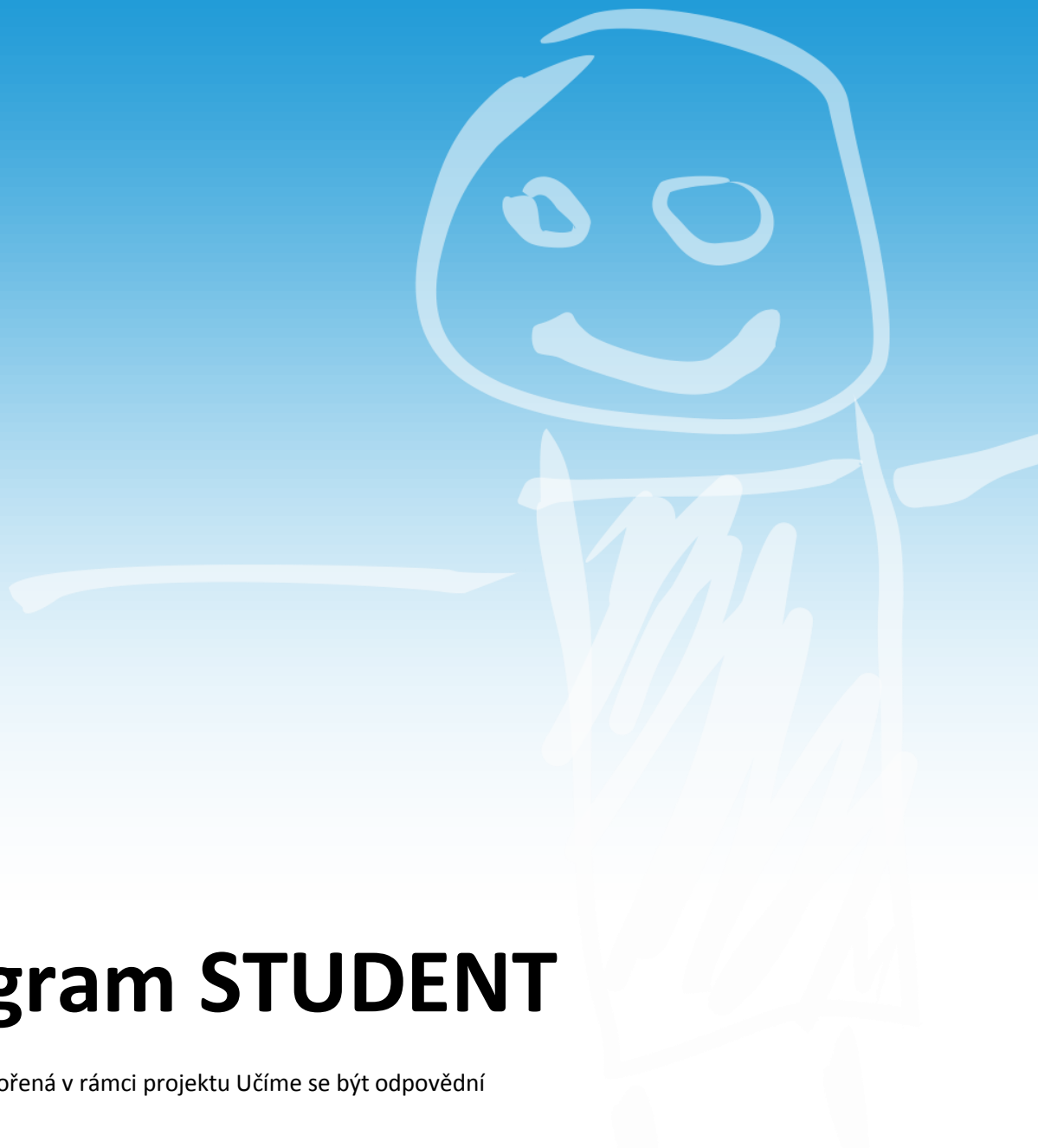




učíme se
být odpovědní



Program STUDENT

Metodika vytvořená v rámci projektu Učíme se být odpovědní



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Obsah	1
PROGRAM STUDENT	2
1. Řešení školních (osobních) krizových situací	4
2. Režimová opatření:	5
3. Motivace...moje budoucnost... moje hodnoty	7
4. Styly učení... (Jak se mám učit?).....	8
5. Podpora komunikačních dovedností (včetně řeči těla, efektivní naslouchání....)	10
6. IQ versus EQ.....	12
7. Přejchod na 2. stupeň ZŠ nebo SŠ – změny, které to s sebou nese	14
8. Relaxační techniky.....	16
9. Sebehodnocení (osobnosti, kompetencí...), budování sebedůvěry	22
10. Jak překonat svůj handicap	24
Přílohy:	25

PROGRAM STUDENT

Individuální (příp. skupinová) podpora lektorem v rámci projektu Učíme se být odpovědní.

Program:

Cílová skupina:

Program Student je zaměřený na práci se žáky 8. a 9. tříd, u kterých hrozí předčasné ukončení základního vzdělávání.

Cíl programu:

Cílem programu je podpořit žáky a žákyně v jejich školní prosperitě, poskytovat podporu v oblastech, které jsou oslabené. Nejprve je tedy nutné rozklíčovat příčiny školního selhávání, zjistit úroveň rozvoje žáka/žákyně v jednotlivých oblastech. Důvody školní neúspěšnosti, resp. nízké školní prosperity, mohou být totiž různé. Proto je program Student sestaven tak, aby obsáhl co největší škálu oblastí, u kterých je předpoklad selhávání. V počátečních kapitolách bychom měli pomocí uvedených technik zjistit příčiny selhávání, objasnit si společně s žákem/žákyní, v jaké životní situaci se nachází, co je potřeba změnit a jakým způsobem. Není proto nutné, aby každý žák či žákyně prošli všemi kapitolami programu, je potřeba reagovat na individuální potřeby jednotlivce. Také je možné upravovat dobu věnovanou jednotlivým kapitolám, navíc se jednotlivá témata vzájemně prolínají, nelze proto uvést přesně dobu pro každou kapitolu zvlášť. Snad až budeme mít více zkušeností z praxe, bude možné uvést po ověření programu alespoň orientační časy.

Z praxe víme, že nejčastějšími příčinami jsou nízký mentální potenciál, nedostatečná příprava na výuku resp. absence domácí přípravy, nepodnětné rodinné zázemí dětí. Z dalších příčin lze uvést nedagnostikované specifické poruchy učení a chování (u diagnostikovaných při správném pedagogickém a speciálně pedagogickém přístupu a při spolupráci s rodinou lze školní prosperitu udržet na dostatečné úrovni), dále ztráta motivace k učení v období puberty (zejména při neúspěchu), nedostatečná úroveň volných vlastností, začlenění do party vrstevníků s rizikovým chováním, inklinace k závislostem na omamných látkách aj.

S programem Student může pracovat pedagog, speciální pedagog, psycholog.

Možná témata podpory:

1. Řešení školních (osobních) krizových situací
2. Režimová opatření
3. Motivace... Moje budoucnost... Moje hodnoty
4. Styly učení... Jak se mám učit?
5. Podpora komunikačních dovedností
6. IQ versus EQ
7. Přejít na druhý stupeň ZŠ – změny, které to s sebou nese
8. Relaxační techniky
9. Sebehodnocení a budování sebedůvěry
10. Jak překonat svůj handicap

Zásady pro práci s dětmi

- Nelituj mě.
- Hodně se mě ptej.
- Usmívej se na mě.
- Nevkládej mi do úst svá slova.
- Neříkej mi, co mám dělat, ale veď mě k tomu, abych na to přišel sám.

1. Řešení školních (osobních) krizových situací

Cíl: Nejprve je potřeba zjistit, v jaké životní situaci se žák/žákyně právě nachází.

Projektivní technika – „Pohádka“ je jedna z možností, kterou lze využít, je jednoduchá na zadání, její vyhodnocení je však třeba stavět na interpretaci samotného žáka (nikoliv svojí).

Zadání:

Zamysli se, vyber si jakoukoliv pohádku a její název napiš do rohu čistého papíru. K názvu pohádky napiš jméno postavy z této pohádky, kterou sis vybral/a. Pak papír otoč napsím dolů. Vyber si scénu z této pohádky a tuto scénu nakresli na čistou stranu papíru.

Interpretace:

Vybraná postava z vybrané pohádky představuje dítě. Toto dítě se s vybranou osobou v něčem ztotožňuje, vidí jistou podobnost (vzhled, ale častěji postavení mezi ostatními postavami, vlastnosti, apod.). Scéna z pohádky je aktuální životní situace, ve které se dítě právě nachází. O tom je však potřeba nechat dítě nejprve povídat, ptáme se, proč si vybralo tuto pohádku (často ji poslouchalo v dětství, nebo naopak, líbí se mu...), proč si vybralo tuto postavu, co ho zaujalo na vybrané scéně, zda váhalo a vybíralo mezi několika, nebo zda hned vědělo, jakou scénu nakreslit. Také dítě po celou dobu jeho práce pozorujeme, zaznamenáváme si doprovodné projevy, komentáře, reakce na zadání.

Doporučuji pracovat s odbornou literaturou Výklad pohádek, v žádném případě není možné dělat unáhlené závěry, naopak se osvědčuje velmi opatrný postup, konzultace s dítětem, nejcennější jsou jeho výklady vybrané scény, protože jde o to, jak pohádku a scénu vnímá a chápe on.

Následná práce:

Závisí na výsledku projektivní techniky, je potřeba s dítětem pracovat na tom, zda ho výsledek překvapil, často se stává, že v první chvíli odmítají děti, že by byl výsledek odpovídající, ale postupně se zpravidla dochází k závěru, že výsledek poměrně přesně odpovídá situaci.

Nedokončené věty – využití pracovního listu Kdo jsem ze souboru Osobnostní a sociální výchova – tematický okruh Poznávání lidí (Hermochová). Příloha č.1

Když se ráno probudím, nejčastěji

Než usnu, často myslím na.....

Nejvíce mám rád.....

Nemám rád (a) lidi, kteří.....

Důvěřuji lidem, kteří.....

Mám pocit štěstí, když.....

Moji rodiče by měli vědět, že.....

Bojím se, když.....

Je smutné, že.....

Jsem.....

Tipy

Metodika doporučuje interpretovat pohádku pomocí odborné literatury. Lektori z řad pedagogických pracovníků doporučují, aby výsledky této projektivní techniky interpretoval školní psycholog (případně speciální pedagog), což umožní podívat se na danou stávající životní situaci z jiného úhlu.

2. Režimová opatření:

Cíl: seznámení se s denním programem žáka, rozvoj kompetencí plánování, organizace času.

Tato kapitola představuje zakreslení veškerých aktivit žáka/žákyně do Rozvrhu dne (Příloha č.2) a následný rozbor zakreslených aktivit. Cílem je úprava režimu, možnost plánování (rozvrh, volný čas, rovnoměrné rozložení aktivity a relaxace apod.). Nejvíce problémů lze předpokládat u dětí s poruchou koncentrace pozornosti (ADHD, ADD, LMD).

V další fázi je na řadě práce s tzv. Koláčem (Příloha č.3), kdy jednotlivé výseče představují osoby, se kterými tráví dítě svůj čas. Je možné a vcelku efektivní, pokud se koláč vyplní dvakrát – poprvé tak, aby to odpovídalo skutečnosti, podruhé podle představy samotného dítěte (jak by to chtělo). Zde je pak opět vhodné rozebrat a porovnat obě práce (do jaké míry odpovídá přání dítěte skutečnosti, kolik času tráví s rodiči, kamarády, pedagogy, případně je zde také možné zjistit, zda dítě netráví čas s nevhodnými osobami – party s negativním vlivem aj., kolik času tráví tzv. organizovaně a kolik času je naopak bezpříznivý).

Vhodné je porovnání Koláče s Rozvrhem dne, pozor na nesprávný odhad dětí u záznamu výsečí do Koláče. Možné je převedení na hodiny. Obě tyto aktivity jsou provázané, nelze upravovat režim dne, dokud nám není známo, s kým tráví dítě svůj čas a jaký je podíl jednotlivých osob. Případné úpravy režimu dne zaznamenáváme do prázdné tabulky Rozvrh dne – Úprava po rozboru tak, aby měly děti možnost odnést si upravenou verzi domů a snažit se podle ní řídit. Další práce je pak směřovaná na to, do jaké míry se dítě snaží upravený režim dodržovat, co je pro něj snadné, co se naopak nedaří dodržet, možné jsou další úpravy, není cílem dítě stresovat režimem, který nelze dodržovat, cílem je naopak nastavit efektivní rozvržení dne, které bude odpovídat potřebám, ale i možnostem dítěte.

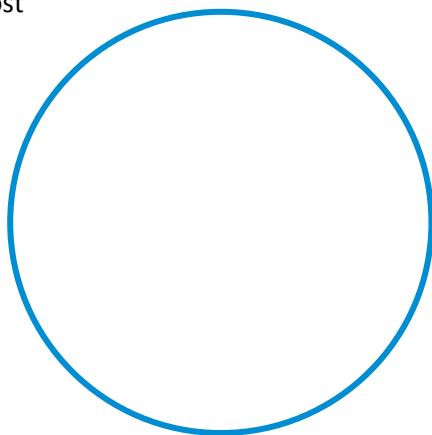
Tabulka Rozvrhu dne: Skutečnost

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Pondělí																	
Úterý																	
Středa																	
Čtvrtek																	
Pátek																	
Sobota																	
Neděle																	

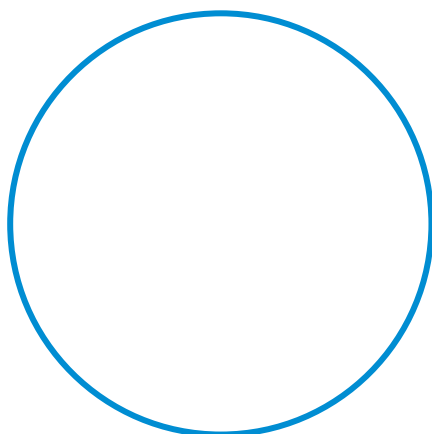
Tabulka Rozvrhu dne: Úprava po rozboru

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Pondělí																	
Úterý																	
Středa																	
Čtvrtek																	
Pátek																	
Sobota																	
Neděle																	

Koláč: Skutečnost



Koláč: Přání



Tipy

Doporučuje se přizvat ke spolupráci rodiče, aby bylo možné nastavit změny v režimu dítěte. Rodiče mají mít větší zodpovědnost za situaci, v níž se dítě nachází.

3. Motivace...moje budoucnost... moje hodnoty

Cíl: nalezení motivujících prvků, vytipování vhodné profesní cesty.

Motivace nemotivovaného dítěte – konkretizace (co mi jde, co umím, v čem vynikám x co mi nejde, co neumím, v čem selhávám). Proč je pro dítě výhodné v tomto selhávat (vždy to má nějaký důvod, ale děti potřebují navést k tomu, aby ho dokázaly konkretizovat). Od 8.tř. může toto být základem profesní orientace (v čem jsme dobří).

Kamínková metoda – Dr. Svoboda, Ostravská univerzita v Ostravě:

1.sloupec

- 1 kamínek = 1 dovednost: dítě předkládá před sebe jednotlivé kamínky za každou svou dovednost, kterou dokáže pojmenovat. Své dovednosti neříká nahlas, pracuje jen sám pro sebe.
- Zopakování: znovu si projde podle jednotlivých kamínků své dovednosti, pokud nedokáže některou znovu pojmenovat (nepamatuje si, za co kamínek položil), musí kamínek odebrat.
- Důkazy: pro každou pojmenovanou dovednost musí dítě nalézt důkaz (alespoň 1 situaci, zážitek, který tuto dovednost potvrzuje)
- Jak se uvedené dovednosti projevují v životě dítěte (kde jich lze využít a kde se jich využívá)

2.sloupec

- 1 kamínek = 1 nedovednost: stejný postup jako u dovedností (pojmenovat, zopakovat, najít důkaz)
- Zamyšlení: otázky typu „K čemu potřebuješ v tomto selhávat? Před čím tě to chrání? Co pozitivního ti to přináší? Co z dovedností ti může pomoci, aby se z nedovednosti stala dovednost? Můžeš nebo chceš nedovednost dovést k dovednosti?“ (tady začíná psychologická práce).

Pro zvýšení efektivity práce s dítětem je vhodné znát hodnotový žebříček rodiny, ve které dítě vyrůstá. To nám může pomoci rozklíčovat, zda dítě jedná na základě studu nebo viny. Stud i vina vznikají v rodině a mají přímou závislost na hierarchii rodiny.

Stud je prožívaný rozpor mezi Já a Společnost, vede k obranným mechanismům (únik, výmluva, lež). Může docházet k vystupňovanému strachu, resp. k fóbii.

Vina je prožívaný rozpor mezi Já a Já (jak já se chovám a jaké mám očekávání od sebe). Před vinou se nedá utéct. Pokud se situaci, vlivem které se dítě cítí vinno, nedaří řešit, může vést k depresím.

Pokud dítě cítí vinu, je více motivované než dítě, které cítí stud.

Tipy

Metodika doporučuje interpretovat kamínkovou metodiku lektory. Lektori z řad pedagogických pracovníků doporučují, aby výsledky této metody interpretoval školní psycholog, což umožní podívat se na danou stávající životní situaci z jiného úhlu.

Lektori doporučují přidat aktivity, které směřují prakticky k profesní (zájmové) orientaci. Velmi vhodná je návaznost na program Interkulturní dílna – dílna Jakou kariéru si mohu vybudovat.

Doporučuje se přizvat ke spolupráci rodiče, aby bylo možné nastavit změny v režimu dítěte. Rodiče mají mít větší zodpovědnost za situaci, v níž se dítě nachází.

4. Styly učení... (Jak se mám učit?)

Cíl: umět vyhledávat potřebné informace, umět se učit, usnadnění procesu vzdělávání.

Základní typy dětí podle způsobu učení:

- **Smyslově mluvní** – k učení nejlépe přispívá sluch a řeč, dítě rádo odřikává dlouhé básničky, které si rychle a snadno zapamatuje, má námitky, když čtete pohádku nesprávně, nejlépe si pamatuje to, co slyšelo a o čem mohlo mluvit – vyhovuje obvyklý školní systém (slovní výklad)
- **Zrakový** – dítě překvapuje množstvím detailů v kresbě, přesně si pamatuje, jak to vypadalo na výletě, co měl kdo na sobě atd., takové děti si dělají ve škole přehledy, barevně odlišené poznámky, vyrábějí taháky, i když je nepoužívají, často rádi a hodně čtou, dobře se vyznají v mapách, pamatují si orientační body v krajině, často mají výtvarné nadání. POZOR pokud převládne jen zrakový kanál na úkor ostatních smyslů – informace projde hlavou bez výběru na důležité a nedůležité, přenáší se i do čtení.
- **Slovně pojmový** – bílá vrána, v předškolním věku jen těžko poznatelná – matematické vzorce a vědecká schémata jsou jim bližší než slovní popis, často je těžké s nimi vyjít, na první pohled najdou chybu v naší práci a ne vždy se zdržují taktem. Je nutné neustále jim odpovídat na jejich Proč?, nediskutovat, jde jim o stručné vysvětlení.
- **Hmatově pohybový** – tendence vše brát do ruky, ohmatat, ocukat, rozebrat a zkoušet, co který předmět umí a vydrží. Potřebuje při učení pohyb, chůze po místnosti, vypočítávání na prstech, nejlépe si pamatují, co si mohou sami zkusit (pokusy), nejsou naopak schopni přijmout abstrakci. Dobře a rádi cvičí, pohybem si nejlépe odpočinou. Poznatek je třeba pojit s pohybem.

Z těchto základních typů je potřeba vybrat ten, který konkrétnímu dítěti nejvíce vyhovuje. Je samozřejmě možné, že u některých dětí jde o kombinaci typů, vliv může mít třeba i předmět, který je nutné se učit. To, který typ odpovídá potřebám dítěte nejvíce, lze zjistit využitím dotazníku Jak se nejlépe naučím? (příloha č. 4). Ale je potřeba si uvědomit, že rozhovor s klientem je důležitější, než všechny testy (Doc. Polak). Dotazník je tedy koncipován tak, aby byl spíše návodem pro řízení rozhovor s dítětem, každou odpověď je potřeba si zaznamenat, abychom se k nim mohly později vracet. Dotazník se nevyhodnocuje bodově, jak je již výše uvedeno, jedná se spíše o návod na rozhovor, jde o to, co je potřeba od dětí vyzvědět, co je dobré o nich znát.

Dotazník Jak se nejlépe naučím? – Příloha č.4:

- Kolik času věnuješ domácí přípravě?
- Učíš se každý den?
- Učíš se až tehdy, když víš, že budeš psát písemnou práci nebo budeš zkoušen?
- Učíš se z učebnice nebo ze sešitu?
- Potřebuješ mít při učení nějaký pohyb? (chůze po pokoji, houpání na balančním míči atd.)
- Potřebuješ na učení naprostý klid a ticho, nebo si naopak pouštíš hudbu?
- Potřebuješ si při učení dělat poznámky?
- Potřebuješ dopomoc dospělého nebo někoho ze spolužáků?
- Koho?
- Učíš se učivo spíše z paměti?
- Stává se ti, že naučené látce nerozumíš?
- Pamatuješ si dobře některé básničky či texty písní?
- Vybavuješ si naučené učivo tak, že si představuješ, kde je v sešitě či v učebnici napsané?
- Děláš si taháky?

Jak se učit aneb zásady efektivního učení:

- 1) pokud byla příprava na vyučování nárazová, postupně rozšiřovat přípravu na vyučování 1 hodinu denně. Po vybudování učebního-studijního návyku prodloužit přípravu na vyučování na 2 hodiny denně
- 2) volit za sebou co nejméně příbuzné předměty, které co nejméně zatěžují stejné psychické funkce
- 3) volit přestávky mezi přípravou v délce trvání cca 5- 10 minut, ty pak vyplnit aktivitou jiného charakteru (pohyb)
- 4) v začátcích studia při obtížnější koncentraci pozornosti volit přestávky již po 20 minutách systematické práce
- 5) rozsáhlejší látku projít celou, pak ji rozdělit do jednotlivých partií, které se budou lépe zvládat
- 6) ve dni, kdy proběhl ve škole výklad nového učiva, si látku doma přečíst, osvojit si logické jádro, závěry zformulovat svými vlastními slovy, před následující hodinou si látku zopakovat a doplnit detaily
- 7) využívat PC při vyučování - PC dávají žákovi příležitost být úspěšný tam, kde předtím neuspěl, kde prožíval určité neúspěchy plynoucí z nezdaru (psaní, gramatika, motivace). PC zpřístupňují bohaté zdroje informací, nabízejí prostředí pro rozvoj myšlení žáků, umožňují projektové vyučování
- 8) domácí příprava bude jednodušší, pokud bude předcházet pozorné sledování výkladu a vedení poznámkového sešitu (u jedinců s VPU lze s úspěchem využít diktafon)
- 9) příprava na vyučování by měla probíhat ve stejném a stálém čase, vytváření pravidelného učebního návyku přispívá k úspěšnosti při domácí přípravě
- 10) při přípravě začít tím, co jde snadno, úspěch podporuje vůli, motivuje ke zvládnutí dalších překážek
- 11) látku ke zkoušení si připravit jako referát, aby vyučující nemusel do zkoušení zasahovat (literatura)
- 12) v učebnici si přečíst látku a tužkou podtrhávat stavební kameny výkladu, vycházet z logické analýzy textu, psát si poznámky na papír, barevně podtrhávání slouží k udržení pozornosti
- 13) novou látku si číst, reprodukovat z paměti, proslovení vede k pochopení a ověření si, že učivo nejenom umím, ale umím ho i sdělit

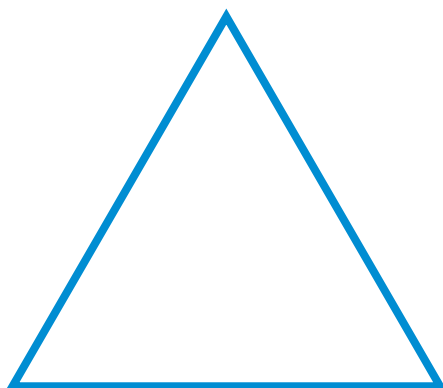
5. Podpora komunikačních dovedností (včetně řeči těla, efektivní naslouchání....)

Cíl: získat potřebné kompetence v oblasti verbální i neverbální komunikace, porozumění, dekodování.

Komunikační techniky, verbální i neverbální komunikace, tato část by měla být vedena spíše skupinově, aby mohlo docházet k rozvoji komunikačních kompetencí, nácviku správné komunikace, rozhovoru. V případě individuální práce s dítětem je vhodné naučené techniky vždy ověřit v praxi, vyzkoušet si jejich využití mezi vrstevníky (spolupráce s pedagogem žáka).

Základní sociální interakce: „Predátor, oběť, zachránce“ – míra volnosti projevu (nejvyšší, nejnižší, variabilní).

Nejvyšší míra volnosti projevu
(„predátor“ – ten, co mluví)



Nejnižší míra volnosti projevu
(„oběť“ – ten, co mlčí)

Variabilní míra volnosti projevu
(„zachránce“ – pravidla rozhovoru, ve škole zvonění atd.)

Pokud nejsou dodržována pravidla rozhovoru, zůstává oběť stále obětí a může se začít projevovat agresivně. Agresi je však potřeba považovat nejen za zlo, ale také za jistou akceschopnost, bez které není možné žít. Trojúhelník sociální interakce platí bez ohledu na výši intelektu skupiny, jen forma řešení situací se liší. Pokud funguje sociální interakce, pozice se střídají a není nutná agrese.

Rozhovorem je dobré dojít k tomu, abychom byli schopni dokázat posoudit, v jaké roli se dítě vyskytuje nejčastěji.

Konverzační dovednosti – Lawrence E. Shapiro: (Příloha č.5)

Dovednost:	činnost:
Jasně vyjádřit své potřeby a svá přání.	Povídejte o tom, jak se cítíte, proč se tak cítíte a co chcete.
Sdílet osobní informace o sobě.	Mluvte o věcech, které vás zajímají a které jsou pro vás důležité.
Přizpůsobit své reakce náznakům a slovům druhých.	Věnujte pozornost tomu, co říkají druzí a jak to říkají.
Ptát se druhých na ně samotné.	Bud'te zvědaví. Snažte se co nejvíc zjistit o člověku, s nímž mluvíte.
Nabídnout pomoc a radu.	Uvědomujte si, co lidé chtějí. Obvykle říkají: „Nevím, co mám dělat.“
Nabídnout pozvání.	Pokud se s někým cítíte dobře, dejte mu to najevo tím, že ho pozvete, abyste spolu dělali to, co vás oba těší.
Poskytnout pozitivní zpětnou vazbu.	Řekněte, že se vám líbí něco, co řekl ten druhý („To je dobrý nápad.“).
Udržet konverzaci.	Neměňte téma rozhovoru a neodbočujte.
Ukázat, že jste dobrý posluchač.	Ptejte se na to, co bylo řečeno. Žádejte vysvětlení nebo podrobnosti.
Vyjádřit zájem o druhého člověka.	Usmívejte se. Dívejte se druhému do očí. Ptejte se na to, co je pro něho důležité.

Do poznámek si pak píšeme, jakých dovedností už dítě dosáhlo, eventuálně je společně s dítětem zaškrtaujeme, aby i ono samo mělo přehled, co je zvládnuté a co ještě chybí.

6. IQ versus EQ

Cíl: získat klíčové kompetence v oblasti emočního prožitku, uvědomění si kvality prožitku, empatie.

Školní inteligence má jen velmi málo společného s citovým životem. Podle IQ nebo podle výsledků psychologických testů není možné spolehlivě předpovědět úspěch člověka v životě. IQ přispívá k faktorům určujícím úspěch v životě pouhými 20 %, což ponechává celých 80% dalším vlivům. Postavení, kterého nakonec ve společnosti člověk dosáhne, je v naprosté většině určováno jinými faktory než je IQ, a to od společenského původu až po štěstí. Školní inteligence nás nijak nepřipravuje na nepřehledné životní situace a příležitosti, které před nás postaví nevyzpytatelný život. Vysoké IQ není zárukou prosperity, společenského postavení ani štěstí. Lidé s dobře rozvinutou emoční inteligencí dosáhnou v životě daleko častěji naplnění a spokojenosti a dokážou překonat svoje zlozvyky, které omezují jejich činorodost. IQ a EQ nejsou protikladné schopnosti. Všichni v sobě směřujeme intelekt s emocemi. Lidé s vysokým IQ a nízkým EQ a obráceně se vyskytují relativně vzácně.

Propojenost EQ a IQ spatřujeme v emočním myšlení, kdy je jedinec schopen vytvářet a ovládat své emoce tím, že myslí. Pro život je proto i velmi důležité realistické myšlení, tedy schopnost vidět svět takový, jaký je a reagovat na něj vhodným chováním a rozhodováním. Nezbytné pro život každého člověka jsou sociální dovednosti, tedy schopnost vycházet s druhými, což nejvíce přispívá k pocitu úspěšnosti a uspokojení v životě.

Socializační proces začíná kombinací zděděného temperamentu a reakcí okolí na něj. Děti v předškolním věku získávají většinu sociálních dovedností od svých vrstevníků, a to ze vzájemných interakcí. Mnohé děti mají problémy vycházet s ostatními dětmi, postrádají svému věku přiměřené konverzační schopnosti a dovednosti. Slabé konverzační dovednosti jsou zvláště evidentní, když se děti snaží získat nové kamarády.

Sociálním dovednostem je možné se naučit. K sociálním dovednostem patří umění sdílet osobní informace, klást otázky druhým, vyjadřovat zájem a souhlas s druhými. Důležitou sociální dovedností je humor. Je to jeden z nejvýše oceňovaných povahových rysů u dětí i dospělých. Během celého života může pomáhat člověku vycházet s druhými a vyrovnávat se s nejrůznějšími problémy. Naučit se vycházet s druhými ve skupině vrstevníků, je ve vývoji dítěte důležitý úkol, jehož zvládnutí může ovlivnit vztahy dítěte v dospívání i v dospělosti.

K dalším stránkám emoční inteligence patří dovednost organizovat si svůj čas. Koníčky představují jedinečný způsob, jak děti učit hodnotě vynaloženého úsilí, protože v sobě obsahují prvky hry a práce, což je pro život člověka velmi důležité.

Velmi diskutované ve výchově jsou PC, ale PC programy mohou naučit množství emočních dovedností tím, že stimulují zároveň emoční i myslící části lidského mozku. Zvyšuje se počet programů, které stimulují tvořivost a realistické myšlení, existuje mnoho programů, které učí hodnotám a mohou dětem zprostředkovat „virtuální zkušenost“, která jim může pomoci vyrovnávat se s problémy.

Příčinou sníženého pracovního (studijního) výkonu bývá společenská izolace, která je způsobena především nízkou úrovní emoční inteligence.

Emoční vlastnosti, které jsou důležité pro dosažení úspěchu:

- vcítění
- vyjadřování a chápání pocitů
- ovládání nálady
- nezávislost
- přizpůsobivost
- oblíbenost
- schopnost řešit mezilidské problémy
- vytrvalost
- přátelskost
- laskavost
- úcta

Techniky:

Vycházíme z odborné literatury nakl. Portál – Emoční inteligence dítěte a její rozvoj (Lawrence E. Shapiro), ve které jsou uvedené velmi pěkné náměty na rozvoj emoční inteligence, sociální komunikace, hry, které mohou pomoci naučit dítě čelit neúspěchu a překonávat ho.

Pro příklad uvádíme jednu emoční hru jako ukázkou.

Zůstaň klidný (variace na známou hru Mikádo):

Vhodné hrát ve dvojici, jedná se o jednoduchou hru, kdy obvyklý způsob vyžaduje, aby každý hráč postupně odebral z hromádky vždy jednu špejli tak, aby se ostatní špejle nepohnuly. Je to jednoduchá hra, která vyžaduje soustředění a jemnou motorickou koordinaci. V této emoční hře, určené pro učení emočního ovládání, je dovoleno, aby zatímco jeden hráč vytahuje špejli, druhý hráč ho rozptyloval, obtěžoval, nadával mu, jak chce, jen se ho nesmí dotknout. Každý hráč dostává bod za každou vytaženou špejli a dva body, pokud se mu podaří nezareagovat na pokoušení a nadávky spoluhráče.

Další praktické hry naleznete ve výše zmíněné odborné literatuře.

7. Přejít na 2. stupeň ZŠ nebo SŠ – změny, které to s sebou nese

Cíl: zvyšovat míru samostatnosti žáka/žákyně, získat potřebné zkušenosti v oblasti adaptace na změny.

Domácí příprava na vyučování – informace rodičům, práce s dítětem, propojení s prací pedagoga:

- optimální doba, vhodné řazení předmětů za sebou,
- kdy a jak opakovat novou látku, techniky učení
- nevhodné postupy (opakování uprostřed doby určené k učení apod.).

Časová tolerance:

- rozdíl v pracovním tempu mezi žáky
- upřednostnění kratšího rozsahu práce před větším časovým prostorem

Přístup žáků:

- samostatnost, pozornost
- ZŠ = nutnost, SŠ = výběr (ve většině případů), volba nebo donucení

Typy prověřování vědomostí:

- vyzkoušet a vybrat nejosvědčenější
- ústní x písemná forma (pozor na diagnózu specifických poruch učení)
- u cizích jazyků volit spíše sluchovou cestu než zrakovou. (tam, kde je *porucha zrakového vnímání*, tam dětem nesvědčí doplňovací cvičení)
- dyslektik by měl učivo zvládat ústně

Úlevy:

- předtištěné texty, výpisky – dopomoc
- diktáty PSÁT!!! ale tolerantně hodnotit – vedou k trénování a získání dovednosti zaznamenat diktované slovo.
- dopomoc při vytváření osnovy učební látky – záchytné body

Stanovení diagnózy = začátek:

- pro mnohé je to spíše konečná fáze
- v dnešní době je předpoklad, že většina pedagogů je seznámena se základní problematikou SPU
- cílem není osvobodit od školních povinností, ale vytvářet optimální podmínky k učení s ohledem na možnosti žáka.

Zásady pro zdárnou práci:

- žákův pocit úspěšnosti
- dílčí posuny a jejich ocenění
- začínat od jednoduchého a zvládnutého
- dodávat sebedůvěru a chuť
- pravidelná a dlouhodobá reedukace obtíží
- optimální podmínky
- informovanost rodičů
- pravidelná domácí příprava... DŮ krátké, každou hodinu – režim, řád
- trvat na důsledném odůvodňování mluvnických pravidel a jevů celými formulacemi – tím rozvíjíme myšlení

Vhodné je využití starších žáků k vytváření reedukačních pomůcek a přehledů pro mladší žáky, i tím totiž získávají a upevňují své znalosti a schopnosti. V rámci individuální podpory by tedy mohlo být využito mnohdy velmi dobré manuální zručnosti.

Tipy

U starších žáků ZŠ (8-9. třída) lze vynechat část věnovanou přechodu na 2. stupeň ZŠ a více se věnovat očekávaným změnám při přechodu na SŠ.

8. Relaxační techniky

Cíl: naučit žáky a žákyně relaxovat, předcházet únavě, připravovat se na náročné úkoly, koncentrovat pozornost.

Princip relaxace:

- Pomocí fyzického uvolnění (svalového napětí) dosáhneme uvolnění psychického. Svalové uvolnění působí na uvolnění psychiky velmi rychle, racionální podklad – žádné čarování.
- Určené jsou všem, kteří potřebují uvolnění, kteří se pohybují ve stresovém prostředí. Škola = stres pro obě strany (děti i učitele, učitel je nepřítel, se kterým žák bojuje, kterému se musí podřídit...). Ve škole je pro žáky zatěžující již to, že jde o organizovanou činnost od rána až do odpoledne. Děti s SPUCH a LMD jsou zatěžované ještě více, nehledě na to, že tyto děti jsou vnímány a sami sebe často vnímají jako zlobivé. Současný vývoj směřuje ke stále častějšímu zaměření se na výkon (jazykové, sportovní, matematické školy), hyperaktivní děti jsou ve škole pohybově omezovány.
- Když je člověk ve stresové situaci, vyplavují se do krve stresové hormony (adrenalin, nonadrenalin). Toto funguje stejně již miliony let, jenže v současné době nemáme kyj a nemůžeme praštit mamuta.
- Endorfin – hormon vyplavovaný do krve při pocitech štěstí, euforie.
- Hormony způsobují bušení srdce, napínání svalů, je nutné sledovat řeč těla.
- Děti se velmi dobře uvolňují smíchem

U jakých problémů můžeme využít relaxační techniky:

a) klasická relaxace a dechová cvičení:

- k utlumení hyperaktivity
- k aktivizaci u hypoaktivních dětí

b) klasická relaxace a jógová cvičení:

- působí na zvýšení koncentrace pozornosti (nejen u dětí s LMD, ale také u dětí, které jsou často u televize nebo u počítače – audiovizuální generace) –

Lit.: Jak krotit televizní obrazovku – P. Říčan

c) klasická relaxace, dechová cvičení, relaxační aktivační techniky, relaxační hry:

- k odstranění únavy

d) dechová cvičení, psychorelaxace, uvolňující, ne aktivizující:

- ovlivňují myšlení a paměť – dobré je relaxovat před učením (stresové hormony vyplavené = synapse, mozkové spoje se od sebe oddělují, jsou narušené, u paměťových stop vzniká to, že se nevybaví, tzv. „okno“)
- na poruchy řeči – řeč je spojená s psychikou, poruchy jsou často na psychickém podkladě – koktání..., klidné dítě lépe artikuluje.

e) jógová, dechová relaxace, relaxační techniky s pohybem:

- ovlivnění problému v komunikaci – narušení empatie, komunikační bloky, porušený vývoj řeči, slyší, ale nerozumí (dysortografie, porucha fonemického sluchu), nerozumí překotnému tempu řeči, protože jsou sami překotní až zajímaví, dysfatické děti, kdy psychologické vyšetření může být zkreslené právě jazykovou bariérou („kde

máš tu inteligenci, nemáš ji s sebou?“), např. u WISC je někdy potřeba otázku až 3x přeformulovat.

- ovlivnění motorické obratnosti a psychomotorické koordinace – tím, že děti uvolňují svaly, se naučí ovlivňovat své pohyby. V relaxačních a jógových cvičení není nic špatně, každý cvičí dle svých schopností, chválíme za všechno, každý to dělá dobře, často jde o děti, které doposud pochváleny nebyly.

f) dechové, zklidňující techniky, u úzkostných dětí imagínace bezpečí a na konec něco pozitivního

- vliv na afektivitu a agresivitu
- vliv na úzkosti a depresivní stavy – snižují projevy.

Působí na některá onemocnění

!!! Pozor, důležité je dokonale znát zdravotní stav dítěte, u srdečních obtíží NE autogenní trénink, u epileptiků NE některá dechová cvičení.

Kladně působí na astmatiky, proti bolesti, u závažnějších onemocnění je potřeba vyjádření lékaře (neurologa).

Příklady relaxace :

IMAGINACE:

= slovní doprovod, kterým se doprovází relaxace, navození představy, klidová nebo aktivizující, lehce aktivizující.

- jsou cílově zaměřené, můžeme je soustředit dle věku (kýčové obrázky), u pubescentů havajské ostrovy včetně tanečnic.
- Dnes je velký prostor – Pán prstenů, Harry Potter aj., je dobré navazovat na nepovinnou četbu, hodiny Dě, Z, zájmy...
- V rámci ročních období, rituálů, prázdniny (jízda na kole, na koni, výlety, plavání, opalování)
- Působí na zlepšení koncentrace pozornosti
- Učíme se přepínat mezi útlumem a aktivitou (relaxačně aktivační metoda pro dospělé – původně určena pro sportovce – emoce a výkonnost, Machač, machačování)
- Na konci je velmi příjemné zahřívání ruce přiložit na oči – oční relaxace, dobré pro dyslektiky

DECHOVÁ CVIČENÍ:

- A - statická – fáze dechu, trénování
- B - kynetická – pohybová, sjednotíme pohyb a dech
- ovlivňují okysličení mozku – výdech uklidňuje X nádech aktivizuje
- vhodná pro hyper i hypoaktivní děti, vzhledem k tomu, že dechová cvičení jsou spíše aktivizující, jsou přeci jen vhodnější pro hypoaktivní děti
- zvyšují koncentraci pozornosti

RELAXACE:

- A - psychofyzické – nácvik svalového uvolnění, autogenní tréninky, dále také na nácvik uvolnění končetin, tíhy končetin, tepla v těle, u dětí opatrně fáze týkající se srdeční činnosti
- B - fyziologická – napínání a uvolňování – Jacobsonova technika:
 - statické cvičení – v lehu, v sedu

- dynamická cvičení – aktivní pohyb (pomalé tempo), pasivní pohyb (druhou osobou, např. masáže), děti s LMD, pokud je k tomu potřeba druhý člověk, nezařazujeme na začátku, musí být zpracována skupina, chybí důvěra, přehnané reakce (na pokyn „polož“ dítě švihne atd.)

RELAXAČNÍ MASÁŽE:

- A – automasáže – celé tělo od prstů na nohou, ve škole masáže obličeje a hlavy
- B – masáže druhou osobou – ideální pro rodiče, velmi obtížné u dětí, kterých se rodiče někdy vůbec nedotýkají.

DOPLŇKOVÉ TECHNIKY:

- arteterapie, muzikoterapie, relaxační hry, relaxační hudba

Použit je můžeme **kdykoliv**, na začátku výuky pro přepnutí na režim školy, v průběhu výuky při únavě, před zátěžovou akcí, testy, na závěr vyučování, odpoledne, před spaním. Není pouze vhodné zařazovat po jídle, děti by neměly být moc najedené, to se týká zvláště dechových cvičení.

Použit je můžeme **kdekoliv**, ve třídě, v lavici, v relaxační místnosti, využívat koberce, nesmí dojít k prochladnutí, vhodné volné a pohodlné oblečení (u riflí např. rozepnout knoflík).

RELAXAČNÍ POLOHY:

- volíme takové, které vyhovují nám i dětem
- poloha, která se líbí nejvíce, není vždy splnitelná, např. při dechových cvičení není vhodná poloha na břiše. Dítě musí mít volný nos, uvolněné břicho a hrudník, volíme proto spíše sedy, kleky, případně stoj.
- Je vhodné vystřídat všechny polohy a pak se děti ptát, která se jim nejvíce líbila.
- V případě bleskových relaxací sed v lavici, hlava může být opřená o stůl – pracovní název **umakartové čelo**. Dítě nesmí být příliš odsunutě, hlava položená na ruce, nebo ruce visí dolů a hlava je na stole, položená na tváři (při delší relaxaci je důležité vystřídat tváře) – toto opět není vhodné pro dechová cvičení.

Pozice vozky:

- sed bez opory, židle maličko odsunutá, hlava skloněná mírně na hrudník, ne extrémně, hlava visí volně (malé děti a lidé nad 30 let nemají extrémně zaklánět hlavu. Nohy jsou mírně od sebe, ruce leží opřené o stehna, tělo je mírně předkloněné.
- Navodit představu divokého západu, dostavník

Velmi unavený vozka:

- větší předklon, tělo až na stehnech, ruce na zemi, hlava mezi kolena.
- Čím více zabalené pozice, tím jsou vhodnější pro úzkostné děti, naopak hyperaktivní děti je nemají rády, protože ztrácejí kontrolu nad okolím.

Sedy a kleky:

- zakloněný sed – na židli s opěrkami
- rovný sed – vhodný pro dechová cvičení
- sed na zemi, klek na zemi – sed na patách, paty od sebe, špičky od sebe, dobrá pozice pro dechové cvičení, možno opět sklonit hlavu pro relaxaci. Děti na tuto polohu nejsou příliš zvyklé, za chvíli je brní nohy.
- Prosednutí mezi paty – kolena nemusí být u sebe, vhodné pro rozcvičené děti, není to relaxační poloha, protože v nohách je napětí.

Diamantový spánek:

- prosednutí mezi paty, položit vzad, dochází tak k vyklenutí páteře do velkého oblouku, pro většinu dětí to opět není relaxační poloha.
- Kompenzační poloha je leh na zádech, nohy pokrčené, paty co nejbližší k zadečku, podsunutá pánev.

Zajíc:

- A varianta – sed na patách, předklon (stulený zajíček v doupěti, u maminky, mazlí se, teplý kožíšek), čelo na podlaze, ruce podél nohou dozadu – velmi výhodné pro úzkostné děti – chrání břicho, pocit teplého břicha.
- B varianta – totéž, ale ruce natažené dopředu, nemusí být příjemná pro úzkostné děti, není už tak relaxační.

Sed s nataženými nohami:

- fajfky, děti často dost prkenné, dobré je opřít se o ruce, nadzvednout zadek a pustit = přirozený sed. Ruce na stehnech, podél těla, jak kdo chce, hlava mírně předkloněná.
- Možné totéž, ale tělo hodně svěšené
- Břicho není tolik uvolněné pro dechové cvičení

Turecký sed:

- opět nadzvednout zadek a spustit, zápěstí na kolenou, uvolněná špetka s palcem nahoře
- vhodné pro dechová cvičení – narovnaná záda, v případě relaxace záda schoulit

Turecký sed 2:

- nohy nejsou zkřížené, ale jsou před sebou, obě nohy kotníky na zemi, otevřená poloha, dobrá pro rozcvičené děti.
- Vhodná poloha na dechová i aktivační cvičení.

Kočka:

- klek, opora o ruce – volné břicho – vhodné pro dechová cvičení
- nádech – hřbet, výdech – prohnutí

Lehy:

- na zádech – nadzvednout a pustit, opět nechat padnout vlastní hlavou, jak padne, tak padne, dlaně i špičky od sebe, ruce lepší spíše na malíčkových hranách. Vhodné pro dechová cvičení.
- Na břiše – ruce podél těla dlaněmi vzhůru, paty k sobě, špičky od sebe, hlava opřená o tvář (střídat), nebo ruce pod hlavou.
- Poloha čtenáře – leh na břiše, ruce podpírají hlavu, tvoří miskou, palce za uši, lokty cca 5 cm od sebe. Není vhodná na relaxaci, ale je dobrá na aktivaci, imaginaci, hudební relaxaci. Nutno následně přejít do kompenzační polohy lehu na břiše.
- Poloha krokodýla – koncentrační poloha (predátor – i když leží a odpočívá, je ve střehu a číhá)
- Tygří poloha – relaxační, stabilizační poloha.

Stoje:

Pozice hory:

- nohy na šířku pánve, ramena nahoru a dozadu, zpevněné břicho, ruce volně podél stehů, hlava rovně, nevystřkovat zadek (hora je pevná, silná, stabilní, budujeme pocit síly, jistoty).
- Vhodná pro dechová cvičení
- Zvedneme-li ruce dlaněmi proti sobě, prsty mírně roztažené = čerpání energie z vesmíru, už je to aktivizující pozice.
- Unavená hora – hlava i ramena mírně svěšené, předkloněné.

BLESKOVKY:

- uvolnění – aktivace
- klidná voda – mírný vánek
- dobře přijímané hyperaktivními LMD, u starších dětí s LMD není tolik pohybu, ale o to více řečí.
- U pubescentů je to chvíle, kdy budou sami se sebou, nevydrží nekomentovat, musí na to zvyknout, motivuje je, když se řekne, že je to pro ně nové a že to asi nezvládnou.
- Čím menší dítě, tím kratší „odpočinek“ (relaxace), na začátku nejsou schopni hluboké relaxace.

PROTIÚZKOSTNÁ RELAXACE:

- Nemusí být všem příjemná
- Imaginace teplé hliněné kuličky
- U dětských relaxací – děti ví, že mají únikovou cestu, mají možnost (Arabelin prsten...) změnit vše nepříjemné, tu situaci, která je jim protivná, nebo se něčeho bojí, mohou změnit nebo nechat zmizet.
- Kulička – dát do pupíku, krouživý pohyb kuličky, kruhy se zvětšují až vytvoří kruhy kolem celého těla (břicho, hrudník, pánevní kosti...)
- = relaxační spirála.

OBECNÉ ZÁSADY PRO NÁCVIK:

- nenechat se odradit prvními neúspěchy.
- Nutná je pravidelnost (každý den zkoušet alespoň chvíli)
- Sami musíme relaxační techniky dobře ovládat, vyzkoušet to sami na sobě, zjistit úskalí, zjistit svůj hlas, nahrát sebe na magnetofon a přehrát, možné využít již nahrané kazety (Kaiser, Ovečka ze snů – hezké, ale rychlé)
- Nepřeceňovat relaxační techniky, pomáhají, ale nevyřeší všechno, jsou to pouze podpůrné techniky
- Znat problematiku svých dětí (hype, hypo, úzkostné, afektivní...)
- Osobní příklad – cvičit s dětmi, být jim partnerem, když vydržíme my, oni taky.
- Seznámit děti s tím, k čemu to je (přijatelnou formou), po ukončení si o tom s nimi promluvit, co bylo příjemné a co ne, po tomto uvolnění se děti rozpovídají. Pokrokem je, když děti chtějí další relaxaci.
- Pozor na rušivé podněty (zvonek, telefon), ideální je odhlučňovaná místnost se závěsy (pološero), teplé barvy, přiměřená teplota, v tělocvičně nutné tepláky nebo lehké deky, možnost použití relaxační hudby, příjemná je i aroma lampa, pozor na vonné tyčinky (zvláště klasické indické děti dusí), vhodnější jsou vonné svíčky, olejíček do odpařovačů, solné lampy
- Důležitý je absolutní klid, maximálně nerušené prostředí zejména při nácviku
- Spánkové relaxace – nesmí být vedle chrápající element.
- U hyperaktivních dětí je vhodné začít pohybem, postupně zpomalovat a zklidňovat, imaginace motýlků, veverka, ptáčka – skákají, poletují, unavení si sednou.
- Předem stanovit hranice, průběh, co se nesmí dělat, pokud chceme něco změnit, dotekové efekty – přijdu, pohladím, pošeptám...
- Nic není špatné, za všechno chválit
- Před nácvikem mít v zásobě hodně nápadů na imaginaci, větší množství technik.
- Začínat s dětmi co nejdříve, malé děti se lépe naučí, mají větší zájem, vhodné naučit i rodiče. Nejlepší zpětná vazba je, když dítě říká, že si to zkouší někde jinde.
- Pro starší děti volit přijatelnou hudbu (Enya, Gregoria v latině, keltské skladby), u malých dětí nevádí ani anglické texty, protože jim nerozumí. Opatrně s velrybama, mají vysoké tóny, někomu to vadí.
- U mladších dětí hudba se slovy – není nutná imaginace – Svěrá a Uhlíř (Mravenčí ukolébavka, Zapadání), Wágner,
- Relaxační kazeta Dтек země – spánková terapie
- Důležité je, aby byla skladba vyrovnaná, popř. děti upozornit.

DECHOVÁ CVIČENÍ:

- **dechová relaxace** – leh na zemi, rozpoznávání břišního dechu, hrudního a klíčkového – pomocí hračky, plyšáka
- **hrátky s dechem** – dýchat na počítání, prodlužujeme nádech či výdech podle toho, zda chceme aktivizovat nebo uklidňovat.
- Jsou rychlá a rychleji působí, ale také rychleji odezní. („musela jsem to rozdýchat, prodýchat.“)
- Opět vhodná pro úzkostné nebo neurotické děti, kladně působí na oblast břicha.
- Ruka na břicho, druhá na hrudník, spojení všech tří typů dýchání
- Nepřehánět, aby se nemotala hlava, pozor na astmatiky a nastydlé děti.
- Potřeba vyvětrané místnosti, čisté prostředí, pozor na alergie
- Pozor na hyperventilaci, často se ptát, zda se dětem netočí hlava.
- **Kovářské dechy** – jako při porodu, psí dýchání, dechové techniky, které dostanou do stejného stavu jako drogy.
- Zúžení v oblasti hlasivek – „knedlík v krku“ , nádech normální, výdech přidušený – prokrví hlasivky, prodlužuje to výdech, jde využít i opačně při nádechu.
- **Dýchání do čtverce a do obdélníku** – jsou se zádrží, obdélník je jednodušší. Nahoru nádech na 4 doby, vodorovně výdrž, dolů výdech, vodorovně výdrž. Lze to různě měnit, fantastické na koncentraci
- Dýchání – **hra na flétnu**: dobré na koordinaci. Střídání nosních dírek. Ukazováček zapíchnout do bodu mezi obočím, palec a prostředníček ucpává nosní dírkou – buď na jedné straně, nebo střídavě nádech L výdech P, nádech L výdech P nádech P výdech L.
- **Lví pozice** – veselá, odvádí agresivitu a afektivitu z těla – velký nádech v sedě i ve stoje i sed na patách, roztáhnout ruce, prudce vydechnout a vypláznout jazyk, vykultit oči
- **Mantra** – OM nádech, je jedno, kdy přejdeme na M, rezonance hlavy, zvyšuje vitální kapacitu plic

RYTMICKÁ RELAXACE:

- Nesmí děti s nálezem na EEG (epilepsie...), běžný nález LMD ano.
- Pomocí metronomu + imaginace, možné využít metronom z hudebních škol, imaginace bušení kladiva, dřevorubec v lese, NE srdce.

9. Sebehodnocení (osobnosti, kompetencí...), budování sebedůvěry

Cíl: trénovat schopnost řešit situace, postavit se k problému čelem. K tomu je potřeba umět svůj problém pojmenovat, hledat možné způsoby řešení.

Nízká sebedůvěra se u dětí často objevuje v důsledku výčitek a podceňování, vlivem dlouhodobého selhávání a neúspěšnosti. Pokud dítě dobře vedeme, přichází na způsoby řešení samo. Není cílem předložit hotová řešení, cílem je, aby se dítě samo dokázalo zamyslet a hledat taková řešení, která jsou v rámci jeho možností reálná.

Pěknou techniku nalezneme v již jmenované publikaci Lawrence E. Shapira – Plán bitvy s problémem. Smyslem je přimět dítě k tomu, aby o svém problému přemýšlelo jinak, novým způsobem, což by ho přivedlo k odlišnému způsobu cítění a chování a tím i jinému způsobu řešení (předpokládá se, že dosavadní řešení nebylo účinné, pakliže problém přetrvává). Plán bitvy s problémem je psané cvičení, které můžeme využít ke zviditelnění problému dítěte a pomoci mu na něj zaútočit. Vhodné je začít s drobnějšími problémy, u kterých je předpoklad zdárného zvládnutí, podpoříme tak sebejistotu dítěte, zažití úspěchu má největší motivační charakter. Technika vede dítě také k sebehodnocení (co se mi daří, co se nedaří, co umím a co neumím, jaké jsou mé zvládnuté kompetence a jaké ještě neovládám).

Plán bitvy s problémem – Příloha č.7

(Tvůj osobní plán tvé bitvy s problémem, který tě – nebo druhé lidi – trápí)

Pojmenuj svého nepřítele (svůj problém):

.....

.....

Jaký typ války chceš bojovat? Popiš svou strategii:

.....

.....

Nečekaný útok (Přístup k problému novým, rafinovanějším způsobem. Klíčovým prvkem je překvapení):

.....

.....

Totální bitva (vyjmenuj tolik způsobů, jak zaútočit na problém, na kolik si jen dokážeš vzpomenout):

.....

.....

.....

Partyzánská válka (Všechno je možné):

.....

.....

Kde se bude bitva odehrávat?

Kdy je nejlepší doba k boji:

Kdo jsou tvoji spojenci? (Kdo jsou lidé, kterým můžeš důvěřovat, že ti pomohou problém vyřešit? Jak ti pomohou?)

Vymez si zónu nepřítomnosti nepřítele (problému), kdy a kde si můžeš odpočinout, až budeš z bitvy unaven:

Nepřátelé mohou být nevypočitatelní. Co by podle tebe mohl tvůj nepřítel udělat, aby zhatil tvé nejlepší plány?

Co obsahuje tvoje mírová smlouva? S čím můžeš žít a s čím nemůžeš žít?

Jak poznáš, kdy jsi válku vyhrál?

Jak bude vypadat tvoje budoucnost, až bude po válce?

10. Jak překonat svůj handicap

Cíl: hledání kompenzačních mechanismů.

Jedním z nejčastějších handicapů ve školním prostředí jsou nedostatečně zvládnuté dovednosti trivie. Je však potřeba si uvědomit, že dvě základní dovednosti - čtení a psaní - nejsou cílem, ale prostředkem vzdělávání. Pokud nejsou zvládnuté na dostatečné úrovni, začíná dítě zaostávat ve vědomostech, vytvářejí se nesprávné pracovní návyky, to vše se negativně odráží v hodnocení a klasifikaci. Nepříznivé hodnocení ze strany učitele a rodičů oslabují motivaci ke školní práci, mohou vyústit v negativní vztah ke škole, školnímu vzdělávání, vést ke školním fobiím, záškoláctví, psychosomatickým obtížím.

Obecná doporučení pro reedukaci:

Reedukace navazuje na dosaženou úroveň jedince bez ohledu na věk a učební osnovy. Z hlediska reedukace jiná cesta není, protože vývoj jednotlivých dovedností má určitou posloupnost, má své etapy, které nelze přeskačovat. Nerespektování této zásady je příčinou přetrvávání diagnostikovaných obtíží. Metody reedukace u žáků s VPU preferují multisenzoriální přístup, tj. spojení vizuálního, auditivního a kinesteticko- taktilního způsobu získávání informací. Reedukace je individuální proces, postup nápravy je specifikován pro každého jedince podle jeho aktuálního vývoje a dosažené úrovně. Jedincům se SVPU se musí dostávat nejen reedukační péče, ale též psychické podpory, která vede k budování přiměřeného sebehodnocení, sebevědomí a zdravému psychickému vývoji.

V některých případech se i přes systematickou péči nedaří poruchu odstranit. Čím je dítě starší, tím hůře tuto skutečnost nese, ztrácí víru v možnost zlepšení, odmítá pokračovat v dosud prováděné reedukaci. V tomto případě je třeba více zaměřit pozornost na psychickou stránku, učit jedince s poruchou žít, kompenzovat nedostatky hledáním jiných způsobů a cest vedoucích k osvojení poznatků. U některých lze obtíže překonat, jiné bohužel provází porucha po celý život.

Jak na to? Systematická práce individuální formou (možno i méně početná skupina max. 4 dětí) – využití Pracovního sešitu k nápravě vývojových poruch učení v českém jazyce I, II (dle věku a dosažené úrovně), Učíme se číst s porozuměním – Šup (pracovní čítanka zaměřená na rozvoj dovednosti čtení s porozuměním).

Přílohy:

Příloha č.1

Nedokončené věty – využití pracovního listu Kdo jsem ze souboru Osobnostní a sociální výchova – tematický okruh Poznávání lidí (Hermochová).

Jméno a příjmení:..... Škola, třída:.....

Když se ráno probudím, nejčastěji

Než usnu, často myslím na.....

Nejvíc mám rád.....

Nemám rád (a) lidi, kteří.....

Důvěřuji lidem, kteří.....

Mám pocit štěstí, když.....

Moji rodiče by měli vědět, že.....

Bojím se, když.....

Je smutné, že.....

Jsem.....

V....., dne.....

Rozbor, poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Examinátor:.....

Příloha č.2

Tabulka Rozvrhu dne: Skutečnost

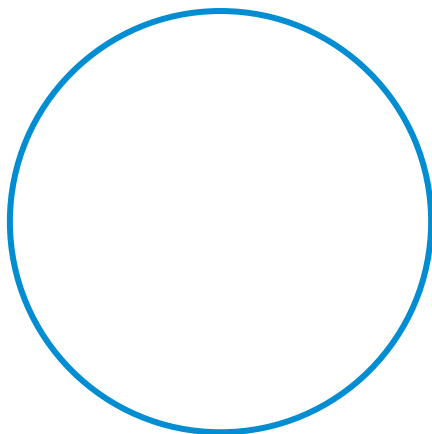
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Pondělí																	
Úterý																	
Středa																	
Čtvrtek																	
Pátek																	
Sobota																	
Neděle																	

Tabulka Rozvrhu dne: Úprava po rozboru

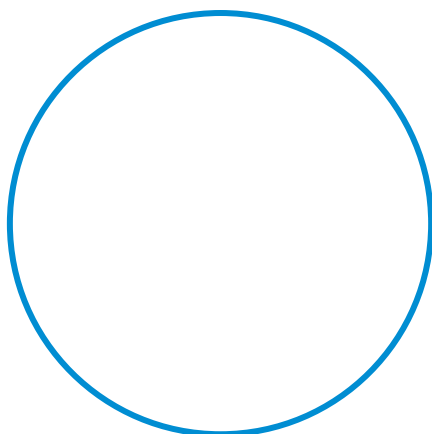
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Pondělí																	
Úterý																	
Středa																	
Čtvrtek																	
Pátek																	
Sobota																	
Neděle																	

Příloha č.3

Koláč: Skutečnost



Koláč: Přání



Příloha č.4

Dotazník Jak se nejlépe naučím?

- Kolik času věnuješ domácí přípravě?.....
- Učíš se každý den?.....
- Učíš se až tehdy, když víš, že budeš psát písemnou práci nebo budeš zkoušen?.....
- Učíš se z učebnice nebo ze sešitu?.....
- Potřebuješ mít při učení nějaký pohyb? (chůze po pokoji, houpání na balančním míči atd.).....
- Potřebuješ na učení naprostý klid a ticho, nebo si naopak pouštíš hudbu?.....
- Potřebuješ si při učení dělat poznámky?.....
- Potřebuješ dopomoc dospělého nebo někoho ze spolužáků?.....
- Koho?.....
- Učíš se učivo spíše z paměti?.....
- Stává se ti, že naučené látce nerozumíš?.....
- Pamatuješ si dobře některé básničky či texty písní?.....
- Vybavuješ si naučené učivo tak, že si představuješ, kde je v sešitě či v učebnici napsané?.....
- Děláš si taháky?.....

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Examinátor:.....

Příloha č.5

Konverzační dovednosti – Lawrence E. Shapiro:

Dovednost:	činnost:
Jasně vyjádřit své potřeby a svá přání.	Povídejte o tom, jak se cítíte, proč se tak cítíte a co chcete.
Sdílet osobní informace o sobě.	Mluvte o věcech, které vás zajímají a které jsou pro vás důležité.
Přizpůsobit své reakce náznakům a slovům druhých.	Věnujte pozornost tomu, co říkají druzí a jak to říkají.
Ptát se druhých na ně samotné.	Budte zvědaví. Snažte se co nejvíc zjistit o člověku, s nímž mluvíte.
Nabídnout pomoc a radu.	Uvědomujte si, co lidé chtějí. Obvykle říkají: „Nevím, co mám dělat.“
Nabídnout pozvání.	Pokud se s někým cítíte dobře, dejte mu to najevo tím, že ho pozvete, abyste spolu dělali to, co vás oba těší.
Poskytnout pozitivní zpětnou vazbu.	Řekněte, že se vám líbí něco, co řekl ten druhý („To je dobrý nápad.“).
Udržet konverzaci.	Neměňte téma rozhovoru a neodbočujte.
Ukázat, že jste dobrý posluchač.	Ptejte se na to, co bylo řečeno. Žádejte vysvětlení nebo podrobnosti.
Vyjádřit zájem o druhého člověka.	Usmívejte se. Dívejte se druhému do očí. Ptejte se na to, co je pro něho důležité.

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Examinátor:.....

Příloha č.6

Plán bitvy s problémem

(Tvůj osobní plán tvé bitvy s problémem, který tě – nebo druhé lidi – trápí)

Pojmenuj svého nepřítele (svůj problém):

.....

.....

Jaký typ války chceš bojovat? Popiš svou strategii:

.....

.....

Nečekaný útok (Přístup k problému novým, rafinovanějším způsobem. Klíčovým prvkem je překvapení):

.....

.....

Totální bitva (vyjmenuj tolik způsobů, jak zaútočit na problém, na kolik si jen dokážeš vzpomenout):

.....

.....

.....

.....

Partyzánská válka (Všechno je možné):

.....

.....

Kde se bude bitva odehrávat?

.....

.....

Kdy je nejlepší doba k boji:

.....

.....

Kdo jsou tvoji spojenci? (Kdo jsou lidé, kterým můžeš důvěřovat, že ti pomohou problém vyřešit? Jak ti pomohou?)

.....

.....

.....

.....

Vymez si zónu nepřítomnosti nepřítele (problému), kdy a kde si můžeš odpočinout, až budeš z bitvy unaven:

.....

.....

Nepřátelé mohou být nevypočitatelní. Co by podle tebe mohl tvůj nepřítel udělat, aby zhatil tvé nejlepší plány?

.....

.....

.....

.....

Co obsahuje tvoje mírová smlouva? S čím můžeš žít a s čím nemůžeš žít?

.....

.....

.....

.....

Jak poznáš, kdy jsi válku vyhrál?

.....

.....

Jak bude vypadat tvoje budoucnost, až bude po válce?

.....

.....

.....

.....