



Den s Odysseou

Sborník pracovní konference 23. 5. 2026

Základní škola a mateřská škola, Praha 8, Lyčkovo náměstí 6

Projekt Odyssea, z. s.,
prožitkové programy osobnostní
a sociální výchovy



Den s Odysseou

Sborník pracovní konference 23. 5. 2026

Základní škola a mateřská škola, Praha 8, Lyčkovo náměstí 6

Den s Odysseou

Sborník pracovní konference 23. 5. 2026

Základní škola Lyčkovo náměstí, Praha 8

Editor: Mgr. Ivana Šircová, Ph.D.

Fotografie: Jakub Širc a archiv Projektu Odyssea, z. s.

Grafická úprava a technická redakce: Linda Rosenbaumová

© Projekt Odyssea, z. s., www.odyssea.cz

Praha 2026

ISBN 978-80-87145-47-0 (tisk)

ISBN 978-80-87145-48-7 (E-verze)



Poděkování

Děkujeme Mgr. Janu Kordovi, řediteli Základní a mateřské školy Praha 8, Lyčkovo náměstí 6, za velice vstřícný přístup a za poskytnutí prostoru ke konání konference.

Děkujeme PhDr. Richardu Braunovi, Ph.D. za odbornou supervizi naší práce a za dlouholetou přátelskou podporu lektorského týmu Projektu Odyssea, z. s.

Děkujeme Mgr. Valerii Štylerové za budování veřejného povědomí o školství a učitelské profesi v Podcastu Co škola?

Děkujeme tímto také všem, v minulosti i v současnosti, spolupracujícím ředitelům škol, školním poradenským týmům, školním metodikům prevence a všem učitelům a institucím, kteří pomáhají rozvíjet sociální dovednosti žáků a spolupráci ve svých školách a společně s námi tak zlepšují společnost.

Program konference

- Prohlídka školy – *Mgr. Jan Korda, ředitel Základní a mateřské školy, Praha 8, Lyčkovonáměstí6*
- Zahájení výstavy fotografií z adaptačního kurzu ALFA – *Mgr. Ivana Šircová, Ph.D., Projekt Odyssea, z. s.*
- Generace Z z pohledu psychologa – *PhDr. Richard Braun, Ph.D.*
- Smysluplná škola – *Mgr. Jan Korda, ředitel Základní a mateřské školy, Praha 8, Lyčkovonáměstí6*
- Umělá inteligence prakticky a eticky – *Mgr. Valérie Štylerová, Podcast Co škola?–Fak(e)tický*
- Komunikace se žáky, rodiči a kolegy – *MgA. Bc. Vojtěch Bartoš, Projekt Odyssea, z. s.*
- Pravidla ve třídě a jak je udržovat – *Mgr. Ivana Šircová, Ph.D., Projekt Odyssea, z. s.*
- Sociální sítě: jak se nezbláznit – *Mgr. Valérie Štylerová, Podcast Co škola? Fak(e)tický*
- Aktivita zaměřená na rozvoj vztahů žáků – *Bc. Martin Čapek, Projekt Odyssea, z. s.*
- Spolupráce ve třídě – *Mgr. Ivana Šircová, Ph.D., Projekt Odyssea, z. s.*
- Výzva a překonávání překážek, aktivita ve škole – *Bc. Martin Čapek, Projekt Odyssea, z. s.*

Obsah

1 Úvod	7
2 Vyznání lektorů	8
3 Aktivity v přírodě v programech primární prevence pro žáky ZŠ	15
3.1 Adaptační a stmelovací kurzy.....	15
3.2 Co prožíváme při aktivitách v přírodě?	17
3.3 Přehled vybraných aktivit v přírodě.....	18
3.4 Kde nacházíme spojitost aktivit v přírodě s obsahem osobnostní a sociální výchovy?.....	20
3.5 Přínosy aktivit v přírodě pro školní kolektivy	22
3.6 Vedení aktivit a programu	23
3.7 Na závěr	23
4 Programy selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s.	24
4.1 Úvod.....	24
4.2 Cíl	25
4.3 Metodologie	26
4.4 Výsledky	27
4.5 Diskuse.....	33
4.6 Závěry	35
5 Poster Projektu Odyssea, z. s. na konferenci VŠTVS Palestra, spol. s r. o., 2022.....	38
6 Co může škola nabídnout žákům, aby byli v životě silnější?.....	39
7 Role komunikace a spolupráce v praxi: škola, rodiče, žák	47
7.1 Východiska	47
7.2 Obecná prevence – Jak řešit stížnosti a požadavky rodičů ke škole?	48
7.3 Časový plán – možnosti	50
7.4 Nástroje	52
7.5 Klíčové otázky	54
8 Trendy spokojenosti žáků s vybranými preventivními programy Projektu Odyssea, z. s.	55
9 Indikátory OSV	57
10 Didaktický cyklus OSV: CMIARE.....	61
11 Zpětná vazba	65
12 Aby byla naše třída v pohodě.....	68
13 Co oceňuji a co chci změnit.....	69
14 Odrazový můstek.....	70

1 Úvod

Milí kolegové, příznivci osobnostní a sociální výchovy a rozvoje dětí ve škole i jinde, přátelé Odyssey.

Rádi bychom si připomněli, že lektoři Projektu Odyssea, z. s. v roce 2026 již 23 let spolupracují sučiteli a školami v celé České republice. Od prvotní podpory průřezového tématu při jeho zavádění do českých škol jsme dospěli až k využití metod OSV při realizaci programů prevence rizikového chování. Po celou dobu existence Odyssey vzděláváme pedagogy v kompetencích osobnostního, sociálního a etického rozvoje.

Chceme si připomenout, proč jsme Odyssea?

Odyssea znamená cestu za vytouženým cílem. Životní cestu k osobnímu rozvoji provází plno překážek a poznání. Odysseovi pouť trvala deset let, děti mají na zvládnutí svých výzev a seberozvoj ve škole podobnou dobu. Ukazujeme jim, jak řešit svou osobní odysseu – životní výzvy – snadněji, efektivněji a společně v týmu, který táhne za jeden provaz.

Naše hodnoty a mise se nemění. Chceme vytvářet prostředí pro zlepšení podmínek kučení, vztahů ve třídě, rozvoje a výkonu žáků, zlepšovat přístup učitelů k dětem a naučit žáky i učitele konstruktivně komunikovat, spolupracovat, a vést tak lidi ke zlepšení společnosti. Hodnotami, které nám toto umožňují dosahovat jsou respekt, odvaha, tvořivost a profesionalita.

Dostává se vám do ruky připomínkový sborník textů z posledního období, vyznání Odysseích lektorů, odborných textů i ukázek výstupů Odyssey v rámci profesních setkání pedagogů. Nám lektorům Odyssey bude připomínat, že si můžeme své práce vážit. Vážíme si však především porozumění vás všech a děkujeme vám za společnou cestu, mnohaletou spolupráci a za zlepšování života ve školách.

Ivana Šircová, předsedkyně správní rady Projektu Odyssea, z. s.

2 Vyznání lektorů

Adéla Doležalová, Ivana Šircová a lektoři Odyssey

Lektoři Projektu Odyssea, z. s. odpovídali na tyto otázky:

- Jak dlouho lektoruji v Odyssee?
- Jaké jsou nejdůležitější cíle Odyssey a jaké jsou mé osobní cíle v rámci Odyssey?
- Co mě baví na této práci?
- Vidím rozdíl v programech v průběhu let?
- A nakonec si lektoři zahráli písemnou verzi aktivity z Odysseích programů „*Já, my všichni*“.
V první odpovědi nacházíme, v čem jsme jedineční, druhá nám sděluje, co vnímáme, že máme v našem lektorském týmu společného.

Jak dlouho lektoruji v Odyssee?

V Odyssee jsem se ocitl, myslím, v jejích začátcích, v roce 2003, a přes interní vzdělávání jsem se začal účastnit adaptačních kurzů pro první ročníky středních škol. (Indi)

Do spolupráce v Odyssee jsem byla přizvána v roce 2006, a to ke spolupráci v rámci projektu Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze jako externí lektorka a metodička. A protože jsem se odjakživa zaměřovala na rozvoj dětí a mladých lidí v přírodě a na ochranu životního prostředí a komunikaci, nějak se stalo, že jsem pro Odysseu vedla taky kurz pro žáky. (Ivča)

V Odyssee působím od roku 2008, kdy mně do spolupráce přibrala Ivanka, předtím jsme spolu spolupracovali na VŠTVS Palestra. (Vítek)

V Odyssee jsem od roku 2015. V posledním roce lektoruji jen okrajově. (Pája)

Ahoj, jsem Áďa a v Odyssee působím 10 let. Tenkrát, když jsem byla na vysoké, mi vyučující Libuška, nabídla možnost jít na pohovor a stát se kukačkou Odyssey. U kukání nezůstalo, nyní jsem první lektorkou a garantkou škol. (Áďa)

V Odyssee jsem začala aktivně účastnit kurzů v roce 2020. Nicméně na různé akce a kurzy Odyssey jsem měla možnost nakouknout už dříve, tuším od roku 2018. Od začátku roku 2024 jsem spíše lektorem v záloze. (Háňa)

Jmenuji se Kateřina a v Odyssee pracuji pátým rokem. Cílem organizace je podle mě naučit děti a mládež různým dovednostem, které jim například pomohou zapojit se do kolektivu, poprat se s některými zapeklitými situacemi v životě a v neposlední řadě osvojit si umění spolupráce a správné komunikace s ostatními. (Kačka)

Já jsem v Odyssee teď asi rok a půl, nová krev. (Terka)

V Odyssee jsem teprve nováčkem. Jako teenager jsem absolvovala náš stmelovací kurz a mám z něj zážitek na celý život, proto věřím, že odvádí skvělou práci. (Adélka)

Jaké jsou nejdůležitější cíle Odyssey a jaké jsou mé osobní cíle v rámci Odyssey?

Cíle Odyssey jsou vlastně stále stejné, i když jsme si je nedávno nově pojmenovali. Z původní praktické a metodické podpory průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova a jeho zavádění do škol jsme se prakticky dostali k prevenci rizikového chování žáků, ke zlepšování mezilidských vztahů ve školách a k inspirování pedagogů pro jejich práci. Vidíme to tak, že jakékoliv zlepšení vztahů a zvýšení úrovně dovedností spolupráce jednotlivých dětí i dospělých, nebo celých školních tříd a sboroven, vede také ke zlepšení samotné naší společnosti. Tyto cíle jsou i mými osobními cíli. (Ivča)

Cílem Odyssey je pomáhat zajistit pohodu ve školních kolektivech, naučit učitele, jak si tuto pohodu udržovat bez potřeby externistů. Můj cíl v rámci Odyssey je posilovat sebevědomí žáků a látat mezery v systému. (Indi)

Myslím si, že hlavním cílem Odyssey je ukázat, že spousta věcí se dá řešit rozumně a spousta dětí/studentů může mít velký potenciál ve studiu, pokud jim někdo ukáže cestu, jak spolupracovat a chovat se v kolektivu, jako v týmu, který má společný cíl. Je těžké stanovit jen jeden nejdůležitější cíl, z mého pohledu, každopádně vidím, že to, co Odyssea dělá, má smysl. (Víta)

Nabídnout možnost bezpečného klimatu do třídních kolektivů a hledat se skupinami řešení na situace, které je tíží nebo si s nimi neví rady. (Pája)

V dnešní době mi přijde jako zázrak, když spolu spolužáci vychází, natož když se chovají jako parta. Cílem Odyssey podle mě je nabídnout dětem/žákům, že vedle sebe nemusí jen trávit čas, ale že ho můžou společně prožívat. S tím souvisí snižování obav, zvyšování sebevědomí, eliminace komunikačních šumů, vytvoření v rámci třídního kolektivu bezpečí. (Áďa)

Být oporou pro třídy a učitele. (Háňa)

Důvodem, proč jsem se rozhodla pracovat pro Odysseu byl fakt, že lidé, kteří jsou s ní spojeni roky pracují na zdokonalování metod, jak pomoci dětem, jak je chránit a jak jim umožnit být sami sebou a rozvíjet se. To považuji za nejhodnotnější přínos Odyssey. Dle mého názoru cíle Odyssey shrnuje „komunikace, spolupráce a osobnostní růst.“ Myslím, že Odyssea si již od počátku klade za cíl naučit třídní kolektivy – ale i jejich učitele –

komunikaci, která je klíčem k vytvoření bezpečného prostředí ve třídě, ale také v osobním životě. Rovná komunikace vede k pevnějším vazbám mezi zúčastněnými a umožňuje spolupráci, která je v kolektivu zásadní. Takové nastavení pak umožňuje to, čeho by škola měla dle mého názoru primárně být zdrojem, umožňuje růst mladých lidí k jejich plnému potenciálu a vytvoření pevného hodnotového, vědomostního i osobnostního základu do života. Zároveň umožňuje rozvíjet se i učitelům, protože tak jako může být učitel vzorem pro třídu, i třída může mnohé předat pedagogovi. (Terka Č.)

Cílem Odyssey je především zlepšovat třídní vztahy a stmelovat skupiny. Odyssea se řídí svými radami. Pro mě jako nováčka nebylo těžké se začlenit do skupiny. Všichni vám rádi poradí a pomůžou. (Adélka)

Co se týče mých cílů, je to velice jednoduché. Budu se snažit se maximálně zapojit, pokud to jen půjde, protože působení v Odyssee je v mém případě pouze sporadické. Ale jsem moc rád, že mohu stále alespoň malou měrou přispět v chodu této úžasné organizace. (Víta)

Mým současným cílem je, aby Odyssea nadále fungovala a byla do budoucna oporou jak pro žáky, tak i učitele v jejich společné cestě. (Pája)

Mým cílem je naplňovat cíle Odyssey na co nejvíce školách. (Áda)

Rozvíjet se a vzdělávat se. (Háňa)

Mých cílů spojených s Odysseou je několik. Myslím, že hodnoty, které Odyssea představuje je třeba předávat, což ráda dělám. Je to také o osobním rozvoji. Práce v Odyssee je rozmanitá, člověk se dostává k situacím, které prožíval, ale už na ně zapomněl, neměl tu možnost si prožít, případně měl to štěstí, že je prožívat nemusel. Skrze práci s konkrétním kolektivem, konkrétními dětmi a konkrétními situacemi je lektoru umožněno takové situace s dětmi prožít a podpořit je, když se k nim staví. Navíc má Odyssea potenciál pomoci konkrétním lidem a v budoucnu má možnost pozitivně ovlivnit celou generaci dětí, u čehož stojí za to být. (Terka Č.)

Co mě baví na této práci?

Na lektorování v Odyssee mě baví to, že neustále přicházejí nové podněty, mění se podmínky, tím dochází k rozvíjení mých schopností a dovedností flexibility v pracovních postupech, samostatná práce, osobní zodpovědnost. Od kolegů dostávám nové podněty a oceňuji intenzivní spolupráci v malém týmu. (Indi)

Lektorská práce v Odyssee je náročná a rozmanitá, a to je velmi občerstvující. Nepřestává mě bavit pracovat na lektorské souhře. Těší mě, když si lidé v Odyssee cení našeho týmu. (Ivča)

Vzhledem k tomu, že je mé působení opravdu okrajové, beru to více jako koníček než jako zaměstnání. Myslím, že je to trochu má výhoda v tom, že jsem dostatečně motivován a necítím se být unaven ze spousty náročných programů. Baví mně hlavně práce s mladými lidmi, když je vidět posun ve skupině, že se dokáže něco změnit a funguje to, to je ta největší odměna. Když si přečteme kladné dotazníky, plné chvály, to zahřeje...(Vítek)

Různorodost skupin a potřeba improvizace v mnoha situacích. (Pája)

Baví mě to, že jsou vidět výsledky. Už od prvního kurzu vím, že to dává smysl. Hraní s dětmi? To ani náhodou. Zvenčí to tak může působit, ale i sami žáci umí reflektovat, že makají. A to je to, co se mi líbí, forma, způsob, jak se pracuje. Moc mě baví i to, že se stále vzděláváme, posouváme a rozšiřujeme si obzory v rámci interních vzdělávání a supervizí. A ještě bych vypíchla super partu kamarádů, lektorů. Nemohla bych pracovat v kolektivu lidí, kde mi není dobře. (Ád'a)

To, že musí být člověk neustále v obraze, aby udržel krok. (Háňa)

Práce pro mě znamená možnost pomoci dětem, které si v některých aspektech života neumí poradit, ale zároveň přinést radost, nové zážitky nebo zkušenosti do jejich života. (Kačka)

Co mě na práci pro Odysseu baví? Je to možnost vidět místa, kde jsem doposud nebyla, potkat lidi, ke kterým bych se za normálních okolností nedostala a pozitivně ovlivnit stovky dětí ročně. Je to práce, která učí toleranci, přátelství, správné komunikaci ale i sebevědomí, sebelásce, psychické odolnosti či rétorství. A učí to jak děti, tak v procesu i mě. (Terka Č.)

Do Odyssey jsem se přihlásila s cílem rozšířit povědomí o tom, že OSV kurzy opravdu fungují a dokážou zlepšit třídní klima a stmelit kolektiv. Ještě k tomu mě práce náramně baví! (Adélka)

Jaké vidíme rozdíly v programech v průběhu let našeho lektorování?

Sleduji, že se přibližně v posledních 6 letech snížila psychická i fyzická odolnost žáků, mají menší praktickou gramotnost i nízkou manuální zručnost a často pozoruji jejich pasivitu. Více žáků potřebuje nějakou formu podpory. V rámci výjezdních programů se snížila náročnost i četnost aktivit. Pozoruji výrazné rozdíly ve schopnostech, znalostech, sociálních dovednostech, vztazích, prožívání i v motivaci jak mezi třídami, u jednotlivých učitelů, tak mezi školami jako konkrétními institucemi. V některých třídách najdeme mezi žáky velmi schopné a vědomé lídry a excelentní třídní učitele, v jiných třídách žáci o týmových rolích nemají sami potuchy a učitelé s nimi nepracují. (Indi)

Vzdělávací programy OSV pro žáky se postupně rozšířily o preventivní funkci, ale jejich obsah i metody zůstaly v podstatě stejné. Převažující část práce Odyssey, z hlediska účastníků, tvoří dnes programy pro školní třídy. Ale i s každou třídou tak naše metodiky a přístupy poznávají konkrétní učitelé, kteří se mohou edukovat a inspirovat osobnostní a sociální výchovou, to se nikdy nezměnilo. V poslední době pozoruji, že volíme, jako lektori při výjezdních adaptačních programech se žáky, pod vlivem jejich snížených fyzických i volných schopností, někdy méně náročné aktivity z hlediska výzev, jakkoliv to může vyznít paradoxně, když mnoho mladých lidí dnes výzvy sleduje, a i následuje na sociálních sítích. (Ivča)

Rozdíl v programech jsou, mnohem častěji se snažíme jít naproti potřebám skupiny a učitele, i aktivity u různých druhů kurzů se mění. Hlavním bodem, kdy jsem zaznamenal změnu u žáků bylo období Covidu. Ve školách vidím čím dál vyšší míru byrokracie, se kterou se učitelé potýkají. (Pája)

Za těch deset let, co lektoruji, se určitě pár věcí změnilo. Vlastně by bylo zvláštní, kdyby ne: D. Všechno a všichni se měníme, proto je potřeba přizpůsobovat programy. Potřeby a témata, která ve třídách řeší se podle mě ani tak moc neliší, ale změna je v jiné vyspělosti, chápání a stylu komunikace aktuálních generací. Proto je potřeba přizpůsobit kurzy a pozměnit aktivity, ale určitě ne jejich cíle a funkčnost. Ale všechno se to děje plynule s aktuálními potřebami. (Áda)

Rozhodně ano. Jelikož se neustále posouvá doba dopředu, tak kurzy, které Odyssey nabízí, musí držet krok a vyvíjet se. Kromě toho se bohužel někde muselo projevit i koronavirové období, které postihlo děti a celé školství a tím pádem se musely přizpůsobit i kurzy, tak aby vyhovovaly aktuálním potřebám tříd. Myslím si, že v dnešní době, kdy děti fungují na rychlých informacích ze sociálních sítí, je mnohem těžší udržet pozornost a zároveň je těžší děti pro něco nadchnout, neboť je všechno obecně mnohem dostupnější. Cíle jsou za mě stále podobné, ale cesta kudy se k nim dobrat je komplikovanější a člověk musí vydat občas mnohem větší úsilí, aby se k němu dostal. (Háňa)

Z počátku mého působení jsem kurzy vnímala spíše jako zpestření školních dní pro děti, ale postupem několika dalších kurzů jsem si uvědomila, že to tak vůbec není. Za každou hrou, nebo aktivitou se skrývá umění nějaké dovednosti a čím více jsem tyto aktivity poznávala, tím smysluplnější mi přišla moje práce. Nyní vidím především velké umění v celkovém výběru aktivit pro jednotlivé třídy tak, aby si žáci mohly odnést co nejvíce užitečných informací a zároveň je celý program s lektory bavil. Přestože se v průběhu uplynulých let některé hry stále vyvíjí a utváří se kupříkladu různé obtížnosti pro rozdílné věkové kategorie, jejich základní myšlenka a cíl jsou stále stejné, a to je dle mého názoru klíčem udržení vysokého standardu, na kterém všichni lektori neustále pracují. (Kačka)

Já, my všichni

- **Já si myslím, že jsem jediný**, kdo se podílel na zrodu všech Odysseích programů pro žáky. (Indi)
- Myslím si, že jsem jediná lektorka Odyssey, která jezdí s huskym na běžkách spát venku. (Ivča)
- Jsem jedinečná v tom, že jsem dojela na kole z Benátek až do Čech. (Věrka)
- Myslím si, že jsem jediná lektorka, která tráví celé léto se svou rodinou v obytné dodávce. (Áďa)
- Jsem jediný, kdo stojí před lidmi ráno i večer. (Vojta)
- Jsem jedinečný v ústupu ☺. (Pája)
- Já: odpočívající (Háňa)
- Co platí jen o mně? Asi že jsem lektor s nejmenší účastí na kurzech :-D (Vítek)
- Já jediná mám z lektorského týmu pravděpodobně možnost porovnávat způsoby výchovy a školství ve více rodinách, školských systémech a státech. (Terka Č.)
- Myslím si, že má jedinečná schopnost zůstat vzhůru celou noc, abych dočetla knihu. (Adélka)
- Mám nejrychlejší postřeh na světě. (Jakub)
- Jsem jediná v lektorském týmu, kdo dělá arboristiku. (Kačka)
- Zpívám ve dvou sborech (Kája)
- Myslím, že jsem jedinečná v neustálém nakupování knih, zvládnu i 100 za měsíc. (Terka Z.)
- Aktivně se zapojuji do dobrovolné hasičské činnosti. (Eliška)
- Jsem jediný v Odyssey, kdo dělá šerm. (Petr)
- Jako jediná z našeho týmu jsem pracovala v Kofole. (Linda)
- Navštívil jsem už 75 států a žil 2 roky v zahraničí. (Slávek)
- Jediný mám doma bengálskou kočku. (Vlastík)
- **My všichni** milujeme společné odysseí akce, ať je to školení, supervize nebo společná dovolená, hlavně, že je veselo. (Áďa)
- Máme společné to, že náš Relax je spojen s přírodou. (Věrka)
- Myslím si, že my všichni lektori Odyssey se společně rádi scházíme. (Ivča)
- Myslím, že všichni máme tah na branku a nadšení pro tuhle práci. (Indi)
- A to, co platí pro všechny lektory? Rozhodně zápal pro věc, nadšení a odhodlání dělat svou práci nejlépe jak umíme! (Vítek)
- Tuto práci děláme, protože nám o něco jde. (Vojta)
- Všichni: inspirativní (Háňa)

- My všichni jsme velmi empatičtí a dokážeme se vcítit do druhého. (Adélka)
- Všichni jsou nadšení (Pája)
- Všichni máme velmi podobný smysl pro humor. (Kačka)
- Děláme tuto práci, protože chceme. (Slávek)
- Myslím si, že pro nás všechny platí, že využíváme zkušeností z osobního života ve své práci. Myslím, že každý z nás ušel dlouhou cestu, než se dostal do pozice, odkud může na školách pomáhat a být jsou někteří dál, pro každého z nás tato cesta seberozvoje ještě pokračuje. (Terka Č.)
- Myslím si, že všichni máme společnou superschopnost zvednout náladu ostatním. (Terka Z.)
- My všichni máme radost z dětského úspěchu. (Eliška)
- Rádi pracujeme s dětmi. (Jakub)
- Jsme dobrosrdečné duše. (Kája)
- Všichni rádi pomáháme lidem. (Vlastík)
- Všechny nás těší, když se děti zapojí se do akce. (Linda)
- Jsme aktivní v přírodě. (Petr)



3 Aktivity v přírodě v programech primární prevence pro žáky ZŠ

Ivana Šircová

Text byl uveřejněn ve Sborníku Sedmihorky 2018: Jaký je český pobyt a pohyb v přírodě?, Praha 2019: VŠTVS Palestra, spol. s r. o. a Projekt Odyssea, z. s., ISBN 978-80-87145-46-3 (pdf) (Projekt Odyssea)

Anotace

Příspěvek poukazuje na důležité součásti prožitků při aktivitách v přírodě. Pojednává o významu těchto aktivit pro programy primární prevence rizikového chování pro žáky základních škol a pohlíží na ně ze zkušeností lektorů Projektu Odyssea, z. s. Zaměřuje se především na adaptační a stmelovací kurzy. Zdůrazňuje vztah aktivit v přírodě a osobnostní a sociální výchovy jako průřezového tématu a jejich přínos pro rozvoj osobností žáků a školních kolektivů.

3.1 Adaptační a stmelovací kurzy

Projekt Odyssea, z. s. má již přes 15 let zkušenosti s organizací a realizací adaptačních seznamovacích, nebo stmelovacích kurzů, především určených pro šesté třídy základních škol a primy gymnázií, ale i prvních ročníků středních škol. V minulosti tyto kurzy byly samostatnými aktivitami některých škol pro nově utvářené třídy. V poslední době se staly neoddělitelnou součástí preventivních programů všeobecné primární prevence rizikového chování žáků základních i středních škol a gymnázií.

Stále a beze změny však tyto kurzy pokládají základy vztahů pro vycházení žáků v nově formovaných školních kolektivech. Spojuje je většinou to, že se konají v prostředí mimo školu, v přírodě. Jejich základem jsou aktivity, které se dějí v přírodě, jsou pohybové a jinak činnostně zaměřené. Jako základní prvek adaptačního soustředění vnímáme změnu prostředí.

Dalším nepominutelným prvkem kurzů Projektu Odyssea, z. s. je provázející přístup lektorů, který je založen na respektující komunikaci. Stanovuje pevné hranice a zároveň podporuje vlastní aktivitu žáků.

V manuálu Projektu Odyssea, z. s. je kurz definován pomocí některých konkrétních cílů. Těmi jsou např.: „Kurz přispívá k budování pozitivních vztahů a dobré atmosféry v třídním kolektivu skrze silné společné zážitky. Žáci zažijí atmosféru důvěry a spolupráce se spolužáky a mohou se poznat v reálných situacích. Dostanou šanci naučit se hned na začátku „táhnout za jeden provaz“ a cítit se ve své třídě dobře.“ (s. 3)

Část programu rozvíjí schopnost otevřeně projevovat vlastní názory a respektovat odlišné postoje druhých. Kurz nabízí ideální příležitost k tomu, aby si žáci na základě vlastních přímých zkušeností sami zformulovali pravidla chování ve své třídě.

Jedním z hlavních cílů tohoto typu programu je stmelení skupiny. Osvědčeným prostředkem stmelení jsou aktivity, ve kterých žáci řeší dané úkoly díky intenzivní spolupráci.

Obecné cíle adaptačního a stmelovacího kurzu jsou:

- Seznámení žáků s třídním učitelem a mezi sebou.
- Stmelit třídu, vytvořit zážitek společného úspěchu, pozitivně naladit vztahy.
- Zdokonalit dovednost spolupracovat se spolužáky.
- Prohloubení vzájemné důvěry.
- Motivovat a inspirovat žáky k práci na vztazích ve třídě.
- Umožnit žákům formulaci základních pravidel vzájemného chování (skupinových norem) ve třídě.
- Rozvoj kooperativních dovedností.

K dosažení uvedených cílů se využívají zejména následující metody – využití strategií partnerské symetrické komunikace, metody zajišťující psychické bezpečí účastníků, učení prožitkem, aktivizační metody, hry zaměřené na rozvoj spolupráce, aktivity a hry v přírodě, reflexe aktivit, diskusní techniky, evaluace výsledků kurzů účastníky (Metodika AS str. 40).



3.2 Co prožíváme při aktivitách v přírodě?

Následující text přináší několik poznámek k vybraným, často užívaným aktivitám v přírodě v programu kurzů Projektu Odyssea, z. s. Aktivita jsou vybrány tak, aby vedly ke splnění cílů kurzů a jejich výběr je ověřen mnohaletými zkušenostmi z jejich uvádění. V praxi jsou na kurzu vybírány konkrétní aktivity s ohledem na potřeby každé konkrétní skupiny.

Aktivity jsou zaměřeny na spolupráci, pomoc druhým, tvořivost, řešení problému, vcítění, výzvu a důvěru. Střídavě jsou zařazovány různé kooperativní aktivity i soutěživé týmové sportovní hry. Účastníci při nich prožívají vzájemný fyzický kontakt, napětí, úspěch, podporu celé třídy a projevují odhodlání i odvahu. Bez jejich zájmu, elánu a radosti by se cílů kurzu nedosáhlo.

V lektorské práci s účastníky usilujeme také o nacházení dobrodružství. Uvědomujeme si, že neznámé, riskantní, zajímavé, nové, fyzické, pohybové je živé.



3.3 Přehled vybraných aktivit v přírodě

Aktivita	Cíle adaptačních kurzů dle metodiky Projektu Odyssea, z. s.	Očekávané výstupy OSV /dlouhodobé cíle OSV
Vedení slepých	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi. 11.7 Žák se zodpovědně rozhoduje a jedná v eticky náročných situacích všedního dne.
Mohawkův přechod	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů. 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi.
Slepé lano	Žák prožije se svými spolužáky situaci vzájemné důvěry.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi. 11.7 Žák se zodpovědně rozhoduje a jedná v eticky náročných situacích všedního dne.
Slepý strom	Žák si vyzkouší použít některá z těchto doporučení během praktických situací.	5.1 Žák používá základní kreativní postupy 7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládání náročných situací. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Dráhy pro ping-pongový míček	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	5.1 Žák používá základní kreativní postupy
Lano v kruhu	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládání náročných situací.
Smyce	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	11.3 Žák pečuje o věci, rostliny, zvířata, lidi.

Podbíhání	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Míčkostroje	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů.
Eskymácký baseball	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	3.3 Žák zvládá vlastní agresivitu (s ohledem na sebe i na své okolí). 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 9.4 Žák zvládá situace soutěže a konkurence.
Lesní golf	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru.
Trojnoha	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky při plnění „lehčích“ zábavných úkolů.	4.3 Žák nachází radost v těle, pohybu, pobytu v přírodě a zdravé životosprávě.
Lyžování	Žák prožije několik aktivit, během kterých bude spolupracovat se spolužáky.	3.6 Žák uplatňuje vůli při pohybových činnostech. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 9.4 Žák zvládá situace soutěže a konkurence.
Titanic	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru. 10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu.
Véčko	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	10.1 Žák projevuje pozitivní postoj k řešení problémů, přijímá problémy jako výzvu. 10.2 Žák používá techniky efektivního řešení problémů.

Výtah na strom	Žák prožije společně se spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací vyžadujících spolupráci.	7.3 Žák prožívá se svými spolužáky situace blízkosti, důvěry a sdílení 7.4 Žák prožívá se svými spolužáky radost ze společného zvládnání náročných situací. 9.2 Žák podporuje týmovou atmosféru.
----------------	---	--

3.4 Kde nacházíme spojitost aktivit v přírodě s obsahem osobnostní a sociální výchovy?

V průběhu celého programu kurzu si všímáme každé osobní výpovědi účastníků, po některých aktivitách vedeme reflexe. Nejlepší zpětnou vazbou i diagnostikou je chování a jednání osob. Pozorujeme, jak se projevuje skupinová dynamika. Vnímáme atmosféru skupiny. Zaměříme se na průběh aktivit. Jasným vodítkem pro lektory jsou spontánní reakce a iniciativa účastníků. Venku se děti cítí zpravidla volněji, pociťují svobodu pohybu, využívají prostor pro kreativitu a vnímají všemi svými smysly přírodu v detailech i v celku prostřednictvím jejích krás i počasí.



Podle Neumana (2011) je výchova v přírodě ideální oblastí umožňující sociální a emocionální rozvoj mladých lidí. Mezi specifické cíle výchovy v přírodě patří:

- *rozvoj tvořivého myšlení*
- *rozvoj znalostí a dovedností pro využívání volného času*
- *podpora rozvoje společenských kontaktů, procesu socializace*
- *rozvoj občanské odpovědnosti*
- *získávání sebedůvěry a sebevědomí*

(Neuman 2011. s. 16)

K nejdůležitějším vlastnostem a rysům člověka, které má výchova rozvíjet, počítá Neuman sebevědomí, sebedůvěru, motivaci, spolupráci, důvěru a empatii vedle mnoha dalších. Velmi potřebná je i schopnost reflexe a hodnocení.

Spojitosť nacházíme tedy i v rovině cílů. Mezi cíli adaptačního výjezdového kurzu definujeme např. prožívání situací vzájemné důvěry se svými spolužáky nebo prožívání radosti ze společného zvládnutí náročných situací vyžadujících spolupráci. Mezi konkrétní cíle některých částí kurzu formulované z hlediska žáka patří např. že žák: zhodnotí, jak se mu během aktivit spolupracovalo se spolužáky, zhodnotí, jak se on sám snažil dodržovat doporučení pro spolupráci a jak přispíval k prosazování jejich fungování během jednotlivých aktivit, sdělí jeden zážitek, který ho během programu hodně oslovil a popíše, jak prožíval aktivity zaměřené na důvěru.

Jak se spojitost projevuje při činnosti ze strany účastníků? Menší děti si ve volném čase spontánně hrají tam, kde přírodní místo vzbudí jejich zájem, nebo poskytuje možnosti a výzvu. Jsou to místa s vodou, skalky, vzrostlý smrkový les, volné prostranství louky a mnoho dalších. Při řízených činnostech venku žáci podávají návrhy, projevují kreativitu a zvýšenou aktivitu. Dochází přirozeně ke spolupráci všech členů skupiny. Někdy pozorujeme váhání jednotlivců a to, jak dostávají podporu většiny, jak se odhodlávají k přijetí výzvy. Nejvyšší úroveň mezilidských vztahů, která se již na adaptačním kurzu projevuje, je nabízení a poskytování pomoci druhým spolužákům. Oceňujeme dovednost vyjadřování pochopení jiným osobám. Zásadním faktorem pro sociální rozvoj je projevená motivace k dosažení výsledku nebo ke zlepšení skupiny. Účastníci se při aktivitách v přírodě spontánně ujímají týmových rolí, Vymezují si také svoje pozice ve třídě.



3.5 Přínosy aktivit v přírodě pro školní kolektivy

Adaptační a stmelovací kurzy včetně aktivit v přírodě jsou efektivním začátkem pro nastartování vztahů mezi žáky. Mohou být ve svém dopadu pro účastníky velmi pozitivní, i naprosto odrazující. Naprosto souhlasíme s Neumanem, že žáci musí cítit také vnitřní uspokojení z aktivity (Neuman 2011, s. 20).

Adaptační kurzy vytvářejí společnou historii jedinečných, zajímavých a hlubokých zážitků, ke kterým se třída může vracet. Pro žáky je zásadní, aby vyzněly pozitivně, aby problémy s nimi spojené byly vyřešené, a programy byly jimi samými pozitivně hodnocené. Jinak je společná historie, spojená s negativními vzpomínkami, zatěžující z hlediska možnosti zlepšování vztahů celé třídy v budoucnosti. Do školy se z výjezdního adaptačního kurzu vrací v ideálním případě stmelená skupina, která má všechny předpoklady pro další upevnění i rozvoj pozitivních vztahů mezi svými členy.

3.6 Vedení aktivit a programu

Velmi záleží, jaká osobnost lektora program vede. Lektor má zásadní vliv na to, jak program vnímají, prožijí a hodnotí účastníci. Jaké je jeho převažující vyznění. Neuman uvádí požadavky na vedoucích akcí: měli by mít požadovanou úroveň vzdělání a praktické zkušenosti. Měli by být příkladem pro své žáky. Měli by zvládat roli vůdce, instruktora, rádce i organizátora. (Neuman 2011, s.17)

Osoba vedoucího má mít kromě jiného předcházející zkušenosti, kvalifikaci a sama by měla procházet dlouhodobým procesem sebevýchovy. Vedoucí by měl umět nadchnout, projevovat zájem a být sám motivován, než začne někoho vychovávat. Také upozorňuje, že nestačí aktivitu uvést a nechat žáky jednat, ale může využívat různé didaktické styly, využít prvky volby a aktivně zapojit žáky. S těmito požadavky na osobnost, která vede program plně souhlasí zkušenosti z lektorské práce Projektu Odyssea, z. s. Než lektor zařadí určitou aktivitu do programu, sám ji musí poznat a vyzkoušet na sobě, aby si uvědomil možnosti i úskalí dané aktivity pro žáky při uvádění. Teprve pak může sám být koučem, podporovatelem. V průběhu kurzu stále musí zohledňovat cíle aktivit i celého programu, ohlížet se na žáky. Mezi důležité schopnosti lektora Projektu Odyssea, z. s. patří vnímat momenty, ve kterých může docházet k efektivnímu učení a umět k tomu pružně využívat nastalých neplánovaných situací. Klademe důraz na dovednost vtáhnout žáky do dění. Pokud se dosáhne stavu „flow“, hmatatelně cítíme, že žáci jsou nejvíce motivováni samostatně se učit a podílet se na vlastním růstu. (Neuman, 2011, s.21)

3.7 Na závěr

Konstatujeme, že výjezdové preventivní programy pro žáky jsou ve své stěžejní části postaveny na aktivitách v přírodě. Využívají pro účastníky v přírodě nejen její rekreační stránku, ale především také stránku rozvojovou, tvořivou, etickou i estetickou. Venku se někdy konají i programy probíhající v bezprostředním okolí školy. Můžeme říct, že aktivity probíhající venku mají velký význam pro žáky v rovině prožívání i v dopadu porozumění. Prožitkové aktivity a hry venku jsou jen obtížně nahraditelné. Významně podporují dopady programů primární prevence a znásobují jejich efektivitu.

Zdroje a literatura:

- www.odyssea.cz
- Dubec, M., Adaptační (stmelovací) soustředění pro 6. třídu a primu
- Neuman, J., Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě
- Očekávané výstupy OSV

4 Programy selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s.

Ivana Šircová

Článek byl zveřejněn v monografii Prožitek jako součást edukačních a psychosociálních přístupů. Praha: 2023, VŠTVS Palestra, spol. s r.o., ISBN 978-80-87145-46-3 (pdf)

Abstrakt

Článek představuje programy selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s. založené na principech osobnostní a sociální výchovy. Zjišťuje jejich efektivitu pro žáky ve třídě. Odpovídá na otázky spojené s prožíváním a hodnocením aktivit a celého programu samými účastníky. Využívá data evaluačních dotazníků pro účastníky programů získaná v letech 2021 a 2022 a zúčastněné pozorování lektora programů.

4.1 Úvod

V současném školském systému v České republice školy odpovídají za bezpečné klima ve třídách pro své žáky. Bezpečné klima ve škole a ve třídách je podmínkou dobrého učení. Na řediteli je, aby zajistil prosociální prostředí a respektování pravidel. Bezpečné klima ve škole vzniká seshora, od vedení, ne naopak. Nemůžeme po dětech chtít, aby si to zařídili sami (Eduin, 2016). V praxi to znamená, že žáci mají být vedeni k toleranci, vzájemnému respektu a vytváření a udržování dobrých vzájemných vztahů. Tyto vztahy jsou zároveň základním předpokladem možné spolupráce žáků. Stejně tak je důležitá i atmosféra ve třídě, která velmi ovlivňuje schopnost žáků učit se a soustředit se na vyučování. Sociální klima ve třídě vytvářejí sami žáci, avšak ovlivňuje ho a spoluvytváří i učitel (Mareš, 1998). Pokud pedagogové, včetně třídního učitele, používají dobře zvolené pedagogické metody a promyšlený přístup k žákům, sociální klima třídy je v pořádku. (Pekařová, 2010). V rámci prevence rizikového chování žáků hrají proto významnou roli programy selektivní primární prevence, jejichž cílem je napravovat i poškozené vztahy ve skupině/třídě. V posledních třech letech byl ovlivněn život žáků i fungování škol pandemií COVID a nyní i následky války na Ukrajině. Tyto faktory měly a mají stále nepochybně i vliv na současné klima ve třídách a ve školách.

Programy primární prevence Projektu Odyssea, z. s. jsou postaveny na principech a metodách osobnostní a sociální výchovy, z nichž zdůrazňujeme prožitkové, zkušenostní učení, které je smysluplné a zacílené na žáky (Valenta, 2006). Zaměřujeme se především na komunikační dovednosti žáků jako jsou respektující otevřené jednání, konstruktivní

přístup, asertivní vyjadřování, především podávání zpětné vazby. Prostřednictvím různých aktivit rozvíjíme sociální dovednosti žáků jako je týmová spolupráce a demokratické vedení. Vedeme také žáky k rozvíjení schopnosti oceňování se mezi sebou a ke sdílení společných zážitků. V rámci programu selektivní primární prevence také napomáháme k vytváření pozitivních postojů žáků vůči sobě i k ostatním lidem.

Projekt Odyssea, z. s. jako certifikovaný poskytovatel primární prevence rizikového chování žáků s 20letou zkušeností, konstatuje, že počet poptávaných programů selektivní primární prevence v posledních dvou letech, oproti předcházejícímu období, výrazně stoupá. Abychom zajistili smysluplné zacílení a co nejširší dopad programu, zamýšlíme se nad průběhem, výstupy a efektivitou těchto programů, i nad tím, jak jsou udržitelné po realizaci. Jak ověřujeme, že jsou tyto programy pro žáky a třídy přínosné? Ověřování probíhá již přímo během programu po jednotlivých aktivitách ve společných reflexích se žáky. Dlouhodobý dopad sleduje školní metodik prevence a třídní učitel. Jedním ukazatelem pozitivního dopadu programu je bezprostřední zjištění, zda jsou účastníci spokojeni. Proto na konci programu všichni účastníci vyplňují evaluační dotazník.

4.2 Cíl

Vycházíme z toho, že žáci díky aktivní účasti v programu selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s. získávají sociální zkušenosti, mají příležitost porozumět jevům z oblasti interakce se spolužáky a mají především příležitost vyzkoušet si neagresivní, konstruktivní komunikaci s vrstevníky. Žáci se v průběhu dvou po sobě následujících dnů během celkem 8 vyučovacích hodin mohou zúčastnit mnoha různě zacílených aktivit v rámci strukturovaného graduujícího programu. Žáci se nabízených aktivit účastní dobrovolně. V úvodu programu vždy dostanou příležitost se vyjádřit k zakázce k cílům programu, co vidí jako potřebné, co by chtěli zlepšit ve vztazích ve třídě.

Předpokládáme, že zkušenosti žáků z otevřené komunikace, z řízené bezpečné interakce se spolužáky a z příležitostí veřejně vyjádřit své názory při moderovaných diskuzích je motivují k práci na zlepšování vzájemných vztahů a tím potažmo na budování bezpečného klimatu ve třídě. Žáci jsou seznámeni v modelových situacích s cíleným podáváním zpětné vazby a každý žák si ji také v průběhu programu několikrát vyzkouší. Žáci také dostanou příležitost vyzkoušet si se spolužáky týmovou spolupráci celé třídy a zažít společný úspěch. V rámci programu mají příležitost zformulovat pravidla vzájemného vycházení (Dubec, 2007, Hrouzek a Marková, 2012) nebo potřebné dohody. Zajímalo by nás, které části programu žáci preferují, i jak program hodnotí celkově. Zároveň chceme podložit tvrzení, že žáci vnímají i přínosy v rovině osobní. Klademe si tedy otázky, jak žáci pro sebe hodnotí změnu

stavu třídy po programu a které další osobní přínosy spatřují? Jak prožívají aktivity programu? Jaké zmiňují sociální zkušenosti?



4.3 Metodologie

Programy selektivní primární prevence SIGMA – Zlepšujeme vztahy v naší třídě a Narovnání poškozených vztahů ve třídě mají standardní rozsah osm vyučovacích hodin, který je rozdělen na čtyři vyučovací hodiny ve dvou po sobě následujících dnech. Program je cílený na konkrétní skupinu, třídu žáků, podle jejich potřeb (Projekt Odyssea, z. s. 2022). Pracuje se vstupními informacemi a cíli od školního metodika prevence, třídního učitele a v programu přímo od žáků. První část programu obsahuje seznámení lektorů a žáků, navázání vzájemného rozhovoru, nastavení pravidel programu, diagnostiku skupiny, která probíhá společně veřejnou a neveřejnou formou, definování problémů se žáky, zahrnuje také aktivity na spolupráci i odreagování. Ve druhé části programu se žáci seznámí s neagresivní komunikací pomocí výuky zpětné vazby v modelových situacích. Poté dochází společně se žáky k nápravě, např. k vytváření dohod, písemných osobních závazků, nebo stanovení nových pravidel vzájemného vycházení ve třídě a vizí dosahování dalších zlepšení ve třídě. Výstupy programu zůstávají viditelně vyvěšené ve třídě. Třídní učitel nebo školní

poradenský tým s nimi pracují návazně. Tato druhá část programu zahrnuje také aktivity zaměřené na odreagování, úspěšnou spolupráci celé třídy, důvěru a vzájemné oceňování spolužáků.

Autorka v textu vychází ze zúčastněného pozorování žáků základních škol a víceletých gymnázií při realizaci programů selektivní primární prevence. Zároveň využívá expertní role lektora Projektu Odyssea, z. s. Vychází však především z analýzy dat soustředěných v jednotlivých evaluačních dotaznících a závěrečných zprávách z programů selektivní primární prevence v letech 2021 a 2022.

Výzkumný soubor žáků základních škol a víceletých gymnázií činil 580 osob. Žáci realizovaných programů a zároveň analyzovaných evaluačních dotazníků pocházeli z krajů Hlavní město Praha, Středočeského kraje a Ústeckého kraje. Z toho 205 žáků bylo členy 3. - 5. tříd základní školy, 375 žáků bylo z 6. - 9. tříd základní školy a víceletých gymnázií. Data se nacházejí v archivu Projektu Odyssea, z. s. Data jsou neveřejná, v minulosti byla využita jako podklady pro tvorbu závěrečných zpráv z realizovaných programů pro konkrétní třídy konkrétních základních škol v České republice.

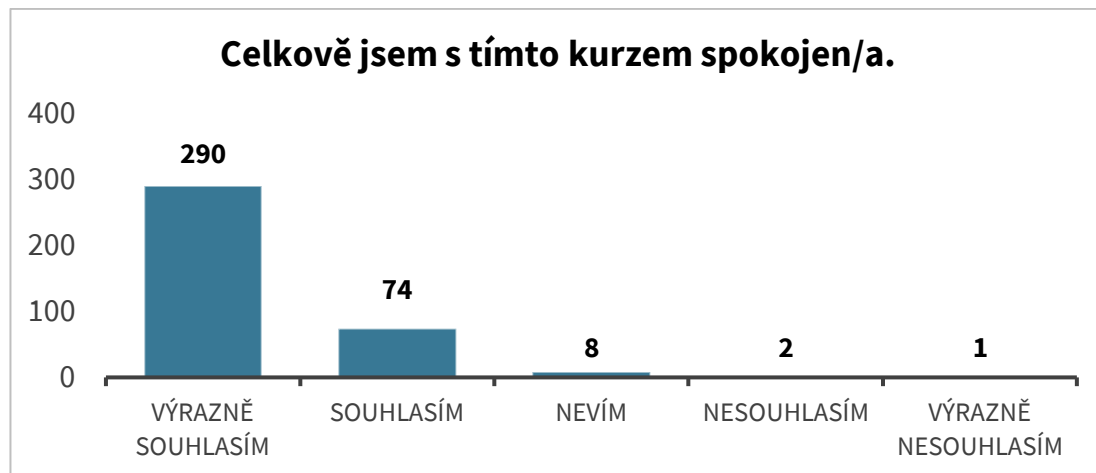
Zpracování dat vychází z charakteru evaluačních dotazníků, kdy jeho 1. stranu pro 3. - 5. třídu a 1. stranu pro 6. - 9. třídu s odpověďmi na škále lze kvantifikovat, a jeho 2. strana pro 6. - 9. třídu obsahuje otevřené otázky. Část dat je proto zpracována v excelových tabulkách a grafech. Odpovědi respondentů na otevřené otázky jsou použity v citované formě jako ukázky.

4.4 Výsledky

Jak žáci hodnotili celkově program?

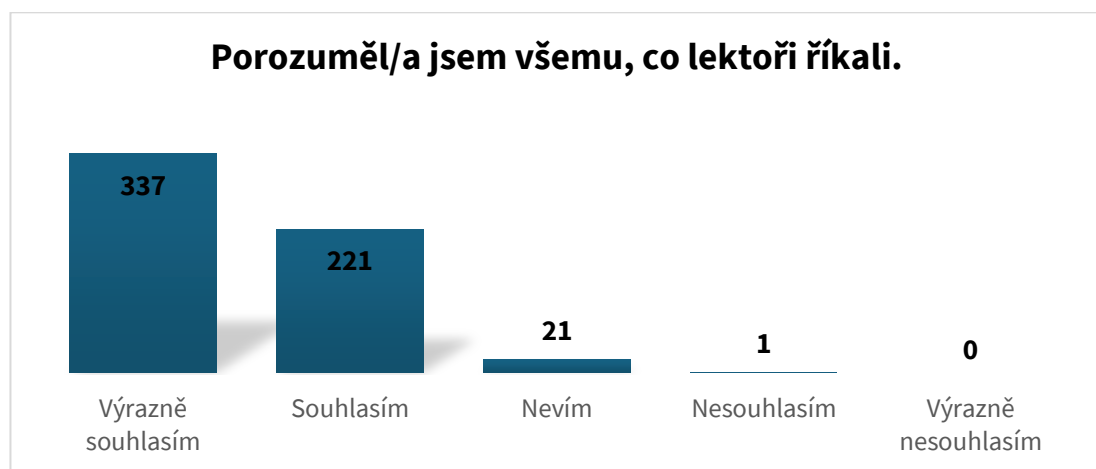
Na otázku ve znění „*Celkově jsem s tímto kurzem spokojen/a*“, odpovídali žáci 6. – 9. tříd a víceletých gymnázií tak, že z 375 respondentů jich 77 % uvedlo, že výrazně souhlasí a 20 % souhlasí. 2 % uvedlo, že neví, 1 %, tj. 2 žáci, že nesouhlasí a 1 žák výrazně nesouhlasí. Lze tedy vyvodit, že žáci byli s programy velmi spokojeni. Žáci 3. – 5. třídy tuto položku v evaluačním dotazníku nemají, nicméně v závěrečné evaluaci na konci programu, kdy v kruhu probíhá sdělování nejdůležitější informace dne od všech žáků, zaznívají vždy kladná vyjádření i pozitivní zpětná vazba ke třídě, k aktivitám i k lektorům. V evaluačním dotazníku pro 6.- 9. třídu a víceletá gymnázia o spokojenosti svědčí i odpovědi na položky „*Uved', prosíme, co Ti na kurzu vadilo*“ a „*Zde můžeš napsat vzkaz lektorům*“. U první položky se zpravidla vyskytuje jen velmi málo vyjádření, vždy převažující odpovědí je: „*Nic*“ a „*Nic mi nevadilo*“. Osobní vzkazy pro lektory jsou nepovinné. Pokud jsou připojeny, vždy obsahují

vyjádření ocenění od žáků, mívají výrazné grafické znázornění, např. „*JSTE SUPER!*“, „*Přijďte zas!*“, obsahují smajlíky i přání všeho nejlepšího lektorům i do budoucna a v životě. Usuzujeme tedy, že žáci tímto vyjadřují bezprostředně své prožitky ze spolupráce, osobní nastavení a vztahové ocenění k lektorům a jejich chování a za jejich přístup k žákům.



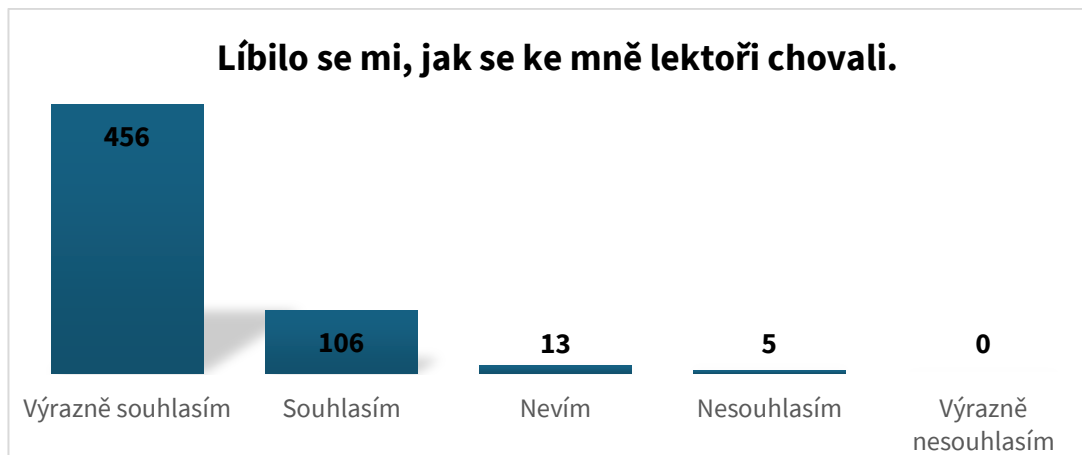
Obr. č. 1. Celkově jsem s tímto kurzem spokojen/a. (zdroj: autorka)

Spokojenost s programem vyvozujeme i z dotazníkových položek „*Porozuměl/a jsem všemu, co lektori říkali*“ a „*Líbilo se mi, jak se ke mně lektori chovali*“. Obě tyto položky zodpovědělo všech 580 žáků. S první položkou 337 žáků, tj. 58 % výrazně souhlasilo, 221, tj. 38 % souhlasilo, 21 zaškrtno nevím a 1 žák nesouhlasil. Žádný žák nevyužil možnost odpovědět výrazně nesouhlasím.



Obr. č. 2. Porozuměl/a jsem všemu, co lektori říkali. (zdroj: autorka)

Ke druhé položce ke spokojenosti s chováním lektorů se žáci vyjádřili takto: 456 žáků, tj. 79 % se vyjádřilo, že výrazně souhlasí s tvrzením „*Líbilo se mi, jak se ke mně lektori chovali*“. 106 žáků, tedy dalších 18 % s tímto tvrzením souhlasí a jen 2 % žáků neví a 1 % žáků nesouhlasí. Odpověď výrazně nesouhlasím se vůbec nevyskytla.



Obr. č. 3. *Líbilo se mi, jak se lektori ke mně chovali.* (zdroj: autorka)

Jaké žáci zmiňují sociální zkušenosti?

V otevřených otázkách evaluačního dotazníku jsou možnosti osobních výpovědí. K uvedeným zkušenostem následují postřehy:

- „*Lépe pracovat v týmu, vždy jsem byl radši jako jednotlivec, teď vím, že jsem docela přispěl do týmu.*“
- „*V komunikaci se třídou. Víc spolupracovat v kolektivu a více se vyjadřovat.*“
- „*Více spolupracovat. Pomáhání, důvěra.*“
- „*Už vím, jak to máme ve třídě zlepšit.*“
- „*Pochválit ostatní, říct, že se mi něco nelíbí. Porozuměl jsem více kamarádům.*“
- „*Poslechnout si názory ostatních. Líp spolupracovat.*“
- „*Zlepšil jsem se v týmové práci.*“
- „*Jak pomoci lidem v nouzi. Jak porozumět ostatním.*“
- „*Jak se správně bránit a že jako tým jsme nejsilnější.*“
- „*Naučila jsem se, že na názoru záleží, ale nejen na mém, ale i na jiných!*“
- „*Naslouchat, a to že každý jsme osoba co má city a snadno se raní.*“
- „*Naučila jsem se, že když mě někdo ohrožuje, nemusím hned rvát a nadávat.*“
- „*Že v naší třídě jsou všichni fajn a že se můžu bavit se všemi.*“
- „*(Naučil/a jsem se) Pomáhat ostatním. Pracovat s každým. Nenechat přítele v nouzi.*“

Co nás jako lektory překvapuje v závěrečném sdílení hodnocení programu, bývá velmi časté vyjádření žáků, že se při programu sblížili s lidmi, se kterými se dosud nebavili, a to třeba i v 8. třídě po osmi letech společné docházky! Totéž popisují při hodnocení zážitku společného úspěchu při spolupráci všech členů třídy. Po ukončeném 1. stupni potkáváme v některých třídách chlapce a dívky, z nichž někteří nepovažují za samozřejmou spolupráci ve smíšených týmech, chovají se k sobě s ostychem a spontánně se spolu o přestávkách nebaví. Znamená to, že učitelé nenabízejí žákům příležitosti k takové formě spolupráce, tím je omezeno vnímání žáků své třídy jako celku a chybí také pohled všech žáků na spolužáky jako na platné členy jednoho týmu.



Jaké žáci zmiňují osobní přínosy?

Na otázku Konkrétně vyjmenuj, co ses na kurzu naučil/a, v čem ses zlepšil/a: žáci odpovídají následujícími vyjádřeními, která citujeme v autentické podobě:

- „Lépe jsem poznala svou třídu.“
- „V týmové práci.“
- „Sblížil jsem se s některými lidmi a bavilo mě to.“
- „Zlepšila jsem se v komunikaci s lidmi.“
- „Uznávat cizí názory.“

- „Naučil jsem se víc komunikovat s lidmi, se kterými jsem se moc nebavil.“
- „Pomáhat ostatním v těžkých situacích, zastat se někoho, slušná komunikace.“
- „Naučila jsem se pomáhat ostatním, projevit svůj názor a rozhodně jsem se zlepšila v chování k ostatním.“
- „Fungování se skupinou, sblížení, jak se chovat v náročných situacích.“
- „Víc komunikuji i se třídou jako celkem. Vím, že jsou tady lidi, kteří mi vždy pomohou.“
- „Naučila jsem se mluvit za sebe. Říct co se mi nelíbí.“
- „V respektu, ve správném chování, ve zpětné vazbě, v obraně proti agresorovi.“
- „Uvědomila jsem si, že na mém názoru záleží i ostatním.“
- „Na kurzu jsem se naučil, že být slušný je super.“
- „Naučila jsem se říkat věci tak jak jsou. Baví se s lidmi, s kterými jsem se předtím moc nebavila.“
- „Naučila jsem se chápat lidi, takoví, jací jsou. Naučila jsem se vyjádřit svůj názor.“
- „Vím, co říct agresorovi, aby toho nechal.“

Z uvedených příkladů vyjádření jasně vyplývá, že žáci spatřují osobní přínosy programu v mnoha směrech. Týkají se jak obohacení znalostí, např. seznámení se s asertivní komunikací formou zpětné vazby, jak komunikovat v ohrožujících situacích, tak také poznání druhých lidí získaných z osobní zkušenosti při aktivitách programu. Jako zásadní nám připadá osobní vhléd a porozumění respektu u každého žáka při používání dohodnutých pravidel na programu.

Jak se vyjadřují žáci k pocítování bezpečí ve třídě po programu?

Položka ED 3.-5.třída	Počet respondentů	Výrazně souhlasím	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Výrazně nesouhlasím
Vím, co mám dělat, když mi někdo ve škole ubližuje	205	133	63	8	1	0
Vím, jak mohu pomoci svému spolužákovi, kterému někdo ubližuje	205	156	43	6	0	0
Když bude můj spolužák potřebovat, pomůžu mu	205	176	27	2	0	0

Obr. č. 4 Jak se vyjadřují žáci 3. - 5. tříd k pocítování bezpečí ve třídě po programu?
(zdroj: autorka)

Položka ED 6.-9.třída	Počet respondentů	Výrazně souhlasím	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Výrazně nesouhlasím
Vím, jak jednat v situaci, která mě ohrožuje	205	126	78	1	0	0
Díky kurzu vím, jak mohu pomoci člověku, který je ohrožen	205	129	73	3	0	0
Jsem schopen/na spolupracovat s většinou spolužáků ve třídě	170	66	87	15	1	1

Obr. č. 5 Jak se vyjadřují žáci 6. - 9. tříd k pocítování bezpečí ve třídě po programu?
(zdroj: autorka)

Jak se žáci vyjadřují ke změně ve třídě? Jak pocítují bezprostředně dopad programu na třídní kolektiv?

Z odpovědí na otevřené otázky citujeme:

- „Jsme lepší kolektiv.“
- „Víc si rozumíme.“
- „To že už umíme spolupracovat. To, jak naše třída umí spolupracovat.“
- „Víc jsme se sblížili, pomohlo to.“
- „Pomohlo nám to udělat tlustou čáru za tím špatným. Přijde mi, že si teď víc rozumíme a věříme si.“
- „Pracovali jsme hodně jako skupina. Jako třída jsme parta.“
- „Rozumím více spolužákům, budu se snažit to tu zlepšit.“
- „Chci abychom si pomáhali.“
- „Že dokážeme všichni spolupracovat, že se naše třída sjednotila.“
- „Mám kamarády i mezi klukama, dokonce si se mnou povídá i takzvaný třídní frajer.“
- „Všechno se dá vyřešit normálně.“
- „Lepší domluva.“

Ze zúčastněného pozorování autorky v roli lektorky také vyplývá, že se žáci v závěrečném sdílení vyjadřují k tomu, že poprvé za celou školní docházku zažili úspěšnou spolupráci celé třídy jako jednoho týmu. Žáci často deklarují ochotu pracovat na vztazích, zastávat se spolužáků a přejí si, aby toto nastavení kolektivu třídy vydrželo i v budoucnu. Vidí přeměnu

ZPĚTNÁ VĚZBA

1. JAK MI JE ...
MŮJ POCIT

2. KDYŽ DN ...
NĚCO DĚLA' CO PŘESKĚ

— JE MI BŮBĚ ... KDO ...
JE MI SMUTNO ... ŽE ...
YSEM POMĚŘEN' ...
YSEM ZNECHUCENA' ...
YSEM NASTHAN' ...
JE MI LITO, ŽE MĚ ZESMERUJES PŘED OSTATNÍMI. KDYŽ
SE TO BUDE ODKAZAT, PŘESTANU LÉSTEROU BAVIT.

+ YA MAM RADOST ...
YSEM ŠTASTNÝ/A' ...
JE MI HEZKY ...
YSEM HRDÝ/A' ...
JE MI DOBRĚ ...
YSEM RÁDA, ŽE YSHE SE POTKALI
A POTĚŠI MĚ, KDYŽ SI NAJDĚME NA SEBE ČAS
I PŘÍŠTĚ.

respektování dohodnutých pravidel, spolupráce a vzájemné pomoci mezi žáky automaticky pozorujeme bezpečné klima ve třídě.

V kontextu potřeb zlepšit nefunkční vztahy žáků jednotlivých konkrétních tříd vidíme v posledním desetiletí stále se opakující stejné problémy. Zpravidla se jedná o špatnou formulaci, tvorbu a nedůsledné používání pravidel třídy. Přestože tato problematika je v posledních deseti letech tématem vzdělávání pedagogů, je běžně dostupná i metodika, v praxi se setkáváme s chybným chápáním a velmi nedůsledným uplatňováním pravidel ve školní třídě.

Pravidla vzájemného vycházení jsou nedostatečně konkrétně formulována, prolínají se se zákazy ze školního řádu a zaměňují se za obecná přání typu „respektujeme se“ a „jsme všichni kamarádi“. Vrcholem pedagogické neschopnosti a zjednodušování jsou tištěná univerzální barevně vytištěná zalaminovaná „no name“ pravidla pro třídy, která visí v některých školách na každé nástěnce. Nikdo s nimi nepracuje, žáci k nim nemají vztah a nemají tudíž žádný efekt.

Další příčinami vzniku nezdravého klimatu ve třídě je nevhodně uplatňované řízení žáků učitelem a nezvyšování autonomie žáků od 3. ročníku, přílišná direktivita a asymetrická komunikace a jednání učitele, které se stává vzorem pro celou třídu, a to nejen na 1. stupni základní školy. Učitel tak ovlivňuje konkrétní jednání a přebírání postojů téměř všemi, nebo aspoň některými žáky.

Nevhodné je také vytváření si „oblíbenců“ ve třídě, používání komunikačních nálepek, tím učitel pokrývá pohled na žáky a podřizuje jen své optice. Z této situace někdy ve třídě vyrůstá skrytý agresor, nevědomky podporovaný učitelem.

Další profesionální chybou učitele může být neschopnost odhalit manipulaci, nezajistit nekomentování chybujících žáků, neučinit přítrž posměškům vůči spolužákům. Učitelské chování, které neustále žáky hodnotí ze svého pohledu, nenechá žáky samostatně pracovat, soustřeďuje se pouze na výkon, a nikoliv na sociální dovednosti žáků, poučuje žáky a moralizuje, vede u mnoha žáků s narůstajícím věkem k tomu, že autoritu takového učitele vnímají jako formální, neberou od něj informace, a proto je nemožné, aby takový učitel měl důvěru žáků ke snaze zlepšovat vztahové konflikty a vazby ve třídě.

Jednou z dalších chyb učitele je atribuce nebo používání komunikační nálepky s vyjádřením „jste nejhorší třída na škole!“ Do této chtěné pózy pak žáci dané třídy pohrbí všechny vztahy, chovají se k sobě i učitelům bez respektu a někdy i otevřeně či skrytě agresivně při každé příležitosti. Napravovat vztahy v takové třídě je obtížné, protože lektoři musí zajistit pomocí dosažení úspěchu zvýšení sebevědomí třídy jako celku.

Lektoři i členové poradenských týmů, včetně školních psychologů, potvrzují, že významně zhoršené a dlouhodobě neřešené vztahové problémy jsou nejčastějším důvodem realizace programů selektivní primární prevence externími organizacemi (Vosáhlová, 2019).

4.6 Závěry

Z analýzy evaluačních dotazníků účastníků vyplynulo, že žáci hodnotili programy selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s. v letech 2021 a 2022 vysoce příznivě, vyjádřili celkovou spokojenost s programem v 97 % odpovědí, z toho výrazně souhlasím odpovědělo 77 % žáků a souhlasím 20 % žáků. To potvrzuje i přímé zúčastněné pozorování autorky v roli lektorky některých realizovaných programů. Tuto spokojenost potvrzují i odpovědi na další položky evaluačních dotazníků Porozuměl/a jsem všemu, co lektoři říkali a Líbilo se mi, jak se ke mně lektoři chovali. Obě tyto položky zodpovědělo všech 580 žáků. První položku kladně zodpovědělo 96 % žáků, na druhou položku odpovědělo kladně 97 % žáků.

Jaké žáci zmiňují sociální zkušenosti? K nejčastěji zmiňovaným sociálním zkušenostem získaným během programu žáci sdělují, že se naučili poslouchat názory ostatních, spolupracovat v týmu, že se naučili porozumět ostatním a pomáhat jim, že tým vnímají jako silnější, že se můžou bavit se všemi.

Jaké žáci zmiňují osobní přínosy? Žáci uvádějí, že se sblížili s některými lidmi, že se naučili mluvit i s jinými lidmi, se kterými se obvykle nebaví, říct svůj názor, vyjádřit co se mi nelíbí, zpětnou vazbu, mluvit za sebe, zastat se někoho, víc komunikovat se třídou, zlepšili se v chápání ostatních, naučili se obranu proti agresorovi, uvádějí také, že zlepšili své chování a zvýšili si toleranci i respekt.

Jak se vyjadřují žáci k pocítování bezpečí ve třídě po programu? Ze 205 žáků 3. – 5. třídy odpovědělo na otázku Víím, co mám dělat, když mi ve škole někdo ubližuje, celkově kladně 196 žáků. Na otázku Víím, jak mohu pomoci svému spolužákovi, kterému někdo ubližuje, odpovědělo celkově kladně 199 žáků. K tvrzení Když bude můj spolužák potřebovat, pomůžu mu se celkově kladně vyjádřilo 203 žáků. Ze 205 žáků 6. – 9. třídy se v podobných položkách celkově kladně vyjádřilo 204 a 202 žáků. Z dalších 170 žáků 6. – 9. třídy odpovědělo celkově kladně 153 žáků na otázku Jsem schopen/na spolupracovat s většinou spolužáků ve třídě.

Jak se žáci vyjadřují ke změně ve třídě? Jak pociťují bezprostředně dopad programu na třídní kolektiv? V evaluačních dotaznících žáci uvádějí, že vnímají, že jsou lepší kolektiv, víc si rozumí, že už umí spolupracovat, vnímají, že se sblížili. Také uvádějí, že jim program pomohl udělat tlustou čáru za minulostí, že si teď víc rozumí a vzájemně si věří. Vnímají také svoji třídu jako partu.

Závěrem konstatujeme, že programy selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s. jsou žáky vnímány jako přínosné jak v rovině osobní, tak v dopadu na zlepšení vztahů ve třídě. Díky prožitkům nabízených aktivit a zkušenostem, získaným znalostem a dovednostem, jako je např. respektování v praxi pomocí dodržování komunikačních pravidel, tolerance jiných názorů ostatních spolužáků, spoluprací se všemi členy třídy a pomáhání druhým, se daří motivovat žáky ke změně vztahů ve třídě. Podmínkou udržitelnosti nastartované změny k lepšímu je další návazná práce třídního učitele a školního metodika prevence, kteří na rozvoji získaných postojů a hodnot musí pokračovat společně se žáky podle doporučení vyplývajících z postřehů lektorů a vypracovaných v závěrečném rozhovoru po ukončení programu.



Vnímáme jako velmi pozitivní, že žáci zastávají prosociální postoje, chtějí mít dobré vzájemné vztahy a jsou ochotní na nich pracovat. Potřebují však pomoc v situacích vztahových konfliktů, kdy si často nevědí rady, jak je vyřešit. Potřebují, aby je dospělí vedli k porozumění, umění tolerance a budování respektu. Potřebují ve škole pociťovat bezpečí,

aby se mohli osobně rozvíjet a těšit se na spolužáky. Od svých učitelů potřebují získávat autonomii, uznání, důvěru, a trpělivé vedení.

Programy selektivní primární prevence vidíme jako přínosné všude tam, kde již selhaly metody o zlepšení klimatu a vztahů ve třídě ze strany pedagogů a dále také tam, kde pomůže pohled lektorů zvenku. Kromě přínosů v naplňování cílů programů pro žáky, vidíme také důležitou příležitost v poskytnutí metodické opory pro pedagogy pro jejich další jednání se žáky. Pomocí provádějícího přístupu, konstruktivní a otevřené komunikace se snažíme ukazovat cestu spolupráce ve škole.

Zdroje a literatura:

- DUBEC, Michal, *Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování ve třídě a ve škole*. Projekt Odyssea, 2007. [online]. [cit. 30.10.2022]. Dostupné na: <https://www.odyssea.cz/metodiky-osv/lekce-osv>.
- HROUZEK, Petr, MARKOVÁ, Zdeňka a kolektiv lektorů Minimalizace šikany. *Bezpečné klima ve třídě*, 2012. [online]. [cit. 30.10.2022]. Dostupné na: https://www.pppuk.cz/bezpecne_klima_ve_tride
- MAREŠ, Jiří. *Sociální klima školní třídy, přehledová studie*. Hradec Králové : Lékařská fakulta UK, 1998. 15 s. [online]. [cit. 30.10.2022]. Dostupné na: http://klima.pedagogika.cz/Mares_Klima_tridy
- PEKAŘOVÁ, Růžena, *Klima ve třídě*. In: *Metodický portál RVP.CZ*. [online] 2.11.2010. [cit. 30.10.2022]. Dostupné na: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/6051/KLIMA-VE-TRIDE.html>
- VALENTA, Josef, *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*, AISIS, Kladno 2006, ISBN 802394908X.
- VOSÁHLOVÁ, Lucie, *Zhodnocení přínosu programů selektivní primární prevence*. Diplomová práce. 84 s. Pedagogická fakulta MU Brno, 2019. [online]. [cit. 2.11.2022]. Dostupné na: https://is.muni.cz/DPP_Vosahlova_405468
- *Bezpečné prostředí ve škole a jak ho zajistit. Kulatý stůl SKAV a Eduin*. 24.11.2016. [online] Eduin [Cit. 1.11.2022]. Dostupné z <https://www.eduin.cz/clanky/bezpecne-prostredi-ve-skole-zaci-se-k-sobe-chovaji-tak-jak-to-vidi-u-ucitelu/>
- *Projekt Odyssea*, z. s. [online]. [cit. 30.10.2022]. Dostupné z: <https://www.odyssea.cz/kurzy-pro-zaky/narovnani-poskozenych-vztahu-ve-tride>

5 Poster Projektu Odyssea, z. s. na konferenci VŠTVS Palestra, spol. s r. o., 2022

Ivana Šircová, Pavel Dvořák, Jakub Širc

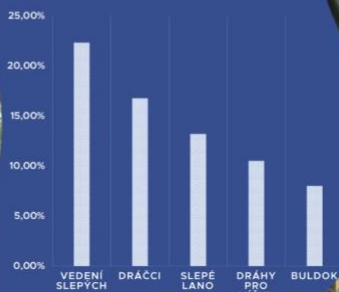
Publikováno na konferenci Zážitková pedagogika v edukačních a společenských souvislostech. 6. ročník mezinárodní vědecké konference. VŠTVS Palestra, spol. s r. o., Praha, 3. 11. 2022

NEJOCEŇOVANĚJŠÍ AKTIVITY NA ADAPTAČNÍCH KURZECH

Aktivity v přírodě v rámci kurzů ALFA Projektu Odyssea, z.s.
Učení prožitkem, výzvou a dobrodružstvím



VEDENÍ SLEPÝCH



Poměr nejčastějších odpovědí k součtu odpovědí respondentů.
Zpracováno 1 468 odpovědí účastníků 67 kurzů
v letech 2018 – 2022

Struktura výjezdového kurzu

Úvod kurzu
navázání vztahu mezi lektory a účastníky,
otevřená partnerská komunikace,
pozorování skupiny, domluvení pravidel
Hlavní část
naladění, spolupráce s účastníky, tvorba
týmu, hledání vůdčích osobností,
porozumění týmovým rolím, reflexe aktivit
Závěr
samostatná spolupráce účastníků, výstupy
kurzu, tečka za programem, evaluace
programu



SLEPÉ LANO



DRÁHY PRO MÍČKY



DRÁČCI



BULDOK



www.odyssea.cz

Autoré:
Mgr. Ivana Šircová, Ph.D.
Mgr. Pavel Dvořák



6 Co může škola nabídnout žákům, aby byli v životě silnější?

Význam OSV pro žáky základních škol z pohledu Projektu Odyssea, z. s.

Kulatý stůl ke vzdělávací oblasti OSV

Dobroslav Šrámek, Ivana Šircová

Příspěvek byl přednesen 31. 5. 2024 v rámci Kulatého stolu ke vzdělávací oblasti OSV, který byl pořádán NPI ČR a SOFA v Praze, na Senovážném náměstí.

Co žák získá díky OSV pro život?

- Spokojenost ve vztazích
- Motivaci k učení
- Sebehodnocení
- Sebeřízení
- Odpovědnost
- Sociální dovednosti pro týmovou spolupráci
- Start a postoj k celoživotnímu rozvoji

Start a postoj k celoživotnímu rozvoji

Dlouhodobé cíle OSV:

- Příprava na kvalifikaci pro zatím neexistující profese
- Uplatnění na trhu práce i na mezinárodním
- Zajistit si prostředky ke spokojenému životu
- Společenská seberealizace

Kompetence:

- Odpovědnost
- Flexibilita
- Kreativita
- Komunikační schopnosti a dovednosti
- Schopnost celoživotního vzdělávání

Přínosy OSV pro učitele

- Žáci rozumí potřebnosti pravidel vzájemného vycházení a dodržují je
- Žáci se respektují
- Žáci mají zájem a pozornost k učení
- Žáci s učitelem spolupracují
- Žáci si dovedou pomáhat
- Radost z práce
- Fungující kolektiv třídy
- Prevence šikany

Úskalí zavádění OSV do škol

Odborná kvalifikace/Kompetence učitele:

- Partnerská a otevřená komunikace
- Nabídka spolupráce ze strany učitele
- Využití aktivizujících metod a kooperativního učení
- Didaktický postup (cíl, metoda, instrukce, akce, reflexe, evaluace)
- Smysluplnost a aktuálnost učení
- Schopnost pracovat na vztazích a klimatu třídy

Organizace vyučování:

- Určený prostor k OSV v rámci rozvrhu nebo jiných aktivit školy

Metodické zdroje OSV

- Název: **Jak na osobnostní a sociální výchovu?** / Vladimír Srb a kol.
Nakl. Údaje: 1. Vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea, Katusická 712, 197 00, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-00-5
- Název: **Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi.** / Valenta Josef
Nakl. Údaje: 1. Vyd. Občanské sdružení AISIS, Gorkého 499, 272 01 Kladno, 2006
ISBN 80-239-4908-X
- Název: **Didaktika osobnostní a sociální výchovy** / Valenta Josef
Nakl. Údaje: 1. vyd. Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, 2013
ISBN 978-80-247-4473-5

- Název: **Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově** / Vladimír Srb, Kateřina Srbová, Michael Dubec, Jakub Švec, lektorovali Josef Valenta a Petr Kříž
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea, Katusická 712, 197 00, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-03-6

- Název: **Zásobník metod používaných v OSV** / Michal Dubec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická 712, 19700, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-02-9

- Název: **Čítanka k osobnostní a sociální výchově** / Magdalena Ulmanová, Michal Dubec
Nakl. Údaje: 1. Vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea, Praha, c2012
ISBN 978-80-87145-42-5

- Název: **Effect of using a personal development plan on learning and development** / Beusaert, S., Segers, M., Fouarge, D. and Gijssels, W.
Nakl. Údaje: Journal of Workplace Learning, Vol. 25 No. 3, pp. 145-158/2013
ISSN-1366-5626

- Název: **Umíme se soustředit** / Zdeněk Šímanovský
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická 712, 19700, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-34-0
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Rozvoj schopnosti poznávání

- Název: **Bystříme své smysly** / Ivana Šircová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická 712, 19700, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-35-7
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Rozvoj schopnosti poznávání

- Název: **Učíme se učit se** / Kateřina Srbová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická 712, 19700, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-05-0
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Rozvoj schopnosti poznávání

- Název: **Poznáváme svou osobnost** / Simona Jeřábková, Kateřina Srbová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická 712, 19700, Praha 9, 2007
ISBN 978-80-87145-06-7

- Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Sebepoznání a sebepojetí

- Název: **Poznáváme svůj vztah k lidem** / Kateřina Srbová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-07-4
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Sebepoznání a sebepojetí
- Název: **Učíme se být v pohodě každý sám se sebou** / Simona Jeřábková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-08-1
Tematický okruh osv – Rozvoj schopnosti poznávání
- Název: **Prožíváme, vyjadřujeme a zvládáme své emoce** / Simona Jeřábková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-42-5
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Seberegulace a sebeorganizace
- Název: **Učíme se zvládat vlastní agresivitu** / Simona Jeřábková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-09-8
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Seberegulace a sebeorganizace
- Název: **Rozvíjíme vůli pohybem** / Eva Weislová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-39-5
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Seberegulace a sebeorganizace
- Název: **Učíme se uvolnit a obnovit své síly** / Kateřina Srbová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-10-4
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Psychohygiena
- Název: **Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech** / Jakub Švec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-11-1
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Psychohygiena

- Název: **Tvořivě řešíme praktické situace** / Michal Dubec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-12-8
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Kreativita
- Název: **Tvořivě řešíme mezilidské situace** / Michal Dubec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-13-5
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Kreativita
- Název: **Poznáváme své spolužáky** / Soňa Hermochová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-28-9
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Poznávání lidí
- Název: **Poznáváme, určujeme a dodržujeme základní pravidla chování ve třídě a ve škole** / Michal Dubec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-15-9
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Mezilidské vztahy
- Název: **Pečujeme o dobré vztahy** / Jana Vaňková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-38-8
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Mezilidské vztahy
- Název: **Učíme se otevřeně uplatňovat své názory, potřeby a práva** / Zdenko Matula
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-30-2
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Komunikace
- Název: **Umíme druhému sdělit, co se nám v jeho chování líbí a co nelíbí (Poskytujeme zpětnou vazbu)** / Jakub Švec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-14-2
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Komunikace

- Název: **Odmítáme manipulaci** / Jakub Švec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-16-6
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Komunikace
- Název: **Poutavě prezentujeme** / Simona Jeřábková, Jakub Švec
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-40-1
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Komunikace
- Název: **Ovládáme umění soutěžit** / Barbora Nováková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-17-3
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Kooperace a kompetice
- Název: **Řešíme problémy a přijímáme výzvy** / Jan Neuman
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-31-9
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- Název: **Přemýšlíme o hodnotách** / Anna Pekárková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-18-0
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Hodnoty, postoje, praktická etika
- Název: **Zkoumáme ctnosti** / Anna Pekárková
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-32-6
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Hodnoty, postoje, praktická etika
- Název: **Pečujeme o sebe i o druhé** / Ivana Šircová
Nakl. Údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-36-4
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Hodnoty, postoje, praktická etika

- Název: **Naplňujeme vlastní ideály** / Anna Pekárková
Nakl. údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-33-3
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Hodnoty, postoje, praktická etika
- Název: **Rozhodujeme se zodpovědně a jednáme eticky** / Anna Pekárková
Nakl. údaje: 1. vyd. Občanské sdružení Projekt Odyssea Katusická712,19700, Praha9, 2007
ISBN 978-80-87145-19-7
Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy – Hodnoty, postoje, praktická etika

Diplomové práce:

- Prevence šikany na základní škole prostřednictvím osobnostní a sociální výchovy / Adéla Doležalová / 2019
- Využití zážitkové pedagogiky, osobnostně sociální výchovy a living history pro tvorbu inovativního výukového programu / Dobroslav Šrámek / 2011

Další:

- Závěrečná z práva z pololetní výuky osobnostní a sociální výchovy na ZŠ Dr. E. Beneše v Praze / Vladimír Srb, Michal Dubec / 2003-2004

(Zdroj: www.odyssea.cz)



Znaky školní třídy s různou zkušeností s OSV

Třída bez zkušeností OSV a bez cíleného budování dobrých vztahů ve třídě

- Žáci jsou **pasivní**
- **Spolupracují jen s kamarády**
- **Krizový manažer se snaží splnit úkoly** celé skupiny
- **Nejsou ochotni vyjadřovat své názory** veřejně
- Pracují **jen na povinných úkolech**
- Projevují **odstup**, jsou **více kritičtí** k ostatním, negativizují dosažené výsledky
- **Konflikty řeší agresivně**, zajímají se převážně o sebe a své potřeby
- O přestávkách žáci **používají mobil**, většinou jsou **sami, nebo ve dvojicích**

Třída napůl cesty k OSV

- Žáci jsou **aktivní**
- Dívky a chlapci **spolupracují jen když musí**
- **Několik organizátorů malých skupin**
- Jen **někteří žáci vyjadřují své názory** veřejně
- Některé žáci jsou **iniciativní**
- Většinou **projevují své emoce**
- **Neví si rady s řešením konfliktů**, nemají osvojené konstruktivní postupy k dohodě
- O přestávkách se **spolu baví jen někteří**

Třída s dlouhodobou zkušeností OSV a s cíleným budováním dobrých vztahů ve třídě

- Žáci jsou **aktivní**
- **Spolupracují** ochotně mezi sebou s **kýmkoliv ze třídy**
- **Pozitivní lidé vedou třídu**
- Vyjadřují své názory **veřejně**
- **Přijímají výzvy** nebo si je spontánně staví
- Projevují **radostné emoce** při prožívání úspěchu
- **Umí řešit konflikty konstruktivně** a pomáhají si
- **O přestávkách si hrají ve větší skupině**, všichni, nebo většina žáků se spolu baví

(Zdroj: Projekt Odyssea, z. s. 2022)



7 Role komunikace a spolupráce v praxi: škola, rodiče, žák

Dobroslav Šrámek, Ivana Šircová

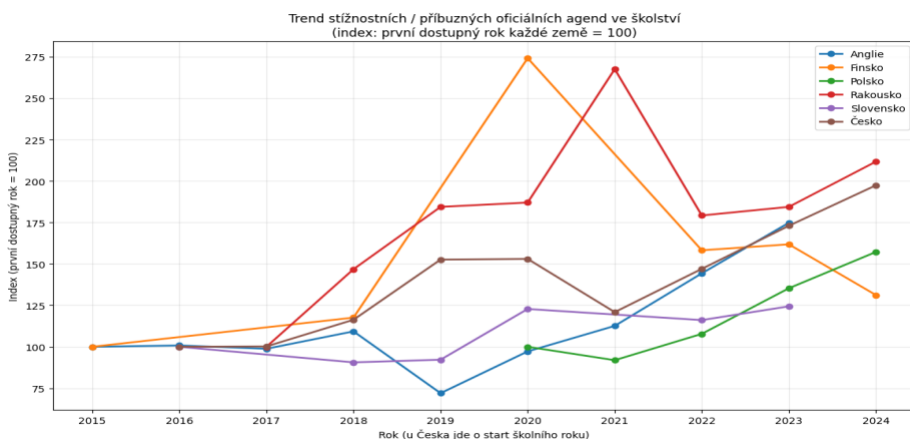
Příspěvek byl publikován na setkání odborného panelu MŠMT, Střední článek podpory, Předcházení stížnostem ve školství, 14.4.2026 v Praze

7.1 Východiska

České školství v rámci mezinárodního srovnání

- V rámci znalostních a dovednostních testů (PISA) si žáci v ČR vedou mírně nadprůměrně
 - Zároveň poměr výrazně nadprůměrných a výrazně podprůměrných žáků je v ČR vyšší, než průměr OECD (vyšší rozdílnost v kvalitě škol?)
- Žáci a studenti vnímají školní klima, podporu ze strany učitelů, vrstevnickou podporu velmi negativně. V těchto ukazatelích je ČR na chvostu a toto vnímání má zhoršující trend (HBSC)
- V ČR má zkušenost s šikanou více dětí, než je průměr OECD (ČR 25,5 % vs 20,5 %)
- ČR má výraznou výhodu v autonomii škol z pohledu personální politiky a možnosti volby vzdělávacích materiálů
- Spokojenost rodičů s českým školstvím je dlouhodobě stabilní
 - Od roku 2009 narostla kritičnost rodičů 9. ročníků
 - Výrazný rozdíl mezi pozitivním vnímáním 1. (81 %) a 2. (68 %) stupně ZŠ

Evropa – trend přijatých stížností



Důvody růstu počtu stížností

Negativní:

- Může jít o skutečné zhoršení v některých oblastech fungování školy
- Opakující se stížnosti mohou ukazovat na systémové selhání, ne na izolované incidenty
- Růst stížností může odrážet erozi důvěry mezi rodiči a školou

Pozitivní:

- Více stížností může znamenat, že lidé více věří, že má smysl se ozvat
- Růst nemusí nutně znamenat zhoršení kvality škol, ale nižší bariéry k podání stížnosti
- Vyšší počet stížností může být znakem aktivnější rodičovské participace

Co je potřeba ověřit pro zavedení potřebných opatření:

- trend **podílu důvodných stížností** v čase,
- trend toho, **kolik stížností se týká stejného okruhu škol/opakovaných problémů**,
- a zda roste i **spokojenost rodičů s vyřízením stížnosti**, nebo jen samotný počet podání.
- distribuce stížností v návaznosti na regiony, konkrétní školy, socioekonomickou situaci v regionu

=

Potřeba zpětné vazby v rámci školství a procesu vzdělávání

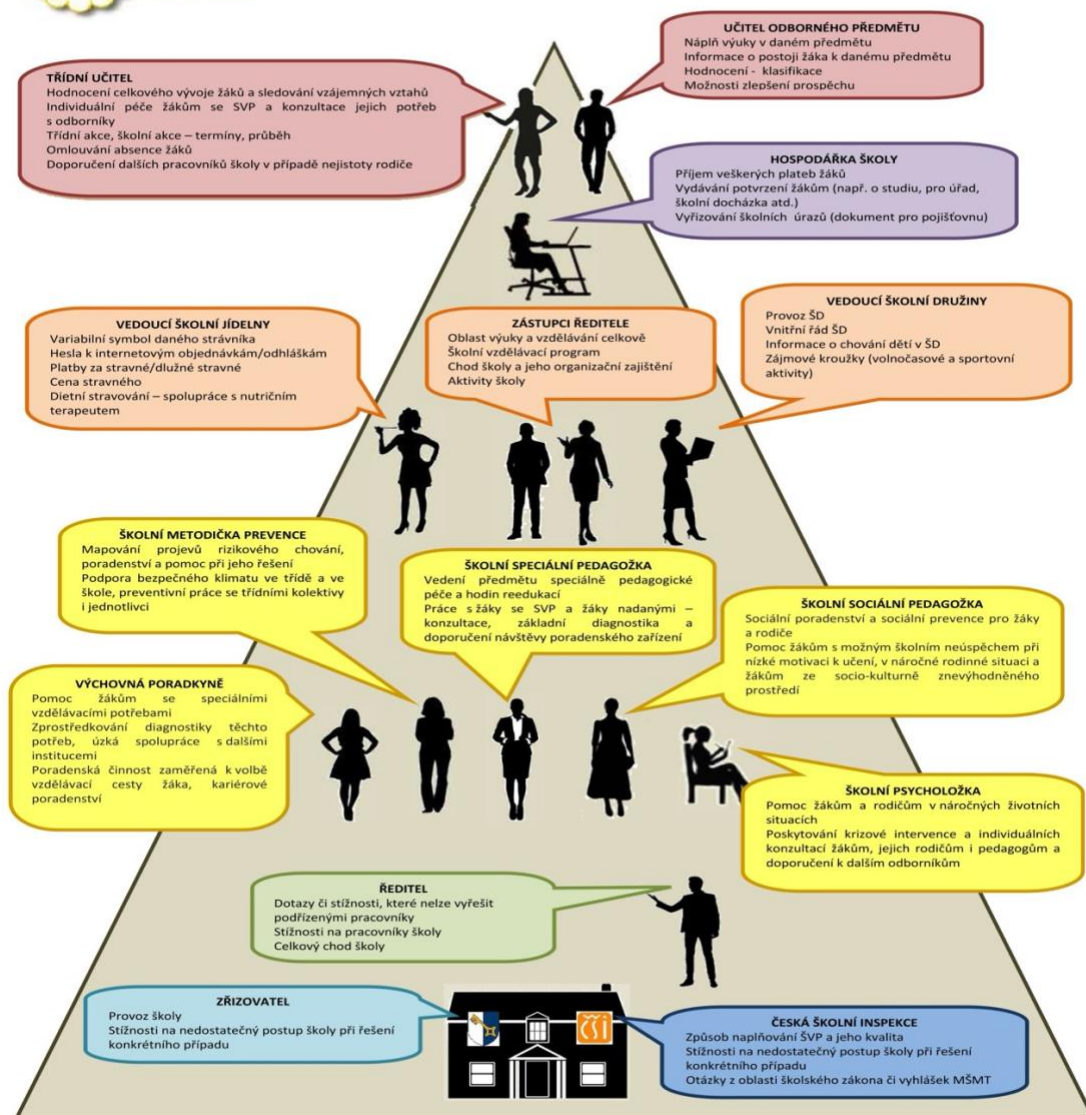
7.2 Obecná prevence – Jak řešit stížnosti a požadavky rodičů ke škole?

- Jasná navigace na webu školy, **Pyramida školní komunikace** – Na koho se mohu obrátit
- Přesně popsané **kompetence jednotlivých členů ŠPP** na webu školy a jednoduché kontakty na ně
- Školní ombudsman – usnadňuje komunikaci a obtížná jednání
- Škola a její komunikace a spolupráce s rodiči: tripartity, třídní schůzky, kavárny, besedy – budování porozumění s rodiči
- Komunikační dovednosti pedagogů – výcvik
- Kvalitní, vztahově rozvojový obsah třídnických hodin a bezpečné klima ve škole
- Metodická doporučení a publikace ČŠI

Pyramida školní komunikace

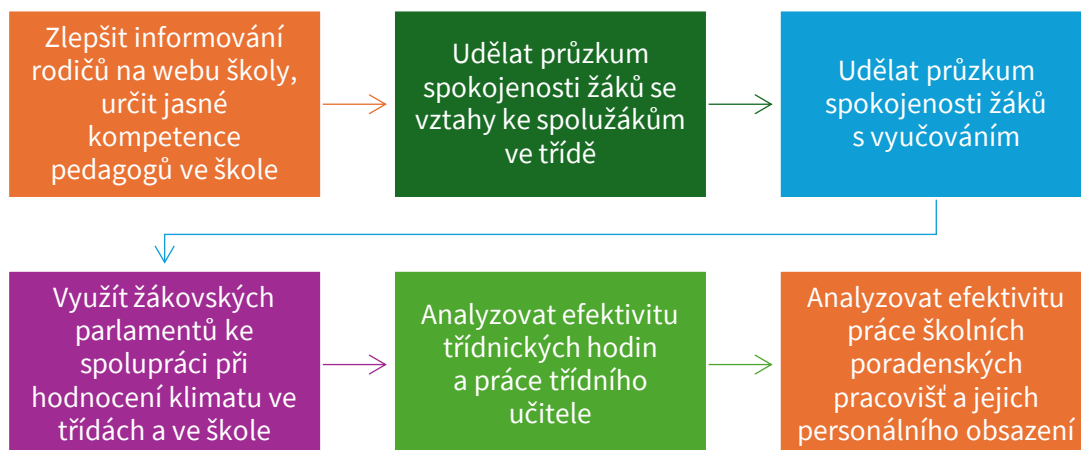


Na koho se mohu obrátit?



7.3 Časový plán – možnosti

Co můžeme udělat hned?



Co můžeme udělat v novém školním roce?

- V každé třídě domluvíme společně se žáky kvalitní **vztahová pravidla** a průběžně reflektujeme jejich dodržování – **ŠMP a TU**
- Upravíme **školní řád** tak, aby byl **vyvážený a srozumitelný** – **vedení školy, žákovský parlament a rodičovské organizace**
- Všechny **pedagogy** v přípravném týdnu **seznámíme se závaznými postupy komunikace** s rodiči a s kompetencemi jednotlivých osob k řešení obsahů podnětů a stížností v rámci naší školy – **vedení školy**
- Realizujeme pro pedagogy ve sborovně **seminář konstruktivní komunikace** se žáky a jejich rodiči – **vedení školy**

Střednědobé úkoly koncepčního řešení

- Vedeme vlastní databázi/přehled obsahu stížností a jejich řešení
- Zjišťujeme potřebnost rozvíjet komunikační dovednosti pedagogů ve sborovně naší školy
- Motivujeme pedagogy k zájmu o vzdělávání v tématu komunikace a spolupráce a aplikace metod kooperativního učení a osobnostní a sociální výchovy
- Zajišťujeme vzdělávání pedagogů ve sborovně a rozvoj jejich dovedností v tématu konstruktivní komunikace a týmové spolupráce
- Zajišťujeme vzdělávání žáků a rozvoj jejich sociálních dovedností v tématu komunikace a týmové spolupráce v rámci OSV i předmětů

Dlouhodobé úkoly koncepčního řešení

Zajistíme kvalitní obsahy studijních programů pedagogických fakult v tématu komunikace jako základní profesní nástroj pedagoga (NAÚ)

Budeme provádět více výzkumů i dlouhodobých zaměřených na spokojenost žáků ve škole (NPI ČR, ČŠI, univerzity)

Budeme finančně podporovat a odborně rozvíjet funkční personální složení školních poradenských pracovišť: výchovný poradce, školní metodik prevence, speciální pedagog, sociální pedagog, školní psycholog, kariérový poradce, etoped a další.



7.4 Nástroje

Co dělat ve složitějších situacích při řešeních s rodiči?

- Informujeme kompetentní/určenou osobu a všechny vyučující v dané třídě o řešení stížnosti a kdo je k řešení kompetentní, aby nedocházelo k paralelním iniciativám kolegů a nepřehlednosti v řešení
- Sezveme osobní setkání všech zainteresovaných, tj. rodiče, TU, ŠPP nebo i vedení školy
- Určíme, kdo setkání vede a kdo dělá zápis
- Sdělíme časový rámec schůzky
- Moderujeme diskusi
- Dohodneme termín dalšího setkání ke kontrole plnění z obou stran
- Podepíšeme souhlas se zápisem a postupem v dané věci a odpovědností za jednotlivé body
- Vedeme přehled stížností v rámci třídy/kompetence TU a databázi stížností školy/kompetence vedení školy

Čeho se v komunikaci vyvarovat a proč

- **Rychlé písemné odpovědi na daný problém v mailové komunikaci** – riziko: nepromyšlené a nevhodné formulace, omezení pouze na vysvětlování svého stanoviska, rychlé odmítnutí oprávněných požadavků, anebo neuvážené přijetí neoprávněných požadavků
- **Obširným telefonickým rozhovorům s rodiči** – riziko: neefektivní a časově náročné, vedené často v mimopracovní dobu učitele, vznik komunikačního šumu, není jasně stanovená dohoda pro budoucí kontrolu
- **Opakovaným a zdlouhavým „vysvětlováním“ jakoukoliv písemnou formou** – riziko: nejasnost podstatného a důležitého obsahu sdělení, nejasnost v cílech komunikace, může být vnímáno jako vzájemný boj o to, kdo má „pravdu“

Jak konstruktivně komunikovat

- Vedeme rozhovor pomocí Aktivního naslouchání
- Využíváme asertivní techniky, např. Zpětnou vazbu
- Zohledňujeme vztahovou symetrii
- Přijmeme názor druhé strany
- Mluvíme za sebe
- Navrhujeme řešení a přijatelné dohody

5 kroků aktivního naslouchání

1. **Objasnění** – objasníme to, co bylo řečeno, získáme víc informací – pokládáme otázky – *Kdy se to stalo? V jaké situaci?*
2. **Parafrázování** – ukážeme, že nasloucháme a rozumíme – nově přeformulujeme myšlenky druhého – *Jestliže vám dobře rozumím, tak...*
3. **Zrcadlení pocitů** – slovně zrcadlíme pocity mluvčího – vyjádříme jeho základní pocity a emoce – *Zdáte se mi takový..., je to tak?*
4. **Ocenění** – uznáme význam druhé osoby – uznáme závažnost jeho pocitů a prožitků – *Dovedu si představit, že...*
5. **Shrnutí** – připomeneme vše podstatné – zvýrazníme základní myšlenky – *Ted' víme, že...*

Zpětná vazba a vztahová symetrie

Příklady formulování našeho sdělení, aby komunikační partner porozuměl našim pocitům a sdělení vedlo ke konstruktivnímu rozhovoru a řešení:

- Potěšilo mě, že...
- Mám radost, když...
- Mrzí mě, že...
- Je mi nepříjemné, když...
- Můžeme se spolu domluvit na...?
- Jednáme v zájmu dítěte.
- Co pro to společně můžeme udělat?
- Shrňme si naši vzájemnou domluvu.



7.5 Klíčové otázky

- Rozumíme tomu, co konflikty skutečně spouští? Velmi často je to způsob komunikace, nikoli obsah. Známe význam vztahové roviny komunikace?
- Máme dovednosti pro vedení náročného konstruktivního rozhovoru, tj. bez útoku a úniku? Dovedeme navrhnout efektivní a přijatelné řešení, dohodu?
- Vidíme konflikt jako příležitost ke zlepšení?

Zdroje:

- www.odyssea.cz
- Zkušenosti ze seminářů Projektu Odyssea, z. s. pro pedagogy „Konstruktivní komunikace se žáky a jejich rodiči“
- Příklady dobré praxe ze spolupráce s partnerskými školami
- J. Plamínek
- Gillernová



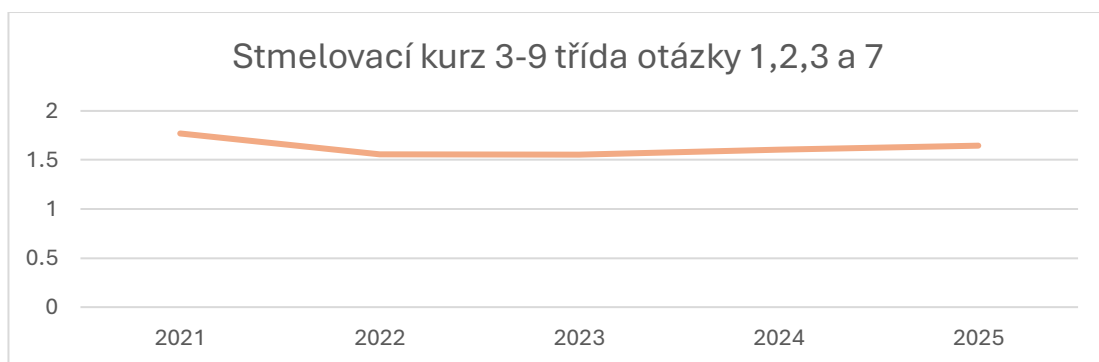
8 Trendy spokojenosti žáků s vybranými preventivními programy Projektu Odyssea, z. s.

Isabela Doláková, Ivana Šircová

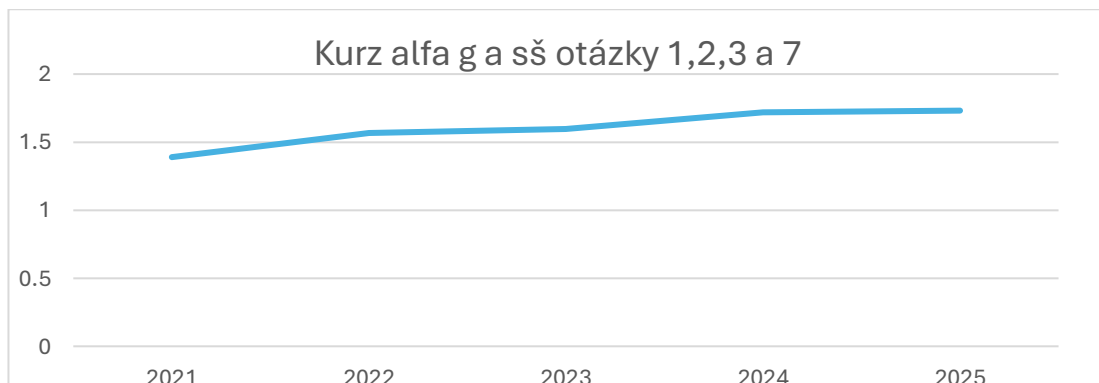
Grafy uvedené níže ukazují trendy vyplývající z analýzy hodnocení na 5 bodové škále vybraných položek evaluačních dotazníků, které žáci vyplňovali bezprostředně po ukončení programů. Programy byly hodnoceny v období let 2021 – 2025.

Jednalo se o otázky:

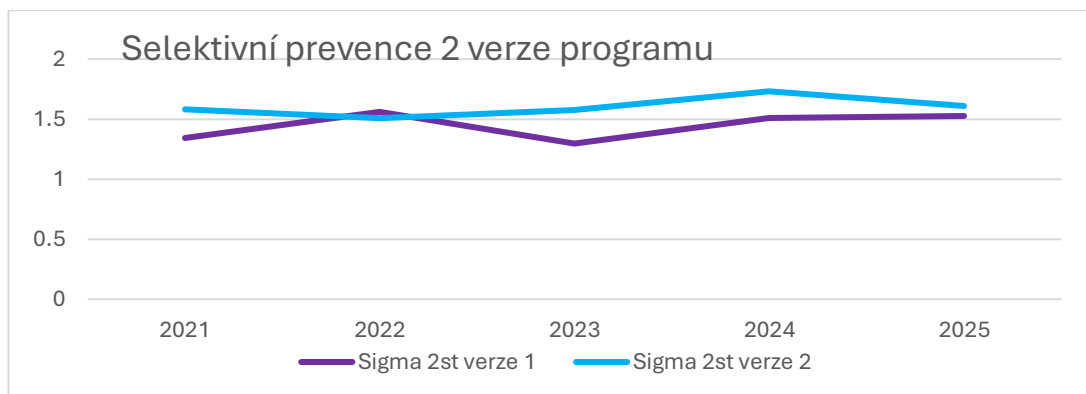
1. Rozumím tomu, proč se naše třída kurzu účastnila.
2. Porozuměl/a jsem všemu, co lektori říkali.
3. Líbilo se mi, jak se ke mně lektori chovali.
7. Celkově jsem s tímto kurzem spokojen/a.



Graf č. 1 Stmelovací kurz ve škole 3. - 9. třída ZŠ



Graf č. 2 Výjezdní adaptační kurz ALFA pro Gymnázia a SŠ



Graf č. 3 Programy selektivní primární prevence na 2.stupni ZŠ



9 Indikátory OSV

Vladimír Srb a kol.

Výstup z Projektu Odyssea, z. s. „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze, 2007“

Jak poznáme, že opravdu používáme metody OSV? Následující ukazatelé z terénu vypovídají o jednání učitele se žáky a poukazují na účinné přístupy k osobnostnímu, sociálnímu a etickému rozvoji žáků.

Jednání učitele před vyučováním

Učitel si zformuluje (napíše), jakým tématem OSV se bude během vyučování zabývat.

Učitel si zformuluje (napíše) hlavní cíl OSV, který bude chtít během vyučování naplnit.

Obvykle se jedná o konkrétní schopnost nebo dovednost, kterou chceme u žáků během vyučování rozvíjet. Nebo o postoj, který chceme reflektovat či posílit.

Učitel si zformuluje (napíše) alespoň 3-5 hlavních reflektujících otázek, které odpovídají hlavnímu cíli OSV. Někdy lze otázky předem zapsat na tabuli a později s nimi pracovat veřejně.

Alternativa: Učitel umožní žákům vybrat si nebo zformulovat si témata cíle (témata), o které mají žáci zájem. K těmto tématům a cílům vytvoří program.

Jednání učitele na začátku vyučování

Učitel od začátku vyučování „vysílá“ k žákům pozitivní vztahové signály (úsměv, přátelský výraz, komunikuje symetricky).

Učitel od začátku řídí skupinu žáků tak, že se orientují v tom, co mají dělat (zadává jasné instrukce, zapisuje instrukce na tabuli, nechává žáky parafrázovat instrukci...).

Učitel pracuje s pravidly chování vztahově symetrickým způsobem (na začátku oznámí pravidla nebo připomene předem domluvená pravidla, upozorňuje na jejich porušování, poskytuje sociální zpětnou vazbu, nepoužívá sankce předčasně či bez předchozího upozornění...) Sám se cítí být dohodnutými pravidly vázán a zveřejní to před žáky.

Dokáže přiznat, že porušil některé z pravidel (unikla mu např. předčasně poznámka, jaké je správné řešení problému).

Učitel provede úvodní zcitlivění (naladění, motivaci, evokaci) na zvolené téma OSV. Např. otázkou, příběhem, scénkou.

Učitel sdělí žákům, že vyučování má také konkrétní téma (cíl) OSV nebo jim umožní toto téma objevit a pojmenovat.

Učitel запиše téma (cíl) OSV na tabuli nebo na velký papír, aby jej viděli všichni žáci.

Učitel zajistí, aby si žáci zformulovali osobní smysl (užitek) toho, že se budou daným tématem OSV zabývat.

Učitel upozorní žáky na to, že on sám (případně žáci v roli pozorovatelů) bude během výuky pozorovat a psát si záznamy o tom, jak se jednotlivým lidem (skupinám) dařilo naplňovat stanovené cíle OSV. Upozorní žáky na to, že se tento zápis bude používat během závěrečné reflexe a že je žákům kdykoliv přístupný k nahlédnutí.

Jednání žáků během vyučování

Žáci si vyzkoušejí praktické jednání v situaci, která se týká daného tématu OSV (např. hrají scénku, modelovou hru, pracují ve skupině, malují obrázek k tématu OSV.)

Žáci pozorují praktické jednání druhých lidí (spolužáků), které se týká tématu OSV, dokážou ho s větší či menší pomocí učitele podrobit reflexi, zhodnocení a umějí vyvodit praktické důsledky pro sebe.

Žáci hovoří o minulých osobních zkušenostech s tématem OSV.

Žáci pozorují rozhovor jiných členů skupiny o osobních minulých zkušenostech s tématem OSV, umějí ho reflektovat – vyjádřit, co v nich vyvolává, pojmenovat zásadní přínosy z projednávaných myšlenek.

Žáci hodnotí prožívané aktivity jako zajímavé, motivující, přiměřené tématu OSV.

Žáci si zformulují vlastní odpověď na hlavní reflektující otázky položené učitelem.

Jednání učitele v průběhu vyučování

Učitel reaguje na spontánně se objevující témata OSV, která přinášejí žáci nebo práce skupiny a uvádí je do vztahu s probíraným tématem OSV.

Učitel nesleduje předem stanovený cíl OSV za každou cenu. Ve zdůvodněných případech opouští původně stanovený cíl a věnuje se aktuálním tématům OSV přinášeným žáky.

Jednání učitele během reflexe

Učitel během reflexe klade převážně otevřené otázky namísto uzavřených (např. „Co jsme si procvičili?“ a ne „Procvičili jsme si něco?“, další možnosti viz Příklady provázejícího přístupu učitele.)

Učitel vyzývá (povzbuzuje) žáky k vyjadřování rozdílných nápadů, názorů, postojů, pocitů ... a oceňuje, když se to žákům daří.

Sdílené nápady, názory, postoje a pocity učitel předčasně nehodnotí.

Učitel viditelně zapisuje sdílené nápady, názory, postoje, pocity a dále s nimi pracuje směrem k cíli OSV.

Učitel během reflexe klade otázky zaměřené převážně na to, co žáci zažili „zde a nyní“, tj. přímo během aktivit ve vyučování.

Učitel během ústní reflexe dává žákům dost času na zformulování odpovědi (10 i více vteřin).

Učitel nechává nejdříve odpovídat žáky na reflektující otázky. Sám sděluje svůj názor (nebo odborný poznatek) až jako poslední, nebo jej nesděluje vůbec, aby žáky neomezil v iniciativě nebo názorově neovlivnil svou autoritou. I odborný názor nebo vlastní přesvědčení prezentuje jen jako možnost, aby nebyla snížena hodnota vlastního pohledu žáků.

Učitel používá více než jednu formu reflexe. Například: verbální v kruhu, verbální ve skupinách, škály, grafické metody, scénky, dotazník apod. Přitom alespoň jedna z použitých forem reflexe umožňuje zapojení všech žáků najednou.

Učitel klade reflektující otázky na úrovni Kolb 1: (Otázky na prožitek. Např. „Jaké pocity (dojmy) jsi prožíval/a během aktivity.“)

Učitel klade reflektující otázky na úrovni Kolb 2: (Otázky popisující přesně, co se dělo – popis chování bez hodnocení, interpretací. Např. „Co se dělo na začátku, co později a co nakonec?“)

Učitel klade reflektující otázky na úrovni Kolb 3: (Otázky zaměřené na zobecnění zkušenosti. Např. „Co z toho vyplývá? Co by se příště dalo udělat stejně, co jinak a jak? Co by se z toho dalo použít?“)

Učitel klade reflektující otázky na úrovni Kolb 4: (Otázky zaměřené na přímou aplikaci do praxe (do vlastního života, do života skupiny). Např. „Co a proč z toho použiji? Kdy, kde, jak?“)

Učitel během ústní reflexe žádá upřesňování obecných odpovědí (Např. upřesnění obecné odpovědi „Pomáhat si.“ až na úroveň popisu konkrétního chování: „Zeptat se, jestli někdo potřebuje právě teď pomoci.“ Žádá příklady konkrétních výroků, které tomu odpovídají. Např. „Potřebujete teď někdo s něčím pomoci?“)

Učitel dokončuje závěrečnou reflexi OSV před koncem hodiny (před „zvoněním“).

Jednání učitele na závěr vyučování

Učitel na závěr provádí společně se žáky evaluaci dosažení cílů OSV (pomocí otázek, dotazníků, škál, praktických činností, aj.).

Učitel se na závěr ptá žáků, jak jim vyhovovalo to, jak dnešní hodinu připravil a vedl.

Žádá konkrétní odpovědi na to, co by on sám mohl příště připravit a dělat podobně a co jinak, případně jak. Tyto odpovědi, bez uvedení autorů, viditelně zapíše a dá jim tak váhu.

Jednání učitele po vyučování

Učitel si po vyučování vyčlení čas na to, aby provedl reflexi celého vyučování a sebereflexi – nejlépe na všech čtyřech úrovních Kolbova cyklu (1. Pocity, dojmy, 2. Přesný popis chování svého i žáků v čase, 3. Co z toho vyplývá, dalo by se použít příště, 4. Formulace toho, co příště ve vyučování udělá stejně a co jinak.)

Výsledky své reflexe učitel zapisuje do přípravy vyučování, aby mu byly příště k dispozici pro zdokonalení vyučování nebo pro dlouhodobou sebereflexi. (Co se mi obvykle daří? Co žáci obvykle na mém přístupu oceňují? Co se mi nedaří? Co mi žáci častěji vytýkají?)

Učitel si vyžádá, aby jeho výuku navštívil kolega nebo supervizor (nebo příště vyučuje společně s kolegou) za účelem závěrečné společné reflexe průběhu vyučování z hlediska OSV a za účelem prohloubené sebereflexe.

10 Didaktický cyklus OSV: CMIARE

Lektoři Projektu Odyssea, z. s.

Cíle

- Cíle stanovujeme naprosto konkrétně a popisně.
- Cíle v OSV můžeme formulovat jako:
 - Zážitky (žáci zažijí situaci, kdy, reflektují získaný prožitek ...).
 - Znalosti (žáci sdílí své zkušenosti, názory, potřeby k tématu, naučí se nazpaměť ...).
 - Dovednosti (žáci si vyzkoušejí, procvičí, natrénují, vytvoří, předvedou, použijí ...).
 - Pravidla (žáci formulují, reflektují, dodržují pravidla ...).
 - Postoje (žáci vyjádří, reflektují, posílí postoj ...).
- Za nejdůležitější považujeme cíle v oblasti dovedností.

Při práci s cíli OSV se nám mnohokrát potvrdilo, že „méně znamená více“. Pro jednu vyučovací hodinu úplně stačí jeden konkrétní (detailní) cíl OSV. Příklad: *Žáci v praktických modelových situacích porovnají různé přístupy k řešení konfliktu se spolužáky.*

Metoda

- Pracujeme převážně s činnostními metodami vyučování, které umožňují praktické jednání žáků.
- Metodu vybíráme ve vztahu ke konkrétním cílům, nikoli naopak.
- Základní otázky při volbě metody jsou:
 - „Zpřítomňuje tato metoda skutečně můj cíl?“
 - „Vede tato metoda co nejlépe a nejsnadněji k cíli?“

Instrukce

- V úvodu instrukce používáme různé metody „zcitlivění“ žáků na cíl(e). Můžeme použít vhodnou otázku, krátkou scénku, příběh. Více viz Zásobník metod používaných v OSV.
- Ještě před první aktivitou se žáky dohodneme „provozní signály“:
 - Signál na ztišení hlasité skupiny (např. zvednutá ruka se zaťatou pěstí).
 - Signál začátku a konce aktivity (např. odpočítání, gong).
 - Signál, jakým žáci dávají najevo, že mají dotaz (např. zdvižená ruka).
- Osvědčuje se zavést pravidlo „Dotazy až po instrukci“. Jeho smyslem je předejít předčasným dotazům, které jsou záhy zodpovězeny v dalším průběhu instrukce.

- Chceme-li posílit zaměření pozornosti žáků na cíl, tj. na nějakou konkrétní dovednost, můžeme použít tzv. „očkování“. Během „očkování“ žáky vedeme k tomu, aby si předem upřesnili, jak se daná dovednost projevuje. Příklad: „Následující aktivita bude náročná zejména na dohodu ve skupině při plnění úkolu. Ve skupinách jsme různé úkoly plnili již mnohokrát. Pojdme dát dohromady dvě konkrétní věci, které pomáhají dohodě při skupinové práci.“
- Mohou to být konkrétní věty, které říkáme, kdy se na něčem chceme dohodnout. (Odpovědi žáků učitel napíše na tabuli.) Po proběhnutí aktivity si popovídáme o tom, jak se nám dařilo tato doporučení používat, případně jaká další nás ještě napadla.“
- Pravidla aktivit sdělujeme stručně, jasně a srozumitelně. Jednotlivé instrukce od sebe zřetelně oddělujeme (např. číslováním).
- Předem promyslíme pořadí instrukcí I u jednoduchých instrukcí se nám osvědčuje zapisovat je na tabuli. Složitější instrukce si předepíšeme na velké papíry, které postupně odhalujeme a komentujeme.
- Chceme-li zvýšit pravděpodobnost porozumění žáků naší instrukci, požádáme je, aby vlastními slovy převyprávěli zadání ještě před tím, než se pustí do činnosti.
- Zejména u náročnějších instrukcí se vyplácí „instrukce o instrukci“ hned v úvodu: „Teď budu asi 10 minut mluvit o pravidlech následující aktivity. Vždy po výkladu části pravidel vás poprosím o shrnutí, které si stručně napíšeme na tabuli. Prostor pro dotazy bude na konci.“

Postup instruování aktivity může vypadat například takto:

1. Provedeme zcitlivění. (Popíšeme bouřlivou hádku, kterou jsme zažili. Zeptáme se „Kdy se nám může v životě hodit, když budeme umět řešit spory v klidu?“)
2. Sdělíme cíl aktivity. (Budeme se učit nezvyšovat hlas, když s někým máme spor.)
3. Sdělíme instrukci. (Popíšeme téma a pravidla modelového sporu. Sdělíme, že žáci budou hrát scénky všichni najednou ve dvojicích.)
4. Vyzveme žáky k položení upřesňujících dotazů. (Zeptají se třeba na délku scének.)
5. Požádáme žáky, aby vlastními slovy popsali cíl a pravidla aktivity. (Zjistíme, že polovina žáků přeslechla, že scénky budou hrát všichni dohromady ve dvojicích.)
6. Provedeme „očkování“. (Necháme žáky sdělit jejich vlastní doporučení pro klidné řešení sporu - např. „Na začátku se zeptám, co si druhý přeje, a nechám ho domluvit.“)
7. Odstartujeme aktivitu.

Akce

- Naším hlavním úkolem během aktivit žáků je získat co nejvíce materiálu pro reflexi.
- Proto se snažíme pozorovat, co se děje.
- Osvědčilo se nám psát si co nejpřesnější poznámky o chování žáků. Píšeme si zcela konkrétní věty, které od žáků slyšíme (deskriptivní poznámky bez interpretací a hodnocení).
- Získané poznámky používáme v reflexi převážně jako ukázky dobré praxe: „Líbilo se mi, jak Jana šla za Míšou a řekla jí, že se může zapojit do jejich skupinky.“

- Pokud nechceme narušit důvěru žáků, nesmíme získané poznámky použít jako důkaz pro hledání konkrétního „viníka“. Smyslem je bavit se o tom, jaké důsledky může podobná věta nebo podobný čin mít, nikoli pátrat po tom, kdo danou větu vyslovil. Příklad: „Pět minut po začátku jsem slyšel, jak někdo říká: „Já vůbec nevím, co mám dělat. Co teda mám dělat?“, a nikdo tomu člověku neodpověděl. Jaký to má důsledek na práci celé skupiny? Co můžeme udělat, když něco podobného slyšíme? Co konkrétně bychom mohli říci?“

Reflexe

- Cílem reflexe je usnadnit, usměrnit a prohloubit učení žáků.
- Reflexi vždy vedeme ke stanoveným cílům.
- Reflexe probíhá nejčastěji tak, že žákům klademe otevřené otázky.
- Často volíme takové postupy reflexe, které umožní zapojení všech žáků najednou (např. škály, dotazníky, rozhovory ve skupinách).
- Další praktická doporučení pro práci s reflexí uvádíme v Zásobníku metod OSV.

Evaluace

- Smyslem evaluace je zhodnotit, do jaké míry jsme dosáhli stanoveného cíle. Velmi hodnotným ziskem společné evaluace může také být nečekané zjištění, co dalšího, neplánovaného aktivita přinesla v oblasti zážitků, nápadů, nových otevřených otázek.
- Součástí evaluace může být i odpověď na otázku, co bychom měli příště udělat stejně (jinak), abychom cíle dosáhli.
- Můžeme používat různé formy dotazníků, škál, nedokončených vět nebo testových modelových situací.
- Evaluaci si může sám pro sebe udělat učitel, nebo ji mohou provést žáci (pak bude většinou i objektivnější).
- Důležité je zohlednit fakt, že v OSV často hodnotíme dosahování cílů na úrovni dovedností.
- Dovednosti se projevují především v praktických činnostech.
- Evaluace v oblasti dovedností se nejlépe provádí formou praktické zkoušky.

Například:

- a) Formou hraní rolí.
- b) Dlouhodobým pozorováním a zaznamenáváním projevů dané dovednosti u žáků v reálných situacích ve škole.

- c) Sebezpozorováním žáků, během kterého žáci zaznamenávají projevy dané dovednosti ve svém životě. V konkrétních situacích, výrocích a skutcích.

Ani v OSV nezapomínáme na hodnocení cílů na úrovni znalostí. Zjišťujeme především znalostní předpoklady rozvíjených dovedností a postojů. Například znalost různých strategií pro zvládání mezilidských konfliktů, postupy některých technik (brainstorming, myšlenková mapa, relaxační postupy), znalost projevů a důsledků šikany apod.



11 Zpětná vazba

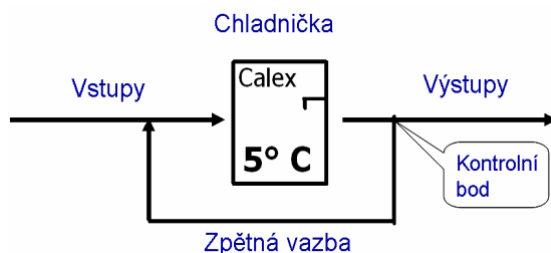
Jak efektivně sdělit druhým, že je mi jejich chování (ne)příjemné

Lektoři Projektu Odyssea, z. s. podle Zdenka Matuly

Zpětná vazba je pojem, který se do psychologie a teorie komunikace dostal z kybernetiky a věd zabývajících se fungováním systémů a procesů. Jak je zde pojímán zpětnovazební princip, jak funguje?

Zpětná vazba je mechanismus, který kontroluje výstupy z procesu. Do oblasti výstupů je včleněn zpětnovazební „kontrolní článek“ či „kontrolní člen“. Tento člen „číhá“ na výstupy a porovnává hodnotu výstupů s určitým předem nastaveným limitem. Pokud hodnota výstupu odpovídá nastaveným limitům, výstup je bez problémů propuštěn a „proteče“ až na konec procesu. Pokud však hodnota výstupu neodpovídá hodnotám nastaveným v kontrolním článku, tak je vydán pokyn a výstup je vrácen zpět do procesu, aby se „předělal“ či „opravil“.

Můžeme si to představit například na ledničce či chladničce (viz obrázek).



Kontrolním bodem u ledničky je termostat. Je v něm nastavená hodnota např. 5 stupňů celsia. Pokud se v ledničce teplota zvýší např. na 8 stupňů, termostat vydá povel: „chladit“. A lednička začne chladit, tzv. negativní zpětná vazba, jejím cílem je změna. Klesne-li pak teplota na 5 stupňů, termostat vydá povel: „přestat chladit“, tzv. pozitivní zpětná vazba, jejím cílem je udržet stávající chování systému.

A přesně takto funguje zpětná vazba v mezilidské komunikaci a interakci.

Cílem efektivní „sociální“, nebo tzv. „vztahové“ zpětné vazby je pokus o úpravu (regulaci) partnerova chování. Buď nějaké chování chceme zpevnit, posilujeme ho pozitivní zpětnou vazbou, anebo nějaké chování chceme korigovat, změnit a pak se jedná o negativní zpětnou vazbu. Zpětná vazba má tak vždy aspirační tendenci, tzn. pomocí zpětné vazby aspirujeme na ovlivnění chování druhých lidí, chceme jejich chování posílit či změnit.

Aby byla komunikační zpětná vazba účinná, efektivní, musí obsahovat:

- co nejkonkrétnější, nejpřesnější vztahově neutrální popis, deskripci chování druhého člověka
- a pojmenování toho, co toto jeho chování ve mně vyvolalo. Nejčastěji zmiňujeme emoci, pocit.

Příklady zpětných vazeb:

- *Ty jsi nevynesl smetí a mě to mrzí.*
- *Odevzdali jste projekt v termínu, a to mě velmi potěšilo.*
- Emoci můžeme i začít: *Štve mě, že jsi dorazil na naši schůzku, která byla domluvená na pátou, v pět dvacet.*
- Zpětnou vazbu můžeme dávat i do budoucna. Popíšeme chování, které by se nám líbilo a přidáme emoci, kterou by v nás takové chování vyvolalo, kdyby nastalo: *Udělalo by mi velkou radost, kdybys přišel včas.* Takto (do budoucna) poskytnutá pozitivní zpětná vazba je i uživatelsky příjemnější.

Všimněme si, že ve zpětné vazbě mluvíme za sebe: „*mě mrzelo, když...*“ a i když popisujeme chování druhého, nemluvíme o něm a o jeho nitru, ale pouze o tom, co je přístupné našim smyslům: o jeho chování, o signálech, které vysílá. Ve zpětné vazbě tak nemluvíme za druhého či o druhém, tj. emoci vztahujeme k jeho chování, nikoli k němu: „*trápí mě, že děláš to a to*“ ne „*trápíš mě*“, apod. Chceme-li, aby byla zpětná vazba efektivní, tedy aby druhý porozuměl tomu, co mu chceme říci, musíme se v ní vyvarovat:

- **věštění** či **interpretaci** jeho chování: „*ty ses nesoustředil*“; „*udělal jsi to schválně*“; „*nepřipravil ses*“
- **hodnocení** nebo **nálepkování** chování druhých: „*jsi lajdák*“; „*jsi nezodpovědný*“; ale nedoporučujeme ani slova: „*dobrá práce*“
- toho, abychom dávali druhým **nevyžádané dobré rady**: „*měl by ses nad tím ještě zamyslet*“; „*pomohla by ti dovolená*“
- a už vůbec nesmíme ve zpětných vazbách být **agresivní** tj. např. **ironičtí**: „*nech toho! Ty jsi kamelot, že tak vyvádáš?*“. Do agrese však patří i citové vydírání: „*jestli Ti na mně záleží, tak přestaneš*“ a samozřejmě rozkazy: „*určuji, že za tohle bude poznámka*“ či výhrůžky „*když nepřestaneš, tak...*“

Efektivní zpětná vazba musí být ještě navíc poskytnuta k takovému chování, které může druhý změnit, nedoporučujeme podávat zpětnou vazbu např. ke koktání. Zpětnou vazbu dávejme také co nejdříve po tom, co se „odehrálo“ chování druhého, k němuž se vyjadřujeme. Nejlépe ihned.

Zpětná vazba navíc není jediným komunikačním nástrojem. Nejobecnějším **cílem mezilidské komunikace je porozumění**. Jsou chvíle, kdy je místo zpětné vazby lepší položit otázku, omluvit se či vznést prosbu. Velmi efektivní může být kombinace zpětné vazby s pátráním po porozumění, tedy nejčastěji s otázkou. Např. „Honzo, když mi skáčeš do řeči, moc mě to ruší. Mohu vědět, z jakého důvodu to děláš? Co je za tím?“

Více viz na: www.odyssea.cz/metodiky/ Umíme druhému sdělit, co se nám v jeho chování líbí a co nelíbí.



Výstup z programu selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s.



13 Co oceňuji a co chci změnit

Výstup z programu prevence šikany a selektivní primární prevence Projektu Odyssea, z. s.



14 Odrazový můstek

Výstup z programu Odrazový můstek – na střední školu bez obav Projektu Odyssea, z. s.

