

Modul zaměřený na inovativní metody ve vzdělávání

VYUŽITÍ RESTORATIVNÍCH KRUHŮ

Projektový den pro žáky a žákyně

V tomto projektovém dni se podpoří vzájemná komunikace mezi žáky/němi prostřednictvím techniky restorativních kruhů a bezpečné vzdělávací prostředí prostřednictvím strukturované cesty, jejímž záměrem je mluvit spolu a současně si pozorně naslouchat. V kruhu se pracuje s Nenásilnou komunikací tak, aby byl hlas každého slyšen.

ÚVOD

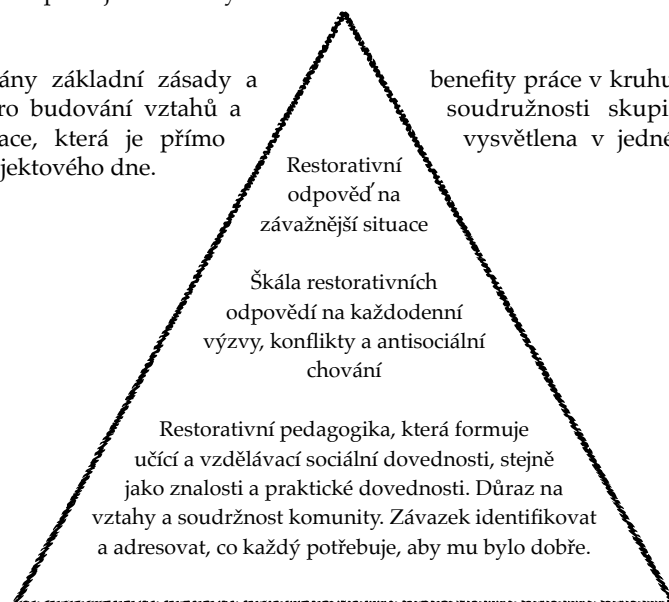
Restorativní přístup ve školách je třeba budovat průběžně a kontinuálně. Díky práci v časech míru ve škole ubyde konfliktů a závažnějších situací. Zároveň, pokud tyto nastanou, aktéři/rky mají připravenou restorativní odpověď.

V tomto projektovém dni žáci/kyně posilují sociální kompetence a vzájemné vztahy tak, aby byla základna jejich pyramidy co nejsilnější. V závěru projektového dne pracují s rozdíly mezi tradičními a restorativními odpověďmi na více či méně závažné situace.

V průběhu celého projektového dne jsou podtrhovány základní zásady a to z toho důvodu, že se jedná o základní nástroj pro budování vztahů a Další využívanou metodou je Nenásilná komunikace, která je přímo aktivit a také se promítá do práce v průběhu celého projektového dne.



benefity práce v kruhu, a soudružnosti skupiny. vysvětlena v jedné z



KLÍČOVÁ SLOVA

Restorativní kruhy, sociální dovednosti, demokracie, naslouchání, prevence provinění, odpovědnost, prevence šikany, seberegulace, vztahy, bezpečí.

POŽADAVKY NA PROSTOR

Ve třídě v kruhu (beze stolů), každý/á žák/yně má svou židli.

POČET ŽÁKŮ/YŇ

Velikost skupiny a bezpečné prostředí ovlivňuje u některých aktivit ochotu ke sdílení. Zároveň je při volbě počtu zúčastněných vhodné zohlednit i velikost prostoru, v němž má být metoda realizována.

POMŮCKY

- ☐ Flipchart/tabule; pravidla a harmonogram na flipchartu/tabuli; psací potřeby (fixy, propisky, pastelky); papíry; izolepa; jmenovky; „Mluvicí předmět“; hrneček s kresbou; post-ity.
- ☐ (Kartičky se sponkou, provázek, prut (ukazovátko s magnetem)).
- ☐ Přílohy:
 - ☐ Příloha 1_Aktivita 10_Kartičky pocitů;
 - ☐ Příloha 2_Aktivita10_Kartičky potřeb;
 - ☐ Příloha 3_Aktivita13_Restorativní tabulka.

CÍLE A KOMPETENCE

Budovat vztahy ve třídě skrz metody restorativního přístupu a představit principy restorativních kruhů, které mohou žáci/kyně využívat nejen ve svých třídnických hodinách.

- ▶ Žáci/kyně posilují vzájemné vztahy a celkové sociální klima třídy (vzájemné poznávání).
- ▶ Seznámí se s konceptem restorativního přemýšlení o konfliktech.
- ▶ Posilují si kompetence umět vyřešit konflikt.
- ▶ Posilují vlastní sebehodnotu.

PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ

Pro zdárný průběh projektových dnů je vhodné, aby byli/y přítomní/é dva/ě lektori/rky. Pro zjednodušení terminologie se v metodikách pracuje s pojmem lektor/ka. Pokud jsou explicitně potřeba oba/ě, je to specifikované v Popisu aktivity nebo Metodické poznámce.

TEMATICKÁ OBLAST DLE RVP

- Jazyk a jazyková komunikace,
- Člověk a jeho svět,
- Člověk a společnost.

Doplňující vzdělávací obory:

- Dramatická výchova,
- Etická výchova.

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA DLE RVP ZV

- OSV = Osobnostní a sociální výchova,
- VDO (ZŠ) = Výchova demokratického občana,
- MKV = Multikulturní výchova.

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

- K. k řešení problémů,
- K. občanské, personální a sociální,
- K. k učení.

Pro lektorování tohoto programu je důležité, aby lektor/ka samotné technice restorativních kruhů věřil/a. V dramaturgii projektového dne je první část zaměřena na bezpečí a navázání dobrého vztahu lektora/ky a kolektivu (tedy každého jedince), mapování znalosti tématu a postupně se přechází k otevření tématu dobrého prostředí ve škole, ve třídě a kolektivu. Vychází se z premisy jedinečnosti každé/ho žáka/yně tvořící/ho pestrý a zdravý kolektiv. V průběhu celého setkání se lektor/ka snaží podpořit přenosnost tématu do třídnických hodin, tzv. transfer do třídy, proto ale potřebuje znát výchozí bod, na který se musí zaměřit hned v úvodu setkání.

V závěrečné aktivitě se pracuje se škálou nakreslenou na zemi. Pro větší dynamiku projektového dne je možné se škálou pracovat i v průběhu jiných aktivit.



Časová dotace



Metoda



Popis aktivity

Citace kurzívou



Pomůcky



Cíl



Před aktivitou

Metodická poznámka.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Program je koncipován cca na 6 vyučovacích hodin (6 × 45 minut). Délku aktivit lze upravit dle potřeb skupiny.

NÁZEV	ČAS	POMŮCKY
Aktivita č. 1 Přivítání a práce v kruhu	10 min	Flipchart/tabule, pravidla a harmonogram na flipchartu/tabuli, fixy, jmenovky, „Mluvicí předmět“.
Aktivita č. 2 Otevírací úvodní otázka	20 min	
Aktivita č. 3 Krok vpřed	15 min	
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 4 Wellbeing	20 min	Flipchart/tabule, fixy.
Aktivita č. 5 Hrneček	10 min	Hrneček s kresbou.
Aktivita č. 6 Naše třídní prostředí	25 min	Flipchart/tabule, fixy.
PŘESTÁVKA 10 min		
DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: Chyt' si rybku	30 min	Kartičky se sponkou, provázek, prut (ukazovátko s magnetem).
Aktivita č. 7 Škála	10 min	
Aktivita č. 8 Konflikt	10 min	Flipchart/tabule, fixy.
Aktivita č. 9 Supermanův plášť	20 min	Papíry, psací potřeby, izolepa.
PŘESTÁVKA 20 min		
Aktivita č. 10 Co je ukryté za vztekem	20 min	Psací potřeby, papíry, post-ity, Příloha 1_Aktivita 10_Kartičky pocitů a Příloha 2_Aktivita10_Kartičky potřeb.
Aktivita č. 11 Počítání	15 min	
Aktivita č. 12 Prolomte kód	10 min	
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 13 Restorativní přístup příklady	40 min	Do trojice Příloha 3_Aktivita13_Restorativní tabulka.
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 14 Vděčnost	15 min	Papírek pro každého/ou žáka/yni, tužka.
Aktivita č. 15 Sedněte si společně	10 min	
DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: Ahoj, ahoj, ahoj	10 min	
Aktivita č. 16 Evaluce	10 min	
ALTERNATIVNÍ AKTIVITA: Skákejte společně	10 min	


POPIS AKTIVIT

Protože projektový den trvá celých 6 vyučovacích hodin, může lektor/ka aktivity proložit průběžnou aktivitou. Např. HURIKÁN – Když lektor/ka řekne kdykoliv „hurikán“, musí si každý najít nové místo, na kterém bude sedět. Toto slovo lze zařazovat zcela náhodně do vět.

V dramaturgii projektového dne je první část zaměřena na bezpečí a navázání dobrého vztahu lektora/ky a kolektivu (tedy každého jedince) a postupně se zaměřuje na posílení sebehodnoty každé/ho žáka/yně. V reflexích je pak snaha o to podpořit toleranci vůči sobě navzájem. Vychází se z premisy jedinečnosti každého člověka, který tvoří pestrý a zdravý kolektiv.

AKTIVITA Č. 1 PŘIVÍTÁNÍ A PRÁCE V KRUHU



10 min  Úvodní přivítání; úvodní aktivita.



Flipchart/ tabule, pravidla a harmonogram na flipchartu/ tabuli, fixy, jmenovky, „Mluvicí předmět“.



Navodí se atmosféra důvěry a bezpečné prostředí.

Žáci/ kyně se seznámí s harmonogramem dne.



Lektor/ka upraví prostor do komunitního kruhu.



Žáci/ kyně si vytvoří jmenovky.

Lektor/ka je přivítá a ve dvou větách se představí (pokud je nový/á). Následně vysvětlí, proč jsou žáci/ kyně v kruhu (kruh tvoří komunitu a jsou si v něm všichni rovni). Popíše téma setkání a obsah projektového dne (je dobré ho mít již načrtnutý, aby každý/á žák/yně věděl/ a, co ho/ ji čeká).

Dále lektor/ka představí „principy spolupráce“. Jsou to:

- **MLUVÍME SAMI ZA SEBE** – je v pořádku, když nesouhlasíme s názorem, který od někoho slyšíme. To, že každý vidíme věci jinak, tvoří vzrušující mozaiku, ve které má každý právo na svůj kousek. Myšlenky ostatních tedy vyslechneme s respektem.
- **PRÁVO NA NÁZOR** – každý hlas má své místo a je třeba mu naslouchat. Pokoušíme se být vědomě přítomní a dáváme tomu, kdo mluví, tolik pozornosti, kolik potřebujeme i my, když chceme sdílet s ostatními.
 - V případě, že žákům/yním dělá problém naslouchání, může lektor/ka použít „Mluvicí předmět“ (reálný, nebo imaginární). Kdo je na řadě, má plnou pozornost ostatních a zároveň možnost nereagovat a poslat předmět dál.
- **MLUVÍME JEN O PŘÍTOMNÝCH**
- **DŮVĚRA** – nevynášíme ven osobní informace ostatních, které během dne sdílí.
- **PRÁVO ŘÍCT STOP** – všechny aktivity, které lektor/ka přinese, jsou dobrovolné. Každý sám se rozhoduje, jestli se jich účastní. Každý je za svoje „ano“ a „ne“ zodpovědný a je na každém, jestli bude mít chuť vykročit ze své komfortní zóny a poznat o trochu víc sám sebe, nebo v danou chvíli příležitost vynechá.
- **OTÁZKY JSOU VÍTÁNY** – každá otázka je správná – ptáme se kdykoliv a na cokoliv!
- **OTEVŘENOST** – čím víc do toho dáme, tím víc si z toho odneseme. Program je nastavený tak, aby rozvíjel prožitý zážitek být blíž spolužákům/ačkám. Aby se to ale mohlo stát, je třeba tomu jít naproti. To často stojí odvahy a investici vlastní energie.
- **VLASTNÍ ODPOVĚDNOST** – každý je odpovědný za svoje vlastní základní potřeby a jejich naplňování – pokud si někdo potřebuje odskočit / jíst / pít / protáhnout se – je třeba pouze zmínit lektorovi/ce, že se vzdává. Cílem programu je umožnit nové zážitky a zkušenosti. K tomu je třeba, aby každý sdílel, co potřebuje, co koho baví, co je komu příjemné nebo co naopak nevyhovuje, co by kdo chtěl jinak. Využíváme možnosti upřímně komunikovat se svými spolužáky/ačkami i lektory/kami.

Lektor/ka se může zeptat, zda s pravidly všichni souhlasí, případně, jestli mají s nějakým bodem problém. V neposlední řadě je dobré si vyjasnit oslovování (tykání/ vykání).

V rámci úvodního kolečka lektor/ka klade důraz na správné vedení kruhu a zásady verbalizuje nahlas i pro žáky/ně. Vysvětluje, proč je důležité, aby všichni seděli na stejné úrovni a aby měl ten člověk, který mluví, nerušený prostor apod.

Lektor/ka se může žáků/yň zeptat na jejich zkušenosti s kruhy:

- *Jste zvyklí/é pracovat a vzdělávat se v kruhu?*
- *Co se vám na práci v kruhu líbí a co naopak nelíbí?*

Symbol kruhu - V kruhu vidí každý člověk na každého, každý si může vzít slovo a slyší, co ostatní říkají. Psychosociální atmosféra v kruhu může být popsána jako kolektivní pozornost - pocit „my“. Pokud jsou ve třídě vztahy bezpečné, vzniká v kruhu pozitivní prostředí, zvyšuje se pocit jednoty. Pokud ve třídě bezpečné prostředí není, nejprve je potřeba věnovat péči bezpečnému prostředí a vzájemné odpovědnosti za jeho navození.

Mluvicí předmět - Mluvicí předmět slouží k předávání slova. K tomu, aby si žáci/kyně neskákali/y do řeči. Ten jedinec, který je na řadě, má plnou pozornost ostatních a zároveň možnost neodpovídat a poslat předmět dál.

Právě v úvodním bloku je třeba nastavit transparentní komunikaci. Sdílení harmonogramu pomůže nastavit úroveň partnerské spolupráce hned od začátku programu. Do projektového dne tak mohou vstoupit otevření/é novému i ti/y žáci/kyně, kteří/ré preferují vyšší informovanost a jasnější představu o náplni jeho dílčích částí. Motivaci žáků/yň a transparentnost programu může lektor/ka podpořit tím, že s nimi o pravidlech bude diskutovat a nechá v závěru prostor pro dotazy.

AKTIVITA Č. 2 OTEVÍRACÍ ÚVODNÍ OTÁZKA



20 min



Diskuse.



-



Žáci/kyně se aktivizují a navzájem se poznají.
Seznámí se s tím, že každý člověk je odpovědný za své emoce.
Rozumí tomu, že jsou sami/y kompetentní řešit konflikty.



Každý/á žák/yň se představí a doplní větu: „Moje oblíbená snídaně je ...“ Žáci/kyně odpovídají postupně. K předání slova může lektor/ka využít „Mluvicí předmět“. Zároveň zváží, zda se bude doptávat a případně v jaké míře.

Na závěr aktivity zdůrazní unikátnost každé/ho žáka/yň.

Lektor/ka zváží, zda na otázku odpoví jako první. Je dobré, aby si byl/a vědom/a, že svou odpověď může žáky/ně ovlivnit. Může také zvážit uvedení příkladů.

Je v pořádku, pokud někdo nechce odpovědět, ale je důležité dát těmto žákům/yním ještě jednu možnost po dokončení kolečka.

Výhodou check-in kolečka je, že se zapojí všichni a každému jedinci je dána možnost být slyšen a viděn.

AKTIVITA Č. 3 KROK VPŘED



15 min



Diskuse.



-



Žáci/kyně se o sobě navzájem dozví nové informace.
Uvolní se atmosféra, vytvoří se radostné prostředí.



Všichni stojí v kruhu, lektor/ka přečte tvrzení a v případě, že se s ním žák/yně ztotožňuje, udělá krok vpřed. Po chvíli se všichni zase vrátí do původní pozice a lektor/ka přečte další větu.

Kdo má sestru?

Kdo má bratra?

Kdo nemá bratra?

Kdo má raději léto než zimu?

Kdo dělá nějaký sport?

Kdo má domácí zvířátko?

Kdo chodí spát pozdě?

Kdo už byl někdy v Chorvatsku?

Kdo preferuje mléčnou čokoládu?

Komu se někdo v poslední době omluvil?

Kdo byl v posledním týdnu naštvaný?

Kdo si rád povídá s rodiči?

Kdo se v posledním týdnu nudil?

Kdo se někdy cítil nevyslyšen?

Kdo se někdy rozplakal kvůli tomu, že ho něco mrzelo?

Kdo si dokáže stát za svým názorem?

Kdo se v posledním měsíci s někým pohádal?

Kdo rád diskutuje?

Reflexe: Je-li to vhodné, lektor/ka se může zeptat, zda se žáci/kyně dozvěděli/y něco nového o zbytku třídy.

Nejznámější variací je hra „Mista si vymění“.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 4 WELLBEING



20 min



Diskuse.



Flipchart/ tabule, fixy.



Žáci/kyně se seznámí s pojmem wellbeing.
Dokážou vyjádřit svůj názor.



Na flipchart/ tabuli lektor/ka napíše velkým písmem slovo wellbeing nebo životní spokojenost a žáci/kyně mají za úkol, v tuto chvíli každý samostatně, vymyslet jedno slovo, které se k tématu vztahuje nebo se jím v souvislosti s tématem vybaví. (5 min)

Po uplynutí času na rozmyšlenou lektor/ka žáky/ně rozdělí do skupin po 4–5 a svá slova si v nich nasdílí. Svůj výběr odůvodní. (5 min)

Následně lektor/ka může žáky/ně v kruhu vyzvat, aby svá slova řekli/y nahlas a vysvětlili/y, co pro ně znamenají. (7 min)

Lektor/ka v závěru zarámuje definici wellbeingu a odhalí, že se v následujících aktivitách budou věnovat tomu, aby se každý jedinec ve třídě mohl rozvíjet po svém. (3min)

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život!

AKTIVITA Č. 5 HRNEČEK



10 min



Diskuse.



Hrneček s kresbou.



Žáci /kyně přijdou na to, že existuje víc pohledů na věc, víc „pravd“.



Lektor/ka drží hrnek, na kterém je logo nebo kresba. Žáci /kyně jsou posazeni/y tak, že každý jednotlivec vidí jinou část hrníčku (někdo zepředu, někdo zezadu, někdo ze strany). Lektor/ka požádá skupinu, aby popsala, co vidí.

Reflexe:

- Kdo měl pravdu?
- Je zde více než jedna odpověď?
- S kolika možnými řešeními skupina přišla?
- Co kdyby zde byly pouze dvě strany?

Lektor/ka zárámuje aktivitu: Každý vidíme něco jiného a někdy to může být problematické, ale někdy je to naopak úžasné, protože se můžeme podívat na věci z jiného úhlu, rozšířit si obzory. A tuto vaši sílu skupiny a to, že nejste jeden jako druhý, využijeme právě v následující aktivitě.

AKTIVITA Č. 6 NAŠE TŘÍDNÍ PROSTŘEDÍ



25 min



Diskuse.



Flipchart/ tabule, fixy.



Žáci /kyně dokážou zreflektovat třídní prostředí a vyjádřit svůj názor. Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a odpovědnost.



Ve trojicích se žáci /kyně baví o třídním prostředí, přičemž mají vybrat jednu silnou stránku jejich třídy a jednu výzev. (10 min)

Poté se v kruhu sdílí výsledky z jednotlivých trojic a závěry napíše lektor /ka na flipchart/ tabuli. (10 min)
Lektor/ka odděluje silnou stránku (zeleně) od výzev (červeně), čímž vytvoří přehled silných stránek a výzev.

Zakončí aktivitu shrnutím. Může se žáků /yň zeptat, jakou dovednost musí posílit, aby jim bylo ve třídě ještě lépe. (5 min)

Čím je lektor/ka zvědavější, jak to žáci/kyně myslí a žáci/kyně jsou konkrétnější a dávají příklady, tím větší a lepší dopad tato aktivita může mít.

PŘESTÁVKA 10 MIN

¹ https://www.wellbeingveskole.cz/wp-content/uploads/2022/12/Metodika_Wellbeing_listopad2022_skola.pdf

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: CHYŤ SI RYBKU

Tuto aktivitu zařadí lektor/ka pouze tehdy, když si je jistý/á, že ji dokáže udržet. Tato aktivita uzavírá blok zaměřený na třídní kolektiv a přesouvá se k jednotlivci.



25 min



Diskuse.



Kartičky se sponkou, provázek, prut (ukazovátka s magnetem).



Žáci/kyně dokážou zreflektovat třídní prostředí a nebojí se vyjádřit svůj názor.

Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a zodpovědnost.



Lektor/ka si připraví malé kartičky se slovy podle témat, na která se chce zaměřit, např. kamarádství, vztahy ve třídě apod. Na kartičky dá kancelářskou sponku.



Uprostřed místnosti vyznačí pomocí provázku „rybníček“ a do něj umístí kartičky nápisem dolů, aby slova nebyla vidět. Ukazovátka či podobný nástroj označí jako „prut“ a na jeho konec připevní magnet.

Každý/á žák/yně postupně prutem vyloví jednu „rybičku“ (kartičku se slovem) a k danému tématu řekne, co si o něm myslí ve vztahu ke třídě. Jak to u nich ve třídě vypadá, co je dobře a co ne. Pokud žák/yně neví, co říct, může mu někdo ze třídy nebo lektor/ka pomoci začít nebo mu položí doplňující otázku. Např. POMÁHÁME SI – Jak si pomáháte ve třídě? NEHÁDÁME SE – Platí to u vás ve třídě? Pamatujete si na nějakou hádku ve třídě?

Aktivita je určena spíše pro mladší žáky/ně a pro menší počet (kolem 15).

Zpočátku je potřeba žákům/yním pomáhat s formulací vět. Brzy však najdou dostatek slov a rozmluví se. Baví je lovit a vědět, že za úspěšný lov se od nich očekává odpověď.

Nápady na kartičky:

- Nasloucháme si.
- Nehádáme se.
- Pomáháme si.
- Všichni jsme si rovni.
- Dodržujeme pravidla.
- Mluvíme slušně.
- Dokážeme se dohodnout na společném projektu.
- Naše přestávky jsou klidné.
- Každému jedinci je tu dobře.

AKTIVITA Č. 7 ŠKÁLA



10 min



Aktivizační aktivita.



-



Žáci/kyně dokážou reflektovat třídní prostředí a vyjádřit svůj názor.



Lektor/ka vysvětlí žákům/yním metodu názorové přímky: na podlaze třídy je pomyslná linka (nebo reálná linka vytvořená z provazu). Jeden konec představuje „úplný SOUHLAS“, druhý „úplný NESOUHLAS“. Mezi těmito extrémy je škála.

Lektor/ka položí otázku (či výrok), kterou se chce zabývat. Například:

- *Pláč je odrazem slabosti člověka.*
- *Je lepší mlčet než udělat chybu.*
- *Když nejsi šťastný, tak je s tebou něco špatně.*
- *Dokážu vztek ovlivnit.*
- *Abychom žili lépe, musíme se zbavit nepříjemných pocitů.*

Lektor/ka může také začít tématy, která jsou pro žáky/ně jednodušší, například:

- *Banán jím od bubáka.*
- *Pepsi je lepší než cola.*



Žáci/kyně se rozestaví na názorovou přímku podle toho, do jaké míry se s výrokem ztotožňují.


Když si všichni na přímce najdou své místo, stává se lektor/ka moderátorem/kou, bere do ruky pomyslný mikrofon a ptá se postupně několika osob: *Proč stojíš zrovna na tomto místě?*

Když někdo říká svůj názor, nikdo by mu do toho neměl zasahovat ani ho hodnotit.


Když žák/yně zdůvodní své postavení na čáře, mohou ostatní zvážit, jestli je jeho/její argumenty náhodou nepřesvědčily ke změně místa. Pokud ano, posunou se na místo na čáře, které jim nyní vyhovuje více.

AKTIVITA Č. 8 KONFLIKT

 10 min  Diskuse.

 Flipchart/ tabule, fixy.



 Žáci/ kyně se zamyslí nad zdravým pohledem na chybu.


 Lektor/ ka napíše na flipchart/ tabuli citát:


„Nedopusťte, aby malá hádka zničila velké přátelství.“ Dalajláma.

Poté se zeptá žáků/ yň, jak této větě rozumí, a pokusí se ji společně rozebrat. Požádá žáky/ ně, aby se pokusili/ y vzpomenout si, jestli se jim daná situace někdy v životě stala. Co jim pomohlo to překonat? Povedlo se jim přátelství zachránit?


AKTIVITA Č. 9 SUPERMANŮV PLÁŠŤ

 20 min  Diskuse.

 Papíry, psací potřeby, izolepa.

 Žáci/ kyně posilují svou sebehodnotu.



Posilují vztahy ve třídě a celkové sociální klima třídy (vzájemné poznávání).


 Žáci/ kyně si přilepí na záda prázdný papír – plášť. Poté chodí po třídě a náhodně si vybírají spolužáka/ ačku do dvojice, se kterým/ ou si povídají o svých metodách na zvládání stresu a nepříjemných situací. Když dokončí svoji konverzaci, navzájem si zapíší na svůj plášť jednu copingovou strategii. Pokračují dál a najdou si novou dvojici. V závěru by na svém „plášti“ měli/ y mít zapsané alespoň tři strategie.


Po skončení si sednou s lektorem/ kou zpět do kruhu a mohou sdílet své nápady, popř. nápady svých spolužáků/ aček, které jim připadají zajímavé.

PŘESTÁVKA 20 MIN


AKTIVITA Č. 10 CO JE UKRYTÉ ZA VZTEKEM?

 20 min  Výklad.

 Psací potřeby, papíry, post-ity, Příloha 1_Aktivita 10_Kartičky pocitů a Příloha 2_Aktivita10_Kartičky potřeb.

 Žáci/ kyně propojí vztek s emocemi a potřebami / emocionálními potřebami.

Reflektují a vyjadřují, co je za jejich emocemi.

 Lektor/ ka požádá žáky/ ně, aby napsali/ y na post-it situaci, kdy byli/ y opravdu rozčilení. Nemusí to být jen situace ze školy.

Lektor/ ka vysvětlí, že mnohdy je za vztekem ukryta lítost a raněné city. Požádá žáky/ ně, aby popsali/ y raněné city, které byly skryty v dané situaci. Například: „Byl/ a jsem ublížený/ á, protože mi přišlo, že mě nikdo nebere vážně“.

Dále vysvětlí, že raněné city často souvisí s nenaplněnými potřebami. Lektor/ ka dá žákům/ yním dvě minuty na to, aby napsali/ y nenaplněné potřeby za jejich raněnými city. Například: „Potřebuji být spolužáky/ ačkami ceněný/ á a přijímaný/ á.“ Kromě nenaplněných potřeb je se vztekem často spojen strach.

Žáci/kyně se ve dvou minutách zamyslí nad tím, z čeho měli/y ve své situaci strach. Například: „Bojím se, že nebudu spolužáky/ačkami respektován/a.“

Žáci/kyně si najdou partnera/ku, se kterým/ou sdílejí, co o situaci napsali/y.

AKTIVITA Č. II POČÍTÁNÍ



15 min „ledolamka“, energizer.



–



Žáci/kyně trénují odpovědnost za skupinu, soustředění se na společný úkol.



Lektor/ka vysvětlí, že žáci/kyně budou počítat od jedničky, přičemž nesmí vyslovit číslo, ve kterém se nachází čtyřka a také čísla, která jsou násobky čtyřky. Postupuje se po kruhu do té doby, než se obejde celý kruh, případně dva.

Reflexe: (5 min)

- *Jak jste se cítili/y, když někdo udělal chybu?*
- *Jak jste se cítili/y vy, kteří/ré jste udělali/y chybu?*
- *V čem ostatním pomohla chyba jiného?*
- *Co pomáhalo splnění úkolu?*
- *Jaké atributy nefunkční skupiny se v aktivitě projeví?*

Aktivita by měla být zakončena shrnutím, že chyba může být prospěšná, každý dělá chyby a je důležité se z nich poučit.

AKTIVITA Č. 12 PROLOMTE KÓD



10 min Energizer, problémovka.



–



Žáci/kyně se aktivují a více se poznají.



Tři žáci/kyně opustí místnost. Zbytek skupiny vytvoří menší skupiny 3–5 lidí, kteří mají něco společného (např. stejně sedí, mají podobné oblečení, obdobně upravené vlasy apod.).

Ti jedinci, kteří jsou za dveřmi, se po jednom vrací do místnosti a snaží se přijít na to, do jaké skupiny by patřili oni. Nikdo nesmí mluvit.

Reflexe:

- *Jak jste se cítili/y, když jste přišli/y do místnosti?*
- *Jakou vidíte souvislost s reálným životem?*
- *Na jakém základě jsou tvořené skupinky ve škole?*
- *Jakých skupin jste součástí?*
- *Co rozhodne, jestli ve skupině můžete, nebo nemůžete být?*

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 13 RESTORATIVNÍ PŘÍSTUP PŘÍKLADY



40 min



Diiskuse.



Do trojice Příloha 3_Aktivita13_Restorativní tabulka.



Žáci/kyně se seznámí s rozdílem mezi tradičním a restorativním uvažováním o konfliktech.



Lektor/ka žákům/yním představí následující situaci: *Anička a Láďa spolu sedí v lavici. Láďa si bez dovolení půjčil Aniččin sešit z češtiny, aby si doplnil chybějící učivo. Jenže jí sešit zapomněl vrátit a omylem si ho sbalil domů. Anička doma sešit hledala a nenašla. Nemohla se kvůli tomu naučit na test a dostala čtyřku, což ji hodně mrzelo.*

Lektor/ka se žáky/němi debatuje nad následujícími otázkami (úkolem je Aničce a Láďovi pomoci situaci vyřešit):

- Co obvykle zjišťujeme, na co se soustředíme, když se něco takového stane?
- A čemu by bylo užitečné věnovat pozornost?

Lektor/ka žákům/yním představí tabulku, na které je znázorněn rozdíl mezi tradičním a restorativním přístupem. Společně tabulku doplní na základě představeného příběhu.

Následně žáci/kyně v malých skupinách pracují s dalšími situacemi. Může se jednat o situace, které třída sama navrhne nebo o příklady od lektora/ky.

Řešení následně prodiskutuje celá skupina.

Možné řešení restorativní tabulky:

	TRADIČNÍ		RESTORATIVNÍ	
OSOBA	Viník (Kdo je viněn? Kdo je ten špatný?)	Láďa	Oběť (Komu a jak bylo ublíženo?)	Anička
ZAMĚŘENÍ	Minulost - Trest (Jaký trest viníkovi za špatné chování náleží?)	Láďa dostane puntík za zapomínání	Budoucnost - Náprava (Co je třeba, aby se věci daly do pořádku?)	Láďa zajde s Aničkou za paní učitelkou a poprosí ji o náhradní termín.

Další možné situace:

- Spoluzáci říkají své spolužačce Alici - Alice palice.
- Karel snědl svému mladšímu bratřovi nadílku od Mikuláše.
- Běťka lhala své nejlepší kamarádce o tom, co bude dělat po škole, protože nechtěla, aby se její kamarádka dozvěděla, že má rande.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 14 VDĚČNOST



15 min  „ledolamka“, energizer.



Papírek pro každého/ou žáka/yni, tužka.



Žáci/kyně zkusí pracovat s vděčností.



Žáci/kyně zapíší na papírek, za co jsou v tomto dni/roce vděční/é. Ve dvojicích pak sdílí, co si napsali/y.

Proč v žácích/yních pěstovat vděčnost? Rady psychologů v náročném období člověka často směřují právě k uvědomění si maličkostí, které nám dělají život hezký, hezký den nebo hezkou učební hodinu. Ve chvíli, kdy člověk začne myslet na něco, za co je vděčný, mozek uvolní do těla dopamin – hormon radosti a dochází ke zlepšení nálady.

Lektor/ka může zasadit situaci do kontextu. Chce, aby žáci/kyně odcházeli/y z projektového dne pozitivně naladěni/é.

AKTIVITA Č. 15 SEDNĚTE SI SPOLEČNĚ



10 min  Energizer.



–



Žáci/kyně se dokážou koncentrovat a spolupracovat.

Trénují odpovědnost za skupinu, soustředění se na společný úkol.



Žáci/kyně se postaví do kruhu, otočí se vpravo vbok. Je důležité, aby byli/y blízko u sebe. Cílem je se posadit. Nikdo by neměl mluvit ani dělat jakékoliv jiné zvuky. Je důležité počkat, až bude v místnosti ticho, aby všichni cítili přítomnost druhých okolo sebe.

Pokud bude třeba, může se udělat více pokusů, ale vždy se to nakonec povede. Aktivita funguje i ve velkých skupinách.

Alternativou může být poslání stisku, který propojuje celou třídu. Případně aktivita „Skákejte společně“.

ALTERNATIVNÍ AKTIVITA: SKÁKEJTE SPOLEČNĚ



10 min  Energizer.



–



Žáci/kyně se dokážou koncentrovat a spolupracovat.



Žáci/kyně se postaví do kruhu tak, aby mezi nimi bylo místo. Dostanou od lektora/ky instrukci, že až jim dá signál, mají udělat skok do kruhu. Nikdo nesmí mluvit ani dělat jakékoliv jiné zvuky. Je důležité počkat, až bude v místnosti ticho, aby všichni cítili přítomnost druhých okolo sebe.

Pokud bude třeba, může se udělat více pokusů, ale vždy se to nakonec povede. Aktivita funguje i ve velkých skupinách.

AKTIVITA Č. 16 EVALUACE



10 min



Diskuse.



–



Účastníci/ice zhodnotí výsledky workshopu nebo školní práce, třídu, instrukce atd.

Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a odpovědnost.



Nejprve se lektor/ka a žáci/kyně postaví. Lektor/ka jim vysvětlí, že na zemi je pomyslná škála a oni/y budou zpětně hodnotit projektový den a to tak, že se postaví na škálu od 0 % (například u okna) do 100 % bodů (například u dveří). Tedy 50 % je zhruba v půlce diagonály.

- *Rozumíte zadání?*
- *Jak jste si užili/y dnešní projektový den?*
- *Dokázali/y byste řešit konflikt o trochu lépe?*

Poté se opět všichni posadí a každý jedinec jmenuje aktivitu, kterou si dnes nejvíce užil. Případně to, na co je z dnešního dne obzvláště hrdý.

Lektor/ka dává pozor, aby mluvili/y opravdu všichni/všechny žáci/kyně a jeden/jedna žák/yně nezabíral/a příliš prostoru.

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: AHOJ, AHOJ, AHOJ



10 min



Energizer.



–



Žáci/kyně se aktivují a pobaví.



Skupina stojí v kruhu směrem dovnitř. Vybraný jedinec obchází kruh a postaví se mezi dva/ě vybrané žáky/ně. Ti/y musí oběhnout celý kruh a co nejrychleji si navzájem zabrat místo. V průběhu obíhání kruhu se dva/ě žáci/kyně v jeden moment střetnou, zastaví se a třikrát se pozdraví: „Ahoj, ahoj, ahoj!“ Pozdrav musí být zřetelný a nesmí být v běhu! Ten, kdo doběhne na místo později, začne opět obcházet kolečko a vybere další dva soutěžící jedince.

ZDROJE

- ▶ FOLLESTAD, Berit a Nina WROLDSEN. Using restorative circles in schools: how to build strong learning communities and foster student wellbeing. London: Jessica Kingsley Publishers, 2019. ISBN 978-17-845-0917-0.

Další informace lze nalézt na těchto odkazech:

- ▶ TRYGG LÆRING [online]. Oslo: Sentralen, ©2016 [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://trygglearning.no/en/home-2/>.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace v praxi. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1651-3.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. a Vilma COSTETTI. Nenásilná komunikace a moc: v institucích, společnosti i rodině. Přel. Veronika MATIÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1466-3.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace – řeč života. 2. vyd. Přel. Norma GARCÍOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0141-0.
- ▶ MALÍŘOVÁ, Eva. Kruh obnovy. Jak řešit konflikty společně. In: Skauting. Praha: TDC Junáka, 2015 roč. 60, č. 4, s. 8–9. Dostupné také z: <https://casopis.skauting.cz/kruh-obnovy-7609>.
- ▶ CLIFFORD, Amos. Teaching Restorative Practices with Classroom Circles [online]. San Francisco: Center for Restorative Process, 2013 [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://www.osibaltimore.org/wp-content/uploads/Teaching-Restorative-Practices-in-the-Classroom-SUSD.pdf>.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA I_AKTIVITAIO_POCITY KARTIČKY

OPOVRŽENÍ	NADĚJE	PONÍŽENÍ	TOUHA	NERVOZITA
KLID	ZKLAMÁNÍ	EUFORIE	BEZMOC	NĚŽNOST
NUDA	ODSOUZENÍ	ÚZKOST	APATIE	VZTEK
RADOST	STRACH	NAPLNĚNÍ	NENÁVIST	VDĚČNOST
STUD	HRDOST	ODPOR	PŘIJETÍ	POHRDÁNÍ
OSAMĚLOST	SMUTEK	LÁSKA	NADŘAZENOST	NEJISTOTA
ZÁVIST	ÚLEVA	POCITY VINY	OBDIV	ODVAHA
PŘEKVAPENÍ	ZNECHUCENÍ	NEPŘÁTELSTVÍ	PŘÁTELSTVÍ	POHORŠENÍ
PŘIJETÍ	VÁŠEŇ	ŽÁRLIVOST	ZÁJEM	ZNECHUCENÍ

PŘÍLOHA 2_AKTIVITAIO_POTŘEBY KARTIČKY, POTŘEB

JISTOTA, BEZPEČÍ, STABILITA	DOTEK PROJEV NÁKLONNOSTI	INTEGRITA SOULAD MEZI TÍM, CO ŘÍKÁM, CO DĚLÁM A CO SI MYSLÍM
KLID	LÁSKA	DOBRODRUŽSTVÍ
VÝZVA ZAJÍMAVÉ A NÁROČNÉ ZÁŽITKY	DŮVĚRA	JASNOST
ORIENTACE POTŘEBA MÍT JASNO, ORIENTOVAT SE	KRÁSA HARMONIE, SOULAD	MOŽNOST VOLBY AUTONOMIE, NEZÁVISLOST
ODPOČINEK	PODPORA	POMOC BÝT PODPOROVÁN/A
POŘÁDEK ČISTOTA, USPOŘÁDANOST	PŘÍSPĚNÍ PŘÍSPÍVAT K OBOHACENÍ ŽIVOTA, OVĚŘOVAT SI VLASTNÍ SÍLU TÍM, ŽE DÁVÁM A PŘÍSPÍVÁM TAK OSTATNÍM	POZORNOST OCENĚNÍ
PROSTOR	VĚDĚNÍ POTŘEBA VĚDĚT, BÝT INFORMOVÁN/A, ROZUMĚT	EMPATIE CHÁPAT A BÝT POCHOPEN/A
RESPEKT BÝT PŘÍJÍMÁN/A, BÝT RESPEKTOVÁN/A	PŘÁTELSTVÍ BLÍZKOST	POHYB

SDÍLENÍ	PROGRES, EFEKTIVITA	SOUSTŘEDĚNÍ
POCHOPENÍ	POROZUMĚNÍ	ŘÁD
PŘEDVÍDATELNOST	ZÁBAVA HUMOR	SPRAVEDLNOST FÉROVOST
SÍLA	SPOLUPRÁCE	HRA HRAVOST, SOUTĚŽENÍ
OTEVŘENOST	UPŘÍMNOST ČESTNOST	INTIMITA MOŽNOST SDÍLET HLUBOKÉ A OSOBNÍ PROŽITKY
TRANSPARENTNOST	SPONTÁNNOST	AUTENTIČNOST
VOLNOST SVOBODA, LEHKOST	SEBEVYJÁDŘENÍ	TVOŘIVOST
MOC, KOMPETENCE, VLIV	RŮST ROZVOJ, UČENÍ SE	SMYSL

PŘÍLOHA 3_AKTIVITA13_RESTORATIVNÍ TABULKA

	TRADIČNÍ		RESTORATIVNÍ	
OSOBA	Viník (Kdo je vinen? Kdo je ten špatný?)		Oběť (Komu a jak bylo ublíženo?)	
ZAMĚŘENÍ	Minulost - Trest (Jaký trest viníkovi za špatné chování náleží?)		Budoucnost - Náprava (Co je třeba, aby se věci daly do pořádku?)	

	TRADIČNÍ		RESTORATIVNÍ	
OSOBA	Viník (Kdo je vinen? Kdo je ten špatný?)		Oběť (Komu a jak bylo ublíženo?)	
ZAMĚŘENÍ	Minulost - Trest (Jaký trest viníkovi za špatné chování náleží?)		Budoucnost - Náprava (Co je třeba, aby se věci daly do pořádku?)	

	TRADIČNÍ		RESTORATIVNÍ	
OSOBA	Viník (Kdo je vinen? Kdo je ten špatný?)		Oběť (Komu a jak bylo ublíženo?)	
ZAMĚŘENÍ	Minulost - Trest (Jaký trest viníkovi za špatné chování náleží?)		Budoucnost - Náprava (Co je třeba, aby se věci daly do pořádku?)	

PROJEKT MÍSTO PRO VŠECHNY

Publikaci vytvořila: Pracovní skupina aktivity s názvem „Domluvíme se“ projektu „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ projektu financovaného z Norských fondů.

Web:	https://mistoprovsechny.cz/
Hlavní metodik:	Marie Čech
Spoluautoři:	Tereza Hanajová
Metodická konzultace:	Hana Pazderová
Jazyková korektura:	Zuzana Hanajová
Grafická úprava:	Marie Čech
Koordinace projektu:	Sabina Günther

Projekt „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ navazuje na předchozí tříletý projekt „Kampaň proti rasismu a násilí z nenávisli“ (2014–2017), který svým způsobem rozšiřuje.

Projekt si klade za cíl v průběhu realizace (2020–2023) rozšířit a udržet platformu pro kultivovanou diskusi týkající se tematicky diskriminace a předsudečného jednání a přispět tak k jejich předcházení.

Věříme totiž, že v prostředí strachu a nenávisli nemohou mít jakákoli další opatření pro řešení společenských problémů šanci na úspěch.

Naším cílem je nabídnout veřejnosti nástroje pro efektivní komunikaci tematicky a souvisejících problémů. Jednotlivé aktivity lze realizovat díky Odboru pro sociální začleňování (Agentura) Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Vydalo Ministerstvo pro místní rozvoj v roce 2023. 1. vydání

AKTIVITA DOMLUVÍME SE

V průběhu realizace v letech 2020–2023 jsme do škol přinášeli témata, která na první pohled vypadají složitě, až se jich možná zaleknete. Témata jsme zpracovali do metodik, které jsme ověřili při konání více než 3 000 projektových dnů pro žáky i pedagogy.

Věnovali jsme se tematickým oblastem:

- Interkulturní komunikace
- Efektivní komunikace a řešení konfliktů
- Nové metody (restorativní přístupy, kreativní hraní a storytelling)

Všechny metodiky můžete najít na <https://mistoprovsechny.cz/info/5/domluvime>.