

# PRINCIPY POZITIVNÍHO TŘÍDNÍHO KLIMATU

Metodický materiál

© Sdružení D, z. ú.  
Olomouc 2022



sdužení D

## PRINCIPY POZITIVNÍHO TŘÍDNÍHO KLIMATU

### Úvodem

***„Možná nemůžeme určovat směr větru, ale můžeme nastavovat plachty.“***

***Reinhard K. Sprenger***

**Vedení třídního kolektivu** je pro učitele náročné, klade vysoké nároky na jeho osobnost a morální kredit. Dnešní doba vyžaduje, aby se pedagog kromě výuky zabýval také optimální adaptací žáků na třídní kolektiv, tvorbou dobrých mezilidských vztahů, podporou všeho pozitivního, péčí o emoce žáků a mnohým dalším dovednostem. Třídnické hodiny jsou ideálním nástrojem k tomu, aby měl učitel na tuto práci čas a prostor, ale zároveň kladou opět nároky na kvalitní využití tohoto prostoru.

Každý pedagog, který chce začít pracovat se třídou, by se měl snažit poznat jednotlivé děti, jejich vztahy, zabývat se potřebami kolektivu i potřebami jednotlivců. Učitel při své snaze rozvíjet osobnost dítěte potřebuje mít na paměti také hierarchizaci lidských potřeb, fáze vývoje skupiny, uplatňovat a prosazovat efektivní způsoby komunikace, být informován o přístupech k problémovým žákům.

Pomoci pedagogům s těmito úkoly a vedením třídnických hodin se bude snažit i seminář „Principy pozitivního třídního klimatu“ Sdružení D a tento metodický materiál, který obsahuje teoretická východiska i praktická cvičení pro práci se třídou.

***„Ať už říkají cokoli, ve skutečnosti mají žáci i učitelé školu rádi: jsou tam přestávky.“***

***Eduard Bass***

## 1. BLOK

### Jak se učíme, nebo spíš neučíme

*„Mladí nemůže vědět, jak přemýšlí staří, ani jak se cítí. Ale staří lidé se proviní, jestliže zapomenou, jaké to je být mladý.“*

*Albus P. W. B. Brumbál*

### Teorie prvního dojmu:

**První dojem se vytváří během 120 sekund**, zpravidla dříve, než společně začneme interagovat. Funkce prvního dojmu je taková, že nám zjednodušuje orientaci v prostředí. ALE kvůli tomu také vznikají dílčí „percepční chyby“, například:

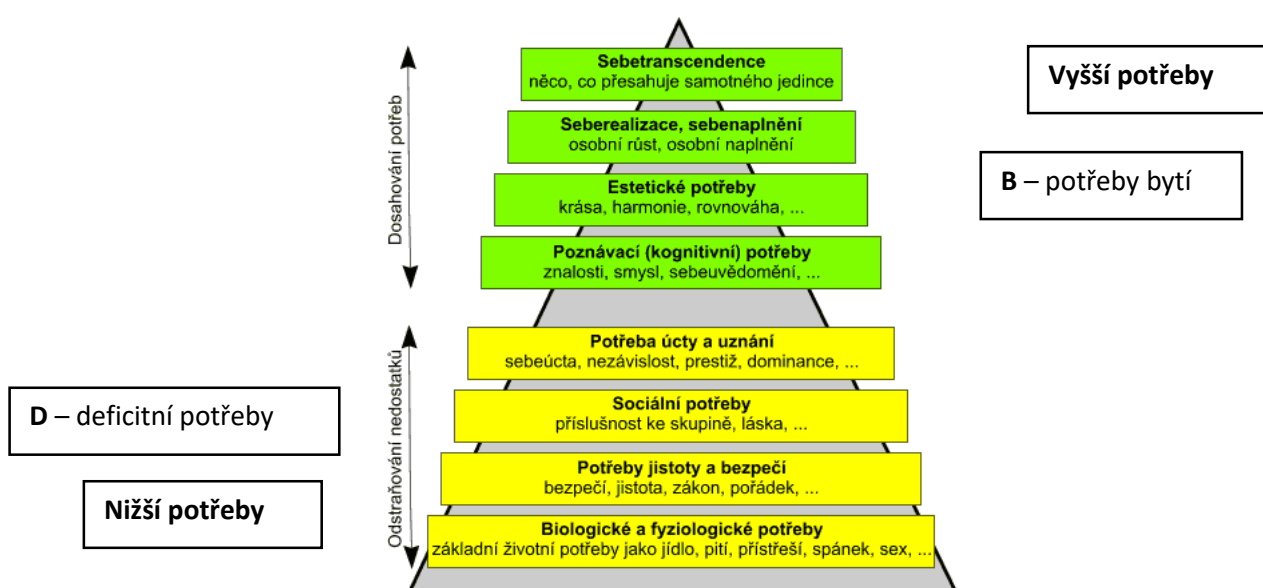
- kdo má brýle, čte
- kdo je neopálený, sedí doma za počítačem
- kdo je hubený, je zdravý
- ...

Do našeho prvního dojmu se také zapojují naše postoje, znalosti a zkušenosti.

Vy jste se si o nás také udělali první dojem ještě předtím, než jsme promluvili, a je to zcela OK. Je ale důležité, abychom o prvním dojmu věděli.

### Potřeby

Jak se dítě ve třídě projevuje a jak funguje, souvisí s tím, jak jsou naplněny jeho potřeby.



Základní stupnici lidských potřeb (hierarchii, pyramidu) zformuloval Abraham Herbert Maslow v USA v roce 1943. Tato teorie je jedním ze základních přístupů k motivaci lidí, ale je potřeba mít na paměti, že ji nelze aplikovat doslovně.

Lidské potřeby seřadil Maslow hierarchicky podle důležitosti od těch nejnaléhavějších až po nejméně naléhavé.

**Fyziologické potřeby a potřeba bezpečí jsou společné všem živým bytostem.** Ostatní potřeby jsou specificky lidské a mnoho z nás podle Maslowa k poslední potřebě seberealizace ani nedojde.

D – DEFICITNÍ POTŘEBY – člověk (nebo zvíře) je motivován k potlačení napětí, které vzniká z neuspokojení.

- Nejnaléhavější deficitní potřeby k uspokojení jsou NIŽŠÍ POTŘEBY, které jen těžko odkládáme – FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY A POTŘEBA BEZPEČÍ.

*PŘÍKLAD: NEUSPOKOJENÁ FYZIOLOGICKÁ POTŘEBA: Při 5. VH hodině přírodopisu – žák Honza (7. třída), který zapomněl svačinu a málo snídal, má obrovský hlad. Mají za sebou 2 hod TV a teď je nervózní, špatně se soustředí, hypnotizuje hodinky. Při vyvolání je drzý a odbývá zadané úkoly. Učitelka ho za trest vyzkouší na téma dané hodiny. Nic si nepamatuje kromě nadpisu a nedokáže ani při napovídání v klidu odpovědět. Drze poznamená, že je to kravina a dostane 5.*

- Méně naléhavé, ale stále velmi nepříjemné jsou neuspokojené potřeby SOCIÁLNÍ A POTŘEBA UZNÁNÍ.

*PŘÍKLAD: NEUSPOKOJENÁ SOCIÁLNÍ POTŘEBA: Při 5. VH hodině přírodopisu – žák Honza (7. třída), kterého paní učitelka kvůli nesoustředění právě přesadila ke spolužačce, které si všichni smějí, že je tlustá. Honza ví, že kluci se mu budou po hodině smát a že si z něho budou utahovat, že je Romeo, což se stane všem klukům, kteří se jakkoliv baví s děvčaty. Ted' je nervózní, špatně se soustředí, hypnotizuje hodinky. Při vyvolání je drzý a odbývá zadané úkoly. Učitelka ho za trest vyzkouší na téma dané hodiny. Nic si nepamatuje kromě nadpisu a nedokáže ani při napovídání v klidu odpovědět. Drze poznamená, že je to kravina a dostane 5.*

Tato tematika zásadně souvisí s kapitolou **Od zóny komfortu až po paniku.**

Pokud jsou ve třídě žáci, kteří mají opakovaně a významně neuspokojené deficitní potřeby, bude se to jednoznačně podepisovat v mnoha rovinách – mluvíme pak o **DEPRIVACI**, tedy dlouhodobém neuspokojení základních potřeb.

Projevy chování deprivovaného dítěte, např:

- Nesoustředí se a nezvládá nároky běžné výuky.
- Má obtíže s krátkodobou i dlouhodobou pamětí a ukládáním znalostí.
- Bude mít pravděpodobně zhoršený prospěch.
- Může být agresivní nebo apatické, ale i velmi přecitlivělé a emotivní (viz. kapitola **Trauma ve třídě**).
- Hůře ovládá své emoce a chování – např.: nadělá si nepřátele ve třídě.

**DOPORUČENÍ:**

- Při plánování TH a jiných aktivit se třídou se podívejme na rozvrh (oběd, svačina, TV, apod.), v jakém rozpoložení se dá očekávat, že žáci budou, a následně si to zkusme ověřit.
- Nezapomínejme, že cítit se přijatý ve skupině (patřit ke skupině) je základní lidská potřeba, pokud není uspokojena, vytváří napětí.
- Zajistěte BEZPEČÍ. K bezpečí přispívají pravidla, řád, předvídatelnost a spravedlnost.

**Instinkty, emoce, rozum**

*„Mysl má mnoho vrstev a je složitá... nebo alespoň většina myslí je taková.“*

**Severus Snape**

Lidský mozek je zásadní orgán nejen pro vzdělávání, ale i pro chování, vnímání, cítění a přežívání. Pokud se snažíme pozitivně ovlivňovat dění ve třídě a učíme děti na třídnických hodinách spolupráci, komunikaci, toleranci apod., je potřeba, abychom pochopili, jaké jsou základní podmínky pro to, aby se člověk tyto, ale i jiné věci naučil... To co si teď shrneme, je zjednodušení vývojové a neuronální psychologie.

Mozek nám celkově dozrává až do cca 25 let věku. Nejrychlejší je rozvoj v první dekádě, ale i pak se mozek stále zásadně mění. Např. k pochopení abstraktního myšlení dochází kolem 10.–12. roku života.

Mozek můžeme různým způsobem dělit na dílčí systémy. My jej rozdělíme dle evolučního stáří a pojmenujeme si klíčové funkce jednotlivých částí.

**LIDSKÝ MOZEK:****PLAZÍ MOZEK – ŽIVOTNÍ FUNKCE**

Jde o mozkový kmen a mozeček, část vyvinutou před 500 miliony let u plazů. Dohlíží na základní životní funkce, jakými jsou např. dýchání, příjem potravy, termoregulace, a řídí instinkty. Je u lidí i u zvířat zodpovědný za vyhodnocení nebezpečí, do kterého se neočekávaně dostaneme. Reaguje bleskurychle a zcela automaticky 3 různými reakcemi: útok, útek, zamrznutí.

*PŘÍKLAD: Paní Magda (40) jde po ulici a užívá si slunný den, těší se na to, až přijde domů. Koutkem oka zahlédne na zemi něco, co jí připomene hada. Přesně v tu chvíli celá ztuhne (zamrznutí). Oči stále sledují prostor směrem k „hadovi“ a poznají, že to je klacek. Paní Magda se opět rozejde, vydechne si, ale příjemná nálada je pryč.*

#### SAVČÍ MOZEK – EMOCE

Druhá nejstarší část mozku je stará kolem 200 milionů let. Reguluje u lidí i zvířat emoční život (i když zvířata jej neumí ovládat, za to pak může šedá kůra mozková). Působí skrze emoce také na motivaci, dlouhodobou paměť, sociální citění a pomáhá nám fungovat ve skupině (ve smečce, ale i ve třídě). Pudové reakce jsou braň nebo ochraňuj. Za vznik emocí je zodpovědná část mozku zvaná amygdala. Zároveň jsou zde centra paměti (hypokampus) a centrum, které je zodpovědné za ovládání žláz s vnitřní sekrecí (za produkci hormonů).

*PŘÍKLAD: Když se s Terezou (14 let) najednou rozejde její kluk, který je zároveň i její spolužák. Najednou se sebere a uteče (plazí mozek). Když jí dojde, co se stalo, sedí někde na zastávce před školou a pláče, ale neví, co má dělat, protože má pocit, že do školy už se vrátit nikdy nemůže (savčí mozek).*

#### LIDSKÝ MOZEK – ROZUM

Nejmladší část mozku, která se nazývá šedá kůra mozková, se vyvinula teprve před 100 tisíci lety. Vědomě řídí naše chování, jednání a snaží se korigovat oba starší mozky (ovládat reflexy, pudy i emoce, více či méně úspěšně). Zde je také centrum jazyka, řeči, myšlení, abstraktního chování a porozumění souvislostem.

*PŘÍKLAD: Dítě ve věku 3 let chce zmrzlinu, když ji nedostane, křičí, kope kolem sebe. V tomto věku děti své emoce ještě neovládají, a tak se plně oddají té nejsilnější emoci, kterou zrovna cítí – vzteku, radosti, strachu apod... Starší děti (školní věk) už ale lépe vědí, jak prosadit svou. Zmrzlinu si obstarají různými strategiemi, např. jsou na rodiče hodní, pěkně prosí nebo vymyslí důvod, proč si zmrzlinu zaslouží.*

Je velmi důležité pracovat s faktem, že funkčnost vyšších částí mozku je umožněna pouze v případě, že to dovolí vývojově starší části. Posloupnost jde 1) Plazí mozek, 2) Savčí mozek, 3) Lidský mozek.

Toto můžeme dobře vidět například po úrazu, kdy jsou lidé „zmatení a dělají naprosto nelogické věci“.

Příjem informací ze smyslů (zrak, sluch, ...) jde nejdříve do centra daných smyslů, kde se tyto informace přeloží. Poté jdou ihned do amygdaly, kde se vyhodnotí emoční reakce na tento podnět. Amygdala posoudí, zda je situace ohrožující (a začne vládnout plazí mozku), nebo je bezpečná a poté může opět pracovat náš lidský mozek se všemi jeho dovednostmi.

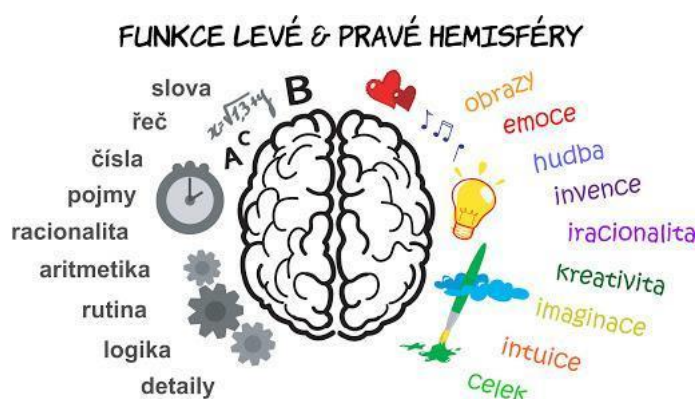
**POZOR!** Náhlé instinktivní reakce na úrovni plazího nebo savčího mozku se sice s věkem daří stále více ovládat a korigovat, ale v období puberty a adolescence se úroveň sebeovládání opět zásadně

snižuje. Pokud, ale do reakce někdo vstoupí a pomůže zklidnit emoce, mozková kůra se velmi rychle opět racionálně zapojí.

#### DOPORUČENÍ:

- Když jsme v ohrožení, organismus se chová tak, aby se zachránil. Toto nám zůstalo z dob, kdy všude číhalo nebezpečí. Tento systém ochrany je silnější než to nejlepší vychování.
- Tato kapitola je velmi spjatá s kapitolou **Trauma ve třídě**.
- Vytvářejme bezpečné prostředí, aby mohlo vůbec dojít k učení.

#### Levá a pravá – potřebujeme obě



V případě klasického vzdělávání, ale i neformálního učení spolupráce a dalších kompetencí v rámci práce s třídním kolektivem je vhodné zapojovat aktivity a techniky pro obě mozkové hemisféry.

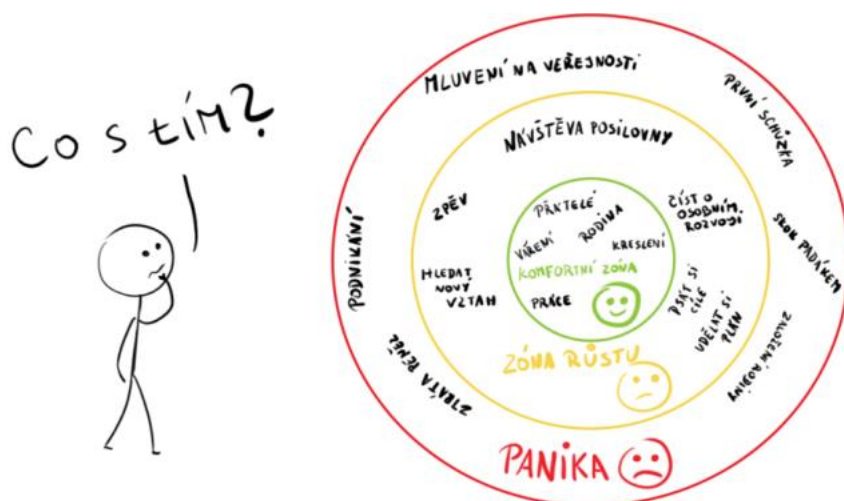
Hemisféry spolu neustále komunikují a nikdy není možné, aby jedna fungovala a druhá byla zcela nečinná.

Většina klasického vzdělávání je postavena na dominanci levé hemisféry. Pokud chceme, aby učení bylo efektivnější a zasáhlo co nejvíce žáků, je vhodné na to myslet při stavbě programu a když už ne nikde jinde, tak v TH ano.

#### DOPORUČENÍ:

- Viz obrázek výše: zapojme do hodin pohybové aktivity, střídání pomůcek, kreativní úkoly, hudbu, obrázky, emoční karty, ...
- Vhodné jsou úkoly pro všechny smysly (zvláště na 1. stupni): zavázání očí, hledání zvuku, poznání po hmatu, čichu.

## Od zóny komfortu až po paniku



Obecně platí, že průměrný člověk bývá většinu dne v zóně **KOMFORTU**. Vše jde relativně hladce, když se má člověk něco naučit, je to velmi snadné a nestojí to žádnou námahu. Problémem komfortní zóny většiny lidí je, že dříve nebo později přestane člověka bavit, protože nepřináší žádné nové zážitky a silnější emoce.

Vykročením z této zóny vstupujeme do zóny **RŮSTU** nebo také **NAPĚTÍ**. Ocitneme se v ní v případě zcela nové situace nebo když se ve známé situaci objeví nové prvky. Pokud do nové situace vstoupíme připraveni překonávat různé nástrahy, nastává proces učení. Učíme se ze samotné nové zkušenosti a hlavně z jejího následného zpracování (viz. REFLEXE a HODNOCENÍ). Když si uvědomíme, že jsme vše dobře zvládli, získáme důvěru, že zvládneme podobné situace i příště, a posune se nám oblast růstu – tedy vyrosteme.

Pokud jsme do nové situace hozeni, jak se říká, „po hlavě“, bez přípravy a **bez PODPORY**, pak nastává **PANIKA** a jsme v situaci **OHROŽENÍ**. Na řadu přichází plazí mozek s primárními reflexy. Ten nás buď paralyzuje, takže nejsme schopni udělat vůbec nic, anebo vezmeme nohy na ramena a utečeme. Třetí možnou reakcí je, že jdeme do útoku, ať už fyzicky nebo symbolicky. V takové situaci nejsme schopni efektivního učení, a pokud se naše strategie osvědčí, může se stát, že ji budeme používat i příště.

### DOPORUČENÍ:

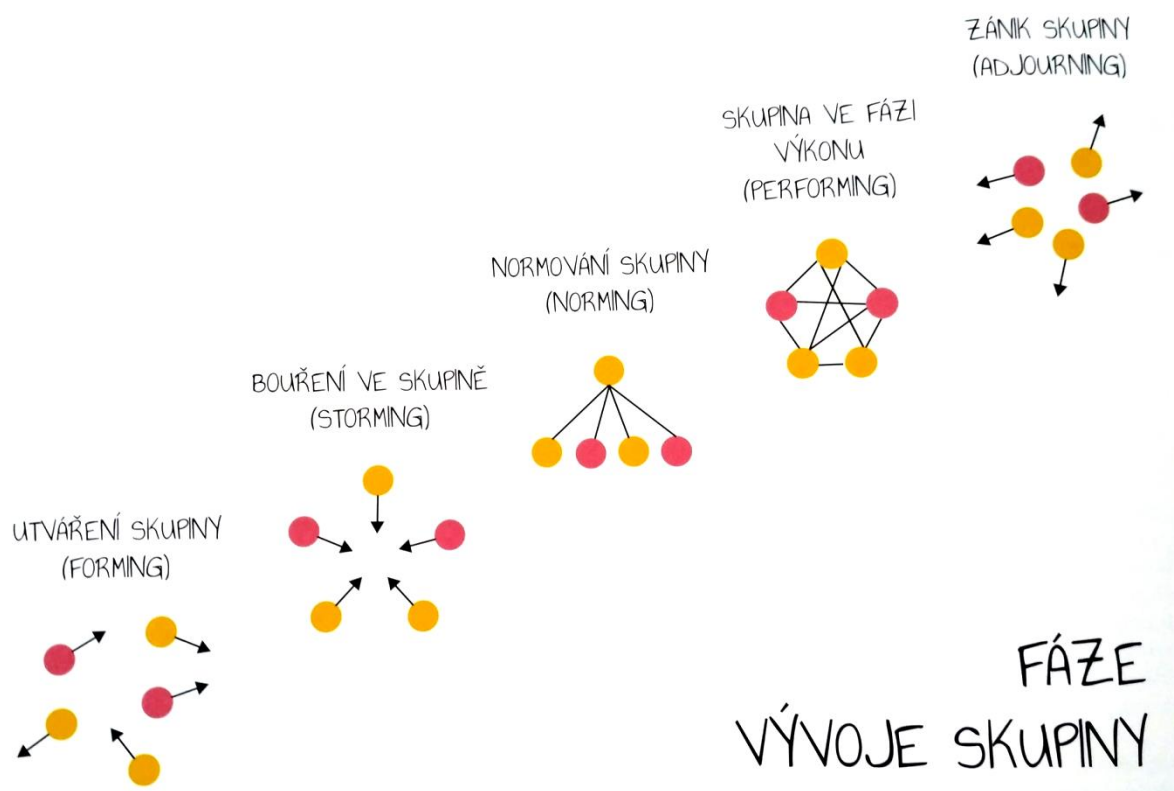
- Zajistíme v rámci práce se třídou **BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ** – je vhodné vykračovat ze zóny komfortu a jít do nových výzev a napětí, ale aby bylo učení efektivní, musíme být na tyto situace připraveni a cítit podporu.
- Např. hraní scének nebo veřejné vystupování je pro někoho pohodovou zónou komfortu a pro někoho již přímo oblastí paniky, kdy pokud se výstup v očích daného nepodaří, příště už spíše od podobných úkolů uteče.
- Pozor, ne vždy všichni začínáme v zóně komfortu. Pro někoho už jen vstup do třídy může být blízko zóně PANIKY či NAPĚTÍ. V tuto chvíli je vhodné se zaměřit na vytvoření minimálního bezpečí (nemusí se zapojit, může sedět vedle učitelky atd.).

## 2. BLOK

### Fáze vývoje skupiny a třídního kolektivu

**„Vyžaduje velkou odvahu postavit se našim nepřátelům,  
ale stejně tak postavit se našim přátelům.“**

**Albus P. W. B. Brumbál**



#### FÁZE VÝVOJE SKUPINY:

Tyto fáze jsou normální a běžné. Je vhodné, pokud jimi třída projde. Jednotlivé fáze můžou trvat různě dlouho a je možné se vracet i do předchozích vývojových úrovní, pokud dojde k výraznějším změnám v kolektivu.

#### 1. Forming – Utváření skupiny

Charakteristické rysy jsou: seznamování, nejistota, členové se snaží vypadat v co nejlepším světle a je výraznější závislost na vedoucím skupiny. Důležitá fáze pro vytvoření bezpečí, bez něhož není možný další vývoj skupiny.

**VHODNÉ INTERVENCE** – netlačit na skupinu, vytvořit bezpečné prostředí, naplnit potřeby začlenění se, podpořit seznamování (adaptační kurz).

## 2. Storming – Bouření ve skupině

Je pomalu čas odložit „masky“ a úvodní zdvořilosti a více se odhaluje „pravé já“. Častěji dochází k diskuzím o hlubších tématech, názory jsou osobnější a přichází první konflikty a konfrontace. Vznikají užší vazby a podskupinky na základě společných zájmů nebo charakteristik. Objevují se neformální „vůdci“ a vyjasňují se další pozice jako např. bavič.

VHODNÉ INTERVENCE – potřeba najít si spřízněnou duši a přijmout fakt, že se všemi nebudu stejný kamarád. To znamená dát prostor pro vytváření různých skupin: náhodné losování, úkoly v menších skupinách, tzv. „ledolamky“. Velmi důležité je dát dost prostoru pro REFLEXI a ZPĚTNOU VAZBU.

## 3. Norming – Normování skupiny

Pozice jsou víceméně vyjasněné a účastníci přijali svoje role v rámci skupiny. Každý člen nachází svoje místo a u jednotlivců převládá pocit, že jsou platnou součástí skupiny. Vědí, co mohou a co nemohou od skupiny jako celku i od ostatních očekávat. Spolupráce je jednodušší, efektivnější a účastníci přebírají zodpovědnost za vývoj skupiny.

VHODNÉ INTERVENCE – vytvářet prostor pro společné rozhodování (týmové aktivity), ve kterých je možné sdílet pocity, vzájemně se ocenit. Skupina přebírá zodpovědnost za své fungování.

## 4. Performing – Skupina ve fázi výkonu

Každý jednatel ve skupině má svoje místo, roli, v níž se cítí dobře a která je přínosná i pro skupinu. Skupina se dostává do své nejefektivnější fáze, kdy je schopna podávat výkon. Ve skupině panuje atmosféra otevřené komunikace a spolupráce, řešení úkolů a zlepšení procesů. Celek přebírá zodpovědnost za sebe jako celek i za svoje jednotlivé členy. Většina skupin této fáze během vzdělávacích aktivit nedosáhne, protože to potřebuje mnoho času.

VHODNÉ INTERVENCE – skupině už nestačí malé výzvy, nepotřebuje vedení z vnějšku. Úkoly mohou být jen málo strukturované (školní projekty, sbírky apod.).

## 5. Adjourning [ə'jərning] – Zánik skupiny

Je pátou a poslední fází, znamená rozchod a uvolnění z vazeb skupiny. Jednotliví členové se rozcházejí zpět do své každodenní reality. Komunikace probíhá už jen na dálku a její množství se postupně utlumuje.

**VHODNÉ INTERVENCE** – reflexe toho, co se během vývoje skupiny stalo. Může se objevovat pocit smutku. Vhodné jsou prezentace fotografií, třídní trička/mikiny apod.

**POZOR!** Skupina se nachází v takovém stádiu vývoje jako její nejslabší člen. Proces vývoje skupiny ovlivní také to, když do ní vstoupí nový člen nebo když ji někdo opustí. V tomto případě se proces tvorby skupiny vrací znovu na začátek a všechny fáze probíhají znovu, ale mohou proběhnout mnohem rychleji.

**OBEZNÁ DOPORUČENÍ:**

- Změny prostředí – vhodný prostor a příjemné prostředí.
- Dostatek volna – prostor se neformálně bavit, najít si vlastní zábavu (podněty pro zábavu).
- Paralelní skupiny – náhodně losovat do skupin.

### 3. BLOK

#### Hierarchie školní třídy

*„Je to zvláštní věc, Harry, ale možná nejvhodnějšími vládci jsou ti, kteří o to nikdy neusilovali.“*

**Albus P. W. B. Brumbál**

**Hierarchie třídy = pozice a statusy žáků**

#### 1. SOCIOMETRICKÉ POZICE DĚTÍ VE TŘÍDĚ

- Nejoblíbenější žák
- Spíše oblíbený než neoblíbený
- Spíše neoblíbený než oblíbený
- Kontroverzní žák
- Odmítaný žák
- Přehlížený žák

#### 2. PSYCHODYNAMICKÝ MODEL

Hlavní určující kritéria pro rozdělení pozic ve třídě jsou sociální přitažlivost (oblíba) a míra osobní moci (tedy vlivu na ostatní) ve třídě.

**Pozice ve třídě:**

##### ALFA

- Neformální vůdce – nejvíce ovlivňuje dění.
- Skupina jej akceptuje a chrání.
- Snadno se seznamuje.



- Obvykle 1–2 žáci ve třídě – jaký je jejich vzájemný vztah (rozpolcená třída).
- Mohou a nemusí být učiteli identifikováni – jsou to šedé eminence.
- Důležité je, zda alfa uznává stejné hodnoty jako autorita TU.

*PŘÍKLAD: Ve třídě někdo pořád dělá naschvály Filipovi. TU už přistihla a potrestala 2 kluky, kteří Filipa natočili na mobil, ale má pocit, že to nebyl jejich nápad. Má tušení, ale neví, kdo přesně by to mohl být. Kluci nic nepřiznají.*

#### DOPORUČENÍ:

- Tajné využití kladného hrdiny – tajná dohoda mezi TU a pozitivní alfou ve prospěch začlenění někoho vyloučeného. „Prosím tě Honzo, mohl bys na příští aktivitu ve dvojici být s Tondou?“ (Úkol je konkrétní, termínovaný, tajný). Honza může odmítnout, je to v pořádku. Pokud Honza neodmítne, brzy musí TU ověřit, jak to dopadlo.
- POZOR, NEJÍT DO OTEVŘENÉ BITVY S ALFOU PŘED TŘÍDOU! **NEVYHRAJETE!**

#### BETA

- Malý vliv na skupinu.
- „Šprti“ – ti chytří.
- Většinou jsou v každé třídě (více na 1. stupni).
- Introverti i extroverti.
- Často oblíbení u učitelů.

BETA

BETA

BETA

#### DOPORUČENÍ:

- Tito žáci jsou zpravidla ti poslední, kteří se nechají strhnout k ubližování. Pokud už k tomu dojde, je tlak ve skupině enormní. Může se jednat o skrytou šikanu či jinou hlubokou patologii.

#### GAMA

- Přizpůsobiví jedinci, kteří se nechají snadno ovlivnit.
- Někteří chtějí vliv a žárlí na alfy nebo je nekriticky následují, aby byli oblíbení.
- Většina třídy ale v různé intenzitě touží po moci.
- Bojují o pozornost a jsou často vidět, ale nemají tak silný vliv.
- Často křičí, hádají se, „šaškové třídy“ ...

GAMA Gama gama

g a m a GaMa AGAM

G A M A g.a.m.a G-ama

**DOPORUČENÍ:**

- Tato část třídy může říkat to, co chce autorita slyšet, ale pokud to není v souladu s alfou, nebude to fungovat.
- Má smysl anonymně zjišťovat názory dětí tak, aby alfa nemohla ovlivnit odpovědi.

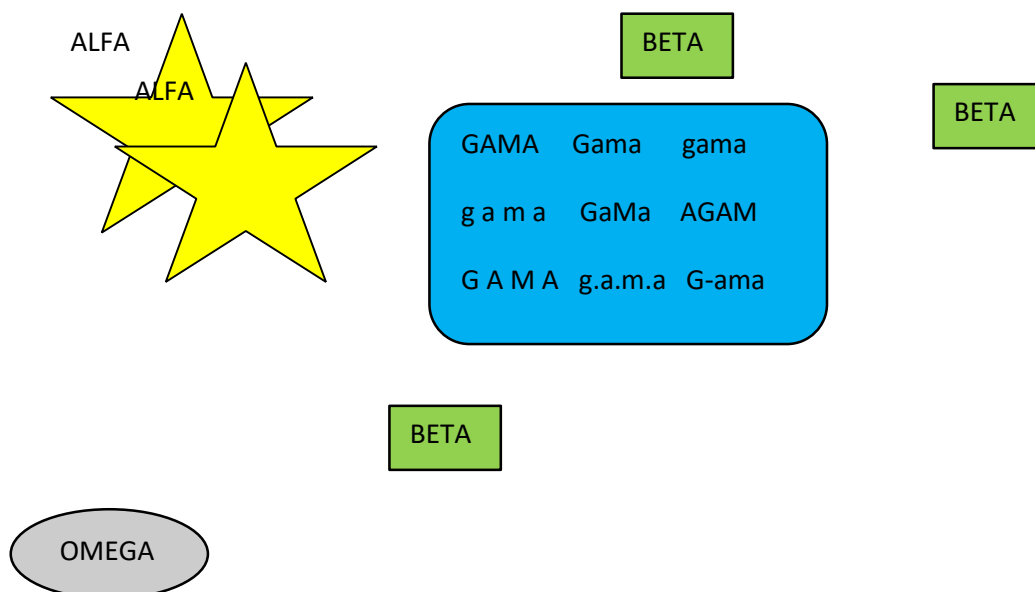
**OMEGA**

OMEGA

- Jedinci na okraji třídy – chtějí tam být, nebo nechtějí.
- **Každá třída má svou omegu.**
- Má smysl je zachraňovat, ale pozor, ať jejich situaci nezhoršíme.

**DOPORUČENÍ:**

- Hledáme pro omegu parťáka – i mimo třídu, v paralelní třídě, v mladších třídách nebo mu dáváme alespoň pozornost učitele. Je nutné pravidelně monitorovat, jak se situace vyvíjí.



## Nenásilná komunikace

Jednu z metod kvalitní komunikace popisuje autor **nenásilné komunikace** Marshall Rosenberg. Základ nenásilné komunikace stojí na 4 jednoduchých základních složkách:

1. **Pozorování** a popis situace bez hodnocení či posuzování. Např. „Viděl jsem, jak jsi tahal Aničku za copánky.“
2. **Pocit**, který to v nás vyvolává. Např. „Takové chování vůči děvčatům se mi nelíbí a na tobě mě mrzí.“
3. **Potřeba**, která je nenaplněna (přání...). Např. „Přála bych si, abys děvčata netahal za copánky.“
4. **Prosba** k druhé straně, aby onu potřebu naplnila (konkrétní prosba). Např. „Můžeme se na tom domluvit?“

Když někomu říkáme „nedělej to“, není z toho patrné, co chceme. A navíc to vyvolává agresivní odezvu. Mnohem účinnější a pozitivnější je říkat, co má dítě **začít dělat jinak**, a jak by to mělo dělat. Nejlepší je také rovnou specifikovat, jakou potřebu tím chceme naplnit. Vždy by to ale mělo být formou prosby, ne požadavku.

Druhá stránka věci je umět **naslouchat potřebám druhých**. A to i v případě, že je vyslovují nevhodně. Klíčové je snažit se odhadnout či vycítit potřeby a pocity toho druhého, protože díky tomu o nich s vámi začne mluvit. Poznává tak, že jste s ním ve spojení. Že vám nejde o to, kdo má pravdu, ale o to, co cítí a jaké jsou jeho potřeby.

*PŘÍKLAD: „Slyším, že nadáváš a zvyšuješ hlas na Honzu a je vidět, že se na něj zlobíš. Nelíbí se mi ale, že jsi mu sprostě nadával a neřekl jsi, co udělal špatně. Vysvětli mi, co se stalo.“ (Oproti méně vhodnému: „Takhle s Honzou mluvit nebudeš! Okamžitě se mu omluv.“)*

Vděk vyjadřujeme uvedením konkrétního příkladu toho, jak vám ona věc zpříjemnila život. To je naše ohromná každodenní moc – zpříjemňovat ostatním život. A stačí k tomu pár slov, stačí říct, **jaký z toho máte pocit a jaká vaše potřeba tím byla naplněna**. To dá druhému nesrovnatelně víc než jen pouhý kompliment.

*SROVNEJTE PŘÍKLAD: Moc mě potěšilo, jak jsi Karlovi nabídl pomoc, když plakal. / Zaznamenala jsem, že jsem tě dnes ve výuce napomenula jen jednou (tj. zcela konkrétní vyjádření). Oproti pouhým komplimentům a zhodnocením, např. „Jsi hodný kluk a dobrý kamarád.“ / „Dnes to bylo lepší.“*

### DOPORUČENÍ:

- Zkusme si trénovat nenásilnou komunikaci na jednoduchých situacích v klidu.
- 4 P: POPIS – POCIT – POTŘEBA – PROSBA.

## Pravidla chování ve třídě



Po práci se třídou je vhodné definovat pravidla třídy. Bez ohledu na to, z jakého rodinného zázemí děti pocházejí, musí se ve škole přizpůsobit **jednotným pravidlům**. Za pravidla chování ve třídě se považují definované formy žádoucího a nežádoucího chování. Jejich přesné stanovení pomáhá prosazovat dobré vztahy mezi žáky tím, že se společně s nimi domluvíme, **jaké chování je pro třídu přijatelné a vyžadované**. Máme tak vždy po ruce něco, na čem můžeme konkrétně ukazovat, jaké vztahy si třída přeje a na čem s ní chceme pracovat i my.

Účinná je **spolupráce žáků** s učitelem – pravidla, na jejichž tvorbě se podílejí i žáci, budou následně i JEJICH pravidly, a proto je budou také více respektovat.

Doporučuje se dávat přednost **malému počtu pravidel** (ideálně 3, max. 5). Menší počet si děti snadněji zapamatují. Je také lehčí sledovat jejich dodržování.

Důležité je formulování pravidel tak, aby se zaznamenalo přesně to, co bylo zamýšleno. Měla by být **formulována konkrétně**, aby bylo patrné, na jaké chování má mít pravidlo vliv. Pokud je to možné, snažíme se formulovat pravidla **pozitivně**. Měla by se týkat **všech žáků** ve třídě.

Na porušování pravidel je potom potřeba **důsledně upozorňovat**. Stejně důležité je všimnout si situací, v nichž žáci pravidla dodržují, a **ocenit** je za ně.

**Příklad vhodně formulovaného pravidla:**

- Když někdo jiný mluví, mlčím a poslouchám.

**DOPORUČENÍ:**

- Nevytvářejte krásná pravidla na stěnu dřív, než si o nich s dětmi promluvíte. Na 1. stupni je můžeme mít předem vytvořená (pro 1.–3. třídu), ale stejně je nejdříve s dětmi probereme a až pak je vyvěsíme.

- MÉNĚ JE VÍCE – 3 pravidla zpravidla stačí.
- POZOR, ať to jsou pravidla ŽÁKŮ a ne VAŠE, jako např. „Neběháme po třídě“.

### Náměty, hry, metodiky TH

- Pokud se chcete dále vzdělávat v práci s mládeží:  
<https://www.slabikarnfv.eu/cs>
- Shrnutí informací o třídnických hodinách:  
[https://www.youtube.com/watch?v=AoVaL0m-\\_Gk&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=AoVaL0m-_Gk&feature=youtu.be)
- Náměty pro třídnické hodiny – metodiky v pdf:  
[http://www.kvkskoly.cz/manazer/metodika/Documents/Manual\\_ved\\_trid\\_hod.pdf](http://www.kvkskoly.cz/manazer/metodika/Documents/Manual_ved_trid_hod.pdf)  
<https://www.odyssea.cz/metodiky/>  
[http://m.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id\\_org=450008&id\\_dokumenty=4082029](http://m.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id_org=450008&id_dokumenty=4082029)  
[https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik\\_scio\\_0.pdf](https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf)  
[https://www.nadaliborce.cz/sites/default/files/soubory/T%C5%99%C3%ADdnick%C3%A9%20hodiny\\_2.pdf](https://www.nadaliborce.cz/sites/default/files/soubory/T%C5%99%C3%ADdnick%C3%A9%20hodiny_2.pdf)
- Náměty na pohybové aktivity – vhodné zvláště pro 1. stupeň na změnu v průběhu hodiny, uspokojení psychomotorického neklidu, rituál pro třídnickou hodinu na začátek apod.  
<https://www.youtube.com/watch?v=D6HnmCcvEiQ> (Hoky Koky – píseň s pohybem, ZŠ Těchotín)  
<https://www.youtube.com/watch?v=vJKxjBan6MI> (Ramsese – rytmičné říkadlo s pohybem, ZŠ Těchotín)  
<https://www.youtube.com/watch?v=sruIFQtUh4E> (Banana – píseň pro děti s pohybem, ZŠ Těchotín)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ERYfkwrR4nk&list=PLKmqOtW9urixFFo2s9TX3IRNSXbV6Y3fx> (Kelímky, ZŠ Těchotín)

## Závěrem

***„Učitel není zodpovědný za pocity, které má, ale za ty, které ventiluje,  
a za to, jak se k žákům chová.“***

Jak jsme se zmiňovali úvodem, vedení třídy a třídnictví v sobě zahrnuje daleko více sociálních, komunikačních a jiných dovedností, než jen těch odborných pedagogických, které vyučují vysoké školy. Úloha pedagoga ve výchovně-vzdělávacím procesu v posledních letech roste a na učitele jsou kladeny stále větší nároky na zvládnutí všech změn, které to s sebou nese.

Právě pro všechny tyto důvody si nesmírně vážíme pedagogů, které můžeme těmito obtížemi provázet, ať už při preventivní práci ve třídách nebo právě na podobných školeních. Vážíme si těch, kteří s námi diskutují, chtějí hrát hry, posunout se a zlepšovat a také těch ředitelů, kterým záleží na atmosféře ve sborovně a na vztazích mezi kolegy. Rádi bychom proto poděkovali vám, účastníkům našeho kurzu, a popřáli vám, ať v šedých dnech vyhlížíte slunce a v těch slunečných se s celou třídou radostně opalujete.

Za celý tým Sdružení D

vaši lektoři

## Autorský tým

### Mgr. Markéta Hlavsová, odborná garantka vzdělávání pro pedagogy, psycholožka, lektorka



Je psycholožka, jejíž životní cesta je zásadně spojena s podhůřím Jeseníků, kde jsem vyrostla a také už zůstala. Radost z kontaktu s lidmi, příběhy, kreativitou a fantazií se propojili v naplňující práci psycholožky, terapeutky a lektorky pro děti i dospělé. Pracuje ráda se třídami, rodiči i učiteli nejen jako školní psycholožka na střední škole, ale také jako lektorka Sdružení D. V současné době je v terapeutickém výcviku Logoterapie a Existenciální analýzy. Svou duševní a duchovní pohodu si opečovává nejraději na hřebenech hor s batohem na zádech, při běhání, vyrábění, kreslení a při dobrém gastronomickém zážitku v dobré společnosti. Našla štěstí v svém milujícím manželovi i dceři Rozálce, kteří jsou mi pevnou oporou i průvodci nejen po horách.

### Mgr. Ondřej Toth, psycholog, lektor



Ondra je psycholog, který má za sebou bohatou odbornou praxi. Mnoho let působil v centru pro rodiny s dětmi, dodnes se věnuje terapii dospělých i dětí, a to jak individuálně, tak skupinově. Nyní končí výcvik v práci s traumatem Somatic Experiencing. Také se věnuje rodinné mediaci a facilitaci různých setkání. Je to sportovec, který rád tráví čas s manželkou Terkou, dcerou Dorkou, pejsky Aishou a Goudou nebo s přáteli. Kromě turistiky rád leze po skalách anebo odpočívá. A netají se ani tím, že začíná s žonglováním a s točením s poikami.

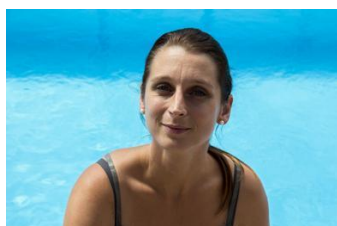
### MgA. et Mgr. Alena Palarčíková, odborná garantka programů, lektorka



Absolvovala PdF UP v Olomouci a Katedru výchovné dramatiky na DAMU v Praze. Ve Sdružení D dlouhodobě zastává místo odborné garantky programů, pracuje také na ZUŠ „Žerotín“ Olomouc jako učitelka literárně-dramatického oboru. Vede semináře dramatické výchovy a interaktivních vyučovacích technik, pravidelně lektoruje také workshop Jak dělat divadlo s dětmi. Jako autorka nebo spoluautorka se podílela na všech programech Sdružení D. Je autorkou metodik Prevence rizikového chování, Příběh pana Tydíta aneb jak

pracovat s inkluzí a knihy Tygr v oku (dramatická tvorba s dětmi).

### PhDr. Hana Dziková, psycholožka, lektorka



I naše psycholožka Hanka má za sebou dramaťáckou historii. Profesně působila dlouho v Dětském diagnostickém ústavu, kde pracovala hlavně se zanedbávanými dětmi a s dětmi s poruchami chování. Kromě individuální a skupinové práce se věnovala také práci s rodinami. Má výcvik v systemické rodinné terapii (IRT). U nás je k dispozici třídním kolektivům, dětem, rodinám i učitelům, mj. jako vedoucí centra podpory spolupráce rodiny a školy Sladíme to. Hanka ráda tráví čas v přírodě, ať už sportováním či jen tak lelkováním, těší

ji tanec a taky tvorba dortů na míru.

© Sdružení D, z. ú.

17. listopadu 1126/43, 779 00 Olomouc

IČO 708 65 574