

Modul zaměřený na inovativní metody ve vzdělávání

VYUŽITÍ RESTORATIVNÍCH KRUHŮ

Projektový den pro pedagogy a pedagožky

V tomto projektovém dni budou představeny cesty, jak podpořit vzájemnou komunikaci prostřednictvím techniky restorativních kruhů. Vytvoří se bezpečné vzdělávací prostředí pomocí práce v kruhu, u které je záměrem mluvit spolu a současně si pozorně naslouchat. V kruhu se pracuje pomocí Nenásilné komunikace tak, aby byl hlas každého slyšen.

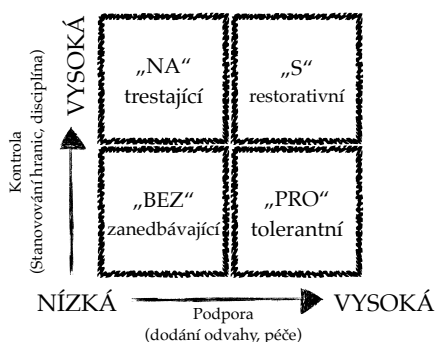
ÚVOD

Restorativní přístup ve školách je třeba budovat průběžně a kontinuálně. Jako ideální se k takové činnosti jeví třídnické hodiny. Díky práci v „obdobích míru“ ve škole ubyde konfliktů a závažnějších situací. Zároveň, pokud nastanou, aktéři/rky mají připravenou restorativní odpověď.

V tomto projektovém dni si účastníci/ice vyzkouší, jak posilovat sociální kompetence a vzájemné vztahy tak, aby byla základna pyramidy jejich žáků/yň co nejsilnější.

V průběhu celého projektového dne jsou podtrhovány základní zásady a benefity práce důvodu, že se jedná o základní nástroj pro budování vztahů a soudružnosti skupiny. metodou je Nenásilná komunikace, která je přímo vysvětlena a trénována v rámci promítá do práce v průběhu celého projektového dne.

Projektový den je zaměřený na přístup, v rámci kterého mluví pedagogové/žky



v kruhu, a to z toho Další využívanou aktivit a také se

Restorativní odpověď na „S“ žáky/němi.

Restorativní odpověď na závažnější situace

Škála restorativních odpovědí na každodenní výzvy, konflikty a antisociální chování

Restorativní pedagogika, která formuje učící a vzdělávací sociální dovednosti, stejně jako znalosti a praktické dovednosti. Důraz na vztahy a soudržnost komunity. Závěsek identifikovat a adresovat, co každý potřebuje, aby mu bylo dobře.

KLÍČOVÁ SLOVA

Restorativní kruhy, sociální dovednosti, demokracie, naslouchání, prevence provinění, odpovědnost, prevence šikany, sebe-regulace, vztahy, třídní management, bezpečí.

POČET ÚČASTNÍKŮ/IC

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.

POŽADAVKY NA PROSTOR

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

POMŮCKY

- ☐ Flipchart/tabule; na flipchartu/tabuli napsaný harmonogram (Aktivita č. 1), nakreslený obrázek panenky (Aktivita č. 3) a vzorové příklady (Aktivita č. 5); pro každou skupinu flipchart/tabule (Aktivita 9); psací potřeby; papíry; „Mluvicí předmět“; míček; fixy; barevné papíry; postity; zvukový předmět.
- ☐ Přílohy:
 - ☐ Příloha 1_Aktivita4_Pocity kartičky,
 - ☐ Příloha 2_Aktivita4_Potřeby kartičky,
 - ☐ Příloha 3_Aktivita7_Prezentace,
 - ☐ Příloha 4_Aktivita11_Škála pocitů.

CÍLE A KOMPETENCE

Představit základní aspekty restorativního přístupu restorativních kruhů v běžných časech mimo konflikty, které mohou pedagogové/žky využívat nejen ve svých třídnických hodinách.

- Účastníci/ice pochopí princip Nenásilné komunikace.
- Chápu základní pravidla a postupy práce v kruhu.
- Dokážou analyzovat konflikt a identifikovat emoce a potřeby v konfliktu.
- Mají praktické nástroje k využití restorativní techniky v obdobích míru.

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.

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 check-in	20 min	Flipchart/tabule, harmonogram na flipchartu/tabuli, „Mluvicí předmět“.
Aktivita č. 2 Místa si vymění	10 min	
Aktivita č. 3 Teorie Nenásilné komunikace (NVC = Nonviolent communication)	20 min	Flipchart/tabule s obrázkem panenky, barevné papíry, post-ity.
Aktivita č. 4 Poslouchat na několika úrovních	40 min	Příloha 1_Aktivita4_Pocity kartičky a Příloha 2_Aktivita4_Potřeby kartičky.
Aktivita č. 5 Formulace přání dle NVC	20 min	Vzorové příklady napsané na flipchartu/tabuli.
Aktivita č. 6 Check-out	10 min	
PŘESTÁVKA 20 min		
Aktivita č. 7 Kruhy a další práce v dobách míru	30 min	Příloha 3_Aktivita7_Prezentace
Aktivita č. 8 Dyády	20 min	Zvukový předmět.
Aktivita č. 9 Skupinová práce + akční krok	40 min	Pro každou skupinu flipchart/tabule, psací potřeba.
PŘESTÁVKA 20 min		
Aktivita č. 10 Míček (dobrovolná aktivita pro inspiraci do praxe)	15 min	Míček.
Aktivita č. 11 Eskalace a deeskalace, škála pocitů (dobrovolná aktivita pro inspiraci do praxe)	30 min	Flipchart/tabule, fixy, pro každého/ou účastníka/ici Příloha 4_Aktivita11_Škála pocitů.
Aktivita č. 12 Evaluce	15 min	

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.


POPIS AKTIVIT

Tip v průběhu projektového dne

Protože je projektový den koncipován na celých 6 vyučovacích hodin, může lektor/ka čas proložit průběžnou aktivitou. Např. HURIKÁN - když lektor/ka řekne kdykoliv „hurikán“, musí si každý najít nové místo, kde bude sedět. Toto slovo lze zařazovat zcela náhodně do vět.

AKTIVITA Č. 1 PŘIVÍTÁNÍ A CHECK-IN



20 min  Úvodní přivítání; úvodní aktivita.



Flipchart / tabule, harmonogram na flipchartu / tabuli, „Mluvicí předmět“.



Účastníci / ice se cítí bezpečně a mají důvěru v lektora / ku.

Seznámí se s harmonogramem dne.



Účastníci / ice sedí v kruhu, lektor / ka se představí a přivítá se s nimi.

Check in: Lektor / ka pošle po kruhu „Mluvicí předmět“ (vysvětlí, k čemu slouží – kdo jej drží, má slovo). Pro tuto aktivitu může být vstupními otázkami:

- *Jmenujte co byste dělali/y, kdybyste nemuseli/y řešit peníze, výplatu a nebyli/y byste učitelé/ky.*
- *Jmenujte osobu, které si vážíte.*
- *Jmenujte to, co děláte rádi/y, nebo nerádi/y.*
- *Jmenujte věc, kterou máte na škole rádi/y.*

V rámci úvodního kolečka lektor / ka klade důraz na správné vedení kruhu. Pro účastníky / ice následně nahlas verbalizuje harmonogram a pravidla (viz Metodická poznámka). Vysvětluje, proč je důležité, aby všichni účastníci / ice seděli / y na stejné úrovni, aby měl ten, kdo mluví, nerušený prostor apod.

Lektor / ka se může účastníků / ic zeptat na jejich zkušenosti s kruhy:

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

Check in: Obecně v každém úvodním kruhu jsou všichni/všechny účastníci/ice pozváni/y k zodpovězení otázky relevantní pro následující program či téma. Otázka by měla být jednoduchá, tak, aby měl každý člověk prostor promluvit a posilovalo se propojení mezi účastníky/icemi kruhu. Promluvit by měl opravdu každý. I člověk, který nechce mluvit řekne: „Nechci odpovídat, posílám předmět dál.“ Cílem je, aby byl slyšet hlas opravdu každého – nejen, aby každý člověk poslal předmět dál, jde o aktivní zapojení skrze hlas.

Cílem aktivity je nastavit transparentní komunikaci. Sdílení harmonogramu setkání pomůže nastavit úroveň partnerské spolupráce hned od počátku programu. Do projektového dne tak mohou vstoupit otevření/e novému i ti/y účastníci/ice, kteří/ré preferují vyšší informovanost a jasnější představu o náplni jeho dílčích částí. Jejich motivaci a transparentnost programu může lektor/ka podpořit tím, že s nimi o pravidlech může diskutovat a nechat v závěru prostor pro dotazy. Symbol kruhu: V kruhu vidí každý 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 skupině vztahy bezpečné, vzniká v ní pozitivní prostředí, zvyšuje se pocit jednoty. Pokud ve skupině bezpečné prostředí není, nejprve je třeba věnovat péči bezpečnému prostředí a vzájemné odpovědnosti za jeho navození.

Ještě je dobré si s účastníky/icemi předem vyjasnit, zda a kdy mohou používat mobily.

PRAVIDLA KRUHU:

1. Mluvme upřímně.

- O našem názoru, naší zkušenosti, z naší perspektivy.

2. Poslouchejme ušima i srdcem.

- Snažme se slyšet za slovy i to nevyřčené, co je pro druhé důležité.

3. Důvěřujme, že řekneme to, co říct chceme.

- Není třeba si to v duchu připravovat.

4. Budme vstřícní.

- Nejsme pod časovým tlakem, ale važme si času ostatních.

AKTIVITA Č. 2 MÍSTA SI VYMĚNÍ



10 min



Diskuse.



-



Účastníci/ice se o sobě navzájem dozví nové informace.

Navodí se neformální radostné prostředí, uvolní se atmosféra.



Všichni až na lektora/ku si postaví židle do kruhu. Lektor/ka je uprostřed a zahajuje hru povel: *Vymění si místa ti, kteří (např.) byli na dovolené v Chorvatsku*. Účastníci/ice, kterých se to týká, musí opustit své místo a najít si jiné. Lektor/ka se také snaží najít si místo. Jeden/na účastník/ice vždy zůstane uprostřed, vymyslí a položí další otázku. Na začátku může lektor/ka zůstat na několik prvních otázek uvnitř kruhu, aby poskytl/a inspiraci účastníkům/icím. Otázky mohou být osobní i neosobní, podle toho, jak se skupina cítí, a musí mít formu zjišťovací otázky, na níž je odpověď „ano“, nebo „ne“. Tazatel/ka kladé pouze takovou otázku, na níž by on/a sám/sama odpověděl/a „ano“, tzn. ptá-li se, kdo byl na dovolené v Chorvatsku, měl/a by někdy v minulosti na dovolené v Chorvatsku být.

Pokud se skupina účastníků/ic cítí dostatečně bezpečně, je možné je motivovat k náročnějším zadáním, například týkajících se jejich pocitů (jako „Ublížíte mi, když...“), názorů („Myslím si, že...“), dovedností („Jsem dobrý/á v...“).

Další příklady těžších vět mohou být:

Vymění si místa ti, kteří:

- ...rádi diskutují.
- ...byli v posledním týdnu naštvaní.
- ...pro které je těžké se omluvit.
- ...kteří se v distanční výuce cítili smutní.
- ...kterým se někdo v poslední době omluvil.
- ...kteří si rádi povídají se žáky/němi.
- ...kteří se v posledním měsíci s někým pohádali.

Reflexe: Pokud je to vhodné, může se lektor/ka účastníků/ic zeptat, zda se o ostatních dozvěděli/y něco nového.

Variace: Nejznámější variací je hra „Krok vpřed“. Funguje na podobném principu. Všichni mohou stát v kruhu a kdo chce, zeptá se otázkou začínající „Kdo...?“ (Kdo někdy jezdil na snowboardu?). Všichni, kteří odpovídají „ano“, udělají krok vpřed a po chvíli se zase vrátí. V této variantě mají lidé více času na to vidět odpovědi druhých, protože nemusí „bojovat“ o volná místa v kruhu.

AKTIVITA Č. 3 TEORIE NENÁSILNÉ KOMUNIKACE (NVC - NONVIOLENT COMMUNICATION)



20 min



Výklad, brainstorming, simulace



Flipchart/ tabule s obrázkem panenky, barevné papíry, post-ity.



Účastníci/ice se dokážou aktivně účastnit debaty a zároveň respektovat názory ostatních.

Seznámí se s modelem Nenásilné komunikace Marshalla B. Rosenberga.

Mají možnost zkusit si oddělit myšlenky, pocity a potřeby.



Lektor/ka si ověří, jak moc účastníci/ice znají Nenásilnou komunikaci (NVC). K ověření je možné využít škálu nakreslenou na zemi. Podle reakce pak vysvětluje více či méně dopodrobna, jak NVC funguje.

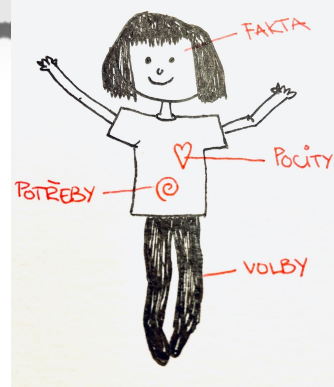
Na flipchartu/ tabuli má připravený obrázek panenky. K hlavě jí napíše fakta, k srdci emoce, do žaludku potřeby a k nohám přání/možnosti. Aktivitu začne vyprávěním vlastní situace, na které se dají prvky NVC dobře definovat. Postupně pak jednotlivé prvky představuje a společně s účastníky/icemi je propojuje se svým příkladem.

V této aktivitě lektor/ka vysvětlí první tři aspekty, tedy Fakta, Pocity a Potřeby.

Lektor/ka vysvětlí rozdíl mezi „Já sdělením“ a „Ty sdělením“: „Já sdělení“ je způsob komunikace, do kterého nepatří útoky. Naopak do „Ty sdělení“ patří kritika, negativní interpretace a soudy. Myšlenkou za tím je, že za každou kritiku, soudem nebo útokem je člověk, jehož pocity nebo potřeby nebyly naplněny. Pokud nám člověk něco vyčítá, je velkou výzvou poslouchat jaké nenaplněné potřeby jsou pod jeho výčitkami. Marshall B. Rosenberg je zakladatel přístupu Nenásilné komunikace a vybízí nás, abychom vnímali, jaké potřeby druhý má, místo toho, co si o nás myslí.


Je důležité, aby lektor/ka dobře znal/a teorii a model Nenásilné komunikace.¹

Pro menší spotřebu papíru je možné pracovat se stále stejným obrázkem panenky s tím, že jednotlivé prvky může mít lektor/ka napsané na barevných papírech a na flipchart/tabuli je vždy lepit pomocí post-itů.



AKTIVITA Č. 4 POSLOUCHAT NA NĚKOLIKA ÚROVNÍCH



40 min  Simulační aktivita, diskuse.



Příloha 1_Aktivita4_Pocity kartičky a Příloha 2_Aktivita4_Potřeby kartičky.



Účastníci/ice dokážou popsat svoje pocity na základě příkladu z minulosti.

Pozorně poslouchají a učí se rozlišovat mezi fakty, pocity a potřebami.

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



Všichni účastníci/ice jsou vyzváni/y, aby si vzpomněli/y na konflikt či situaci, která pro ně byla nepříjemná, ale která se tehdy a tam vyřešila. Účastníci/ice musí být připraveni/é sdílet příběh s ostatními (3 minuty).

Pracují ve skupinách po čtyřech nebo pěti. Ve skupině se rozhodnou, na jaký příběh se zaměří. Jejich úkolem je rozdělit příběh na 4 kategorie. Mohou si ve skupině rozdělit, kdo se bude věnovat jakému bodu.

1. Jeden člověk bude pečlivě poslouchat základní fakta příběhu: kdo byl do situace zapojený, kde a co se stalo atd.
2. Další člověk bude vnímat emoce člověka, který vypráví, spojené s příběhem (může využít podporu v podobě kartiček pocitů).
3. Čtvrtý v příběhu bude dávat pozor na potřeby jednotlivých osob (může využít podporu v podobě kartiček potřeb). (15 minut)

Poté se všichni/všechny účastníci/ice sejdou ve velkém kruhu a povídají si o jednotlivých kazuistikách. (10 min)

Reflexe (10 min)

- Jak vám šlo naslouchat a zaměřovat se na specifické detaily v příběhu?
- Bylo zřejmé, jaké emoce a potřeby se v příběhu vyskytovaly?
- Bylo zapotřebí interpretovat?
- Na co je potřeba se zaměřit, abyste k druhému byli/y empatičtí/cké?
- Fakta: zněla by jinak, pokud by příběh vyprávěl někdo jiný, kdo situaci zažil?
- Jsou fakta objektivní?
- Jaké alternativy, které by naplnily potřeby zúčastněných, ve vaší situaci byly?

Je vhodné upozornit účastníky/ice na to, aby si vybírali/y konflikty, které jsou ochotni/é sdílet. Vhodné je používat panenku z předchozí aktivity.

¹Zdroje na knihy Marshalla B. Rosenberga o Nenásilné komunikaci jsou v závěru. Případně jsou na internetu různá videa.

AKTIVITA Č. 5 FORMULACE PŘÁNÍ DLE NVC



20 min



Diskuse.



Vzorové příklady napsané na flipchartu/tabuli.



Účastníci/ice se dokážou aktivně účastnit debaty a zároveň respektovat názory ostatních.

Seznámí se s modelem Nenásilné komunikace Marshalla B. Rosenberga.

Mají možnost zkusit si formulovat prosbu dle NVC.



Lektor/ka doplní poslední krok Nenásilné komunikace – formulaci prosby. Nejprve celý postup uvede na příkladu.

Co pozoruji: Předjíždíš jiná auta v zatáčce.

Jak se cítím: Když předjíždíš jiná auta v zatáčce, tak se bojím.

Co potřebuji: Chci se cítit bezpečně, když s tebou jezu v autě.

O co tě můžu požádat: Můžeš prosím nepředjíždět jiná auta v zatáčce, ale počkat, až bude rovina?

Čemu se u formulace vyhnout: kritice, útokům, soudům, interpretování a slovíům „proč“, „pokud“ a „ale“.

Následně lektor/ka požádá účastníky/ice, aby si poslední krok zkusili/y ve dvojicích na vzorových příkladech napsaných na flipchartu/tabuli.

- Partner/ka dorazil/a domů o půl hodiny později a nestíhá odchod do divadla.
- Sestra/bratr neupekl/a slíbený dort na oslavu narozenin.
- Kolega/yně si vyřizuje hlasité hovory ve společném kabinetu.
- Dcera/syn lhal/a o tom, že předchozí večer trávil/a u kamaráda.
- Rodiče dávají nevyžádané rady o výchově dětí.

V závěru lektor/ka s účastníky/icemi příklady projde a ověří srozumitelnost a pochopení teorie.

AKTIVITA Č. 6 CHECK-OUT



10 min



Simulace.



-



Účastníci/ice chápou, k čemu check-out slouží a mají praktický příklad možnosti.



Lektor/ka začne a poplácá po rameni člověka, který sedí nalevo vedle něj. Zároveň se na něj přátelsky podívá a řekne: *Měj hezký den.*

Jako check-out se označuje jednoduchá aktivita, která posílí vzájemné pouto členů/ek skupin. Může to být třeba „dát každému high five“.

Díky strukturované facilitaci kruhu každý/á účastník/ice cítí, že na něm/ní záleží a že je pro skupinu důležitý/á. V kruhu účastníci/ice komunikují takovým způsobem, který je mimo kruh neobvyklý. Úhel pohledu, fakta, příběhy, které se v kruhu sdílejí, zlepšují sociální kompetence, empatii a dobré chování.

PŘESTÁVKA 20 MIN

AKTIVITA Č. 7 KRUHY A DALŠÍ PRÁCE V DOBÁCH MÍRU



30 min



Výklad teorie.



Příloha 3_Aktivita7_Prezentace.



Účastníci/ice rozumí teorii restorativního přístupu v běžném fungování.



Lektor/ka položí účastníkům/icím otázku, jak na škole pracují s třídnickými hodinami. Je možné využít škálu na zemi, kdy krajní body škály jsou „třídnické hodiny využívám 100% k administrativě / organizačním věcem“ vs. „třídnické hodiny využívám 100% pro práci se třídou na vztazích, atmosféře, apod.“ (Diskuse – 5 min)

Dále lektor/ka představí teorii Restorativních kruhů podle prezentace.

Celá první část programu byla postavena na ukázkové struktuře restorativních kruhů. V rámci prezentace je užitečné navázat teorii na prožitý program.

Možné další zdroje:

<https://cz.pinterest.com/littlemisscouns/restorative-practices-in-schools/>

<https://trackitlights.com/restorative-practice-pack-50-circle-time-questions-and-games/>

AKTIVITA Č. 8 DYÁDY



20 min



Reflexivní aktivita.



Zvukový předmět.



Účastníci/ice zreflektují, co si o procesu myslí.

Budují vzájemnou důvěru a bezpečné prostředí.



Lektor/ka vyzve skupinu, aby se rozdělila do dvojic. Účastníci/ice se mohou do dvojic dělit dle svých vlastních preferencí nebo je může lektor/ka rozdělit pomocí rozřazovacích kartiček, rozpočítávání apod. Každou dvojici pak vyzve, aby si našla v prostoru místo, kde nebude nikým rušena a bude se cítit dobře. Poté budou mít účastníci/ice ve dvojici za úkol mluvit o tom, **co jim po teoretické části běží hlavou** na základě dyádové techniky.

Všechny dvojice se během dyády posadí tak, aby na sebe dobře viděly, sedí čelem k sobě. Každá z dvojic si určí, kdo bude na zvolené téma mluvit jako první. Tento člověk dostane chvíli na to, aby si promyslel, o čem chce mluvit.

Poté bude zvukovým předmětem odstartován čas (2 minuty), který může první hovořící člověk využít ke sdělení toho, co chce k danému tématu říct. Druhý do tohoto monologu nijak nezasahuje, na nic se nedoptává, pouze poslouchá tok myšlenek hovořícího.

Poté, co je po 2 minutách zvukovým signálem ukončen čas pro monolog první osoby, má za úkol druhá osoba z dvojice vlastními slovy zopakovat nejpodstatnější informace. Poté je potřeba si s první osobou ověřit, zda zopakované informace byly pochopeny správně a zda nemá zájem ještě něco doplnit či upřesnit.

Pak se dyádová role prohodí a ve druhém kole bude mluvit člověk, který v prvním kole naslouchal. Druhé dyádové kolo probíhá stejným způsobem jako kolo první.

Poté se sdílí v kruhu to, co by účastníci/ice chtěli/y sdílet s ostatními.

Reflexe:

- Jak jste se cítili/y, když jste měli/y možnost vyjádřit se bez přerušování druhou osobou?
- Jaké pro vás bylo to, že jste neměli/y možnost vyjádřit se k tomu, co vám druhá osoba sděluje?
- Dokázal váš komunikační partner zopakovat váš příběh tak, aby měl stejný význam?
- Bylo pro vás těžké zopakovat příběh druhého člověka tak, aby měl stejný význam?
- Narazili/y jste během dyády na něco, co vás osobně překvapilo?

Aktivita si klade za cíl vytvořit bezpečné a empatické prostředí pomocí techniky dyády, tedy vědomé práce ve dvojicích. Během této aktivity se účastníci/ce naladí na sebe, ale zároveň empaticky naslouchají i své/mu komunikační/mu partnerovi/ce.

Počet účastníků/ice by měl být sudý, pokud to nevyjde, případně se zapojí i lektor/ka. U práce ve dvojicích je zapotřebí, aby si každá ze dvojic dokázala najít v prostoru místo, kde nebude příliš rušena ostatními.

AKTIVITA Č. 9 SKUPINOVÁ PRÁCE + AKČNÍ KROK



40 min



Diskuse.



Pro každou skupinu flipchart / tabule, psací potřeba.



Účastníci / ice se zamýšlí nad převodem teorie do praxe.



Každý / á účastník / ice se zamyslí nad tím, jak to, co se nyní dozvěděl / a a o čem se mluvilo, může jako pedagog / žka dostat do praxe.

Poté se přechází ke sdílení v kruhu s cílem vytvořit pracovní skupiny, které budou pracovat na akčních krocích, co mohou udělat pro to, aby jejich práce byla užitečnější.

Každá skupina dostane jeden flipchartový papír, na konci proběhne sdílení práce každé ze skupin.

PŘESTÁVKA 20 MIN

AKTIVITA Č. 10 MÍČEK



15 min



„ledolamka“, aktivizační metoda, seznamovací aktivita.



Míček.



Účastníci / ice trénují odpovědnost za skupinu, soustředění se na společný úkol.



Účastníci / ice od lektora / ky obdrží informaci, že následující dvě aktivity jsou představeny za účelem možného využití ve třídnických hodinách.

První aktivita spočívá v tom, že si účastníci / ice v kruhu hází míček tak, aby ho každý / á účastník / ice měl / a právě jednou. Každý / á účastník / ice vždy řekne jméno toho člověka, kterému míček hází.

V druhém kole se drží systém, kdo komu hází. Skupina se snaží kolečko projet co nejrychleji.

Třetí kolo pak funguje stejně, ale bez mluvení.

Reflexe (5 min)

- Co pomáhalo splnění úkolu?
- Jaké atributy nefunkční skupiny se v aktivitě projevily?
- Jak jste se cítili/ly, když někdo řekl vaše jméno? Co kdyby jméno popletl?

V aktivitě je možné reflektovat věnování pozornosti skupině, soustředění se na společný úkol, odpovědnost za skupinu (dostane se míček ke všem?), soudržnost skupiny / pocit vyloučení, práci se jmény.

AKTIVITA Č. II ESKALACE A DEESKALACE, ŠKÁLA POCITŮ



30 min



Brainstorming, diskuse.



Flipchart/ tabule, fixy, pro každého/ou účastníka/ici Příloha 4_Aktivita11_Škála pocitů.



Účastníci/ice umí pojmenovat cesty, jak pracovat se svými pocity ve školním prostředí.

Rozumí tomu, že mají odpovědnost za své pocity.



Účastníci/ice se rozdělí do dvojic, ve kterých diskutují o tom, jaké věci jim ve škole dokážou zkazit náladu. (5 min)

Následně lektor/ka v celé skupině požádá dvojice o sdílení a výsledky zapisuje na flipchart/ tabuli. (7 min)

Celý proces se opakuje s otázkou, jaké věci ve škole účastníkům/icím naopak náladu zlepšují. (5 + 7 minut)

Na závěr lektor/ka rozdává účastníkům/icím škály pocitů a požádá je o jejich vyplnění. Pokud se účastníci/ice na některé škále nachází na náročné straně, mohou zvážit zmiňované deeskalační strategie. (6 minut)

Tato aktivita se dá zařadit jako příklad hlavní aktivity v kruhu.

AKTIVITA Č. 12 EVALUACE



15 min



Diskuse.



-



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

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



Nejprve se všichni postaví a lektor/ka vysvětlí účastníkům/icím, 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 % (například u dveří). Tedy 50 % je zhruba v půlce diagonály.

- *Rozumíte zadání?*
- *Jak jste si užili/y dnešní projektový den?*
- *Jak jste spokojeni/y se svým zapojením do dnešního programu?*
- *Jak jste spokojeni/y s obsahem dnešního projektového dne?*
- *Mohli/y byste něco z dnešního projektového dne využít v reálném životě?*

Poté se opět všichni posadí do kruhu a každý/á účastník/ice jmenuje aktivitu, kterou si dnes nejvíce užil/a. Případně, na co je z dnešního projektového dne obzvláště hrdý/á. Vhodné je opět posílat „Mluvicí předmět“.

Případně lektor/ka rozproudí diskusi na téma, jak by se dal restorativní přístup využít prakticky.

Jde o co největší užitek z projektového dne – tedy ideálně, aby pedagogové/žky odcházeli/y s konkrétními tipy, jak využít to, co zažili/y, ve školní praxi. Každý/á účastník/ice může vyjmenovat 3 aktivity, které by šly využít v praxi.

Lektor/ka dává pozor, aby mluvili/y opravdu všichni/všechny účastníci/ice a jeden/na účastník/ice nezabíral/a příliš prostoru.

Hodnocení celého dne se nechává na účastnících/icích.

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.
- ▶ HOPKINS, Belinda. The Restorative Classroom: Using Restorative Approaches to Foster Effective Learning. London: Routledge, 1999. ISBN 978-10-034-2393-5.

Další informace lze nalézt na těchto odkazech:

- ▶ TRYGG LÆRING [online]. Oslo: Sentralen, ©2016 [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://trygglaring.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_AKTIVITA4_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_AKTIVITA4_POTŘEBY KARTIČKY, POTŘEB

JISTOTA, BEZPEČÍ, STABILITA	DOTEK PROJEV NÁKLONNOSTI	INTEGRITA SOULAD MEZI TÍM, CO ŘÍKM, 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 4_AKTIVITA II_ŠKÁLA POCITŮ

NAŠTVANOST  VŮBEC  HODNĚ

 SMUTEK VŮBEC  HODNĚ

RADOST  VŮBEC  HODNĚ

 OSAMĚLOST VŮBEC  HODNĚ

KLID/SPOKOJENOST  VŮBEC  HODNĚ

 KLID/SPOKOJENOST VŮBEC  HODNĚ

STRACH/NERVOZITA  VŮBEC  HODNĚ

PŘÍLOHA 3_AKTIVITA7_PREZENTACE

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Restorativní kruhy v pedagogické praxi

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Proč wellbeing?

Studenti/ky, kteří/ré cítí lásku a přijetí od zbytku skupiny a sounáležitost se školní komunitou, mají lepší akademické výsledky a větší motivaci k učení.

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

Restorativní
= obnovující

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Sociální disciplinární okno

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Bezpečné učení

Soubor nástrojů pro vytváření inkluzivního vzdělávacího prostředí a řešení konfliktů.

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

Restorativní přístup ve školách

Symbol kruhu

V kruhu vidí každý 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 ní 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.

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Práce v kruhu

- Všichni sedí na stejné úrovni.
- Všichni v místnosti jsou v kruhu.
- Využíváme mluvicí předmět.
- Každý má možnost promluvit, i posláním mluvicího předmětu dál je projev zapojení se do kruhu.
- Všichni jsou vidět, tedy spíše se zapojí a nebudou utíkat k mobilům apod.

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

Struktura kruhu

Norway grants

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Tradiční x Restorativní autorita

Tradiční autorita	Alternativní autorita, Restorativní justice
Jaké školní pravidlo bylo porušeno?	Ublížení vztahu nebo člověku (lidem)
Kdo je vinen?	Komu bylo ublíženo? Co tento člověk potřebuje?
Proč to vůbec udělal?	
Zaměřen na minulost	Zaměřen na budoucnost, potřeby, emoce
Učitel / jedinec rozhoduje o trestu	Kdo je odpovědný za to, aby se věci daly opět do pořádku?
Spravedlnost je dosáhnout, pokud škola rozhodla o vině a o vhodném trestu	Spravedlnost je dosáhnout stranami konfliktu a školou, která s nimi spolupracuje na „správné škole“

Projekt: Misto pro všechny - budování prostoru pro vzájemné prostředí

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 tematiky 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 tematiky 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 rocích 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>.