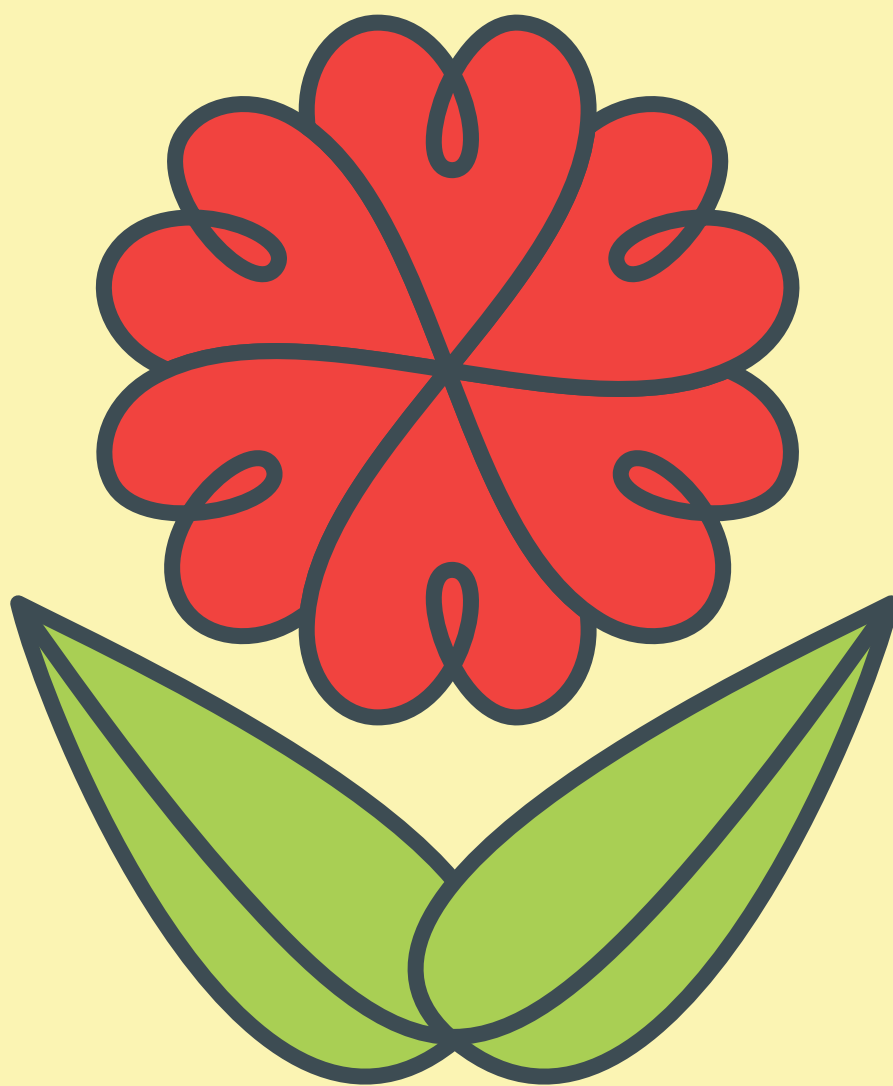


PODPORA
SEBEVĚDOMÍ = ÚSPĚCH VE
STUDENTŮ VZDĚLÁVÁNÍ
A V ŽIVOTĚ



METODIKA



Tato metodika „Podpora sebevědomí studentů = úspěch ve vzdělávání a životě“ byla vytvořena v rámci projektu „ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ – Rozvoj zdravého sebevědomí u studentů prostřednictvím sebezpoznání s využitím inovativních nástrojů a metod ve vzdělávacím procesu“, spolufinancovaného Evropskou unií v rámci programu Erasmus+, číslo projektu 2024-2-LT01-KA210-SCH-000295335, v rámci projektového partnerství, které se skládá z

Základní škola Jonava „Lietava“ (Litva)

Social Projects Institute (Lithuania)

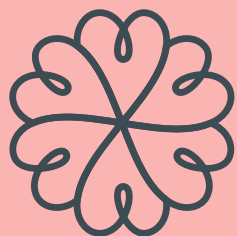
ZŠ Dětská, Ostrava - Poruba (Česká republika)

InErudico (Česká republika)

Financováno Evropskou Unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou výhradně názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet stanoviska Evropské unie ani Národní agentury. Evropská unie ani Národní agentura za ně nenesou žádnou odpovědnost.

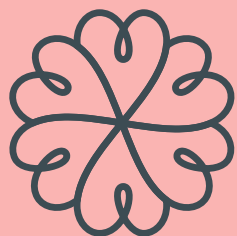
Tato metodika je licencována pod mezinárodní licenci Creative Commons – Nekomerční použití 4.0 (CC BY-NC 4.0).

© Základní škola Jonava „Lietava“, Institut sociálních projektů, ZŠ Dětská, InErudico, 2025



OBSAH

Slovníček pojmů	4
Úvod a teorie	6
Metody sebeanalýzy	9
Kolo rovnováhy	10
Škála	14
Metoda pohledu z ptačí perspektivy	17
Metoda různých židlí	21
Cesta v sedmi krocích	25
Sendvičová metoda	28
Praktické nástroje	31
Afirmace	32
Pozitivní inventář	36
Karty	39
Hodnotová mapa	43
Obrázek sebeúcty	45
Podpůrné věty	47
Techniky pro podporu zdravého sebevědomí, emoční pohody a zdraví	50
Myšlenkový posun	51
4 znaky, které odhalují potenciál	54
Když mám pochybnosti	57
Sebehodnoticí dotazník pro měření změn v sebevědomí a sebeúctě studentů	61
Reference	63



SLOVNÍČEK POJMŮ

Afirmace

Pozitivní, záměrné výroky používané k posílení vlastní hodnoty, změně myšlení a podpoře emoční pohody.

Komunikační kompetence

Schopnost vyjadřovat se jasně a s respektem, aktivně naslouchat a budovat konstruktivní mezilidské vztahy.

Konstruktivní kritika

Zpětná vazba, jejímž cílem je pomoci někomu zlepšit se tím, že se zaměří spíše na konkrétní chování nebo jednání než na osobní vlastnosti.

Kritické myšlení

Schopnost objektivně vyhodnocovat informace, rozpoznávat předsudky, posuzovat argumenty a činit odůvodněná rozhodnutí.

Emoční uvědomění

Schopnost identifikovat, označit a pochopit vlastní emocionální prožitky a jejich zdroje.

Emoční inteligence

Schopnost rozpoznat, pochopit a konstruktivně zvládat vlastní emoce a emoce druhých.

Emoční pohoda

Stav emoční rovnováhy, ve kterém se člověk cítí bezpečně, má podporu a je schopen pozitivně zvládat každodenní výzvy a sociální vazby.

Empatie

Schopnost chápat, cítit a reagovat na emoce a prožitky druhých s péčí a respektem.

Vnitřní dialog

Neustálý proud myšlenek a samomluvy, který ovlivňuje emoční stav, motivaci a vnímání sebe sama.

Motivace

Vnitřní nebo vnější pohnutka, která člověka podněcuje k tomu, aby sledoval cíle, učil se nebo měnil chování.

Negativní myšlenky

Automatická, často neužitečná nebo zkreslená přesvědčení o sobě, druhých nebo světě, která mohou podkopávat sebedůvěru a emoční stabilitu.

Pozitivní myšlení

Myšlení, které zdůrazňuje silné stránky, řešení a příležitosti, místo aby se zaměřovalo na problémy nebo omezení.

Psychická odolnost

Duševní a emocionální síla, která umožňuje vyrovnat se se stresem, překonat neúspěchy a vrátit se do stabilního stavu fungování.

Odolnost

Schopnost zotavit se z obtíží, přizpůsobit se změnám a udržet si emoční rovnováhu tváří v tvář nepřízní osudu.

Sebeuvědomění

Schopnost rozpoznat vlastní myšlenky, emoce, chování a hodnoty a pochopit jejich vliv na rozhodování a vztahy.

Sebevědomí

Víra ve vlastní schopnost uspět v určitých situacích nebo splnit úkoly na základě předchozích zkušeností a sebepoznání.

Sebeúcta

Vnitřní pocit vlastní hodnoty a sebeúcty, včetně přesvědčení o právu na přijetí a o schopnosti zvládat a přispívat.

Sebereflexe

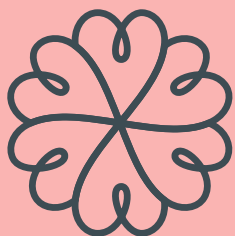
Proces analýzy vlastních myšlenek, chování a zkušeností a učení se z nich s cílem podpořit osobní růst.

Sociální dovednosti

Soubor schopností, které usnadňují efektivní interakci, spolupráci, řešení konfliktů a budování vztahů.

Podvědomí

Část mysli, která funguje pod úrovní vědomí a ovlivňuje myšlenky, pocity a chování.



ÚVOD A TEORIE

V dnešním vzdělávacím systému se stále více zdůrazňuje potřeba vyvážit akademické výsledky s rozvojem osobnosti studentů. I když jsou studijní výsledky a pokrok důležité, roste názor, že vzdělávání mladých lidí by nemělo být jen o předávání znalostí, ale studeni by měli cítit také podporu emoční pohody, sebeuvědomění a sebeúcty. Tento integrovaný přístup posiluje vnitřní motivaci, sebevědomí a sebeuvědomění studentů – a tím klade pevný základ pro budoucí akademický úspěch a sociální zralost.

V tomto metodickém materiálu naleznete metody sebereflexe, praktické nástroje a techniky, které pomáhají učitelům integrovat principy sociálního a emočního učení do své vzdělávací praxe. Tyto přístupy jsou zaměřeny na vnitřní svět studentů a podporují sebereflexi, emoční uvědomění, stanovování cílů, objasňování hodnot, konstruktivní komunikaci a sebevědomí.

Metody jsou rozděleny do tří kategorií:

- **Metody sebereflexe** (např. *Kolo rovnováhy, Škála, Metoda pohledu z ptáčích perspektiv, Metoda různých židlí, Cesta v sedmi krocích, Sendvičová metoda*) pomáhají rozvíjet reflektivní myšlení a podporují uvědomění si osobních zkušeností, myšlenek a vzorců chování.
- **Praktické nástroje** (např. *Afirmace, Mapa hodnot, Portrét sebeúcty, Podpůrné začátky vět*) - zvyšují emoční gramotnost a pozitivní myšlení, pomáhají budovat sebedůvěru a posilují vnitřní pocit bezpečí.
- **Techniky pro posílení emoční pohody a zdraví** (např. *Přerámování myšlenek, Čtyři znaky potenciálu, Když mám pochybnosti*) podporují všímatost, podporují rozpoznání vnitřní síly, pomáhají zvládat stres a posilují odolnost.

Potenciál moderního vzdělávání tedy nespočívá v protikladu akademických znalostí a emočního rozvoje, ale v jejich harmonizaci - ve využití moderních, praktických a dostupných metod, které podporují učitele i studenty v procesu učení.

Význam sebeúcty a její role v rozvoji žáků

Sebeúcta je vnitřní pocit vlastní hodnoty, schopností a práva na přijetí. Úzce souvisí s tím, jak lidé vnímají sami sebe, jak věří svým vlastním silám, jak se rozhodují, jak budují vztahy a jak reagují na neúspěch. Sebeúcta je základní složkou rozvoje osobnosti, ovlivňuje emoční pohodu, chování a v konečném důsledku - životní směřování.

Ačkoli se sebeúcta začíná formovat již v raném věku, dospívání je pro její posilování či oslabování obzvláště citlivým obdobím. Žáci v 5.-8. ročníku začínají hlouběji uvažovat o sobě samých, zvažují své hodnoty, silné stránky, aspirace, emoce a motivace. Během této fáze se začíná objevovat reflexivní vědomí - schopnost pozorovat, hodnotit a chápat sebe sama (Erikson, 1968; Bronson, 2000). Toto sebepoznání je nejen klíčovou sociální a emocionální dovedností, ale i základem odolné a sebevědomé osobnosti.

Výzkumy ukazují, že silné sebevědomí podporuje větší odolnost vůči stresu, odvahu čelit výzvám, vytrvalost tvářet v tvář neúspěchům a zdravé vztahy s ostatními (Harter, 1999; Marsh, 2005). Žáci s vyšším sebevědomím mají tendenci si více důvěřovat, aktivněji se podílet na učení, riskovat bez obav

z neúspěchu a zapojovat se do sociálních interakcí. Vykazují vyšší vnitřní motivaci, seberegulaci a emoční stabilitu (Zimmerman, 2002).

Na druhé straně nízké sebevědomí může vést k uzavírání se do sebe, sebekritice, strachu z odmítnutí nebo nepochopení. Tito žáci často pociťují úzkost, necítí se bezpečně v sociálním prostředí a mohou se potýkat s emočními problémy.

Přínosy pro studenty:

- *Posílení sebedůvěry a pocitu vlastní hodnoty.*
- *Lepší schopnost vyrovnat se s emočními výzvami.*
- *Zvýšená motivace k učení a aktivní účasti.*
- *Zlepšená schopnost vyjadřovat se a převzít iniciativu.*
- *Lepší sociální interakce a dovednosti v oblasti navazování vztahů.*

Školy proto musí poskytovat nejen akademické, ale také emocionálně bezpečné a inkluzivní prostředí - takové, které respektuje a podporuje jedinečnost každého dítěte a jeho právo být sám sebou. Respektující, inkluzivní a reflexivní kultura učení podporuje růst žáků v sebevědomé a všestranné osobnosti - což je investice, která prospívá jejich učení, vztahům a celkové kvalitě života (OECD, 2015).

Emoční pohoda: základ úspěšného učení

Emoční stav žáků má přímý dopad na jejich studijní výsledky. Studie ukazují, že žáci, kteří se cítí emocionálně bezpečně a mají podporu, jsou soustředěnější, více se zapojují do procesu učení a dosahují lepších výsledků. Pokud je emoční pohoda zanedbávána, mohou se i ti nejschopnější studenti setkat s problémy při učení. Moderní škola by měla dbát nejen na studijní výsledky, ale také na psychickou pohodu studentů - ta je pro celostní vzdělávání nezbytná.

Úloha učitelů a odborníků při podpoře sebeúcty a emočního zdraví

Učitelé a školní odborníci utvářejí emocionální prostředí, v němž se žáci učí, rostou a vytvářejí si vztahy. Jejich styl komunikace, přístup k žákům a snaha o jejich pochopení a podporu mají trvalý vliv na sebevědomí a emoční pohodu žáků. Respekt, upřímnost a pozornost věnovaná nejen úspěchům, ale i úsilí pomáhají žákům věřit ve své schopnosti a posilují jejich motivaci a sebedůvěru.

Učitel se často stává jednou z nejdůležitějších dospělých postav v životě žáka. Jeho chování, komunikace a hodnoty ovlivňují nejen přístup žáka k učení, ale i k sobě samému. Trpělivost, otevřenost a schopnost vytvořit bezpečný prostor umožňují každému studentovi cítit se ceněný a přijatý.

Přínosy pro učitele:

- *Hlubší citové propojení a vzájemná důvěra se studenty.*
- *Větší účinnost při podpoře motivace a pohody studentů.*
- *Jasnější strategie rozpoznávání a reagování na emocionální potřeby studentů.*
- *Větší profesní odolnost díky reflektivní praxi.*
- *Pozitivnější a kooperativnější atmosféra ve třídě.*

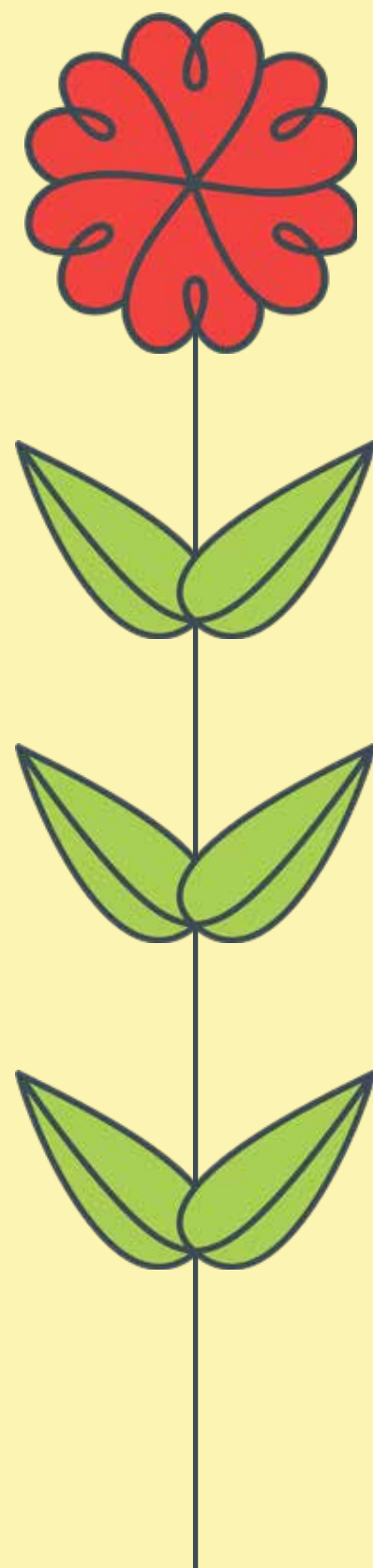
Investice do emočních kompetencí učitelů, zajištění přístupu k odborníkům a vědomé pěstování emočně podpůrného školního klimatu by měly být prioritou každé moderní školy.

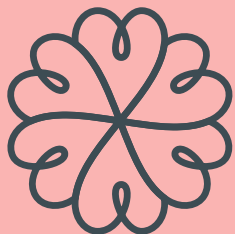
Metody, nástroje a techniky koučování ve vyučovacím procesu

Koučování se ve vzdělávání prosazuje stále více - nejen jako nástroj manažerského nebo osobního rozvoje, ale také jako účinná metoda, která pomáhá učitelům pěstovat u žáků sebeúctu, odpovědnost a vnitřní motivaci. Ve vzdělávacím kontextu se koučování uplatňuje prostřednictvím specifických metod, nástrojů a technik, které podporují kulturu zpětné vazby, posilování a pozitivního růstu. Začlenění koučování do vzdělávacího procesu může vést ke smysluplným změnám. Školy, které si osvojí metody koučování, mají tendenci podporovat podpůrnou kulturu, v níž se studenti učí nejen akademickému obsahu, ale také základním životním dovednostem.

METODY

SEBEANALÝZY





KOLO ROVNOVÁHY

SEBEHODNOCENÍ, SEBEUVĚDOMĚNÍ, ROZHODOVÁNÍ

Tato metoda pomáhá studentům rozpoznat jejich silné a slabé stránky, zhodnotit jejich pokrok a najít rovnováhu mezi různými aspekty jejich života.

Kolo rovnováhy v hodině angličtiny - příběh jednoho studenta

Jsem Lukáš, žák osmé třídy, a v tuto chvíli jsem v hodině angličtiny. Učitelka dnes zavádí nové téma - *Kolo rovnováhy*. Jsem zvědavý, protože je to něco nového a neznámého. Vysvětluje nám, že tato aktivita nám pomůže zhodnotit různé oblasti našeho života a zjistit, kde jsme silní a kde se můžeme zlepšit.

Učitelka rozdá vytištěné šablony kola rovnováhy. Připomínají kruhy rozdělené na výseče s čísly od 1 (uprostřed) do 10 (na okraji). Každá část představuje jeden podstatný aspekt života: *Rodina, škola, přátelé, zdraví, volný čas* atd.

Říká:

“Budte k sobě upřímní. Není to test; je to způsob, jak se zamyslet nad svým životem a pochopit, co je třeba zlepšit. Než si udělíte skóre, věnujte chvíli času a zamyslete se nad každou kategorií.”

Beru si tužku a začínám označovat své skóre:

- Rodina - 7. Můj vztah s rodiči je dobrý, ale mám pocit, že bych si s nimi mohl víc povídat.
- Škola - 6. Ne vždycky stíhám dělat domácí úkoly, ale snažím se.
- Přátelé - 8. Moji kamarádi jsou pro mě velmi důležití a cítím se jimi podporován.
- Zdraví - 5. Mohl bych jíst zdravěji a být fyzicky aktivnější.
- Volný čas - 4. Nemám téměř žádný čas pro sebe, protože škola a mimoškolní aktivity zabírají většinu mého rozvrhu.

Když dokončím známkování, spojím body čarou. Moje kolo vypadá... nerovnoměrně. Velmi nerovnoměrně. Učitelka mi vysvětluje, že čím je kolo kulatější, tím je náš život vyrovnanější.

Pak se zeptá:

“Co tě na tvém kole překvapilo?”

Uvědomím si, že si nedopřávám dostatek času na odpočinek. Studium a společenský život se mi zdají být v pořádku, ale pohoda a odpočinek nikoli.

Kterou oblast byste chtěli zlepšit jako první?”

Pravděpodobně *volný čas*. Kdybych měl více volného času, mohl bych lépe pečovat o své zdraví a celkově se cítit lépe.

Nakonec učitelka řekne:

 *“Přemýšlejte o jednom malém kroku, který byste mohli tento týden udělat, abyste tuto oblast zlepšili.”*

Rozhodnu se, že místo neustálého kontrolování telefonu před spaním zkusím číst knihu nebo prostě odpočívat alespoň 30 minut denně.

Hodina končí, ale já stále přemýšlím o svém kole. Nikdo z nás nemá dokonale kulaté kolo rovnováhy - a to je v pořádku. Ale teď už vím, v čem se mohu zlepšit, a mám jasný první krok.

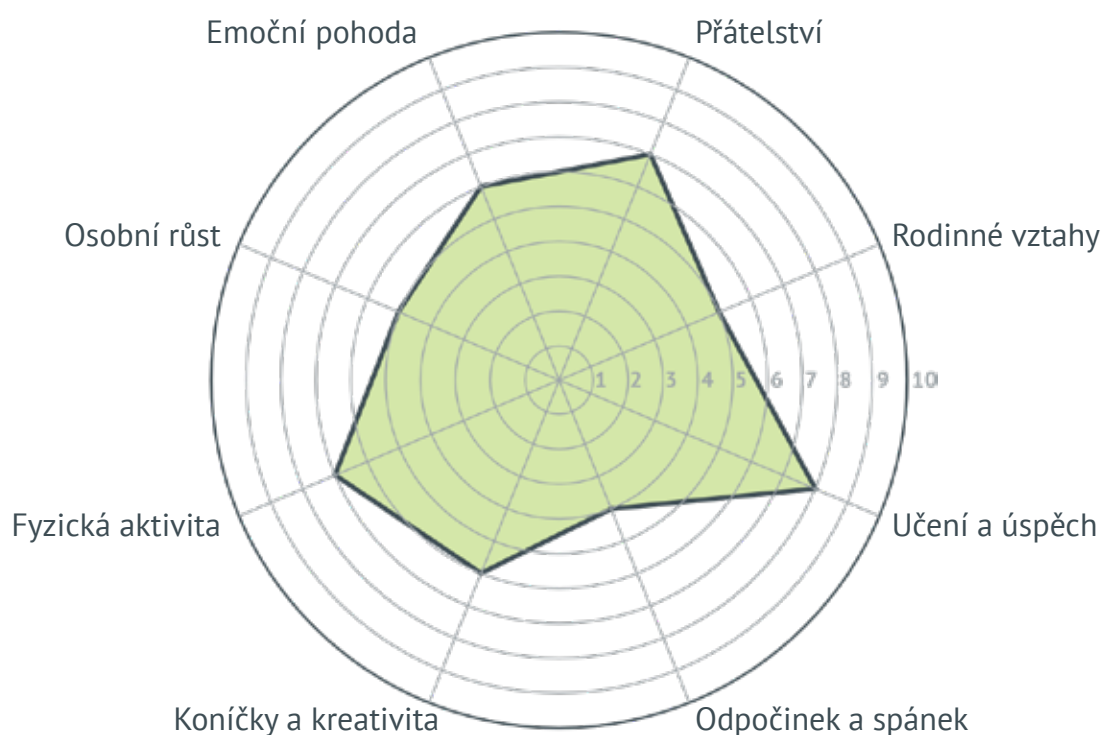
Kolo rovnováhy je mocným nástrojem sebehodnocení, který umožňuje studentům zhodnotit různé aspekty jejich učení a osobního rozvoje. Tato metoda, která se tradičně používá k analýze životní rovnováhy, může sloužit také jako účinný vzdělávací nástroj pro sebereflexi, sledování pokroku a zlepšování dovedností. Pomáhá studentům jasně identifikovat jejich silné stránky a oblasti, které je třeba zlepšit, a zároveň podporuje jejich samostatnost a uvědomělost.

Jak tuto metodu používat ve výuce

Výběr tématu	Učitel nebo žáci se rozhodnou, co budou analyzovat (např. studijní návyky, znalosti předmětu, emoční pohoda).
Vytvoření kola rovnováhy	Kolo je rozděleno do několika kategorií, které studenti hodnotí na stupnici od 1 do 10 nebo od 1 do 5.
Sebehodnocení a analýza	Studenti označují svá hodnocení a vizuálně identifikují oblasti, které vyžadují větší úsilí, a ty, v nichž vynikají. Hodnocení 1 znamená značný prostor pro zlepšení, zatímco hodnocení 10 znamená naprostou spokojenost se současnou situací, výsledky, znalostmi nebo chováním.
Stanovení cílů	Na základě analýzy si studenti vytvoří akční plán na zlepšení konkrétních oblastí.
Pravidelné hodnocení	Metoda se opakuje v pravidelných intervalech, aby se zhodnotil pokrok.

Příklady pro různé předměty	
Literatura (Český jazyk)	Písemný projev, porozumění textu, gramatika, kreativita a rétorika.
Dějepis	Historická období, analytické schopnosti, porozumění vztahům příčiny a následku a výzkumné schopnosti.
Cizí jazyky	Gramatika, slovní zásoba, konverzace, poslech s porozuměním a psaní.
Tělesná výchova	Vytrvalost, flexibilita, koordinace, týmová práce a znalost zdravého životního stylu.

Kolo životní rovnováhy pro studenty



Obr. 1. Kolo životní rovnováhy

Tato metoda také pomáhá učitelům identifikovat oblasti, ve kterých žáci potřebují další podporu. Podporuje akademický i osobní růst. Cílem není mít *dokonalé* kolo, kde jsou všechna čísla 5 nebo 10, ale spíše vytvořit hladší, vyváženější tvar, i když se skóre liší.

Pokud je například skóre odpočinku a spánku 4, skóre rodinných vztahů 5 a skóre osobního růstu také 5, může to být znamení, že tyto oblasti vyžadují trochu více pozornosti. Snažte se více času věnovat odpočinku, rodině a osobnímu rozvoji. Zvýšení těchto skóre alespoň na 6 nebo 7 pomůže, aby se vaše kolo životní rovnováhy více zakulatilo, což vám umožní cítit se lépe a šťastněji. I malé změny vám mohou pomoci cítit se vyrovnaněji a sebevědoměji.

Otázky k zamyšlení pro metodu kola rovnováhy

Sebereflexe pomáhá studentům pochopit, proč jsou některé oblasti silnější, zatímco jiné vyžadují více pozornosti.

1. Proč jsem této oblasti přidělil/a právě toto skóre?
2. Proč NE nižší skóre? Jaké dovednosti nebo zkušenosti již v této oblasti mám?
3. Proč POUZE toto skóre? Co mi chybí a co se ještě musím naučit?
4. Kdo nebo co nejvíce přispívá k mé pohodě v této oblasti?
5. Jaké malé změny bych mohl/a udělat, abych zvýšil/a své skóre alespoň o jeden bod?
6. Jak by vypadala ideální situace v této oblasti a jak se k ní mohu dopracovat?
7. Která oblast vyžaduje v současné době mou největší pozornost?
8. Jak mi mohou mé silné oblasti pomoci zlepšit ty slabší?
9. Na jakou jednu prioritu se tento měsíc zaměřím, abych zlepšil svou rovnováhu?
10. Jak poznám, že jsem dosáhl/a pokroku? Jaké budou známky zlepšení?

Doprovodné otázky podle úrovně výsledků

Návodné otázky založené na rozmezí skóre

Pokud je vaše skóre 8-10 bodů:

- Co dělám pro to, abych si tuto oblast udržel/a silnou?
- Jak si mohu tuto silnou stránku udržet i v budoucnu?
- Existují způsoby, jak si tuto oblast ještě více užít nebo posílit?

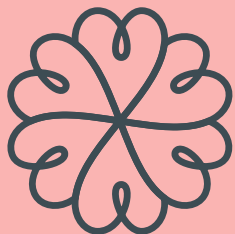
Pokud je vaše skóre 5-7 bodů:

- Jaké kroky bych mohl/a podniknout, abych zvýšil/a svou spokojenost v této oblasti?
- Jsou mé cíle v této oblasti jasné a realistické?
- Jaké drobné každodenní návyky by mi mohly pomoci ke zlepšení?

Pokud je vaše skóre 0-4 (slabá oblast): Jaký je váš cíl?

- Co mi brání v pokroku v této oblasti?
- Jaký malý krok mohu dnes udělat pro její zlepšení?
- Existují nějaká přesvědčení nebo obavy, které mi brání v provedení změn?
- Jakou radu bych dal/a příteli ve stejné situaci - a jak ji mohu aplikovat na sebe?

Tyto reflektivní otázky pomáhají studentům co nejlépe využít metodu kola rovnováhy. Lze je upravit v závislosti na tématu, věku studentů, jejich zkušenostech nebo osobních potřebách.



ŠKÁLA

SEBEREFLEXE, SEBEHODNOCENÍ, UVAŽOVÁNÍ

Škála umožňuje studentům zhodnotit své pocity, pokroky nebo postoje k určitému tématu a učit je zdůvodnit svá rozhodnutí.

Metoda škály v hodinách dějepisu

Dnes učitelka dějepisu Dana začíná svou hodinu neobvyklým způsobem.

Místo přímého uvedení tématu nakreslí na tabuli vodorovnou stupnici od 1 do 10 a napíše otázku:

“Jak dobře si myslíte, že rozumíte Zlatému věku?”

Studenti se podívají na tabuli a začnou přemýšlet.

Učitelka pokračuje:

“Než se ponoříme do tématu, ráda bych, aby se každý z vás zamyslel nad tím, jak by ohodnotil své současné znalosti o zlatém věku. Zvolte si číslo od 1 do 10, kde 1 znamená, že nevíte nic, a 10 znamená, že tomu dokonale rozumíte.” Všichni se zamyslí.

Studenti si zapíší své sebehodnocení do sešitů a několik odvážlivců se hned podělí o své hodnocení se třídou.

Většina studentů se ohodnotí známkou mezi 3 a 6, někteří dají jen 2 nebo dokonce 1.

Hodina začíná.

Učitelka představí hlavní rysy zlatého věku.

Po skončení hlavní části hodiny se učitelka vrátí ke stupnici:

“Nyní se znovu ohodnoťte - nakolik nyní rozumíte Zlatému věku? Zvýšilo se vaše skóre? Pokud ano, proč? Jaké informace vám pomohly lépe porozumět tématu?”

Studenti porovnají své předchozí skóre s novým.

Většina z nich si všimne, že se jejich skóre zvýšilo nejméně o dva nebo tři body.

“Existují ještě témata, která vám zůstávají nejasná? Jaké otázky vám ještě zůstávají?” zeptá se učitelka.

Nakonec učitelka zadá úkol:

Každý žák napíše jednu větu o něčem novém, co se dnes naučil, a jednu činnost, kterou může podniknout, aby své znalosti ještě prohloubil.

Závěr:

Učitelka je potěšena, že na konci hodiny žáci nejen získali více znalostí, ale také se zamysleli nad svým procesem učení.

Metoda škály jim pomohla vizuálně sledovat svůj pokrok a učitelce poskytla přehled o tom, kde je nutné další vyjasnění látky.

Metoda škály se může stát cennou součástí vyučovací hodiny, která podporuje reflexi, zapojení a uvědomělé učení studentů.

Jak tuto metodu používat ve výuce

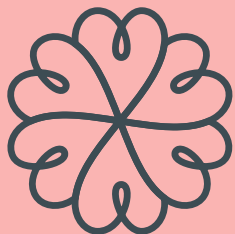
Příprava	Zvolte si cíl: Rozhodněte se, co chcete hodnotit - emoční stav žáků, jejich postoje, učební úspěchy nebo reflexi po skončení hodiny. Připravte si škálu: Stupnice může být v rozsahu od 1 do 5 nebo od 1 do 10, kde 1 představuje nejnižší úroveň (např. "vůbec nerozumím" nebo "cítím se velmi špatně") a nejvyšší číslo představuje nejvyšší úroveň (např. "rozumím dokonale" nebo "cítím se velmi dobře").
Použití škály	Položte otázku: Položte studentům otázku, aby se sami ohodnotili, např: – Jak jsem se během dnešní hodiny cítil/a? – Jak dobře jsem porozuměl/a dnešnímu tématu? – Jak hodnotím své úsilí při plnění úkolu? Sebehodnocení: Žáci se hodnotí pomocí stupnice a zapisují si čísla do sešitů nebo na třídní tabuli (anonymně nebo veřejně, v závislosti na tématu). Diskuse a reflexe: Po sebehodnocení diskutujte se studenty: – Proč si vybrali právě toto číslo? – Co by se muselo stát, aby sami sebe ohodnotili číslem 10? – Co by mohli udělat pro to, aby příště zlepšili své hodnocení?
Reflexe a akční plán	Reflexe: Požádejte studenty, aby se zamysleli nad svým sebehodnocením a napsali několik vět o svých pocitech, zkušenostech nebo oblastech, které by mohli zlepšit. Stanovení cílů: Vyzvěte studenty, aby si stanovili jeden malý cíl, jak mohou příště zlepšit své sebehodnocení (např. "budu se více účastnit diskusí", "budu věnovat více času domácím úkolům").

Příklady pro různé předměty

Literatura (Český jazyk)	Cíl: Zhodnotit porozumění přečtenému textu. Po přečtení textu požádejte studenty, aby zhodnotili: Jak dobře jsem porozuměl/a tomuto textu? (1 - nerozuměl, 10 - zcela porozuměl) Pokud se většina studentů hodnotí nízko, můžete společně analyzovat složité části.
Matematika	Cíl: Zhodnotit plnění úkolů Po dokončení úlohy žáci zhodnotí: Jak dobře jsem porozuměl/a řešení této úlohy? Studentům, kteří se hodnotí nízko, lze poskytnout další úlohy nebo vysvětlení.
Chemie	Cíl: Zhodnotit předchozí znalosti <i>„Jak si jsem jistý/á, že rozumím tématu kyselin a zásad?“</i> (1 – Vůbec nerozumím, 10 – Rozumím velmi dobře). Přínos: Učitel může posoudit, jak dobře je třída na dané téma připravena, a studenti mohou zjistit svou aktuální úroveň znalostí.
Tělesná výchova	Cíl: Osobní úsilí a pohoda Po skončení tělesné aktivity žáci zhodnotí: Jak mohu zhodnotit svůj pokrok při tomto cvičení? To jim pomůže pochopit jejich fyzickou připravenost a úroveň motivace.

Závěr

Metoda stupnice je jednoduchý, snadno přizpůsobitelný a velmi účinný nástroj, který studentům pomáhá hodnotit jejich emocionální stav, proces učení a osobní pokrok. Učitelé ji mohou flexibilně začlenit do různých vyučovacích hodin. Používání této metody podporuje dovednosti, jako je sebeuvědomění, reflexe, odpovědnost a stanovení cílů.



METODA POHLEDU Z PTAČÍ PERSPEKTIVY

SEBEUVĚDOMĚNÍ, SEBEREFLEXE, SCHOPNOST ZMĚNY

Jedná se o reflektivní metodu, která umožňuje žákům podívat se na své zkušenosti zvenčí, shora - jako pozorovatel nebo nejlepší přítel. Odpoutání od emocí a soudů mohou studenti vidět nejen problémy, ale také své silné stránky, získat objektivnější porozumění sobě samým a rozpoznat více příležitostí. Je to výzva ke změně perspektivy - neptat se jen "Co jsem cítil?", ale také "Co bych viděl, kdybych pozoroval sám sebe?" nebo "Co bych poradil příteli v této situaci?"

Eliščiny příběh

Jsem Eliška, žákyně 8. třídy. Při hodině etiky nám učitel navrhne, abychom se na sebe podívali... z ptačí perspektivy. Zní to zvláště, ale zajímavě. Říká:

"Zkuste si představit, že už nejste sami sebou, ale ptákem, který letí nad třídou. Jste pozorovatelem. Jak vypadá situace shora? Čeho si všimnete?"

Dostal jsem list s otázkami, ale rozhodl jsem se zkusit něco jiného - představit si sám sebe, jako bych byl někým jiným. Nebo dokonce tím ptákem, který pozoruje Elišku - mě.

"Jak vypadá tato situace zvenčí? Co vidí pozorovatel?"

Říkám si: Vidím dívku, která se hodně snaží, ale ohlíží se na ostatní - bude vypadat hloupě? Vidím, jak třikrát opravuje svou odpověď, přestože ta první byla správná.

"Co dobrého udělala?"

Poslouchá . Přemýšlí. Snaží se. I když si není jistá, zůstává upřímná.

"Co ji brzdilo?"

Její pochybnosti. Často si myslí, že ostatní to vědí lépe.

"Co by mohla udělat jinak?"

Někdy by mohla věřit tomu, co už ví. A vidět se ne jako někdo, kdo stále dělá chyby, ale jako někdo, kdo se učí.

Když se učitel zeptal, čeho jsme si všimli, odpověděla jsem:

 *“Všimla jsem si, že zvenčí vše vypadá jemněji, spravedlivěji. Jsem na sebe příliš přísná.”*

Ten den jsem si odnesla jednu myšlenku: někdy stojí za to podívat se na sebe shora - když se díváte z odstupu, vidíte víc.

Jedná se o metodu sebepoznání a reflexe, která pomáhá studentům podívat se na situace nebo zážitky šířeji a zhodnotit je jak emočně, tak prakticky. Funguje na různých lekcích jako nástroj podporující sebeuvědomění, reflektivní učení a rozhodování.

Jak tuto metodu používat ve výuce

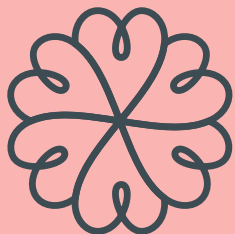
Výběr tématu	Učitel nebo žáci si vyberou situaci, kterou budou analyzovat “shora” - může to být aktivita v hodině, spolupráce, osobní zkušenost, emocionální reakce nebo událost.
Představení a prezentace metody	Krátce se představí myšlenka “pohledu z ptačí perspektivy”: <i>“Představte si, že jste pozorovatel - pták, který letí nad touto situací. Vidíte nejen sebe, ale celý kontext: lidi, okolnosti, rozhodnutí. Čeho si můžete z této perspektivy všimnout?”</i>
Otázky k zamyšlení z pohledu pozorovatele	Studenti se zamýšlejí nad situací ne přímo ze svého vlastního pohledu, ale jako by byli pozorovateli zvenčí – jako by radili příteli nebo sledovali film. • <i>“Jak by tato situace vypadala z pohledu pozorovatele shora - jaký je celkový průběh, nálada, vztahy?”</i> • <i>“Co by podle pozorovatele udělala daná osoba (já) dobře?”</i> • <i>“Čeho by si všiml na překážkách, které bránily úspěchu?”</i> • <i>“Co by pozorovatel doporučil udělat jinak, aby se to příště zlepšilo?”</i>
Formuláře pro reflexi	• Individuální reflexe: studenti napíší odpovědi z pohledu pozorovatele (<i>“Vypadal/vypadala...”</i>, <i>“Pozorovatel by si všiml...”</i>). • Reflexe ve dvojicích nebo skupinách: Studenti si vyměňují postřehy, jako by radili kamarádovi. • Reflexe ve skupině: třída sdílí společné postřehy a vyhýbá se osobním soudům.
Stanovení cílů	Na základě pozorovatelových postřehů studenti určí jeden zvláštní, malý krok, který by se příště chtěli pokusit realizovat.
Důsledné uplatňování	Metodu “ptačího pohledu” lze používat průběžně - po velkých projektech, vyučovacích hodinách, vypjatých situacích nebo skupinových aktivitách. Pomáhá rozvíjet nejen reflexi, ale také emoční inteligenci, empatii a seberegulaci.

Příklady pro různé předměty

Hodina etiky	Téma: Jak se chovat k lidem, kteří se chovají jako děti? Konfliktní situace ve třídě. Reflexe: • <i>“Čeho by si pozorovatel všiml na průběhu tohoto konfliktu?”</i> • <i>“Jak by se jevila moje reakce zvenčí?”</i> • <i>“Co by pozorovatel doporučil udělat jinak, aby se situace vyřešila mírovou cestou?”</i>
Hodina jazyka	Téma: Veřejný projev nebo psaní eseje. Reflexe: • <i>“Jak by můj projev/esej vypadal, kdyby vedle mě seděl někdo jiný než já?”</i> • <i>“Co by se dalo pochválit zvenčí?”</i> • <i>“Které části by mohly být jasnější, silnější?”</i>
Přírodní vědy (přírodověda/ biologie/chemie)	Téma: Jaké jsou výsledky výzkumu v přírodních vědách a přírodopisu? Experiment nebo výzkum. Reflexe: • <i>“Jak by pozorovatel zhodnotil plánování a provedení mého experimentu?”</i> • <i>“Čeho by si zvenčí všiml na logice mého výzkumného postupu?”</i> • <i>“Co by se dalo na základě postřehů pozorovatele zlepšit?”</i>
Zeměpis/historie	Téma: Skupinový projekt, diskuse nebo prezentace. Reflexe: • <i>“Jak by tento projekt hodnotil někdo, kdo se ho neúčastnil?”</i> • <i>“Jak by se dynamika našeho týmu jevila zvenčí?”</i> • <i>“Čeho by si pozorovatel všiml na mém přínosu, silných stránkách a oblastech, které je třeba zlepšit?”</i>
Výtvarná a hudební výchova/ ICT	Téma: Tvořivá práce nebo výkon. Reflexe: • <i>“Jak by mou práci nebo výkon hodnotil někdo, kdo ji nikdy neviděl?”</i> • <i>“Jakých emocí by si všiml?”</i> • <i>“Jakou radu by vám dali, aby bylo dílo ještě silnější nebo vybroušenější?”</i>

Závěr

Metoda “ptačí perspektivy” pomáhá studentům podívat se na sebe a na situace z vnější perspektivy - jakoby očima pozorovatele. Lze ji snadno a účinně použít při sebepoznání, řešení emočních problémů, konfliktů a zaseknutých situací, stejně jako při reflexi akademických předmětů a hodnocení pokroku v učení.



METODA RŮZNÝCH ŽIDLÍ

EMPATIE SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI PŘIJETÍ PERSPEKTIVY

Interaktivní a kreativní přístup, který umožňuje studentům nahlížet na situace z více perspektiv, a tím podporuje jejich emoční inteligenci, empatii a kritické myšlení. Tato metoda je založena na principech dramatické pedagogiky a technikách změny perspektivy. Každá židle představuje samostatnou postavu s jedinečným pohledem, souborem emocí nebo hodnot. Tím, že studenti sedí na různých židlích, přebírají role těchto postav, zapojují se do diskusí, zkoumají problémy a přemýšlejí o zkušenostech z různých úhlů pohledu.

Třídnická hodina - Jedinečnost a důležitost každého jedince ve společnosti.

Učitelka Linda začíná hodinu netradičně - ve třídě rozmístí pět židlí, z nichž každá představuje jiný typ osobnosti nebo životní zkušenost. Představí je žákům:

“Vizionář” - člověk s velkými nápady a sny.

“Racionální myslitel” - člověk, který se spoléhá na logiku a fakta.

“Empatik” - citlivý, vždy ochotný pomoci druhým.

“Pragmatik” - zaměřený na praktická řešení.

“Umělec” - kreativní, vidí svět skrze krásu a emoce.

“Každý z nás je jiný, ale všichni jsme potřební. Zkusme se podívat na svět očima těchto postav a pochopit, proč je každá z nich důležitá”, říká učitel.

Studenti střídavě sedí na různých židlích a diskutují o situaci:

“Město potřebuje vytvořit nový prostor pro mladé lidi. Jak by se na tento problém dívaly jednotlivé postavy?”

Vizionáři: “Mělo by to být místo, kde by mladí lidé mohli objevovat své talenty a utvářet své budoucí představy.”

Racionálně uvažující: “Je důležité posoudit náklady a to, zda jsou k dispozici finanční prostředky.”

Empatický člověk:  *"Tento prostor musí být přístupný všem, zejména těm, kteří se cítí vyloučení."*

Pragmatik:  *"Mohli bychom začít s malým projektem a časem ho rozšířit."*

Umělec:  *"Mělo by to být pestré a inspirativní - s uměleckými ateliéry a živými vystoupeními!"*

Na konci hodiny se studenti zamyslí:

 *"Co nás tato zkušenost naučila o odlišnostech lidí? Pochopili jsme, že na nás všech záleží?"*

Studenti se podělí o své zkušenosti:

 *"Uvědomil jsem si, že ne každý myslí jako já - a to je v pořádku, protože se navzájem doplňujeme."*

 *"Bylo zajímavé vstoupit do jiného myšlení a pochopit, že žádný pohled není úplně správný nebo špatný."*

Tato aktivita pomáhá studentům vidět, že každý člověk je jedinečný a ve společnosti důležitý. Neexistuje jediný správný způsob myšlení nebo řešení problémů - právě naše odlišnosti nám pomáhají růst, učit se jeden od druhého a budovat silnější společenství.

Jak tuto metodu používat ve výuce

Příprava	Vyberte si téma nebo problém: Zvolte relevantní téma nebo problém, který chcete se studenty prozkoumat (např. šikana, přátelství, odpovědnost, rozhodování). Připravte si židle: Připravte židle: Rozmístěte ve třídě několik židlí - každá z nich představuje postavu s určitým názorem nebo emocionálním stavem. Vytvořte postavy: Na každou židli připevněte kartičky s popisem postavy.
Realizace	Představte postavy: Vysvětlíte, že každá židle představuje postavu s jedinečným úhlem pohledu a pocity. Zahrajte si role: Studenti se střídají v usedání na jednotlivé židle a vžívají se do role postavy. Reflexe: Po diskusi zapojte studenty do těchto otázek: • <u>Jaké to bylo vtělit se do různých postav?</u> • <u>Změnil se váš názor poté, co jste viděli situaci z jiných perspektiv?</u> • <u>Co nového jste se dozvěděli o sobě a ostatních?</u>

Příklady pro různé předměty

Třídnická hodina - přátelství a šikana	Téma: Jaké je přátelství a kamarádství? <i>“Jak bychom měli jednat, když vidíme šikanu?”</i> Postavy: • Odvážný - vždy hájí pravdu, nebojí se bránit ostatní. • Přihlížející - vše vidí, ale bojí se zasáhnout. • Rádce - nabízí způsoby řešení problému. • Oběť - bojí se, necítí se bezpečně. Cíl: Podporovat empatii a kritické myšlení o sociálních situacích zahrnujících šikanu.
Hodina literatury	Téma: Šikana v rodině: <i>“Motivy a názory postav”</i> Charaktery postav: Vytvořte židle označené klíčovými postavami z literárního díla. Cíl: Pomoci žákům pochopit motivaci a osobnost postav a analyzovat jejich chování a perspektivy.
Biologie	Situace: Zjistěte, jaká je situace v životě člověka: <i>Konflikt mezi třemi přáteli</i> Postavy: Tři postavy, které se střetnou v jedné místnosti, jsou v rozporu s pravidly: • Ema - citlivá, zodpovědná, rychle se uráží. • Tadeáš - třídní klaun, často mluví bez přemýšlení. • Anna - prostředník, ale občas se mezi kamarády ztratí. Konflikt v hodině biologie: Všichni tři se dohodli, že budou společně pracovat na skupinovém projektu. Tadeáš však svou část neodeslal včas a Ema dostala od učitele poznámku. Rozzlobila se a veřejně nazvala Tadeáše nezodpovědným a prohlásila, že s ním už nechce pracovat. Tadeáš se cítil ublížený a Anna nevěděla, jak se zachovat - nechtěla ztratit jejich přátelství, ale bála se zasáhnout. Studenti si střídavě sedají na “židle” každé ze tří postav a snaží se vyjádřit, jak se každý z přátel cítí, co si myslí a v co doufá od ostatních. Otázky k zamyšlení: • Co jsme se o situaci dozvěděli? • Jak by se změnilo naše chování, kdybychom byli na jejich místě? Tento scénář pomáhá studentům: • Identifikovat emoce • Rozvíjet empatii • Hledat mírová řešení

Setkání rodičů, učitelů a studentů

Situace: Žák často přichází do školy nepřipravený. Učitel má pocit, že to narušuje výuku, rodiče jsou naštvaní a žák se cítí nepochopen.

Provedení:

Tři charakterové židle:

- Žák - cítí se unavený, přetížený a neschopný se soustředit.
- Učitel - zodpovídá za pokroky třídy a chce pomoci, ale naráží na překážky.
- Rodič - obává se o budoucnost dítěte, někdy se cítí bezmocný nebo neinformovaný.

Hraní rolí:

Každý účastník sedí na jiné "židli" a mluví z pohledu dané role.

Příklady: "V roli" se ocitne např:

- Učitel na židli žáka: *"Je těžké najít si čas. Když něčemu nerozumím, připadám si hloupě - takže ani nezačnu."* "Nechápu, co se děje."
- Rodič na židli učitele: *"Snažím se podporovat celou třídu, ale mám pocit, že moje snaha zůstává bez povšimnutí."*

Reflexe: "Všichni žáci, kteří se účastní výuky, se snaží o to, aby se jim dařilo:

- Co jsme o sobě navzájem slyšeli a pochopili?
- Jak se mění náš pohled, když mluvíme z role druhého?
- Co může každý člověk udělat jinak?

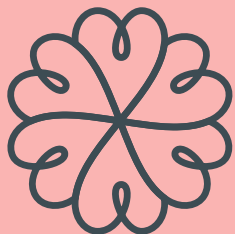
Výsledky: Jaké jsou výsledky?

- Snížení napětí
- Pocit společného cíle a vzájemného porozumění
- Vznikají nová, kreativní řešení (např. vytvoření plánu podpory, častější komunikace nebo flexibilní formáty úkolů).

Závěr

Metoda "Jiné židle, jiné postavy" je účinným, kreativním a interaktivním nástrojem, který pomáhá žákům rozvíjet empatii, kritické myšlení a sociální dovednosti. Tím, že žáci vstupují do různých perspektiv, se nejen učí chápat druhé, ale také vyrůstají v zodpovědné, přemýšlivé a emočně uvědomělé jedince.

Tuto metodu lze doporučit zejména pro třídnické hodiny, řešení konfliktních situací a hodiny etiky nebo životních dovedností. Ačkoli může být obtížnější začlenit ji do konkrétních akademických předmětů (např. matematiky nebo přírodních věd), kreativní učitelé ji mohou úspěšně adaptovat v rámci svého předmětu, aby podpořili reflexi, spolupráci a ocenění různých pohledů.



CESTA V SEDMI KROCÍCH

STANOVENÍ CÍLŮ, REFLEXE, ODPOVĚDNOST

“Cesta v sedmi krocích” je strukturovaná metoda reflexe a sebepoznávání, která pomáhá žákům systematicky zvažovat jejich zkušenosti, emoce, cíle a osobní rozvoj. Lze ji využít k reflexi procesů učení a podpoře individuálního růstu.

Osobní příklad: Tadeášova cesta - sebehodnocení po testu z matematiky

Učitelka matematiky Judita začíná hodinu neobvykle - píše na tabuli:

“Sedmikroková cesta - dnes ji projdeme společně.”

Vysvětlí žákům, že tato cesta jim pomůže podívat se na sebe s odstupem, pochopit, co zažili, jak se cítili, s čím se potýkali a co mohou změnit. Každý student dostane list se sedmi otázkami.

Tadeáš, žák sedmé třídy, nejprve váhá. Není pro něj snadné mluvit o sobě. Rozhodne se však, že to zkusí.

Sedm Tadeášových kroků:

Zkušenosti:

“Vzpomínám si, že jsem se při testu z matematiky cítil velmi úzkostně. Byl jsem si jistý, že nic neumím.”

Emoce:

“Cítil jsem se špatně - úzkostně, vyděšeně, styděl jsem se, že ostatní vědí víc než já.”

Reakce:

“Před testem jsem předstíral, že je všechno v pořádku. S nikým jsem o tom nemluvil.”

Poučení:

“Uvědomil jsem si, že mlčení nepomáhá. Bylo by jednodušší, kdybych si promluvil s učitelem nebo požádal o pomoc.”

Úspěchy:

“I když jsem si myslel, že úplně propadnu, stejně jsem dostal 3. To je víc, než jsem čekala.”

Výzvy:

“Opravdu mi chybělo sebevědomí. A šprtání se na poslední chvíli stres jen zhoršilo.”

Činnosti:

“Příště se budu snažit připravovat postupně a nebudu se bát klást otázky. Možná si dokonce domluví dodatečnou konzultaci.”

Po písemné části učitelka vyzve studenty, aby se dobrovolně podělili o své postřehy.

Učitelka ukončí vyučovací hodinu:

 *“Tato cesta není o dokonalosti, ale o růstu. Čím více sami sobě rozumíme, tím více se můžeme změnit.”*

Tento příběh ukazuje, že “Cesta sedmi kroků” není jen teoretickou metodou, ale také velmi praktickým a citlivým nástrojem, který pomáhá studentům porozumět sobě samým, rozvíjet uvědomění, měnit návyky a posilovat vnitřní motivaci. Nejdůležitější je vytvořit bezpečnou atmosféru, ve které se každý student cítí dobře, když se otevře bez obav z odsouzení.

Jak tuto metodu používat ve výuce

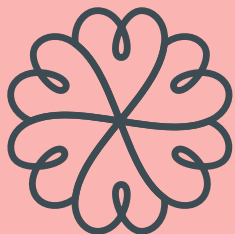
Příprava	Vyberte si téma: Zvolte téma, o kterém budete se studenty přemýšlet, například o zkušenostech z výuky, emotivních momentech, sociálních situacích nebo osobních úspěších. Struktura: Použijte formát sedmi kroků: <u>Zkušenosti:</u> <u>Zkuste se zamyslet nad tím, co se děje v životě:</u> <i>Co jsem zažil/a?</i> (Popište situaci nebo událost) <u>Emoce:</u> <i>Jak jsem se cítil/a?</i> (Identifikujte a analyzujte emoce). <u>Reakce:</u> <i>Jak jsem reagoval/a?</i> (Zamyslete se nad chováním) <u>Hodina:</u> <i>Co jsem se naučil?</i> (Vyvodit závěry a poznatky) <u>Úspěchy:</u> <i>Co se mi podařilo?</i> (Zhodnoťte pozitivní aspekty) <u>Výzvy:</u> <i>Jakým obtížím jsem čelil/a?</i> (Analyzujte problémové oblasti) <u>Opatření:</u> <i>Co udělám příště jinak?</i> (Stanovte si cíle a naplánujte změny).
Realizace	Představte jednotlivé kroky: Vysvětlete studentům strukturu a popište, jak jim jednotlivé kroky pomáhají zamyslet se nad zlepšením a naplánovat je. Písemná reflexe: Vyzvěte studenty, aby napsali individuální odpovědi na každou otázku. Skupinová diskuse: Po ukončení individuální práce uspořádejte diskusi v malých skupinách, aby se studenti mohli podělit o své postřehy (pokud si to přejí). Kruh reflexe: Diskutujte jako celá třída o tom, co se studenti o sobě dozvěděli, co chtějí zlepšit a jaké kroky plánují podniknout. Individuální akční plány: Každý student si na základě posledního kroku - “Co udělám příště jinak?” - zformuluje osobní akční plán.

Příklady pro různé předměty

Cizí jazyk	Téma: <i>“Jak jsem si vedl při mluvení anglicky před třídou?”</i> Cíl: Pomoci studentům překonat strach a posílit sebedůvěru v jazykové dovednosti. Reflexe: Studenti diskutují o svých pocitech, průběhu přípravy, úspěších a o tom, co by příště změnili.
Hodina chemie	Téma: <i>“Jak jsem si vedl/a při laboratorním pokusu?”</i> Cíl: Reflexe praktického učení, týmové práce a aplikace teoretických znalostí. Reflexe: Studenti popíší, co dělali, jak se během experimentu cítili, jakým problémům čelili a co se naučili.
Tělesná výchova	Téma: <i>“Jak jsem se cítil/a během tělesné výchovy?”</i> Cíl: Reflexe úsilí, emocionálních a fyzických výzev a posílení motivace. Reflexe: Studenti napíší o aktivitě, svých emocích, výzvách, kterým čelili, a možných zlepšeních.
Matematika	Téma: <i>“Moje cesta za řešením obtížného problému”</i> Cíl: Rozpoznání výukových problémů a silných stránek a podpora vytrvalosti. Reflexe: Žáci popíší obtížný okamžik, jak k němu přistupovali, co jim pomohlo a co by příště udělali jinak.

Závěr:

Metoda “Cesta v sedmi krocích” nabízí studentům jasnou, strukturovanou cestu k dosažení jejich osobních, studijních nebo sociálních cílů. Tento přístup podporuje odpovědnost za své činy, povzbuzuje vytrvalost a podporuje seberefexi. Pomáhá studentům pochopit, že změna je proces, nikoli jednorázová akce. Při dodržování tohoto modelu si žáci rozvíjejí dovednosti v oblasti plánování a sebehodnocení a - což je nejdůležitější - budují si důvěru ve své schopnosti dosáhnout smysluplných výsledků.



SENDVIČOVÁ METODA

POSKYTOVÁNÍ A PŘIJÍMÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY,
REFLEXE KONSTRUKTIVNÍ KRITIKY

Tato metoda pomáhá žákům rozvíjet kritické myšlení a naučit se poskytovat respektující zpětnou vazbu.

Sendvičová metoda v hodině chemie

Po testu dostanou žáci za úkol zhodnotit svůj výkon pomocí **sendvičové metody**:

“Vyjmenujte tři věci týkající se vašeho výsledku testu:

- 1. Co se vám povedlo?*
- 2. Co byste mohli zlepšit?*
- 3. Jakých pozitivních vlastností jste si na sobě při plnění úkolů všimli?”*

Studenti si zapíší své reflexe do sešitů.

Jeden ze studentů píše:



“Řešení chemických rovnic mi šlo dobře. Měl bych si však více zopakovat vlastnosti kyselin a zásaditých látek. Přesto jsem rád, že jsem zachoval klid a nevzdal se, i když se mi úloha zdála obtížná.”

Po reflexi se žáci podělí o své myšlenky s partnerem a učitel shrne, přičemž zdůrazní pokroky v učení a možnosti zlepšení.

“Sendvičová metoda” je strukturovaný způsob poskytování zpětné vazby, který pomáhá studentům přijímat konstruktivní připomínky a zároveň si udržet pozitivní přístup a motivaci ke zlepšení.

Metoda se nazývá “sendvičová metoda”, protože zpětná vazba je poskytována ve vrstvách: pozitivní komentář (“chléb”), po němž následuje konstruktivní kritika (“náplň”) a je zakončena další pozitivní poznámkou nebo povzbuzením (“chléb”).

Tato metoda pomáhá studentům snadněji přijímat kritiku, protože je vložena mezi pozitivní sdělení. Podporuje v nich pocit, že jsou oceňováni a motivováni k růstu.

Jak tuto metodu používat ve výuce

Výběr tématu a úkolu	Sendvičovou metodu lze použít k poskytování zpětné vazby k písemným úkolům, projektům, skupinovým prezentacím nebo k jakékoli jiné činnosti, při níž se studenti mohou zamyslet a zlepšit.
Vysvětlení struktury	Představte studentům strukturu sendvičové metody: Pozitivní komentář (<i>“chléb”</i>) - <i>Co jste udělali dobře?</i> Konstruktivní kritika (<i>“náplň”</i>) - <i>Co byste mohli zlepšit?</i> Pozitivní závěr (<i>“chléb”</i>) - Povzbuzení nebo identifikace silné stránky.
Poskytování příkladů	Začněte tím, že uvedete příklady, jak formulovat pozitivní komentáře a konstruktivní kritiku. Například:  <i>“Líbilo se mi, jak jasně jste vyjádřil své myšlenky (pozitivní komentář), ale bylo by ještě lepší, kdybyste uvedl více příkladů (kritika). Přesto byla struktura vaší prezentace velmi logická a snadno sledovatelná (pozitivní závěr).” V tomto případě je třeba si uvědomit, že vaše prezentace byla velmi logická a srozumitelná.</i>
Použití metody	Individuální nebo skupinová práce: Žáci mohou tuto metodu použít k hodnocení své vlastní práce nebo práce svých spolužáků. Písemná nebo ústní zpětná vazba: Zpětnou vazbu lze poskytnout písemně (např. na listu k zamyšlení) nebo ústně (např. během diskuse). Zpětná vazba od učitele: Učitelé jsou rovněž vybízeni k tomu, aby tuto metodu pravidelně používali při poskytování zpětné vazby k práci žáků.

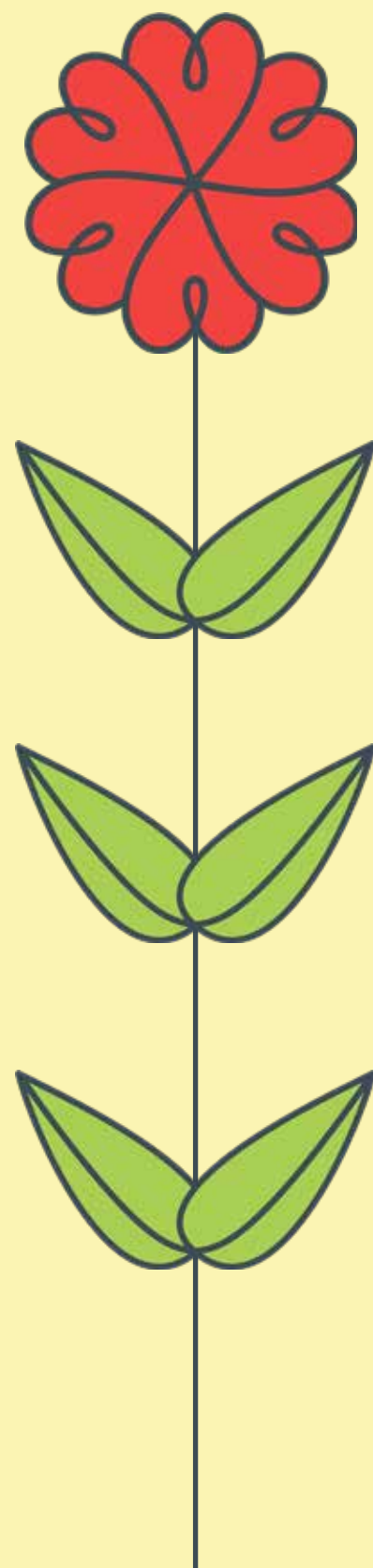
Příklady pro různé předměty

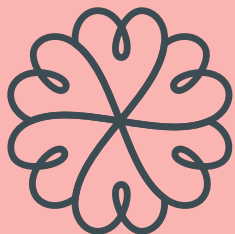
Hodina dějepisu	Skupinový projekt Téma: <i>“Prezentace středověkých měst”</i> Cíl: Podpořit studenty v reflexi procesu skupinové práce a rozvíjet dovednosti kritického myšlení. Úkol: Po skupinových prezentacích studenti zhodnotí práci ostatních skupin pomocí sendvičové metody. Příklad: Pozitivní komentář: <i>“Vaše slidy byly velmi informativní a esteticky prezentované”.</i> Konstruktivní kritika: <i>“Bylo by ještě lepší, kdybyste místo čtení ze slidů mluvili více vlastními slovy.”</i> Pozitivní závěr: <i>“Ale vaše týmová práce byla velmi hladká - spolupracovali jste opravdu dobře!”</i>
Třídní schůzka	Sebehodnocení - rozvoj dovedností reflexe Téma: <i>“Jak se mi tento týden dařilo?”</i> Cíl: Podpořit studenty v reflexi procesu učení a rozvíjet jejich sebepoznání. Úkol: Studenti napíší reflexi svých učebních úspěchů a problémů s využitím struktury sendvičové metody. Příklad: Pozitivní komentář: <i>“Úkoly z matematiky jsem zvládl opravdu dobře.»</i> Konstruktivní kritika: <i>“Měl bych však věnovat více času přípravě na testy.”</i> Pozitivní závěr: <i>“Jsem rád, že jsem neztratil motivaci a nepřestal se snažit!”</i>

Závěr

“Sendvičová metoda” je účinný nástroj zpětné vazby, který pomáhá studentům cítit se oceněni a motivováni ke zlepšení. Učitelé ji mohou flexibilně začlenit do různých vyučovacích hodin.

P R A K T I C K É
NÁSTROJE





AFIRMACE

SEBEUVĚDOMĚNÍ, EMPATIE, SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI,
SEBEDŮVĚRA

Afirmace jsou pozitivní výroky, které si opakujeme, abychom posílili sebedůvěru, změnili myšlení a podpořili pozitivní emoce. Afirmace fungují na principu autosugesce - pravidelným opakováním pozitivních vět ovlivňujeme své podvědomí a postupně měníme způsob, jakým přemýšlíme o sobě a o světě. Pomáhají nám překonávat negativní myšlenky, odstraňovat strach a posilovat víru ve vlastní schopnosti.

Jak afirmace fungují?

1. **Opakování posiluje mozek** - Pravidelné opakování afirmací vytváří nová nervová spojení, která pomáhají přeměnit negativní myšlenkové vzorce na pozitivní.
2. **Zvyšují sebedůvěru** - Například afirmace “*Jsem dost dobrý takový, jaký jsem*” může dětem pomoci lépe přijmout sebe sama.
3. **Podporují motivaci a vytrvalost** - Afirmace typu “*Každý den se učím a rostu*” motivují k dalšímu rozvoji.
4. **Snižují stres a úzkost** - Pravidelné používání afirmací pomáhá zklidnit mysl a soustředit se na přítomný okamžik.

Jak afirmace správně používat?

- **Formulujte je v přítomném čase** - “*Jsem silný a zvládnou to*”, nikoli “*Jednou budu silnější*”.
- **Opakujte je pravidelně** - Například ráno po probuzení nebo večer před spaním.
- **Používejte pozitivní slova** - Zaměřte se na to, čeho chcete dosáhnout, ne na to, čeho se chcete zbavit.
- **Říkejte je nahlas nebo si je запиšte** - tím se účinek afirmací zesílí.

Afirmace jsou skvělým nástrojem nejen pro dospělé, ale i pro děti - pomáhají jim budovat zdravé sebevědomí, pěstovat pozitivní přístup k učení a podporovat dobré vztahy s ostatními.

Jak tento nástroj používat ve výuce

1. Ranní kruh nebo začátek hodiny

Kdy? Každé ráno nebo na začátku vyučovací hodiny (krátkodobě).

Jak?

Vytvořte krátký rituál, při kterém každý žák nahlas řekne afirmaci nebo ji napíše na papír.

Postupně zapojte žáky do vytváření jejich vlastních afirmací.

Použijte kartičky s afirmacemi, ze kterých si studenti mohou vybrat.

Příklad aktivity:

Začněte každý den větou: *“Dnes se cítím...”* a nechte žáky doplnit ji pozitivní myšlenkou (např. *“silný, zvědavý, připravený učit se”*).

Po týdnu nebo měsíci si každý student vybere svou oblíbenou afirmaci a vysvětlí, proč si ji vybral.

Příklad afirmací:

“Každý den se mohu naučit něco nového.”

“Moje chyby jsou součástí mého růstu.”

“Každý úkol je příležitostí ukázat, co umím.”

2. Afirmace na nástěnce ve třídě nebo ve zvláštním koutku.

Kdy? V průběhu celého školního roku (dlouhodobě)

Jak?

Vytvořte *“Zed' pozitivních myšlenek”*, kde budou afirmace všem na očích.

Nechte žáky, aby na nástěnku sami přidávali nové afirmace.

Pravidelně afirmace obměňujte - třeba každý měsíc na jiné téma (např. sebedůvěra, respekt, odvaha, týmová práce atd.).

Příklad aktivity:

Každý žák napíše na kartičku jednu afirmaci a přidá ji na nástěnku.

Během týdne si každý student vybere jednu afirmaci, která s ním rezonuje, a vysvětlí, proč má pro něj význam.

Vytvářejte tematické afirmace, např. na téma *“Co si mám říct před testem?”* nebo *“Jak si mohu pomoci, když se bojím mluvit před třídou?”*

Příklad afirmací:

“Na mém hlase záleží.”

“Každý z nás je jedinečný a cenný.”

“Věřím ve své schopnosti.”

3. Afirmace pro zvládání stresu a úzkosti

Kdy? Před zkouškou, prezentací nebo jinou stresovou situací.

Jak?

Před testem věnujte 2-3 minuty dechovému cvičení v kombinaci s afirmacemi.

Požádejte studenty, aby si na okraj papíru s testem napsali krátkou povzbudivou afirmaci.

Před prezentací vyzvěte studenty, aby si zopakovali sebevědomou afirmaci, která jim zvedne sebevědomí.

Příklad aktivity: Vyzkoušejte si, jak se vám líbí afirmace, kterou jste si vytvořili:

Na začátku týdne si studenti vyberou afirmaci, kterou budou používat ve stresových situacích.

Každý student si vytvoří vlastní *“kartu proti stresu”* s afirmací, kterou si může uložit do svého penálu.

Po testu nebo prezentaci nechte studenty zamyslet se nad tím, zda jim afirmace pomohla.

Příklady afirmací:

“Mám na to, abych tento úkol zvládl/a.”

“Připravil jsem se, jak nejlépe jsem mohl.”

“Jeden výsledek mě neurčuje.”

4. Třídní rituály a afirmace

Kdy? Na konci týdne nebo měsíce

Jak?

Společně reflektujte úspěchy a pokroky pomocí afirmací.

Vyberte si *“týdenní afirmaci”* a napište ji na tabuli nebo na papír, který si žáci mohou vzít domů.

Požádejte studenty, aby se ve dvojicích podělili o afirmaci, kterou považují za vhodnou.

Příklad aktivity:

Každý pátek studenti vytvoří afirmaci, která představuje jejich týden.

Uspořádejte krátké sdílení: *“Co jsem se tento týden naučil?”* a spojte to s afirmací.

Vytvořte afirmaci třídy, která bude reprezentovat ducha skupiny (např. *“Společně jsme silnější.”*).

Příklady afirmací: “Tento týden jsem ukázal, že dokážu překonávat výzvy.”

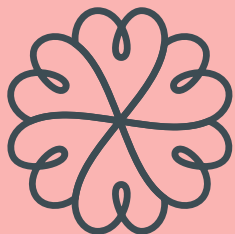
“Učíme se a rosteme společně.”

“Každý v této třídě může nabídnout něco cenného.”

5. Afirmace při skupinové práci	Kdy? Během týmových aktivit Jak? Každá skupina si před zahájením práce vybere afirmaci, která podpoří spolupráci. Po dokončení úkolu se každý člen týmu podělí o něco, co udělal dobře. Reflexe na závěr: <i>“Jak nám afirmace pomohly?”</i> Příklad aktivity: Před zahájením skupinové práce si každý tým vylosuje kartičku s afirmací a snaží se ji během aktivity ztělesnit. Po skončení aktivity si členové týmu navzájem poskytnou pozitivní zpětnou vazbu pomocí afirmací. Příklady afirmací: <i>“Nasloucháme si navzájem a respektujeme odlišné názory.”</i> <i>“Společně dosáhneme více.”</i> <i>“Každý nápad je cenný.”</i>
6. Osobní afirmace na pracovním stole nebo v deníku.	Kdy? Kdykoli během dne, když žák potřebuje povzbudit. Jak? Každý žák si může vybrat afirmaci a umístit si ji na stůl nebo do svého zápisníku. Používejte afirmace jako součást sebereflexe - studenti si mohou zapsat, jak se cítí a jak jim afirmace pomáhají. Příklad aktivity: Jednou týdně si každý student vybere afirmaci, kterou si napíše na začátek stránky v zápisníku. Dejte studentům lístečky s afirmacemi, které si mohou náhodně vybrat. Příklad afirmací: <i>“Věřím ve svou schopnost učit se.”</i> <i>“Jsem trpělivý a učím se svým vlastním tempem.”</i> <i>“Každý den se posouvám vpřed.”</i>

Závěr

Afirmace jsou mocným a flexibilním nástrojem, který lze začlenit do různých školních předmětů a podpořit tak emoční odolnost, motivaci a pozitivní prostředí ve třídě. Ať už žáci řeší rovnice, píší eseje, pracují v týmech nebo se připravují na test, afirmace jim pomáhají rozpoznat jejich silné stránky, zvládat výzvy a vzájemně se podporovat. Pokud jsou afirmace používány záměrně, posilují více než jen morálku - podporují kulturu respektu, sebedůvěry a neustálého růstu.



POZITIVNÍ INVENTURA

SEBEUVĚDOMĚNÍ, ODOLNOST, EMPATIE

Pozitivní inventura je krátká každodenní reflexe, při které si zapisujete věci, které se vám povedly, udělaly vám radost nebo za které jste vděční. Je to něco jako seznam vašich drobných vítězství, dobrých momentů nebo osobních silných stránek pro daný den.

Může obsahovat například tyto věci:

- “Dnes jsem pomohl kamarádovi.
- “Odpověděl jsem na těžkou otázku z matematiky.”
- “Byl jsem laskavý, i když jsem byl frustrovaný.”
- “O přestávce jsem si hrál férově.”
- “Nevzdal jsem se, když bylo něco těžké.”

Nemusí jít o nic velkého ani dokonalého - stačí **upřímné**.

Jak tento nástroj používat ve výuce

Název aktivity: Denní pozitivní inventura

Cíl:

Pomáhat žákům rozvíjet sebepoznání, budovat sebeúctu a pěstovat pozitivní myšlení prostřednictvím každodenních úvah o osobních úspěších a okamžicích vděčnosti.

Věková skupina: Děti, které se mohou těšit na pozitivní pocity:

10-16 let (lze upravit pro mladší nebo starší studenty)

Doba trvání:

10-15 minut denně nebo 2-3krát týdně

1. Pokyny krok za krokem:

Vysvětlete koncept **pozitivní inventury**:

“Pozitivní inventura je krátká denní reflexe, do které si zapisujete věci, které se vám povedly, které vás potěšily nebo za které jste vděční. Pomůže vám všimnout si svých silných stránek, ocenit dobré okamžiky a cítit se sebejistěji.”

Uveďte příklady:

- “Dnes jsem pomohl kamarádovi.”
- “Byl jsem laskavý, i když jsem byl frustrovaný.”

Zdůrazněte: Nemusí to být dokonalé nebo velké - stačí upřímné a pozitivní.

2. Čas na reflexi (5-10 minut)

Požádejte studenty, aby se v klidu zamysleli a napsali 3-5 věcí, které:

- Dnes udělali dobře.
- Vyvolaly v nich pocit hrdosti nebo radosti.
- Projevily laskavost, snahu nebo odolnost.

Podněty, kterými je můžete vést:

- Co mě dnes rozesmálo?
- Kdy jsem se snažil/a co nejlépe?
- Pomohl jsem někomu nebo projevil laskavost?
- Za co jsem dnes vděčný?

Rozšiřující aktivity:

A. Týdenní shrnutí

Na konci každého týdne nechte studenty:

- Vyzdvihněte jejich oblíbený pozitivní moment.
- Zamyslete se nad tím, co se o sobě dozvěděli.

B. Stěna positivity

Vytvořte ve třídě nástěnku, na kterou mohou studenti vyvěšovat anonymní pozitivní výroky nebo výhry za daný týden.

C. Tématické inventory:

Příležitostně zadejte téma, např:

- “Inventura laskavosti”
- “Inventura vděčnosti”
- “Inventura odolnosti”

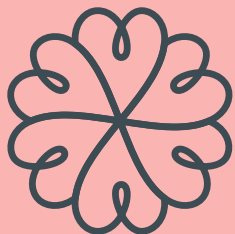
D. Ocenění vrstevníků

Jednou týdně zařadte podnět:

“Napište jednu pozitivní věc, které jste si dnes všimli na někom jiném.”

Závěr

Aktivita Pozitivní inventura je jednoduchý, ale účinný způsob, jak pomoci žákům rozvíjet sebepoznání, budovat si sebedůvěru a rozpoznat hodnotu každodenních činností. Pravidelným přemýšlením o svých silných stránkách, úsilí a momentech vděčnosti si studenti pěstují optimističtější myšlení a posilují svou emoční odolnost. Postupem času tento návyk podporuje osobní růst, pocit úspěchu a příznivější prostředí ve třídě, kde je pozitivita uznávána a sdílena.



KARTY

SEBEUVĚDOMĚNÍ, ODOLNOST, EMPATIE

Metoda "karet" je účinným a flexibilním nástrojem pro podporu osobního růstu, emočního uvědomění a výchovy k hodnotám. Sada karet obsahuje řadu pozitivních vlastností, jako je odvaha, empatie, zodpovědnost a tvořivost, přičemž každá z nich je doprovázena jednoduchým a srozumitelným výrokem, který dětem a dospívajícím přibližuje daný koncept.

Kdy a jak metodu používat

Nejlépe se používá:

- Na začátku školního roku - k budování důvěry a k vzájemnému poznávání žáků.
- Během třídních schůzek nebo skupinových aktivit - podpořit zamyšlení nad hodnotami a chováním.
- Po konfliktech nebo náročných situacích - k přesunutí pozornosti na pozitivní vlastnosti a řešení.
- V hodinách osobního rozvoje nebo etiky - jako součást diskusí o charakteru, emocích nebo hodnotách.
- Před přechodem nebo zkouškou - k tomu, abyste studentům pomohli zamyslet se nad jejich silnými stránkami a posílit jejich sebedůvěru.

Tipy pro realizaci:

Karty lze použít v různých situacích - od skupinových diskusí a hodin v kruhu až po individuální reflexi nebo individuální podporu.

Jak tento nástroj používat ve výuce

Aktivita: Kruh hodnot pro žáky ve věku 12-16 let

Cíl: Budování emoční inteligence a empatie, podpora sebeúcty, podpora podpůrného prostředí ve třídě.

Časová dotace: 30-45 minut

Pomůcky:

- Sada kartiček pro každého žáka (např. "Jsem dobrý posluchač", "Rád pomáhám druhým", "Jsem kreativní", "Snažím se, i když je to těžké") - fixy, pastelky, lepidlo.
- Dostatečné množství pro každého žáka, aby dostal 2-3 kartičky (kartičky můžete použít opakovaně nebo povolit duplikáty)
- Kartičky s různými hodnotami (např. laskavost, odvaha, přátelství, upřímnost, svoboda, úspěch, radost, rodina, pomoc druhým)

1. Úvodní reflexe (10 min) - <i>Co jsou to hodnoty?</i>	Krátce vysvětlíte, že každý člověk má různé silné stránky a hodnoty a dnešní aktivita jim pomůže rozpoznat je u sebe i u druhých.
2. Rozdejte karty (5 min)	Každému studentovi rozdejte 2-3 kartičky s hodnotami. Dejte jim pokyn, aby si v tichosti přečetli výroky a vybrali jeden, který je nejlépe vystihuje.
3. Osobní reflexe (5 min)	Požádejte studenty, aby se zamysleli nad reálným příkladem , kdy tuto vlastnost prokázali. Pokud si například student vybere "Jsem vstřícný", může si vzpomenout, jak pomáhal kamarádovi s učením na test.
4. Sdílení ve dvojicích nebo malých skupinách (5-10 minut)	Studenti se podělí o vybranou hodnotu a příklad s partnerem nebo v malých skupinách po 3-4 osobách.
5. Kruh hodnot (10-15 minut)	Všichni se posadí do kruhu. - Studenti po jednom nahlas přečtou vybranou kartu a krátce se podělí o svůj příběh (nepovinné, pokud někdo nechce). - Poté dají jinému studentovi v kruhu kartu, která představuje silnou stránku, již si u něj všimli. Vysvětlí, proč si ji vybrali: "Dávám ti kartu 'Dobrý týmový hráč', protože se vždycky staráš o to, aby se všichni zapojili do práce ve skupině." Žák se podívá na kartu a řekne: "Dobrý týmový hráč".
6. Zhodnocení (5 minut)	Zreflektujte se třídou: - Jaký to byl pocit, když jste si vybrali nějakou hodnotu? - Jaký to byl pocit, když jste ji dostali od někoho jiného? - Proč je důležité vzájemně si uvědomovat své silné stránky?

Závěr

Pomáhají mladým lidem identifikovat jejich silné stránky, sdílet zkušenosti a propojit jejich chování s pozitivními vlastnostmi v podpůrném prostředí. Karty také poskytují učitelům jemný vstup do témat, jako je emoční gramotnost, odolnost a hodnoty komunity.



SEBEVĚDOMÍ

Věřím si a
držím slovo



ODVAHA

Nebojím se zk-
oušet nové věci



TRPĚLIVOST

Vím, že některé věci
potřebují čas



SEBEKÁZEŇ

Umím se soustředit a
dokončit, co jsem začal



SKROMNOST

Přijímám své chyby a
poučím se z nich



LASKAVOST

Snažím se pomáhat
ostatním



UPŘÍMNOST

Říkám pravdu, i když
je to někdy těžké



RESPEKT

Naslouchám ostatním a
vážím si jejich názorů



EMPATIE

Snažím se pochopit,
jak se cítí ostatní



PŘÁTELSTVÍ

Jsem dobrý přítel a mohu se
na své přátele spolehnout



RODINA

Moje rodina je
pro mě důležitá



TÝMOVÁ PRÁCE

Umím spolupracovat
s ostatními jako tým



SPRAVEDLNOST

Chci, aby byli lidé posu-
zováni spravedlivě



ODPOVĚDNOST

Plním své povinnosti a
starám se o své věci



TOLERANCE

Respektuji lidi, i když
se ode mě liší



UČENÍ

Rád se učím
nové věci



KREATIVITA

Rád přicházím s
novými nápady



SVOBODA

Chci si vybrat svou
vlastní cestu



ODHODLÁNÍ

Pracuji na tom, co mě baví
a čeho chci dosáhnout



ZVĚDAVOST

Chci objevovat a
klást otázky



RADOST

Těším se z malých
věcí v životě



ZDRAVÍ

Chci se starat o
své tělo i mysl



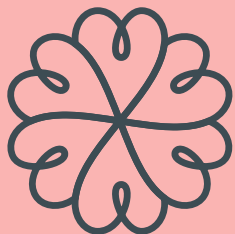
PŘÍRODA

Záleží mi na ochraně
životního prostředí



ŠTĚDROST

Rád pomáhám ostat-
ním, když to potřebují



HODNOTOVÁ MAPA

SEBEUVĚDOMĚNÍ, EMOČNÍ INTELIGENCE,
KOMUNIKAČNÍ KOMPETENCE

Hodnotová mapa pomáhá žákům zkoumat, jak jejich osobní hodnoty ovlivňují volby, jednání a chování v reálném životě a v akademickém kontextu.

Obvykle zahrnuje:

- Situace nebo dilema v centru
- Větvě pro:
 - Volby/činnosti
 - Osoby, kterých se to týká
 - Hodnoty, které jsou v konfliktu
 - Důsledky
 - Vaše osobní reflexe

Jak tento nástroj používat ve výuce

Aktivita: Hodnotová mapa pro děti ve věku 11-15 let

Cíl: Pomoci dětem uvědomit si své hodnoty, pochopit jejich význam a propojit je s každodenním životem.

Časová dotace: 60 minut

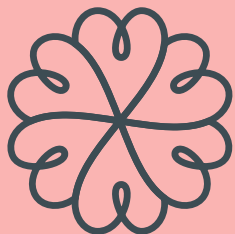
Pomůcky:

- Velký papír formátu A3 nebo A4
- Fixy, pastelky, lepidlo
- Výstřižky z časopisů, samolepky, fotografie
- Kartičky s různými hodnotami (např. laskavost, odvaha, přátelství, upřímnost, svoboda, úspěch, radost, rodina, pomoc druhým).

1. Úvodní reflexe (10 min) - Co jsou to hodnoty?	Vysvětlíte dětem, co jsou to hodnoty: - Hodnoty jsou to, co je pro nás v životě důležité. Ovlivňují naše rozhodnutí, vztahy a chování. Příklad: Představte si, že máte kouzelný amulet, který ukazuje, co je pro vás nejcennější. Co by na něm bylo napsáno?  Tip: Jaký je váš amulet? Zeptejte se svých dětí: - Jaké hodnoty jsou pro vás nejdůležitější? - Jak se vaše hodnoty projevují ve vašem životě?
2. Výběr osobních hodnot (15 min)	Každé dítě dostane kartičky s různými hodnotami. Nejprve si je prohlédnou a vyberou 5, které je nejlépe vystihují. Poté výběr zúží na 3 hlavní hodnoty, které jsou pro ně nejdůležitější.  Alternativní řešení: Vyzkoušejte si, zda je pro vás důležité, abyste se v životě cítili dobře: Pokud nemáte kartičky, napište hodnoty na tabuli a nechte děti, aby je opsaly.
3. Vytvoření mapy hodnot (20 min)	Děti nakreslí na velký papír strom, mapu ostrova, cestu životem nebo jiný symbol. Do středu (kmen stromu, srdce ostrova...) napíší své 3 klíčové hodnoty. Kolem nich mohou nakreslit nebo nalepit obrázky, které symbolizují jejich hodnoty. Mohou přidat krátké věty: <i>“Přátelství znamená, že se mohu spolehnout na druhé.”</i>  Alternativní možnost: Místo kreslení mohou děti vytvořit koláž z výstřihků nebo použít digitální nástroje (Canva, Jamboard).
4. Sdílení a reflexe (15 min)	Děti mohou krátce představit své hodnotové mapy. Povzbudte je otázkami: <i>Jak se vaše hodnoty projevují v každodenním životě?</i> <i>Jaké situace vám ukázaly, že jsou tyto hodnoty důležité?</i> <i>Jak by vypadal svět, kdyby všichni žili podle vašich hodnot?</i>  Tip: Pokud se děti stydí, mohou anonymně napsat, proč si hodnoty vybraly, a učitel jejich odpovědi přečte.

Závěr

Aktivita “Mapa hodnot” pomáhá dětem prozkoumat a vyjádřit, co je pro ně skutečně důležité. Tím, že si žáci určí své základní hodnoty a zamyslí se nad tím, jak tyto hodnoty ovlivňují jejich život, nejenže si lépe uvědomí sami sebe, ale také se naučí ocenit rozmanitost hodnot ostatních. Tato aktivita podporuje promyšlený dialog, empatii a smysl pro zodpovědnost a umožňuje mladým lidem žít vědoměji a sebevědoměji v souladu se svými hodnotami.



OBRÁZEK SEBEÚCTY

SEBEUVĚDOMĚNÍ, KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI,
KRITICKÉ MYŠLENÍ, SOCIÁLNÍ A EMOCIONÁLNÍ UČENÍ

“Obrázek sebeúcty” je kreativní a reflexivní aktivita určená k podpoře sebevědomí a osobního růstu dětí. Prostřednictvím uměleckého vyjádření žáci vytvoří osobní vizuální koláž s využitím své fotografie, autoportrétu, afirmací a symbolických obrázků, které představují jejich silné stránky a pozitivní vlastnosti. Metoda kombinuje individuální reflexi, sdílení ve skupině a řízenou diskusi a pomáhá dětem rozvíjet sebeuvědomění, odolnost a emoční vyjádření. Tím, že se abstraktní pojmy týkající se sebeúcty promění v hmatatelné umělecké dílo, se tato aktivita stává silnou a trvalou připomínkou jedinečné hodnoty každého dítěte.

Jak metodu správně používat

1. Vytvořte bezpečnou a respektující atmosféru

Zdůrazněte, že se jedná o osobní aktivitu a že neexistují žádné “špatné” odpovědi nebo kresby. Obrázek každého z nás je jedinečný.

2. Provázejte pomocí otevřených otázek

Vyhnete se naváděcím nebo hodnotícím otázkám. Zaměřte se na objevování, ne na výkon.

3. Podporujte samostatnost

Nechte studenty zvolit si svůj styl - někteří mohou preferovat kreslení, jiní vystřihování obrázků z časopisů.

4. Respektujte různé úrovně pohodlí

Ne každý student bude chtít sdílet nahlas - nabídněte alternativy, jako je anonymní psaní nebo sdílení ve dvojicích.

5. Záměrně používejte afirmace

Pomozte studentům vytvořit smysluplné afirmace v přítomném čase (např. “Jsem kreativní” místo “Chci být kreativní”).

Jak tento nástroj použít ve výuce - Plán lekce

Cíl: Pomoci dětem lépe si uvědomit své silné stránky, ocenit jejich jedinečné vlastnosti a podpořit jejich sebedůvěru prostřednictvím tvůrčího vyjádření.

Časová dotace: Časová dotace: 60 minut

Pomůcky:

- Bílý karton formátu A3 nebo A4
- Barevný papír, fixy, pastelky
- Staré časopisy, lepidlo, nůžky
- Zrcadlo (nepovinné)
- Fotografie dětí (mohou si přinést vlastní nebo je můžete vytisknout)

Pořadí činností:

Zahřívací reflexe (10 min) - *Kdo vlastně jsem?*



Položte dětem otázky k zamyšlení:

- Jaké vlastnosti se mi na sobě líbí?
- Na jaké úspěchy jsem hrdý?
- Čím jsem výjimečný?



Tip: Pokud se děti stydí, mohou si otázky nejprve napsat anonymně na papír a pak se o ně podělit se skupinou.

Vytvoření základu obrázku (10 min)

- Každý si vezme kus kartonu nebo papíru.
- Doprostřed umístí svou fotografii, nakreslí autoportrét nebo vystřihnou siluetu.
- Kolem sebe si ponechají dostatek prostoru pro doplnění textu a symbolů.

Symbolika a posílení slov (15 min)

- Děti hledají v časopisech obrázky a slova, která je popisují.
- Mohou napsat pozitivní afirmace nebo vlastní popisky (např. *“Jsem kreativní”, “Umím rozveselit ostatní”*).
- Mohou také určité věci znázornit symbolicky (např. lev jako symbol odvahy, klíč jako symbol nových příležitostí).

Osobní sdílení (15 min)

- Každý, kdo chce, může krátce představit svůj výtvar.
- Každý si vybere jednu věc, na kterou je nejvíce hrdý.



Alternativní možnost: Pokud děti nechtějí mluvit veřejně, mohou anonymně napsat na papírek, co se jim na jejich obrázku nejvíce líbí, a lektor to přečte.

Reflexe a závěr (10 min)



Diskuze:

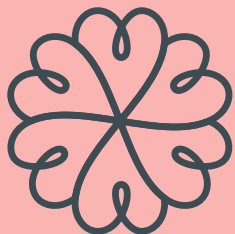
- Jaký to byl pocit vytvořit obrázek sebe sama?
- Co nového jste se o sobě dozvěděli?
- Jak vám může tento obrázek pomoci, když se cítíte nejistí?



Tip: Děti si mohou obrázek pověsit doma, aby si připomínaly své silné stránky.

Závěr

Tato metoda podporuje emoční inteligenci, sebeuvědomění, umělecké vyjádření a odolnost. Tím, že vede žáky k vizualizaci jejich “nejlepšího já”, jim tato aktivita pomáhá budovat vnitřní sebedůvěru způsobem, který je poutavý, osobní a trvalý. Je ideální pro programy sociálně emočního vzdělávání, školní poradenská sezení nebo aktivity zaměřené na pohodu ve třídě.



PODPŮRNÉ VĚTY

SEBEUVĚDOMĚNÍ, SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI,
SEBEMOTIVACE

Tato metoda využívá řízenou sebereflexi a pozitivní posilování, které studentům pomáhá budovat sebeúctu a emoční odolnost. Prostřednictvím strukturovaných podnětů žáci identifikují své silné stránky, vzpomínají na hrdé okamžiky, vyjadřují myšlenky, které je utvrzují v sebevědomí, a uvažují o laskavých činech. Podporuje osobní růst, sebedůvěru a sociální uvědomění podpůrným a poutavým způsobem.

Kdy a jak metodu používat

Nejlépe se používá:

- Na začátku školního roku (pro budování skupinové dynamiky a sebedůvěry).
- Po náročném období (např. po zkouškách, nemoci, incidentech šikany).
- Během programů osobního rozvoje nebo programů proti šikaně
- V rámci týdnů povědomí o duševním zdraví nebo dnů dobré pohody.
- při individuálních sezeních se školním poradcem nebo podpůrným personálem.

Tipy pro realizaci:

- Vytvořte bezpečné a klidné prostředí, kde se žáci cítí dobře, když se mohou svěřit (pokud chtějí).
- Vyhradte čas na tichou individuální práci, po které bude následovat volitelné sdílení ve skupinách nebo diskuse ve dvojicích.
- Povzbudte studenty, aby si pracovní listy ponechali k pozdějšímu zamyšlení.
- Pro obohacení zážitku použijte tichou hudbu na pozadí, zrcadla nebo vizuální pomůcky.

Jak tuto pomůcku používat ve výuce

Pracovní list: Zvyšování sebevědomí!

Jste jedineční! Každý má něco, v čem je dobrý, a něco, co ho činí výjimečným. Tento pracovní list vám pomůže rozpoznat vaše silné stránky a posílit vaše sebevědomí!

1. V čem jsem dobrý?

Napište si alespoň tři věci, ve kterých jste dobří (může to být cokoli, například kreslení, sport, naslouchání přátelům, matematika...).

2. Moje chvíle, na které jsem pyšný

Vzpomenete si na okamžik, kdy jste na sebe byli opravdu hrdí? Co se stalo a jak jste se cítili? Napište krátký příběh:

Pracovní list: Zvyšování sebevědomí!

Jsi jedinečný! Každý má něco, v čem je dobrý, a něco, co ho činí výjimečným. Tento pracovní list vám pomůže rozpoznat vaše silné stránky a posílit vaše sebevědomí!

3. Pozitivní myšlenky

Podívejte se do zrcadla a řekněte si něco hezkého. Pokud vás nic nenapadá, zkuste doplnit jednu z těchto vět:

“Jsem dobrý na _____.”

“Mám se rád, protože _____.”

“Jsem úžasný, protože _____.”

4. Moje superschopnosti

Kdybyste si měli vybrat tři “superschopnosti”, které máte, jaké by to byly?

Pracovní list: Zvyšování sebevědomí!

Jste jedineční! Každý má něco, v čem je dobrý, a něco, co ho činí výjimečným. Tento pracovní list vám pomůže rozpoznat vaše silné stránky a posílit vaše sebevědomí!

5. Skutky laskavosti

Sebevědomí roste, když pomáháme druhým a děláme dobré věci. *Jak můžete dnes někomu pomoci nebo mu udělat radost?* Napište si alespoň jeden nápad:

6. Příslib sebevědomí

Slibuji, že si budu věřit, budu se sebou mluvit laskavě a nebudu se bát zkoušet nové věci.

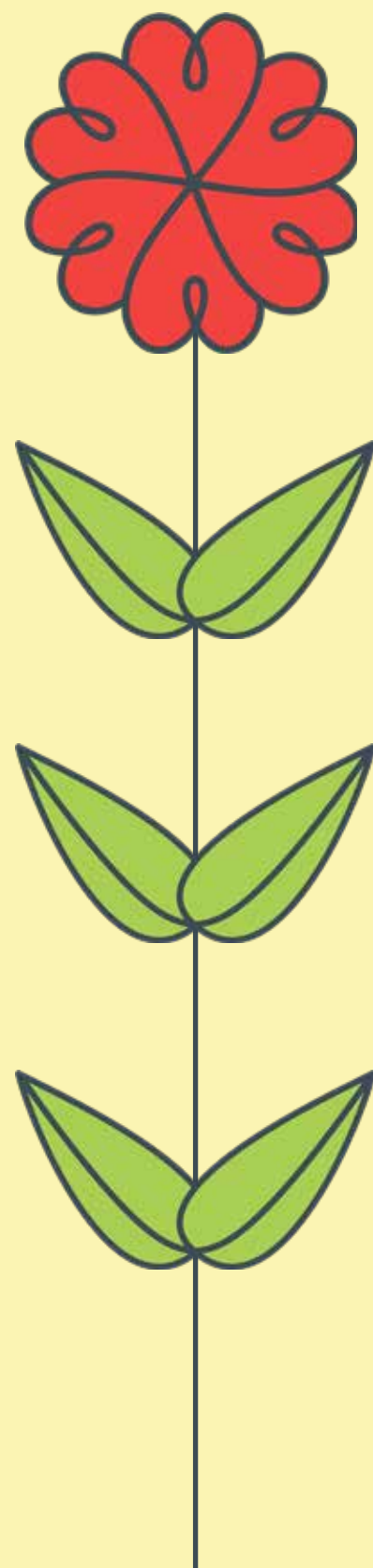
Podepište se: _____

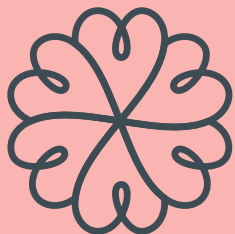
Závěr

Tato metoda představuje nenáročnou a vysoce účinnou aktivitu, která podporuje emocionální a osobnostní rozvoj žáků inkluzivním a kreativním způsobem. Pomáhá vytvářet ve třídě příznivější prostředí a připravuje žáky na to, aby dokázali čelit výzvě se sebedůvěrou a laskavostí.

TECHNIKY

NA PODPORU ZDRAVÉHO
SEBEVĚDOMÍ, EMOČNÍ
POHODY A ZDRAVÍ





MYŠLENKOVÝ POSUN

EMOČNÍ UVĚDOMĚNÍ, POZITIVNÍ MYŠLENÍ, SEBEREFLEXE

Studenti často zažívají stres spojený se studijními výsledky, interakcemi s vrstevníky nebo jinými sociálními situacemi. "Přesun myšlenek" je technika, která pomáhá identifikovat negativní, úzkost vyvolávající nebo stresující myšlenky a nahradit je pozitivnějšími, konstruktivnějšími alternativami. Tato metoda vychází z principů kognitivně-behaviorální terapie a je obzvláště účinná při rozvoji zdravého sebevědomí, emoční pohody a psychické odolnosti.

Hodina literatury: "Jak překonávám výzvy"

Na začátku hodiny si učitel všimne, že několik studentů vzdychá, a jeden student - Petr řekne:

"Zase se mi to nepovede. Všichni píší lépe než já."

Učitel reaguje:

"Dnes si vyzkoušíme jednoduchou, ale účinnou metodu - posun myšlenek. Věděli jste, že způsob, jakým přemýšlíme, ovlivňuje to, jak se cítíme a co děláme?" "Ano," odpoví.

Nakreslí na tabuli trojúhelník:

Myšlenky → Emoce → Akce

Pak uvede příklad:

"Pokud si myslím: 'Nebudu schopen psát,' cítím obavy a možná ani nezačnu. Když si ale řeknu: 'Budu psát tak dobře, jak jen to půjde - a na tom záleží,' cítím se klidnější a mohu začít."

Studenti obdrží pracovní list se třemi otázkami:

- Jaká myšlenka vás napadne, když přemýšlíte o psaní?
- Jaký pocit si s touto myšlenkou spojujete?
- Pokud je tato myšlenka negativní, jaká pozitivní alternativa by vás mohla napadnout místo ní?

Petrova odpověď:

Myšlenka: "Napíšu to nejhůř ve třídě."

Pocit: "Jaký je váš pocit? Smutek, obavy."

Nová myšlenka: "Můžu se snažit, jak nejlépe umím, a psaní se s praxí zlepšuje."

Po psaní se žáci podělí o to, jak jejich myšlenky ovlivnily jejich pocity a schopnost psát.

Petr:



“Když jsem si řekl, že je důležité se jen snažit, bylo snazší začít. Psal jsem víc než obvykle.”

Učitel:



“Skvělé! Čím více negativních myšlenek nahradíme povzbudivými, tím lépe se budeme cítit a učit.”

Jak tuto metodu používat ve výuce

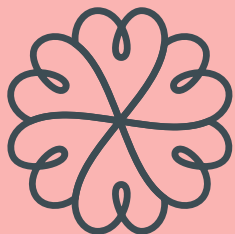
Příprava:	Vysvětlení myšlenek a emocí: Učitel vysvětlí, jak naše myšlenky ovlivňují emoce a chování. Např.: <i>“Pokud věříme, že neuspějeme u zkoušky, cítíme se úzkostně a napjatě. Pokud však věříme, že se nám podaří co nejlépe, cítíme se sebevědomě a zvědavě.”</i> Diskuse o automatických myšlenkách: Studenti se seznámí s pojmem automatické myšlenky - spontánní, často negativní myšlenky, které se objevují v určitých situacích.
Realizace	Identifikace negativních myšlenek: Studenti se učí rozpoznávat své negativní myšlenky, jako například <i>“Tohle nezvládnou”, “Ničemu nerozumím”</i> a <i>“Ostatní jsou lepší než já”</i>. Používání sebezpytování: Studenti jsou vedeni k tomu, aby si kladli otázky, jako např.: • Je tato myšlenka založena na faktech, nebo jen na strachu? • Existují důkazy, které této myšlence odporují? • Co bych řekl/a kamarádovi, který si myslí toto? Myšlenkový posun: Studenti si procvičují nahrazování negativních myšlenek vyváženějšími alternativami. Například z myšlenky <i>“selžu”</i> se stane <i>“udělám, co bude v mých silách, a i neúspěch je příležitostí k učení”</i>.
Reflexe a procvičování	Úkol k zamyšlení: Studenti napíší o situacích, kdy se cítili úzkostně nebo stresovaně, a jak se jim podařilo změnit své myšlenky. Diskuse ve skupinách: Třída může diskutovat o běžných negativních myšlenkách a strategiích, jak je přerátovat.

Příklady pro různé předměty

Literatura	Téma: “Mohu dosáhnout svých cílů” Úkol: Vyzkoušejte si, jak se vám daří dosahovat svých cílů: Před psaním studenti identifikují případné negativní myšlenky (např. “<i>Nedokážu napsat dobrou esej</i>”) a přerámují je pozitivně (např. “<i>Budu se snažit, jak nejlépe dovedu - to stačí</i>”). Reflexe: Po psaní je požádejte, aby diskutovali o tom, jak jim posun myšlenek pomohl překonat strach a obtíže.
Matematika	Téma: “Co si myslím o matematice” Úkol: Po testu si žáci zapíší negativní myšlenky, které měli před testem nebo po něm (“<i>Určitě neuspěju</i>”), a přetvoří je v pozitivní (“<i>Snažil jsem se, a to se počítá</i>”). Diskuse: Prozkoumejte, jak různé myšlenky ovlivňují emoce a motivaci.
Třídnická hodina	Téma: “Jak zvládat stres před zkouškami” Úkol: Studenti popíší situace, kdy se cítí ve stresu (např. před zkouškou), identifikují negativní myšlenky a ve skupinách hledají pozitivnější alternativy. Reflexe: Studenti se podělí o to, jak se změnil jejich emoční stav po změně myšlenek.

Závěr:

“Myšlenkový posun” je účinná technika, která pomáhá studentům zvládat své emoce, překonávat negativní vzorce myšlení a rozvíjet zdravé sebevědomí. Tuto metodu lze úspěšně integrovat napříč předměty a každodenním učením a podpořit tak emoční pohodu a motivaci žáků.



4 ZNAKY, KTERÉ ODHALUJÍ POTENCIÁL

SEBEPOZNÁNÍ, ROZPOZNÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK,
MOTIVACE

Jedná se o techniku, která pomáhá žákům rozpoznat situace, ve kterých se cítí silní, motivovaní a úspěšní.

4 znaky, které odhalují potenciál v hodině angličtiny

Téma: Jaký je můj talent na učení se jazyků?

Učitelka Laura zahajuje hodinu diskusí:

“Všimli jste si někdy, že vám některé činnosti připadají snazší nebo příjemnější než jiné? Dnes budeme hledat znaky, které by vám mohly pomoci odhalit vaše silné stránky při učení se angličtiny.”

Je důležité tyto aspekty identifikovat a pojmenovat:

1. **Radost** – Kdy cítíte při učení radost?
2. **Angažovanost** – Při jakých činnostech vám čas utíká, protože jste tak soustředění?
3. **Lehkost** – Co vám jde přirozeně a bez většího úsilí?
4. **Uznání** – Za co se vám často dostává pozitivní zpětné vazby?

Úkol: Studenti se zamyslí nad svými zkušenostmi z hodin angličtiny a vyplní tabulku tak, že označí činnosti, které odpovídají těmto čtyřem znakům.

- Někteří si uvědomí, že je baví psát příběhy (**Radost**),
- Jiní zjišťují, že při mluvení anglicky ztrácejí pojem o čase (**Zaujetí**),
- Někteří si všimli, že si bez námahy zapamatují nová slovíčka (**Lehkost**),
- A jiní jsou hrdí na to, že dostávají pochvaly za svou výslovnost (**Uznání**).

Po skončení aktivity se studenti v malých skupinách podělí o své poznatky. Učitel je povzbuzuje k reflexi:

“Jak vám tyto znaky mohou pomoci pochopit, v čem spočívá váš největší potenciál při učení se jazyků? Jak můžete své silné stránky dále rozvíjet?”

Metoda “4 znaky, které odhalují potenciál” pomáhá studentům identifikovat a pochopit jejich silné stránky a talenty tím, že je povzbuzuje k zamyšlení nad sebou samými. Podporuje motivaci a posiluje důvěru studentů v jejich schopnosti a umožňuje jim rozpoznat, v čem vynikají. Tato metoda také podporuje záměrný rozvoj jejich potenciálu tím, že vede studenty k výběru činností, které jsou v souladu s jejich silnými stránkami, což jim v konečném důsledku pomáhá v akademickém i osobním růstu.

Jak tuto metodu používat ve výuce

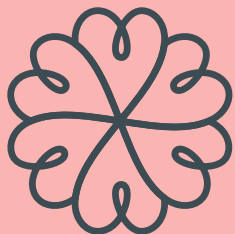
Příprava	Učitel vysvětlí, že každý má silné stránky a talenty, které lze odhalit prostřednictvím různých činností.
Představíme 4 znaky	1. Radost – činnosti, které přinášejí radost a díky nimž se žáci cítí šťastní. 2. Zapojení – Činnosti, při kterých se žáci cítí tak zaujatí, že zapomínají na čas. 3. Lehkost – Činnosti, které jsou pro žáky přirozené a vedou k úspěchu bez většího úsilí. 4. Uznání – Činnosti, za které se žákům dostává pochvaly a uznání od ostatních.
Realizace	Reflexe: Studenti se zamyslí nad svými vlastními zkušenostmi a zapíší si činnosti, u kterých si všimli těchto čtyř znaků: radost, zapojení, lehkost a uznání. Diskuze: Tuto diskusi lze provádět ve skupinách, individuálně, veřejně nebo soukromě - diskutovat o tom, kdy se cítí nejšťastnější, nejzaměstnanější, nejúspěšnější nebo uznání. Mapa silných stránek: Studenti si nakreslí vlastní „<i>mapu silných stránek</i>“ tak, že si zvýrazní činnosti, které odpovídají čtyřem znakům. Zpětná vazba od učitele: Učitel věnuje čas diskusi o silných stránkách studentů a způsobech jejich dalšího rozvoje.
Použití metody	Individuální nebo skupinová práce: Studenti mohou tuto metodu použít k hodnocení své vlastní práce nebo práce svých spolužáků. Písemná nebo ústní zpětná vazba: Zpětnou vazbu lze poskytnout písemně (např. na listu k zamyšlení) nebo ústně (např. během diskuse). Zpětná vazba od učitele: Učitelé jsou rovněž vybízeni k tomu, aby tuto metodu pravidelně používali při poskytování zpětné vazby k práci žáků.
Pravidelné procvičování	Doporučuje se používat tuto techniku pravidelně v různých předmětech, což pomůže žákům vybudovat si návyk rozpoznávat a rozvíjet své silné stránky.

Příklady pro různé předměty

Hodina jazyka	Tvůrčí psaní Téma: <i>“Moje silné stránky a talenty”</i> Cíl: Povzbudit žáky, aby si uvědomili své silné stránky. Úkol: Žáci napíší tvůrčí esej o činnosti, která jim přináší radost, ve které se cítí sebejistě, která jim připadá snadná a za kterou jsou chváleni. Reflexe: Po napsání studenti diskutují o tom, jak tyto činnosti odhalují jejich silné stránky.
Hodina výtvarné výchovy	Koláž na téma sebepoznání Téma: <i>“Mé talenty a silné stránky”</i> Cíl: Pomozte studentům vizuálně vyjádřit jejich silné stránky. Úkol: Studenti vytvoří koláž z výstřižků z časopisů, které představují jejich koníčky, talenty a činnosti, v nichž se cítí silní. Reflexe: Každý student představí svou koláž a zdůrazní své silné stránky.
Hodina matematiky	Objevování síly prostřednictvím výzev Téma: <i>“Co jsem se naučil z obtížného úkolu?”</i> Cíl: Pomozte studentům uvědomit si, že i náročné úlohy mohou odhalit jejich silné stránky. Úkol: Studenti si vyberou složitou matematickou úlohu. Po jeho vyřešení se zamyslí nad tím, co jim šlo nejlépe, které části je zaujaly a co jim připadalo snadné - i když byl celkový úkol náročný (např. rychle pochopili vzoreček, našli kreativní řešení, zůstali vytrvalí nebo si všimli chyb ve výpočtu, které ostatní přehlédli). Reflexe: Žáci diskutují se svými vrstevníky o svých silných stránkách a zdůrazňují, že i potíže mohou odhalit jedinečné schopnosti - pokud se nevzdávají a hledají, v čem jsou dobří.

Závěr:

“4 znaky, které odhalují potenciál” je cenná technika, která pomáhá studentům lépe pochopit jejich silné stránky, budovat zdravé sebevědomí a zvyšovat motivaci. Lze ji úspěšně začlenit do různých vyučovacích hodin a podpořit tak emoční pohodu a osobní růst.



KDYŽ JSEM NA POCHYBÁCH

SEBEVĚDOMÍ, KRITICKÉ MYŠLENÍ, REFLEXE

“Když jsem na pochybách” je technika, která pomáhá studentům identifikovat a překonat krize sebeúcty, pochybnosti o sobě a vnitřní nejistotu. Podporuje studenty v tom, aby se zamysleli nad svými myšlenkami, rozpoznali své obavy a úzkosti a našli racionální řešení, která posílí sebedůvěru a sníží strach z neúspěchu.

Osobní zkušenost

Na jeden den si vzpomínám velmi jasně. Měl jsem prezentovat před celou třídou. Byla to úplně obyčejná prezentace - ale uvnitř mě se rozpoutala bouře: “Co když na něco zapomenou?”, “Co když něco pokazím?”, “Všichni se mi budou smát...”.

Stál jsem za dveřmi a přemýšlel: “Mám říct, že se necítím dobře, a odejít?”. Připadalo mi to velmi reálné. Ale pak mě napadlo - *co když to opravdu zvládnu?* Ne dokonale, ale aspoň to zkusit.

O pár minut později jsem už stál před třídou. Třásl se mi hlas, ale prezentaci jsem přednesl. A víte co? Dopadlo to docela dobře.

Od té doby jsem se naučil jednu věc: pochybnosti nikdy úplně nezmizí. Ale mohu si vybrat, jak s nimi budu mluvit.

Jak tuto metodu používat ve výuce

Příprava	Vysvětlení pochybností a sebehodnocení: Učitel představí myšlenku, že pochybovat o sobě nebo cítit strach je normální. Je však důležité rozpoznat a přetvořit negativní myšlenky v myšlenky podporující a motivující, protože mají významný dopad na naši sebeúctu. Představení techniky: Žákům je ukázáno, jak jim tato metoda pomůže analyzovat jejich pochybnosti, pojmenovat jejich obavy a objevit způsoby, jak je překonat. Je jim řečeno, že jakmile si tuto techniku osvojí, mohou ji samostatně používat, kdykoli se objeví pochybnosti, obavy nebo nejistota ohledně sebe, svých schopností nebo cílů. Metoda se řídí čtyřkrokovým modelem: Identifikujte pochybnosti: Všimněte si svých negativních myšlenek a pojmenujte je. Analýza obav: Zamyslete se nad tím, odkud tyto obavy pocházejí a co je vyvolává. Vyhledejte fakta: Vyhodnoťte, zda jsou vaše obavy podložené realitou, a hledejte důkazy, které jsou v rozporu s negativními přesvědčeními. Přeformulujte myšlenky: Nahradejte negativní myšlenky pozitivními afirmacemi nebo racionálními řešeními.
Realizace	Reflexe a psaní: Studenti si zapisují nebo vyjadřují pochybnosti a obavy týkající se studijních výsledků, sociálních interakcí nebo osobních vlastností. Analýza pochybností: Učitel pomáhá studentům prozkoumat příčiny těchto pochybností a určit, zda se zakládají na skutečnosti. Zjišťování faktů: Studenti hledají důkazy, které jsou v rozporu s jejich obavami (např. vzpomínají na úspěšné zkušenosti nebo pozitivní zpětnou vazbu). Transformace myšlenek: Studenti se učí, jak nahradit negativní myšlenky povzbudivými. Např: <i>“Tohle nezvládnou” → “Pokusím se a poučím se z této zkušenosti”.</i>
Reflexe a procvičování (rozšířená verze)	Úkol k reflexi: Po skončení aktivity se studenti zamyslí nad tím, jak se cítili a jak se mohl změnit jejich pohled na pochybnosti. Zpětná vazba pro učitele: Učitel diskutuje o zkušenostech studentů a pomáhá jim lépe porozumět jejich vnitřnímu dialogu. Průběžné procvičování: Tuto metodu lze používat pravidelně k podpoře sebeuvědomění a posílení sebeúcty.

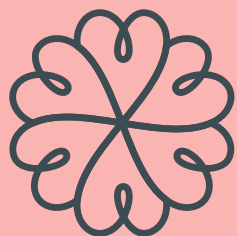
Příklady pro různé předměty

Literatura	Téma: <i>Strach z písemného vyjádření myšlenek</i> Úkol: • Před psaním eseje studenti zjistí své pochybnosti: <i>“Nikomu se to nebude líbit”, “Nejsem dobrý v psaní”.</i> • Procvičte si přerámování myšlenek: → <i>“Bude to špatné”</i> → <i>“Je to jen první návrh - všechno se dá vylepšit.”</i> Úkol navíc: Po psaní - zamyslete se: <i>“Co se nakonec povedlo?”</i>
Dějepis	Téma: <i>Strach z mluvení v diskusích</i> Úkol: • Žáci se připravují na diskusi o historické události. Před vystoupením pojmenují své pochybnosti: <i>“Mohl bych říct nějakou hloupost”, “Ostatní vědí víc než já”.</i> • Přerámujte myšlenky: → <i>“Ostatní vědí víc”</i> → <i>“Mohu se podělit o to, co vím - a učit se od ostatních.”</i> Reflexe: <i>Jak se cítili poté, co se podělili o svůj názor? Stálo to za pokus?</i>
Přírodní vědy/biologie/fyzika	Téma: <i>Strach z neúspěchu při pokusech</i> Úkol: • Před zahájením laboratoře si studenti zapíší své obavy: <i>“Zkazím to”, “Nevím, jak používat zařízení.”</i> • Diskuse ve třídě: Jsou chyby selháním - nebo součástí učení? Pozitivní myšlenka: → <i>“Bojím se selhání”</i> → <i>“Chyby jsou součástí vědy - vzniklo z nich mnoho objevů.”</i>

Matematika	Téma: <i>Pochybnosti o řešení problémů</i> Úkol: • Žáci si zapisují myšlenky, které je napadají při řešení nových nebo složitých problémů, např. <i>“Udělám chyby”, “Jsem příliš pomalý” nebo “Nejsem v tom dobrý”.</i> • Poté analyzují, zda jsou tyto myšlenky pravdivé: řešili podobné úlohy již dříve? • Ke každé negativní myšlence napíše přeformulovanou, pozitivní myšlenku: → <i>“Jsem příliš pomalý” → “Každý pracuje svým tempem. Když si dám na čas, pochopím to.”</i> Reflexe: <i>Jak se změnil jejich postoj po přerámování myšlenek?</i>
Výtvarná a hudební výchova/ICT	Téma <i>Pochybnosti o kreativě</i> Úkol: • Před zahájením tvůrčího úkolu se žáci zamyslí: Co je brzdí? <i>“Neumím kreslit”, “Ostatní jsou lepší”.</i> • Analýza: Je to skutečně pravda? Vzpomeňte si na situace, kdy byla jejich práce oceněna. • Přepřacujte je: → <i>“Nejsem dostatečně kreativní” → “Kreativita nemá žádná pravidla - je to můj osobní projev.” Přerámujte: “Nejsem dostatečně kreativní”.</i>

Závěr

Technika “Když mám pochybnosti” pomáhá studentům pochopit a zpracovat jejich pochybnosti a nahradit negativní myšlenky konstruktivními a podpůrnými přesvědčeními. To posiluje sebedůvěru a podporuje zdravé sebevědomí. Metoda podporuje emoční pohodu žáků a lze ji úspěšně integrovat napříč různými předměty a vzdělávacími aktivitami.



SEBEHODNOTICÍ DOTAZNÍK

PRO MĚŘENÍ ZMĚN V SEBEVĚDOMÍ
A SEBEÚCTĚ STUDENTŮ

Milý studente/studentko,

Tento krátký průzkum nám umožní nahlédnout do toho, jak se cítíte ve svém každodenním životě: ve škole, doma, s kamarády nebo když jste sami.

Neexistuje správná ani špatná odpověď – jednoduše vyberte možnost, která nejlépe popisuje, jak se vám daří.

Vaše myšlenky jsou pro nás velmi důležité, proto prosím odpovídejte upřímně a buďte otevření. Všechny odpovědi jsou zcela anonymní a nikdo se nedozví, kdo jak odpověděl.

Děkujeme, že jste se zúčastnili a pomohli nám společně vytvořit laskavější a vstřícnější školu!

1. Kdyby se tě kamarád/kamarádka zeptal/a, co znamená slovo „sebevědomí“, dokázal/a bys mu/jí to vysvětlit?

- ☐ Ano, přesně vím, co znamená zdravé sebevědomí.
- ☐ Trochu to chápu, ale nedokážu to pořádně vysvětlit.
- ☐ Ne, nedokážu to vysvětlit, protože nevím, jak vypadá zdravé sebevědomí.
- ☐ Jiné (specifikuj prosím) _____

2. Věříš v sám/sama sebe?

- ☐ Ano, vždy si věřím.
- ☐ Často si věřím.
- ☐ Necítím se ani sebejistě, ani nejsem si jistý/á.
- ☐ Často si nevěřím.
- ☐ Nikdy si nevěřím.

3. Víte, jak si zlepšit sebevědomí, zvýšit sebevědomí nebo si pomoci, když se cítíte smutní nebo nervózní?

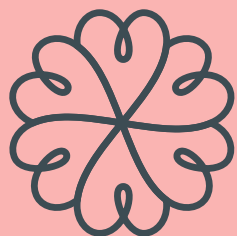
- ☐ Ano, znám několik metod a používám je.
- ☐ Ano, vím, že jsou nějaké metody, ale nepoužívám je.
- ☐ Ne, nic o tom nevím.

4. Které z níže uvedených nástrojů osobního rozvoje znáte a možná sami používáte?

	Znám a používám	Znám, ale nepoužívám	Tento nástroj vůbec neznám
Afirmace			
Pozitivní inventura			
Kartičky			
Jiné (specifikuj prosím)			

5. Pečlivě si přečtete každé tvrzení a rozhodněte se, do jaké míry s ním souhlasíte nebo nesouhlasíte.

	Zcela souhlasím	Souhlasím	Souhlasím i ne-souhlasím	Ne-souhlasím	Zcela ne-souhlasím
Celkově jsem spokojený/á jaký/á jsem.					
Částečně se srovnávám s jinými a mám pocit, že nejsem tak dobrý/á jako oni.					
Vím, že mám hodně dobrých vlastností.					
Mám pocit, že jsem dost dobrý/á takový/á, jaký/á jsem.					
Vážím si sám/sama sebe jako člověka.					
Věřím, že se můžu naučit věci, které se zpočátku zdají obtížné.					
Nemám problém o pomoc, když ji potřebuji.					
Cítím se dobře, když se mohu podělit o své nápady ve třídě nebo při skupinových aktivitách.					
Když řeším problémy nebo se rozhoduji, důvěřuji svému vlastnímu úsudku.					
Cítím se sebejistě, když mluvím a sdílím své názory.					
Na hodiny většinou přicházím s dobrou náladou a chutí se učit.					
Mám pocit, že mě spolužáci přijímají a že mezi ně patřím.					
Často se cítím smutně nebo hodně nervózně.					
Většinou mívám dobrou náladu.					
Mám své aktivity, u kterých si odpočinu a které mě uklidňují.					
Vím, že je tu někdo, s kým můžu mluvit, když je mi těžko.					



REFERENCE

- Barkauskaitė, M. (2009). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Enciklopedija.
- Barkauskaitė, M., & Jovaiša, L. (Red.). (2012). *Mokytojo profesinė etika*. Vilnius: Edukologija.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan* (7. vydání). Pearson.
- Branden, N. (1995). *Šest pilířů sebeúcty*. Bantam.
- Butkienė, G., & Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
- Candy, P. C. (1990). *Jak se lidé učí učit*. Smith.
- Covey, S. R. (2004). *Sedm návyků vysoce efektivních lidí: S.: Mocné lekce osobní změny*. Free Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: S.: Mindset: Nová psychologie úspěchu*. Random House.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Škola jako vývojový kontext v období dospívání. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241.
- Erikson, E. H. (1968). *Identita: Mláď a krize*. Norton.
- Gailius, Ž. (1996). *Jaunimo įtraukimo į visuomenės gyvenimą pedagoginiai aspektai* (Magistro tezė, Vytauto Didžiojo universitetas).
- Gailius, Ž. (1998). *Nepamokinės moksleivių ugdymo veiklos tyrimas. Taikomoji pedagogika*. Kaunas: VDU Švietimo studijų centras.
- Gailius, Ž. (2004). *Jaunimo neformaliojo ugdymo samprata ir aktualijos. Kultūros aktualijos*, 2004(4)
- Gailius, Ž., & Kučikas, A. (1997). *Jaunimo veiklos reikšmė ir pedagoginiai principai. Jaunimo ugdymo(si) namai. Jaunimo veikla. Kas tai?* Vilnius: Gera diena.
- Greenberg, M. T. a další (2003). The effects of school-based intervention programs on aggression and disruptive behavior [Účinky školních intervenčních programů na agresivitu a rušivé chování] *Journal of Emotional and Behavioral Disorders (Časopis o emočních poruchách a poruchách chování)*, 11(3), 130-141.
- Gudonis, V. (2021). *Mokymasis per patyrimą: metodai ir refleksija. Školní vzdělávací centru*
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching (Emocionální praxe vyučování). *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835-854.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness pro učitele: P.: Mindfulness pro učitele: Jednoduché dovednosti pro klid a produktivitu ve třídě*. Norton.
- Jovaiša, L. (2007). *Edukologická výchova a vzdělávání*. Vaga.
- Kairienė, B. (2014). *Vaiko psichologija: nuo gimimo iki paauglystės*. Kaunas: Technologija.
- Kimzeke, G. (2005). *Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata*. Valstybinė slaugos tarnyba.
- Koštalová, H., Švarcová, M., & Cudlínová, M. (2023). *Třída v rovnováze*. Praha: Ústav pro hospodářskou politiku AV ČR, v. v. i: EKS.
- Laurinavičius, A., & Kisieliene, A. (2012). *Raidos psichologija*. Vilnius: VPU leidykla.

- LVJC. (2021). *Socialinių-emocinių kompetencijų ugdymas mokykloje: metodiniai patarimai mokytojams*. Vilnius.
- Miovský, M., et al. (2015). *Prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN.
- Misiukonis, T. (2017). *Koučingová filosofie*. Vaga.
- Petrulytė, A. (Red.). (2021). *Savivertės stiprinimas ugdymo procese: Metodinės rekomendacijos mokytojams*. VšĮ Emocinės paramos centras.
- Reynolds, M. (2021). *Koučování techniky*. Eugrimas.
- Risberg, E. (2020). *Koučingas - dėsnyss žmogui, ne problemai*. Vaga.
- Risberg, E. (2022). *Savivertės ugdymas*. Vaga.
- Robinson, K. (2011). *Z našich myslí: Učíme se být kreativní*. Capstone.
- Targamadzė, J., & Merkys, G. (2007). *Učení a inovace*. Kaunas: Technologija.
- Weare, K. (2015). *Co funguje při podpoře sociální a emoční pohody a reakci na problémy duševního zdraví ve školách?* Public Health England.
- Zimmerman, B. J. (2002). Jak se stát seberegulovaným žákem. *Theory Into Practice (Teorie v praxi)*, 41(2), 64-70.