

# **METODIKA**

## **SAFE ARRIVAL**

Metody a nástroje k prevenci  
předčasných odchodů žáků ze škol



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**METODIKA SAFE ARRIVAL: Metody a nástroje k prevenci předčasných odchodů ze škol,**  
is licensed under CC BY-SA 4.0 International

**Vydal:** Zlínský kraj v roce 2023, 1. vydání

**Název:** METODIKA SAFE ARRIVAL: Metody a nástroje k prevenci předčasných odchodů ze škol

Dílo je zveřejněno na webových stránkách **www.zkola.cz**

Podmínky licence Creative Commons 4.0:

**<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>**

**<http://www.creativecommons.cz/licence-cc>**

ISBN elektronická verze: 978-80-87833-42-1

ISBN tištěná verze: 978-80-87833-43-8

Foto na obálce: Freepik

METODIKA SAFE ARRIVAL: Metody a nástroje k prevenci předčasných odchodů ze škol vznikla v rámci projektu Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje II, Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_078/0018903, a je spolufinancována z Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Milé čtenářky, milí čtenáři,

publikace, kterou právě otevíráte, vznikla v Centru kariérového poradenství Zlínského kraje jako jeden z výstupů projektu Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje II.

Centrum kariérového poradenství Zlínského kraje (dále jen „CKP“) poskytuje od září 2018 ucelený systém podpůrných aktivit všem pedagogickým pracovníkům, zejména školním kariérovým poradkyním/poradcům základních a středních škol ve Zlínském kraji. V oblastech kariérového poradenství a prevence předčasných odchodů ze škol CKP zajišťuje zejména vzdělávání pedagogických pracovníků a metodickou podporu a dále individuální konzultace pro školní kariérové poradce a další pedagogické pracovníky.

Jednou z priorit CKP bylo vytvořit pro školy ve Zlínském kraji komplexní metodiku prevence předčasných odchodů ze škol, a tak vznikla Metodika Safe Arrival, publikace složená ze dvou hlavních částí. První část, Safe Arrival 2022: Jak odhalit rizika předčasného odchodu u žákyň a žáků, vás provede krok za krokem osvědčenou metodou, která umožňuje identifikovat ve vaší škole žákyňě a žáky ohrožené školním neúspěchem či dokonce předčasným odchodem. Ve druhé části, Metodické postupy pro prevenci a intervenci, pro vás rozpracováváme konkrétní příklady preventivních i intervenčních opatření do metodických postupů, abychom vám usnadnili jejich využití.

Věříme, že tato unikátní metodika přispěje k účinnému předcházení i následnému řešení předčasných odchodů ze škol ve Zlínském kraji.

Tým Centra kariérového poradenství



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# OBSAH

## ČÁST I. SAFE ARRIVAL 2022:

### JAK ODHALIT RIZIKA PŘEDČASNÉHO ODCHODU U ŽÁKYŇ A ŽÁKŮ

#### ÚVOD

8

## 1.

#### 1. VÝCHODISKA METODY SAFE ARRIVAL

9

- 1.1 Safe Arrival ve Zlínském kraji – první testování a závěry

9

## 2.

#### 2. SAFE ARRIVAL 2022 U VÁS VE ŠKOLE – JAK NA TO?

12

- 2.1 Definování rizikových faktorů

12

- 2.2 Zjištění výskytu rizikových faktorů u žákyň a žáků

13

- 2.3 Zpracování získaných dat

14

- 2.4 Vyhodnocení míry rizika

15

## 3.

#### 3. INTERVENCE

17

- 3.1 Primárně preventivní aktivity – prevence špatné volby oboru nebo úrovně studia

17

- 3.2 Intervence při řešení prospěchu, výchovných problémů, vztahů ve třídě a školní atmosféry

19

- 3.3 Individuální intervence na pomoc ohroženým žákyním a žákům

20

- 3.4 Dobré školní klima – zásadní nástroj prevence i intervence

21

## 4.

#### 4. KDE HLEDAT RADU A POMOC

##### – INSTITUTE, MATERIÁLY, ARGUMENTY

23

#### ZÁVĚR

26

#### ZDROJE

27

#### PŘÍLOHA Č. 1: DOTAZNÍK K-L-I-T

28

#### PŘÍLOHA Č. 2: PŘEHLED TESTOVANÝCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ

31

## ČÁST II. METODICKÉ POSTUPY PRO PREVENCI A INTERVENCI

### ÚVOD

36

## 1.

### 1. PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍ AKTIVITY

37

1.1	Práce s cílem/cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost	38
1.2	Jak získat povědomí o kompetencích žáka/žákyně	43
1.3	Učební styly	47
1.4	Příprava na přijímací řízení	53
1.5	Sebezpoznání – Sebevědomí (např. Belbinovy týmové role)	58
1.6	Peer programy ve škole – kdy a jak?	63

## 2.

### 2. SEKUNDÁRNĚ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ A INTERVENCE

68

2.1	Rozhovor	69
2.2	Rozhovor s žákem, žákyní v náročné životní situaci	74
2.3	Motivace: práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace	77
2.4	Koučovací přístup – techniky přerámování a zázračné otázky	82
2.5	Monitoring a vyhodnocování výsledků žákyně/žáka	86
2.6	Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci	90
2.7	Podpora profesní orientace a identifikace žákyně/žáka se studovaným oborem	94
2.8	Identifikace a podpora nadaného žáka	100
2.9	Spolupráce s rodiči – domluva s rodiči, nastavení plánu a komunikace	105
2.10	Inspirace pro spolupráci škol s ostatními subjekty	109

## 3.

### 3. TERCIÁRNÍ OPATŘENÍ A INTERVENCE

114

3.1	Smlouva o plnění školních povinností	115
3.2	Zapojení dalších subjektů do prevence předčasných odchodů (poradny, NNO, OSPOD, rodiče)	119
3.3	Krizová intervence	125
3.4	Případová konference v kontextu školního prostředí	129
3.5	Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikovaná opatření	133
3.6	Příprava žáka na předčasné opuštění školy	138

## 4.

### 4. ROLE PEDAGOGA V SYSTÉMU PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ A NÁSLEDNÝCH INTERVENCÍ V PŘEDČASNÝCH ODCHODECH

142

4.1	Jak spolupracovat s vedením školy, kolegy, třídním učitelem	143
4.2	Pedagog v krizi	148
4.3	Práce s emocemi	152
4.4	Zvládání konfliktních situací	161
4.5	Psychohygiena – jak relaxovat a jak aktivizovat tělo i mysl	166

### ZDROJE

172

## SAFE ARRIVAL 2022

*Jak odhalit rizika  
předčasného odchodu  
u žákyň a žáků*

**SAFE ARRIVAL 2022: Jak odhalit rizika předčasného odchodu u žákyň a žáků škol**  
by Martina Němcová, is licensed under CC BY-SA 4.0 International

**Vydal:** Zlínský kraj v roce 2022, 1. vydání

**Název:** SAFE ARRIVAL 2022: Jak odhalit rizika předčasného odchodu u žákyň a žáků škol

**Autorka:** Bc. Martina Němcová

**Překlad cizojazyčných zdrojů:** Bc. Martina Němcová

**Recenzoval:** MUDr. PhDr. Miroslav Orel, PhD.

Dílo je zveřejněno na webových stránkách **www.zkola.cz**

Podmínky licence Creative Commons 4.0:

**<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>**

**<http://www.creativecommons.cz/licence-cc>**

METODA SAFE ARRIVAL: Jak odhalit rizika předčasného odchodu u žákyň a žáků škol vznikla v rámci projektu Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje II, Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_078/0018903, a je spolufinancována z Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Úvod

Zlínský kraj realizoval v letech 2013–2015 ve spolupráci s Krajskou pedagogicko-psychologickou poradnou a ZDVPP Zlín mezinárodní projekt zaměřený na prevenci předčasného opuštění školní docházky u žákyň a žáků středních odborných škol. Do projektu byly zapojeny další 4 země (Irsko, Maďarsko, Španělsko a Velká Británie). Projekt jsme nazvali Safe Arrival (Bezpečný příjezd), protože chceme mladé lidi (žákyně a žáky středních škol) bezpečně dopravit do zaměstnání nebo do dalšího, vyššího stupně vzdělávání.

Tento záměr projekt rozvíjel a přizpůsoboval realitě vzdělávacích systémů a socioekonomických podmínek jednotlivých zemí. Práce partnerství byla založena na výzkumu z Velké Británie, který byl ve své době realizován ve školách městského obvodu Sandwell. Autoři výzkumu Christopher Arnold a Tracey Baker zkoumali podrobně důvody pro předčasné opuštění školy u jednotlivých žákyň a žáků vybraných škol a individuálně s každým pracovali. V roce 2013 vydali knihu *Becoming NEET: Risk, rewards and realities* (IOE Press), kde konstatují, že pro prevenci předčasných odchodů je efektivnější hledat důvody pro odchod ze školy v dané škole, při práci se žákyněmi a žáky.

Safe Arrival byl ve školním roce 2014/2015 testován ve Zlínském kraji v 6 zapojených středních odborných školách. O průběhu tvorby a testování metody ve Zlínském kraji byly na konci projektu vydány dvě publikace. Ty měly sloužit školám v kraji při implementaci Safe Arrival do jejich systému poradenství. V roce 2022 však přistupujeme k revizi celé metody a jejímu přizpůsobení realitě současného školství. Proto vzniká tato publikace, která, na rozdíl od původní metodiky, nevnučuje školám konkrétní důvody pro opuštění školy, jak byly definovány v roce 2015. Nová metodika má provést pedagožky a pedagogy procesem vlastního hledání relevantních důvodů pro odchod ze školy a identifikace žákyň a žáků, kteří jsou předčasným odchodem ohroženi.

Tato publikace nemá ambice vědeckého díla. Berte ji jako svého průvodce na cestě k nalezení řešení závažného problému předčasných odchodů žákyň a žáků ze vzdělávání.

Věřím, že tato nová metoda si najde své místo v systému poradenství ve školách, a to i přes svou zdánlivou náročnost. Safe Arrival je unikátní tím, že nepracuje s obecně známými důvody pro opuštění školy, ani nepřináší univerzální řešení. Vyžaduje zapojení pedagoga i žáka. Výsledkem pak může být sebevědomý mladý člověk, který úspěšně ukončí studium a dveře do budoucnosti má otevřené.

Přeji vám takových výsledků co nejvíce.

Martina Němcová  
Zlín, 2022



# 1.

## Východiska metody Safe Arrival

Metoda Safe Arrival staví na podstatě poradenského nástroje k prevenci předčasných odchodů ze středoškolského vzdělávání, který byl vyvinut a úspěšně aplikován ve Velké Británii, v Birminghamu, poradenským zařízením Connexions.

Důvodem pro vznik takového nástroje byl nárůst počtu mladých lidí, kteří se po ukončení nebo přerušení školní docházky nezařadili do dalších vzdělávacích nebo pracovních aktivit. Z toho plynula nejen ekonomická zátěž pro stát (výplata dávek v nezaměstnanosti a únik příjmů plynoucí ze zdanění výdělků), ale i rizika pro samotné mladé lidi (např. o 60 % vyšší pravděpodobnost užívání drog, 20x vyšší předpoklad spáchání trestného činu, 50% pravděpodobnost výskytu zdravotních problémů, zkrácení života o 10 let). Britská vláda nastavila cíle pro snížení počtu mladých lidí ohrožených těmito riziky a místní úřady začaly aplikovat nejrůznější opatření, ale bezvýsledně.

V Connexions po výzkumu rizikových faktorů vedoucích k předčasnému odchodu konstatovali, že důvody vedoucí mladé lidi k opuštění školní docházky mohou být odlišné nejen v různých regionech, ale i v jednotlivých školách či věkových nebo oborových skupinách žákyň a žáků v rámci jedné školy. Univerzální opatření tedy logicky ztrácejí smysl. Aby prevence fungovala, každá škola má definovat vlastní rizikové faktory. Následně zjistí jejich výskyt u žákyň a žáků a výchovní/poradenská pracovníci aplikují vhodné intervence.

### 1.1 Safe Arrival ve Zlínském kraji – první testování a závěry

#### ***První fáze implementace***

Projektové aktivity spojené s výzkumem rizikových faktorů odstartovaly ve Zlínském kraji v prosinci 2013. Projektový tým informoval výchovné poradce středních škol o chystaném testování poradenského nástroje na schůzkách, které se konaly ve čtyřech okresech kraje. Následně projevilo zájem o účast na projektu 6 středních odborných škol včetně jedné soukromé.

Projektový tým poté sestavil dotazník s otázkami, které měly zjistit důvody (neboli rizikové faktory) k opuštění školy. V měsících březnu a dubnu 2014 pak zapojené školy realizovaly dotazníkové šetření mezi žákyňami a žáky těchto škol. Celkem bylo dotazováno 166 žákyň a žáků (83, kteří školu již opustili, a 83, kteří v daném období dosud studovali).

### Rizikové faktory testované ve Zlínském kraji byly:

- nízká kvalifikace rodičů
- nezaměstnanost v rodině
- neúplná rodina
- rozvod rodičů během studia žákyně/žáka
- sociálně znevýhodněná rodina
- žákyně/žák se speciálními vzdělávacími potřebami
- špatný prospěch
- dlouhodobé zdravotní problémy
- výskyt rizikového chování
- nedostupnost školy
- špatná volba školy
- školní klima

Výchovné poradkyně a poradci zapojených škol následně provedli vlastní šetření. To zahrnovalo kontaktování žákyň a žáků, kteří ze školy již odešli, a dotazování, zda byl důvodem pro odchod některý z výše jmenovaných rizikových faktorů. Stejnou otázku dostali žáci a žákyně studující v dané škole, otázka však byla položena hypoteticky. Projektový tým poté data získaná ze škol zpracoval do tabulky a odeslal k analýze Sandwell MBC. Po zpracování dat Dr. Christopherem Arnoldem byly prezentovány výsledky.

### Faktory, které se ve Zlínském kraji ukázaly jako relevantní, jsou:

- školní atmosféra
- špatný prospěch
- výskyt rizikového chování
- speciální vzdělávací potřeby (faktor odolnosti)

### ***Druhá fáze implementace***

Výchovní poradci obdrželi od projektového týmu pokyny, jak zjišťovat výskyt daných rizikových faktorů u stávajících žákyň a žáků. Školní atmosféra byla zjišťována prostřednictvím dotazníku K-L-I-T, který vyvinul Institut pedagogicko-psychologického poradenství v Praze. Informace o výskytu rizikového chování získali výchovní poradci od školních metodiků prevence a prospěch zjišťovali ze školních matrik.

Metodologie výzkumu musela být sestavena s ohledem na českou legislativu, to znamená, že výchovní poradci nejprve administrovali písemné svolení zákonných zástupců žáků s položením neanonymního dotazníku o školní atmosféře.

Průzkum proběhl v listopadu 2014 a dotazováno bylo celkem 306 žákyň a žáků prvních ročníků zapojených škol. V prosinci jsme měli k dispozici informace – 46 žákyň a žáků vykazovalo vysokou a 70 žákyň a žáků střední míru ohrožení předčasným odchodem ze školy. Data jsme před koncem roku 2014 odeslali zpět do zapojených škol.

Pro určení míry ohrožení jsme využívali statistický model<sup>1</sup> prezentovaný Christopherem Arnoldem a Tracey Baker:

$$\text{Bilance rizikového faktoru} \\ = (\text{Faktor 7}) * 28 + (\text{Faktor 9}) * 21 + (\text{Faktor 12}) * 16 \\ \text{Maximální výsledek} = 67$$

### Intervence

Vzhledem k povaze rizikových faktorů pro Zlínský kraj jsme nemohli jejich šetření provést ihned na začátku školního roku, jak bylo plánováno. Školní atmosféru, prospěch a rizikové chování lze jen těžko objektivně posuzovat v prvním měsíci, kdy žáci nastoupí do školy. Průzkum proběhl až v lednu následujícího roku.

Výchovní poradci uváděli, že na žákyně a žáky s vysokým ohrožením se zaměřili okamžitě po získání výsledků průzkumu a v první fázi se snažili navázat s nimi kontakt a nastolit důvěru a spolupráci. Žákyně a žáci byli zváni na individuální rozhovory v neformální atmosféře, kdy až po několikátém rozhovoru vyplynuly na povrch jejich problémy. Ukázalo se, že většina z nich je v obtížné rodinné situaci, a oceňovali přístup výchovných poradců.

Prokázání opravdového zájmu o žáka ze strany pedagogů je možné považovat za účinnou prevenci. Ostatně to vyjevil i průzkum, kdy faktor „speciální vzdělávací potřeby“ se ukázal jako faktor odolnosti – to znamená, že pokud je žákovi ze strany školy poskytnuta podpora, zájem a pozornost, zvyšuje se pravděpodobnost, že školu úspěšně dokončí.

### Ke konci školního roku 2014/2015 jsme mohli konstatovat toto:

- vysoce a středně ohrožení žáci, kteří odešli: 10 osob
- vysoce a středně ohrožení žáci, kteří dokončili ročník: 106 osob
- málo ohrožení žáci, kteří odešli: 0 osob
- málo ohrožení žáci, kteří dokončili ročník: 190 osob

Na konci projektu byla vydána publikace, která v podstatě distribuovala do škol zjednodušenou verzi metody. Vynechala úvodní část s vlastním zjišťováním rizikových faktorů a nabídla poradenským pracovníkům, aby pracovali pouze s faktory, které se v průběhu pilotáže vyjevily jako rizikové v zapojených středních odborných školách. Safe Arrival 2022 přináší komplexní metodiku a tím i přesnější individuální výsledky pro každou školu.

<sup>1</sup> Tento model bere v úvahu četnost výskytu daného rizikového faktoru u dotazovaných. Podrobně vysvětlíme v kapitole 2.4 Vyhodnocení míry rizika na str. 11.

# 2.

## Safe Arrival 2022 u vás ve škole – jak na to?

V následující kapitole se budeme podrobně věnovat procesu aplikace metody Safe Arrival ve vaší škole. Nejprve definujeme rizikové faktory neboli důvody pro opuštění školy, poté zjistíme jejich přítomnost u žákyň a žáků vaší školy a vyhodnotíme míru rizika předčasného odchodu.

### 2.1 Definování rizikových faktorů

Aby mohl být realizován prvotní výzkum pro definování rizikových faktorů, je potřeba si nejprve ujasnit, kdo je cílovou skupinou výzkumu. Budete chtít definovat rizikové faktory pro celou školu, nebo jen pro konkrétní obor/y studia, ročník/y, skupiny na praxi?

Poté máte dvě možnosti – zjišťovat důvody k odchodu u již bývalých žákyň a žáků vaší cílové skupiny, nebo sestavit seznam těchto důvodů sami na základě vašich zkušeností s danou skupinou.

**Vždy ale platí, že:**

- navrhované důvody jsou měřitelné
- jsou jasně definovány
- a vykazují růst v čase. Pokud se často opakují, případně přibývá žáků, kteří na jejich základě školu opustili, jsou to návrhy opodstatněné

Pro účely projektu Safe Arrival jsme důvody (neboli rizikové faktory) zjišťovali dotazováním u žákyň a žáků, kteří již školu opustili, což je metoda časově náročná a pracná. Na druhou stranu nám přinesla velice přesné informace, protože odchod ze školy bývá u žákyně či žáka často výsledkem souhry více faktorů, jak vnějších, tak vnitřních.

Důvody lze také definovat samotnými pracovníky dané školy, například ve spolupráci s dalšími odborníky, jako jsou psychologové, speciální pedagogové, pracovníci orgánu sociálně-právní ochrany dětí, zástupci úřadu práce, hospodářské komory, zaměstnavatelů.

U každého důvodu si rovnou stanovte i způsob, jakým jej budete zjišťovat! Například:

Důvod	Způsob zjištění
Špatný prospěch	školní matrika
Rizikové chování	rozhovor se školním metodikem prevence
Nepodporující rodina	rozhovor se žákem/žákyní

Pokud navrhujete zařadit k otestování důvod, který nemáte jak zjistit, povede to ke komplikacím a neúspěchu.

V příloze č. 2 naleznete pro inspiraci přehled všech rizikových faktorů, které byly testovány ostatními partnery v průběhu projektu.

Pokud ve škole sledujete důvody k předčasnému odchodu, zaznamenáváte si je u každého žáka či žákyně, kteří školu již opustili, máte situaci jednodušší. Z těchto záznamů si vytvoříte přehled relevantních rizikových faktorů, definujete 3–4 nejčastěji se opakující faktory a můžete se rovnou posunout do druhé fáze, kdy jejich výskyt zjišťujete u současných žáků a žákyň.

V případě, že žádný takovýto přehled nemáte, a stojíte o opravdu průkazné informace, vydejte se cestou výchovných poradkyň škol, které ve Zlínském kraji metodu testovaly. To znamená kontaktovat žákyně a žáky, kteří školu opustili, a na jejich důvod se zeptat. Možností je několik – e-mail, dopis, telefonát, osobní setkání. Nám se nejvíce osvědčily poslední dvě varianty. Z rozhovoru lze získat nejen informaci o důvodech odchodu ze školy, ale také ji zasadit do souvislostí, které by z e-mailového nebo online dotazníku nemusely vyplynout. Navíc, eliminujeme pravděpodobnost, že si kolem získané odpovědi sami vytvoříme hypotézu, která nemusí být pravdivá. Ostatně, i pro rozhovor (osobní, telefonický) je možné si připravit předem otázky a dát tak našemu zjišťování formu a strukturu.

Poté si sestavte seznam rizikových faktorů, kdy na prvním místě bude ten, který se objevuje v důvodech pro ukončení studia nejčastěji. Takto odstupňovaný seznam pak zúžíte na první 3–4 nejčastější rizikové faktory.

## 2.2 Zjištění výskytu rizikových faktorů u žákyň a žáků

V další fázi musíte zjistit, zda se vámi definované faktory objevují u vašich současných žákyň a žáků. Metody průzkumu se různí; jak jsme si vysvětlili v přechozí kapitole, musíte mít předem jasno, jak daný rizikový faktor budete zjišťovat. Významným zdrojem informací je samozřejmě školní matrika, lze použít nejrůznější dotazníky (pozor, musejí být neanonymní). Ideální, i když časově nejnáročnější, je individuální rozhovor.

Při zjišťování výskytu rizikových faktorů berte v úvahu i období, ve kterém se do toho pustíte. Máte mezi rizikovými faktory například školní atmosféru? Záškoláctví? Špatný prospěch? Pak s jejich zjišťováním nezačínejte hned na začátku školního roku, kdy se tyto situace ještě nemají čas projevit.

Pokud hodláte testovat žáky a žákyně v prvním ročníku, vyčkejte do druhého pololetí. Na druhou stranu nemá smysl provádět průzkum u žákyň a žáků posledních ročníků.

### 2.2.1 Faktor odolnosti

Během práce na projektu Safe Arrival jsme se při našem výzkumu setkali s takzvaným faktorem odolnosti. Jde o faktor, který považujeme za rizikový, ale během šetření se ukáže opak. To znamená, že spíše udrží žákyni či žáka ve škole, jakkoliv se může zdát ohrožující. Ve Zlínském kraji se jako faktor odolnosti nakonec vyjevily speciální vzdělávací potřeby. Přepokládali jsme, že pokud žákyně či žák mají speciální vzdělávací potřeby, studium je pro ně náročnější a mohou je snáze vzdát. Ukázalo se však, že tito žáci a žákyně mají velkou pravděpodobnost úspěšného ukončení studia, a to díky opatřením nastaveným pro tyto žáky – dostává se jim totiž větší pozornosti a péče ze strany pedagogického sboru.

Ve Španělsku se jako faktor odolnosti vyjevil dlouhodobý milostný vztah. Zní to zvláště, ale když jej zasadíme do souvislostí, najdeme jeho logiku. Škola, která s námi v projektu Safe Arrival spolupracovala, byla školou ryze technickou, mezi žáky bylo více než 90 % chlapců. Dost často šlo o žáky z rodin s nižším socioekonomickým statusem či jinak deprivovaných. Předpokládalo se, že když si takovýto chlapec najde dívku, věnuje se pak spíše vztahu než učení. Pracovali jsme s tím tedy jako s rizikovým faktorem. V průzkumu se ale ukázalo, že chlapci v dlouhodobém vztahu mají nižší riziko opuštění školy – u studia je drží právě ta dívka, která prakticky uvažuje – dokončení školy znamená získání kvalifikace, což znamená šanci na dobrou práci a tím i dobrou budoucnost.

## 2.3 Zpracování získaných dat

Pro přehledné zpracování získaných dat a zejména pro vyhodnocení míry rizika je ideální jednoduchá tabulka se jmény žákyň a žáků a s přehledem testovaných rizikových faktorů. Pokud se daný rizikový faktor u žákyně či žáka objevil, vepíšeme do příslušného políčka 1. Pokud faktor přítomen není, vepíšeme 0.

Jméno	Rizikový faktor 1	Rizikový faktor 2	Rizikový faktor 3	Rizikový faktor 4
XX	1	0	0	0
YY	1	1	1	1
ZZ	0	0	1	1

Když vytvoříme tento přehled, můžeme přistoupit k vyhodnocení míry rizika předčasného odchodu ze školy u každého jednotlivého žáka.

## 2.4 Vyhodnocení míry rizika

Míru rizika předčasného odchodu lze hodnotit několika způsoby. Jedním z nich je jednoduché zhodnocení, které využijeme, když potřebujeme rychle zjistit, u kterých žákyň a žáků je míra rizika předčasného odchodu nejvyšší, abychom mohli zasáhnout včas, jakkoliv, ve prospěch ohrožených. Druhým způsobem je již náročnější vážení rizika. Využijeme model, který ukáže na nejrizikovější faktory a umožní nám efektivnější zacílení intervencí.

### 2.4.1 Jednoduchý model

Využijeme tabulku, do které jsme zaznamenávali přítomnost rizikových faktorů během testování. Definovali jsme na začátku 4 nejrizikovější faktory? Pak maximální výsledek bude 4. Jde o prostý součet bodů v tabulce u každého žáka či žákyň.

Jméno	Rizikový faktor 1	Rizikový faktor 2	Rizikový faktor 3	Rizikový faktor 4	Výsledek
XX	1	0	0	0	1
YY	1	1	1	1	4
ZZ	0	0	1	1	2

Vidíme, že žák YY vykazuje vysoké riziko předčasného odchodu. Žák ZZ je ohrožen středně, zatímco žák XX má nízkou míru rizika. Intervence tedy zacílíme prioritně na žáka YY, následně na žáka ZZ, v poslední řadě na žáka XX.

### 2.4.2 Vážený model

Potřebujeme znát míru rizika i kvůli přesně zaměřeným intervencím. K tomu nám slouží vážený model, který ukazuje míru ohrožení podle druhu rizikového faktoru vyskytujícího se u žáka či žákyň, nikoliv podle jejich počtu.

Využijeme záznamy ze šetření, které bylo provedeno na úplném začátku, kdy jsme definovali rizikové faktory. Tehdy jsme zaznamenávali četnost jejich výskytu u žákyň a žáků, kteří ze školy již odešli. Na tomto základě jsme pak sestavili žebříček těch nejvíce se opakujících.

Například: kontaktovali jsme celkem 44 žákyň a žáků, kteří ze studia již odešli, a nyní máme před sebou podobný seznam:

	Četnost výskytu
Rizikový faktor 1	12
Rizikový faktor 2	10
Rizikový faktor 3	8
Rizikový faktor 4	8
Rizikový faktor 5	6

Za rizikové faktory pro vaši školu jsme se rozhodli považovat faktory 1–4. Nyní využijeme informace o četnosti výskytu při hodnocení míry rizika pro každého jednotlivého žáka.

#### Výsledek žáka XX

$$(\text{Faktor 1}) \times 12 + (\text{Faktor 2}) \times 10 + (\text{Faktor 3}) \times 8 + (\text{Faktor 4}) \times 8 = 12$$

#### Výsledek žáka YY

$$(\text{Faktor 1}) \times 12 + (\text{Faktor 2}) \times 10 + (\text{Faktor 3}) \times 8 + (\text{Faktor 4}) \times 8 = 44$$

#### Výsledek žáka ZZ

$$(\text{Faktor 1}) \times 12 + (\text{Faktor 2}) \times 10 + (\text{Faktor 3}) \times 8 + (\text{Faktor 4}) \times 8 = 16$$

V případě homogenní skupiny žákyň či žáků vycházejí výsledky míry ohrožení předčasným odchodem ze školy víceméně stejně jako u modelu jednoduchého. Když jsme během projektu Safe Arrival zkoumali skupiny žákyň a žáků odděleně (dle pohlaví, etnicity v některých zemích, ve skupinách na praxi, podle věku), byla míra rizika při využití obou modelů již rozdílnější. To nás vede k doporučení – jednoduchý model je využitelný v případě homogenní skupiny (testujete například tři třídy druhého ročníku oboru automechanik, kdy absolutní většinu tvoří chlapci). V případě diverzifikované skupiny doporučujeme vážený model, který je schopen postihnout jemnější nuance rizikovitosti a umožní účinné a přesné zaměření intervencí.



# 3.

## Intervence

Předčasný odchod ze studia se odehrává jako proces, nikoli jako jednorázový akt. Je možné jej rozdělit do několika fází:

1. **Existence rizikových faktorů** – první úvahy o odchodu.
2. **Eskalace rizikových faktorů** – pravidelně se opakující nebo vyskytující se problém v životě žáka, který již ohrožuje žáka ve fungování v systému školy.
3. **Úvahy o odchodu** – zvažování odchodu nabírá konkrétnější rozměry.
4. **Rozhodnutí.**
5. **Akce** – uskutečnění odchodu.
6. **Nesení důsledků** – konfrontace s důsledky aktu předčasného odchodu.
7. **Reflexe** – hodnocení výhod a nevýhod realizovaného odchodu ze současné perspektivy, zaujímání aktivního postoje ke svému činu.

Předčasným odchodům je nutné předcházet, ohrožené žákyně a žáky aktivně vyhledávat a posléze jim nabídnout vhodná řešení jejich problému. Důležité je včasné zachycení problémů, což nám metoda Safe Arrival umožňuje. Pro účinnou intervenci je nutná spolupráce školy s rodinou a samotným žákem či žákyní; v rámci školy pak spolupráce kompetentních pracovníků (výchovný poradce, školní psycholog, metodik prevence, třídní učitel – ve spolupráci s ostatními pedagogy a vedením školy).

Intervence ve školách bývají zpravidla členěny na prevenci primární, sekundární a terciární.

### 3.1 Primárně preventivní aktivity – prevence špatné volby oboru nebo úrovně studia

V rámci školy jsou to všechny konkrétní činnosti, které jsou realizovány v systému školy bez evidentního podezření na existenci problémů. Mohou být realizovány jak u konkrétního žáka či žákyně, tak v třídní skupině. Cílem je zejména seznámení žáků a žákyní s prostředím školy buď ještě před jejich nástupem ke studiu, nebo krátce po nástupu do 1. ročníku, kdy těmito aktivitami podporujeme úspěšnou adaptaci. Může se jednat například o:

- **Uspořádání Dne otevřených dveří** – poskytnutí informací o škole, o organizaci školy, o jednotlivých oborech.

- **Zavedení přijímacího pohovoru** – seznámit žáky a žákyně se zvláštnostmi studia vybraného oboru a s náplní jednotlivých předmětů. Upozornit na nejčastější problémy, se kterými se žáci 1. ročníků setkávají, podat informace o škole. Zjistit motivaci žáka/žákyně ke studiu. Individuální setkání výchovného poradce s rodiči a budoucími žáky/žákyněmi školy v rámci přijímacího řízení. Nabídka možnosti bezplatné konzultace s učiteli v případě, že žákovi budou chybět některé znalosti ze základní školy.
- **Organizaci přípravných kurzů pro žáky a žákyně 8. a 9. ročníků** – kurz, který je zaměřen na stěžejní vyučovací předmět daného oboru.
- **Umožnění přípravy** na přijímací zkoušky v prostředí střední školy (testy nanečisto, prodloužení zkouškového období).
- **Organizaci školního studijního soustředění** před přijímacími zkouškami.
- **Spolupráci se základními školami** – především s výchovnými/kariérovými poradci, aby informovali žáky a žákyně o pestré škále oborů, které střední odborné školy nabízejí, a seznámili je s jejich specifiky.
- **Ověření důvodů odchodu** z původní školy u žáků/žákyn přestupujících z jiné střední školy – pečlivě prozkoumat důvod předčasného odchodu informacemi z bývalé školy, od žáka a od rodičů (často jsou protichůdné nebo se liší). Zde je důležitá podpora motivace žáka či žákyně, zjištění jejich znalostí, nabídka konzultací.
- **Startovací programy pro žáky a žákyně 1. ročníků** (adaptační pobyt, adaptační kurz) – náplní těchto programů bývají přednášky, semináře, tvorba pozitivního klimatu v nově vznikajícím kolektivu, samostatná i týmová práce.
- **Projekt „Den třídy“** – v tento den je třída dohromady společně s třídním učitelem a formou předem připravených aktivit se žáci seznamují a vymezují si pravidla, která jim připadají důležitá, a která by chtěli v rámci své třídy dodržovat. Žáci se snaží definovat, jak by měla vypadat třída, kterou by rádi navštěvovali. Využitelná je forma „Stromu třídy“ – velkoformátové kresby stromu, do které se nalepí přání žáků, jak by se ve třídě všichni měli chovat. Tento strom je poté zarámován a visí do konce studia v učebně. Jsou to vzájemně odsouhlasená pravidla chování jak při výuce, tak i o přestávkách či jiných školních aktivitách, a pravidla chování by měla být nastavena i pro používání internetové sítě.
- **Zřízení možnosti e-learningu** – vlastní portál školy, který je neustále obohacován. Žáci a žákyně zde najdou studijní materiály, dokumenty, texty, snímky, rejstřík pojmů, ankety, chaty, blogy. Dále výklad látky, prezentace, videa z hodin a soustavu domácích úkolů.
- **Vytvoření motivačního systému hodnocení** – systém hodnocení, kde mohou rodiče i žáci vidět pokroky v jednotlivých předmětech.
- **Zavedení peer programů** ve školách – primární prevence rizikových forem chování včetně užívání návykových látek, řešení konfliktů, boj proti šikaně, partnerské vztahy, prevence HIV. Program realizují starší žáci a žákyně (většinou žáci čtvrtých ročníků) nebo skupina peer aktivistů. Předstupují před své mladší spolužáky ve škole, předávají jim své zkušenosti, vedou s nimi dialog.

## 3.2 Intervence při řešení prospěchu, výchovných problémů, vztahů ve třídě a školní atmosféry

Tyto intervence napomáhají vyhledat potenciálně problémové žáky/žákyně nebo skupiny žáků s cílem včasného řešení problémů v jejich zárodku. Může se jednat například o:

- **Individuální** včasné vyhledávání ohrožených žáků a žákyň – např. plošnou formou dotazníků vytvořených pro žáky 1. ročníků a dotazníků pro zákonné zástupce žáků.
- **Studium pedagogické dokumentace** – hodnocení žáka či žákyně ze základní školy, vysvědčení, přihláška ke studiu, rizikové chování, specifické poruchy učení nebo chování, doporučení z pedagogicko-psychologické poradny, speciálně pedagogického centra aj.
- **Pomoc při adaptaci nových žáků a žákyň v 1. ročnících** – včasné zachytit ty ohrožené předčasným odchodem.
- Umožnění **komunikace** – možnost napsat učiteli e-mail, zavolat mu na mobilní telefon.
- **Práci se třídou** – pravidelné mapování vztahů a klimatu ve třídě, zjišťování sociálních rolí a postojů žáků ve třídě, skupinové konzultace, diagnostika třídy, sociometrie.
- **Individuální vzdělávací plán nebo využití asistenta pedagoga** (pro žáky se speciálně vzdělávacími potřebami) – zmírnit vliv postižení a podpořit postupnou kompenzaci dané poruchy, napomoci její nápravě a tím usnadnit žákům přístup ke vzdělávání.
- **Kontrolu prospěchu a docházky pomocí on-line systému** – žáci a rodiče zde získají přehled o výsledcích vzdělávání, absencích žáků v hodinách, hodnocení, probíraném učivu i o zadaných úkolech s datem odevzdání.
- Úzkou **spolupráci mezi pedagogickými pracovníky** při předávání informací o žácích, kteří jsou ohroženi předčasným odchodem ze vzdělávání, a společné hledání řešení.
- **Zapojení** žákyň a žáků ze **sociálně znevýhodněného prostředí** do akcí školy – vybírat akce tak, aby se mohli zapojit i žáci ze sociálně slabších rodin (podpůrné programy či projekty pro financování aktivit, zahraničních zájezdů nebo lyžařských kurzů pro tyto mladé lidi).
- **Kulatý stůl** – osobní setkání zástupců Policie ČR, městské policie, Úřadu práce ČR, neziskových organizací působících v regionu, OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí), probační a mediační služby a zástupců školního poradenského pracoviště, příp. dalších na půdě školy. Cílem je předání si informací o aktuální situaci mladistvých z různých úhlů pohledu, vyhledávání jedinců, kteří by mohli být v ohrožení, vyhodnocení jejich potřeb a návrh individualizované podpory.
- **Podpora nadaných žákyň a žáků** přes rozšíření, obohacení nebo zrychlení výuky, zde doporučujeme příručku Identifikace a vzdělávání nadaných a talentovaných dětí (ke stažení ze stránek projektu Krajské pedagogicko-psychologické poradny a ZDVPP Zlín Talented Children).

### 3.3 Individuální intervence na pomoc ohroženým žákyním a žákům

Terciární prevence negativních školních jevů, mezi něž patří i riziko předčasného opuštění školy, již působí na žákyně a žáky s definovanými problémy s cílem jejich minimalizace. Zaměřuje se nejen na samotné odstranění problému, nýbrž také na podporu osobnosti žáků, budování přijetí ze strany učitelů a rodiny. Může se jednat například o:

- Individuálně věnovaný **čas navíc** určený ohroženým žákům a žákyním – oceňování, individuální konzultace, práce s absencemi, motivace k setrvání ve studiu.
- **Doučování** jednotlivců v rámci školy.
- **Nabídku pomoci při řešení náročných životních a sociálních situací** žáků a žákyní (nedostatečné finanční prostředky ke splnění vzdělávacího programu) – nabídka spolupráce s dalšími příslušnými orgány, např. Orgán sociálně-právní ochrany dětí, Odbor sociálních věcí, Policie ČR, probační a mediační služba, předání kontaktů na další vhodné odborníky.
- **Uzavření smlouvy o plnění školních povinností** – písemná smlouva mezi školou, žákem a rodiči, kde jsou shrnuta pravidla pro další plnění školní docházky (bezplatné konzultace, zkoušení, domácí příprava, doučování apod.). Smlouva předpokládá úzkou spolupráci mezi pedagogickými pracovníky při předávání informací o žácích, kteří jsou ohroženi předčasným odchodem ze vzdělávání, a společné hledání řešení. Třídní učitel/ka svolá výchovnou komisi ve složení výchovný poradce, třídní učitel/ka, školní metodik prevence, vedení školy, učitel/ka odborného výcviku, případně školní psycholog, školní speciální pedagog. Ze strany žáka se jednání účastní žák/žákyně a jejich zákonný zástupce. Společně pak navrhnou opatření k nápravě a zavazují se řídit a dodržovat závěry z jednání. Je-li důvodem jednání školní neúspěšnost, je možné přistoupit k doporučení pokračovat ve studiu se změnou oboru, vypracování dodatečného individuálního vzdělávacího plánu a další. Všechna opatření lze uplatnit a fungují v případě spolupráce žáka a rodiny. Všechny strany musí se smlouvou souhlasit a souhlas stvrdit podpisem.
- Zvýšený osobní **kontakt s rodiči** – včasné upozornění na absence žáka či žákyně, vyžadování dodržování školního řádu, vtahování rodičů do dění ve škole, rozvoj vzájemné komunikace a důvěry, předání kontaktů na další odborná pracoviště.
- **Kontrolu výsledků**, hodnocení jednotlivých aktivit a plnění cílů prevence předčasných odchodů ze vzdělávání vždy na konci klasifikačního období. Zajišťuje se další výchovné působení na žáka v dalším období.
- **Přípravný kurz k maturitní/závěrečné zkoušce** – vytipovaným žákyním a žákům jsou umožněny individuální konzultace a je jim sestaven speciální program pro úspěšné zvládnutí všech částí maturitní zkoušky.

Základem úspěchu je nesporně ochota žákyně/žáka a celé jeho rodiny se na řešení problému aktivně podílet. Rozsáhlá prevence je práce velmi náročná, participují na ní všichni pedagogové školy, výchovný/kariérový poradce, školní psycholog nebo školní speciální pedagog (pokud je přítomen) a vedení školy. Příklady dobrých praxí ukazují, že je tato činnost účinná a míra předčasných odchodů se těmito aktivitami výrazně snižuje.

### 3.4 Dobré školní klima – zásadní nástroj prevence i intervence

V šetření rizikových faktorů v rámci projektu Safe Arrival v roce 2015 vyšlo špatné školní klima jako důvod pro předčasný odchod u významného počtu žákyň a žáků. Dotazovaní uváděli, že měli konflikty se spolužáky, že nezapadali do kolektivu, byli šikanováni, objevovaly se i konflikty s učiteli, tvrzení, že učitel si na daného žáka „zasedl“.

Pro zjištění výskytu tohoto rizikového faktoru jsme doporučili dotazník K-L-I-T, který vytvořil doc. Jan Lašek z Pedagogické fakulty Univerzity v Hradci Králové už v roce 2002. Dotazník je určen žákyním a žákům 2. stupně ZŠ a celé SŠ a snaží se postihnout 3 základní prvky klimatu školní třídy – suportivní klima (žáci popisují vztahy mezi sebou, ke třídě, míru kooperace a soudržnosti), motivaci k negativnímu školnímu výkonu (každý popisuje míru svého zájmu či nezájmu o školu, tendenci vynikat, vyhýbat se neúspěchům, nevěřit si) a sebeprosazení (tendence k individualizaci výkonu, spoléhání na sebe, touha vyniknout, jednat účinně).

Dotazník je snadno a rychle administrovatelný i vyhodnotitelný pedagogickým pracovníkem (například třídním učitelem, není potřeba být psycholog). Vyhodnocení pro celou třídu trvá přibližně 15–20 minut.

Dotazník K-L-I-T najdete v příloze č. 1 této publikace.

#### Opatření přispívající k dobrému školnímu klimatu

- **Dobré vztahy se spolužáky** – učitel by měl zařazovat úlohy, které vyžadují od žáků vzájemnou, avšak legální spolupráci. Vést žáky k tomu, aby se nebáli říci si o radu či pomoc a aby si pomáhali vzájemně. Žáky přesvědčit o tom, že prosba o radu či pomoc není projevem slabosti či neschopnosti, ale odvahy: dotyčný se snaží vyjasnit si věci, dozvědět se něco nového, naučit se něčemu, aby už příště nepotřeboval pomoc a zvládl situaci sám. Vhodné jsou např. kooperativní hry a činnosti.
- **Spolupráce se spolužáky** – zařazovat cíleně skupinovou práci, ale potlačit prvky soutěžení. Promyšleně obměňovat složení skupin tak, aby úlohy neřešili stále titíž, ale žáci si museli rozdělit práci. Ve vhodných případech uplatnit pravidlo, že za skupinu bude referovat náhodně vybraný člen, nikoli ten nejlepší, aby se museli připravit všichni. Uplatňovat diskuzní metody, vést žáky k argumentování. Chválit snahu pomoci slabším. Vždyť i ten nejlepší žák, má-li vysvětlit problém někomu, kdo uvažuje chybně či odlišně, se vlastně učí vysvětlovat učivo různými způsoby a tím vniká hlouběji do problému.
- **Vnímaná podpora učitelky/učitele** – častým problémem je malá citlivost učitelek/učitelů na problémy, s nimiž jejich žákyně a žáci zápasí. Učitelka/učitel spíše „probírá učivo“ a příliš se nestará o to, nakolik mu žákyně a žáci rozumějí. Žáci se někdy bojí přiznat své obtíže, aby nebyli terčem ironických komentářů. Proto je vhodné změnit postupy a získat důvěru žákyň a žáků.

- **Rovný přístup učitelky/učitele** – žákyně a žáci mají mnohdy pocit, že učitel/ka „neměří všem stejně“, že má své oblíbence; že jsou ve třídě i žáci, které nemá rád, a konečně žáci, kterých si vůbec nevšímá. Zdrojem obtíží bývá učitelské „nálepkování“ žáků, jejich trvalé „zaškatulkování“. I když se žák snaží o určité zlepšení, takový učitel má už dopředu „hotový názor“, který nechce měnit. Změna nepříznivého stavu je možná, pokud si učitel tento rizikový postoj přizná a začne s žáky jednat bez předpojatosti. Pochválí žákovu snahu se zlepšit, zapojuje do debaty i ty, které dříve ignoroval. Je trpělivější, povzbuzuje žáky k hledání správné odpovědi.
- **Dění o přestávkách** – většinou se žákyně i žáci na přestávky těší. Vydechnou si, popovídají si. Pokud však v rámci dané třídy dominuje obava z toho, co se zase bude dít během přestávky, znamená to, že se děje něco nezdravého. Buď jde jen o rámus, který introvertně založeným nevyhovuje, anebo se o přestávkách odehrává cosi přímo rizikového. Učitelka/učitel by měl taktně zjistit důvody žákovských obav.
- **Možnost diskutovat během výuky** – direktivní přístup vyučujících, zastrašování třídy skýtá jistotu, že se žáky nebudou kázeňské problémy. Žákyně a žáci však zauímají negativní postoj nejen k danému vyučujícímu, nýbrž i k jeho předmětu a k učivu, které po nich vyžaduje. Doporučuje se změnit taktiku a postupně získávat důvěru žákyň a žáků. Teprve z žákovských dotazů a z diskuze je možno zjistit míru jejich porozumění učivu.
- **Žákovský poradní tým ředitelky/ředitele školy** – zapojit žákyně a žáky školy jako zainteresovanou stranu do navrhování inovací kurikula, do utváření školních norem a pravidel. Vždy dva zástupci z každé třídy se jednou měsíčně pravidelně scházejí na poradách s vedením školy, kde nastolují problematická místa v životě školy ke společnému hledání řešení.
- **Školní parlament / Žákovský parlament** – pro zastupování zájmu dětí, žákyň a žáků. Je to skupina volených žákyň a žáků dané školy (zpravidla jsou zde zastoupeny dvě děti z každé třídy). Od spolužáků ve třídách i vyučujících sbírají informace o tom, co by mohli ve škole zlepšit. Tím vylepšují školní atmosféru, zvyšují zájem spolužáků o školní společenství, podporují informovanost ve škole.

# 4.

## Kde hledat radu a pomoc – instituce, materiály, argumenty

Název instituce a základní charakteristika

Typ poskytované služby

### ASOCIACE VÝCHOVNÝCH PORADCŮ

Sdružuje poradenské pracovníky působící v různých typech vzdělávacích a poradenských institucí. Jedná se především o výchovné poradce základních, středních a vyšších odborných škol, dále poradce působící na vysokých školách, na úřadech práce a v dalších vzdělávacích a poradenských institucích, poskytující výchovné, studijní a profesní poradenství klientům bez rozdílu věku.

Podpora, vzdělávání, akce a semináře, legislativní opora, poradna.

[www.asociacevp.cz](http://www.asociacevp.cz)

### CENTRUM KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ VE ZLÍNĚ

Centrum od září 2018 poskytuje ucelený systém podpůrných aktivit všem pedagogickým pracovníkům (zejména školním kariérovým poradcům/poradkyním) základních a středních škol ve Zlínském kraji. Cílem Centra je systematicky rozvíjet jejich kompetence v oblasti kariérového poradenství.

<https://pruvodcekarierou.zkola.cz/>

<https://www.zkola.cz/prevence-predcasnych-odchodu-ze-vzdelavani/>

Zajišťuje a organizuje akreditované vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti kariérového poradenství, další vzdělávací a diskuzní platformy, tvoří metodiku kariérového poradenství, poskytuje konzultace a podporu kariérovým poradcům, je obsahový garant portálu Průvodce kariérou a webové stránky Prevence předčasných odchodů na portálu Zkola.cz.



---

## INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ STŘEDISKO PRO VOLBU A ZMĚNU POVOLÁNÍ PŘI ÚŘADU PRÁCE (IPS)

V rámci individuálního poradenství poskytuje IPS kariérové poradenství – doplněné doporučením dalšího postupu, pomoc se zpracováním životopisu, motivačního dopisu, dále poradenství ke studiu – informace o všech stupních vzdělání, konzultace, testy. Organizuje a účastní se přehlídek škol v kraji, besed se žáky a studenty.

**Informační a poradenská střediska Úřadu práce ČR ([uradprace.cz](http://uradprace.cz))**

Poskytuje aktuální informace o síti středních, vyšších odborných a vysokých škol ČR a studijních a učebních oborech, podmínkách a průběhu přijímacího řízení, charakteristice a nárocích jednotlivých profesí, možnostech uplatnění absolventů všech stupňů vzdělání v praxi, situaci na trhu práce v regionu i v celé ČR. Pomáhá při výběru vhodného studijního nebo učebního oboru, při vyhledávání školy ke zvolenému oboru, při změně studia, při přestupu na jinou školu.

---

## NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR

V rámci projektu Podpora krajského akčního plánování (P-KAP) poskytuje metodickou podporu nejvýznamnějším aktérům na úrovni kraje, včetně jednotlivých škol. Rozvoj kariérového poradenství včetně prevence předčasných odchodů ze vzdělávání je takzvaná povinná intervence projektu P-KAP.

<http://www.nuv.cz/p-kap/rozvoj-karieroveho-poradenstvi>

Inspirovat – příklady z praxe krajů a škol jako inspirace pro akční plánování v oblasti kariérového poradenství vč. prevence předčasných odchodů ze vzdělávání.



## PREVENCE A INTERVENCE PŘEDČASNÝCH ODCHODŮ ZE STŘEDNÍCH ŠKOL

Jana Trhlíková

Publikace, 2015, dostupná:

<http://www.nuv.cz/t/prevence-a-intervence-pred-casnych-odchodu-ze-strednich-skol>

## PŘEDČASNÉ ODCHODY ZE VZDĚLÁVÁNÍ VE VZTAHU K OBLASTEM INTERVENCE KRAJSKÉHO AKČNÍHO PLÁNOVÁNÍ (KAP)

Eva Růtová a garanti oblastí intervence projektu P-KAP

Publikace, 2020, dostupná:

[http://www.nuv.cz/uploads/P\\_KAP/ke\\_stazeni/Pred-casne\\_odchody.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/P_KAP/ke_stazeni/Pred-casne_odchody.pdf)

## V ČESKU ROSTE FAKTICKÁ NEGRAMOTNOST. A POLITICKÁ IGNORANCE TRVÁ

Bohumil Kartous

Článek, 2019, dostupný:

<https://a2larm.cz/2019/05/v-cesku-roste-fakticka-negramotnost-a-politicka-ignorance-trva/>

## MÁM ZÁKLADNÍ VZDĚLÁNÍ. PŘÍČINY A DŮSLEDKY PŘEDČASNÝCH ODCHODŮ ZE STUDIA A ZE VZDĚLÁVÁNÍ

Lenka Hloušková

Článek, 2015, dostupný:

<https://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/734>

## PRVNÍ, KTEŘÍ SKONČÍ BEZ PRÁCE KVŮLI KORONAVIRU

Josef Mačí

Článek, 2020, dostupný:

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/prvni-kteri-skonci-bez-prace-kvuli-koronaviru-101579>

## NEROVNOSTI VE VZDĚLÁVÁNÍ JAKO ZDROJ NEEFEKTIVITY

Daniel Prokop a kol.

Analýza, 2020, dostupná:

<https://www.nadacecs.cz/publikace>

# Závěr

Podle zjištění Eurostatu nemělo v roce 2021 v České republice dokončenou střední školu 6,4 % mladých lidí. V současné době sice stále s rezervou dodržujeme cíl Evropské komise pro rok 2030, aby se počet žáků opouštějících vzdělávání držel pod 9 %, ale v této statistice se na rozdíl od většiny států v EU zhoršujeme.

Přestože míra předčasných odchodů ze škol je v naší zemi nižší než průměr v EU, názory o nepotřebnosti opatření spojených s prevencí tohoto jevu považujeme za cynické. Rizika spojená s předčasným odchodem ze školy jsou závažná: mladí lidé s nízkým vzděláním jsou více ohroženi nezaměstnaností, nebo pracují na špatně placených místech a jejich další kariérní postup je nepravděpodobný. Nedostatečná kvalifikace může vést k nízké kvalitě života, kriminalitě či užívání drog.

Při hledání důvodů pro předčasné odchody ze školy nemůžeme spoléhat jen na rizikové faktory definované v našem průzkumu. Na věc je třeba nahlížet ze širší perspektivy, jako je například aktuální situace na trhu práce. Mladí lidé často odejdou ze školy před jejím ukončením, protože je láká vidina rychlého výdělku. Bohužel si už neuvědomí, že často nastupují na nekvalifikovanou pozici, kde je zaměstnavatel pouze zaškolí na konkrétní činnost. V dnešní době rychle postupující automatizace jsou pak nejvíce ohroženi ztrátou zaměstnání a chudobou.

V projektu Safe Arrival jsme pracovali na případových studiích; měly formu rozhovorů se žákem nebo žákyní, kteří v šetření vyšli jako nejvíce ohrožení předčasným odchodem. Během nich se ukázalo, že bez ohledu na to, jaký rizikový faktor vykazovali, ve všech případech za ním bylo nestabilní, nepodporující rodinné prostředí, které třeba i vytvářelo tlak na odchod ze školy a urychlené nalezení práce, aby byl posílen rodinný rozpočet.

V jiném projektu Zlínského kraje (Shaping, Enhancing and Nurturing STEM in Europe realizovaný v letech 2018–2021) jsme dělali rychlé šetření mezi žákyněmi a žáky studujícími technické obory. Dotazovali jsme se mimo jiné, zda po skončení školy zůstanou v oboru. Méně než polovina z nich (konkrétně 48 %) plánuje po skončení studia v oboru studia zůstat. Respondenti měli své odpovědi okomentovat. V případě pochybností o setrvání v oboru nebo přímo záporné odpovědi se objevovaly nejčastěji tyto komentáře (v různých obměnách): „zatím nemám plány“, „obor mě nebaví“... Na otázku, zda při volbě oboru naráželi na nějaké překážky, jako nejčastější překážku uváděli respondenti „neměl/a jsem jasno v tom, co chci dělat“. Tento faktor se ukázal jako rizikový například ve Velké Británii nebo v Irsku. Čím nejasnější představu o oboru a povolání žákyně a žáci mají, tím více jsou ohroženi předčasným odchodem ze školy. Považujeme to za signál o potřebnosti kvalitního kariérového poradenství, které umožní žákyním a žákům poznat své preference, dovednosti a talent tak, aby mohli rozvíjet svůj potenciál efektivně.

Metoda Safe Arrival 2022 je založena na šetření z předchozích let, kdy společenská i ekonomická situace byla odlišná – v současné době, ovlivněné zejména důsledky celosvětové pandemie nemoci covid-19 a válečným konfliktem na nedaleké Ukrajině spojeným s přílivem uprchlíků do naší země, stojíme před jinými výzvami a může se zdát, že téma prevence předčasných odchodů můžeme „odložit“. Není to pravda. Porozumění problémům, které s sebou tento jev nese, a hledání cest k jejich prevenci je aktuální v každé době.

# Zdroje

---

ARNOLD, CH., BAKER, T.

***Preventing Dropout.***

Lessons from Europe. London: University College London Institute of Education Press, 2017. 167 s. ISBN 978-1-85856-808-9

BAKER, T., ZEMČÍKOVÁ, E., VOJTEŠKOVÁ, G., NĚMCOVÁ, M.

***Metody a nástroje pro podporu žáků ohrožených předčasným odchodem ze školy.***

Zlín: Zlínský kraj, 2015. 17 s.

ISBN 978-80-87833-25-4

ZEMČÍKOVÁ, E., VOJTEŠKOVÁ, G., NĚMCOVÁ, M.

***Bezpečně do budoucnosti***

***– Metody a nástroje k redukci předčasných odchodů ze středních škol.***

Zlín: Zlínský kraj, 2015. 28 s.

ISBN 978-80-87833-24-7

TRHLÍKOVÁ, J.

***Prevence a intervence předčasných odchodů ze středních škol.***

Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2015. 98 s. ISBN 978-80-7481-104-3

# Příloha č. 1: Dotazník K-L-I-T

ID žákyně/žáka.....

Třída .....

## Dotazník (K-L-I-T)

Milé žákyně, milí žáci,

v tomto dotazníku vám předkládáme výroky, které charakterizují zvláštnosti jednotlivých školních tříd i vás samotných.

Nejsou zde správné a špatné odpovědi, nejedná se o zkoušku vašich schopností. Proto se pokuste pracovat pokud možno rychle, u jednotlivých odpovědí se příliš nezdržujte a žádnou odpověď byste neměli vynechat. U každé otázky doplňte jednu možnost – pokud nebudou všechny otázky vyplněny, dotazník nelze hodnotit.

Pokud se vás ptáme na něco, co jste ještě nezažili, daná situace nenastala, zkuste vybrat nejpravděpodobnější možnost, zkuste si představit, jak byste vy/vaše třída reagovali.

Získané výsledky slouží k průzkumu školního prostředí, to znamená, jak jste spokojeni ve třídě, ve skupině spolužáků, jestli jste motivovaní, věříte si, chcete být úspěšní.

Vzhledem k účelu dotazníku není jeho zadávání anonymní, přesto se prosím snažte odpovídat pravdivě, vaše odpovědi vás nemohou nijak znevýhodnit, naopak vám mohou pomoci ve vašem dalším studiu. Informace z tohoto dotazníku jsou důvěrné, nebudou nikde zveřejňovány. Na jejich základě vás může oslovit výchovný poradce vaší školy s nabídkou další spolupráce. Je pak již na vás, jestli jí využijete.

Děkujeme vám.

Pečlivě vyplňte – zakroužkujte číslici na konci každé věty podle následujícího návodu:

4		3		2		1			
silně souhlasím		mírně souhlasím		mírně nesouhlasím		silně nesouhlasím			
1.	V naší třídě mám několik důvěrných přátel.					4	3	2	1
2.	Mohl/a bych mít ve škole lepší výsledky, ale jen těžko se donutím k pravidelné práci.					4	3	2	1
3.	Když vím, že něco umím, nebojím se to ukázat.					4	3	2	1
4.	Když jsem v nesnázích, vím, že mi třída pomůže.					4	3	2	1
5.	Nejlepší ve škole je na sebe příliš neupozorňovat, být spíše v průměru.					4	3	2	1
6.	Obvykle se cítím dosti výkonný/ná, mám pocit, že dosáhnu dobrého výsledku.					4	3	2	1
7.	V naší třídě se dovede většina studentů radovat ze školního úspěchu jednoho z nás.					4	3	2	1
8.	Při zkoušení chci především projít, na známce mi zas tak nezáleží.					4	3	2	1
9.	K řešení úkolů a problémů ve škole volím nejčastěji vlastní cestu, netoužím po spolupráci s ostatními ve třídě.					4	3	2	1
10.	Záleží mi na tom, aby ostatní ve třídě měli o mně co nejlepší mínění.					4	3	2	1
11.	Vynikající prospěch není obvykle člověku v dalším životě mnoho platný.					4	3	2	1
12.	Nerad/a se podřizuji společné práci celé třídy, to vždy znamená potlačit sám sebe.					4	3	2	1
13.	S většinou třídy je příjemné se sejít i mimo školu na společné akci.					4	3	2	1
14.	Když stojím ve škole před nějakým úkolem, mívám strach, netroufnu si na něj.					4	3	2	1
15.	Pracovat na nějaké společné akci třídy, to obvykle znamená, že méně pracovití se schovají za pracovitější, raději bych vynikl/a sám/sama.					4	3	2	1
16.	V naší třídě se dovedeme při písemce či zkoušení vzájemně povzbuzovat, fandit si.					4	3	2	1
17.	Obvykle se ve škole při hodinách vyhýbám obtížným, nesnadno řešitelným situacím.					4	3	2	1
18.	O získané poznatky, vyřešené úkoly se jen nerad/a dělím se spolužáky, měli by se více snažit sami.					4	3	2	1
19.	Cítím, že do této třídy opravdu patřím.					4	3	2	1
20.	Často mívám pocit, že umím méně než ostatní.					4	3	2	1
21.	V naší třídě je mnohem lepší parta než v jiných třídách na naší škole.					4	3	2	1
22.	Mívám strach z možných překážek, váhám, neúspěchu se chci radši vyhnout.					4	3	2	1
23.	Úkoly zadané celé třídě umíme dohromady řešit, máme na to dobrý systém.					4	3	2	1
24.	Vím, že špatně zvládám školní situace, proto chci být ve škole raději „neviditelný/ná“.					4	3	2	1
25.	V naší třídě se cítím spokojen/a, vím, že mě třída „bere“.					4	3	2	1
26.	Když jde o nějakou důležitou věc, většina lidí v naší třídě se dovede sjednotit.					4	3	2	1
27.	V naší třídě si při učení vzájemně pomáháme.					4	3	2	1

## Vyhodnocení

SUPKT		MOTNŠV		SEPROS	
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20			
21		22			
23		24			
25					
26					
27					

SUPKT	
Suma:	
Sten:	

MOTNŠV	
Suma:	
Sten:	

SEPROS	
Suma:	
Sten:	

Po sečtení hodnot u příslušných odpovědí dané oblasti obdržíme hrubý skór, ten pak převedeme na steny dle norem.

Pro naše účely dále dané steny skórujeme 1 či 0, a to následovně:

Oblast klimatu třídy	sten		sten	
SUPKT	<b>1-4</b>	(tj. nízká kooperace, malá soudržnost třídy)	<b>1</b>	<b>5-10</b>
MOTNŠV	<b>1-6</b>		<b>0</b>	(nezájem o školu, ne-snaží se podat dobrý výkon, být úspěšný)
SEPROS	<b>1-4</b>	(spoléhá se na ostatní, nemá touhu vyniknout, prosadit se)	<b>1</b>	<b>5-10</b>

Pokud žákyně či žák obdrží ve všech třech či dvou libovolných oblastech skór 1, pak jej zapíšeme do hodnoticí tabulky jako rizikový faktor. U ostatních studentů doplníme 0, tedy tento rizikový faktor u nich nebyl prokázán.

## Příloha č. 2:

### *Přehled testovaných rizikových faktorů*

V následujícím přehledu uvádíme pro inspiraci všechny rizikové faktory, které byly v projektu Safe Arrival zmíněny jako potenciálně rizikové (sloupec navrhované rizikové faktory), a dále faktory, které po výzkumu partnerů vyšly jako opravdu rizikové (sloupec potvrzené rizikové faktory). Pokud byl zjištěn faktor odolnosti, je uveden v příslušném sloupci. Faktory odrážejí realitu dané partnerské země a některé se tak mohou jevit v našich podmínkách jako nepoužitelné, přesto přinášíme kompletní přehled.

Partnerská instituce, země: <b>Sandwell MBC, Velká Británie</b>	
Navrhované rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Žákyně/žák pečuje o člena rodiny</li><li>■ Nízká nebo žádná podpora žákyně/žáka ve vzdělávání ze strany rodiny</li><li>■ Nízká nebo žádná motivace k budoucí kariéře</li><li>■ Záškoláctví</li><li>■ Pozdní příchody do školy</li><li>■ Žákyně/žák je pod dohledem úřadu sociálních služeb</li><li>■ Užívání drog</li><li>■ Špatná finanční situace rodičů</li></ul>
Potvrzené rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Pozdní příchody do školy</li><li>■ Žák/žákyně je pod dohledem úřadu sociálních služeb</li><li>■ Nízká nebo žádná motivace k budoucí kariéře</li></ul>
Faktor odolnosti	<ul style="list-style-type: none"><li>■ nezjištěn</li></ul>

Partnerská instituce, země: **Galway Technical Institute, Irsko**

Navrhované rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zaměstnání během studia</li> <li>■ Bydlení v pronájmu</li> <li>■ Přátelé ve škole už před zahájením studia</li> <li>■ Dávky od státu</li> <li>■ Náklady na dopravu do školy</li> <li>■ Příslušnost k minoritě</li> <li>■ Občan/ka země mimo EU</li> <li>■ Vážné zdravotní problémy</li> <li>■ Osobní problémy</li> <li>■ Speciální vzdělávací potřeby</li> <li>■ Rodinné závazky</li> </ul>
Potvrzené rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Špatná volba oboru</li> <li>■ Nízká nebo žádná motivace k budoucí kariéře</li> <li>■ Náklady na dopravu do školy</li> </ul>
Faktor odolnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ nezjištěn</li> </ul>

Partnerská instituce, země: **Partners Hungary Foundation, Maďarsko**

Navrhované rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vyloučená komunita a nedostatek podpory v komunitě</li> <li>■ Selhání a jiné negativní zkušenosti v životě žákyně/žáka</li> <li>■ Nedostatek motivace</li> <li>■ Neatraktivní výuka</li> <li>■ Poruchy učení</li> <li>■ Finanční problémy v rodině</li> <li>■ Rodinné závazky</li> <li>■ Dlouhé cestování do školy</li> <li>■ Chybějící vize do budoucna</li> <li>■ Nízká gramotnost</li> <li>■ Vynucená volba oboru</li> <li>■ Sociální znevýhodnění</li> <li>■ Špatné školní výsledky</li> </ul>
Potvrzené rizikové faktory	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vyloučená komunita a nedostatek podpory v komunitě</li> <li>■ Třídní kolektiv</li> <li>■ Domácí příprava</li> </ul>
Faktor odolnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Moderní vybavení školy/atraktivní výuka</li> </ul>



Partnerská instituce, země: **XABEC, Španělsko**

Navrhované  
rizikové faktory

- Užívání alkoholu či jiných drog
- Přátelé, kteří užívají alkohol či jiné drogy
- Šikana
- Schopnost přátelit se
- Zaměstnání nebo další studium
- Studium nevhodného oboru
- Rodinné závazky
- Samostatné bydlení
- Nalezení zaměstnání
- Rodinné problémy
- Finanční problémy
- Nedostatek schopností pro studium
- Problémy s učiteli nebo spolužáky
- Pozdní příchody domů
- Dlouhodobý milostný vztah

Potvrzené  
rizikové faktory

- Užívání alkoholu či jiných drog
- Problémy s učiteli nebo spolužáky
- Příliš dlouhá siesta

Faktor odolnosti

- Dlouhodobý milostný vztah

# METODIKA SAFE ARRIVAL

*Metodické postupy  
pro prevenci a intervenci*

**METODIKA SAFE ARRIVAL: Metodické postupy pro prevenci a intervenci,**  
is licensed under CC BY-SA 4.0 International

**Vydal:** Zlínský kraj v roce 2023, 1. vydání

**Název:** METODIKA SAFE ARRIVAL: Metodické postupy pro prevenci a intervenci

**Autorky:** I. Mikušková, M. Němcová, J. Peterková, P. Vašátová

Dílo je zveřejněno na webových stránkách **www.zkola.cz**

Podmínky licence Creative Commons 4.0:

**<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>**

**<http://www.creativecommons.cz/licence-cc>**

METODIKA SAFE ARRIVAL: Metodické postupy pro prevenci a intervenci vznikla v rámci projektu Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje II, Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_078/0018903, a je spolufinancována z Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Úvod

Pokud jste ve vaší škole uplatnili metodu Safe Arrival a identifikovali jste žákyně a žáky ohrožené školním neúspěchem či přímo předčasným odchodem ze školy, přichází řada na preventivní a intervenční opatření. V této části naší publikace se zaměříme na způsob aplikace vybraných opatření, která zde rozpracováváme do jednotlivých metodických postupů.

Metodické postupy jsou rozděleny do čtyř kategorií, a to primárně preventivní opatření, sekundárně preventivní opatření, terciárně preventivní opatření a role pedagoga.

V kategorii primární prevence najdete opatření zaměřená na konkrétní činnosti v rámci vzdělávacího procesu, kde nejsou přítomny viditelné příznaky možného předčasného opuštění školy, a mohou sloužit především k předcházení problémovým situacím. Jsou zaměřena na individuální a skupinovou pedagogickou práci.

Druhá oblast opatření (sekundární) napomáhá vyhledat potenciálně ohrožené žákyně a žáky s cílem řešení problémů v jejich nejranější fázi. Zaměřují se na podporu žáků a na podporu přijetí ze strany učitelů a rodiny.

Třetí skupina opatření (terciární) je zaměřena na konkrétní problémy žákyň a žáků a jejich řešení, zejména na snížení rizik a zmírnění případných dopadů problematické situace, školního neúspěchu či rozhodnutí opustit školu předčasně na osobnost žáka či žákyně.

V poslední oblasti se zaměřujeme na pedagogické pracovníky v péči o sebe sama, na umění rozpoznat své potřeby a zajistit si prostor pro sebereflexi, zejména ve vztahu k sobě, kolegům, dětem a rodičům.

Na této sadě metodických postupů pracovaly specialistky Centra kariérového poradenství Zlínského kraje. Jsou určeny vám, pedagogickým pracovníkům, kteří se chcete hlouběji ponořit do této problematiky, a především hledat efektivní řešení situace žáků. Můžete zde nalézt inspiraci pro vaši každodenní práci, možnosti řešení určitých situací a v neposlední řadě i podněty k péči o sebe sama.

Tým autorek

# 1.

## Primárně preventivní aktivity – prevence špatné volby oboru nebo úrovně studia

V rámci školy jsou to všechny konkrétní činnosti, které jsou realizovány v systému školy bez evidentního podezření na existenci problémů. Mohou být realizovány jak u konkrétního žáka či žákyně, tak v třídní skupině. Cílem je zejména seznámení žáků a žákyn s prostředím školy buď ještě před jejich nástupem ke studiu, nebo krátce po nástupu do 1. ročníku, kdy těmito aktivitami podporujeme úspěšnou adaptaci.

Na následujících stránkách přinášíme některé z těchto aktivit rozpracované do metodických postupů. Tyto metodické postupy vám mohou pomoci celou aktivitu naplánovat, realizovat a také vyhodnotit. Zároveň doporučujeme podpořit tato opatření skupinovými či individuálními aktivitami v kariérovém poradenství, například:

- Co mě baví
- Rozhodovací strom
- Rozhodování
- Scénář
- Myšlenky na budoucnost
- Naplň svůj potenciál
- Poslání
- Moje hodnoty
- Pohovor na školu pro mě
- Ideální škola
- Genderové stereotypy

## 1.1 Práce s cílem/cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost

### Využití metody a očekávaný výstup:

- využití při identifikaci cíle žákyně/žáka a nastavení klíčových kritérií cíle
- výstupem je definovaný cíl podle metody SMART

**Délka trvání:** 30–60 minut

**Pomůcky a vybavení:** papír, psací potřeby

### Propojení na další témata:

- Rozhovor
- Peer programy ve škole

Při práci s cíli, ať již vlastními nebo cíli druhých lidí, je velice důležité si nejprve říct, co rozumíme pod pojmem cíl. Při běžném kontaktu většinou nepoužíváme pro charakteristiku toho, čeho chceme dosáhnout, slovo cíl, vyjadřujeme se spíše opisem. Zkuste si nejprve přeformulovat slovo cíl pomocí jiného slova nebo pomocí více slov. Právě tato formulace může být velice užitečná pro budoucí práci se žáky. Můžeme využít například tyto opisy: Čeho chceš dosáhnout? Jak bude vypadat stav poté, co se problém vyřeší? Jak bude vypadat tvoje zlepšení docházky?

Při formulování cílů můžeme vycházet z koučovacího přístupu. Volbou koučovacího přístupu získáme totiž možnost větší angažovanosti a odpovědnosti žákyně/žáka při práci na jejich cílech. Nejprve je důležité si říci, jaká kritéria by měl cíl splňovat, zda využijeme metodu SMART. Ještě než si představíme metodu SMART, je důležité mít na paměti, že cíl by měl být vždy pozitivně formulován. V případě pozitivního cíle totiž člověk považuje určitý stav za hodný dosahování. Obecně lze říci, že cíle týkající se změny, které jsou negativně formulované (nechci kouřit, nechci se rozčilovat, nechci propadnout, nechci chodit do školy aj.), snižují motivaci pro jejich dosažení.

Pojďme se blíže podívat na detailní představení metody SMART. Každý cíl by měl splňovat níže uvedené body. Cíl by měl být:

**S – specifický (Specific)**

**M – měřitelný (Measurable)**

**A – ambiciózní (Ambitious)**

**R – realistický (Realistic)**

**T – časové ohraničený (Time bound)**

Někdy se k modelu SMART doplňují ještě písmena E a R, vznikne nám pak model SMARTER

**E – motivující, vzrušující (Exciting)**

**R – zaznamenaný (Recorded)**

Zkusme aplikovat metodu SMART na tomto příkladu. Cíl žákyně/žáka: Budu mít lepší známky.

Podívejme se na to, zda její/jeho cíl splňuje daná specifika metody SMART.

## **S – specifický**

Specifický znamená jednoznačně určit, čeho chci dosáhnout. Jak konkrétně bude vypadat cílový stav. U uvedeného příkladu můžeme říci, že cíl není specifický, chybí totiž podstatná informace, v jakém předmětu chce mít žák/žákyně lepší známky. Pro lepší specifikaci můžeme položit tuto otázku: Mluvíš o tom, že chceš mít lepší známky, jakého předmětu/předmětů se toto zlepšení má týkat?

### ***Další návrhy otázek:***

Co konkrétně bys chtěl/a?

Co je potřeba udělat, aby ses mohl/a zlepšit v daném předmětu?

Čím bude tato změna charakteristická?

Jak konkrétně se tato změna projeví? Jak ji poznáš?

Až tato změna nastane, jak konkrétně to bude vypadat?

## **M – měřitelný**

Obecně platí, že čím jednoznačnější měřítko pro splnění cíle existuje, tím lépe se nám bude dosahovat. Měřítko je nezbytné, zejména pokud je cíl dlouhodobější a budeme v průběhu jeho dosahování chtít vědět, jak si stojíme. Uvedený cíl není měřitelný. Otázka, která může pomoci žákovi/žákyni, aby si uvědomili, na základě čeho cíl budou měřit, může být formulovaná třeba takto: Když mluvíš o zlepšení, co konkrétně to pro tebe znamená ve směru ke známce?

### ***Další návrhy otázek:***

Podle čeho budeš měřit svůj postup/svoje zlepšení?

Má tvůj cíl jednoznačně definované parametry, kdy ho bude dosaženo?

Jak poznáš, že jsi splnil/a svůj plán/cíl na 80 %, 100 %, 120 %?

## **A – ambiciózní**

Reprezentuje to, jak si budeme svého cíle cenit, pokud ho dosáhneme. Paradoxně čím méně ambiciózní cíl je, tím méně máme potřebu vyvinout příslušné úsilí k jeho dosažení. Nízký cíl si nezaslouží naši pozornost. Cíl ambiciózní je.

### ***Další návrhy otázek:***

Bude mít dosažení tohoto cíle vliv na tvoje sebevědomí?

Jak snadno svého cíle dosáhneš, bude potřeba velkého úsilí?

Co pro tebe dosažení tohoto cíle bude znamenat?

## R – realistický

Realistický cíl odráží víru v to, že cíle je pro nás možné dosáhnout. Běžně se pro měření realističnosti používá škála 1–10. Cíl bude realistický až po upřesnění předchozích parametrů, tedy v jaké oblasti se chce posunout a o kolik.

### **Další návrhy otázek:**

Jsou nějaké překážky, které by mohly v dosahování tvého cíle výrazně bránit?

Jaká největší rizika a komplikace se mohou při dosahování cíle vyskytnout?

Stačíš na dosahování svého cíle sám/a, nebo bude třeba nějaká pomoc?

## T – časově ohraničený

Označuje ohraničenost cíle v čase. Každý cíl má mít začátek a konec. Cíl v původní větě žáka/žákyne není časově ohraničený, a proto je nutné položit otázku: Kdy chceš zlepšení dosáhnout?

### **Další návrhy otázek:**

Kdy na tom, co chceš, začneš pracovat?

Dáš si nějaké kontrolní termíny v průběhu plnění svého cíle?

Jak často budeš kontrolovat svůj pokrok?

**E** určuje, nakolik smysluplný a zároveň zábavný pro nás cíl je. Stejně tak v sobě toto písmeno obsahuje etičnost a ekologičnost, což je pozitivní dopad na okolí. Cíl splňuje kritérium E.

### **Další návrhy otázek:**

Dalo by se to, čeho chceš dosáhnout, říci tak, aby to pro tebe bylo atraktivnější, více motivující?

Jak se těšíš, až začneš cíl naplňovat?

Jaký dopad bude mít tvůj cíl na okolí?

**R** znamená viditelný, zaznamenaný závazek. Je potřeba více vyspecifikovat daný cíl na základě těchto otázek:

Jak budeš sledovat svůj pokrok?

Budeš na naplňování cíle sám, nebo budeš potřebovat něčí pomoc?

Jak budeš monitorovat dosahování cíle?

Metoda SMART (+ER) nám dává prostor pro doptávání se žákyně/žáka a vyjasnění si, co oni sami chápou pod svým cílem. Pokud budeme dodržovat metodu SMART, vyhneme se tomu, že:

1. žák/žákyně má jinou představu o cíli než my
2. žák/žákyně má malou motivaci něčeho dosáhnout, jelikož cíl byl dodán zvenku
3. cíl žáka/žákyně je nereálný, málo ambiciózní a neohraničený v čase

Správná formulace by mohla vypadat takto: Za půl roku dostanu z biologie místo známky 4 známku 2.



Dalším krokem při práci s cíli je **domluva na plánu realizace cíle**. Můžete začít otázkou: Jaké kroky/věci jsou potřeba udělat, abys dosáhl zlepšení ve známce? Žák/žákyně řekne několik věcí a vy na uvedené věci reagujete: Říkáš tyto věci, napadá tě nějaké konkrétní datum, kdy bys je mohl/a splnit? Uvedenými otázkami vytváříte závazek na straně žáka/žákyně.

Setkání je vhodné ukončit tím, že žák/žákyně má napsané body na papíru, co je potřeba udělat, a k nim termíny, do kdy je udělá. Další setkání si naplánujte za 1–3 týdny po prvním setkání. Možná vás teď napadá otázka četnosti setkávání, zde je dobré zvážit: závažnost cíle (jeho akutnost) a kdo další realizaci cíle ovlivňuje.

Na dalším setkání poté vyhodnocujete, co z cílů se podařilo již splnit, za to je nutné dát ocenění, a pokud se něco nepodařilo, ptát se: Co potřebuješ, abys daný cíl splnil/a? Je důležité si také říci, že cíl je dynamický a v čase se může měnit, proto při dalším setkání se žákem/žákyní je nutné sledovat, zda se mění jeho cíl nebo ne. Cíle se mění na základě vnějších faktorů (rodina, přátelé, další lidé, ...) nebo vnitřních (potřeba pracovat na jiném cíli, ...).

Metodu SMART můžete využívat při formulování cílů se žáky/žákyněmi. Když s nimi vedete rozhovor, právě dobře vyjasněný cíl vám může pomoci v tom, že rozhovor je efektivní.

Mapa metody SMART Cíl žáka/žákyně:	
Specifický	
Měřitelný	
Ambiciózní	
Realistický	
Časově ohraničený	
Motivující	
Zaznamenaný	

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 1.2 Jak získat povědomí o kompetencích žáka/žákyně

### Využití metody a očekávaný výstup:

Ujasnění si kompetencí, na základě kterých mohou žákyně a žáci realizovat kariérové kroky v případě, že nejsou spokojeni se studiem, hledají jiný obor, zvažují přestup na jiný obor/jinou školu nebo opouštějí předčasně školu. Právě znalost vlastních kompetencí jim může pomoci najít např. lepší rekvalifikaci.

**Délka trvání:** 60 minut

**Pomůcky a vybavení:** flipchart, archy papíru, psací potřeby, fotografie, časopisy

### Propojení na další témata:

- Individuální vzdělávací plán
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu (volba oboru, kariérové poradenství)
- Koučovací přístup Zázračná otázka/Přerámcování

Na úvod jen krátce vysvětlíme, co je míněno slovem kompetence. Havlíčková, Žárská (2012) kompetenci definují jako „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti“.

### Rozlišují také tři druhy kompetencí:

- odborné znalosti
- odborné dovednosti
- měkké kompetence

Žáci, kteří jsou ohroženi předčasným odchodem, často mohou pociťovat, že v ničem nevynikají (jejich vzdělávací cestu provází špatný prospěch, špatné rodinné zázemí, absence úspěchů, pocit zklamání z výběru školy, ...).

Vzniká tedy otázka, kde žáci mohou zažít úspěch, v čem vlastně vynikají, jakými kompetencemi disponují a jak je mohou využít na trhu práce? Jako jedna z cest se nabízí možnost zaměřit se na kompetence, které získali mimo školní vzdělávací systém, a následně je využít v jejich další profesní cestě.

Jednou z metod, která zevrubně popisuje, jak kompetence mapovat, je metoda CH-Q (v ČR se jí mj. věnuje Centrum kompetencí <https://centrumkompetenci.cz/>, v zahraničí CH-Q KOMPETENZ-MANAGEMENT PORTAL – Gesellschaft CH-Q Kompetenzmanagement Portal), která pochází ze Švýcarska a je v ní kladen důraz na kompetence, které člověk získal mj. z neformálního vzdělávání (tj. veškerého učení, které probíhá mimo oficiální vzdělávací systém).

Pro inspiraci, zde uvádíme oblasti, ze kterých lze tyto kompetence čerpat:

- koníčky
- péče o druhé
- činnosti doma
- péče o zvířata
- brigády
- kurzy
- soutěže
- praxe
- jiné

Právě poznání těchto kompetencí může žáka navést správným směrem, pokud uvažuje, že změní obor studia, ukončí studium nebo je chce přerušit. Řadě oblastí z neformálního vzdělání (např. koníčky, péče o zvířata atd.) se žák věnuje soustavně a tím si kompetence udržuje, rozšiřuje, a je tedy možné se o ně opírat při kariérovém rozhodování.

Metoda CH-Q se opírá o dva kroky, reflexi, tu žák může provést formou odpovědí na níže položené otázky, a druhý krok jsou tzv. důkazy. Důkazem může být např. fotka mapující kompetenci žáka, potvrzení druhé osoby, že žák má kompetenci, o které mluví. Např. žák mluví o tom, že jeho koníčkem je malování. Takovým důkazem mohou například být jeho vyfocené malby/reference od někoho blízkého/video s ukázkou jeho tvorby aj.

Pojďme si prakticky ukázat, jak lze tyto kompetence poznat např. z koníčků.

## Část 1 Reflexe

Vyzvěte žákyni/žáka, aby si napsali veškeré svoje mimoškolní aktivity, které dělali/dělají. Poté je důležité, aby si vybrali jednu, kterou chtějí detailněji prozkoumat, a odpověděli si na následující otázky. Až odpoví na otázky, můžete je podpořit, aby si vzali další oblast, kterou by chtěli zmapovat. Pro inspiraci zde uvádíme odkaz, kde najdete kompetence: Měkké kompetence | CDK (nsp.cz)

### **Název koníčku:**

Co ho/ji na daném koníčku baví/bavilo?

Jaké kompetence/dovednosti se díky tomuto koníčku naučil/a?

Jsou mezi kompetencemi, které napsali, nějaké, které považují za využitelné na trhu práce/při přestupu na jiný obor/změně školy?

Jak dlouho se dané aktivitě věnují?

Co se musí člověk naučit, aby daný koníček mohl vykonávat?

V jakých všech profesích může člověk pracovat, pokud má tyto kompetence?

Co může využít v jiných profesích?

## Část 2 Důkazy

Fotografie, potvrzení další osoby (např. u brigády), webová stránka s ukázkami práce.

Stejně postupujeme i u dalších oblastí: péče o druhé, péče o zvířata aj. Výstupy z dané aktivity můžete využít pro následný rozhovor nebo je žák může využít při pohovoru jako svoje profesní portfolio.

S žáky můžete rovněž vytvořit přehlednou tabulku, kde sami vidí, co se naučili a co jsou důkazy. Tím, že si žák danou aktivitu vloží do tabulky, může vidět propojenost mezi tím, co se naučil, a jak tyto kompetence využít na trhu práce. Další přidanou hodnotou dané aktivity je, že i když žák nemá ukončené střední vzdělání, může ho to podpořit v uvědomění, že již teď disponuje řadou kompetencí.

### ***Možná podoba reflexe a důkazů:***

Název koníčku	Získané kompetence	Příklady důkazů
Brigáda v supermarketu	Komunikace se zákazníky; Spolupráce se skladem	Reference vedoucího supermarketu
Malování	Systematičnost; Práce v grafickém programu Corel	Ukázky grafické práce na serveru xy

Činnosti doma	Získané kompetence	Příklady důkazů

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 1.3 Učební styly

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora žáka/žákyně v poznání jeho/jejího učebního stylu
- identifikace vhodných podmínek jednotlivých učebních stylů žáků
- podpora žáků v dosahování lepších studijních výsledků

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Podpora profesní orientace a identifikace žáka se studovaným oborem
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu (volba oboru, kariérové poradenství, NSK)
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost

Učební styl si zjednodušeně můžeme definovat jako preferovaný systém přijímání a zpracování informací a emocí jedince. Pokud jedinec ví, jaký je jeho učební styl, může tuto znalost aplikovat na vlastní proces učení a práci s informacemi. Znalost vlastního učebního stylu může být užitečná při přechodu na střední školu, kdy jsou na žáky kladeny daleko větší nároky na samostatnou práci a učení se novým znalostem.

Učebních stylů podle definic existuje více (např. učební styly podle D. A. Kolba nebo učební styly podle převažujícího druhu inteligence). Uvedeme si Flemingův systém, který je označován zkratkou VARK. Definice učebního stylu je určena skrze smyslové preference.

**V – visual – vizuální**

**A – aural/auditory – sluchový**

**R – read/write – čtení/psaní**

**K – kinesthetic – kinestetický**

Současně je důležité si uvědomit, že i pedagogové by měli znát svůj učební styl, jelikož poté mohou do svých prezentací/aktivit zahrnout některé prvky z ostatních učebních stylů. Zahrnutí různých prvků do výuky umožní učivo pochopit většímu množství žáků. Jednostranná preference může znamenat, že výuka bude vyhovovat pouze žákům se stejným učebním stylem, jako má pedagog.

Cest, jak identifikovat vlastní učební styl, je více. První cesta je možnost absolvovat test. Testování je bohužel možné jen v angličtině (<https://www.learning-styles-online.com/>).

Další možností je vycházet z vlastního pozorování.

**Příklad:**

Představ si, že se máš naučit novou dovednost, např. sestavu cviků nebo stavět krmítko pro ptáky. Jak se danou dovednost naučíš?

**A:** Představím si obrázek, jak někdo danou činnost dělá. Podívám se na video. (Vizuální typ)

**B:** Poslechnu si podcast/podívám se na video, jak o dané věci nějaký expert hovoří. (Sluchový)

**C:** Přečtu si knihu a udělám si vlastní zápis. (Čtení/Psaní)

**D:** Podívám se na někoho, kdo danou činnost dělá, a pak to zkusím sám/a. (Kinestetický)

I na tomto příkladu je vidět uvažování, které je běžné pro jednotlivé typy.

Následující část obsahuje podrobnější informace k jednotlivým učebním stylům. Sekce je vždy rozdělena na: A Obecný popis učebního stylu, B Strategie pro učení, C Vhodné učební prostředí.

## Vizuální učební styl

### Obecný popis učebního stylu

Vizuální typ definuje Neil D. Fleming ve svém modelu učení jako osoby, které se nejlépe učí, pokud dané věci vidí. „Vidět“ znamená mnoho různých forem, např. barevné odlišení informací, různá síla černé barvy, kontrasty, obrázky aj. Je také pravděpodobné, že tito lidé mají fotografickou paměť.

#### Obecně tomuto typu vyhovuje:

- Informace, situace, věci vidí
- Zadání (příkladu, testu, ...) v písemné formě
- Má rád diagramy, mapy, grafy, obrazy
- Preferuje „papír a tužku“
- Mít čas a prostor na to si věci představovat
- Rychle formulovat myšlenky

#### Jeho strategie pro učení mohou být:

- Psaní
- Sezení za stolem
- Děláním si poznámek
- Používání zvýrazňovačů
- Sledování videí
- Vizualizace detailů v mysli
- Kartičky s obrázky
- Ujasnění si, jaké barvy chce používat
- Podtrhávání si
- Dokáže přesně říct, v které části stránky bylo dané učivo
- Vizualizovat si učivo
- Vytváření si to-do listů s úkoly
- Techniky pro kreativní vytváření grafů, obrázků (např. Myšlenkové mapy)

#### Učební prostředí, které mu nejvíce vyhovuje:

- Klidná místnost
- Redukovat vstupy (rádio, telefon, ...)



## Sluchový učební styl

Sluchový typ se učí přes poslech. Má velký potenciál si věci zapamatovat na základě toho, že je slyší, např. v hodině. Výbornou strategií pro zapamatování si učiva je opakování si učiva nahlas. Tento typ si může v hodině dělat minimální poznámky.

### **Obecně tomuto typu vyhovuje:**

- Poslouchání
- Mluvení
- Hudba
- Slovní zadání instrukcí
- Diskuse/debaty
- Cit pro jazyky

### **Jeho strategie učení mohou být:**

- Poslouchání audioknih/podcastů
- Slovní vysvětlování
- Sledování intonace hlasu
- Učení se skrze písničky
- Opakování informace nahlas se zavřenýma očima
- Potřebuje si číst nahlas
- Přirozený posluchač
- Může být pomalejší v řečovém projevu

### **Učební prostředí, které mu nejvíce vyhovuje:**

- Učení s ostatními
- Zvukové kulisy

## Čtecí/Psací učební styl

Pro optimální učení potřebují mít současně psaný text, s kterým následně pracují a přepisují si klíčové prvky z textu. Jeden dokument jim slouží jakou output i input současně. Psaní pomáhá lépe si věci zapamatovat.

### **Obecně tomuto typu vyhovuje:**

- Psaný text, který si zpracují vlastním stylem
- Možnost dělat si pečlivé poznámky
- Možnost vyhybat se očnímu kontaktu, jelikož se soustředí
- Práce s psanými knihami
- Vyjadřování skrze slova – eseje, deníky
- Užívat si čtení a psaní

### **Jeho strategie učení mohou být:**

- Čas a prostor na dostatečnou práci s textem
- Techniky pro práci s textem a tvoření si vlastního „psacího“ stylu

- Psaní deníku, esejí

***Učební prostředí, které mu nejvíce vyhovuje:***

- Klidné učební prostředí

## **Kinestetický učební styl**

Kinestetický typ se učí na základě toho, že věci vykonává. Učí se na základě kontaktu s prostředím a skrz svoje tělo. Může být velice pohybově nadaný. Při učení je vhodný emocionální náboj, který si může zapamatovat. Je pro něj obtížné sedět.

***Obecně tomuto typu vyhovuje:***

- Učení se skrze vykonávání činností
- Možnost získat zkušenost
- Modelové situace
- Pohyb (např. zavěšení lístečků po místnosti)
- Spíše kratší hodiny
- Možnost realizace ve sportu

***Jeho strategie učení mohou být:***

- Učení skrze hru
- Má rád akci
- Učí se skrze pohyb v prostoru/modelové situace/hry
- Potřebuje se učit skrze krátké učební bloky
- Při učení mu vyhovuje chození a pohyb
- Má rád rolové hry
- Může být pro něj typické, že na rozhodnutí potřebuje více času
- Učí se z chyb
- Pomalejší ve verbálním projevu

***Učební prostředí, které mu nejvíce vyhovuje:***

- Dostatek místa na pohybové aktivity

Pokud za vámi přijde žák s tím, že má studijní potíže, nebo vy sami vidíte, že nedosahuje optimálních studijních výsledků, jednou z cest je podpora žáka v jeho poznání učebního stylu pomocí metody sebepozorování. Je důležité, aby žák začal pozorovat, co mu při učení vyhovuje a co ne, a na základě toho vyhledával takové prostředí a prostředky, které mu mohou pomoci k lepším studijním výsledkům. Je vhodné, aby žák pozoroval svůj styl učení min. 14 dní, následně by mohl probíhat rozhovor s pedagogem.

***Možné otázky pro rozhovor s žákem:***

1. Co ses na základě sebepozorování dozvěděl/a o svém učebním stylu?
2. Jaké strategie bys mohl/a teď využít?
3. Jak si zařídiš vhodné učební prostředí?
4. Co můžeš udělat pro to, abys dosáhl/a lepších studijních výsledků?

## **Sebepozorovací arch pro žáka**

**1. Jaké prostředí ti vyhovuje k učení?**

---

---

---

**2. Co tě nejčastěji vyrušuje, pokud se chceš soustředit na učení?**

---

---

---

**3. Co ti pomáhá si učivo zapamatovat?**

---

---

---

**4. Co všechno ti pomáhá porozumět učivu?**

---

---

---

**5. Jaké máš problémy, když chceš porozumět učivu?**

---

---

---

**6. Vidíš rozdíly ve známkách v jednotlivých předmětech? Čím si to vysvětluješ?**

---

---

---

**7. Když si přečteš „strategie pro jednotlivé učební styly“, které bys mohl/a využít ty sám/a?**

---

---

---

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 1.4 Příprava na přijímací řízení

### Využití metody a očekávaný výstup:

- sestavení individuálního plánu přípravy na přijímací řízení
- ujasnění si kroků, které je potřeba udělat před přijímacím řízením
- zmapování chybějících bodů, které je potřeba zjistit před přijímacím řízením

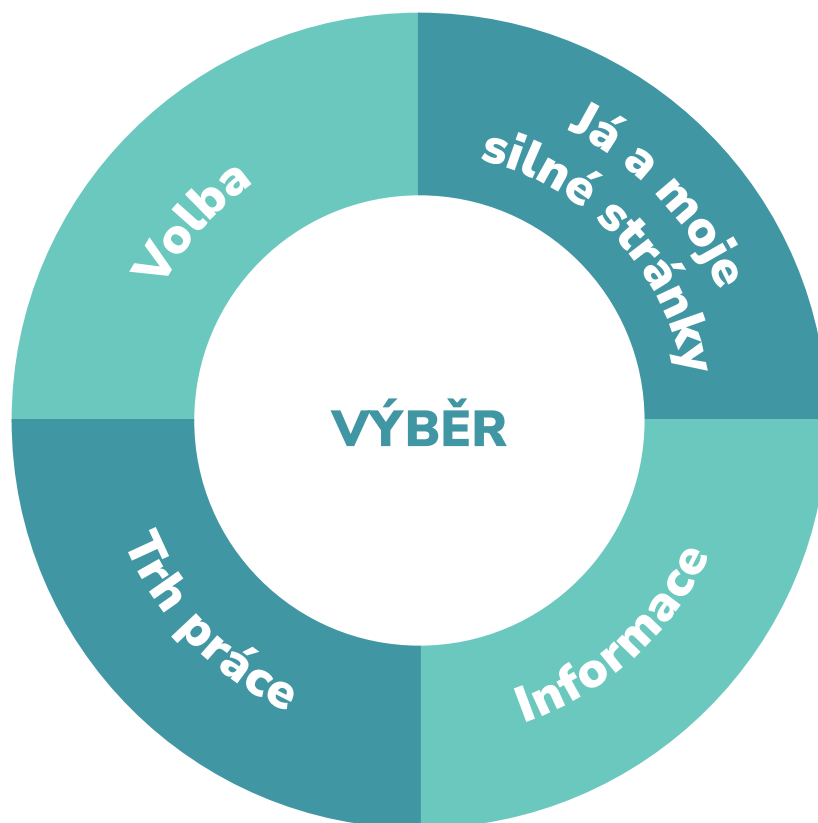
**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** archy papíru, tužka

### Propojení na další témata:

- Styly učení
- Sebepoznání – Sebevědomí (např. Belbinovy týmové role)
- Jak získat povědomí o kompetencích žáka z jeho koníčků/způsobu trávení volného času
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost

Přijímací řízení (dále jen PŘ) je součástí procesu volby povolání. Tento proces se skládá ze čtyř důležitých částí – Já a moje silné stránky, Informace o oboru, Trh práce a Volba (obr. č. 1). Jedním z faktorů, který ovlivňuje motivaci při PŘ, je správná volba oboru. Přijímací řízení stojí na konci procesu volby povolání.



Předtím, než s žákem začneme plánovat PŘ, zmapujeme, zda má správně zvolený obor. Ideální je, pokud se začne částí Já a moje silné stránky, dále Informace o oboru, Trh práce a následně Volba. Při mapování vhodně zvoleného oboru si žák může jednotlivé části přepsat na papír a postupně doplnit.

## Volba školy

Pojďme se blíže podívat, jak můžeme jednotlivé části volby školy zmapovat.

### Část Já a moje silné stránky

*Můžeme s žákem udělat brainstorming nad otázkami:*

- Co tě baví?
- Jaké aktivity děláš rád/a? Co tě na těchto aktivitách baví?
- Když bych o tobě mluvil/a s kamarádem a ptala se na tvoje silné stránky, co by mi řekl?

Po brainstormingu je vhodné se zeptat, co z toho, co řekl, si dokáže představit ve svém budoucím povolání. Ideální je, pokud žák má 3–5 silných stránek. Pokud víme, že žák neví nebo jeho odpovědi nejsou jisté, můžeme využít pracovní list Moje silné stránky, list Sebepoznání – Sebevědomí (např. Belbinovy týmové role) nebo Jak získat povědomí o kompetencích žáka z jeho koníčků/způsobu trávení volného času, a tím ho podpoříme v pojmenování silných stránek.

### Část Informace o oboru

Pro správnou volbu je potřeba mít dostatečné informace o daném oboru a podmínkách přijetí. Jsou obory, kde jsou ještě talentové zkoušky (např. výtvarné obory, sportovní obory aj.) a na tyto zkoušky je nutné se také připravit, případně připravit podklady.

*Otázky pro žáka:*

- Jaká jsou pro tebe pozitiva a negativa oboru, který sis vybral/a?
- Jak vybraný obor naplňuje tvoji představu ideálního oboru?
- Potřebuješ ještě zjistit další informace?
- Viděl jsi studijní plán na dané škole? Pokud ano, co z toho pro tebe vyplývá ve směru k tvé volbě?
- Co jsou pro tebe hlavní důvody výběru dané školy?
- Jaké jsou požadavky na přijetí na školu a jaký to bude mít vliv na tvoji přípravu?

Klíčové u této části je, aby žák byl schopný porovnat svoje silné stránky s požadavky na daný obor. Např. pro obor sociální pracovník by žák měl mít ve svých silných stránkách sociální zaměření, empatii aj. Vhodné je zmapovat s žákem různé způsoby, jak se dá daný obor studovat, jelikož někdy je v pozadí tlak rodičů mít maturitu.

Různé způsoby jsou např. jít přímo na maturitní obor nebo jít na obor učební a pak si udělat maturitu.

## Část Trh práce

Trh práce je dynamická část. Řada oborů v současné době prochází změnami, některé obory zanikají a objevují se nová povolání. Jen pro inspiraci se můžeme podívat na webové stránky [www.budoucnostprofesi.cz](http://www.budoucnostprofesi.cz). Samozřejmě, že v průběhu konzultace se může objevit obava, zda je obor perspektivní, proto je důležité cílit na kompetence/silné stránky žáka (metodický list Atraktivita povolání nebo Roboti), které jsou přenositelné do různých dalších oborů. Odpovědět na otázku, zda má smysl tento obor studovat, je velice obtížné, spíše je vhodné žáka zaměřovat na to, zda obor naplňuje jeho silné stránky.

## Část Volba

Volba v sobě nese vždy dvě kvality, něco získáme, ale něco i ztratíme. Je důležité si tento aspekt uvědomovat, jelikož někdy pro žáka bývá těžké se rozhodnout, protože „nechce nic ztratit“ nebo „nechce udělat špatnou volbu“.

### **Možné otázky:**

- Když se podíváš na preferované obory, jaké jsou tam výhody a nevýhody?
- Jak jednotlivé obory souvisejí s tvými silnými stránkami?
- Co určitě chceš, aby bylo na dané škole?
- Potřebuješ ještě další informace, aby ses mohl/a dobře rozhodnout?

Volba je proces a vyžaduje dostatek času.

PŘ stojí na konci výše uvedeného procesu. Předpokládejme, že žák má zmapované všechny části procesu volby a je již rozhodnutý pro konkrétní obor/y. Pokud žák přijde, že chce pomoci s PŘ, tak role pedagoga spočívá v pomoci naplánovat přípravu, respektive vytvořit společně plán.

Zásadní otázkou je, kolik času má žák do přijímacího řízení, co již udělal a jaké jsou požadavky na PŘ. Někdy je možnost vyzkoušet si testy nanečisto, je velice vhodné, pokud žák této možnosti využije.

### **Níže naleznete otázky, které vám mohou pomoci. Odpovědi zapisujte na papír.**

- Kolik času máš do přijímacího řízení?
- Co jsi již udělal/a ve svojí přípravě?
- Máš možnost vyzkoušet si někde přijímací řízení nanečisto?
- Máš nějakou představu o svojí přípravě?
- Mluvil/a jsi s někým o tom, jak se připravovat (rodič/kamarád)? Pokud ano, co jsi se dozvěděl/a?
- Co potřebuješ ještě zjistit, abys mohl/a dobře sestavit svůj plán?
- Když budeš mít dobře sestavený plán, v čem ti může pomoci?
- Co tě brzdí v sestavení plánu?
- S čím můžeš začít teď hned?
- Kdy je pro tebe ideální doba přípravy?
- Kdo tě může během přípravy podpořit?

Plán souvisí se sebeevaluací žáka, tj. zhodnocením toho, co se potřebuje naučit, co zopakovat. Před vytvořením plánu můžete žáka podpořit, aby si napsal, co všechno je potřeba na přijímací řízení umět. Pak ho vyzvat, aby si barvami udělal evaluaci:

zelená – umím

žlutá – je potřeba se doučit

červená – je potřeba se naučit

Plán by měl reflektovat žákem označené učivo žlutou a červenou barvou.

## **Přijímací řízení – měsíční plán**

### ***Aktivita, které dělám***

---

---

---

---

### ***Kdy dané aktivity dělám***

---

---

---

---

### ***Kolik času jim věnuji***

---

---

---

---

### ***Vyhodnocení aktivit***

---

---

---

---

Někdy si žáci potřebují jen ujasnit myšlenky, jelikož je hodně částí, kde mohou začít, a oni se zaseknou na tom, že nevědí, s jakou částí začít. Role pedagoga může být v ujasnění si priorit.



## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 1.5 Sebepoznání – Sebevědomí (např. Belbinovy týmové role)

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora sebevědomí a sebepoznání žáka a žákyně
- znalost silných stránek-slabých míst žáka
- identifikace potenciálu žáka
- příprava žáka na pracovní trh

**Délka trvání:** 2 x 45 minut

**Pomůcky a vybavení:** flipchart, obrázkové karty, zkrácená verze dotazníku Belbina, papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Práce se třídou – adaptace na nové prostředí, klima třídy, prevence rizikového chování, nastavení vzájemné komunikace
- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Podpora profesní orientace a identifikace žáka se studovaným oborem
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu (volba oboru, kariérové poradenství, NSK)

Sebevědomí (neboli sebedůvěra) je jedním z klíčových faktorů pro spokojený život. Zdravá sebedůvěra znamená, že žák dokáže asertivně vyjádřit svoje potřeby, nespokojenost a je aktivní při vytváření vlastního života.

Sebepoznání je schopnost znát sebe sama, tj. reflektovat a znát svoje silné stránky a jednat v souladu se svými hodnotami, prioritami a potřebami. Můžeme říci, že zdravá sebedůvěra vyrůstá z dostatečného sebepoznání. Klíčové není jen dostatečně se znát, ale i oceňovat a rozvíjet svoje kvality.

**1. krok je sebepoznání**

**2. krok je ocenění svých kvalit**

**3. krok je rozvoj kvalit**

**Metod, jak podpořit sebepoznání žáka, existuje celá řada. Namátkou uvádíme jen některé:**

- testovací metody (MBTI, Gallup test, test týmových rolí Belbin, Hogan diagnostika aj.)
- kompetenční metody (CH-Q, bilanční diagnostika)
- metoda rozhovoru
- sebereflexe, sebereflexní deník

Je na každém pedagogovi, jakou metodu zvolí. Ideální je kombinace testování a rozhovoru. Samotné testování totiž neznamená, že žák se ztotožní s výsledky, které dostane. Testování pojmenuje silné stránky, ale rozhovor může pomoci při dalším profesním rozvoji a může žáka vhodně nasměrovat.

Pro inspiraci zde uvádíme jednu z testovacích metod: Belbinův test týmových rolí. Belbinův test najdete zde:

<https://skvelykolektiv.cz/wp-content/uploads/2021/04/Belbinuv-dotaznik-tymovych-rolí.pdf>

Test odkrývá pozitivní aspekty týmových rolí, ale i ty negativní. Žák může získat „jazyk“, jak popsat svoje silné stránky v rámci pohovoru. Meredith Belbin je britský vědec, který definoval celkem 9 týmových rolí. Pro každou roli je podstatné něco jiného, obecně můžeme role rozdělit do 3 kategorií podle preferencí zaměření:

#### Myšlení

- Inovátor
- Vyhodnocovač
- Specialista

#### Lidé

- Koordinátor
- Týmový pracovník
- Vyhledávač zdrojů

#### Akce

- Usměřovač
- Realizátor
- Dotahovač

Níže uvedené charakteristiky jsou převzaty z webového zdroje

<https://www.iq-tester.cz/o-inteligenci/psychotest-tymovych-rolí.html>

#### TÝMOVÁ ROLE NÁZEV

Výhody/Přínos pro ostatní

Nevýhody/Slabiny

#### INOVÁTOR

je tvůrčí, má mnoho nápadů, umí řešit náročné úkoly, je flexibilní a dovede vymyslet řešení odlišné od konvenčních zvyklostí a tím posunout problém výrazně dopředu

nezabývá se méně podstatnými věcmi, je plně zaujat vymýšlením vlastních nápadů, a když je čas na realizaci věci, stále předkládá nové nápady

#### VYHLEDÁVAČ ZDROJŮ

je plný energie a zapálený pro věc, hledá nové kontakty, objevuje další možnosti uplatnění

nekomunikuje s ostatními příliš efektivně, počáteční nadšení z něj může rychle vyprchat, někdy je nebezpečně optimistický

#### REALIZÁTOR

je spolehlivý, disciplinovaný, dokáže změnit myšlenky na skutky, z abstraktních návrhů dělá konkrétní produkt, uvažuje prakticky a racionálně

není flexibilní, těžko reaguje na změnu podmínek

## VYHODNOCOVAČ

dovede volit optimální strategii, hodnotí všechny možnosti, jeho úvahy jsou přesné, od ostatních požaduje kvalitní práci

nedovede motivovat ostatní členy týmu, může být příliš kritický až destruktivní

## TÝMOVÝ PRACOVNÍK

je sociálně zdatný, dokáže zmírnit a hasit konflikty, stará se o ostatní v týmu, vytváří příjemnou atmosféru

není schopen dělat důležitá a náročná rozhodnutí

## DOTAHOVAČ

hlídá si termíny a limity, posouvá problém do konce, když už ostatní přestávají pracovat, je spolehlivý, pečlivý a svědomitý; Dbá na to, aby dílo bylo bez chyb a hotové podle zadání

často má zbytečné obavy, neumí spolupracovat s druhými (zejména proto, že by mu narušili pořádek v jeho práci)

## SPECIALISTA

je loajální a má rád svůj obor, jeho znalosti jsou velmi cenné, odhodlaně pracuje

zabývá se pouze úzkou oblastí, ve které se vyzná, sleduje to, co jej osobně zajímá, nedokáže skupině dát dynamiku a energii

## KOORDINÁTOR

sebevědomý, pomáhá lidem v týmu, aby spolupracovali, dává je dohromady; ujasňuje cíle, dodává energii

jeho přínos je především mezilidský, profesionálně si práci zjednodušuje, může manipulovat druhými lidmi

## USMĚRŇOVAČ

je to velmi energický člen týmu, který tvoří hnací motor; je odvážný a odhodlaný řešit i náročné úkoly a nečekané potíže

provokuje a někdy uráží ostatní, nepřispívá k dobrému klimatu ve skupině

Chceme upozornit, že se jedná o zkrácenou verzi oficiálního dotazníku. Kompletní dotazník (v angličtině) je nutné zaplatit. <https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles>

Možnou cestou, jak s výstupy pracovat, je navrhnout žákovi, aby si podtrhnul, s čím v testu souhlasí, další barvou, s čím nesouhlasí. Pak pro to, s čím žák souhlasí, hledáme praktické důkazy v jeho životě. Např. v testu mu vyšlo, že je komunikativní – můžete navázat při rozhovoru:

- Vyšla ti komunikativnost, s kým rád mluvíš?
- O jakých tématech rád diskutuješ?
- Kde všude komunikaci využíváš?
- Je komunikace něco, co bys chtěl využít ve svém profesním životě?
- Jak můžeš tuto vlastnost využít, pokud by ses ucházel o práci? Jak ji můžeš prezentovat u pohovoru?
- Je nějaké oblast/situace, kde vnímáš, že ti tato vlastnost spíše škodí?
- Co můžeš udělat pro to, abys tuto vlastnost dále rozvíjel?
- Jak to, co ti vyšlo, koresponduje s tím, jak tě vnímá okolí?

Co sis podtrhl/a barvou pro nesouhlas:

- Co tě vedlo k tomu, že si myslíš, že nemáš tuto kvalitu?
- Jak bychom mohli lépe poznat, že danou kvalitu máš nebo ne? Je někdo v tvém okolí, koho by ses mohl/a zeptat?

Otázky je lepší klást otevřené, aby žáci pátrali a hledali vlastní možnosti řešení.

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

## 1.6 Peer programy ve škole – kdy a jak?

### Využití metody a očekávaný výstup:

Metodu lze využít zejména v následujících případech:

- Žáka/žákyni je potřeba lépe začlenit do třídního kolektivu.
- Mezi žáky se objevuje šikana (žák/žákyně je agresor, nebo oběť).
- Žák nerozumí (částečně nebo úplně) vyučovanému předmětu.
- Žák/žákyně vykazuje rizikové chování.

Peer programy vám mohou pomoci posílit vazby ve třídě i mezi ročníky, nastolit důvěrné školní klima se zdravou komunikací a fungují jako prevence sociálně patologických jevů.

**Délka trvání:** dle potřeby a druhu peer programu, ideálně po celý školní rok

### Příprava:

1. výběr vhodné peer aktivity
2. ustavení pozice koordinátora peer programu
3. výběr a proškolení peer aktivistů
4. nastavení průběhu peer programu, jeho monitoringu a evaluace

### Propojení na další témata:

- Práce se třídou
- Integrace ohroženého žáka do třídy
- Jak poznat žáka v krizi

Peer program neboli vrstevnický program je systém primární prevence, který využívá předem odborně informovaných vrstevníků, se kterými se mohou účastníci programu ztotožnit a mají pro ně význam přirozené autority. Cílem peer programů je pozitivní ovlivňování názorů a postojů mladých lidí zase mladými lidmi. Peer programy jsou realizovány v malých skupinkách přibližně stejně starých jedinců. Podstata těchto programů je založena na poznatcích sociální psychologie, a sice že člověk se celý život ocitá v úzkém kontaktu s dalšími lidmi a prostřednictvím malých sociálních skupin uspokojuje své potřeby. Sociální skupina zejména posiluje sounáležitost, pocit přijetí a péče. Zejména v období puberty a adolescence ovlivňují sociální skupiny vývoj mladého člověka.

V období puberty (12–15 let) se přirozeně začínají rozvolňovat vazby na rodiče, ale přetrvává potřeba být ochraňován, uznáván a podporován. Sociální skupina vrstevníků toto nabízí, zároveň se zde však objevuje také rivalita, protože pubescenti v tomto období porovnávají své síly, schopnosti a celkově své kvality s vrstevníky.

V období adolescence (16–18 let) se mladý člověk obrací více do sebe, hledá svůj smysl života. Ve vrstevnických skupinách přirozeně ustupuje rivalita, a naopak přichází kooperace, hlubší vztahy mezi členy skupiny, názorová a citová opora. Dospívající nejvíce spojuje postoj, který k nim zaujmají dospělí – už je sice nepovažují za děti, ale stále je nepřijali do světa dospělých. Tak se vrstevnická skupina stává bezpečným místem, kde se rozvíjí vztahy a nabízí se možnost sebeuplatnění.

Je zřejmé, že vrstevnické skupiny mají svou dynamiku, kterou lze v peer programech využít. Je potřeba však mít na paměti, že i proškolení peer aktivisté jsou mladí lidé, kteří si procházejí svými vlastními problémy, mají své nálady a své vlastní motivace. Proto je nutné peer programy moni-

torovat, peer aktivisty podporovat a pravidelně se s nimi setkávat. Nesmí dojít k přenesení plné zodpovědnosti na peer aktivistu!

## 1. Výběr vhodné peer aktivity

Existuje několik druhů peer aktivit. Při výběru té správné je potřeba si položit následující otázky:

- Na koho/na jaký nežádoucí jev má být aktivita zaměřená?
- Jaký efekt má aktivita přinést?
- Co/koho budu k realizaci aktivity potřebovat?
- Jak zajistím bezpečný průběh aktivit (pro koordinátora programu, peer aktivisty a cílovou skupinu)?

Podle vámi stanovených cílů si pak vyberete takovou peer aktivitu, která odpovídá potřebám stanoveným v první etapě plánování programu. Již ve fázi příprav peer programu by do diskuze měli být zapojeni školní psycholog, výchovný poradce, školní metodik prevence, zástupce vedení školy a případně další dle potřeby (například třídní učitel/ka třídy, kde se peer program bude realizovat). Téma peer programu pak může být vybráno i ve spolupráci s vybranými žákyněmi a žáky (například zástupci školního žákovského parlamentu nebo adepty na budoucí peer aktivisty). Na výběr máte:

### **Peer leadership**

V případě, že potřebujete vést skupinu žákyň a žáků (třídní kolektiv, skupina na praxi, skupina při mimoškolních aktivitách), ve které se objevuje nežádoucí rizikové chování, a předat jim žádoucí informace a dovednosti, je peer leadership správná volba. Nejprve vyberte peer leadera (ideálně člena dané skupiny) a proškolení jej v tématu, kterému se při práci se skupinou chcete věnovat. Vedoucí vrstevníci mají značný vliv na postoje a chování členů dané skupiny, jsou pro ně přirozenými autoritami a pro mnohé žákyně a žáky mohou představovat i vzory. Schopný peer leader umí předávat získané znalosti a dovednosti dalším vrstevníkům a tím přispívat ke zlepšení vztahů na školách v menších skupinách.

### **Peer mediace**

Peer mediace je způsob, jak řešit konflikty mezi dvěma spolužáky nebo v malých skupinách. Peer mediátoři zde ale nehrají roli soudců a nerozhodují o tom, která strana je v právu. Jejich úkolem je pomáhat oběma stranám k tomu, aby bylo docíleno takového řešení, které je přijatelné pro obě strany, a předcházet tím dalším potížím. K problémům, které se řeší nejčastěji, patří vztahové problémy, obtěžování, krádeže, šikana, rasová nesnášenlivost, vandalství, problémy ve škole atd. Oblasti problémů jako sexuální zneužívání, sebevražda, užívání drog a držení zbraní nejsou vhodné k řešení peer mediátory, zde je potřeba přizvat zkušené odborníky.

### **Peer učení**

Vhodná aktivita, když vnímáme, že žák nerozumí probíranému učivu a hrozí zhoršení studijních výsledků. Vrstevnické učení znamená, že se žáci učí od sebe navzájem. Může probíhat ve dvojicích nebo ve skupinách. Mezi výhody této formy učení řadíme to, že spolu žáci mluví „stejným jazykem“, takže si efektivně a srozumitelně předávají učivo. Probíraná látka je přijímána a pochopena rychleji. Jedná se tedy o doučování, které je realizováno mezi žáky stejného, ale i jiného věku, například žák 8. ročníku doučuje žáka 7. ročníku.



### **Peer prevence rizikového chování**

Tato aktivita bývá součástí uceleného preventivního programu školy, nefunguje odděleně. Většinou má podobu řízených diskuzí ve skupinách na témata jako užívání omamných látek, šikana, vandalství, rasismus a xenofobie, netolismus, kyberšikana a další. Aktivity probíhají v malé skupině a jsou zcela v režii předem připravených žáků (peer aktivistů). Peer aktivisté jsou většinou zhruba o rok či dva starší než účastníci peer programu.

### **Peer podpora**

Ideální aktivita, pokud potřebujete cílit na jednoho individuálního žáka. Stavebním kamenem této podpory jsou vyškolení vrstevníci, kteří jsou schopni poskytovat sociální a emocionální pomoc a vytvářet tak bezpečné a důvěryhodné prostředí spolužákovi, který se ocitl v nepříznivé situaci. V takových chvílích se hodí podpora přítele nebo vrstevníka. Jedná se tedy o strategii včasného zásahu a nemusí být vždy realizována vyškoleným peer aktivistou. Pomoci může i kamarád/ka, kteří mají k ohroženému žákovi blízko, a podpora tak probíhá přirozenou formou.

## **2. Ustavení pozice koordinátora peer programu**

V prostředí školy se koordinátorem peer programu jmenuje školní psycholog, výchovný poradce, školní metodik prevence nebo jiný pedagog. Koordinátor peer programu pak ve spolupráci s vedením školy a dalšími pedagogy připravuje peer program. Vhodné je vytipovat peer aktivisty mezi žákyněmi a žáky školy už ve fázi příprav peer programu a zapojit je do přípravných prací. Sami žáci totiž mohou nadnést aktuální témata k řešení.

Koordinátor plánuje jednotlivé aktivity, určuje cílové skupiny programů, dohlíží na přípravy aktivit řízených peer aktivisty. Školí nebo zajišťuje proškolení peer aktivistů externě. Po spuštění peer programu dohlíží na průběh realizace aktivit, pravidelně se setkává s peer aktivisty a společně vyhodnocují program. Více viz kapitola 4.

## **3. Výběr a proškolení peer aktivistů**

Literatura uvádí, že jako peer aktivisté se vybírají žákyně a žáci posledních ročníků, s důrazem na výběr žáků s rozvinutými sociálními kompetencemi a s přirozenou autoritou mezi spolužáky. Peer aktivisté nemají mít žádné závažné výukové nebo kázeňské problémy. Konečný výběr je na koordinátorovi peer programu, který dle typu peer aktivity může vybírat i mezi stejně starými žáky. Zahajuje se úvodní informativní schůzkou, kde koordinátor potenciálním peer aktivistům představí záměr školního peer programu a zjišťuje jejich motivaci pro zapojení do programu.

Poté následuje školení peer aktivistů. Jeho náplň je odvislá od tématu peer programu (šikana, užívání návykových látek atd.), nicméně obecně by peer aktivisté měli být proškoleni v následujících tématech:

- komunikační dovednosti (umět zaujmout, motivovat atd.)
- prezentační dovednosti (mluvení před třídou, skupinou)
- týmová práce, kreativita, samostatné řešení aktuálních situací, improvizace
- hodnocení aktivity, sebehodnocení, předávání informací koordinátorovi

Příklady dobré praxe uvádějí, že je vhodné zorganizovat pro peer aktivisty několikadenní výjezdní školení, kde si prakticky vyzkoušejí komunikační a prezentační dovednosti, formou her a týmových aktivit posílí své schopnosti práce ve skupině. Osvědčily se sebepoznávací hry a testy. Školení peer aktivistů je možné zorganizovat ve spolupráci s dalšími odborníky a institucemi, jako jsou pedagogicko-psychologické poradny.

Pro zařazení žáka/žákyně do peer programu v roli peer aktivisty či peer leadera je vhodné mít souhlas rodičů (zákonných zástupců).

#### **4. Nastavení průběhu peer programu, jeho monitoringu a evaluace**

Při plánování peer programu je vhodné vycházet z analýzy současné situace. Analýza mapuje aktuální stav věcí a pomůže nastavit cíle peer programu a kritéria hodnocení jeho úspěšnosti. Analýza současné situace může být založena na údajích ze školní matriky, případně na datech vedených školním metodikem prevence. Může se opřít o dotazníkové šetření provedené mezi žáky školy.

Na základě této analýzy se pak stanoví cíle peer programu – např. data z analýzy výchozí situace uvádějí, že 40 % žáků nerozumí probíranému učivu matematiky. Cílem peer programu bude snížit procento žáků s tímto problémem na 10 %.

Peer aktivisté se v průběhu peer programu budou pravidelně setkávat s koordinátorem (doporučuje se 2–4x do měsíce). Na setkáních budou hodnotit průběh aktivit, plánovat další aktivity, dále se vzdělávat a pracovat na svých prezentačních schopnostech. Koordinátor peer programu poskytuje peer aktivistům podporu a pomoc.

Na konci peer programu se provede vyhodnocení. Podařilo se snížit procento žáků s problémy v matematice? Jaké aktivity se osvědčily a jaké ne?

Při hodnocení peer programu je potřeba mít na paměti, že peer programy jsou obecně běh na dlouhou trať a jejich výsledky se ukazují až v dlouhodobém časovém horizontu. Aktivity, které jsou v rámci peer programu realizovány, nemusejí být nutně špatné, když se ukáže malý efekt. Dost často dochází k tomu, že aktivity jsou zvoleny dobře, ale jejich intenzita je nízká. Z hodnocení je pak nezbytné vyvodit patřičné závěry a nové poznatky znovu zakomponovat do procesu tak, aby v příštím běhu peer programu efektivita narostla.

[illegible]

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.

# Sekundárně preventivní opatření a intervence

Tyto intervence napomáhají vyhledat potenciálně problémové žáky/žákyně nebo skupiny žáků s cílem včasného řešení problémů v jejich zárodku.

Na následujících stránkách přinášíme některé z těchto aktivit rozpracované do metodických postupů. Tyto metodické postupy vám mohou pomoci celou aktivitu naplánovat, realizovat a také vyhodnotit. Zároveň doporučujeme podpořit tato opatření skupinovými či individuálními aktivitami v kariérovém poradenství, například:

- Reflexe poradenského rozhovoru
- Moje silné stránky
- Obor versus silné stránky
- Co mě baví
- Hlavní znaky mojí práce
- Vzdělávací plán

## 2.1 Rozhovor

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora pedagoga ve vedení rozhovoru
- využití některých z pěti principů motivačních rozhovorů
- příprava na rozhovor

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, psací potřeby

### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Kde hledat radu a pomoc
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Práce s emocemi
- Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci
- Koučovací přístup – techniky přerámování a zázračné otázky

Švarcová (2005) uvádí, že metoda rozhovoru je založena na přímém dotazování, tedy na verbální komunikaci. V rámci tohoto metodického postupu můžeme inspiraci pro práci s žáky najít u Millera a Rollnicka (2003), kteří definují několik principů pro motivační rozhovory, které fungovaly u jejich klientů. Pojďme se podívat na jednotlivé principy a jak je může pedagog využít ve své praxi.

### Princip první – vyjádření empatie

Empatie obecně vyjadřuje schopnost vnímat pocity druhého člověka. Pokud chcete s pocity/emocemi dále pracovat, je nutné je umět reflektovat. To, že emoce pojmenujete, neznamená, že se rozhovor zastavil, může se zpomalit, ale pak bude hledání řešení možná rychlejší, jelikož proces nebudou brzdit emoce. Je potřeba uvědomit si, že emoce jak pozitivní, tak negativní do rozhovorů patří, a dokázat s nimi pracovat vyjadřuje určitou dovednost, kterou lze získat časem.

Chovat se empaticky neznamená, že chování druhého schvalujete nebo podporujete. Jasně můžete vymezovat hranice a s chováním nesouhlasit. Je však důležité dát prostor pro vysvětlení motivů chování žáka.

#### Pro praxi:

Zkuste si říct následující větu – nejprve empaticky, pak ironicky a nakonec rozčileně:  
„Chápu, že řešíš složitou situaci...“

Při vyjadřování porozumění situaci je klíčová práce s hlasem. Proto je dobré mít na paměti, že i snaha o vyjádření porozumění může vyjít vniveč, pokud nepracujeme vhodně s hlasem. Zkuste se také zamyslet nad tím, jak vnímáte žáka. Pokud byste měli na stupnici 1–10 (kdy 10 je: chování žáka mě rozčiluje) označit, kde jste, jaké číslo byste dali? Toto uvědomění je důležité, pokud chcete,

abyste se na žáka mohli naladit a rozhovor dobře probíhal. Můžete využít techniky z metodických postupů Koučovací přístup – techniky přerámování a zázračné otázky nebo Práce s emocemi.

### **Princip druhý – rozvíjení rozporů**

Tento princip se opírá o snahu ukazovat žákovi rozdíl mezi cíli/přáními a současným chováním. Např. žák chce mít dobře placenou práci, ale jeho chování tomu neodpovídá, např. chodí za školu, má slabý prospěch v předmětech, což mu v konečném důsledku může znemožnit ukončit školu a najít si adekvátně zaplacenou práci aj. Je žádoucí, aby rozpory pojmenoval samotný žák, jinak můžete v žákovi vybudovat odpor. Záměrem učitele by mělo být v průběhu rozhovoru otázkami vytvářet kontrast mezi tím, co žák chce a jaká je realita.

#### **Pro praxi:**

Prvně je důležité si uvědomit, zda znáte přání a cíle žáka. Pokud ne, je vhodné se na ně zeptat, jinak by se mohlo stát, že zaměníte cíle a přání žáka s cíli, o kterých si myslíte, že jich chce dosáhnout a jsou pro něj důležité.

### **Princip třetí – vyhýbání se argumentaci**

Pokud učitel bude přinášet hodně argumentů, proč je důležité něco udělat, nebo naopak něco nedělat, může se stát, že žák přejde do obhajování sebe sama nebo přinášení protiargumentů. Přílišný tlak totiž vede k velkému protitlaku. Pokud je žák ve vzdoru či je agresivní nebo pasivní, je vhodné se zamyslet nad změnou stylu rozhovoru.

#### **Pro praxi:**

Zkuste se před rozhovorem zamyslet, co je ve vaší kompetenci a co již není. Můžete například zařídit to, aby se žák dobře rozhodl? Můžete za něj provést změnu, která je potřeba, aby se situace zlepšila? Vyjasnění si vlastních kompetencí je důležité v ukotvení v tom, kdo je za co zodpovědný při rozhovoru.

### **Princip čtvrtý – využití odporu**

Je pravděpodobné, že žák bude hned na začátku v obranné reakci. Je pro něj nepříjemné už samotné řešení problémů, nebo může mít také pocit, že pedagog je autorita, která mu bude říkat, co má a nemá dělat. Pedagog může tento odpor využít ve svůj prospěch, pokud dokáže vyjádřit pochopení pro pocity a chování žáka.

#### **Pro praxi:**

Zkuste využít princip empatie. Je důležité i při útočných tendencích žáka zůstat nad věcí a dokázat reflektovat, co se v rozhovoru děje.

## Princip pátý – podpora vlastních schopností žáka

Pro úspěšný rozhovor je klíčová důvěra. Pokud má pedagog důvěru v žáka, pak k němu v průběhu rozhovoru přistupuje s důvěrou a plně věří, že má schopnosti na to sám navrhnout řešení problému.

### Pro praxi:

Zkuste se zamyslet, jak moc věříte ve schopnosti žáka? Kde se bere vaše důvěra nebo nedůvěra v jeho schopnosti? Jak můžete podpořit vaši důvěru a jak překonat nedůvěru? Jsou ve vašem okolí další pedagogové, kteří mohou podpořit žáka?

Školní prostředí má několik specifíků, která je při plánování a realizaci rozhovoru mít na zřeteli, zejména čas a autoritu pedagoga. Pojďme se blíže podívat na aspekt času. Pokud se rozhodnete, že chcete s žákem vést rozhovor, je vhodné dodržet několik pravidel:

Na rozhovor je potřeba mít dostatek času. Pokud je váš odhad, že rozhovor bude trvat 30 minut, počítejte s časem o 15 minut delším, pokud by se objevily emoce, žák by situaci podrobněji vysvětloval aj., ať máte dostatek času a nemusíte rozhovor ukončit, jelikož vás čekají další pracovní aktivity.

Je vhodné zvážit, kde rozhovor bude probíhat a kdo se ho bude účastnit. Pokud bude přítomen někdo další, je vhodné vysvětlit hned na začátku proč je u rozhovoru také a zeptat se žáka, zda s tím souhlasí.

Někdy méně je více, zkuste se proto zaměřit v první fázi rozhovoru na vybudování důvěry mezi vámi a žákem. Nemusíte hned při prvním rozhovoru dojít k cíli, který by byl žádoucí.

Pedagog je osoba, kterou žáci vnímají převážně jako autoritu. Je proto nutné mít na paměti, že by bylo vhodné mít k dispozici seznam institucí, na které se žák v případě potřeby může obrátit. Pedagog v situaci, kdy vede rozhovor, je spíše v roli poradce a měl by být schopen vědět, kam se žák v případě potřeby může obrátit.

**Další důležitou věcí je nepodcenit samotnou přípravu na rozhovor. Pro inspiraci níže naleznete otázky, které vám pomohou se na rozhovor lépe připravit:**

- Co je cílem rozhovoru s žákem?
- Jaké techniky a nástroje chcete v průběhu hovoru využít?
- Koho dalšího by bylo užitečné do rozhovoru zapojit?
- Pokud rozhovor nebude probíhat podle vašich představ, jaké techniky a nástroje využijete pro změnu situace?
- Jak a kde žákovi sdělíte, že s ním chcete mluvit?
- Potřebujete s někým z pedagogů/rodičů mluvit předtím, než proběhne rozhovor?
- Kdy a kde chcete rozhovor vést?
- Co všechno víte o situaci žáka a co potřebujete ještě zjistit a ověřit?
- Napadají vás konkrétní otázky, na které byste se rád/a zeptal/a během rozhovoru?

Po rozhovoru můžete s žákem provést reflexi, je na vás, zda některé z nabízených otázek využijete:

- Co na základě rozhovoru uděláš?
- Víš, na koho se obrátit?
- Je někdo, kdo by tě mohl v tom, co chceš, podpořit?

Pro pedagoga je velice vhodné, pokud si vytvoří zápis z rozhovoru, kde shrne (výběr bodů je na pedagogovi, uvedené body může doplnit o další):

- co se s žákem domluvilo
- konkrétní kroky, které žák udělá a do kdy je udělá
- emoce/vysvětlení situace žákem
- doporučení, jak dále postupovat
- informování rodičů ano/ne, případně kdy a jakým způsobem

Vedení rozhovorů, stejně jako principy, které pedagog využije v rámci rozhovoru, jsou plně v jeho kompetenci. Je však vhodné, pokud si pedagog po rozhovoru udělá sám pro sebe reflexi:

- Co při rozhovoru s žákem fungovalo?
- Co fungovalo méně a jak situaci řešit příště jinak?

Reflexe pomáhá mapovat proces rozhovoru a upozorňuje na důležité momenty.



## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.2 Rozhovor s žákem/žákyní v náročné životní situaci

### Využití metody a očekávaný výstup:

- postup, jak pracovat s žákem/žákyní, kteří se ocitli v náročné životní situaci

**Délka trvání:** 30 minut a následné konzultace

**Pomůcky a vybavení:** místnost pro soukromý rozhovor, psací potřeby

### Propojení na další témata:

- Kde hledat radu a pomoc
- Rozhovor a jeho struktura obecně
- Krizové situace

Náročné životní události se nevyhýbají nikomu, ani dětem. Nejde se připravit na každou takovou situaci, protože jich může být nepřeberné množství (rodinná krize, osobní krize, disharmonické vztahy ve třídě, zdravotní potíže atd.). Každý se s nimi vyrovnává jinak, jinak je vnímá a řeší, ať už jde o dítě nebo učitele. Pedagog má v této situaci nelehký úkol pomoci najít řešení, východisko, nebo být jen tím, komu se dítě může svěřit, koho vnímá jako osobu, na kterou se může obrátit s problémem.

Pokud se na pedagoga obrátí žákyně/žák s tím, že by s pedagogem o něčem potřeboval/a mluvit, je vhodné si položit otázky a zamyslet se nad tím:

- Co se ode mě očekává
- K čemu má setkání s žákem/žákyní sloužit
- Co má být cílem

Připravit se. Víím, co mám nebo mohu v té které situaci udělat. Jak bych měl/a nebo mohl/a reagovat? Na všechno se předem připravit nedá, ale pedagog by si měl tyto otázky položit. Měl by si najít čas na jejich odpovědi, a hlavně čas na práci s žákem/žákyní.

### Práce s žákem/žákyní

**První krok:** Pedagog by měl v první řadě zjistit míru akutnosti řešení a zmírnit tenzi, pokud se vyskytne.

**Technika:** Mapování. Zjistit víc o problému, hledat spojitosti, zajímat se o vlastní náhled žákyně/žáka na problém. Ocenění, že žák/žákyně hledá řešení a pomoc.

**Druhý krok:** Úvahy o řešení. Jak postupovat, kterou techniku zvolit.

**Technika:** Ocenění, podpora, poděkování za důvěru, poskytnutí dostatečného prostoru ke sdělení, mapování, hledání dlaždic (tedy toho, co je pro dítě stabilním a pevným bodem). V této části jde zároveň o práci s emocemi o schopnost podívat se na problém jiným pohledem. Vžít se do vnímání žáka/žákyně.

**Třetí krok:** Spolupráce s odborníky, hledání řešení.

**Technika:** Poradenské vedení. Být nápomocný k řešení problémů, hledání východiska, jiné cesty,

spolupráce odborníků z řad psychologů, pedagogů, OSPODu, právní pomoci, lékařů podle charakteru a závažnosti problému. Někdy stačí podpůrný rozhovor nebo pouze sdílení a zrcadlení problému.

### **Spolupráce s kolegy a odborníky**

Nikdo nemá schopnost a odbornost zvládnout všechny problémy, proto je vhodné spolupracovat při řešení náročné životní situace minimálně s ostatními kolegy. Podle míry závažnosti je vhodné obrátit se i na další odborníky.

### **Kroky ke zmírnění dopadu:**

**Debriefing** – jde o skupinový rozhovor s kolegy například v rámci školního poradenského pracoviště. Pedagog nesmí v žádném případě zapomenout na skutečnost, že se žákyně/žák svěřil/a jen jemu a v mnoha případech se slovy „že to nikomu neřeknete“. Vždy musí být zachována důvěra mezi pedagogem a žákyní, žákem. Pokud ji ztratíme, nelze ji obnovit. Proto volíme vhodnou formu této metody.

**Intervize** – jde o sdílení případové práce, konzultace s kolegy (psychologem, speciálním pedagogem, asistentem pedagoga, případně ředitelem apod.).

**Edukace** – prosociální a duchovní hodnoty nebo předání čísel a kontaktů.

### **Co očekává žák od pedagoga:**

Pochopení, ventilaci svého problému, podporu, sdílení, pomoc, informace.

### **Co se může očekávat od pedagoga:**

Naslouchání, doptávání, strukturování, práce s motivací, reagování na těžkou situaci, doporučení, dojednání zakázky (domluva na dalším setkání, pomoc odborníka atd.), reflektování.

### **Doporučení pro pedagogické pracovníky:**

Nezklammat důvěru, věnovat žákyni/žákovi čas a prostor, společně hledat řešení, zajímat o to, jak se situace vyvíjí. Nelze to vyřešit jen jedním setkáním. Projevit zájem a starost. Doporučit vhodné další zařízení nebo organizaci (pokud to situace vyžaduje). To všechno klade vysoké nároky na pedagoga a vyžaduje to časový prostor, osobní angažovanost a empatii.

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.3 Motivace: práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace

**Délka trvání:** 2 x 45 minut

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Styly učení
- Podpora profesní orientace a identifikace žáka se studovaným oborem
- Identifikace a podpora nadaného žáka

Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Chceme-li proto definovat, co je motivace, můžeme využít slova motiv (latinsky motus), což znamená pohyb. Motiv je tedy faktor, který uvádí věci do pohybu. (Říčan, 2010). Než se podíváme na další část teorie v metodickém listu, pojďme se zamyslet nad níže vybranými otázkami, abychom si mohli lépe uvědomit motivaci v našem osobním a profesním životě:

- Jak pracujete obecně s tématem motivace? Co vám funguje při motivaci žáků?
- Dovedete odhadnout motivace svých žáků?
- Když budete znát motivaci žáka/žákyně, bude se vám s nimi lépe pracovat?
- S jakými nástroji/technikami pracujete, abyste identifikoval/a motivaci žáka/žákyně?
- Jaký typ interakce máte nejčastěji s žákem/žákyní?
- Víte, co vás samotné motivuje/demotivuje? Víte to u svých kolegů?

Zamyšlením se nad těmito otázkami můžete získat cenné informace, které vám mohou pomoci při práci s žáky. Klíčové je uvědomit si, že motivace je velice široké téma, které zahrnuje řadu různých faktorů, a že platí, co motivuje mě, nemusí motivovat druhé.

### V současné době existuje celá řada teorií, které se zabývají motivací, např.:

- Herzbergova motivační teorie dvou faktorů
- Maslowova pyramida potřeb
- McClellandova teorie získaných potřeb

My se podrobněji podíváme na  
**Maslowovu pyramidu potřeb.**



### ***Fyziologické potřeby***

– základní potřeby lidského organismu (např. potřeba spánku, jídla aj.), a mají proto nejvyšší prioritu. Pokud nejsou naplněny, člověk nemůže směřovat k jiným potřebám. Např. pokud člověk bude dlouhodobě vystaven nedostatku spánku, nebude mít potřeby vyšší, ale bude se orientovat na uspokojení této potřeby.

**Pro praxi:** Např. žák by neměl být ospalý, pokud s ním chceme vést rozhovor.

### ***Potřeby bezpečí***

– potřeba finančního zabezpečení, obecně bezpečí a jistota rodiny a zdraví. Např. žák, který je ohrožen předčasným odchodem, může prožívat ohrožení této potřeby např. nejistou finanční situací rodiny, častým stěhováním rodiny aj.

**Pro praxi:** Je nutné si uvědomit, že žáci nemusí kladně reagovat na snahy o rozhovor nad jejich prospěchem, pokud řeší existenční problémy a je pro ně klíčová otázka peněz.

### ***Potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti***

– pro člověka je běžné, že se sdružuje do skupin. Primárně se sdružuje do skupin, se kterými má něco společného a cítí hrdost na to, že je členem skupiny. Takovým příkladem je např. rodina.

**Pro praxi:** Zjistěte motivy žáka, tím můžete podpořit jeho zájem o studium. Často se může stát, že ani rodina nemá o jeho prospěch a studijní problémy zájem. Otázka „Co na známky říkají rodiče?“ nemusí být pro žáka relevantní, pokud necítí sounáležitost se svojí rodinou. Právě zjištěním, co žáka motivuje a jaká skupina je pro něj důležitá, můžete získat do ruky další nástroj pro rozhovor.

### ***Potřeba úcty, uznání***

– každý potřebuje dostat ocenění/uznání vlastních kvalit a toho, co umí. Většinou si ceníme pochvaly od lidí, kterých si vážíme a jsou nám blízcí.

**Pro praxi:** Jak můžete dát žákovi najevo uznání a respekt? Je něco, co můžete u žáka vyzdvihnout, ocenit jej za to?

### ***Kognitivní potřeby***

– stojí na znalostech a porozumění. Klíčové pro tuto oblast jsou zvědavost, zkoumání, porozumění světu, snaha získávat informace a prohlubovat své poznání.

**Pro praxi:** Má žák nějakou vyhraněnou oblast zájmu, o kterou byste se mohli během rozhovoru opřít? Koníček, předmět ve škole aj. Víte, co ho zajímá?

### **Estetické potřeby**

– ocenění a hledání krásy, rovnováhy, formy atd.

**Pro praxi:** Můžete s žákem zmapovat, v jakém prostředí se cítí dobře. Např. co mu vyhovuje ve škole/doma a chtěl by to mít i ve svém budoucím povolání/profesi.

### **Potřeba seberealizace**

– je založena na realizaci osobního potenciálu a osobního rozvoje jedince.

**Pro praxi:** Kde vy sami vnímáte, že má žák osobní potenciál a může jej rozvíjet? Jak žák vnímá sám sebe a svůj potenciál?

**Zamyšlení pro vás:** Pokud si představíte, že s žákem povedete rozhovor, zkuste si odpovědět na níže uvedené otázky:

- Jaké potřeby si myslíte, že má uspokojené?
- Jaké potřeby podle vás uspokojené nemá? (Jde samozřejmě o odhad a v průběhu hovoru se na tyto domněnky doptáme.)
- Jak míru naplnění jeho potřeb můžete reflektovat během rozhovoru?
- Co ho motivuje?

Plamínek (2010) uvádí základní zásady pro motivaci. Níže naleznete nejenom zásady, ale i co jednotlivé zásady mohou znamenat pro vaši praxi:

#### **1. Motivace je jen jednou z cest, jak ovlivňovat lidi.**

**Pro praxi:** Co dalšího můžete využít?

#### **2. Nepřizpůsobujte lidi úkolům, ale úkoly lidem.**

**Pro praxi:** Znáte styly učení žáků, abyste jim mohli úkol zadat podle jejich učebního stylu?

#### **3. Lidé musejí cítit uspokojení alespoň s něčím.**

**Pro praxi:** Co můžete udělat pro to, abyste vyzdvihli pozitiva žáka?

#### **4. Ostatní lidé mohou reagovat na jiné podněty než vy.**

**Pro praxi:** Jaké otázky vám pomohou zjistit, co je pro žáka důležité?

#### **5. Obavy z nepříjemného mohou motivovat stejně jako touha po příjemném.**

**Pro praxi:** Znáte pozadí motivů chování žáka?

#### **6. Mnohdy stačí práci dobře vydefinovat a vysvětlit.**

**Pro praxi:** Jak se mi daří pracovat s cíli, které se stanovily v průběhu setkání s žákem/rodinou?

#### **7. Pod nechci se může skrývat neumím nebo nemohu.**

**Pro praxi:** Jak si mohu dobře zmapovat, co je za slovem nechci? Jaké otázky mohu položit?

#### **8. Při motivaci myslíte na druhého, ne na sebe.**

**Pro praxi:** Jak si mohu zařídit dost času a prostoru pro rozhovor se žákem?

## 9. Aktuální motivy jsou souhrou vlivu osobnosti, prostředí a situace.

**Pro praxi:** V průběhu rozhovoru je důležité zmapovat žákovu situaci a prostředí.

Vašutová (2002) mluví při strategiích učení o různých typech motivace. Pokud žáka vede vnitřní motivace, má v procesu učení jasný záměr (přesněji řečeno, ví proč a co se chce naučit). Při vnější motivaci vstupuje do procesu další působení, např. závislost na vnějším působení (rodiče, učitelé) a hodnocení. Při motivaci, kde je pro žáka klíčový výkon, stojí v pozadí potřeba uznání. Při sociální motivaci je studium nutností; žák se učí jakkoliv s cílem prospět, nicméně je jeho postoj ke studiu negativní (upraveno z prezentace Strategie učení, v literatuře uvedeno jako bod 2).

Docentka Pavelková a docent Hrabal přinášejí jiný úhel pohledu na problémy s motivací žáků, kdy ve svém článku Problémy s žákovskou motivací uvádějí, že za slabou motivací může stát nuda. Jen pro inspiraci se můžete podívat na metodický list Styly učení, který se zaměřuje na různé styly učení žáků a co potřebují žáci s různým stylem mít ve výuce. Je jen na vás, zda některé poznatky integrujete do výuky. Vyvinuli také dotazník mapující školní výkonovou motivaci žáků. Dotazník, a jak s ním pracovat, najdete zde: Školní výkonová motivace žáků, Národní ústav odborného vzdělávání (nuov.cz).

**Dalším nástrojem, který kromě dotazníku můžete využít, je rozhovor.**

### Příprava před rozhovorem

- Co o žákovi vím? Jaký má studijní prospěch?
- Jaké otázky chci položit?
- Jakou mám představu o jeho motivaci? Jak se na svoje představy zeptám?

### Samotný rozhovor

- Mapujeme žákovu motivaci, vliv prostředí a aktuální situaci.
- Co se ti v poslední době ve škole/mimo školu podařilo?
- Souvisí to, co se ti podařilo, s tím, čeho chceš dosáhnout?
- Máš nějaké předměty, které tě baví? Co tě na nich baví?
- Co tě obecně motivuje/demotivuje? Proč?
- Jak teď to, co víš o věcech, co tě motivují/demotivují, můžeš využít pro zlepšení...?

### Po rozhovoru

- Jak mohu dále podpořit žáka v jeho motivaci?  
Např. nabídnout další setkání/adresu, kontakt na další instituce.

V první fázi s tématem motivace pro vás může být užitečné se zamyslet, co motivuje vás samotné (Co stálo za tím, že vykonáváte danou profesi? Co vás motivuje/demotivuje ve škole? aj.). Porozumění vlastním motivům může být klíč k tomu, abyste lépe pracovali s tématem motivace u druhých.



## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.4 Koučovací přístup – techniky přerámování a zázračné otázky

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora žáka/žákyně při změně úhlu pohledu na jeho/její situaci/problém

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Rozhovor s rodiči žáka

*„Koučování je partnerská spolupráce s klienty v tvořivém a myšlení inspirujícím procesu, který je inspiruje k maximalizaci jejich osobního i profesního potenciálu, což je zvláště důležité v tomto nejistém a komplexním prostředí.“* (definice podle ICF, převzato ze Zatloukal, Vítek, 2016)

Koučování jako metoda stojí na principu DUO, což je:

**D – Důvěra a sebedůvěra k vnitřnímu potenciálu (žáka)**

**U – Uvědomění – neposuzování (toho, co žák říká)**

**O – Odpovědnost – ochota a odvaha k rozhodnutí (žáka)**

Pokud chcete využít techniky, které jsou popsány níže, je důležité před a samozřejmě i v průběhu rozhovoru s žákem mít na paměti princip DUO. Tento přístup je hodně o nácviku.

**Zkuste si před rozhovorem najít čas sami na sebe a položit si následující otázky:**

- Co mi může pomoci mít na zřeteli v průběhu rozhovoru uvedený princip?
- Jak teď mohu odložit svoje myšlenky, které mě zaměstnávají, abych byl/a naladěn/á na rozhovor?
- Na co si musím dát pozor v průběhu rozhovoru, pokud se chci držet uvedeného principu?

### Technika Přerámování (angl. Reframing – „změna rámu“)

Díky výchově, kontaktu s vrstevníky si každý jedinec vytváří vlastní přesvědčení, postoje, názory a hodnoty, skrz které se dívá na svět. Posuzuje události, které se mu staly, hodnotí sám sebe a interpretuje situace. Můžeme si zjednodušeně představit, že každý z nás má svoji optiku, kterou se dívá na svět.

#### **Jednoduchý příklad, jak si tuto techniku můžeme vysvětlit:**

Zkuste si vzpomenout na situaci, kdy jste někomu něco říkali a ten, kdo vás poslouchal, položil otázku, která změnila váš úhel pohledu na danou situaci. Možná jste v první moment cítili negativní emoce, že vám někdo nevyjádřil „podporu“, ale později jste možná dotyčnému dali za pravdu. Prá-

vě položená otázka pomohla vidět situaci z jiného úhlu pohledu. Proto počítejte, že pokud techniku použijete, může se stát, že žák může v první moment reagovat nepříjemně, jelikož očekává, že jej okolí v názoru podpoří.

***Jak může vypadat přerámování v praxi:***

Má k tomu pořád co říct!

Je přísný!

Uznává jen svůj názor!

***Možné znění přerámování:***

Chce vyjádřit všechny svoje myšlenky.

Má rád pravidla a vyžaduje jejich dodržování.

Dokáže si stát za svým názorem.

***Využití techniky:***

Techniku můžete využít minimálně v těchto dvou příkladech. Jak na začátku zaznělo, je velice důležité, aby byl v průběhu rozhovoru dodržen princip DUO. Může se stát, že žák/rodič ve vás svým chováním vzbuzuje negativní emoce. Před rozhovorem si zkuste napsat, co konkrétně v chování na vás působí nepříjemně, a přerámujte si větu, kterou jste si napsali. Může vám to pomoci v rozhovoru.

***Druhý příklad využití je, pokud v rozhovoru vnímáte, že žák negativně vnímá svoji situaci.***

Např. „Rodiče jsou příšerní, pořád chtějí, abych domů přišla ve 20:00 jak malá holka!“

***Přerámování***

„Slyším, že rodiče mají svoje pravidla.“

## **Technika Zázračná otázka**

Autory jsou Insoo Kim Berg a Steve De Shazer. Principem je otázka na zázrak, ta pomáhá dívat se na situaci/problém, jako by byl již vyřešen, a tím pádem uvolňuje potenciál. Stres obecně snižuje využívání lidského potenciálu a zabraňuje vidět možná řešení. Kdy položit tuto otázku? Vhodný moment je, když se situace žáka jeví jako bezvýchodná. Položení otázky vám může pomoci najít další možné řešení, které žák v první moment nemusel vidět.

V práci se zázračnou otázkou můžeme najít podle Zatloukala (2009) tři fáze:

***Příprava***

***Formulace zázračné otázky***

***Rozhovor o situaci po zázraku***

***Příprava:***

Můžete žákovi nabídnout, že zkusíte techniku, kde je klíčový zázrak.

Příklad: „Napadá mě využít jednu techniku. Chceš ji zkusit?“

### **Formulace**

Formulace zázračné otázky mohou být různé. Vždy záleží na kontextu situace. Pro ilustraci si můžeme uvést 2 možné formulace:

„Předpokládejme, že když budeš dnes v noci spát, stane se zázrak. Ten zázrak způsobí, že problém, se kterým jsi dnes zde, bude vyřešený. Ale ty nevíš, že je vyřešený, protože spíš. Čeho si zítra ráno všimneš, že je jiné, co ti řekne, že se stal zázrak?“ (Berg, 1992, s. 25 in Zatloukal 2009)

„Předpokládejme, že máš kouzelný prsten a když tím prstem otočíš, tvůj problém zmizí.“

### **Rozhovor o situaci po zázraku**

Po položení otázky můžete s žákem dále mapovat změnu situace pomocí níže uvedených otázek:

Podle čeho poznáte, že se zázrak stal?

Jakých změn si ve svém životě všimnete?

Jak se budete chovat?

Co budete dělat?

Jak ostatní mohou poznat, že se stal zázrak?

### **Závěr**

Ideální je, pokud žák odchází s konkrétními kroky, které může udělat, aby se přiblížil k tomu, co chce.

### **Můžete položit žákovi otázky:**

- Co z toho, co jsi říkal, můžeš zkusit?
- Co můžeš udělat pro to, aby se situace zlepšila?

Odpovědi žáka zapíšete na papír a žák k nim napíše termín, do kdy je pro něj reálné kroky udělat.

## Vyhodnocení metody

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.5 Monitoring a vyhodnocování výsledků žákyně/žáka

### Využití metody a očekávaný výstup:

Zachytíme žáka/žákyni s významným rizikem neúspěchu, ohrožené předčasným odchodem ze školy, a pomocí podpůrných opatření je dovedeme k úspěšnému ukončení studia, nebo zachytíme žáka/žákyni s výbornými studijními předpoklady, motivujeme je k dosažení vyšších cílů, případně odhalíme u žákyně/žáka skryté nadání.

**Délka trvání:** po celý školní rok

**Příprava:** studium pedagogické dokumentace, školní matriky

**Pomůcky a vybavení:** psací potřeby, klidná místnost pro vedení rozhovoru

### Propojení na další témata:

- Rozhovor
- Motivace
- Peer programy ve škole (zejména peer doučování)
- Identifikace a podpora nadaného žáka
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Jak získat povědomí o kompetencích žáka
- Spolupráce s rodiči
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/jinou školu

Cílený monitoring výsledků žáka/žákyně je žádoucí v případě dlouhodobého špatného prospěchu. Dlouhodobě špatný prospěch je totiž jedním ze zásadních rizikových faktorů vedoucích k předčasnému odchodu ze školy. Příčiny špatného prospěchu mohou být různé; počínaje schopnostmi daného žáka či žákyně učivo zvládnout, rodinným zázemím, kde rodiče nejsou schopni pomoci s učením nebo žáka/žákyni ve školní docházce nepodporují, protože sami mají nízké vzdělání a malé vzdělanostní ambice. Nevhodný styl učení nebo osobní problémy mohou být také příčinami špatného prospěchu, stejně jako závislosti, výchovné problémy, neschopnost systematické práce či specifické poruchy učení. Pokud se špatný prospěch neřeší, vede ke stále častějším absencím, a nakonec často k odchodu ze školy na vlastní žádost žáka či žákyně ještě před tím, než by byli ze školy vyloučeni.

Další příčinou špatného prospěchu bývá chybně zvolený obor nebo úroveň vzdělání, kdy často z nedostatku informací žákyně či žák přecení své schopnosti. Pokud tohoto žáka nebo žákyni zachytíme včas, je možno pátrat po příčinách školního neúspěchu a adekvátně zasáhnout. U žákyně a žáků prvních ročníků můžeme mít jasno po pololetní klasifikaci. Ta je prvním indikátorem možného dalšího prohlubování problémů a zároveň nám poskytuje dost času na intervence, které aplikujeme bez dalšího odkladu.

Dalším důvodem pro monitoring výsledků je situace, kdy máte ve třídě žákyni nebo žáka s výborným prospěchem, je zvědavější a kreativnější než spolužáci, upřednostňuje komplexnější a náročnější úkoly, raději pracuje nezávisle, samostatně, svým vlastním tempem a způsobem. Jsou bezproblémoví a také predikce ukazují, že v oblasti prospěchu nejsou žádná rizika. Přesto se i s tímto

žákem či žákyní dá pracovat – jsou-li na učebním oboru, je možné doporučit přestup na maturitní obor či absolvování nástavbového studia po získání výučního listu. I mezi těmito žáky se však mohou objevit jedinci, kteří mají kázeňské problémy, vyrušují ve výuce, zpochybňují autoritu učitele, absentují a riziko předčasného odchodu ze školy je vysoké i přes výborný prospěch. Zde se může jednat o nadaného žáka či žákyni, pro něž je běžná výuka nezáživná, nudná a neuspokojuje jejich vzdělávací potřeby. Jako možné řešení se nabízí doporučení přestupu na jiný obor nebo vyšší stupeň studia, individuální vzdělávací plán, obohacení a rozšíření učiva, nastavení vyšších vzdělávacích cílů.

U žákyň a žáků na gymnáziích je zase monitoring studijních výsledků podkladem pro zhodnocení šancí na úspěch v dalším studiu na prestižních univerzitách, protože odhalí možná rizika v profilových předmětech a také nastaví vzdělávací cíl, tedy žádoucí výslednou známku, ke které směřovat, pokud chce žák či žákyně své šance na přijetí ke studiu zvýšit.

## **Motivace žáka a nastavení vzdělávacího cíle**

Po kontrole prospěchu a docházky navrhne danému žákovi či žákyni individuální konzultaci a společně prodiskutujeme:

- aktuální studijní výsledky
- možnosti ke zlepšení, které jsou v silách daného žáka
- možnosti, které může nabídnout škola
- zájmy a preference žáka s ohledem na budoucí kariéru
- reálný studijní cíl a cesty k jeho dosažení.

Při komunikaci se žákem zdůrazníme, že účelem konzultace je společné zamyšlení nad jeho výsledky a hledání cest ke zlepšení. Vyznění je velmi důležité, žák musí chápat, že nejde „na kobereček“.

## **Co můžeme žákovi/žákyni nabídnout**

### **1. Pravidelné konzultace**

- individuálně věnovaný čas navíc určený ohroženým žákům a žákyním – oceňování, individuální konzultace k prospěchu, docházce a jiným záležitostem dle potřeby žáka, práce s absencemi, motivace k setrvání ve studiu
- konzultace s kariérovým poradcem

### **2. Plán, smlouvu**

- žákům s přiznaným druhým až pátým stupněm podpůrných opatření sestavení individuálního vzdělávacího plánu na návrh školského poradenského pracoviště
- uzavření smlouvy o plnění školních povinností: písemná smlouva mezi školou, žákem a rodiči, kde jsou shrnuta pravidla pro další plnění školní docházky (bezplatné konzultace, zkoušení, domácí příprava, doučování apod.)

### **3. Pomoc asistenta pedagoga**

- v případě diagnostikovaných SVP a splnění další podmínek daných legislativou

#### **4. Doučování**

- v rámci školy (například i peer doučování)
- přípravný kurz na maturitní/závěrečnou zkoušku

#### **5. Kontrola prospěchu a docházky pomocí on-line systému**

- žáci a rodiče zde získají přehled o výsledcích vzdělávání, absencích žáků v hodinách, hodnocení, probíraném učivu i o zadaných úkolech s datem odevzdání

#### **Pamatujte že,**

- vytvoření důvěry mezi žákem/žákyní a vámi je klíčové
- v některých případech je potřeba více schůzek
- velmi účinné je u žáka/žákyně už jen vědomí, že jsou „pod dohledem“, že se o ně někdo zajímá
- společné nastavení cílů žáka/žákyně zaujme na výsledku = jsou motivováni
- spolupráce s výchovným poradcem, třídním učitelem, případně školním psychologem je nutná

Výše uvedené návrhy opatření vyžadují zvýšený osobní kontakt s rodiči – včasné upozornění na absenci žáka či žákyně, vyžadování dodržování školního řádu, vtahování rodičů do dění ve škole, rozvoj vzájemné komunikace a důvěry, předání kontaktů na další odborná pracoviště. Velice důležitým prvkem je průběžná kontrola výsledků, hodnocení jednotlivých aktivit a plnění cílů daných smlouvou nebo dohodou mezi žákem, školou a rodiči.



## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.6 Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci

### Využití metody a očekávaný výstup:

- identifikace symptomů u žákyň a žáků, které mohou vést až ke krizové situaci

### Délka trvání: průběžně

**Příprava:** teoretická (studium odborné literatury, metodických materiálů) a praktická (školení, supervize, intervize)

**Pomůcky a vybavení:** pozorování, rozhovor, reflexe

### Propojení na další témata:

- Práce se třídou – adaptace na nové prostředí
- Klima třídy
- Prevence rizikového chování
- Nastavení vzájemné komunikace
- Rozhovor s žákem v náročné životní situaci
- Integrace ohroženého žáka do třídy
- Práce s emocemi
- Krizová intervence

V textu se zaměříme na identifikaci žákyně/žáka v náročné životní situaci a zejména na to, jak takovou situaci definujeme, jak se může projevovat, a také zmíníme včasnost intervence, aby nedošlo u žáka k rozvoji nežádoucích symptomů, které mohou vést k trvalým následkům v jeho životě.

Náročné životní situace se pokusili definovat Holmes a Rahe, kdy definovali škálu náročnosti (např. smrt životního partnera, rozvod, rozvrat manželství, uvěznění atd.). Tato klasifikace nemusí být pro děti úplně výstižná. Můžeme však obecně pro děti odvodit náročnost situace dle toho, co právě mohou v rodině prožívat a řešit. To znamená, že pokud v rodině blízká osoba zemře, rodiče se rozvádí nebo rodina prochází krizí partnerství rodičů, případně je rodinný člen uvězněn, může být dítě potenciálně ohroženo.

Na tyto situace se přehledným popisem zaměřuje metodická publikace pro pracovníky sociálně-právní ochrany dětí s názvem Čtyři krizové situace – příručka. Jsou zde rozebrány čtyři situace, kde je popis zaměřen na to, jak pracovníci mohou rozpoznat významnost situace u dítěte. Dále nabízí možnosti, jak dítě může svou situaci vyhodnotit, na koho se může obrátit a jak je možné situaci za pomoci odborníků, školy a dalších spolupracujících institucí řešit.

### Jsou to situace:

- Psychické nemoci
- Závislosti
- Rozvod, rozchod, rodič ve vězení, úmrtí jednoho z rodičů
- Odebrání dítěte z rodiny

Pomocníkem pro pedagogy může být Příloha č. 14 Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Materiál dává metodický rámec pro vypracování Krizového plánu pro školy, nabízí také, jak postupovat v jednotlivých situacích, kdy může být žák ohrožen.

## **Specifika náročné životní situace**

- účinky drobných stresorů se sčítají (u žáka se sčítají jednotlivé situační události – nadmíra zkoušení v jeden den, víc žáků se specifickými vzdělávacími potřebami v jedné třídě, fluktuace pedagogických pracovníků atd.)
- je žádoucí přihlížet k působení zdánlivě nevýrazných prahových a podprahových stresorů – nový žák v zaběhnutém třídním kolektivu a jeho adaptace, přechod na jinou školu (přestup), ukončování studia, přijímací zkoušky, maturity atd.
- styk s lidmi je větším zdrojem stresu než práce s věcmi – povolání učitele je práce s žáky, což tuto profesi řadí k tzv. pomáhajícím profesím s výraznými nároky na osobní odolnost pedagogického pracovníka
- určitý stresor má na určité jedince různý vliv – jedinečnost a specifčnost jednotlivých žáků, míra odolnosti se různí u jednotlivých žáků
- člověk může být autostresorem – někteří žáci jednájí v přemíře tenze, jejich reakce mohou být přecitlivělé atd. Jejich strategie zvládání situace jsou nepřiměřené atd.
- stresorem je morální selhání – vliv hodnotového vnímání žáka a učitele, hraniční jednání (zneužívání moci pedagogického pracovníka vůči žákovi – zesměšňování, ponižování, sexuální nárážky atd.)

U dětí a mladých lidí ve školním prostředí se nejčastěji objevují následující reakce na nepřiměřenou zátěž:

- nápadně zvýšená frekvence chyb v obvykle bez problémů realizovaných činnostech
- obtíže při přijímání a interpretaci nových dat (např. zadání úkolu, vysvětlování)
- obtíže při pedagogické komunikaci, nechuť ke komunikaci s učitelem
- roztržitost, těkavost, „zapomnětlivost“, podrážděnost, apatie
- útek do denního snění (fantazie)
- bezradnost při řešení složitějších činností vyžadujících koncepci, plán, strategii
- emotivně laděný odpor (výrazná expresivní složka), nedokončování dlouhodobějších či složitějších aktivit

## **Jak postupovat při identifikaci žáka v náročné životní situaci**

Tady je důležité zmínit, že od učitele (pedagogického pracovníka) se neočekává přímé řešení situace (na to se ani tento text nezaměřuje). Jde o identifikaci takového žáka, protože to je pro život dítěte a jeho případný další vývoj klíčové.

Pokud alespoň někdo si všimne, že se něco významného děje, může dojít k řešení. Na rovině individuální ve vztahu k žákovi (jeho prožívání situace, jeho zvládání situace, jeho způsoby řešení) a zároveň ve vztahu k dalším členům problémového rámce (rodina, spolužáci, další učitelé). V tomto momentě je důležité vyzvednout angažovanost každého jednotlivce v identifikaci a řešení situace. Situace, kdy si žák neumí nebo nemůže říct sám o pomoc.

- Identifikace žáka v náročné životní situaci.
- Navázat spolupráci (oslovit ho, pojmenovat, co vidím, slyším, co mi běží hlavou, když vidím, jak se chová, jaké má výsledky ve vyučování).
- Informovat o svém pozorování třídního učitele, případně výchovného poradce.
- Pokusit se žáka navést na rozhovor (spolupráci) se školním psychologem, případně o pozorování vhodným způsobem informovat rodiče, navést ho na další podpůrné služby (linka důvěry, krizové linky atd.).
- Situaci žáka průběžně monitorovat, případně spolupracovat na řešení.

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.7 Podpora profesní orientace a identifikace žákyně/žáka se studovaným oborem

### Využití metody a očekávaný výstup:

- žákyně/žák si vyjasní své studijní a profesní cíle a očekávání
- žákyně/žák mají jasnou představu o svém budoucím pracovním uplatnění a s touto představou souznějí

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** psací potřeby, přístup k internetu

### Propojení na další témata:

- Rozhovor
- Sebepoznání – sebevědomí
- Motivace
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Koučovací přístup
- Peer programy ve škole – kdy a jak?

Rozhodování o volbě povolání je založeno především na dovednostech předpokládaných pro danou práci a na odpovídajících zájmech, případně hodnotách. Přání věnovat se určité profesní dráze a potřeba získání odpovídající kvalifikace vyplývají z individuálních zájmů a dovedností. Protože mladí lidé často nemají jasno, je nutné pomoci jim uvědomit si své vlastní zájmy a schopnosti. Nesmíme zapomínat ani na oblast hodnot, která je pro další profesní směřování důležitá.

Vzhledem k tomu, že pracujete se žákyní/žákem, kteří už volbu svého oboru učinili a nyní vykazují určité riziko školního neúspěchu nebo dokonce předčasného odchodu, je na místě zastavit se a pomoci jim zrevidovat jejich původní rozhodnutí o volbě oboru a školy. Možností je spousta. Nabízí se rozhovor, který zkoumá motivaci žákyně/žáka, můžete použít nástroj Práce s cíli, který je rovněž k dispozici ve formě metodického postupu. Další variantou je podívat se na hodnoty žáka/žákyně a otestovat, nakolik jimi zvolený obor jejich hodnoty naplňuje.

### Naplňenost hodnot

Znalost našich hodnot nám může přinést větší rozhodnost, více autenticity v jednání, protože budeme mít jasněji v tom, co chceme a jaké kroky je pro to potřeba udělat, což se projeví i na našem sebevědomí. Znalost pracovních hodnot pomáhá odpovědět na tyto otázky:

- Jaká práce by mě bavila?
- Měl/a bych u tohoto oboru zůstat, nebo odejít a proč?
- Mohu udělat nějaký kompromis?

Využijte seznam hodnot v příloze. Předložte je žákyni/žákovi a nabídněte pomoc s jejich vysvětlením, pokud bude potřeba. Jakmile si žákyně/žák seznam hodnot projde, předložte jim hodnotové

kolo na druhé straně přílohy. Žákyně/žák si vyberou 8 pro ně nejdůležitějších hodnot a vepíše je do výsečí kola. Potom do malých kroužků nad nimi ohodnotí, nakolik studium vybraného oboru jejich hodnoty naplňuje. Hodnotí na stupnici 1–10, kdy 10 je nejvíc.

Nyní máte před sebou podklad k dalšímu rozhovoru. Docházíte společně k závěru, že vybraný obor nesouzní s vybranými hodnotami? Naplňuje je jen částečně? Hledejte prostor pro kompromis, vždy při zdůraznění důležitosti studia a získání kvalifikace. Můžete nabídnout přestup na jiný obor, na jiný stupeň studia. Co dalšího by se dalo pro naplnění hodnot udělat? Co udělá sám žák/žákyně? Co může udělat škola?

## Identifikace s profesí, profesní hrdost

Hlavním úkolem střední školy je poskytnout žákům vzdělávání, které směřuje k získání znalostí, dovedností a kompetencí, které odpovídají určité kvalifikaci a které je možné přímo uplatnit na trhu práce při výkonu povolání. Neméně důležité je umožnit jim také co nejvíce přímý kontakt s praxí. Nabízí se samozřejmě praktická výuka realizovaná u zaměstnavatelů, na pracovištích podniků a institucí. Další možnosti jsou:

- praxe a stáže v zahraničí (Erasmus+, Program podpory odborných praxí)
- návštěvy osobností úspěšných v dané profesi ve škole
- účast na soutěžích a přehlídkách
- možnost absolvovat rozvíjecí kurzy už během studia

Obecně platí, že čím lepší představu o výkonu vybrané profese žákyně/žák má, tím motivovanější je k dokončení studia. Pokud jde o zahraniční praxe, školy mívají tendence vybírat na výjezdy ty nejlepší žákyně a žáky. Zkuste zařadit i ty méně zdatné, pokud víte, že výjezd zvládnou, stejně jako ty, kteří momentálně řeší složitou osobní situaci a změna prostředí jim pomůže získat nadhled.

## Účast na soutěžích a přehlídkách

Významným motivačním faktorem je zážitek z úspěchu. Soutěže, olympiády a přehlídky jsou výbornou příležitostí předvést talent a um v praktických dovednostech pro žákyně a žáky, kteří jinak prospěchově nevynikají, zato se jim daří v praktických předmětech.

## A nakonec – co žákyně a žáci uvádějí jako důvod pro setrvání ve škole?

Nejčastějším důvodem pro dokončení vybraného oboru a školy jsou obecně vztahy. Žákyně a žáci uvádějí, že ve škole zůstávají, protože tam mají kamarády, vyhovuje jim přístup učitelů, ale vztahy v rodině jsou také důležité (změna školy či oboru by znamenala zátěž pro rodinu).<sup>2</sup>

Pro posílení těchto pozitivních hodnot může škola realizovat tzv. Peer/buddy programy, adaptační pobyty a teambuildingové akce (třeba i v rámci prevence), projektové dny (den pro třídu atd.).

Vhodnou skupinovou aktivitou pro třídu může být i Sraz třídy po 20 letech. Aktivita zabere jednu celou vyučovací hodinu a umožní třídě odlehčeným způsobem zamyslet se nad sebou, svými hodnotami, cíli a svou budoucností. Popis aktivity najdete v příloze.

<sup>2</sup> Šetření profesní orientace žáků středních škol ve Zlínském kraji (2022)

# Hodnoty

Aktivita

Integrita

Volný čas

Humor

Láska

Vzdělání

Spolupráce

Pomoc druhým

Sebekontrola

Svoboda

Podpora

Rovnováha

Uznání

Kompetence

Atraktivita

Moudrost

Seberealizace

Kariéra

Výkon

Kreativita

Různorodost

Zodpovědnost

Prestiž

Loajalita

Pokora

Estetika

Samota

Moc a vliv

Sebeúcta

Poslání

Soutěžení

Peníze

Radost

Samostatnost

Úspěch

Zdraví

Spokojenost

Pohoda

Tolerance

Přátelství

Spolehlivost

Čestnost

Pravidla a řád

Sociální kontakt

Slušnost

Spravedlnost

Dobrodružství

Práce

Důvěra

Víra

Ekologie

Jistota a bezpečí

Popularita

Rodina

Výzva

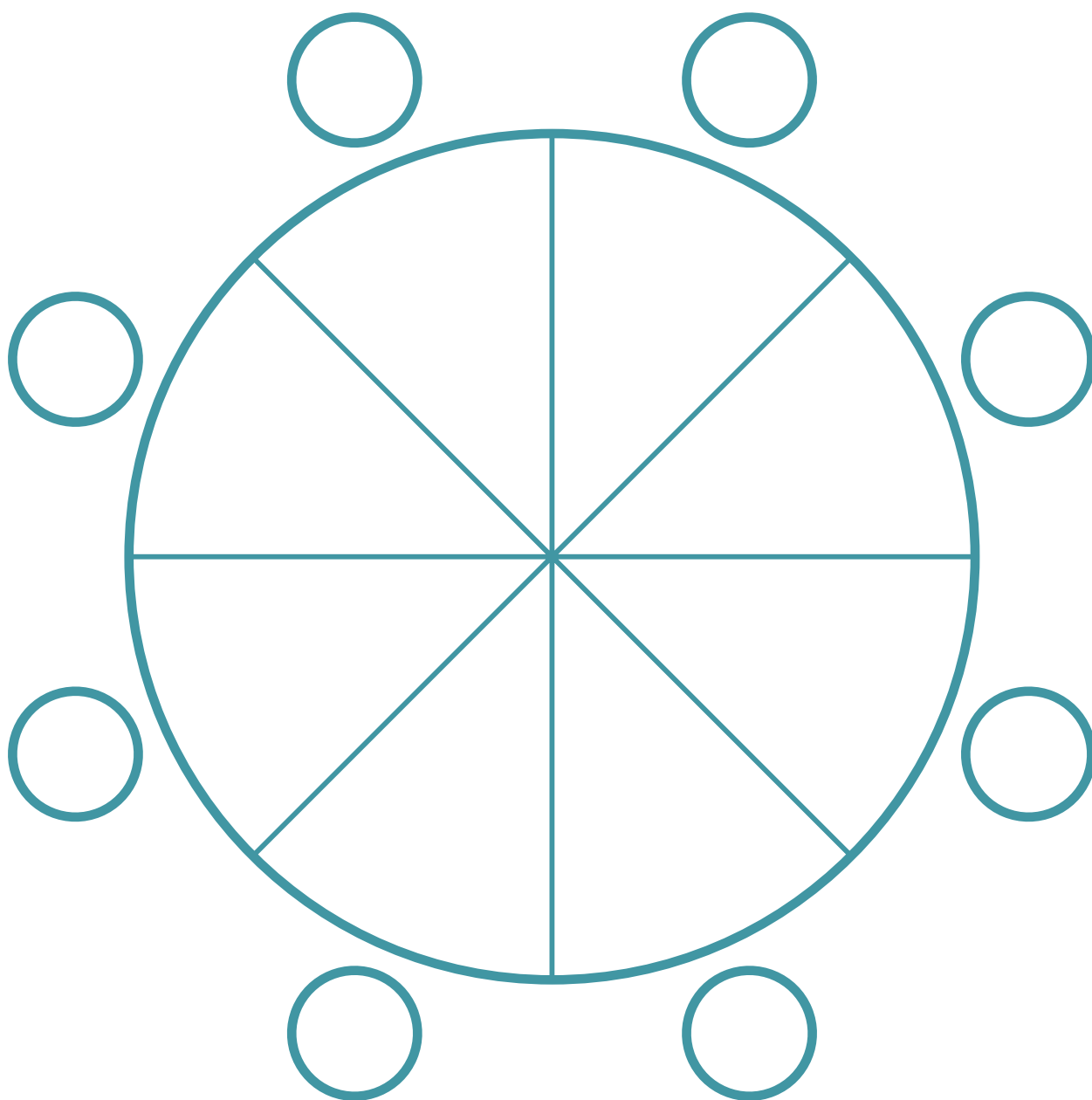
Přijetí



# Aktuální naplnění hodnot v životě

Do hodnotového kola vypište 8 vybraných nejdůležitějších hodnot. Ohodnoťte jejich naplněnost ve vašem životě na škále 1–10. Číslo vepište do kroužku.

Výseče můžete vybarvit podle tohoto ohodnocení.



# Sraz třídy po 20 letech

## **Motivační úvod**

Učitel přijde do třídy a vhodným způsobem navodí atmosféru třídního srazu po dvaceti letech – např. napíše na tabuli „aktuální“ datum (současný rok + 20 let), mluví o současnosti jako o dávné minulosti, vzpomíná na časy zkoušení a školních výletů... fantazii se meze nekladou. Úkolem učitele je postupně uvést žáky do situace.

## **Popis aktivity**

Všichni žáci se sesednou kolem dlouhého stolu (vytvořeného např. z řady lavic). V případě velkého počtu žáků je možné utvořit 2 samostatné „třídy“. Pro navození lepší atmosféry může být dlouhý stůl např. pokryt ubrusy. Každý žák má před sebou skleničku s nápojem (např. plastový kelímek s vodou nebo džusem). Učitel motivuje žáky k zapojení do hry na třídní sraz po dvaceti letech. Pro navození atmosféry učitel vysvětlí, v čem bude sraz spočívat. Každý z žáků má vstát a říci během asi 2 minut ostatním, jaké má zaměstnání (na jaké pozici tam pracuje), jak se mu tam vede, kde bydlí, jak vypadají jeho rodinné vztahy a kam se chystá v létě na dovolenou. Ostatní to mohou okomentovat, ale jen stylem jako dospělí (kolem 40 let). U každého žáka si ostatní poznamenávají (+ nebo -), jestli se domnívají, že je představa dotyčného reálná, nebo ne, a své odhady si mohou porovnat. Může se uskutečnit i málo reálná představa? Za jakých okolností?

## **Závěry, reflexe**

Po odprezentování všech žáků proběhne diskuze: Jak jste se cítili jako starší? Bylo pro vás těžké si představit svoji budoucnost? Připadaly vám vize ostatních spolužáků reálné? Proč? Proč ne? Myslíte, že budete za pár let uvažovat jinak? Co asi budete pokládat za důležité? Domníváte se, že budete jednat podobně jako vaši rodiče? Žáci by si během aktivity měli ujasnit své hodnoty a cíle do budoucna.

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.8 Identifikace a podpora nadaného žáka

### Využití metody a očekávaný výstup:

Tento metodický postup může napomoci pedagožkám a pedagogům v prvotní identifikaci nadání u žáka/žákyně, stanoví další postup, nabídne možnosti podpory ve výuce i mimo ni tak, aby vzdělávací potřeby nadaného žáka/žákyně byly rozpoznány a realizovány.

**Délka trvání:** identifikace několik měsíců, podpora po celou dobu školní docházky

**Příprava:** studium materiálů k identifikaci nadání a mimořádného nadání, příprava check-listu

**Pomůcky a vybavení:** check-list nadaného žáka, psací potřeby, kontakt na pedagogicko-psychologickou poradnu

### Propojení na další témata:

- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Jak získat povědomí o kompetencích žáka z jeho koníčků
- Rozhovor
- Motivace
- Práce se žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu
- Peer programy ve škole – kdy a jak?

Téma identifikace a podpory nadaných a mimořádně nadaných žákyň a žáků je velmi rozsáhlé a tento materiál si rozhodně neklade za cíl obsáhnout téma úplně. Přinášíme vám zejména ucelený přehled znaků typických pro nadané a mimořádně nadané dítě tak, abyste neváhali možné nadání rozpoznat a ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm a rodiči odeslat daného žáka/žákyni k další diagnostice. Tento proces se nazývá nominace.

Nominaci nadaného dítěte obvykle provádí rodič, učitel, příp. další osoby z okolí dítěte. Zde se používají běžné identifikační metody, jako pozorování, interview, check-listy aj. Proces identifikace není jednorázovou záležitostí a obvykle se skládá z několika na sebe navazujících etap, přičemž děti mají možnost se účastnit identifikačního procesu opakovaně.

### *Typické chování, které může u žákyně či žáka indikovat nadání*

- učí se snadno a rychle
- najdou několik druhů řešení předloženého problému
- věnují se koníčku nebo tématu zájmu intenzivně a dlouho, například doslova „žijí“ dinosaury, vesmírem...
- rychle absorbují velké množství informací a také si je rychle vybavují
- kladou mnoho otázek a očekávají odpovědi
- vykazují bohatou fantazii
- počítají těžší matematické příklady z hlavy
- jsou velmi zvědavé, mají přehled a jsou iniciativní
- mají sklony k perfekcionismu, netolerují vlastní nedostatečnost ani chyby ostatních
- bojí se riskovat, mají strach ze selhání
- mají silně vyvinutý cit pro spravedlnost, morálku

- řeší a hluboce prožívají celosvětové problémy jako změny klimatu, válečné konflikty
- mají bohatou slovní zásobu a účinně ji používají
- čtou od raného věku
- mají smysl pro humor

#### ***Chování, které je méně společensky přijatelné, avšak může ukazovat na nadání***

- rychle se začnou nudit – doma i ve škole
- nesnáší opakování učiva a pomalé tempo třídy
- kladou při výuce otázky, polemizují s učitelem
- bývají rozpustilí a neukáznění v hodinách
- zpochybňují autority
- protestují proti rutinní a předvídatelné aktivitě
- je jim jedno, jaké mají známky – musejí spíše vidět zřetelný pokrok ve své činnosti
- bývají třídní šašci
- bývají nepozorní nebo ponoření do svého světa
- neradi se věnují věcem, které vnímají jako nepodstatné
- mají „chytrou“ odpověď na každou otázku
- chovají se nekonvenčně

#### **Rozdíly mezi bystrým a nadaným žákem/žákyní**

<b>Bystrá žákyně/bystrý žák</b>	<b>Nadaná žákyně/nadaný žák</b>
Znají odpovědi	Kladou otázky
Zajímají se	Jsou zvědaví
Umějí zaměřit pozornost	Zapojují se fyzicky i intelektuálně
Mají dobré nápady	Mají neobvyklé nápady
Snaží se	Nesnaží se příliš, přesto jsou úspěšní
Jsou opatrní	Jsou tvrdohlaví
Správné odpovědi mají naučené	Správné odpovědi odhadují
Jsou pečliví	Jsou dobrými pozorovateli
Chápu významy	Vyhledávají složité úkoly
Jsou tiší	Jsou sebekritičtí

## Doporučení pro učitele

### **Samostatné projekty**

Vytvořte prostor pro samostatné projekty. Nadaní žáci a žákyně jsou ve výuce často rychle hotoví se zadaným úkolem, a mají tedy dostatek času věnovat se samostatné práci. Projekty by se měly vztahovat k probíranému tématu, ale měly by také zohledňovat oblasti zájmu žáků a podporovat jejich rozvoj, můžete tedy někdy nechat žákům volnou ruku v tom, jak zadané téma uchopí a zpracují.

### **Soutěže a další aktivity**

Zapojte nadané žákyně a žáky do školních soutěží, do školního/žakovského parlamentu, do peer doučování spolužáků, nechte je vést kroužky (samozřejmě pod dohledem dospělé osoby). Nejen že tyto aktivity jsou pro nadané výzvou, ale také podporují rozvoj jejich sociálních kompetencí a podporují skupinovou dynamiku. Soutěže se mohou týkat jak intelektových oblastí, kde žáci využijí své znalosti, tak také mimo-intelektových oblastí jako umělecké soutěže apod.

### **Obohacení**

Naplánujte pro nadané obohacující aktivity. Vytvořte pro ně úkoly, které jdou nad rámec probírané látky. Neukládejte úkoly, které jsou jen práce navíc na stejné téma. Existuje mnoho typů vzdělávacích produktů pro nadané a talentované, které se dají využít pro běžnou výuku. Bývají zaměřeny na rozvoj myšlení a řešení problémů v celé řadě akademických oblastí.

### **Mentor**

Nesvěřujte nadaného žáka či žákyni asistentovi. Místo toho najděte mentora, který bude chtít s dítětem pracovat na tématu dle jeho zájmu. Může to být rodič jiného žáka, jiný učitel nebo zapojte místní zájmové organizace. Abyste napomohli rozvoji nadaného dítěte, je třeba občas sáhnout k odborníkům mimo školu. I děti potřebují mentory!

### **Nový přístup**

Změňte svůj přístup. Když pracujete s nadanými, nebuďte „expert“, staňte se facilitátorem. Místo „předávání“ informací jim pomozte, aby je objevili sami.

### **Bloomova taxonomie**

Využijte Bloomovu taxonomii – model rozvíjí kritické myšlení od základní úrovně až po tu nejnáročnější. Model nabízí také vzorové otázky, návod jejich použití ve výuce a tipy na využití moderních technologií.

### **Technologie**

Využívejte ve výuce moderní technologie. Najděte si nástroje, které obohatí výuku, přispějí k rozvoji kreativity a k propojení a sdílení mezi žáky.

### **Úkoly dle schopností**

Zkuste zadávat úkoly dle schopností dětí. Ve výuce můžete použít jednotný materiál pro všechny s tím, že výsledný produkt bude pro nadané náročnější. Zde se dá opět využít Bloomova taxonomie.

### ***Role školního poradce***

Role školního poradce spočívá zejména v poskytování podpory, informací a poradenství žákům, rodičům i učitelům. Školní poradci jsou užiteční při hodnocení chování žáka, rozumějí emocionálním a sociálním aspektům vývoje dětí a přispívají k duševní pohodě žáků ve škole. Poradci jsou rovněž podpůrným článkem v procesu identifikace nadaného a talentovaného žáka, nikoliv tím hlavním. Poradce se v procesu identifikace zaměřuje zejména na první fázi nominace. Pak působí jako konzultant i v dalších fázích, pokud je to potřeba. Kromě toho spolupracuje s rodiči, dalšími místními institucemi a zpracovává informační materiály pro rodiče nadaných dětí.

Při diagnostice a podpoře nadaného žáka či žákyně významně pomáhá pedagogicko-psychologická poradna, která provede diagnostiku nadání a navrhne podpůrná opatření.

[illegible]

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**Využití metody a očekávaný výstup:**

- podpora zapojení rodičů jako klíčových aktérů
- postup a možnosti zapojení rodičů do dění školy
- nastavení plánu spolupráce
- komunikace s rodiči

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, psací potřeby

**Propojení na další témata:**

- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikovaná opatření
- Příprava žáka na opuštění školy – statut studenta, registrace na úřadu práce, povinnost zdravotního pojištění, uzavírání pracovní smlouvy
- Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci
- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu (volba oboru, kariérové poradenství, NSK)

První část metodického listu se věnuje obecným principům, jak více zapojit rodiče do dění školy. Je to z toho důvodu, že díky většímu zapojení má pedagog možnost rodiče blíže poznat a navázat s nimi vztah a řešení případných problémů probíhá snáze, jelikož se vztah buduje dlouhodobě. Právě investicí do vztahu s rodičem můžete do budoucna získat cenného partnera. Zapojení rodičů do aktivit školy je dlouhodobý proces, a je důležité rodiče k zapojení do dění školy zvát pravidelně.

Čapek (2013, s. 16) velice vhodně dokládá význam spolupráce s rodiči, když píše: „Spolupráce s rodiči vytváří vzájemnou důvěru, odbourává strach i předsudky, podporuje toleranci a hodnotovou orientaci žáků, posiluje ochotu dětí aktivně se zapojovat do výuky a jejich radost z učení, zlepšuje podporu dětí při překonávání problémů (osobních, rodinných, školních), pomáhá eliminovat nejružnější sociálně patologické jevy a negativní vlivy z prostředí, podporuje školu při realizaci jejího vzdělávacího programu, je pro žáky modelem pro respektující a konstruktivní jednání mezi lidmi.“

Při jednání s rodiči, stejně tak v případě jejich případného zapojení, mějte na mysli, že se jedná o proces. Rodičům je vhodné nabídnout možnosti zapojení, spolupráce nebo pomoci již od prvního setkání, jelikož vzdělávání je společný proces dětí, učitelů a rodičů. Nenechte se odradit prvními nezdary nebo nereagováním rodičů, opakovaně se jim snažte ukazovat, případně nabízet různé formy spolupráce např. v rámci třídnických hodin, projektových dní nebo jednorázových besed. Je důležité si uvědomit, že rodiče také prošli vzdělávacím systémem a mohou mít se školním prostředím spojeny zejména negativní pocity. Právě tyto pocity mohou stát za odmítáním rodičů zapojovat se do aktivit školy. Jistě se vám s rodičem bude lépe spolupracovat, když jej poznáte v rámci různých aktivit školy, než když s ním máte rovnou řešit případné problémy.

V dokumentu Spolupráce s rodiči (2017) jsou zmíněny hlavní důvody, proč by rodiče měli být zapojeni.

„Rodiče jsou zodpovědní za celkový vývoj dítěte, musí být s postupy ve školách seznámeni, aby vnímali případné změny jako potřebné, nutné pro uplatnění jejich dítěte v životě. Rodiče jsou často sami vzdělavatelé, případně pracují ve firmách, které jsou největšími zaměstnavateli v daném území, mají tedy dostatek informací přímo z praxe o uplatnitelnosti na trhu práce. Rodič tedy není pouze rodičem, ale také zaměstnancem nebo i zaměstnavatelem se zkušenostmi a znalostmi, které jsou pro vzdělávání důležité. Rodiče mohou být těmi, kdo motivují děti/žáky k přijímání změn, vzdělávacích postupů a mají zájem o rozvoj kompetencí ve školách. Rodiče jsou informováni o plánovaných aktivitách, jsou s nimi seznámeni dříve, než dojde k jejich realizaci.“

Zapojení rodičů závisí na konkrétní představě pedagoga jak, kde a jak často. Co může pomoci tuto představu více vyjasnit, je, pokud pedagog má jasný plán aktivit.

**Tip: Zkuste si napsat v rámci níže uvedených bodů nejméně 10 aktivit, které plánujete v průběhu školního roku:**

- V rámci svých předmětů .....
- V rámci třídnických hodin .....
- V rámci projektových dní .....

Ted' si projděte jednotlivé aktivity a napište si svoje nápady, jak by vám v nich rodiče mohli pomoci. Nejde o to ke každé aktivitě napsat propojení na rodiče, jde o to více si uvědomovat místa a možnosti zapojení rodičů do činnosti školy.

Pokud vás napadají konkrétní aktivity, kde by bylo vhodné s rodiči spolupracovat, zkuste si odpovědět na tyto otázky:

- Co konkrétně bych od rodiče/rodičů potřeboval/a?
- Jak by měla vypadat/probíhat spolupráce?
- Jak rodiče kontaktuji a vysvětlím jim důvody spolupráce?
- Pokud rodič na spolupráci přistoupí, jak bude vypadat konkrétní forma od momentu, kdy rodič přijde do školy, až po skončení spolupráce?
- Jak rodiče mohu podpořit, aby po skončení spolupráce byli ochotní zase spolupracovat?

Výše uvedené otázky a zejména odpovědi na ně jsou klíčové, jelikož se lehce může stát, že s nejasnou představou pedagog rodiče spíše odradí. Stejně tak je důležité po představení možného návrhu dát druhé straně prostor pro otázky a čas na rozmyšlenou, případně může pedagog navrhnout, že ještě zavolá. Je důležité se domluvit, do kdy má dát rodič vědět, zda bude spolupracovat nebo ne.

Další cestou je opakovaně rodičům nabízet, že pokud mají představu, jak by se školou mohli spolupracovat, jste otevření o této spolupráci mluvit.

**Spolupráce s rodiči může nabývat různých forem:**

- a) Jednorázově;
- b) Projektově – např. návštěva rodiče v předmětu;
- c) Strategicky – rodič se podílí na fungování školy.

Matýsková a Morávek (2005) uvádějí, proč často spolupráce rodič – škola nefunguje. Uvádějí zejména 2 důvody, kdy nastávají problémy:

1. Rodiče snižují význam učení nebo kritizují školu a učitele (někdy aniž by komunikovali se školou).
2. Škola a učitelé mají vůči rodičům rezervovaný přístup, nemají zájem o spolupráci, či spolupráce je minimální.

Eduin v roce 2011 provedl výzkum na vzorku 552 rodičů žáků ZŠ a SŠ, kde data lze využít jako možný zdroj informací, co je pro rodiče důležité a jaké jsou jejich preference. Vždy pod daty najdete tipy, které můžete využít nebo ne. Výstupy dat:

Rodiče si přejí být informováni především o svém dítěti spíše než o škole jako celku. Rodiče dětí ze ZŠ zájímají více zájmové aktivity než rodiče dětí ze SŠ. Rodiče také upřednostňují osobní rozhovor. Rodiče by uvítali intenzivnější komunikaci.

#### Tip do praxe:

- Jaký je váš nejčastější způsob komunikace s rodiči?
- Můžete do e-mailu/rozhovoru s rodičem o prospěchu jeho dítěte zakomponovat případnou nabídku spolupráce?
- Udělejte si krátkou evaluaci toho, co rodičům chybí v komunikaci z vaší strany nebo ze strany školy.
- V evaluaci se můžete zeptat na četnost kontaktu a spokojenost s touto četností.
- Můžete si vytvořit dotazník s výčtem možností, jak by se rodiče mohli zapojit do aktivit školy, který rozešlete rodičům. Případně je o možnostech můžete informovat v rámci třídních schůzek.
- Zkuste například nabídnout žákům, že se mohou také účastnit třídních schůzek a ukázat výsledky svojí práce.

Další podoby zapojení rodičů do chodu školy můžete najít zde: **Systematická spolupráce rodiny a školy – praktické tipy z americké organizace Appleseed | Zapojmevsechny.cz (zapojmevsechny.cz)** nebo web **www.rodicevitani.cz**

Spolupráce je proces a je často velice důležité překonat počáteční nejistotu rodičů či jejich obavy. Oceňte rodiče. V rámci třídních schůzek hodin můžete zmínit, jaké formy spolupráce již proběhly a jak se osvědčily.

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2.10 Inspirace pro spolupráci škol s ostatními subjekty

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora žáka/žákyně při jejich zkoumání profesních možností a možných povolání
- podpora v rozvoji komunikace, spolupráce a v získávání jistoty mluvit o oboru

**Cílová skupina:** pedagogové základních a středních škol

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Práce s žákem, který uvažuje o přestupu na jiný obor/školu (volba oboru, kariérové poradenství, NSK)
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost

Tento metodický list je zaměřený na možnosti spolupráce škol mezi sebou a s vnějším světem.

Právní rámec neumožňuje mezi ZŠ a SŠ sdílení osobních údajů žáka. Veškeré osobní údaje jsou chráněny GDPR. Spolupráci mezi základní a střední školou lze ale postavit i na jiných aktivitách. Níže uvedené části je možné vnímat jako inspiraci, jak a s kým spolupracovat. Spolupráce je vždy výhodná a přínosná pro všechny zúčastněné strany.



Každá škola má prostor pro vytváření spolupráce s dalšími subjekty (například s firemním sektorem, vysokými školami aj.). Dobře nastavená spolupráce se skládá z několika na sebe navazujících kroků:

## Přípravná fáze

- Mapování vlastního očekávání a přínosu pro žáky – snažte se vaše očekávání popsat do detailu.

Váš cíl jako základní školy může být například seznámení žáků s nabídkou oborů na místní střední škole. Můžete jít cestou prohlídky střední školy. Další možností je domluvit:

- na škole možnost si prakticky vyzkoušet povolání truhláře, kadeřnice, sociálního pracovníka... např. formou projektového dne
- besedu se žáky 3. ročníků a vaše žáky na ni připravit (např. otázky, co je potřeba pro výkon tohoto povolání, jak jsou organizované praxe, co na škole hodnotí kladně, co méně.)
- besedu s učiteli, kteří by byli schopni podat další informace o oborech, a jejich uplatnitelnosti.

Se žáky můžete připravit pracovní list pro výše uvedené aktivity.

Spolupráci si můžete vzájemně vyzkoušet na 1 dni a posléze můžete dohodnout projektový rok. Ideální je, pokud má spolupráce dlouhodobý charakter.

### Dále do přípravné fáze patří:

- zmapovat možnosti – kontaktování škol/firem s cílem domluvit spolupráci
- seznámení škol/firem s možností spolupráce (e-mailem, telefonicky, na osobní schůzce)
- definovat aktivity a činnosti, které je nutné realizovat před návštěvou spolupracující instituce
- naplánovat průběh aktivity
- sepsat jednotlivé kroky realizace
- připravit aktivity pro vaše žáky

Doporučení – vytvořte si svůj tým lidí, se kterými můžete rozvíjet myšlenky a kteří vám mohou pomoci v průběhu jednotlivých fází projektu.

## Realizační fáze

- návštěva školy/firmy/úřadu
- realizace aktivit

### Vyhodnocení spolupráce

- evaluační dotazník pro školy/spolupracující subjekty
- vyhodnocení s žáky a reflexe jejich zjištění/dojmů/otázek
- následné aktivity s žáky

## INSPIROMAT SPOLUPRÁCE

### **Spolupráce MŠ a ZŠ**

Jednou z výhod je, že žáci mají snadnější přechod do školního prostředí, jelikož ho již znají. V rámci spolupráce se vytvářejí vazby mezi žákem ZŠ a žákem MŠ.

- Odborný článek: Projekt spolupráce MŠ a ZŠ ([rvp.cz](http://rvp.cz))
- Spolupráce MŠ se ZŠ » MATEŘSKÁ ŠKOLA ([msnaspojce.cz](http://msnaspojce.cz))
- Projekty a spolupráce | Základní škola a mateřská škola Batelov, příspěvková organizace ([zsbatelov.cz](http://zsbatelov.cz))
- Spolupráce s rodiči, ZŠ a obcí | Mateřská škola Merklín ([msmerklin-kv.cz](http://msmerklin-kv.cz))
- Spolupráce a projekty – Základní škola a Mateřská škola Lhenice ([skolalhenice.cz](http://skolalhenice.cz))

### **Spolupráce ZŠ a SŠ**

Mapování možných pracovních světů umožňuje žákům si uvědomit, zda jim může dané povolání vyhovovat nebo ne. Také možnost zeptat se někoho, kdo na dané škole studuje, je pro žáky velkou podporou při volbě školy. Pro řadu žáků ZŠ je při volbě povolání klíčové prostředí školy.

- Spolupráce základní školy se Střední průmyslovou školou v Přerově – Základní škola a Mateřská škola Kokory ([zskokory.cz](http://zskokory.cz))
- Spolupráce SŠ polytechnické se základními školami – Střední škola polytechnická, Olomouc, Rooseveltova 79 ([ssprool.cz](http://ssprool.cz))
- Spolupráce se školami | SŠE Lipník nad Bečvou ([sse-lipniknb.cz](http://sse-lipniknb.cz))

### **Spolupráce s VŠ**

- Spolupráce základní školy a univerzity – přínos pro obě strany – DVS

### **Spolupráce s podniky/úřady**

Odborné školy mají nejvíce kontaktů s pracovním prostředím. Tyto kontakty je důležité posílit u žáků studujících na gymnáziích, aby si mohli vybrat další profesní směřování.

- File.ashx ([vys-edu.cz](http://vys-edu.cz))
- Příklady dobré praxe v oblasti spolupráce firem a škol v odborném vzdělávání z ČR a zahraničí ([mpo.cz](http://mpo.cz))
- Spolupráce se školami ([hestego-kariera.cz](http://hestego-kariera.cz))

Často se zapomíná, že je důležité s žáky realizovat aktivity před návštěvou školy/firmy nebo úřadu a neméně důležité je mít zásobník aktivit, které můžete s žáky realizovat po skončení aktivit. Tím vytěžíte z vašeho úsilí, které jste vložili do přípravy a samotné realizace, maximum.

## **Příklad návštěvy firmy:**

### ***Příprava***

- rozhovor s žáky, co vědí o firmě, zda znají její produkty, počet zaměstnanců
- mapování profesí, které mohou být ve firmě, a jejich následné porovnání s realitou firmy
- příprava na interview se zaměstnanci/vedením

### ***Realizační fáze***

- interview s vedením/zaměstnanci

### ***Evaluační fáze***

- vyhodnocení dotazníků s vedením/zaměstnanci
- reflexe otázek žáků
- vytvoření kompetenčního modelu některých profesí ve firmě
- porovnání dovedností žáka s kompetenčním modelem

Rozsah spolupráce musí odrážet možnosti spolupracujících institucí. I pro školy, kam jdou žáci na exkurzi, může být spolupráce užitečná, jelikož její žáci se učí o své profesi mluvit, popisují, co a proč dělají, a tyto dovednosti se jim mohou hodit při hledání zaměstnání a následném pohovoru.



## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# 3.

## Terciární opatření a intervence

Terciární prevence negativních školních jevů, mezi něž patří i riziko předčasného opuštění školy, již působí na žákyně a žáky s definovanými problémy s cílem jejich minimalizace. Zaměřuje se nejen na samotné odstranění problému, nýbrž také na podporu osobnosti žáků, budování přijetí ze strany učitelů a rodiny.

Na následujících stránkách přinášíme některé z těchto aktivit rozpracované do metodických postupů. Tyto metodické postupy vám mohou pomoci celou aktivitu naplánovat, realizovat a také vyhodnotit.

## 3.1 Smlouva o plnění školních povinností

### Využití metody a očekávaný výstup:

- jak sestavit plán o plnění povinností a co by měl plán obsahovat
- podpora žáka v jeho vzdělávacím procesu

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Spolupráce s rodiči žáka

Možná hned na úvod je důležité zmínit, kdy je vhodné smlouvu o plnění povinností žákům a rodičům nabídnout. Je to v případě, že se začínají objevovat problémy s:

- prospěchem
- docházkou
- kombinace prospěchu a docházky

Pokud se podíváme na kritické momenty, kdy může docházet k problémům s docházkou, nejčastěji se jedná o přechodové momenty z 1. na 2. stupeň, nebo ze základní na střední školu, v obou případech jsou na žáka kladeny vyšší nároky na jeho čas, na pozornost, kterou musí věnovat učivu, a je často vyžadováno větší úsilí.

Pokud pedagog vypožoruje problémy s prospěchem, má několik možností, jak žáka podpořit. Velice vhodné je projít s žákem jeho styl učení (metoda Styly učení). Při prospěchu je často problém v tom, že žák se „neumí učit“, neví, jak si stanovit cíle, a další rovinou je problém s disciplínou. Můžete využít poznatky z metod Práce s cíli nebo Motivace. Další možností, kdy se problémy mohou vyskytnout, je při nevhodně zvoleném oboru, kdy žák zjišťuje, že studium nenaplňuje jeho očekávání.

Proto je vhodné zmapovat, zda očekávání žáka od daného oboru jsou, nebo nejsou naplňována. V případě, že ne, je možné navrhnout přechod na jiný obor či změnu studia. Další možnosti, které se mohou objevit, že například žák nezapadl do třídního kolektivu, šikana, nesympatie k učiteli, slabá motivace nebo zájem o obor aj.

V knize Atomové návyky je graficky znázorněn čas na jedné straně a výsledky na druhé. Často nevědomě očekáváme, že naše výsledky přijdou lineárně, což není pravda, spíše je pro ně pravděpodobné, že jich dosáhneme v křivce. Pro pedagoga to může být inspirace v tom, že pokud s žákem sestavuje smlouvu o plnění školních povinností, může ho na to upozornit.

Při sestavení plánu vám může pomoci se soustředit na to, jak by měl vypadat cílový stav. Formulování cílového stavu by mělo vést k vyšší motivaci žáka tohoto cíle dosáhnout.

## Inspirace pro postup při problému s prospěchem

Níže najdete podněty, které můžete využít při práci s žákem.

1. Žák má problémy s prospěchem. Někdy se stane, že máte jen pocit, že se „něco děje“. I v této situaci má smysl s žákem hovořit. Buď se vaše domněnky potvrdí, nebo ne. Můžete věc probrat s třídním učitelem nebo kolegy. V případě, že si také všimli zhoršeného prospěchu, by měl na řadu přijít rozhovor s žákem.
2. Rozhovor s žákem – rezervujte si čas a místo a nabídněte žákovi, že byste s ním rádi probrali, co můžete udělat ohledně zlepšení jeho prospěchu. Zvažte, zda do rozhovoru přizvat i další aktéry – rodiče, třídního učitele nebo jiného pedagoga.
3. Připravte si body, které s žákem chcete probrat – popis situace (držte se faktů), důvody, proč situaci řešit. Důležité je, aby se i žák vyjádřil k situaci, jak on ji vnímá.
4. Někdy nemá smysl řešit důvody, proč situace nastala, spíše se zaměřte na to, jak situaci řešit, co udělat pro to, aby se situace změnila. Důležité je pátrat po motivaci žáka.
5. Pomozte žákovi popsat cílový stav, kterého chce dosáhnout, pomocí metody SMART – cíl by měl být specifický – měřitelný – ambiciózní – realistický – časově ohraničený.

**Příklad cíle: zlepším se v matematice.**

### Doplňující otázky:

- V čem konkrétně se chceš zlepšit?
- V čem konkrétně uvidíš svoje zlepšení?
- Co ti zlepšení přinese?
- Je pro tebe zlepšení, které sis vytknul, dostatečně motivující?
- Kolik času denně/týdně chceš matematice věnovat, abys dosáhl svého cíle?
- Kdo tě může v tvém úsilí podpořit?

6. S žákem následně sestavíme smlouvu o plnění povinností. Možný vzor naleznete níže. Se vzorem pracujte podle svých potřeb, můžete některé kolonky ubrat, jiné rozšířit nebo doplnit.
7. Podpis váš a žáka, případně, pokud je schůzky účasten i rodič, rodiče.

## Možná podoba Smlouvy o plnění povinností

Smlouva o plnění školních povinností	
Jméno žáka/žákyně	
Cíl (žádoucí změna)	
Jak bude cíle dosaženo	
Zápis o pokroku 1. týden	
Zápis o pokroku 2. týden	
Zápis o pokroku... týden	
Změny, které nastaly	
Pravidelné schůzky (termíny)	
Podpisy	

Obdobně můžete postupovat při řešení problémů s chováním.

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 3.2 Zapojení dalších subjektů do prevence předčasných odchodů (poradny, NNO, OSPOD, rodiče)

### Využití metody a očekávaný výstup:

Zmapování možností zapojení dalších subjektů, se kterými spolupracuje škola v rámci spolupracujícího systému.

**Délka trvání:** bez limitace, průběžně dle potřeby

**Příprava:** síťování

**Pomůcky a vybavení:** bez výrazných specifik

### Propojení na další témata:

- Kontrola a vyhodnocení výsledků žáka
- Sestavení smlouvy o plnění školních povinností
- Příprava žáka na opuštění školy
- Spolupráce s rodiči
- Jak spolupracovat s vedením školy, kolegy, třídním učitelem

Tento metodický list je zaměřen na rozvíjení spolupráce školy s ostatními zapojenými organizacemi. Zaměříme se na spolupráci s poradnami, orgánem sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD), neziskovými organizacemi (NNO) a se zřizovatelem.

### Postup:

1. V první fázi je důležité vyhodnotit situaci žáka a jasně specifikovat aktuální stav.
2. Ve druhé fázi je nutné popsat možnosti realizace nápravy nebo řešení.
3. Ve třetí fázi nastupuje k řešení spolupráce s ostatními subjekty (PPP, SPC, OSPOD nebo NNO). Každá skupina těchto subjektů hraje důležitou roli v řešení a následné spolupráci. Propojení spolupráce, informovanost mezi školou a ostatními subjekty zvyšuje šanci stabilizace situace žáka a prevence opakování rizikové situace.
4. Ve čtvrté fázi můžeme celý proces vyhodnotit a vyvodit obecná kritéria, které nám mohou pomoci v řešení situace u jiných žáků, případně k nastavení preventivních opatření (s ohledem na typ školy, lokaci, fázi studia, vnější specifické vlivy – distanční výuka, testování atd.

### 1. Spolupráce s poradnami

S poradnami začne škola spolupracovat v okamžiku identifikace žáka se speciálními vzdělávacími potřebami. Specifika a vymezení spolupráce je možné najít ve vyhlášce č. 27/2016 Sb. Faktory, které ovlivňují spolupráci mezi školou a poradnami, jsou:

- dobrá komunikace rodiny a školy – předávání informací mezi školou a rodiči žáka či žákyně, což zajistí transparentnost informací
- efektivní informovanost rodičů i školy – dostatečné informace, plánování schůzek a postupů

- kvalifikovaný pracovník, který zajistí zprostředkování péče a naplnění opatření – v případě školního systému v ČR to může být třídní učitel, výchovný poradce, školní psycholog nebo konzultant anebo ředitel školy. Je důležité, aby byl ve škole určen pedagogický pracovník, který bude mít komunikaci na starost

## 2. Spolupráce s neziskovými organizacemi

Některé neziskové organizace poskytují také služby přímo registrované podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů (dále jako „zákon o sociálních službách“). Pro podporu vzdělávání dítěte jsou důležité některé formy podpory z kategorie tzv. služeb sociální prevence. Mezi řadou jiných se jedná zejména o služby uvedené v následující části této kapitoly.

### *Nízkoprahové zařízení*

A. Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) jsou institucemi otevřenými pro všechny děti ze sociálně znevýhodněného prostředí a nabízejí dětem zdarma volnočasové aktivity, poradenské služby a často i doučování.

### *Sociálně aktivizační služby*

B. Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi jsou odbornými pracovníky neziskových organizací realizovány často přímo v domácnostech podporovaných rodin a jejich součástí bývá obvykle také doučování dítěte (výhodou takového doučování v rodině může být i to, že sám rodič, pokud je při doučování přítomen, má možnost naučit se postupům uplatňovaným při podpoře školní přípravy dítěte).

### *Obecně prospěšné společnosti a zapsané ústavy*

Větší rozsah služeb v oblasti podpory žáků se sociálním znevýhodněním obvykle nabízejí neziskové organizace se složitější strukturou – zpravidla jde o organizace ve formátu obecně prospěšných společností (ve zkratce o. p. s.), event. ve formátu zapsaných ústavů (ve zkratce z. ú.).

### *Zapsané spolky*

Variantou nestátních neziskových organizací, strukturou jednodušší, a tedy i snazší z hlediska zakládání a následného provozu, jsou zapsané spolky (ve zkratce z. s.), podobné dříve rozšířenému a dnes už neexistujícímu formátu občanských sdružení.

### *K zamyšlení:*

- je důležité zmapovat v řešení situaci žáka a následně přizvat zástupce NNO
- kdo mi v tomto mapování a zjišťování může pomoci?
- mám promyšlenou metodu a formu setkání?

## 3. Spolupráce se zřizovatelem

Poznatky z pohledu vedení školy Desatero spolupráce se zřizovatelem pro ředitele školy (In: Jak škola dokáže spolupracovat se zřizovatelem? Od Simona Proškové, Akademický rok odevzdání bakalářské práce: 2010/2011)



1. Osvojte si základy komunikace (naslouchejte, buďte chápaví, naučte se správně klást otázky, předcházejte konfliktním situacím aj.).
2. Získejte si důvěru, jednejte korektně (buďte přesvědčiví, dokažte říci vlastní stanovisko, při vyjednávání se snažte o kompromis aj.).
3. Stanovte si priority a strategie (najděte společné cíle, hodnoty a zájmy, naučte se motivovat a odměňovat ředitele školy aj.).
4. Vytvořte si efektivní organizaci spolupráce (stanovte si pravidelné schůzky, porady, nastavte si systém vzkazů, předávání dokumentů aj.).
5. Buďte informován o souvislostech (zjistěte si povinnosti vůči zřizovateli a termíny jejich plnění, zajímejte se o dění v okolí, o činnost zřizovatele, o jeho plány a strategie aj.).
6. Vytvořte si síť vztahů, buďte loajální (získejte kontakty na osoby, se kterými můžete spolupracovat, oslovte i ostatní ředitele škol aj.).
7. Plánujte předem (plánujte své aktivity dopředu, nepodceňujte přípravu, nabídněte možné alternativy, reagujte na situační proměnné aj.).
8. Dbejte na naplnění cílů a poslání školy (snažte se hájit zájmy školy, dětí, zaměstnanců, ztotožnění se s posláním školy, dbejte na svou odbornost aj.).
9. Naučte se pojmenovat problémy (hodnoťte svou práci systematicky a společně, poučte se ze svých chyb aj.).
10. Nezapomeňte na kulturu jednání a svou důstojnost.

Mějte štěstí!

#### 4. Spolupráce s orgánem sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)

Spolupráce s OSPOD je opředena možnými předsudky, tak jak to popisuje autorka ve své diplomové práci (In: Kristýna Pížová: Stereotypy vnímání spolupráce OSPOD a škol). Vychází i z výzkumu, který proběhl přímo na školách. Tyto poznatky mohou být podkladem a výzvou pro změnu v každé škole:

- určité nedostatečné povědomí pedagogů o fungování OSPOD
- přehazování odpovědnosti ze strany pedagogů na pracovníky OSPOD
- nedostatek nástrojů v řešení situací na straně pedagogů
- neochota pedagogů spolupracovat s OSPOD
- nedostatečné předávání informací
- obavy z reakce rodičů
- obavy o reputaci školy
- při problémech se škola snaží, aby žák přestoupil na jinou školu

## K zamyšlení:

- mít v patrnosti bezpečí a zájem dítěte, v tomto případě žáka
- pokud si nevím rady, kontaktovat osobně nebo telefonátem příslušnou sociální pracovníci nebo pracovníka OSPOD a oni poradí s postupy, náhledem na míru ohrožení dítěte

### ***Spolupráci rodiny a školy můžeme realizovat třemi základními formami:***

Detailně je tato kapitola rozpracována v samostatném metodickém listu Spolupráce s rodiči.

#### **1) osobní kontakt pedagoga s rodiči dětí:**

- první návštěva ve škole
- orientační setkání
- návštěva pedagoga v rodině
- telefonické rozhovory
- pravidelné konzultace učitel – rodič – žák
- společná setkání (společné schůzky a akce)
- vzdělávací akce pro rodiče

#### **2) písemné formy komunikace a spolupráce pedagoga s rodiči dětí:**

- letáky, příručky, webové stránky školy
- neformální zprávy o dítěti i dění ve škole
- informační nástěnka pro rodiče
- schránka pro návrhy
- e-mailové služby a SMS zprávy

#### **3) účast rodičů ve třídě/škole:**

- rodič jako pozorovatel/návštěvník
- rodič jako dobrovolník
- rodič jako asistent

### **Závěr:**

Tento metodický list je možné použít při řešení situace žáka, který je ohrožen možností předčasného odchodu a je nutné a důležité aktivizovat možnosti v podpůrném systému.

### ***Preventivní opatření ve škole na základě spolupráce s výše uvedenými subjekty:***

- 1.** Informativní letáky o nízkoprahovém zařízení ve městě nebo v okolí, kde žák může trávit bezpečně a aktivně svůj volný čas.
- 2.** Beseda s pracovníky OSPOD pro učitele, kdy mohou sdílet řešení rizikových situací ve škole (anonymně) a předcházet tak rozvoji rizikového chování ve třídě nebo v rodině.
- 3.** Beseda s rodiči (uzavřená nebo otevřená skupina) s pracovníky SPC nebo PPP nebo SVP, kde mohou bezpečně sdílet zkušenosti a starosti v učení a projevech žáků (např. se specifickými vzdělávacími potřebami, chováním atd.).
- 4.** Besedy pro žáky na konkrétní téma, vlastně na téma každé třídy, které je šito na míru dané situaci ve třídě. Toto sice může zajistit školní psycholog, ale některé školy nemají tohoto odborníka k dispozici.
- 5.** Doučování, kdy může docházet dobrovolník z NNO v okolí (zkuste si zmapovat situaci ve vaší komunitě).
- 6.** V podstatě veškerá preventivní opatření, která jsou uvedena v manuálu Quo Vadis?, a s tím zmapovat, co je možné delegovat na NNO nebo ostatní subjekty.
- 7.** Princip Komunitní školy (propojit školu s komunitou, kde se nachází).

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### 3.3 Krizová intervence

#### Využití metody a očekávaný výstup:

- mapování možnosti, jestli metodu využít ve školském zařízení, popis metody
- cíle
- limity využití
- popřípadě v bazální míře stabilizovat psychický stav žáka nebo žákyně a odeslat na specializované pracoviště.

**Délka trvání:** 20–60 minut (dle aktuální situace)

**Příprava:** školení zaměřené na tuto problematiku (workshop na téma krizová intervence, semináře)

**Pomůcky a vybavení:** klidná místnost, nápoje, kapesníky

#### Propojení na další témata:

- Identifikace žáka v náročné životní situaci
- Rozhovor s žákem v náročné životní situaci
- Integrace ohroženého žáka do třídy
- Práce s emocemi

Tento text slouží k základnímu uchopení problematiky Krizové intervence v kontextu školských zařízení. Půjde o stručnou instruktáž s cílem podat základní informace o procesu krizové intervence. Jsou autoři, kteří krizovou intervenci jako metodu přímo aplikovatelnou pedagogickými pracovníky odmítají. Je však zřejmé, že žák se do krizové situace může dostat, a je důležité, aby pedagogický pracovník tuto situaci uměl identifikovat, vyhodnotit, popřípadě stabilizovat a posléze žáka okamžitě doporučit na pracoviště, kde jsou personálně a odborně přizpůsobení k řešení vzniklé situace. Těmito pracovišti mohou být:

- Školní psycholog přímo na pracovišti
- Krizové centrum spádové školskému zařízení a jiné návazné služby
- Pedagogicko-psychologická poradna
- Linka důvěry – krizová pomoc a telefonická krizová pomoc
- Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc
- Socializačně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Psychologické a psychiatrické ambulance

Od pedagogického pracovníka se očekává, že bude žáka/studenta vychovávat a vzdělávat, že ho bude chránit před různými škodlivými vlivy. Na druhou stranu se předpokládá, že pedagog narazí v procesu vzdělávání a výchovy na situace, které je možné vyhodnotit jako krizové. Je důležité, aby uměl takovou situaci identifikovat. Na toto je více zaměřený metodický postup s názvem Identifikace žáka v náročné životní situaci. V poslední době i vlivem náročných rodinných a životních kontextů žáků se učitelé dostávají stále více častěji do situací, které jsou specifické v nároku na profesní vybavenost pedagogů.

### ***Situace, které podle Baldwina můžeme vyhodnotit jako krizové (Růžička, 2013):***

- situace, kdy např. žák odešel z výukové hodiny a nevrací se po dlouhou dobu
- krize z očekávaných životních změn, tzv. tranzitorní krize, např. žáci se dostávají do puberty práce s nimi je náročnější
- neřešení vývojové otázky, krize zrání, potíže dítěte s různými projevy chování a emocí, např. v každém věku má člověk úkoly a situace, které řeší, je nutné naučit se zvládat situace, kdy pozornost dospělého je rozdělena mezi více dětí, častými tématy je moc, závist, závislost, nepozornost, žárlivost atd.
- náhlé traumatizující podněty, např. násilné trestné činy, sebevražda studenta apod.
- krize, které vycházejí z psychiatrických nemocí, poruchy osobnosti, závislostního chování apod.

Krize je často definována jako okamžik obratu, rozhodný okamžik v léčbě (v procesu), je to výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav (Hartl, 1996). Krizová intervence je proces zaměřený na zvládnutí krizové situace, stabilizace situace jedince. Specifikem u dětí je zejména respekt k vývojovým potřebám dítěte a rodinnému kontextu (Špatenková, 2004).

## **Kompetence pedagoga**

### ***Očekávání na kompetence pedagoga jsou zejména v těchto oblastech:***

- sociální podpora – už blízkost, pozornost, nabídnutí rozhovoru může výrazně napomoci ke zklidnění situace
- opora – nabídnout další rozhovor (např. školního psychologa, př. intervenanta ve škole, výchovného poradce atd.)
- poradenství – odkaz na specializované pracoviště (pedagogicko-psychologická poradna, psychologové, psychoterapeuti atd.)

### ***Mezi elementární dovednosti v krizové situaci patří:***

- uklidnit žáka v krizi – podat mu reálné a relevantní informace, poskytnout mu prostor, klid a bezpečí
- stabilizovat jeho stav – zaměřit se na zklidnění, pojmenovat emoce, myšlenky, pojmenovat možné reálné náhledy
- snížit nebezpečí – eliminovat rizika (zajistit bezpečí žáka a ostatních žáků)

***Překonání, zvládnutí krize znamená*** (tady je potřeba zdůraznit, že toto je v kompetenci krizového intervenanta na specializovaném pracovišti nebo popř. přímo ve škole):

- znovuzískání energie potřebné k běžnému „normálnímu“ fungování
- obnovení vztahů a vazeb k ostatním lidem
- opětovná schopnost cítit uspokojení
- uvědomění si, že symptomy krize nejsou nekonečné, mohou postupně mizet (Upraveno, dle Špatenková, 2004).

### ***Principy krizové intervence:***

- individuální charakter – jedinečnost vnímání
- těžiště krize spočívá v řešení problému
- důležitým cílem je posílení žákovy kompetence a posílení jeho vnitřních zdrojů

- při řešení krize se zaměřujeme na blízkou minulosti, tzn. na to, kdy krize vznikla
- krizová intervence by měla pojmut celou šíří žákovy osobnosti
- je dobré, aby krizová intervence přešla v další odbornou pomoc (poradenství, psychoterapie)

#### ***Průběh rozhovoru při krizové intervenci:***

1. Klademe otevřené otázky – např. Jaké to pro tebe je? Co více mi k tomu můžeš říct? Co máš konkrétně na mysli, když říkáš---?
2. Nasloucháme a snažíme se porozumět a zjišťujeme úmysly člověka – technika – parafrázování, povzbuzování, zrcadlení emocí.
3. Normalizujeme reakci člověka – reálná zpětná vazba.
4. Pomáháme znovu nastolit kontrolu a odpovědnost žáka za svá rozhodnutí.

#### ***Průběh krizové intervence (Růžička, 2013, s. 20 – zkráceno):***

1. Analýza situace – v prvních chvílích začíná klient hovořit o tom, co jej přivedlo do poradny. Pomocí otevřených otázek se snažíme získat o klientovi co nejvíc informací v souvislosti s klientovým příběhem. Může se stát, že klient je mlčenlivý. V tu chvíli mu dáme prostor pro vyjádření, netlačíme na něj.
2. Reakce ohrožení – v některých situacích mapujeme to, zda není klient v akutním ohrožení života. Můžeme mapovat, zda nemá sebevražedné myšlenky, v případě, že již podnikl aktivity k suicidu (např. spolykal prášky), poskytneme mu první pomoc a voláme záchrannou službu.
3. Očekávání a zakázka – jakmile si uděláme základní obraz popisované události, směřujeme k saturaci potřeby klienta. Využíváme technik aktivního naslouchání, jako je parafráze.
4. Katastrofický scénář – rozhovor s klientem často směřuje k temnému místu klientových obav. Jedná se o nevyslovené představy, které člověka zúzkostňují. Strach z nemoci, ztráty atd., tím, že je verbalizujeme, můžeme pomoci získat nový význam a často mohou pomoci k zmírnění úzkostí.
5. Dohoda s klientem a závěr rozhovoru – v tuto chvíli je vhodné klienta podpořit a dohodnout se na nějakém reálném kroku, který udělá a o kterém vás bude dále informovat.

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



### 3.4 Případová konference v kontextu školního prostředí

#### Využití metody a očekávaný výstup:

- v krizové situaci žáka, kdy je ohroženo dokončení studia na škole

**Délka trvání:** 60-120 minut

**Příprava:** stanovit si cíl, vybrat vhodného facilitátora, oslovit zúčastněné a stanovit čas a prostor setkání

**Pomůcky a vybavení:** flip chart, psací potřeby, PC (pro zápis výstupu z PK), nezávislý facilitátor

#### Propojení na další témata:

- Spolupráce s rodiči žáka
- Spolupráce se základní školou
- Práce s cíli
- Smlouva o plnění školních povinností
- Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci
- Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikované opatření
- Příprava žáka na opuštění školy
- Zapojení dalších aktérů

### Co je případová konference

Případové konference se běžně používají v oblasti sociálně právní ochrany dětí, což upravuje zákon č. 359/1999 Sb. v aktualizovaném znění. Pokud se zaměříme na školní prostředí, budeme používat terminologii ze školského prostředí. Obecně lze říct, že případová konference je plánované a koordinované společné setkání žáka, jeho rodiny a všech, kteří pro něho představují, nebo mohou představovat, podpůrnou síť (In: Manuál k případovým konferencím, MPSV ČR, 2011).

Výstupem případových konferencí je společné sdílení informací, koordinace postupů jednotlivých aktérů, zjištění možností řešení situace. Vytvoření podpůrné sítě pro žáka, případně individuální vzdělávací plán.

Metoda může výrazně přispět k řešení situace žáka, v případě, když je vyhrocená, kdy se pedagog dostává do střetu zájmů zúčastněných stran, zejména v situaci, kdy jsou potlačovány potřeby a zájmy žáka. Zejména může být užitečná v momentě, kdy žák nebo rodiče uvažují o odchodu ze školy, předčasném ukončení studia.

Setkání je v prostředí, které je žákovi blízké, známe a bezpečné. Tato metoda také umožní zapojení všech zúčastněných, zejména v situaci, kdy se problém projevuje ve škole (a jinde není patrný, případně mu není věnována patřičná pozornost).

### **Kdo se zúčastní případové konference**

- žák nebo student (pokud je to vhodné a v zájmu žáka)
- zákonní zástupci žáka
- školské poradenské pracoviště (PPP, SPC, školní psycholog, výchovný poradce)
- třídní učitel/učitelka žáka
- OSPOD (orgán sociálně právní ochrany dětí) – pokud jsou zapojeni
- zástupci zdravotnické péče (ošetřující lékař, psychiatr, psycholog, hygiena atd.)
- všichni, o kom se domnívám, že mohou přispět k řešení

### **Výběr facilitátora**

- nezávislý odborník, který je proškolen ve facilitaci (výcviky, semináře);
- především vede procesně setkání, takže je kladen důraz na to, aby aktivně neovlivňoval obsah jednotlivých sdělení a výstupů z PK;
- pokud si výše uvedené nemohu z praktických důvodů dovolit (finančních, logistických), tak se ve výběru zaměřím na pedagoga, který je nezávislý k řešení a má potřebný nadhled se schopností držet strukturu jednání.

### **Jak si stanovit cíl setkání**

#### **Cíl setkání musí splňovat tato (SMART) kritéria:**

- **Specifičnost:** konkrétní, nezahrnuje příliš četné úkoly, obsahuje přesný popis problému.
- **Měřitelnost:** poznáme, kdy cíle dosáhneme nebo kdy se jeho dosažení přibližujeme či naopak.
- **Akceptovatelnost:** odpovídá potřebám žáka a jednotlivé strany souhlasí s cílem i s tím, co pro jeho naplnění udělají.
- **Reálnost:** můžeme jej dosáhnout za daných podmínek a s danými prostředky.
- **Termínovanost:** obsahuje časový rámec (interval) pro řešení a termíny jsou závazné.

### **Jak metoda Případové konference probíhá (struktura jednání)**

1. Úvod a přivítání
2. Představení účastníků setkání
3. Představení cíle setkání
4. Představení případu
5. Mapování aktuální situace a potřeb žáka
6. Návrhy řešení
7. Tvorba a finalizace konkrétního plánu
8. Stanovení osoby, která zorganizuje případné další setkání
9. Zhodnocení setkání
10. Případný individuální plán (s ohledem na školství Individuální vzdělávací plán)
11. Následná práce s rodinou
12. Krizové situace a jejich řešení
13. Shrnutí průběhu případové konference

### ***V jakých situacích se používá případová konference ve škole***

- výrazné zhoršování prospěchu žáka
- nestabilní rodinné zázemí v případě vlivu na chování a prospívání žáka ve škole (sporný rozvod rodičů, střídavá péče, absence péče)
- zanedbaná péče o žáka (hygienické návyky, opožděný psychosociální vývoj)
- v situacích, kdy se ke mně dostávají rozporuplné informace
- v situaci, kdy na mě rodiče tlačí s určitým řešením
- dostávají se ke mně různá protichůdná řešení a nerozumím tomu

### ***Výhody pořádání PK ve škole***

- rychlé řešení situace žáka s ohledem na rozvíjení možností
- možnost zapojení všech zúčastněných ze školy
- žák prostředí zná (bezpečí)
- škola propojuje světy žáka (rodina, volný čas, učení, kamarádi, zdraví)
- zpětná vazba dítěti (žákovi) ve smyslu angažovanosti a porozumění jeho situaci

### ***Rizika uspořádání PK***

- limity zapojení nezávislého facilitátora (finance)
- limity zapojení všech zúčastněných (časové možnosti)
- agresivní projevy
- časové nároky na pedagogy
- nespolupracující rodina

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]

### 3.5 Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikovaná opatření

#### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora žáka/žákyně při změně úhlu pohledu na jeho/její situaci/problém
- vyhodnocování práce na společném projektu
- konstruktivní náhled na vzdělávací proces

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

#### Propojení na další témata:

- Motivace obecně, práce s motivací žáka, přehled nástrojů a metod motivace
- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Krizová intervence
- Práce s emocemi
- Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci

Reitmayerová a Broumová (2007) vymezují pojem „zpětná vazba“ jako informaci, která upozorňuje, zda chování jednotlivce nebo skupiny, které je proměnlivé v závislosti na vnějším okolí, je či není žádoucí.

Zjednodušeně bychom také mohli říci, že i hodnocení, které pedagog dává žákovi v průběhu výuky, je určitou formou zpětné vazby. Žák dostává informaci o tom, co je správně a co je potřeba zlepšit nebo změnit. Klíčové je sledovat, zda u něj skutečně došlo ke korekci chování a nastala požadovaná změna.

V některé odborné literatuře se ještě vymezuje zpětná vazba a cílená zpětná vazba. Rozdílem je, že na cílenou zpětnou vazbu je zapotřebí důkladná příprava, kdežto zpětnou vazbu (dále jen ZV) často poskytujeme nevědomě.

#### Podle Mareše a Křivohlavého (1995) zpětná vazba funguje a naplňuje několik funkcí:

- Regulace/korekce – chování nebo činnosti
- Sociální – lze využít k podpoře korekce chování, budování vztahu či zvýšení motivace
- Poznávací – probíhá bližší poznání druhého
- Rozvojová – s cílem rozvoje hodnot, postojů

Pedagogovi může pomoci si uvědomit, že v průběhu ZV by nemělo jít jen o regulaci chování nebo činnosti žáka, ale i o podporu dalších funkcí ZV, např. sociální nebo poznávací. Podporou dalších funkcí je možné navázat s žákem vztah, porozumět jeho situaci a lépe pracovat na požadované změně.

### **ZV může nabývat těchto forem:**

- **Individuální** – jedná se poskytování ZV jeden na jednoho.
- **Skupinová** – např. ve třídě, nebo i při setkání s rodiči. Zde mějte na paměti, že je důležité navzájem jasně pojmenovat účel setkání a vyjasnit si na začátku očekávání, které pedagog od schůzky má, ale i očekávání, které mají rodiče. Např. „Dobrý den, děkuji, že jsme se dnes sešli, rád/a bych na začátek sdělil/a, co je důvodem schůzky. Velice rád/a bych také slyšel/a, co od schůzky očekáváte vy...“

Pedagog má v ruce také několik prostředků, které lze využít při dávání ZV; například rozhovor, evaluaci nebo písemnou podobu ZV.

### **Časté chyby při ZV**

Kociánová (2012) uvádí několik zásad pro vedení hodnotícího rozhovoru, které pedagog může využít jako inspiraci pro poskytování kvalitnější cílené ZV.

### **Zásady**

- Pedagog je zodpovědný za průběh rozhovoru – je klíčové mít připravený rámec ZV, tj. čeho chcete v dosáhnout, proč dáváte ZV.
- ZV je o dialogu a sdělení faktických věcí – vyvarujte se domněnek a závěrů, které nemáte ověřené.
- Pedagog by měl klást otevřené otázky a naslouchat, ověřovat si informace, které nejsou jasné.
- Je důležité ocenit to, co bylo uděláno dobře, ocenit můžeme i snahu.
- Na rozhovor by měl být rezervován dostatek času.
- Žák by měl mít pocit, že ho pedagog chce podpořit.

### **Dále**

- ZV může být o emocích.
- Při poskytování ZV se mohou objevit konfliktní situace.

**Tip:** S níže uvedenými zásadami můžete pracovat následujícím způsobem:

1. Zeleně označte zásady, které při ZV využíváte.
2. Žlutě označte zásady, které využíváte při ZV občas.
3. Červeně označte zásady, které nevyžíváte vůbec.

Při další možnosti poskytnout někomu ZV se zaměřte na zásady, které jsme uvedli v kategorii 2.–3.

### **Kociánová (2012) uvádí, na co si dát také pozor:**

- **Na přílišnou přísnost nebo shovívavost**  
Při dávání ZV nejste soudci, jen popište, co je špatně a co chcete, aby žák změnil. Současně může nastat i druhý extrém, že pedagog může mít obavu z popisu stavu a mluví spíše v náznacích. Zase platí, že při ZV jsme konkrétní.
- **Tendence hodnotit průměrně**  
Zde je nutné vnímat, že každý žák je individuální, má jiné potřeby či jinou rodinnou situaci. Je velice pravděpodobné, že co bude fungovat u jednoho žáka, nemusí fungovat u žáka druhého.

### ■ **Dělat ukvapené závěry, dávat najevo sympatie, antipatie, předsudky**

Zkuste si před schůzkou sednout a odpovědět si na otázky: Jak na mě žák působí? Co si o něm myslím? Jak to, jak na mě působí, může ovlivnit moji zpětnou vazbu? Právě touto reflexí můžete eliminovat svoje sympatie nebo antipatie.

### ■ **Pozor na „haló efekt“**

Je pochopitelné, že někdo je nám sympatičtější a někdo méně, ale neměli bychom při jednom konfliktu s žákem hned paušalizovat a myslet si, že je konfliktní.

### ■ **Používejte a místo ale**

Jen pro ukázkou jeden příklad. Můžete si jej vztáhnout sami na sebe. Vedoucí vám dává ZV na vámi zpracované materiály. Vy sami máte radost z toho, jak jste je zpracovali. „Petře, je to dobré, ale...“ Teď se zkuste zamyslet nad tím, jaký ze ZV máte dojem? Jste spokojeni po ZV s tím, jak jste zpracovali materiály? Je spokojen vedoucí? Pravděpodobně se trochu zkazí dobrý dojem, který jste měli z odvedené práce, a může za to právě ale.

### ■ **Budte konkrétní**

„Jsi šikovný.“ „Jde ti to dobře.“ Zamyslete se, za co konkrétně chcete žáka pochválit. Můžete také zapátrat ve svojí minulosti, kdy jste dostali ZV, kterou zpětně hodnotíte jako výbornou. Proč ji zpětně hodnotíte jako výbornou? Můžete si z ní odnést něco pro poskytování ZV ostatním?

Formu, délku a četnost ZV volíme podle rozsahu změny, které chceme dosáhnout. Pokud je situace závažnější, můžeme ze začátku s žákem mít více pravidelných schůzek, abychom ho mohli podpořit a dávat mu cílenou ZV. Také je důležité zvážit, koho do ZV zapojit, např. rodiče, třídního učitele, výchovného poradce atd.

### **Pokud se ZV nedaří:**

- Podívejte se do části Nejčastější chyby, zda neděláte některou ze zmiňovaných chyb.
- Zkuste se zamyslet, zda máte vhodně zvolený cíl a jste dostatečně konkrétní při poskytování ZV.
- Zkuste se domluvit s kolegou/kolegyní na účasti na setkání, kde budete dávat ZV. Může vám pomoci identifikovat, proč se vám ZV nedaří.
- Prověřte, jaká je motivace žáka nebo rodiny danou situaci řešit.

### **Otázky, které mohou zaznít při ZV:**

- 1. Co se ti dařilo? S jakým výsledkem?
- 2. Když jsem ti teď popsal/a důvody naší schůzky, co si o nich myslíš? Jak to vidíš ty?
- 3. Co se dařilo méně?
- 4. Které věci/činnosti/úkoly, které byly domluvené, šly realizovat snadno?
- 5. Kde se naopak objevily obtíže a jak jsi postupoval/a?
- 6. Pokud nějaká věc nešla řešit, co můžeš příště zkusit, aby věc šla vyřešit?
- 7. Jaké pocity jsi měl/a, když se ti podařilo úkol/činnost posunout nebo dotáhnout do konce?
- 8. Za sebe navrhuji, že bychom se mohli potkat ještě jednou, a pak uvidíme. Co ty na to?

Pro inspiraci uvádíme techniku tzv. sendvičové metody. Jejím principem je, že nejprve sdělíme pochvalu – pak kritiku – a nakonec zase pochvalu. Vůči této metodě se objevují kritické hlasy, jelikož je nutné si dobře pohlídat, aby člověk, který dostává ZV, pochopil, v čem má spočívat korekce jeho chování.

**Pro inspiraci je možné využít tabulku: Příprava na ZV**

Datum a čas schůzky/Jméno účastníka/účastníků	
Účel setkání	
Konkrétní popis korekce chování	
Výsledek schůzky	

Poskytování ZV je proces, který se učíme. Pokud chcete poskytovat kvalitnější zpětnou vazbu, věnujte dostatečný čas přípravě, tj. co nejpodrobnějšímu sepsání toho, k čemu dáváte zpětnou vazbu a co očekáváte. Stejně tak se nebojte sejít se s žákem víckrát. Možná díky tomu lépe pochopíte jeho motivy nebo navážete vztah.



## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

[illegible]

## 3.6 Příprava žáka na předčasné opuštění školy

### Využití metody a očekávaný výstup:

- příprava žákyně/žáka rozhodnutých odejít ze školy před jejím úspěšným dokončením na realitu a na důsledky tohoto rozhodnutí;
- žák/žákyně jsou informováni o svých právech a povinnostech na příslušných úřadech, o pracovních podmínkách a možnostech dalšího vzdělávání.

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** psací potřeby, přístup k internetu

### Propojení na další témata:

- Rozhovor
- Motivace
- Rozhovor se žákem v náročné životní situaci
- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Koučovací přístup
- Práce s emocemi

Podle zjištění Eurostatu nemělo v roce 2021 v České republice dokončenou střední školu 6,4 % mladých lidí. V současné době sice stále s rezervou dodržujeme cíl Evropské komise pro rok 2030, aby se počet žáků opouštějících vzdělávání držel pod 9 %, ale v této statistice se na rozdíl od většiny států v EU zhoršujeme. Důsledky předčasných odchodů jsou přitom dobře známé – ekonomická zátěž pro stát (výplata dávek v nezaměstnanosti a únik příjmů plynoucích ze zdanění výdělků), ale i rizika pro samotné mladé lidi (např. vyšší pravděpodobnost užívání drog, vyšší předpoklad spáchání trestného činu, vyšší pravděpodobnost výskytu zdravotních problémů, zkrácení života o 10 let). Někdy však ve vaší praxi nastane situace, kdy veškerá snaha žákům pomoci školu dokončit ztroskotá a vy vedete s tímto žákem jeden z posledních rozhovorů. Na co žáka/žákyni odcházející ze školy připravit? O čem mluvit?

### *O důsledcích ztráty sociálního statusu žáka*

- už není nezaopatřené dítě ve smyslu zákona o státní sociální podpoře;
- stává se z něj/ní osoba bez zdanitelných příjmů, má povinnost nahlásit se na své zdravotní pojišťovně jako samoplátce a pravidelně každý měsíc platit zdravotní pojištění v zákonem stanovené výši.

### *O vlivu nízké/žádné kvalifikace na jejich možnosti zaměstnání a příjmu*

#### Základní vzdělání

- pravděpodobnost nezaměstnanosti 24,1 %
- průměrný výdělek 65 % průměrné mzdy

#### Střední vzdělání bez maturity

- pravděpodobnost nezaměstnanosti 7,2 %
- průměrný výdělek 75 % průměrné mzdy

### **Střední vzdělání s maturitou**

- pravděpodobnost nezaměstnanosti 4,6 %
- průměrný výdělek 99 % průměrné mzdy

#### ***O vlivu nízké/žádné kvalifikace na jejich kariéru***

- nejčastěji jim bude nabídnut pracovní poměr na DPP/DPČ a na dobu určitou
- vykonávat budou spíše těžší manuální zaměstnání, stereotypního charakteru
- pobírat budou nejčastěji minimální mzdu
- v zaměstnání budou zaučeni na konkrétní pracovní postup (což je pro ně riziko při zavádění nových technologií)
- v případě ekonomické krize nebo zeštíhlování výroby odcházejí první
- rizika práce na černo
- malá možnost rekvalifikace

#### ***O možnosti evidence na úřadu práce***

- nastítnit jim složitý systém povinností uchazeče o zaměstnání
- zdůraznit, že nemají nárok na podporu v nezaměstnanosti
- malá možnost rekvalifikace (většina vyžaduje věk 18 let a alespoň výuční list)
- pravděpodobnost umístění na veřejně prospěšné práce
- připomenout možnost využít služeb Informačního a poradenského střediska na úřadu práce, Job klubu a dalších

#### ***O možnosti návratu do školy/přestupu na jinou školu***

- vysvětlit výhody a podmínky přerušení studia namísto úplného odchodu
- dát tipy, kde a jak hledat jiné školy a obory (<https://burzaskol.zkola.cz/>)
- zdůraznit možnost dálkového studia, případně individuálního vzdělávacího plánu ideálně na vaší škole

#### ***O Národní soustavě kvalifikací***

- vysvětlit, že je tu možnost získat alespoň dílčí kvalifikaci (<https://www.narodnikvalifikace.cz/>)

#### ***O možnosti hledat pomoc jinde***

Odchod ze školy může být způsoben i nepříznivou životní situací žáka, kdy řeší osobní či rodinné problémy, proto je vhodné v každém případě odkázat na:

- Dětské centrum Zlín, p. o.
- Sociálně pedagogická poradna Zlín
- Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež v místě bydliště žáka/žákyně

## KDYŽ JE PŘIPRAVENÁ ŠKOLA

Na závěr bychom rádi zdůraznili, že připravenost školy a pedagogického sboru na situace spojené s identifikací ohroženého žáka a na jeho přípravu k opuštění školy je velmi užitečná. Pokud máte ve škole vypracovány metodiky, směrnice a postupy pro tyto případy, neztrácíte čas hledáním v literatuře, zákonících a dotazováním u kolegů. Také existence školního poradenského pracoviště a jeho dostupnost žákům i pedagogům je významnou pomocí. Propojenost školy s širším okolím (orgány, instituce) a praxí, jako je OSPOD, pedagogicko-psychologická poradna, neziskové organizace a nízkoprahová zařízení, úřady práce, zaměstnavatelé, vyšší odborné a vysoké školy, vám pomůže udržovat informace o realitě mimo školu stále aktuální a díky existující spolupráci můžete žáka odeslat k dalšímu řešení problému na konkrétní instituci či přímo člověka.

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# 4.

## Role pedagoga v systému preventivních opatření a následných intervencí v předčasných odchodech

V této kapitole se na příkladu několika metodických postupů zaměříme na osobnost pedagoga v celém procesu prevence a intervence předčasných odchodů ze škol. Jak jsme už zdůraznili, prvním předpokladem úspěchu je, když je připravená celá škola. Naprostá většina preventivních aktivit je založena na spolupráci pedagogického týmu a nejinak je tomu i v případě intervencí.

Jak získat ke spolupráci kolegy a vedení školy? Jak předcházet konfliktům a jak je případně řešit? A co když přijde krize? Jak zůstat nad věcí? I pro tyto případy nabízíme několik návodů.

## 4.1 Jak spolupracovat s vedením školy, kolegy, třídním učitelem

### Využití metody a očekávaný výstup:

- jak nastavit pravidla a principy spolupráce
- efektivní předávání informací
- získání postupu při spolupráci

**Délka trvání:** individuální podle potřeby

**Pomůcky a vybavení:** papír, tužka

### Propojení na další témata:

- Práce s cíli – zaměřeno na vlastní budoucnost
- Spolupráce s rodiči
- Příprava žáka na opuštění školy
- Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikovaná opatření

Aby byla spolupráce efektivní, můžeme využít základní principy komunikace. Obecně lze říci, že skrze komunikaci budujeme vztahy, a proto je důležité jí věnovat dostatečnou pozornost. Pozornost, kterou jí věnujeme, se nám později vrátí v tom, že navazování spolupráce bude snazší.

Prostředí škol má svoje specifika a jedno ze specifíků je čas, který se často velice složitě hledá. Na začátek je proto vhodné uvažovat spíše o minimalistické verzi spolupráce, tj. s jedním kolegou, vyzkoušet ji, a pak teprve kooperaci rozšiřovat na další kolegy nebo na další témata. Je velice pravděpodobné, že se objeví určitá úskalí, například nejasnosti v oblasti cíle, nízká četnost schůzek, problémy s předáváním informací aj. Tím, že budete mít jen jednu spolupráci, budete mít větší šanci tyto problémy odstranit.

### Co obnáší nastavení spolupráce – prakticky

- Zkuste se nejprve zamyslet, v jaké oblasti byste potřebovali pomoc nebo uvítali spolupráci. Klidně si napište jednu až pět oblastí na papír, a pak se k nim postupně vracujte.
- Zkuste se zamyslet, kdo by vám s oblastí/oblastmi, které jste si napsali, mohl pomoci. Zase jednu – tři osoby.
- Jaká oblast je pro vás nejaktuálnější? Dejte jedné oblasti prioritu.
- Uvažujte o jednorázové formě, nebo byste uvítali spolupráci dlouhodobou?
- Co konkrétně byste ocenili/potřebovali?
- Jaký bude konkrétní výstup?

Při spolupráci komunikujeme; v řadě knih se dočtete, že prakticky nelze nekomunikovat. Pojďme se podívat na základní principy komunikace, která nám navázání vztahu může usnadnit. „Sdělení je jednostranné předání informace, které má dvě roviny:

1. **Obsah** (názor, postoje, emoce...)
2. **Formu** (vysvětlení, dotaz, žádost, přesvědčování, hodnocení).“ (Jiřincová, 2010, s. 19)

## Pokud chceme nastavit spolupráci, je důležité:

- Respektovat časové možnosti druhého.
- Mít jasně specifikováno, co potřebujeme.
- Pracovat jak na formě, tak obsahu sdělení.
- Najít si na nastavení spolupráce čas a klidné místo.
- Nejednat pod emocemi, i když situaci vnímáte jako naléhavou.
- Zvolit vhodnou formu s ohledem na cíl.

Jiřincová (2010) uvádí, že je důležité ujasnit si důvod setkání a ten sdělit druhé straně. Zjednodušeně popisujeme, co konkrétního budeme potřebovat. V tabulce níže naleznete možné cíle setkání.

Tabulka č. 1 – převzato Jiřincová, 2010

Funkce komunikování	Účel komunikace (cíl)
Funkce informativní	<b>Informovat</b> – předat zprávu, doplnit jinou, oznámit, prohlásit...
Funkce instruktážní	<b>Instruovat</b> – naučit, zasvětit, navést, poradit, vysvětlit, dát recept
Funkce persuasivní	<b>Přesvědčit</b> – cílem je změna názoru
Funkce zábavní	<b>Pobavit</b> – rozesmát sebe, někoho jiného, popovídat si jen tak, rozptýlit

Co je potřeba dále zvážit, je forma. Ta může být buď dlouhodobá, nebo jednorázová. Výběr je na vás. Vždy ale vybírejte s ohledem na cíl spolupráce, kterého chcete dosáhnout.

## Formy

### 1. Pravidelná (dlouhodobá)

Možnou otázkou pro vás je, zda máte téma/oblast, kde byste uvítali dlouhodobou spolupráci, nebo ne. Téma předčasných odchodů je samo o sobě náročné téma a znát druhý úhel pohledu by pro vás mohlo mít tyto výhody: člověk si může srovnat, zda udělal maximum, můžete načerpat inspiraci, co případně můžete ještě zkusit, podpora, ocenění aj. U tohoto typu spolupráce lze realizovat reflexi toho, co se ve spolupráci daří, případně zjednat kroky k nápravě, pokud spolupráce nenaplňuje očekávání.

### 2. Jednorázová

Tento typ podpory je velice pravděpodobný v situacích krizových, kde je nutné rychlé zapojení více aktérů.



Ujasněte si body v tabulce.

Cíl spolupráce	
Kdo	
Kdy	
Kde	
Jaká forma	
Jak často	

Spolupráci nám usnadní nastavení pravidel. Buď s pravidly můžete přijít vy sami nebo níže najdete seznam možných doporučení.

- Pravidelnost x nepravidelnost schůzek – klidně navrhnete, že vyzkoušíte jednu nebo druhou formu a po určitém časovém intervalu společně vyhodnotíte, zda schůzky nechat ve stávající formě, nebo je změnit.
- Forma předávání informací (ústní, písemná, telefonická...atd.) – zeptejte se, co druhému více vyhovuje, a s ohledem na cíl zvolte formu.
- Domluva postupu při řešení.
- Rozdělení rolí a úkolů ze schůzek – z každé schůzky jasně popište, co je výstupem a co je potřeba udělat.
- Četnost reflexe – navrhnete počet setkání s ohledem na délku spolupráce. Např. při měsíční můžete volit reflexi jednou týdně.

Pokud chceme, aby spolupráce fungovala, zaměříme se na důkladné vysvětlení přínosu kooperace. Můžeme i sami nabídnout, zda je nějaká oblast, ve které by druhá spolupracující strana chtěla podpořit.

Zaměřte se na cíl, tj. vaše očekávání od spolupráce. Detailním popisem toho, co potřebujete, získáte větší šanci, že druhá strana bude ochotná spolupracovat. Při nejasném cíli se lehce může stát, že bude nekonkrétní a druhý člověk snadno získá dojem, že pro něj spolupráce bude znamenat velkou časovou zátěž.

Pokud chcete, aby vedení školy spolupracovalo v oblasti předčasných odchodů, níže naleznete pár doporučení.

- Před schůzkou s vedením si dobře rozmyslete, co je záměrem.
- Jasně vyjmenujte konkrétní kroky, jak můžete téma předčasných odchodů společně podpořit.
- Zkuste si najít školy s obdobnými obory a zjistěte jejich přístup k tématu.
- Popište, co by znamenalo, pokud by se realizovaly uvedené podněty.
- Definujte, co byste potřebovali ze strany vedení.
- Navrhněte, jak vyhodnotit úspěšné zavedení intervencí.
- Dejte druhé straně prostor, aby mohla přijít s vlastními návrhy.
- Když vidíte, že druhá straně reaguje negativně, navrhněte, že můžete uskutečnit ještě jednu schůzku.

Je potřeba si uvědomit, že spolupráci se učíme, lidé jsou různí, mají různé potřeby a je proto důležité se doptávat: Co je potřeba ve spolupráci změnit? Co funguje? Co méně a jak situaci budeme řešit?

## Vyhodnocení metody

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 4.2 Pedagog v krizi

### Využití metody a očekávaný výstup:

Tento metodický postup pomůže pedagogovi rozpoznat, že se ocitl v krizi, a najít možnosti řešení.

**Délka trvání:** 20-120 minut (dle formy intervence)

**Příprava:** sebereflexe, komunikace, finanční prostředky

**Pomůcky a vybavení:** nejsou v zásadě nutné

### Propojení na další témata:

- Rozhovor s žákem v náročné životní situaci
- Identifikace žáka v náročné životní situaci
- Psychohygiena, prevence syndromu vyhoření
- Práce s emocemi
- Krizová intervence

V úvodu si nejdříve definujeme pojem krize. Je důležité pro pedagogy, jejichž profese se zcela jistě řadí do tzv. pomáhajících profesí, aby uměli zachytit, rozpoznat a následně řešit jejich aktuální životní naladění. Osobnost je pro pedagogy pracovním nástrojem a mají odpovědnost za péči o sebe sama, čímž i přímo ovlivňují výsledek své práce ve vztahu k žákům.

Osobní krize se dá považovat za zlom, který může nastat v průběhu dosavadního běžného života člověka. Dá se popsat jako stav emočního rozrušení, který je doprovázen pocitem úzkosti, deprese, hněvu a zmatku. Je charakterizována stavem ohrožení (psychického, fyzického i sociálního), poklesem sebeúcty, narušením dosavadní psychosociální rovnováhy, snížením schopnosti koncentrace. Krize je v psychologickém slova smyslu narušení psychické rovnováhy, jde o stav, kde selhávají naučené mechanismy zvládání životních situací. Objevují se v přirozených vývojových situacích v životě každého jedince (sňatek, nové zaměstnání, rodičovství) anebo akutně (smrt partnera, rozvod, uvěznění, úraz, konflikty, sňatek).

### Krize z hlediska trvání v čase a její fáze

Krize z hlediska trvání v čase a její fáze (upraveno a zkráceno dle Vodáčkové, 2007)

- 1. fáze** Vnímáme ohrožení, důsledkem je zvýšená úzkost.
- 2. fáze** Nedořešená předchozí fáze se projeví pocitem zranitelnosti a nedostatkem nadhledu nad situací.
- 3. fáze** Zde se pokoušíme o předefinování krize, pokoušíme se použít osvědčené techniky zvládání. Nová řešení problémů mohou být úspěšná.
- 4. fáze** Vyznačuje se závažnou psychologickou dezorganizovaností, úzkost a reakce na ni se podobají stavu paniky.

### **Rozdělíme je na tři oblasti:**

- 1. oblast práce s žákem:** tam mohou nastat problémy, náročné situace, např. problémové chování, poruchy chování jednotlivých žáků, individuální plány atd.
- 2. oblast spolupráce s ostatními kolegy** v pedagogickém sboru, školním psychologem či konzultantem, vedením školy, je zde také zahrnuta spolupráce s asistentem pedagoga. Důležitá oblast podpory pro pedagoga, aby náročný kontext mohl zvládnout.
- 3. oblast spolupráce s ostatními subjekty** (OSPOD, rodiče či jiní zákonní zástupci dítěte, PPP, SVP, SPC a jiné), důležitá možnost spolupráce, transparency, komunikace.
- 4. osobní role pedagoga,** osobní život (viz výše Zátěžové životní situace).

Pokud jedna z těchto oblastí je nefunkční, případně více těchto oblastí, jde v práci pedagogického pracovníka o zátěžovou situaci, která může z dlouhodobého hlediska znamenat vznik krize (syndrom vyhoření, pasivita, rezignace). V krátkodobém hledisku je možné za určitých podmínek fungovat, ale je nutné postupně pracovat na funkčnost jednotlivých oblastí.

### **Postup identifikace krize a jejího možného vlivu na profesi**

- 1. Sebereflexe** – základní předpoklad k tomu, bychom si uvědomili významnost situace a mohli hledat možnosti, jak dále postupovat. K tomu, abychom si to mohli uvědomit, je potřeba vnímat sebe, signály od ostatních a někdy nepatrné změny v prožívání a jednání.
- 2. Reflexe od druhých** – na poradách, intervizích, případně supervizích si mohu uvědomit svůj stav a hledat možnosti k řešení.
- 3. Školení, odborné vzdělávání** – na těchto akcích si mohu na základě neutrálního pojmenování uvědomit svou aktuální životní situaci a možné vlivy na svou profesi.

### **Jak přistupovat k aktuálnímu prožívání krize**

- 1. Zaměřenost na úspěchy.** Když je krize, často se člověk ve svém vnímání zaměřuje na to negativní, na to, co se nedaří. V tomto momentu je důležité řízeně zkoušet hledat pozitivní zpětné vazby, podporu od kolegů. Nebo zkusit různé metody, které cíleně míří na to žádoucí:
  - Flow lístky - tam si zaznamenávám, co se povedlo a může to pomoci k nastavení k aktivitě a zvyšování sebehodnoty.
  - SWOT analýza se používá v koučinku v oblasti rozvoje osobnosti, zejména bychom se tedy zaměřili na silné stránky a příležitosti.
  - Autosugesce - jde o pravidelné opakování žádoucích formulek, které vychází z přání a žádoucího cíle („budu klidná/ý a trpělivá/ý“, nebo „uvolním se, přestanu se bát“).
- 2. Cílená podpora od kolegů a nadřízených,** pokud je to možné, zveřejnit svou situaci a komunikovat o tom, zkusíme to na pracovišti a můžeme společně hledat řešení.

**3. Supervize** je primárně zaměřená na pracovní problémy a jejich řešení. V kontextu školního prostředí zejména na situaci žáků a přístupu k nim. Avšak je možné v rámci supervize generovat další individuální spolupráci nebo intervenci pro pedagogy, protože supervizor může pomoci s náhledem na situaci.

**4. Krizová intervence** je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující. Pomáhá zpřehlednit, strukturovat klientovo prožívání a získat náhled, má zastavit kontraproduktivní nebo ohrožující chování (upraveno dle Vodáčková, 2007). Krizová intervence pedagogovi pomůže v aktuálním a akutním projevu krize a v získání náhledu na svou situaci.

**5. Individuální poradenství nebo psychoterapie** - v tomto případě se již nacházíme v oblasti individuální péče o sebe sama, duševní hygieně. Tuto formu volíme na základě předchozích kroků, kdy vyhodnotíme smysluplnost. Jde bezesporu o možnost, kterou pracovníci v pomáhajících profesích mohou využít.

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 4.3 Práce s emocemi

### Využití metody a očekávaný výstup:

Tento „orientační postup“ mohou využít pedagogové při své sebereflexi, při rozhovoru s žákem, výstupem je orientace v problematice pro pedagogy v oblasti emoční inteligence.

**Délka trvání:** dle potřeby

**Příprava:** bez výrazných požadavků

**Pomůcky a vybavení:** emoční inteligence u jednotlivých pedagogů, sebereflexe, přirozenost, autenticita

### Propojení na další témata:

- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Rozhovor s žákem v náročné životní situaci
- Identifikace žáka v náročné životní situaci
- Rozhovor s rodiči žáka
- Psychohygiena, prevence syndromu vyhoření
- Krizová intervence
- Pedagog v krizi

Tento metodický list se zaměřuje na popis možných postupů v práci s emocemi pro pedagogické pracovníky. Budeme na toto téma pohlížet ze dvou perspektiv. Ta první se zaměří na popis emocí, jejich charakteristiku, popis základních emocí a na to, jak s emocemi může pracovat pedagogický pracovník v rámci svých možných kompetencí.

Ve té druhé perspektivě se zaměříme na práci s emocí na osobní úrovni každého pedagogického pracovníka a na některé možnosti, které současná psychologie nebo psychoterapie nabízí. Významy pojmu emoce jsou charakterizovány (Nakonečný, Lidské emoce, 2000):

- 1 komplexní citový stav doprovázený charakteristickými motorickými a žláзовými aktivitami**
- 2. komplexní chování organismu, v němž predominují viscerální komponenty, resp.**

- mentální stav charakterizovaný cítěním a doprovázený motorickými projevy, který se vztahuje k nějakému objektu nebo vnější situaci,
- excitovaný stav mysli, který doprovází k cíli zaměřenému chování,
- afektivní stav, který je důsledkem překážky nebo oddálení instinktivní akce,
- dynamický projev instinktu (psychoanalýza),
- dezorganizovaná odpověď organismu,
- totální akt organizovaný kolem autonomně kontrolovaného komplexu chování.



Pro naše účely se v tomto textu zaměříme na základní psychologickou strukturu emocí (Více viz Nakonečný, 2000 – zde zkráceno a upraveno).

1. Úzkost	Jde o základní existenciální pocit, úzkost je nepříjemný duševní stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit.
2. Radost	Velmi příjemný cit spojený s celkovým oživením. Je reakcí na úspěch či zisk.
3. Smutek	Je reakcí na ztrátu něčeho a to, co bylo ztraceno, pak tento pocit zabarvuje onou specifickou neverbalizovatelnou kvalitou (zarmoucení, žal, hoře, nostalgie, splín atd.).
4. Strach	Je reakcí na stávající nebo hrozící nebezpečí, primárně, tj. vrozeně je strach reakcí na hrozbu bolesti a ztráty.
5. Hněv	Je původně vrozenou reakcí na překážku, která se staví do cesty při dosahování nějakého cíle a brání rozvíjení jednání.
6. Pocit viny	Tato fundamentální emoce vznikla v procesu kulturní evoluce. Je vyvoláván, když jedinec nedodrží morální normy, se kterými se ztotožnil.
7. Stud	Konfrontace osobního nedostatku či neúspěchu se sociálním okolím, stud je vždy spojen s vědomím veřejné ztráty kompetence, důvěry, ztrapnění se, přistižení se při něčem nedovoleném atd.
8. Starost	Nejčastější, ale současně nejméně negativní emoce, spojená často se smutkem a hněvem, signalizuje, že něco není v pořádku, aktivizuje organismus.
9. Empatie	Tj. vcítění, tedy vpravení se do citového stavu druhé osoby (více viz podkapitola Emoční inteligence).
10. Tělesné pocity	Mezi ně patří bolest, hlad a žízeň, hnus, sexuální pocity a pocit únavy.
11. Vývojově vyšší city	Intelektuální city, etické city a estetické city.
12. Citové vztahy	Přátelství, láska a závist a nenávisť.

V následujícím textu si objasníme, co znamená pojem emoční inteligence (EQ). Za jeden aspekt emoční inteligence se považuje schopnost porozumět druhým a „jednat moudře v mezilidských vztazích“, jak píše Daniel Coleman ve své knize (Coleman, 2011). Jak dále píše, tato schopnost se projevuje v pěti hlavních oblastech:

1. **Znalost vlastních emocí** – vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku.
2. **Zvládání emocí** – zvládání emocí tak, aby odpovídaly dané situaci.
3. **Schopnost motivovat sám sebe** – emoční sebeovládání – odkládání odměny nebo uspokojení a také potlačování zbrklosti.
4. **Vnímavost k emocím druhých lidí** – „empatie“ je základní lidskou kvalitou. Tato vlastnost se emočním sebeuvědoměním prohlubuje.
5. **Umění mezilidských vztahů** – umět se vcítit do emocí druhých lidí a umět tomu přizpůsobit své jednání (upraveno a zkráceno).

Tamtéž je uvedena charakteristika emočního uvědomění, důležitého k sebepoznání vlastního prožívání a vlastní sebereflexe. Debata v knize zahrnuje i problematiku zavedení citové výchovy do školství jako výukového programu. Toto pojetí umožňuje pedagogům vidět v citových krizích dětí ve třídě příležitost k emoční výchově. Postup je nejúčinnější, pokud je do procesu zapojena i rodina (Coleman, 2011, s. 252). Dále se dozvídáme, že v praxi jde o tzv. mediátora, který je z řad vrstevníků a ten umožní stranám konfliktu, aby si naslouchaly a snažily se pochopit toho druhého.

#### **Emoční sebeuvědomění** (Coleman, 2011, s. 255–256)

- Zlepšení v rozlišování a vyjadřování vlastních emocí.
- Lepší pochopení příčiny vlastních pocitů.
- Rozlišování mezi city a činy.

#### **Výhody zvládání emocí**

- Děti se lépe vyrovnávají s frustrací a vztekem a dokážou tyto pocity ovládnout.
- Snižuje se počet urážek a hádek, rvaček a vyrušování ve třídě.
- Děti dokážou projevit svůj hněv vhodným způsobem, bez fyzického napadení.
- Snižuje se počet vyloučených studentů a disciplinárních trestů.
- Snižuje se výskyt agresivního a sebedestructivního chování.
- Větší schopnost podívat se na problém i z hlediska někoho jiného (využívané např. v mediacích – pozn. autorky tohoto ML).
- Vzrůst empatie a citlivosti k pocitům ostatních lidí.
- Zlepšení schopnosti naslouchat druhému.

#### **Orientace v mezilidských vztazích**

- Rozvinutější schopnost analyzovat a pochopit mezilidské vztahy.
- Schopnost účinněji řešit konflikty a urovnat spory.
- Schopnost lépe řešit problémy v mezilidských vztazích.
- Děti jsou asertivnější a efektivněji komunikují.
- Děti jsou oblíbenější, přátelštější, tráví více času s kamarády.
- Vrstevníci těchto dětí je více vyhledávají.
- Děti jsou starostlivější a ohleduplnější.
- Děti jsou společenštější a dokážou se harmonicky začlenit do skupiny.

- Děti jsou sdílnější a ochotnější pomoci, dokážou účinně spolupracovat.
- V jednání s ostatními dětmi jsou tyto děti demokratičtější.

Pokud budeme hledat v českém prostředí literaturu, která se věnuje emoční inteligenci u žáků a jejímu rozvíjení, tak narazíme např. na publikaci Evy Gajdošové a Gabriely Herényiové (Gajdošová, E. Herényiová, 2006).

Autorky v kapitole 10 čtenáře seznamují s konceptem preventivních programů, které rozvíjí emoční inteligenci u žáků. Tyto programy jsou pak prevencí před šikanou, problémy v chování žáků atd.

Jak uvádí autorka E. Gajdošová, program rozvoje emoční inteligence ve škole má podle ní mít tuto strukturu (Gajdošová, 2006, s. 249):

- **Září:** Vnímání sebe a okolního světa.
- **Říjen:** Pocity a city.
- **Listopad:** Mezilidské vztahy, já a druzí.
- **Prosinec:** Hodnoty, touhy, přání.
- **Leden:** Zrání, vývoj osobnosti, chlapci a děvčata, láska.
- **Únor:** Krize, konflikty a jejich řešení.
- **Březen:** Sny, touhy, představy mladého člověka.
- **Duben:** Úspěchy a neúspěchy v životě člověka.
- **Květen:** Zdraví a drogy, delikvence.
- **Červen:** Já a okolní svět, závěrečná reflexe.

Po zkušenostech tento koncept autorky přepracovaly na tyto moduly:

- **Já**
- **Ty**
- **Já a Ty**
- **Já versus Ty**
- **Já s Tebou**

Podrobnější popis těchto modulů je ve výše uvedené publikaci. Doporučujeme, aby tyto programy k rozvoji EQ vedli školní psychologové, konzultanti nebo externí spolupracovníci, kteří budou v dané třídě v intervalu 1x za měsíc takto intervenovat. Je možné, aby si pedagogové tuto strukturu upravili pro své potřeby, pokud se jim tematicky hodí do výuky.

V další části textu se zaměříme na to, jak můžeme sami pracovat se svými emocemi, co nabízí současná psychologie a psychoterapie. Vybíráme pár možností, tipů, jak se sebou pracovat. Uvědomění si emoce, jejich reflexe, umění se zastavit a pojmenovat, co se aktuálně děje. Dále pokusit se zarámovat tuto zkušenost do svého sebeuvědomění a dalších sociálních vztahů a následně o sebe pečovat. To znamená možnosti v péči o sebe sama v rámci psychohygieny.

Vybrané možnosti, jak můžeme pracovat s emocemi. Podrobněji se v příloze zabýváme dvěma možnostmi. Ostatní jsou velmi podrobně popsány na internetu.

1. **Relaxace nebo meditace** – příklad viz příloha.
2. **Autogenní trénink** – psychofyziologická metoda založená na relaxaci duše a těla.
3. **Focusing** – příklad viz příloha 1.
4. **Psychoterapie** – léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, příp. úpravou prostředí (Hartl, 1993, s. 172).

### Příloha č. 1:

#### Karel Hájek: Šest kroků techniky focusing

(tato instrukce je uveřejněna v dodatku publikace Hájek K.: Práce s emocemi pro pomáhající profese. Portál 2006).

V této příloze je souvisle popsána instrukce ke Gendlinově technice focusing. Postup je zaznamenán v didaktické variantě, jak je nacvičován v kurzech Tělesně zakotvené prožívání – Focusing I. Tomu odpovídá i používaná terminologie. Šest základních kroků je rozděleno v textu do dvanácti fází označenými římskými číslicemi.

#### 1. Zaujmutí prostoru

- I. Přesunu pozornost na problémy, témata, která se mi honí hlavou. Označuji je jednoduchými hesly v pořadí, jak se spontánně objevují.
- II. Vytvořím tak seznam nanejvýš pěti nejdůležitějších problémů. Pod vybranými hesly je postupně ukládám na prsty dominantní ruky (spočítám si na prstech, co mne trápí.)
- III. Seznam (ruku) pevně sevru v pěst a komentuji: „Teď mám vše, co mě obtěžuje, pevně v hrsti!“ Poté odhodím problémy stranou (i s patřičným gestem) a vrátím již uvolněnou ruku zpět do pohodlné pozice.
- IV. Uvědomím si, jak mi je bez dočasně odložených problémů.

#### 2. Prožívání tělesné skutečnosti

- V. „Mimo odložené problémy se mi vede vlastně dobře..., není-liž pravda?“ „Teď se cítím příjemně... Je to tak? ... Cítím se opravdu tak příjemně?“ ... „Která oblast těla se nejvýrazněji hlásí? ... Kde to přesně cítím?“ ...a nechám, aby mi tělo samo odpovědělo...
- VI. „Jaký pocit tu je? ... Co se mi v těle vynořuje?“ ... Pokud se sama od sebe ozve nějaká oblast těla, přenesu pozornost plně k ní a všímám si kvalit tohoto tělesného pocitu. Když se hlásí více tělesných oblastí zároveň, volím jako ohnisko tu oblast, která je nejvýraznější, popřípadě nejcentrálnější, tj. hrud, břicho, krk atd.

### **3. Uchopení významu tělesných pocitů**

**VII.** Spočívám svou pozorností u vybraného tělesného pocitu – ohniska a položím si otázku: „Napadá mne samo od sebe nějaké přídavné jméno, které se hodí k tomuto tělesnému prožitku?“ ... „Vynořuje se mi spontánně nějaká představa či obraz?“ ... Nic nevymýšlím a jen čekám, co se v mysli objeví. Až mě napadne samo od sebe nějaké slovo nebo představa, vnitřně si toto slovo nebo název představy dvakrát zopakuji, abych je nezapomněl. Vracím se pozorností zpět k tělesnému ohnisku.

### **4. Uvědomění si přechodů vědomí mezi tělesným prožitkem a obsahy mysli**

Jestliže mne vyrušily nějaké vnější vlivy, či jsem se zapletl do řetězce asociací, ihned, jakmile si toho povšimnu, zjednám nápravu: „Porucha, porucha ... vracím se zpět k tělesnému pocitu.“ Pokračuji v pozorování ohniska a následně přecházím k obsahům mysli, jejich významy mohu vždy zjednodušit a zapamatovat si pomocí hesla.

**VIII.** Přechody mezi ohniskem a obsahy mysli mohu podpořit následovně: „Cítím změnu v tělesném prožívání?“ ... a pozoruji ohnisko. „Odpovídá pojmenování stále ještě tomu, co prožívám nyní?“ ... a vybavuji si posledně zapamatované heslo. Pokud heslo odpovídá, ihned přesunu pozornost do těla. Nechám, aby pozornost sama kmitala mezi ohniskem a obsahy mysli. Jsem otevřen/a pro další změny ohniska a zpřesňování prožívaného významu v obsazích mysli.

**IX.** Nejprve se podívám na ohnisko pocitu, jak se „to divné“ jeví v těle. Naposledy si vyslovím slovo, které mě napadlo. Když se neobjeví výstižnější, zapamatuji si jej jako heslo tím, že si jej vnitřně několikrát vyslovím. Uvědomím si dotyky těla v pozici, ve které se nacházím, a rozhodnu se zakončit cvičení.

### **5. Zpřítomnění tělesného pocitu pomocí zapamatovaného hesla**

**X.** Vyslovím si vnitřně zapamatované heslo a čekám, co se objeví. Možná mi naskočí obraz nebo představa, která byla s heslem spojena. Důležité je však, co se objeví v těle. Třeba je tu na jednu ohnisko podobné tomu poslednímu. Může se však objevit i ohnisko úplně jiné. Přejdu pozorností k tomu aktuálnímu a zkusím počkat, co se objeví za význam v mysli.

**XI.** Pozoruji ohnisko, jak pocit vypadá, jak se mění, a při tom vnitřně vyslovím otázku: „Co by to tělo chtělo?“ Nic nevymýšlím, pouze pozoruji ohnisko a jsem připraven/a odchytit, zda mě ne napadne nějaká představa pohybu nebo nějaké sloveso. Nic při tom nedělám, pouze pozoruji a zaznamenávám tendence k jednání. Mohu si je zapamatovat pomocí konkrétních sloves... Pozoruji ohnisko, jak pocit vypadá, jak se mění, a při tom vnitřně vyslovím otázku: „Co je na tom nejhorší?“ Nic nevymýšlím, pouze pozoruji ohnisko a jsem připraven/a odchytit, cokoliv mne napadne. Spontánně nabídnuté významy stahuji do hesel, abych si je zapamatoval/a...

### **6. Myšlenkové zpracování**

Rozhodnu se ukončit cvičení. Naposledy přejdu pozorností k ohnisku. Vnitřně si vyslovím heslo a zapamatuji si tak poslední prožívaný význam. Přenesu pozornost na dotyk se zemí, se židlí (resp. s podložkou), uvědomím si svou sedící (resp. ležící) pozici. Mohu si představit svůj první pohyb a pak otevřít oči a pomalu pohyb provést. Rozhýbám se, změním pozici. Po kratičkém přestávce se v mysli vrátím k zapamatovaným heslům ze cvičení. Tak, jak se mi jednotlivé významy ze cvičení vybavují, mohu je přiřazovat k jednotlivým situacím ze života. Vztahují se k současné situaci..., k nějaké minulé situaci...? Odkud je znám? Vybaví se mi nějaká obdobná situace? Co mi tímto významem chce tělo naznačit? Promyslím si jednotlivé významy v kontextu svého života.

**Meditace přivítání Marie Mrozowské** (Zatloukal, L., Žákovský, D., 2021, 84–85)

***Tělesný pocit***

Ztiším se a zaměřím se na vnímání svého těla.

Vybavím si něco, co mi dělá problém.

Uvědomím si, jaký tělesný pocit tato představa vyvolává.

Najdu, kde přesně v těle se pocit objevuje.

***Přivítání***

Místo toho, abych se jej snažil/a odmítnout,

tělesný pocit přivítám (např. vnitřně řeknu „vítej“).

Chvilí s tímto tělesným projevem (pocitem) jsem.

***Nový tělesný pocit***

Uvědomím si, co bych chtěl/a v životě přivítat.

Může to být něco, co znám a chtěl/a bych to zopakovat.

(vzpomínka na něco, za co jsem vděčná/ý).

Nebo to může být představa něčeho nového,

co bych si přál/a (např. odvaha, klid...).

Uvědomím si, jaký tělesný pocit tato představa vyvolává.

Najdu opět, kde přesně v těle se pocit ozývá nebo zrcadlí.

***Přivítání***

Tento tělesný pocit přivítám.

Chvilí s tímto tělesným projevem (pocitem) jsem.

***Dialog částí***

Nechám prožitky být spolu, učit se spolu, inspirovat se.

Poděkuji částem za jejich příspěvky k rozvoji řešení.

(pozn. lze přizvat i více než dva projevy).

## **Technika pro práci s emocemi pro učitele**

Studentům, případně žákům vysvětlíme význam emocí pro jejich život, také zejména důležitost jejich přijetí v životě člověka, zejména v tom, v čem nás mohou obohatit, i když jsou někdy nepříjemné (ale i příjemné).

### ***Instrukce pro třídu***

Vybavte si situaci ve svém životě, kdy jste byli opravdu šťastní. Mohou to být situace, které byly nebo které teprve mohou nastat nebo se případně aktuálně dějí. Dále studenti mohou tuto situaci popsat písemně. Mohou mít na to prostor do další společné hodiny. Dobrovolně může každý student sdílet svou situaci. Každé takové sdílení potom všichni mohou ocenit smluveným gestem (tleskání, luskání prstů, atd.). Poté mohou všichni hledat, který obraz v příběhu nás zaujal, stačí jen jeho pojmenování bez žádných slov navíc nebo vysvětlování proč.

### ***Závěr:***

Oceníme všechny čtené a reflektované příběhy.

## Vyhodnocení metody

[illegible]

## Další kroky

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## 4.4 Zvládání konfliktních situací

### Využití metody a očekávaný výstup:

- podpora zapojení rodičů jako klíčových aktérů
- postup a možnosti zapojení rodičů do školy
- nastavení plánu spolupráce
- komunikace s rodiči

**Délka trvání:** individuální

**Pomůcky a vybavení:** papír, psací potřeby

### Propojení na další témata:

- Rozhovor – jeho struktura obecně, typy rozhovorů
- Jak zajistit zpětnou vazbu na aplikovaná opatření
- Příprava žáka na opuštění školy
- Identifikace žáka nacházejícího se v náročné životní situaci

Slovo konflikt pochází z latinského conflictus, což znamená „srazit se spolu“. V odborné literatuře existuje více dělení konfliktů (např. Jaro Křivohlavý, 2002). Konflikt sám o sobě nemusí být negativní, záleží na našem úhlu pohledu. Má také výraznou emotivní složku. Konflikt nás informuje o tom, že se něco děje v systému (rodině, škole nebo mezi partnery), a je pro nás zprávou o možné intervenci. Na úvod se podívejme na dělení konfliktů. Uvedeme si dva typy dělení:

### Podle počtu zúčastněných stran:

- **Intrapersonální** – jedná se o konflikt, který se odehrává uvnitř jedince
- **Interpersonální** – zde jde o konflikt mezi 2 a více osobami
- **Intraskupinové** – jsou konflikty v rámci jedné skupiny
- **Interskupinové** – jsou konflikty mezi 2 a více skupinami

### Tip na aktivitu:

Zkuste si udělat krátkou reflexi, kdy naposledy jste se setkali s výše uvedenými typy konfliktů:

Intrapersonální	_____
Interpersonální	_____
Intraskupinové	_____
Interskupinové	_____

### **Nástavba aktivity:**

Zkuste se zamyslet, jaké typy konfliktů podle zúčastněných stran může prožívat žákyně/žák, kteří uvažují o přerušení studia nebo o opuštění školy. Nemusí jít jen o konflikty v rovině žáka, ale může jít i o konflikty, které má se svým okolím.

---

---

---

### **Typy konfliktů podle tendencí zúčastněných:**

- Konflikt názorů
- Konflikt představ
- Konflikt postojů
- Konflikt zájmů

Zase pojďme zkusit krátkou reflexi, kdy naposledy jste se setkali s výše uvedenými typy konfliktů:

Názorů	<hr/>
Představ	<hr/>
Postojů	<hr/>
Zájmů	<hr/>

### **Nástavba aktivity:**

Zkuste se zamyslet, jaké typy konfliktů podle tendencí může prožívat žák, který uvažuje o přerušení studia nebo o opuštění školy. Nemusí jít jen o konflikty v rovině žáka, ale může jít i o konflikty, které má se svým okolím. Zmapováním zdrojů konfliktů se můžete dobře připravit na rozhovor se žákem nebo rodiči.

---

---

---

Jak již bylo zmíněno, konflikt sám o sobě nemusí být destruktivní, může být konstruktivní, pokud dobře pracujeme s emocemi.

### **Zásady práce s konfliktem**

- Popisujte fakta.
- Reflektujte vlastní emoce.
- Respektujte emoce druhých.
- Popisujte cílový stav.
- Vyzvěte druhou stranu k vysvětlení situace.

- Navrhnete klidné místo pro řešení konfliktů.
- Druhou stranu neobviňujte.
- Přizvěte další strany (mediátor, facilitátor, jiný učitel aj.).
- Udržujte si odstup.
- Přistupujte ke každému individuálně.

Gillernová (2001) je autorka pěti stylů zvládání konfliktů. V těchto stylech vystihuje preference jedince v konfliktní situaci.

#### **Únikový styl – Želva**

Na konflikt reaguje vzdáním se toho, čeho chce dosáhnout. Styl Želvy přichází v momentě, kdy získáme pocit, že druhí za nás konflikt vyřeší snadněji, nebo nemáme dost informací.

#### **Soupeřivý styl – Žralok**

Dosáhnout vítězství se snaží všemi dostupnými prostředky. Jeho záměrem je protějšek v konfliktu porazit. Pro tento styl je typické rychlé a rozhodné jednání. Může se stát, že preferuje vítězství za každou cenu.

#### **Přizpůsobivý styl – Medvídek**

Klíčové jsou pro něj vztahy, a hlavně harmonie mezi ním a okolím. Klidně se vzdá svých cílů, pokud by byly na úkor někoho dalšího. Nemá problém přiznat chybu a omluvit se.

#### **Kompromisní styl – Liška**

Při volbě tohoto stylu se člověk snaží najít oboustranný užitek. Nemá problém se vzdát svých cílů, ale to samé očekává od druhého.

#### **Integrační styl – Sova**

Sova byla od nepaměti symbolem moudrosti, takže se zaměřuje jak na vztahy, tak cíle. Drží se pravidla win-win, žádní vítězové – žádní poražení.

Zkuste se zamyslet nad svým posledním konfliktem, jaký styl jste preferovali? Jak danou situaci hodnotíte zpětně? Co příště uděláte jinak? Žádný styl není dobře ani špatně, záleží vždy na kontextu dané situace.

Co vám v konfliktu a při konfliktním jednání s rodiči nebo žákem může pomoci, je znalost základních asertivních technik.

Vališová (1998) definuje asertivitu takto: „Asertivita je praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí. Pro některé jedince tvoří významnou strategii jejich každodenního jednání.“ Pro vás se může stát výborným nástrojem při zvládání rozhovorů o ukončení studia.

M. J. Smith vytvořil 10 asertivních práv, která doplnil manipulačními pověrami. Je důležité je vnímat při komunikaci s druhými lidmi.

### **Seznam práv**

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní jednání, myšlenky a pocity a být si za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.
2. Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení, ani ospravedlnění svého jednání.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být si za ně zodpovědný.
6. Mám právo říci: „Já nevím!“
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.
8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Mám právo říci: „Je mi to jedno!“

Asertivní práva je důležité si projít, jelikož často nás naše přesvědčení může limitovat v našem jednání a v řešení celé situace. Například pokud budete lpět na tom, že byste měli vždy všechno vědět (nerespektování práva: „Já nevím.“), může se lehce stát, že ostatní začnou očekávat, že situaci vždy vyřešíte.

Jaké techniky můžete při své práci využít:

#### **A. Pokažená gramofonová deska**

Principem této techniky je, že opakujeme svůj požadavek klidným, ale rozhodným způsobem. Svůj požadavek neobhajujeme, prostě na něm trváme.

#### **B. Otevřené dveře**

Tato technika nám může pomoci, pokud nám někdo něco vyčítá, např. rodič malý zájem o žáka. V první části věty s výtkou souhlasíte, ale v druhé části věty vyzdvihnete vaše úsilí, které jste vynaložili.

#### **C. Selektivní ignorování**

Pokud vás druhá strana zahrne negativními věcmi (výčitky, kritika aj.), můžete říci: „Ano, rozumím.“ Nebo „Ano, chápu.“ A více danou věc již nerozvádět.

Každá z technik vyžaduje nácvik a čas, než si ji osvojíte. Pokud jí ale věnujete čas a úsilí, tak jistě získáte.

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

## 4.5 Psychohygiena – jak relaxovat a jak aktivizovat tělo i mysl

### Využití metody a očekávaný výstup:

Metody popsané níže se dají aplikovat v situacích akutního i chronického stresu a vypětí a při pocitech únavy a vyčerpání. Měly by pomoci vypořádat se s pocity přetížení a snížit riziko vyhoření.

**Délka trvání:** individuální, dle zvolené metody a potřeby pedagoga

**Pomůcky a vybavení:** klidná místnost, podložka na cvičení, deka, aromalampa/aroma difuzér.

Práce pedagoga je náročná. Vyžaduje odbornost v samotné pedagogice, ale i dovednosti v oblasti komunikace, týmové práce, řešení problémů a leadershipu. Klade nároky i na osobnost pedagoga, který má v ideálním případě působit jako přirozená autorita, v případě potřeby být empatickým posluchačem, rádcem, vychovatelem, oporou. A to je jen zlomek nároků, které jsou v dnešní době na pedagogy kladeny. Kde na to všechno brát energii?

O psychohygieně a relaxaci toho bylo napsáno hodně. Máme k dispozici moudré knihy, videa, podcasty, můžete mít svého léčitele, terapeuta, gurua, můžete odjet na wellness víkend, absolvovat řadu zážitkových a sebezkušenostních praktik. Možnosti jsou téměř neomezené. Ale co když potřebujete pomoci hned? Tady a teď, když za sebou zavřete dveře kabinetu nebo bytu? Když jste příliš vyčerpaní na to, abyste nazuli tenisky a šli si zaběhat? Když prázdniny jsou daleko a dovolenou si vzít nemůžete? „Budeš-li potřebovat pomocnou ruku, najdeš ji na konci své paže,“ řekla Audrey Hepburn, a tím se dostáváme k samé podstatě – k vašemu léčiteli, kterým jste vy sami.

### *Takže jaké jsou naše zdroje a možnosti?*

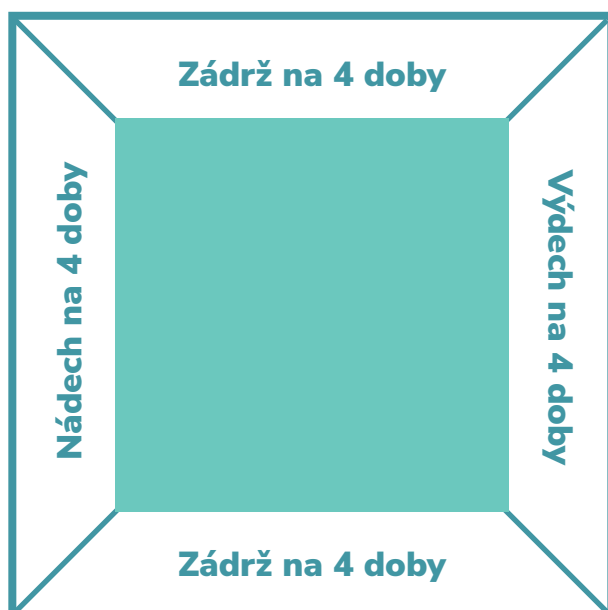
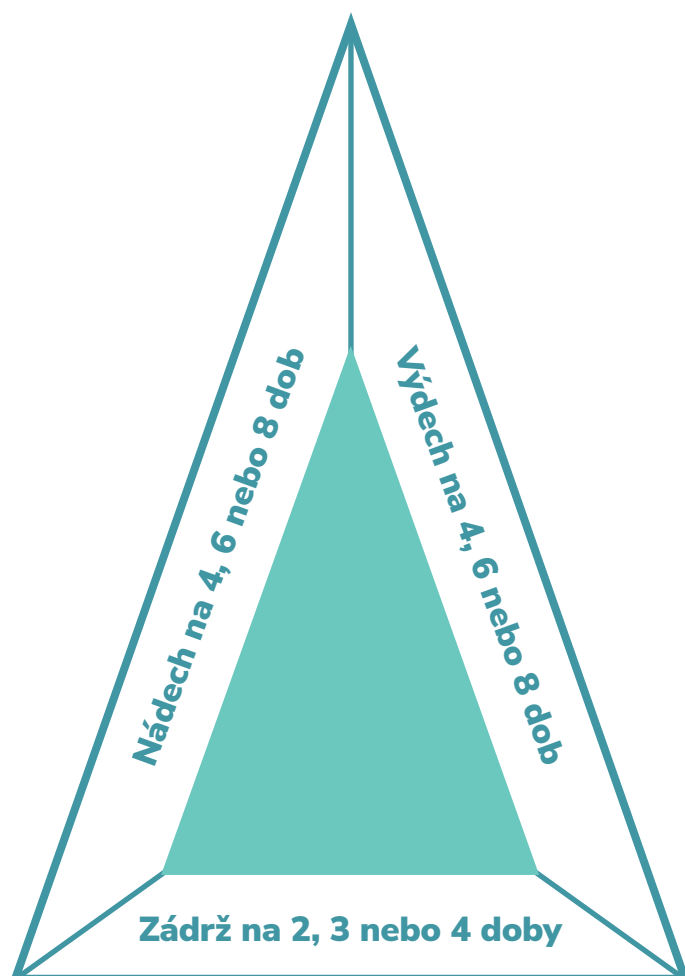
- Dech (pro dechová cvičení)
- Mysl (pro mindfulness, afirmace a meditaci)
- Tělo (pro fyzické cvičení)

Tyto naše tři zdroje můžeme využít k relaxaci i aktivizaci kdykoliv, kdekoliv a úplně zdarma.

### **Dech**

Pohodlně se usadte – na zem, na židli, do křesla, jen dbejte, aby se vám sedělo dobře a měli jste rovnou páteř. Zavřete oči a chvíli nedělejte nic, jen zaměřte pozornost na svůj dech. Nesnažte se jej ovlivňovat, dýchejte přirozeně. Pro začátek si můžete zlehka položit pravou dlaň na hrudník a levou do oblasti spodních žeber, kde je bránice. Sledujte, jak vám nádech zvedá nejprve pravou ruku na hrudník a možná i levou v podžebří. Při výdechu klesá nejprve podžebří a pak teprve hrudník. Teď zkuste dech prohloubit. Nadechněte se vědomě proti své pravé ruce a posílejte dech dál, proti levé ruce. Vnímejte, jak vám nosními dírkami proudí dovnitř studený vzduch. Ten vzduch vás ochlazuje, uklidňuje. S výdechem vám klesá nejprve podžebří, pak hrudník. Vzduch, který jde ven, je teplý. S ním se zbavujete všeho, co už nepotřebujete – napětí, nervozity, zlosti, ... A teď si zkuste počítat nádech na čtyři doby, výdech na čtyři doby a po výdechu na dvě doby zadržte dech.

*Jako byste si při dýchání  
v duchu kreslili na záda trojúhelník:*



Délku nádechu, výdechu a zadrž lze samozřejmě prodlužovat podle vaší kapacity. Zadrž dechu po výdechu má zklidňující účinky. Můžete si s dechem hrát, kdy o dvě doby prodloužíte výdech, uděláte zadrž a jdete na nádech. Nebo si místo trojúhelníku kreslíte čtverec. Toto dechové cvičení nádech – zadrž – výdech – zadrž údajně používají jednotky amerického námořnictva ke zklidnění těsně předtím, než jdou do nebezpečné akce.

Pozor, pokud běžně nejste zvyklí dýchat takto soustředěně a hluboce, může se stát, že pocítíte závrať nebo vám začnou brnět rty. Přestaňte s dechovým cvičením a vraťte se k němu, jakmile tyto nepříjemné stavy odezní. Váš mozek prostě na takový příjem kyslíku není zvyklý. Pravidelnou praxí tyto stavy vymizí.

Soustředění na dech vám pomáhá soustředit se na přítomný okamžik, na tady a teď. I když vám může občas mysl zabloudit, vraťte ji zase zpátky k dechu, jakmile si toho všimnete. Nezlobte se na sebe za to, že se nesoustředíte. Mysl nám pracuje, je to normální. Dech má obrovský léčivý potenciál a je škoda jej nevyužít. Většinu dne ani nedýcháme správně, soustředíme se na výkon, jsme v napětí, dýcháme povrchně, krev se příliš neokysličuje. Kdykoliv proto můžete, zastavte se a vraťte se ke svému dechu. Nádech je první věc, kterou uděláme, když se narodíme, a výdech poslední věc, když odcházíme. Velmi komplexně se dechem zabývá jóga, kdy dechové techniky – pranajáma – jsou považovány za jeden z pilířů jógy a byly součástí jógy o stovky, ne-li tisíce let dříve než fyzické cvičení. Výborná technika k celkové harmonizaci všech energetických procesů v těle je jogínská nádí šódhana neboli střídavý dech. Odkaz na tutoriál k nádí šódhana najdete ve Zdrojích.

## Mysl

Jógové pojetí mysli spojuje všechny vědomé a nevědomé činnosti člověka. Zahrnuje naše myšlenky, pocity, vzpomínky, přesvědčení, a dokonce i ego, díky němuž si uvědomujeme svou existenci.

### **Mindfulness**

Naše mysl se dá vytrénovat tak, aby podporovala naše tělo při každém prožitku a zároveň přijímala od těla pozitivní impulsy a přeladila se do klidového, vyrovnaného stavu. Proto je tak důležité občas se zastavit a uvědomit si ono „tady a teď“, bez posuzování. Jistě jste slyšeli o konceptu „mindfulness“ – umění bytí v přítomném okamžiku (prý je to lepší než čokoláda). My ale nežijeme v klášteře daleko od všeho a všech, naší realitou jsou seznamy úkolů, hluk, lidé kolem nás, kteří nás potřebují. Jak z toho ven? Zkuste jednoduchá cvičení mysli při běžných činnostech, například když si myjete ruce. Místo toho, abyste mysleli na to, co ještě musíte udělat, zaměřte svou pozornost na vodu, jak vám teče po rukou, jak je teplá nebo studená, jaký zvuk vydává, když teče, jak voní mýdlo, jak hebký je ručník, kterým si ruce osušíte. Takto se dá „prožít“ řada zcela „běžných“ okamžiků.

### **Afirmace**

Afirmace jsou pozitivní výroky, které vám pomohou vypořádat se s negativními pocity, myšlenkami a situacemi. Může to znít příliš jednoduše; opakováním stejných vět nic kolem sebe nezměníte. Výzkumy však ukazují, že pozitivní myšlení dokáže přeladit váš mozek a změnit vaše pocity. Proto může pravidelné opakování afirmací ovlivnit vaše myšlení: mozek je začne přijímat jako fakta. Afirmace se mohou zaměřit prakticky na jakýkoli aspekt vašeho života v závislosti na okolnostech a cílech. Afirmace se nabízejí během dechových cvičení, ale lze je praktikovat kdykoliv. Ráno při čištění zubů, cestou do práce, když stojíte ve frontě... Můžete si je vylepit na zrcadlo, na lednici, položit vedle počítače. Důležité je vybrat afirmace, kterým věříte. Výrok má být v přítomném čase a být pozitivní. Takže „nebudu se hádat s ředitelem“ nefunguje. Místo toho zkuste „Přispívám k porozumění mezi mnou a ředitelem“. Příklady afirmací:

***Moje mysl i tělo jsou klidné.***

***Jsem smířený/á sám/sama se sebou a se vším, co mě obklopuje.***

***Cítím se lehce a klidně.***

***Mohu nechat odejít věci, které nemohu změnit.***

***Obklopuje mě klid a pozitivní energie.***

***Jsem si jistý/á, že dělám správná rozhodnutí, která mě dovedou ke klidu.***

***Moje jednání přitahuje do mého života klid.***

### **Meditace**

Meditace je praxe záměrného trávení času s naší myslí. V rušných dnech si uděláme čas, abychom se posadili, dýchalí a snažili se soustředit na svůj dech. To nám pomáhá lépe si uvědomovat své myšlenky, jednat soucitněji vůči sobě i druhým a spojit se s přítomným okamžikem. Možná si meditaci představujete tak, že si sedneme do ticha a zastavíme všechny své myšlenky a pocity, abyste se zklidnili. Takto však mysl ve skutečnosti nefunguje a stejně tak ani meditace. Spíše, než abychom

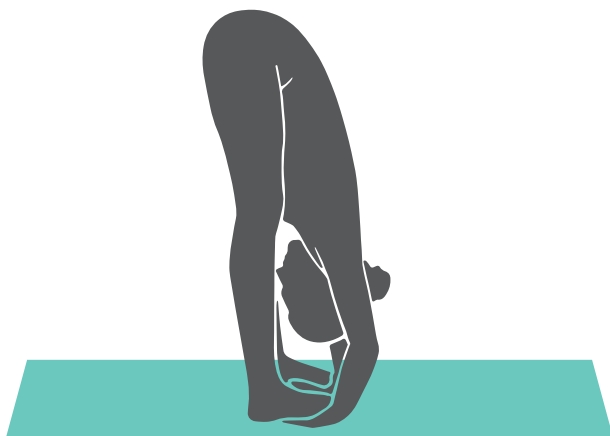


se snažili zastavit své myšlenky, cvičíme se v tom, jak nechat myšlenky přicházet a odcházet. Meditace vytváří podmínky pro to, abychom viděli věci jasněji, cítili se klidnější a spokojenější a byli laskaví k sobě i k ostatním bez ohledu na to, co se v našem životě děje. To však neznamená, že se budeme cítit jasně, klidně a laskavě, jakmile začneme nebo skončíme. Protože mysl se neustále mění, může se náš prožitek při každé meditaci lišit.

Existuje mnoho druhů meditace a pro některé z nás může meditace představovat opravdovou výzvu. Jako dobrý začátek můžete použít dechová cvičení popsaná výše nebo zkusit tibetskou Meditaci zklidnění mysli. Jde o hluboké soustředění se na jeden bod – často proud dechu na špičce nosu, sošku Buddhy, či chůzi. Trochu nám to může připomínat mindfulness praktiky, kdy se soustředíme na tady a teď. Existuje příběh, kdy se mladí mniši ptali svého učitele, čím to je, že je neustále tak klidný a vyrovnaný. Učitel odpověděl: „Když jím, tak jím. Když jdu, tak jdu. Když spím, tak spím.“

## Tělo

Jaké je naše tělo, když jsme ve stresu? Pradávné vzorce nás ponoukají buď k boji, nebo k útěku. Tělo začne vyplavovat hormony, které nám v tom mají pomoci, a tak se zvedne náš krevní tlak, napne se svalstvo, zrychlí se dech. Jenže my, jako socializované bytosti, se na poradě nemůžeme vrhnout na ředitele, který právě zadal nesmyslný úkol, ani ve třídě na žáka, který se neobtěžoval přinést si sešit a propisku a teď se zapnutým natáčením na mobilu čeká, až vypěníte. Možná byste spíš raději utekli někam pryč, daleko od všeho, ale ani to si nemůžete dovolit. Co teď? Správně, nádech – výdech. Nádech nosem a pomalý dlouhý výdech ústy, jako byste sfoukávali svíčku. Tělo se uvolní a srdce zklidní. Produkce adrenalinu a kortizolu, dvou hlavních stresových hormonů, se sníží. Zbytek ošetříte později, na cvičební podložce. Jaké cviky pomohou zklidnit se a uvolnit napjaté či ztuhlé svalstvo? Opět sáhneme po józe a jejích pozicích (asánách), které zvládne každý a jsou vhodné k našemu účelu.



Hluboký předklon

### Hluboký předklon

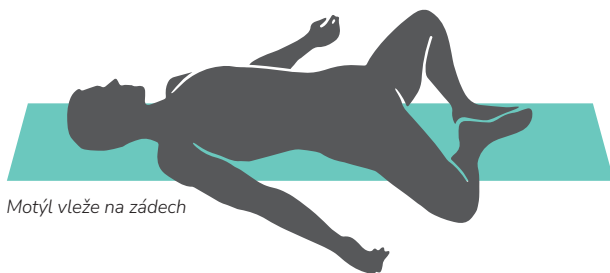
Na úrovni svalové protahujete celé tělo, zejména zadní svaly nohou, který bývají často zkrácené a způsobují tak bolesti v oblasti beder. Páteř je v obrácené pozici, takže se obratle odtahují od sebe a uvolňuje se tlak na meziobratlové ploténky. Dochází k uvolnění svalů šíjových, kde často ve stresu cítíme napětí. Srdce je výš než hlava, a tak zklidňuje svou činnost.

Na úrovni mentální dochází ke zklidnění, redukcí stresu a úzkosti.

Pokud potřebujete, pokrčte kolena. Pravidelnou praxí svaly získají pružnost. Z pozice neodcházejte rychle, může se vám zatočit hlava.



Dítě



Motýl vleže na zádech



Kočka



Kráva

## Dítě

Na úrovni svalové jemně protahuje záda a kotníky, posiluje šlachy a vazy kolen. Páteř se prodlužuje a usazuje obratle v jejich přirozeném prostoru. Tlak stehů na břicho jemně masíruje břišní orgány a podporuje tak trávení. Na úrovni mentální uklidňuje mysl a podporuje lepší spánek, odstraňuje úzkosti, dotek čela se zemí nás uzemňuje a vyvolává pocit vděčnosti.

Pokud vám nevyhovuje tlak na břicho, dejte kolena od sebe. Palce na nohou se vždy dotýkají. Dbejte na to, aby vám ramena nepadala k uším, a pokud nedosednete na paty, podložte si prostor mezi chodidly a boky dekou nebo polštářem.

## Motýl vleže na zádech

Na úrovni svalové pozice otevírá vnitřní stranu stehů a protahuje třísla a kolena. Zvyšuje pružnost kyčlí, uvolňuje bedra. Stimuluje břišní orgány, jako jsou vaječníky a prostata, močový měchýř a ledviny. Povzbuzuje srdce a zlepšuje celkový krevní oběh. U žen snižuje příznaky PMS, ulevuje od příznaků klimakteria. Na mentální úrovni přispívá k relaxaci, zklidnění a uvolnění nahromaděného strachu a stresu. Záda jsou celou plochou na podložce. Šije uvolněná, ramena tlačíme od uší dolů. Pokud potřebujete, podložte si kolena polštáři nebo dekami.

## Kočka a Kráva

Jednoduché a účinné cviky na rozhýbání páteře. Začněte na všech čtyřech, kolena jsou na šířku boků, ruce na šířku ramen. S nádechem spustíme trup dolů, lopatky k sobě, hrudník tlačíme vpřed a pohled směřuje vzhůru. S výdechem zakulatíme záda, lopatky jdou od sebe a uvolníme krk a hlavu. Cviky provádíme pomalu, v souladu se svým dechem. Na svalové úrovni posilujeme paže, ramena a střed těla, zlepšujeme držení těla. Na mentální úrovni dochází k celkovému zklidnění.

## Vyhodnocení metody

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Další kroky

[illegible]

# Zdroje

ADAIR, J. E. ***Efektivní komunikace***. Praha: Alfa Publishing, 2004. Management (Alfa Publishing). ISBN 80-86851-10-9.

BARTONÍČKOVÁ, M. ***Kariérový koučink***. Praha: Alfa Publishing, 2007. Management praxe. ISBN 978-80-86851-51-8.

BARTOŠOVÁ, V. ***Uzavírání smluv o plnění školních povinností: Prevence předčasných odchodů ze škol – metodika uzavírání smluv s problémovými žáky*** [online]. Národní pedagogický institut České republiky. Dostupné z: <https://infoabsolvent.cz/Temata/ClanekZP/6-3-23>

BECHYŇOVÁ, V. ***Případová konference***. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0181-6.

BREAUX A., WHITAKER T. ***Rychlá pomoc pro učitele***. Praha: Portál, 2020. ISBN: 978-80-262-1660-5

BROŽKOVÁ, K. ET AL. ***Čtyři krizové situace očima dítěte: příručka pro pracovníky OSPOD***. Druhé vydání. Praha: Národní vzdělávací fond, 2016. ISBN 978-80-86728-64-3.

BŘEZINOVÁ, K. ***Systematická spolupráce rodiny a školy – praktické tipy z americké organizace Appleseed*** [online]. Národní pedagogický institut ČR [cit. 2022-10-02]. Dostupné z: <https://zajevsechny.cz/clanek/detail/systemacka-spoluprace-rodiny-a-skoly-prakticke-tipy-z-americke-organizace-appleseed>

CLEAR, J. ***Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných***. Vydání první. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020.

ČAPEK, R. ***Učitel a rodič: spolupráce, třídní schůzka, komunikace***. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4640-1.

ČAVOJSKÁ, M ET AL. ***Vyhledáváme rozumově nadané žáky: krok za krokem s nadaným žákem***. [Praha]: Výzkumný ústav pedagogický, [2010]. ISBN 978-80-87000-42-7.

DVOŘÁK, P. ***Příručka aktivisty peer programu***. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2007. Dostupné z: [http://www.epame.cz/epame25/images/stories/svetVedy/Prirucka\\_aktivisty\\_peer\\_programu.pdf](http://www.epame.cz/epame25/images/stories/svetVedy/Prirucka_aktivisty_peer_programu.pdf)

FELCMANOVÁ, L., HABROVÁ M. ***Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu zdravotního nebo sociálního znevýhodnění***. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. Dostupné z: <http://katalogpo.upol.cz/wp-content/uploads/katalog-szn.pdf>

FIALOVÁ, V. ***Specifika vedení rozhovoru s dítětem v obtížné životní situaci***. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Lorenzová, Jitka.

FOŘTÍKOVÁ, J. **Tvoříme individuální vzdělávací plán mimořádně nadaného žáka: krok za krokem s nadaným žákem.** [Praha]: Výzkumný ústav pedagogický, [2009]. ISBN 978-80-87000-28-1.

GAJDOŠOVÁ, E A G. HERÉNYIOVÁ. **Rozvíjení emoční inteligence žáků: prevence šikanování, intolerance a násilí mezi dospívajícími.** Praha: Portál, 2006. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 80-7367-115-8

GALLWEY, W. T. **Inner game pro manažery: tajemství vysoké pracovní výkonnosti.** 2., dopl. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2010. ISBN 978-80-7261-213-0.

GILLERNOVÁ, I. (2001). **Konflikty a jejich zvládání.** In KOMÁRKOVÁ, Růžena, Ivan SLAMĚNÍK a Jozef VÝROST. **Aplikovaná sociální psychologie III: sociálně psychologický výcvik.** Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0180-4.

GOLEMAN, D. **Emoční inteligence.** Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6

GORDON, T. **Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem.** Přeložila Julie ŽEMLOVÁ. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-006-5.

GUEGUEN, C. **Cesta ke šťastnému dětství: empatická výchova ve světle nejnovějších poznatků o mozku a emocionálním vývoji dítěte.** V Praze: Rybka, 2014. ISBN 978-80-87950-03-6.

HÁJEK, K. **Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání.** Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0221-9.

HAVLÍČKOVÁ, D A ŽÁRSKÁ, K. **Kompetence v neformálním vzdělávání.** 1. vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. 22 s. ISBN 978-80-87449-18-9.

HARTL, P. **Psychologický slovník.** Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-90-15-49-0-5.

HLOUŠKOVÁ, L. **Mám základní vzdělání. Příčiny a důsledky předčasných odchodů ze studia a ze vzdělávání.** Studia paedagogica. Brno, 19(2 (2014), 28. ISSN 2336-4521. Dostupné z: doi:10.5817/SP2014-2-2

HRABAL, V. **Problémy s žákovskou motivací.** Metodický portál: Články [online]. 05. 09. 2011. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/13211/PROBLEMY-S-ZAKOVSKOU-MOTIVACI.html> ISSN 1802-4785.

HRUBÁ, J. **Víte, jakou motivaci mají vaši žáci?** Metodický portál: Články [online]. 07. 03. 2012, [cit. 2022-07-28]. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/15129/VITE,-JAKOU-MOTIVACI-MAJI-VASI-ZACI?.html> . ISSN 1802-4785.

CHERRY, K. **Overview of VARK Learning Styles.** *Verywellmind* [online]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/vark-learning-styles-2795156>

JANOŠOVÁ, P, L KOLLEROVÁ, K ZÁBRODSKÁ, J KRESSA A M. DĚDOVÁ. **Psychologie školní šikany**. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2992-3.

JÍŘINCOVÁ, B. **Efektivní komunikace pro manažery**. Praha: Grada, 2010. Vedení lidí v praxi. ISBN 978-80-247-1708-1.

KOCIANOVÁ, R. **Třistašedesátistupňová zpětná vazba pro střední úroveň řízení: soubor dotazníků a metodických doporučení**. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87652-09-1.

KOLEKTIV AUTORŮ. **Přístupy k náročnému chování dětí a žáků ve školách a školských zařízeních a možnosti jeho řešení** [online; pdf]. Praha: Česká školní inspekce, 2021. Dostupné: [https://www.zkola.cz/wp-content/uploads/2021/10/Pristupy\\_k\\_narocnemu\\_chovani\\_deti\\_a\\_zaku.pdf](https://www.zkola.cz/wp-content/uploads/2021/10/Pristupy_k_narocnemu_chovani_deti_a_zaku.pdf). ISBN: 978-80-88087-56-4

KRIEGELOVÁ, M. **Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci**. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. **Jak zvládat stres**. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. **Konflikty mezi lidmi**. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-407-6.

LAZAROVÁ, B. **Netradiční role učitele: o situacích pomoci, krize a poradenství ve školní praxi**. 2., upr. vyd. Brno: Paido, 2008. ISBN isbn:978-80-7315-169-0.

MAČÍ, J. **První, kteří skončí bez práce kvůli koronaviru** [online]. 27. 4. 2020. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/prvni-kteri-skonci-bez-prace-kvuli-koronaviru-101579>

MACHŮ, E., V. FACOVÁ A M. OREL. **Identifikace a vzdělávání nadaných a talentovaných dětí – dobrá praxe pro Evropu: Příručka pro učitele a další odborníky pracující s nadanými a talentovanými dětmi**. Zlín, 2016. Krajská pedagogicko-psychologická poradna a ZDVPP Zlín.

MAREŠ, J. **Styly učení žáků a studentů**. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 239 s. ISBN 80-7178-246-7.

MAREŠ, J. A J. KŘIVOHLAVÝ. **Komunikace ve škole**. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1070-3.

MATĚJČEK, Z. A Z. DYTRYCH. **Krizové situace v rodině očima dítěte**. Praha: Grada, 2002. Pro rodiče. ISBN 80-247-0332-7.

MCLEOD, S. KOLB'S. **Learning Styles and Experiential Learning Cycle. Simply Psychology** [online]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

MILLER, W. A S. ROLLNICK. **Motivační rozhovory: příprava lidí ke změně závislého chování**. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-09-3.

MICHIE, D. **Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda: průvodce na cestě k vědomému životu**. Přeložila Petra VLČKOVÁ. Praha: Synergie, [2016]. ISBN 978-80-7370-365-3.

NAKONEČNÝ, M. **Lidské emoce**. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NOVÁČKOVÁ, I. **Peer programy jako podpora jedince v riziku poruch chování. Diplomová práce**. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2018. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/zzpg0/DIPLOMOVA\\_PRACE.pdf](https://is.muni.cz/th/zzpg0/DIPLOMOVA_PRACE.pdf)

PACHER, P A PÍŠKOVÁ, M. **Encyklopedie kompetencí**. 1. vydání. Brno-Černovice: Institute of Applied Psychology, s.r.o., 2021. 156 stran. ISBN 978-80-905730-9-3.

PARMA, P. **Umění koučovat: systemické koučování ve firmě, rodině a škole pro kouče i koučované, studenty, odborníky i veřejnost**. Praha: Extima, 2021. ISBN 978-80-908404-0-9.

PAVELKOVÁ, I. **Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci**. Praha: Univerzita Karlova, 2002. 248 s. ISBN 8072900927.

PAVLIŠTA, J. **Krizová intervence nejen pro pedagogickou praxi**. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2011. ISBN 978-80-7414-349-6.

PLAMÍNEK, J. **Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali**. 3., rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-5515-1.

PROKOP, D. **Nerovnosti ve vzdělávání jako zdroj neefektivity** [online]. Praha, 2020. Dostupné z: [www.paqresearch.cz/post/nerovnosti-vevzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD-jakozdroj-neefektivity](http://www.paqresearch.cz/post/nerovnosti-vevzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD-jakozdroj-neefektivity) Studie PAQ Research pro Nadaci České spořitelny.

PROŠKOVÁ, S. **Jak škola dokáže spolupracovat se zřizovatelem**. 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Centrum školského managementu.

PÍŽOVÁ, K. **Spolupráce mezi orgánem sociálně-právní ochrany dětí a základními školami** [online]. Brno, 2019 [cit. 2022-09-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r5dov/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Monika PUNOVÁ.

REITMAYEROVÁ, E. A V. BROUMOVÁ: **Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele**. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

ROELL, KELLY. **The Visual Learning Style**. ThoughtCo, Aug. 28, 2020, [online]. Dostupné z <https://www.thoughtco.com/visual-learning-style-3212062>

RŮTOVÁ, E. **Předčasné odchody ze vzdělávání ve vztahu k oblastem intervence krajského akčního plánování (KAP)**. Praha: Národní pedagogický institut České republiky (NPI), 2021. ISBN 978-80-7578-082-9.

RŮŽIČKA, M. **Krizová intervence pro speciální pedagogy**. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3305-9.

ŘÍČAN, P. **Psychologie osobnosti: obor v pohybu**. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.



ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, N. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5327-0.

ŠRAIBOVÁ, NIKOLA. *Pozitivní afirmace: jen si uvěřit. Psychologie* [online]. 30. 4. 2015. Dostupné z: <https://psychologie.cz/pozitivni-afirmace-jen-si-uverit/>

ŠVARCOVÁ I. *Základy pedagogiky pro učitelské studium*. 1. vyd. Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Praha 2005. Str. 001. ISBN 80-7080-573-0

TESAŘOVÁ, M. *Zvládání náročných situací ve třídě*. Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-1047-4

TRHLÍKOVÁ, J. *Prevence a intervence předčasných odchodů ze středních škol: příručka opatření*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2015. ISBN 978-80-7481-104-3.

VALIŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole aneb Zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. Vyd. 3., upr. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-41-2.

*Velký průvodce meditací* [ANIMOVANÝ DOKUMENT]. ANDY PUDDICOMBE. NETFLIX, 2021

VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0212-7.

WILLIAMS, J. MARK G. A DANNY PENMAN. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-906-9.

YOGAPEDIA: *online yoga encyclopedia* [online]. Alberta, Kanada, 2015. Dostupné z: <https://www.yogapedia.com/>

ZATLOUKAL, L. „Zázračná otázka“ a její využití v krátké terapii. *Psychoterapie* 3, 2009, s. 179 - 191.

ZATLOUKAL, L. A P. VÍTEK. *Koučování zaměřené na řešení: 50 klíčů pro společné otevírání nových možností*. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 258 stran. ISBN 978-80-262-1011-5.

*Využití peer programů na základních školách v oblasti prevence kyberšikany. Metodická příručka pro pedagogy*. Opava: Centrum inkluze o. p. s., 2016. Dostupné z: [http://www.centruminkluze.cz/pdf/Metodika\\_Zij-online-bezpecne.pdf](http://www.centruminkluze.cz/pdf/Metodika_Zij-online-bezpecne.pdf)

*Auditory Learner Study Tips THAT WORK! In: Sharp Cookie* [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bglXy2dVXdc>

*Děti se speciálními vzdělávacími potřebami a děti nadané. Zkola* [online]. Zlín [cit. 2022-03-01]. Dostupné z <https://www.zkola.cz/rodice-a-verejnost/deti-se-specialnimi-vzdelavacimi-potreby-a-deti-nadane/>



**Discover your unique LEARNING STYLE: Visual, Auditory, Kinesthetic. In: Learn English with Rebecca · engVid** [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=lpRxRAEw4Fw>

**EDUin. Vztah rodičů a školy jejich dítěte** [online]. Dostupné z: [https://www.eduin.cz/wp-content/uploads/311/Spoluprace\\_rodiny\\_a\\_skoly/EDUin\\_-vztah\\_rodicu\\_a\\_skoly\\_jejich\\_deti\\_-\\_Report\\_v1\\_07042011.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uploads/311/Spoluprace_rodiny_a_skoly/EDUin_-vztah_rodicu_a_skoly_jejich_deti_-_Report_v1_07042011.pdf)

**Kinesthetic Learning Activities FOR EVERYONE! In: Sharp Cookie** [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=goXfuB6yleA&t=0s>

**Manuál k případovým konferencím**, MPSV, Praha, 2011. Internet. ISBN 978-80-7421-038-9.

**Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže**. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

**Náročná životní situace. In: Vybrané prezentace z přednášek Sociální psychologie** [online]. Brno: Masarykova univerzita v Brně, s. 25 [cit. 2022-03-03]. Dostupné z: [https://www.ped.muni.cz/zdravevztahy/stazeni/narocne\\_situace\\_ps-12.pdf](https://www.ped.muni.cz/zdravevztahy/stazeni/narocne_situace_ps-12.pdf)

**Portál Talentování** [online]. Praha [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://www.talentovani.cz/>  
Metodický portál RVP. Bloomova taxonomie [online]. [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: [https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky\\_lexikon/B/Bloomova\\_taxonomie](https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/B/Bloomova_taxonomie)

**Strategie učení. In: Psychologie ve školní praxi** [online]. Masarykova univerzita v Brně, 2017. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/med/jaro2017/MPPP081p/10\\_Strategie\\_uceni.pdf](https://is.muni.cz/el/med/jaro2017/MPPP081p/10_Strategie_uceni.pdf)

**Střídavý nosní dech: Jak na střídavé nosní dýchání, které má blahodárné účinky kultivace dechu a propojení hemisfér** [online]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=uYNaQLYRU4c>

**Učíme podle školního vzdělávacího programu: Bloomova taxonomie kognitivních cílů** [online]. [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: [https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/10347/priloha\\_c\\_1\\_\\_\\_bloomova\\_taxonomie\\_kognitivnich\\_cilu.pdf](https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/10347/priloha_c_1___bloomova_taxonomie_kognitivnich_cilu.pdf)

**Visual Learner Study Tips THAT WORK!. In: Sharp Cookie** [online]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=IN-\\_S\\_jj3gE](https://www.youtube.com/watch?v=IN-_S_jj3gE)

**Vyhláška č. 27/2016 o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných**. In: Sbírka zákonů ČR. 2016, 10/2016, 27/2016. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27>

**Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, aktuálně platné znění.**

## **Webové stránky:**

Národní soustava povolání **[www.nsp.cz](http://www.nsp.cz)**

Centrum kompetencí **<https://centrumkompetenci.cz>**

Budoucnost profesí **[www.budoucnostprofesi.cz](http://www.budoucnostprofesi.cz)**

Certifikace Rodiče vítáni [online]. Dostupné z: **<https://www.rodicevitani.cz/>**

Adresář poradenských zařízení ve Zlínském kraji najdete na. **[www.kr-zlinsky.cz](http://www.kr-zlinsky.cz)**

Kontakty na široké spektrum poraden ve Zlínském kraji, včetně popisu činnosti OSPOD: **<https://zlin.familypoint.cz/poradenstvi/poradny-pro-ruzne-zivotni-situace/>**

