Metodický list – Jak na umění spolupráce

**Téma: Sociální wellbeing**

Wellbeing je stav duševní pohody, kdy se nám daří plně rozvíjet svůj potenciál. Sociální wellbeing zdůrazňuje pohodu v sociálních vztazích, zejména v prostředí školní třídy. Zaměřuje se na zlepšení atmosféry v třídním kolektivu, dodržování pravidel, vzájemného respektu, tolerance.

**Aktivita se zaměřuje na techniky vedoucí ke zlepšení sociální atmosféry v třídním kolektivu, k vzájemnému hlubšímu vzájemnému poznání, k respektu a toleranci k odlišnostem. Napomáhá porozumění tomu, jak druzí vnímají okolní svět. Je velmi důležitou součástí osobnostního rozvoje v oblasti dovedností zapojit se do týmové spolupráce, dovednosti pracovat s emocemi v kontextu sociální skupiny a dosahování pocitu pohody v sociálním kontextu (sociální wellbeing).**

Aktivita klade mírné nároky na učitele. Vhodné je, aby měl dostatek zkušeností s používáním reflektivních a sebereflektivních technik.

**Cíle:**

* Žáci rozumí významu sebepoznání a poznání druhých.
* Žáci si prohloubí znalosti o svých spolužácích.
* Žáci si uvědomí odlišnosti a podobnosti jednotlivců a jejich význam pro skupinovou dynamiku (život skupiny).
* Žáci si v modelové situaci procvičí respektování odlišností.
* Žáci získají zkušenost, jak se na svět dívají druzí, co je pro ně důležité.
* Žáci si procvičí různé formy komunikace.

**Délka 90 min**

**Pomůcky:** Video, pracovní list, tabule/flipchart, fixy, volný list papíru A4, pastelky (základní barvy), volný papír pro vytvoření přehledové tabulky závazků / kartičky pro tvorbu závazků

**Motivace** – úvod do hodiny. Vysvětlete žákům význam tématu, přibližte jim význam pojmu wellbeing. Lze využít definice z úvodu ML. S pracovním listem pracujeme již od začátku hodiny.

**Práce s třídními pravidly**

Projděte si společně se žáky třídní pravidla, která máte. Jsou všechna pravidla funkční? Vyhovují vám? Diskutujte o nich, uveďte ke každému pravidlu výhody a nevýhody. Navrhněte nová pravidla. Navržená pravidla zapište na tabuli. Ve společné diskusi rozhodněte, zda do stávajících začleníte všechna nová pravidla, nebo jen některá. Vybraná pravidla doplňte do stávajících pravidel, viditelně pravidla umístěte.

Zamyslete se nad významem pravidla směřujícího k toleranci. Pusťte si k tématu následující video.

[Video: Netolerance k nošení hidžábu](https://edu.ceskatelevize.cz/video/11910-ochrance-9-dil-netolerance-k-noseni-hidzabu)

Diskutujte v obecné rovině problém tolerance k odlišnostem.

Práci s pravidly ukončete výzvou k nějakému závazku každého žáka ve prospěch třídy. Vhodné je vysvětlit tak, abychom se cítili ve třídě dobře, že každý z nás může něčím ke zlepšení atmosféry ve třídě přispět. Každý si vybere nějaký závazek, jak by mohl změnou svého chování prospět celé třídě, závazek si můžete dát i vy jako učitel, který téma se žáky realizuje. Závazky zapište do tabulky (druhý stupeň) nebo na vlastní kartičku (SŠ).

*Pozn. Po 14 dnech / po měsíci se k závazkům vraťte a diskutujte, zda se je daří dodržovat, zda si okolí všímá změny.*

**Práce s erby**

V rámci lepšího sebepoznání je zajímavé, když si každý ze žáků vytvoří svůj vlastní erb. Ten by měl představovat, co je pro něj typické, co ho vystihuje. Tvar erbu je libovolný, můžeme využít i geometrické tvary (v PL jsou jen jako příklady). Vhodné je zpracovat erby na samostatný list papíru A4. Vedeme žáky i k rozmyšlení, co je pro ně důležité, a to by se měli snažit do erbu vyjádřit. Motivačně lze použít krátké vyprávění o některých erbech význačných rodů.

Po vyhotovení si o erbech ve skupině povídáme: Čím se erby lišily? Překvapilo žáky, co měli spolužáci v erbu? Co bylo pro erby typické? Nechte žáky, aby si po diskusi zapsali heslovitě její výsledky do PL.

**Fotoaparát**

Tato technika slouží k hlubšímu vzájemnému poznání. Je zaměřená na porozumění tomu, jak druzí vnímají okolní svět.

Vytvořte dvojice žáků (vhodné jsou techniky náhodného utváření dvojic – například žáky seřadíme do jedné řady, v polovině ji rozdělíme a žáci od tohoto středu jako zip z obou půlek řady začnou tvořit dvojice). Vhodné je, aby dvojici tvořili žáci, kteří spolu nesedí, nekamarádí, tedy se příliš neznají. Jeden ve dvojici zastává roli fotoaparátu, druhý je fotograf, po chvíli se role vymění. Žák v roli fotoaparátu má zavřené oči, fotograf opatrně „fotoaparát“ dovede k zajímavému místu a pomocí předem domluveného signálu (třeba dotek na ruce, slovní výzva) dá fotoaparátu najevo, že může fotit. Po tomto signálu fotoaparát otevře oči a „vyfotí“, co vidí. Poté si žáci role vymění. Každý z nich udělá jednu fotku a jednou je fotografem. Po krátkém cvičení se vrátí všichni do lavic a každý z fotoaparátů napíše do pracovního listu, co vyfotil. Ostatní kolonky grafu zůstávají nevyplněné. Poté každý nahlas přečte, co si zapsal, fotografové dávají zpětnou vazbu, zda je na fotce opravdu to, co zamýšleli. Zpětnou vazbu si žáci také zapisují do PL (kolonka Záměr fotografa).

Následně žáci věnují pozornost svým pocitům a zaznamenávají je do posledních kolonek (pocity v roli fotoaparátu a pocity v roli fotografa).

|  |
| --- |
| **Fotoaparát** |
| Fotka (doplň po cvičení) | Záměr fotografa(doplň po zpětné vazbě od fotografa) |

|  |
| --- |
| **Zpětná vazba** |
| Moje pocity (doplň po diskusi) | Pocity fotografa (doplň po diskusi) |

Po cvičení je vhodné krátce diskutovat o pocitech, jaké žáci měli. Je možné využít otázek, které jsou uvedeny na konci PL.

Hodinu zakončete shrnutím tématu. Téma je možné uzavřít některou z metod formativního hodnocení (co jsem se dozvěděl, co bych ještě potřeboval, co mě bavilo, co bych příště udělal jinak a podobně).

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].