



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



EDUcentrum

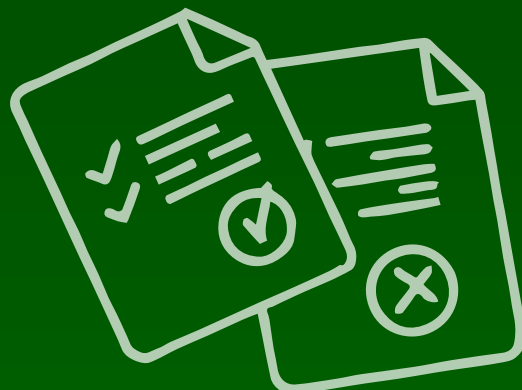
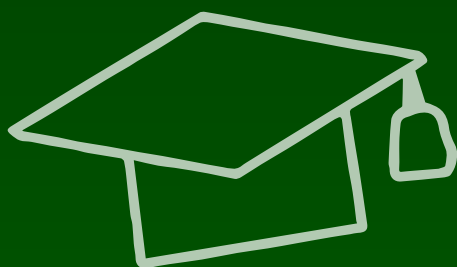


DEMOKRATICKÁ  
ŠKOLA

## Metodický list

# Asertivní dovednosti – nácvik poskytování nezraňující kritiky

<b>Časová náročnost:</b>	20 minut
<b>Cílová skupina:</b>	4. ročník SŠ
<b>Počet studentů:</b>	30
<b>Vzdělávací oblast:</b>	Odborné předměty – Psychologie a sociologie
<b>Průřezová témata:</b>	Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce
<b>Klíčové kompetence:</b>	Kompetence personální a sociální
<b>Pomůcky:</b>	Prezenční výuka: zábavná pomůcka – výrazné brýle, atypická čepice, veselý svetr, triko apod. Distanční výuka: výuka může probíhat přes platformy MS Teams, ZOOM, Google Classroom, zábavná pomůcka – výrazné brýle, atypická čepice, veselý svetr, triko apod.
<b>Klíčová slova:</b>	asertivita, kritika, empatie
<b>Způsob ověření:</b>	DISTANČNÍ
<b>Autor:</b>	PhDr. Roman Liška, Ph.D.



## ANOTACE aneb O ČEM JE TATO AKTIVITA?



Aktivita rozvíjí asertivní dovednosti u žáků středních škol. Cílem je naučit se poskytovat nezraňující kritiku. V průběhu aktivity žáci rozvíjí schopnost zvládnání zátěžové situace a poskytování kritiky na principu VEK (ventilace, empatie, komunikace).

## CÍLE



Student je schopen poskytovat nezraňující kritiku.

Student chápe význam podpory jako alternativy ke kritice a dokáže podporu aplikovat.

Student je schopen dávat ostatním podnětnou zpětnou vazbu.

## POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY aneb JAK NA TO?



### Prezenční forma:

Při příchodu do třídy (v rámci běžné prezenční výuky) máme na sobě nějaký směšný nebo nelogický doplněk (např. mikulášskou čepici v létě, rukavice, pantofle, směšnou košili, svetr, brýle apod.). V prezenční výuce si studenty posadíme do kruhu a vytvoříme neformální atmosféru. Protože studenti netuší, co se děje, vzezření vyučujícího nenápadně komentují. Sledujeme reakce studentů (můžeme nenápadně diskusi provokovat) a studenty vyzvat, aby zevnějšek vyučujícího nekomentovali za jeho zády, ale aby veřejně všem sdělili, co se jim nelíbí. Studenti jsou zpočátku nesmělí, nicméně brzy pochopí, že jde o didaktickou situaci a smělejší se odváží zevnějšek vyučujícího kritizovat. Ten po každé kritice prostřednictvím techniky otevřených dveří asertivně reaguje a vyjádří míru svého „zranění“.

Podle formy kritiky, kterou studenti volí, je vedeme buď k zesilování kritiky, či jejímu zeslabování. Cílem je, aby si studenti uvědomili, že nejzranitelnější kritiku poskytují tehdy, pokud kritizují osobnost kritizovaného. A naopak nejcitlivější kritiku tehdy, pokud postupují od sebe a vyjadřují empatii (např. „Chápu, že nosíš tento klobouk“), svůj problém ventilují (např. „víš, ale cítím, že...“) a komunikují (např. „možná bys mohl použít tu žlutou čepici, která ti lépe jde ke svetru.“) Vysvětlujeme studentům možnost nahrazení kritiky podporou a pomocí (např. „pokud budeš chtít, můžeme společně vybrat čepici, která tu bude k tvému outfitu vhodnější“).

V následné diskusi studenti probírají situace, ve kterých byli kritizováni nebo poskytovali kritiku druhému. Situaci analyzují z pohledu již naučeného. Sdílí pozitivní i negativní zkušenosti. Studenty vedeme k vzájemné podpoře a pochopení.

### Distanční forma:

Aktivitu lze realizovat i v distanční výuce synchronní online formou. Je vhodné, aby studenti měli zapnuté mikrofony a kamery.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



EDUcentrum



## CO UKÁZALA PRAXE A REFLEXE?



Aktivita vyžaduje pohodovou atmosféru ve třídě a vzájemnou důvěru mezi vyučujícím a studenty. Studenti se zpočátku obávají kritizovat vyučujícího, ten proto musí u své osoby volit i formu sebekritiky. Vhodné je v reakci na kritiku studentů využít techniku „otevřených dveří“ (např. „nejen, že mám špatný klobouk, ale vzal jsem si dnes i špatné boty“). To zpravidla atmosféru uvolní a žáci jsou pak smělejší.

## DALŠÍ POZNÁMKY, TIPY NEBO DOPORUČENÍ



V případě online formy je vhodné, aby studenti měli zapnuté kamery a zvuk, aby vyučující mohl lépe vnímat atmosféru ve skupině a operativně na ni reagovat.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



EDU|centrum



DEMOKRATICKÁ  
ŠKOLA