

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV5-001

Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

Popis úrovně: Splněno

- Rozpoznává a pojmenuje vybrané osobnostní vlastnosti a dovednosti a v rámci nich své silné stránky.
- Na příkladu osobního pokroku rozpoznává a pojmenuje, jaké osobnostní vlastnosti a dovednosti mu k jeho dosažení pomohly.
- Rozpoznává možnosti využití svých vybraných silných stránek při zvládnání běžných i náročných situací ve školním i mimoškolním prostředí.
- Navrhuje, co by chtěl ve školních nebo zájmových činnostech dokázat a jaké osobnostní vlastnosti a dovednosti k tomu může využít, jaké potřebuje rozvinout.
- Naslouchá zpětné vazbě k rozvoji svých osobnostních vlastností a dovedností, kterou dostává od druhých, a rozlišuje, s čím z toho (ne)souhlasí a proč.

Co jsou to silné stránky?

Autor: Šárka Machová

Anotace

Zadání žáky vede k porozumění konceptu silných stránek, zároveň k sebereflexi vlastních silných a slabých stránek. Aktivita využívá diskuze, práce ve dvojicích, i práci individuální. Sebereflektivní část lze zapojovat do výuky po dobu několik dní tak, aby měli žáci příležitost k dlouhodobějšímu pozorování.

Zadání pro žáky

Budeme se společně bavit o silných stránkách, navážeme na téma vlastností. Máme před sebou rozložená slova, která jsou příklady silných stránek (laskavost, statečnost, apod.). Nejprve bude vaším úkolem ve dvojicích diskutovat nad tím, jak bychom je popsali dalšími slovy a slova si zaznamenat. Poté společně vymyslet popis silné stránky tak, abyste ji mohli, co nejlépe vysvětlit ostatním. Vymyslete také alespoň jeden příklad situace, kdy se takhle silná stránka mohla projevit v každodenním životě. Dáme si časový limit, pokud by většina potřebovala více času, domluvíme se na prodloužení.

Každá dvojice prezentuje svůj popis silné stránky a příklad situace, ostatní naslouchají.

Teď když nám jsou jasnější, zkusme společně vymyslet, co jsou to silné stránky. Dáme si na to čas, každý zkusí vysvětlit, co je myšleno silnými stránkami a vytvoříme si společnou definici.

Druhým úkolem bude, že si každý napíše na papír 2 silné stránky, které u sebe vnímá, a na druhou polovinu papíru 1 silnou stránku, na které by chtěl zapracovat. Můžete použít seznam, se kterým jsme pracovali, nebo můžete vymyslet další slova vystihující vaši silnou stránku. Je úplně v pořádku se poradit, pokud vás žádná slova nenapadají. Hodně nápomocné může být připomenout si svoje zájmy, věci, které mne baví a daří se mi v nich, tam totiž často svoje silné stránky uplatňujeme. Ke slovům můžete také nakreslit jednoduchý obrázek, který silnou stránku vystihne.

V průběhu další dnů budou všichni mít příležitost se věnovat chvilku zamyšlení, jaká jejich silná stránka se ten určitý den projevila a kdo bude chtít, může říct jak, v jaké situaci.

Vazba na klíčové kompetence

| Název KK Složka KK Kód OVU | Znění OVU | Vzdělávací strategie |
|---|---|---|
| Klíčová kompetence osobnostní a sociální Identita KOS-SEB-000-ZV5-001 | Poznává jedinečnost vlastní osobnosti. | <ul style="list-style-type: none"> - začleňuji pravidelné aktivity na sebereflexi, kde si žáci mohou uvědomovat své úspěchy, výzvy a osobní růst - nabízím aktivity, které posilují sebevědomí žáků - poskytuji žákům prostor pro poznávání sebe sama (kým jsou, kam se mohou posunout, jak působí na ostatní lidi a prostředí) - pomáhám žáků poznávat jejich zájmy, schopnosti a hodnoty (zaměřuji se na propojení témat výuky či dovedností a postojů z učení) |

Metodický komentář pro učitele

1. Vhodné je navázat téma silných stránek na téma vlastností osobnosti.
2. Ilustrativní úlohu je vhodné uvést krátkou rozehrávací aktivitou vtahující do tématu (např. „místa si vymění ti“ zaměřenou na různé druhy zájmů).
3. Vyučující může použít seznam silných stránek v příloze, které může doplnit a rozložit na papírech (kartách) doprostřed kruhu k diskusi. Pojmy silných stránek osobnosti v příloze jsou inspirované metodikou VIA, Také se lze inspirovat silnými stránkami v dalších volně dostupných metodikách (např. RRRR). Lze také postupovat indukci – nejprve si společně vysvětlit pojem „silné stránky“ a poté si s žáky vytvořit vlastní seznam silných stránek osobnosti.
4. Při vysvětlování silných stránek má učitel příležitost přinášet příklady situací ze třídy.
5. V rámci vymýšlení v celé skupině je vhodné zapisovat všechny nápady, společně s žáky je při vyčerpání veškerých návrhů z nich sestavit definici, jak rozumíme silným stránkám. Slova, se kterými přijdou přímo žáci pomáhají srozumitelnosti definice, protože použijí jazyk, kterému sami dobře rozumí.
6. Při skupinovém shrnutí „silných stránek“ může učitel žákům podávat pomocné otázky typu: K čemu slouží silné stránky? Kdy se projevují? Případně žáky vracet k příkladům situací, které vymysleli. Nápomocné může být i zadání, jak by silné stránky vysvětlili třeba mladšímu sourozenci nebo spolužákům z nižšího ročníku.
7. Celou aktivitu lze provazovat relaxačními chvilkami.
8. Na druhý individuální úkol, soupis 3 vlastních silných stránek, můžeme použít různé postupy, například tvrdší papír, ohnout v půlce a postavit si jako stojící cedulku nebo může být součástí deníků.
9. Aktivitu na konci doprovází krátká reflexe (např. co se mi líbilo při aktivitě, jak se mi dařilo se zapojovat apod.).

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- zapojení se do diskuze a sdílení vlastních nápadů
- porozumění příkladům silných stránek a situacím, ve kterých se projevují
- sebereflexi vlastních silných stránek
- vybrání silných a jedné slabé stránky, na které se chce žák zaměřit
- dlouhodobější a průběžné reflexi silných stránek osobnosti

Zdroje

Inspirace k silným stránkám, např.:

- publikace RRRR - metodika pro 4.-5.ročník ZŠ Metodiky RRRR - [Metodiky RRRR - Society for all](#)
- silné stránky VIA - [Inspirace | Pozitivně k dětem](#)

Přílohy

- Příklady silných stránek