

Téma	Asertivní chování				
Třída	9.	Počet žáků	19	Časový rozsah	20 min.
Cíle aktivity	<p>Žáci asertivně reagují na nežádoucí chování.</p> <p>Žáci odpoví na otázky v testu asertivity.</p>				
Pomůcky	Lístečky s popisy situací				
Popis aktivit	<p>V aktivitě „Umím se slušně ozvat“ si žáci nacvičí asertivní chování. Úkolem žáků je zdramatizovat danou situaci a vhodně na ni reagovat. Žáci dostanou i krátký čas na přípravu dramatizace.</p> <p>Žáci se rozdělí do dvojic. Každou dvojici rozdělíme na žáky, kteří situaci vytvářejí (A) a na ty, kteří na ni musí zareagovat (B). Sdělíme pravidla rozhovorů: žáci A vytvářejí situaci, která je nepříjemná pro druhého, žáci B reagují na nepříznivou situaci. Žáci nesmí používat vulgární ani hrubá slova.</p> <p>Touto aktivitou vedeme žáky k očekávání negativních situací a vhodné reakci na ně.</p> <p>Žáci odpoví na otázku v testu Asertivní chování a spolu s vyučujícím jej vyhodnotí.</p>				
Otázky k žákovské reflexi	<p>Nejprve dramatizaci zhodnotí aktéři, poté vyslovují své názory ostatní.</p> <p>Dělalo ti problém oslovit druhého člověka, kterého jsi měl/a vyrušit z jeho činnosti?</p> <p>Jak ses cítil/a, když se na tebe spolužák/aktér ohradil a byl nepříjemný?</p> <p>Měl/a jsi problém s tím, zachovat se důstojně a i přes nepříjemné chování druhého vyřešit situaci klidně a s rozmyslem bez citového výlevu či výlevu zlosti, podráždění?</p> <p>Proč bychom měli trénovat asertivitu?</p>				
Výstupy	Dramatizace				
Učitelská reflexe	Do aktivity jsem mj.vybrala žáky, kteří mají výkyvy ve svém chování. Ověřila jsem si, že i takoví žáci ví, jak se slušně ozvat. Ukázalo se, že v modelových situacích jsou až příliš slušní.				
Použitá literatura, zdroje	Metodický portál www.rvp.cz , Lormanová, B., identifikátor materiálu 13990				

K popisu aktivit projektového dne přikládám:

Lístečky s popisy různých situací, pracovní list „Asertivní chování-test“

Skupina A – žáci vytvářející situaci, která je nepříjemná pro druhého

Žáci dostanou následující informace: Nemáš náladu se s někým bavit, zastupuješ nyní člověka nevstřícného, podrážděného, neochotného. Nesmíš používat hrubá, vulgární slova, ale dáváš najevo nevoli, nadřazenost. Po nějaké době „laskavě“ vyhov, ale s mnohými „řečmi“.

Skupina B – žáci reagují na nepříznivou situaci

Žáci dostanou následující informace: Zkus situaci vyřešit slušně. Nenech se odbýt, ale neustupuj ze slušnosti. Promysli si také dopředu možné negativní reakce „partnera“ a připrav se na ně.

Popisy situací – kartičky – rozdáme vždy určené dvojici A a B.

1A	Dlouze telefonuj v nějaké místnosti, kde skončil program a všichni odcházejí.
1B	Máš za úkol zamknout místnost, ve které někdo dlouze telefonuje. Spěcháš, protože musíš stihnout nějaký dopravní spoj.
2A	Sedíš na křesle, přes které je přehozený svetr, máš zavřené oči a relaxuješ.
2B	Potřebuješ rychle odejít, ale zjistil/a jsi, že tvůj svetr je přehozený přes křeslo, na kterém sedí člověk se zavřenýma očima.
3A	Omylem sis vzal/a něčí knihu a strčil/a ji do tašky v domnění, že je tvoje.
3B	Všiml/a sis, že si kdosi vzal tvou knihu a strčil si ji do tašky.
4A	Zamkl/a jsi právě nějakou místnost a odcházíš.
4B	Všiml/a sis, že někdo právě odchází od zamčené místnosti, ve které sis zapomněl/a důležité věci.



ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ – TEST

1. Jsi schopen zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
2. Působí ti potíže udržovat rozhovor se spolužáky nebo známými?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
3. Působí ti potíže udržovat zrakový kontakt s člověkem, se kterým rozmlouváš?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
4. Víš, jak se máš zachovat, když tě někdo chválí?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
5. Umíš pochválit své známé, přátele nebo členy vaší rodiny?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
6. Máš obtíže s kritizováním svých známých, přátel nebo členů vaší rodiny?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
7. Umíš požádat své známé, přátele či příbuzné o službu nebo o pomoc?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
8. Umíš být otevřený a jednoznačný při vyjadřování svých pocitů navenek?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
9. Jsi při hrách bezprostřední, zapojuješ se dobrovolně?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
10. Snažíš se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před potížemi?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
11. Umíš se o své vnitřní pocity podělit s nějakým jiným člověkem?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
12. Pokud máš jiný názor než někdo, koho si vážíš, sdělíš mu své stanovisko?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
13. Máš obtíže se získáním slova v diskuzi ve větší skupině lidí?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
14. Vadí ti, když tě někdo pozoruje při práci?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne

Lekce
13

Vyhodnocení testu

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	3	2	1	0
5.	3	2	1	0
6.	0	1	2	3
7.	3	2	1	0
8.	3	2	1	0
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	3	2	1	0
12.	3	2	1	0
13.	0	1	2	3
14.	0	1	2	3

Hodnocení:**0–14 bodů**

Máš značné problémy v komunikaci s jinými lidmi a pravděpodobně se často dostáváš do konfliktních situací. Možná že si to neuvědomuješ nebo nejsi ochoten/ochotna si to připustit. Přemýšlej nad tím a porovnávej se sebou jednání druhých lidí, mnohému se tak můžeš naučit.

15–28 bodů

Tvoje asertivní jednání nemá pevné „kramfleky“. Možná že se v některých situacích obáváš možných dopadů a raději volíš taktiku nátlaku nebo ústupu. Na oprávněné požadavky máš nárok, lze je prosadit, aniž druhým ublížíš. Život se skládá ze samých kompromisů.

29–42 bodů

Tvoje současné asertivní jednání je na dobré úrovni. Dovedeš obstojně asertivně jednat, nepotřebuješ už základní výcvik. Je zapotřebí v tomto způsobu jednání pokračovat a dále se v něm zdokonalovat.

Téma	Komunikativní dovednosti				
Třída	9.	Počet žáků	19	Časový rozsah	20 min.
Cíle aktivity	<p>Žák pojmenuje své kladné a záporné vlastnosti.</p> <p>Žák formuluje různé pohledy na lidské vlastnosti.</p>				
Pomůcky	Papír, pero				
Popis aktivit	<p>Vyučující sedí se žáky v kruhu. Žáci napíší na papír svoje tři kladné vlastnosti. Žáci je přečtou a přidají také jednu kladnou vlastnost spolužáka sedícího po pravici. Diskutujeme o svých kladných vlastnostech. Poté napíší na papír také tři záporné vlastnosti. Rozebereme je pomocí níže uvedených otázek. Během diskuze se žáci snaží najít na svých negativních vlastnostech možné výhody. Poté žáci sepíší „Smlouvu se sebou samým“. Uvedou na ni jednu zápornou vlastnost a způsob, jakým s ní budou pracovat tak, aby ji využili pozitivně ve svém konání.</p>				
Otázky k žákovské reflexi	<p>Dá se s tvými zápornými vlastnostmi nějak pracovat?</p> <p>Dá se na těchto tvých vlastnostech najít něco pozitivního?</p> <p>Lze těchto vlastností využít v kladném slova smyslu k užitku věci?</p>				
Výstupy	Výstupem je diskuze a vyplněné smlouvy se sebou samým.				
Učitelská reflexe	<p>Žáci měli větší problém hodnotit se kladně, než psát o svých „nedostacích“. Vyplývá to mnohdy z nízkého sebevědomí některých žáků. Shodli se, že některé kritiky sebe samých nejsou úplně oprávněné a jsou spíše přehnané. Ve svém zamýšlení se se žáci opravdu snažili najít způsob, jak by mohli svoje případné negativní vlastnosti využít tak, aby se staly jejich přednostmi nebo aby s nimi zacházeli tak, aby měly pozitivní dopad v daných situacích.</p>				
Použitá literatura, zdroje	z vlastních zdrojů				

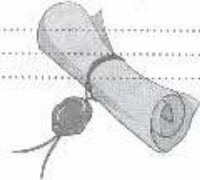
K popisu aktivit projektového dne přikládám:

Pracovní list „Smlouva se sebou samým“

SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

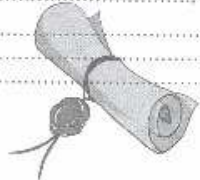
SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

Já, se zavazuji,
že.....
.....
Datum:.....
.....
Podpis.....
.....



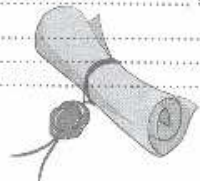
SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

Já, se zavazuji,
že.....
.....
Datum:.....
.....
Podpis.....
.....



SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

Já, se zavazuji,
že.....
.....
Datum:.....
.....
Podpis.....
.....



Téma	Komunikace - Tajemství				
Třída	9.	Počet žáků	19	Časový rozsah	20 min.
Cíle aktivity	Žák vyhodnotí, jak dokáže udržet tajemství				
Pomůcky	Test „Jak dokážeš udržet tajemství?“				
Popis aktivit	Vyučující přečte příběh s tématem tajemství. Poté probíhá krátká diskuze žáků v malých skupinkách, vyučující klade tyto otázky: Co pro tebe znamená tajemství? Máš tajemství, o kterém nikdo jiný neví? Proč máme tajemství? K čemu jsou tajemství? Jak udržet tajemství? Vyučující probírá se žáky jejich odpovědi a řídí diskusi. Vyučující dá žákům test, žáci vyberou vždy jedno z nabízených řešení a zapíší si jej na papír. Podle odpovědí vyhodnotí, jak dokáže udržet tajemství.				
Otázky k žákovské reflexi	<p>Jak se vám pracovalo ve skupinkách?</p> <p>Podařilo se vám shodnout ve skupince v odpovědích?</p> <p>Co jste se o sobě dověděli?</p> <p>Jak těžké je pro vás udržet tajemství?</p>				
Výstupy	Výstupem jsou odpovědi – vlastní názory žáků, vyhodnocení testu, závěrečná reflexe.				
Učitelská reflexe	Pro některé žáky je tajemství důležitá věc, pro některé nikoli – vliv na to má i povaha jednotlivých žáků. Někdo by se prozrazením „klepu“ rád pomstil, pro některé žáky je svěřené tajemství od spolužáka maximálním projevem důvěry.				
Použitá literatura, zdroje	Navrátilová, M. – Brichová, H. – Matějcová, M.: Etická výchova – učebnice pro 6.-7.ročník ZŠ. Praha: NIDV, 2014				

K popisu aktivit projektového dne přikládám:

Test „Jak umíš udržet tajemství?“

Motivační příběh

Na konci tábora se u nás všechno točí kolem cesty za pokladem. Naše družina vyhrávala a my byly ochotné udělat všechno, abychom poklad našly. Při poslední etapě jsem jako nejmladší z naší družiny zachránila situaci. Zpráva nás odkázala k latríně. Už skoro půl hodiny tady marně hledáme. V nejméně vhodnou chvíli to nemůžu vydržet a musím si dojít na záchod. „Našla jsem to!!!“ volám na holky. „Mám tu zprávu! Je na toaletě!“ nadšená házím po holkách toaletní papír. A v tom se to stalo... Neudržela jsem rovnováhu a padám...asi tušíte kam. Nespadla jsem tam celá, ale stačilo to. Za bouřlivého smíchu družiny se snažím vrátit zpátky nad zem. Nakonec mě musí naše kormidelnice vytáhnout.

Bohužel na tuto trapnou chvíli nikdy nezapomenu. Nezapomněly na ni ani holky z družiny, bylo to naše společné tajemství. A opravdu jsem jim vděčná, že si to nechaly dlouhou dobu pro sebe.

Až po několika letech se tato historka u nás v oddíle začala vyprávět. Ze začátku anonymně, ale teď už všichni vědí, že je to o mně. Teď už se tomu směji...

(Zdroj: Navrátilová, M. – Břichová, H. – Matějcová, M: Etická výchova – učebnice pro 6.-7.ročník ZŠ)

TEST

Všichni jsme na sebe hrdí, jak umíme držet jazyk za zuby. Ale je to skutečně pravda? Tento test ti pomůže zjistit, jestli opravdu umíš mlčet jako hrob.

Situace			
Jsi na oslavě, kde je legrace a všichni se dobře baví. Všichni jsou k sobě otevření, upřímní a ty se dovídáš věci, o kterých jsi neměl ani tušení. Jak zareaguješ?	Budeš mlčet – nemá smysl přidávat další klepy a pomluvy a ani napomínat ostatní.	Pokusíš se napomenout ostatní a zastavit debatu na citlivá témata.	Vychutnáváš si klepy a přidáš svoji trošku do mlýna.
Pohádal/a jsi se s kamarádem / kamarádkou, který ti předtím svěřil/a své soukromé tajemství. Jak se zachováš?	Už už jsi chtěl/a tajemství zveřejnit, ale v poslední chvíli jsi se kousla do jazyka a rozhodl/a ses mlčet, abys konflikt nevyhrotil/a.	Ani tě nenapadlo, že kvůli hádce se máš pomstít prozrazením tajemství.	S požitkem tajemství „vyzvoníš“.
O spolužačce nebo spolužákovi, kteří mají ve třídě velký vliv, je známo, že má rád/a klepy. Jak se s tím vyrovnáš?	Je to pokušení, ale nakonec se rozhodneš držet stranou od ní nebo od něho a jejich „řepařského kroužku“.	Nemáš ho/ji za tuto slabost zrovna moc rád/a.	Snažíš se být první, kdo mu (jí) přinese nové klepy.
Debata je o tom, jestli je možné podělit se s někým o tajemství, aniž by bylo považované za prohřešek. Jaký je tvůj názor?	Je to možné jen tehdy, když se tím nikomu neublíží.	Nikdy. Tajemství je absolutní a bez výjimek.	Vždy a bez problémů, stejně nikdo tajemství nedodrží.
Právě jsi se pohádal/a s nejlepší/m kamarádkou/kamarádem ve škole. Za chvíli se dozvíš, že tě ředitel školy za odměnu vybral na úžasný výlet. Co uděláš?	Svrbí tě jazyk, abys mu ukázal/a, jak si tě jiní váží, ale ovládneš se.	Nebudeš se s tím spolužačce/spolužákovi chlubit, protože je to zatím utajený výlet.	S radostí tuto novinku spolužačce/spolužákově řeknu, ať praskne závistí.

Vyhodnocení tesu

1. Všechny odpovědi A, nebo aspoň tři odpovědi A:
Neumíš až tak udržet ústa zavřená, jak si myslíš. Je jen otázkou času, kdy to nevydržíš a prozradíš první tajemství. Pak už to bude snadné – přejdeš do skupiny C.
2. Všechny odpovědi B, nebo aspoň tři odpovědi B:
Funguješ jako „Sezame, otevři se“ z pohádky – mlčíš jako skála, až dokud ti ten, kdo ti tajemství svěřil, nepovolí otevřít ústa.
3. Všechny odpovědi C, nebo aspoň tři C:
Není tajemstvím, že neumíš nic udržet v tajnosti. Možná s výjimkou toho, co ti ještě nikdo neřekl.

Téma	Komunikační pravidla – kouzelná slůvka jsou stále „in“				
Třída	9.	Počet žáků	19	Časový rozsah	20 min.
Cíle aktivity	<p>Žáci se oslovují křestními jmény, používají při tom vhodné formy pozdravu.</p> <p>Žáci si naslouchají, dodržují jednoduchá komunikační pravidla.</p>				
Pomůcky	Pracovní list – Zjišťovací bingo				
Popis aktivit	<p>Každý žák dostane pracovní list Zjišťovací bingo. Žák osloví ve třídě vždy spolužáka, který „zapadá“ do popisu jednotlivých políček. Tento spolužák se mu do políčka podepíše. Žákům jsou vysvětlena základní pravidla aktivity: od jednoho spolužáka můžeš získat maximálně dva podpisy. Tato aktivita není soutěž. Žáci dodržují základní komunikační pravidla – oslovit někoho, zeptat se na aktivitu, poprosit o podpis, poděkovat za něj, rozloučit se.</p>				
Otázky k žákovské reflexi	<p>Jak probíhala komunikace?</p> <p>Co se dělo, když jsi k někomu přišel?</p> <p>Oslovil jsi spolužáka? Jak?</p> <p>U kterého políčka/u kterých políček jsi věděl, za kým máš jít?</p> <p>Jaké políčko ti v tabulce scházelo?</p> <p>Řekni, jak jsi nejčastěji rozhovor začínal a jak jsi jej končil.</p> <p>(Žáci se těmito otázkami doberou k tomu, co je vlastně komunikace, co znamená mezilidská komunikace a jak ovlivňuje prostředí naši komunikaci.)</p>				
Výstupy	Výstupem je vyplněný pracovní list.				
Učitelská reflexe	<p>Někteří žáci se dobrali cíle, tzn. oslovili kamaráda, poprosili a poděkovali, jiní jen poslali papír s tím, že „tady to podepiš“ – komunikace vážla. Z reakce jednoho žáka vyplývá, že od žáků nemůžeme očekávat, že budou dodržovat „lajnu slušnosti“. Žáci ovšem chápou, jak mají komunikovat v různých situacích – s dospělými, s kamarády, na úřadě a jsou si také vědomi toho, že naši komunikaci ovlivňuje např. i prostředí, ve kterém se právě nachází.</p>				
Použitá literatura, zdroje	ze semináře PhDr. Libora Kyncla				

K popisu aktivit projektového dne přikládám:

Pracovní list „Zjišťovací bingo“

ZJIŠŤOVACÍ BINGO

.....

(mé jméno)

Na základě vzájemného dotazování se a rozhovorů napiště do každého z políček jméno člověka, který...

umí hrát na hudební nástroj	jezdí občas do školy na kole	má víc než jednoho sourozence
chová domácí zvíře	už někdy zaspal do školy	umí vytvořit prezentaci v PowerPointu
rád chodí do kina	už někdy byl na táboře	někdy něco vyhrál