EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Občanská výchova 8. třída

Demokraté na ZŠ GENPOR. FR. PEŘINY

reg. č. CZ.07.4.68/0.0/0.0/19_068/0001409

Obsah

1. Vazba na ŠVP ... 3

1.1 Současný stav ... 5

1.2 Inovace ... 6

2. Učební osnovy ... 8

3. Výukové materiály ... 10

3.1 Aktivní naslouchání ... 10

3.2 Řešení konfliktů ... 14

4. Přílohy ... 17

5. Zdroje ... 28

1. Vazba na ŠVP

Průřezová témata reprezentují v RVP ZV okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. Jsou důležitým formativním prvkem základního vzdělávání, vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot.

Všechna průřezová témata mají jednotné zpracování. Obsahují **charakteristiku průřezového tématu**, kde je zdůrazněn význam a postavení průřezového tématu v základním vzdělávání. Dále je vyjádřen vztah ke vzdělávacím oblastem a **přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka** jak v oblasti vědomostí, dovedností a schopností, tak v oblasti postojů a hodnot. Obsah průřezových témat doporučený pro základní vzdělávání je rozpracován do **tematických okruhů** (v textu tučným písmem). Každý tematický okruh obsahuje nabídku **témat** (činností, námětů). Výběr témat a způsob jejich zpracování v učebních osnovách je v kompetenci školy.

Realizace průřezových témat má nezastupitelné místo při vzdělávání všech žáků a zvláště pak žáků, u kterých je upravován obsah a výstupy ze vzdělávání od 3. stupně podpůrných opatření. Průřezová témata obsahují silný výchovný aspekt a napomáhají osobnostnímu a charakterovému rozvoji těchto žáků, vytvářejí prostor pro utváření jejich postojů a hodnotového systému. Proto bude i při výuce těchto žáků kladen důraz především na kultivaci jejich postojů a hodnotových orientací. Nároky kladené na utváření vědomostí a dovedností těchto žáků budou vždy plně respektovat jejich individuální možnosti. **Tematické okruhy průřezových témat** procházejí napříč vzdělávacími oblastmi a umožňují propojení vzdělávacích obsahů oborů. Tím přispívají ke komplexnosti vzdělávání žáků a pozitivně ovlivňují proces utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků. Žáci dostávají možnost utvářet si integrovaný pohled na danou problematiku a uplatňovat širší spektrum dovedností.

Podmínkou účinnosti průřezových témat je jejich propojenost se vzdělávacím obsahem konkrétních vyučovacích předmětů a s obsahem dalších činností žáků realizovaných ve škole i mimo školu.

V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova

Výchova demokratického občana

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Multikulturní výchova (MKV)

Environmentální výchova

Mediální výchova

1.1 Současný stav

Výchova demokratického občana

Charakteristika průřezového tématu

Průřezové téma výchova demokratického občana má mezioborový a multikulturní charakter. Ve vzdělávání představuje zejména syntézu hodnot, a to spravedlnosti, tolerance a odpovědnosti. V rámci pojetí v naší škole představuje zejména rozvoj kritického myšlení, vědomí svých práv a povinností, porozumění demokratickému uspořádání společnosti a demokratickým způsobům řešení konfliktů a problémů. V našem pojetí tedy chceme zejména rozvíjet občanskou gramotnost. Ta vyjadřuje způsobilost orientovat se ve složitostech, problémech a konfliktech otevřené, demokratické a pluralitní společnosti. Její získání má umožnit žákovi konstruktivně řešit problémy se zachováním své lidské důstojnosti, respektem k druhým, ohledem na zájem celku, s vědomím svých práv a povinností, svobod a odpovědností, s uplatňováním zásad slušné komunikace a demokratických způsobů řešení.

Průřezové téma v základním vzdělávání využívá ke své realizaci nejen tematických okruhů, ale i zkušeností a prožitků žáků, kdy celkové klima školy (vztahy mezi všemi subjekty vzdělávání založené na spolupráci, partnerství, dialogu a respektu) vytváří demokratickou atmosféru třídy, sloužící jako „laboratoř demokracie“. V ní jsou žáci více motivováni k uplatňování svých názorů v diskusích a k možnosti demokraticky se podílet na rozhodnutích celku, společenství, komunity. Zároveň si sami na sobě mohou ověřit nejen význam dodržování pravidel, eventuálně v zájmu spravedlnosti se podílet na vytváření pravidel nových, ale i to, jak je důležité se o udržování demokracie starat, protože překročení hranice k anarchii i naopak k despotismu je neustále přítomným nebezpečím. Tato zkušenost pak rozvíjí schopnost kritického myšlení.

Výchova demokratického občana se prolíná všemi vzdělávacími oblastmi. Blízkou vazbu má především na vzdělávací oblast **Člověk a společnost**, v níž jsou tematizovány principy demokracie a demokratického rozhodování a řízení, lidská a občanská práva, ve kterých se klade důraz na participaci jednotlivců - občanů na společenském a politickém životě demokratické společnosti. Ve vzdělávací

oblasti **Člověk a jeho svět** se uplatňuje v tématech zaměřených na vztah k domovu a vlasti.

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka

V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:

- vede k aktivnímu postoji v obhajování a dodržování lidských práv a svobod
- vede k pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti
- umožňuje participovat na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti za tato rozhodnutí a s vědomím jejich důsledků
- rozvíjí a podporuje komunikativní, formulační, argumentační, dialogické a prezentační schopnosti a dovednosti
- prohlubuje empatii, schopnost aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování
- vede k uvažování o problémech v širších souvislostech a ke kritickému myšlení

V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:

- vede k otevřenému, aktivnímu, zainteresovanému postoji v životě, vychovává k úctě k zákonu
- rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku
- učí sebeúctě a sebedůvěře, samostatnosti a angažovanosti
- přispívá k utváření hodnot, jako je spravedlnost, svoboda, solidarita, tolerance a odpovědnost
- rozvíjí a podporuje schopnost zaujetí vlastního stanoviska v pluralitě názorů
- motivuje k ohleduplnosti a ochotě pomáhat zejména slabším
- umožňuje posuzovat a hodnotit společenské jevy, procesy, události a problémy z různých úhlů pohledu (lokální, národní, evropská, globální dimenze)
- vede k respektování kulturních, etnických a jiných odlišností
- vede k asertivnímu jednání a ke schopnosti kompromisu

1.2 Inovace

Při realizaci tematických okruhů vycházíme z reálných životních situací a doporučené obsahy tematických okruhů se vztahují k životní zkušenosti žáků. Všechny tematické okruhy výchovy demokratického občana budou zachovány.

Občanská společnost a škola – škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole; způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v každodenním životě školy (význam aktivního zapojení žáků do žákovské samosprávy –

žákovských rad či parlamentů); formy participace žáků na životě místní komunity; spolupráce školy se správními orgány a institucemi v obci.

Občan, občanská společnost a stát – občan jako odpovědný člen společnosti (jeho práva a povinnosti, schopnost je aktivně uplatňovat, přijímat odpovědnost za své postoje a činy, angažovat se a být zainteresovaný na zájmu celku); Listina základních práv a svobod, práva a povinnosti občana; úloha občana v demokratické společnosti; základní principy a hodnoty demokratického politického systému (právo, spravedlnost, diferenciace, různorodost); principy soužití s minoritami (vztah k jinému, respekt k identitám, vzájemná komunikace a spolupráce, příčiny nedorozumění a zdroje konfliktů).

Formy participace občanů v politickém životě – volební systémy a demokratické volby a politika (parlamentní, krajské a komunální volby); obec jako základní jednotka samosprávy státu; společenské organizace a hnutí.

Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování – demokracie jako protiváha diktatury a anarchie; principy demokracie; základní kategorie fungování demokracie (spravedlnost, řád, norma, zákon, právo, morálka); význam ústavy jako základního zákona země; demokratické způsoby řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti.

Část C Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání MŠMT Praha 2013, 2016

2. Učební osnovy

Vyučovací předmět:	**Občanská výchova**	
Ročník:	**8.**	
Časové rozvržení	Učivo	Průřez. témata
Září	Člověk jako osobnost	**OSV**: Rozvoj schopností
	-fáze lidského života, proměny člověka	Poznávání, sebepoznání a sebepojetí
	-vlastnosti, dovednosti,	Seberegulace a sebeorganizace
	schopnosti, charakter člověka a jeho utváření	Psychohygiena
	-chování, jednání, prožívání	
Říjen	-sebepoznávání, sebehodnocení,	
	-sebevýchova, vůle	
	- zdravý životní styl	
Listopad	Člověk a citový život	**OSV:** Komunikace,
	- vlastní názor - význam, prezentování	kooperace a kompetice
	- názorové rozdíly - obhajoba vlastního názoru,	Hodnoty, postoje, praktická
	aktivní naslouchání	etika
	- socializace jedince,	Poznávání lidí
	- vrstevnické vztahy, působení druhých lidí	Mezilidské vztahy
Prosinec	-party, sekty, zájmové skupiny	
	- náročné životní situace	
	- hodnoty a ideály	
Leden	Umění komunikce	**EGS**: Jsme Evropané
	-zásady slušného chování	
	-efektivní komunikace, asertivita	
	- podání vlastní informace, řešení konfliktů	
	komunikace ve veřejném,	
	soukromém, pracovním životě	
Únor	Člověk a právo	**VDO:** Principy demokracie
	-úloha práva ve společnosti	jako formy vlády
	-právní vědomí, právní stát, právní norma	a způsobu rozhodování
	vztah práva a spravedlnosti	
Březen	-zákon: význam a porušování	**EV**: Vztah člověka
	-lidská práva	k prostředí
	-trestní právo	
Duben	Člověk a občanský život	**VDO**: Občan, občanská
	-občanství	společnost, škola a stát
	-soužití s jinými národy	Formy participace
	-majetek a vlastnictví	občanů v politickém životě
	-závazkové vztahy a jejich plnění	
Květen	-zákoník práce,	

	-obchodní a občanský zákoník	
	-ochrana zdraví, odpovědnost člověka za život	
	a za majetek	
Červen	Člověk a rodinný život	**EV**: Vztah člověka k prostředí
	-Zákon o rodině	
	-rodina a péče státu o rodinu	

3. Výukové materiály

3.1 Aktivní naslouchání

Vazba na ŠVP:

Výstupy:

Žák uvede různé způsoby a prostředky komunikace.

Žák navrhne vhodné způsoby komunikace v různých životních situacích.

Učivo:

Umění komunikace – efektivní komunikace

Člověk a citový život – chování, jednání, prožívání; socializace jedince, působení druhých lidí

Organizační formy a metody práce: individuální řešení úkolů, diskuze, práce ve skupině, nácvik rolí

Pomůcky: pracovní listy (viz přílohy)

Cíl: Žák se seznámí s pojmem aktivní naslouchání a s technikami jeho osvojování, pochopí význam a přínos aktivního naslouchání v různých životních situacích a profesích.

Motivace:

- ✓ Žák se vžije do role pacienta u lékaře v modelové situaci, role, která je každému žákovi dobře známá.
- ✓ Téma hodiny se žák dozví až po úvodní aktivitě.
- ✓ Žák si osvojí techniky aktivního naslouchání v komunikaci se svými spolužáky.
- ✓ Následná diskuze směřuje na žákovu vlastní zkušenost s podobnou životní situací.

Popis vyučovací hodiny:

EVOKACE:

Příloha č. 1

- Přečtěte si pozorně komunikační situaci.
- Zkuste se vžít do role pacienta. Která odpověď lékaře by vám nejvíce pomohla a proč?

UVĚDOMĚNÍ:

Odpověď c je příkladem aktivního naslouchání, což je téma dnešní hodiny.

Aktivní naslouchání zahrnuje schopnost nejen pozorně poslouchat, co nám druhý říká, ale také snahu maximálně mu porozumět, vžít se do jeho situace, dát najevo zájem o jeho osobu a problémy, s nimiž se potýká. Nejde o to druhého poučit, dávat mu rady atp., nýbrž dát najevo svoji účast, ujistit jej, že mu rozumíme a není nám lhostejný. Během naslouchání druhou osobu nepřerušujeme a po vyslechnutí nenabízíme ihned „řešení".

Diskuze:

- Ve kterých profesích nejspíše uplatníme aktivní naslouchání?
    - *Zejména tzv. „pomáhající profese" jako např. záchranáři, hasiči, policisté, učitelé, zdravotní sestry, ale např. i v oblasti služeb (letušky), úředníci atp.*
- Můžeme při aktivním naslouchání dát najevo svůj zájem i neverbálně? Jak?
    - *Ano, např. pomocí gest, pokyvováním, tónem hlasu, výrazem tváře, gesty, postojem, očním kontaktem*
- Je podle vás aktivní naslouchání (vrozená) schopnost, nebo je možné se aktivnímu naslouchání učit a rozvíjet je?
    - *Ano, aktivní naslouchání je dovednost, kterou je možné rozvíjet pomocí určitých technik:*

Příloha č. 2

Aktivita ve dvojici:

Příloha č. 3

Jeden žák si vybere komunikační situaci a vžije se do role mluvčího. Druhý žák má za úkol aktivně naslouchat a postupně si jednotlivé techniky vyzkoušet. Poté si žáci role vymění.

Otázky k podnícení následné diskuze:

- Jak jste se cítili v roli mluvčího a v roli posluchače? Která role vám byla bližší?
- Vnímali-jste v roli mluvčího, že vám ten druhý opravdu naslouchá? Jak jste to poznali?
- Dařilo se vám uplatnit techniky aktivního naslouchání? Bylo to pro vás přirozené, nebo nové?
- Zažili jste někdy podobnou situaci? Jakou jste dostali odpověď a jak jste se při tom cítili?
- Máte pocit, že vám rodiče naslouchají? A nasloucháte vy jim?
- Komu se svěřujete nejčastěji se svými problémy? Používá dotyčný některou z technik AN?

REFLEXE:

Příloha č.4 a 5

Další náměty na aktivity spojené s aktivním nasloucháním:

1. PŘÍBĚH NA POKRAČOVÁNÍ – Učitel řekne první větu. Každý další žák vymyslí novou větu tak, aby vznikl smysluplný příběh. Co bylo rozhodující, aby vznikl smysluplný příběh?

2. POZNEJME SE LÉPE

Příloha č. 10

Vylosují se náhodné dvojice. Žáci mají 5 minut na to, aby se o tom druhém dozvěděli co nejvíce. Po vypršení limitu se každý vrátí na své místo (aby se už dvojice nemohla domlouvat), dostanou formulář o svém spolužákovi (otázky předem neznají) a vyplní ho. Poté formulář předají svému komunikačnímu partnerovi, který doplní správné odpovědi.

Námět k následné diskuzi:

- Jak jste se cítili v roli posluchače/mluvčího?
- Ve které roli jste se cítili lépe?
- Jak jste byli úspěšní ve vyplňování odpovědí?
- Měli jste pocit, že vás druhý opravdu poslouchá a zajímá se o vás? Jak jste to poznali?
- Co překvapivého jste se o tom druhém dozvěděli?
- Máte pocit, že vám naslouchají rodiče? A naslouchάte tak také vy jim?

3.2 Řešení konfliktů

Vazba na ŠVP:

Výstupy:

- uvede příklady generačních konfliktů, jejich důsledky a možnosti řešení
- rozpozná kladné a záporné vlastnosti lidí, zdůvodní nutnost potlačovat špatné, rozvíjet dobré vlastnosti
- rozliší různé sociální pozice, role, určí, co role vyžadují a jak se s nimi člověk vyrovnává
- uvede příklady situací, v nichž mohou mezi lidmi vznikat pozitivní vztahy, neshody nebo konflikty
- uvede různé způsoby a prostředky komunikace
- navrhne vhodné způsoby komunikace v různých životních situacích

Učivo:

<u>Člověk jako osobnost</u>

- vlastnosti, dovednosti, schopnosti
- charakter člověka a jeho utváření
- sebepoznávání, sebehodnocení, sebevýchova, vůle

<u>Člověk a citový život</u>

- chování, jednání, prožívání
- socializace jedince, vrstevnické vztahy, působení druhých lidí
- náročné životní situace

<u>Umění komunikace</u>

- zásady slušného chování
- efektivní komunikace

Organizační formy a metody práce: křížovka, diskuze, skupinová práce, nácvik rolí

Pomůcky: pracovní listy

Cíl: Žák se seznámí s různými způsoby řešení konfliktů v různých životních situacích a pochopí význam a přínos spolupráce jako nejefektivnějšího způsobu řešení konfliktu.

Motivace:

- ✓ Žák se dozví téma hodiny formou křížovky.
- ✓ Vyzkouší si různé sociální role formou dramatizace.
- ✓ Otázky k podnícení diskuze směřují na žákovu vlastní životní zkušenost.
- ✓ V křížovce a v diskuzi žák může uplatnit již nabyté znalosti z občanské výchovy.

Popis vyučovací hodiny:

EVOKACE:

Příloha č. 6 a 7

Tajenka = téma vyučovací hodiny

UVĚDOMĚNÍ:

Diskuze

- Kdy jste naposledy měli nějaký konflikt a s kým?
- Jak jste situaci řešili?

Příloha č. 8 – Způsoby řešení konfliktů (možno použít pouze první stranu)

Náměty k diskuzi:

- Jaký způsob podle této klasifikace jste zvolili při řešení vašeho konfliktu?
- Byl tento způsob efektivní?
- Jak byste situaci řešili dnes, s odstupem?
- Je vám některý z těchto způsobů úplně cizí? Proč?
- Dokázali byste odhadnout, který způsob volí spíše introverti / extroverti?
- Dokázali byste odhadnout, který způsob volí spíše melancholik, flegmatik, sangvinik, cholerik?

Nácvik rolí - práce ve skupině

Příloha č. 9

Žáci v každé skupině si vylosují jednu komunikační situaci, předem si vyberou a nacvičí jeden ze způsobů řešení konfliktů podle přílohy č. 8. Poté situaci dramaticky ztvární a ostatní hádají, který ze způsobů zvolili a zda pro danou situaci vybrali vhodný způsob.

(Pozn. Z důvodu časové náročnosti je možné aktivitu rozdělit do dvou vyučovacích hodin nebo vybrat pouze jednu skupinu dobrovolníků, která postupně ztvární všechny způsoby řešení)

REFLEXE:

- Uveď způsoby řešení konfliktů a vlastními slovy je popiš.
- V jakých situacích mohou vznikat mezi lidmi konflikty?
- Jaké konflikty můžou vzniknout mezi dětmi a rodiči?
- Které lidské vlastnosti pomáhají řešit konflikty a které naopak řešení ztěžují?
- Která slova nebo věty pomáhají řešit konflikty a které naopak řešení ztěžují?

4. Přílohy

Příloha č. 1

Aktivní naslouchání – komunikační situace

PACIENT: „Pane doktore, poslední dobou se necítím nějak dobře… Mívám úzkosti, špatně spím, nemám chuť k jídlu…“

DOKTOR:

a. *„To já mívám občas také, z toho si nic nedělejte.“*
b. *„Jste simulant.“*
c. *„Chápu. Míváte ty problémy často? Svěřil jste se s tím už někomu?“*
d. *„Skutečně nevypadáte dobře. A také máte něco s hlasem.“*

Aktivní naslouchání – komunikační situace

PACIENT: „Pane doktore, poslední dobou se necítím nějak dobře… Mívám úzkosti, špatně spím, nemám chuť k jídlu…“

DOKTOR:

a. *„To já mívám občas také, z toho si nic nedělejte.“*
b. *„Jste simulant.“*
c. *„Chápu. Míváte ty problémy často? Svěřil jste se s tím už někomu?“*
d. *„Skutečně nevypadáte dobře. A také máte něco s hlasem.“*

Aktivní naslouchání – komunikační situace

PACIENT: „Pane doktore, poslední dobou se necítím nějak dobře… Mívám úzkosti, špatně spím, nemám chuť k jídlu…“

DOKTOR:

a. *„To já mívám občas také, z toho si nic nedělejte.“*
b. *„Jste simulant.“*
c. *„Chápu. Míváte ty problémy často? Svěřil jste se s tím už někomu?“*
d. *„Skutečně nevypadáte dobře. A také máte něco s hlasem.“*

Příloha č. 2

Techniky aktivního naslouchání

Technika	Cíl	Prostředky	Příklad
Povzbuzování	projevit zájem	přitakávání neutrální slova	..hm, aha, ano, chápu Řekněte mi o tom více..
Objasňování	získat více info	otevřené otázky	Jak to probíhalo?
Parafrázování	dát najevo, že naslouchám	vyjádřit řečené svými slovy	Jestli tomu dobře rozumím.....
Zrcadlení	porozumění pocitům mluvčího	pojmenovat základní pocity a emoce mluvčího	Vidím, že se cítíte…
Shrnutí	shrnout hlavní myšlenky, fakta	shrnout vlastními slovy výpověď	Mluvil jste o …
Ocenění	Dát najevo respekt a uznat význam druhého	Projevit uznání, úsilí a ocenit ochotu jednat	Cením si Vaší snahy vyřešit složitou situaci.

Techniky aktivního naslouchání

Technika	Cíl	Prostředky	Příklad
Povzbuzování	projevit zájem	přitakávání neutrální slova	..hm, aha, ano, chápu Řekněte mi o tom více..
Objasňování	získat více info	otevřené otázky	Jak to probíhalo?
Parafrázování	dát najevo, že naslouchám	vyjádřit řečené svými slovy	Jestli tomu dobře rozumím.....
Zrcadlení	porozumění pocitům mluvčího	pojmenovat základní pocity a emoce mluvčího	Vidím, že se cítíte…
Shrnutí	shrnout hlavní myšlenky, fakta	shrnout vlastními slovy výpověď	Mluvil jste o …
Ocenění	Dát najevo respekt a uznat význam druhého	Projevit uznání, úsilí a ocenit ochotu jednat	Cením si Vaší snahy vyřešit složitou situaci.

Příloha č. 3

Aktivní naslouchání - komunikační situace - témata:

- ✓ U lékaře. Bolí tě hlava, v krku, máš teplotu, rýmu a kašel, cítíš se unavený.
- ✓ V obchodě. Jdeš reklamovat nefunkční sluchátka.
- ✓ Na úřadě. Soused pořádá na zahradě večírky do pozdních nočních hodin a ty nemůžeš spát.
- ✓ Na policii. Ukradli ti kolo před obchodem, když jsi nakupoval.
- ✓ Co jsem dělal(a) o víkendu.
- ✓ Vlastní téma – svěřuješ se kamarádovi s nějakým problémem.

Aktivní naslouchání - komunikační situace - témata:

- ✓ U lékaře. Bolí tě hlava, v krku, máš teplotu, rýmu a kašel, cítíš se unavený.
- ✓ V obchodě. Jdeš reklamovat nefunkční sluchátka.
- ✓ Na úřadě. Soused pořádá na zahradě večírky do pozdních nočních hodin a ty nemůžeš spát.
- ✓ Na policii. Ukradli ti kolo před obchodem, když jsi nakupoval.
- ✓ Co jsem dělal(a) o víkendu.
- ✓ Vlastní téma – svěřuješ se kamarádovi s nějakým problémem.

Aktivní naslouchání - komunikační situace - témata:

- ✓ U lékaře. Bolí tě hlava, v krku, máš teplotu, rýmu a kašel, cítíš se unavený.
- ✓ V obchodě. Jdeš reklamovat nefunkční sluchátka.
- ✓ Na úřadě. Soused pořádá na zahradě večírky do pozdních nočních hodin a ty nemůžeš spát.
- ✓ Na policii. Ukradli ti kolo před obchodem, když jsi nakupoval.
- ✓ Co jsem dělal(a) o víkendu.
- ✓ Vlastní téma – svěřuješ se kamarádovi s nějakým problémem.

Aktivní naslouchání - komunikační situace - témata:

- ✓ U lékaře. Bolí tě hlava, v krku, máš teplotu, rýmu a kašel, cítíš se unavený.
- ✓ V obchodě. Jdeš reklamovat nefunkční sluchátka.
- ✓ Na úřadě. Soused pořádá na zahradě večírky do pozdních nočních hodin a ty nemůžeš spát.
- ✓ Na policii. Ukradli ti kolo před obchodem, když jsi nakupoval.
- ✓ Co jsem dělal(a) o víkendu.
- ✓ Vlastní téma – svěřuješ se kamarádovi s nějakým problémem.

Příloha č. 4

Zaškrtněte, co platí o aktivním naslouchání:

Naslouchání je příležitost pochopit problém • Naslouchání je příležitost uspořádat si vlastní myšlenky • Naslouchání je příležitost získat informace o sobě samém • Naslouchání je příležitost dozvědět se, co se děje s druhou osobou • Naslouchání je příležitost vnímat vnější zvuky jako jiný hluk, hudba atd. • Naslouchání je příležitost zjistit, jak byste mohli pomoci • Naslouchání nelze nijak nacvičovat • Naslouchání můžeme „trénovat“ pomocí určitých technik • Součástí naslouchání je i neverbální komunikace • Cílem naslouchání je dozvědět se slabé stránky toho, kdo k nám mluví • Během naslouchání druhého nepřerušujeme • Naslouchání přerušíme ve chvíli, kdy máme pro druhého radu • Když druhý domluví, vyjádříme svůj souhlas nebo nesouhlas s tím, co řekl • Cílem naslouchání není hodnotit druhého • Parafrázování je zopakování slyšeného vlastními slovy a používá se při naslouchání • Empatie je neschopnost vcítit se do pocitů druhého • Naslouchání je přínosné i pro posluchače • Naslouchání v době počítačové komunikace ztrácí svůj význam.

Zaškrtněte, co platí o aktivním naslouchání:

Naslouchání je příležitost pochopit problém • Naslouchání je příležitost uspořádat si vlastní myšlenky • Naslouchání je příležitost získat informace o sobě samém • Naslouchání je příležitost dozvědět se, co se děje s druhou osobou • Naslouchání je příležitost vnímat vnější zvuky jako jiný hluk, hudba atd. • Naslouchání je příležitost zjistit, jak byste mohli pomoci • Naslouchání nelze nijak nacvičovat • Naslouchání můžeme „trénovat“ pomocí určitých technik • Součástí naslouchání je i neverbální komunikace • Cílem naslouchání je dozvědět se slabé stránky toho, kdo k nám mluví • Během naslouchání druhého nepřerušujeme • Naslouchání přerušíme ve chvíli, kdy máme pro druhého radu • Když druhý domluví, vyjádříme svůj souhlas nebo nesouhlas s tím, co řekl • Cílem naslouchání není hodnotit druhého • Parafrázování je zopakování slyšeného vlastními slovy a používá se při naslouchání • Empatie je neschopnost vcítit se do pocitů druhého • Naslouchání je přínosné i pro posluchače • Naslouchání v době počítačové komunikace ztrácí svůj význam.

Zaškrtněte, co platí o aktivním naslouchání:

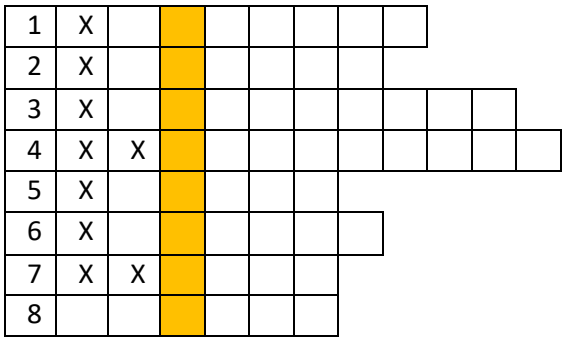
Naslouchání je příležitost pochopit problém • Naslouchání je příležitost uspořádat si vlastní myšlenky • Naslouchání je příležitost získat informace o sobě samém • Naslouchání je příležitost dozvědět se, co se děje s druhou osobou • Naslouchání je příležitost vnímat vnější zvuky jako jiný hluk, hudba atd. • Naslouchání je příležitost zjistit, jak byste mohli pomoci • Naslouchání nelze nijak nacvičovat • Naslouchání můžeme „trénovat“ pomocí určitých technik • Součástí naslouchání je i neverbální komunikace • Cílem naslouchání je dozvědět se slabé stránky toho, kdo k nám mluví • Během naslouchání druhého nepřerušujeme • Naslouchání přerušíme ve chvíli, kdy máme pro druhého radu • Když druhý domluví, vyjádříme svůj souhlas nebo nesouhlas s tím, co řekl • Cílem naslouchání není hodnotit druhého • Parafrázování je zopakování slyšeného vlastními slovy a používá se při naslouchání • Empatie je neschopnost vcítit se do pocitů druhého • Naslouchání je přínosné i pro posluchače • Naslouchání v době počítačové komunikace ztrácí svůj význam.

Příloha č. 5

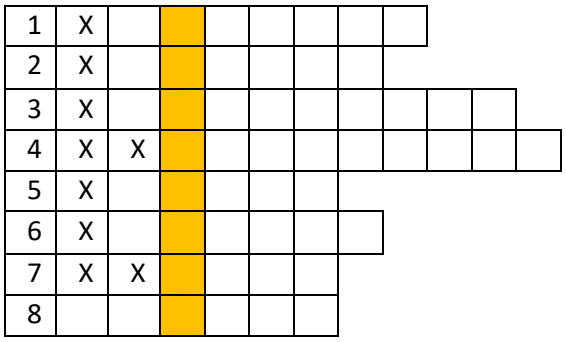
Zaškrtněte, co platí o aktivním naslouchání - ŘEŠENÍ

Naslouchání je příležitost pochopit problém • Naslouchání je příležitost uspořádat si vlastní myšlenky • Naslouchání je příležitost získat informace o sobě samém • Naslouchání je příležitost dozvědět se, co se děje s druhou osobou • Naslouchání je příležitost vnímat vnější zvuky jako jiný hluk, hudba atd. • Naslouchání je příležitost zjistit, jak byste mohli pomoci • Naslouchání nelze nijak nacvičovat • Naslouchání můžeme „trénovat“ pomocí určitých technik • Součástí naslouchání je i neverbální komunikace • Cílem naslouchání je dozvědět se slabé stránky toho, kdo k nám mluví • Během naslouchání druhého nepřerušujeme • Naslouchání přerušíme ve chvíli, kdy máme pro druhého radu • Když druhý domluví, vyjádříme svůj souhlas nebo nesouhlas s tím, co řekl • Cílem naslouchání není hodnotit druhého • Parafrázování je zopakování slyšeného vlastními slovy a používá se při naslouchání • Empatie je neschopnost vcítit se do pocitů druhého • Naslouchání je přínosné i pro posluchače • Naslouchání v době počítačové komunikace ztrácí svůj význam.

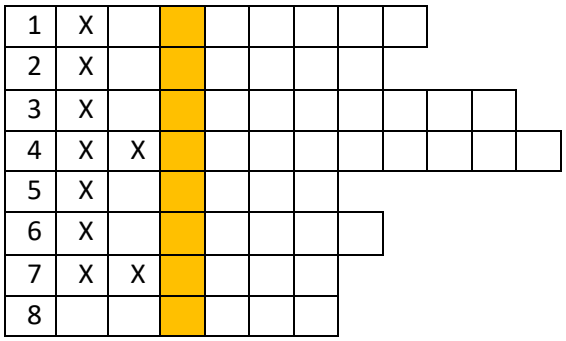
Příloha č. 6



1. sdružení alespoň dvou lidí
2. původní a nejdůležitější společenská skupina
3. typ člověka zaměřený na své nitro
4. jeden z druhů lidského temperamentu
5. vrozený předpoklad pro rozvoj schopností
6. druh neverbální komunikace pomocí výrazu tváře
7. vyšší územní samosprávný celek
8. základní, nejvyšší zákon



1. sdružení alespoň dvou lidí
2. původní a nejdůležitější společenská skupina
3. typ člověka zaměřený na své nitro
4. jeden z druhů lidského temperamentu
5. vrozený předpoklad pro rozvoj schopností
6. druh neverbální komunikace pomocí výrazu tváře
7. vyšší územní samosprávný celek
8. základní, nejvyšší zákon



1. sdružení alespoň dvou lidí
2. původní a nejdůležitější společenská skupina
3. typ člověka zaměřený na své nitro
4. jeden z druhů lidského temperamentu
5. vrozený předpoklad pro rozvoj schopností
6. druh neverbální komunikace pomocí výrazu tváře
7. vyšší územní samosprávný celek
8. základní, nejvyšší zákon

Příloha č. 7

1	X	S	K	U	P	I	N	A			
2	X	R	O	D	I	N	A				
3	X	I	N	T	R	O	V	E	R	T	
4	X	X	F	L	E	G	M	A	T	I	K
5	X	V	L	O	H	A					
6	X	M	I	M	I	K	A				
7	X	X	K	R	A	J					
8	Ú	S	T	A	V	A					

Příloha č. 8

Způsoby řešení konfliktů (dle J. Plamínka):

Spolupráce:

- společná práce na vzájemně výhodném řešení
- prosadíte své a současně respektujete zájmy protistrany
- nejvhodnější způsob, ale nejde použít ve všech situacích

Kompromis:

- obě strany se vzdávají části svých zájmů ve prospěch dohody
- není vítězů ani poražených

Přizpůsobování se:

- neprosazujete své, neberete ohled na vlastní zájem, nýbrž na zájmy druhých
- prostě ustoupíte

Vyhýbání se:

- útěk od problému, neřešení konfliktu
- podceňování vlastního zájmu
- vychází z přesvědčení, že jakýkoliv konflikt škodí, a tak raději od řešení utíkáte
- spojeno s obavou z negativních emocí a následného stresu
- v ostatních vyvolává frustraci, protože věci se neřeší, jsou obcházeny

Soupeření:

- agresivní a nekooperativní styl
- sledování pouze vlastních zájmů a nerespektování druhé strany
- jedna strana např. využívá své moci pramenící z pozice
- využívání manipulace
- např. vyhrožování nebo prosté ignorování požadavků druhé strany
- vede ke vzniku nepřátelství a touhy po odplatě

Kdy použít které řešení aneb když spolupráce není možná…

Soupeření (prosazení vlastního řešení):

- ✓ když je nutná rychlá a rozhodná akce
- ✓ když je nutné prosadit nepopulární opatření
- ✓ v záležitostech obecného zájmu, jste-li si jisti, že vaše řešení je správné
- ✓ tam, kde by byl jiný postup považován za slabost

Vyhýbání se:

- ✓ když jde o maličkost a jiné záležitosti jsou naléhavější
- ✓ když nevidíte žádnou šanci uspokojit své zájmy
- ✓ když ztráty z případného rozjitření konfliktu jsou větší než přínosy z jeho vyřešení
- ✓ když je třeba nechat vychladnout city a získat odstup
- ✓ když je třeba získat další informace
- ✓ když konflikt mohou lépe vyřešit jiní
- ✓ když konflikt je zástupný

Přizpůsobení se:

- ✓ když zjevně nemáte pravdu nebo nejste v právu
- ✓ pokud je předmět sporu výrazně významnější pro ostatní než pro vás – vyjdete-li jim vstříc, udržíte si dobré vztahy a spolupráci
- ✓ když vaše šance (vás a partnera) jsou v nerovnováze a chcete minimalizovat ztráty
- ✓ když harmonie a stabilita jsou důležitější

Kompromis (částečné ustoupení obou stran):

- ✓ když cíle a zájmy jsou sice důležité, ale ne tak, aby stály za narušení vztahů
- ✓ pro dosažení dočasných urovnání ve složitějších záležitostech
- ✓ pro dosažení přijatelných a vyhovujících řešení pod časovým tlakem
- ✓ když ani spolupráce ani konfrontace nefungují (jako ústupový prostředek).

Příloha č. 9

Řešení konfliktů – komunikační situace – nácvik rolí

1. Rodiče chtějí jet na společnou dovolenou k moři v době, kdy jsi chtěl(a) jet ke kamarádce na chatu.

2. Soused pouští nahlas hudbu na své zahradě. Celý den. Sice dodržuje noční klid a ve 22 hodin hudbu vypíná (neporušuje zákon), ale tebe to ruší, protože pracuješ večer a přes den potřebuješ odpočívat.

3. Sdílíš se svojí sestrou pokoj. Sestra si často zve domů kamarády a tobě to vadí, protože se potřebuješ v klidu učit.

4. Jsi zaměstnanec v supermarketu. Tvůj šéf řekl, ať se domluvíš s kolegyní na termínu dovolené. Kolegyně chce jet na dovolenou ve stejném termínu jako ty. Ty ale nemůžeš jet jindy, protože máš děti, které tou dobou mají jarní prázdniny. Kolegyně děti nemá, ale už si na ten termín zamluvila místo v hotelu v Řecku.

5. Venčíš svého psa. Potkáš cizí paní, která také venčí psa. Její pes toho tvého napadne a kousne. Zranění není vážné, ale přesto chceš jet k veterináři, aby tvého psa prohlédl. Návštěva veterináře tě bude stát několik set korun.

6. Paní prodavačka ti v obchodě vrátila o sto korun méně, než měla. Ty jsi to ale zjistil až před obchodem. Chceš vrátit zpátky své peníze.

7. Stojíš dlouho ve frontě v obchodě, už máš přijít na řadu, ale v tom doslova přiletí nějaký muž a předběhne tě s tím, že velmi pospíchá. Prodavač řekne, ať se domluvíte, kdo je na řadě. Ostatní zákazníci nervózně sledují a komentují celou situaci.

8. Vžij se do role rodiče. Před časem jste se s dítětem domluvili, že když mu koupíte nový mobil, bude vám pomáhat s domácími pracemi a uklízet. Mobil jste koupili, ale dítě doma s ničím nepomáhá, dokonce si neuklízí ani vlastní pokoj.

9. Máte doma jeden počítač. Tvůj bratr na něm hraje celé odpoledne hry, ty ale potřebuješ udělat prezentaci do školy.

10. V restauraci jste si objednali jídlo, ale přinesli vám ho za dlouhou dobu a navíc nebylo teplé.

Příloha č. 10

POZNEJME SE LÉPE

Co jsem se dozvěděl(a) o svém spolužákovi/spolužačce: ……

	naslouchající	dotazovaný
nejoblíbenější předmět ve škole		
zájmy, koníčky		
sourozenci		
domácí zvíře		
nejoblíbenější film, seriál		
nejoblíbenější jídlo		
barva očí		
nejoblíbenější zpěvák/hudební skupina		
nejlepší kamarád(ka)		
ještě jsem se dozvěděl(a)		X

……..

POZNEJME SE LÉPE

Co jsem se dozvěděl(a) o svém spolužákovi/spolužačce……

	naslouchající	dotazovaný
nejoblíbenější předmět ve škole		
zájmy, koníčky		
sourozenci		
domácí zvíře		
nejoblíbenější film, seriál		
nejoblíbenější jídlo		
barva očí		
nejoblíbenější zpěvák/hudební skupina		
nejlepší kamarád(ka)		
ještě jsem se dozvěděl(a)		X

5. Zdroje

Literatura:

Plamínek, J. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo, 1994

Petrusek, M. (vyd.), *Velký sociologický slovník*. Praha 1996

Říčan, P. *Psychologie osobnosti.* Praha: Orbis 1972

Křivohlavý, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Svoboda, Praha 1988

Internet:

https://is.muni.cz/el/1441/jaro2013/SZ7BP_KOM1/um/Pedagogicka_komunikace_2.5.2013.pdf

https://slideplayer.cz/slide/3110147/

https://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534357-komunikace-je-hra/208572231010003-reseni-konfliktu/

https://clanky.rvp.cz/

Obrázky:

https://slideplayer.cz/slide/3110147/

https://chcipracovat.info/mohou-konflikty-prinosem/

https://www.tretirodic.cz/otazky-a-odpovedi-nevlastnich-rodicu_1-cast/