

Osobnostní a sociální výchova v základních školách

Doporučené očekávané
výstupy - podrobné rozpracování

METODICKÁ PODPORA

Osobnostní rozvoj Sociální rozvoj
Morální rozvoj Osobnostní rozvoj

Sociální rozvoj Osobnostní a sociální výchova
Morální rozvoj Osobnostní rozvoj

Sociální rozvoj Sociální rozvoj
Morální rozvoj Morální rozvoj

Osobnostní a sociální výchova v základních školách

Doporučené očekávané výstupy – podrobné rozpracování

Garance za VÚP: PaedDr. Markéta Pastorová, Mgr. Simona Šedá

Zpracoval: doc. PhDr. Josef Valenta

Podrobné rozpracování doporučených očekávaných výstupů Osobnostní a sociální výchovy

Doporučené očekávané výstupy průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova nejsou na rozdíl od jiných průřezových témat zpracovány odděleně pro 1. a 2. stupeň základního vzdělávání.

Tematické okruhy jsou povinné, ale současně je zapotřebí, aby se jejich aktuální výběr, stejně jako výběr *doporučených očekávaných výstupů* pro příslušný stupeň vzdělávání, odvíjel od individuálních potřeb jednotlivců i specifických potřeb dané skupiny či třídy. Osobnostní, sociální a morální vlastnosti a potřeby žáků mohou být velmi odlišné. Proto je třeba, aby výběr témat a *doporučených očekávaných výstupů*, kterých má být jejich prostřednictvím dosahováno, reflektoval jejich osobnostní specifika a jejich individuální zvláštnosti a přispěl k rozvoji dovedností vhodných právě pro ně samotné.

Výběr témat, jejich rozčlenění do časových úseků a vyučovacích hodin je především v kompetenci učitele. Podrobné rozpracování *doporučených očekávaných výstupů* průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova může pedagogům poskytnout další metodickou podporu při přípravě na konkrétní vyučovací hodinu.

A) Osobnostní rozvoj

Tematický okruh: Rozvoj schopností poznávání

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na **rozvoj** pěti vnějších **smyslů** a také na rozvoj vnímání prostřednictvím vnitřního hmatu či kinestetického vnímání (vnitřní receptory různých stavů organismu, pohybů apod.). Dále se zaměřuje na **pozornost** (zaměřeností vnímání, ale i myšlení či pocitů) na určitý objekt a na **soustředění** (koncentrace je základním rysem takového zaměření). Soustředěná pozornost věnovaná druhému člověku v sociálních vztazích, resp. v interakčních situacích může být velmi důležitým nástrojem efektivity interakce. Důležitým tématem je rovněž **paměť** (schopnost uchovat v organismu určité informace po určitou dobu a vybavovat je). Paměť je základním předpokladem pro osvojování si čehokoli, tedy i pro učení a pro naši existenci v tomto světě vůbec. Pro zapamatování i vybavování existují různé strategie (např.: zapojení obou hemisfér do práce s informací). Pozornost je třeba věnovat nejen pojmové, ale i tělesné, smyslové či pocitové paměti. **Řešení problémů** náleží rovněž k poznávacím dovednostem. Problém je určitý reflektovaný stav věcí, z něhož vyplývá otázka, na kterou nemáme obvykle hotovou odpověď. Musíme tedy rozvinout určité poznávací a řešící aktivity. Většinou si nejdříve definujeme problém, dále hledáme jeho různá řešení – vyslovujeme hypotézy obsahující možná řešení, ty si následně ověřujeme a vybrané řešení aplikujeme. Z hlediska Osobnostní a sociální výchovy jde na rozdíl od ostatních vzdělávacích oborů o trénink řešení problémů v mezilidských vztazích a v různých životních situacích, nikoli o trénink řešení odborných, technických či pracovních problémů. Je zapotřebí rozvíjet i **dovednosti pro učení a studium**. Jde zejména o to, aby žák identifikoval vlastní učební styl, zdokonaloval jej, hledal vhodné studijní postupy (počínaje organizačně technickými podmínkami a konče vědomou prací s vlastním učebním stylem), a o tzv. metakognitivní strategie (dovednosti mapovat vlastní způsoby poznávání a učení se, analyzovat je a poučit se z toho). Vychází se tak vstříc požadavkům typu „učit se učit“ a „učit se poznávat“, požadavkům na tzv. metodologickou gramotnost (schopnost efektivně se učit a zdokonalovat své vlastní učení).

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

Žák:

- reflektuje své aktuální soustředění
- používá postupy zlepšující jeho soustředění a pozornost
- vnímá různé skutečnosti všemi k tomu potřebnými smysly
- sděluje obsahy svého vnímání
- poznává svůj cit pro rytmus
- používá a rozvíjí svůj cit pro rytmus v interakčních situacích, zejména typu komunikace a spolupráce
- poznává svou empatii a schopnost poznávat citem a tělem (kinesteticky)
- reflektuje prožité stavy vcítění
- využívá efektivní způsoby porozumění, resp. myšlenkové aplikace (hledání příkladů a analogií; analýza; syntéza apod.)
- využívá efektivní způsoby zapamatování (logická; asociační; vizuální paměť; tělová a emoční paměť; zapojení pravé hemisféry do zapamatování fakt; vytváření vlastních mnemotechnických pomůcek apod.)
- užívá adekvátní myšlenkové postupy při řešení problémů (definice; hypotézy a jejich testování; volba řešení apod.)
- uplatňuje různé postupy efektivního učení a plánuje své učení (ve vztahu k času; prostoru; organizaci osobního života; spolupráci s partnerem při učení; postupu při učení konkrétního obsahu; ve vztahu ke svému psychologickému poznávacímu/učebnímu stylu)
- využívá metakognici (uvažuje o svém vlastním učení a poznávání, rekonstruuje své poznávací pochody, zdokonaluje je)

Tematický okruh: Sebepoznání a sebepojetí

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na získání realistického pohledu na sebe samého (mám o sobě „spolehlivé informace“, přisuzuji sám sobě adekvátní hodnotu, jsem se svou vlastní hodnotou pozitivně vyrovnán). Realistický pohled na sebe samého je důležitý jak pro život se sebou samým, tak pro život s druhými lidmi. **Sebepojetí se projevuje viditelně v chování člověka.** Pozitivní sebepojetí se pak obvykle projevuje pozitivně i v jeho komunikaci a mezilidských vztazích. **Sebepoznávání** může formování pozitivního sebepojetí významně napomoci. Současně dává šanci čelit upadání do různých závislostí, šanci čelit potřebám unikát do světa sekt apod. Práce se sebepojetím má tedy i **preventivní funkci.**

Prostřednictvím tematického okruhu je třeba vést žáky k uvědomění si toho, **co se mohou o sobě dovědět skrze sebe samé**; k uvědomění si, že člověk má tendenci zkreslovat svůj vlastní obraz ve své hlavě; k dovednostem sebepozorování, sebereflexe a korekce vlastního pohledu na sebe samého.

Je třeba, aby žák pracoval i s **pozitivním sebeobrazem** (v čem se na sebe mohou spolehnout; co se mi daří apod.). Je zapotřebí, aby žák se také naučil sledovat, **jak jeho sebepojetí ovlivňují druzí** (např.: jak na něj mluví; dívají se; otáčejí se k němu či se od něj odklánějí). Patří k tomu i dovednost ověřit si, zda rozumíme zpětné vazbě stejně, jako ten, který ji vysílá.

Co všechno na sobě může žák poznávat? Vlastní vnímání, tělesnost, myšlení, city, temperament, charakter, postoje a hodnoty, chování, komunikaci, otevřenost a uzavřenost, rozložení kvalit různých typů inteligence. Je rovněž užitečné věnovat pozornost tématu, které se týká toho, **jak se mé vnitřní já odráží v tom, co je „na mně vidět a slyšet“** (co z mých vlastností promítnutých do mého jednání komplikuje mou komunikaci a vztahy s lidmi, a naopak, co jí prospívá). Je třeba dát pozor na projekce egoismu, úzkostí v oblasti vlastního (sebe)obrazu či různých pocitů méněcennosti. Tyto projekce se projevují následně často bezohledností, vytahováním se, agresí, manipulací a předstíráním. Takové chování však

obvykle nepřináší to, co od něj jeho nositel očekává: úctu, akceptaci, prestiž. Téma **vztah k sobě samému** by mělo ideálně napomoci zlepšovat svůj vztah k sobě samému a získávat sebedůvěru vyplývající z vlastních pozitivních vlastností, dovedností, činů apod. Žák se učí poznávat i to, **jak poznává, jak se učí** – jaký je jeho poznávací a učební styl. Poznává také **kvality a problémy svých vztahů** jak ve třídě „tady a teď“, tak v životě obecně (mimo konkrétní třídu jako skupinu). Cílem je získat **zdravé a vyrovnané sebepojetí**. Součástí „já“ může být „sebeobraz“ (co o sobě vím na základě sebepoznávání); „sebereflexe“ (uvědomování si sebe sama); „sebehodnocení“ (ocenění vlastních kvalit); sebekritika a z ní vyplývající „sebeúcta“ (jako pozitivní vztah k sobě samému na základě identifikace vlastních pozitivních kvalit) a „sebedůvěra“ (reálný odhad vlastních potencialit umožňující jednat efektivně, vhodně, bezpečně apod.). Rovněž můžeme sledovat „já reálné“ (jak se vidím), „já zrcadlové“ (jak mne vidí jiní) a „já ideální“ (jaký bych chtěl být) apod. Sebepoznání prolíná všemi tématy – každá činnost, kterou žáci budou dělat, má větší či menší sebepoznávací potenciál.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

SEBEPOZNÁNÍ

Žák:

- pozná a popíše základní rysy své vlastní osobnosti – temperament a emocionalitu, vlastnosti, motivaci, schopnosti, charakter; základní postoje ke světu; způsob poznávání; vztah k vlastnímu tělu
- rozpozná vliv svých emocí, svého myšlení, postojů a motivů na způsoby svého chování
- rozpozná a používá způsoby, jimiž se o sobě něco dovídá – sebepoznání; poznávání sebe prostřednictvím druhých, identifikace se vzory, zpětné vazby v chování druhých, dotazníky apod.
- přijímá i negativní zpětné vazby vůči své osobnosti jako další možnost sebepoznání
- vyjádří (popíše) vztah k sobě samému
- vyjádří (popíše) vztah k druhým
- rozpozná svůj učební a poznávací styl

SEBEPOJETÍ

Žák:

- charakterizuje sebepojetí jako jev
- usiluje o pozitivní změny v oblasti sebepojetí (vlastní identity, sebeúcty, sebedůvěry a sebedůvěry)
- vyhledává opory pro řešení životních problémů primárně sám v sobě, odhaluje a používá své vlastní pozitivní vlastnosti
- využívá ty své vlastnosti, které jsou prospěšné pro ostatní i pro celou společnost

Tematický okruh: Seberegulace a sebeorganizace

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na dvě dílčí témata:

- 1) **Kontrola a regulace** vlastního chování v situacích „tady a teď“ (cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle).
- 2) **Plánování a organizace** vlastního života a dodržování těchto plánů a organizace (organizace vlastního času; plánování učení a studia; stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení).

Důležitou roli zde sehrává **vůle**, jako cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle. Jde o dovednost reflektovat svá chování a řízenou volbou potlačit určité chování, ale i myšlenky či prožitky (nepřipustíme je, „zarazíme“ je apod.). Nebo naopak o dovednost určité chování aktivovat (např. udělat něco, co se mi nechce, protože je to užitečné). Jedná se také o témata související i se vztahem k vlastnímu temperamentu

a k hodnotovým žebříčkům. Zdůrazněny jsou současně specifické možnosti **primární všeobecné prevence sociálně patologických jevů**.

Tematický okruh zahrnuje **management vlastního času**, dovednosti rozlišovat podstatné a nepodstatné, nutné a možné. Zahrnuje také techniky plánování činností apod.

Jde zde také o **stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení**, o úvahy nad vlastním životem nejen z perspektivy nejbližších dnů, ale též týdnů, měsíců či let. Čeho chci v určité oblasti svého života dosáhnout (vzdělání, vztahy, profese, zájmy apod.). Dokdy a jak toho chci dosáhnout. Co mi brání v dosahování a co jsem ochoten udělat pro překonání/zvládnutí bariér. Uvedená témata napomáhají k ujasnění si životních postojů a záměrů.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

SEBEREGULACE

Žák:

- popíše, co je to vůle a jak se projevuje v chování lidí
- rozpoznává ve svém vlastním životě projevy a užitečnost vůle
- rozpozná při různých situacích své vlastní emoce a vyjádří je
- rozpoznává situace, v nichž je potřebné ovládnout vlastní emoce
- využívá různé způsoby ovládání vlastních emocí
- zapojuje vůli (ovládá se) při pohybových činnostech, přemůže únavu, nechuť, lenost apod.
- uplatňuje vůli při opakovaném osvojování si dovedností (přes počáteční nezdary)
- charakterizuje slovy jev „motivace“ a to, jak s ní v běžných situacích pracuje
- používá pro sebe funkční vnitřní motivace a využívá pro sebe funkční vnější motivace (zejména ve vztahu k učení, práci a spolupráci, pomoci druhým, dodržování pravidel a zákonů apod.)
- rozpoznává agresivní jednání
- rozpozná své agresivní projevy ve vazbě na konkrétní podněty
- ovládá své agresivní jednání
- rozpozná vlastní projevy trémy
- používá strategie zvládnání vlastní trémy
- snaží se překonávat strach nebo stud při vyjadřování svého názoru, při pomoci druhým lidem, při zapojení se do řešení veřejných problémů.
- akceptuje negativní zpětné vazby vůči sobě jako možný postoj či úhel pohledu druhého člověka
- užívá strategie vyrovnávání se s negativními zpětnými vazbami vůči své osobnosti
- rozpoznává u sebe sklony či návyky, které mu mohou komplikovat život, a snaží se je překonávat

SEBEORGANIZACE

Žák:

- rozlišuje v životní praxi to, co je nutné udělat, a to, co je možné udělat
- plánuje svůj čas (v řádu dnů, týdnů, měsíců), zejména plánuje vlastní učení
- promýšlí své životní cíle
- usiluje o uskutečnění těch cílů, jejichž naplnění si stanovuje v průběhu školní docházky

Tematický okruh: Psychohygiena

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na psychohygienu, jako na **soubor osobních (personálních) dovedností, které člověku umožní, aby se lépe vyrovnával zejména se stresem. Stres je reakce organismu na „setkání“ s obtíží, problémem, nebezpečím, něčím neznámým, odlišností, konfliktem apod. Stres může být současně reakcí na frustraci (stav vyvěrající z nemožnosti naplnit své záměry a cíle) nebo deprivaci (strádání z nemožnosti uspokojit**

přirozené potřeby). Stres je velmi komplexní reakcí organismu – začíná na bázi biochemické, ale ovlivní i emoce, myšlení a chování a jednání.

Zátěžové situace jsou vyvolány vnějšími podněty (vztahy mezi lidmi, nároky na pracovišti, hlukem apod.), ale i podněty vnitřními (pocit neschopnosti vyrovnat se se situací, pocit méněcennosti apod.). Dlouhodobé zátěže (a tedy i dlouhodobý stres) mohou mít neblahý vliv na duševní i fyzické zdraví, výkony, vztahy k sobě i druhým apod., mohou vést k užívání drog či únikům jiného typu.

Tematický okruh směřuje právě k tomu, jak stresu předcházet nebo jak s ním zacházet. Z tohoto důvodu je možné okruh rozdělit na dvě dílčí témata:

1) **Prevence vzniku stresu a jeho případných následků** (např. různé typy závislostí) – **jednání v situaci teprve hrozící zátěže, obtíže, ohrožení apod.**

2) **Jednání v situaci již nastalého stresu – jednání ve smyslu „likvidace“ vlastního existujícího stresu.**

Téma **prevence vzniku stresu se orientuje na dovednosti pro pozitivní naladění myslí a dobrý vztah k sobě samému** (využívání pozitivního jazyka – omezení negativních výroků; orientace pozornosti na pozitivní stránky jevů; dovednost sebepodpory – umění pochválit se a orientace na vlastní pozitiva; umění odpustit si; vyrovnané sebepojetí a umění definovat si své skutečné kvality). Dále se jedná o získání **sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích** (např.: dovednost vytvořit si vztah, o němž se můžeme opřít; aktivní naslouchání; dovednosti pro řešení konfliktů; dovednosti pro vyjednávání). Antistresovou prevencí může být i **dobrá organizace času.**

Téma jednání v situaci již **nastalého stresu se orientuje na dovednosti zvládnání stresových situací** (všem vesměs pomůže hluboké dýchání; někomu pomůže popsání a rozumové zpracování problému, příp. hledání pozitiv na problému; jinému uvolnění – relaxace při hudbě, svalové uvolnění /ať již tzv. „vnitřněhmatové“ vleže, či naopak fyzickou námahou/; uvolnění prostřednictvím vybavování si pozitivních představ apod., ale i efektivní komunikace s naslouchajícím partnerem apod.). Jde ale i o **primární dovednost „identifikovat, že jsem ve stresu“**. Žák by měl dostat možnost seznámit se s těmito různými cestami zachování duševní rovnováhy a hledat svá osobní optima. Dalším tématem je **hledání pomoci při potížích**, na které sami nestačíme (vědět, na koho se obrátit o pomoc v případě zátěže).

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

PREVENCE STRESU

Žák:

- vysvětlí, co je stres
- rozpozná u sebe projevy stresu
- rozpozná projevy stresu ve svém okolí
- rozpozná situace, které jsou pro něj potenciálně stresující
- aplikuje prakticky znalosti o strategiích redukce stresu nebo vyhnutí se stresu
- usiluje o co nejvyrovnanější sebepojetí jako o základ pro zvládnání stresu
- používá praktické způsoby organizace svého života (čas; úkoly; vztahy; pohyb v různých prostředích apod.) tak, aby minimalizoval stres
- usiluje o použití strategií sebezpečňování a strategií obsahujících pozitivní přístupy (definice vlastních předností; kritické zhodnocení vlastních nedostatků; sebezpečňující výroky; konání pozitivních skutků)
- usiluje o použití strategií obsahujících pozitivní přístupy k životu (omezit orientaci na potíže a jejich rozebírání; nepředvídat předčasně problémy; pozitivní pohled na problémy; věřit svým schopnostem pro řešení případných problémů apod.)
- dodržuje zdravou životosprávu a zdravý fyzický styl života (jako nástroj pro zvládnání zátěží)
- organizuje svůj život (čas; úkoly; vztahy; pohyb v různých prostředích apod.) tak, aby minimalizoval stresy

- usiluje o flexibilitu a schopnost vnímat odlišné jako normální, umí se ale bránit odlišnosti, která ho poškozuje

JEDNÁNÍ V SITUACI PŘÍTOMNÉHO STRESU

Žák:

- rozpozná, že jeho organismus právě v dané chvíli reaguje stresově
- používá strategie působící proti stresu (fyzické uvolnění; fyzický pohyb; rozumové přerámování problému; opora o druhé; řešení efektivní komunikací apod.)
- nachází radost ve svém těle, pohybu, pobytu v přírodě a zdravé životosprávě
- uvede, kam se obrátit při osobních problémech a kde vyhledá pomoc
- poskytne oporu, poskytne nebo zprostředkuje pomoc druhým

Tematický okruh: Kreativita

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na kreativitu jako soubor schopností umožňujících vidět a dělat věci jinak, než je běžné, nacházet nejen řešení problémů, ale nacházet i různá a neobvyklá řešení. Pro život člověka je kreativita důležitá podobně jako inteligence. S kreativitou souvisí fantazie, která může být pojednána jako kreativní představitivost. Mezi **kreativní dovednosti či schopnosti** patří: mít více řešení, mít neobvyklá řešení, být citlivý vůči vlastnostem reality, vidět možnosti jejich rozvíjení a proměn, dovést nápad až k realizaci (něco skutečně vytvořit, např. projekt, dárek, konkrétní čin s dopadem na život obce). Kreativita může mít své aplikované podoby v řadě lidských činností. Pro Osobnostní a sociální výchovu je klíčová tzv. **sociální kreativita** – soubor schopností pro obohacování mezilidských vztahů, komunikace a pro hledání nápaditých řešení vztahových, komunitních či obecně sociálních problémů (v tomto ohledu kreativita i „nabourává“ nežádoucí stereotypy při řešení mezilidských problémů). Kreativita je přitom individuálně relativní. Některý sociálně kreativní jedinec obohatí velké množství lidí, pro jiného člověka je vrcholem kreativity, když použije ve zcela běžné situaci řešení, které ještě nikdy předtím nepoužil. Jde tedy o kreativitu zpříjemňující náš život, naše vztahy, komunikaci, nás samé. V žádném případě zde nemáme na mysli „kreativitu“ spočívající v afektovanosti, ve „vytlačovaném“ humoru za každou cenu či kreativitu „na něčí úkor“. Osobnostní a sociální výchova chápe kreativitu jako podpůrný prostředek mezilidských vztahů, nikoli jako nástroj léčby osobních pocitů méněcennosti na cizí účet.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

Žák:

- vysvětlí, co je kreativita
- rozpozná projevy kreativity v lidském jednání
- rozpozná ve svém životě i životě skupiny okamžiky vyžadující z jeho strany nápad jako efektivní reakci (tedy nejen obvyklé algoritmizované řešení)
- realizuje podle možností a podmínek své nápady
- nahlíží na problémy svého života i života ostatních z různých úhlů pohledu
- popisuje a využívá výhody různých úhlů pohledu
- dokáže nahlédnout humornou stránku životních jevů a situací
- rozpozná nápady a návrhy, které podporují vznik a udržení dobrých vztahů ve skupině, a tvořivě je uplatňuje
- podporuje svým jednáním nápady, které prospívají vzájemnému soužití
- hledá a/nebo rozpoznává neobvyklá (i pro něj samého), avšak užitečná řešení problémů ve vztazích a v komunikaci nebo užitečná řešení pro pomoc a podporu jak sebe samého, tak druhých lidí
- zdokonaluje kreativní aspekt své komunikace, nalézá vhodnou, přirozenou autostylizaci, a to zejména v oblastech:

- verbální komunikace (umí hovořit v různých stylech; pracovat s různými typy slov)
 - audiovokální komunikace (pracuje s výrazem svého hlasu)
 - tělové komunikace (akcentuje nebo tlumí efektivně tělový výraz)
- rozlišuje přirozenou autostylizaci jako akt kreativního výrazového jednání a stylizaci sebe prezentující, afektovanou apod.

B) Sociální rozvoj

Tematický okruh: Poznávání lidí

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na dvě dílčí témata:

1) Vzájemné poznávání se ve skupině/třídě

2) **Základní dovednosti vnímání a poznávání druhých lidí obecně** (tzv. sociální percepce). Vzájemné poznání v novém kolektivu je závažným tématem pro to, abychom mohli otevírat témata další. Ale i v zaběhnutých skupinách se můžeme věnovat tomu, co o sobě ještě nevíme, co se na lidech změnilo či jak se změnili oni sami po tu dobu, co jsme spolu apod. Žáci tak sami dostávají užitečné zpětné vazby a současně se je učí formulovat. Může se tak vytvářet i základna pro efektivnější řešení případných problémů jednáním. Typické téma tohoto okruhu je i **pozornost vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech** – velké téma mezilidských vztahů od úrovně rodiny až po úroveň národů. Důležité je věnovat čas tomu, abychom při percepci ostatních lidí upozorňovali na to, jak je různost běžná, zajímavá a podnětná a jak může rozšiřovat naše obzory (vedle toho, že je samozřejmě leckdy obtížné s ní zacházet). Prostřednictvím tematického okruhu se žáci učí vidět různosti i shody, efektivně jednat v situaci setkání s růzností, uvědomovat si, nakolik je každý z nás sám o sobě (tedy nejen pozorovaná osoba) zdrojem vnímání oněch odlišností, které mohou být ve skutečnosti zanedbatelné.

Proto je důležité, abychom se vyznali v **chybách**, kterých se dopouštíme **při poznávání lidí**. Jde o to, abychom věděli, co a jak může v nás samých zkreslovat ony „viděné obrazy“ dalších lidí (usuzujeme o lidech stereotypně; nechceme vidět jejich některé klady nebo zápory; podléháme prvnímu dojmu; připisujeme druhým záměry, které vůbec nemusejí mít, apod.). Neměla by se opominout témata **„co všechno je užitečné na člověku poznávat“** v různých vztazích (o co bych se měl zajímat, když hledám partnera pro soužití, pro šachovou partii, či když hledám partnera k profesní spolupráci na pracovišti apod.).

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

VE VZTAHU KE TŘÍDĚ/ŠKOLE

Žák:

- seznamuje se se spolužáky a učiteli
- zajímá se o své spolužáky a učitele
- popisuje shody i odlišnosti spolužáků ve třídě
- vyjádří svůj názor na vlastní třídu
- formuluje výhody (přínosy) těchto odlišností a je schopen je přínosně využívat

VE VZTAHU K LIDEM VŮBEC

Žák:

- vysvětlí základní zásady týkající se optimálního způsobu vnímání a hlubšího poznávání druhých lidí
- vnímá s porozuměním druhé v oblastech chování uvedených u tématu „komunikace“
- rozpozná zdroje chyb ve svém vlastním způsobu poznávání lidí (jak ve fázi vnímání, tak ve fázi interpretace zevnějšku a jednání druhého)
- vysvětlí vliv chyb v poznávání lidí na svůj život a své vztahy
- uvede způsoby, jak čelit chybám ve vnímání druhých lidí

- při poznávání druhých se zaměřuje na informace potřebné pro typ vzájemného vztahu a vzájemné interakce

Tematický okruh: Mezilidské vztahy

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na vztah, který lze definovat jako působení mezi dvěma nebo i více osobami s tím, že tzv. primární mezilidský vztah je spojen s emocionální vazbou a odpovědností. Vztah můžeme také pojímat jako výměnu určitých hodnot (péče, láska, zabezpečení, pobavení apod.). Dobré vztahy přináší pozitivní výměny, nezraňující emoce, podporu, ale i konstruktivní kritiku. V rámci tématu **péče o dobré vztahy** mohou žáci mapovat své vlastní vztahy ve třídě i mimo třídu, uvažovat o jejich kvalitách a hledat cesty k jejich udržení nebo zlepšení. V tom případě jde především o **chování podporující dobré vztahy, empatii a pohled na svět očima druhého, sdílení, respektování, podporu a pomoc**. Dobré vztahy jsou podpořeny také uplatňovanou morálkou (slušné chování, „férovost“ apod.), emocionálními „podkresy“ vztahu (tzv. iracionálními), vyváženou výměnou hodnot, spolehlivostí, sdílením, pozitivními projevy vztahu v chování či společnými názory nebo i cíli a zájmy. V jiných případech je naopak zdrojem dobrého vztahu odlišnost jedinců apod. Je důležité umožnit žákům zkoumat uvedené charakteristiky jejich vztahů a způsob, jimiž oni sami mohou vztahy podpořit. Náleží sem i téma **lidská práva jako regulativ vztahů**. V případě Osobnostní a sociální výchovy jde prakticky o respektování práv v konkrétních každodenních situacích (nejedná se o znalost legislativního ukotvení lidských práv). Jde zejména o respektování jednání nenarušujícího práva druhých (pokud si jedinec bude myslet, že jeho právem je vysmívat se druhým, pak musí počítat s tím, že právem druhých je, aby se výsměchu bránili). V oblasti mezilidských vztahů patří k základním právům právo na respektování osobnosti, na odpovědnou svobodu rozhodování a jednání, na spolurozhodování o věcech, které se jedince ve vztahu týkají apod. Důležité je, aby se žáci těmito tématy prakticky zabývali.

Základní vztahovou bází ve škole je třída, důležité jsou proto **vztahy a naše skupina/třída**. Jedná se o práci s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny. Je třeba vytěžít z praktických vztahově-komunikačních situací pro žáky co nejvíce. Žáci se učí dovednostem pro život na bázi uvědomování si a reflektování konkrétních skupinových rolí, sledování situací spolupráce i soupeření ve třídě, uvědomování si způsobů a kvalit komunikace, uvědomování si tvorby menších podskupin a kvalit vztahů mezi členy v jejich kolektivu, prosazování zájmů jednotlivců ve skupině, uvědomování si skupinových tlaků, cílů a norem, řešení konfliktů ve skupině apod. To vše napomáhá rozvíjet dovednosti pro život v různých sociálních skupinách.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

LIDSKÁ PRÁVA JAKO REGULATIV VZTAHŮ OBECNĚJI

Žák:

- projevuje svým chováním respekt k základním lidským právům vůbec a konkrétně i k právům svých spolužáků
- projevuje svým chováním respekt k různým formám odlišnosti (různost pohlaví; etnika; kultury; náboženství; zájmů; sociálního zařazení apod.) ve společnosti i ve třídě
- popíše, co vztahům škodí a co je podporuje, a aplikuje tuto znalost do vlastního chování
- rozpozná faktory, které v jeho případě vedou ke vzniku kladného či záporného vztahu

KONKRÉTNÍ VZTAHY VE TŘÍDĚ – DYNAMIKA TŘÍDY JAKO SKUPINY

Žák:

- spolupodílí se na formulaci základních pravidel chování ve třídě a ve škole, formuluje tato pravidla
- respektuje svým chováním a jednáním domluvená pravidla

- všímá si vzájemných vztahů ve třídě
- popisuje nebo charakterizuje vzájemné vztahy ve třídě
- jedná tak, aby jeho chování vytvářelo a podporovalo dobré mezilidské vztahy a řešilo problémy ve vztazích, zejména:
 - zdraví; žádá; děkuje; omlouvá se; poskytuje pomoc; daruje; slaví; řeší konflikty; formuluje zájmy skupinové a individuální; projevuje zájem o druhého
 - vyjednává; ovládá své emoce; sdílí; spolurozvíjí témata druhých lidí apod.
- spoluprožívá se svými spolužáky (ve třídě i ve škole) různé situace a zážitky reflektuje

Tematický okruh: Komunikace

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na **řeč těla, řeč zvuků** (tzv. paralingvistiku) a **slov, na řeč předmětů, řeč prostředí vytvářeného člověkem** a také na **řeč lidských skutků** – tedy na vše, čím lidé „sdělují“. Jde tu především o praktické učení v oblasti rozpoznávání těchto komunikačních kódů i praktického reflektování jejich použití u sebe samého i u druhých. Ke zdokonalení vnímání komunikace pak slouží cvičení **pozorování a empatického a aktivního naslouchání**. Aktivní naslouchání je doprovázeno drobnými zpětnými vazbami, svědčícími o tom, že nasloucháme, shrnováním a parafrázováním myšlenek partnera, ujišťováním se o adekvátním pochopení jeho slov. Empatické naslouchání je orientované na souznění s partnerovými prožitky. Orientuje se spíše na podporu partnerova prožívání při vyprávění a na potvrzování našeho sdílení jeho pocitů. Vedle „příjmu“ se žáci učí i „vysílání“ zpráv, k tomu slouží **dovednosti pro sdělování verbální i neverbální** (technika řeči – držení těla; dobré dýchání; rezonance; artikulace; výraz řeči – regulace hlasitosti, rychlosti, intonace, akcentování slov apod.; technika a výraz řeči těla – ovládání těla, reflexe vlastních pohybů apod.). Pozornost je zaměřena i na **specifické komunikační dovednosti**: a to jednak **na monologické** (rétorika – samostatné vystupování, zajímavost a obsahová správnost projevu, formy prezentace, verbální tvořivosti, poutavé vypravování), jednak **na dialogické** (typy dialogů; vedení dialogu; jeho pravidla a řízení/naslouchání, nesnižování sebeúcty diskutujících, akceptování práva na – odlišný – názor, obsahová konzistence promluv, udržení se u tématu apod.). Žáci se učí též, jak řídit/moderovat diskuse. Specifickým situacím se věnuje téma **komunikace v různých situacích** (informování; odmítání; omluva; pozdrav; prosba; chválení; kritizování; přesvědčování; řešení konfliktů; vyjednávání; vysvětlování; žádost apod.). S tím souvisejí i **efektivní komunikační strategie** (asertivní komunikace; dovednosti komunikační obrany proti agresii a proti manipulaci; otevřená a pozitivní komunikace) a dále témata, jako je **pravda, lež a předstírání v komunikaci**. Jde o témata tzv. scénování v životě, respektive „sebescénování“. Na jedné straně jde o stylizaci přirozeného komunikačního chování v jakékoli situaci, kdy jsme sledováni druhými a přirozeně tomu přizpůsobíme své chování (např. vypravujeme přátelům své zážitky z dnešního dne nebo přednášíme referát na konferenci). Kromě toho však jde i o uměle konstruované „scénky“, o chování, které třeba i v nesouladu s naší přirozeností „vytváříme“, když chceme „na sebe upozornit“ (předvádění se; lži; komunikační hry; předstírání; „divadélka“ apod.). Tyto typy chování jsou přirozenou součástí rejstříku lidského jednání. Akcentujeme tu však nejen samo scénické chování, ale rozhodně jeho mravní rozměr. Nikdy by naše chování nemělo škodit.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

Žák:

- vnímá řeč těla vlastní i druhých
- aplikuje v praxi základní informace o řeči těl
- ovládá techniku řeči (držení těla, dech, posazení hlasu, artikulace apod.)
- vnímá v praxi komunikace význam tónu hlasu (výrazu řeči) a usiluje o jeho efektivní využití

- vnímá v praxi úlohu slov a úlohu dalších způsobů komunikace
- vytváří sobě adekvátní komunikační styl (příp. více funkčních stylů pro různé situace)
- odečítá informace o lidech z prostředí, které je obklopuje nebo které spoluvytvářejí
- vyjadřuje se věcně správně a jasně (příp. i stručně apod.)
- rozlišuje projevy respektující a nerespektující komunikace
- v praxi uplatňuje projevy respektující komunikace
- nehovoří, pokud hovoří někdo jiný
- poutavě vysvětluje, vypráví, prezentuje
- efektivně moderuje diskusi
- vyslechne (soustředěně) komunikačního partnera
- vysílá signály aktivního naslouchání a sdílení slyšeného
- v problémové/konfliktní situaci komunikuje s akcentem na věcný obsah komunikace a osobní rovinu komunikace udržuje v neškodných mezích
- dodržuje pravidla efektivního rozhovoru/dialogu/diskuse
- kultivovaně projevuje a prosazuje své názory, potřeby a práva (s porozuměním používá vybrané asertivní postupy)
- kultivovaně reflektuje, co se mu líbí a co se mu nelíbí na chování druhého člověka, (poskytuje druhému „nezraňující“ zpětnou vazbu)
- rozpozná manipulativní komunikaci
- používá vhodné strategie obrany proti agresi a manipulaci
- kultivovaně zvládá svým jednáním konflikty (s použitím orientace na věcnou rovinu komunikace, užitím asertivních technik, s respektem k zájmům druhé strany apod.)
- charakterizuje projevy předstírání a lhaní v komunikaci a uvažuje o jejich účelech
- aplikuje nástroje rozpoznání klamů v komunikaci
- rozpozná, kdy sám používá klamy a scénické životní iluze
- reflektuje (i slovně) morální kontext takového jednání
- uvažuje o vhodnosti různých reakcí v různých situacích a optimálně vybírá nejvhodnější komunikační řešení pro danou situaci

Tematický okruh: Kooperace a kompetice

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na dvě dílčí témata:

1) Kooperaci – společný podíl více osob na dosažení společného cíle (kooperace však nevzniká automaticky tím, že je více osob pohromadě).

2) Kompetici – soutěž, tedy činnost, kdy pozitivní výsledek jedné strany je podmíněn negativním výsledkem strany druhé.

Tematický okruh se konkrétně zabývá **rozvojem individuálních dovedností pro kooperaci**, což jsou jednak dovednosti seberegulace; dále dovednosti konstruktivně kritického myšlení a „dovedností“ postojové (pozitivní přístup ke společné činnosti). V logické návaznosti se zabývá **rozvojem sociálních dovedností pro kooperaci** zahrnující dovednosti komunikace, dovednosti pro řešení nastalých interakčních komunikačních problémů a dovednosti organizační. Ve vztahu ke kompetici jde v Osobnostní a sociální výchově především o **rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence** apod. Toto téma se zaměřuje na sledování vlastního prožívání a chování v situacích soutěže (ještě dříve, než nastanou; v jejich průběhu; po skončení kompetitivní situace) s cílem najít v sobě zdroj zvládnutí kompetitivních situací, konkurence apod. Je dobré zjistit, pro jaké soutěžení se jedinec hodí více a pro jaké méně. Dále je užitečné trénovat zejména relaxační dovednosti ve vztahu ke kompetici, seberegulační dovednosti a dovednosti sebereflexe ve vztahu k soutěži a svému chování v soutěži. Důležité je vnímat rovněž „etický rozměr“ soutěže.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

KOOPERACE

Žák:

- popíše výhody a úskalí kooperace
- posoudí v konkrétní situaci, zda je výhodné použít kooperaci, nebo jinou strategii dosažení cíle
- poznává své dispozice pro týmovou práci a jedná v souladu s tímto poznáním
- používá základní individuální dovednosti pro práci v týmu (seberegulace v situaci nesouhlasu či konfliktního jednání členů skupiny; dovednost odstoupit od vlastního nápadu; podřízení se vedení druhého; dovednost navazovat na druhé a rozvíjet jejich myšlenky apod.)
- používá základní sociální dovednosti pro práci v týmu (jasné formulace názorů; zřetelné prezentování; respektující komunikace; asertivní řešení konfliktů; vedení a organizování práce skupiny apod.)
- plní různé týmové a pracovní role tak, aby přispěl skupině
- podporuje svým jednáním týmovou atmosféru

KOMPETICE

Žák:

- poznává svůj vztah k soutěži
- poznává svůj způsob reagování a jednání v situacích soutěže i svůj vztah k soutěži (resp. k různým druhům soutěží) a konkurenci
- identifikuje v sobě samém to, co mu brání a naopak pomáhá zvládat situaci soutěže, konkurence apod., aplikuje tyto poznatky v praxi
- trénuje odolnost pro situace soutěže a konkurence
- respektuje etická pravidla soutěžení

C) Morální rozvoj

Tematický okruh: Řešení problémů a rozhodovací dovednosti

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na vnímání problému jako určitého reflektovaného stavu věcí, z něž vyplývá otázka, na kterou nemáme obvykle hotovou odpověď. Tímto tématem se zabývá ze dvou úhlů pohledu:

1) „**problém**“ **sám o sobě může být „učební látkou“** (učíme se o jevu zvaném „problém“, resp. o dovednostech hledat jeho řešení).

2) Osobnostní a sociální výchova může být polem pro **řešení problémů žáků, třídy vzájemných vztahů** apod.

Tematický okruh v rámci Osobnostní a sociální výchovy směřuje tedy k řešení problémů osobních, vztahových, studijních, interakčních apod. Zaměřuje se např. na **dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí**. Jde vesměs o již zmíněné definování problému, vytvoření hypotéz o řešení, testování těchto hypotéz, výběr řešení a jeho aplikaci.

Začlenění tématu řešení problémů pod část Morální rozvoj však upozorňuje na to, že většina problémů v mezilidských vztazích má též etický rozměr. Nastane-li nedorozumění, není řešením to, když někoho urazíme, bereme mu jeho sebeúctu apod. Neeticky se však lze chovat i k sobě. Zde se opět ocitáme na poli **prevence** (jsou i jiná řešení problémů než např. užití drog). Pozornost se proto zaměřuje zejména na **problémy v mezilidských vztazích** (typy problémů ve vztazích; jejich příčiny a důsledky; strategie překonávání), včetně problémů ve školní třídě. Z hlediska Osobnostní a sociální výchovy jsou dále velmi důležité **problémy v seberegulaci** (opět se zde dotýkáme i tématu „osobního problému“). Řada

potíží, které lidé způsobují sobě i sobě navzájem, je ovlivněna neschopností dostatečně ovládnout některé motivy, pocity či prvky chování. Je zapotřebí připomenout možnost využít toto dílčího téma pro **prevenci**.

V souvislosti s osobními problémy je třeba mít na paměti, že učitel je učitel, nikoliv terapeut. Do témat okruhu můžeme zařadit i analýzy a strategie **zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětů** (jedná se o témata orientovaná částečně i k oborovým didaktikám). V reflexi při problémové výuce lze obvykle dobře ukázat různé dimenze „problematičnosti“ nejen učiva, ale i učení (se) a (osobní) strategie zvládání či nezvládání těchto problémů.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

Žák:

- popíše (především na základě vlastní zkušenosti) základní typy životních problémů a jejich možná řešení
- rozliší problémy ve vztazích, v komunikaci, v soužití lidí se sebou samým i s druhými a problémy s prioritně jinou povahou (klimatické, ekonomické, technické apod.)
- analyzuje různé typy problémových sociálních situací
- rozlišuje různé typy problémů ve vztahu k různým životním (sociálním apod.) rolím člověka a identifikuje ty, které se týkají jeho vlastních rolí
- zvládne přijmout problém jako výzvu k aktivitě (pozitivní postoj k problému)
- používá základní myšlenkové postupy pro rozhodování a řešení problémů (formulace problému, sběr informací, hypotézy k řešení, jejich ověření, volba řešení, plán řešení, realizace, reflexe apod.)
- aplikuje základní myšlenkové postupy řešení sociálních, vztahových apod. problémů ve vlastních problematických vztahových situacích
- ve složitých situacích zvažuje své priority, na základě kterých se rozhoduje
- rozpozná podstatu svého učebního/studijního problému a formuluje základní způsoby jeho řešení
- aplikuje postup řešení problému i problému studijního
- při praktickém řešení problémů reflektuje svým jednáním to, že každý (mezi)lidský problém má i morální rozměr
- vysvětlí, kam se obrátit o pomoc při řešení různých typů mezilidských problémů

Tematický okruh: Hodnoty, postoje, praktická etika

Podrobná charakteristika:

Tematický okruh se zaměřuje na **hodnotu** jako vlastnost, kterou jedinec přisuzuje objektu (tedy i člověku), situaci, události apod., a to ve vztahu k uspokojování vlastních potřeb a zájmů. Pro někoho má například strom vysokou hodnotu vzhledem k jeho zájmu o udržení života na zemi, pro někoho má negativní nebo nízkou hodnotu vzhledem k jeho zájmu „nic nedělat“, neboť strom je producentem listů a to se musí opakovaně uklízet. Soubor našich osobních preferencí vztahujících se k určitým jevům nazýváme **žebříček hodnot** (na prvním místě je u někoho třeba svoboda slova a u jiného zase jídlo apod.).

Dále se zaměřuje na **postoje**, které jsou obvyklé (relativně stálé) vztahy k jevům. S hodnotami souvisejí svým hodnotícím rozměrem (lidé jsou v zásadě dobří – lidé jsou v zásadě zlí). Postoje mají i jistou intenzitu (to znamená, zda je, či není postoj prosazován). Postoje ovlivňují i naše chování (mají svou „akční“ složku), ale nemusí tomu tak být vždy, protože leckdy vůbec nejednáme v souladu se svými postoji.

V neposlední řadě je pozornost zaměřena na etiku – nauku o mravnosti. „**Praktickou**“ etikou zde nazýváme uplatnění mravních principů a mravních prvků v běžném lidském chování. Témata hodnot a morálky **prolínají jako specifická dimenze i všemi tématy Osobnostní a sociální výchovy**, neboť mravní rozměr nacházíme v mnoha zcela běžných

životních situacích. V rámci tohoto tematického okruhu jde o **analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů ve vlastním chování i v chování jiných lidí**. Dále jde o **vytváření povědomí o mravních kvalitách** typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování, tolerance, otevřenost, poctivost, slušnost, pravdomluvnost, ohleduplnost, respektování komunikačních (vztahových apod.) práv druhých lidí, čestnost, sebedisciplína, takt apod. Rovněž o to, aby se žáci učili jednat v souvislosti s těmito kvalitami. Své místo tu má i **pomáhající a prosociální chování** (při němž člověk neočekává protislužbu za pomoc či podporu). Pozornost se zaměřuje i na **dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne**. V eticky problematické situaci obvykle stojíme před volbou a tato naše volba se může nepříznivě dotknout zájmů, potřeb či práv jiných lidí, zvířat, životního prostředí, ale z druhé strany problému se může dotknout práv, potřeb a zájmů našich (mám jako žák oznámit závažné podezření na šikanu?). Je zapotřebí připomenout možnost využít toto téma pro primární *prevenci* násilí, vandalismu, ale i závislostí.

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

Žák:

- rozpozná etický rozměr v běžných i méně běžných lidských každodenních situacích
- identifikuje, popíše, vysvětlí svůj žebříček hodnot
- vysvětlí, co rozumí pod pojmem hodnota
- rozpoznává (odhaduje) hodnoty skrývající se za vnějšími projevy lidského chování
- rozhodne, jaké jednání označí za etické
- rozpozná a vysvětlí smysl takových hodnot, jako je odpovědnost; spravedlnost; důvěryhodnost; odvaha; pomoc, altruismus a prosociálnost; respekt; kázeň apod. v životě lidí vůbec i v životě vlastním
- rozpozná a vysvětlí smysl jednání zahrnujícího čestnost, respektování, pravdomluvnost, odvahu bránit druhé, poctivost apod.
- zodpovědně se rozhoduje a jedná eticky v situacích všedního dne
- rozpozná a pojmenuje situace, v nichž dochází k porušování práv lidí (resp. zvířat)
- rozpozná a pojmenuje projevy šikany
- aktivně brání projevům šikany
- dodržuje dohodnutá pravidla
- odmítá svým jednáním porušování pravidel, demokratických principů apod.
- odmítá svým jednáním závislosti
- aplikuje ve svém životě způsoby obrany proti závislostem

Informační zdroje

ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY TÉMATU OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVY:

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004.

ROZVOJ SCHOPNOSTÍ POZNÁVÁNÍ:

MAREŠ, J. *Styly učení žáků a studentů*. Praha : Portál, 1998.

Text nabízí vhled do psychologie různých typů poznávání a učení u různých lidí. Zabývá se taktikami učení, rozpoznáváním učebních stylů, možnostmi jejich ovlivňování a tzv. metakognicí – poznáváním vlastního poznávání.

PORTMANNOVÁ, R. SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha : Portál, 1993.

Text nabízí především řadu technik, aktivit a postupů zaměřených na rozvoj soustředění jako podmínky dobrého školního učení.

BUDÍNSKÁ, H. *Hry pro šest smyslů*. Praha : ARTAMA, 2002.

Text přináší konkrétní praktická cvičení pro základní rozvíjení smyslového vnímání v tvořivých hrách individuálních i ve hrách interakčních.

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ:

KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem (aktivity pro Osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí)*. Kladno : AISIS, 2005.

Text zkušeného psychologa uvádí do základní teorie sebepojetí, upozorňuje na rizika práce s tímto tématem a se sebepoznáváním žáků ve škole a nabízí několik desítek prověřených aktivit napomáhajících rozvoji sebepoznání a práci s vlastním „já“.

SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE:

BRICHČÍN, M. *Vůle a sebekontrola. Teorie, metody, experimenty*. Praha : Karolinum, 1999.

Text podává důležité informace o tom, co je vůle, volní procesy a volní vlastnosti. Přináší výsledky řady výzkumů seberegulačních procesů včetně metodiky ovlivnění. Zahrnuje i tematiku příčin poruch chování, nezávislosti jednání apod.

NOVÁK, T. *Posilněte si svoji vůli*. Praha : Grada Publishing, 2009.

Text popisuje roli vůle v osobním životě a mezilidských vztazích (zejména v rodině a výchově dětí). Ukazuje důsledky absence vůle v životě lidí a nabízí rady a praktická cvičení, jak vůli posilovat, pracovat s ní a jak řešit osobní problémy za pomoci silné vůle.

PSYCHOHYGIENA:

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha : Grada, 2001.

Text obsahuje část vysvětlující podstatu stresu (včetně jeho neuro-bio-psychologie), dále se věnuje konkrétním postupům umožňujícím porozumět stresorům a stresovým reakcím a konečně obsahuje doporučení, jak předcházet problémům souvisejícím se stresem.

RÜCKEROVÁ-VOGLEROVÁ, U. *Učení bez stresu*. Praha : Portál, 1994.

Text obsahuje vysvětlení, jak souvisí učení a stres, a dále obsahuje návody k tomu, jak se uvolnit, respektive jak získat dovednost „uvolňovat se“, aby se zvýšila efektivita učení.

KREATIVITA:

KIRST, W., DIEKMEYER, U. *Trénink tvořivosti*. Praha : Portál, 1998.

Text je zaměřen především na praktické učení kreativitě. Obsahuje soubory úkolů, při nichž se trénují různé formy kreativity.

VALENTA, J. *Sociální kreativita/tvořivost a osobnostní a sociální výchova. Osobnostní a sociální výchova* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2010 [cit. 2011-05-25].

Dostupné z WWW:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8481/socialni-kreativita-osobnostni-a-socialni-vychova.html/>

Text vysvětluje, co je kreativita, ale zejména, co je podstatou tzv. sociální kreativity, která je hlavním obsahem tematického okruhu „kreativita“ v Osobnostní a sociální výchově. Text uvádí řadu příkladů sociální kreativity a nastiňuje principy metodiky práce s ní ve škole.

POZNÁVÁNÍ LIDÍ:

HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha : Portál, 2003.

Text se věnuje problematice celé sociální psychologie, včetně pozorování a poznávání druhých lidí. Najdeme zde základní informace o tom, co se děje, když vnímáme druhého člověka, a jak dospíváme ke svým závěrům o něm.

MEZILIDSKÉ VZTAHY:

HERMOCHOVÁ, S. *Skupinová dynamika ve školní třídě*. Kladno : AISIS, 2005.

Text přináší stručné základy teorie skupinové dynamiky, jevu, který prolíná i životem školních tříd. Dále vysvětluje možnosti ovlivňování skupinového života a mezilidských vztahů ve třídě a ukazuje řadu praktických aktivit k rozvoji pozitivního života skupiny/třídy.

KOMUNIKACE:

MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha : Grada, 2003.

Text obsahuje přehled všech důležitých komunikačních témat, která se v různých podobách komunikační praxe vyskytují. Ve vztahu k níže uvedeným textům je úvodem do „učiva“ tématu komunikace.

VALENTA, J. *Manuál k tréninku řeči lidského těla (didaktika neverbální komunikace)*.

Kladno : AISIS, 2004.

Text se zabývá speciálně komunikací prostřednictvím řeči těla, práce se zevnějškem a prostřednictvím vztahu člověka k prostoru. Popisuje témata neverbální komunikace a základní metody. Věnuje ale také pozornost běžným chybám při pozorování, vnímání a posuzování druhých lidí. Doplněn je rozsáhlým zásobníkem aktivit.

VALENTA, J. *Učíme (se) komunikovat (didaktika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy)*. 2. vyd. Kladno : AISIS, 2010.

Text vysvětluje, jak je možné pracovat s tematickým okruhem „komunikace“ v Osobnostní a sociální výchově, popisuje jeho obsah a vztahy k dalším okruhům, předkládá přehled vhodných metod a obsahuje rozsáhlý zásobník aktivit k jednotlivým tématům okruhu komunikace.

KOOPERACE A KOMPETICE:

KASÍKOVÁ, H. *Učíme se spolupráci spoluprací*. 2. vyd. Kladno : AISIS, 2010.

Text obsahuje stručné vysvětlení podstaty kooperativního učení a vymezení jeho rozdílů od učení v soutěži s druhými či učení individuálního, ale též od běžného skupinového vyučování. Definiuje praktické principy kooperace a nabízí kooperativní aktivity.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVACÍ DOVEDNOSTI:

PORTMANNOVÁ, R. *Hry pro tvořivé myšlení*. Praha : Portál, 2004.

Text přináší informace o tom, jak se učit dovednostem potřebným pro reagování na nejrůznější situace a řešení problémů. Nabízí popis schopnosti třídit, hbitě zpracovávat a správně využívat informace. Kromě základních východisek tu najdeme řadu podnětů nejen k tvořivému myšlení.

HODNOTY, POSTOJE, PRAKTICKÁ ETIKA:

VACEK, P. *Rozvoj morálního vědomí žáků.* Praha : Portál, 2008.

Text přehledně seznamuje čtenáře s podstatou mravní složky osobnosti a možnostmi jejího ovlivnění na základě znalosti psychologie morálky. Přináší také praktické návody, jak se v tematice orientovat a jak realizovat mravní výchovu s dětmi též ve škole.

DIDAKTIKA OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVY – VÝCHODISKA:

VALENTA, J. *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi.* Kladno : AISIS, 2006.

Text podává úplný přehled didaktiky Osobnostní a sociální výchovy – cíle, témata učiva, principy, metody a formy aplikace ve školní práci. Popisuje také práci s reflexí učební zkušenosti. Obsahuje řadu příloh ukazujících praktické problémy i dobré fungování Osobnostní a sociální výchovy.

VALENTA, J. *Co je cílem hodiny osobnostní a sociální výchovy?* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2010 [cit. 2011-05-25].

Dostupné z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/7959/co-je-cilem-hodiny-osobnostni-a-socialni-vychovy.html>/ nebo <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/7959/.html>

Text uvádí základní důležité principy uvažování o cílech v Osobnostní a sociální výchově, upozorňuje na jejich praktický a činnostní charakter, ptá se po „smyslu edukačního cíle“, upozorňuje na úskalí vztahu „témata – cíle“ a ukazuje příklady cílových formulací.

VALENTA, J. *Deset praktických principů kroskurikulárního přístupu k Osobnostní a sociální výchově* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2007 [cit. 2011-05-25].

Dostupné z WWW: <http://www.rvp.cz/clanek/267/1351>

Text popisuje, jakými způsoby je možno efektivně propojit učivo, jímž je „žák sám“, s učivem různých běžných školních předmětů. Definuje různé možnosti jak pro oblast hledání učiva Osobnostní a sociální výchovy v učivu ostatních vyučovacích předmětů, tak pro oblast využití aktivizujících metod, které mají potenciál pro Osobnostní a sociální výchovu.

VALENTA, J. *Dvacet mýtů o osobnostní a sociální výchově* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2007 [cit. 2011-05-25]. Dostupné z WWW: <http://www.rvp.cz/clanek/267/1116>

Text předkládá dvacet rozšířených názorů a postojů, které se vztahují k Osobnostní a sociální výchově, ale nevystihují její podstatu, nebo jsou dokonce mylné a všechny se objevily ve výuce v minulých letech.

VALENTA, J. *Učivo jako součást žákova života* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2008 [cit. 2011-05-25]. Dostupné z WWW: <http://www.rvp.cz/clanek/267/2182>

Text se věnuje specifické učiva Osobnostní a sociální výchovy, jíž je žák sám, jeho osobnost, jeho vztahy, jeho jednání, a rozdílům mezi tímto „typem“ učiva a mezi učivem formulovaným běžně ve vzdělávacích oblastech a oborech. Ukazuje možnosti „zosobnění“ učiva, zejména formou reflexí.

VALENTA, J. *Volba konkrétní metody (techniky, hry, aktivity) pro osobnostní, sociální, morální rozvoj v rámci Osobnostní a sociální výchovy* [online]. Metodický portál RVP, Praha : VÚP, 2009 [cit. 2011-05-25]. Dostupné z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVOA/3216/> nebo <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/GVNA/3216/>

Text se zabývá způsobem uvažování nad vztahem formulace konkrétního cíle v Osobnostní a sociální výchově a volbou metody. Vysvětluje též tzv. „jádrovou činnost“, kterou by měl

tvořit základní, neodmyslitelný základ učební činnosti, jejímž prostřednictvím chceme naplnit námi stanovené cíle.

KE VZTAHU OSV A DALŠÍCH PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT A VZTAHU OSV A PREVENCE:

VALENTA, J. *Osobnostní a sociální výchova* [online].

Dostupné z WWW: <http://pedagogika.ff.cuni.cz> → Odkazy → Osobnostní a sociální výchova
Text podává základní přehled důležitých jevů/pojmů týkajících se Osobnostní a sociální výchovy. Zahrnuje přehled témat, principů, vztahů Osobnostní a sociální výchovy a primární prevence, vztahů Osobnostní a sociální výchovy a jiných průřezových témat apod. Obsahuje i pravidelně inovovaný přehled literatury k tématu a informuje o možnosti studia Osobnostní a sociální výchovy (v rámci studia pedagogiky).

www.vuppraha.cz

www.rvp.cz



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

