

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Možnosti podpory sociální adaptace žáků prvních ročníků
na středních odborných školách.**

Bakalářská práce

Autor: **Žaneta Váňová**

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

2019

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/závěrečnou práci na téma:

Možnosti podpory sociální adaptace žáků prvních ročníku na středních odborných školách.

vypracoval/a samostatně a citoval/a jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil/a a které jsem rovněž uvedl/a na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom/a, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom/a, že odevzdáním bakalářské/závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce **Mgr. Jiřímu Votavovi, Ph.D.**,
za cenné rady a konzultace, vstřícný přístup, spolupráci a připomínky.

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje tématu možností podpory sociální adaptace žáků v prvních ročnících na středních odborných školách. V období dospívání člověka se kromě změn vývojových, musí adolescent přizpůsobit prostředí prvního ročníku nové školy, což je dle mého názoru pro žáky v tomto životním období velmi těžké. Z tohoto důvodu je bakalářská práce zaměřena zejména na dospívání jedince v tomto období, sociálnímu prostředí školy a zážitkové pedagogice a programům adaptačních kurzů.

Hlavním cílem této bakalářské práce proto bylo vytvořit program adaptačního kurzu, který novým žákům pomůže se socializací s ostatními spolužáky a novými učiteli. V teoretické části bakalářské práce je zohledněno zejména období dospívání a s tím spojeného stresu, sociálnímu prostředí školy, zážitkové pedagogice a adaptačním kurzům. Ke zpracování teoretické části byla užitá metoda studia odborné literatury, analýzy, srovnání a syntézy. Cílem praktické části bylo vytvoření funkčního programu adaptačního kurzu pro žáky středního odborného učiliště.

Klíčová slova

Sociální adaptace, adaptační kurzy, modelový program adaptace, problémy adaptace.

Abstract

Bachelor thesis deals with a question of support of social adaptation of students of the first years of high schools. During period of adolescence one has to accommodate to various changes, not just with regard to growing up. Student has to adapt to environment of a new school which is in my opinion very difficult. For that reason I focused especially on adolescence period in my thesis. I focused on social environment of school, experiential education and adaptation training programs.

Main aim of this thesis was to develop adaptation training program which would help new students to socialize with other schoolmates and new teachers. In theoretical part of my thesis I focused on period of adolescence and stress associated with it. I also focused on social environment of school, experiential education and adaptation trainings.

I used methods of study of expert literature, analysis, comparison and synthesis to utilize the theoretical part. Main goal of practical part was development of functional adaptation training program for students of vocational school.

Keywords

Social adaptation, adaptation training program, model adaptation program, problems of adaptation.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1 Cíl a metodika	10
2 Období dospívání	11
2.1 Období adolescence	11
2.1.1 Emoční vývoj a socializace	12
2.1.2 Specifické vývojové problémy dospívajících	14
2.2 Stres u dospívajících	15
3 Přejchod na střední školu	17
4 Sociální prostředí školy	19
4.1 Sociální procesy a vztahy ve škole	19
4.2 Školní třída	20
4.3 Cíle a postupy výcviků sociálních dovedností ve škole	20
4.3.1 Garant výcviku sociálních dovedností zvažuje	21
5 Zážitková pedagogika	24
5.1 Učení se prostřednictvím prožitku	24
5.1.1 Malá sociální skupina	25
5.1.2 Skupinová dynamika a fáze skupiny	26
6 Adaptace	27
6.1 Adaptační kurzy	27
6.1.1 Úkoly adaptačních kurzů	28
6.1.2 Program adaptačních kurzů	28
6.1.3 Pilíře adaptačních kurzů	29
6.1.4 Osvědčená pravidla pro adaptační soustředění	29
6.1.5 Problémové situace	30

7	Shrnutí.....	31
	PRAKTICKÁ ČÁST	32
8	Plánování adaptačního kurzu	33
8.1	Práce realizačního týmu	37
9	Návrh adaptačního kurzu	38
9.1	Plán adaptačního kurzu	42
9.2	Hodnocení adaptačního kurzu.....	53
	ZÁVĚR	54
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	57
	SEZNAM PŘÍLOH.....	58

ÚVOD

Tato bakalářská práce byla vytvořena na téma možností podpory sociální adaptace žáků v prvních ročnících na středních odborných školách.

Téma jsem si zvolila, protože adaptace žáků v prvních ročnících odborných škol je stále aktuálním tématem. Období adolescence člověka, je dle mého názoru jedno z nejtěžších období vývoje, zejména s ohledem na psychické změny jednotlivce, které jsou velmi náročné. Je to období, kdy po psychicky náročném výběru střední školy, se člověk musí dále přizpůsobovat novému prostředí dle tohoto výběru a právě v tomto období je třeba žákům s adaptační pomocí, aby se na nové prostředí, ve kterém se ocitnou, co nejrychleji a nejlépe adaptovali. Dle mého názoru, žákům v tomto období mohou výrazně pomoci zejména adaptační kurzy, díky kterým se žáci, za pomoci cílených aktivit připravených učiteli, nebo specializovanými lektory ocitnou v prostředí, kde na sebe reagují, musejí spolupracovat, komunikovat a poznávat se způsobem, kterému by se ve školním prostředí nepřiblížili.

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit program adaptačního kurzu pro první ročník odborného učilištětak, aby se spolužáci lépe a rychleji poznali v prostředí řízeném učiteli odborných předmětů a výcviku. Také aby si nastavili základní pravidla, na kterých se shodnou, a které budou dodržovat a pochopili a respektovali názory a postoje ostatních spolužáků a učitelů.

Svou bakalářskou práci jsem si rozdělila na části, kde se v teoretické části zabývám právě obdobím adolescence, stresem u dospívajících, sociálním prostředím škol a přechodem na jinou školu, věnuji se více zážitkové pedagogice, která napomáhá adaptaci a právě adaptačním kurzům.

V praktické části se blíže zabývám plánováním obecných adaptačních kurzů a zaměřuji se na vytvoření adaptačního kurzu, včetně konkrétního programu pro střední školu.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo popsat, co je to sociální adaptace žáků, jak probíhá a jak k ní může přispět pořádání adaptačních kurzů na začátku studia. V praktické části autorka navrhla modelový program pro sociální adaptaci žáků v prvním ročníku.

Bakalářská práce se zabývala zejména charakteristikou žáků v prvním ročníku na střední škole, jejich psychologickým vývojem, obdobím dospívání, stresem při přechodu ze základní školy na střední školu. Dále sociálními skupinami, adaptací, organizací adaptace, adaptačními kurzy. Školní třídou a také prostředím školy.

2 Období dospívání

Langmeier a Krejčířová (2006 s. 143-144) dospívání označují za období zrychlení pohlavního zrání a fyzických změn až k jejich postupnému dokončení. V souvislosti s těmito fyzickými změnami dochází k citelným změnám v psychice dospívajícího člověka a to zejména v souvislosti s uvědomováním si svých sexuálních tendencí, cestou k jejich naplňování a emoční labilitou. Dochází k formování jeho myšlení a uvažování.

V rámci dospívání dochází k začlenění jedince do společnosti a sociálního žebříčku, mění se očekávání a postoj společnosti vůči jedinci a s tím jeho chování, výkony a vlastní sebepojetí.

Ke změnám v dospívání dochází souběžně a zároveň nezávisle na sobě. Změny jsou však vždy ovlivňovány i vnějšími faktory působícími na jednotlivce.

U velkého množství dospívajících dochází v rámci změn k rozporu mezi změnami fyzickými, psychickými a společenskými. Tyto změny Langmeier s Krejčířovou označují jako změny pubertální.

2.1 Období adolescence

Macek (1999 s. 11) termín adolescence přisuzuje latinskému *adolescere* (dospívat), toto období ve vývoji člověka označuje jako období od 15 do 20 až 22 let života. Začátek adolescence přisuzuje pohlavní zralosti a završení fyzického vývoje. Za důležitější pro konec adolescence však považuje zejména psychické změny a to dosažení samostatnosti, pochopení a uchopení sociální role v životě a dokončení pedagogického vzdělání.

Dále Macek (1999 s. 11) uvádí, že „trvalou charakteristikou adolescence zůstává, že je považována za most mezi dětstvím a dospělostí“.

Langmeier, Krejčířová (2006 s. 143-144) vysvětlují, že jedinec v této fázi vývoje dosahuje reprodukční zralosti a dochází k dovršení fyzického růstu. Avšak tyto změny jsou v tomto období nerovnoměrné, ruce a nohy rostou v rané fázi tohoto vývoje rychleji a tělo jedince v tuto dobu vypadá nevyváženě a působí neobratně.

Sociální role se v tomto období jedince mění zejména přechodem ze základní školy na střední školu.

Jedna skupina vrstevníků má potřebu se od jiné skupiny vrstevníků odlišovat. Toho jednotlivci ve skupině dosahují různými rituály, úpravou zevnějšku, hlášením se k vyznavačům nějakého hudebního stylu a podobně. Presentace sama sebe, své postavy a vzezření je pro adolescenta důležitým bodem, neboť jeho zevnějšek či síla patří často k prostředku sebehodnocení. Avšak toto chování se s věkem a psychickým vývojem snižuje. Macek (1999 s. 74)

2.1.1 Emoční vývoj a socializace

Důležitým posláním dospívání je postupné uvolnění od závislosti na rodinném prostředí a navazování různorodějších a důležitějších vztahů s vrstevníky mužského a ženského pohlaví.

Proces osamostatnění z rodinného života a rozšíření sociálního života je pozvolný od útlého dětství, avšak v dospívání je tento proces jedním z klíčových faktorů pro následný přijatelný manželský a vlastní rodičovský život. Langmeier a Krejčířová (2006 s. 152)

Macek (1999 s. 11) uvádí, že adolescence je doba pro splnění určitých vývojových bodů a to:

- Přijetí fyzických změn (vývoj vlastního těla, pohlavní zralost a role).
- Rozumová celistvost, přizpůsobivost a teoretické myšlení.
- Uplatnění citového a rozumového potenciálu ve vztazích a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky.
- Změna vztahu k dospělým, nezávislost.
- Hospodářská nezávislost, volba budoucího povolání, získání základní profesní kvalifikace, představy o budoucím povolání.
- První sexuální zážitky, příprava pro emoční a partnerské vztahy.
- Vývoj inteligence, citovosti, mezilidské obratnosti zaměřené na sociální vztahy (vývoj zodpovědnosti)
- Formování vize představy nadcházejícího dospělého života, jeho cílů a zvoleného způsobu života.

- Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a k životu.

Rodina pro dítě představuje bezpečí, citovou jistotu a útočiště zejména ve vypjatých a pro dítě náročných situacích. Stabilnější, bezpečný a přehledný rodinný život znamená pro dítě jednodušší přechod k osamostatnění a zrání, i přestože ani ten není vždy zárukou jednoduchého uvolnění dítěte z rodinných pout.

Každý jedinec si hledá svůj ideální způsob jak se osamostatnit, i když tento způsob je subjektivní a to tak, aniž by ztratil kladný vztah k rodičům.

Pokud se dospívající nedokáže dostatečně odpoutat z rodinných pout, adaptovat a socializovat se společně se svými vrstevníky, zpravidla dochází ke komplikacím. Tyto komplikace se projevují ve zlobě či despektu projeveným vůči rodině, pasivitě a neprojevováním citů, obracení se do sebe sama a svých fantazií a dalšími negativními projevy.

Dospívající změnám zpravidla nerozumí, své pocity omlouvá a vysvětluje je svým zkresleným způsobem. Nicméně tyto komplikace se v dospívání v různé míře vyskytují u většiny jednotlivců a svým způsobem jim pomáhají s dospíváním.

U některých jedinců se však tyto změny mohou projevit ohrožujícím způsobem a vést k psychickým problémům a v extrémních případech až k psychotickým poruchám.

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006 s. 153-154) studie a průzkumy dokazují, že rodiče jsou pro dospívající zpravidla nejdůležitější pomocí pro řešení emocionálních a vztahových problémů, kdy se právě k nim bracejí pro podporu, pomoc a radu.

S postupným vymaňováním se z vlivu rodiny si dospívající vytváří **nové vztahy** ke svým vrstevníkům a ostatním dospělým. Tyto vztahy ho provází a pomáhají mu ve vymezení se z vlivu rodiny, pomáhají a připravují ho pro navazování dalších vztahů k vytvoření své emocionální stability.

Macek uvádí (1999 s. 48 - 52), že jako reakce na adolescenci a vymezení specifického období života člověka, vznikla takzvaná **subkultura mládeže**. Přechod z dětství do dospělosti je z velké části ovlivňován kulturní, ekonomickou a politickou situací s ohledem na vlastní minulost a přítomnost každého dospívajícího. V dnešní

společnosti demokratických států jsou dospívající a jejich kultura vnímání a přijímání velmi tolerantně. Většina dospělé společnosti jejich kulturu akceptuje a přijímá bez větších zásahů, avšak existuje i část, která na této kultuře vydělává. Pro tu se kultura dospívajících stala potenciálním zdrojem peněz tím, že pro ní vyrábí specifické oděvy, potraviny, sportovní potřeby, natáčí specifické filmy a produkuje specifickou hudbu.

Přemíra tolerance vůči dospívajícím, ale může být i na škodu. Přehnané oddělení života jedince od dospělých může vyvolat pocity odmítání široké společnosti.

Vzdělávání je dospělou společností vnímáno jako jedinou smysluplnou aktivitou v období adolescence, avšak to je většinou samotných adolescentů přijímáno jako nutné zlo a nuda. Pocity nedostatku příležitostí k vlastní realizaci v rámci společnosti pak mohou vést k vzniku nějaké subkultury. Tato subkultura se nejčastěji prezentuje specifickým stylem oblékáním, hudbou a jazykem.

2.1.2 Specifické vývojové problémy dospívajících

Rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí

Langmeier a Krečířová (2006 s. 164) uvádějí, že potíže v dospívání způsobené tímto rozporem se projevují zejména tím, že někteří jedinci jsou povinni stále chodit do školy, i přestože se považují za schopné chodit do zaměstnání a touží po nezávislosti jak z ekonomické, tak z osobní stránky.

Největší potíží se však v tomto období zdá touha po pohlavním životě a partnerovi, což ještě podporuje dnešní filmová a televizní tvorba. Ještě větší komplikací je pak odlišná orientace, která se právě v tomto období začíná plně projevovat, dospívající si tuto skutečnost začínají více uvědomovat.

Rozpor mezi rolí a statutem

Od tělesně vyspělejších a zdatnějších jedinců se očekává již i emoční vyspělost, přestože jsou tito jedinci stále svázáni povinnostmi dospívajících, z tohoto důvodu plyne zejména psychická nesrovnalost jedince v jeho sebeuvědomění své vlastní role. Často chybí jasné vymezení role právě od dospělých směrem k dospívajícím

(studenti vs. rodiče, učitelé, vychovatelé). Tento stav často vede k pocitu pobouření, nespokojenosti a nespravedlnosti.

Rozpor mezi hodnotami generací

Tento rozdíl vyvolává zejména rychlý technický, vědecký a společenský pokrok. Starší generace dospívala v době jiných podmínek a nároků, které má sklony vyzdvihoval. Mladší generace má zase sklony přijímat svá měřítka za platná a aktuální. Langmeier a Krečířová (2006 s. 164 - 165)

Rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti

Tento rozpor se projevuje napříč celým vývojem člověka a to již od útlého věku jednotlivce avšak v průběhu dospívání se stává ještě důležitějším. Jedinec již není odkázán pouze na rodinu a její hodnoty, které určují rodiče, ale sám začíná uvažovat samostatně a začíná uvažovat více kriticky, i přesto že je stále existenčně na rodině závislým.

Pro rodiče je proto důležité přizpůsobit výchovu tomuto specifickému období i přesto, že zvolit správný přístup není jednoduché a sami rodiče v tomto zažívají velkou nejistotu.

Mladý člověk v tomto období potřebuje od rodiny silné vedení, avšak také dostatek volnosti a důvěru při samostatném rozhodování.

V některých případech zažívají rodiče v tomto věku dospívajícího odcizení, které u nich vyvolává strach ze ztráty citového kontaktu Langmeier a Krečířová (2006 s. 165-166).

2.2 Stres u dospívajících

Melgosa (1997, s. 94-95) uvádí, že dospívající prochází velkým sledem změn, které ho velmi stresují. U jedinců pozoruje snahu potlačovat přijetí reality a tím i velkému napětí. Také uvádí, že adolescenti potřebují oporu, protože jsou vystavení většímu množství stresu, než kdy dřív. Dále doporučuje rodičům, učitelům i vychovatelům, aby se snažili projevit více tolerance k často méně snášenlivému chování dospívajících. Jiná škola, spolužáci, rozdílná a náročnější výuka spolu s větším

nárokem na čas bývá pro mladistvé velkým faktorem vedoucím ke stresu. V tomto rizikovém období se také zvyšuje náchylnost k patologickým jevům.

Obrana proti stresu

Určení jasného a konkrétního životního cíle je předpokladem k úspěšnému vývoji dospívajícího. Volba školy bývá často neuvážená, nebo ji ovlivňují jiné faktory a okolnosti, což vede k velkému stresu u žáků středních škol. Školám je ze zákona dána povinnost zřídit funkci výchovného poradce, který je připraven a vyškolen právě k pomoci žákům se zvládnutím jejich stresu a obtíží. Mnoho dospívajících má zejména strach z budoucnosti Novák (2014, s. 52).

3 Přejchod na střední školu

Podle Krejčové (2013, s. 214) konec povinné školní docházky a přechod na školní učiliště je pro jedince zásadní životní změnou. Přestává se s ním jednat jako s dítětem, zažívá své první interakce jako dospělý a samostatně rozhoduje o volbě svého povolání, která ho bude provázet zbytkem života. V době, kdy se žáci základních škol rozhodují o volbě svého budoucího zaměstnání, jsou ještě mladí a ne dost zkušení na to, aby se o své budoucnosti rozhodli správně sami bez pomoci. V této době je pro ně velice důležité, aby jim byli nápomocní nejen rodiče, kteří by je měli podporovat a vytvářet jim vhodné prostředí pro toto rozhodnutí, ale i jiné instituce jako základní škola kterou navštěvují. Zde je důležitá zejména role třídního učitele, který zná prospěch a zájmy žáka, ale také jeho vlastnosti a předpoklady k budoucí profesi. Dalším pracovníkem školy je z tohoto ohledu i výchovný poradce. Dalšími institucemi pro výběr budoucího povolání jsou informační středisko úřadu práce, pedagogicko-psychologická poradna, ta zejména v případě nerozhodnosti žáka a rodičů při volbě budoucího povolání.

Dále upozorňuje na to, že přechod na školu středního stupně znamená změnu vrstevnické skupiny, nové učitele a jiné školní prostředí, nárůst školních požadavků a jiné a náročnější postupy učení. Velkou změnu představuje i jiný styl života a zvýšení počtu autorit, které jsou pro jedince vzorem v následujících letech.

(Walterová, Greger a kol., 2009). Výběr školy středního stupně nelze považovat za jednoduché rozhodnutí. Je výsledkem dlouhodobého postupu a uvažování, kdy samotné rozhodnutí je ovlivněno kladnými i zápornými vlivy a okolnostmi.

Přejchod na jinou školu je pro adolescenty velkou zátěží, učí se komunikovat s novými vrstevníky i učiteli a respektovat je. Jsou na ně kladeny nové nároky, a tak se častěji objevují nesnáze se zvládnutím studia a zhoršením prospěchu. Původem může být nesprávné zvolení způsobu učení a nesprávné učební návyky, důvodem bývá nedostatečné osvojení žáků organizace času a pravidelné, systematické učení.

Dalším problémem pro adolescenty může být začlenění se do kolektivu, což může u jedince vyvolat dojem nejistoty či méněcennosti, což vede až ke změnám v chování (Ehlová, 2016).

Pro lepší zvládnutí přechodu na střední školu je dobré, aby učitelé volili k žákům individuální přístup a také, aby žáci měli k dispozici výchovného poradce či školního psychologa. Velkou podporou je pro adolescenty také opora v rodině (Paulík, 2010).

4 Sociální prostředí školy

Podle Gillernové (2012, s. 9) se školní prostředí významně podílí na vývoji a rozvoji lidského jedince. Škola rozvíjí, vychovává a vzdělává děti a dospívající, rozšiřuje sociální prostředí a rozvíjí vztahy ke společnosti a jedincům. Jejím primárním cílem je předávat poznatky a rozvíjet dovednosti, působit výchovně a podílet se na socializaci jedince.

Škola klade požadavky, vyžaduje plnění úkolů a staví dítě do situací, kde je potřeba přizpůsobovat chování s ohledem na jeho roli ve školním prostředí. Oproti rodinnému prostředí je škola méně osobní a při nesplnění požadavků a úkolů zadaných školou většinou přicházejí následky.

4.1 Sociální procesy a vztahy ve škole

Gillernová, Horáková Hoskovcová (2012 s. 17) uvádějí, že škola je důležitým a specifickým socializačním prostředím jedince, kdy na něj působí jak učitelé, tak ostatní žáci a studenti. Možností k identifikaci jedince se zde nabízejí jako vzory učitelé i spolužáci. Výchovným prostředkem jsou zde zejména odměny a tresty, nicméně je zde důležité učení odezíráním, pozorováním a očekáváním. Tyto procesy socializace vedou zejména k seberegulaci, sebevýchově a odpovědnosti za sebe sama. Pro sociální učení jsou velmi důležití dospělí, avšak jejich role se ve vývojových etapách odlišuje. Škola žáka ovlivňuje dlouhodobě, systematicky a cílevědomě.

V socializačním působení školy existují i rozpory, ty se zrcadlí hlavně v jednotlivém vývoji jedince. Škola může být i prostředím, které zpomaluje začlenění do společnosti a rozvoj jedince. V některých případech vede k odporu vůči autoritám, neschopností vyrovnat se s požadavky a povinnostmi, strachu z trestů, vzniká pocit méněcennosti a projevuje se zde šikana a násilí. Škola z tohoto důvodu klade důraz na pravidla a klade na žáky požadavky.

4.2 Školní třída

Je významným socializačním činitelem, je také skupinou, kde je žák v podstatě trvale začleněn a jako taková na něj dlouhodobě a přímo působí. Vztahy mezi vrstevníky působí na společenskou interakci, kterou rozvíjejí. Podporují a utvářejí dovednosti, návyky, postoje a hodnoty potřebné pro sociální život jedince.

Gillernová, Krejčová, Šírová, Štětsovská (2012 s. 32 – 33) **sociální dovednosti** vymezují jako získané předpoklady k sociální interakci a komunikaci. Sociální dovednosti, inteligenci a emoční vyzrálость označují za pojmy, které projevují schopnosti a dovednosti jedince k sebeovládání, interakcí s lidmi a sociální obratností.

Sociální dovednosti vysvětlují jako schopnost jedince, chovat se a přiměřeně reagovat v rozličných sociálních situacích.

4.3 Cíle a postupy výcviků sociálních dovedností ve škole

Štětsovská a Gillernová (2012 s. 35) uvádějí, že školní prostředí momentálně prochází změnami. Mění se zejména požadavky kladené na práci školy a učitelů. Sociální rozmanitost ve školách je v dnešní době natolik pestrá, že je potřeba připravit učitelům stimuly pro rozvíjení různých sociálních dovedností.

Kromě vzdělání musí škola žáky připravit tak, aby byli schopni se začlenit do svého okolí, prosazovat a respektovat individuální potřeby, názory a zájmy své i ostatních. Přizpůsobovat se změnám, životním a pracovním nárokům, pěstovat a vytvářet stabilní a pevné mezilidské vztahy.

Plánování a realizace školních výcvikových programů

Výcvikové programy sociálních dovedností vycházejí zejména z hlavního cíle výcvikových aktivit. Při výcviku vycházíme z teoretických znalostí, ale je založen zejména na vlastní prožité zkušenosti. Výsledek se neposuzuje množstvím získaných znalostí účastníka, ale tím, jak je dovede využít v dalších interakcích. Pro úspěch výcviku je třeba zajistit správného trenéra, zejména vybrat správně techniky, cvičení a hry. Dále zajistit správný materiál a správnou a kvalitní organizaci včetně časového harmonogramu.

Jedním z nejdůležitějších kritérií úspěšného výcviku je však ochota účastníků aktivně se podílet na programu. Štětovská a Gillernová (2012 s. 36)

Příprava výcviku sociálních dovedností ve škole je podle Štětovské a Gillernové (2012 s. 37) důležitou částí přípravy a je tedy třeba zajistit podporu vedení školy. Je důležité mít již připravený hrubý plán výcviku, datum výcviku, organizační a finanční stránku výcviku. Je třeba rozvrhnout cíle a očekávání výcviku. Dále seznámit ostatní kolegy s cílem a zaměřením kurzu, informovat rodiče. Pokud kurz zajišťují externí pracovníci, je třeba zažádat o informace je.

Štětovská a Gillernová (2012 s. 37) dále uvádějí: „*Informovaní učitelé a rodiče žáků pak ochotněji spolupracují se školou na partnerské úrovni a vnímají takový krok jako něco, co posiluje širší společenství školy a rodiny.*“

4.3.1 Garant výcviku sociálních dovedností zvažuje

Časový harmonogram výcviku

Délka výcviku je první věc, kterou je potřeba konkretizovat. Jinak se připravuje jednodenní výcvik a jinak vícedenní výcvik.

Krátkodobé výcviky se užívají zejména k primární prevenci nebo případně k některým vyučovacím hodinám např. jazyka, rodinné a výtvarné výchovy.

U výcviků, které trvají třicet a více hodin, je předpoklad většího osvojení příslušných dovedností.

Kratší pravidelná setkání

Výhodou je pravidelnější délce působící práce s možností rozšiřování rozvíjených dovedností. Rizikem je krátkodobá absence účastníků.

Vícedenní výcvikové bloky

Výhodou je intenzivní zaměření výcvikových postupů, za využití týmové práce s atmosférou skupiny. Rizikem jsou zejména intenzivní prožitky, které se mohou přenést do všedního života. Nicméně tímto způsobem se ve škole urychluje vzájemné poznávání žáků, spolužáků a učitelů. Zařazením do počátku studia prvního ročníku učitel a škola zajistí snadnější přechod žáků z jiného školského zařízení a urychlí překonávání bariér ve třídě v počátku studia. Důležitým aspektem vícedenních

výcviků jsou zejména zvolené aktivity pro výcvik a dodržování programu dne a rozpis celého výcvikového bloku.

Organizační zázemí výcviku

Prostory pro realizaci výcviku. Nejčastěji se využívá jedna velká místnost (třída), výhodou je přesunovatelný nábytek (práce v kruhu). Vhodné jsou případně didaktické pomůcky (diaprojektor, videopřehrávač, kamera, nahrávací zařízení, tabule).

Pomůcky pro cvičení a hry. Připravit si případně dostatek pracovních pomůcek (papíry, psací a výtvarné potřeby dle programu).

Ubytování, strava, hygiena, doprava, při vícedenních výcvikových blocích je potřeba zajistit ideální podmínky, pro připravený program. Špatně zvolené ubytování, strava, doprava a nehygienické prostředí může negativně ovlivnit výsledek celého výcviku.

Sociální podmínky

Vytváření takové nálady ve skupině, která příznivě ovlivňuje psychologické prostředí žáků. Důležitým aspektem je v tomto případě očekávání účastníků výcviku a to s přihlédnutím na možnosti skupiny a organizaci kurzu. Dále je potřeba vybudovat vzájemnou důvěru účastníků výcviku tak, aby se nebáli zneužití informací a případně, aby sami nezneužívali informace, které během výcviku zjistí. Z tohoto ohledu je důležitým faktorem správně určený a naplánovaný program výcviku, z toho je možné dále vycházet při reakci na požadavky, touhy a schopnosti skupiny.

Role trenéra ve výcviku

Svémi odbornými znalostmi a sociálními dovednostmi dohlíží a vytváří podmínky pro kladné výsledky výcvikových postupů. Komunikační schopnosti a individuální rysy trenéra se odrážejí na celkovém efektu výcviku. Pro roli trenéra sociálně - psychologických výcviků je potřeba znalost odborných poznatků, zkušenost s postupy v oblasti výcviku, určitá míra sebevědomí a sebereflexe.

Pro splnění cílů zejména dlouhodobých výcviků je užitečné využít více lektorů s různou odborností, tímto zajistíme větší odbornost ve více aspektech výcviku.

Vlastní práce trenéra s výcvikovou skupinou

Tato práce je obtížná zejména s ohledem na její adaptaci na určitou pracovní skupinu. Trenér má být určitým modelem, avšak stále pracovat se zážitky žáků. Důležitou součástí je vhodně reagovat a odpovídat na aktuální situaci ve skupině.

Trenér se ve výcviku zaměřuje zejména na tato pole působnosti:

- program výcviku,
- rozdělení účastníků do adekvátních skupin,
- očekávání jednotlivých účastníků i celé skupiny,
- adekvátní formulace požadavků na schůzky se skupinou,
- vytvoření příznivé nálady pro práci ve skupině,
- ochrana jedince i skupiny,
- umění ticha,
- stimulace dění ve skupině,
- dodržení časového harmonogramu,
- sociální model,
- adaptace na změnu z trenéra na člena skupiny.

Výcvikové skupiny

Během realizace cvičení se skupiny vyvíjejí, jsou ovlivňovány programem, osobou trenéra, zaměřením kurzu. Dle kontextu a rozsahu výcviku můžeme skupiny vyobrazit dle základních charakteristik:

- Očekávání a rozvíjené cíle
- Reálné skupiny (škola)
- Formálně ustanovené skupiny
- Věkové odlišné skupiny
- Dle účasti (dobrovolná, povinná). Štětovská, Gillernová (2012 s. 36 - 45)

5 Zážitková pedagogika

Využívá osobního prožitku účastníků k jejich výchově a vzdělávání za pomoci reflexe. Vlastní aktivita je v zážitkové pedagogice klíčová, jejím prostřednictvím získáváme zážitky, čím větší je naše aktivita, tím je prožitek komplexnější, upotřebitelnější a praktičtější pro vyučování. Reflexe napomáhá získání zkušeností a následnému rozvoji dovedností, postojů a praktickým znalostem. Pelánek (2013 s. 21)

V České republice existují již funkční programy věnující se blíže zážitkové pedagogice, u kterých můžeme hledat inspiraci. Jedná se například o **Prázdninovou školu Lipnice**, která se zaměřuje zejména na adolescenty a dospívající. A v dnešní době se zaměřuje zejména: na cíl, motivaci, dramaturgii her, výrazové prostředky, ovlivňování osobnosti, feedback, skupinovou dynamiku a osobnost instruktora.

Další inspiraci můžeme hledat v projektech **Outward Bound** či **Project Adventure**. Hanuš, Chytilová (2009 s. 15 - 33)

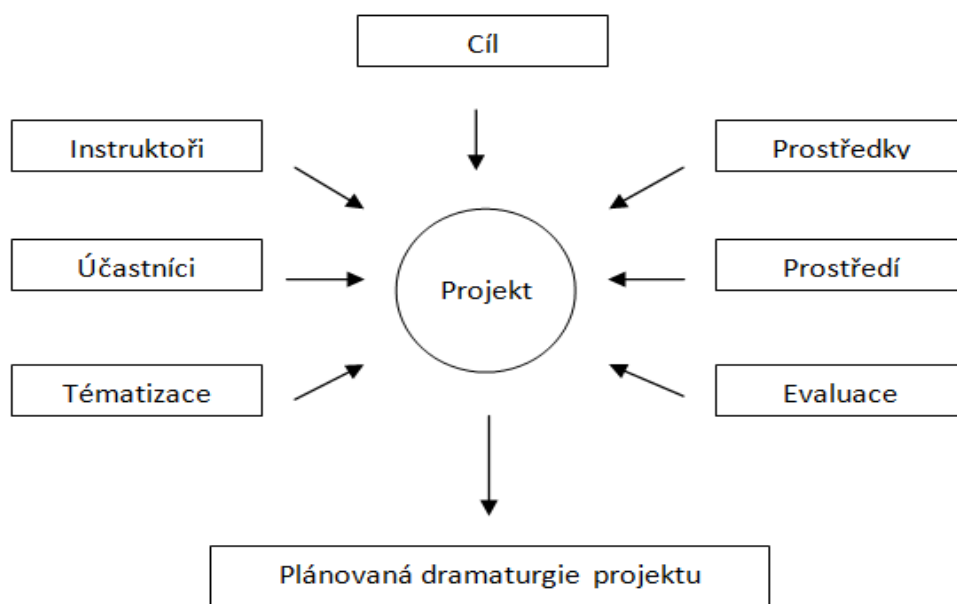
Modely zkušenostního učení se v České republice se začínají objevovat po roce 1990. Jedná se spíše o teoretické návody k přístupu ke vzdělávacím programům, které mají svá specifika. **Deweyho model** je třífázový proces *pozorování, promýšlení a úsudku*. **Lewinův model** se zaměřuje na zážitek, který vyhodnocuje reflexí. **Piagetův model** navazuje na vývoj člověka od dětství do dospělosti a zdůrazňuje zejména *zážitek a koncept*. Hanuš, Chytilová (2009 s. 34 - 43)

5.1 Učení se prostřednictvím prožitku

Vlastní aktivita je v zážitkové pedagogice klíčová, jejím prostřednictvím získáváme zážitky, čím větší je naše aktivita, tím je prožitek komplexnější, upotřebitelnější a praktičtější pro vyučování. Pelánek (2013 s. 21)

Znaky prožitku jsou dle Hanuše a Chytilové (2009 s. 12, 13) nenahraditelnost, jedinečnost, individuálnost, intencionálnost, nepřenositelnost a komplexnost.

Obrázek č. 1: Tvorba projektu



Zdroj: Hanuš, Chytilová (2009 s. 19)

Pelánek (2013 s. 32) považuje dobrou **komunikaci** na zážitkových akcích za velice důležitou. Neshody mezi učiteli a instruktory připisuje ve větší míře špatné komunikaci. Dále přidává několik rad pro řešení krizových situací v oblasti komunikace:

- dobré úmysly,
- upřímnost, konkrétnost a aktuálnost,
- žádoucí moment.

Pro správnou komunikaci potřebujeme zejména naslouchat a vnímat. Neverbální komunikace nám může také mnohé usnadnit.

5.1.1 Malá sociální skupina

Většinou se její množství určuje do 30 osob, které spolu pravidelně tráví určité množství času. V tuto chvíli je úkolem instruktora (učitele) vnímat komunikaci ve skupině tak, aby odhalil tyto skupinky. Instruktor (učitel) dále odhaluje, jak se skupina rozhoduje a řeší konflikty.

Nálada a situace ve skupině nám sděluje, jak je adaptační kurz úspěšný a případně nám říká na co se dále zaměřit a jaké zvolit další aktivity. Pelánek (2013 s. 20)

5.1.2 Skupinová dynamika a fáze skupiny

Každá skupina a třída funguje jinak, stejně tak se jinak rozvíjí. Zážitekovou pedagogiku využíváme k tomu, abychom poskytli ideální prostředí pro její vývoj a jeho rychlost a kvalitu.

Orientace

Z jednotlivců se stává skupina, v níž se účastníci seznamují, vyvíjí se mezi nimi vztahy. Účastníci hledají své role. V tuto chvíli je důležité vytvořit dobrou atmosféru a snažit se ulehčovat poznávání účastníků mezi sebou a poznávání s instruktory.

Krize

Konflikty, nespokojenost a různé názory rozdělují skupinu na skupinky. Instruktor (učitel) zavádí aktivity tak, aby si účastníci mohli mezi sebou vyříkat své neshody, avšak pod dozorem. K tomuto využíváme aktivity k vyvíjení lepší komunikace, řešení problémů a ventilace emocí.

Stabilizace

Postupně mizí skupinky a nálada ve skupině se ustaluje, jsou definovány role jednotlivců a ty jsou přijímány. Využíváme aktivit, které potřebují účast všech účastníků a využití jejich rolí.

Produktivní fáze

V tuto chvíli máme ucelenou a jasnou skupinu, která je schopna pracovat na stejném cíli za využití silných stránek jednotlivců. Komunikace je snadná a jejím prostřednictvím se řeší konflikty, které vedou k vývoji.

6 Adaptace

Výkladový pedagogický slovník (2012) popisuje adaptaci jako postup k přizpůsobení se:

- z biologického hlediska k měnícím se podmínkám za účelem života,
- z lékařského hlediska vůči změnám vnitřního a vnějšího prostředí člověka vedoucí k vyrovnanosti,
- z vývojově psychologického hlediska je to rovnováha mezi pasivními a aktivními pochody toho, co člověka obklopuje,
- ze sociálního hlediska je to přizpůsobení na nové sociální podmínky jako příklad uvádí přechod z jednoho stupně školy na další.

6.1 Adaptační kurzy

Adaptačními kurzy se již od roku 2008 zabývá agentura Wenku, tato adaptační kurzy považuje za menší část preventivních programů školy, kdy jejich prostřednictvím lze předcházet rizikovému chování a to díky podpoře kooperace, snášenlivosti, prostředí a komunikace ve skupině. Wenku.cz (2020)

Také společnost Janta.cz (2020) se již víc jak 10 let zabývá adaptačními kurzy, které představuje jako kombinaci zážitkové pedagogiky a dobrodružství, jejichž cílem je seznamování a utužování kolektivu žáků prostřednictvím her a aktivit. Dále nabízí pro sestavení programu profesionální instruktory, kteří se o akci postarají a tuto zastřeší a připraví pro potřeby žáků konkrétní školy s ohledem na zaměření školy.

Pelánek (2013 s. 13) o adaptačních kurzech říká, že jsou to *„akce určené pro nové třídy, případně i pro třídy, které se už znají. Důraz je kladen na vytvoření kolektivu, dobré vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe. Délka trvání je od dvou dnů do jednoho týdne, akce probíhají nejčastěji na začátku školního roku. Na rozvoj těchto akcí a jejich metodiky se specializuje Hnutí GO!. Za zážitkové akce se však v mnoha případech dají považovat i školní výlety organizované akčními učiteli.“*

Dubec (2007 s. 4) vysvětluje, že adaptační kurzy nabízí žákům *„jedinečnou možnost hlouběji se poznat a stmelit v rámci třídy. Procesy vzájemného poznávání a*

sbližování, které ve škole trvají většinou měsíce, je zde možné nastartovat a významně urychlit během několika dní.“

Cíle programu:

- seznámení spolužáků,
- podpora vzájemné komunikace, sdílení odlišných pohledů a zpětných vazeb,
- podpora schopnosti empatie a vzájemné tolerance,
- podpora skupinové spolupráce,
- rozvoj vlastní sebereflexe,
- navození skupinové identity, rozvoj koheze skupiny,
- prevence rizikového chování,
- osobnostní a sociální výchova. Wenku.cz (2020)

6.1.1 Úkoly adaptačních kurzů

Velká část dnešních středních škol na začátek prvního ročníku dnes zařazuje adaptační kurzy, které jsou v dnešní době velmi oblíbené. Dělají to zejména proto, aby se mezi sebou noví spolužáci seznámili, avšak cíle adaptačních kurzů jsou podstatnější. Wenku.cz (2020)

6.1.2 Program adaptačních kurzů

Při vytváření herních technik využíváme zážitkové pedagogiky, vytvořený program v kurzu by měl sledovat jistý vývoj. Ze začátku je lepší zařadit hry tak, aby jednoduchou zábavnou formou došlo k seznamování žáků. Dále postupovat k úkolům, pro které je nutná větší a komplexnější komunikace a kooperace. Důležitou částí adaptačních kurzů jsou úkoly, které vyžadují společné řešení, tak aby se žáci museli dohromady domluvit na společném řešení a společně dojít a pracovat na jeho výsledku. Takový to program žáky donutí ke spolupráci, komunikaci, koordinaci činností, rozdělení rolí a řešení obtíží a nedorozumění.

Důležitou částí je rozličnost aktivit v programu, kdy využíváme pohyb, rozhovor, kreativitu, zábavu, diskuzi, tak aby program vyhovoval větší škále žáků. Wenku.cz (2020)

6.1.3 Pilíře adaptačních kurzů

Pobytem mimo školu dosáhneme vytržení žáků z prostředí školy a domova, jehož prostřednictvím je možné dosáhnout odlišného vnímání a chování.

Společnými prožitky dosáhneme, aby žáci prošli programem společně za využití vlastní aktivity, čímž dosáhneme naplnění stanovených cílů.

Spolupráce je prostředkem k stmelení skupiny za využití aktivit, k jejichž řešení je třeba intenzivní spolupráce.

Čas pro sebe je doba, kdy se spolu žáci baví, jak jim vyhovuje. Proto mezi řízenými aktivitami žákům poskytneme dostatek času bez předem plánovaného programu.

Provázejícím přístupem žáky vedeme k respektu v komunikaci a stanovujeme pravidla, ale i podporujeme individuální aktivitu žáků. Dubec (2009 s. 4)

6.1.4 Osvědčená pravidla pro adaptační soustředění

Dubec (2007 s. 38-39) uvádí, že dobrým začátkem adaptačního kurzu je nastavení základních pravidel, jejichž prostřednictvím účastníkům zjednodušíme pobyt a slouží také pro zajištění fyzické a psychické pohody a bezpečnosti účastníků a pro příklad uvádí pravidla:

Stop jeho prostřednictvím se žák nemusí zúčastnit některé z aktivit, pokud z osobních důvodů nechce nebo nemůže a stává se z něj jen pozorovatel. Prostřednictvím aktivity není naším cílem rozebírat osobnost jednotlivých žáků.

Dotazy až po instruktáži pravidlo nám pomůže zabránit dotazům, které budou zodpovězeny během instruktáže k jednotlivým úkolům, tak abychom mohli dát prostor jak sdělení ucelené informace, tak i upřesňujícím dotazům účastníků.

Vypadá to nebezpečně? Řeknu to. Prostřednictvím tohoto pravidla můžeme předejít mnoha zraněním žáků, kteří se na připravenou aktivitu necítí a vnímají ji jako potencionálně nebezpečnou. V tomto případě se dá využít i pravidla Stop.

Oslovování Na začátku jasně uvedeme formu vzájemné interakce, jak od lektorů k účastníkům a opačně, tak i mezi účastníky.

Neskákejme do řeči, tímto pravidlem pomůžeme efektivní komunikaci. Jedná se o jedno z nejčastěji porušovaných pravidel, je proto dobré na něj často upozorňovat ať už verbálně, nebo mu přisoudit nějaké zvláštní gesto

Dochvilnost tímto pravidlem zaručíme maximální využití času, který jsme si vyhradili pro program. (Dubec, 2007, str. 5-6)

6.1.5 Problémové situace

Jako lektor adaptačního kurzu můžeme narazit na problémové situace, uvedeme si některé pro příklad:

Neaktivní žáci, zde může být příčin mnoho. Ať už je to únava, nezájem, nebo nesoustředěnost je dobré aktivitu přerušit, soustředit se na příčinu neaktivity a otevřeně se účastníků zeptat, co udělat proto, aby byli aktivní.

Hádka či vážné téma proměněné ve vtip. Pokud dojde k této situaci, je třeba se s účastníky pozastavit a popřemýšlet nad situací pomocí diskuze a reflexe, tak aby pochopili, k čemu situace měla vést.

Rozvleklá diskuze, při které účastníci ztrácí postupně zájem. Takovým situacím můžeme předejít použitím kratší reflexe, případně diskuzí v menším počtu například dvojicí nebo skupince.

Odmítnutí komunikace, urážení jiného, jsou situace, ve kterých se vyplatí jít za dotyčným a nabídnout mu diskuzi o tom co se stalo, případně je možné zastavit aktivitu a věnovat se řešení s celou třídou, kdy aktivně moderujeme diskuzi, jak ji žáci vnímají a jak by jí řešili jiní. Dubec 2007 (s 38-39)

7 Shrnutí

V předchozí teoretické části, se práce zaměřila na dospívání, zejména období adolescence. Jak se v tomto období u jedince mění psychický a fyzický vývoj a vytváří se základ pro další socializaci a jedinec se začíná osamostatňovat od rodiny a navazuje hlubší vztahy směrem ke svým vrstevníkům a novým dospělým, které poznává. Z této části vyplynula zejména složitost tohoto období pro jedince a jeho emoční a psychický vývoj. Přechodem na střední školu se žáci ocitnou ve zcela novém prostředí a mezi novými lidmi, ať už spolužáky, nebo učiteli, což ještě umocňuje složitost tohoto období.

Nové školní prostředí klade vysoké požadavky zejména na adaptaci každého jedince, kdy je důraz kladen zejména na sociální prostředí školy, kterému se musí přizpůsobit a reagovat rozvíjením nových sociálních dovedností.

Vzhledem k vysokým nárokům a velkým změnám, které jsou kladeny na žáky, přecházející na střední školu se domnívám, že těmto je třeba s těmito změnami pomoci. Tímto tématem se zabývá právě zážitková pedagogika, která klade důraz na učení se ze zkušeností a prožitků, čímž napomáhá a rozvíjí důležité aspekty, jako vzájemnou komunikaci, kooperaci a rozvoj sociálních dovedností.

S přihlédnutím k výše uvedeným skutečnostem jsou adaptační kurzy v začátku studia dle mého názoru důležitým nástrojem pro rozvoj sociálního prostředí třídy, kvalitnímu seznámení nových spolužáků a učitelů a rozvoji komunikace a spolupráce nové vzniklé třídy a to v prostředí, které školní třída žákům nemůže poskytnout.

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Plánování adaptačního kurzu

Adaptační kurz stejně jako jiné návrhy má několik částí, tyto části se mohou prolínat a více či méně na sebe navazovat. Hanuš, Chytilová (2009 s 129)

Pelánek (2013 s 11) uvádí, charakteristiky zážitkových akcí. Zmiňuje se o **akci**, tedy časový úsek v řádu hodin až týdnů, kdy událost probíhá. **Zážitku**, který k takovým událostem patří, kdy účastníci zažijí nějaké dobrodružství. Také o **instruktorech**, kteří akci připravují. **Účastnících**, kteří se akce účastní a pro něž je program připraven. **Prostředí**, ve kterém se akce bude konat. **Program**, který bude akci provázet a který má jasně daný cíl. **Pestrost** připraveného programu. A v neposlední řadě **atmosféra**, kterou událost má.

Nejprve je třeba vytvořit základní myšlenku kurzu a určit si, čeho chceme kurzem dosáhnout tedy **cíle kurzu a jeho základní náčrt**. Důležitým bodem je, si myšlenku dobře a jasně určit. Cíl kurzu je dobré si zapsat včetně informace, kdo nám s jeho vypracování a organizací pomůže, tedy členy realizačního týmu. Hanuš, Chytilová (2009 s 130, 135)

Dále se budeme věnovat **specifikaci cílové skupiny**. V této části si určíme přesnou skupinu, pro kterou kurz děláme, její složení a její očekávání, tímto dosáhneme lepšího určení cíle projektu a získáme lepší představu, jak vytvořit program, a kterých využít her. Důležité je zaměřit se na potřeby, postoje a zájmy skupiny tak, abychom zajistili harmonii mezi cílem a myšlenkou akce. Hanuš, Chytilová (2009 s. 130, 136, 137)

Výběrem a stanovením cílů dáme kurzu směr, tyto cíle nám dále pomáhají s přípravou programu a následně s jeho hodnocením po skončení akce. Stanovení cílů by mělo být prací celého organizačního týmu, aby všichni účastníci rozuměli a chápali stanovené cíle. Cíle slouží ke správnému určení programu kurzu a hodnocení kurzu. Cíle jsou zaznamenány a poskytnuty členům týmu. Hanuš, Chytilová (2009 s. 130, 137, 138)

K přípravě adaptačního kurzu potřebujeme větší množství lidí, tedy **realizační tým a sestavení rolí**, kteří nám pomohou k jeho správné realizaci, v něm využijeme rozličnost osobností. Ideální množství instruktorů v realizačním týmu se odhaduje na

šest lidí, avšak počet instruktorů se odvíjí od velikosti akce. Pokud je realizační tým příliš velký, objeví se někdo, kdo není dostatečně vytížený, což demotivuje ostatní a objevují se problémy se spoluprací, plánováním a realizací aktivit, ty potom bývají časově i psychicky náročnější. Naopak v malém realizačním týmu se zase objevuje větší náročnost organizace, ale toto přináší spíše osobní přístup. Rozhodovací proces se usnadňuje. Pokud je zážitková akce většího rázu, využijeme samozřejmě instruktorů víc, ty je však možné rozdělit do menších týmů, které mají jasně dané instrukce. Pelánek (2013 s. 43)

U zážitkové pedagogiky rozlišujeme zejména role:

- Týmové
- Programové
- Provozní
- Individuální

Tým na sebe vzájemně reaguje a působí, čímž vzniká skupinová dynamika, tu ovlivňují role v týmu, pravidla skupiny, vůdce skupiny, velikost a soudržnost týmu a působí na ní napětí a tlak.

Pro fungování týmu a účelnost jeho práce určujeme jisté **normy a pravidla**, která organizační tým přijímá. Normy a pravidla zase ovlivňuje, zda jsou dobrovolné nebo jsou diktovány vedoucím skupiny, avšak toto vychází z konkrétní situace.

Členové týmu zaujímají své role a snaží se, aby jim přinesli maximum a naplnili jejich přání a tužby. Každý člen týmu by měl být nicméně ztotožněn se společným cílem, dále by měl ovládat danou specifickou oblast potřebnou pro kurz a měl by mít určité vlastnosti jako toleranci, slušnost a otevřenost. Každý efektivní tým potřebuje mít jasně rozděleny týmové role, které se dále rozvíjí. Důležitá je také komunikace v týmu, konstruktivní řešení problémů a spolupráce. Dále je třeba dosáhnout dobrých mezilidských vztahů a určité míry důvěry.

Vůdce skupiny a jeho ideální vlastnosti jsou zejména: dobré navazování kontaktů, správná moderace komunikace, dobré vyjednávání a přesvědčování, schopnost konstruktivní kritiky, empatie, rychlé myšlení a vnímání, dobrou paměť, také schopnosti vidět souvislosti, pozitivní sebehodnocení a porozumění, organizační a

koordinační schopnosti a nezávislost. Vedoucí skupiny vytváří atmosféru a podporuje spolupráci i soutěživost. Vůdce týmu by měl zejména pracovat na fungování týmu tak, aby byla efektivní týmová spolupráce, dosahovalo se stanovených cílů a byly uspokojeny individuální potřeby týmu.

Motivace, spolupráce, společně strávený čas, emoce a hodnoty tvoří **soudržnost týmu**. Jedinec v rámci týmu se snaží upotřebovat své potřeby, kdy čím lépe jsou tyto potřeby uspokojovány, tím lepší je soudržnost týmu.

Týmové role

Aby tým mohl zrealizovat, vymyslet a zorganizovat akci, potřebuje naplnit devět rolí. Jeden člen může zastávat i více rolí, nicméně ty je potřeba obsadit.

Inovátor, který řeší náročné problémy. **Vyhledávač** zdrojů objevuje příležitosti a kontakty, je to komunikativní typ. **Koordinátor** je orientovaný na cíl, sebejistý a vyzrálý. **Usměrňovač** odolný vůči stresu je průbojný a odhodlaný. **Vyhodnocovač**, ambiciózní stratég s dobrým úsudkem. **Týmový pracovník** zaměřený na spolupráci, diplomat s dobrými naslouchacími schopnostmi. **Realizátor** je prakticky založený a spolehlivý. **Kompletovač** dává důraz na dodržování termínů, je pečlivý a svědomitý. **Specialista** nabízí vzácné dovednosti a vědomosti ze své profese.

Provozní role

Jsou role, jež potřebujeme k zajištění a realizaci akce. **Vedoucí** je zodpovědný za celou akci, stanovuje i svého zástupce, aby v případě jeho nepřítomnosti akce pokračovala. **Ekonom** dohlíží na rozpočet, vede účetnictví a sbírá všechny doklady. **Zdravotník** s odbornou kvalifikací, je důležitým členem realizačního týmu za takového považujeme lékaře, zdravotní sestru, studenta lékařské fakulty s ukončeným 3. ročníkem nebo osobu s osvědčením od Českého červeného kříže. **Správce materiálu** odpovídá za zodpovědné využití materiálu, jeho dostatek a případné doplnění. **Kontaktní osoba** zařizuje komunikaci s osobami, které tým potřebuje pro realizaci týmu. V provozním týmu můžeme využít i dalších rolí: řidič, hudebník, výtvarník apod.

Zajištění ubytování a stravování

Pokud organizujeme vícedenní kurz je potřeba zabezpečit ubytovací podmínky, kromě pobytu a poskytnutí stravy vybíráme prostory tak, aby byli nápomocné k našemu kurzu. V této části nám pomůže i znalost objektu a jeho okolí a to zejména k venkovním aktivitám.

Sestavení programu

Zde využijeme cílů, které jsme si určili, a podle nich vytvoříme program kurzu, je to činnost, kde nejvíc využijeme organizace. Špatně naplánovaný program může zničit dojem všem účastníkům.

Ke kvalitnímu sestavení programu využijeme stanovených cílů s ohledem na harmonogram.

Za pomoci **dramaturgie akce** naplánujeme program a hry, k čemuž využijeme scénář projektu. V začátku akce se dostaví účastníci kurzu s nadějemi a představami, v případě, že jejich naděje budou naplněny, můžeme hned od začátku pracovat s pozitivní náladou. Průzkumy naznačují, že k seznámení ve skupině je potřeba přibližně tří dnů a třetí den je kritický.

K dobrému zajištění kurzu potřebujeme **další materiál**, ať už k zajištění dopravy, nebo na samotnou realizaci programu jako psací potřeby a věci k organizaci her. K realizaci svého projektu potřebujeme objekt, který bude vyhovovat našim potřebám, stejně tak jeho okolí (příroda).

Stravování musí odpovídat hygienickým normám a množství účastníků kurzu. V případě, že v rámci ubytování není možnost stravy, musíme ji zajistit tak, aby byla dovezena. I tento aspekt plánování ovlivňuje atmosféru kurzu.

Vhodný objekt hledáme také samozřejmě i s ohledem na **cenu**, je potřeba porovnat ceny v rámci konkurence a na výběr objektu nespěcháme.

Cena samotného kurzu může být jedním z faktorů, které ovlivňují účast na adaptačním kurzu, z tohoto důvodu se zaměřujeme i na slevy, které nám poskytnou různé organizace ať už na samotné ubytování, nebo na dopravu. V některých případech je možnost využít i grantů, sponzorů a dárců. Mezi nejčastější náklady patří přípravná setkání, příprava a realizace programů, doprava, ubytování a stravování, rezerva.

Adaptační kurzy potřebují také **propagaci**, i přestože jsou na některých školách povinné. K propagaci můžeme využít například letáků.

Komunikace s účastníky začíná již jejich informováním o kurzu. Ještě před kurzem potřebují mnoho informací, co si vzít sebou, zdali potřebují nějaké potvrzení od lékaře apod.

Přihláška na akci by měla obsahovat: jméno a příjmení, kontakt, korespondenční adresu, rodné číslo, číslo občanského průkazu, číslo pasu (v případě konání akce v zahraničí), prohlášení zdravotního stavu, další prohlášení (pokud pro kurz potřebujeme další požadavky), stornopoplatky, souhlas s přihláškou.

Po přijetí přihlášky tuto skutečnost potvrdíme a podáme informace pro zaplacení akce.

8.1 Práce realizačního týmu

Ještě *před započatím* samotné akce je potřeba *zorganizovat schůzku realizačního týmu*. Na této se zdůrazní cíle, rozdělí úkoly, realizační tým se sehraje a spolupracuje na přípravě kurzu. Na tomto setkání je třeba zajistit: seznámení týmu pokud zde máme členy, kteří se vzájemně neznají, stanovit a sladit cíle, vybrat účastníky, seznámit členy týmu s objektem a tvorba programu.

Práce týmu v průběhu akce se odvíjí od schopností jednotlivců i týmu, klade důraz na instruktorství a dramaturgii a ukáže, jak kvalitní byla příprava před začátkem akce. Po skončení akce je také třeba zhodnotit naplnění cílů, průběhu akce, her, úspěchů a neúspěchů.

9 Návrh adaptačního kurzu

Adaptační kurz je vytvořen pro střední odborné učiliště **SOŠ a SOU Neratovice** pro oborové třídy.

Škola vznikla v roce 1998, kdy se sloučily 3 školy z okresu Mělník. Ve škole je dnes 25 tříd, ve kterých studuje 600 žáků zejména v odborných předmětech jako je například kadeřník, kuchař – číšník, prodavač, automechanik, instalatér a zedník.

Hlavním cílem adaptačního kurzu je vytvoření třídního kolektivu, přátelství mezi novými spolužáky a vytvoření důvěry mezi nimi a zejména s třídním učitelem a ostatními učiteli. Vytvoření správného prostředí pro dobrou spolupráci, komunikaci a řešení sporných situací. Seznámení žáků se základními pravidly školy a třídy. Cíle kurzu jsou na jeho začátku žákům představeni a je zdůrazněn zejména hlavní cíl a to právě jejich seznámení s novými spolužáky a učiteli, vytvoření třídního kolektivu a prohloubení vztahů v nově vzniklé třídě.

Cílovou skupinou je v našem případě první ročník středního odborného učiliště a to pro obory školy. Adaptační kurz je připraven pro počet do třiceti žáků, k tomu využijeme minimálně pět učitelů (lektorů), mezi nimiž se nachází jeden, který má odbornou kvalifikaci zdravotníka.

Před samotným kurzem proběhne minimálně jedna schůzka realizačního týmu, kde se domluví a upřesní cíle, program a vyslechnou se nápady ostatních lektorů.

Jako místo pro konání adaptačního kurzu jsme zvolili rekreační zařízení Radost, které se nachází na adrese Sedlice – Důl 104, Blatná 388 01 okres Strakonice, toto zařízení nám v ceně 430,- Kč, za osobu nabídne plnou penzi a ubytování, kdy náš třídní kurz vyjde za ubytování jednoho žáka na 1290,- Kč na osobu. Stravování proběhne přímo v rekreačním zařízení. Dále zajistíme autobusovou dopravu, kdy společnost Jiří Vlasák nabízí jednodenní pronájem autobusu za 9000,- Kč, kdy po rozdělení nákladů na dopravu mezi lektory a žáky, vyjde cena za dopravu pro žáka na akci i zpět na 516,- Kč. Celková cena za ubytování a dopravu za adaptační kurz žáky vyjde na 2564,- Kč.

Škola dále poskytne materiál, který budou učitelé poskytovat k práci žákům v rámci adaptačního kurzu a to zejména papíry o velikosti A5, A4, A3, psací potřeby (tužky,

propisky, barevné tužky a fixy), kolíčky na prádlo, čtvrtky, šátky, kartonový papír a dvě prostěradla.

Před samotnou akcí vytvoříme a připravíme harmonogram akce, který poskytneme každému z učitelů a připravíme harmonogram i pro samotné žáky, který žákům předáme nebo vyvěsíme na viditelném místě tak, aby měli přehled o programu dne a předcházelo se problémům s dochvilností.

Správně zvolený program nás nasměruje k vybranému cíli. Aktivity a hry volíme tak, aby se prolínali jak z fyzické, tak psychické stránky, aby se žáci bavili i zamysleli a aby na sebe tyto aktivity navazovaly. K tomuto využíváme zejména dramaturgii akce a pomáháme si také účinnou režií, tedy tím jak jednotlivé části uvedeme. Pelánek (2013 s. 63)

Pelánek (2013 s. 70) také uvádí, že samotnému zvolení programu, tedy dramaturgii akce věnujeme velkou pozornost, aby bylo docíleno zvolených a nastavených cílů.

Adaptační kurz a jeho program připravený v této práci, slouží zejména k utužení vztahů v nově vzniklé třídě, seznámení žáků uvnitř třídy a s učiteli, vytvoření základů kolektivu ve třídě.

Program kurzu je rozdělen tak, aby žáci měli příležitost seznamovat se volně, bez autorit a jeho další část je připravena tak, aby se vztahy mezi spolužáky prohlubovaly za přispění lektorů, kteří řídí diskuzi a jednotlivé aktivity.

Obrázek č. 2: Časový harmonogram pro učitele

	1.den	2.den	3.den
6:30		Budíček	
7:00		Snídaně	Budíček Snídaně
8:00	Odjezd	Sportovní turnaj	Společná procházka
9:00	Cesta na místo metakognitivní aktivity		
10:00		Svačina	Svačina
11:00	Příjezd	Relaxační aktivity	Uzavírající a relaxační cvičení
12:00	Oběd	Oběd	Oběd
13:00	Ubytování	Aktivita na rozvoj spolupráce a komunikace	Balení a úklid
14:00	Aktivita na rozvoj spolupráce a komunikace		Odjezd
15:00	Svačina	Svačina	
16:00	Aktivita na rozvoj komunikace, kooperace,	Přednáška ekologie a rozdílnosti v kulturách	
17:00		Reflexe	
18:00	Večeře	Večeře	
19:00	Reflexe	Přednáška na téma rizikové chování	
20:00	Osobní volno		
21:00		Táborák	
22:00	Večeřka		
23:00			

Obrázek č. 3 :Časový harmonogram pro žáky

	1.den	2.den	3.den
6:30		Budíček	
7:00		Snídaně	Budíček Snídaně
8:00	Odjezd	Sportovní turnaj	Společná procházka
9:00	Cesta na místo konání		
10:00		Svačina	Svačina
11:00	Příjezd	Vnitřní aktivita	Vnitřní aktivita
12:00	Oběd	Oběd	Oběd
13:00	Ubytování	Vnitřní aktivita	Balení a úklid
14:00	Stanovení pravidel a Erb třídy		Odjezd
15:00	Svačina	Přednáška ekologie a rozdílnosti v kulturách	
16:00	Venkovní aktivita		
17:00		Reflexe	
18:00	Večeře	Večeře	
19:00	Reflexe	Přednáška na téma rizikové chování	
20:00	Osobní volno		
21:00		Táborák	
22:00	Večerka		
23:00			

9.1 Plán adaptačního kurzu

1.den

Sraz před školou, organizace před odjezdem

8:00-8:30 (30 minut)

Kontrola seznamu účastníků jestli se na místě nacházejí všichni a nikdo nechybí, vyčkání na poslední opozdilce, kontrola prohlášení zdravotního stavu, doladění posledních detailů před odjezdem.

Nástup do autobusu a odjezd

8:45 hod (15 minut)

Poslední kontrola účastníků a odjezd z místa.

Indiánské jméno

9:00 hod - 11:30 hod (2,5 hodiny)

Po odjezdu od školy následuje zadání první hry. Učitel rozdává v autobuse žákům malé papíry a tužku.

Vysvětlí žákům, jak vznikají indiánská jména, uvede jim příklady. Pak nechá každého žáka vymyslet si vlastní indiánské jméno. Jména se napíší na papírky a ty dají učiteli, od něho následně každý dostane jeden papírek s indiánským jménem. Podle tohoto jména se pokusí popsat charakteristiku člověka, který indiánské jméno na papír napsal. Autor indiánského jména potichu čeká a poslouchá. Po představení charakteristiky řekne svou totožnost. Gillernová, Krejčová (2012 s. 151)

Příjezd na místo konání kurzu

11:30 hod - 12:00 hod (30 minut)

Po příjezdu na místo proběhne představení místa pobytu a žákům jsou sdělena základní pravidla.

Výdej oběda

12:00 hod – 13:00 hod (1 hodina)

V prvním dni je třeba žáky seznámit s místem, kde je podáváno jídlo a časem v kolik hodin se toto jídlo (snídaně, oběd, večeře) bude vydávat.

Dále žáky po obědě seznámíme s místem a pravidly ubytování. Představí se všichni lektoři kurzu (třídní učitel, učitelé předmětů a odborného výcviku). Žákům rozdáme harmonogram kurzu.

Ubytování

13:00 hod – 14:00 hod (1 hodina)

Žákům je třeba poskytnout dostatek času na jejich samostatné ubytování. Spolubydlící si žáci vybírají sami, v případě, že jede více tříd či oborů, dbáme na to, aby rozdělení bylo po třídách.

Aktivita na rozvoj spolupráce a komunikace

14:00 hodin – 15:30 hodin (1,5 hodiny)

Na začátek adaptačního kurzu si určíme některá z pravidel a budeme se věnovat zejména komunikaci, kooperaci a atmosféry ve třídě.

Stanovení pravidel

Žákům rozdáme papíry A4 a psací potřeby.

Žáky necháme samostatně vypracovat pravidla skupinového života, která jsou pro něj důležitá k jeho fungování ve skupině. Posléze necháme žáky porovnat si své poznámky, dle nich si vytvoří skupiny s podobnými seznamy a pravidly. Skupiny si sepíší jeden seznam s těmi nejdůležitějšími a nejpodobnějšími pravidly a po té si určí mluvčího, který je bude hájit a prezentovat. Mluvčí jednotlivých skupin vytvoří finální seznam pravidel skupinového života. Žáci si mohou určit sankce za porušování vytvořeného seznamu.

Seznam si následně vyvěsí na viditelném místě v rámci adaptačního kurzu a ten si odvezou a posléze vystaví ve třídě. Pravidla se mohou v průběhu roku upravovat dle potřeby, avšak je potřeba, aby se na tomto shodla třída.

Hodnocení aktivity: Využijeme diskuze a zjistíme, jestli se všichni žáci alespoň trochu ztotožňují s vytvořenými pravidly. S žáky můžeme probrat, kde všude se ve vlastním životě setkávají s pravidly. Gillernová, Krejčová (2012 s. 154)

Erb třídy

Žákům rozdáme papíry o velikosti A3 a výtvarné potřeby.

Žáky náhodně rozdělíme do skupinek a necháme je vytvořit erb třídy. S žáky je dobré před začátkem projít co by erb měl o třídě vypovídat, mohou si pomoci i oborem, který studují, školou na které studují, příp. městem, ale stále po žácích chceme, aby vyjadřoval i něco o nich a o třídě. Žáky instruujeme i k tomu, aby pracovali všichni, i když nekreslí, aby přidávali své nápady.

Hodnocení aktivity: Erby se nejdříve představí celé třídě a následně necháme mluvčí skupiny o nich něco říct. Třídu necháme vybrat ten nejlepší, třídu pak necháme rozhodnout, jestli si erb ve třídě chtějí vystavit. Následně využijeme diskuze ve třídě, kdy dáváme pozor na to, jestli při vytváření erbu docházelo k případným konfliktům, v takovém případě se společně snažíme najít řešení, jak mohou být všichni včetně učitele spokojeni se spoluprací a prací na projektu. Gillernová, Krejčová (2012 s. 157)

Svačina, odpočinek

15:30 hodin - 16:00 hodin (30 minut)

Aktivita venku

16:00 hodin - 18:30 hodin (1,5 hodiny)

S žáky se na další aktivitu přesuneme ven, aby se trochu „rozhýbali“. K tomu využijeme takové aktivity, které rozvíjejí komunikaci, kooperaci, strategie a skupinovou soudržnost.

Trpaslíci

Tuto aktivitu necháme žáky provádět společně, tedy celou třídu bez rozdělení do skupin. Žákům připravíme kartonové papíry ve tvaru čtverce o velikosti 35 cm x 35 cm.

Každý žák si vezme jeden karton, žáci si je postaví do kruhu blízko jeden k druhému a postaví se na ně. Učitel žákům sdělí, že veškerá aktivita proběhne bez jakýchkoliv verbálních projevů, vše co můžou používat je neverbální komunikace, tedy gesta. Následně je instruujeme, aby se seřadili od nejmenšího po největšího, kdy k tomuto

nesmí používat verbální komunikaci a také se nijak nesmí dotknout země, přecházet mohou pouze po kartonových papírech, na kterých stojí.

Hodnocení aktivity: Učitel sleduje, jak dlouho žákům spolupráce trvala, a také zapojení jednotlivých žáků. Následně využije diskuze, aby třída sama došla k momentu, kdy a jak začala spolupracovat a jak se následná spolupráce vyvíjela. Gillernová, Krejčová (2012 s. 160)

Létající koberec

Pro žáky si připravíme dvě prostěradla 160 cm x 200 cm.

Žáky rozdělíme do dvou skupin po patnácti. Každé skupině rozprostřeme na zem jedno prostěradlo, na které se postaví jedna skupina. Žákům aktivitu uvedeme tak, že letí na létajícím koberci, který se rozbil a padá k zemi, aby se všichni zachránili, musí koberec opravit a to tak, že ho otočí spodní stranou směrem nahoru a to tak, že z něho nikdo nesmí spadnout. Žáci si můžou pomáhat, jak uznají za vhodné. Řešením je jeden cíp obrátit do kříže a postupně se přesunovat na obrácenou část a místo, které vzniká dále otáčet.

Hodnocení aktivity: Po dokončení využijeme diskuze k tomu, abychom zjistili jak se podařilo najít žákům řešení a jestli se na řešení podíleli všichni a případně jakou měrou. Gillernová, Krejčová (2012 s. 164)

Večeře

18:30 hodin - 19:30 hodin (1 hodina)

Příprava na další den

19:30 hodin - 20:00 hodin (30 minut)

Seznámení žáků s aktivitami na další den. Určení budíčku a času snídaně. Vysvětlení důležitosti včasné večerky v souvislosti s ranním vstáváním.

Osobní volno

20:00 hodin - 22:00 hodin (2 hodiny)

Žákům pro jejich osobní volno poskytneme dostatek aktivit, např. deskové hry, je to čas, který tráví spolu a mají šanci se dále blíže samostatně seznamovat mezi sebou.

V tuto chvíli je prostor pro zhodnocení dne učiteli a na přípravu dalšího dne.

Večerka

22:00 hodin

Žákům sdělíme v kolik hodin, budou na jednotlivých pokojích, toto hned první den zkontrolujeme a následně budeme kontrolovat jen namátkou.

2.den

Budíček

6:30 hodin - 7:00 hodin (30 minut)

Osobní hygiena, individuální rozcvička, příprava na snídani.

Snídaně

7:00 hodin – 7:30 hodin (30 minut)

Rozdělení žáků

7:30 hodin - 8:00 hodin (30 minut)

Žáky rozdělíme do tří družstev po deseti, vybereme tři kapitány a ty necháme, aby losovali čísla, dle kterých jim bude přidělen spolužák tak, abychom docílili náhodného výběru. Necháme je, ať si zvolí jméno družstva.

Sportovní turnaj

8:00 hodin – 10:00 hodin (2 hodiny)

Necháme žáky vybrat si týmový sport (fotbal, florbal, volejbal, vybíjenou, basketbal atd.) a připravíme jim krátký turnaj tak, aby si zahráli každý tým dvakrát. Vzhledem k tomu, že na večer máme naplánovaný oheň, budou žáci sbírat v okolí areálu dřevo, vítězný tým určí, který tým druhý den uklidí tábořiště.

Svačina a odpočinek

10:00 hodin - 10:30 hodin (30 minut)

Relaxační aktivita

10:30 hodin – 12:00 hodin (1,5 hodiny)

Žákům v tomto bloku zařadíme relaxační aktivitu, avšak tyto aktivity volíme s ohledem na nenásilný a jednoduchý rozvoj spolupráce a komunikace.

Přehazovaná

K aktivitě využijeme malý míček.

Žáky si rozdělíme na dvě skupiny, hodíme jim míček a úkolem každé skupiny je vyměnit si mezi sebou pětkrát míček bez přerušování, kdy jim míček upadne, nebo ho zachytí druhá skupina.

Hodnocení aktivity: V následné diskuzi s žáky probereme, jak se jim spolupracovalo, jestli se zapojili všichni a co jim nejvíce pomohlo. Zdůrazníme také, že pohybové aktivity nejsou pro všechny, a že každý má své silné i slabší stránky. Gillernová, Krejčová (2012 s. 178)

Mozková rozcvička

Žáky si rozdělíme do dvojic, kterým vymežeme dostatečný prostor, aby se co nejméně rušili, následně je necháme počítat do tří, kdy, každý s dvojice řekne číslo, které následuje po tom, co řekl ten předním. Toto je necháme chvíli opakovat. Po té co si to žáci procvičí, jim za číslo můžeme proměnit nějakou aktivitu (tlesknutí, skákání na jedné noze, dotek hlavy). Toto pak ještě opakujeme po třetí.

Hodnocení aktivity: S žáky diskutujeme o tom, jak se jim pracovalo, a také zjistíme, jak těžké pro ně bylo se soustředit. Gillernová, Krejčová (2012 s. 180)

Výdej oběda

12:00 hod – 13:00 hod (1 hodina)

Aktivita na rozvoj spolupráce a komunikace

13:00 hod – 15:00 hod (2 hodiny)

V této části kurzu se zaměříme na aktivity komunikace, kooperace, dodržování pravidel a atmosféru ve třídě.

Ostré slyšení

Pro žáky si připravíme šátek na zakrytí očí.

Žáky posadíme do kruhu na podlahu, určíme jednoho žáka, ideálně dobrovolníka, ten usedne doprostřed kruhu a zavážeme mu oči. Třídě vydáme pokyn, aby od této chvíle mlčela a ke spolupráci využívala pouze neverbální komunikace. Ta vždy určí jednoho, který se snaží přiblížit k žákovi se zavázanýma očima a dotknout se ho. Ten pokud uslyší pohyb, ukáže tím směrem a „útočník“ se v tu chvíli vrací na své místo. Třída opět neverbálně zvolí dalšího „útočníka“ a ten se opět snaží přiblížit k žákovi

uprostřed. Ten, kdo se dotkne spolužáka uprostřed před tím, než ten odhalí, odkud se přibližuje, si s ním vymění místo.

Hodnocení aktivity: Diskuzí s žáky společně zhodnotíme průběh spolupráce bez využití verbální spolupráce. Zaměříme se zejména na otázky koncentrace a naslouchání svého okolí a dodržování pravidel. Gillernová, Krejčová (2012 s. 171)

Jen se spojit

Psací potřeby a 5 kusů papírků.

Žáci si na jednu stranu papírku zapíší témata: přírodnina, uměle vytvořená věc člověkem, zvíře, pocit, očekávání od budoucnosti. Na druhou stranu napíší náhodně zvolené slovo a papírky odloží tématem vzhůru. Žáci se vymezí do dvojic a ti následně ve dvojici dostanou za úkol spojit své dvě slova z kategorie jakýmkoliv smysluplným způsobem tak, aby bylo jasné, jak na sebe navazují. Následně pokračují dalšími tématy.

Hodnocení aktivity: Cílem aktivity je rozvoj tvořivosti a vnímavosti.

Svačina a odpočinek

15:00 hodin - 15:30 hodin (30 minut)

Přednáška na téma ekologie a rozdílnosti v kulturách.

15:30 hodin - 17:00 hodin (1,5 hodiny)

Jeden z učitelů si připraví přednášku na dané téma. V rámci přednášky je možné zařadit i společnou aktivitu.

Matka na prodej

Pro pochopení rozdílů v jiných národech a kulturách zemí.

Žáci ve dvojicích dostanou za úkol hraní rolí, které jim učitel určí a vysvětlí. Jeden žák hraje sám sebe, druhý předstírá, že je velmi bohatý a snaží se koupit matku od prvního žáka. Toto trvá zhruba tři minuty. Učitel aktivitu přeruší a jednu dvojici nechá pokračovat, což všichni pozorují, aby si uvědomili a pochopili nesmyslnost situace. Následně se role ve dvojici otočí.

Hodnocení situace: Diskuze o pocitech, které žáci měli v roli žáka s matkou a po té v situaci žáka s financemi. Jestli se nějaké dvojici povedlo uzavřít obchod. Následně učitel žákům vysvětlí, že „matka“ je metafora, za kterou mohou vyměnit svou zemi. Cvičení slouží k pochopení různých kultur. Pike, Graham (2009 s. 125)

Reflexe

17:00 hodin - 17:30 hodin (30 minut)

Zhodnocení a rozbor her a dne. Seznámení žáků s aktivitami na další den. Určení budíčku a času snídaně. Vysvětlení důležitosti včasné večerky v souvislosti s ranním vstáváním.

Večeře

17:30 hodin - 18:30 hodin (1 hodina)

Přednáška na téma rizikového chování

18:30 hodin – 20:00 hodin (1,5 hodiny)

Jeden z učitelů, případně školní psycholog si připraví přednášku na dané téma rizikového chování, tedy zejména na šikanu, kouření, drogy.

Táborák

20:00 hodin - 23:00 hodin (3 hodiny)

Táboráku jsou přítomni všichni učitelé, probíhá stmelování kolektivu. Táborák je dobrovolný, z tohoto důvodu žáky nenutíme k účasti, nicméně pracujeme na tom, aby byla účast co nejvyšší. Učitelé jsou připraveni vyplňovat takzvaná hluchá místa vyprávěním historek případně anekdot.

Večerka

23:00 hodin

Žáky namátkově zkontrolujeme na pokojích.

3.den

Budíček

7:00 hodin - 7:30 hodin (30 minut)

Osobní hygiena, individuální rozcvička, příprava na snídani.

Snídaně

7:30 hodin – 8:00 hodin (30 minut)

Procházka

8:00 hod – 10:00 hod (2 hodiny)

Učitelé s třídou provedou procházku po okolí.

Svačina a odpočinek

10:00 hodin - 10:30 hodin (30 minut)

Žáci vybraní v rámci sportovního turnaje, v tuto dobu uklidí prostor a ohniště po předchozím táboráku.

Uzavírající a relaxační cvičení

10:30 hod – 12:00 hod (1,5 hodiny)

Aktivity se zaměřením na relaxaci a pozitivní zpětnou vazbu se schopností reflexe.

Vzkazy na záda

Žákům připravíme papíry o velikosti A4, kolíčky na prádlo a psací potřeby.

Žáci si pomohou s připnutím papíru o velikosti A4 na záda, po té každý žák, každému napíše na záda, čeho si na něm cení, nebo co se mu na něm líbí, mohou se i podepsat, nebo zůstat v anonymitě, to ponecháme na nich. Žákům zdůrazníme, že se jedná o pozitivní sdělení.

Hodnocení aktivity: Na konci si v klidu všichni prohlédnou, co o nich ostatní napsali, žáků se zeptáme, jestli vzkazy, které jim ostatní napsali, chtějí nějak komentovat.

Sochař

Žáky postavíme do kruhu a doprostřed umístíme jednoho, který zavře oči. Učitel nenápadně určí gestem sochaře. Sochař nenápadně určí spolužákům, jaké mají dělat pohyby a co mají představovat, dělá to tak, aby se neprozradil. Hádající otevře oči a sleduje spolužáky, snaží se určit, kdo je sochař, toto může zkusit třikrát, pokud uhodne, půjde doprostřed sochař, pokud ne, sochař vybere jiného spolužáka.

Hodnocení aktivity: Diskutujeme s žáky, co jim pomáhalo při odhalování sochaře a jak je důležité si všimnout detailů. Gillernová, Krejčová (2012 s. 177)

Výdej oběda

12:00 hod – 13:00 hod (1 hodina)

Žáky požádáme, aby po obědě vyplnili připravený dotazník, kde nám krátce vlastními slovy zodpoví otázky, které jsme připravili pro zhodnocení kurzu.

Čas na balení a příprava na odjezd

13:00 hod – 13:45 hod (45 minut)

Žáci si sbalí své věci a provedou základní úklid pokojů, pak se připraví na odjezd.

Odjezd

13:45 hod - 14:00 hod odjezd (15 minut)

9.2 Hodnocení adaptačního kurzu

Náhled na zhodnocení adaptačního kurzu je dvojitý, jedno očima zúčastněných a jedno očima učitelů (lektorů).

Účastníci kurzu mohou prostřednictvím hodnocení vyjádřit, co si o kurzu myslí, jestli se naplnila jejich očekávání a jaký je jejich celkový pocit z kurzu. K zhodnocení kurzu se nejčastěji využívá metoda diskuze nebo evaluačního dotazníku, jejichž vyhodnocení má mnoho pozitiv.

Pro adaptační kurz, který je zde vytvořen, využijeme metody evaluačního dotazníku, kdy se zaměříme zejména na otevřené otázky.

- Co se vám na kurzu nejvíce líbilo?
- Co vám kurz přinesl nového?
- Co se vám na kurzu naopak nelíbilo?
- Co jste od kurzu očekávali, avšak toto se nesplnilo?

Toto hodnocení zařadíme na konec adaptačního kurzu před návratem účastníků domů.

Učitelé (lektoři) zhodnotí celý adaptační kurz po skončení akce a samotného návratu, naplánují si tedy schůzku po skončení celé akce. Na této schůzce zhodnotí zejména průběh celého kurzu, dotazník pro účastníky, zda byl naplněn hlavní cíl a další úspěchy a neúspěchy, a případně pokud budou připravovat další kurz, čemu se případně vyhnout a co naopak vyzdvihnout a věnovat se tomu ve větší míře.

Třídní učitel po návratu z adaptačního kurzu ve třídě vyvěsí pravidla, která si třída nastavila v rámci kurzu a pokud si to třída přála i třídní Erb, který vytvořila. Pravidel vytvořených třídou mohou využít i učitelé odborných výcviků ve svých třídách a dílnách.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci na téma možnosti podpory sociální adaptace žáků v prvních ročnících na středních odborných školách jsem se zabývala obdobím dospívání, jeho emočním vývojem a socializací do nových životních rolí. Zaměřila jsem se na stres dospívajících, jaké jsou faktory vedoucí ke stresu v souvislosti s adaptací na první ročník střední školy a jak se stresem mohou dospívajícímu pomoci ostatní dospělí v jeho okolí. Přechodem na střední školu ze základní školy, kdy se s dospívajícím poprvé a postupně začíná jednat jako s dospělým člověkem. Sociálnímu prostředí školy a tím, jak se podílí na vývoji jedince.

Ve větší míře jsem se pak věnovala zážitkové pedagogice a tomu, jak jejím prostřednictvím můžeme působit a pomoci se sociální adaptací za využití adaptačních kurzů.

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit návrh třídenního adaptačního kurzu pro střední odborné učiliště, kdy jsem se inspirovala prostředím Střední odborné školy a středním odborným učilištěm Neratovice. Program adaptačního kurzu byl navržen, aby usnadnil žákům středního odborného učiliště adaptaci v jejich prvním ročníku v návaznosti na přechod ze základní školy, pomohl jim k vzájemnému seznámení s ostatními spolužáky a novými učiteli a umožnil prostor pro vytvoření kolektivu třídy a nastavení základních pravidel, na kterých se sami podíleli. Aktivitu jsem zvolila zejména k bližšímu seznámení třídy, sjednocení kolektivu a rozvinu spolupráce, kdy jsem využila metod společného prožitku.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BENDL, Stanislav. *Prevence a řešení šikany ve škole*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2003, 197 s. ISBN 80-86642-08-9

ČÁP, Jan, Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 656 s. ISBN 80-7178-463-X

DUBEC, Michal. *Adaptační (stmelovací) soustředění: kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 6. ročníku ZŠ a primy gymnázia*. Vyd. 1. Překlad Jana Cacková. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 49 l. ISBN 978-80-87145-22-7

EHLOVÁ, Marcela. *Výchovné poradenství na středních školách v kontextu současnosti*. Pardubice: Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická, 2016. ISBN 978-80-7395-991-3.

PIKE, Graham a David SELBY. *Cvičení a hry pro globální výchovu 1*. Vyd. 2. Přeložil Milan CAHA. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676292.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 9788024728162.

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 208 s. ISBN 80-7178-348-X.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8747-7.

MELGOSA, Julián, *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: AdventOrion, 1997, 190 s. ISBN 80-7172-240-5.

MICHALČÁKOVÁ, Radka, *Strachy v období rané adolescence*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2007, 149 s. ISBN 978-80-87029-15-2.

PELÁNEK, Radek, Příručka instruktora zážitkových akcí. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 208 s. ISBN 978-80-7367-353-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 322 s. ISBN 978-807-3674-168.

ŠEĐOVÁ, Klára, Roman ŠVAŘÍČEK a Zuzana ŠALAMOUNOVÁ. Komunikace ve školní třídě. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0085-7.

TAXOVÁ, Jiřina, Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání. 1. vyd. Praha: SPN, 1987, 276 s. ISBN 14-426-87.

VÁGNEROVÁ, Marie, Školní poradenská psychologie pro pedagogy. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2005, 430 s. ISBN 80-246-1074-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VAŠUTOVÁ, Maria. Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-7042-691-8.

WALTEROVÁ, Eliška a David GREGER. Přejít žáků ze základní na střední školu: pohledy z výzkumů. 1. vyd. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-179-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Wenku. [online]. [cit. 2020-01-14]. Dostupné z <https://www.wenku.cz/odborne-clanky/jaky-smysl-maji-adaptacni-kurzy-a-jak-by-mely-vypadat>

Wenku. [online]. [cit. 2020-03-10]. Dostupné z <https://www.wenku.cz/adaptacni-kurzy-obecne/adaptacni-kurzy-obecne>

Soš a Sou Neratovice. [online].[cit. 2020-01-30]. Dostupné z <https://www.sosasou.cz/>

Jiří Vlasák. [online].[cit. 2020-02-02]. Dostupné z <http://autobusovadoprava.cz/cenik>

Janta.[online]. [cit. 2020-3-20]. Dostupné z http://akceproskoly.cz/adaptacni_kurzy/

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1: Tvorba projektu

Obrázek č. 2: Časový harmonogram pro učitele

Obrázek č. 3 :Časový harmonogram pro žáky

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Závazná přihláška na adaptační kurz

Příloha č. 2 Prohlášení rodičů

Závazná přihláška na adaptační kurz

Přihlašuji závazně svého syna / svou dceru: _____ třída:

na třídní adaptační kurz v termínu od - _____ do - _____

V dne Podpis zákonného zástupce žáka _____

Přihlášku odevzdejte nejpozději den před odjezdem svému třídnímu učiteli.

PROHLÁŠENÍ RODIČŮ (zákonných zástupců)

Adaptační kurz

Jméno a příjmení žáka, třída:.....

Datum narození:

Zdravotní pojišťovna:

1. Prohlašuji ve smyslu § 9 odst. 1, zákona č. 258/2000 o ochraně veřejného zdraví v platném znění, že ošetřující lékař nenařídil výše jmenovanému dítěti, které je v mé péči, změnu režimu, dítě nejeví známky akutního onemocnění a okresní hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídil karanténní opatření. Není mi též známo, že by v posledních 7 dnech před odjezdem na zimní kurz přišlo toto dítě do styku s osobami nemocnými infekčním onemocněním nebo podezřelými z nákazy. Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto mé prohlášení bylo nepravdivé.

2. Prohlašuji, že mé dítě je zdravotně způsobilé k účasti na adaptačním kurzu.

3. Můj syn / má dcera užívá pravidelně tyto léky:

.....

4. Zdravotní omezení mého syna / mé dcery (např. astma):

.....

5. Souhlasím – nesouhlasím , aby se můj syn / má dcera v době osobního volna pohyboval(a) v areálu rekreačního střediska bez doprovodu pedagogů (např. nákup potravin apod.)

6. Potvrzuji, že jsem seznámen s přísným zákazem požívání alkoholických a jiných omamných látek po celou dobu zimního kurzu. V případě porušení těchto pravidel mým synem / mou dcerou či jiných závažných kázeňských problémů jsem si vědom(a) toho, že může být syn / dcera vyloučen(a) z adaptačního kurzu a na vlastní náklady poslán(a) domů.

7. Adaptační kurz se řídí platným školním řádem.

8. Telefonní číslo, na které je možno kdykoliv volat, pokud by nastal jakýkoli problém

týkající se Vašeho dítěte:

Prohlašuji, že všechny výše uvedené údaje jsou pravdivé.

V dne..... Podpis zákonného

zástupce:..... * datum podpisu musí být shodný s datem odjezdu