

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-002-ZV9-006

Reflektuje různé formy mezilidských vztahů, společné znaky a odlišnosti u sebe a druhých.

Popis úrovně: Splněno

- Reflektuje společné znaky a odlišnosti sebe a druhých ve svém okolí pro rozvíjení různých forem vztahů.
- Reflektuje přínos jedinečnosti sebe a druhých pro skupinu (školní třídu, neformální skupinu, rodinu, širší komunitu aj.) v různorodých situacích.
- Rozpozná a charakterizuje možné chyby ve vnímání druhých a uplatňuje strategie, jak jim předcházet.
- Reflektuje své dovednosti vytvářet a udržovat různé formy mezilidských vztahů.
- Uvědomuje si potřebu péče o blízké vztahy s druhými (přátelské, partnerské, rodinné aj.) a reflektuje význam těchto vztahů pro sebe a druhé.

Dobré přátelské vztahy

Autor: Petr Chalouš

Anotace

Aktivita rozvíjí porozumění dovednostem a postupům, které nám umožňují vytvářet dobré přátelské vztahy. Žáci se věnují principům přátelských vztahů. Získávají praktickou zkušenost s vlastními dovednostmi v oblasti mezilidských vztahů. Aktivita vytváří prostor pro spolupráci a vzájemné učení, získání inspirace z jednání ostatních. Rozvíjí zároveň komunikační dovednosti v porozumění druhému a sdělení.

Zadání pro žáky

Na základě dostupné definice přátelství si zkusíme zmapovat, jak vnímáme přátelství my, každý možná trochu jinak, což je úplně v pořádku.

Níže příklad – krátký výtah z textu v časopisu Psychology Today:

Novinářka (Lydia Denworth), která se věnuje tématu přátelství, na základě vědeckých výzkumů v oblasti evoluční biologie, cituje psychologa (Robert Seyfarth), který se věnoval vědeckému pozorování opic: „Přátelství je dlouhodobý, pozitivní vztah, který zahrnuje spolupráci,“

a navrhuje 3 principy dobrého přátelství:

1. *Věnovat čas pro vznik přátelství*

Čím více času trávíme s přáteli, povídáme si, společně jíme, společně sledujeme film, apod., tím si obvykle

stáváme bližší. Opice tráví hodně času společně tím, že si navzájem pečují o srst, postupem času si budují různé individuální vazby.

2. Dávat důraz na to pozitivní

Péče o srst není jen praktická pomoc, také podporuje uklidňující chemické látky, díky nimž se opice cítí dobře a vytvářejí si k sobě bližší pouto. Lidské činnosti, jako je společný smích, zpěv, vyprávění si příběhů, a podobné zážitky s přáteli, podporuje možná podobně naši vnitřní chemii a dobrou náladu.

3. Být nápomocný

Důležité je, aby byl náš přítel nablízku, pomohl, když to potřebujeme, a naopak. Jde o spolupráci, vzájemnou podporu, když je potřeba. Jednostranný vztah se může vytratit.

(Psychology Today, 2017)

Zkuste si vzpomenout na situace, které jste zažili, které aspoň některé z principů obsahovaly. Zkuste si připravit jednu takovou situaci, jak byste jí krátce převyprávěli. Také zkuste zapracovat do vyprávění, jak přímo vám se daří podporovat přátelství nějaký příklad, za co byste se ocenili. Nemusíte mluvit o konkrétním člověku, s kým přesně jste, co zažili, stačí jen popsat to situaci obecněji, a konkrétněji vaše chování, které se vám dařilo. Taký, pokud vám něco v té situaci udělalo radost, co to bylo.

Budeme nyní pracovat ve dvojicích, vždy jeden mluví a jeden naslouchá. Ten, kdo naslouchá, zkouší naslouchat tak, že je tak trochu tou opicí, co „pečuje o srst“, např. být plně pozorný k druhému, vnímat nejen slova, i emoce, pohled, pohyb, apod.).

Ve dvojici (např. po 2 minutách) vystřídáme v roli vypravěče a naslouchajícího, který „pečuje o srst“. Po vystřídání si zkuste říct, jaké to bylo pečovat o toho druhého nasloucháním, co vás například potěšilo, za co byste druhého ocenili, a pokud něco bylo těžké pro vás, co vám pomáhalo.

V celé skupině/třídě zkusíme dále konkretizovat nebo doplnit definici přátelství o zkušenosti ze situací, které jsem si vyprávěli ve dvojicích, co bychom upřesnili, zpochybnili, přidali. Principy pro dobré přátelství necháme pak všem na očích, pro další část aktivity.

Spojíme dvojice do čtveřic a připravíme živý obraz, který ukazuje na konkrétní „zmražené situaci“ nějaký z principů dobrého přátelství. Situace může být inspirována našimi příběhy, které jsme si vyprávěli ve dvojici. Živý obraz připravujeme a zkoušíme, tak abychom se navzájem nerušili a snažíme se nesledovat přípravu druhých. Postupně pak živé obrazy postavíme, skupiny se střídají, kdy jedna vystoupí a ostatní jsou v roli „diváka“, každému věnujeme několik minut pozorování. Osob v obrazu se můžeme jednou dotknout, a osoby promluví krátce několika slovy. Potom ostatní zkusí v roli diváka říct, jaký princip odhadují a podle čeho je to napadá. Po odehrání obrazů si skupiny reflektují pro sebe, co se jim podařilo, co by ocenili na každém z členů skupiny.

Společná reflexe probíhá v první fázi k tomu, aby každý sdílel, co ho zaujalo, když byl ve svojí roli v obrazu. Potom k obrazům ostatních, co ho zaujalo, co např. vyjadřovalo i jeho zkušenost nebo jeho pojetí přátelství.

Do portfolia si každý zaznamená, co by chtěl si dále zapamatovat z aktivity o přátelství pro rozvoj svojí pečovat o dobré přátelské vztahy.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence komunikační Porozumění KKK-POR-000-ZV9-001	<i>Přemýšlí o komunikačním záměru autora sdělení.</i>	- do výuky pravidelně zařazují také autentické texty a jiná jazyková či obrazná sdělení (novinové články, příspěvky na sociálních sítích, fotografie, ilustrace, mapy, schémata a diagramy, videa apod.) - pravidelně se žáky problematizují interpretací jazykových či obrazných sdělení, diskutují s nimi o jejich možných významech a o komunikačním záměru, kterého chtěl autor dosáhnout - vytvářejí situace, při kterých jsou žáci nuceni volit mezi různě vhodnými receptivními strategiemi, např. zadáním konkrétního cíle poslechu či čtení (abstrahovat hlavní myšlenku, odpovědět na vytyčené otázky, doplnit chybějící informace, připravit poznámky pro další využití apod.) nebo vytyčením časového limitu; zpětně se žáky tento proces reflektují - uvědomují si, že žákův neúspěch v řešení úkolu nemusí vyplývat z jeho neporozumění dané látky, ale pouze ze způsobu zadání takového úkolu

Metodický komentář pro učitele

Vhodné je vytvořit prostředí pro praktickou zkušenost. Situace s věnováním plné pozornosti druhému, jako součástí dovednosti tvořit přátelství, je i tréninkovou situací. Žáci mohou pracovat do většího detailu s aspekty dobrého přátelství, mohou samozřejmě si uvědomovat mnoho překážek na svojí straně i na straně druhých. Proto aktivita obsahuje části s oceňováním a prostor pro učení se od druhých. Zároveň v komunikačních situacích dialogu i živého obrazu, a dalších je vhodné podpořit porozumění sdělení. Reflektovat, co by nám mohlo pochopit lépe pochopit druhého, číst dobře živý obraz, jak sledovat komunikaci komplexně s porozuměním záměru, jak každý může tuto dovednost rozvíjet.

Rozvinutím situace by mohl být příběh fiktivní postavy, které chybí dobrý přítel, a zkouší na tom pracovat. Co bychom té postavě v příběhu poradili, jaké situace jejího příběhu bychom mohli přehrát s nějakým námětem na řešení. Opět na fiktivním příběhu by mohlo být vhodné přímo vytvořit modelovou situaci, překonávání překážky při utváření a udržování přátelství.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- sdílení konkrétních projevů svého prožívání v situacích ve vztahu k druhým
- reflexi zkušenosti z modelové situace, věnování pozornosti druhému
- reflexi dovednosti porozumět komunikačnímu záměru druhého
- sdílení zkušenosti z vlastních životních situací
- pojmenování svých dovedností ve vztahu k principům přátelských vztahů