

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV9-001

Reflektuje svůj vztah k sobě a druhým, uplatňuje sebepoznání a zpětnou vazbu ve svém jednání.

Popis úrovně: Splněno

- Uvědomuje si sám sebe a pojmenovává své osobnostní charakteristiky – temperament, emocionalitu, vlastnosti, dovednosti, typické projevy chování, zájmy, potřeby, hodnoty, své silné stránky.
- Prezentuje a využívá různé možnosti poznávání sama sebe.
- Využívá zpětnou vazbu od ostatních v různých situacích jako zdroj sebepoznání a příležitost k seberozvoji.
- Využívá silné stránky své osobnosti při řešení běžných i náročných situací ve školním i mimoškolním prostředí včetně digitálního.
- Reflektuje, jaké faktory ovlivňují jeho vztah k sobě samému a vztah k druhým.
- Charakterizuje své chování a jednání a účinné možnosti jejich regulace a změn ve fyzickém a digitálním prostředí.

Já jako strom

Autor: Petr Chaluš

Anotace

Žáci si pomocí metafory stromu uvědomí své silné stránky, své zdroje a záměry. Aktivita je variací na analýzu známou jako SOAR, upravenou na sebepoznání a seberozvoj. Otevírá prostor pro vzájemnou interakci a podporu mezi žáky, podporuje kreativní techniku zpracování, která dává prostor pro vlastní jedinečné sebevyjádření a emocionální rozměr.

Zadání pro žáky

Procházíme se volně po prostoru a na signál se zastavíme, zavřeme si oči a představíme si, že jsme strom. Uvědomíme si dotek nohou s podlahou a váhu našeho těla, představíme si svoje kořeny, svůj kmen, svoji korunu. Představíme si jaký strom jsme, jak reagujeme na závan větru, jak na roční období. Můžeme se rozhlédnout mezi jakými dalšími stromy stojíme.

Sdílíme v kruhu, jaký zážitek bylo být stromem.

Představíme si metaforu kořenů jako našich zdrojů, kmene jako našich silných stránek a koruny jako našich příležitostí a záměrů rozvoje.

Ve dvojicích tvoříme formou brainstormingu, co nás napadá za příklady, pokud kořeny byly naše zdroje, pokud kmen by byl naše silné stránky, a pokud koruna stromu by byly naše příležitosti a záměry k dalšímu rozvoji.

Řekneme si v kruhu příklady, které chceme sdílet, našich zdrojů, silných stránek a příležitostí. Sdílíme, které příklady druhých nás inspirovali a čím?

Najdeme si svoje místo v prostoru a staneme se na chvíli znovu stromem, představíme si, že díky kořenům

máme přístup k důležitým zdrojům, ze kterých čerpáme. Co nás v našem životě obohacuje? Představíme si, že máme kmen, který nás drží pevně, abychom mohli růst, co nás dělá silnými, v čem jsme silní? Představíme si, že jsme i korunou s větvemi a listy, jak se rozrůstáme, kam směřujeme? Co nám přináší radost? Co bychom si pro sebe přáli?

Namalujeme si strom, kterým jsme byli v naší představě, ke kořenům napíšeme vybrané důležité zdroje, které máme, ke kmeni naše silné stránky, do koruny naše příležitosti a záměry.

V kruhu se svými stromy si vybereme cokoli z našeho obrázku, co můžeme a chceme sdílet s ostatními.

Reflektujeme v kruhu přínosy aktivity. Zapišeme si do portfolia pro sebe přínos/y.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence kulturní Kulturní a umělecké se- bevyjádření KKT-SVJ-000-ZV9-001	<i>Využívá různé formy umění a kultury k vyjádření složitějších myšlenek a emocí a ke zpracování aktuálních témat, samostatně i ve skupinové spolupráci.</i>	• poskytují žákům prostředí, ve kterém se cítí být motivováni ke tvorbě a experimentování s různými uměleckými technikami • podporují žáky ve vyjádření své osobní identity, emocí, postojů a hodnot prostřednictvím uměleckých děl • využívám umělecké prostředky k reflexi obsahů výuky, abych žákům poskytl nové perspektivy a způsoby, jak porozumět a propojit různé aspekty učiva, tímto způsobem se učení stává více zážitkovým a zapamatovatelným

Metodický komentář pro učitele

Úvodní aktivita chození v prostoru umožňuje uvědomění svého těla, rozšiřuje prostor pro kreativitu, různé stránky osobnosti.

Pokud žáci stojí jako stromy se zavřenýma očima (zavření očí je dobrovolné, stačí se zaměřit na zklidnění na jakýkoli bod na zemi), pak můžeme nabídnout, že se jich postupně každého lehce dotkneme na rameni, aby se mohli rozhlédnout po ostatních stromech, a pak si zase zavře oči.

Sdílení zážitku probíhá v bezpečném prostředí, kde nijak nehodnotíme prožívání, oceňujeme sdílení, potvrzujeme, že prožitky jsou v pořádku.

Před promýšlením kořenů jako “zdrojů”, kmene jako “silných stránek”, a koruny jako “příležitostí k rozvoji, záměry” je vhodné se ujistit, že už si je v předchozí výuce žáci zkoušeli pojmenovat, případně krátce pro diskutovat jak těmto pojmům (zdroje, silné stránky, příležitosti, záměry) rozumíme.

Každý strom může být zcela jedinečný, je svébytným druhem záznamu uvědomění, vizualizace podporuje sebezpoznaní, jakékoli pojetí obrázku je zcela v pořádku, kreativita vyjádření rozšiřuje možnosti sebezpoznavání.

V rámci reflexe je vhodné se zaměřit i na přínosy kreativních částí aktivity, dramatizace, ztvárnění stromu tělem, a vizualizace obrazem, ztvárnění sebe jako stromu. Co nám to může přinést, jak bychom mohli a chtěli dále kreativní vyjadřování využívat pro vlastní sebezpoznaní a seberozvoj.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k

- reflexi vlastních zdrojů, silných stránek, příležitostí a záměrů
- uvědomění si přínosu sebepoznání
- uvědomění si svého prožívání a prožívání druhých
- reflexi přínosu kreativního vyjádření k sebepoznání a seberozvoji