



# METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

PODPORA ZVYŠOVÁNÍ  
SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

Hana Kočová  
Stanislav Žuček



SYSTÉMOVÁ PODPORA  
INKLUZIVNÍHO  
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR





---

# METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA

---

PODPORA ZVYŠOVÁNÍ  
SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

Hana Kočová  
Stanislav Žuček



SYSTÉMOVÁ PODPORA  
INKLUZIVNÍHO  
VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

Partneři projektu:



Recenzenti:

PhDr. Jana Stará, Ph.D.

Mgr. Eva Štrosnerová

Mgr. Kamila Randáková



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace vznikla díky projektu Systémová podpora inkluzivního vzdělávání v ČR CZ.1.07/1.2.00/43.0003. Tento projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.



METODIKA PRÁCE ASISTENTA PEDAGOGA  
ZVYŠOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA

1. vydání

© Hana Kočová, Stanislav Žuček, 2015

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2015

ISBN 978-80-244-4658-5

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	5
<b>1 SEBEVĚDOMÍ. . . . .</b>	<b>7</b>
1.1 Složení vlastního obrazu o sobě . . . . .	10
1.2 Vznik sebevědomí . . . . .	11
1.3 Projevy zdravého sebevědomí u dítěte . . . . .	12
1.4 Vlivy, okolnosti . . . . .	13
<b>2 DIAGNOSTIKA . . . . .</b>	<b>15</b>
2.1 Sebepojetí a sebe prezentace . . . . .	16
2.2 Reakce na zátěžové situace . . . . .	17
2.3 Výukové situace . . . . .	18
2.4 Interakce s okolím . . . . .	19
<b>3 PROSTŘEDÍ. . . . .</b>	<b>21</b>
3.1 Rady pro vytvoření bezpečného a podnětného prostředí. . . . .	23
3.2 Zajistěte vhodné pracovní podmínky . . . . .	24
3.3 Přínos přípravy prostředí pro vaši práci se sebevědomím dítěte. . . . .	26
3.4 Několik doporučení pro vaši individuální práci s dítětem . . . . .	27
<b>4 VZTAH . . . . .</b>	<b>29</b>
4.1 Komunikace . . . . .	30
4.2 Partnerský přístup . . . . .	31
4.3 Rady pro navázání, udržení a podporu dobrého vztahu . . . . .	31
<b>5 EMOCE . . . . .</b>	<b>39</b>
5.1 Princip práce s akutními emocemi . . . . .	42
5.2 Rady pro zvládnutí negativních emocí dítěte . . . . .	43
5.3 Naše emoce . . . . .	47
5.4 Rozvoj empatie . . . . .	48
<b>6 MOTIVACE . . . . .</b>	<b>51</b>
6.1 Rady pro efektivní motivování dítěte . . . . .	53
<b>7 MOŽNOSTI AKTIVIT A PRÁCE. . . . .</b>	<b>63</b>
7.1 Aktivity . . . . .	64
7.2 Struktura činností . . . . .	66
7.3 Modelové aktivity pro osobnostní rozvoj dítěte v rámci zvyšování sebevědomí . . . . .	70
<b>ZÁVĚR. . . . .</b>	<b>73</b>
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>O AUTORECH. . . . .</b>	<b>77</b>



# ÚVOD

Tato metodika je určena pro asistenty pedagoga, kteří budou pracovat s dětmi se sníženým sebevědomím. Většina projevů chování dítěte často více či méně souvisí právě s ním. Metodika vám pomůže pochopit, s jakým dítětem budete pracovat, co prožívá, co se v něm odehrává, jak dítě funguje či nefunguje. Má vám předat rady ohledně přístupu k dítěti, jak s dítětem dlouhodobě pracovat, jak sledovat jeho vývoj, jak ho hodnotit. Přináší praktické rady, činnosti a aktivity, které lze při práci s takovým dítětem využít. Dále nabízí určité modely a vzorce, jak dlouhodobě takovému dítěti pomoci s jeho osobnostním rozvojem.

Metodika je chápána jako příručka, nikoli návod. Každé dítě je individualita, proto nelze metodiku v některých činnostech použít plošně, vždy je třeba zvážit potřeby konkrétního dítěte. V praxi obecně platí, že je výhodné využívat postupy a principy, které fungují. A nesnažit se zprovoznit to, co nefunguje. Nabízená doporučení nezaručují okamžitý ani rychlý úspěch. Rozvoj sebevědomí je dlouhodobý proces, posuny přicházejí pomalu. Situace se při práci s těmito dětmi často viditelně nelepší. I takový stav může být pokrokem ve srovnání s případným zhoršením.

Metodika je rozčleněna do sedmi kapitol. Každá kapitola se věnuje nejprve teorii, posléze přechází k praktickým radám. První kapitola je zaměřena především teoreticky. Seznamuje čtenáře s pojmem sebevědomí a dalšími souvisejícími pojmy. Nastiňuje širší rámec pro pochopení toho, jak sebevědomí vzniká, co ovlivňuje jeho výši. Dále se zabývá diagnostikou míry sebevědomí. Zde vám má pomoci zorientovat se v případě konkrétního dítěte. Další části přinášejí rady a doporučení, které mají usnadnit pochopení potíží daného dítěte a připravit prostor pro vaši spolupráci s ním. Kapitoly jsou zaměřeny na přípravu vhodného a bezpečného prostředí; na vytvoření a podporu kvalitního vzájemného vztahu; na seznámení s pojmem emoce, práci s dítětem prožívajícím akutní emoci a další možnou práci s nimi; na aktivaci dítěte pomocí vhodné motivace; na umožnění dítěti podávat lepší výkony a prožívat úspěchy. V poslední části se metodika zabývá praktickými možnostmi vaší práce – nabízí příklady jednotlivých aktivit a her, popisuje, jak sestavit strukturu vyučovací hodiny či výukového bloku. V závěru naleznete seznam doporučené literatury a kontaktů.

Rádi bychom dodali, že si velice ceníme práce všech asistentů pedagoga, jejich činnost pokládáme za potřebnou a důležitou. Proto bylo naší snahou vytvořit funkční nástroj podpory, který by pomohl asistentům rozšířit jejich kompetence a byl jim oporou.







---

# SEBEVĚDOMÍ

---

První kapitola je základním stavebním kamenem této metodiky. Vymezuje pojmy sebevědomí a základní související pojmy, zabývá se vlastní identitou a pojetím sebe sama. Nabízí startovní informace pro další kapitoly popisující práci asistenta pedagoga u dítěte se sníženým sebevědomím.

Základním atributem této metodiky je sebevědomí dítěte. Na úvod se podíváme, jak se tento pojem vymezuje, s čím se budeme potýkat. Co je to sebevědomí? Přinášíme několik pohledů. Nabízíme také související pojmy sebepojetí, sebedůvěra, sebehodnocení, sebeúčinnost, já a identita.

Definice  
sebevědomí

**Sebevědomí** je součástí sebepojetí, tedy představy jedince o vlastním Já. Tato představa se vyvíjí ve vztahu k okolnímu světu, je jím ovlivňována, je před ním bráněna. Má řadu dimenzí, např. zobrazení Já (já jsem především...), hodnocení Já (mám být...), směřování (chtěl bych být...), vyjádření moci (mohu učinit...). Vyvíjí se ve styku s rodiči, sourozenci, vrstevníky, kamarády, učiteli, spolupracovníky. Sebevědomí je sebedůvěra, vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázená vírou v úspěšnost budoucích výkonů; přesvědčení, že člověk jedná vhodně. Umožňuje člověku orientovat se ve světě, stabilizovat svou činnost. (Sedláčková, 2009)

Sebevědomí je schopnost vnímat sama sebe jako schopného a způsobilého člověka, který dokáže lásku přijímat i dávat, který je jedinečný a kterého lidé uznávají (Berneová, Savary, 1998).

Sebevědomí je důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam. Dále přesvědčení o tom, že jedním výrazně častěji správně než nesprávně. Pokud chybuji, je pravděpodobné, že budu schopen chyby opravit a napravit jejich důsledky. Jde o opak úzkostné nejistoty, podceňování se, rozpaků, obav z neúspěchů a jejich nenapravitelných následků. Sebevědomí je v protikladu ke katastrofickým předpovědím o sobě samém, k očekávání nezvládnutelných neúspěchů v budoucnu. Poté nastává tzv. Golemův efekt, tj. stav, kdy člověk jedná tak, aby se jeho předpovědi splnily. (Novák, 2013)

## DALŠÍ SOUVISEJÍCÍ POJMY

Sebepojetí

**Sebepojetí** má kognitivní charakter, je vyjádřením toho, co si člověk o sobě myslí a jak se posuzuje. Sebepojetí je představa sebe sama, jak jedinec vidí sám sebe; na rozdíl od sebeoceňování je zde zdůrazněna poznávací složka. Sebepojetí je představa jedince o svém Já, vyvíjí se ve vztahu k okolnímu světu, je jím ovlivňována. (Sedláčková, 2009)

Sebedůvěra

**Sebedůvěra** je kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti. Lze ji posilovat zadáváním přiměřeně obtížných úkolů, povzbuzováním a pochvalou, naopak snižovat zadáváním příliš obtížných úkolů, přehnaným napomínáním, trestáním, zesměšňováním, nespravedlivým hodnocením apod. Sebedůvěra je považována za součást sebepojetí. (Hartl, Hartlová, 2000)

Sebehodnocení

**Sebehodnocení** je každé hodnocení, při němž člověk hodnotí sám sebe. Může být přiměřené, či nepřiměřené skutečnosti, může být vysoké, průměrné či nízké.

Vykazuje značnou stabilitu. Ukazuje, jak daný jedinec chápe sám sebe, své poznávání a prožívání světa. (Průcha, 2001)

**Sebehodnocení** vzniká i na základě srovnávání sebe sama s někým jiným. To znamená buď s ostatními lidmi, kteří představují referenční skupinu (např. spolužáci), s reálnou bytostí, která slouží jako osobní vzor, nebo pouze s představovaným ideálem (Sedláčková 2009). Zdravé vědomí vlastní hodnoty je základem dobrého sebevědomí.

**Sebeúčinnost** (vědomí vlastní účinnosti) je přesvědčení o vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními těžkostmi a výzvami. Je založeno na osobní zkušenosti, přičemž k vysokému přesvědčení o vlastní účinnosti přispívá zvláště zážitek mistrovství. Může však také být posilováno nebo ovlivňováno druhými osobami a upevňováno prostřednictvím tzv. zástupné zkušenosti, jejíž podstatu můžeme shrnout do výroku: „když to svedou jiní, proč bych to nesvedl já“. Lidé s vysokou mírou přesvědčení o vlastní účinnosti si stanovují náročnější cíle, jsou flexibilnější při jejich dosahování, při obtížích nepolevují v úsilí a tím, že mají pocit kontroly nad situací, redukuje i své negativní emocionální stavy. (Blatný, Plhánková, 2003)

Sebeúčinnost

Všechny pojmy mají totožného jmenovatele a tím je samotné Já.

**Já** je základním vztažným rámcem, který zpracovává a sjednocuje veškerou zkušenost. Je centrem integrace a koordinace všech psychických projevů. Ty jsou prožívány a chápány jako součást Já a vzhledem k tomu jsou také určitým způsobem regulovány. Já je funkcí, která činí osobnost konzistentní, integrovaným a jedinečným celkem. Lze ji chápat ze dvou hledisek:

Já

Já jako subjekt, aktivní činitel (poznávající, pociťující, hodnotící, konající atd.), který se projevuje ve výběru a zpracování informací, v rozhodování a regulaci vlastního jednání.

Já jako objekt, receptivní složka, která se prezentuje jako obraz sebe sama (vnímaný, poznávaný, pociťovaný, hodnocený atd.). Obraz Já je součástí vlastní identity, vyjádřením její jedinečnosti a specifičnosti. (Sedláčková, 2009).

**Identita** (totožnost) je způsob, jakým jedinec vnímá sebe, své místo ve společnosti nebo též subjektivní obraz vlastní osobnosti. Je faktorem, který ovlivňuje veškeré jednání a směřování dítěte. V tomto smyslu má význam i pro budoucnost – předurčuje, o co se bude dítě snažit, jakou pozici s největší pravděpodobností získá, jak ji bude prožívat a jak na ni bude reagovat. Identitu lze chápat jako prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, tj. vědomí toho, „kdo jsem a jaký jsem“. (Sedláčková, 2009)

Identita

Vědomí vlastní identity, stejně jako kognitivní schéma světa, slouží potřebě orientace a zároveň potřebě jistoty a bezpečí. Jestliže se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně. Tato jistota ovlivňuje i rozhodování a z něho vyplývající chování. (Sedláčková, 2009)

**Tip:** Z tohoto důvodu dítěti pomáhá o situacích mluvit, pomáhá mu to porozumět jim. Zkoumejte nejprve, jak se samo vnímalo, a pokud je to třeba, hledejte s ním možná další vysvětlení. Čím více se bude dítě v situaci orientovat a chápat ji, tím více si bude jisté samo sebou. Bude mít zkušenost, že věcem rozumí, a nebude se obávat zmatení, ztracení v situaci, chybných rozhodnutí apod.

Pojetí sebe sama, tj. vlastní identity, je výsledkem zobecnění zkušenosti se sebou samým. Tato zkušenost se vytváří na základě smyslových vjemů, emočních prožitků, tj. na základě sebezpečování, ale i uvažování o sobě, a pod vlivem reakcí a postojů jiných lidí. Informace tohoto druhu každý jedinec nějak prožívá, rozumově zpracovává a hodnotí. (Sedláčková, 2009)

## 1.1 SLOŽENÍ VLASTNÍHO OBRAZU O SOBĚ

Složky identity Sedláčková (2009) dělí obraz vlastní identity do tří složek.

### TĚLESNÁ IDENTITA

Jak člověk vnímá, prožívá a hodnotí své vlastní tělo? Je se svým tělem spokojen a identifikován, nebo ho odmítá, necítí se v něm dobře? Pro dítě je důležité, aby přijalo své tělo takové, jaké je, s jeho klady i zápory, a mohlo se s ním tudíž identifikovat. Dobrá identifikace s vlastním tělem je součástí zdravého sebevědomí.

Součástí toho, jak si člověk vytváří představu o svém těle, je anatomie, síla, vzhled, odolnost, zdravotní stav, reakce druhých, společenský ideál krásy atd.

### PSYCHICKÁ IDENTITA

Kdo jsem? Jak funguji? Jaké procesy se ve mně odehrávají? Dítě se během dospívání učí vnímat samo sebe, rozumět svému vnitřnímu světu a získává stabilní obraz o sobě, tzn. že si je vědomo, že v určitých situacích se bude cítit určitým způsobem, bude nějak reagovat a bude se svým prožíváním a chováním v souladu. Zároveň je důležité, aby se stále vyvíjelo, bylo si vědomo, že má moc se samo ovládat a proměňovat. A také přijalo jako přirozené to, že má své pozitivní i negativní stránky.

Součástí toho, jak si člověk vytváří představu o své psychice, jsou vlastní pocity, myšlenky, osobnostní vlastnosti, projevy chování, inteligence, postoje a hodnoty, psychická odolnost, schopnost přizpůsobit se atd.

## SOCIÁLNÍ IDENTITA

Sociální identitu vyplňuje příslušnost člověka k určitým sociálním skupinám, jeho role, které získal, a míra jejich prestiže. Tyto role dítě zpracovává do svého sebeobrazu. Pozitivní přijetí druhými a kladné reakce na jeho projevy zvyšují jeho pozitivní sebehodnocení. Opět je důležité, aby dítě rozumělo svému postavení ve skupině vrstevníků, v rodině, vůči autoritám. Aby rozumělo tomu, jak jeho role vznikla, jakou má funkci a jak se dá ovlivňovat. Je dobré, pokud se dítě může se svou rolí identifikovat a být s ní v souladu. Důležitá je informace, že role ve společnosti či kolektivu není naše osobní neměnná vlastnost. Každý hrajeme několik rolí a různé role v různých skupinách lidí. Jinak se chováme doma, jinak ve třídě, jinak vůči oběma pohlavím apod. Tato proměnlivost rolí je přirozená.

Součástí toho, jak si člověk vytváří představu o své sociální identitě, jsou společenské postavení, úspěšnost, přijetí druhými, reakce druhých na něj a jeho chování, schopnost sebeprosazení, komunikativnost, společenskost atd.

## 1.2 VZNIK SEBEVĚDOMÍ

Sebevědomí se tvoří dvěma způsoby. V prvním fázi dítě přejímá vzory chování a hodnocení od druhých, především od rodičů, učitelů, později i vrstevníků. V druhé fázi doplňuje obraz vlastní identity osobními zkušenostmi.

Fáze vzniku  
sebevědomí

### RODIČE, RODINA

V raném věku sebevědomí v dětech podporují především dospělí, kteří jsou dítěti nejbližší. V interakci s nimi si dítě tvoří vlastní sebeobraz. Postupně se také učí, jak si sebevědomí udržovat a jak ho samo zlepšovat. Dítě se učí od dospělých o sobě, o tom, jak se přijímat takové, jaké je. Učí se nejen z toho, jak se dospělí chovají k němu, ale také z toho, jak se chovají sami k sobě a k sobě navzájem. Jak si cení sebe a druhých lidí, jak jsou schopni je ocenit, podpořit apod.

### VRSTEVNÍCI

Důležitou roli hraje také vrstevnická skupina. Přijetí mezi vrstevníky má pozitivní vliv na míru sebevědomí dítěte. Pokud má dítě dobrý základ a je sebevědomé díky tomu, že bylo přijímáno a ceněno v rodině, lépe si pak poradí, i pokud bude ve vrstevnické skupině vystaveno negativním vlivům. Nedostatek sebevědomí negativně ovlivňuje výkony dítěte, jeho sociální schopnosti apod.

## 1.3 PROJEVY ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ U DÍTĚTE

Projevy  
zdravého  
sebevědomí

Projevy zdravého sebevědomí u dítěte můžeme pozorovat při mnoha činnostech a interakcích s okolím.

- Dítě si cení samo sebe a uvědomuje si vlastní hodnotu.
- Dokáže pojmenovat své silné i slabé stránky, stanovuje si realistické cíle.
- Přijímá, uvědomuje si a rozvíjí své úspěchy a nadání.
- Nemá přílišné obavy z nových možností a zkušeností, je iniciativní, nebojí se přiměřeně riskovat.
- Je si vědomo svých práv a dokáže je přiměřeně prosazovat.
- Vyjadřuje a prosazuje vlastní názory, dává prostor názorům druhých a respektuje je.
- Zvládá přijmout kritiku.
- Dokáže se vyrovnat s vlastním neúspěchem, chybami a nedostatky, nevzdává se snadno.
- Má věku přiměřenou míru seberegulace, zvládá adekvátně zpracovat silné emoce.
- Je si vědomo svých vlastností a osobnostních rysů.
- Dokáže realisticky očekávat, jaký vliv na něj bude mít určitá předvídatelná situace, dokáže částečně předvídat své chování a reakce.
- Má smysl pro zodpovědnost, rozvíjí morální a hodnotový systém.
- Navazuje, udržuje i ukončuje vztahy s vrstevníky.
- Vystupuje sebejistě, je schopné své okolí zaujmout, nevyhýbá se skupinovému dění a společným aktivitám, vrstevníci si ho cení a dokážou mu projevit účast a zastání.
- Je empatické a své jednání přizpůsobuje tomu, jaké očekává jednání a prožívání u druhých.

**Pozor:** Zdravé sebevědomí neznamena přehnané vychloubání a egoismus.

Dítě se vyvíjí, jeho vazby, stavy, zkušenosti a postoje se neustále proměňují, a to včetně sebevědomí. Chápejme sebevědomí jako proces, nikoli stav. V tomto procesu je třeba neustálá podpora prostřednictvím zpětné vazby ukazující porozumění, podpory okolí, upevňování pocitu vlastní stability.

## 1.4 VLIVY, OKOLNOSTI

### MÍRU SEBEVĚDOMÍ NEPOZNÁME NA PRVNÍ POHLED

Vlivy  
a okolnosti  
sebevědomí

Dobré sebevědomí vzniká především tím, nakolik jsme schopni přijmout sami sebe se vším všudy a nakolik vnímáme, že jsme v pořádku. Porovnávání s vrstevníky, pochvaly, pocit sebeúčinnosti samozřejmě přispívají k pocitu dobrého sebevědomí.

Sebevědomí se nedá posuzovat z vnějšího vzhledu. I člověk negativně odlišný od druhých nebo člověk s výrazným handicapem může mít stabilní pocit sebehodnoty a zdravou míru sebevědomí, je-li sám se sebou relativně spokojený a pokud přijal své nedostatky i své talenty. Naopak člověk, který působí dojmem dokonalého, schopného, může mít vnitřní pocit, že nedělá nic dobře, není se sebou spokojen, vždy vidí jen chyby a má představu, že by měl být lepší. To může být projevem sníženého sebevědomí.

### SITUAČNÍ PROMĚNLIVOST MÍRY SEBEVĚDOMÍ

Projevy sebevědomí mohou mít různé odlišnosti dle prostředí nebo situace. Jen málo z nás se projevuje stejně sebevědomě ve všech činnostech či stavech svého života. Míra sebevědomí se často mění v různých situacích. V činnostech, v nichž jsme silní a věříme si, jednáme sebevědomě. V činnostech, ve kterých jsme slabí, je tomu naopak. Shrneme-li to, i sebevědomě se chovající dítě může mít svou „třináctou komnatu“.

**Víte, že:** *Dítě má tendenci vědomě či nevědomě vyhledávat situace a osoby, které mohou zvýšit jeho pocit vlastní hodnoty, a zároveň se vyhýbat situacím, které by ho mohly ohrozit.*

### NAŠE ZODPOVĚDNOST V PRÁCI S DÍTĚTEM

Myslete na to, že dospělí jsou dětem vzorem především svým chováním. Daleko méně informací si dítě bere z toho, co mu říkáme.

Děti s nízkým sebevědomím si často nevědí rady a potřebují nějaký jasný a dobrý vzor toho, jak v situacích, které ho potkávají, jedná člověk s vysokou sebedůvěrou.

- Využijte příležitostí a situací, do kterých se dostanete, abyste byli dětem dobrým vzorem.
- Vyjadřujte své emoce, potřeby, držte si hranice.
- Jednejte korektně s ostatními lidmi, navazujte přátelské vztahy.
- Nemějte obavy z konfrontace, zvládejte konflikty, aniž byste se nechali strhnout emocemi.
- Vyjádřete, že si stojíte za svým názorem.
- Naslouchejte názorům druhých.

- Při hodnocení buďte spravedliví.
- Dávejte najevo, že každý člověk má právo na to, aby se k němu druzí chovali uctivě a vážili si ho.

Tím, že svým chováním dáváme najevo, že si vážíme sami sebe, učíme dítě tomu, aby si také vážilo samo sebe.

**Tip:** Zlepšení sebevědomí je dlouhodobý proces, neočekávejte okamžité úspěchy a v práci nepolevujte.



## SHRNUTÍ

V kapitole se věnujeme základním i souvisejícím pojmům, které jsou podstatné pro teoretické uchopení tématu sebevědomí dítěte a práci s ním. Krátce nastiňujeme pozorovatelné projevy dítěte se zdravou mírou sebevědomí. Zmiňujeme okolnosti a vlivy, které mohou souviset s procesem podpory sebevědomí a hrát v něm důležitou roli.



## LITERATURA

1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.
2. BLATNÝ, M.; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, intelligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR; Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
3. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
4. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
5. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
6. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
7. NOVÁK, T. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
8. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
9. SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.





---

## DIAGNOSTIKA

---

V minulé kapitole jsme se zamýšleli nad tím, co je to sebevědomí, jak se projevuje, jaké okolnosti na něj mají vliv. Tato kapitola hlouběji rozpracovává a popisuje projevy dítěte, ze kterých lze usuzovat na míru jeho sebevědomí. Snaží se přinést praktický návod, s kterým je možné pracovat. Pomáhá udělat si představu o dítěti podle jeho konkrétních projevů. K návodu je možné se opakovaně vracet a hodnotit vývoj a posun dítěte.

Projevy chování dítěte s nízkým sebevědomím jsou různorodé. Každé dítě jinak reaguje, jinak prožívá. I projevená míra nízkého sebevědomí je odlišná. Jak poznáme, zda má dítě zdravé sebevědomí?

Než začnete s dítětem pracovat na zlepšení sebevědomí, je důležité, abyste si udělali vlastní představu o tom, jak na tom dítě se sebevědomím vlastně je. Jak samo sebe vnímá a co prožívá. Předkládaná tabulka má pomoci orientačně nastínit, na jaké úrovni se dítě v oblasti sebevědomí nachází, na které oblasti bychom se měli primárně zaměřit a kam je třeba směřovat podporu.

Sebevědomí je komplexní soubor vnímání, prožitků a hodnocení sebe sama, nelze ho jednoduše rozdělit do několika samostatných oblastí. Zde jsme si takové rozdělení dovolili pro lepší orientaci. Ve skutečnosti jsou jednotlivé oblasti vzájemně provázané. Zlepšení a podpora v jedné oblasti mohou zapříčinit zlepšení i v dalších.

Dlouhodobá úroveň sebevědomí může být pod vlivem konkrétní situace mírně snižená či zvýšená. Budete-li hledat odpovědi v následujících bodech, snažte se ohodnotit dítě z pohledu jeho obvyklého sebeprožívání, obvyklého zvládání situací, obvyklých reakcí a chování. Níže uvedená tabulka nabízí kontrast sníženého sebevědomí k ideální formě. Při práci s dítětem se nesnažíme okamžitě dosáhnout toho, aby splňovalo ideální představu. Podporujeme ho v tom, aby se k ní postupně přibližovalo.

## 2.1 SEBEPOJETÍ A SEBEPREZENTACE

Sebepojetí  
sebeprezentace

Tělesný sebeobraz	
Dítě nemá dobrý vztah ke svému tělu, výrazně negativně prožívá jeho nedostatky, zranění, nemoc či handicap prožívá jako daleko významnější než ostatní tělesné stránky.	Dítě je v souladu se svým tělem, přijímá své tělo jako přirozenou součást sebe, zranění, nemoc či handicap přijímá jako nevyhnutelné, zvladatelné či jako výzvu.
Psychický sebeobraz	
Dítě mluví často o svých slabých stránkách, vnímá se méněcenně, upozorňuje na svou nedostatečnost, nedokáže popsat, v čem je dobré, nedokáže se ocenit.	Dítě si je vědomo svých silných i slabých stránek, dokáže o nich mluvit, je si vědomo vlastní hodnoty, dokáže se ocenit.

Očekávání a stanovení cílů	
Dítě vždy očekává neúspěch, nezdar, stanovuje si nízké cíle. Pozor: Projevem nízkého sebevědomí může být i opačná forma, tj. zdánlivá přemíra sebevědomí. Např. dítě vždy očekává úspěch, stanovuje si příliš vysoké cíle.	Dítě reálně hodnotí celou situaci a podle toho čeká úspěch, či neúspěch, stanovuje si realistické cíle.

Projevení vlastního názoru, sebereprezentace	
Dítě se zdráhá vystoupit s vlastním názorem nebo výtvořem, očekává nepřijetí ostatními, své výtvořy znehodnocuje, podceňuje.	Dítě nemá problém sdělit vlastní názor, ukázat výtvoř, má reálná očekávání týkající se reakcí druhých, svou práci dokáže ocenit a zároveň umí popsat, v čem by bylo možné ji zlepšit.

## 2.2 REAKCE NA ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Reakce na nové a neznámé situace	
Dítě má strach, obavy, že situaci nezvládne, cítí se nesvé, má tendenci se situaci vyhnout, očekává těžkosti, špatně se v situaci orientuje. Pozor: I zde se často vyskytuje opačný projev. Dítě se vrhá do všeho bezhlavě, nikdy neočekává potíže, jedná dříve, než situaci pochopí, promyslí.	Dítě novou situaci přijímá jako výzvu; nové situace a nové zkušenosti spíše vyhledává, snaží se v nich rychle zorientovat a pak teprve jednat.

Reakce na zátěžové situace

Reakce na situace ohrožení	
Dítě ustrne, má nadměrný strach, projevuje se u něj nervozita, neschopnost začít, pokračovat.	Dítě správně zhodnotí rizika, má snahu zabezpečit se proti ohrožení, dokáže se rozhodnout, zda začít, pokračovat.

Situace nepohodlí	
Dítě je situací neúměrně přetíženo, má pocit, že nikdy neskončí, podává velmi nízký výkon.	Dítě přijímá situaci takovou, jaká je, snaží se udělat si v ní pro sebe pohodlí, povzbuzuje sebe i druhé.

Vystupování před skupinou	
Dítě se snaží situaci vyhnout, má z ní již dlouho dopředu obavy, očekává posměch či jinou negativní reakci okolí. Očekává, že selže, ztrapní se. Pozor: Častým jevem je změna chování dítěte ve skupině. Jinak se chová s vámi v soukromí, jinak s ostatními dětmi o přestávce. Opět se často vyskytuje opačný projev. Dítě nemá potřebu se na vystoupení důkladně připravovat, očekává obdiv okolí, jedná suverénně až přehrává, zviditelňuje se, přitahuje všechnu pozornost.	Dítě nemá výrazný problém s vystoupením. Na vystoupení se připraví, přijímá zpětnou vazbu, dokáže vrstevníky zaujmout, vystupuje sebejistě.

## 2.3 VÝUKOVÉ SITUACE

Výukové situace

Běžná činnost	
Dítě působí při práci nejistě, často se ujišťuje, jestli chápe instrukce správně, ujišťuje se, že pracuje dobře, doptává se na postup, sleduje, jak pracují ostatní, a porovnává se s nimi, potřebuje být k činnosti povzbuzováno.	Dítě se věnuje úkolu, na instrukce se doptává pouze tehdy, pokud je skutečně nepochopilo, nedožaduje se potvrzení, že postupuje správně, prokazuje vlastní iniciativu.

Testová situace	
Dítě se připravuje velice důkladně, dlouho dopředu, nebo se nepřipravuje vůbec, očekává neúspěch. I po práci je přesvědčeno, že se mu to nepovedlo, že to zkazilo, že má mnoho chyb. Podává nižší výkon, než je v jeho možnostech, je situací neúměrně psychicky zatíženo.	Dítě se připravuje na testy dostatečně, neočekává automaticky selhání, není situací přetíženo.

Reakce na úspěch	
Dítě neumí přijmout pochvalu, upozorňuje na drobné nedostatky, cítí se nesvé, zpochybňuje svůj výkon, úspěch připisuje vnějším okolnostem. Opačný jev: Dítě přijímá pochvalu jako samozřejmost, výkon zneužívá k znehodnocení méně úspěšných, vytahuje se.	Dítě přijímá pochvalu pozitivně, má z výkonu radost, uvědomuje si, že za výkonem stojí vlastní práce.

Reakce na neúspěch	
Dítě ztrácí motivaci k dalším výkonům, sebeznehodnocuje se, výrazně mu poklesá nálada. Opačný jev: Dítě popírá vlastní neúspěch, hledá výmluvy a vnější příčiny neúspěchu, nesnaží se z něj poučit.	Dítě hledá příčiny neúspěchu, snaží se poučit a plánuje, jak příště uspět, příliš se neobává plnění dalších úkolů.

Reakce na kritiku	
Dítě znehodnocuje samo sebe, zahodí celou práci, je vnitřně znejistěné, cítí se špatně, bere si to osobně. Opačný jev: Dítě kritiku nepřijímá, devaluje kritizujícího, je přesvědčeno o své pravdě.	Dítě naslouchá, bere si poučení, vhodné a věcné připomínky zkouší zapracovat, využít.

## 2.4 INTERAKCE S OKOLÍM

Interakce  
s okolím

Role ve skupině vrstevníků	
Dítě se většinou přizpůsobuje druhým, stojí stranou, příliš nezasahuje do společného dění, nebývá příliš oblíbené, je nevýrazné.	Dítě se zapojuje do dění, vnáší do kolektivu vlastní nápady, vrstevníky je kladně přijímáno, je iniciativní.

Vztahy s vrstevníky	
Dítě má tendenci je obdivovat, stále se s nimi srovnává a vnímá se jako horší, méněcenné, nevnímá chyby druhých. Opačný jev: Dítě se často dívá na ostatní svrchu, dává se druhým za příklad správného jednání, má tendenci nevhodně poukazovat na chyby druhých.	Dítě má partnerské vztahy s ostatními, dokáže je ocenit, podpořit i kritizovat, neodsuzuje druhé za jejich chyby.

Přátelské vztahy	
Dítě má málo blízkých kamarádů, často nemá žádné blízké kamarády, s ostatními vrstevníky se baví spíše omezeně nebo vůbec.	Dítě má několik blízkých přátel, často je součástí nějaké skupinky, baví se skoro se všemi ve třídě.

Konfliktní situace	
Dítě se vyhýbá konfliktu, má z něj obavy, při hádce se často pouze omlouvá, bere všechnu vinu na sebe, většinou přistupuje na řešení druhého, rychle se vzdává. Opačný jev: Dítě nepřipouští argumenty druhé strany, chce za každou cenu vyhrát, je přesvědčeno o své pravdě, řešení vidí v tom, že ustoupí ten druhý.	Dítě se neobává výrazněji konfliktních situací, argumentuje, vnímá i argumenty druhé strany, hledá společné řešení situace, neustupuje bez rozmyslu.

Vztah k autoritám	
Dítě se vyhýbá kontaktu s nimi, podřizuje se, v kontaktu je nesvé, nevyjadřuje vlastní názor. Opačný jev: Dítě nerespektuje autoritu, chová se drze, rozjívěně, prosazuje vlastní názor, vzdoruje.	Dítě se nevyhýbá kontaktu, respektuje autority, nemá obavy vyjádřit vlastní názor.

### POSUŇTE JEDNOTLIVÉ OBLASTI

Hledejte oblasti, ve kterých dítě nemá problém, cítí se sebejistě a situace dobře zvládá.

Na ty ho upozorněte a na nich stavte. Zdůrazňujte dítěti, co se mu daří, v čem je dobré.

Najděte také oblasti, na které je potřeba se v práci se sebevědomím dítěte zaměřit, kde cítíte problém sníženého sebevědomí jako nejpálčivější, v čem dítě potřebuje nejvíce podpořit. Zkoušejte dobrý pocit vlastní hodnoty rozvíjet tam, kde chybí.

Tato diagnostika rovněž nabízí měřitelné hodnoty pro hodnocení pokroku.

Ideální hodnota by měla být vaší cílovou metou. Opěrný bod, ke kterému by měla vaše práce směřovat. Doporučujeme v každém čtvrtletí shrnout posuny dítěte v jednotlivých oblastech.

- Situace se zlepšila, nebo zhoršila?
- Analyzovat, co pomohlo dítěti zlepšit pocit vlastní hodnoty. Které postupy fungovaly? Je vhodné je používat i nadále?
- Analyzovat neúspěšné postupy.
- Zaměřit se na oblasti, v nichž se dítě vůbec neposunulo, či naopak zhoršilo. Hledejte příčiny proč.

Každý krůček je výrazným posunem. Je třeba trpělivost, nevytvářet tlak. Neklad'te na sebe ani na dítě požadavky, kam se chcete posunout. Na sebevědomí se pracuje celý život. Počítejte s tím, že proces je provázen různými výkyvy. I v dobře nastavené práci se objevují chvíle zhoršení a destabilizace. Na momentální zhoršení příliš neupozorňujte, připomínejte dítěti, co se dařilo a daří. Sledujte vývoj především z dlouhodobého hlediska – důležitá je vzrůstající tendence.



## SHRnutí

Tato kapitola nabízí praktický podklad pro posouzení aktuálního stavu sebevědomí dítěte. Pro lepší orientaci rozděluje projevy dítěte do několika oblastí. Vede k tomu, aby bylo možné zhodnotit, kde se dítěti daří dobře. A kdy je potřebná pomoc asistenta pedagoga. Diagnostiku lze využít ke zmapování počátečního stavu před tím, než začneme pracovat. Později také k ověřování a hodnocení posunů a vývoje.



---

## PROSTŘEDÍ

---

Z předchozích dvou kapitol jste vybaveni teoretickými i praktickými informacemi o tom, co je sebevědomí, jak se projevuje, jak je možné posoudit jeho míru. V následující kapitole se věnujeme tomu, na co je dobré se připravit před samotným začátkem práce se žákem. Jak si přizpůsobit prostředí, jaké si opatřit informace, s kým komunikovat. Proč je vlastně tato příprava předem důležitá, v čem vám může práci ulehčit, na co byste neměli zapomenout. Nechte se v této kapitole inspirovat, čím můžeme podpořit a zefektivnit učební výstupy dítěte. Poskytnout mu prostředí, ve kterém může zažívat úspěch, prostředí vhodné pro osobní rozvoj a podporující růst sebevědomí.

Dawn a Tuna (2011) zdůrazňují, že učební prostředí významně ovlivňuje kognitivní, sociální a emocionální rozvoj každého dítěte.

Asistent pedagoga by se měl snažit zajistit, popřípadě uzpůsobit prostor, který by dítěti poskytl pocit bezpečí pro jeho činnost. Sociální a emoční klima učebního prostředí závisí na přijetí dítěte jako aktivního účastníka při stanovení jasných očekávání, vytváření pravidel a vyvozování důsledků. Volba prostředí by měla podpořit vzájemnou spolupráci, měla by pomoci dosáhnout pozitivních výsledků.

Dodejme několik indikátorů, které by měly být naplňovány:

- Zajišťujeme prostředí, ve kterém dítěti pomáháme zůstat součástí třídního kolektivu.
- Vytváříme prostředí, ve kterém se dítě zapojí, aktivuje a svobodně vyjádří samo sebe.
- Vytváříme učební prostředí, ve kterém se dítě nebojí riskovat a dělat chyby.

Na co se soustředit, než začneme s žákem pracovat?

Jak zajistíme dobré podmínky pro práci?

Jakými prostředky zajistíme bezpečné prostředí?

Byť některé prvky této kapitoly nesouvisejí přímo s podporou sebevědomí dítěte, chceme se těmto širším souvislostem alespoň krátce věnovat, protože jsme přesvědčeni, že vytvoření bezpečného prostředí pro žáka a jeho fungování v rámci školy a třídy je klíčovou podmínkou pro to, aby bylo možné v práci s ním pokračovat a věnovat se jeho seberozvoji.

## BEZPEČÍ

Potřeba bezpečí je jednou ze základních lidských potřeb. Pokud není dostatečně zajištěna, není možné se s plnou pozorností a nasazením věnovat dalším úkolům.

Důkladná příprava na zahájení práce a podmínky jasně stanovené předem vám přinesou významné výhody, které mohou celý proces podpořit a usnadnit.



# 3.1 RADY PRO VYTVOŘENÍ BEZPEČNÉHO A PODNĚTNÉHO PROSTŘEDÍ

## ZÍSKEJTE INFORMACE, VEĎTE SI POZNÁMKY

Jak vytvořit  
bezpečné  
prostředí?

### INFORMACE SI ZAPISUJTE, TŘÍDTE

V průběhu vaší práce se vám získané informace mohou hodit. Je podnětné do těchto poznámek s odstupem času nahlédnout.

### ZAJISTĚTE SI VZDĚLÁVÁNÍ ČI LITERATURU

Nastudujte si konkrétní problematiku vašeho dítěte a v čem spočívá. Je důležité, abyste dobře rozuměli tomu, jaké jsou žakovy možnosti. V čem může fungovat běžně jako ostatní žáci. V čem spočívá jeho handicap, jaká přináší omezení, v čem pro něj bude vaše podpora nejdůležitější, v čem mu naopak pomoci nemůžete.

### PROMLUVTE S RODIČI ŽÁKA

Zjistěte si informace o jeho historii, o tom, jaké jsou jeho silné stránky, v čem vyniká, co ho baví. Jaké činnosti mu přinášejí uspokojení, z čeho získává energii. V čem je naopak slabší, které činnosti mu nejdou, které jsou pro něj největším problémem či zdrojem nepříjemných pocitů.

Zjistěte, jak s ním rodiče pracují, jaké postupy jim fungují, co doporučují s ním nedělat. Co očekávají od vaší spolupráce s dítětem, jak jsou ochotni se do spolupráce zapojit, v čem vás mohou podpořit.

### NAVAŽTE KONTAKT S PEDAGOGICKÝM SBOREM A VEDENÍM ŠKOLY

Sejděte se se současnými i předchozími vyučujícími žáka a opět se snažte získat o něm co nejvíce informací. Zjistěte, jak žák funguje ve výuce, jaké podává výkony, jaká je jeho role v kolektivu třídy, jak se chová vůči pedagogům. V čem učitelé vidí jeho silné stránky, o co se dá při práci opřít, v jakých oblastech a činnostech naopak selhává. Zda se objevuje nějaký problém, na který se opakovaně naráží a nedaří, se ho vyřešit. V čem spočívala předchozí práce se žákem, zda měl již před vámi asistenta, jak spolupráce probíhala.

## DOMLUVTE SE S VYUČUJÍCÍMI

Vyjasněte si s vyučujícími, v jejichž hodinách budete přítomni, své kompetence, jak vnímají vaši roli ve třídě, co od vás očekávají, v čem vás mohou podpořit. Sdělte také svá očekávání a nápady. Hledejte společně shodu v tom, jak bude spolupráce fungovat, aby nedocházelo k nedorozuměním a konfliktním situacím během vyučování.

## VYŽÁDEJTE SI ŽÁKOVU DOKUMENTACI

Zjistěte, jaký je názor odborníků na jeho problematiku, co doporučují a ve kterých oblastech vidí hlavní možnosti podpory žáka, kde naopak vidí hlavní rizika. Spolupracujte s vyučujícím, speciálním pedagogem, výchovným poradcem, školním psychologem, s pracovníkem pedagogicko-psychologické poradny či speciálněpedagogického centra.

## PODÍVEJTE SE DO TŘÍDY

Sledujte, jak žák funguje v rámci vyučování a v rámci kolektivu třídy, jak se chová o přestávkách.

**Tip:** Sledujte, s kým se kamarádí, kdo na něj má ve třídě jaký vliv. Děti se často poměřují se svými nejbližšími kamarády. Nízké sebevědomí se může vytvořit na základě poměrování s jediným spolužákem. Roli může sehrát žárlivost, závist i dětská láska.

Získané informace si utřídte a připravte vlastní plán a strategii práce.

## 3.2 ZAJISTĚTE VHODNÉ PRACOVNÍ PODMÍNKY

Jak nastavit vhodné pracovní podmínky?

Převážnou většinu času budete se žákem pracovat v rámci výuky ve třídě. Zároveň nastanou situace, kdy bude potřeba individuální práce se žákem mimo třídu.

Ideální možností je, pokud vám může škola poskytnout nějaký prostor, který bude určen pouze vám a žákovi, do kterého budete moci kdykoli volně vstupovat, kde si budete moci přizpůsobit prostředí pro práci, kde se žák bude cítit bezpečně. Ne každá škola však může takovýto prostor poskytnout. Jednejte proto o zajištění jakéhokoli prostoru, který by splňoval následující podmínky:

- kdykoli volný přístup;
- kde si můžete uložit pomůcky pro práci;
- kde se budete oba cítit bezpečně, kde máte soukromí;

- kde máte zajištěn klid pro práci;
- kde má dítě možnost se uvolnit, ulevit si od zátěže, relaxovat.

## ZAJISTĚTE, ABY BYLA TŘÍDA PŘIPRAVENA NA VÁŠ PŘÍCHOD

Doporučujeme udělat společné setkání se třídou a třídním učitelem, představit se dětem, vysvětlit, proč do třídy přicházíte, jaká zde bude vaše práce, jak si představujete společné fungování. Dejte dětem prostor pro dotazy.

## DOMLUVTE SE S VYUČUJÍCÍM DANÉHO PŘEDMĚTU

Důležitým faktorem je vyučující daného předmětu. Vaše činnost nesmí narušovat výuku v hodině. Zodpovědnost za vzdělávání nese vyučující předmětu. Přestože vaše zakázka je pomoci dítěti, formálně i skutkově jste asistentem pedagoga. To může být protichůdné. Od vás se však očekává, že nenarušíte chod výuky. Se vším, co podniknete, by měl být vyučující srozuměn.

Je třeba se s vyučujícím domluvit, pravidelně s ním komunikovat.

## CO POTŘEBUJETE VĚDĚT VY?

- Konkrétní informace o problematice dítěte.
- Obsah probíraného učiva.
- Výstupy, které máte v daný den či týden plnit.
- Pravidla třídy.

**Příklad:** *Ve třídě mohou být nastavena specifická pravidla, mohou zde být třídní rituály. Je důležité se s nimi seznámit a akceptovat je. V budoucnu se dá i o ně opřít.*

- Způsob výuky, struktura hodiny.

**Tip:** *Každý předmět je specifický, což platí i pro vyučující. Struktura hodiny může mít pevný řád, např. komunitní hru na začátku hodiny, závěrečnou diskuzi nebo reflexi. Způsob výuky může být orientován na častou skupinovou práci. Tyto části je dobré akceptovat z hlediska sociálního zařazení do třídy. Mít to na paměti, aby se nestalo, že budete chybět na reflexi nebo skupinové práci. Pro ostatní děti je důležité slyšet i o vaší činnosti s dítětem, co jste dělali, co se vám podařilo. Je dobré, když od vás ostatní děti uslyší o pokroku vašeho svěřence.*

## CO BYSTE MĚLI SDĚLIT?

- Jakou roli budete plnit.
- Přesný a dětem srozumitelný důvod podpory.
- Jak často budete u dítěte asistovat.
- Jak byste svou činnost chtěli vést.
- Co budete potřebovat od vyučujícího vy (učebnice, materiály, plán učiva apod.).

## NA ČEM BYSTE SE MĚLI DOMLUVIT?

- Vyjasnit si kompetence, kdo co může.
- Stanovit si měřitelné cíle.  
*Tip: Stanovte si s vyučujícím, čeho chcete docílit. Měřitelné cíle jsou mety, které můžete podložit něčím hmatatelným. Snažte se o to, aby to nebyly jenom známky. Stanovte si, jak často budete zhodnocovat posun dítěte a co budete hodnotit, sledovat.*
- Probrat individuální přístup k dítěti. Sjednotit přístup.
- Zmapovat možnosti individuální práce.  
*Tip: Nedostatek sebevědomí se nejvýrazněji podepisuje ve stresových situacích, např. při testech, zkoušení. Pro dítě s nízkým sebevědomím je dobré mít možnost docílit známky i jiným způsobem. Způsobem, při němž bude mít více času, kde bude moct uplatnit samo sebe. Vhodné jsou individuální nebo domácí činnosti.*  
*Příklad: Připravte si na poslední učivo krátkou aktivitu pro celou třídu. Tuto aktivitu dítě samo zadá, poté s vaší pomocí samo opraví a vyhodnotí.*
- Vymezit si vlastní prostor v rámci třídy, kde bude dítě s asistentem sedět.
- Jak zajistit pocit bezpečí. Kdy se bude žák účastnit aktivit se třídou, kdy bude moct pracovat individuálně, kdy bude moct pracovat mimo třídní kolektiv.
- Jak ošetřit opakované selhávání a chybování v učebním procesu.
- Probrat přítomnost žáka s asistentem s ostatními žáky a pracovat s tím.
- Prodiskutovat strukturu spolupráce, vzájemné fungování v rámci učební jednotky, hranice, pravidla.
- Jaké hodnoticí prostředky budete používat, sjednocené hodnocení.
- Jak často a jakým způsobem budete hodnotit pokrok dítěte.
- Jak budete informovat rodiče, příp. jak je zapojíte do procesu.

## 3.3 PŘÍNOS PŘÍPRAVY PROSTŘEDÍ PRO VAŠI PRÁCI SE SEBEVĚDOMÍM DÍTĚTE

Čím je pro vás přínosná příprava prostředí?

- Pomůže vám vytvořit bezpečný prostor pro práci.
- Pomůžete dítěti získat pocit, že někam patří.
- Pomůžete dítěti získat pocit, že je o něj postaráno.
- Při práci mimo třídu dítěti umožníte porovnávat jeho schopnosti s předchozími výkony. Díky tomu si bude snáze uvědomovat vlastní pokrok, své zlepšení. Nebude se tolik srovnávat s vrstevnickou skupinou.
- Umožníte mu probírat jeho starosti, případné nezdary, nepříjemné pocity, study, vlastní projevy nejistoty v bezpečném prostředí vašeho soukromí.

## 3.4 NĚKOLIK DOPORUČENÍ PRO VAŠI INDIVIDUÁLNÍ PRÁCI S DÍTĚTEM

- Dopřejte mu projeviti vlastní volbu, například volbou pracovního místa, barvou papíru, výběrem tužky.
- Povzbuzujte jeho kreativitu, spontaneitu a schopnost sebevyjádření. Dejte mu prostor, aby popisovalo své nápady.
- Poskytněte dítěti čas a prostor, aby mohlo mluvit o sobě, svých výtvorech, pocitech.
- Povzbuzujte dítě v jeho osobitém projevu.

**Příklad:** Při pozorování dítěte si všimněte jeho zvláštností, které nenajdete u jiných dětí. Nepotlačujte je. Naopak, zdůrazněte, že jsou pro něho typické. Tím se odlišuje, tím je jedinečné.

- Rozvíjejte u dítěte celou škálu inteligencí a učebních stylů.
- Poskytněte dítěti příležitost opravit své chyby, aby mohlo svou práci stále vylepšovat.
- Nabídněte dítěti otevřené úlohy, v nichž je možné nalézt více řešení.

**Tip:** Pracujte i s nesprávnými řešeními jako s přínosným podnětem. Případ Edisona: našel tisíc způsobů, jak nevyrobit funkční žárovku.

- Při hodnocení se zaměřujte na hodnocení samotného procesu, jak dítě postupovalo. Učte dítě, že chyba není negativum, že je přirozeným jevem v procesu aktivního učení.

Jak pracovat s dítětem individuálně?

### SHRNUTÍ



Tato kapitola klade důraz na přípravu před samotnou práci s dítětem, na zajištění vhodného prostředí pro práci, protože podnětné a stabilní prostředí usnadňuje cestu k seberozvoji dítěte. Věnuje se přípravě z hlediska materiálních a prostorových možností; vztahů na pracovišti, ujasnění kompetencí a pravidel; práce s dítětem i kolektivem třídy; výukového procesu a souvisejících okolností.

### LITERATURA



1. DAWN, T.; TUNA, A. a kol. *Kompetentní učitel 21. století: Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA*. České zpracování KARGEROVÁ, J.; KREJČOVÁ, V. a kol. Praha: Step by Step ČR, 2011.





---

## VZTAH

---

Navázání vztahu Po té, co se důkladně připravíte na práci s dítětem, přichází okamžik vlastního setkání, seznamování a zahájení spolupráce. První věcí, na kterou je dobré v tuto chvíli myslet, je hladký společný start. Vložíte-li od začátku důraz na vyjádření sympatií a navázání vztahu, velice tím usnadníte a podpoříte jeho dobrý začátek. Kvalitní vztah s důležitým dospělým, který je dítěti vzorem a dává najevo, že si ho váží, mu poskytuje oporu, pocit bezpečí a prostor pro rozvoj zdravého sebevědomí. Čím více energie do vašeho vztahu investujete, tím více mu přidáváte na hodnotě a stabilitě. Dítěti dáváte pocit, že je pro vás důležité, a tím zvyšujete jeho sebehodnotu. Práce na vztahu dále pokračuje a provází vás během celé doby spolupráce. V této kapitole naleznete podporu a inspiraci k tomu, jak budovat dobrý a pevný vztah mezi vámi a dítětem.

Při individuální činnosti s dítětem je nutné s ním navázat vztah. Dobrý vztah mezi vámi a dítětem už sám o sobě podporuje sebevědomí dítěte. Základem dobrého vztahu je to, že dítě cítí, že ho máte rádi, že vám na něm záleží, že jste tu pro něj, může se na vás spolehnout, cítí se s vámi v bezpečí. Nástrojem, který budete užívat nejčastěji, je komunikace.

## 4.1 KOMUNIKACE

Jak uvádějí Dawn a Tuna (2011), komunikace hraje mezi dospělými a dětmi klíčovou úlohu při fyzickém, sociálním, emočním a kognitivním rozvoji dítěte. Je také zásadní pro poskytování průběžné podpory, pro výměnu a rozvoj znalostí, zkušeností a názorů. Komunikace se podílí na vytváření pocitu vlastní identity, pocitu sounáležitosti s komunitou a poznávání světa. Pedagog podporuje učení a rozvoj žáků tím, že svým příkladem modeluje partnerskou a efektivní komunikaci také s ostatními dospělými. Příklady, které ukazují a podporují smysluplnou a zdvořilou výměnu informací mezi všemi účastníky výchovného a vzdělávacího procesu, pomáhají utvářet komunikační kompetenci a mají pozitivní vliv na sebepojetí dětí.

Indikátory komunikace Chce-li asistent pedagoga úspěšně naplňovat kritérium komunikace s dítětem zdvořilým a přátelským způsobem, čímž podpoří rozvoj pozitivního sebevědomí a sebepojetí, měl by naplňovat následující indikátory:

- V kontaktu projeví vstřícnost, vřelost, zájem a respekt k dítěti.
- Komunikaci staví na silných stránkách dítěte.
- Přijímá emocionální, sociální, tělesné a kognitivní potřeby dítěte.
- Poskytuje dítěti možnost volby. Volbu respektuje a k respektování vede i dítě.
- Svým přístupem podporuje dítě při rozvoji odpovědnosti, samostatnosti a sebekontroly.
- Nabízí činnosti, v nichž se dítě učí rozlišovat a pojmenovávat své pocity a hovořit o nich.
- Zapojuje dítě do rozhodování o věcech, které se ho týkají, poskytuje mu příležitost vyjádřit vlastní názor.



Podíváme-li se blíže na jednotlivé indikátory, nalezneme společného jmenovatele – partnerský přístup k dítěti.

## 4.2 PARTNERSKÝ PŘÍSTUP

Je dobré, aby dítě vnímalo váš vztah jako partnerský, založený na spolupráci, na tom, že společně směřujete ke stejnému cíli. Dáváte dítěti najevo, že jste s ním, že mu věříte, že společně dokážete vyřešit problémy, které se před vás postaví. Společným cílem by měla být kromě školní práce především podpora dítěte v tom, aby se cítilo dobře, bylo úspěšné, věřilo si, nemělo strach z výzev, dokázalo projevit vlastní iniciativu, rozvíjelo tvořivost, nebálo se vyjadřovat vlastní názor.

Partnerský přístup k dítěti

Partnerský přístup k dítěti neznámá, že byste měli ztratit autoritu či hierarchii ve vztahu. Mějte k dítěti přátelský přístup, nicméně mu neustupujte, buďte důslední. Dítěti musí být jasné, kde jsou hranice, kdo je určuje, co si smí a nesmí dovolit vůči sobě, vám i ostatním. Hranice však vytyčujte jen tam, kde jsou nutné a především funkční. Partnerský přístup k dítěti spočívá v respektu k němu, v respektu k jeho prožívání, přijetí dítěte jako rovnocenného partnera pro spolupráci, toleranci jeho nedostatků a odlišností; nikoli ve snaze ho měnit k vaší představě, ale v podpoře na jeho vlastní cestě. Docílíte-li dobrého vztahu mezi vámi, bude jednodušší s dítětem jednat, společně zvládat těžké situace a nastavit potřebné hranice.

Ten, kdo nastavuje vhodné podmínky pro to, aby se mohl tvořit a rozvíjet dobrý vztah, jste vy.

## 4.3 RADY PRO NAVÁZÁNÍ, UDRŽENÍ A PODPORU DOBRÉHO VZTAHU

### DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE JSTE TU PRO NĚJ

#### UDĚLEJTE SI NA DÍTĚ ČAS

Pokud ho dítě potřebuje, chce si třeba o něčem popovídat. Nemáte-li právě čas, nebo pokud je potřeba se věnovat jiné činnosti, jasně mu sdělte, kdy si čas uděláte.

Jak navázat, udržet a podpořit dobrý vztah s dítětem?

Čas na dítě

#### VĚNUJTE DÍTĚTI VŽDY PLNOU POZORNOST

Možná máte pocit, že dítě mluví o něčem málo důležitém; podstatné ale je, aby dítě cítilo, že mu věnujete pozornost, zajímáte se o to, co vypráví, co potřebuje.

## DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE JE VÁM PŘÍJEMNÉ, KDYŽ JSTE S NÍM

Těšte se na setkání s ním, buďte pozitivně naladěni.

### Pozitivní přístup **DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE NA NĚJ MYSLÍTE, I KDYŽ NEJSTE ZROVNA SPOLU**

Přineste mu malý dárek. Vyprávějte, jak jste si na něj včera při nějaké příležitosti vzpomněli apod. Dítě bude cítit, že váš vztah trvá, i když zrovna nejste spolu. Pokud dítě přinese dárek vám nebo se s vámi chce podělit o něco svého, vyjadřuje tím zájem o vztah a jeho důležitost; neopomeňte na to reagovat.

## NASLOUCHEJTE TOMU, CO DÍTĚ ŘÍKÁ

Naslouchání Pokud vám dítě něco sděluje, vždy ho nejprve vyslechněte, nechejte ho domluvit, neskákejte mu do řeči. Poslouchejte a nehodnoťte, co je správné, špatné. Můžete po dítěti svými slovy zopakovat, co jste slyšeli. Dáte najevo, že posloucháte, a ujasníte si, zda si rozumíte.

## PAMATUJTE SI DETAILS, KTERÉ VÁM DÍTĚ VYPRÁVÍ

Osobní přístup Pokud vám dítě něco vypráví, snažte se zapamatovat si co nejvíce detailů. Později se k nim můžete vrátit a dát dítěti najevo, že jste ho vnímali s plnou pozorností a jeho vyprávění pro vás bylo důležité.

**Tip:** *Osobní přístup k dětem je vysoce efektivní. Pamatujte si jména kamarádů, domácích mazlíčků, místa, události, přání, sny.*

## VNÍMEJTE DÍTĚ JAKO SOUČÁST JEHO SVĚTA

Snažte se o něm dozvědět co nejvíce informací a přijímat ho se vším všudy.

## SDÍLEJTE PROŽITKY, RADOSTI I STRASTI VZÁJEMNĚ

### Sdílení **VYJÁDŘETE DÍTĚTI VLASTNÍ DŮVĚRU**

Vyprávějte mu o sobě, sdělujte, co prožíváte, jak se máte, co si přejete. Oba nasloucháte i vyprávíte. Podělte se o hezké zážitky a příběhy.

## SDÍLEJTE S DÍTĚTEM I NEPŘÍJEMNÉ ZÁŽITKY

Vyprávějte o vlastních selháních a chybách, o tom, jak jste je prožívali a zvládli. Pokud se dítě zrovna necítí dobře, dáte mu tím najevo, že i vy někdy něco podobného prožíváte. Rozumíte, jak se zrovna cítí. Dejte dítěti najevo, že i vy chybujete, dostáváte se do nepříjemných situací. Děje se to všem, je to normální, dá se to zvládnout, není třeba se stydět, z chyb se učí mnohem snáze než z úspěchů.

## SDÍLEJTE S DÍTĚTEM EMOCE

Pokud můžete, podělte se s dítětem o své příjemné i nepříjemné emoce, vysvětlete, z čeho vzešly. Sdílení emocí vás k sobě více přiblíží, dojde ke vzájemnému pochopení a porozumění.

**Tip:** Každý den mu na úvod vyjádřete, jak se cítíte. Buďte konkrétní. Dáváte dítěti vzor odpovědi. Samo pak dokáže popsat, jak mu je, i jinak než slovy dobře – špatně.

**Například:** Dnes ráno se cítím příjemně, ráno jsem měl vynikající mátový čaj a ten mi dodal energii. Vyjádřete své pocity pohybem. Ruka u země = cítím se velmi špatně, ruka nad hlavou = cítím se fantasticky.

## HLEDEJTE VZÁJEMNOU SHODU, SPOLEČNÉ ZÁJMY ČI NÁZORY

### ZDŮRAZŇUJTE TO, CO VÁS SPOJUJE, V ČEM SE SHODUJETE

Společné  
pojítka

Vypozorujte, zjistěte informace o dítěti a hledejte, co máte společného – společná témata hovorů, oblíbené činnosti. Všimněte si, co má dítě rádo, co si přeje, kam směřuje, jaké jsou jeho tužby. Ale také zjistěte, čeho se obává, co ho trápí, co nemá rádo.

### VYPŘÁVĚJTE MU O SVÉM DĚTSTVÍ

Přiblížte se dětem tím, že jim budete vyprávět, co a jak jste prožívali vy v jejich věku, co pro vás bylo důležité. Sebevědomí dítěte poroste s pocitem, že má něco společného s někým, koho si váží, koho má rádo.

**Tip:** Vybírejte i příběhy, kdy se vám něco nepovedlo, něco jste provedli, vtipné trapasy. Můžete si své příběhy i přikrášlit, jde o to, aby dítě cítilo, že i ostatní lidé mají slabé chvíle, že chybují. Vzbudte v něm pocit, že když mu něco nejde, není to vlastně nic nenormálního.

## NAJDĚTE SI SPOLEČNÉ POJÍTKO

Najděte si společnou činnost, hru nebo místo, kde budete jenom spolu, co bude pouze vaše společné, do čeho nebudou moci zasahovat druzí. Taková jedinečnost podpoří také jedinečnost vašeho vztahu, pocit blízkosti a důvěry.

## DEJTE DÍTĚTI DŮVĚRU A POCIT JEDINEČNOSTI

Důvěra  
a jedinečnost

### DEJTE DÍTĚTI DŮVĚRU A POCIT, ŽE JE V NĚČEM LEPŠÍ NEŽ VY NEBO OSTATNÍ

Hledejte činnosti, ve kterých je dítě úspěšnější než vy, a věnujte se jim.

***Pozor:** Nejde o to nechat dítě vyhrávat. Za každým úspěchem musí být trénink, práce, úsilí. Čím vyšší cíle, tím větší dřina. Můžeme však s dítětem hrát hry, ve kterých je doopravdy lepší než my, ve kterých je srovnatelné s námi.*

### OCEŇUJTE JEHO SPECIFICKÉ SCHOPNOSTI, KTERÉ OSTATNÍ NEMAJÍ

Různé zájmy, kroužky, ale i pozitivní osobnostní vlastnosti, fyzické dovednosti.

## POŽÁDEJTE DÍTĚ V NĚČEM O POMOC

Vztah podpoříte, když bude mít dítě pocit, že jsou situace, kdy si bez něj sami neporadíte.

## VŽDY PODPORUJTE VLASTNÍ INICIATIVU DÍTĚTE

Podpora  
iniciativy

Pokud máte pocit, že se dítě vrhá do něčeho, co by ho nebo ostatní mohlo ohrozit, co by nemuselo fungovat nebo v čem by se mohlo příliš zklamat, neříkejte mu, že to takto nepůjde. Několika otázkami ho veďte k tomu, aby vám sdělilo jasnou představu toho, do čeho se chce pustit, jak to bude fungovat, jak budou reagovat druzí, co to přinese, jaká jsou rizika, co bude následovat. Dítě během takového rozhovoru většinou samo přijde na to, co hrozí, co by bylo dobré změnit.

## NEDOVOLTE, ABY DÍTĚ OPAKOVANĚ ZAŽÍVALO NEÚSPĚCH

Je nutné, aby byl ve srovnání s vámi či vrstevníky znatelný pokrok.

**Pozor:** Důležité slovo je zde opakovaně. Dnešní pojetí pozitivního přístupu k dětem se často velmi mylně vykládá ve smyslu nevystavit dítě neúspěchu. Slogan z písně Voskovce a Wericha Život je jen náhoda: „Jednou si dole, jednou nahoře...“ doslova vystihuje situaci, na které chceme děti připravit. Poznat úspěch a umět se s ním vyrovnat, stejně jako poznat neúspěch a umět se s ním vyrovnat. S neúspěchem se snáze vyrovnává, je-li proložen úspěchem, a úspěchu si mnohem více ceníme, je-li proložen občasným nezdarem.

## OCEŇUJTE VÁŠ VZTAH

### ZDŮRAZŇUJTE VĚCI, KTERÉ VÁM SPOLEČNĚ FUNGUJÍ

Ocenění vztahu

Mluvte o tom, co jste společně dokázali, co byste každý sám nezvládli. Oceňujte společnou práci s tím, že jiní lidé by něco podobného spolu možná nedokázali.

### OCEŇUJTE VÝZVY, KTERÉ JSTE SPOLEČNĚ ZVLÁDLI

Problémy, které jste vyřešili. Možná se vám to podařilo právě proto, že si tak dobře rozumíte, a jinou dvojici by podobně těžká zkouška dovedla k hádce.

### ZDŮRAZŇUJTE POZITIVNÍ FUNKCI VZTAHU PŘI SPOLEČNÉ PRÁCI

„Jde nám to, protože si rozumíme, známe se, věříme si, víme, jak druhý zareaguje, co od něj můžu očekávat. Vytváříme dobře fungující tým.“ Dejte najevo, že vztah s tímto konkrétním dítětem je pro vás důležitý, a mluvte o tom, jaká pozitiva, nové zážitky a inspiraci vnesl do vašeho osobního života, na co jste díky vašemu setkání přišli, co jste změnili, začali vnímat jinak, nově pochopili, co jste se od dítěte naučili. Ve vztazích se stále všichni od všech učíme.

### PŘIPOMÍNEJTE SI SPOLEČNÉ ÚSPĚCHY A PROŽITKY

Dítě s nízkým sebevědomím může ve svém horším období snadno ztratit z povědomí, co vztah přinesl v lepším období, jaké byly společné úspěchy. Buďte připraveni to dítěti kdykoli připomenout.

## BUĎTE OTEVŘENÍ, ČITELNÍ, SAMI SEBOU

### BUĎTE VE VZTAHU AUTENTIČTÍ A TRANSPARENTNÍ

Otevřenost

Nejde zde o to, aby o vás dítě vědělo vše, abyste se mu svěřovali se vším, co cítíte a děláte. Jde o to, že pokud se chcete o něco podělit, sdělte to tak, jak to je, a nesnažte

se nějak přetvařovat. Děti přetvářku podvědomě cítí a získají z ní dojem, že nejste zcela upřímní, takže vám není možné věřit.

## **PŘIPUSŤTE, ŽE JSOU VĚCI, KTERÉ NEVÍTE**

Nemusíte předstírat, že víte více, než opravdu víte. Nevzbuzujte v dítěti pocit, že dospělí jsou všemocní a vševědoucí, zbytečně to mezi vás staví nezdolatelnou překážku. Pokud dítěti sdělíte, že něco neznáte, může to vést k tomu, že společně budete hledat odpověď. Tyto prožitky vás sblíží. Přiznání k tomu, že nejsem dokonalý, nemusím se však za to stydět, vede často k úlevě a přijetí, nikoli ke studu a odmítnutí.

## **UKAZUJTE SE V REÁLNÉM SVĚTLE**

Dáte-li najevo, že se nemusíte nijak před dítětem přetvařovat a že jste opravdoví, pomůžete dítěti zbavit se strachu a studu vyjadřovat se o svém pravém prožívání bez zbytečných zábran.

## **DRŽTE HRANICE, STANOVUJTE PRAVIDLA**

Důslednost Ocitáte se v nelehké situaci najít rovnováhu mezi tím, jak dát dítěti důvěru, respekt a pocit svobodné volby a zároveň vymezit určitá pravidla a hranice. Je to podstatné pro podporu vašeho vztahu, pro fungování spolupráce. Držením hranic a pravidel dáváte dítěti jasný rámec, ve kterém se může rozvíjet. Strukturujete mu situaci, dáváte návod a vzor vhodného chování. Vymezujete, co v pořádku není. Dítě získává větší jistotu, o pravidla se může opřít, není-li si jisté. Lépe se orientuje, učí se mezilidské interakci.

## **STANOVUJTE HRANICE JEN TAM, KDE JSOU TŘEBA**

- Vymezujeme-li dítěti nějaké hranice, omezení a příkazy, vždy dáváme pozor, aby byly opodstatněné. Dětem vysvětlujeme, co a proč je nutné dodržovat. Z pravidel, kterým nerozumí, se nemůže poučit.
- Nikdy nestanovujeme hranice bez rozmyslu a ukvapeně. Hranice vzniklé z našich osobních obav, nejistot či potřeb moci a kontroly dítěte jsou nefunkční. Dítě takovou situaci vycítí a my si tím oslabíme přirozenou autoritu.
- Při vymezování hranic nemluvíme tolik o tom, co je správné a špatné. Dítě to většinou ví. Mluvíme o tom, co je bezpečné a co nebezpečné. Upozorňujeme na možné následky. Hrozí-li dítěti nějaké nebezpečí, vysvětlíme mu konkrétní situaci tak, aby pochopilo souvislosti.

## NEVHODNÉ CHOVÁNÍ NEPŘEHLÍŽEJTE, VYUŽÍVEJTE HO K POUČENÍ

- Pro kvalitu vztahu je důležité, když dítěti věříme a nesnažíme se ho zkoušet či prověřovat. Neznamená to však přivírat oči, pokud narazíme na jasné nesrovnalosti či lži nebo na chování, které poškozuje dítě nebo jeho okolí.
- Vždy hledáme příčiny nevhodného chování, vyslechneme vysvětlení a důvody dítěte. Snažíme se dítě pochopit. To však neznamená, že ho automaticky omlouváme. Pochopení dává možnost pomoci dítěti hledat cesty, jak podobnou situaci příště řešit přijatelněji.

**Tip:** Pamatujte na to, že *problémové chování je již následkem nějakého problému, který dítě trápí. Pokud se vám ho podaří společně najít, a je to ve vašich silách, můžete dítěti pomoci s jeho odstraněním.*

- Nechráníme dítě před následky jeho chování, pokud ho nějak výrazně neohrožují. Tyto následky s ním probíráme, aby mělo možnost se příště rozhodnout, zda chce do podobné situace vstoupit.
- Nepříjemné a vážné věci probíráme v bezpečí a soukromí. Nepříjemné chování dítěte často provází negativní emoce – strach, vztek, bezmoc. Dejte dítěti chvíli čas vydechnout a rozmyslet se. Vytvořte mu prostor, aby začalo mluvit první.
- Může se stát, že situaci pochopíme zkresleně, posoudíme nespravedlivě, objeví se nové okolnosti. Nic se neděje. Vyhodnotíte-li situaci špatně, přiznejte chybu a dítěti se omluvte. Učíme ho stejným reakcím, které očekáváme od kohokoli jiného.

## SHRNUTÍ



Kapitola se věnuje vztahu mezi asistentem pedagoga a dítětem. Vysvětluje, proč je vzájemný vztah důležitý a jak dobrý vztah dokáže zvýšit míru sebevědomí dítěte. Popisuje nástroje, kterými vztah rozvíjíme. Nabízí návody a příklady, jak vztah posilovat, na co se zaměřit, čím ho podpořit.

## LITERATURA



1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.
2. DAWN, T.; TUNA, A. a kol. *Kompetentní učitel 21. století: Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA*. České zpracování KARGEROVÁ, J.; KREJČOVÁ, V. a kol. Praha: Step by Step ČR, 2011.







---

**EMOCE**

---

Seznámili jste se se základním tématem metodiky – sebevědomím. Připravili jste si vhodné prostředí pro práci a navázali s dítětem vztah. Dalším tématem, které vám nabízíme, jsou emoce. Hrají významnou úlohu v životě každého člověka. Pro vás je podstatné orientovat se v tom, co dítě prožívá. Pomocť mu, aby si v oblasti emocí samo porozumělo, získalo určitou míru seberegulace a jednalo vhodně s druhými lidmi.

Všechny tyto schopnosti zvyšují sebevědomí a sebehodnotu člověka. Posilují vnitřní stabilitu. Rozvíjejí empatii. V této kapitole se snažíme nabídnout teoretický základ i praktické rady pro práci.

Definice emocí

Emoce jsou komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že se emoce sama může proměňovat i bez zjevných změn v objektivních okolnostech (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli. (Stuchlíková, 2002)

Na to, jaké emoce a v jaké intenzitě daná situace u jedince vyvolá, má vliv jeho osobnostní nastavení a předchozí životní zkušenosti. Člověk neovlivní předem to, jestli emoce pod vlivem situace vznikne, nebo ne, protože emoce vznikají samovolně. Může však svoji emoční reakci očekávat, pracovat s mírou intenzity emoce a ovlivnit způsob jejího vyjádření. Může ovlivnit svoji reakci, rozhodnutí či jednání v nastalé situaci. Tuto schopnost nazýváme **seberegulace**. S vyšší mírou seberegulace roste i sebevědomí dítěte, protože se učí rozumět svému prožívání a získává kontrolu nad svým chováním.

Emoce lze rozdělit na libé a nelibé. Často se nevyskytují samostatně, člověk může prožívat několik emocí zároveň. Mohou mít všechny stejný náboj, tj. pozitivní (radost a důvěra), nebo negativní (strach a vztek). Mohou mít však i protichůdný směr (láska a vztek – „mám tě rád, ale právě teď mě tvoje chování štve“). Současný výskyt protichůdných emocí se nazývá **ambivalence**. Ta způsobuje spíše nerozhodnost, potřebu získat další informace, čas na rozmyšlenou, přešlapování na místě. **Ambivalence je přirozená součást našeho prožívání.**

Emoce mají vliv na kognitivní procesy. Je důležité se jimi zabývat a během práce s dítětem a výukového procesu na ně nezapomínat. Ovlivňují:

Vliv emocí na kognitivní procesy

- **Vnímání** – pod vlivem emocí máme tendenci vnímat situace zkresleně v souladu s našimi předchozími zkušenostmi. Silnými emocemi může být schopnost vnímání narušena.
- **Pozornost** – pod vlivem intenzivní emoce se pozornost snižuje. Naopak méně intenzivní a pozitivní citové zaměření a vztažení k činnosti může pozornost zvyšovat.
- **Myšlení** – emoce jako hodnoticí prvek ovlivňují to, jak o situacích přemýšlíme. Intenzivní emoce mohou schopnost myšlení narušovat a myšlenkový proces znesnadňovat.
- **Paměť** – situace podbarvené emočním prožíváním si lépe zapamatujeme. Pokud však intenzita emoce přestoupí pro jedince únosnou hranici, může naopak způsobit, že se schopnost zapamatování dané situace snižuje.

Dítě prožívající silné emoce má narušený učební proces, nemůže se dobře na práci soustředit, je pro něj mnohem náročnější se jí věnovat. Z tohoto důvodu je důležité se

emocím dítěte věnovat a pomoci mu v některých situacích s jejich zpracováním před tím, než se budeme věnovat práci samotné. Zároveň je žádoucí, aby bylo dítě během výukového procesu pozitivně emočně naladěno s vhodnou mírou intenzity. Učební proces to usnadňuje, zlepšuje kognitivní schopnosti dítěte, zvyšuje míru motivace a aktivity, vede k vlastní iniciativě. Zvyšuje to zájem dítěte, a tím vede k posílení jeho sebevědomí.

Pozitivní emoce člověka podněcují, posilují, dodávají mu energii a chuť do činnosti, zvyšují sebevědomí a radost ze života. Negativní emoce člověka oslabují, snižují aktivitu, zvyšují nesamostatnost, závislost, neprůbojnost, snižují sebevědomí.

## EMOCE LZE ROZDĚLIT NA:

Rozdělení  
emocí

- **Afekt** – vzniká rychle, je intenzivní, trvá krátce, je provázen tělesnými reakcemi. Vytváří impulzy k rychlému jednání, těžko se rozumově kontroluje. Nahromaděnou energii z afektu je důležité zpracovat, aby se dlouhodobě nehromadila. Hrozí pak emoční výbuchy již na malé a nevýznamné podněty.  
Např. vztek – zrychlený dech a tep, zčervenání; strach – zpomalený dech a tep, zblednutí.
- **Nálada** – má nižší intenzitu, střednědobé trvání, neváže se k žádnému objektu (člověku, aktivitě, věci). Má vliv na míru motivace, aktivity.  
Např. „Mám dnes radost, cítím se dobře. Dnes mě nic nebaví, nechce se mi do práce.“
- **Cit** – má dlouhodobé trvání, váže se k určitému objektu. Nemusí být vždy provázen fyziologickou reakcí, jde především o prožitek.  
Např. „Mám rád svoji kamarádku. Baví mě matematika. Nesnáším jahodové knedlíky.“

## ZÁKLADNÍ EMOCE A PŘÍKLADY JEJICH PROJEVŮ

- **Radost** – úsměv, štěstí, úleva, spokojenost, potěšení, pobavenost, nadšení, rozmarnost atd.
- **Strach** – snaha vyhnout se situaci, úzkost, nervozita, ustaranost, zděšení, obavy, hrůza, popudlivost, ostýchavost, podezřívavost atd.
- **Hněv** – agrese, zuřivost, hrubost, nenávisť, zloba, otrávenost, nepřátelství, zaujatost, rozhořčení, násilí atd.
- **Smutek** – pláč, žal, zármutek, apatie, neradostnost, sklíčenost, melancholie, sebeobviňování, osamělost, zoufalství atd.
- **Láska** – důvěra, přátelství, tolerance, vřelost, přijetí, laskavost, přitažlivost, obdiv, spolehnutí se na druhého atd.
- **Překvapení** – šok, údiv, ohromení, úžas atd.
- **Odpor** – snaha vyhnout se situaci, pohrdání, opovržení, znechucení, přezíravost, averze, nelibost, zhnusení, oškličenost atd.

- **Stud** – hanba, vina, zármutek, zklamání, výčitky svědomí, poníženost, lítost, zkroušenost atd.
- **Očekávání** – nervozita, vypětí, neklid, připravenost, obavy, snaha získat další informace atd.

Dítě je z hlediska emocí velmi nezkušené. Neumí na ně reagovat, často jim ani nerozumí. Jeho emoční reakce mohou být nenadálé a velmi výrazné. Čím více je dítě pod tlakem, tím více devastující může emoční reakce být. Může proběhnout i vnitřně, což znamená, že se neprojeví navenek. Negativní emoce může narušit práci a pohodu dítěte.

Z tohoto důvodu je důležité se emocemi zabývat a naučit dítě na ně reagovat, znát je. Naučit dítě koncentrovat se a udržet v klidu, vytvořit dítěti pozitivní atmosféru.

Dítě zaplavené emocemi nemá vždy kontrolu nad svým chováním. Aby bylo možné situace probrat a zhodnotit, je potřeba dítě nejprve zklidnit. Dítě má na emoci právo, nikdy ji nepopírejte, nezlehčujte. **Emoce nemůže být nesprávná.** Pokud máte pocit, že dítě prožívá v situaci emoci, která tam nepatří, pátrejte po tom, jak vznikla, jak dítě situaci pochopilo, co emoci vyvolalo.

***Tip:** Všimněte si především, je-li dítě v afektu nebo má-li proměnlivou náladu, což má významný vliv na jeho výkon i sebevědomí, zejména pokud převažují negativní emoce. Sledujte jeho pocity a pomáhejte mu je pojmenovávat.*

## 5.1 PRINCIP PRÁCE S AKUTNÍMI EMOCEMI

### ROZPOZNÁVAT EMOCE

Rozpoznávat emoce | Je-li dítě akutně ovládáno emocí, je důležité vědět, o jakou emoci se jedná. Pojmenovat ji. Nejprve dejte prostor dítěti. Nedaří-li se to, naved'te ho svými nápady. Nechce-li dítě o situaci mluvit, udělejte si alespoň pro sebe představu, o jakou emoci se jedná.

### KULTIVOVAT EMOČNÍ VYJÁDŘENÍ

Kultivovat emoční vyjádření | Dítě má právo prožívat emoce. To však neznamena právo chovat se pod vlivem emoce nevhodně či nespravedlivě k druhým. Je třeba ho naučit emoce ventilovat společensky přijatelnou formou. Pomáhá to dítěti získat pocit, že má sebe pod kontrolou.

***Tip:** Vhodnou motivací zde může být informace, že lidé, kteří vyjadřují emoce vhodným způsobem, jsou mnohem zajímavější pro vrstevníky, lépe se s nimi jedná.*

**Příklad:** Můžete dítě naučit vyjadřovat pocity přes sebe místo hodnocením druhého: „Když mi tohle děláš, cítím se špatně.“ místo „Jsi zlý.“ Oddělit chování od osoby: „Nelíbí se mi, jak se chováš.“ místo „Jsi špatný člověk.“

## MONITOROVAT EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ

Emoce neustoupí hned. Nastupuje fáze, kdy se s ní dítě vypořádává. Intenzita emoce klesá s časem.

Monitorovat  
emoční  
prožívání

Ke snížení intenzity emoce pomáhá:

- Sdílení emocí – nechte dítě mluvit o tom, co právě prožívá.  
**Tip:** Zde nastává vhodný moment podělit se s dítětem o vlastní podobný prožitek. Vyjádříte tím pochopení a respekt k jeho situaci.
- Odvedení pozornosti.  
**Tip:** Nasměrujte pozornost dítěte k jiné činnosti, zaujměte ho, popř. zařad'te oddechovou aktivitu. Změňte téma a směřujte ho k činnostem, které máte před sebou.
- Zlepšení nálady.
- Motivace k další činnosti.

## 5.2 RADY PRO ZVLÁDÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ DÍTĚTE

### ZAJISTĚTE BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

Dítě se často vyjadřuje o svých problémech oklikou a zdlouhavě, nemůže o nich mluvit, dokud není v bezpečném prostředí. Zažívá stud nebo strach. Vytvořte mu prostor a mějte trpělivost, než bude schopné se vyjádřit. Pokud máte pocit, že potřebuje pomoc, nabídněte mu pomoc podporou.

Práce  
s negativními  
emocemi

**Tip:** „Chceš o tom teď mluvit? Pomůže ti, když se budu doptávat? Mám ti navrhnout nějaká slova, která ti teď možná schází?“

### POKLÁDEJTE OTEVŘENÉ OTÁZKY

Řešíte-li s dítětem nějaké citlivé nebo náročné téma, ptejte se otevřenými otázkami. To jsou otázky, na které nelze odpovědět jednoduše ano – ne. Dávají dítěti větší prostor pro vyjádření a vám lepší orientaci v tom, co si dítě o situaci myslí, jak ji vnímá.

**Tip:** „Co se stalo? Co si o tom myslíš? Co ti teď běží hlavou? Jak celou situaci vnímáš?“

## NEZKLAMTE DŮVĚRU DÍTĚTE

Důvěra je velmi důležitá. Neslibujte dítěti, že dodržíte tajemství, dokud nevíte, co vám poví. Je třeba se vyhnout situaci, v níž byste museli porušit slib daný dítěti. Dítě posuzuje svou vlastní spravedlností a nedodržený slib je jeden z největších prohřešků.

## STRACH

### Strach **PŘIJÍMEJTE A RESPEKTUJTE OBAVY DÍTĚTE JAKO REÁLNÝ POCIT**

Berte na vědomí, že pokud dítě obavy vyjadřuje, skutečně je také prožívá, ačkoli nám mohou připadat příčiny jeho obav bezvýznamné.

### **SNAŽTE SE DÍTĚ CHRÁNIT PŘED STRACHEM**

Zajímejte se o to, co jeho strach vzbuzuje. Strach dětem snižuje sebevědomí a schopnost dobře reagovat a prospívat. Pokud známe nějakou situaci, která je dítěti nepříjemná a které se bojí, můžeme ji s dítětem probrat, najít zdroj obav a společně hledat, co by v takové situaci pomohlo jeho obavy snížit.

### **PŘEDVÍDEJTE OBAVY DÍTĚTE A PŘIPRAVTE HO NA NĚ**

Dítě může mít často obavy z nových situací, setkání s novými lidmi apod. Snažíme se ho na tyto situace co nejlépe připravit. Proberte společně dopředu, jak bude situace pravděpodobně vypadat, jak je možné se v ní chovat a orientovat, co se v takové situaci od dítěte očekává.

Do nové situace pokud možno dítě doprovázejte a buďte mu oporou. Vždy mu dávejte dostatek času, aby si na situaci zvyklo, aby ho v ní nic zbytečně neohrožovalo. Předcházejte tomu, aby se dítě zbytečně dostávalo do momentů překvapení.

### **POUŽÍVEJTE KLIDNÝ TÓN HLASU**

Svým chováním přinášejte do situace patřičný klid, buďte trpěliví.

## SMUTEK

### Smutek **RESPEKTUJTE JEHO SMUTEK**

Pokud je dítě smutné, opět berte jeho prožívání vážně, pomozte mu hledat, co by mu pomohlo náladu zlepšit. Jsou však situace, kdy je potřeba dítě nechat emoci prostě prožít a být pouze při něm.

**Tip:** *Není nutné rozveselit dítě za každou cenu. Ani my, dospělí, nedokážeme být pořád veselí.*

Pokud dítě pláče, nesnažte se pláč rychle ukončit. Dejte mu najevo, že pláč je přirozená lidská reakce, za kterou se nemusí stydět. Snažte se mu zajistit bezpečný prostor pro to, aby svůj emoční stav mělo možnost v klidu prožít a zvládnout.

**Tip:** *Pláč vyplavuje emoce, upouští ventil, snižuje riziko přetlaku.*

## **VYTVOŘTE DÍTĚTI PROSTOR PRO ZPRACOVÁNÍ SMUTKU**

Snažte se citlivě zjistit, co dítě rozrušilo. Nenuťte ho, aby se nám svěrovalo. Nejprve vždy počkejte, zda se vám bude chtít svěřit samo.

**Tip:** *„Když si o tom budeš chtít popovídat, rád tě vyslechnu.“ Pokud se vám dítě odmítne svěřit, nevztahujte si to na sebe, není to problém. Většinou o tom v danou chvíli nechce mluvit.*

## **PŘEDVÍDEJTE TĚŽKÉ SITUACE A PŘIPRAVTE SE NA NĚ**

Pamatujte si, z čeho bývá dítě smutné a co mu v takových situacích pomáhá. Náročné bývají situace nezdarů, konfliktů s přáteli či rodinou, zklamání či nesplněných očekávání.

Těžké jsou konce, loučení a odchody. Taková situace vás s dítětem jednou čeká. Potvrďte dítěti, že smutek či lítost k ní přirozeně patří. Společně s dítětem se snažte hledat, co by mu ulevilo, co by mu pomohlo smutek lépe zvládnout.

**Tip:** *Darujte mu nějaký předmět na rozloučenou.*

## **VZTEK**

Dítě často prožívá vztek v interakcích s druhými lidmi, když se cítí ohroženo, bezmocně, poníženo, zoufale. Když je nuceno k něčemu, na co nemůže přistoupit. Vztek

## **ANALYZUJTE PŘÍČINU VZTEKU**

Promyslete si předem, na co se chcete dítěte zeptat, a hledejte, co vztek vyvolalo. Chceme především pochopit důvody, které situaci a prožívání dítěte vyvolaly, pak celou věc s rozmyslem zhodnotit a teprve potom vyvozovat následky.

## ZJISTĚTE CO NEJŠIRŠÍ VERZI CELÉHO PŘÍBĚHU

Chceme znát příběh očima dítěte tak, aby ho to neohrožovalo ani neodsuzovalo. Dejte dítěti najevo, že jeho verze příběhu vás zajímá hlavně proto, že vám na něm záleží, a chcete mít možnost udělat si o situaci pravdivou představu.

**Tip:** *Závěry, hodnocení a důsledky nechejte na později. Nejdříve je potřeba dítě dostat z této emoce. Rozbor situace udělejte, až bude dítě v klidu. Důsledky mu sdělte klidně a popisně. Zdůvodněte mu, proč takto postupujete.*

## VY UDRŽTE EMOCE NA UZDĚ

Dítě by nemělo mít pocit, že pokud se nám popravdě svěří, bude to pro něj mít horší následky, než pokud si raději něco vymyslí, aby se před naší reakcí ochránilo.

**Tip:** *Pokud ve vzteku dítě něco provede, mělo by bez ohledu na další jevy nést následky. Pokud jsou předem stanoveny, dodržte je. S dítětem je znovu proberte a připomeňte mu, co je předem dáno. Pokud nejsou stanoveny, zapojte do domluvy o následcích přímo dítě. Učte ho zodpovědnosti.*

Vztek dítěte často plyne z nějakého osobního neúspěchu, pocitů neschopnosti, obav z budoucnosti, strachu z reakce okolí.

## ZAZNAMENÁVEJTE SI TAKOVÉ SITUACE

Dítě se dostává do vzteku v pro něj typické situaci, která se často opakuje. Když si není jisté, očekává neúspěch, nebo je to přímo forma prožívání neúspěchu. Hledejte podobné momenty a pomozte je dítěti pojmenovat. S dítětem se snažte tyto zátěžové situace předvídat a hledat jejich řešení.

## POTŘEBY

Přijměte potřeby dítěte. Neuspokojené potřeby vyvolávají negativní emoce. Vnímejte potřeby dítěte. Ptejte se na ně a respektujte je.

**Tip:** *Nejde o to potřeby dítěte okamžitě uspokojovat, ale při práci je důležité vědět, s čím se dítě právě potýká a zda je možné mu nějak ulevit. Zda lze jeho stav změnit, či nikoli. Dítě se potřebuje napít, protáhnout, dojít si na toaletu. Snažte se o stabilitu, dávejte dítěti jistotu v tom, co se bude dít. Stanovte si vlastní krátké pauzy.*



## 5.3 NAŠE EMOCE

### NAŠE PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ PŘED DÍTĚTEM

Práce s našimi  
emocemi

Pokud prožíváte nějaké výrazné emoce, např. z osobního života, není nutné je před dítětem skrývat. Děti je stejně zpravidla vycítí. Pokud je před dítětem zatajujeme nebo popíráme, narušuje to naši vzájemnou důvěru. Slovy vyjadřujeme opak a dítě je zmatené, neví, čemu má věřit.

**Tip:** „Dnes se cítím unaveně. Není mi úplně dobře, tak se nezlob, že působím tak vážně.“

Tím, že s dítětem o našich emocích mluvíme, pomáháme mu se zorientovat v emočním prožívání člověka. Dáváme najevo, že také prožíváme různé příjemné i nepříjemné emoce. Ukazujeme dítěti sami na sobě, jak s nimi pracujeme.

### PŘÍJEMNÉ EMOCE

Pokud prožíváme něco příjemného, udělá dítěti radost, když se s ním o to podělíme.

### NEPŘÍJEMNÉ EMOCE

Pokud právě prožíváme nějaké nepříjemné emoce, které vznikly kvůli něčemu, co se dítěte netýká, informujeme ho o tom, co se s námi děje. Vysvětlíme mu, že není příčinou naší špatné nálady.

**Pozor:** Dítě s nízkým sebevědomím má tendenci brát na sebe vinu za naše negativní prožívání. „Je smutný = asi jsem něco provedl.“

Sami se rozhodněte, zda se chcete s dítětem v tomto případě podělit i o důvody, které vaši náladu vyvolaly. Může to podpořit váš vztah, ale každý má právo na své soukromí.

### NAŠE EMOCE VYVOLANÉ DÍTĚTEM

Pokud naše nepříjemné emoce s dítětem přímo souvisejí, je dobré to s ním probrat.

Nepřenášejte na něj tuto emoci, buďte popisní. Nikdy nevztahujte vaše prožívání na osobnost dítěte. („Ty jsi špatný, hloupý, nezvládáš to.“) Směřujte svá slova na konkrétní problém či chování.

**Tip:** „Zlobím se na tebe, protože jsi nedodržel to, co jsme si dohodli. Nelíbilo se mi, jak ses zachoval. Mrzí mě, že jsi nejednal férově.“

Dáváme dítěti možnost zhodnotit, co bylo nevhodné, ze situace si něco odnést a pokusit se to změnit. Dítě se může snažit změnit definovaný problém – nevhodné chování. Nemůže ale změnit samo sebe, nemůže být někým jiným.

## 5.4 ROZVOJ EMPATIE

Empatie **Empatie** je umění dovedně zacházet s emocemi. Vcíťovat se do situace druhé osoby, emocionálně se ztotožnit s jejím viděním, cítěním a chápáním. Schopnost číst i neslovní projevy druhého, chápat, o co usiluje, čemu se chce vyhnout, co pečlivě skrývá. Platí zde, že kdo rozumí sám sobě, rozumí lépe i druhým. Empatii lze cíleně rozvíjet. (Hartl, Hartlová, 2000)

Při naší práci napomáháme dítěti rozumět emocím svým i emocím druhých a zvládat je. Posilujeme tím jeho vnitřní stabilitu. Učí se empatii. Pomáhá mu to přizpůsobovat se prožívání druhých, být podporou pro druhé, vyjadřovat pochopení, porozumění, vzbuzovat důvěru. Vede ho to ke snaze předvídat chování a prožívání druhých. Má možnost přizpůsobit vlastní jednání těmto očekáváním. Vzbuzuje větší jistotu při komunikaci s okolím. Získává větší sociální prestiž. Zvyšuje se míra jeho sebevědomí.



### SHRNUTÍ

Tato kapitola se věnuje práci s emocemi. Teoretické informace jsou prokládány praktickými radami a příklady práce. Definujeme, co jsou emoce, jak se projevují. Jaký mají vliv na učební proces – kdy ho narušují, kdy usnadňují. Nastíhujeme princip práce s dítětem akutně prožívajícím emoci. Dále uvádíme, jak pomoci dítěti zpracovávat negativní emoce, přinášíme inspiraci pro práci s emocemi asistenta pedagoga v interakci s dítětem. Vysvětlujeme pojem empatie a důvody, proč je dobré empatii u dítěte rozvíjet.

Kapitola vztahuje informace k tématu metodiky – zvyšování sebevědomí dítěte. Dítě se dlouhodobě učí zlepšovat vlastní emoční seberegulaci. Lépe rozumí sobě i druhým a získává pocit větší vnitřní jistoty. To má pozitivní vliv na jeho sebevědomí. Provázaně vyšší sebevědomí dítěte upevňuje jeho schopnosti při zacházení s vlastními emocemi.



### LITERATURA

1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.

2. BLATNÝ, M.; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR; Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
3. GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
4. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
5. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
6. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.





---

## MOTIVACE

---

Dalším významným prostředkem, kterým můžeme zvyšovat sebevědomí dítěte, je prožitek úspěchu, vlastních schopností a výkonnosti. Tyto zkušenosti dítě získává především pomocí aktivity a činnosti. K těm je třeba ho vhodně motivovat. Pozitivní motivace i nástroje, kterých využívá, jako je důvěra, ocenění, podpora vlastní iniciativy, rozvoj tvořivosti, podporují růst sebevědomí dítěte.

Motivace je prostředek, pomocí kterého lze dítě „vyšponovat“ k úžasnému výkonu. Snadno ho lze i zabrzdit. Zvolenou motivaci je dobré důkladně rozmyslet. Vždy je nutné vědět, co chceme dítěti říct, k čemu mu ta slova jsou, jaký budou mít dopad. Tato kapitola by vám měla pomoci uvědomit si, kdy dítě motivovat, jakým způsobem s dítětem mluvit, co dítě potřebuje vědět.

Definice  
motivace

**Motivace** je souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují lidské jednání a prožívání a dodávají mu energii. Zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem. Řídí jeho průběh a způsob dosahování výsledků. Ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, na své vztahy k ostatním lidem a ke světu. (Průcha, 2001)

Fontana (2003) rozděluje zdroje motivace na dva typy – vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace vzniká z přirozeného lidského pudu zvědavosti. Pokud bychom měli říct, proč některé věci člověka zaujmou, a jiné nikoli, asi bychom tvrdili, že ty první jsou nějak přímo důležité pro jeho život. Když aktivní a představitivost nadaný učitel zná svůj předmět a své žáky, může učinit hodně pro to, aby práce ve škole měla přímý vztah k jejich zájmům. To v podstatě znamená začínat od toho, co děti již znají, od jejich otázek, ambicí, problémů, a ukázat jim, jaký to má vztah k tomu, co se učí ve škole, a jak jim toto učení může poskytnout odpovědi, které jim pomohou vést spokojenější život.

Vnější motivace doplňuje vnitřní v situacích, kde je tato nedostatečná. Zahrnuje obvykle známkování, vysvědčení, sdělení rodičům, testy, zkoušení a samozřejmě pochvalu. Úspěšnost v této oblasti pomáhá budovat prestiž dětí ve vlastních očích i v očích učitelů, spolužáků a rodičů. Děti zjišťují, že úspěch přináší odměny, a vytvářejí si aspirace, o jejichž uskutečnění musejí usilovat ještě cílevědoměji.

Jedním z faktorů, které mají u dětí za následek nedostatek sebevědomí, je tzv. motivace strachem, která je spojena s možným negativním očekáváním. Málokdy se jedná o charakterový rys dítěte. Děti jsou často srovnávány, jsou na ně kladeny vysoké požadavky a očekávání, zejména rodiči. Bohužel je u dětí často hodnocen výkon v podobě známky, pořadí, počtu bodů, procentuální úspěšnosti. Tím je vytvářena i motivace dítěte strachem.

Je založena na tom, že pokud něco neudělám, může nastat situace, která mi bude pravděpodobně nepříjemná a kterou vnímám jako větší hrozbu, než nedělat nic. K akci jsem tak motivován obavami z představy možné negativní budoucnosti.

Při práci s takovým dítětem je třeba změnit způsob motivace. Jde o to, co dítě umí, co se naučí, jak se zlepšuje, posouvá. Vedeme ho k poctivé práci, odevzdání maximálního úsilí, podporujeme vnitřní motivaci. Klademe důraz na hodnocení spokojenosti dítěte ve vztahu k jeho očekávání.

# 6.1 RADY PRO EFEKTIVNÍ MOTIVOVÁNÍ DÍTĚTE

## OCEŇUJTE ÚSPĚCHY A PRÁCI DÍTĚTE

Prožitek úspěchu má výrazný pozitivní vliv na sebevědomí dítěte, dítě si díky němu dokáže zvyšovat nízké sebevědomí. Zároveň se zdravé sebevědomí nemůže utvářet bez občasných prožitků úspěchu.

Oceňujte úspěchy a práci dítěte

## VŠÍMEJTE SI VŠECH ÚSPĚCHŮ DÍTĚTE

V mezilidských vztazích, v osobním rozvoji, ve volnočasových a zájmových aktivitách, v plnění pracovních, školních úkolů. Všímáme si každého dílčího úspěchu dítěte, kterého dosáhlo. Nevadí, že nespĺnilo celý úkol, oceňujeme i to, kam se dostalo. Příště se možná dostane o kus dál.

Všímejte si všech úspěchů dítěte

## VYTVÁŘEJTE DÍTĚTI ÚKOLY NA MÍRU

Dítěti, které nedosahuje úspěchu dostatečně často, vytváříme úkoly na míru, čímž zvyšujeme šanci, že dítě úspěch zažije.

Vytvářejte dítěti úkoly na míru

## HLEDEJTE POZITIVA

Pokud se vám zdá, že výtvar dítěte ocenit nelze, oceňte snahu, energii či čas, které práci věnovalo. Nejde o to nehodnotit negativně. V hodnocení je nutné používat popisný jazyk, hodnotit měřitelné, to, co dítě pochopí a co je schopné příště zlepšit. Vždy se dá najít něco pozitivního a tím je vždy potřeba začít. Uvědomme si, že dítě chce uspět.

Hledejte pozitivita

**Příklad (cvičení v českém jazyce):** „Oceňuji, že ses nad každým psaním „i“ zamyslel, hledal zdůvodnění. Je důležité, že nespěcháš. Všiml jsem si, že si to po sobě několikrát čteš. To vše je důležité pro úspěch v této disciplíně. Udělal jsi pět chyb v těchto slovech. Pojďme si společně tyto chyby projít. Znovu mi řekni své zdůvodnění, ať zjistíme, co nás zmátlo nebo co způsobilo tuto chybu.“

## VEŘEJNĚ MLUVTE O ÚSPĚŠÍCH DÍTĚTE

Úspěch dítěte můžeme oceňovat i tím způsobem, že o něm dáváme vědět jeho rodičům či jiným osobám, které jsou pro dítě důležité. Můžeme to dělat přímo před dítětem nebo prostřednictvím dítěte. (Pošlu po dítěti vzkaz rodičům.)

Veřejně mluvte o úspěších dítěte

## STAVTE NA PŘEDCHOZÍCH ÚSPĚŠÍCH

Stavte na předchozích úspěších Dítě, které ví o svých předchozích úspěších a dobrých výkonech, často očekává podobné výkony i v další práci a má větší motivaci se do ní pustit.

### NECHTE DÍTĚ ÚSPĚCH ZAŽÍT

Nechte dítě úspěch zažít Věnujte se aktivitám, které dítěti jdou, v nichž vyniká. Můžete je hledat například v oblasti jeho zájmů. Na prožitku úspěchu pak stavte dál.

*Tip: Úspěch můžete dále zhodnotit tím, že navrhnete dítěti, aby to, co zvládlo a v čem je dobré, předvedlo rodičům či kamarádům.*

### SBÍREJTE DŮKAZY

Sbírejte důkazy Důkazy o tom, čeho dítě dosáhlo, v čem se posunulo, co zvládlo. Na tyto výkony můžete poukazovat před novými úkoly nebo v situacích, kdy se dítěti příliš nedaří. Můžete si s dítětem společně vést deník pokroků a úspěchů a motivovat dítě tím, že bude samo zaznamenávat, čeho dosáhlo, co se mu podařilo.

Pokud má dítě nízké sebevědomí a vy mu umožníte zažívat úspěch a vracet se k němu, měníte jeho přesvědčení, že v ničem není dobré, že nic nezvládá, že na nic nestačí. Vytváříte přesvědčení, že se dokáže něco naučit, že jsou úkoly, které zvládá, že se dokáže v něčem rozvíjet. Zvyšuje se mu pocit sebeúčinnosti a sebevědomí.

## MINIMALIZUJTE U DÍTĚTE OČEKÁVÁNÍ NEÚSPĚCHU

Minimalizujte u dítěte očekávání neúspěchu Pokud dítě opakovaně očekává neúspěch, projevte mu důvěru v jeho schopnosti a dejte mu naději na úspěch.

### DEJTE MU NAJEVO, ŽE JEHO OBAVY BERETE VÁŽNĚ, A VYSLECHNĚTE HO

Dejte dítěti najevo, že jeho obavy berete vážně, a vyslechněte ho Hledejte klíčové body v tom, čeho se dítě bojí. Společně hledejte cesty, jak zabezpečit, aby k obávanému průběhu situace nedošlo.

- Pokud obavy dítěte působí nereálně, proberte je společně a zaměřte se na to, jak se může situace opravdu odehrát a co možné není. Nikdy nezapomeňte vrátit se s dítětem k těmto obavám poté, co situací prošlo. Zhodnoťte je.
- Pokud dítě uspělo a obavy byly přehnané, oceňte dítě za úspěch. Využijte tuto zkušenost v podobné situaci, kdy se jeho obavy opět objeví.
- Pokud dítě neuspělo, oceňte jeho realistické vnímání situace a oprávněnost obav, podpořte ho v tom, že neúspěch je přirozená součást života. Naplánujte strategii na příště, zamyslete se, z čeho je možné se poučit.



## DOKUMENTUJTE POKROK DÍTĚTE

Uschovejte si důkazy o tom, jak se dítě v nějaké práci posunulo, něco, v čem je vidět jeho vývoj. Dokumentujte jeho vývoj od počátečního neúspěchu, i jeho drobná zlepšení, až k úspěšnému zvládnutí. Nabídněte pak tento materiál dítěti jako důkaz toho, že i počáteční neúspěch může při další snaze vést k posunu kupředu.

Dokumentujte pokrok dítěte

## NENECHTEJTE DÍTĚ ZBYTEČNĚ ZAŽÍVAT NEÚSPĚCH

Dítě má často tendenci porovnávat se s ostatními, a to i s těmi, kterým nemůže reálně stačit. Bere si z toho závěr, že je horší, neschopný, hloupý, nešikovný.

Nenechte dítě zbytečně zažívat neúspěch

## ZADÁVEJTE DÍTĚTI REÁLNĚ SPLNITELNÉ ÚKOLY

Snažíme se nedostat dítě nikdy do situace, kdy by cítilo, že po něm chceme něco, čemu nerozumí, čeho není schopno. Rovněž se vyvarujeme situace, kdy by cítilo, že když něco neudělá nebo nezvládne, tak nás tím zklame.

Zadávejte dítěti reálně splnitelné úkoly

Před novými úkoly se snažíme reálně zhodnotit, co je a není v možnostech dítěte, zadáme nejprve malou či lehčí část úkolu, u které lze předpokládat, že ji dítě zvládne. Po úspěšném dokončení přidáváme další části, postupujeme v menších krocích a každý dílčí úspěch oceňujeme, čímž dítě motivujeme k další práci.

**Příklad (tvorba básně):** „Vymysli alespoň jedno slovo, které se rýmuje se slovem kočka. Vymysli další dvě slova. Najdeš další slova? Dej slovo kočka do 3. pádu jednotného čísla. Vymysli jiné slovo ve 3. pádě, které vytvoří rým. Vymysli větu, ve které bude na konci slovo kočka v jiném než v 1. pádě. Vymysli druhou větu, která se bude na konci rýmovat se slovem kočka. Napadnou tě další takové věty? Vyber tu, která ti nejvíc dává smysl. Pokračuj třetí větou.“

## PŘEDCHÁZEJTE PSYCHICKÝM BLOKŮM

Myslete na to, že neúspěch může u dětí s nízkým sebevědomím způsobovat psychické zábrany. Ty ho brzdí v tom, aby se do podobného úkolu příště pustilo a pokusilo se znovu hledat řešení. Vedou dítě spíše k tomu, aby se úkolu vyhnulo, čímž se brání dalšímu neúspěchu. Nepříjemné emoce, které se k této situaci pojí, jsou pro něj těžko zvladatelné.

Předcházejte psychickým blokům

**Tip:** Neúspěšně vypracovaný úkol můžeme na nějaký čas odložit, zadat úkol, ve kterém předpokládáme úspěch dítěte. Je-li to třeba, později se k neúspěšnému úkolu zase vrátíme. Zkousíme hledat nový přístup či pohled na způsob řešení.

## ROZVÍJEJTE TVOŘIVOST DÍTĚTE

Rozvíjejte tvorivost dítěte Pokud má dítě před sebou nějaký úkol, sdělte mu, jaký se od něj očekává výsledek. Ujasněte si, že tomu oba správně rozumíte. Nalezení postupu vedoucího k danému výsledku můžete nechat na dítěti.

## VŽDY VĚŘTE V JEHO ÚSPĚCH

Vždy věřte v úspěch dítěte Podpořte výkon dítěte vaší důvěrou. Nepřipomínejte možnost, že dítě činnost nezvládne. Stanovte mu, co považujete za úspěch. Zadejte mu více stupňů úspěchu. V dnešní době rodiče od dětí často očekávají jedničky. Jakákoli jiná známka je vnímána jako neúspěch. Jak by se dětem dařilo, kdyby tomu bylo naopak. Bude-li mít dítě alespoň známku čtyři, bude úspěšné.

**Tip (příklady v matematice):** Dejte dítěti 12 příkladů ve čtyřech obtížnostech. 3 příklady v obtížnosti A – jednoduchá obtížnost; 3 v obtížnosti B – náročnější, nicméně stále jednoduchá obtížnost atd.

Stanovte dítěti stupně úspěchu. Spokojenost \* = zvládneš vypočítat 3 příklady ze cvičení typu A. Spokojenost \*\* = zvládneš 2 příklady ze cvičení typu A a příklad ze cvičení typu B. Spokojenost \*\*\* = zvládneš 2 příklady typu A nebo B a jeden příklad typu C. Nabídněte mnoho variací. Dítě si samo vybere svou cestu. Pokud dosáhne spokojenosti \*, často se chce pokusit o vyšší stupeň. V dalších stupních už je zbaveno tlaku, protože úspěchu už dosáhlo.

## VEĎTE DÍTĚ K JEHO VLASTNÍ CESTĚ

Vedte dítě k jeho vlastní cestě Vlastní iniciativa zvyšuje vnitřní motivaci. Rozvíjíme ji tak, že dáváme dítěti co největší prostor pro vlastní nápady, směřování činnosti, hledání způsobů práce, vymyšlení nových aktivit. Všude tam, kde to situace dovoluje.

Nesnažte se dítěti určovat to, jak má postupovat, aby k výsledku došlo. Děti jsou hodně tvůrčí a často dokáží objevit cesty, které by nás ani nenapadly, které jsou vhodné přímo pro ně. Dejte dítěti prostor pro jeho nápady, způsoby a hledání toho, co je jemu přirozené.

**Tip:** Hlídejte si, abyste dítě nevtahovali do vašich zažitých postupů a očekávání. Nezapomeňte, že to, co funguje perfektně nám, nemusí fungovat druhému člověku, natož dítěti.

Pokud dítě projeví o nějakou činnost zájem, můžete se jí věnovat společně. Podporujete tím rozvoj dítěte. Takovou činnost či věc můžete využít i jako odměnu.

Každé dítě má jiné způsoby práce, jiný styl zvládnutí – je důležité se orientovat v tom, co je pro konkrétní dítě výhodné, jak se mu nejlépe pracuje.

Pokud nějaká očekávání a představy máte, probírejte je s dítětem a zjišťujte, zda jsou pro něj přijatelná a splnitelná. Ptejte se, jaké má o situaci či plnění úkolu představy. Pokud se vaše představy neslučují, vaše očekávání jsou pro dítě příliš náročná či nepříjemná, hledejte nějaký kompromis tak, aby co nejvíce naplňoval očekávání obou. Hledáním alternativ rozvíjíme tvůrčí myšlení. Dáváme najevo, že si vážíme potřeb svých i druhého.

## DÍTĚ POVZBUZUJTE, PODPORUJTE, ALE NETLAČTE NA NĚJ

Dítě nenutíme, nepřemlouváme, následujeme jeho tempo, povzbuzujeme a podporujeme ho v jeho pracovním postupu. Ideální je, když má dítě pocit, že něco udělat může, ale nemusí. My ho v činnostech podpoříme a povzbudíme, přičemž ho nebudeme nutit. Neplatí, že kvantita je důležitá. Jeden úspěšný pokus, byť málo efektivní, má nesmírnou cenu, je-li jeho autorem právě dítě.

Pokud vnímáme postup dítěte jako příliš složitý či nevhodný, můžeme ho mírně nasměrovat. Nastíníme mu, kam jeho způsob směřuje, oceníme jeho snahu a myšlení. Vyzveme ho k jiné cestě. Společně můžeme hledat další způsoby řešení a necháme na dítěti, ať si samo určí pro něj ten nejzajímavější.

**Příklad:** „Jaký je tvůj úmysl? Popiš mi, co teď vytváříš. Bude to fungovat? Jaké je zadání? Nejde to nějak zjednodušit? Vedeš si dobře, směřuješ k cíli, ale nemáš pocit, že je to pracné, možná příliš složitě? Co by se stalo, kdybys toto vypustil? Chceš to tam mít? Je to pro tebe důležité?“

Dítě povzbuzujte, podporujte, ale netlačte na něj

## UČTE DÍTĚ ZODPOVĚDNOSTI

Sebevědomí dítěte roste s pocitem, že může svůj život směřovat, podílet se na rozhodování a aktivně svůj život utvářet. Mělo by mít možnost ovlivňovat situace, ve kterých se nachází.

Učte dítě zodpovědnosti

## NECHTE DÍTĚ SAMOSTATNĚ SE ROZHODOVAT

Může-li se dítě samo rozhodovat a cítí-li, že má moc nad tím, co se s ním děje, nevnímá svět jako ohrožující místo, ale jako prostor, v němž se může svobodně rozvíjet. Nikdy skutečně nevíme, co je pro dané dítě správné, co ho v životě čeká. Proto je dobré za něj co nejméně rozhodovat. Pomozte mu nabídkou možností, upozorněním na možná rizika, na to, co se může stát.

Nechte dítě samostatně se rozhodovat

Když necháváme na dítěti co největší možnou část zodpovědnosti, musí se s ní učit pracovat a vzniká u něj důvěra ve vlastní schopnosti. Učí se umět se rozhodnout, prosadit vlastní vůli a potřeby, rozlišovat, co je důležité a co není, přijímat následky svých činů. S dovednostmi se zvyšuje sebevědomění – nutí dítě přemýšlet o svém životě a o tom, jakým je člověkem.

## DÁVEJTE DÍTĚTI MOŽNOST VOLBY

Dávejte dítěti možnost volby

K cíli vedou mnohé postupy. Ved'te dítě k tomu, aby hledalo více řešení. Aby rozhodlo, které jsou pro něj nevhodnější. Učíte ho, aby v těžkých situacích neprožívalo bezmoc, uvědomilo si, že řešení je vždy možné hledat. Získává větší sebejistotu, dokáže si poradit, nevzdávat se.

Umožníme-li dítěti vlastní rozhodnutí, měli bychom jeho volbu následovat a respektovat. Není-li situace vhodná z hlediska realizovatelnosti a vhodnosti, je-li třeba něco zamítnout, vždy dítěti vysvětlíme konkrétně proč.

## UČTE DÍTĚ ŘÍKAT SI O POMOC A PŘIJÍMAT JI

Učte dítě říkat si o pomoc a přijímat ji

Ved'te dítě k tomu, aby dokázalo požádat o pomoc ve vhodnou chvíli. Aby vědělo, že žádat o pomoc je přirozené, přijatelné.

Dítě se sníženým sebevědomím může mít tendence žádat o pomoc dříve, než s prací začne, protože dopředu očekává, že ji samo nezvládne. Může se projevovat i opačně – o pomoc nežádá nikdy, protože to vnímá jako projev slabosti. Sledujte, zda a kdy je dítě schopné o pomoc požádat. Ved'te ho k tomu, aby to nedělalo ani příliš brzy, ani příliš pozdě.

Nechejte dítě pracovat samostatně. Bud'te snadno dostupní, pokud by potřebovalo poradit, pomoci, podpořit.

**Tip:** Dejte dítěti příklad vlastním chováním. Narazíte-li na situaci, ve které si nevíte rady, můžete požádat o pomoc dítě nebo někoho jiného v jeho přítomnosti.

## ZAUMĚTE DÍTĚ

Zaujměte dítě

Úkoly pro dítě připravujeme tak, aby ho zaujaly. Snažíme se vždy do činností zapojit tvůrčí schopnosti dítěte. Vedeme ho k tomu, aby samo navrhlo, jak pracovat na úkolech, aby mu byla práce co nejpříjemnější.

**Tip:** Může třeba psát pozpátku. Psát zprava doleva. Odspoda nahoru.

## VYHNĚTE SE STEREOTYPNÍM ÚKOLŮM

Vyhněte se stereotypním úkolům

Má-li se dítě věnovat nějaké činnosti, která ho nebaví či vůči ní má přímo odpor, snažte se najít způsob, jak tuto činnost upravit tak, aby ho něčím zaujala, stala se pro něj přitažlivější.

**Tip:** Čtení – číst o něčem, co ho zajímá. Psaní – psaní vlastních příběhů, vtipů apod.

- Pokud nějaká činnost dítě vyloženě nudí, snažíme se jí vyhnout. Nebo se snažíme ji něčím oživit, aby byla pro dítě přitažlivější.
- Pokud není možné se takové situaci vyhnout nebo ji něčím oživit, snažíme se pro ni alespoň jasně vymezit časový rámec a vyjádřit dítěti pochopení, že je pro něj situace nepříjemná. Snažíme se na tuto činnost po jejím skončení navázat takovou aktivitou, která je pro dítě atraktivní či odpočinková.

## PODPOŘTE DÍTĚ I VE VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH

Nevěnujeme pozornost pouze školním a výukovým věcem, ale podporujeme dítě ve všech oblastech, o které má zájem, jimž se věnuje, v nichž se mu daří, ve kterých se cítí dobře. Čerpáme z těchto oblastí náměty a vnášíme je do školní práce.

Podpořte dítě i ve volnočasových aktivitách

**Tip:** *Dítě se ve volném čase věnuje tanci. V matematice použijeme příklady z taneční soutěže. Ve slohu může popsat základní rozdíly mezi polkou a valčíkem. V zeměpise se můžeme podívat na státy, odkud jednotlivé tance pocházejí, kdy vznikly, jaká je jejich historie.*

## ZPŘÍJEMNĚTE DÍTĚTI OBTÍŽNÉ ÚKOLY

Obtížné úkoly můžeme proložit krátkou vzpomínkou či vyprávěním na nedávnou zajímavou nebo oblíbenou činnost s vymezením, že se k zadanému úkolu musíme vrátit. Těmito krátkými vhledy zatraktivňujeme práci s obtížnými úlohami.

Zpříjemněte dítěti obtížné úkoly

**Tip:** *„Vzpomínáš si, jak jsme se minule trápili u toho příkladu s kočkami. Jak se nám nedařilo přijít na to, kolik koček bylo černých a kolik jich bylo bílých? A ty si řekl, že by bylo mnohem jednodušší, kdybychom všechny kočky počítali jako šedivé. Ještě večer doma jsem se smál tomu originálnímu řešení. Teď nás čeká taky oříšek, ale po tom příkladu s kočkami věřím, že dřív nebo později vyřešíme cokoli.“*

Dítě od nás dostává zároveň i informaci, že nudné a nepříjemné činnosti jsou přirozenou součástí života, nelze je odstranit nebo se jim donekonečna vyhýbat. Lze si je vlastním přičiněním a nápaditostí udělat snesitelnější.

## VÍCE POPISUJTE, MÉNĚ HODNOŤTE

Snažte se častěji popisovat, co dítě dělá, jak vnímáte jeho práci, čeho zajímavého jste si všimli, než hodnotit, zda je úkol či postup správný, nebo špatný. Hodnocení plyne z pozice autority, popis zdůrazňuje spolupráci, partnerství. Popisem dáváme dítěti najevo, že jeho práci věnujeme čas a pozornost. Pozitivně působí zaměřit se na detaily a dítěte se na ně doptat. Hledáním toho nejvýstižnějšího popisu vytváříme u dítěte pocit, že nestřílíme od boku jen proto, abychom něco řekli.

Více popisujte, méně hodnotěte

- Pokud chceme dítě hodnotit, vždy k hodnocení přidáváme informaci o tom, o čem konkrétně mluvíme, co nás konkrétně zaujalo, za co ho oceňujeme. Reagujte upřímně, klidně si můžete vzít čas na rozmyšlenou a chvíli nad výtvořem dítěte přemýšlet.
- Pokud chceme často chválit dítě, které není sebevědomé, dáváme pozor, aby nepřítomnost pochvaly nevytvořila u dítěte dojem, že selhává.

**Pozor:** „Když mě nechválí, asi pracuji špatně.“

## ROZLIŠUJTE MEZI POMOCÍ A KONTROLOU

Rozlišujte mezi pomocí a kontrolou

Chceme-li dítěti věnovat nějakou péči, vědomě vybíráme mezi pomocí a kontrolou. Zaměřujeme-li se na podporu iniciativy dítěte, jeho rozvoj a motivaci, měla by pomoc převažovat nad kontrolou. Necháváme tak větší část zodpovědnosti na dítěti.

Úlehla (2005) rozlišuje pomoc a kontrolu následovně:

- Pomoc přichází, pokud o ni druhý žádá, nebo formou nabídky z naší strany, která může být dítětem odmítnuta – zodpovědnost zůstává u dítěte.
- Kontrolou nazýváme situaci, kdy se rozhodujeme převzít plně zodpovědnost za dítě a svojí podporou a instrukcemi ho vedeme, bez jeho žádosti, bez jeho zájmu.

Obě možnosti do vzájemné spolupráce patří, snažíme se dobře vyhodnocovat, co je v které situaci vhodnější.

- Pomoc nabízíme v případech, kdy je žádoucí nechat dítěti svobodu volby a zodpovědnost za to, co bude následovat.

**Příklad:** *Dítě se potřebuje ujistit ve svém postupu. Dítě se ocitne ve slepé uličce. Dítě nemá zkušenost, neví jak.*

- Kontrolu přebíráme hlavně v případech, kdy hrozí nebezpečí, či je nutné, abychom vzali situaci pevně do rukou – s plným vědomím toho, že za to, co bude následovat, neseme zodpovědnost my.

**Příklad:** *Dítě zvolí nebezpečné či ohrožující řešení. Dítě zvolí neférový způsob. Dítě poruší pravidla. Společně s dítětem se ocitneme v mrtvém bodě a je třeba zcela změnit činnost či přístup.*



## SHRNUTÍ

Tato kapitola se zabývá tématem motivace. Ta je prostředkem, který zlepšuje výkony dítěte a zvyšuje jeho chuť do nich. Kapitola nabízí nejprve teoretický pohled na motivaci a následně opět praktické ukázky, rady a příklady práce s dítětem, jeho podpory a směřování. Staví na prožitcích úspěchu, které jsou nezbytné pro zdravé sebevědomí dítěte. Zabývá se prací s neúspěchem tak, aby byl minimalizován jeho nežádoucí negativní dopad. Přináší návody na rozvoj iniciativy a tvořivosti dítěte, přenášení zodpovědnosti na dítě a jeho vedení k vlastnímu rozhodování. Je inspirací, jak můžeme pracovat se stereotypními a obtížnými úkoly. Rozlišuje různé způsoby podpory dítěte.

## LITERATURA



1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.
2. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
3. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
4. ŠVEC, J. *Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-11-1.
5. ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. 3. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 80-86429-36-9.







---

## MOŽNOSTI AKTIVIT A PRÁCE

---

Při asistenci u dítěte se sníženým sebevědomím je potřeba volit i vhodné činnosti. Nestací jen naplňovat učební osnovy. Nízké sebevědomí je často následkem špatných výsledků ve škole. Důvodů může být mnoho, nicméně snížené sebevědomí je v každém případě značnou překážkou. V této kapitole vás inspirujeme, jaké činnosti zapojit do výuky, jak využít čas, jak vystavět přípravu na hodinu asistence, popř. celý den.

Vhodné aktivity a činnosti spjaté s vhodným přístupem, s adekvátní podporou přinesou výrazný nárůst sebevědomí dítěte.

## 7.1 AKTIVITY

**Aktivity** Dítě bez sebevědomí rychle ztrácí zájem o činnosti, které dobře zná a které mu nejdou. Tyto činnosti je třeba zpočátku minimalizovat. Je nutné hledat nové aktivity, nápadité činnosti, využít hry, technologie, knihy a zapojit dítě do tvůrčího procesu.

**Tip:** *Dítě si nevěří v doplňovačce, často v ní chybuje a nebaví ho. Zcela jinou odezvu nabude v momentě, kdy ji samo bude muset sestavit, příp. vymýšlet různé úrovně obtížnosti.*

Máte-li možnost využít počítač, notebook, tablet, neváhejte. Dnešní generace se narodila do světa technologií. V aplikacích Android i Google naleznete pestrou škálu výukových činností.

**Tip:** *Dítě často ve škole opakuje činnosti. Pracovní listy, doplňovačky, křížovky. Dáte-li mu do ruky tablet, dokáže pracovat mnohem pozorněji, soustředěněji a především výrazně rychleji. Aplikace přitom obsahují víceméně stejné pracovní listy a příklady. Mají však jeden motivační prvek. Úspěšná činnost přináší body, mince, perly aj. Dosáhne-li dítě určitého počtu bodů, může otevřít zajímavé bonusy – tapety, fotky, postavy, nápovědy, další kola s vyšší obtížností. Toto je velmi vhodné pro inspiraci z hlediska motivace.*

Do struktury vaší hodiny s dítětem zařadte proto činnosti atypické, pro dítě atraktivní, případně i jeho vlastní. Často využívejte činnosti, které dítěti jdou, v nichž je úspěšné či má tendenci se v nich zlepšovat. Chcete-li dítěti zvýšit sebevědomí, musíte mu umožnit tento sebevědomý pocit zažít.

Stolní hry

### STOLNÍ HRY

#### PEXESA

Hrajte různé variace a obtížnosti. Hrajte model se 16 kartičkami, s 24 kartičkami. Je zbytečné hrát klasické pexeso s 64 kartičkami. Je to zdouhavé a dítě rychle ztratí zájem. Udržte ve hrách dynamiku, ať hra spěje k rychlému rozuzlení. Dítě, které

prohraje, má tendenci rychle svou chybu napravit. Je účelnější si zahrát s dítětem tři hry než jednu. Pro zvednutí sebevědomí dítěte stačí jedna jediná výhra.

## POSTŘEHOVÉ HRY

V těchto hrách bývají děti obvykle úspěšnější. Dnes existuje široký výběr takových her: Duch, Jungle Speed, Dobble aj. V těchto činnostech se samovolně posiluje sebevědomí dítěte, zároveň cvičí smysly a často i rozvíjejí logické myšlení.

## DESKOVÉ HRY

Vhodné pro svou časovou náročnost jsou karetní hry: 6 bere, Uno, Myši v čokoládě aj.

Mnohé dovednosti z her se dají využít i v běžném životě. Hraním takových her posilujete sebedůvěru dítěte. V matematice lze využít hry, jako je Ubongo, Nalož a jed'. V zeměpise existuje široké spektrum zeměpisných her: Bez hranic, Kde leží Kotěhůlky aj. V češtině lze využívat Kris Kros. V historii časové osy formou hry Vynálezy. Vhodné jsou i strategie či logické hry pro jednoho hráče.

**Pozor:** Nenechávejte děti úmyslně vyhrát. Tento šlechetný čin většinou napáchá víc škody než užitku. Dítě ztrácí smysl pro realitu, budujete u něj falešnou sebedůvěru. Vždy hrajte naplno. Na druhou stranu vám v práci nepomůže, když bude dítě pořád prohrávat. To nemůžete připustit. Dítě potřebuje vyhrávat a především nad vámi. To docílíte předem zadanými pravidly. Sami sebe limitujte. Určete pro sebe omezení, nebo naopak zvýhodnění pro dítě. Počítejte mu třeba 1 bod za 3 body. Dítě tato zvýhodnění přijme, neboť vy jste přece dospělí. Vám se navíc vytváří prostor pro určování různých úrovní vašich her, čímž vytvoříte pro dítě snadno měřitelný výsledek pokroku.

## POČÍTAČOVÉ HRY

Počítačové hry

Na trhu je velké množství snadno dostupných počítačových logických her. „Hledačky“, logické hádanky, rébusy. Například výrobce Špidla nabízí i detektivní příběhy, v nichž jsou tyto úkoly zakomponovány. Zejména v „hledáčkách“ se děti snadno prosadí, neboť jsou často všímavější než my, dospělí. Počítačová hra je pro ně navíc velmi atraktivní.

## POHYBOVÉ HRY

Pohybové hry

Neatraktivní činnosti jsou často činnosti neakční. Dítě vyžaduje akci. Dokážete-li do činností zařadit pohyb, rázem k nim dítě zaujme jiný postoj. Většinou jde nahoru i úspěšnost, podaří-li se vám do činnosti zařadit i další motivaci.

**Tip:** Luštění šifry. Po chodbě jsou rozmístěny věty s doplňovačkou. Pokud dítě nalezne takovou větu a správně ji vyřeší, získá část šifry – písmeno, číslo. Je-li úkolem vyluštění

*šifry, dítě si většinou ani neuvědomí, že vypracovává doplňovačky do českého jazyka. Nezapomeňte na obtížnost adekvátní ke schopnostem dítěte.*

## Hry dítěte **HRY DÍTĚTE**

Velkou motivací je hrát hry, které přinese samo dítě. Jsou to totiž hry, ve kterých si většinou věří, a chce se tím pochlubit. Takové interakce s dítětem navozují mezi vámi dobrou atmosféru. Dítě to baví, proto je spokojené. Díky tomu zažívá pravidelné pozitivní chvíle ve škole. Následkem je jeho pozitivní vnímání školy jako takové. Mnohem snáze pak zvládá náročnější pasáže ve škole, neboť se v důsledku má pořád na co těšit.

Činnosti a hry často střídáte. Ideální čas na aktivitu je zhruba 5 až 7 minut. Vraťte se k činnostem, které dítěti jdou. Po jejich zvládnutí navyšujte obtížnost. Dbejte na systém. Přehledná a pravidelná struktura dítěti pomáhá se orientovat, dodává mu klid a bezpečí. V následující části se budeme věnovat struktuře denní činnosti s dítětem.

## 7.2 STRUKTURA ČINNOSTÍ

Struktura pracovního dne

Při práci asistenta pedagoga je hlavní náplní nápomoc při vzdělávacím procesu. Od toho se odvíjí i struktura hodiny, popř. dne. Výběr a sled činností by se měl nést v duchu EUR (evokace, uvědomění, reflexe). Těmto fázím by však mělo předcházet přivítání s dítětem, seznámení s náplní pro danou hodinu či den, příprava na ni.

### PŘIVÍTÁNÍ

Přivítání

Dítě je součástí třídního kolektivu, potřebuje být jeho součástí. Školní den by měl proto začínat společnou ranní aktivitou, často komunitním kruhem. Děti se s učiteli přivítají, možná mají společný ranní rituál, písničku na dobré ráno, sdílejí zážitky z předchozího dne. V této části je důležité, aby bylo dítě součástí skupiny.

Pak by měly být děti seznámeny s náplní hodiny, která je čeká. Vzápětí přichází evokační činnost. I to by mělo vaše dítě absolvovat společně se skupinou. Pak již přichází prostor pro individuální činnost.

Odeberte se s dítětem do prostoru v rámci třídy, kde budete mít klid, kde se budete cítit dobře. Dejte dítěti prostor na vaše osobní přivítání, rituály. Zeptejte se ho, jak se cítí a proč. Seznamte ho s činností, kterou budete vykonávat. Jak si činnosti rozvrhnete, kolik času se jim budete věnovat, na co se může dítě těšit, kdy se připojíte zpět ke skupině a co od něj čekáte. Tím vytváříte pro dítě pevný rámec.

## EVOKACE

Než se pustíte do činností, vždy se snažte nejprve od dítěte zjistit, co už ví, co ho zajímá, co již dělalo. Pro přehlednost uvedeme několik příkladů evokačních činností. Evokace

## BRAINSTORMING

Dítě vyjmenuje všechny pojmy, které souvisejí s daným tématem. Písemně, ústně, formou tabulky apod. Dané pojmy může případně i třídit.

**Např.:** „Co tě napadne, když se řekne voda? Vodník, Mattoni, bazén, vodovod, sprcha, ryby atd.“

## VOLNÉ PSANÍ

Dítě na dané téma píše jednu minutu vše, co ho napadne. Může heslovitě, ve větách nebo ve slovech. Úkolem je, aby se tužka nezastavila. Neřeší se pravopis ani stylistika.

**Např.:** „Když se řekne voda? Voda je kapalina, která teče. Třeba v řece nebo v rybníce, kde teda zrovna neteče. Dá se koupit v obchodě, v PET láhvích. Jsou různé značky. Třeba Mattoni. Mám rád vodu, protože se rád koupu. Jen neumím moc plavat. Ve vodě plavou ryby. Můj táta je chodí ráno lovit.“

## KRÁTKÁ HRA

Zvolte hru z předchozího dne pro zopakování. Hledejte téma pomocí šibenice, křížovky, hádanky. Zadávejte indicie, zahrajte si hru „Hádej, kdo jsem“. Využijte pexeso, slovní kopanou.

**Tip:** Zajímavou evokací i pro vás může být evokace „Když řeknu já, tak ty řekneš“. Na dané téma řeknete pojem, dítě musí ihned říct slovo, které ho napadne. Vy pokračujete hned dalším slovem. Výhodou je, že zde můžete tuto činnost otočit. Dítě říká pojmy na dané téma a vy ihned reagujete. Např.: Vy řeknete rybník, dítě odpoví vodník. Vodovod – potrubí. Řeka – loď. Ryba – rak. Déšť – duha.

Evokace má dítě naladit na činnost, která ho čeká. „Vytáhnout“ z něj informace, které zná. Tím mu i pomáháte ukázat, co všechno již ví. Na evokační činnost nespěchejte, tato aktivita by měla vyplnit asi 20 % času z celku.

## UVĚDOMĚNÍ

Uvědomění

V této fázi naplňujete učební proces. Nová látka, upevňování vědomostí, opakování probraného učiva. U dítěte se sníženým sebevědomím se domluvte, kterou část

uděláte spolu, kterou část s částečnou pomocí, kterou část zkusí vypracovat dítě samo. Opět platí, že dítě potřebuje systém. Předložte mu problém, zjistěte jeho pohledy, návrhy řešení. Pomozte mu s pochopením, s uchopením látky. Ved'te ho k tomu, aby v této části kus práce zvládlo úspěšně samo.

## PRACOVNÍ LIST

Neměl by být příliš dlouhý. Jednotlivé úkoly by měly být krátké, např. 3 věty. Měly by být pestré, ne jednostranně zaměřené. Nedávejte dětem pracovní list vcelku, jednotlivé úkoly jim dávejte postupně.

***Doporučení:** Pokud máte pracovní list s více úkoly, rozstříhnete jej. Dejte je dítěti postupně.*

## SMYSLOVÉ AKTIVITY

Mnohdy lepší účinek mají činnosti, ve kterých dítě musí zapojit smysly (zrak, hmat), nebo k činnosti zařad'te pohyb. Dítě rádo manipuluje s předměty. Je dobré využívat možnost pracovat v prostoru, vyzkoušet si hledání úkolů, úkoly na interaktivní tabuli, úkoly na notebooku, úkoly v rámci výukových počítačových programů nebo tabletů.

***Doporučení:** V závěru této části zařad'te činnost, která shrne probrané učivo. Výstup by měl být snadno a jasně měřitelný nejen pro vás, učitele, rodiče, ale především pro dítě.*

Tato část by měla vyplnit zhruba 40 % času z celku. Dlouhodobým pozorováním této fáze bychom měli získávat podklady pro hodnocení posunu dítěte.

## REFLEXE

Reflexe Často opomíjený prvek, reflexe, je ve vyučovacím procesu jednou z nejdůležitějších fází. **Nejedná se o hodnocení, jak dítě pracovalo.** Zde by si dítě mělo propojit, co dělalo. Proč to dělalo? Zda se to podařilo? Proč se to nedařilo? Proč se to podařilo? Jak to případně udělat jinak? Zda by to šlo udělat jinak? Zda je spokojeno s tím, jak se to podařilo? S čím spokojeno není? Zda mělo nějaký „AHA“ moment? Pedagog by měl své otázky a činnosti směřovat vždy k tomu, aby dítě mohlo vyjádřit odpovědi na tyto otázky.

Reflexi můžete provést sami s dítětem. Pokud je reflexe vedena plošně v celé třídě, určitě by se vaše dítě mělo zúčastnit. Pro dítě se sníženým sebevědomím je každá reflexe nesmírně důležitá. Vůbec nevádí případné zdvojení, tedy reflexe s vámi a posléze s třídou, či naopak. Reflexe by měla zaujímat asi 30 % času z celku.

**Doporučení:** *Nestačí zadat dítěti otázku typu „Jak se ti pracovalo? Líbilo se ti to? – Dobře. Ano, líbilo se mi to.“ Takové odpovědi nemají žádný vypovídající charakter, jsou ploché a nemají žádnou hodnotu.*

## KOMUNITNÍ KRUH

Nemusí se jednat vždy o komunitní kruh celé třídy. Dobře se vede takový kruh v rámci menší skupiny, např. 5 dětí. Jde zde především o sdílení. Vaše otázky by měly spouštět vlnu sdílení, porovnávání prožitků jednotlivých dětí. Každé dítě mnohem snáz zvládá problém s vědomím, že ho zažívá i někdo další, že v tom není samo. Tento způsob reflexe by měl směřovat k předjímání evokace pro další den.

## REFLEKTIVNÍ OBRAZ

Dítě si nakreslí části obrázku. Každá část nese reflektivní otázku, na kterou dítě odpovídá.

**Příklad:** *Zadané téma bylo voda, tak i obrázek bude směřovat k vodě. Dítě si (i podle vzoru) nakreslí loď, kotvu, plutev žraloka a hlavu delfína. Do obrázku lodi bude odpovídat na otázku, co dnes dělalo, co bylo jeho úkolem, popř. proč si myslí, že to dělalo. Loď je dominantní na obraze, měla by nést hlavní otázku. Kotva může představovat překážku v plynulé plavbě. V čem byl problém? Co bylo obtížné? Plutev žraloka může představovat hrozbu, něco, co nechceme. Na co si příště dát pozor? Čeho se vyvarovat? Delfín doprovází loď, něco, co si chceme vzít s sebou. Co si odnese do příště? Co se podařilo? Co se povedlo?*

**Doporučení:** *V reflexi se nezapomeňte dítěte zeptat, jak se cítí. Je spokojený? Jakou má náladu? Proč? V rámci obrázku to může vyjádřit sluncem, mrakem, bleskem. Opět do obrázku svou volbu zdůvodní.*

## DOPIS

Oblíbenou činností je dopis. Důležité je zvolit, komu ho bude dítě psát. Pro děti se sníženým sebevědomím je vhodné adresovat dopis samy sobě. Píšu sobě o sobě. Nebo blízkému člověku. Opět se snažíme získat odpovědi. Můžeme dítěti navodit pocit, že on je učitel a píše sobě jako žákovi. Vybrat mu tři, čtyři otázky, které má ve svém dopise použít.

V posledních dvou činnostech získáváme další důležitý podklad pro naše vyhodnocování posunu a pokroku. Získáváme zde konkrétní pocity a postoje dítěte. Objeví se nám zde jeho emoční prožívání. Umožní nám to lepší pochopení toho, co se v dítěti odehrává.

## 7.3 MODELOVÉ AKTIVITY PRO OSOBNOSTNÍ ROZVOJ DÍTĚTE V RÁMCI ZVYŠOVÁNÍ SEBEVĚDOMÍ

Modelové aktivity Vhodným předmětem pro zvyšování sebevědomí je osobnostní výchova, dnes nahrazována etickou výchovou. Jedním z hlavních cílů je osobnostní rozvoj dítěte. Sebevědomí je jedním ze základních kamenů například pro empatii. Chce-li dítě, potažmo člověk být empatický, musí se umět vcítit do druhého. To znamená ho chápat, porozumět mu. Chce-li ho chápat, rozumět mu, potřebuje mít vlastní zkušenost, znalost sama sebe. Má-li být tato znalost skutečná, měl by ji jedinec umět v sobě přijmout, mít se rád. Aby se měl jedinec rád, potřebuje věřit v sebe, umět se hodnotit, mít dostatečné sebevědomí.

Aktivity, hodiny či celé bloky by měly rozvíjet ony základní kameny, např. sebevědomí.

### PŘÍKLADY HER

#### TO UMÍM DOBŘE

Skupina sedí v kruhu. Jeden člen začne a řekne něco, co dobře umí. Pak je na řadě soused po levé ruce a ten opět řekne něco, co dobře umí. Všichni se vystřídají, zároveň pozorně poslouchají, co kdo umí.

**Např.:** „Umím dobře péct koláč. Umím hrát fotbal. Umím namalovat koně.“

Hra pak pokračuje větou: „Napravo ode mě nikdo není.“ Přinese se židle a dotyčný přidá slova: „Ať tu prosím někdo sedí, třeba ten, co umí péct koláč.“ Jaký je to pocit říct o sobě něco pozitivního? Jaký je to pocit, když se vás pak na to někdo zeptá?

Doporučení: Učte děti hledat pozitivní věci na druhých. Čím jsou jedineční?

#### ZRCADLA

Utvoří se páry. V prostoru si najdou místo a postaví se uvolněně proti sobě. Jeden z dvojice provádí gesta a pomalé pohyby. Druhý z dvojice předvádí jeho obraz v zrcadle, napodobuje ho. Poté si role vymění. V další fázi můžete přidat na rychlosti nebo zmnohonásobit zrcadlení – jeden dělá pohyby a skupina mu zrcadlí.

**Doporučení:** Umožněte dítěti zažít pocit jedinečnosti. Všichni dělají to, co dělám já.



## SPADL JSEM DO STUDNY

Jeden hráč si sedne doprostřed kruhu a zavolá: „Spadl jsem do studny!“ Ostatní se ptají, jak hluboko. „1000 m,“ vymyslí si hráč nějakou hloubku. Ostatní se zeptají: „Kdo tě má vytáhnout?“ Hráč řekne nějakou jednoduchou činnost, např.: „Ten, kdo umí nejlépe učesat vlasy.“ Ostatní znázorňují pantomimicky tuto dovednost a hráč ve studni si vybere, kdo to podle něj uměl nejlépe. Ten ho ze studny vytáhne a sám do ní spadne.

**Doporučení:** Je dobré, aby si dítě vyzkoušelo ten pocit, kdy se může samo rozhodnout, kdo ho zachrání. Kdy se na moment stává středem třídního kolektivu.

## CÍTÍM SE

Hráči kreslí, vyprávějí si nebo píšou o tom, že by chtěli být ovocem, ptákem, jídlem, barvou, květinou, zvířetem. (Můžeme i jednotně zadat.) Dítě si vybere tak, aby svou volbu mohlo pozitivně zdůvodnit. Např. „Kdybych byl ovocem, byl bych banánem, protože je sladký a často se polévá čokoládou.“

**Doporučení:** Vedeme děti ke všímavání si pozitivních vlastností u předmětů, zvířat i lidí. Můžeme zvolit variantu vcítění se do různých předmětů. Jak byste se cítili jako ztracená bačkora? Nový mobil? Brambor v polévce?

## ROLOVÁ HRA

Rolová hra je zvláštní forma dramatické hry. Nejedná se o rekonstrukci skutečnosti, pouze o model skutečnosti v nové konstrukci. Rolový hráč zde může hrát bez sankcí, zkoušet si nové způsoby chování. Nás zajímá rolová hra řízená, též pedagogická. V ní především imitujeme pevné role. Pedagog do ní může zasahovat, pozastavit ji, dávat podněty k zamyšlení. Přesto mají děti dostatek volnosti hru vytvářet a určit její konec.

**Doporučení:** Výhodou rolové hry je, že můžeme přímo konkretizovat situaci, kterou potřebujeme. Např.: „Děti se koupou v bazénu, kde je 3m skokánek. Děti na něj vylezou a jedno po druhém z něj skočí dolů. Až na Pepu. (Používejte jména, která nemohou být v daném kolektivu konkrétní.) Proč?“ Děti rozehrají hru, ve které řeší vzniklou situaci a snaží se ji rozebrat ze všech stran. Důležitou součástí této hry je reflexe.

**Pozor:** Při výběru se snažte vybírat takovou situaci, která není přímo spjatá se skutečným problémem vašeho dítěte. Dítě nesmí mít pocit, že hraje jeho problém. Ideální je, když si dítě v reflexi uvědomí jistou podobnost se svou situací, čímž ji použije jako příklad pro její zvládnutí.

Při všech činnostech, které s dítětem děláte, sledujte jeho náladu, jak se cítí, míru únavy. Netlačte na něj, nenuťte ho do činností. Pokud má dítě špatnou náladu, bude jeho výkon oslabený. Snížení tlaku na dítě často přinese mnohem vyšší účinek ve výsledném zhodnocení. Nejlepšími spoluhráči při práci s dítětem jsou dobrá nálada, nadšení a trpělivost.



## SHRNUTÍ

Závěrečná kapitola se zaměřuje na možnosti práce a konkrétní aktivity s dítětem. Mapuje typy her. Popisuje, jak vhodně sestavit strukturu práce v rámci výukové hodiny či bloku. Vysvětluje podstatu a důležitost jednotlivých pracovních fází. Nabízí příklady konkrétních her, různé praktické tipy a doporučení.



## ZDROJE

1. PETILLON, H. *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0095-4.

# ZÁVĚR

Závěrem bychom vás rádi podpořili ve vaší práci s dětmi. Jsme přesvědčeni, že každá péče, kterou dětem věnujete se záměrem podpořit je na jejich cestě životem, je pro ně obrovským přínosem. Věříme, že budete schopni z této metodiky načerpat právě tu inspiraci, která je vhodná pro práci s vaším konkrétním dítětem. Že vám pomůže nastavit spolupráci tak, aby byla příjemná, abyste se na sebe s dítětem navzájem mohli těšit a navzájem se od sebe učit, abyste se mohli vzájemně obohatit a rozvíjet jak v pracovní, tak v osobní rovině.

Naším záměrem bylo vystavět metodiku tak, aby byla co nejvíce použitelná v praxi. Teoretické pasáže přinášejí jen ty nejpodstatnější informace nepostradatelné pro práci s daným tématem. Podstata celé metodiky však spočívá v praktických radách, doporučeních, ukázkách a tipech. Věříme, že právě ty vám pomohou pohybovat se na cestě kupředu. Jak již bylo zmíněno v úvodu, vybírejte postupy, které se hodí právě vám a danému dítěti. Zkoušejte nové věci a ověřujte, zda fungují. Nebuďte na sebe příliš nároční, není možné zapracovat do praxe hned vše najednou. Vyberte si nejprve to, co vás nejvíce oslovuje, a zkoušejte s tím pracovat. Doporučujeme vám se občas k metodice vrátit, posoudit, co se daří, a hledat další možné způsoby práce.

Snažili jsme se přinést podklad pro práci veskrze pozitivního ladění. Více se zaměřujeme na doporučení, jak věnovat dítěti péči vhodnou formou, než na doporučení, čeho se vyvarovat, na co si dát pozor. Pozitivní partnerský přístup a kvalitní vztah vnímáme jako nejmocnější nástroje, o které se můžete ve své práci opřít. Doufáme, že se nám podařilo vysvětlit, v čem spočívají a jak je využívat.

Vaše práce není jednoduchá, přináší mnohé radosti, těžkosti i nezdary. Chceme vám proto závěrem popřát mnoho úspěchů, zdolaných výzev, nových zkušeností a momentů, na které budete rádi vzpomínat.

# LITERATURA

1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.
2. BLATNÝ, M.; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR; Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
3. DAWN, T.; TUNA, A. a kol. *Kompetentní učitel 21. století: Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA*. České zpracování KARGEROVÁ, J.; KREJČOVÁ, V. a kol. Praha: Step by Step ČR, 2011.
4. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
5. GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
6. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
7. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
8. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
9. NOVÁK, T. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
10. PETILLON, H. *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0095-4.
11. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
12. SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.
13. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.
14. ŠVEC, J. *Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-11-1.
15. ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. 3. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 80-86429-36-9.

## DALŠÍ UŽITEČNÉ ZDROJE

1. BERNEOVÁ, P.; SAVARY, L. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-855-4.
2. BLÁHOVÁ, K. *Hry pro tvořivé vyučování*. Praha: Agentura Strom, 1997. ISBN 80-901954-7-4

3. CANFIELD, L.; WELLS, H. C. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6
4. DAWN, T.; TUNA, A. a kol. *Kompetentní učitel 21. století: Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA*. Praha: Step by Step ČR, 2011.
5. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
6. HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život 1*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-79-8
7. HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život 2*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-80-1
8. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
9. NOVÁK, T. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
10. PETILLON, H. *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0095-4.
11. PLUMMER, D. *Skupinové hry pro rozvíjení sebeúcty dětí ve věku 5–11 let*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0467-1
12. PORTMANNOVÁ, R. *Hry pro tvořivé myšlení*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-876-7
13. PORTMANNOVÁ, R. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-331-5
14. PORTMANNOVÁ, R. *Jak zacházet s agresivitou*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-094-4
15. PORTMANNOVÁ, R.; SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál, 1993. ISBN 80-85282-67-4
16. SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.
17. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-426-7
18. ŠIMANOVSKÝ, Z.; MERTIN, V. *Hry pomáhají s problémy*. Praha: Portál, 2012. ISBN 80-7178-408-7
19. ŠIMANOVSKÝ, Z.; ŠIMANOVSKÁ, B. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-024-0
20. ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 80-86429-36-9.

## INTERNETOVÉ ODKAZY

- Projekt Odyssea – [www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)  
Osobnostní a sociální výchova – vzdělávací programy pro učitele a žáky.
- Hranostaj – [www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz)  
Sbírka nejen skautských her.

## VZDĚLÁVÁNÍ

- Národní ústav pro vzdělávání – [www.nuv.cz](http://www.nuv.cz)  
Všeobecné i odborné vzdělávání v oblasti pedagogiky.
- Metodický portál – [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)  
Metodická podpora učitelů, inspirace a zkušenosti.
- Člověk v tísni – Projekt Varianty – [www.varianty.cz](http://www.varianty.cz)  
Informační servis a metodická podpora v oblasti interkulturního a globálního rozvojového vzdělávání.
- Inkluze.cz – [inkluzecz.cz](http://inkluzecz.cz)  
Rady a informace učitelům, podpora inkluze na školách.

## TELEFONICKÁ POMOC A PODPORA

- Linka bezpečí 116 111  
Linka telefonické krizové pomoci pro děti – anonymně, zdarma, non-stop.
- Poradenská linka pro pedagogy 841 220 220  
Anonymní, zpoplatněno dle tarifních pásem v rámci ČR, v pracovní dny 8:00–16:00.

# O AUTORECH

## Mgr. HANA KOČOVÁ

Autorka vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Během studia pracovala jako asistentka pedagoga, převážně u žáků s Aspergerovým syndromem. Poté nastoupila do praxe jako školní psycholožka na základní škole. Zde měla možnost se komplexně seznámit s problematikou fungování školního prostředí jako systému, s možnostmi péče a podpory pro žáky i pedagogy.

Dále je krizovou interventkou a dlouhodobou spolupracovnicí Linky bezpečí. V současnosti pracuje v ordinaci klinické psychologie, kde se připravuje na atestaci v oboru. Je frekventantkou psychoterapeutického výcviku orientovaného na analytickou psychologii.

## STANISLAV ŽUČEK

Autor studoval na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze učitelství pro 1. stupeň. Dále studoval výchovnou dramaturgii na DAMU. Deset let působí ve školství jako prvostupňový učitel a učitel osobnostní výchovy. V posledních letech učí na fakultní škole, spolupracuje se studentskými skupinami z PedF UK. Prošel kurzy mentoringu, ve svém působišti poskytuje pedagogům mentorskou podporu.

Mgr. Hana Kočová  
Stanislav Žuček

## Metodika práce asistenta pedagoga Podpora zvyšování sebevědomí žáka

Výkonná redaktorka prof. PaedDr. Libuše Ludíková, CSc.  
Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Kopečková  
Jazykový redaktor Mgr. Kateřina Hurtíková, Ph.D.  
Technická redakce Mgr. Petr Jančík  
Návrh obálky Zdenka Plocrová  
Grafické zpracování obálky Jiří Jurečka

Vydala Univerzita Palackého v Olomouci  
Křížkovského 8, 771 47 Olomouc  
[www.vydavatelstvi.upol.cz](http://www.vydavatelstvi.upol.cz)  
[www.e-shop.upol.cz](http://www.e-shop.upol.cz)  
[vup@upol.cz](mailto:vup@upol.cz)

1. vydání  
Olomouc 2015  
Ediční řada – Ostatní odborné publikace

ISBN 978-80-244-4658-5

Neprodejná publikace

VUP 2015/0316





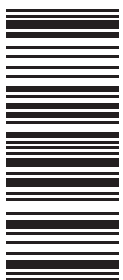
Nositel projektu:  
UNIVERZITA PALACKÉHO  
V OLOMOUCI



Partner projektu:  
ČLOVĚK V TÍSNI  
O.P.S.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



ISBN 978-80-244-4658-5