

# Sociální dovednosti učitele a možnosti rozvíjení sociálních dovedností ve školním prostředí (1. část)

PhDr. Ilona Gillernová, CSc.  
Katedra psychologie, FF UK, Praha

- **Jak lze charakterizovat profesní kompetenci učitele?**
- **Co to jsou sociální dovednosti?**
- **Jak lze sociální dovednosti ve škole rozvíjet?**

## Co se dozvíte

Zkusili jste někdy přemýšlet o tom, co učiteli přináší **radost** v práci se žáky? Co obohacuje a rozvíjí profesní zážitky? **Pozitivní podněty** jsou potřebné, protože jsou nezbytnou součástí profesního růstu i osobní spokojenosti.

Nabízím několik **informací, úvah a námětů pro cvičení** k tomu, jak rozvinout své profesní dovednosti, jak přispět k **optimalizaci** působení na žáky, jejich rodiče i své kolegy, jak se dobře **orientovat v rozsáhlé síti interakcí**, do kterých učitel ve svém povolání dosti intenzivně vstupuje, jak **diagnostikovat** své profesní dovednosti a jak **podpořit sociální rozvoj žáků**. Je zřejmé, že předpokladem pro rozvíjení sociálních dovedností žáků ve škole jsou dobře reflektované a průběžně záměrně rozvíjené sociální dovednosti učitele, které jsou podstatnou složkou jeho profesní kompetence.



| obsah   | strana    |
|---|-----------|
| <b>1. Úvod</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2. Profesní kompetence učitele</b>                                   | <b>3</b>  |
| 2.1 Cvičení: Koláč činností   | 4         |
| <b>3. Sociální dovednosti učitele ve školních interakcích</b>           | <b>6</b>  |
| 3.1 Cvičení: Jak si lépe porozumět                                      | 10        |
| <b>4. Rozvíjení sociálních dovedností učitele</b>                       | <b>11</b> |
| 4.1 Cvičení: Sebereflexe  | 11        |
| 4.2 Cvičení: Jak rozpoznávat pocity a odlišovat je od výsledků myšlení? | 13        |
| 4.3 Cvičení: Reálné situace   | 14        |
| 4.4 Cvičení: Vliv   | 15        |
| 4.5 Cvičení: Slyšet, poslouchat, naslouchat                             | 16        |
| 4.6 Cvičení: Úhel pohledu   | 17        |
| 4.7 Cvičení: Informace „za sebe“  | 20        |



**Pokračování příspěvku najdete v 15. aktualizaci! Připravujeme pro Vás:**

- Rozvíjení sociálních dovedností žáků.
- Které teoretické poznatky aktualizovat a využít?
- Jaké praktické postupy a zkušenosti pomohou?
- Metodické náměty pro přípravu a realizaci interakčních her.
- Ukázky, příklady interakčních her.

**E**

**3.1**

## 1. Úvod

Nejprve se seznámíme s několika důležitými momenty, které poukazují na místo a význam sociálních dovedností v učitelském povolání. Rozvíjení těchto dovedností je do jisté míry snazší, je-li podepřeno **poznatky, vědomostmi, ujasněním a pochopením vztahů a souvislostí** s vlastní výchovnou a vzdělávací praxí. Při rozvíjení sociálně-psychologických dovedností je však třeba se stejně intenzivně opírat o **vlastní prožitky, vlastní zkušenost z experimentování se svým chováním a reagováním v různě strukturovaných modelových situacích**. Takové situace si můžeme vytvářet sami – podnětem mohou být **cvičení a hry**, které jsou obsahem dalšího textu. Postupně tak lze rozvíjet profesní dovednosti a přesněji reflektovat psychologické a sociálně-psychologické aspekty vztahu mezi učitelem a žákem, mezi učitelem a jeho dalšími sociálními partnery, mezi žáky navzájem.

Dále se zaměříme přímo na děti mladšího a staršího školního věku a na možnosti učitele při rozvíjení sociálních dovedností žáků ve školním prostředí. Lze nabídnout zkušenosti z ověřených programů, shrnutí jejich reflexí očima žáků i učitelů, připomenout jejich úskalí. Pak je třeba upozornit a odkázat na další publikace, které jsou také zdrojem inspirace pro samostatnou práci se žáky při utváření a rozvíjení dovedností spjatých se sebepoznáváním a poznáváním druhých, sebejistým vystupováním, komunikativními dovednostmi, dovednostmi vedoucími ke spolupráci, postupy rozvíjejícími tvořivost atd.

## 2. Profesní kompetence učitele

Budeme-li uvažovat poněkud obecněji o kontaktu učitele a žáka, jde vždy o **vzájemnou interakci**. Jistě neznamená jen jednosměrné působení, předávání poznatků a vědomostí, ale jde o podstatně složitější vzájemné působení, vzájemné vztahy, komunikaci a společnou činnost. Většinu výchovných i vzdělávacích situací můžeme z psychologického hlediska chápat jako **společnou činnost**. Společná účast (*učitele i žáků*) členů skupiny (*školní třída*) při společné činnosti (*výchovné i vzdělávací aktivity*) podmiňuje utváření psychického společenství mezi členy (*emoční a pracovní atmosféra ve třídě*). Společné činnosti probíhají na různých úrovních i v různých formách od jednoduché návaznosti činností až po opravdovou kooperaci, kdy na výsledky práce jednoho člena skupiny navazuje a rozvíjí je další člen. Jde tudíž o vzájemné působení.

..



3.1

společná  
činnost

## 2.1 Cvičení: Koláč činností

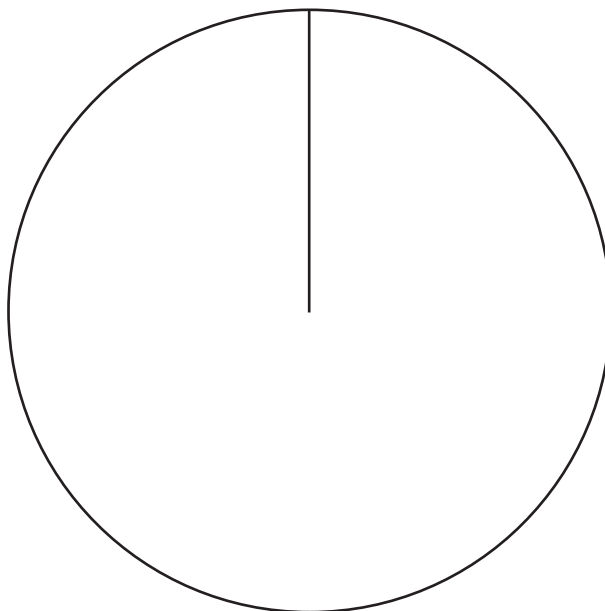
Jak ale porozumět svému vlivu na děti, žáky a jejich vlivu na mě? Zkusme se nad tím trochu zamyslet.

### koláč činností

Utvořte seznam činností, kterými se zabýváte při práci se žáky. Nyní uvažujte, které z činností vás stojí hodně **energie**, které méně, a vše vepište do **KOLÁČE ČINNOSTÍ**.

Kruh, který představuje „koláč“, rozdělte na tolik dílů, kolik je uvedeno činností ve vašem seznamu, avšak tak, že činnosti, která spotřebuje nejvíce vaší energie, ponechte největší díl tohoto „koláče“, další menší atd. Hovoříme-li o energii, nemáme na mysli časovou náročnost. O tu teď nejde. Daleko více jde o nároky a požadavky činností ve výchovně-vzdělávacím procesu, které individuálně prožíváme odlišně. (*Př.: Nejvíce mě vyčerpává opravování písemných prací žáků, nejméně asi povídání s dětmi o jejich přáních a cílech. Jiného může stát množství energie rozhovor s rodiči, ale jen málo příprava na vyučovací hodinu apod.*)

### KOLÁČ ČINNOSTÍ



Činnosti jakého druhu se objevily ve vašem „koláči“? Které z nich vás stojí nejvíce energie?

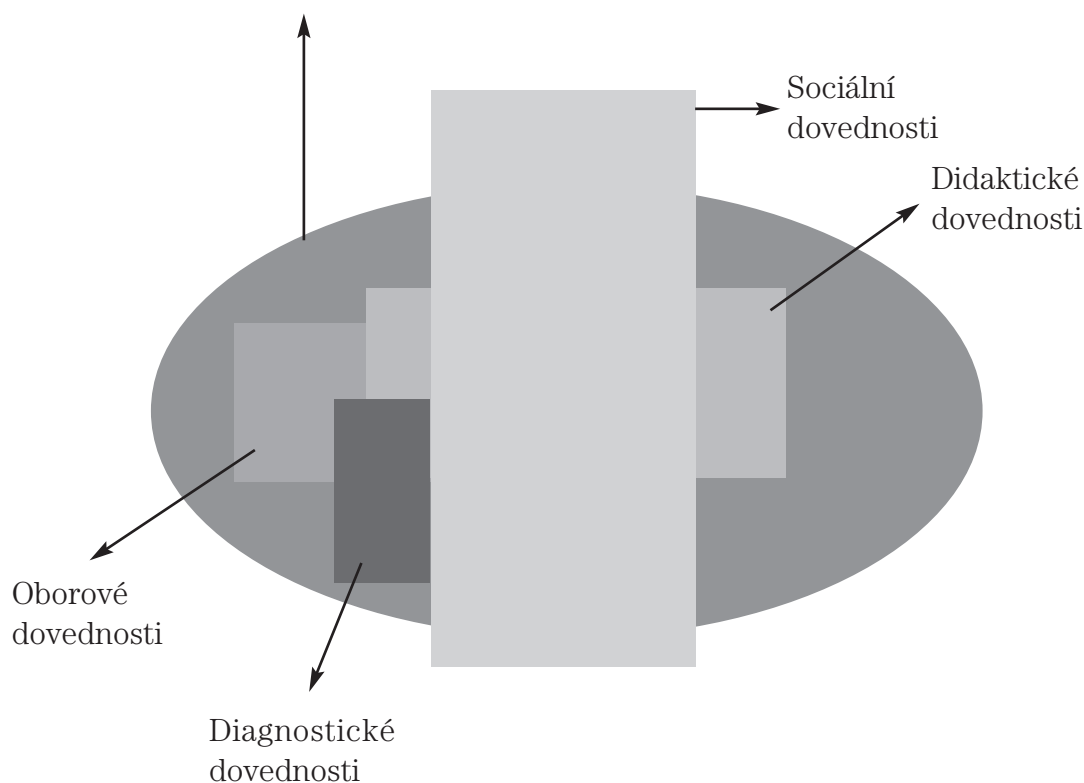
- ➔ Jsou to **činnosti spjaté s odborností**, předmětem, který vyučujete (*matematika, výtvarná výchova, zeměpis, mateřský či cizí jazyk aj.*)?

- ➔ Jde o **činnosti vyplývající z didaktických nároků** (*objasnit gramatické pravidlo nebo řešení rovnic o dvou neznámých*)?
- ➔ Jsou to **činnosti související s diagnostickými aktivitami** (*hodnocení žáků, rozpoznání atmosféry ve školní třídě, porozumění vztahům mezi jednotlivými žáky aj.*)?
- ➔ Jde snad o **činnosti, které souvisejí se sociálními dovednostmi** (*vcítit se do potřeb dítěte, porozumět jeho vztahům k ostatním ve vrstevnické skupině*)?

Všechny činnosti se podílejí na naplňování profesních dovedností učitele a vzájemně se ovlivňují. **Inventář činností, kterými jsou naplňovány vztahy učitele a žáka, je dlouhý.** Málokterý profesní vztah je sycen tak různorodými činnostmi jako právě specifický vztah mezi dospělým a dítětem ve školním prostředí. Samozřejmě také seznam činností, které se dotýkají právě sociálních dovedností učitele, je úctyhodný. Jde např. o vedení rozhovorů s dětmi i s dospělými (rodiči zejména), poskytování podpory a emoční jistoty, rozvíjení sebekontroly a sebedůvěry, podporu spolupráce s ostatními, pomoc při zvládnutí konfliktů mezi žáky.

Názorněji to ilustruje následující schéma a jeho stručné vysvětlení:

### Soubor profesních dovedností učitele



soubor  
profesních  
dovedností  
učitele

**E**

**3.1**

**oborové  
a didaktické  
dovednosti**

**Oborovým a didaktickým dovednostem** je tradičně věnována velká pozornost nejen v přípravě učitelů, ale i v jejich hodnocení. Převažující oborové a omezené, nerozvinuté dovednosti diagnostické a sociální jsou však pro současnou školu nedostačující. Zatímco učitelé většinou dobře zvládají přípravu na vyučovací hodinu po obsahové i didaktické stránce, výrazně častěji se setkáváme s těmi, kteří pociťují nedostatek dovedností pro oblast rozvíjení sociálního klimatu ve škole (zvládnání agresivního chování žáků, šikany mezi žáky apod.) – tj. patřících do skupiny dovedností diagnostických (jak zjistit takovou situaci, jak jí porozumět) či sociálních (jak vztahy mezi žáky ovlivňovat a vytvářet podmínky pro příznivé klima školní třídy a školy).

**diagnostické  
dovednosti**

**Diagnostické dovednosti** učitele vyjadřují a podporují jeho profesní kompetenci ve vztahu k žákovi i celé školní třídě, souvisejí též např. s obsahem vyučování, s hodnocením a klasifikováním žáků. Jde o praktické dovednosti pedagogické i psychologické diagnostiky, které učitel využívá a umožňují mu hodnocení žáka i skupiny, jejich výkonů a vztahů, posouzení aktuálních i perspektivních možností rozvoje žáka i školní třídy.

**sociální  
dovednosti**

**Sociální dovednosti** učitele mají vztah k efektivitě výchovně-vzdělávací činnosti. Lze je chápat jako učením získané předpoklady pro naplňování adekvátních školních interakcí, pro přiměřené poznávání a ovládnutí sebe a pro komunikaci a jednání s ostatními sociálními partnery ve školním prostředí. Mezi sociální dovednosti učitele patří takové, které se vztahují ke komunikaci, sociální percepci a sociálnímu poznávání, sebereflexi či k tvořivému zvládnutí konfliktů.

**E****3.1**

Souhrnně lze uvést, že **rozvíjení sociálních profesních dovedností učitele** je možné postulovat jako jednu z důležitých **podmínek optimalizace činnosti současné školy**. Podporujeme názor, že tato skupina profesních dovedností netvoří pouze doplněk předchozích skupin (oborových, didaktických či diagnostických), ale je **předpokladem** efektivního a tvořivého naplňování všech aktivit učitele.

### 3. Sociální dovednosti učitele ve školních interakcích

Žijeme v období mnohých společenských proměn, mění se vztahy mezi učiteli a žáky, mění se vztahy mezi učiteli a rodiči, mezi učiteli a společenskými institucemi či společností jako takovou. **Má-li učitel více volnosti v rozhodování, bere na sebe i větší míru odpovědnosti.** Každé povolání předpokládá určitou sumu sociálních dovedností a učitelské povolání je na ně mimořádně náročné. Stupeň osvojení sociálních dovedností je u různých učitelů různý, je prakticky nezávislý na věku, odbornosti, množství teoretických poznatků.

Pro **ilustraci** uvádíme několik vybraných skupin dovedností převážně s důrazem na sociální a vztahovou stránku školních interakcí, které považujeme za důležité. Vybíráme takové, které souvisejí i s jinými skupinami profesních dovedností, zejména s diagnostickými a didaktickými. Doporučujeme se s nimi podrobně seznámit, protože na některé z nich se dále zaměřují cvičení a hry, které text přináší.

### **Akceptování osobnosti žáků, rodičů, kolegů**

Akceptování osobnosti žáků, rodičů, kolegů znamená přijímat každého takového, jaký je, oddělit projevy chování jedince od rysů a vlastností jeho osobnosti. Neznamená souhlasit se vším, co např. žák dělá, nevyjadřuje rezignaci na výchovné úsilí, ale naopak ukazuje cestu možného působení a výchovy. Každý žák je jedinečný, jinak si osvojuje poznatky (rozdíly v kognitivním stylu), je jinak emocionálně vyladěný (temperamentové odlišnosti), jinak se vztahuje k různým motivačním aspektům včetně hodnot i cílů (působení odlišného způsobu výchovy v rodině, jiného sociokulturního zázemí apod.). Ve školní praxi jde např. konkrétně o to, že chybný výkon žáka nebude komentován slovy „*jsi nešikovný*“, ale učitel konkrétně popíše, co se žákovi nepovedlo, v čem přesně spatřuje chybu. Čím podrobněji se podaří popsat „chybu“, tím větší šanci dává žákovi ke změně bez často nepřiměřené „nálepky“ a hodnocení celé osobnosti žáka. Dále nelze očekávat, že určitého výkonu dosáhnou všichni žáci jedné školní třídy ve stejnou dobu apod.

akceptování

### **Autenticita projevů učitele**

Otevřeně či autenticky projevovat své emoce, názory, postoje pomáhá dětem i dospělým orientovat se v chování, poznávat cesty i hranice jeho působení. Důležitá je však forma autentických projevů. Učitel jistě může dát najevo svůj vztek, když ho prožívá, ale je třeba zvolit vhodnou formu pro školní prostředí. Nehodí se afektivní výbuch zlosti, ale je přijatelný zvýšený hlas. Učitel je nepochybně vždy modelem, který působí na osvojování a rozvíjení sociálních dovedností žáků.

autenticita


  
3.1

### **Empatie**

Být empatický znamená umět se vcítit. Vcítit se do dětského světa, do situace rodičů či kolegů a zůstat přitom sám sebou. Empatický člověk se umí vcítit do druhého, i když sám takový problém dosud neprožil, takové přání nemá apod. Neshoduje se však se situací, kdy člověk sympatizuje s někým, kdo má podobné názory či podobně události prožívá. Vcítit se do druhého lze, i když se s ním neztotožňují, a to je šance pro rozvoj vztahů ve škole.

empatie

### **Naslouchání**

Naslouchat není totéž co poslouchat. Nasloucháme-li, porozumíme snáze podstatě vyjadřovaných obsahů a prožitků, které obsah doprovázejí a vyjadřují indi-

naslouchání

viduální význam sdělovaného. „*Zíttra jedu k babičce,*“ může vyjadřovat velkou radost žáka, ale u jiného je totéž sdělení předtuchou nudy či špatně prožitého dne. Naslouchání v sobě zahrnuje řadu dílčích komunikativních dovedností včetně porozumění neverbálním signálům v komunikaci či citlivosti ke kontextu sociální situace.

### **diferenciace**      **Odlišování prožitků a pocitů od úvah, úsudků a názorů u sebe i ostatních**

Prožitky jsou efektem procesů a stavů emocionálních, kdežto úsudky jsou spíše výsledkem racionálního uchopení světa. Jejich zaměňování komplikuje vzájemné porozumění, může být příčinou vzniku konfliktů. S názory, úsudky či různými pohledy můžeme polemizovat, předkládat nové argumenty, ale s prožitky je to jiné. To, co jedinec cítí, jaké prožitky v dané situaci vnímá, není možné racionálními argumenty vyvracet. Jsou to jeho prožitky, každý má své. Možná, že sociální partner přivítá sdělení, co v této situaci prožíváme my, možná ocení, budeme-li empaticky naslouchat. Ale k vzájemnému porozumění nepřispěje, budou-li mu jeho prožitky vyvraceny, bagatelizovány, zesměšňovány apod.

### **sebekontrola a seberegulace**      **Podporování sebekontroly a seberegulace, rozvíjení sebedůvěry a sebejistého vystupování**

Rozvíjení a podporování sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání u sebe i žáků je důležitou podmínkou zvládnání sociálních interakcí. Prakticky všechny dlouhodobé a intenzivní vztahy vyžadují jistou míru sebeovládání a sebekontroly. Pro učitele jsou významnou součástí profesní výbavy, pro žáky důležitou sociální dovedností, kterou postupně ve svém vývoji zvládají a rozvíjejí. Stejně tak podporovat sebedůvěru žáka je jedním z důležitých momentů příznivého vývoje jedince. Školní prostředí vytváří mnoho situací, ve kterých se jedinec srovnává s ostatními a reflektuje sebe sama.

## **E**

### **3.1**

### **neverbální projevy**      **Porozumění neverbálním projevům jedince**

Neverbální projevy jsou významnou součástí vzájemných interakcí, jsou důležitým komunikačním prostředkem, informují zejména o emocích. Děti a často i dospělí lidé se chovají ke svým sociálním partnerům na základě toho, jak porozuměli neverbálním projevům. Dokonce neverbálnímu sdělení automaticky přikládáme větší váhu, protože zkušenost napovídá, že slova lze kontrolovat podstatně snáze než neverbální projevy. Učit se rozumět neverbálním aspektům komunikace je důležité, je třeba tuto aktivitu podporovat i ve škole, ale pokud možno nekomplikovaně – např. ironie děti mate, nerozumí jí.

### **respekt a tolerance**      **Respektování a tolerování odlišného pohledu na projevy interakcí**

Složitá síť interakcí ve škole, různorodost materiálního i sociálního světa, ve kterém se děti, rodiče i učitelé pohybují, vyžaduje, abychom žákům poskytovali model tolerantního pohledu, ukazovali jim různé náhledy na svět, pomáhali jim



se v nich orientovat a společně zvažovat příčiny i důsledky různých úhlů pohledu. Jen velmi složitě se rozvíjejí vztahy, ve kterých se nepřipouští různost, ve kterých se neprojevuje tolerance. Ale pravda je, že je poněkud obtížnější vtěsnat tuto dovednost do role učitele, která předpokládá, že učitel ví, zná, dovede. Tolerance k projevům druhých do repertoáru profesních dovedností učitele 21. století jistě patří.

### **Rozvíjení odpovědnosti za sebe sama a za sociální prostředí, ve kterém se pohybují**

odpovědnost

Každý je více či méně výrazným a významným prvkem sociálního prostředí, ve kterém žije. Proto je důležité poskytnout žákům prostor k tomu, aby spolurozhodovali o tom, co se ve škole děje, aby přijímali a nesli svůj díl odpovědnosti na tomto dění. Velmi úzce to souvisí s vytvářením jasných pravidel a mantinelů ve školním prostředí a rovněž s příznivou emoční a sociální atmosférou školní třídy.

### **Umění pochválit**

umění  
pochválit

Ve výchově má své místo pochvala i trest. Pochvala, odměna, pozitivní zpevnění jsou účinnější než tresty, negativní posílení. Proto je důležité aktivně hledat příležitost pro pochvalu každého žáka. Může to být obtížné, ale je to nesmírně důležité. Není třeba ocenit jen výsledek (krásný obrázek, dobře napsaný domácí úkol, naučenou básničku), ale stejně tak příznivě žáka stimuluje, oceníme-li „proces“, tj. snahu, úsilí, ochotu věc realizovat, zájem, nadšení apod.

### **Vedení ke spolupráci**

vedení ke  
spolupráci

Školní prostředí vytváří mnoho příležitostí, jak poskytnout dětem a žákům prostor pro to, aby se naučili spolupracovat, být společně ve prospěch celé skupiny. Domníváme se, že se žáci ve škole nemusí učit jen soupeřit, ale mají se učit především kooperovat a zvládat týmovou práci.



3.1

### **Vyjádřování se ke konkrétním situacím**

konkretizace

Zobecněná a hodnotící tvrzení učitele typu „*zhoršil ses v matematice*“ žáka jen málo informují o tom, co má udělat, aby situaci změnil. Proto konkrétnější sdělení typu „*procvičuj násobilku*“ je efektivnější, protože žákovi nabízí, co má dělat, aby dosáhl změny. Pojmenování toho, co je třeba změnit či rozvinout, je velmi efektivním prostředkem působení. Samozřejmě se týká nejen výkonu v matematice, ale i chování a sociálních interakcí ve škole. Popisné vyjádření sděluje stav věcí, věcně upozorňuje na (ne)správnost určitého chování či výkonu. Pomáhá změnit chování, nemá vedlejší, emočně rušivý účinek. Posuzující komunikace je hodnotící (často znehodnocující).

### **Zvládání konfliktních situací**

zvládání  
konfliktních  
situací

V síti složitých sociálních vztahů ve škole se nutně musí objevovat konflikty a velmi záleží na příslušných dovednostech učitelů i žáků, budou-li konflikty vyu-

žity ve prospěch rozvoje vztahů nebo budou-li vzájemné interakce komplikovat či dokonce „bořit“. Příkladů konfliktů různého druhu ze školního prostředí je velmi mnoho. Jde o nedorozumění, rozpory či konflikty mezi učiteli a žáky, žáky navzájem, učiteli a rodiči. *Např. žák nesplnil úkol zadaný učitelem, rodiče percipují schopnosti svého dítěte jinak než učitel, ředitel školy navrhuje zvolit výchovný prostředek, který učitel považuje pro tohoto žáka za nevhodný, ve školní třídě došlo k vážné roztržce mezi několika žáky a učitel zvažuje, zda do dané konfliktní situace vstoupit a jak.* Každé setkání s konfliktem ve škole ovlivňuje postoje učitelů i žáků k možnostem jeho zvládnutí, toleranci k jeho vzniku, reakci na zvládnutí konfliktních situací a tím i jejich důsledky.

### 3.1 Cvičení: Jak si lépe porozumět?

**jak si lépe porozumět**

Toto cvičení se pokusí aktualizovat vaši vlastní zkušenost. Může vést k zamyšlení nad tím, co „já sám“ přináším do vzájemných vztahů, kde jsou mé silné stránky či slabiny a co mohu dělat pro rozvíjení efektivnějších způsobů vzájemného porozumění (*a rozhodně mohu, když opravdu chci a vím jak*).

#### **Doplňte co nejuplněji a nejotevřeněji následující věty**

*(a jedna naznačená řádka necht' vás neomezuje, pokračujte dále)*

#### **Moje silné stránky**

v interakci se žáky jsou .....

v kontaktu s rodiči jsou .....

ve spolupráci s kolegy jsou .....

#### **Mé slabiny**

v interakci se žáky jsou .....

v kontaktu s rodiči jsou .....

ve spolupráci s kolegy jsou .....

#### **Je pro mne obtížné naslouchat nebo rozmlouvat**

se žákem, když .....

s rodičem, když .....

s kolegou (nadřazeným), když .....

#### **Nejsnáze mohu žákovi naslouchat nebo rozmlouvat s ním, když**

.....

Nejsnáze mohu hovořit s rodiči, když .....

Nejsnáze rozmlouvám s kolegy, když .....

**E**

**3.1**

V souvislosti s dalšími poznatky i cvičením otevřené odpovědi mohou pomoci objasnit, čím přispívám ke vzájemnému porozumění a čím ho komplikuji.

## 4. Rozvíjení sociálních dovedností učitele

Pro rozvíjení sociálních dovedností využitelných v práci učitele si můžeme vybrat různé způsoby: od pokusů cestou náhodných úspěchů nebo chyb a omylů až k cílevědomému postupu při jejich osvojování a rozšiřování. Učitelské zkušenosti a obecné poznatky o učení napovídají, který z nich je efektivnější, rychlejší, ale i zajímavější. Je to samozřejmě **záměrné a dlouhodobé osvojování a rozvíjení různých sociálních dovedností**. Konkrétně jde o to, abychom si dokázali úmyslně „hrát“ se svým chováním, zkoušet, co lze zvládnout.

Následující cvičení nabízejí podněty k autoregulaci a rozvíjení sociálních dovedností využitelných ve škole. Zaměřujeme se na komplexnější dovednosti, jejichž nácvik vyžaduje řadu opakování a předpokládá případně i změny v postojích k interakci učitele a žáka.

Důležité je **nebát se experimentovat se svým chováním a být trpělivý**. Efekty se jistě dostaví, nejspíše v podobě prožívání plnějšiho vztahu se žáky, větší jistoty při zvládání sociálních vztahů ve školním prostředí apod.



### 4.1 Cvičení: Sebereflexe

Následující cvičení rozhodně otevírá cestu dále, věnujte mu proto náležitou pozornost.

Zamyslete se nad tím, kterému chování se ve vztahu k té které osobě vyhýbáte a které naopak dobře zvládáte, a doplňte do uvedené tabulky. Můžete doplnit různé interakce se žáky, kolegy či rodiči a popsat několik situací. Čím více, tím lépe!

| Sociální partner | Čemu se vyhýbám | Co dobře zvládám |
|------------------|-----------------|------------------|
| <b>Žáci</b>      |                 |                  |
| <b>Kolegové</b>  |                 |                  |
| <b>Ředitel</b>   |                 |                  |
| <b>Rodiče</b>    |                 |                  |

**E**  
3.1

**sebereflexe**

Ještě **zkuste odpovědět na následující otázky**. Jsou námětem k hlubší reflexi podílu každého z nás na sociální interakci.

- Které způsoby chování, kterým se vyhýbám nebo bráním u jednotlivých sociálních partnerů, bych rád projevoval, ale nemám k tomu odvahu?
- Co mi přinášejí ty, které dobře zvládám, a co ty, se kterými mám potíže?
- Čemu se vyhýbám proto, že jsem s tímto chováním u určitého partnera udělal negativní zkušenost?
- Kterému způsobu chování se vyhýbám obecně, ačkoli jsem udělal špatnou zkušenost jen s jedním sociálním partnerem?
- Kde a jak jsem si osvojil ty, které mi nečiní potíže?



Prostředí, ve kterém se realizuje celý výchovně vzdělávací proces ve škole, je **bezprostředním setkáním, osobním kontaktem učitele a žáka**. Ačkoli výsledek této interakce závisí na učiteli i žákovi, přece jenom učitel může ovlivňovat ve větší míře to, co se mezi nimi konkrétně děje. Takové momenty jako vzájemné poznání, důvěra, příznivá emoční atmosféra, podpora a pomoc, tolerance i odpovědnost hrají důležitou roli ve všech mezilidských vztazích. To většinou beze zbytku připouštíme, ale současně si ne vždy uvědomujeme, **jak velký podíl přísluší nám jako spoluautorům jejich utváření a rozvíjení, a zapomínáme, že disponujeme značnými možnostmi pro pozitivní změny v těchto oblastech**.

Jedním z úkolů experimentování v sociálním vztazích, kdy jedinec záměrně reguluje své vlastní chování tak, aby je optimalizoval pro aktuální sociální pole, je **poznávat účinky svého chování na sociální okolí, sociální partnery**. Základní atributy interakce učitele a žáka pomůže objasnit velmi jednoduché schéma:

E

3.1

### **Poznámky:**

---



---



---



---



---



---



---



---

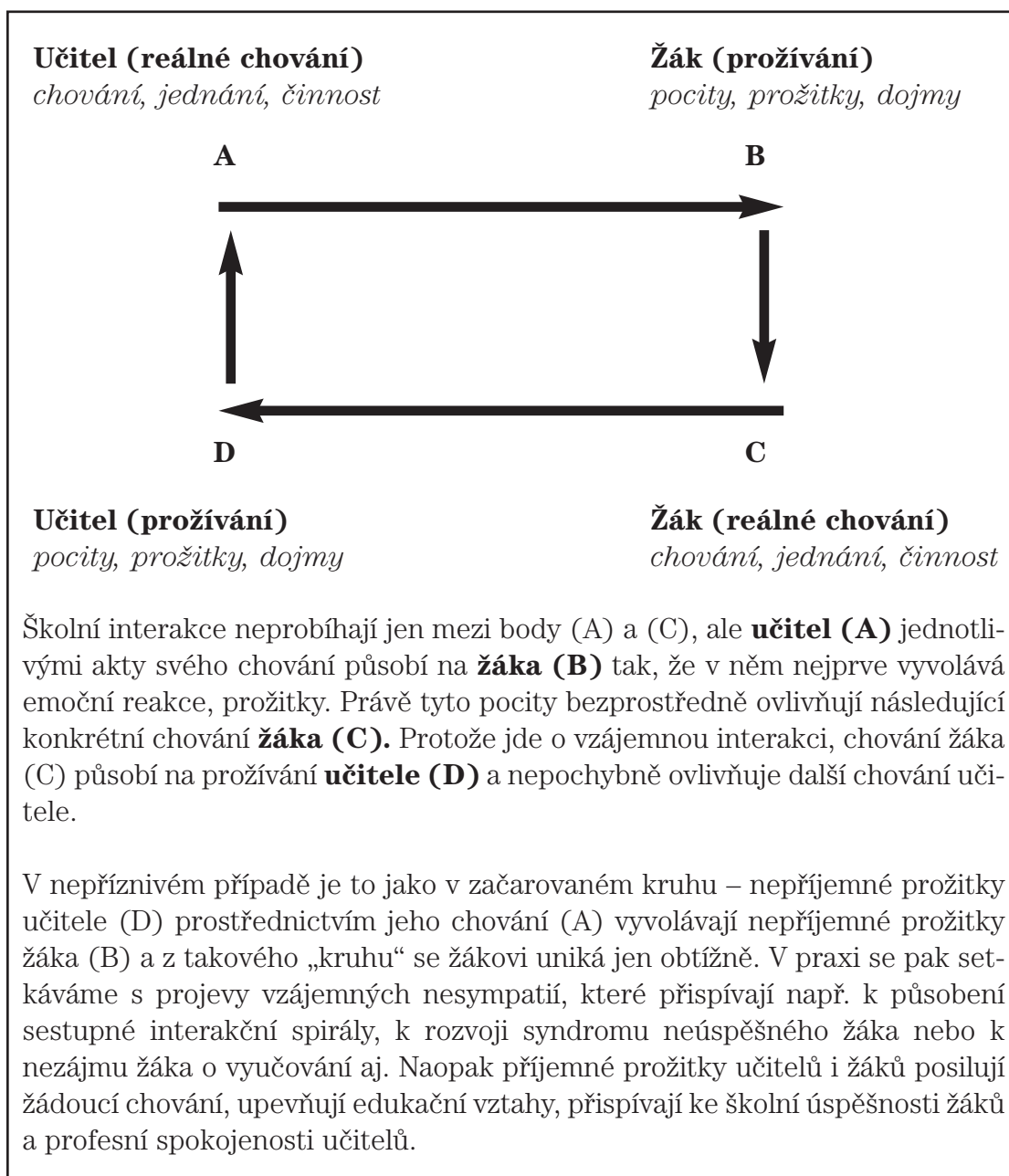


---



---





## 4.2 Cvičení: Jak rozpoznávat pocity a odlišovat je od výsledků myšlení?

Než se zaměříme na obtížnější úkol související s předchozími řádky, podívejme se na jednodušší, podpurné cvičení.

Správně rozpoznávat pocity a prožitky pomáhá lépe porozumět sobě i druhým lidem. Uvedu několik **výroků žáků** a ke každému z nich doplňte prožitky, které se za nimi mohou skrývat:

rozpoznávání  
pocitů

- Nejsm s to to pochopit.
- Konečně! Za pár dní prázdniny!
- Podívejte, jak jsem to udělal.
- Není do čeho píchnout. To je nuda.
- Je vždycky lepší než já. Akorát, že já se mnohem více učím.
- Nikdy se nezlobíš na něj, vždycky jenom na mě.
- Dělán to správně?
- Porádím si s tím sám. Nepotřebuji pomoc.
- Nechte mě všichni na pokoji. Stejně nikoho nezajímám.

Nebylo asi těžké splnit toto cvičení. V podstatě každá odpověď může být správná, protože **určitá situace přináší různé pocity a zároveň různí žáci mají odlišné pocity v téže situaci**. Ale považují za důležité si tuto skutečnost uvědomit a pracovat s ní. Mluvit o svých pocitech je obtížné, proto žáci (dospělých se to týká také) občas místo vlastních pocitů sdělují své názory a hodnocení (zejména se to týká starších žáků, mladší jsou bezprostřednější, ale ti zase nemusejí umět své pocity a prožitky pojmenovat). Nerozpoznané pocity jsou však často zdrojem nedorozumění.

### 4.3 Cvičení: Reálné situace

reálné  
situace

**E**

3.1

Vraťme se znovu k předchozímu schématu interakce učitele a žáka. Vaším úkolem v dalším cvičení je doplnit do schématu určitou konkrétní situaci interakce učitele a žáka a její průběh, promyslet možné následky a uvědomit si podíl reálného chování i prožívání partnerů této interakce. Nejlépe takovou, ve které jste byli sami, nejlépe s několika různými sociálními partnery. Mějte na paměti, že partnerem nemusí být jen jednotlivec, ale i celá skupina, např. školní třída. Víím, že není jednoduché zvládnout takovou reflexi samostatně. Chce to i kus odvahy!

Více či méně regulovat a působit na chování žáků je každodenní skutečností práce učitele ve škole. Ale existují pro to více a méně efektivní způsoby. K tomu, aby se v chování žáků objevily žádoucí změny, omezujme raději ve **svých projevech** ty způsoby, které vyvolávají nejistotu, strach, odpor, vzdor apod. Příznivé emoční klima, které podněcuje k větší aktivitě, tvořivosti a ochotě spolupracovat, lépe vznikne, když celkové ladění vzájemných interakcí vyznívá pozitivně.

## 4.4 Cvičení: Vliv

Další cvičení pomůže rozlišovat působení mých prožitků na chování v sociálních vztazích. Zkuste to s několika vybranými prožitky a doplňte k nim obvyklé chování žáků, které takový prožitek navozuje, a své chování, které je častou reakcí na něj.

vliv

| CHOVÁNÍ ŽÁKA A JEHO PROJEVY | MOJE PROŽITKY       | MOJE CHOVÁNÍ A REAGOVÁNÍ     |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------|
| <i>Většinou, když žák</i>   | <i>prožívám</i>     | <i>a reaguji následovně:</i> |
|                             | <b>RADOST</b>       |                              |
|                             | <b>VZTEK</b>        |                              |
|                             | <b>SYMPATIE</b>     |                              |
|                             | <b>NETRPĚLIVOST</b> |                              |
|                             | <b>NADĚJI</b>       |                              |
|                             | <b>OBAVU</b>        |                              |
|                             | <b>STRACH</b>       |                              |
|                             | <b>JISTOTU</b>      |                              |
|                             | <b>NADŘAZENOST</b>  |                              |

Případně doplňte i jiné prožitky, usnadníte si vzhled do svých interakcí se žáky i možné příčiny reakcí na straně žáků i vaší.

Jisté je, že k některým dovednostem máme blíže, dovedeme je dobře používat, jiné jsou pro nás obtížněji zvládnutelné. Známe kolegy, kteří velmi citlivě vnímají změny emočního klimatu ve třídě a dovedou se tomu přizpůsobit, kteří lépe než jiní zvládají celkově pozitivní orientaci na dítě i žáka, někteří nedovedou být otevření ve svém jednání apod. Z obecného vymezení sociálních dovedností však je zřejmé, že je možné se je **učit, rozvíjet je a doplňovat**. Často záleží jen na nás. Chce to odvalu, protože se nám mohou rozhábat zaběhané stereotypy a „jistoty“, chce to chuť uvažovat o sobě, své práci a její efektivitě. U řady dospělých je takové hledání méně obvyklé, právě proto, že je doprovází pocit rizika a napětí. Ale každý, kdo to zkusil, jistě připustí, že to stojí za to.

## 4.5 Cvičení: Slyšet, poslouchat, naslouchat

Procvičíme zde ještě *naslouchání* a „pohrajeme“ si se sociálními jevy kolem nás z různých úhlů pohledu.

slyšet,  
poslouchat,  
naslouchat

Stojí za to zamyslet se nad těmito třemi slovesy. **Slyšet** představuje rovinu vnímání zvuků a základní orientaci v nich. **Poslouchat** znamená záměrnost a zaměřenost na přijímání zvuků včetně slov. **Naslouchat pomáhá porozumět skutečnému obsahu sdělovaného, zrcadlí jak jeho verbální, tak neverbální stránku, obsahovou i prožitkovou rovinu.** Nemí jednoduché nacvičit tuto dovednost, ale pro vzájemné porozumění má význam. Proto je důležitá i ve výchovně-vzdělávacích vztazích učitele a žáka.

Zkuste krok za krokem cvičit **zásady správného naslouchání** a sledujte, jak příznivě na to reagují žáci, kolegové či rodiče, a jaké zisky z toho vyplývají pro vás samotné. Zase jde o cvičení dlouhodobější, jeho výsledky se neprojeví hned. Ale na to jsme přece ve výchově docela zvyklí, že ano.

- Jasně projevujte (i neverbálně) porozumění pro názory, postoje, přání partnera. **Souhlasit s nimi nemusíte, ale snažte se jim porozumět.**
- Zkuste přijmout hlediska osoby, se kterou mluvíte, pochopit její situaci a její **úhel pohledu**, abyste lépe porozuměli, co chce říci a jak se cítí (a to se stejnou vahou pro stránku obsahovou (*žák velmi stojí o lepší známku na vysvědčení*) i prožitkovou (*bojí se reakce rodičů v případě horší známky*)).
- Občas krátce **shrňte, co jste slyšeli** (nejdůležitější informace a pocity s nimi spojené), přičemž **nejde o opakování týchž slov, ale o jejich pochopení** vyjádřené jinými slovy.
- **Nepřerušujte mluvčího, nedávejte rady ani návrhy**, nevyprávějte o vlastních podobných zkušenostech nebo problémech.
- **Řekněte nahlas, že druhému rozumíte.**

Jde o postupné **objasnění** názorů i prožitků druhého, jejich **parafrázování** – tj. ověření vlastního porozumění vyjádřením zjištěného jiným způsobem, o **zrcadlení prožitků**, pocitů druhého, o porozumění tomu, co druhý cítí. Následuje **ocenění**, uznání významu druhého nebo složitosti situace. **Shrnutí** už jen může připomenout podstatné momenty rozhovoru, ověření, že jsem skutečně porozuměl, naslouchal řečenému.

E

3.1



Pro učitele je obtížnější nedávat hned rady nebo návrhy, protože s jeho rolí přirozeně souvisí předávání poznatků a informací. Ale chceme-li opravdu **naslouchat** druhému, tuto roli rádce a zkušenějšího či informovanějšího partnera musíme opustit a přiblížit se prožitkům druhého. *Kupříkladu si vzpomeňte na svou zkušenost: asi jste se někdy potřebovali vypovídat ze svého smutku, vzteku nebo velké radosti a sotva jste řekli tři věty, byli jste přerušeni vyprávěním toho druhého, že onehdy prožil něco podobného. A najednou šlo o jeho prožitky a zkušenosti, nikoli o vaše.*

Co se týče pomoci je známo, že nejefektivnější je, když druhému pomůžeme uspořádat situaci tak, aby si dovedl pomoci sám!

## 4.6 Cvičení: Úhel pohledu

Předchozí cvičení mimo jiné nabádalo, abychom přijali stanoviska našeho partnera z jeho **úhlu pohledu**. Ani to není nikterak jednoduché či samozřejmé. Tuto dovednost považuji za podstatnou pro rozvoj zejména sociálně-psychologických profesních dovedností učitele. Zkusme si s ní podrobněji pohrát:

Stává se vám, že určitou situaci vidíte jen ze „svého úhlu pohledu“? Asi ano, jako prakticky každému z nás. A podařilo se vám změnit svůj názor po vyslechnutí druhé strany? To už je obtížnější. Bylo by dobré, kdybyste si vzpomněli, kdy to bylo, o co šlo a jaké to mělo důsledky.

úhel pohledu

### Vytvoříme si další modelovou situaci:

Vyberte si nějakou historickou nebo literární postavu nebo alespoň pohádkovou bytost, která vystupuje jako „záporný“ hrdina, a vytvořte seznam dobrých vlastností nebo skutků, které ji také charakterizují. Jde o úhel pohledu, který nám literatura či kultura neposkytla, naopak nás přesvědčovala o jiném.

*Např. se právě o toto pokusil netradičním způsobem J. Jakubisko ve filmu Bathory. Jednodušeji to lze zkusit s vlkem z Červené Karkulky, s Trautenberkem z Krkonošských pohádek. Vyberte cokoli a kohokoli a pusťte se do zábavné a velmi užitečné aktivity.*

Nebylo to jednoduché cvičení, ale je užitečné osvojit si dovednosti, které pomáhají dívat se na různé situace i problémy (ale i žáky) **z různých úhlů pohledu**. Je těžké odpoutat se od „svého“ pohledu, názoru, postoje a vidět jevy i jinak.

A teď ještě obtížnější **aplikace této dovednosti pro vzájemné vztahy se žáky**:

Vzpomeňte si na situace ze své práce se žáky, které vás vysloveně štvou, nemáte je rádi, působí třeba rozpaky nebo vztek či zlost – prostě jsou spojeny s negativními prožitky. Několik jich pod sebe napište.

Znovu se podívejte na seznam školních nepříjemných situací.

A teď to nejobtížnější. Zkuste všechny **přeformulovat, vyjádřit z pozitivního úhlu pohledu**. Čím lépe jste splnili první část úkolu, tím obtížnější bude tato část.

*Např.: Není vám příjemná přecitlivělost dětí?*

*Vždyť jsou to děti se schopností intenzivního prožívání.*

*Jste naštvaný, když je žák v opozici?*

*To on jen hledá svou vlastní cestu, jak věci dělat...*

Věřte, že tento postup může pomoci posunu či změně postoje a hodnocení situace. Navíc **otevívá nové možnosti reagování na projevy a chování žáků**. (*Štve vás impulzivní žák, ale jak se zlobit na někoho, kdo je schopný se bezprostředně a s velkou aktivitou pouštět do věci?*) Navíc na každém přeformulovaném sdělení bude jistě nejméně zrnko pravdy. Záleží na úhlu pohledu. Vždyť přece **to, co rozčiluje mě, vůbec nemusí být zdrojem zátěže pro mého kolegu**. O důvod víc, že **přeformulování je možné**. Učinit tak **pozitivně** je důležité pro to, abychom se svým chováním mohli lépe pracovat. Jak už víme, negativní prožitky spíše vyvolají nepříjemné pocity u našeho žáka a tomu odpovídá jeho chování, které zase může vyvolat naše nepříjemné pocity. Vstoupíme-li do „kruhu“ s pozitivním náhledem, můžeme celou skutečnost podstatně změnit.

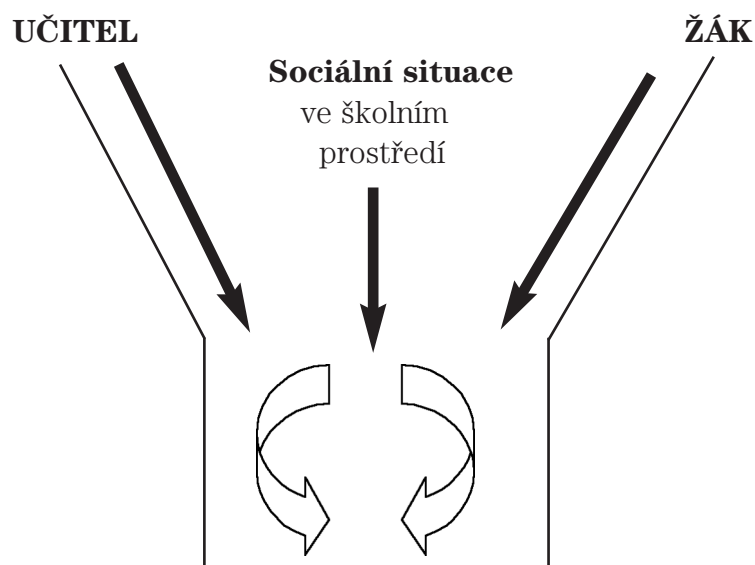
Možná, že uvedená cvičení vypadají na první pohled vcelku jednoduše. Domnívám se však, že se jejich procvičováním **dotýkáme podstaty sebe sama a také svých profesionálních dovedností**. Učit se pečlivě naslouchat druhým a vidět věci z různých úhlů pohledu, pracovat s tím, adekvátně reagovat svým chováním je složité, ale pro práci učitele a vychovatele nedocenitelné.

Je na místě položit si pár otázek: Jak pokračujete v rozvíjení svých sociálních profesních dovedností? Na jaká úskalí jste narazili, jaké efekty se už objevily? Zkuste si, třeba i písemně, na tyto otázky poctivě odpovědět!

Pro školní prostředí také platí, že interpersonální interakce a vztahy jsou tak mnohotvárné, že neexistuje jeden jediný recept na jejich „zvládnutí“. Porozumět reálným projevům interakcí mezi učiteli a žáky předpokládá, že si uvědomujeme podíl aktérů do interakce vstupujících a rozhodně též podíl určité situace, která danou interakci provází.

Vždy se na výsledcích interakce podílí UČITEL se svými zkušenostmi, dovednostmi, vlastnostmi a rysy, jeho PARTNER (žák, školní třída, rodič, kolega) se svými charakteristikami a samozřejmě konkrétní SITUACE s řadou situačních proměnných. Je zřejmé, že čím víc já (učitel) interakci rozumím a mám vhléd do procesů, které se v ní dějí, čím lépe jsem vybaven příslušnými dovednostmi, tím lépe mohu do vzájemných vztahů vstupovat a aktivně v nich působit. Ukazuje to názorněji následující schéma označující základní skupiny proměnných vstupujících do edukačních interakcí učitelů a žáků ve školním prostředí.

### Reálné projevy výchovně-vzdělávacích interakcí učitelů a žáků



Ještě jednu dovednost je v kontextu výše uvedeného třeba připomenout a vybídnout k jejímu osvojování:

- ➔ Jak rozmlouvat s těmi, na které máte zlost nebo kteří se vás dotkli, když záleží na tom, aby skutečně uslyšeli, co jim chcete říci? Jak efektivně zprostředkovat svůj odlišný názor druhému?

Jde vlastně o to, **jak sebejistě vyjadřovat** své potřeby, nehodnotit druhého a zvyšovat tak možnosti rozvíjení vztahu.

## 4.7 Cvičení: Informace „za sebe“ (o sobě)

Cvičení je vhodné uvést příkladem z každodenního života:

### Popis situace:

*Dcera řekla matce, že dnes jde do kina a domů přijde do 22. hodiny – tak, jak je to obvyklé. Avšak je více než hodina přes dohodnutý čas a dcera stále není doma. Přichází ve 23.30.*

### Reakce č. 1 na uvedenou situaci:

*Matka: „Kde jsi tak dlouho? Proč jsi tak nespolehlivá? Nejspíš ti na mě moc nezáleží.“*

*Dcera: „Proč bych měla být nespolehlivá? Copak se ti nestalo, že jsi někdy něco nestihla? Proč to jiným rodičům nevadí, jen tobě? Prostě jsem přišla pozdě.“*

### Komentář:

Matka hodnotila a kritizovala spolehlivost své dcery, obvinila ji z toho, že jí na ní nezáleží. Dcera se bránila a také útočila. Nedošlo k žádné vzájemné dohodě, aby se podobná situace neopakovala. Matka šla celá ustrašená spát a nejspíš se jí hned nepodaří usnout, dcera je naštvaná, že ji matka ani nevyslechne a obviní, že je nespolehlivá. To se dcery zvláště dotklo. Řešení situace se komplikuje.

### Reakce č. 2:

*Matka: „Mám velký strach, když se takhle opozdíš. Představuji si všechno, co by se ti mohlo stát, a propadám panice. Přála bych si, aby se to nestávalo. Nebo dej o sobě vědět a domluvíme se jinak.“*

*Dcera: „Mami, to je mi líto. Nechci, aby ses o mě bála. Film jen skončil později, než jsem předpokládala. Příště zatelefonuji.“*

### Komentář:

Druhá reakce matky poskytuje lepší šanci pro komunikaci mezi matkou a dcerou. Matka informovala dceru o tom, co v takové situaci prožívá a jak na ni pozdní příchod dcery působí. Neobviňuje, nehodnotí, nekritizuje, neohrožuje. Nechává prostor k vyjádření dcery a otevírá možnost dohody. Dcera rozumí strachu matky. Příště k tomu asi sama nebude chtít přispět.

xPro podporu efektivní komunikace stojí za to uvažovat o postupu, který ji rozhodně rozvíjí, jak ho stručně popisujeme v dalším rámečku. Trpělivě zkoušejte jasně vyjadřovat své prožitky, popisovat konkrétní chování a to, jak právě takové chování působí právě na vás „dnes a tady“!



