

OSV



PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVĚ

Vladimír Srb, Kateřina Srbová, Michal Dubec, Jakub Švec
Lektorovali Josef Valenta a Petr Kříž



Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVĚ

Mgr. Vladimír Srb, Mgr. et Mgr. Kateřina Srbová, Mgr. Michal Dubec,
Mgr. et Mgr. Jakub Švec, PhDr. Petr Kříž, Doc. PhDr. Josef Valenta, CSc.

PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ
VÝCHOVĚ

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea
Katusická 712, 197 00, Praha 9
www.odyssea.cz

Počet stran: 7
Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce: © Mgr. et Mgr. Anna Pekárková
© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-03-6



Pravidla psychické bezpečnosti v OSV

V osobnostní a sociální výchově se zabýváme tématy, ke kterým mají žáci i učitelé blízký emoční vztah. Tato témata se nás doslova osobně dotýkají. Pokud svým žákům nechceme ublížit, musíme důsledně dodržovat základní pravidla psychické bezpečnosti.

V této kapitole nehovoříme o tom, jak společně se žáky vytvářet pravidla chování ve třídě, která potom vyvěsíme na zeď (tím se zabývá lekce OSV 7.1). Zde popisujeme spíše pravidla, za která ručí učitel, který chce bezpečně pracovat s tématy OSV.

K osvojení těchto pravidel pomáhá, když si je prožijeme sami na sobě, např. během vlastního vzdělávání v OSV. Pracovat s takovými pravidly se může většina z nás naučit.

Vytvořit ve třídě atmosféru bezpečí, ve které je možno sdílet osobnostní, sociální a morální témata, může trvat několik měsíců i déle. Většinou se tato pravidla postupně stávají přirozenou součástí školního klimatu. Žáci jsou potom schopni je uplatňovat i samostatně. Může to představovat velký přínos pro jejich další osobní a profesní život.

Pokud bychom se však my sami během práce s tématy OSV necítili dobře, nebo pokud se nám dlouhodobé fungování pravidel bezpečnosti nepodaří v konkrétní skupině zajistit, neměli bychom se do OSV vůbec pouštět.

Základní pravidla psychické bezpečnosti v OSV

1. Předem žáky seznámíme s nejdůležitějšími pravidly psychické bezpečnosti.
 - 1.1 Žák má právo neúčastnit se konkrétní aktivity (tzv. pravidlo STOP).
 - 1.2 Učitel má právo kdykoli zastavit aktivitu (např. z důvodu bezpečnosti).
 - 1.3 Respektujeme právo na soukromí, o omezeních informujeme předem.
2. Jasně strukturujeme aktivity žáků.
3. Vytváříme co nejvíce prostoru pro žáky.
4. Přemýšlíme o rizicích předem a zohledňujeme je v instrukci.
5. Podporujeme a povzbuzujeme žáky, aby projevovali i akceptovali různé názory.
6. Při probírání citlivých témat vedeme diskusi na obecnější (méně osobní) úrovni.
7. Ošetřujeme emočně vypjaté situace.
8. Používáme zpětnou vazbu.
9. V případě potřeby operativně zavádíme další pravidla.
10. Vzděláváme se v OSV. Pouštíme se jen do těch témat, na která jsme připraveni.

Podrobněji k některým zásadám bezpečnosti

1. Předem žáky seznámíme s nejdůležitějšími pravidly psychické bezpečnosti

1.1 Žák má právo neúčastnit se konkrétní aktivity (tzv. pravidlo STOP).

- Při OSV zavedeme a průběžně připomínáme pravidlo dobrovolnosti, neboli pravidlo STOP. Toto pravidlo znamená, že se kdokoli může rozhodnout neúčastnit se určité aktivity nebo z ní v jejím průběhu vystoupit se slovy „Využívám pravidlo STOP.“ Smyslem tohoto pravidla je, aby žáci vstupovali do aktivit dobrovolně a aby se aktivně sami rozhodovali, jaká aktivita je jim příliš nepříjemná nebo nad jejich síly.
- V případě, že žák využije pravidlo STOP, stává se na danou aktivitu pozorovatelem. Pokud chce, může se potom se svými postřehy zapojit do reflexe. Pravidlo STOP se samozřejmě vztahuje i na diskusní aktivity a na reflexi aktivit. Nikdo není nucen na něco odpovídat. Při OSV nesmíme pro účast na aktivitách používat nátlak.
- Rozhodnutí neúčastnit se proto respektujeme a nevyžadujeme po žákovi vysvětlení. Žáka můžeme ocenit za odvahu využít pravidlo STOP. Reagujeme jen krátce, rychle, se samozřejmostí a klidem, tak aby se žákovo STOP nestalo zbytečnou „událostí.“

1.2 Učitel má právo kdykoli zastavit aktivitu.

- Žákům vysvětlíme a připomínáme pravidlo, že učitel má právo kdykoli zastavit jakoukoli aktivitu nebo reflexi, a to především z bezpečnostních důvodů. Jedná se např. o situace, kdy žáci vymyslí a chystají se realizovat postup, který je fyzicky nebezpečný. Nebo když při reflexi žáci začnou hovořit o spolužákovi způsobem, který by pro něj mohl být zraňující. Nebo když někdo porušuje třídní pravidla a řád školy.
- U některých aktivit je vhodné toto pravidlo připomenout předem. Ještě lepší je, když se nám podaří se žáky procvičit dovednosti, které sníží riziko zastavení aktivity na minimum: „Během následující aktivity je nutné, abychom každý mluvili za sebe (za „já“). Znamená to, že například místo „ta košile je hnusná“ můžeme říci „ta košile se mi nelíbí“. Pokud by někdo toto pravidlo porušil, musel bych aktivitu přerušit a požádat ho, aby větu přeformuloval. Pokud by se to opakovalo, musel bych vhodnou formulací říci já, nebo i aktivitu ukončit.“

1.3 Respektujeme právo na soukromí, o omezeních informujeme předem.

- **Každý i sám rozhoduje, co komu řekne a co ne.** Znamená to především, že si každý žák sám rozhoduje, o čem chce hovořit veřejně, o čem chce hovořit pouze se spolužáky, o čem pouze s učitelem a o čem nechce hovořit vůbec. Kdokoli má právo bez dalšího vysvětlování říci: „K tomu se nechci vyjadřovat.“
- **Bereme se vážně.** Žáky upozorníme na to, že budeme společně komunikovat tak, abychom se navzájem brali vážně. Znamená to, že se nevysmíváme, neironizujeme, nenálepkujeme a nikoho nenutíme do věcí, které nechce dělat. Pokud se takové věci stanou, budeme je řešit. Při prvním výskytu takového chování v hodinách se nám osvědčilo používat zpětnou vazbu – viz. Lekce OSV 8.4. Příklad: „Nelíbilo se mi, když jsi o Markétě řekl, že je líná. A můžeme navázat: Očekával bych spíše, že jí řekneš, co by sis přál, aby dělala. Na to Markéta může reagovat. Na označení „líná“ jen těžko.“
- **Výsledky některých aktivit si každý bude moci nechat pro sebe nebo si sám rozhodne, zda je bude s ostatními sdílet.** Tuto skutečnost žákům zopakujeme před každou aktivi-

■ tou, které se to týká. Součástí respektu k soukromí žáků je i to, že žáky předem informujeme, jak se bude nakládat s materiály, které vytvoří (texty, kresby ...). Příklad: Při metodě volného psaní předem oznámíme žákům, že jejich výtvor bude jejich soukromým majetkem. Nikdo (ani učitel) si výsledek nesmí číst, pokud mu to autor nedovolí. Žáci si podle své volby vzájemně předčítají pasáže, které napsali a které chtějí druhým přečíst. Nikoho nenutíme, aby ze svého volného psaní předčítal.

- Pokud chceme uvést aktivitu, jejíž výsledky bychom chtěli sdílet ve třídě, **předem na to žáky upozorníme**. Pokud na konci této aktivity někdo nechce výsledky své práce sdílet, respektujeme jeho přání a nevyvíjíme žádný nátlak.
- Pokud chceme zveřejnit některé informace z programu (například anonymní zpracování evaluačních dotazníků, fotografie z programu, podepsané výtvořky žáků), vysvětlíme žákům smysl této činnosti a **požádáme je o souhlas**. Bez souhlasu zásadně nic neprezentujeme.
- Upozorníme žáky na to, že my jakožto učitelé máme v některých případech **oznamovací povinnost** danou zákonem nebo školním řádem: „Já jako učitel mám ze zákona povinnost sdělovat některé informace vašim rodičům (řediteli školy, oddělení péče o dítě a policii). Jedná se zejména o váš zdravotní stav, prospěch, docházku, porušení zákona, užívání drog, týrání a zneužívání v rodině (lze upravit podle probíraného tématu)“. Toto upozornění je vhodné učinit jindy než na začátku určité aktivity, kdy zní velmi hrozivě, a některé žáky zmate, utlumí jejich ochotu k sebevyjádření.
- Obecně se nám osvědčuje respektovat soukromí žáků co nejvíce. Toho si žáci velmi váží. Nutná omezení, pokud o nich žáci vědí dopředu, obvykle přijímají bez problémů.

2. Jasně strukturujeme aktivity žáků

- Na začátku zarámujeme celou činnost tím, že vysvětlíme, co se bude dít, proč se budeme aktivitě věnovat, co nám to přinese, jaký to má smysl.
- Připomeneme pravidlo dobrovolnosti a další relevantní pravidla.
- Zmíníme, v čem může být aktivita obtížná. Lze doporučit jen zcela krátkou formulaci. Například věta: „Je to hra, kde o sobě druhým můžeme hodně říci, pokud budeme chtít.“ sdělí vlastně totéž, jako hrozivě přímočaré: „Bude to možná náročné na vaši schopnost otevřít se druhým.“
- Necháme prostor pro dotazy.
- Vyzveme žáky k parafrázování instrukce (požádáme je, aby popsali svůj úkol vlastními slovy).
- Sledujeme průběh aktivity. Je-li to třeba, aktivitu přerušíme a připomeneme pravidla nebo provedeme krátkou reflexi toho, co se stalo.

3. Vytváříme co nejvíce prostoru pro žáky

- Od začátku až do konce programu žákům aktivně vytváříme „prostor“, ve kterém mohou sdílet svá očekávání, svá přání, své názory. Jednotlivé příspěvky můžeme zapisovat na flipchart nebo velký papír, samozřejmě bez označení autora.
- Tam, kde to lze, vycházíme žákům vstříc a připravujeme program podle toho, co je zajímavá, co je trápí a co by se rádi naučili.
- Obecně dáváme žákům co nejvíce příležitostí procvičovat si dovednosti v praktických situacích.
- Zjišťujeme také, jak žákům vyhovuje forma nebo metoda, kterou pracujeme, a jsme připraveni ji změnit. (Příklad: „Jak vám vyhovuje způsob, jakým pracujeme? Chcete zkusit jiný způsob, třeba méně mluvit a místo toho kreslit?“)

4. Přemýšlíme o rizicích předem a zohledňujeme je v instrukci

- Předem přemýšlíme nad tím, jaká rizika skrývá program, který jsme naplánovali. K jednotlivým problémům si promysleme, jak bychom jim mohli předejít a jak bychom na ně mohli zareagovat.
- Pokud víme, že daná aktivita v sobě obsahuje konkrétní rizika, upozorníme na to žáky předem. Například: „Následující aktivita je náročná na to, jakým způsobem reagujeme, když někdo v našem týmu udělá chybu. Ještě než se do toho pustíme, pojďme dát dohromady nápady, jak reagovat na chyby druhých tak, aby jim to nebylo nepříjemné.“ Praktické nápady pak můžeme zapsat na flipchart a viditelně je mít k dispozici při provádění aktivity. Během aktivity můžeme na základě reakcí žáků zapsané náměty ještě doplnit.

5. Podporujeme a povzbuzujeme žáky, aby projevovali i akceptovali různé názory

- Předem зарámujeme potenciálně rizikovou diskusi tím, že oznámíme, že v následující aktivitě se mohou vyskytnout věci, na které budeme mít odlišné názory. Zdůrazníme, že naším cílem je vyzkoušet si, jak dokážeme přijímat druhé lidi i s tím, že se od nás liší a že mají odlišné názory než my.
- Ve vhodných chvílích pronášíme výroky typu: „O těchto věcech si každý myslí něco jiného. To je normální. Nyní se můžeme vyjádřit, jak to vnímá každý z nás.“ „V této oblasti neexistuje dobře a špatně.“ „Můžeme říci druhým, že s jejich názory nesouhlasíme a jak na nás působí. Ale jejich názory jim nebereme. Každý má právo na svůj názor.“

6. Při probírání citlivých témat vedeme diskusi na obecnější (méně osobní) úrovni

- Někdy se v reflexi ptáme: „Co asi lidi ve vašem věku nejvíc mrzí (štve) na tom, když... („Když se jim někdo posmívá?“ nebo „Když se jejich rodiče hádají?“) Neptáme se přímo, co se stalo žákům, ale hovoříme o „lidech v jejich věku“. Dále pokračujeme konstruktivním směrem: „Co se proti tomu dá dělat? Co by nám v takové situaci mohlo pomoci?“

7. Ošetřujeme emočně vypjaté situace

Pokud se někdo cítí nepříjemně, je zúzkostnělý, smutný, naštvaný nebo se rozpláče, můžeme:

- Na chvíli aktivitu zastavit. Během této pauzy dáme najevo, že jsme si všimli, že se něco děje. Můžeme se zeptat, co se děje a co žák právě teď potřebuje. Můžeme se zeptat, zda chce teď hovořit. Můžeme žákovi také nabídnout, aby na chvíli opustil skupinu a vrátil se zpět, až bude připraven.
- Může být užitečné sdělit, že je v pořádku, když dáváme najevo, jak se cítíme. Někdy je vhodné vyjádřit žákovi podporu např. tím, že chápeme, že ho něco naštvalo apod. Respektujeme i to, že se chce pouze uklidnit, a nechce to vůbec řešit.
- Pokud se žák rozpláče, můžeme říci, že se někdy člověku chce brečet, zvláště, když se ho něco dotkne. Žákovu emoci ani pláč nepopíráme. Po částečném odeznění emoce se můžeme žáka zeptat, zda nám chce říci, proč plakal, nebo zda si to chce nechat pro sebe. Pokud bylo evidentní, co pláč žáka způsobilo (například nevybíravá poznámka spolužáka), můžeme aktivitu ihned přerušit, případně ukončit. To, zda aktivitu ukončí-

me, rozhodujeme podle reakcí žáků (včetně toho, který plakal). Často se stává, že žák po pláči chce pokračovat v aktivitě, a to i přes to, že mu připomeneme pravidlo STOP. Respektujeme to. Žák si tím řekl o to, co mu nejlépe pomůže.

- Se žákem můžeme chvíli pracovat individuálně mimo skupinu (pokud skupina může pracovat sama). Můžeme se zeptat, co se děje. Můžeme nabídnout krátký rozhovor nebo setkání po vyučování.
- V případech různých nedorozumění mezi žáky můžeme žákům nabídnout pomoc při řešení sporu (nabídneme roli moderátora rozhovoru). Podmínkou však je, že před tím dáme žákům čas na to, aby v nich odezněly intenzivní emoce. Pokud s tím žáci souhlasí, necháme je postupně vyjádřit důvody svého rozčilení. Při tomto vyjadřování vedeme obě strany ke konkrétnímu popisu chování, které v nich emoce vyvolalo. Teprve potom využijeme toho, že žáci často dokáží zformulovat návrh, co by se příště dalo dělat jinak, aby k takovému problému nedošlo. Žáky vedeme otázkami k popisu toho, jak by měl vypadat cílový stav a co pro to mohou obě strany dělat. Při moderování tedy nehledáme viníky, ale způsob řešení.

8. Používáme zpětnou vazbu

Nepříjemné pocity můžeme vyjádřit tak, že co nejkonkrétněji popíšeme, jaké žákovo chování se nás dotýká, a pojmenujeme pocit, který to v nás vyvolává. Tento způsob reakce na chování druhého považujeme za neúčinnější zpětnou vazbu pro žáky. Pokud se podaří, představuje velmi účinný model k nápodobě.

Příklad: „Mám strach, když se houpeš na židli.“ „Mrzí mě, že jsi nepřinesla domácí úkol.“

Přednost ale dáváme pozitivním zpětným vazbám:

Příklad: „Mám radost, že jsme během této aktivity všichni mluvili za sebe.“

Problematické zpětné vazby se věnuje lekce OSV 8.4.

V komunikaci se důsledně vyhýbáme snižující (vztahově asymetrické) komunikaci a nepoužíváme neúčinné náhražky zpětné vazby:

- Hodnocení: („Jsi nezodpovědný, nespolehlivý, labilní, lenoch, zrádce ...“)
- Ironii („To ses pěkně předvedl.“ „Dneska ses ale vymódil.“)
- Věštění („Ty mi to děláš schválně.“ „Vy jste určitě opisovali.“)
- Nevyžádané dobré rady („Měl by ses víc učit.“ „Vnímej trochu lidi kolem sebe.“)
- Další formy agrese („Od tebe jsem ani nic jiného nečekal.“ „Běž do háje.“)

9. V případě potřeby operativně zavádíme další pravidla

V naší praxi nejčastěji zavádíme tato dodatečná pravidla:

- *Oslovujeme se tak, jak chceme být oslovováni, tj. křestním jménem nebo vyžádanou přezdívkou.* Zásadní vliv na vztahy ve třídě má způsob, jakým se žáci oslovují. Většinou žáků vyhovuje křestní jméno, či vyžádaná přezdívka.
- *Mluvíme sami za sebe („Já-výroky“), bez nálepek nebo hodnocení.* Mluvení za sebe vnímáme jako velmi podstatný komunikační návyk, který je základem efektivní komunikace. Tento návyk je užitečné podporovat nejen při reagování na chyby, ale obecně při jakékoli komunikaci. „Já výroky“ rovněž podstatně snižují riziko konfliktů. Když hovoříme za sebe, dáváme tím najevo, co my sami chceme, potřebujeme, o co žádáme, co navrhujeme, apod. Tím omezujeme manipulativní dopad svých výroků. Můžeme

řící, že v „Já-výrocích“ se neschováváme za objektivní výroky a dáváme najevo, že uznáváme, že náš názor je jen jedním z mnoha.

Příklady:

- Já si o tom myslím něco jiného. (Místo hodnocení: „Ty tomu nerozumíš.“)
- Chtěla bych, abychom si neskákali do řeči. (Místo nálepky: „Jste nevychovaní.“)
- Považuji za spravedlivé, když se rozdělíme takto... Co myslíte vy? (Místo: „Spravedlivé by bylo, abychom se rozdělili takto.“)
- Jedním z druhů „Já-výroků“ jsou i zpětné vazby popsané výše.
- Operativně se žáky zavádíme pravidlo „Když se nás dotkne chování spolužáků, použijeme zpětnou vazbu.“

Práci s pravidly chování ve třídě se podrobněji věnujeme v Lekci OSV 7.1 .

10. Vzděláváme se v OSV. Pouštíme se jen do těch témat, na která jsme připraveni

Pravidelně se vzděláváme v OSV. Účastnická zkušenost s postupy OSV je důležitým předpokladem pro aplikaci OSV ve třídě. Se žáky se nepouštíme do něčeho, o čem víme, že to neumíme, nebo z čeho máme strach. Otevíráme pouze ta témata, na která jsme se připravili.



OSV

Mgr. Vladimír Srb, Mgr. et Mgr. Kateřina Srbová,
Mgr. Michal Dubec, Mgr. et Mgr. Jakub Švec, PhDr. Petr Kříž,
Doc. PhDr. Josef Valenta, CSc.

PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVĚ



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-03-6