchází. Po výběru témat si každý z dvojice připraví samostatně argumenty.

Jednotlivá argumentační klání probíhají ve třech kolech. Nejprve dostane každý člen dvojice 90 vteřin k prezentaci své názorové pozice. Poté proběhne další kolo, ve kterém mají oba z dvojice příležitost (v limitu 30 vteřin pro každého) zareagovat anebo co nejlépe vyjádřit svůj nejpádňější argument. Ve třetím kole má každý možnost podpořit své stanovisko krátkým sloganem, heslem či jinou stručnou větou.

V průběhu cvičení určená dvojice zaznamenává zpětnou vazbu pro oba členy diskutujícího páru podle pracovního materiálu Hodnotící škála pro argumentační cvičení. Po skončení cvičení se tak mohou účastníci ve čtveřicích vzájemně seznámit se svými postřehy o argumentaci každého z nich.

Zpětnou vazbu je vhodné doplnit skupinovou diskusí o zásadách efektivní argumentace s uvedením pozitivních příkladů, kterých si učitel či studenti povšimli v průběhu cvičení.

Otázky pro skupinovou diskusi: Jaké jsou nejdůležitější zásady účinné argumentace? Jaké argumenty ostatních členů skupiny vás zaujaly? Proč?

Na závěr využijeme jako pracovní materiál následující Hodnotící škála pro argumentační cvičení.

| | | | |
|-----|---|---------------|--|
| 1. | Postřehne a uvádí podstatné zkušenosti, motivy, očekávání, postoje | 1 2 3 4 5 6 7 | Nepozná podstatné zkušenosti, motivy, očekávání, postoje |
| 2. | Argumentuje věcně s partnerem | 1 2 3 4 5 6 7 | Argumentuje nevěcně s partnerem |
| 3. | Jeho výpovědi jsou věrohodné | 1 2 3 4 5 6 7 | Jeho výpovědi jsou nevěrohodné |
| 4. | Vyhýbá se obecným frázím | 1 2 3 4 5 6 7 | Často používá fráze |
| 5. | Vyjadřuje se srozumitelně | 1 2 3 4 5 6 7 | Vyjadřuje se nesrozumitelně |
| 6. | Vyjadřuje se obsahově jednoznačně | 1 2 3 4 5 6 7 | Partnerovi mohou jeho úmysly uniknout |
| 7. | Umí vyvozovat důkazy logicky a přesvědčivě | 1 2 3 4 5 6 7 | Argumentuje nelogicky a bez žádoucí přesvědčivosti |
| 8. | Užívá v diskusi originálních argumentů | 1 2 3 4 5 6 7 | Nepřekračuje rámec obecně známého |
| 9. | Argumentuje vysoce konkrétně, uvádí zapamatovatelné a dobře padnoucí příklady | 1 2 3 4 5 6 7 | Argumentuje příliš obecně jakoby mimo partnera |
| 10. | Je přizpůsobivý, pružný v argumentaci i protiargumentaci | 1 2 3 4 5 6 7 | Neumí účelně reagovat na partnerovy argumenty |



Vyústění celého bloku může být uzavřeno volnou diskusí o přínosech výuky. Diskuse by mohla probíhat formou nastolení tématu a následných reakcí studentů, a to jak v podobě písemné (rozdání krátkého dotazníku s otázkami po využití znalostí pro další studium a praxi), tak ústní



4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

1) Odkaz na všechny tři pracovní listy s níže uvedenými názvy je společný:

- Kritické myšlení a komunikace – bezpečná komunikace, informační bezpečnost
- Kritické myšlení a komunikace – rizika Smartphonů
- Kritické myšlení a komunikace – uživatelská bezpečnost

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.2_Pracovni_listy.pdf

Pracovní list č. 1a Kritické myšlení a komunikace lze použít pro tematický blok č. 1 a 2 (A + B).

Zvolená témata, která byla vybrána pro pracovní listy č. 1b a č. 1c, mohou další realizátoři rovněž použít pro vybrané témata, která vzniknou v rámci diskusí, ale mohou vybrat i jiná témata. Taková, která by vycházela ze zájmů a orientace žáků a byla by přizpůsobena jejich specializaci, resp. oboru středního odborného vzdělávání, tj. zaměření střední školy, kterou žáci navštěvují. Pracovní list č. 1c Nová média a sociální sítě lze použít zejména pro tematický blok č. 2 (v rámci diskuse o argumentaci).

2) Odkaz na pracovní sešit s názvem Kritické myšlení a komunikace je zde:

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.4_Pracovni_sesit.pdf

Pracovní sešit je zpracován tak, že ho lze použít jak pro výuku, tak jako metodický podklad pro další výklad k jiné problematice. Proto ho lze zařadit jako učebnici, stejně tak i jako metodický materiál. Záleží na přednášejícím i studentech, jak texty využijí.

Všechny učební materiály, které jsou dostupné pod výše uvedenými odkazy, mohou být využívány nejenom dalšími příjemci programu v rámci jeho další realizace po ověření, ale rovněž jako doplňující učební texty ve společenskovedních předmětech na gymnáziích a středních odborných školách.

3/ Odkaz na manuál

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.5_Manual.pdf



5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Odkaz na Metodiku s názvem Krizové myšlení a komunikace je na odkazu:

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.3_Metodika.pdf

Metodika je společná pro všechny výukové bloky a výběrově lze z ní čerpat pro celou výuku. Obsahuje témata vhodná k rozšíření výuky.

Metodiku lze používat ve všech výukových hodinách, v rámci všech tematických bloků.

Zpracovaná Metodika pro učitele je kompletním metodickým materiálem pro práci v rámci všech tematických bloků a pro všechny metodické bloky. Obsahuje metodické pokyny a doporučení pro pedagogické pracovníky a další příjemce programu. V Metodice jsou uvedené rovněž praktické rady pro příjemce programu vycházející ze zkušeností z ověřování programu.

Odkaz na pracovní sešit s názvem Kritické myšlení a komunikace je zde:

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.4_Pracovni_sesit.pdf

Pracovní sešit je zpracován tak, že ho lze použít jak pro výuku, tak jako metodický podklad pro další výklad k jiné problematice. Proto ho lze zařadit jako učebnici, stejně tak i jako metodický materiál. Záleží na přednášejícím i studentech, jak texty využijí.

Všechny učební materiály, které jsou dostupné pod výše uvedenými odkazy, mohou být využívány nejenom dalšími příjemci programu v rámci jeho další realizace po ověření, ale rovněž jako doplňující učební texty ve společenskovědních předmětech na gymnáziích a středních odborných školách.

Kromě toho lze doporučit ještě další literaturu, zvláště z oblasti tvorby práva, které je využitelná ve všech blocích. Z významnějších uvádíme:

Doporučená literatura:

Klapetek Milan: Komunikace, argumentace, rétorika, Praha, Grada Publishing 2008

Mikuláščík Milan: Komunikační dovednosti v praxi, Praha, Grada Publishing 2010

Praško Ján: Jak se zbavit napětí, úzkosti a stresu, Praha, Grada Publishing 2003

Praško Ján, Prašková Hana: Proti stresu krok za krokem, Praha, Grada Publishing 2001

Gillernová I.: konflikty a jejich zvládání. In Komárková R., Slaměnick I., Výrost J. (eds.) Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik. Praha, Grada Publishing 2001.



Existující programy obdobného zaměření:

Níže uvedené vzdělávací materiály jsou k dispozici v databázi OPVK.

Název vzdělávacího materiálu:

Rétorika

- Příprava veřejného vystoupení. Slohové postupy a útvary v mluveném projevu.
- odkaz: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/61595>

Úvod do psychologie

- Úvod do psychologie se týká především psychologie obecné, která popisuje jednotlivé psychické funkce, vysvětluje základní pojmy a teorie, od nichž se odvíjí další poznávání širokého a pestrého oboru psychologie.
- odkaz: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/75004>

Psychologie – Osobnostně sociální výchova

- Studijní materiály z oblasti „Psychologie – osobnostně sociální výchova“ jsou určeny pro inovaci a zkvalitnění výuky s cílem rozvíjet odborné kompetence žáků předmětu „Psychologie“ středních škol. Jednotlivé tematické oblasti jsou zpracovány ve formě pracovních textů, prezentací, křížovek a hodnotících testů. Součástí jsou i řešení testů a křížovek.
- odkaz: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/101150>

Základy komunikace

- Sada je tvořena pracovními listy a prezentacemi, které jsou věnovány jednotlivým probíraným tématům. Pracovní list číslo 10 je pak věnován shrnutí celého učiva.
- odkaz: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/8827>

Počítačová prezentace

- odkaz: <https://databaze.op-vk.cz/Product/Detail/27784>



6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

Závěrečná zpráva o ověření programu uložena http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/02/1.7_Zprava.pdf

I.

| | |
|--|---|
| Příjemce | České vysoké učení technické v Praze |
| Registrační číslo projektu | CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008181 |
| Název projektu | Informace pro rozvoj demokratické společnosti |
| Název vytvořeného programu | Krizová komunikace |
| Pořadové číslo zprávy o realizaci | |

II.

| Místo ověření programu | Datum ověření programu | Cílová skupina, s níž byl program ověřen |
|---|------------------------|--|
| A: Rozvoj kritického myšlení a ochrana před manipulací ve škole ke krizovému chování | | |
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (2hod. 2x45–přednáška) | 10. 1. 2020 | studenti 3. ročníku (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (3hod. 3x45 – Dílna) | 10. 1. 2020 | studenti 3. ročníku (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (3hod. 3x45 – Dílna) | 10. 1. 2020 | studenti (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |
| B: Podpora aktivit vedoucích k aktivnímu osobnímu rozvoji a ochraně zdraví | | |



| | | |
|---|-------------|--|
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (2hod. 2x45–přednáška) | 17. 1. 2020 | studenti (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (2hod. 2x45 – Dílna) | 17. 1. 2020 | studenti (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |
| Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí - (4hod. 4x45 – Dílna) | 17. 1. 2020 | studenti (15+4) + učitelé (2) Gymnázium J. A. Komenského Nové Strašecí |

III.

1. Stručný popis procesu ověření programu

a) *Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?*

- *Ověření programu se uskutečnilo na základě dohody a součinnosti s ředitelem Gymnázia Nové Strašecí panem PhDr. R. Speiglem a pedagogickými zástupci dvou vyučovacích tříd (studentů 2. a 3. ročníku)*
- *Program byl ověřován formou přednášek a dílen na Gymnáziu J.A. Komenského Nové Strašecí*
- *Ověření se zúčastnila jedna skupina studentů (19 studentů) a jejich dva třídní pedagogové + ředitel gymnázia*
- *Počet realizátorů ověření: pět osob*
- *Proces ověření probíhal formou souboru přednášek a dílen, které byly doplněné výukovými materiály (pracovním sešitem, manuálem, metodikou a pracovními listy).*
- *Pro názornost a zvýšení efektivity výuky byla její část realizována interaktivně, při níž se účastníci přímo a bezprostředně zapojili do testování vysvětlované problematiky (zejména pokud jde o metodu poznávání osobnostního profilu se zaměřením na sebepoznávání).*
- *Zvláštní doplněk tvořil soubor testovacích materiálů k vyplnění s možností klást otázky a dostávat odpovědi.*
- *Výuka probíhala interaktivní formou, v jejíž průběhu účastníci aktivně vstupovali do výkladu a ověřovali si nové poznatky s jejich školními znalostmi.*

b) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

- *Cílová skupina projevovala aktivní zájem a osobní účast v průběhu celého souboru výuky.*
- *Zájem cílové skupiny se projevoval zvláště doplňujícími otázkami na realizátory a zájmem o výukové materiály.*
- *Obsahově se zájem zaměřil na problematiku, která není součástí školní výuky.*



c) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

- *Cílová skupina byla pedagogy na obsah programu rámcově připravená, což se projevilo ukázněností při výuce a cíleně kladenými otázkami. Účastníci poté o problematice mezi sebou diskutovali. Na doplňující otázky realizátorů odpovídali věcně.*
- *V osobních rozhovorech převažovala aktivní účast otevřenějších jednotlivců.*

d) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

- *Cílová skupina projevila „zvědavý“ zájem již v „první minutě“ výuky, který se v dalším průběhu výuky – po bližším seznámení se s celým obsahem - proměnil v zájem o pochopení a zvládnutí matérie jako celku. Napomohla tomu zejména interaktivnost výuky, možnost aktivně vstupovat do přednášeného učiva svými dotazy a zejména ho pak „ovlivňovat“ vlastním vyplňováním testů a dotazníků.*
- *Z hlediska dalšího uplatnění programu se tak právě interaktivita jeví jako základní složka výuky.*

e) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

- *Reakce cílové skupiny byly vesměs pozitivní. Různily se pak v projevech. U studentů emočně vnímavějších byl zájem veřejně projevován v dotazech a snaze více pochopit. Studenti se přitom nijak vzájemně nerušili, nevstupovali neukázněně do diskuse (což je dáno také jejich výběrem a pedagogickým vedením), přitom byli aktivní a svůj zájem se neobávali projevit veřejně.*



7 Příloha č. 4 – Odborné a didaktické posudky programu

Didaktický posudek

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.8_Didakticky_posudek.pdf

Odborný posudek

http://www.educatus.cz/wp-content/uploads/2021/01/1.9_Odborny_posudek.pdf



8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Mirka Maťátková

Od: Lenka Perglová <lenka.perglova@nuv.cz>
Odesláno: středa 16. října 2019 15:39
Komu: Mirka Maťátková
Kopie: Topičová Pavla
Předmět: Projekt IRDS – zveřejnění výstupů na RVP.CZ

Vážená paní Maťátková,

na základě e-mailu, který jste zaslala kolegyni Pavle Topičové ohledně uveřejnění výstupů z výzvy OP VVV, Vám zasilám několik základních informací k procesu publikace.

Co se týče umísťování materiálů v prostředí Metodického portálu RVP.CZ, máme pro tento účel několik modulů. Pro zvolení optimálního prostředí bychom potřebovali vědět následující informace:

- O kolik materiálů se cca jedná? Píšete, že se jedná o 10 vzdělávacích programů, z čeho bude jeden program složen?
- O jaké konkrétní formáty se bude jednat? Pracovní listy (DOCX, PPTX, PDF), video záznamy, obrázky, audia?
- Zveřejnění příspěvků budete chtít realizovat po vlnách nebo jednorázově? Do kdy by měly být zveřejněné?
- Buďte u materiálů garantována obsahová správnost?
- Máte již nějaké úložiště materiálů, např. webové stránky?

Pokud chcete materiály uveřejnit na Metodický portál RVP.CZ a nemáte vlastní úložiště:

Na Metodickém portálu RVP.CZ zveřejňujeme příspěvky nejčastěji v modulu [DUM](#), [Články](#) a [Digifolio](#).

Modul DUM shromažďuje nejčastěji strukturované pracovní listy a prezentace k okamžitému využití ve výuce. Modul Články nabízí metodicko-didaktické příspěvky spíše textového charakteru. Příspěvky v těchto modulech prochází recenzním řízením a jazykovou korekturou, výjimku tvoří materiály, jejichž správnost je garantována projekty. Do recenzního řízení patří i kontrola dodržování autorského zákona zejména u obrazového materiálu. U obrázků musí být jasně uveden zdroj, případně doložen souhlas s využitím obrázků, případně pak licenci.

Pokud nejsou materiály garantovány, případně budete mít k dispozici velké množství materiálů různých formátů, můžete využít modul Digifolio. Zde se vytváří tzv. pohledy (webové stránky), do kterých je možné nahrát soubory, text, obrázky, přehrávače videí (videa by měla být uložena například na YouTube).

Pokud budete mít i jiné úložiště materiálů:

V tomto případě je možné využít náš nový modul [EMA](#), který je katalogem digitálních vzdělávacích zdrojů, do kterého lze nahrát metadata materiálů s odkazem na Váš web, kde budou materiály uloženy.

Prosím tedy o zodpovězení výše uvedených dotazů, následně vybereme vhodný postup.

Přeji hezký den.
Lenka Perglová



Mgr. Lenka Perglová
odborný pracovník referátu pro správu a rozvoj Metodického
portálu RVP.CZ
+420 274 022 410
lenka.perglova@nuv.cz
www.rvp.cz



9 Nepovinné přílohy

Irelevantní



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY