



Všeobecný úvod

Naše rozhodnutí žádat o tento grant vychází ze skutečnosti, že za jedny z nejdůležitějších předností a hlavních hodnot našich programů pro předškoláky a pro základní školu považujeme emoční inteligenci, interkulturalitu a pozitivní diverzitu. Jsme hluboce přesvědčeni, že rozhodnutí aktivně vyučovat tyto koncepty nabízí žákům hmatatelné a důležité dovednosti a schopnosti, které je obohatí v naší stále více digitální globální práci. Navíc jim umožní vést pozitivní život jako jednotlivci i členové svých společenství. Vzhledem k tomu, jak rychlé změny se odehrály v jednotlivých společenstvích a společnostech v uplynulém století – a rychlost těchto změn se ještě zvyšuje –, už se nám nedostává informací a pochopení potřebných k tomu, abychom naše žáky dokázali připravit na to, jaké místo zaujmou v budoucím světě; naším úkolem je podpořit je v tom, aby získali schopnosti, dovednosti a inteligenci, které jim umožní vytvořit si takové místo sami.

V této souvislosti sem patří zejména:

- Schopnost zachovávat si vstřícný přístup a motivaci k celoživotnímu vzdělávání
- Emoční inteligence a uvědomění sebe sama a ostatních
- Základ interpersonálních a intrapersonálních hodnot včetně mírumilovnosti, laskavosti, ohleduplnosti a poctivosti
- Rozvinuté výkonné funkce a řízení vlastního chování
- Pozitivní postoj k diverzitě, zvědavost týkající se našich odlišností a schopnost vnímat je jako skupinové přednosti, nikoli jako vlastnosti, které je potřeba odstranit

Proto jsme také uvítali příležitost získat podporu pro další rozvoj a rozšíření učebních osnov v této oblasti, ale také možnost sdílet je s dalšími pedagogy a žáky.

Přístup ke grantové práci

Týmové diskuse a příprava

Ještě než jsme zahájili práci s žáky, snažili jsme se získat informace od učitelského sboru jako celku; vzhledem k tomu, do jaké míry projekt zasahuje do výuky, připadalo nám důležité, aby jej přijali za svůj a aktivně podporovali všichni učitelé. Kromě toho jsme usilovali o to, aby se charakter, hodnoty a kulturní práce začlenily do ostatních vyučovacích hodin, aby získaly podporu, a děti tak mohly prakticky použít vše, co jim předal tým vyučujících, například:

- Během výuky v oblasti kultury, dějin a zeměpisu vycházet z kulturních témat projektu;
- Do výuky v oblasti psaní, diskuse a dramatické výchovy zahrnovat témata projektu;
- Při problémech s chováním a mezilidských konfliktech vycházet z práce s hodnotami pod vedením učitelů, například: „Jak by se v této situaci dalo zareagovat ohleduplně?“ nebo „Jak byste teď projevíli ohleduplnost?“

Ze všech těchto důvodů se celý učitelský sbor účastnil plánování, organizace a rozpisu učebních osnov projektu při setkáních týmu, která se konala každý měsíc. Třídní učitelé sledovali minimálně jednou měsíčně výukové hodiny projektu v rámci poradní činnosti, i když vyučujícím byl další učitel. Jsme přesvědčeni, že tato přípravná a doplňující práce byla zásadní pro úspěch projektu, a velmi bychom doporučili všem školám, které začleňují tyto učební osnovy, aby ji taktéž uskutečnily v období alespoň jednoho měsíce před zahájením projektu.



Nejprve jsme požádali jednotlivé členy týmu, aby formulovali své odpovědi na následující otázky:

- Co je kulturní a hodnotová výchova?
- Jaké jsou její záměry a cíle?
- Může ji poskytovat vzdělávací instituce?
- Přináší bezprostřední prospěch žákům, třídě a společnosti? Má dlouhodobý přínos?
- Jak ji můžeme podpořit mimo strukturovanou výuku?

Poté jsme požádali učitele, aby vybrali jednotlivá témata sahající od hodnot, které by podle jejich názoru byly nejvhodnější pro jejich žáky, až po kultury, k jejichž studiu a pochopení by měli žáci vysokou motivaci.

Máme různorodý tým učitelů, z nichž mnozí absolvovali specializované vzdělávací programy o charakteru a diverzitě. Jsou schopni sdílet informace a popisovat své zkušenosti, což nám poskytlo další zdroje, z nichž jsme mohli čerpat. K nim patřily také studijní programy o emoční inteligenci, například Montessori Flower of Peace (Květ míru), pomůcka zvaná Calming Jar (zklidňující láhev) a další, které jsme do našeho programu zahrnuli.

Třebaže většina členů našeho týmu tento projekt přijala za svůj, v několika oblastech projevují obavy nebo nechuť, na které by bylo vhodné se zaměřit, dříve než se budeme věnovat práci na učebních osnovách:

- Doba, kterou žáci tráví mimo akademickou práci, a časové nároky na personál, plánování;
- Obtížnost měřit a definovat úspěch;
- Odborná příprava a vzdělávání personálu, shoda mezi výukou ve třídě a v projektu;
- Informovanost a podpora rodičů.

Náročnost projektu na akademické hodiny je značná, zejména vyjádříme-li ji v poměru k celkovému akademickému času. Zčásti jsme se rozhodli zmírnit obavy učitelů přesunutím výukových hodin na pozdější dobu a na odpoledne, abychom tak umožnili nepřerušovanou akademickou práci v produktivním období, tedy dopoledne. Jak se ukázalo, jednalo se o vhodné rozhodnutí, protože denní rytmus více vyhovoval charakteru práce; děti ho nakonec považovaly za uvolňující, tvůrčí a uspokojivé cvičení, a začaly se na něj těšit. Když žáci koncem odpoledne reflektovali události školního dne, ocenili tvůrčí charakter výukových hodin v oblasti kultury. Když pak ve svém volném čase zkoumali jednotlivá témata, nezářka objevili netušené souvislosti, a nakonec bylo poměrně snadné přejít v setkání rodičů a výstavky před koncem vyučování.

Jak jsme již uvedli, výchova a vzdělávání učitelů se ukázaly být důležitou součástí projektu. Odhadujeme, že je zapotřebí minimálně 10 hodin příprav a diskuse, a dalších 10 hodin přímého výcviku pro všechny učitele, kteří pracují se skupinou žáků, a to po celou dobu trvání projektu. Plné pochopení, přijetí a podpora všech pedagogů – i když se neúčastnili projektu přímo, ale například pouze jako poradci – nám umožnily začlenit učební osnovy projektu poměrně hladce do výuky ve třídě a těžit z jeho přínosů i po skončení samotného projektu.

Znovu se ukázalo, jak důležitá je účast rodičů pro úspěch dětí v jakémkoli vzdělávacím procesu. Projekt proto počítal s účastí rodičů od samotného začátku. Uvědomili jsme sdružení rodičů před podáním žádosti o grant, a jakmile byla žádost potvrzena, uspořádali jsme setkání s rodiči, abychom jim blíže vysvětlili samotný projekt, zodpověděli jejich dotazy a případné nejasnosti. Dáváme přednost osobnímu jednání, ale zároveň si uvědomujeme, že zdaleka ne každý rodič má možnost se osobní schůzky zúčastnit, a proto jsme vyzvali k zaslání otázek před samotným jednáním a posléze jsme celému sdružení rodičů rozeslali zápis ze schůzky.



Poté jsme začali sdílet informace z projektové práce prostřednictvím týdenních newsletterů, začlenili jsme projektovou práci do materiálů, které si žáci berou domů, a vyzvali jsme rodiče, aby se aktivně účastnili představení, setkání a oslav svátků ve škole během obou školních roků. Jak se ukázalo, jsou to nejen vynikající příležitosti ke vzdělání, ale také oblíbené společenské události, které pravidelně navštěvuje zhruba polovina našich rodin (podle druhu a načasování té které události). Kromě toho jsme naplánovali schůzky sdružení rodičů jednou za termín během prvního roku, abychom i nadále odpovídali na dotazy rodičů a umožnili jim zůstat ve spojení s projektem.

Struktura školního roku a témat

Ve shodě se strukturou učebních osnov v oblasti kultury dle metody Marie Montessori jsme zahájili každý školní rok obecnými výukovými hodinami, jejichž cílem bylo seznámit děti s naším světem a poskytnout jim tak jakýsi rámec pro další kulturní témata.

Rozhodli jsme se začlenit učební osnovy v oblasti kultury do výuky zeměpisu podle systému Montessori. Děti se pomocí pomůcek a pevně daných hodin učí rozpoznat a geograficky lokalizovat kontinenty; výuku pak podporuje řada dalších aktivit, během nichž vystřihují, vybarvují a vytvářejí vlastní mapy. Žáci základní školy se seznamují s kosmickou výchovou a absolvují velké lekce od samotného počátku – velkého třesku. Studují atlasy a mapy a absolvují impresionistické lekce o různých místech, klimatech a biomech, které se nacházejí na různých kontinentech. Na mapě světa se učí najít svůj domov a jsou vedeni k tomu, aby rozvíjeli radostnou zvědavost o všech ostatních částech naší planety.

Učební plán oblasti hodnot byl začleněn do učebního plánu výchovy charakteru a slušného chování, který se prolíná celým školním rokem u předškoláků i v základní škole, a to nejen v konkrétních hodinách a činnostech, ale také jako hlavní princip, který uplatňujeme, kdykoli pracujeme s konfliktem, problémy žáků a podobně.

Abychom poskytli dětem příležitost seznámit se s výukovým plánem a přijmout projekt za svůj, začali jsme každý školní rok mimořádným setkáním každé třídy (základní škola) a setkáním kruhu (předškoláci). Děti tak mohly v rámci diskusí sdílet své názory a vyjádřit, jaké hodnoty nebo společenské normy a pravidla jsou pro ně důležité, a které kultury znají nebo chtějí poznat blíže. Během diskusí pokládali průvodci dětem otázky, aby v nich probudili chuť se projevit:

- V modulech výchovy charakteru:
 - Co je pro tebe důležité u kamaráda? Jaké chování a jednání se ti líbí u ostatních?
 - Proč se snažíme vytvořit ze třídy dobré a klidné místo pro všechny?
 - Existují správné a špatné způsoby chování? Co to znamená? Kdo rozhoduje o tom, co je špatné a co správné?
 - Jak můžete pomoci někomu, kdo se s něčím potýká? Jak byste si přáli, aby vám ostatní pomohli, když se s něčím potýkáte?
 - Jak se cítíte, když vám někdo pomůže? A jak se cítíte, když pomůžete ostatním?
 - Co se někdy děje ve třídě a nelíbí se vám to?
 - Jaká pravidla můžeme ve třídě zavést, aby k takovým věcem nedocházelo?
- V modulech kulturní výchovy:
 - Znáte lidi, kteří dělají věci jinak, než vy a vaši rodiče?
 - Jedí jiné jídlo? Nosí jiné oblečení? Hovoří jinými jazyky? Slaví jiné svátky? Dodržují jiná pravidla chování/slušnosti? Atd.



- Toto jsou některé z aspektů, které tvoří kulturu. Znáte nějaké jiné kultury? Už jste navštívili místo, kde většina lidí sdílí takovou kulturu?
- Může počasí v určitém místě změnit kulturu? Může kulturu na určitém místě změnit to, jaká je tam příroda?
 - Uveďte například rozdíly v oblékání v teplém a chladném klimatu, nebo rozdíly ve stravování mezi národy, které se plaví po moři a těmi, které žijí ve vnitrozemí.

Pomocí takové diskuse jsme chtěli dovést děti k důležitému porozumění:

- Modul hodnot:
 - Cílem společenských pravidel je zajistit, aby společenství a společnost byly bezpečným a dobrým místem pro všechny;
 - Hodnoty představují soubor norem našeho chování, které nám pomáhají fungovat v rámci společenství; jejich důležitost nespočívá ve zvyklosti, ale v účelu, který naplňují.
- Kulturní modul:
 - Všichni lidé na zemi sdílejí všeobecné lidství, základní potřeby, a zasluhují si respekt a úctu;
 - Kulturní rozdíly se vyvinuly na základě řešení problémů, zdrojů nebo dalších faktorů typických pro danou dobu a místo;
 - Kulturní rozdíly nejsou „lepší“ nebo „horší“, nýbrž hodnotově neutrální.
 - Studium jiných kultur je cenná příležitost ke vzdělání, která nejen že obohacuje náš světový názor, ale také nám pomáhá lépe chápat naši vlastní kulturu a sebe sama.

Následně jsme stanovili obecná měsíční hlavní „souhrnná“ témata (například Čína nebo Ohleduplnost) a týdenní úžeji vymezená témata zaměřená na konkrétní aspekt (například svátky, zvyklosti, situace nebo prostředí). Začátek každého modulu jsme věnovali obecnému úvodu:

- Nalezení geografického místa probírané kultury a určení základních aspektů, například jazyka nebo převažujícího systému víry;
- Určení a definice hodnoty, a nalezení způsobů, jakými se s ní žáci mohou spojit, a konkrétní příklady jejího významu.

Poslední dvě až tři hodiny jsme pak strávili rekapitulací a prezentací práce dětí. Veřejná prezentace – například rodinný svátek, prezentace pro rodiče nebo výstava na chodbách školy – byla důležitým motivem k tomu, jak přivést děti k tomu, aby vzaly učební osnovy za své a vytvořily si k nim vztah.

Témata byla určena předem, a to buď před začátkem školního roku, nebo v předešlém období, aby se kryla s kalendářními událostmi, školními výlety nebo jinými akcemi, které obohatí výuku. Zvláštní důraz byl kladen na to, aby bylo možné zahrnout oblasti hodnot a kultury zvýrazněním souvislostí mezi oběma hlavními tématy. Zjistili jsme, že není tak důležité zajistit systematické, strukturované studium, ale spíše poskytnout obohacující příležitosti a zkušenosti, které žákům umožní nalézt smysluplné spojení s učebním plánem a získat co možná nejvíce smyslových vjemů, zejména v programu pro předškoláky. Například modul Číny by měl probíhat v období svátku, jakým je čínský Nový rok, během něhož děti mohou připravit vlastní dračí průvod a zažít výuku a aktivity spojené s tradicemi konkrétní oslavy. Téma ohleduplnosti pak tvoří nedílnou a vysoce ceněnou hodnotu čínské kultury, a žáci tak mohou probírat obě témata zároveň.

Bylo velmi užitečné rozpoznat zdroje žáků a rodičů, a zvláštní pozornost by bylo vhodné věnovat kulturám a etnikům, jaké žáci a rodiče zastupují, případně rodičům, jejichž profese nebo dovednosti



s konkrétní probíranou hodnotou souvisejí nebo ji ztělesňují. Rodiny se budou často s nadšením účastnit výuky: polský žák například předvede národní kroj a hudbu, vietnamská rodina vysvětlí, jaký význam pro ni má rodinný oltář. Ostatní žáci se tak přímo učí vnímat odlišnosti spolužáků jako něco hodnotného a cenného, což ještě podpoří děti ve třídě, aby hledali a vyjadřovali specifické projevy svých hodnot nebo navzájem zkoumali své odlišnosti, místo aby na jejich základě odmítali neznámé. Dále jsme zjistili, že je důležité do výuky zahrnout převažující většinovou kulturu – v České republice to znamená například věnovat pozornost oslavě Vánoc – a dát tak všem žákům najevo, že jejich zvyklosti, oslavy a obyčeje patří mezi jedny z mnoha různých kultur světa a nepředstavují nějaký „výchozí“ model, na jehož základě se poměřují ostatní; kromě toho jsme se snažili vyhnout hodnotě „tolerance“, neboť ji nepovažujeme za hodnotnou ve výchově k různosti.

Charakter hodin a struktura

K předávání učiva poutavě a způsobem odpovídajícím věku nám napomáhala řada různých výukových stylů a technik. Místo přímého výkladu učitele jsme kladli důraz na zážitkové metody a aktivní účast dětí. Každý týdenní modul proto zahrnoval následující:

- Řízené čtení a vyprávění
- Umělecké projekty a aktivity
- Hudba a pohyb
- Prvky dramatu, hraní rolí a prezentace
- Navazující práci v pracovních listech, hrách se slovy a souborech aktivit

Za velmi důležitou součást výukového plánu jsme kromě toho považovali školní výlety a aktivity provozované mimo třídu. V případě, že se naskytla neplánovaná příležitost, měla přednost před ostatními součástmi výukového plánu.

V první části projektu se výuka odehrávala ve dvou velkých týdenních blocích. Na základně získané zkušenosti jsme v druhém roce projektu tento model zaměnili kratšími denními bloky. To nám umožnilo udržet trvalou pozornost dětí, podpořit je v tom, aby během běžných každodenních aktivit hledaly souvislosti s výukovým plánem a omezit důsledky výpadků v účasti na výuce způsobené nenadálou absencí.

Většina výukových hodin, nikoli nezbytně všechny, by měla zahrnovat úvod, který spojí danou aktivitu a celkový výukový plánem. Pro věkovou skupinu předškoláků by tento úvod měl být krátký: k tomuto účelu zcela postačí pár vět. Může posloužit příběh nebo vyprávění doplněné fotografiemi, různými předměty nebo krátkým videem. I na základní škole je vhodné takový úvod omezit na několik minut.

V prostředí našich tříd, kam spolu chodí děti různého věku, je nutné brát ohled na vyzrálост a účast různých věkových skupin; to není tak nutné brát v úvahu v systému vzdělání, kde jsou děti rozdělené podle věku, ale relativní různorodost skupin ve třídě by přesto měla být zohledněna při přípravě na výuku, zejména u předškoláků. Každá hodina by měla obsahovat jakési komplexnější „rozšíření“ pro starší žáky, kterým by se také mělo dostat důkladnějšího vedení od učitele, pokud jde o propojení výuky s širším výukovým plánem. Mladší žáci však zároveň potřebují dostat odpovídající stimulaci a příležitost aktivně se účastnit výuky; třebaže nedokážou zcela pochopit probíranou látku, je nezbytné, aby v samotné aktivitě našli hodnotu důležitou pro svůj vývoj a vzdělání (tím může být v předškolním programu například přínos účasti na tvorbě uměleckého projektu pro jemnou motoriku).

Každou výukovou hodinu bychom tak měli považovat za vrstevnatý komplexní systém, jehož se mohou účastnit všechny děti, které z něj budou mít prospěch podle své úrovně vývoje a zralosti. Ve



shodě s principy Marie Montessori jsme navíc přesvědčeni, že učitelé musí být při jakékoli práci s dětmi připraveni hledat a podporovat jejich tvořivost, motivaci a aktivitu, a pružně měnit výuku v případě, že se situace neodvíjí podle předem nastaveného plánu.

To je zjevné zejména při práci s hodnotami. Dejme tomu, že tématem hodiny byla původně poctivost, ale ve třídě se vyskytne nějaký nečekaný, spontánní jev, který může posloužit jako ukázka tématu laskavosti, která se probírala o dva měsíce dříve – pokud děti projeví zájem a dokážou se na danou situaci bezprostředně naladit, učitel by měl takovou příležitost využít a odchýlit se od původního plánu.

Předškolní program

Úvod

Kulturní výchova a práce s hodnotami tvoří hlavní prvky učebního plánu pro předškoláky, neboť se jedná o důležité dovednosti, jaké tato věková skupina potřebuje poznat a rozvíjet. Předškoláci začínají rozvíjet pochopení světa kolem sebe a sociálních struktur uvnitř své skupiny. Témata kultury a hodnot v rámci tohoto projektu proto byla ideální pro práci s žáky.

Diskusní kruhy sloužily jako úvod k jednotlivým tématům nebo dílčím tématům. Učitel mohl v rámci těchto kruhů otevřít diskusi a provázet děti otázkami, vyprávěním příběhů a sdílením informací. Děti zase mohly zkoumat své nápady a vyslechnout si představy ostatních, a prohloubit tak své porozumění.

Kulturní práce v předškolním programu

V našich předškolních třídách jsou žáci vystaveni různorodému společenství spolužáků a učitelů. Jako mezinárodní škola jsme hluboce přesvědčeni, že jsme odpovědní za to, abychom pěstovali uvědomění a pochopení kulturní rozmanitosti, a podporovali tak respekt, pozitivní ocenění a globální pohled na svět.

Vyučovací hodiny metody Montessori se zaměřují na zeměpis a kulturu s cílem seznámit děti s okolním světem. Děti poznávají kontinenty, země a zeměpisné údaje prostřednictvím glóbů, puzzle map, zeměpisných složek a dalších Montessori pomůcek. Montessori jazykové aktivity, jako je například přiřazování, třídění a označování, poskytují odpovídající obrázky a slovní zásobu. Uvedené vyučovací hodiny nabízejí dětem konkrétní zkušenosti, zatímco skupinové diskuse a aktivity nabízejí širší, abstraktnější pohled. Takové věkové skupině je důležité poskytnout obojí, aby děti dokázaly plně pochopit dané pojmy.

Kromě obecné výuky v oblasti kultury a zeměpisu zavádíme každý měsíc jedno obecné téma týkající se nějaké významné kultury (například japonské nebo americké) a posléze užší témata zaměřená na svátky, zvyklosti a jedinečné aspekty dané kultury.

Struktura vyučovací hodiny a ukázková hodina

Většina našich vyučovacích hodin zahrnovala úvod spojující danou aktivitu s celkovým tématem, po němž následuje aktivita samotná. Děti pak mají příležitost věnovat se samostatné navazující práci prostřednictvím aktivit, práce s pomůckami, pracovních listů a čtení.

Následuje ukázka naší vyučovací hodiny o tradičním americkém svátku Halloween, u nás známém jako předvečer Svátku zesnulých neboli Dušičky, a dožínkách, které se slaví po celém světě.



Diskuse a vyučovací hodiny:

- Diskuse/hodina: Co je to Halloween? Jak se slaví?
- Diskuse/hodina: Jak se Halloween slaví?
- Diskuse/hodina: Co jsou dožínky?
- Diskuse/hodina: Proč jsou dožínky důležité?
- Diskuse/hodina: Jak můžeme dožínky slavit?
- Vedená činnost: mytí dýně
- Vedená činnost: tvorba koláže pomocí semínek a zrníček (jablečných, kukuřičných, ječných atd.)

Samostatné aktivity a následná práce

Žáci mohou mít kromě vedených hodin a aktivit mnoho příležitostí k samostatné práci a následným činnostem. K nim patřily například:

- Mytí dýně (cílem je umýt malou dýni)
- Papírová svítilna
- Papírové panenky s oblečením
- Omalovánky s tématem Halloweenu
- Pracovní listy s tématem Halloweenu
 - Určování čísel (pro připravené žáky)
 - Přiřazování slov (jsou-li žáci připraveni)
- Třídění kukuřičných zrn
- Přiřazování karet s názvy odpovídajícím druhům ovoce a zeleniny
- Přiřazování karet s názvy odpovídajícím semínkům a rostlinám
- Čtení knih o Halloweenu, dožínkách a sázení

Oslavy Halloweenu ve třídě

Každá předškolní třída uspořádala oslavu Halloweenu, na níž se děti i učitelé oblékli do kostýmů. Žáci mohli sdílet své kostýmy se spolužáky a posléze se společně vydali koledovat po škole. Dopřáli si rovněž některé tradiční dobroty a aktivity spojené s tímto svátkem, například lovení jablek.

Celoškolní událost u příležitosti svátku Halloween:

Svátek Halloween jsme oslavili v rámci celé školy odpolednem pro celou rodinu. Všichni členové komunity byli vyzváni, aby si oblékli nějaký kostým, a společně jsme se věnovali různým uměleckým a řemeslným projektům souvisejícím s Halloweenem. Rodiny měly kromě toho možnost vyrobit si vyřezávané svítilny z dýně a odnést si je domů. K pohoštění jsme měli spoustu sezónních dobrot.

Práce s hodnotami v předškolním programu

V předškolních třídách se děti seznamují s výchovou ke slušnému chování, protože potřebují znát společenské struktury a rozumět jim, aby se mohly chovat nenuceněji. Na těchto hodinách si děti osvojují slovní zásobu, jednání a kroky potřebné k tomu, aby si byly více vědomé ostatních a byly k nim vnímavější. Využíváme rovněž emoční koučování a aktivity podporující emoční inteligenci, abychom žákům pomohli dále rozumět svým emocím a naučit se toto poznání používat ve vztazích s vrstevníky a při řešení konfliktů.

Při této práci většinou spoléháme na diskuse v malých nebo velkých skupinách, a zařazujeme do ní rovněž hraní rolí, dramatizaci a vedenou konverzaci. V rámci individuálních projektů mohou žáci



prostřednictvím samostatné práce, umělecké činnosti a čtení pokračovat ve zkoumání jednotlivých témat. Hledali jsme také způsoby, jak dále obohatit výuku pomocí školních výletů a workshopů.

Struktura vyučovací hodiny a ukázková hodina

Podobně jako v kulturním projektu většina našich hodin zahrnovala úvod, jehož cílem bylo spojit danou aktivitu s celkovým tématem, a poté následovalo uvedení samotné činnosti. Děti se pak mohou věnovat samostatné následné práci při předem připravených samostatných aktivitách, čtení, vyprávění a vedené konverzaci.

Dále uvádíme ukázkou výukové hodiny o tom, jak být ohleduplní k přírodě a vážit si jí:

Diskuse a vyučovací hodiny:

- Diskuse/hodina: Co znamená být ohleduplný k přírodě a vážit si jí?
- Diskuse/hodina: Proč bychom měli být ohleduplní k přírodě?
- Diskuse/hodina: Jak můžeme pečovat o své životní prostředí?
- Hraní rolí: jak být ohleduplní k životnímu prostředí a vážit si ho
- Umělecký projekt využívající recyklované materiály

Samostatné aktivity a následná práce

Kromě vedených hodin a aktivit mají žáci řadu možností k samostatným aktivitám a následné práci.

Patří mezi ně například:

- Čtení příběhů ohleduplnosti k přírodě a péči o životní prostředí
- Názvosloví krásných míst na zemi (přiřazování a označování)
- Puzzle: části stromu, části květiny, části ptáků
- Přiřazovací karty zvířat
- Výtvarné projekty s využitím recyklovaných materiálů
- Třídění odpadu k recyklaci
- Vybarvování
- Pracovní listy

Průzkum lesa

Měli jsme workshopy s přírodovědkyní, která vzala žáky na několik delších průzkumných výprav do lesa. Na těchto výpravách provázela děti a pomáhala jim objevovat a poznávat živé tvory a rostliny. Pokaždé se soustředily na jiné téma: během jednoho výletu si povídaly o slunci a o všem, co nám přináší. Pak si vytvořily vlastní slunce a umístily je do kruhu; poté si děti vyrobily slunce z papíru. Na dalším výletu se zaměřily na stromy a zkoumaly, jak se liší listím. Zaměřily se také na skutečnost, že některé stromy nemají listy, ale jehličí, nebo že některé jehličí opadá. Hledaly také páry ptáků a zvířat, a zkoumaly, která zvířata můžeme objevit společně. Učily se mlčet a být potichu, aby viděly a slyšely všechno kolem sebe.

Výlet do zoo

Děti se vypravily na výlet do zoologické zahrady, aby se dověděly něco víc o zvířatech, o tom, jak žijí a jaké mají potřeby. Děti se dopravily do zoo společně a poté se rozdělily na menší skupinky, aby si mohly povídat s učitelem a klást otázky. Po výletě si děti kreslily a hrály si s jazykovými kartami se zvířaty, prohlížely si knihy o zvířatech a přírodě a různé části puzzle.



Program základní školy

Úvod

Jak jsme již uvedli v předešlé části, pro naše společenství bylo důležité napojit se na učební osnovy a přijmout je za své. Ve věkové skupině základní školy se žáci výrazně zaměřují na interakci s vrstevníky, sociální spravedlnost a porozumění smyslu pro morálku a jeho rozvinutí. Pro naši práci s žáky byla proto ideální témata kultury a hodnot tohoto projektu.

Každé hlavní nebo dílčí téma jsme zahájili setkáním třídy a vedenou diskusí o uvedeném tématu. Děti tak měly možnost sdílet své představy a začít rozumět tomu, co cítí o diskutovaných pojmech. Při práci na jednotlivých tématech žáci často změnili způsob myšlení, případně v sobě objevili nové pocity a/nebo si uvědomili něco nového. To vždy vedlo k další diskusi.

Třídní setkání a vedené diskuse se vždy zaměřovaly na hledání, byly plné sugestivních otázek, které dětem umožňovaly zkoumat své myšlenky a navazovat k nim vztah.

Kulturní práce v programu základní školy

Jako mezinárodní škola máme velmi různorodé společenství. Cítíme, že je naší povinností kultivovat multikulturní vzdělání, které pomáhá rozvíjet respekt, otevřenost a globální světový názor.

V našem programu pro předškoláky jsou děti vystaveny světu kolem sebe na hodinách obecného zeměpisu. V programu pro základní školu je pak naším cílem toto porozumění prohloubit a rozšířit světový názor žáků.

Žáci si pomocí Montessori pomůcek a pevně daných výukových hodin opakují znalosti z oblasti zeměpisu a dále umocňují porozumění světu kolem sebe a jeho různorodým kulturám. Velké a malé diskusní skupiny rozvíjejí porozumění, zatímco práce s konkrétními pomůckami, jako jsou mapy, vlajky, atlasy a prožitkově laděné hodiny vzdělávají žáky o jednotlivých zemích, podnebí a biotopech po celém světě.

Jazykové aktivity podle systému Montessori umožňují žákům základní školy, aby si osvojili odpovídající slovní zásobu přiřazováním, tříděním a označováním. Pobídky k tvůrčímu psaní dávají dětem svobodu a prostor ke zkoumání určitých myšlenek vyučované látky. Zaměřovali jsme se rovněž na to, abychom dětem poskytli kvalitní knihy, které jim mohou poskytnout odpovídající zábavu a poučení.

Kromě obecné výuky v oblasti kultury a zeměpisu zavádíme každý měsíc jedno obecné téma týkající se nějaké významné kultury (například japonské nebo americké) a posléze užší témata zaměřená na svátky, zvyklosti a jedinečné aspekty dané kultury.

Jak jsme již uvedli, témata bývají stanovena předem a navrhována tak, aby se shodovala s kalendářními událostmi a svátky, příležitostmi vypravit se na výlet a dalšími událostmi, jako jsou návštěvy různých přednášejících, které obohatí výukové osnovy. V americkém modulu jsme se například chtěli zaměřit na svátek Halloween a dožínky, a proto jsme tento modul naplánovali na podzim, abychom tohoto období využili.

Vedle skupinových diskusí a pevně stanovených Montessori výukových hodin jsme využili řadu stylů a technik včetně podnětů ke psaní, výzkumných projektů, vedeného čtení, výtvarných projektů, dramatu a hraní rolí. Našli jsme rovněž způsoby, jak tyto záměry dále rozvíjet pomocí výletů, hostujících přednášejících a workshopů.



Struktura vyučovací hodiny a ukázková hodina

Většina našich hodin zahrnovala úvod, jehož cílem bylo spojit danou aktivitu s celkovým tématem, a poté následovalo uvedení samotné činnosti. Děti se pak mohou věnovat samostatné následné práci při čtení, výzkumu, práci s pracovními listy a vedených aktivitách.

Níže uvádíme ukázkou vyučovací jednotky o jarních oslavách po celém světě:

Diskuse a vyučovací hodiny:

- Diskuse/hodina: Indický svátek hólí
 - Příběh svátku hólí
 - Tvorba výtvarných vzorů k svátku hólí pomocí odstředivky na salát
- Diskuse/hodina: Jaro (počasí, zahrádkaření atd.)
 - Diskuse o kalendáři
 - Průzkum lesa
 - Klíčení semínek
- Diskuse/hodina: Velikonoce
 - Velikonoční tradice
 - Výtvarný projekt: Fabergého vejce
 - Barvení a zdobení kraslic
 - Hledání velikonočních kraslic ve třídě
- Diskuse/hodina: Nourúz, perský Nový rok
 - Příběh o svátku Nourúz

Samostatné činnosti a následné práce

Kromě vedených hodin a aktivit mají žáci řadu možností věnovat se samostatné práci a následným aktivitám. Patří mezi ně například:

- Individuální výzkum o hólí, příchodu jara a oslavách Velikonoc po celém světě
- Pobídky ke psaní
- Pracovní listy
- Příběhy a čtení
- Individuální výtvarné projekty

Celoškolní velikonoční událost:

Jako školní komunita jsme slavili Velikonoce na rodinném odpoledni. Věnovali jsme se mnoha výtvarným a řemeslným činnostem souvisejícím s Velikonocemi, a rodiče měli možnost vyrobit si domů jarní věnec.

Výlet na Indickou ambasádu

Naši žáci se vypravili na Indickou ambasádu se sídlem na Praze 6. Přivítali je indiští představitelé ambasády a pověřili jim ledačos zajímavého o Indii. Žáci měli možnost zkusit si indické oblečení a naučit se tradiční indický tanec. Zástupci ambasády odpovídali na otázky a každé třídě věnovali knihy o Indii do třídních knihoven. Návštěvu zakončila krátká ukáзка tradičních indických tanců.

Žákům se líbila možnost navštívit ambasádu a vidět řadu překrásných uměleckých děl, dovědět se něco o indických dějinách a na vlastní oči vidět některé tradiční tance.

Práce s hodnotami v programu základní školy

V našich třídách základní školy jsme již nabízeli žákům výuku zaměřenou na rozvoj charakteru a výchovu ke slušnému chování, které tvořily nedílnou součást celoročního učebního plánu. Tyto



hodiny slouží jako vůdčí princip pro sociální spravedlnost, konflikty mezi vrstevníky, debatu a diskusi. K dalšímu vedení žáků využíváme rovněž emoční koučování a aktivity emoční inteligence. S přihlédnutím k této skutečnosti považujeme výukový plán zaměřený na hodnoty za přirozený další krok v rámci výukových hodin a aktivit.

Děti se seznamují s výchovou ke slušnému chování už v předškolních třídách v rámci svého morálního vývoje a porozumění hodnotám. V našem programu pro základní školu si klademe za cíl ještě více prohloubit jejich uvědomění a vést je k lepšímu porozumění, vztahům a jednání v rámci hodnot.

Při vyučování v základní škole se na výuku v oblasti hodnot často zaměřujeme prostřednictvím diskusí ve velkých a menších skupinách včetně hraní rolí, debaty a vedené konverzace. Individuální projekty, což jsou převážně pobídky k psaní a ústní či psané prezentace, poskytují žákům možnost dále zkoumat tato témata a posléze sdílet svá zjištění s vrstevníky.

Využíváme rovněž jazykové Montessori aktivity, abychom žáky seznámili s odpovídající slovní zásobou a s tématy prostřednictvím přiřazování, třídění a označování. Navíc dětem nabízíme rozsáhlou sbírku knih na uvedená témata k poučení a zábavě. Dbáme na to, aby jednotlivá témata byla začleněna do každodenní práce žáků prostřednictvím obecných výukových hodin, zejména v oblasti umění a dramatu. A konečně jsme našli způsoby, jak podpořit uvedená témata školními výlety, hostujícími přednášejícími a workshopy.

Načasování a plánování jednotlivých témat následovalo stejnou strukturu, jak jsme ji již v této zprávě popsali. Bylo důležité, aby jednotlivá témata byla vhodně časově zvolená a aby byla relevantní.

Struktura vyučovací hodiny a ukázková hodina

Podobně jako v projektu v oblasti kultury, většina našich výukových hodin zahrnovala úvod, jehož cílem bylo spojit danou aktivitu s celkovým tématem, a poté následovalo uvedení samotné činnosti. Děti se pak mohou věnovat samostatné následné práci při čtení, výzkumu, práci s pracovními listy a vedených aktivitách.

Dále uvádíme ukázkou vyučovací jednotky o všímavosti:

Diskuse a vyučovací hodiny:

- Diskuse/hodina: Co znamená být všímavý
- Diskuse/hodina: Jak můžeme procvičovat všímavost? Cvičení všímavosti zklidňující lahvi
- Diskuse/hodina: Video – Jen dýchej (<https://vimeo.com/114715169>) a diskuse
- Diskuse/hodina: Zakončení dne (přemýšlivé otázky jako podnět pro diskusi žáků na konci dne)

Samostatné činnosti a následné práce

Žáci mají kromě vedených hodin a aktivit možnost samostatné práce a následných aktivit. Ty zahrnují například následující:

- Individuální výzkum cvičení všímavosti
- Reflexe pomocí vedených otázek
- Podněty k psaní
- Pracovní listy
- Příběhy a čtení
- Individuální výtvarné projekty



- Úkolové karty o všímavosti (košík s úkolovými kartami o všímavosti, které si žáci mohou vybrat a řídit se jimi, kdykoli budou chtít. Učitelé mohou žáky v případě potřeby k těmto kartám navést.

Projekt výtvarné výchovy na základní škole:

Aby učitel propojil výtvarnou výchovu s tématem měsíce, několik hodin učil umění mandaly. Mandalysice mají určitý náboženský obsah, ovšem obecně se má za to, že napomáhají rozvíjet soustředění a podporují všímavost. Využili jsme tuto práci jako způsob, jak pomoci dětem relaxovat, soustředit se a být v přítomnosti. Všechny měly příležitost vytvořit si vlastní mandalu.

Workshop Den vnitřního míru

Ve spolupráci s projektem Den vnitřního míru (<http://innerpeace.cz/>) jsme připravili pro naše žáky řadu workshopů pro malé skupiny. Vedoucí projektu v rámci workshopů diskutovali o míru ve světě, v mezilidských vztazích a v sobě. Společně s dětmi zpívali, prohlíželi si obrázky a učili je techniky k navození vnitřního míru. Děti s nadšením přijímaly vzkazy a obrázky od těch dětí, které již absolvovaly tento workshop v Paříži a Berlíně, a radostně sdílely své vzkazy a obrázky s dalšími účastníky v Bruselu a Londýně.

Výsledky

Výsledky pozorovatelné u našich žáků

Obtížnost změřit, zhodnotit a definovat účinnost programu pro nás byla výzvou. Třebaže můžeme sdílet vtipné situace, kdy děti používaly nástroje a dovednosti rozvíjející emoční inteligenci pro účinné a pokojné řešení konfliktů, nebo kdy dokázaly dát najevo uznání, nadšení a pozitivní účast s různorodostí našeho společenství, nemáme tvrdá výzkumná data, jejichž pomocí bychom mohli měřit úspěch jednotlivých fází projektu nebo jeho součástí.

Doporučení, která sdílíme v tomto dokumentu, proto vycházejí z momentálního prožitku s dětmi: výukové hodiny a aktivity, jichž se děti výrazněji účastnily, vedou k větší následné činnosti a praktickému použití. Celý náš učitelský sbor nakonec považoval tento projekt za úspěch a cennou součást našich učebních osnov.

Trvalá práce s projektem

Jak jsme se již zmínili, není snadné definovat účinnost nebo úspěch projektu, natož jej jakkoli měřit nebo srovnávat. Jsme však přesvědčeni, že jsme zažili pozitivní výsledky s našimi žáky, rodiči a učiteli, a třebaže nemáme v plánu pokračovat v projektové práci v plném rozsahu následující školní rok, budeme začleňovat a integrovat jeho postupy, přístupy a techniky do našich učebních osnov, a opustíme řadu činností a strategií, které jsme používali v uplynulých letech.

Záměrem této práce bylo především nalézt účinné způsoby, jak vybavit a podpořit žáky v oblastech sociální a emoční inteligence a kulturní vzdělanosti, a probudit v nich postoj ohleduplnosti, pozitivní diverzity a sdílené lidskosti. Během trvání projektu jsme byli svědky toho, s jakým nadšením děti se děti účastnily výuky a používaly konkrétní techniky a dovednosti v interakci s vrstevníky, zejména pak při řešení konfliktů.

Další zdroje

Výuka emoční inteligence

Montessori vzdělání samo o sobě se soustředí na pozitivní disciplínu, pomáhá žákům identifikovat jejich emoce a provází děti řešením konfliktů a neshodami s vrstevníky. Když jsme se však věnovali



této práci prostřednictvím grantového projektu, uvědomili jsme si, že bychom rádi ještě prohloubili své porozumění emoční inteligenci.

Naše škola se proto zaměřila na studium emoční inteligence a na to, jak provázet žáky při zacházení se svými emocemi. Do značné míry jsme vycházeli z práce Johna Gottmana, zejména z jeho knihy *Výchova emočně inteligentního dítěte* (Raising an Emotionally Intelligent Child). Na následujících řádcích uvádíme některé z nejdůležitějších technik, které jsme používali s našimi žáky.

Děti, které prodělaly emoční koučování, obvykle zakoušejí méně negativních a více pozitivních pocitů.

Chceme-li zvládat negativní emoce v sobě i ostatních, musíme především určit, co vlastně cítíme a přijmout tyto pocity. I když nepřijmeme špatné chování, které často negativní emoce doprovází, přesto chceme dát najevo, že všechny pocity jsou v pořádku, dokonce i ty nejhorší. Nepříjemné pocity, jako je žárlivost, strach nebo chamtivost představují výzvy k růstu, k tomu, abychom porozuměli lépe sami sobě a stali se lepším člověkem. Když vidíte tyto „nežádoucí“ pocity u dětí, považujte je za příležitost dovědět se něco víc o jejich vnitřním světě a – to především – naučit je, jak zacházet s negativními emocemi nyní a v budoucnosti.

Krok první: pojmenujte a potvrďte aktuální pocity

Ještě než se pokusíme přesně označit a potvrdit pocity našich dětí, musíme se do nich vcítit – nejprve potřebujeme pochopit, co cítí, a poté jim sdělit, co chápeme. Je to prosté, ale zdaleka ne vždy snadné.

Například: Molly se necítí dobře, protože ve škole moc mluvila při vyučování a učitelka ji pokárala. Děti často přenášejí negativní emoce na své milující rodiče a pečující osoby, což také znamená, že Molly se sice mohla zlobit na sebe, na nějakého spolužáka nebo na učitelku, ale bylo by celkem normální, kdyby tuto emoci přenesla na mě, když přijde ze školy domů. A když jí v tu chvíli ještě řeknu, že si nemůže jít hrát s Claire, vybuchne vzteky, praští batohem o stěnu, na kterou jej měla pověsit, a o své sestře prohlásí, že je „pitomá kráva“, se kterou si v životě nebude chtít hrát.

Místo abychom na špatné chování okamžitě zareagovali trestem, naskýtá se nám skvělá příležitost udělat první krok emočního koučování: potvrdit a pojmenovat negativní emoce.

Já: „Koukám, Molly, že jsi pěkně dopálená a rozladěná. Cítíš ještě něco jiného?“

Molly: „Mám na tebe obrovské vztek!“

Já: „Máš na mě vztek, a obrovské. A navíc jsi zklamaná, protože tě nenechám jít hrát?“

Molly: „JO!! Chci si jít hrát hned TEĎ!“

Já: „Mám dojem, že jsi smutná.“

Pomohli jsme Molly určit a pojmenovat několik pocitů: vztek, rozladěnost, zklamání, smutek. Čím větší emoční slovní zásobu dítě má, tím je pro něj snadnější pojmenovat emoce ve chvíli, kdy je zakouší. Molly kromě toho cítí, že ji někdo bere na vědomí, podobně jako když jí někdo projeví uznání, a uvědomuje si, že je v pořádku, když měla všechny ty „špatné“ pocity.

Krok druhý: udělejte něco se špatným chováním (je-li to možné)

Navážeme-li na uvedený příklad, většina lidí by se v tuhle chvíli chtěla pohnout dál a zapomenout na pocity uraženosti a nadávky. Je ale důležité nastavit hranice, aby se děti naučily chovat slušně dokonce i se silnými, negativními emocemi.



Vyberte si nějaký použitelný důsledek, například chvílku na uklidnění (oddechový čas) a dejte jasně najevo, že tento důsledek nepřichází kvůli pocitům, ale kvůli chování. Řekněte jasně, že takové chování není v pořádku: „Je v pořádku cítit vztek a rozladění, ale v žádném případě není v pořádku házet věcmi nebo někomu nadávat. Až se uklidníš, buď tak hodná a omluv se sestře a přijď na svačinu.“

Krok třetí: řešení problému

Ted' přišla chvíle podívat se trochu hlouběji a pomoci Molly přijít na to, jak si příště s podobnou situací poradit lépe. Jakmile jsme pojmenovali a potvrdili emoce, které vyvolal daný problém, můžeme se podívat na problém samotný: „Molly, stalo se dneska ve škole něco nepříjemného?“

Podpořte děti, aby se vám svěřily, jaké další události nebo obavy zažívají. Snažte se vcítit do jejich situace co nejlépe, dovolte si k dítěti najít vztah. Povídejte si o tom, jak se cítí, a pomozte mu podívat se hlouběji, abyste určili pocity, které možná ještě nedokázalo ani pojmenovat, například rozpaky, osamělost a podobně. Jde o to, aby si dítě uvědomilo své emoce, ať dobré či špatné. Dokonce i při řešení problémů je důležité pojmenovávat a potvrzovat pocity.

Pokuste se společně nalézt možné způsoby, jak vyřešit určitý problém nebo zabránit tomu, aby se opakoval. Cílem je v tomto případě zůstat v roli kouče – nechat si pro sebe nápady na řešení a dovolit dítěti, aby přišlo se svými vlastními. Hovoříme-li o tom, co může Molly udělat, když dostane vztek (například místo aby praštila batohem o stěnu), velmi pravděpodobně zkusí nějaké řešení, když s ním přijde sama.

To vyžaduje praxi jak od kouče, tak od dítěte, proto se nenechte odradit, jestliže to napoprvé nepůjde hladce. Učte se a připomínejte si základní kroky: nejprve pojmenujte a vezměte na vědomí emoce, které vidíte. Poté se zabývejte nevhodným chováním, je-li to potřeba. A nakonec pomozte dítěti vyřešit problém.

Aktivita podporující emoční inteligenci:

Kromě emočního koučování jsme pro děti vyvinuli některé konkrétní cvičení a/nebo aktivity. V následující tabulce nabízíme několik příkladů, jaká cvičení v takové situaci použít. Lze je celkem snadno upravit podle potřeb žáků a třídy.

Cvičení 1: Společná diskuse o pocitech:

Svolejte skupinu dětí ke společné diskusi o pocitech. Následují některé možné otázky/témata k diskusi:

1. Uveďme si co nejvíc pocitů.
2. Uveďme si pocity, které se vám líbí a které se vám nelíbí.
3. Co děláte, když se cítíte šťastní? Co děláte, když jste smutní? Co vám pomůže, abyste se cítili lépe, když jste z něčeho smutní? Co vám pomůže, když máte vztek?
4. Jak vaše pocity ovlivňují lidi kolem vás?
5. Ukažte tabulku pocitů. Zeptejte se dětí, co podle nich každý obličej vyjadřuje. Umístěte tabulku pocitů na nějaké zvláštní místo ve třídě, například do klidného kouta. Pošlete děti k tabulce, když mají problém vyjádřit, co cítí. Vezměte tabulku ke skupinové diskusi, když je potřeba mluvit o pocitech. Vy i děti můžete do tabulky přidat další pocity.



Tabulka mých pocitů

Cítím:

Udělám:

Obavy Spokojenost Smutek Vztek Stres Strach

Zhluboka dýchám Poslouchám hudbu Jdu do senzorické místnosti Lehnu si na sedací pytel
Jdu se projít Promluvím si s učitelem Promluvím si s kamarádem Nakreslím obrázek

6. Zdůrazněte, že všechny pocity jsou v pořádku. Máme je všichni, a všechny jsou důležité.

Cvičení 2: Uklidňující láhev

Děti často vyžadují nějaký vnější předmět, aby se jeho pomocí naučili řídit své fyziologické a emocionální reakce na stresory. V takovém případě se „učí řídit sami sebe“.

Zklidňující láhev může působit jako jakási vizuální „kotva“, která nasměruje pozornost dítěte na jedno místo, když se zdá, že se jim vymkl svět z rukou. Mohou zatřepat lahvi, jak nejvíc chtějí, což jim poskytne proprioceptivní tělesný vjem a zároveň jim to umožní se fyzicky vybit způsobem, který není tak destruktivní, jako do něčeho uhodit nebo kopnout.

Když drží láhev a dívají se, jak barevný prach klesá, jejich ruce a oči míří doprostřed, což jim může pomoci uspořádat a vystředit také nervovou soustavu. Zatímco jim z toho rozčilení divoce tluč srdce a rychle, povrchně dýchají, pomalé padání rozvířeného prachu může posloužit jako vizuální model, který jim může, nežádka nevědomě, zpomalit srdeční tep a dech.

Použití zklidňující láhve bude zpočátku pravděpodobně muset iniciovat dospělý. Podobně jako v případě použití jiných uklidňujících postupů, děti by se s ním měly seznámit, když nejsou rozrušené, aby věděly, co to vlastně je a jak to funguje, když jsou klidné. Tato pomůcka bude pravděpodobně



nejúčinnější, když ji děti dostanou dříve, než budou rozrušené a rozjitřené jim emoce. Strategie, které nejvíc uklidňují, budou nejúčinnější, když se použijí ještě předtím, než se děti dostanou do „slepé uličky“.

Prezentace před třídou může probíhat například takto:

1. Láhev je jako naše mysl, a každá barva prachu představuje něco odlišného v naší mysli.
2. Červená budou myšlenky, zlatá pocity a stříbrná nutkání něco dělat. (Nasypte dovnitř trochu prachu s každou poznámkou.)
3. Pečlivě uzavřeme láhev. (Nasadíme víčko na láhev a utáhneme.) Pak začneme procházet den.
4. Probudíme se a všechno je celkem usazené. To vidíme jasně. (Ukažte všechen prach usazený na dně láhve.)
5. Zanedlouho se však začne všechno vířit. Možná někam běžíme pozdě (zatřepejte láhví). Naše starší sestra si vezme k snídani poslední palačinku, což vede k hádce (zatřepejte láhví). Cestou autem do školy slyšíme z rádia hrozná zprávy ve zprávách (zatřepejte láhví). Po příchodu do školy zjistíme, že se stalo něco, co vás navztevalo nebo dokonce rozrušilo.
6. Školní den začne teprve za pár minut, a my už nejsme schopní vidět jasně, protože nám v tom překáží myšlenky, pocity a nutkání.
7. Co tedy můžeme udělat, abychom nechali třpytivý prach usadit a viděli zase jasně?
8. Buďte v klidu! A co se stane, když jsme v klidu? Vidíme znovu jasně. Nemusíme nijak spěchat, abychom byli v klidu. Všechny prach nemůžeme rychle usadit na dno. Musíme jednoduše pozorovat a čekat. Žádné úsilí nám nepomůže, aby se prach usadil rychleji.
9. Když se všechno projasní, budeme vědět, co máme příště udělat moudřejšího (nebo chytřejšího, nebo pokojnějšího...). To je vlastně jedna z definic moudrosti: vidět věci tak, jak jsou, a zvolit si, jak jednat.
10. Zmizí prach, zatímco čekáme? Kdepak, zůstane na dně. Myšlenky, pocity a nutkání máme i nadále v mysli, ale už nám neprekáží a nekalí nám pohled.
11. Pak můžete ve třídě najít místo, kam láhev uložíte a kde ji děti mohou použít, když to budou potřebovat. Pobídněte rozrušené děti, aby láhev použily.

Materiál na výrobu uklidňující lahve

1. Prázdná plastová lahev, která se snadno drží
2. Miska
3. Metla na šlehání
4. Odměrka
5. Hrnek horké vody
6. Přibližně ¼ hrnku nebo malou lahvičku obyčejného nebo svítícího třpytivého lepidla
7. Třpytivý prach různých barev
8. Potravinářské barvivo stejných barev jako zvolený třpytivý prach
9. Vteřinové lepidlo

Návod na výrobu uklidňující lahve:

1. Před použitím umyjte každou lahev v horké vodě s mycím prostředkem. Nechte uschnout a odložte stranou.
2. Nalijte třpytivé lepidlo do misky.
3. Přidejte horkou vodu. Metlou šlehejte vodu a lepidlo, až bude směs hladká.
4. Přidejte do směsi třpytivý prach a metlou promíchejte, aby se směs dobře promísila. Začněte s malým množstvím a postupně přisypte prach podle potřeby.
5. Přidejte kapku potravinářského barviva, které je doplňkovou barvou použitého prachu. Dobře promíchejte.



6. Přidejte další kapky potravinářského barviva, dokud směs nezíská žádoucí odstín. Míchat barvy je nesmírně zábavné!
7. Nalijte směs zpět do odměrky nebo ji pomocí trychtýře nalijte do lahve.
8. Zavřete víčko a rázně lahvi zatřepete, abyste ji vyzkoušeli. Jakmile se se vytratí bublinky, přidejte horkou vodu, pokud chcete, aby se prach usazoval rychleji.
9. Chcete-li, aby se prach usazoval pomaleji, nalijte směs zpátky do misky a přidejte třpytivé lepidlo. Důkladně promíchejte metlou.
10. Až budete se směsí spokojeni, naneste vteřinové lepidlo na vnitřek víčka a dobře utáhněte.

Cvičení 3: Pocity a obličej

Následující situace, které můžete použít ve třídě, abyste zahájili otevřenou diskusi o pocitech. Můžete s nimi hrát hry, nebo je využít k zahájení diskuse. Následuje jeden návrh:

Dejte každému žákovi kartu nebo kus papíru s jeho jménem. Připevněte šest obličejů vyjadřujících různé emoce na stěnu nebo na koberec. Pak přečtěte žákům každou z následujících situací. Poté nechte žáky, ať umístí svoji kartu pod obličej, který vyjadřuje jeho pocity týkající se dané situace.

Situace 1

Je čas dát si přestávku! Chystáš se houpat na houpačce, ale když přijdeš na hřiště, všechny houpačky jsou obsazené.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 5

Jsi na pouti a čekáš ve frontě na horskou dráhu, která jezdí opravdu rychle a vysoko.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 2

Je konec školního dne. Všechny spolužáky už si vyzvedli rodiče, ale tvoje maminka ani tatínek ještě nepřišli.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 6

Tvoji rodiče jsou na večeři a tebe přijde hlídat slečna na hlídání.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Požádejte děti, aby vysvětlily, proč cítí, co cítí.
Vymyslete si situace odpovídající vaší vlastní třídě.



Situace 3

Hraješ s kamarády nějakou deskovou hru. Tvůj pes se zničehonic přičítá do pokoje a přes hru. Části hry se rozletí na všechny strany a ty přijdeš o místo na desce.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 7

Namaloval/a jsi krásný obrázek na hodině výtvarné výchovy a učitel ho ukazuje celé třídě.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 4

Jsi na pouti a stojíš jako druhý/á v pořadí ve frontě na podepsanou fotografii tvého oblíbence.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Situace 8

Nejlepší kamarád/ka vás pozval/a v sobotu k sobě domů. V sobotu ráno ale volá jeho/její matka, že mu/jí není dobře a návštěva se ruší.

Jak se cítíš?

Co by bylo nejlepší udělat, když se takhle cítíš?

Cvičení 4: diskuse o vašich chybách a pocitech

Svěřte se třídě, když uděláte nějakou chybu, a otevřeně o ní mluvte. Řekněte, že se z chyby můžete poučit a že se pokusíte ji příště neudělat, pokud nechcete, aby se znovu stala. Vytvořte atmosféru, v níž je v pořádku a normální dělat chyby, a ukažte třídě, že umíte být pozitivní a poučit se z chyb.

To je jen pár cvičení, která jsme ukázali žákům a pak je často používali ve třídě. Zjistili jsme, že dokážou účinně zahájit diskusi a podpořit žáky k lepšímu porozumění jejich pocitům a emočním reakcím. Existuje mnohem víc aktivit, jejichž prostřednictvím lze žákům pomoci určit a řídit jejich emoce.

Výběr odpovídajících knih

Knihy jsme často používali, abychom podpořili své představy, připomněli žákům proběhlé diskuse a probudili v nich zájem.

V současnosti je dostupné obrovské množství knih na jakékoli téma. Je však důležité vybrat takové knihy, které budou odpovídat danému tématu a zaujmou děti. Nabízíme několik pravidel pro výběr správných knih.

Hledejte knihy, které jsou realistické a vycházejí z reality

Naši mladší žáci se s úžasem zajímají o to, jak svět funguje, jak vypadá a proč lidé jednají, jak jednají. Vzhledem k tomu, že malé děti ještě nemají jasné pojetí o rozdílu mezi realitou a fantazií, nejlépe jim poslouží knihy, které pojednávají buď o skutečných věcech (populárně naučné) nebo vyprávějí



příběhy, které by mohly být skutečné (události, které by se ve skutečnosti mohly stát, i když jsou vymyšlené).

Když vybíráte knihy pro děti mladší než 5 nebo 6 let, rozhodně vyberte většinu knih o skutečném světě.

Vybírejte krásu

Vybírejte knihy s krásnými ilustracemi nebo fotografiemi, protože upoutají jejich pozornost. Ilustrace by měly být realistické a podrobné, neměly by vypadat jako z komiksu ani být příliš zjednodušené. Reálné ilustrace neb krásné fotografie umocní prožitek z knihy.

Hledejte bohatý jazyk a zajímavé detaily

Vybírejte knihy, které využívají popisný a přesný jazyk. Detaily v textu i ilustracích poskytují zajímavé věci, na které se dá koukat a o nichž se dá diskutovat.

Rozšiřte si horizonty

Knihami, které vybíráme, se snažíme *vystavit žáky světu* prostřednictvím literatury.

Představujte jim rozličné knihy, které se odehrávají v rozdílném prostředí. Čteme o různém prostředí (města, pláže, lesy, hory, vesmír, Spojené státy, Čína, Japonsko...), dobách (prehistorie, starověk, minulé století, současnost), různých bytostech (zvířata, rostliny, lidské bytosti v různých společnostech a různého věku), různé druhy příběhů (historické romány, populárně naučná literatura, poezie).

Tyto virtuální cesty kolem světa nám toho nabízejí spoustu, o čem si můžeme povídat – a bez patrného úsilí poskytují dětem bohatství slovní zásoby a základní znalosti, z nichž budou později v životě čerpat.

Hodnoty: doporučené knihy pro předškoláky

V závislosti na oblasti a rozpočtu budete muset zvolit knihy tak, aby co nejlépe sloužily vašemu programu. Následující knihy jsme si obzvlášť oblíbili.

- Obecný úvod:
 - Margot Zemach, *Vždycky by mohlo být hůř* (It Could Always be Worse)
 - Demi, *Prázdný hrnec* (The Empty Pot)
- Všímavost a klid
 - Laurie Wright, *Na mě záleží* (I Matter)
 - Susan Verde a Peter H. Reynolds, *Jsem klid: kniha o všímavosti* (I Am Peace: A Book of Mindfulness)
- Respekt k přírodě/Životní prostředí
 - Allison Inches, *Dobrodružství plastové lahve* (The Adventures of a Plastic Bottle)
 - Jen Green, *Proč recyklovat* (Why Should I Recycle)
- Šlechtnost a laskavost:
 - Mo Willems, *Mám se rozdělit o zmrzlinu?* (Should I Share My Ice-Cream?)
 - Anna Dewdney, *Llama, Llama společný čas* (Llama, Llama Time to Share)

Hodnoty: doporučené knihy pro základní školu

V závislosti na oblasti a rozpočtu budete muset zvolit knihy tak, aby co nejlépe sloužily vašemu programu. Následující knihy jsme si obzvlášť oblíbili.

- Obecný úvod:



- Christopher Korr, *Celý svět* (Whole World)
 - Inno Sanot Nagara, *Spolehnutí na komunitu* (Counting on Community)
- Všímavost a mír
 - Thich Nhat Hanh, *Hrst klidu: štěstí ve čtyřech oblázcích* (A Handful of Quiet: Happiness in Four Pebbles)
 - Dharmachari Nagaraja, *Buddhovy pohádky na dobrou noc* (Buddha at Bedtime: Tales of Love and Wisdom for You to Read with Your Child to Enchant, Enlighten and Inspire), česky vydalo nakl. Synergie, 2010
- Respekt k přírodě/Životní prostředí
 - Jen Cullerton Johnson, *Semínka změny: Wangariho dar světu* (Seeds of Change: Wangari's Gift to the World)
 - Laurie Lawlor, *Rachel Carson a její kniha, která změnila svět* (Rachel Carson and Her Book that Changed the World)
- Šlechetnost a laskavost
 - Jodie Shepherd, *Laskavost a šlechetnost: začíná to u mě* (Kindness and Generosity: It Starts with Me)
 - John Frank, *Pomocná ruka: básně o dávání* (Lend a Hand: Poems about Giving)