Metodický list – Jak poznat své silné stránky

Témata: Využití vnitřního potenciálu, zvyšování vlastní sebeúčinnosti

**Zpracování tohoto tématu je organizačně odlišné. Nejprve zadáváme žákům domácí přípravu – slohové cvičení –, s kterým pak dále za pomoci PL pracujeme. Pokud chceme celé téma realizovat ve škole, je nutné počítat s navýšením času.**

Sebeúčinnost (self-efficacy) je přesvědčení o vlastních schopnostech, že něco zvládneme, že stanoveného cíle dosáhneme. Většinou se týká vždy konkrétní situace a konkrétního cíle, někteří ale mají obecně vyšší přesvědčení o tom, že dosáhnou svých životních cílů. Hodně souvisí s realistickou reflexí a sebereflexí.

**Aktivita se zaměřuje na techniky vedoucí k efektivnímu dosahování cíle, využívá metody z oblasti koučinku, využívá i techniku vizualizace (ta se procvičovala v pracovním listu Jak se vypořádat se stresem). Umožňuje žákům vytvořit si čas pro organizaci myšlenek na svůj vývoj a poskytuje nástroje, jak promyslet postupy pro dosažení důležitého cíle. Je velmi důležitou součástí osobnostního i profesního (studijního) rozvoje a zároveň může působit jako prevence školního neúspěchu.**

Aktivita klade mírné nároky na učitele. Vhodné je, aby měl zkušenosti s používáním reflektivních a sebereflektivních technik. Povědomí o koučinku je pro práci s PL výhodou, ale není podmínkou.

**Cíle:**

* Žáci si uvědomí své důležité životní cíle.
* Žáci získají zkušenost, jak zpracovat plán pro dosahování životních cílů (jak se připravit na případné překážky, co konkrétně musejí pro dosažení cíle udělat a jak aktivity seřadit (mohou navázat na techniky, které si již osvojili v předchozích tématech).
* Žáci si uvědomí, že překážka není limit, ale přirozená součást životní cesty.
* Žáci se orientují na pozitivní momenty života – sestaví si seznam přání.
* Žáci si uvědomují odlišnost, posiluje se respekt a tolerance k odlišnostem.

**Délka 45 min (+ domácí příprava). Pokud nechceme žákům zadat domácí cvičení, lze vše realizovat ve škole, pak je délka pro zpracování tématu 90 min.**

**Pomůcky:** Video, hotové slohové cvičení (příprava doma) nebo volný papír pro zpracování ve škole (dle rozhodnutí učitele), pracovní list, tabule/flipchart, fixy

Před zahájením zpracování pracovního listu zadejte žákům slohový úkol: Kde si přeji být za pět let. Požádejte žáky, aby si představili, co dělají přesně za pět let ode dne, kdy píší slohový úkol (kde právě jsou, co dělají, co cítí, s kým mluví, kam se chystají, co mají na sobě… ☺). Důležité je, aby jejich vize byly pozitivní. Tento úkol budou potřebovat pro práci s PL. Pokud je ve skupině větší počet žáků, kteří zapomínají vyplnit zadávané cvičení nebo by jejich domácí příprava nebyla dost kvalitní, je možné cvičení zpracovat ve škole.

**Motivace**, úvod do hodiny – Vysvětlení pojmu sebeúčinnost a jeho významu pro pocit pohody a duševní zdraví. Využít lze definice z úvodu metodického listu. Pokud žáci zpracovali slohové cvičení doma, pokračujte zpracovaným slohem. Pokud chcete sloh vypracovat se žáky ve škole, rozdejte volné listy a vyzvěte je ke slohovému cvičení za pomoci výše uvedených instrukcí až nyní.

Se zpracovaným textem následně pracujte se žáky dle instrukcí a otázek, které mají uvedené v PL. Vhodné je instrukce se žáky projít, otázky přečíst nahlas, případně přeformulovat, ověřit, že žáci rozumí zadání. Ponechte jim dostatek času pro zpracování.

Zpracovaný sloh si připravte každý před sebe. Znovu si pročtěte, kde se za pět let vidíte. Zavřete na několik minut oči a intenzivně se ponořte do popsané situace. Pak postupujte dle otázek níže.

1. Co jsem musel/a udělat pro dosažení situace, kterou jsem popsal/a ve slohu? (Pokuste se vyplnit alespoň tři kroky, které byly nutné ke splnění daného cíle. Stále si představujte, že jste v popsaném obraze.)

……………………..

……………………..

……………………..

……………………..

1. Jaké překážky mohou na cestě k popisovanému obrazu nastat?

……………………..

……………………..

……………………..

……………………..

1. Navrhněte způsob překonání těchto překážek (u každé alespoň dvě možnosti). Překážky z otázky 2 vepište znovu do obrázku níže, řešení překážky pište vedle do šipky.

Překážka

Překážka

Překážka

Pokud jste s žáky v předchozích hodinách zkoušeli SWOT analýzu (PL Jak na osobnostní rozvoj), připomeňte ji žákům, mohou použít i tuto techniku. Pokud jste s touto technikou nepracovali, veďte žáky k tomu, aby promysleli, v čem jsou dobří (jaké jsou jejich silné stránky), jak svých silných stránek mohou využít k tomu, čeho chtějí dosáhnout, a na čem je dobré ještě pracovat (jaké vlastnosti a dovednosti ještě trénovat).

Pro dokončení práce s touto technikou je důležité, abyste žáky vedli k vizualizaci jejich cíle – to velmi účinně pomáhá při překonávání překážek. Tedy jim připomeňte, aby si do určeného místa v PL zobrazili cíl, kterého chtějí dosáhnout (například někdo se za pět let vidí na vrcholu nějaké sopky – obrázek té konkrétní sopky, někdo se vidí při dokončení studií – obrázek promujícího, někdo touží vyhrát nějakou sportovní soutěž – obrázek sportovce na stupních vítězů, někdo chce mít za pět let již rodinu – obrázek rodiny). Důležité je, aby si každý svůj cíl co nejlépe představil (technika vizualizace z PL Jak se vypořádat se stresem), využil co nejbližší zobrazení (například i vlastní fotografie, koláž a podobně). Připomeňte rovněž žákům význam „týdeníku“ připraveného pro pravidelný záznam emocí, myšlenek a osobnostního rozvoje (Mozaika všedního týdne).

Po tomto cvičení si s žáky pusťte video.

[Video: Jaromír Jágr: Legenda ledního hokeje](https://edu.ceskatelevize.cz/video/2093-jaromir-jagr-legenda-ledniho-hokeje)

V návaznosti na video a jako formu shrnutí a emočního zklidnění se věnujte se žáky zpracování seznamu přání.

Vyzvěte žáky, aby každý sepsal dalších 10 drobnějších přání, která mají.

Po dokončení seznamu diskutujte ve skupině, jaká přání mají ostatní. Jsou podobná, nebo zcela odlišná? Pokud se žákům zdají odvážná nebo obyčejná, veďte je k přemýšlení o tom, že každý jsme jiný a je nutné být tolerantní ke snům a přáním těch druhých. Důležité poselství je: „Pro každého z nás je naše přání jednou z nejdůležitějších osobních věcí“.

**Téma uzavřete výzvou, aby si každý z žáků vybral jedno z přání, které si splní jako první.**

 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].