

KRISTÝNA KAPOUNKOVÁ

PEDAGOGIKA

Třídnické hodiny

PRÁCE S TŘÍDNÍM KOLEKTIVEM



GRADA®

Věnováno všem pedagogům, kteří svou práci dělají s láskou a činí tak našemu povolání dobré jméno. Nezapomínejte však opečovávat i sebe. Další věnování patří mé třídě, která mě toho tolik naučila a neustále mě lidsky i pedagogicky posouvá. V neposlední řadě bych chtěla tuto publikaci věnovat svým blízkým a hlavně svému partnerovi, protože bez jejich podpory by kniha nevznikla.

S úctou

Vaše Kristýna

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kapounková, Kristýna

Třídnické hodiny : práce s třídním kolektivem / Kristýna Kapounková. -- Vydání 1..

-- Praha : Grada, 2024. -- 1 online zdroj. -- (Pedagogika)

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-7376-1 (online ; pdf)

* 37.091.252 * 37.091.321 * 37.064.2 * 37.064 * (035) * (0.034.2:08)

- školní třídy
- třídnické hodiny
- učitel a žák
- klima školy
- příručky
- elektronické knihy

37.09 - Organizace výuky a vzdělávání [22]

KRISTÝNA KAPOUNKOVÁ

PEDAGOGIKA

Třídnické hodiny

PRÁCE S TŘÍDNÍM KOLEKTIVEM



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Bc. Kristýna Kapounková

TŘÍDNICKÉ HODINY

Práce s třídním kolektivem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9315. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 224
Vydání 1., 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Photo © depositphotos.com/Syda_Productions

ISBN 978-80-271-7377-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-7376-1 (pdf)
ISBN 978-80-247-4988-4 (print)

Obsah

Úvod	7
1. Osobnost pedagoga	9
2. Třídnické hodiny v praxi	15
3. Nápadník aktivit do třídnických hodin	23
3.1 Pro stmelení kolektivu	23
3.2 Pro pobavení	52
3.3 Pro využití kdykoliv	87
4. Třídnické hodiny dle témat	123
4.1 Bezpečnost na internetu	124
4.2 Jak se učit	129
4.3 Objevování silných stránek	133
4.4 Práce se stresem	138
4.5 Spánek	142
4.6 Konflikty a jejich řešení	146
4.7 Dospívání	152
4.8 Domácí násilí a syndrom CAN	156
4.9 Mám problém! Co s tím?	161
5. Třídnické hodiny dle událostí školního roku	167
5.1 První společná třídnická hodina	167
5.2 „Trošku jiné“ poučení o bezpečnosti před prázdninami	169
5.3 Vánoční třídnická hodina	173
5.4 Novoroční třídnická hodina	177
5.5 Předávání vysvědčení	180
5.6 Zábavné třídnické hodiny	184
5.7 Závěrečná třídnická hodina	187

6. Praktické tipy pro třídní učitele aneb co nás na VŠ neučili	191
7. Spolupráce s multidisciplinárním týmem	201
8. Řešení problémových situací ve třídě	205
Závěrem	211
Literatura	213
Přílohy	215

Úvod

Role třídního učitele přináší mnoho krásných, ale i těžkých chvil. Především obnáší velké množství papírování a nepřímé pedagogické práce. Hlavní úlohou třídního učitele však je spoluutvářet příjemné klima ve školní třídě a být žákům průvodcem (nejen) ve „školním světě“. Do náplně práce patří nejen plánování školních výletů, ale také nabídnutí pomocné ruky žákům, když to bude potřeba.

Nezbytností třídnických hodin je, aby byly konány pravidelně. Pokud chceme, aby si z nich všechny strany (žáci, rodiče i pedagogové) odnesly co nejvíce, měli bychom přípravě třídnických hodin věnovat podobné úsilí jako přípravám do běžných vyučovacích předmětů.

Přesto by třídnické hodiny měly být odlišné od ostatních hodin v rozvrzích. Není potřeba vždy vymýšlet program na celých 45 minut, ale spíše naslouchat žákům, prokládat tento společný čas i zábavnými aktivitami, debatami, ale zabývat se i důležitou tematikou, která se žáků dotýká.

Vše výše zmíněné v této knize naleznete. Povídání o osobnosti pedagoga, důležitosti třídnických hodin, nápadník nejrůznějších aktivit, ale i detailně zpracované třídnické hodiny dle témat, jako je například práce se stresem či objevování silných stránek. Celá kapitola je také věnována zpracovaným speciálním třídnickým hodinám dle událostí školního roku (vánoční hodina, předávání vysvědčení atd.).

Veškeré aktivity jsem realizovala se svou třídou a ráda vám je nyní předám dále.

Věřím, že vám tato kniha bude průvodcem pro přípravu třídnických hodin i „záchranou“, když budete muset, jak se říká, „vařit z vody“.

Nechte se inspirovat, ale mějte na paměti, že své žáky znáte nejlépe vy, a přizpůsobte veškeré aktivity aktuálním potřebám své třídy.

1. Osobnost pedagoga

Již Jan Ámos Komenský ve svém díle *Velká didaktika* zmiňuje, že jeden učitel by měl řídit třídu „podobně jako slunce osvětluje, zahřívá a zavlažuje zemi a zachovává týž pořádek jaký dnes, takový zítra“ (Komenský, 1958).

Třídní učitel by měl být schopen navázat užší kontakt s žáky své třídy, který je založen na vzájemné spolupráci. Dále by měl podporovat jak individualitu jedinců, tak i jejich kooperaci, posilovat aktivitu a týmovou práci.

Je jakýmsi průvodcem mezi světem „venku“ a „uvnitř“ – tedy mezi rodiči a širokou veřejností a prostředím školy – ostatními pedagogy, vedením školy a dalšími žáky. Cílem je připravit žáky na fungování ve společnosti hlavně z hlediska lidské stránky, ne pouze té znalostní.

Stejně tak jako žáci je i každý z pedagogů jedinečnou bytostí. Každý z nás má nějaké povahové rysy a pozitivní vlastnosti, které lze v pozici třídního učitele uplatnit. Stejně tak máme i nějaké rysy, na kterých je třeba zapracovat. Strach z mluvení před více lidmi? Jistě po několika třídních schůzkách opadne.

Zkuste si pro sebe vyhradit několik minut a sepište si své silné a slabé stránky, které mohou souviset s komunikací, prací s třídním kolektivem, rodiči, pracovním kolektivem či vedením školy. Oceňte se za všechny skvělé vlastnosti či dovednosti a za to, co všechno zvládáte. Ke druhé kategorii si zkuste napsat cíl, kterého byste chtěli dosáhnout a rozepište k němu dílčí kroky, díky kterým bude dosažení tohoto cíle reálnější.

Dle metody SMART (George Doran, 1981) by cíle měly být:

- S – specifické
- M – měřitelné
- A – dosažitelné
- R – realistické
- T – časově ukotvené

Zde uvádím příklad takového seznamu jednoho začínajícího pedagoga:



- přirozená autorita → Jsem ráda, že společně nastavená pravidla ve třídě fungují. Navzájem se se žáky respektujeme a spolupráce funguje bez větších obtíží.
- empatie → Vzhledem ke své empatii si celkem lehce ke druhému najdu cestu. Umím se vcítit do jeho emocí a zachytit včasné signály nějakých potíží.
- týmová práce → Jsem týmový hráč, vyhovuje mi spolupráce s dalšími kolegy i jinými odborníky. Také mi ale vyhovuje i samostatně strávený čas se třídou.



- kladení vysokých nároků na sebe sama
 - cíl: oceňovat se za malé úspěchy, nabírat si únosné množství práce
 - dílčí kroky:
 - sepiší si seznam svých silných stránek
 - připravám na výuku budu věnovat maximálně 2 hodiny denně
 - opravování / přípravám / další nepřímé pedagogické činnosti se budu věnovat maximálně jeden den během jednoho víkendu v měsíci
- strach z komunikace s rodiči
 - cíl: komunikovat asertivně a sebevědomě (nejen) na třídních schůzkách
 - dílčí kroky:
 - zúčastním se školení zabývajícího se touto tematikou
 - každé schůzky s rodičem se zúčastní i někdo z mých kolegů/vedení, kdo mi poté poskytne zpětnou vazbu, jež si zaznamenám do svého pedagogického deníku
 - pravidelně si budu sepisovat situace a dotazy, se kterými se poté obrátím na uvádějícího učitele / školní či školské poradenské zařízení
- nízké učitelské sebevědomí kvůli nedostatku praxe
 - cíl: mít zdravé sebevědomí v pedagogické oblasti, věřit si a dále se posouvat
 - dílčí kroky:
 - na konci každého týdne si sepiší své pedagogické úspěchy
 - budu si zakládat zpětnou vazbu od dětí i rodičů a pravidelně si ji pročitat
 - pravidelně se budu účastnit naslechoových hodin (nejen) u kolegů ze školy a zapisovat si své postřehy, následně si i po hospitaci v mých hodinách vyžádám zpětnou vazbu

Již dříve jsem zmínila pedagogický deník. Tento deník může mít libovolnou podobu – formu portfolia s eurodeskami či klasického bloku/sešitu. Využít ho můžete pro zapsání svých silných i slabých stránek spolu s dalším postupem.

Dále si do něj můžete vést záznamy o aktivitách, které děti zaujaly a které naopak ne. K těmto aktivitám si můžete dopsat různá doporučení a vaše postřehy během samotné realizace (např. podrobněji vysvětlit pravidla či dbát na bezpečnou úpravu třídy před zahájením hry).

Než se dostaneme k samotným třídnickým hodinám, shrneme si kompetence třídního učitele:

- ke komunikaci a spolupráci (aktivně naslouchat, vnímat i neverbální komunikaci)
- k řešení problémů a tvořivosti (schopnost tvořivě řešit problémy)
- k samostatnosti a výkonnosti (samostatně realizovat svou práci)
- ke spolehlivosti a odpovědnosti (zodpovědnost za žáky, vybavení a další)
- k myšlení a učení (vést ke komplexnímu myšlení a učení, dále se vzdělávat)
- ke zhodnocení (umět udělit zpětnou vazbu práci své i jiných)

Nezbytné jsou také dovednosti plánovací, autodidaktické, diagnostické, řídicí, realizační a také dovednosti, jež přispívají k příznivému klimatu ve třídě.

Své nepostradatelné místo má také intervenční kompetence, jelikož se třídní učitel snaží zmapovat atmosféru ve třídě a rozpoznat případné sociálněpatologické jevy. Nezbytnou součástí je také konzultativní a poradenská činnost, jelikož třídní učitel je jakýmsi zprostředkovatelem kontaktu mezi školou a rodinou.

Kdysi mi jeden blízký člověk řekl: „*Pokud chceš pomáhat druhým, musíš se nejdřív postarat hlavně o sebe.*“ Nějakou dobu mi trvalo, než jsem to opravdu pochopila a začala to brát vážně.

Jelikož naše povolání patří do kategorie pomáhajících profesí, které jsou více ohroženy syndromem vyhoření, je potřeba se pravidelně zabývat psychohygienou. Tělesná hygiena je pro nás všechny samozřejmostí, často však zapomínáme na tu duševní. Psychohygienou tedy myslíme různé strategie a techniky, které slouží k udržení (či znovuzískání) duševního zdraví.

Dle Schmidbauera (2008) by cílem psychohygieny mělo být „*dosažení rovnováhy mezi prací a soukromým životem, rozvoj profesní identity, vybudování realistického sebevědomí, zachování zájmu o práci při současné péči o své psychické i fyzické zdraví*“.

V praxi je nezbytné, abyste si optimální činnost, jež povede k relaxaci a pocitům štěstí, objevili sami dle vaší povahy a zájmů. Pro někoho to může být například běh, pro jiného četba knihy.

Jelikož má psychohygienu roli především preventivní, je potřeba své rituály zařazovat pravidelně, a to hlavně ve všední dny po práci. Opět je na vás, abyste si zvolili denní dobu (před prací, před spaním apod.), kdy se tomuto svému rituálu budete věnovat. Doporučuji vám si tento plánovaný čas pro sebe zapsat a zahrnout do svého plánování, aby se stal součástí našeho běžného dne. Ideálně by to měla být aktivita trvající 60 minut, samozřejmě v časové tísní je člověk rád i za 20 minut, zkuste však plánovanou aktivitu dodržovat.

Dalším bodem psychohygieny, kromě již zmíněného plánování, je také „odcházející“ rituál, tedy nějaký rituál před odchodem z práce, kterým si završíte pracovní den a dále se budete věnovat jiným oblastem. Takovým rituálem může být dechové cvičení, poslech hudby či menší úklid.

Jistě jste již slyšeli, že správný pedagog by se nikdy neměl přestat sám učit. Další vzdělávání je koneckonců součástí naší nepřímé pedagogické činnosti. I rozšiřování své kvalifikace a nabytí dalších vědomostí i dovedností může sloužit jako forma předcházení syndromu vyhoření. Mimo jiné vám absolvování zajímavých školení, poslech tematických podcastů či četba podnětných knih mohou ulehčit vaši práci.

Jelikož se při výkonu naší práce můžeme denně dostávat do krizových situací, v akutním stresu vám mohu poradit smyslovou techniku, kterou doporučuje mnoho psychologů. V klidu se posadíte, několikrát se zhluboka nadechnete a vydechnete, následně se soustředíte na nejbližší okolí (můžete se zavřenýma očima) a v duchu si vyjmenujete:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 sluchové podněty, které slyšíte
- 3 hmatové vjemy (např. fyzický kontakt se zemí, židlí)
- 2 čichové vjemy (pachy či vůně)
- 1 chuťový vjem (jakou chuť právě teď cítíte v ústech)

Poté můžete chvíli setrvat v klidné pozici a soustředit se na práci s dechem.

Pokud však cítíte, že je toho na vás už moc, je na místě se obrátit na další osoby či využít další zdroje podpory a pomoci. Není to známkou slabosti či něco, za co bychom se měli stydět, ba právě naopak – je to projev odvahy a zájmu, že chceme danou situaci zlepšit.

Intervize

Intervize představuje formu supervize, avšak bez přítomného odborníka „zvenku“. Vykonávána je pedagogem ze školy či se může několik pedagogů různě střídat. Oproti supervizi není finančně náročná, stejně jako supervize může sloužit k prevenci syndromu vyhoření i řešení konfliktů či problémových situací.

Nutností je dobrovolnost všech zúčastněných stran, průběh v menších skupinách, stanovení pravidel, ujasnění svých očekávání na začátku a pravidelné setkání s podáváním zpětné vazby. Feedback (zpětná vazba) by měla být součástí každého setkání, je proto vhodné vyčlenit si na ni vždy čas (ideálně ke konci setkání).

Krizová pomoc

V případě akutní krize můžete využít krizová centra. Na rozdíl od psychoterapie se krizová intervence více zaměřuje na aktuální problém a jejím cílem je stabilizovat člověka nacházejícího se v krizové situaci. Je tedy krátkodobá a při prvním setkání je stanovena délka spolupráce (obvykle 20 setkání). V ČR máme k dispozici také dětská krizová centra.

Na webu www.nevypustdusi.cz naleznete seznam krizových center dle požadovaného kraje.

Další takovou službou je určitě Linka první psychické pomoci (Cesta z krize) – tel. 116 123 –, která funguje nepřetržitě zdarma a poskytuje krizovou pomoc dospělým osobám.

V případě, že máte nějaké dotazy ohledně situací s dětmi, se kterými si nevíte rady, se určitě obraťte na Linku pro rodinu a školu – tel. 116 000 –, která funguje nonstop a zdarma po celé České republice. Užívání této služby je anonymní, záleží tedy pouze na vás, jaké informace sdělíte. Nově je také v nabídce i chatovací služba (a to i o víkendech a státních svátcích). Více informací naleznete na webu www.linkaztracenedite.cz.

Supervize

Již dříve zmíněná supervize si klade za cíl řešit problémy z praxe s odborníkem, který je nezaujatý (na rozdíl od intervize přichází „zvenku“). Supervizorem je odborník s vysokoškolským vzděláním humanitního směru, nejméně 15letou praxí v pomáhajících profesích a absolvovaným supervizním a psychotherapeutickým výcvikem.

Supervize mohou probíhat individuálně, či formou skupinové spolupráce. Vztah supervizora a pedagoga (v našem případě, jinak se supervize užívají v mnoha oborech) je rovnocenný, jde o jakési setkání dvou odborníků.

U supervize je opět klíčová pravidelnost – u týmových se doporučuje frekvence 1× měsíčně, případně 1× za 3 měsíce.

Školní a školské poradenské zařízení

V rámci školního poradenského zařízení se můžete obrátit na speciálního pedagoga, metodika prevence či školního psychologa působícího na vaší škole, případně i na ostatní kolegy.

Využijte metodickou podporu například pedagogicko-psychologické poradny.

2. Třídnické hodiny v praxi

U třídnických hodin (a nejen u nich) je žádoucí, aby byly co nejvíce interaktivní, tedy aby se žáci aktivně účastnili a podíleli na jejich realizaci. Jak bylo již dříve zmíněno, pedagog by měl být spíše průvodcem než „patentem na pravdu“. Důležitá je také jeho reakce na aktuální potřeby a témata žáků.

V úvodu této kapitoly se zaměříme na přínosy realizace třídnických hodin. V této knize byla již několikrát zmíněna důležitost pravidelnosti. Pozitiva, která přináší realizace pravidelných třídnických hodin, jsou následující:

- podpora pozitivních vztahů mezi žáky
- upevnění pocitu sounáležitosti v rámci třídy
- prohloubení vztahu mezi pedagogem a žáky
- prevence sociálně nežádoucích jevů
- práce s rizikovými faktory
- vedení žáků k vyjadřování vlastních názorů
- možnost ovlivnit a podílet se na dění kolem sebe
- vedení žáků k odpovědnosti
- stanovení základních hodnot u jednotlivých žáků i v rámci třídy
- respektování principů demokracie
- osvojení technik využitelných v každodenním životě (řešení sporů, práce se stresem apod.)
- nácvik tolerance a empatie
- vedení žáků k samostatnosti
- větší ochota žáků řídit se pravidly třídy (v případě společného utvoření – viz níže)

V rámci třídnických hodin jsou klíčové tři základní pilíře:

1. Interaktivita

Jak bylo již zmíněno dříve, ve třídnických hodinách by měla aktivita přicházet hlavně ze strany žáků. Žáci mohou navrhnout témata třídnických hodin, vést či navrhnout realizaci některé hry a při diskuzi by jim měl být poskytnut prostor pro vyjádření vlastního názoru.

Můžeme také využívat interaktivní tabuli, skupinovou práci, sezení v kruhu pro lepší kontakt se všemi a obměnit tak všední sezení v lavicích.

2. Přístup učitele

Přístup učitele je klíčový, jelikož ovlivňuje vztah žáků k těmto hodinám i ke třídnímu učiteli, jejich aktivitu v těchto hodinách či účinnost preventivních opatření (do jisté míry samozřejmě). Není potřeba mít striktně naplánovaných celých 45 minut, ale je nutné žákům ukázat, že učitelé záleží na jejich pocitech, přáních i obtížích, kterým chce věnovat tento čas namísto řešení omluvných listů.

Úkolem třídního učitele je vytvoření příznivého klimatu třídy a vzbuzení důvěry ve svou osobu. Žáci by tak neměli mít ostych se s problémy učitelé svěřit.

Je však potřeba mít nastavené určité hranice a pravidla, ty by měly také souviset se školním řádem.

3. Propojenost s životem žáků

Nutné je také provázání s reálným a aktuálním životem žáků, a to i mimoškolní části jejich životů. Třídní pedagog by měl reagovat na aktuální témata ve společnosti, ale i aktuální potřeby či problémy třídy.

Žáci tak uvidí, že probíraná témata jsou jim blízká a uplatnitelná v praxi. Díky tomu budou více motivovaní a lépe si osvojí určité postupy či dovednosti.

Více k tomuto tématu naleznete dále v této kapitole.

Podobně jako běžná vyučovací hodina, i třídnické hodiny mohou mít svou strukturu. Doporučenou strukturu můžeme rozčlenit takto:

1. Úvodní aktivita

Jak již vypovídá název, jedná se o aktivitu, která žáky uvede do daného tématu, zaktivizuje je a naladí pro další práci. Jedná se o časově nenáročnou činnost, většinou by měla zabrat cca 10 minut.

Může se jednat o pohybové hry, podnět z diskuze, vyprávění příběhu ze života a následné otázky či o hry, které podpoří vztahy v kolektivu (např. „Místa si vymění ti, kdo...“).

Třídní učitel si může všimnout toho, jak moc daná aktivita žáky bavila, tuto poznámku si zapsat a po nějaké době se k této aktivitě opět vrátit.

2. Hlavní aktivita k danému tématu

Cílem hlavní aktivity by mělo být předání dítěti takového prožitku, jenž ho obohatí o nové zkušenosti. Postupně tak může ovlivňovat jeho hodnotový systém apod.

Prvotním bodem by měla být motivace dětí, aby měly zájem se do aktivity zapojit a věnovat jí potřebné nasazení a spolupráci.

Důležité je také vysvětlení postupu u dané aktivity. Je nutné, aby zadání porozuměli všichni žáci. Postup tedy několikrát zopakujeme a poté necháme dobrovolníka z řad žáků, aby jednotlivé kroky popsal svými slovy.

Pro lepší přehled můžete žákům poskytnout i psanou verzi, náčrty či související obrázky k využití.

Nezapomeneme na ověření porozumění hlavně u žáků s odlišným mateřským jazykem či speciálními vzdělávacími potřebami.

Následuje samostatná činnost žáků. V rámci třídnických hodin bychom měli střídavě měnit práci ve dvojicích, menších a větších skupinkách s aktivitami pro celou třídu. Zařazovat samozřejmě můžeme i aktivity pro jedince, ale neměly by převažovat.

Pedagog v této chvíli zastupuje roli průvodce, do procesu přímo nezasahuje, ale spíše pozoruje probíhající proces a všímá si různých poznatků o žácích oproti běžným vyučujícím hodinám, jelikož má nyní možnost, jak je poznat i jinak.

Řadíme sem:

- kooperativní hry (zaměřující se na spolupráci žáků)
- kohezní hry (zaměřující se na soudružnost třídy)
- poznávací aktivity
- sebepoznávací aktivity
- komunikační aktivity
- aktivity směřující k podpoře sebevědomí
- aktivity mapující případné potíže v kolektivu
- preventivní program (např. ve spolupráci s metodikem prevence)
- diskuze nad aktuálními tématy
- hry dle volby žáků apod.

3. Závěrečná reflexe

I když máme čas omezený zvoněním, neměli bychom zapomínat na ukončení aktivity. Žáci by měli dostat prostor pro vyjádření svého názoru, co je bavilo/ nebavilo, co se naučili či co jim to nového přineslo. Dále je také možné si navzájem udělit zpětnou vazbu (v souladu s pravidly třídy), ale zpětnou vazbu také poskytne i třídní učitel.

Ideálně by měly být žákům pokládány otevřené otázky, aby mohli odpovídat dle vlastního uvážení a ne pouze ano/ne, ani stručné odpovědi však nejsou špatné.

Jelikož aktivity na třídnických hodinách mohou vzbudit různé emoce, je dobré si je společně pojmenovat a dát tak najevo, že je běžné je prožívat či si případně říci, jak s některými emocemi dále pracovat.