



[skillsbuilder.org](https://skillsbuilder.org)



## Pozitivní nastavení

# Průvodce pro učitele

Návod k rozvoji dovednosti



**Skills Builder**  
PARTNERSHIP

## Obsah

• Úvod a kontext	3
• Zásady metodiky Skills Builder	4
• V čem dovednost spočívá?	5
• Proč je tato dovednost důležitá?	6
• Jak průvodce používat	7
• Rámec dovednosti	9
• Kroky 0 - 15	11
• Glossář	43
• Další zdroje	44

Za podporu projektu děkujeme fondu Commercial Education Trust a organizaci Worshipful Company of World Traders.



## Úvod a kontext

Program Skills Builder propojuje pedagogy, zaměstnavatele a organizace zaměřené na výuku měkkých dovedností. Jeho cílem je, aby si jednoho dne všichni osvojili dovednosti potřebné k úspěchu.

K tomuto cíli přispívá každý z nás: jak pedagogové, ředitelé vzdělávacích institucí, vychovatelé, tak i rodiče a zaměstnavatelé. Tento průvodce poskytuje komplexní návod k vybudování základních dovedností.

Zaměřujeme se na budování osmi základních dovedností, u nichž bylo prokázáno, že žáky nejefektivněji připravují na studium i zaměstnání:



Za posledních deset let jsme v **metodice Skills Builder** vyškolili již přes 20 000 učitelů, aby mohli podporovat své žáky a studenty v rozvoji základních měkkých dovedností.



Metodika poskytuje základní přehled všeho, co by žáci v rámci každé z osmi dovedností měli zvládnout. Všechny dovednosti jsou rozděleny do patnácti na sebe navazujících kroků. Každý krok zahrnuje dílčí část znalostí a strategií důležitých pro rozvoj dané základní dovednosti. Tyto dílčí části jsou strukturovány tak, aby je pedagogové mohli snadno své žáky naučit. Metodiku Skills Builder pomáhaly vyvinout a zdokonalovat tisíce učitelů, studentů, zaměstnavatelů a organizací zaměřených na rozvoj měkkých dovedností. Metodika Skills Builder učitelům pomáhá ve všech fázích práce: s plánováním výuky, poskytováním zpětné vazby, nastavením systému odměn a zakotvením terminologie metodiky do každodenní praxe.

# Zásady metodiky Skills Builder

Pro co neefektivnější výuku dovedností pomocí metodiky Skills Builder je ideální řídit se šesti klíčovými zásadami. Velmi podobné zásady se běžně využívají i při výuce čtení, psaní a počítání, takže se pro většinu učitelů nejedná o nic nového. Na těchto zásadách je postavena naše praxe i zdroje včetně tohoto průvodce.



## 1. V jednoduchosti je síla

Jasně si určete, o co při rozvoji dovedností svých žáků usilujete. Tento průvodce vám pomůže postupovat krok za krokem po malých, zvládnutelných úsecích s jasnými výsledky.



## 2. Začněte včas a nepolevujte

S výukou dovedností začínáme u dětí už ve 3 letech a pokračujeme až do doby, kdy nastupují na univerzitu nebo do zaměstnání. Rozvíjení dovedností jim pomůže efektivně se učit jak v současnosti, tak v budoucnu. Aktivity uvedené v tomto průvodci je možné využít u žáků a studentů jakéhokoli věku.



## 3. Sledujte výsledky

Než s výukou konkrétní dovednosti začnete, zjistěte, na jaké úrovni žáci u dané dovednosti jsou – kde jsou jejich silná a slabá místa. Metodika Skills Builder učitelům pomáhá přesně zhodnotit, na jaké úrovni se žáci aktuálně nacházejí a jaký další krok je pro ně vhodný.



## 4. Zaměřte se na konkrétní úkol

Během jednotlivých kroků budou mít žáci za úkol různé aktivity, které jim vždy pomohou zvládnout naučit se daný krok. Veškeré aktivity v této metodice jsou navrženy tak, aby umožnily zaměřit se konkrétně na to nové, co se žák má v daném kroku naučit.



## 5. Dovednosti pravidelně procvičujte

Podporovat a rozvíjet můžete dovednosti u žáků i dalšími způsoby při jakýchkoli jiných aktivitách. V průvodci najdete také užitečné tipy k následnému procvičování a posilování dovedností.



## 6. Uvádějte příklady ze života

Je důležité, aby si studenti uvědomili, že nabyté dovednosti mohou využít v nejrůznějších situacích. Proto je dobré uvádět příklady ze života, se kterými se dokážou ztotožnit. Celá řada aktivit v průvodci tomu odpovídá a žáky podporuje v tom, aby o možnostech používání dovedností přemýšleli.

## V čem dovednost spočívá?

### Jak pozitivní nastavení definujeme?

Při výuce základních dovedností je vždy nezbytné, abychom žákům jasně vysvětlili, co daná dovednost přesně obnáší, a komunikovali o ní konzistentním jazykem. Pojem „pozitivní nastavení“ se často používá jako synonymum „odolnosti“, „houževnatosti“, ve školním kontextu se někdy mísí s představou „pevné vůle“, „motivovanosti“. Zvláště houževnatost je ovšem dost komplikovaným souborem vlastností a dovedností, jehož všechny složky učitel často nemá možnost ovlivnit. Zaměřujeme se proto konkrétněji na výuku strategií, které dětem a dospívajícím pomohou zdolávat neúspěchy, překážky a vyrovnávat se s vlastními chybami tak, aby se soustředili především na to, co se díky nim mohou naučit.

**„Pozitivní nastavení“ definujeme jako „schopnost používat taktiky a strategie, které pomáhají vyrovnat se s neúspěchem a dosahovat svých cílů“.**

### Jaká jsou jednotlivá stadia učení se této dovednosti?

Žáci se nejprve učí rozpoznat jednoduché emoce a vysvětlit, proč se tak lidé cítí. Následně pracují na tom, aby dokázali nevzdat se a vytrvat, když se jim něco nedaří. V další fázi se učí rozpoznat a vysvětlit pozitiva obtížných situací. Poté zjišťují, jaké výhody může mít riskování a kdy je vhodné. V posledních krocích si osvojují dovednost v náročných situacích zvládat své emoce a zvolit pozitivní postup.

# Proč je tato dovednost důležitá?

Mnozí z učitelů, s nimiž spolupracujeme, nám zdůrazňují, jak nepříznivý dopad na žáky má, když jim tato dovednost chybí: snadno se vzdávají, složitější úkoly jim připadají moc náročné, příliš se spoléhají na pomoc dospělých. Když si ji naopak osvojí, pozitivně se to projeví na jejich sebevědomí a výkonu. Tento názor potvrzuje i výzkum: vyplývá z něj, že schopnost s pozitivním přístupem čelit výzvám a nevzdávat náročné situace v rámci výuky může velmi významně ovlivnit, jakých úspěchů člověk ve škole i v životě dosáhne. Tyto dovednosti se navíc dají naučit a měřit a jejich pozitivní vliv na studijní výkon přetrvává dlouhodobě (DeBeca, 2010). Martin Seligman zase ve své studii nazvané „Optimistické dítě“ (1995) dospěl k závěru, že postrádá-li student schopnost sebeovládání, tedy klíčový faktor „pozitivního nastavení“, ovlivní to jeho studijní výkon stejně negativně jako špatný učitel.

Obrovský význam pozitivního nastavení je jasný i u přípravy studentů na budoucí pracovní výzvy. Podle dokumentu britské vlády z roku 2016 nazvaného „Výborné výsledky všem“ je houževnatost ve vzdělávání nejzásadnějším faktorem: podporu „schopnosti vytrvat a při neúspěchu se nevzdávat“ označuje za klíčovou pro výchovu schopné pracovní síly.

Nedokážeme sice předpovědět, jakou profesi budou naši žáci v budoucnu vykonávat, leccos ale můžeme předvídat podle trendů panujících na trhu práce a proměňování způsobu, jakým pracujeme. Pracovní trh je čím dál tím soutěživější, lidé častěji pracují na volné noze a v průběhu života vystřídají více profesí. Pozitivní nastavení žákům může pomoci se v takových podmínkách dobře uchytit.

# Jak průvodce používat

## Úvod

Tento průvodce je praktickým výukovým nástrojem, který vyvinul náš tým zkušených pedagogů. Je vytvořen tak, aby byl použitelný při výuce ve školách, v kroužcích a v jakémkoli jiném kontextu, kde se mladí lidé učí základním dovednostem. Každý krok výuky dovednosti je popsán v rámci dvou stran, na nichž se dozvíte, jak přesně tento krok vyučovat, procvičovat, posilovat a hodnotit.

Průvodce žáky vede od 0. až po 15. krok výuky dovednosti. Je postaven na šesti zásadách metodiky a zároveň poskytuje nástroje pro kontrolu zvládnutí každého kroku: než se žáci posunou k dalšímu, musí vždy nejprve prokázat, že „zvládl“ ten předchozí. Dovednosti je totiž třeba rozvíjet postupně.

## Začínáme

Jak v úvodní kapitole o zásadách metodiky vysvětlujeme, klíčem k efektivní výuce dovedností je správné „nasazení laťky“. Nejdřív se proto podívejte na tabulku na straně 8 a promyslete si, jak na tom vaši žáci s danou dovedností jsou: Co zvládají bez problémů a v různých kontextech? Co je pro ně náročné? Co je především potřebujete naučit? Pro ještě vyšší efektivitu můžete využít náš online hodnoticí nástroj (na adrese [assess.skillsbuilder.org](https://assess.skillsbuilder.org)).

Když už víte, jakým krokem chcete se svými žáky začít, nalistujte danou stranu. Každý výukový krok je členěn do následujících oddílů.

### Vysvětlení pro učitele:

Informace o tom, co by žáci měli znát už předem, k čemu krok směřuje a jaký je jeho hlavní výsledek: co nového se žáci naučí.

### Žáci musí zvládnout:

Rozdělení kroku na dva nebo tři velice snadno uchopitelné cíle, aby žákům bylo naprosto jasné, co mají zvládnout, aby prokázali, že se krok naučili.

### Výuka kroku:

Informace o tom, jak daný krok vyučovat, včetně konkrétních instrukcí pro žáky, klíčových pojmů, jejich definic a příkladů ze života, které se dají při výuce tohoto kroku využít.

## Procvičování:

Dva nebo tři nápady, jak se svou skupinou konkrétně prakticky dovednost procvičovat, aby žáci mohli to, co se naučili, trénovat. Většinou se jedná o krátké úkoly na 5–15 minut, k nimž nejsou potřeba téměř žádné pomůcky a v nichž mají hlavní slovo sami žáci. Úkoly je vhodné zařadit ihned po „výuce kroku“. Můžete si zvolit aktivitu, která se podle vás pro vaše žáky hodí nejlépe, nebo je třeba vyzkoušet všechny.

Můžete se také zaregistrovat na stránce [skillsbuilder.org/hub](https://skillsbuilder.org/hub), kde naleznete spoustu videí s aktivitami a dalších zdrojů k procvičování.

## Posilování dovednosti:

Nápady, jak dovednost upevňovat: jednoduché tipy, jak si s žáky opakovat důležitou terminologii, techniky a postupy z daného kroku. Tento oddíl jim ukáže, jak dovednost uplatňovat nejen při výuce, ale i v každodenních činnostech.

## Hodnocení:

Tipy, jak zjistit, jestli žáci daný krok zvládli. Uvádíme vždy několik různých možností, abyste si mohli vybrat tu, která se ve vaší situaci hodí nejlépe. Jsou založeny na formativním hodnocení: kontrole toho, co už žáci umí a jestli jsou připraveni posunout se k dalšímu kroku. Pokud ne, můžete jednoduše upevnit jejich porozumění a sebevědomí tím, že si zopakujete předchozí kroky.





# Pozitivní nastavení

*Schopnost používat taktiky a strategie, které pomáhají vyrovnat se s neúspěchem a dosahovat svých cílů.*

Žáci se nejprve učí rozpoznat jednoduché emoce a vysvětlit, proč se tak lidé cítí. Následně pracují na tom, aby dokázali nevzdat se a vytrvat, když se jim něco nedaří.

V další fázi se učí rozpoznat a vysvětlit pozitiva obtížných situací.

Poté zjišťují, jaké výhody může mít riskování a kdy je vhodné. V posledních krocích si osvojují dovednost v náročných situacích zvládat své emoce a zvolit pozitivní postup.

Krok	Popis pro žáka	Vysvětlení pro učitele
Krok 0	Umím vysvětlit, co může lidi rozveselit a rozesmutnit.	Žáci znají základní emoce a vědí, že je mají i ostatní lidé.
Krok 1	Umím poznat, že se něco nedaří, a vím, proč se mohou lidé zlobit nebo být rozrušení.	Žáci chápou, že když se něco lidem nepodaří, může je to rozzlobit nebo rozrušit, a dokážou si to spojit s vlastními zkušenostmi.
Krok 2	Umím vysvětlit, proč nepomáhá něco vzdát, když se mi to nedaří.	Žáci začínají chápat, proč je důležité snažit se dál, i když se jim něco nedaří.
Krok 3	Když se něco nedaří, snažím se zachovat klid.	Žáci dokážou při neúspěchu nebo problému zachovat klid.
Krok 4	Když se mi něco nepodaří, přemýšlím proč a zkouším to dál.	Žáci dokážou na nezdary reagovat pozitivně, snaží se pochopit, proč k problému došlo, a překonat ho.
Krok 5	Když se něco nedaří, zkouším to dál a snažím se povzbudit i ostatní.	Žáci dokážou vytrvat, když se něco nedaří, a zároveň povzbudit i ostatní děti.
Krok 6	I když je něco náročné, nevzdávám se a motivuji také ostatní.	Žáci dokážou vytrvat, i když se něco nedaří, a úspěšně motivovat ostatní tak, aby nepolevovali ani oni.
Krok 7	V náročných situacích se umím zaměřit na to pozitivní.	Žáci dokážou zhodnotit situaci, najít na ní pozitivní aspekty a zaměřit se na ně, namísto aby se soustředili na to, co se nedaří.
Krok 8	Umím pozitiva náročné situace vysvětlit ostatním.	Žáci dokážou ostatním vysvětlit klady náročné situace, uznat, co je na ní obtížné, ale vidět ji v pozitivním světle.
Krok 9	Umím vymyslet, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.	Žáci dokážou aktivně hledat způsoby, jak náročné situace vnímat v pozitivním světle.
Krok 10	V náročnou situaci se nevzdám, ale naopak vymyslím nejlepší způsob, jak v ní pokračit.	Žáci dokážou náročnou situaci zhodnotit, nevzdat se a vymyslet nejlepší způsob, jak v ní pokračit.
Krok 11	Nebojím se riskovat, i když bych mohl udělat chybu, a umím popsat, jak bych se z ní poučil.	Žáci dokážou sebevědomě riskovat, i když by mohli udělat chybu, protože vědí, že z chyb se mohou poučit.
Krok 12	Umím vyhodnotit a zvládat riskantní situace.	Žáci dokážou vyhodnotit a vhodným způsobem řešit riskantní situace.
Krok 13	Umím si uvědomit a zhodnotit vlastní negativní emoce a zvolit pozitivní postup.	Žáci si dokážou uvědomit a zhodnotit vlastní negativní emoce a vypořádat se s nimi pozitivním způsobem.
Krok 14	Když cítím negativní emoce, umím zvolit vhodný pozitivní přístup vzhledem ke kontextu a k tomu, jaký to bude mít dopad na ostatní.	Žáci si dokážou uvědomit, jak jejich vlastní emoce a jednání působí na ostatní, a umějí zvolit nejvhodnější pozitivní přístup vzhledem ke kontextu.
Krok 15	Umím zvolit vhodný pozitivní přístup, když cítím negativní emoce v neznámém kontextu, a umím svůj postup odůvodnit.	Žáci dokážou zvolit vhodný pozitivní přístup a dokážou se díky němu vypořádat s negativními emocemi i v neznámém kontextu.

Je zakázáno používat tyto materiály ke komerčním účelům bez předchozího písemného souhlasu držitele práv.

Bez jeho předchozího souhlasu nesmějí být nijak upravovány.



# Positivní nastavení

## Krok 0

*Umím vysvětlit, co může lidi rozveselit a rozesmutnit.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 0 žáci znají základní emoce a vědí, že je mají i ostatní lidé.

### Žáci musí zvládnout:

- Uvědomovat si, že lidé mají různé pocity.
- Pojmenovat základní emoce.
- Chápat, že se emoce mohou měnit.

### Výuka kroku

V tomto úvodním kroku mají žáci porozumět tomu, co jsou to „emoce“. Je potřeba, aby dokázali rozpoznat a pojmenovat základní emoce (např. „radost“, „smutek“) a vysvětlit, kdy je lidé mohou cítit.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co je to „emoce“: „*Silný pocit, který nám způsobí nějaká událost. Např. ‚radost‘ nebo ‚smutek‘.*“
- Ukažte žákům obrázek veselého obličeje. „*Jak se tento člověk cítí? Podle čeho to poznáme? Umíte se zatvářít vesele?*“ Vysvětlete jim, že když máme radost, většinou se usmíváme nebo smějeme.
- Ukažte obrázek smutného obličeje. „*A jak se cítí tento člověk? Podle čeho to*

*poznáme? Umíte se zatvářít smutně?*“ Vysvětlete jim, že když jsme smutní, většinou se mračíme nebo pláčeme.

- Uveďte žákům příklady věcí, které nás mohou rozveselit a rozesmutnit: „*Rozveselit nás může třeba to, že máme narozeniny. Rozesmutnit zase třeba to, když spadneme a odřeme si koleno.*“
- Uveďte jim příklady situací, kdy se emoce mohou změnit: „*Když dostanete nafukovací balonek, můžete z toho mít radost. Kdyby ale prasknul, může vás to rozesmutnit.*“
- Zeptejte se žáků, kdy se sami cítili veselí nebo smutní. Vyzvěte je také, aby se zamysleli, kdy se jim emoce změnily a proč.

### Procvičování

1. Pověste si na zeď velký prázdný papír. Bude to váš „plakát pocitů“. Na jednu stranu napište „veselý“ a nakreslete usměvavý obličej, na druhou „smutný“ a zamračený obličej. Vyzvěte žáky, aby na správnou stranu papíru nakreslili něco, z čeho jsou veselí, nebo smutní.
2. Ukažte žákům obrázky lidí v různých situacích. Např. skupinu kamarádů, kteří si spolu hrají, jedno dítě ale zůstalo stranou a nikdo si s ním nehraje. Zeptejte se žáků, jak se které z dětí asi cítí a proč.
3. Přečtete žákům nějaký příběh, ve kterém se hlavní postavě mění emoce podle

toho, co se v příběhu odehrává (např. Emušáci nebo Medvídek Pú – Pocity). Následně žáky vyzvěte, aby nakreslili vývoj emocí postavy. Mohou např. načrtnout jednoduchou časovou osu, na kterou zaznamenají jednotlivé události a k nim smajlíky.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

4. Když si s dětmi čtete pohádky a příběhy, diskutujte o tom, jak se asi která postava cítí, a ukazujte si na ilustracích, jestli se tváří vesele nebo smutně.
5. Vyzývejte žáky, aby pojmenovávali své emoce v průběhu dne. Jak se např. cítili při obědě nebo při nějaké konkrétní aktivitě?
6. V závěru dne se vždycky všichni společně zamyslete, jestli to byl spíš veselý, nebo smutný den a proč.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí. Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i běžným pozorováním chování žáků.

- Dejte žákům za úkol poznat a pojmenovat základní emoce.
- Vyzvěte si na zeď „plakát pocitů“, aby žáci měli různé emoce a jejich příčiny pořád před očima.
- Vyzvěte žáky, aby se podívali na kamaráda a podle jeho obličeje zkusili poznat, jak se cítí.



# Positivní nastavení

## Krok 1

*Umím poznat, že se něco nedaří, a vím, proč se mohou lidé zlobit nebo být rozrušení.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 1 žáci chápou, že když se něco lidem nepodaří, může je to rozzlobit nebo rozrušit, a dokážou si to spojit s vlastními zkušenostmi.

### Žáci musí zvládnout:

- Poznat vztek a rozrušení.
- Vysvětlit, co znamená, že se „něco nedaří“.
- Chápat, že když se lidem něco nepodaří, může je to rozzlobit nebo rozrušit.

### Výuka kroku

Výuka tohoto kroku má dvě související části. Zaprvé je potřeba, aby se žáci naučili, jak vypadá naše řeč těla, jak se tváříme a co děláme, když jsme rozzlobení nebo rozrušení, zadruhé, aby pochopili, co znamená, že se „něco nedaří“. Žáci si často neuvědomují, že spolu tyto dvě věci souvisejí.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Názorně žákům předvedte, jak to vypadá, když se někdo zlobí nebo je rozrušený. Ukažte jim to na řeči těla (založené paže, svěšená hlava, zatnuté pěsti), výrazech tváře (mračení,

svrašťené obočí, slzy) a jednání (málomluvnost nebo mlčení, křik, bouchání do věcí, potřeba být sám). Vyzvěte žáky, aby tyto emoce předvedli sami.

- Jasně definujte, co znamená, když se „nám nedaří“: *„udělali jsme nějakou chybu či špatné rozhodnutí nebo máme nějaký problém.“*
- Uveďte příklad situace, kdy se vám něco nedaří jako třídě: *„Např. když prší a nemůžeme kvůli tomu jít ven, jak jsme plánovali.“*
- Diskutujte s žáky o tom, proč taková situace může lidi rozzlobit nebo rozrušit: *„Když prší a nemůžeme jít ven, jak jsme plánovali, může to ty, kteří se ven hodně těšili, rozzlobit.“*
- Zeptejte se žáků na jejich vlastní příklady toho, kdy se jim něco nedařilo, a na to, jak se při tom cítili.

### Procvičování

1. Ukažte celé třídě na obrázcích 5 různých situací. Na 3 obrázcích se lidem něco nedaří (člověk padá z kola, dítě sebralo druhému dítěti hračku) a na zbylých 2 je všechno v pořádku (lidé si spolu vesele povídají). Zeptejte se žáků, na kterých z obrázků se něco nedaří, co se nedaří a proč se lidé na nich mohou zlobit nebo být rozrušení.

2. Vyzvěte žáky, aby každý samostatně nakreslil nějakou situaci, kdy se mu něco nepodařilo (můžete jim to nejdřív názorně předvést na tabuli). Potom je vyzvěte, aby obrázek ukázali ostatním a popsali, jak se v té situaci cítili.
3. Posadte všechny žáky do kroužku. Jednomu z nich zadejte 4–5 různých pocitů, které má předvést (radost, smutek, vztek, klid atd.). Ostatní vyzvěte, aby poznávali, kdy předvádí vztek a rozrušení, a vysvětlili, podle čeho to poznali.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Na konci dne se všichni společně zamyslete, jestli se ten den něco nepodařilo a jak se kvůli tomu žáci cítili.
2. Když se některý žák zlobí nebo je rozrušený, přimějte ho pomocí otázek k tomu, aby si uvědomil, proč se tak cítí: „Co přesně se ti nepodařilo? Proč tě to rozrušilo?“

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí. Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i běžným pozorováním chování žáků.

- Pomocí otázek zkontrolujte, jestli žáci chápou souvislost mezi tím, když se něco lidem nedaří, a tím, že se zlobí nebo jsou rozrušení: „*Eva ztratila knížku, kterou dnes chtěla ukázat všem spolužákům. Jak se podle vás cítí?*“
- Zhodnoťte, jak žáci tento krok zvládají, podle jejich odpovědí na otázky z aktivity 1 v procvičování kroku.



# Positivní nastavení

## Krok 2

*Umím vysvětlit, proč nepomáhá něco vzdát, když se mi to nedaří.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 2 žáci začínají chápat, proč je důležité snažit se dál, i když se jim něco nedaří.

V předchozím kroku se naučili, že když se něco lidem nepodaří, může je to rozzlobit nebo rozrušit.

V tomto kroku si mají uvědomit, že když nás něco rozzlobí nebo rozruší, můžeme mít chuť to vzdát, že nám to ale nijak nepomůže.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, že na negativní emoce, jako je vztek nebo rozrušení, mohou lidé reagovat tím, že chtějí to, co se jim nedaří, vzdát.
- Vysvětlit, proč nám to, že něco vzdáme, nepomůže, a že se můžeme naopak rozhodnout vytrvat a zkoušet to dál.

### Výuka kroku

V tomto kroku se mají žáci naučit dvě věci: zaprvé, že když se člověku něco nedaří a rozzlobí ho to nebo rozruší, může mít chuť to vzdát, a zadruhé, že rozhodnutí něco vzdát nám nijak nepomůže.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co znamená pojem „něco vzdát“: „rozhodnout se přestat něco dělat.“
- Vysvětlete žákům, že lidé věci vzdávají proto, že jsou rozzlobení nebo rozrušení. Přibližte jim to na příkladech: „*Představte si, že píšete písemku z vyjmenovaných slov, ale protože nevíte, jestli je první slovo vyjmenované, nebo ne, rozruší vás to a dál už nic nenapíšete.*“
- Vysvětlete žákům, že když nás něco rozzlobí nebo rozruší, můžeme reagovat i jinak než se vzdát, a že mnohem lepší je snažit se dál: „*Možná si hned u dalšího slova v písemce už budete jistí, jestli je, nebo není vyjmenované. To vás rozveselí, protože z písemky můžete pořád dostat hodně bodů. Kdybyste to vzdali, nebudete mít žádný bod!*“
- Uveďte žákům další příklad situace, kdy se někomu něco nepodařilo, a proto to vzdal. Např.: pekli jste koláč a spálili jste ho. Zeptejte se jich, proč by v takové chvíli mohli chtít pečení vzdát a k čemu by to vedlo.

## Procvičování

1. Všichni společně si zahrajte např. hru Jenga nebo jinou podobnou hru. Když se věž (nebo jiná konstrukce) zboří, řekněte žákům, že by teď mohli hraní vzdát. Zeptejte se jich: *„Jak byste se cítili, kdybychom teď hru vzdali? O co bychom přišli? Co můžeme udělat místo toho?“*
2. Zadejte žákům nějakou situaci, kdy se něco nedaří: *„Chcete vybarvovat červenou pastelkou, ale všechny červené pastelky jsou buď zlomené, nebo s nimi zrovna kreslí někdo jiný.“* Vyzvěte žáky, aby se sami zamysleli, jaká reakce by byla v takové situaci užitečná, a jaká ne, potom diskutovali ve dvojicích a nakonec řekli ostatním, na co přišli.
3. Dejte žákům za úkol samostatně nakreslit nebo předvést nějakou situaci, kdy něco vzdali, protože je to rozzlobilo nebo rozrušilo. Celá skupina má za úkol vymyslet, co jiného by se v této situaci dalo udělat.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když některý žák vzdá nějaký úkol nebo činnost, zeptejte se ho, jak se cítí a proč to vzdal. Připomeňte mu, že vzdát se nepomáhá, a zeptejte se ho, co by se dalo dělat jiného.
2. Když se něco nepodaří vám, např. nenajdete dost míčů na to, abyste se žáky mohli hrát hru, kterou jste si pro ně naplánovali, řekněte jim to, vysvětlete jim, že vás to rozrušilo a že byste mohli hraní

her vzdát. Zeptejte se jich, co by se stalo, kdybyste se rozhodli to vzdát, a připomeňte jim, že vzdávání se ničemu nepomáhá.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí. Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i běžným pozorováním vzájemné komunikace žáků.

- Zadejte žákům nějakou situaci (např.: spolužák vám při práci ve dvojicích nijak nepomáhá) a řadu různých reakcí, z nichž některé jsou užitečné a jiné ne (poprosit o pomoc dospělého, poprosit spolužáka, aby spolupracoval, pohádat se s ním, činnost vzdát). Vyzvěte je, aby (samostatně) rozhodli, které reakce jsou užitečné, které ne a proč.





# Positivní nastavení

## Krok 3

*Když se něco nedaří, snažím se zachovat klid.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 3 žáci dokážou při neúspěchu nebo problému zachovat klid.

V předchozím kroku se naučili vysvětlit, proč je důležité zvládat negativní emoce, když se nám něco nedaří.

V tomto kroku se mají naučit aktivně využívat strategie, které jim při nezdaru pomohou zachovat klid.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, jak to vypadá, když je člověk klidný.
- Umět popsat a použít strategie, které při nezdaru pomáhají zachovat klid.

### Výuka kroku

V tomto kroku je zaprvé potřeba žáky naučit, co znamená „zachovat klid“ a podle jakého chování poznáme, že je někdo klidný, zadruhé jim představit a názorně předvést strategie, které můžeme využít, abychom dokázali zachovat klid, když nás něco rozzlobí nebo rozruší.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co znamená, když je někdo „klidný“: „*neprojevuje ani necítí žádné*

*silné emoce, jako je např. hněv nebo rozrušení.“*

- Názorně žákům předvedte, jak se může člověk chovat, když je klidný: nedělá rychlé pohyby, je tichý, má uvolněný výraz tváře i řeč těla, je připravený nám naslouchat. Vyzvěte žáky, aby klid předvedli sami, počkejte, dokud nevypadají klidně všichni.
- Představte a předvedte žákům strategie, pomocí nichž se můžeme uklidnit, když nás něco rozzlobí nebo rozruší, např:
  - a) Zhluboka dýchat.
  - b) Počítat do 10.
  - c) Napít se vody.
  - d) Zajít si na krátkou procházku nebo jít někam jinam.
  - e) Mačkat antistresový míček nebo plastelínu.
- Můžete žákům poradit takové strategie, které se dají dobře použít ve vašem prostředí. Např.: „*Můžete si jít sednout ke knihovničce, kde budete mít klid na to, abyste se mohli uvolnit.*“

## Procvičování

1. Sedněte si všichni spolu do kroužku a přibližně 3 žáky vyzvěte, aby popsali nějakou situaci, kdy je něco rozzlobilo nebo rozrušilo a nepovedlo se jim zachovat klid. Ostatní žáky vyzvěte, aby popsali různé strategie, pomocí nichž se mohli v těchto situacích uklidnit.
2. Napište na tabuli 3 situace, v nichž se něco nedaří/pokazilo. Např.: „ztratili jste ve škole bundu, nepovedlo se vám dát ve fotbalu gól, onemocněli jste v den, kdy jste měli jít na kamarádovu oslavu narozenin.“ Vyzvěte žáky, aby se sami zamysleli, která strategie by byla v každé ze situací pro uklidnění nejlepší a proč, potom diskutovali ve dvojicích a nakonec řekli ostatním, na co přišli.
3. Zadejte žákům situaci, ve které se něco nedaří/pokazilo (použijte příklady uvedené výše). Vyzvěte žáky, by názorně předvedli, jak by se v takové situaci cítili (rozzlobeně, rozrušeně) a jak by to vypadalo. Potom mají za úkol použít některou z uklidňujících strategií. Následně s celou třídou společně diskutujte o tom, jak se po použití strategie cítili.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Na viditelné místo vyvěste seznam nejlepších uklidňujících strategií a vždy, když některého žáka něco rozzlobí nebo rozruší, řekněte mu, aby se na seznam podíval.

2. Když se chystáte s žáky dělat něco, přičemž potřebujete, aby byli klidní, explicitně používejte slovo „klidný“ a nejdříve jim předvedte / trénujte s nimi uklidňující strategie.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Vyzvěte žáky, aby definovali, co znamená, že je někdo „klidný“ (neprojevuje ani necítí žádné silné emoce, jako je např. hněv nebo rozrušení), předvedli, jak se chová (nedělá rychlé pohyby, je tichý, má uvolněný výraz tváře i řeč těla, je připravený nám naslouchat), a uvedli aspoň 2 uklidňující strategie.
- Sledujte, jestli žáci používají uklidňující strategie i jindy, když se jim něco nedaří (jak během výuky, tak např. o přestávkách nebo při obědě). Dokážou ve všech těchto kontextech zachovat klid, když se něco pokazí?



# Positivní nastavení

## Krok 4

*Když se mi něco nepodaří, přemýšlím proč a zkouším to dál.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 4 žáci dokážou na nezdary reagovat pozitivně, snaží se pochopit, proč k problému došlo, a překonat ho.

V předchozím kroku se naučili při neúspěchu nebo problému namísto vzteku nebo rozrušení zachovat klid.

V tomto kroku se mají navíc naučit aktivně se pokoušet problémy překonat. Aby určili, co bylo příčinou problému, musí si osvojit schopnost reflexe.

### Žáci musí zvládnout:

- Znat a umět využít pozitivní strategie, které jim pomohou vytrvat, když se něco nedaří.
- Pokusit se určit, co je příčinou problému.

### Výuka kroku

Výuka tohoto kroku má dvě složky, nezáleží, kterou začnete. Zaprvé je potřeba žáky seznámit se strategiemi, jež jim pomohou vytrvat, když se jim něco nedaří, zadruhé je naučit reflektovat, proč k problému došlo.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co znamená „vytrvat“: „pokračovat v nějaké činnosti,

*nepřestávat s ní.“* Vysvětlete žákům, že to nemusí být jednoduché.

- Že vytrvat může být někdy obtížné, ilustруйте příkladem: *„Když nás při závodě v běhu všichni předběhnou, může nás to rozzlobit, a pak se nám chce zpomalit nebo zastavit. Namísto toho bychom ale měli běžet dál a závod dokončit.“*
- Seznamte žáky s několika jednoduchými sebemotivačními strategiemi a názorně jim je předvedte. Např.:
  - a) Povzbuzovat se: *„Do toho, to zvládneš, už tam skoro budeš!“*
  - b) Uvědomit si, proč je to, co dělám, důležité: *„Když vytrvám a poběžím dál, pomůže mi to k lepší kondici, a konec závodu pak můžu společně s kamarády oslavit!“*
- Naučte žáky reflektovat, proč k problému došlo, pomocí otázek „kdo, co, kde, kdy, proč, jak?“. Otázky můžete někam napsat nebo vyvěsit, aby je měli na očích.
- Předvedte jim to na příkladu: *„Kdo se činnosti účastnil? Jenom já, protože to byl individuální závod. Kde? Ve škole. Kdy? Při sportovním dni. Co se stalo? Všiml jsem si, že mám horší čas než ostatní. Proč? Myslím, že proto, že jsem dost netrénoval a zároveň jsem byl nervózní.“*
- Zdůrazněte jim, proč k problému došlo: *„Myslím, že proto, že jsem dost netrénoval a zároveň jsem byl nervózní –takže jsem se moc nenaobědval.“* Vysvětlete, že

důvodů, proč se něco nepodaří, může být spousta.

## Procvičování

1. Diskutujte s celou třídou o nějaké vaší pravidelné aktivitě (např. samostatné čtení po obědě). Zeptejte se žáků, proč se někteří mohou rozhodnout tuto aktivitu vzdát (např. jim čtení dělá potíže, nebo je nebaví). Vyzvěte je, aby navrhovali důvody, proč je důležité v činnosti vytrvat (např. se mohou naučit nová slova nebo se dozvědět, jak příběh dopadl).
2. Vyzvěte žáky, aby každý samostatně písemně popsali nějakou situaci, kdy v určité činnosti nevytrvali, připsali důvody proč a návrhy, co mohli udělat, aby sami sebe povzbudili a v činnosti pokračovali (např. použít sebemotivační strategie).
3. Přečtete třídě nahlas následující příklady situací: „Anna vzdala psaní úkolů z matematiky. Bylo to v úterý odpoledne, bylo hrozné horko. Ten den měla výborný oběd, po obědě se pohádala s kamarádkou.“ Vyzvěte žáky, aby samostatně situaci prozkoumali pomocí otázek „kdo, co, kde, kdy, proč, jak?“ a zkusili přijít aspoň na 3 důvody, proč Anna přestala úkoly psát, potom o tom diskutovali ve dvojicích a nakonec celé třídě řekli, na co přišli. Co mohla Anna udělat pro to, aby v práci vytrvala?

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Vždy, když se žákům něco nepodaří, vyzvěte je, aby zkusili určit proč (např. pomocí otázek „kdo, co, kde, kdy, proč, jak?“).
2. Viditelně ve třídě vyvěste různé sebemotivační techniky (spoustu jich najdete např. na internetu).
3. Při výuce pravidelně žákům předvádějte, jak být sám vůči sobě pozitivní a motivovat se. Např. si můžete někam vyvěsit věty, kterými žáci mohou sami sebe povzbudit.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Rozdejte žákům papír, uprostřed kterého je popsána nějaká situace, kdy se něco nepodařilo (např. „Přišel jsem pozdě na oslavu narozenin.“), a vyzvěte je, aby okolo napsali různé důvody, proč se to mohlo stát.
- Pozorujte, jak žáci reagují na problémy – používají sebemotivační strategie? Dokážou vytrvat, když se jim něco nedaří?



# Positivní nastavení

## Krok 5

*Když se něco nedaří, zkusím to dál a snažím se povzbudit i ostatní.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 5 žáci dokážou vytrvat, když se něco nedaří, a zároveň povzbudit i ostatní děti.

V předchozím kroku se naučili na nezdary reagovat pozitivně a uvažovat o tom, proč k problému došlo.

V tomto kroku se mají naučit prostřednictvím toho, co už o pozitivní reakci na problémy vědí, podpořit i ostatní děti.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, jak mohou ovlivnit pocity a jednání jiných lidí.
- Popsat a použít několik různých strategií k povzbuzení ostatních dětí.

### Výuka kroku

V tomto kroku budou žáci dále procvičovat techniky, které jim pomohou se při problémech nevzdávat. Konkrétně se při tom zaměří na to, že mohou pozitivně ovlivnit ostatní, a naučí se, jak to udělat.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Zopakujte si, co už jste se naučili: zeptejte se žáků, co mohou dělat, aby vytrvali, když se jim něco nedaří (např. jaké sebemotivační strategie mohou použít, viz krok 4).
- Všichni společně vymyslete definici vyjádření „někoho povzbudit“: „Co znamená někoho povzbudit? Jak poznáme, že se nám to povedlo? Proč může být potřeba někoho povzbudit?“
- Vysvětlete žákům, že tím, co sami řeknou nebo udělají, mohou ovlivnit, jak se budou cítit nebo co udělají jiní lidé.
- Ukažte jim to na příkladu: „*Házíte si s kamarádem míčkem. Míček vám ale spadne za plot. Oba jste z toho rozmrzelí. Jak byste se cítili, kdyby vám kamarád řekl: a) ‚Pojd’, půjdeme si najít nový míček.‘ b) ‚To ne, teď už si nezahrajeme!’?‘* Zdůrazněte, že každá z kamarádových reakcí vedla k jinému **vašemu** pocitu.
- Představte a názorně předvedte různé strategie, které mohou žáci použít k povzbuzení ostatních dětí:
  - a) Usmát se na ně.
  - b) Zeptat se jich, jak se cítí, a odpovědět jim pozitivně: „*To bude dobré, to zvládneme!*“
  - c) Zkusit odvést jejich pozornost od neúspěchu povídáním o něčem jiném: „*Jaké to bylo na plavání?*“ Vyzvěte žáky, aby zkusili vymyslet další

způsoby, jak kamarády povzbudit, a nápady zaznamenávejte.

způsobem se snažili vytrvat a jestli/jak zkoušeli povzbudit ostatní.

## Procvičování

1. Uspořádejte diskuzi celé třídy. Zeptejte se žáků, kdy byli z něčeho rozmrzelí. Ostatní vyzvěte, aby vymysleli nějakou strategii, s jejíž pomocí by je v takové situaci povzbudili, a vysvětlili, proč si ji konkrétně pro tohoto spolužáka vybrali.
2. Dejte žákům za úkol ve dvojicích předvádět situaci, kdy se něco nedaří (např. hrají počítačovou hru a přestal jim fungovat počítač). Jeden z dvojice bude předvádět rozmrzelost, druhý se ho pomocí různých strategií bude snažit povzbudit. Následně se role vymění.
3. Rozdělte žáky do skupinek po 3–4. Každé skupince dejte 2 čtvrtky papíru a vyzvěte je, aby do 5 minut z papíru postavily co nejvyšší věž. Po 1 minutě jim řekněte, že měníte pravidla a mají už jenom minutu. Musí ve stavění pokračovat tak, aby se na konci úkolu všichni členové skupinky cítili dobře. Nakonec diskutujte o tom, jakým způsobem se jim dařilo ve stavění vytrvat a jak se navzájem povzbuzovali.

3. Když se žákům něco nedaří a snažíte se je povzbudit, upozorněte je na to, aby si uvědomili, jakým způsobem to děláte.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Zadejte žákům různé situace, v nichž se více lidem najednou něco nedaří. Vyzvěte je, aby ústně nebo písemně vysvětlili, co by v takové situaci udělali, aby povzbudili a) sami sebe, b) spolužáky.
- Pozorujte, jak žáci reagují na nezdary – dokážou vytrvat a nevzdávat se? Povzbuzují spolužáky?

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když se žákům nedaří nějaká skupinová aktivita, pobízejte je, aby nejdřív spolužáky zkusili povzbudit (pomocí strategií, které se naučili), než poprosí o pomoc dospělého. Strategie můžete někam vyvěsit, aby je měli před očima.
2. Na konci dne nebo hodiny s celou třídou společně diskutujte o tom, jestli se žákům něco nedařilo. Zeptejte se jich, jakým



# Positivní nastavení

## Krok 6

*I když je něco náročné, nevzdávám se a motivuji také ostatní*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 6 žáci dokážou vytrvat, když se něco nedaří, a úspěšně povzbudit ostatní tak, aby nepolevovali ani oni.

V předchozím kroku se naučili vytrvat, když se něco nedaří, a zároveň ostatním dětem zvednout náladu.

V tomto kroku mají ostatním nejen zvednout náladu, ale navíc je motivovat, aby nepolevovali ve svém snažení.

### Žáci musí zvládnout:

- Definovat pojem „motivovat“.
- Znat a umět používat strategie, kterými mohou motivovat spolužáky, aby nepolevovali ve svém snažení.

### Výuka kroku

V tomto kroku budou žáci dále rozvíjet strategie k povzbuzení sebe i ostatních, které už se naučili. Zaměří se při tom především na to, jak motivovat ostatní děti.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co znamená pojem „motivovat“: „poskytnout někomu důvod něco dělat.“

- Zopakujte si, co už jste se naučili: zeptejte se žáků, co mohou dělat, aby vytrvali, když se něco nedaří, a proč je důležité povzbudit ostatní, aby měli dobrou náladu.
- Představte a názorně předvedte různé strategie, které mohou žáci použít k motivování ostatních:
  - a) Povzbudit pozitivním pobízením: „Do toho, to zvládneš!“
  - b) Pochválit je (hlavně za to, co se jim v obtížné situaci daří): „Sice máš v tom textu chybu, ale výborně se ti povedlo vymyslet ten nadpis!“
  - c) Pomocť jim s dalšími kroky, aby viděli, jaké to je, když se jim daná věc podaří (např. jim pomoci nakreslit obrys obličeje, aby mohli dokreslit zbytek obrázku).

### Procvičování

1. Celé třídě zadejte nějakou problematickou situaci, se kterou by se reálně mohli setkat, nebo případně následující situaci: „Společně s dalšími 3 kamarády stavíte model hradu. Už vám nezbývá moc času a jednomu z kamarádů se jeho část zbožila. Začal kvůli tomu být nervózní a přestal stavět.“ Vyzvěte žáky, aby si nejdřív sami promysleli a pak ve dvojicích nakreslili myšlenkovou mapu různých frází, které by mohli použít k motivování kamaráda, aby ve stavění pokračoval.

2. Použijte nějaký další příklad situace, kdy kamarád něco vzdává (případně zmíněný příklad se stavěním hradu). S celou třídou diskutujte o tom, co by se dalo dělat, aby kamarád zjistil, jaké to je, když se mu tato věc podaří. Zdůrazněte, že řešením není udělat celou věc za něj! Namísto toho je potřeba ho motivovat tak, aby dokázal pokračovat sám.
3. Rozdělte žáky do skupinek po 3–4 a vyzvěte 1 žáka z každé skupinky, aby ostatním popsal nějakou situaci, kdy se mu něco nedařilo a vzdal to. Ostatní členové skupinky mají za úkol předvést, co by mu řekli nebo co by udělali, aby ho motivovali. Následně se žáci v rolích prostřídají.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Ve třídě vyvěste seznam pozitivních frází a pochval, které žáci mohou využít k motivování ostatních – můžete použít třeba fráze z myšlenkových map, které žáci vytvořili. Často žákům seznam připomínejte, hlavně když se jim něco nedaří.
2. Když se žákům něco nedaří, pobízejte je, aby se nejdřív navzájem zkusili povzbuzovat a motivovat (pomocí strategií, které se naučili), než poprosí o pomoc někoho dospělého. Následně se jich ptejte, jak postupovali: „*Co jsi kamarádovi řekl, abys ho povzbudil? Co pomohlo získat motivaci tobě?*“
3. Při různých aktivitách rozdělujte žáky do dvojic a skupinek tak, aby spolu pracovali žáci, z nichž každému jde lépe něco

jiného, aby se navzájem mohli motivovat, když se jim něco nedaří.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Vyzvěte žáky, aby definovali pojem „motivovat“ a uvedli 3 způsoby, jak někoho motivovat.
- Zadejte žákům příklad nějaké problematické situace: „*S kamarády jste si plánovali, že si venku uděláte piknik, ale prší.*“ Zeptejte se, jak by mohli v takové situaci kamarády motivovat.
- Pozorujte žáky při aktivitách ve dvojicích a ve skupinkách. Povzbuzují spolužáky pomocí motivačních strategií, aby se nevzdávali?





# Positivní nastavení

## Krok 7

*V náročných situacích se umím zaměřit na to pozitivní.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 7 žáci dokážou zhodnotit situaci, najít na ní pozitivní aspekty a zaměřit se na ně, namísto aby se soustředili na to, co se nedaří.

V předchozím kroku se učili v problematických situacích vytrvat a začali si budovat zásobu strategií, kterými mohou povzbudit sami sebe i ostatní.

V tomto kroku se mají naučit, že náročná situace mají pozitivní aspekty a že soustředit se na ně nám může pomoci vytrvat.

### Žáci musí zvládnout:

- Zhodnotit „pro a proti“ dané situace.
- Zaměřit se na pozitiva dané situace.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit dvě věci: zaprvé zhodnotit „pro a proti“ náročná situace, zadruhé zaměřit se na její pozitiva.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co je to „náročná situace“: „*když něco pro nás není snadné nebo nad tím nemáme kontrolu.*“
- Uveďte žákům příklady různých náročných situací: „*Např. když máte*

*pracovat se skupinou lidí, které vůbec neznáte, nebo když napíšete špatně test.*“

- Vysvětlete žákům, že na většině situací je jak něco dobrého, tak i něco špatného. Jinak tomu říkáme také „pro“ neboli pozitiva (dobré věci) a „proti“ neboli negativa (špatné věci).
- Názorně předvedte, jak si sepsat „pro a proti“ nějaké situace a podle toho ji zhodnotit. Např.: „Představte si, že se nacházíte v následující náročná situaci: máte ve skupině pracovat s lidmi, které vůbec neznáte.“
  - a) „Pro: potkáte nové lidi, můžete si najít nové kamarády a naučit se něco nového.“
  - b) „Proti: jste nervózní a stydíte se.“
- Vysvětlete žákům, že si mohou vybrat, na co se v každé situaci zaměří, a že když se zaměří na to dobré, pomůže jim to udržet si pozitivní nastavení.

### Procvičování

1. Rozdělte žáky do dvojic a zadejte jim následující situaci: „*Máte spoustu úkolů z různých předmětů, které mají být všechny brzo hotové.*“ Vyzvěte žáky, aby si sepsali „pro a proti“ této situace. Seznam „pro“ by měl být delší. „Pro“ mohou vypadat třeba takto: „*Všechno brzy dokončím a potom už budu mít volno,*“ nebo: „*Zjistím, jak na tom jsem v různých předmětech.*“

2. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad nějakou náročnou situací, kterou zažili, a samostatně si zapsali její „pro a proti“. Seznam „pro“ musí být delší než seznam „proti“.
3. Zadejte žákům 3 náročné situace: „Byli jste nemocní, takže teď musíte každý den zůstat ve škole ještě hodinu po vyučování a dohánět zameškané učivo namísto toho, abyste šli s kamarády ven,“ „máte zadaný nějaký projekt, chtěli jste na něm pracovat s kamarády, ale učitel vám řekl, že ho musíte vypracovat samostatně“, a „při tělocviku musíte ve fotbale dělat brankáře, i když jindy většinou hrajete v útoku“. Rozdělte žáky do skupinek po 3 a dejte jim 2 minuty na to, aby zapsali co nejlépe „pro“ těchto situací. Následně společně s celou třídou diskutujte o tom, co si kdo zapsal.

## Posilování dovedností

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Vždy, když je nějaká situace pro žáky opravdu náročná, dejte jim 5 minut na to, aby si nejdříve uvědomili její pozitiva: „*Jaká má tento těžký úkol pozitiva?*“
2. Když žákům zadáváte nějaký nový úkol, který by pro ně mohl být náročný, zdůrazněte jim jeho pozitiva: „Dnešní hodina pro vás asi bude náročnější, ale dobré na tom je, že si můžete vyzkoušet prezentovat před jiným publikem.“

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Zadejte žákům příklad nějaké náročné situace (viz např. příklady ve výuce kroku a procvičování) a dejte jim za úkol napsat si seznam jejích „pro a proti“. Seznam „pro“ musí být delší než seznam „proti“.
- Když si všimnete, že je pro žáky nějaká situace náročná, zeptejte se jich, jaká má pozitiva: Dokážou se na ně zaměřit?



# Positivní nastavení

## Krok 8

*Umím pozitiva náročné situace vysvětlit ostatním*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 8 žáci dokážou ostatním vysvětlit klady náročné situace, uznat, co je na ní obtížné, ale vidět ji v pozitivním světle.

V předchozím kroku se naučili zhodnotit pozitiva náročné situace a zaměřit se na ně, namísto aby se nechali odradit jejími negativy.

V tomto kroku se mají naučit vysvětlit pozitiva náročné situace i ostatním.

### Žáci musí zvládnout:

- Znat a umět používat vhodná slova, kterými se dají vyjádřit pozitivní aspekty náročné situace a uznat její negativa.
- Umět své vyjádření správně strukturovat.

### Výuka kroku

Aby žáci dokázali ostatním úspěšně vysvětlit pozitiva náročné situace, potřebují se naučit, jaká k tomu používat slova a jak své vyjádření strukturovat. Díky tomu se budou moct spolu s ostatními podívat na to, co je pro ně těžké, z pozitivní stránky.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Zopakujte si, co už jste se naučili: zeptejte se žáků, co jsou to „pro a proti“ a jak se zaměřit na pozitiva náročné situace (viz krok 7).
- Vysvětlete žákům, že při popisování pozitiv a negativ náročné situace ostatním mohou být některá slova/ fráze vhodnější než jiné.
- Uveďte jim klíčová slova/fráze:
  - a) Když popisujete negativa, nepoužívejte fatalistické výrazy: je lepší říct, že je něco „těžké“ nebo „náročné“, než že je to „nemožné“ či že se to „nedá zvládnout“. Pomůže to dodat druhému pocit, že situaci může zvládnout vyřešit.
  - b) Pozitiva přehánějte: je lepší říct, že je něco „výborné“, než že je to jen „dobré“.
- Vysvětlete žákům, že když chtějí uznat, že je nějaká situace náročná, ale zároveň se na ni podívat z pozitivní stránky, je vhodné použít následující strukturu:
  - a) Uznat, že je situace náročná.
  - b) Říct proč (vysvětlit její negativa).
  - c) Vysvětlit její pozitiva.
- Názorně předvedte, jak to může vypadat: *„V posledním závodě se mi nedařilo, z toho jsem byl zklamán, měl jsem ale díky tomu výbornou příležitost poučit se ze svých chyb.“* Tento příklad

můžete někam vyvěsit, aby ho měli žáci na očích.

## Procvičování

1. Zadejte žákům 2–3 příklady „fatalistických“ vyjádření, např.: „To se prostě nedá zvládnout včas.“ Vyzvěte je, aby je přeformulovali tak, aby zněla pozitivněji: „*Bude to opravdu těžké, ale když se do toho rychle dáme a vzájemně si pomůžeme, stihneme to.*“
2. Napište žákům na tabuli strukturu pozitivního pohledu na věc z výuky kroku. Zadejte jim příklad nějaké náročné situace, např.: „*Máte za úkol přednést projev před velkým publikem, ale vůbec se vám do toho nechce.*“ Vyzvěte žáky, aby podle vzorové struktury ve třech bodech napsali, jak by spolužákovi ukázali situaci z pozitivní stránky. Následně žáky vyzvěte, aby celé třídě řekli, co si zapsali.
3. Aktivitu 2 zopakujte s nějakou skutečnou náročnou situací, se kterou se žáci v životě setkali. Když si zapíší strukturu pozitivního pohledu, mohou ji sdělit spolužákovi ve dvojici.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když zaslechnete, že žáci o něčem náročném mluví fatalisticky, vyzvěte je, aby to zkusili říct jinak.
2. Když sami mluvíte o náročných situacích, používejte pozitivní pohled na věc, vhodné výrazy a strukturu vyjadřování.

3. Na konci hodiny žáky vyzvěte, aby vám pomocí vhodných slov a struktury vyjadřování popsali, co pro ně bylo nejnáročnější.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Napište pozitivní náhled na nějakou náročnou situaci, použijte správnou strukturu vět, ale některé části vynechejte. Dejte žákům za úkol je doplnit. Např.: „Tohle je \_\_\_\_\_ situace – ztratil jsem telefon a mrzí mě to. Na druhou stranu ale \_\_\_\_\_.“
- Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i pouhým pozorováním. Jaké výrazy a strukturu vyjádření žáci používají, když mluví o něčem náročném? Umí se na problémy podívat pozitivně?



# Positivní nastavení

## Krok 9

*Umím vymyslet, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 9 žáci dokážou aktivně hledat způsoby, jak náročnou situaci vnímat v pozitivním světle.

V předchozím kroku se naučili uvědomit si pozitiva náročnou situaci a vysvětlit je i ostatním.

V tomto kroku se dozvědí, že náročná situace se často dá změnit v pozitivní příležitost, a naučí se uvažovat o způsobech, jak to udělat.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, že náročná situace se dá změnit v pozitivní příležitost.
- Identifikovat příčiny náročnou situaci.
- Umět vymyslet nebo vědět, kde zjistit, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.

### Výuka kroku

V tomto kroku je potřeba žáky naučit výše zmíněné body v uvedeném pořadí. Něco už znají z kroků předchozích. Nejzásadnější je, aby se naučili vymýšlet, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Vysvětlete žákům, že z náročnou situaci **mohou** udělat pozitivní příležitost: *„Např. když uděláme nějakou chybu, je to pro nás příležitost se zlepšit a něco nového se naučit.“*
- Názorně žákům předvedte, jak identifikovat příčiny náročnou situaci: *„Kdybych např. nestihl včas odevzdat nějakou práci, je důležité pořádně se zamyslet nad tím, proč se to stalo. Trvalo mi to tak dlouho, protože jsem úkolu špatně rozuměl? Nebo jsem si špatně rozvrhl čas? Nebo vůbec nebylo realistické úkol v zadaném čase stihnout?“*
- Představte žákům následující strategie, které jim pomohou přijít na to, jak náročnou situaci vyřešit:
  - a) Poprosit někoho jiného (učitele, spolužáka, člena rodiny), jestli by neměl 5 minut čas, vysvětlit mu příčiny své náročnou situaci a požádat ho o radu, jak by se jedna nebo více příčin dalo vyřešit.
  - b) Zamyslet se, jak jsme řešili podobnou situaci v minulosti. Fungovalo by některé řešení i v aktuální situaci, nebo dalo by se nějak upravit tak, aby v ní fungovalo?
  - c) Zamyslet se nad příčinami, které podle nás náročnou situaci způsobily. Napadne nás nějaké nové řešení některé z nich?

## Procvičování

1. Rozdělte žáky do skupinek po 3–4 a zadejte jim následující příklad náročné situace: „*Představte si, že nějaký žák nestihl v zadaném termínu dodělat 3 školní projekty.*“ Vyzvěte žáky, aby si vytvořili myšlenkovou mapu všech možných příčin této situace (např. je může napadnout: „*špatné rozvržení času, nemoc, neporozumění zadáním, nedostatek potřebných pomůcek*“ apod.). Následně skupinky vyzvěte, aby jinou barvou k příčinám doplnily nápady, jak by se daly řešit. Nakonec se všech zeptejte, co vymysleli, a nápady zaznamenejte.
2. Dejte žákům za úkol samostatně si vzpomenout na nějakou náročnou situaci ze svého života a napsat ji doprostřed prázdné stránky. Zopakujte první aktivitu: vyzvěte je, aby 1) identifikovali příčiny náročné situace a 2) doplnili je o návrhy, jak by se daly řešit. Připomeňte žákům 3 strategie pro řešení náročných situací z výuky kroku.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když se některý žák setká s nějakou náročnou situací, vyzvěte ho, aby přemýšlel o jejích příčinách.
2. Když žák zjistí, jaké jsou příčiny náročné situace, vyzvěte ho, aby vymyslel alespoň 3 způsoby, jak by se tyto příčiny daly řešit.
3. Na konci hodiny vyzvěte žáky, aby se zamysleli, co na ní bylo nejtěžší, z jakých příčin a co v tu chvíli udělali, nebo udělat mohli, aby je vyřešili.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Zadejte žákům následující příklad náročné situace: „*V týmu pracujete na nějakém velkém projektu. Jeden z členů týmu svou část práce nedělá.*“ Vyzvěte žáky, aby 1) uvedli 3 možné příčiny problému a 2) pro každou z nich vymysleli alespoň 2 nápady, jak ji řešit.
- Zhodnoťte, jak žáci zvládli aktivitu 2 z procvičování kroku.



# Positivní nastavení

## Krok 10

*V náročné situaci se nevzdám, ale naopak vymyslím nejlepší způsob, jak v ní pokročit.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 10 žáci dokážou náročnou situaci zhodnotit, nevzdat se a vymyslet nejlepší způsob, jak v ní pokročit.

V předchozím kroku se naučili vymyslet, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.

V tomto kroku se mají naučit **vybrat a použít** nejlepší způsob, jak v náročné situaci pokročit dál.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, jak mohou zhodnotit různé své nápady, jak by se dalo v náročné situaci nějak pokročit.
- Nejlepší z nich použít.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit zvolit z několika nápadů ten nejlepší, který jim pomůže se nevzdat a v náročné situaci nějak pokročit, a tento nápad použít.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Zopakujte si, co už jste se naučili. Zeptejte se žáků, jakým způsobem se dají vymyslet možnosti, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost: „*Jaké možnosti řešení náročných situací*

*jste už někdy vymysleli? Co vám pomohlo na ně přijít?“ (Viz krok 9.)*

- Představte žákům následující sérii otázek, které jim pomohou různé návrhy řešení zhodnotit:
  - a) Koho všeho se situace týká a jak na ni budou tito lidé reagovat?
  - b) Jaké zdroje potřebujete, abyste toto řešení mohli použít, a dají se získat?
  - c) Kolik času toto řešení zabere?
  - d) Máte dostatečné znalosti nebo dovednosti, abyste toto řešení mohli použít?
- Zadejte celé třídě následující příklad náročné situace: „*Představte si, že organizujete velkou slavnost ke konci školního roku, ale máte na to jen velice omezený rozpočet. V týmu se nemůžete dohodnout, jestli peníze použít na jídlo zdarma pro všechny hosty, nebo na zábavný program.*“
  - a) Zaprvé žáky vyzvěte, aby vymysleli nejrozumnější možnosti, jak tuto situaci řešit, a napsali je na tabuli. Např.: „*Poprosit kamarádovu kapelu, aby na slavnosti zahrála zadarmo.*“
  - b) Vyberte 2–3 možnosti a všichni společně je zkuste zhodnotit pomocí výše uvedené série otázek.

## Procvičování

1. Rozdělte žáky do dvojic a zadejte jim následující příklad náročné situace: „Organizujete večírek, jenže 2 vaši kamarádi se navzájem nesnášejí. Nejraději byste je pozvali oba, ale víte, že by to mohl být problém.“ Vyzvěte žáky, aby vymysleli 2–3 možnosti, jak tuto situaci řešit, a následně je pomocí otázek z výuky kroku ohodnotili. Na základě hodnocení vyberou řešení, které je podle nich nejlepší, a musí umět vysvětlit, jak na to přišli.
2. Rozdělte žáky do skupinek po 3–4 a dejte jim za úkol ze 2 čtvrtek papíru pomocí nůžek a izolepy vyrobit klobouk.
  - a) Než jim pomůcky rozdáte, nechejte jim minutu na to, aby si navrhli nejlepší možný klobouk, jaký dokážou vyrobit za 5 minut.
  - b) Nastavte stopky a úkol odstartujte.
  - c) Po minutě stopky pozastavte a žákům řekněte, že měníte pravidla a odted' už mají na dokončení klobouku jen 1 minutu.
  - d) Než začnete znovu měřit čas, dejte žákům za úkol vymyslet 2 návrhy, jak ve zbylé 1 minutě dokončit co nejlepší klobouk.
  - e) Následně si oba návrhy zhodnotí pomocí série otázek z výuky kroku a vyberou ten lepší.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když si všimnete, že některý z žáků v náročné situaci zvolil pozitivní přístup a řeší ji, vyzvěte ho, aby vám popsal,

jakým postupem toto řešení vybral. Následně ho požádejte, aby svůj postup vysvětlil i ostatním.

2. Na konci dne/hodiny žáky vyzvěte, aby určili, co pro ně bylo nejnáročnější, a vysvětlili vám, jak to řešili.
3. Při skupinových úkolech žákům připomínejte, aby své návrhy řešení úkolu hodnotili pomocí série otázek z výuky kroku a na základě hodnocení si vybrali nejlepší řešení.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Zjistěte, jestli si žáci pamatují 4 otázky k hodnocení řešení: vyzvěte je, aby vám je řekli, nebo je napsali.
- Zadejte žákům příklad nějaké náročné situace. Např.: „*Celá třída má za úkol společně vypracovat nějaký projekt, ale 2 žáci se rozhádali.*“ Vyzvěte žáky, aby každý samostatně na papír rozepsali 2–3 možná řešení situace, ke každému odpovědi na 4 hodnotící otázky a podle toho zvolili nejlepší řešení. Žáci si mohou navzájem mezi sebou zkontrolovat, jestli na žádnou z otázek nezapomněli.





# Positivní nastavení

## Krok 11

*Nebojím se riskovat, i když bych mohl udělat chybu, a umím popsat, jak bych se z ní poučil.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 11 žáci dokážou sebevědomě riskovat, i když by mohli udělat chybu, protože vědí, že z chyb se mohou poučit.

V předchozím kroku se naučili náročnou situaci zhodnotit, nevzdat se a vymyslet nejlepší způsob, jak v ní pokročit.

V tomto kroku si mají uvědomit, že se může vyplatit riskovat a chybovat, protože se na základě toho mohou něco nového naučit.

### Žáci musí zvládnout:

- Vysvětlit, co znamená „riskovat“.
- Vysvětlit, proč je chyba příležitostí naučit se něco nového.
- Být ochotni riskovat, i když by mohli udělat chybu.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit, že se vyplatí riskovat a zkusit věci, při nichž by mohli udělat chybu. Je potřeba jim konkrétně vysvětlit, co znamená riskovat a proč je chyba příležitostí k učení, a následně si to vyzkoušet v různých potenciálně náročných situacích.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Definujte si, co znamená „riskovat“: *„něco udělat, i když nevíme, jestli to dopadne dobře, nebo špatně.“*
- Vyzvěte žáky, aby vymysleli různé příklady riskování (musí jít o takové situace, které mohou dopadnout jak dobře, tak špatně).
- Vysvětlete, že negativem riskování je to, že při něm můžeme udělat chybu, že se to ale vyplatí, protože se díky tomu naučíme něco nového. Uveďte příklad: *„Když před velkou skupinou lidí zkusíte odpovědět na nějakou otázku, i když si správnou odpověď nejste jistí, a odpovíte špatně, je možné, že někdo vám správnou odpověď řekne, nebo vám ji pomůže najít.“*

### Procvičování

1. Rozdělte žáky do skupinek po 3–4 a vyzvěte je, aby vytvořili myšlenkovou mapu různých situací, při nichž je potřeba riskovat. K nim mají za úkol připsat chyby, jichž by se mohli dopustit, a zároveň poučení, která by si z nich mohli vzít. Např.: *„Představte si, že zkusíte riskovat a při psaní eseje používat terminologii, kterou moc dobře neznáte. Může se stát, že některá slova napíšete špatně, nebo je použijete tam, kde se nehodí. Z chyb se ale můžete poučit: neznámým slovům*

*lépe porozumíte, naučíte se je správně psát a používat ve správném kontextu.“*  
Vyzvěte žáky, aby vám řekli, na co přišli.

2. Rozdělte žáky do dvojic. Jeden z dvojice zavře oči, druhý ho bude navigovat, kudy se má dostat ze své židle na jinou židli, která je na druhé straně místnosti. Nechejte žákům 2 minuty na to, aby se navzájem navigovali. Následně se jich zeptejte, jaké dělali chyby (např. nenavigovali spolužáka dost jasně, vyrazili, dříve než si poslechli všechny pokyny). Vyzvěte žáky, aby si každý sám za sebe promyslel a zapsal, co se chybami naučil (např. dávat jasné pokyny, lépe naslouchat). Pak si ve dvojici prohodí role a vyzkoušejí aktivitu znovu. Společně srovnajte, jak sebevědomě se při riskování cítili poprvé a podruhé.

## Posilování dovedností

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když žáci špatně odpovědí na nějakou vaši otázku, nebo při vyučování udělají jinou chybu, připomeňte jim, že je to příležitost se něco naučit. Zeptejte se, co se mohou naučit v této konkrétní situaci.
2. Předvádějte žákům, jak riskovat a učit se ze svých chyb. Např.: „Špatně jsem odpověděl, co je to [X]. Dokáže mi někdo poradit správnou odpověď? Děkuju, naučil jsem se něco nového!“
3. Když žákům zadáváte nějaký náročný úkol, upozorněte je, že budou muset riskovat a může se stát, že v něm udělají nějakou chybu. Zeptejte se jich, proč se

jim vyplatí riskovat: „Co vám to přinese, když riskujete a tento úkol zkusíte splnit?“

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Zvládnutí tohoto kroku hodnoťte pozorováním. Dokážou žáci sebevědomě řešit náročné situace, i když by mohli udělat chybu? Zkoušejí plnit úkoly nebo odpovídat na otázky, které jsou pro ně těžké? Jsou ochotní zkoušet něco nového?
- Vyzvěte žáky, aby písemně popsali nějakou situaci, kdy riskovali, a vysvětlili, co se při ní naučili.



# Positivní nastavení

## Krok 12

*Umím vyhodnotit a zvládat riskantní situace.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 12 žáci dokážou vyhodnotit a vhodným způsobem řešit riskantní situace.

V předchozím kroku se naučili sebevědomě riskovat, i když by mohli udělat chybu, protože z chyb se mohou poučit.

V tomto kroku zjistí, jak správně vyhodnotit různá rizika a jak na základě toho zvolit vhodné řešení situace.

### Žáci musí zvládnout:

- Zhodnotit rizika.
- Definovat pojem „výhodné riziko“.
- Po zhodnocení riskantní situace zvolit vhodné řešení.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit strategie, pomocí nichž mohou zhodnotit rizika náročné situace. Následně je potřeba jim vysvětlit, jak na základě zhodnocení rizik zvolit vhodné řešení.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Zopakujte si, co už jste se naučili. Zeptejte se žáků, proč se vyplatí riskovat a případně udělat nějakou chybu

(můžeme se díky tomu naučit něco nového).

- Vysvětlete žákům, že ne vždy se riskování vyplatí: *„Riskování nemusí pokaždé vést k příležitosti něco se naučit. Je proto potřeba rizika vyhodnotit a podle toho se rozhodnout, jestli se nám riskovat vyplatí.“*
- Vysvětlete, že k vyhodnocení rizika je potřeba:
  - a) Určit všechny pozitivní i negativní důsledky, které mohou z tohoto rizika vzejít.
  - b) U každého z možných důsledků zvážit, jak moc je pravděpodobný a jaký by měl dopad.
  - c) Vysvětlete žákům, že následně je potřeba podle vyhodnocení rozhodnout, zda se jedná o „výhodné riziko“: *„Takové riziko, které se vám podle vašeho názoru vyplatí, protože je buď pravděpodobnější, že situace dopadne dobře, nebo by se nestalo nic hrozného, ani kdyby dopadla špatně.“*
  - d) Zeptejte se žáků, jestli je napadnou nějaké příklady situací z vlastní zkušenosti, kdy bylo výhodné riskovat.

### Procvičování

1. Zhodnocení rizik si ukažte na následujícím příkladu: „Představte si, že jste vytvořili aplikaci, která začala být velice populární. Dozvěděla se o ní

dokonce i jedna americká technologická společnost a nabídla vám, že ji od vás za 1000 dolarů koupí.“ Rozdělte žáky do dvojic a vyzvěte je, aby písemně zhodnotili riziko situace a podle toho rozhodli, co by udělali. Uvedte jim příklad: „Rizikem může být např. to, že byste aplikaci mohli prodat příliš levně.“ Následně žáky vyzvěte, aby ostatním řekli, jaký postup by zvolili a proč.

2. Vyzvěte žáky, aby se samostatně zamysleli nad nějakou riskantní situací, která je v budoucnu čeká (např. výběr volitelných předmětů k maturitě, výběr vysoké školy, rozhodování, kde budou bydlet). Vyzvěte je, aby zhodnotili riziko dané situace, na základě toho se rozhodli, jak by postupovali, a tento postup obhájili.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Vybízejte žáky, aby hodnocení rizik používali, když se mají rozhodnout o něčem důležitém (např. vybrat si volitelné předměty, vysokou školu nebo práci).
2. Když si povídáte o aktuálních událostech (např. o tom, co se děje u vás ve škole, o zprávách z domova či ze světa), poukazujte na to, v čem různí lidé riskovali, a ptejte se žáků, kdy by bývalo výhodnější riziko si zhodnotit a rozhodnout se jinak.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

- Žáků, kteří zrovna opravdu řeší nějakou situaci, v níž je potřeba zvážit riziko, se zeptejte, jakým způsobem dospěli k rozhodnutí, jak postupovat.

Další způsob hodnocení:

- Zadejte žákům příklad nějaké situace, v níž je potřeba riskovat. Vyzvěte je, aby zhodnotili riziko dané situace, na základě toho se rozhodli, jak by postupovali, a tento postup obhájili.



# Positivní nastavení

## Krok 13

*Umím si uvědomit a zhodnotit vlastní negativní emoce a zvolit pozitivní postup.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 13 si žáci dokážou uvědomit a zhodnotit vlastní negativní emoce a vypořádat se s nimi pozitivním způsobem.

V předchozím kroku se naučili vyhodnotit a vhodným způsobem řešit riskantní situace.

V tomto kroku zjistí, jak reagovat pozitivním způsobem nejen na vnější podněty, ale také na své pocity.

### Žáci musí zvládnout:

- Rozpoznat své emoce.
- Zhodnotit své negativní emoce.
- Na základě hodnocení zvolit vhodný pozitivní přístup.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit zvládat své negativní emoce v každodenním životě.

Je užitečné jim zdůraznit, že takové emoce jsou naprosto normální. V tomto kroku se budou učit zvládat své negativní emoce sami, kdyby však kdykoli měli pocit, že nějakou emoci nezvládají, nebo měli obavy z toho, jak se cítí, měli by si říct o pomoc. Na výuku zvládnutí velmi náročných emocí tento průvodce zaměřen není.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Uveďte žákům seznam nejběžnějších negativních emocí a jejich základní charakteristiky. Můžete každou emoci např. napsat na tabuli a žáky vyzvat, aby sami navrhovali, čím se vyznačuje:
  - a) Vztek, frustrace: nesoustředěnost, případně agresivní chování.
  - b) Stres, úzkost: soustředění na detaily a absence nadhledu, neschopnost uvolnit se, tendence dělat víc věcí najednou. Osamělost, nejistota: uzavřenost, neochota riskovat.
  - c) Rozmrzelost, zklamání: pláč, málomluvnost, nedostatek motivace.
  - d) Pocit méněcennosti, nedocení: nemluví o sobě pozitivně, shazuje ostatní.
- Diskutujte s žáky o tom, jak mohou sami zhodnotit své negativní emoce: „*Jak sami na sobě poznáte, že se zlobíte, nebo že jste smutní? Podle čeho?*“ Návrhy zaznamenávejte.
- Dalším krokem k tomu, abychom mohli zaujmout pozitivní postoj, je zjistit, proč danou negativní emoci cítíme. Uveďte příklad: „*Jsem frustrovaný, protože jsem dnes nestíhal a neměl jsem čas se na tuto hodinu pořádně připravit.*“
- Vysvětlíte žákům, že když identifikujeme příčiny svých negativních emocí, můžeme podle toho zvolit vhodný pozitivní postup: „*V mém příkladu jsem nestíhal proto, že jsem se nepodíval, jak do školy pojedou, takže*

*zítra radši půjdu z domu trochu dřív a podívám se, co mi jede.“*

- Dodejte, že pokud se žákům nedaří přijít na žádný pozitivní postup, který by jim pomohl, mohou využít také některou z uklidňujících nebo sebemotivačních strategií, o nichž jste se učili (viz kroky 3 a 4).

## Procvičování

1. Zadejte žákům následující příklad situace: „Společně s kamarádem pomáháte organizovat nějakou akci. Najednou se ale dozvíte, že akce se možná konat nebude, protože kamarád nezaplátil pronájem sálu.“ Rozdělte žáky do dvojic a vyzvěte je, aby odpověděli na následující otázky:
  - a) Jakou emoci/emoce byste nejspíš cítili?
  - b) Proč byste se tak cítili?
  - c) Můžete některou z příčin těchto emocí nějak ovlivnit?
  - d) Jaký pozitivní postup byste mohli zvolit?
2. Vyzvěte žáky, aby zopakovali aktivitu 1 samostatně s nějakou situací z vlastní zkušenosti.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když si všimnete, že žáci projevují známky nějaké negativní emoce, vyzvěte je, aby ji zkusili rozpoznat a pokud možno určit její příčinu.
2. V době, kdy žáky něco může stresovat (např. blížící se zkoušky nebo podávání přihlášek na vysokou školu), se zaměřte na pozitivní přístup: *„Cítíte-li před zkouškou úzkost, jaké pozitivní kroky můžete udělat, abyste tuto emoci dokázali zvládnout?“*
3. Také když mají žáci nějaký osobní problém, pobídněte je, aby ho pomocí postupu, který se naučili, zhodnotili a přistoupili k němu pozitivně.

## Hodnocení

Následujícími způsoby zjistěte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí.

V tomto kroku nestačí hodnotit žáky pozorováním, protože u těch, kteří ho zvládli, se dá sledovat pouze reakce pozitivním přístupem. Doporučujeme proto dát jim za úkol např. písemně vypracovat aktivity z procvičování kroku.



# Positivní nastavení

## Krok 14

*Když cítím negativní emoce, umím zvolit vhodný pozitivní přístup vzhledem ke kontextu a k tomu, jaký to bude mít dopad na ostatní.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 14 si žáci dokážou uvědomit, jak jejich vlastní emoce a jednání působí na ostatní, a umějí zvolit nejvhodnější pozitivní přístup vzhledem ke kontextu.

V předchozím kroku se naučili zhodnotit vlastní negativní emoce a vypořádat se s nimi pozitivním způsobem.

V tomto kroku se mají dozvědět, že při tom, když bojujeme proti vlastním negativním emocím, je potřeba brát v úvahu také kontext a lidi kolem nás.

### Žáci musí zvládnout:

- Uvést příklady různých kontextů.
- Popsat, jaký může mít naše jednání dopad na jiné lidi.
- Zvolit vhodný pozitivní přístup vzhledem ke kontextu.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci mají naučit uvědomovat si nejen vlastní prožívání, ale brát při volbě svého jednání v úvahu také kontext a lidi kolem sebe.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Zopakujte si, co už jste se naučili. Zeptejte se žáků, jak si můžeme uvědomit a zhodnotit své vlastní negativní emoce (viz krok 13)
- Vysvětlete žákům, že v různých kontextech může být vhodné různé jednání.
- Uveďte žákům příklady běžných kontextů: „V některých kontextech jste jen s kamarády a uvolněně se bavíte. Když jste v práci, jde o profesionální kontext, kde se od vás může očekávat profesionální nebo nějaké předepsané chování.“
- Vysvětlete, že při volbě pozitivního postupu, kterým se vypořádáme s negativními emocemi, je potřeba brát v úvahu, jaký je kontext a jaký dopad může mít naše jednání na jiné lidi.
- Pro zhodnocení kontextu a dopadu svého jednání na ostatní mohou žáci použít následující otázky:
  - a) Kdo je v tomto kontextu se mnou?
  - b) Jaký k němu mám vztah?
  - c) Jak bude nejspíš na mé jednání reagovat?
  - d) K čemu jeho reakce povede?
- Vysvětlete žákům, že finální rozhodnutí o tom, jakým způsobem se vypořádáme se svými negativními emocemi, je potřeba udělat s vědomím kontextu, ve kterém se nacházíme.

## Procvičování

1. Zadejte žákům následující příklad situace: „Společně s 15 kamarády jste na koncertě. Zjistíte, že jeden z nich vás už několik týdnů za vašimi zády pomlouvá. Jste naštvaní a chcete si to s ním vyříkat.“ Rozdělte žáky do skupinek po 3–4 a vyzvěte je, aby se s využitím 4 otázek z výuky kroku zamysleli nad tím, jaký dopad může mít toto jednání na ostatní, a diskutovali o tom. Až skupinka na otázky odpoví, má za úkol rozhodnout, jestli s takovým jednáním souhlasí, a pokud ne, navrhnout jinou, vhodnější variantu. Nakonec skupinky svá řešení sdělí celé třídě, abyste mohli diskutovat všichni společně.
2. Zadejte žákům následující příklad situace: „Čekáte před učebnou na zkoušku z předmětu, který vám moc nejde. Uvědomíte si, že cítíte stres a úzkost.“ Rozdělte žáky do dvojic a vyzvěte je, aby zaprvé navrhli několik různých pozitivních postupů, které mohou v dané situaci využít, aby své emoce zvládli, a zadruhé vybrali z nich ty nejlepší vzhledem ke kontextu. Nakonec dvojice celé třídě řeknou, jaké řešení zvolily, a svou volbu odůvodní.
3. Vyzvěte žáky, aby se individuálně zamysleli nad nějakou situací, kdy cítili negativní emoce. Mají za úkol písemně popsat 1) kontext situace (kdo v ní byl atd.), 2) co udělali a proč a 3) vysvětlit, proč bylo, nebo proč nebylo toto jednání v daném kontextu vhodným řešením.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když jste s žáky v různých běžných kontextech, např. ve třídě, na sportovišti, v jídelně atd., ptejte se jich, kdo další v daném kontextu je a jaký dopad by na něj mohlo mít jejich jednání.
2. Uvádějte žákům příklady toho, jak sami volíte v různých kontextech různá pozitivní řešení, např. jak mluvíte s žáky během vyučování a jak s přáteli o víkendu.

## Hodnocení

V tomto kroku nestačí hodnotit žáky pozorováním, protože u těch, kteří ho zvládli, se dá pozorovat pouze reakce pozitivním přístupem. Doporučujeme proto dát jim za úkol např. písemně vypracovat aktivity z procvičování kroku.





# Positivní nastavení

## Krok 15

*Umím zvolit vhodný pozitivní přístup, když cítím negativní emoce v neznámém kontextu, a umím svůj postup odůvodnit.*

### Vysvětlení pro učitele

Při zvládnutém kroku 15 žáci dokážou zvolit vhodný pozitivní přístup a dokážou se díky němu vypořádat s negativními emocemi i v neznámém kontextu.

V předchozím kroku se naučili uvědomit si, jak jejich vlastní emoce a jednání působí na ostatní, a na základě toho zvolit nejvhodnější pozitivní přístup vzhledem ke kontextu.

V tomto kroku se dozvědí, jak pozitivní přístup volit v neznámém prostředí.

### Žáci musí zvládnout:

- Zhodnotit všechny možné důsledky svého jednání.
- U každého z nich zvážit, s jakou pravděpodobností k němu může dojít a k čemu by vedl.
- Zvolit vhodný pozitivní přístup v neznámém kontextu.

### Výuka kroku

V tomto kroku se žáci naučí posoudit, jaké důsledky může mít jednání, pomocí něhož se chtějí vyrovnat s vlastními negativními emocemi v neznámém kontextu. Mohou při tom čerpat ze svých zkušeností, jak v neznámých kontextech na své nepříjemné

emoce reagovali dříve, a zároveň využít nové strategie z výuky kroku.

Při výuce tohoto kroku postupujte následovně:

- Uveďte žákům různé příklady neznámých kontextů, v nichž se mohou ocitnout (např. stěhování do nového města, první týden na vysoké škole atd.). Zdůrazněte, že i když jsou tyto situace spíše pozitivní, člověk při nich může cítit i negativní emoce, např. úzkost, osamělost nebo neklid.
- Naučte žáky následující postup, který jim pomůže rozhodnout, jakým způsobem se s negativními emocemi v neznámém kontextu vypořádat:
  - a) Identifikovat všechny možné důsledky navrženého řešení: *„Kdybyste se v prvním týdnu na vysoké škole cítili osaměle, můžete se zapojit do nějaké zájmové skupiny. Můžete si tam nejen najít nové kamarády a něco nového se naučit, ale také nějak využít volný čas.“*
  - b) U každého z důsledků zvážit, s jakou pravděpodobností nastane a k čemu povede. To se dá udělat dvěma způsoby:
  - c) Čerpáním ze svých předchozích zkušeností: *„Když se zapojím do nějaké zájmové skupiny, pravděpodobně si tam najdu nové*

*kamarády – to už jsem v minulosti zažil.“*

**d)** Zhodnocením daného prostředí a společenské situace: *„V tomto klubu si asi moc přátel nenajdu, protože ostatní, kteří se do něj zapsali, jsou už ve třetím ročníku a nebudou mít příliš času, protože se musí připravovat na zkoušky.“*

- Vysvětlete žákům, že dále musí rozhodnout, jestli z jejich zhodnocení kontextu vyplývá, že se jim dané řešení vyplatí (protože je pravděpodobnější, že bude mít pozitivní efekt, nebo protože případný negativní efekt by byl jen drobný). Pokud zjistí, že se nevyplatí, je potřeba postup zopakovat s jiným pozitivním řešením.

## Procvičování

1. Zadejte žákům následující příklad situace: „Účastníte se dvoutýdenní expedice do džungle se skupinou lidí, které moc neznáte.“ Dejte žákům za úkol samostatně nebo ve dvojicích použít postup z výuky kroku: „Jaké negativní emoce byste v této situaci mohli cítit? Jak byste to mohli pozitivně řešit? Jaký by takové řešení mělo dopad? Vyplatilo by se vám?“ Vyzvěte žáky, aby zvolili jedno pozitivní řešení situace a sdělili a odůvodnili ho ostatním.
2. Rozdělte žáky do dvojic tak, aby se v nich navzájem dobře znali, vyzvěte je, aby se jeden označil jako „A“, druhý jako „B“, a vysvětlete jim, že budou mít příležitost jeden druhému poradit. Žák „A“ má za úkol doplnit následující vyjádření: „Vím, že mě čeká tato nová situace: ..... . Cítím kvůli tomu tyto negativní emoce:

..... .“ Žák „B“ mu následně zkusí poradit, co pozitivního by mohl udělat. Po pár minutách žáky vyzvěte, aby se ve dvojicích prostřídali.

## Posilování dovednosti

Následující strategie zapojte do běžné výuky, aby žáci mohli nové schopnosti využít v praxi.

1. Když se některý žák musí vypořádat s nějakou neznámou situací, vyzvěte ho, aby se zamyslel nad všemi možnými pozitivními řešeními.
2. Vyzvěte žáky, aby se vždy, když se rozhodnou překonat negativní emoce pozitivním způsobem, o své řešení podělili i s ostatními.
3. Dále žákům uvádějte (a předvádějte) příklady toho, jak jste v různých situacích hodnotili své negativní emoce vy a jaká pozitivní řešení jste použili (vždy jasně zdůvodněte, proč jste zvolili právě toto řešení).

## Hodnocení

V tomto kroku nestačí hodnotit žáky pozorováním, protože u těch, kteří ho zvládli, se dá pozorovat pouze reakce pozitivním přístupem. Doporučujeme proto dát jim za úkol např. písemně vypracovat aktivity z procvičování kroku.

**Emoce:** Silný pocit.

**Fatalistické vyjadřování:** Takové vyjadřování, kterým říkáme, že je něco naprosto negativní. Např.: „*To se nedá zvládnout.*“ (Namísto: „*To je dost náročné.*“)

**Klidný:** Neprojevuje ani necítí žádné silné emoce, jako je např. hněv nebo rozrušení.

**Motivovat:** Poskytnout někomu důvod něco dělat.

**Náročný:** Něco, co pro nás není snadné.

**Povzbuzení:** Podpoření, zvednutí nálady nebo dodání sebevědomí.

**Příležitost:** Nějaká šance; příhodná doba nebo okolnosti k tomu, abychom něco mohli udělat.

**Riskovat:** Něco udělat, i když nevíme, jestli to dopadne dobře nebo špatně.

**Výhodné riziko:** Takové riziko, které se podle našeho názoru vyplatí, protože je buď pravděpodobnější, že situace dopadne dobře, nebo by se nestalo nic hrozného, ani kdyby dopadla špatně.

Nabízíme vám spoustu dalších zdrojů, které vám při podpoře rozvoje této dovednosti pomohou:



### Pomůcky

Vytvořili jsme pro vás dokument, v němž najdete přehled výuky všech osmi dovedností a dále zásady a nástroje, které vám je pomohou uvést do praxe.



### Videa s aktivitami

Naše poutavá 10minutová videa s aktivitami vám pomohou budovat dovednosti žáků tak, aby se při jejich sledování soustředili a bavilo je to.



### Materiály k vytištění

Nabízíme plakáty s jednotlivými dovednostmi a s rozpisem jejich výuky a diplomy za úspěchy při rozvoji dovedností.



### Hodnotící nástroje

Náš jednoduchý webový hodnotící nástroj Skills Builder Assess vám pomůže rychle zjistit, jak na tom vaši žáci s dovednostmi jsou, přehledně vám zobrazí jejich údaje, ukáže vám informativní grafy a souhrny. Dále nabízíme nástroj, s jehož pomocí si mohou žáci zhodnotit své vlastní dovednosti sami.

**Tyto zdroje a mnoho dalších informací najdete na [skillsbuilder.org/hub](https://skillsbuilder.org/hub) (v anglickém jazyce)**

Copyright © 2019 Skills Builder a Enabling Enterprise Community Interest Company, společnost zapsaná v Anglii a Walesu (06945061)

Je zakázáno používat tyto materiály ke komerčním účelům bez předchozího písemného souhlasu držitele práv. Bez jeho předchozího souhlasu nesmějí být nijak upravovány.

**SCHOLA EMPIRICA** je nezisková organizace působící již od roku 2003. Dlouhodobě se věnuje problematice výchovné práce s dětmi předškolního věku a vzdělávání pedagogů. Jejím cílem je přivést léty praxe ověřené přístupy ze zahraničí, které akcentují sociální a emoční vývoj dětí jako základ pro jejich budoucí rozvoj v odpovědného člověka (prevence agresivity a konfliktního jednání, pozitivní vztah k učení, odpovědnost a samostatnost), a tak prostřednictvím vzdělávání přispívat ke zkvalitňování veřejné politiky, zlepšování společenského klimatu a občanského soužití. Díky letité spolupráci s univerzitními a vědeckými odborníky v oblasti pedagogiky, psychologie a sociálních věd rozvíjí SCHOLA EMPIRICA z.s. vzdělávací programy, pořádá pravidelné tematické letní školy pro univerzitní studenty z celého světa, umožňuje pedagogům a sociálním pracovníkům stáže v zahraničních pracovištích a podílí se na empirických výzkumech aktuálních společenských témat.

Více informací nalezne na adrese **[www.scholaempirica.org](http://www.scholaempirica.org)**

