

Buduji dobré vztahy



Poslední aktualizace: březen 2022

© ScioŠkoly 2022

Obsah

Obsah.....	3
5. Buduji dobré vztahy.....	3
5.1 Umím komunikovat.....	5
5.1.1 Umím se vyjádřit.....	5
5.1.2 Umím naslouchat.....	7
5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních.....	8
5.1.4 Vím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online).....	9
5.2 Spolupracuji.....	11
5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým.....	11
5.2.2 Umím řešit konflikty.....	12
5.3 Vytvářím trvalé vztahy.....	14
5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy.....	14
5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině.....	15
5.3.3 Mám dobré intimní vztahy.....	16
Literatura k 5. ScioCíli.....	18
Seznam zdrojů k jednotlivým tematickým oblastem v sexuální výchově.....	19
Co dělat když... mám podezření ze sexuálního zneužívání dítěte?.....	21
Tabulky levelů pro 5. ScioCíl.....	22
5.1.1 Umím se vyjádřit.....	22
5.1.2 Umím naslouchat.....	24
5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních.....	26
5.1.4 Vím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online).....	28
5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým.....	30
5.2.2 Umím řešit konflikty.....	31
5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy.....	33
5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině.....	35
5.3.3 Mám dobré intimní vztahy.....	36

5. Buduji dobré vztahy

Důležitou oporou v životě jsou pro každého vztahy s lidmi, které má kolem sebe. Jejich význam v proměnlivé budoucnosti ještě vzroste. Dlouhodobé vztahy s těmi nejbližšími jsou základem životní spokojenosti, a proto je důležité o ně pečovat a rozvíjet je. Čeká tě, doufejme, dlouhý život, a pevné vztahy s rodinou a přáteli ti pomohou zvládnout nejrůznější těžkosti, které tě v něm potkají. Stejně tak budeš navazovat vztahy s mnoha dalšími lidmi, s kterými budeš chtít spolupracovat nebo prostě jen dobře vycházet – ve škole, v práci, se sousedy, na sociálních sítích. Mnoho věcí se dá lépe zvládnout díky spolupráci s druhými a nelze bez ní řešit ani žádný z větších, natož globálních problémů.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

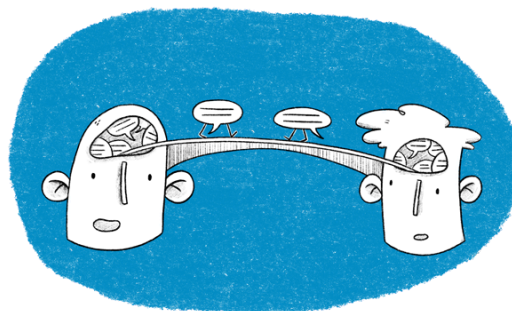
- žiji mezi lidmi, a proto se s nimi musím umět domluvit a vycházet s nimi,
- mnoho věcí zvládnu lépe díky spolupráci s druhými,
- dlouhodobé vztahy mi budou oporou po celý život,
- každý den mohu s někým navázat nový vztah a je dobré vědět, jak o něj pečovat nebo jak jej dál rozvíjet.

Postoje:

- Chci s lidmi co nejlépe vycházet.
- Chci, aby mi lidé rozuměli a já rozuměl/a jim.
- Chci mít dobré vztahy s lidmi kolem sebe.
- Věřím, že dlouhodobé vztahy s nejbližšími mi budou důležitou životní oporou.
- V budoucnu chci mít pevný a hodnotný partnerský vztah.

5.1 Umím komunikovat

Kvalitu našich vztahů zásadně určuje to, jak se dokážeme domluvit s ostatními – mluvit s nimi tváří v tvář, online, psát si s nimi, jak jsme schopni jim porozumět. Lidé přemýšlejí a vnímají svět různě, a proto se někdy chovají jinak, než by ses zachoval/a ty. Čím víc budeš různorodost respektovat, tím víc můžeš ostatním rozumět a tím lépe s nimi můžeš vycházet.



Důležité je ale nejen mít respekt k druhému a ochotu se vzájemně dorozumět, ale také umět komunikovat, ovládat efektivní způsoby vyjadřování a naslouchání. Je potřeba umět jednat laskavě, s respektem k druhému člověku, ale také se umět vymezit, když se ti něco nelíbí nebo s něčím nesouhlasíš. Také je dobré vědět, jak mohou vznikat nedorozumění, abys jim mohl/a předcházet. Velmi užitečnou dovedností pro budování dobrých vztahů je naučit se dávat zpětnou vazbu tak, abys druhého neurazil/a nebonebuo mu neublížil/a, a současně se naučit přijímat zpětnou vazbu od druhých ne jako kritiku, ale jako dar.

Postoje:

- Chci se vyjadřovat tak, aby mi ostatní rozuměli.
- Chci naslouchat a rozumět ostatním.
- Respektuji zájmy a potřeby druhých a chci, aby to bylo poznat i z toho, jak s nimi jedním.
- Chci umět dávat i přijímat zpětnou vazbu.
- Komunikuji „pochtivě“, nemanipuluji, nepoužívám argumentační fauly.

5.1.1 Umím se vyjádřit

První polovinu úspěšné komunikace tvoří schopnost sdělit to, co chceš říci. Zcela zásadní je umět se vyjadřovat jasně, srozumitelně, ale zároveň zdvořile a tak, aby druzí dokázali tvoje sdělení přijmout. Dobrým vztahům neprospívají neproduktivní způsoby komunikace, které ti sice mohou ulevit od vzteku či stresu, ale současně druhým ubližují. Rozvíjení dobrých vztahů napomůže, když se naučíš dávat druhým konstruktivní zpětnou vazbu, která je neurazí, ale naopak podpoří v osobním rozvoji.

Různé situace a různí posluchači, čtenáři či diváci si žádají různé způsoby vyjadřování, a proto je důležité naučit se vyjadřovat své myšlenky ústně i písemně, a to jak přímo, tak i s využitím

komunikačních nástrojů a technologií. V řadě situací ti pomůže, když budeš umět své sdělení dobře odprezentovat, vyzdvihnout jeho důležitost, získat ostatní pro svoje myšlenky a také umět zkontrolovat, že tě druzí pochopili. Velkou výhodou pro tebe bude, když se dokážeš vyjádřit také v angličtině, případně dalších cizích jazycích. Díky tomu budeš moci navázat kontakty s lidmi z celého světa, což je nesmírně inspirativní.

Neoddělitelnou součástí tvého projevu je i neverbální (mimoslovní) komunikace, která může ovlivnit vyznění tvého sdělení více než to, co říkáš. Tón hlasu, postoj těla, gesta nebo výraz tváře mohou podpořit smysl tvého sdělení, nebo ho naopak zpochybnit, jsou-li v rozporu s tím, co říkáš. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že podle jemné, těžko postřehnutelné mimiky obličeje se dá poznat, kdy člověk mluví pravdu a kdy svá slova nemyslí upřímně. Proto je třeba umět pracovat i s neverbální komunikací.

Znalosti:

- Zním zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou).
- Zním neproduktivní způsoby vyjadřování.
- Zním principy sdělování zpětné vazby.
- Vím, jak různé neverbální projevy působí na ostatní.
- Vím, jak si mohu ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Zním kognitivní klamy, které mohou negativně ovlivnit mé vyjadřování (iluze transparentnosti¹, projekční zkreslení²).

Sebeznalosti:

- Vím, jak se v různých situacích projevují neverbálně.
- Vím, jaké dělám nejčastější komunikační chyby a v jakých případech.

Dovednosti:

- Umím se v různých situacích efektivně a srozumitelně vyjádřit ústní, písemnou i neverbální formou.
- Umím vést svoji neverbální komunikaci tak, aby byla v souladu s tím, co chci sdělit.
- Dovedu dát konstruktivní zpětnou vazbu.
- Umím si ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Umím se vyjádřit anglicky.

¹ Iluze transparentnosti: Tendence lidí přeceňovat znalosti ostatních o nich samých a také přeceňování vlastních znalostí o druhých.

² Projekční zkreslení: Tendence nevědomě předpokládat, že jiní sdílejí mé aktuální emocionální stavy, myšlenky a hodnoty.

5.1.2 Umím naslouchat

Druhou stranou úspěšné komunikace je schopnost naslouchat a porozumět tomu, co ti sdělují ostatní.³ To může znít jednoduše, ale množství nedorozumění je důkazem toho, že to vůbec jednoduché být nemusí. Lidé mají často tendenci ke zkratkovitému vnímání toho, co jim říkají druhí – nechají se třeba unést prvním dojmem nebo podvědomě (a mylně) předpokládají, že druhí vidí svět stejně jako oni. Pomůže, když budeš o těchto a dalších překážkách vzájemného dorozumění vědět, aby ses jim mohl/a účinně bránit. K lepšímu porozumění druhým také přispívá tzv. aktivní naslouchání. Sdělení druhého můžeš třeba zkusit zopakovat vlastními slovy nebo se doptat na věci, které ti nejsou jasné. Důležité je také sledovat neverbální komunikaci, která ti napoví mnoho o tom, jak se tvůj komunikační partner cítí nebo co si doopravdy myslí.

Dnes mnohdy s druhými nekomunikujeme tváří v tvář, ale online přes obrazovku počítače či telefonu nebo písemně SMSkami, e-mailem či přes sociální sítě. V těchto případech dochází k nedorozuměním častěji než při osobním setkání, protože máme méně příležitostí se druhého doptat nebo číst jeho neverbální projevy. Při komunikaci na dálku je o to víc třeba „naslouchat“, vnímat, co mi chce druhý sdělit, a snažit se mu porozumět.

Ne všichni lidé na světě ovládají český jazyk. Světovým jazykem číslo jedna je dnes angličtina a ke komunikaci s miliardami lidí mimo českou kotlinu je porozumění tomuto jazyku nezbytné.

Do tohoto stavebního kamene patří také přijímání zpětné vazby od druhých. I to je třeba se učit, abychom si ze zpětné vazby dokázali odnést co nejvíce. Když v tobě zpětná vazba od spolužáka vyvolá napětí nebo vztek, měj na paměti, že i on se teprve učí ji dávat. Když přijmeš (třeba nedokonalou) zpětnou vazbu s otevřenou myslí, můžeš se posunout, zlepšit, naučit se něco nového nebo se ujistit v tom, co děláš dobře.

Znalosti:

- Zním postupy aktivního naslouchání (např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek).
- Víím, co to je haló efekt⁴, a znám i další překážky vzájemného dorozumění (kulturní rozdíly, stereotypizace apod.).
- Víím, co vyjadřují nejběžnější neverbální projevy.
- Víím, jak přijmout zpětnou vazbu.

³ Porozumění psanému textu a jiným formám sdělení, která nejdou od konkrétního člověka k tobě jako příjemci, ale jsou určena lidem obecně, se věnuje stavební kámen 1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření.

⁴ [Haló efekt](#) je ovlivnění obecným prvním dojmem, kterým na nás určitý jedinec zapůsobil – ať už kladným nebo záporným. Pokud je např. první celkový dojem o člověku příznivý, máme tendenci celé jeho chování, rysy i to, co říká, hodnotit kladně. V případě záporného dojmu se na jednání člověka i na to, co říká, díváme už předem záporně, aniž bychom ho poslouchali.

Dovednosti:

- Umím naslouchat, a to i pomocí postupů aktivního naslouchání.
- Při přijímání sdělení umím zohlednit kontext, v němž se komunikace odehrává.
- Umím rozklíčovat neverbální komunikaci druhých.
- Umím přijímat zpětnou vazbu.
- Dokážu omezit překážky vzájemného dorozumění (haló efekt, kulturní rozdíly, stereotypizace apod.) v komunikaci tváří v tvář i na dálku.
- Rozumím anglicky.

5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních

Každý člověk má své potřeby, které se snaží naplnit. Někdy se může stát, že jsme svými vlastními potřebami tak zaujatí, že nevidíme potřeby druhých: chceš dosáhnout svého, ale nevidíš, že tím zasahuješ do životů druhých, že je omezuješ nebo jim ubližuješ. To dobrým vztahům neprospívá, a proto je důležité umět se vcítit do situace druhého⁵ a vnímat také jeho potřeby, abys ho svým jednáním neohrožoval/a.

Na druhou stranu je ale nutné umět vymezit své vlastní hranice, aby druzí nepřiměřeně neomezovali tebe. Pokud říkáš „ano“ za situace, kdy vlastně chceš říct „ne“, je pro tebe tato situace nepříjemná, omezující a stresující. V těchto chvílích velmi pomáhá respektující komunikace, která ti dovolí vyjádřit své potřeby a pocity jasně, ale zároveň s respektem k potřebám a pocitům druhých lidí. To je cesta ke vzájemnému porozumění.

Znalosti:

- Víím, co je to pyramida lidských potřeb a jak funguje.
- Zním základní principy respektující komunikace.⁶
- Zním rozdíl mezi „já-výroky“ (zpětnou vazbou) a „ty/ono-výroky“ (hodnocením).
- Víím, proč je důležité chránit si své hranice.
- Zním základní asertivní postupy.

Dovednosti:

⁵ [Teorie mysli, mentalizace](#)

⁶ Respektovat a být respektován, Škola bez poražených apod.

- Umím vyjádřit své potřeby a pocity.
- Umím jednat s člověkem, kterým cloumají emoce.
- V komunikaci používám „já-výroky“.
- Umím říct „ne“ a vymezit se, když mi něco vadí.
- Umím se zdravě prosadit.

5.1.4 Vím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online)

V životě se každý z nás setkává se situacemi, kdy má komunikace mezi lidmi pevnější pravidla. Může to být například diskuse, porada, konference, obchodní jednání nebo komunikace na sociálních sítích. Pravidla usnadňují a zefektivňují průběh komunikace a napomáhají vzájemnému dorozumění, a proto je dobré je znát a respektovat. Především ve skupinových diskusích budeš někdy chtít ostatní přesvědčit o svém názoru nebo naopak zjistit názory ostatních. Pro tyto případy se hodí osvojit si různé postupy (komunikační techniky), které ti toho pomohou dosáhnout. Zatímco někdy se do komunikace ve skupině zapojíš jako řadový účastník, jindy ji můžeš přímo řídit. Skvělou příležitostí, jak se naučit vést skupinovou diskusi, je účast na aktivitách školního debatního klubu nebo vedení školního shromáždění. Tam se můžeš naučit nejen řídit a usměrňovat diskusi, ale také získávat názory těch, co raději mlčí, nebo řešit názorové spory.

V poslední době se komunikace do velké míry přesunula do online světa a spolu s tím nabývají na významu nové komunikační techniky, které se při jednání tváří v tvář tak moc nevyužívají. Lidé na různých online platformách komunikují třeba o tom, kam spolu pojedou na dovolenou, vybírají dárek pro třídního učitele, ale taky vymýšlejí velké projekty nebo plánují další strategii firmy. A protože online svět má svá specifika, vyplatí se vědět, jaké komunikační techniky jsou pro tyto situace nejvhodnější. Zároveň je třeba učit se komunikovat s umělou inteligencí, která si postupně nachází cestu do našich každodenních životů. Už dnes využívá mnoho firem chatovací nebo hlasové roboty ke komunikaci se zákazníky a umělá inteligence bude stále více pronikat i do dalších oblastí.

Znalosti:

- Zním pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
- Zním techniky a principy facilitace – jak a čím usnadňovat a řídit komunikaci druhých.
- Vím, jak má s ohledem na cíl probíhat porada⁷, a znám techniky řízení porad.
- Zním techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků⁸ apod.).
- Zním základní pravidla online komunikace ve skupině.

⁷ <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/22976/PROSTREDI-BEZPECNE-CI-SVOBODNE.html/>

⁸ [E. Bono](#): Metoda šest myslících klobouků

Dovednosti:

- Používám pravidla debaty a konstruktivního dialogu v běžných situacích (v rodině, na třídnické hodině, školním shromáždění).
- Umím řídit a facilitovat komunikaci.
- Umím se řídit zásadami komunikace v online světě.
- Rozpoznám argumentační fauly a umím jim čelit.
- Umím se konstruktivně zapojit do debat a umím je i řídit.
- Umím argumentovat ve prospěch svého názoru bez používání argumentačních faulů.
- Umím komunikovat s počítači, virtuálními asistenty a s umělou inteligencí.

5.2 Spolupracuji

Každý z nás je součástí lidského společenství, které se rozvinulo a dál rozvíjí díky spolupráci. Určitá míra soupeření nás sice může podněcovat k lepším výkonům, ke společnému cíli však dojdeme spíše tehdy, když budeme spolupracovat a vzájemně se podporovat.



Vztahy založené na spolupráci, důvěře a porozumění ti pomohou překonat složité okamžiky a budou ti v životě oporou. V práci, při usilování o pozitivní změny ve svém okolí či řešení celospolečenských problémů se bez spolupráce s druhými většinou vůbec neobejdeš.

Praktickou spolupráci na nějakém úkolu si můžeš vyzkoušet třeba v koleji nebo v projektech. Tehdy spolupracuješ nejen se svými kamarády, ale také s lidmi, které tak dobře neznáš – s mladšími nebo staršími spolužáky, s průvodci, dětmi či mladými lidmi z jiných škol nebo s lidmi z mimoškolního prostředí. Díky tomu si vyzkoušíš, jak navazovat a rozvíjet vztahy s různými typy lidí. Snaž se lidem, s nimiž spolupracuješ, co nejvíc porozumět, ale také se postarej o to, aby oni rozuměli tobě. Popiš jim, co ti vyhovuje nebo co potřebuješ jinak. Nevývolávej zbytečné spory, a když se do nich dostaneš, snaž se je řešit. Smírné řešení konfliktů je důležitou součástí dobrých vztahů nejen ve škole.

Postoje:

- Dávám přednost spolupráci před soupeřením.
- Oceňuji zkušenosti i různé pohledy druhých lidí.
- Zajímám se o potřeby druhých lidí a o to, co si myslí, říkají a dělají.
- Věřím, že konflikty se dají řešit.

5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým

Jen málokdo dnes pracuje sám a jen máloco se dá zvládnout v jednom. Většina činností dnes vyžaduje spolupráci s druhými, práci v týmu. Proto je nezbytné naučit zapojovat do různých druhů týmů a přispívat svým dílem k celku. Spolupráce v týmu je zábavná a vede k výsledkům, kterých žádný člověk nedosáhne, když pracuje sám. Každý umí něco jiného, víc lidí má víc nápadů, vzájemně se inspirují, podpoří.

Je určitě dobré, když si budeš záměrně zkoušet různé týmové role a zjišťovat, které z nich ti vyhovují víc a které méně. Také je užitečné zkusit si tým vést – nejen proto, abys věděl/a, jak se to dělá, ale i proto, abys jako řadový člen týmu rozuměl/a odpovědnosti a rozhodnutím vedoucího.

Práce v týmu má své zákonitosti a svoji dynamiku, které je dobré znát, abys dokázal/a překonávat nejrůznější (i krizové) situace. Přirozenou součástí vývoje týmu jsou také neshody a konflikty a znalost týmové dynamiky ti je pomůže využít jako příležitost k hledání nejlepší cesty k cíli.

Znalosti:

- Znáš různá dělení týmových rolí.
- Máš povědomí o skupinové a týmové dynamice.
- Znáš vývojové etapy skupiny (forming, storming, norming, performing).
- Znáš různé způsoby vedení týmu, jejich výhody a nevýhody.

Sebeznalosti:

- Víš, jak se chováš v týmovém prostředí.
- Víš, jaké týmové role ti vyhovují.

Dovednosti:

- Umíš se aktivně zapojovat do práce v týmu v souladu se svou rolí.
- Dovedu na sebe brát různé týmové role.
- Ovládám různé postupy, které podporují práci týmu a směřování ke společnému cíli.

5.2.2 Umím řešit konflikty

I když se budeš snažit druhým porozumět a spolupracovat s nimi, nedorozuměním a rozporům se v životě nevyhneš. V takových chvílích je dobré si připomenout, že naprostá většina sporů se dá řešit, pokud mají lidé dobrou vůli a ovládají funkční techniky řešení konfliktů, které se dají naučit.

Ke konfliktům je třeba přistupovat konstruktivně, vyjednávat, hledat kompromis. Někdy je lepší ustoupit, i když si myslíš, že tvůj oponent nemá pravdu. Jindy je třeba vytrvat, když jde o boj proti nespravedlnosti, proti zlu nebo pokud by tě výsledek příliš poškodil. Pokud to jde, snaž se vždy najít řešení, které je výhodné pro všechny. Klíčem k tomu je pochopení, jak konflikt vznikl a jaká je jeho podstata. Ve složitějších situacích může s nalezením společného řešení pomoci nestranný pomocník – mediátor.

Proto je užitečné znát nejen techniky řešení konfliktů, ale i základní techniky mediace a prakticky si je vyzkoušet i ve škole.

Znalosti:

- Zním vývojové fáze konfliktu a vhodná řešení pro jednotlivé fáze.
- Zním 5 stylů řešení konfliktu – útěk, útok, kapitulace, kompromis, konsenzus.
- Mám povědomí o mediaci.

Dovednosti:

- V konfliktních situacích umím pomocí vhodných technik zklidnit své emoce.
- Umím najít a navrhnout kompromis i hledat konsenzus.
- Umím rozpoznat důvody, které vedly ke konfliktu.
- Umím navrhnout řešení konfliktu.
- Umím využívat techniky mediace.
- V konfliktních situacích používám zásady respektující komunikace (já-výroky apod.).

5.3 Vytvářím trvalé vztahy

Kolik máš ve svém okolí lidí, na které se můžeš obrátit, když máš zdravotní, finanční nebo osobní problémy? To je jedna z otázek, podle kterých se v Bhútánu posuzuje životní štěstí. Také řada výzkumů ukazuje, že jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují spokojenost člověka, je mít ve svém okolí lidi, na které se můžeme spolehnout a požádat je o pomoc, když máme problémy.



Ke spokojenosti pak také přispívá, když my sami jsme pro ostatní tím, na koho se mohou obrátit. Pevné, láskyplné a hodnotné vztahy pomáhaly lidem vždy překonávat těžkosti doby, a čím bude naše budoucnost složitější, tím pro nás budou trvalé vztahy s blízkými lidmi důležitější.

Těmi nejbližšími jsou přátelé a rodina. Rodiče nám vytvářejí prostor bezpečí, důvěry, lásky a vztah k nim je často vzorem pro mnoho dalších vztahů v našem životě. Všechny blízké vztahy ale můžeme rozvíjet podle svých představ tak, aby pro nás byly smysluplné a naplňující. Možná se v budoucnu rozhodneš, že nechceš založit rodinu. O to důležitější pak pro tebe budou vztahy s přáteli, s nimiž se budete vzájemně podporovat v lehkých i nelehkých situacích. Schopnost vytvářet blízké vztahy ať už v rodině, s přáteli nebo partnery je jedním z darů našeho života, o který je třeba pečovat, abychom o něj nepřišli.

Postoje:

- Uvědomuji si, jak moc jsou blízké vztahy důležité a že je třeba o ně pečovat.
- Chci mít vztahy postavené na vzájemném respektu a důvěře.
- Je pro mě důležité, aby moji blízcí věděli, že se na mě mohou spolehnout i v nelehkých životních situacích.

5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy

Základem přátelských vztahů je vzájemný respekt k druhým, snaha si porozumět a vědomí, že dobré vztahy nemohou stát na mocenském nebo manipulativním základě. Přátele nezískáš tak, že je přiměješ ke kamarádství hrozbami a násilím nebo uplatíš dárky a lichotkami. Možná dosáhneš krátkodobého úspěchu, ale taková přátelství nevydrží. Klíčem k budování dobrých vztahů je otevřená, ale vstřícná komunikace a přizpůsobení vlastního chování tak, aby druhého neohrožovalo, ale naopak podporovalo.

Aby ti vztahy vydržely, je důležité o ně stále pečovat, věnovat jim pozornost a vědomě je rozvíjet. Pokud se v nějakém vztahu necítíš dobře, můžeš se (třeba s pomocí jiného člověka) pokusit změnit svoje chování, promluvit si s druhým, co konkrétně ve vašem vztahu neladí, nebo změnit nepsaná pravidla, podle kterých váš vztah funguje. Vztahy, které ti ubližují, je ale většinou lepší ukončit.

Znalosti:

- Znáám zákonitosti vztahů mezi lidmi.
- Znáám pravidla respektující komunikace.
- Víím, jak funguje manipulace ve vztazích a jak ji rozpoznat.

Dovednosti:

- Dokážu se zastat druhého i v jeho nepřítomnosti.
- Dokážu se svěřit se svým trápením či starostmi a současně být oporou pro své přátele, když mě potřebují.
- Sdílím s přáteli své radosti a umím se radovat s druhými ze svých i jejich úspěchů.
- Umím udržet svěřená tajemství.
- Umím nezištně nabídnout pomoc, když to kamarád/ka potřebuje.

5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině

Často se říká, že na rozdíl od přátel si člověk svoji rodinu nevybírám. Právě proto je důležité vědomě udržovat rodinné vztahy na dobré úrovni, pečovat o ně a průběžně je rozvíjet. Mít dobré rodinné vztahy je velkou výhodou jak v dětství, tak v průběhu celého života. To platí jak pro vztahy v rodině, do které ses narodil/a, tak i v té, kterou možná sám/sama jednou založíš.

Pokud se rozhodneš založit vlastní rodinu, vyplatí se vědět něco o možných přístupech k výchově dětí a možná už teď přemýšlet o tom, jak bys jednou chtěl/a vychovávat vlastní potomky. V současné době je obecně pokládán za nejprínosnější tzv. demokratický styl výchovy, založený na otevřené komunikaci, respektu k dítěti jako samostatné osobnosti s právem o sobě poměrně svobodně rozhodovat, ale také na jasně stanovených hranicích přirozené rodičovské autority.⁹ Tento přístup ostatně používáme i ve ScioŠkolách. Je důležité si uvědomit, že děti se od rodičů učí především nápodobou. Velmi citlivě vnímají, co dospělí dělají, jak reagují, komunikují, jak se cítí nebo jak se staví k problémům, a přejímají jejich vzorce chování, myšlení i vyjadřování. Proto je důležité naučit se zvládat všechny ScioKompetence, abys v dospělosti mohl/a být svým dětem dobrým příkladem.

⁹ Jak vlastně vychovávat dítě: <https://servisvztahu.cz/vztahosfera/clanky-z-nasi-dilny/jak-vlastne-vychovavat-dite/>

Znalosti:

- Orientuji se ve vztazích mezi různými rodinnými příslušníky obecně i ve své rodině.
- Vím, že výchova je dlouhodobý proces a že vychovám především vlastním příkladem.
- Zním výhody a nevýhody základních výchovných stylů (autoritativní, volný, demokratický).

Sebeznalosti:

- Rozumím vztahům a svému postavení ve své rodině.

Dovednosti:

- Dokážu využívat komunikační dovednosti i v rodinných vztazích.
- Dokážu se postarat o členy své rodiny v situacích, kdy potřebují moji pomoc.
- Při komunikaci s dětmi umím zvládnout své emoce, projevuji trpělivost a využívám všechno, co vím z této ScioKompetence.

5.3.3 Mám dobré intimní vztahy

Po světě se nepohybuješ úplně sám/sama. Někdy se ti podaří najít „spřízněnou duši“, se kterou chceš sdílet společný prostor, zážitky, každodenní starosti, radosti i zklamání.

Nedílnou součástí partnerství je i láska, intimita a sexuální život. Láska je jedním z nejsilnějších prožitků vůbec a schopnost prožívat naplňující intimní vztahy je základním znakem úspěšného vývoje osobnosti a klíčovým ukazatelem duševního zdraví. Láska někdy vznikne ze zamilovanosti, jindy z přátelství, ale obvykle předpokládá velkou míru intimity, ochoty se druhému otevřít a odevzdat a současně ochoty poznávat a naslouchat. Intimní vztah charakterizuje blízkost, důvěra, ale i zranitelnost a vzbuzuje celou škálu pocitů od naprostého štěstí a uspokojení po velkou bolest a ztrátu. Mnoho lidí své intimní vztahy pokládá za nejpodstatnější zdroj osobního štěstí.

Přirozenou součástí intimního vztahu je sexualita, a proto je důležité mít dostatek znalosti o možnostech, které sex člověku přináší, i o rizicích, která s ním mohou být spojena. Každý z nás má svůj způsob, jak sexualitu prožívá, co ho přitahuje a co naopak nemá rád.

Znalosti:

- Zním různé podoby lásky a intimních vztahů.

- Zním zákonitosti biologického fungování ženského a mužského těla.
- Vím, co je sex a jak s ním souvisí fyzické, duševní i emoční zdraví a pocit štěstí a uspokojení.
- Zním různé druhy sexuálních preferencí a orientací.
- Vím o rizicích souvisejících se sexuálním životem.

Sebeznalosti:

- Celý život poznávám své sexuální touhy a potřeby.
- Vím, co je pro mě v partnerském a intimním životě důležité.
- Vím, jak moje osobní vnímání světa ovlivňuje, jak prožívám svůj sexuální život.

Dovednosti:

- Umím pracovat se svou sexualitou tak, aby to bylo bezpečné pro mě i pro ostatní.
- Umím si nastavit hranice v intimním i v sexuálním životě.
- Umím si najít emocionální i odbornou podporu pro obtížné situace spojené se sexualitou a intimním životem (např. linka důvěry).

Literatura k 5. ScioCíli

- vhodné i pro děti
- možno využít ve výuce

Jak získávat přátele a působit na lidi, [Dale Carnegie](#) ●

Velmi stará kniha o dobrých vztazích. Splnila očekávání mnoha lidí a její zásady stále platí. Takových a podobných novějších knih o dobrých vztazích je fůra, ale tohle je klasika ověřená časem.

Sedm principů spokojeného manželství: Praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů, [John Gottman](#)

Sedm základních principů typických pro úspěšné dlouhodobé vztahy. Kniha obsahuje i praktická cvičení, jejichž účinnost může být pro čtenáře knihy dokonce vyšší než efektivita běžné manželské terapie. Kniha je sice o manželství, ale podobné principy platí i v jiných vztazích. Navíc většina našich dětí jednou do manželství vstoupí a mnohé z nich o tom už teď přemýšlejí. A je lepší, aby děti znaly tohle, nebo aby uměly vést tečnu ke kružnici nebo vysvětlit vznik indukovaného napětí ve vodiči?

Jak si lidé hrají, [Eric Berne](#)

Když kniha vyšla poprvé před bezmála padesáti lety, stala se na dlouhou dobu populárně psychologickým bestsellerem umožňujícím porozumět, co se skutečně děje mezi lidmi během základních sociálních interakcí. My všichni bez přestání hrajeme hry, děti samozřejmě taky. A je dobré tomu trochu rozumět. Leccos z toho mohou pochopit i děti. Podobných knih je jistě spousta, tahle má ovšem mezinárodní renomé a je čtivá.

Nejsou stejné: Jak díky Teorii typů porozumět dětem i sami sobě, [Šárka Miková](#)

Kniha odhaluje potřeby ukryté za různými projevy chování dětí a přináší doporučení, jak na ně reagovat. Děti totiž nejsou stejné. Už odmala se u nich projevují různé typové preference, které jsou dány vrozeným „nastavením mozku“. Kniha vychází z Jungovy typologie osobnosti, je plná kazuistik a konkrétních příkladů, jak se v jedné situaci různé děti chovají jinak a jaké potřeby se za jejich chováním skrývají. Šárka Miková každoročně pořádá řadu seminářů a má vlastní blog, na kterém lze najít řadu inspirativních článků k výchově i budování vztahů.

Dítě na vlastní pohon, [William Stixrud & Ned Johnson](#)

Kniha je vhodná spíš pro rodiče starších dětí a teenagerů. Hlavní myšlenka je v tom, že máme dětem předávat zodpovědnost a nechat je rozhodovat ve věcech, ve kterých na to už stačí (tj. jsou schopné vyslechnout pro a proti a zhodnotit to) - i když se rodičům kontroly vzdává těžko, rozhodnutí potomka se

jim nelíbí nebo si myslí, že nejlepší by pro něj bylo něco jiného. Autoři nabádají k principu být konzultantem místo být šéfem.

V každé kapitole je bohatě odkazů na zdroje a nejčastější otázky rodičů k danému tématu. Jde sice o americkou knihu, nicméně gró zůstává použitelné určitě i u nás.

Drobné, ale užitečné články:

- <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200413103532.htm>
- <https://otevreno.org/sexualni-vychova-tipy-pro-ucitele/> •

Seznam zdrojů k jednotlivým tematickým oblastem v sexuální výchově

<https://everybodycurious.com/> •

v angličtině za mě „top“ , vše připravují dvě sexuoložky a zároveň se můžete učit i anglicky

Respekt (Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce), [Inti Chavez Perez](#) •

Respekt je ojedinělá příručka o sexu, která se čtenářem mluví naprosto otevřeně a nenuceně jako kámoš. Což se hodí, když dojde na otázky o intimní hygieně, velikosti penisu nebo tělních tekutinách. Zároveň ukazuje, jak se chovat k ostatním, aby se s námi cítili příjemně a v bezpečí. „Základem dobrého sexu i lásky je respekt,“ říká autor na začátku knihy, která by měla kluky podpořit v době, kdy se společnost mění a kdy muži hledají nové cesty, jak být muži. Probere s nimi také pohlavní identitu, sexuální orientaci, ideál krásy nebo sexuální zdraví. Věříme, že i ženám a holkám přinese poučení a rodičům kompas, s jehož pomocí snáze proplují pubertou svých dětí.

Ovoce poznání [Liv Stromquist](#) •

Žádná jiná část lidského těla nevzbuzuje po staletí tolik vášni jako to, čemu se říká „ženský pohlavní orgán“. Co to vlastně je? A proč máme právě k němu tak extrémně problematický, vyhraněný, láskyplný i nenávislný vztah? Švédská autorka dráždivých komiksů Liv Strömquistová přivádí na scénu ženy doby kamenné, staré Řeky, Sigmunda Freuda, Šípkovou Růženku, vynálezce kukuřičných lupínků, hinduistické bohyně, rappery, zdravotně příručky i Kateřinu Janouchovou a vytváří impozantní portrét orgánu, který malíř Gustave Coubert nazval Původem světa. Z této jediné učebnice biologie, kterou si skutečně musíte přečíst, se dozvíte nejen o tajemství ženského orgasmu a menstruačních mýtech, ale třeba také

to, proč si Marie Bonapartová nechala operativně upravit klitoris nebo proč je na měděné destičce, kterou lidstvo vyslalo do vesmíru, ženské přirození cenzurováno.

Moje rudá knížka [Lenka Blažejová](#) •

Menstruace je přirozený proces. Ale spíš se o ní mlčí nebo je tiše trpěna. Může ale být zajímavá, inspirativní, nebo dokonce vtipná? Grafička a výtvarnice Lenka Blažejová věří, že ano. A proto ručně napsala a vytvořila obrázkovou knížku plnou lehkosti a humoru. Seznámíte se v ní se zajímavostmi z historie, ale i ze žhavé současnosti. Kdo byl praotec vložek, kdy přišla lepicí revoluce nebo kdo je v Indii „menstruační muž“? Objevíte, proč je lepší červená než modrá a z jakého důvodu je menstruační krev ceněna. Dozvíte se, jak proměny nálad souvisejí s přílivem a odlivem hormonů i koloběhem v přírodě a že je to tak v pořádku.

Malá velká cyklická dívka Sára, [Dana - Sofie Šlancarová](#) •

Konečně cyklická kniha pro vaše dcery! Cool cyklický příběh z dnešní doby, který baví číst dcery i jejich rodiče! Příběh 13leté Sáry, jež se právě mění z dívky v ženu. Kniha zodpovídá řadu zásadních otázek, které si dospívající dívka může klást: Co se to se mnou teď děje? Proč a jak se mění moje tělo? Proč jsem najednou náladová? Jak bude vypadat moje první menstruace? Co je to ta antikoncepce? Co si mám myslet o hormonálních pilulkách? Čím se od sebe liší ty 4 cyklické fáze? Jaká v nich jsem a jak je můžu využít, třeba ve škole? Rodičům pak tato kniha poskytuje netradiční a odlehčený návod, jak dceři předat všechny podstatné informace o cykličnosti, menstruaci, sexualitě i antikoncepci – a nevynechává ani tak důležitou roli táty!

Tohle není kniha jen o sexu Fashion Fever Chusita •

Tohle je necenzurovaný ilustrovaný průvodce po věcech ryze intimních. Dozvíš se všechno o sexualitě, přístupu k vlastnímu tělu i tělu toho druhého – otevřeně a bez vytáček. Tahle kniha plná informací, odborných názorů i postřehů vrstevníků a kvízů je pro všechny, kteří se chystají sexuálně žít, i pro ty, co už sexuálně žijou. Tahle kniha tě dostane. Bálsam na něco zeptat? Tak teď už se na nic nebudeš muset ptát. Uspokojení 100% garantováno!

Co dělat když... mám podezření ze sexuálního zneužívání dítěte?

... když Vám dítě řekne, že bylo zneužito? Jak poznám, že je dítě zneužíváno nebo bylo zneužito? Jak s dítětem mluvit a naslouchat mu, když se mi svěří?

- Kontaktujte: Rodičovská linka na čísle: 606 021 021 nebo přes chat, email: <https://www.rodicovskalinka.cz/>
- www.nasedite.cz
- www.linkabezpeci.cz
- www.ditekrize.cz
- www.e-bezpeci.cz
- www.bkb.cz
- Pro mentálně a fyzicky hendikepované děti: <http://www.petreisner.cz/#sexualita>

Tabulky levelů pro 5. ScioCíl

5.1.1 Umím se vyjádřit

0.	Začíná si uvědomovat, že ústní komunikace je základem vztahů s druhými lidmi. Většinou umí srozumitelně ústně odpovědět na položenou otázku nebo vyjádřit, co chce druhým sdělit. Vyjádří se pomocí obrázku.
	Řeknu paní učitelce ve školce, kde bydlím, kolik je mi let a co mě baví.
	Povyprávím babičce o tom, jak se mi líbilo v ZOO.
	Když mě bolí bříško, popíšu mamince, kde a jak.
	Nakreslím obrázek, který znázorňuje moje zážitky z výletu.
1.	Umí srozumitelně ústně vyjádřit, co chce druhým sdělit. Umí telefonovat lidem, které zná. Neostýchá se mluvit před skupinou známých lidí. Umí písemně sdělit jednoduché informace. Ovládá základní online komunikační nástroje. Zná základní anglická slovíčka a fráze.
	Ze školy v přírodě pošlu domů pohled, kde popíšu, co jsme dělali.
	Zavolám babičce a popíšu jí, jak se mám.
	Představím před třídou knížku, kterou jsem četl/a.
	Vytvořím plakát nebo jednoduchou prezentaci v Powerpointu s obrázky a textem o svém oblíbeném zvířeti.
	Napíšu rodičům sms nebo zprávu přes WhatsApp, jestli by k nám mohla odpoledne přijít kamarádka. Ověřím si, že si rodiče moji zprávu přečetli a že s tím souhlasí.
2.	Umí v různých situacích ústně vyjádřit, co chce sdělit, způsob vyjadřování přizpůsobuje situaci. Bez problémů telefonuje i lidem, které nezná. V bezpečném prostředí se neostýchá mluvit před skupinou neznámých lidí. Zvládne písemně sdělit i složitější věci. Zkouší druhým dávat konstruktivní zpětnou vazbu. Ovládá mnohé online komunikační nástroje. Umí základní věci vyjádřit anglicky.
	Když mám dojem, že dostáváme příliš dlouhé domácí úkoly z matematiky, srozumitelně a slušně to svému průvodci řeknu.
	Zatelefonuji Kovymu (známý youtuber) a domluvím s ním besedu u nás ve škole.
	Při společné práci na projektu se se spolužáky domlouvám také pomocí online komunikačních nástrojů (např. komunikace pomocí komentářů ve sdílených online dokumentech, chatovací aplikace, Skype, Meet apod.).
	Na školním shromáždění srozumitelně vysvětlím, proč považuji nové pravidlo, které se mi nelíbí, za špatný nápad.
	Do školní knihy pravidel srozumitelně zapíšu přijatá pravidla.
	Vysvětlím v angličtině, kudy se návštěvník naší školy dostane do naší třídy a jak tato třída vypadá.
	Po ukončení projektu dokážu průvodcům říct, co mě na projektu bavilo a co by mi příště vyhovovalo dělat jinak. Třeba že by mi víc vyhovovalo pracovat venku v terénu a nebýt tolik ve škole u počítačů.

3.	Zná rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací. Snaží se vědomě pracovat se svými neverbálními projevy. Písemnou komunikaci přizpůsobuje účelu a adresátovi a také tomu, že se s ním nevidí tváří v tvář. Umí popsat a vyjádřit své emoce. Plynule a bez ostychu mluví i před skupinou neznámých lidí. Umí poskytnout zpětnou vazbu. Dovede pracovat s mnoha online komunikačními nástroji, včetně slovníků nebo překladačů. Bez potíží se domluví anglicky.
	Ve škole se hodinu a půl zkusím vyjadřovat neverbálně v rozporu s tím, co říkám (tedy např. při souhlasení budu kroutit hlavou; při děkování se budu tvářit naštvaně apod.) a následně s ostatními prodiskutuji, jak to na ně působilo.
	V okamžiku, kdy jsem naštvaný/á na celý svět, umím popsat kamarádovi nebo kamarádce, jak se cítím.
	Aspoň týden si píšu deník, ve kterém popisuji, co se mi během dne přihodilo a jaké jsem z toho měl/a pocity.
	Do školního časopisu napíšu článek, ve kterém představím a zdůvodním své názory na aktuální téma nebo problém (např. kvalita jídla ve školní jídelně, změna klimatu, výhody a nevýhody využívání mobilních telefonů při výuce...). Článek bude srozumitelný a nebudou v něm pravopisné chyby.
	Dám zpětnou vazbu spolužákovi, který prezentuje svůj projekt, aniž bych se ho dotkl/a. Poděkuji za prezentaci, řeknu, jaké věci jsem se dozvěděl/a, co mi přišlo srozumitelné a co by se dalo udělat jinak.
	Se skupinou spolužáků uspořádáme (včetně technického zajištění) online besedu se zájemci o vzdělávání na naší škole, již se na dálku zúčastní i Ondřej Šteffl.
	Dokážu si anglicky povídat o běžných věcech s vrstevníkem z jiné země (např. v rámci mezinárodní výměny nebo mezinárodního školního projektu).
4.	Umí vhodně používat ústní, písemnou i neverbální komunikaci k vyjádření svých myšlenek, emocí a k přesvědčení jiných lidí o svém mínění, a to i ve formálních situacích. Zpětnou vazbu poskytuje uvážlivě a citlivě. Ovládá běžné online komunikační nástroje a bez problémů se naučí používat i nové. Domluví se plynně ústně i písemně anglicky.
	V rámci povinností služby vyřizuji e-maily a telefony do školy.
	Napíšu do novin článek, ve kterém vysvětlím své názory na studium na ScioŠkole nebo na aktuální celospolečenské téma (např. moderní technologie, změna klimatu, budoucnost dnešních mladých lidí apod.).
	Naučím se pracovat s novou aplikací, kterou využiji pro online prezentování výsledků svého projektu (např. Wonder me), a do následné diskuse o projektu zapojím spolužáky přímo v této aplikaci.
	Vytvořím anglickou prezentaci naší ScioŠkoly.
	Při plánování školního výjezdu do partnerské školy v zahraničí domluvíme spolu s našimi zahraničními vrstevníky program jednoho společně stráveného dne.
	Po prezentaci spolužákovi řeknu, v čem byla jeho prezentace pro mě přínosná a čemu jsem moc nerozuměl/a. Taky mu dám pár tipů, jak může svoji prezentaci příště vylepšit, a ukážu aplikaci, díky které mohou být prezentace interaktivnější.
	Nebojím se použít kritiku (třeba i obsáhlou), třeba kvůli obavám z přijetí či "ze slušnosti". Předtím ale konzistentně vystupuji jako upřímný a spravedlivý průvodce - vytvářím atmosféru, kde chybovat je správné.

5.	Míří slovy přesně. Umí přizpůsobit komunikaci prostředí, partnerovi i tématu. Svě znalosti efektivního vyjadřování a poskytování zpětné vazby aktivně používá a vede k tomu i ostatní. S jistotou zvládá osobní i online komunikaci i ve složitých či nepříjemných situacích. Dokáže korigovat vlastní neverbální projevy a rozpoznat, když dochází k rozporu mezi verbální a neverbální komunikací.
	Při zadávání projektů nebo domácích úkolů nemám problém dětem srozumitelně říct, co po nich chci.
	Jako průvodce děti ve škole vedu k tomu, aby si vzájemně dávaly zpětnou vazbu. Ukazuji jim, co mohou konkrétně říkat, když se jim dávání zpětné vazby nedaří.
	Kolegovi v práci, který má problém s dodržováním termínů, dokážu jasně sdělit, co a dokdy bych od něj potřeboval/a, a to jak osobně, tak v online komunikaci.
	Kdyby na to přišlo, poradím si třeba s natočením videa nebo podcastu.
	Nečekám, až se osobní problém s druhým člověkem spraví sám, nebo vyšumí. Místo toho aktivně jdu za člověkem, se kterým ten problém nastal.
	Dokážu volit slova a tón tak, že povzbudím své spolužáky k aktivní účasti na tvorbě školy a společné zodpovědnosti vůči pravidlům, která mezi sebou máme.

5.1.2 Umím naslouchat

0.	Dokáže chvíli naslouchat jednomu člověku. Udrží oční kontakt. Umí zopakovat, co slyšel/a. Vnímá neverbální komunikaci, a to nejen když komunikuje tváří v tvář, ale i při videohovorech.
	Před spaním tiše poslouchám pohádku.
	Když můj bratr mluví o tom, kam bychom měli jet na výlet, a mě k tomu taky něco napadne, nechám ho nejdřív domluvit a teprve pak řeknu svůj nápad.
	Na přání dědečka zopakuji, co mi říkal o tom, jak se má zacházet s kleštěmi.
	Když máme s nemocnou babičkou videohovor, poznám, že je ráda, že nás může vidět alespoň přes obrazovku počítače.
1.	Dokáže soustředěně naslouchat alespoň 15 minut. Zeptá se, když nerozumí. Zareaguje, když se ho/jí sdělení nějak dotýká. Umí přijmout jednoduchou zpětnou vazbu. Rozpozná základní neverbální projevy, a to i v online komunikaci. Rozumí jednoduchým anglickým výrazům a frázím.
	Když si na adaptáku večer vykládáme strašidelné historky, neskáču kamarádovi do vyprávění.
	Z emotikonů v komunikaci v rámci rodinné skupiny na WhatsAppu vyčtu, že brácha zvládl těžkou zkoušku skvěle.
	Odpovím, když se mě průvodce na něco zeptá. Pokud jsem jeho otázku nevnímal/a, omluvím se a poprosím, jestli by ji mohl zopakovat.
	Když nerozumím zadání domácího úkolu, ptám se, dokud nepochopím, co se po mně chce.

	Podle toho, jakým tónem maminka mluví a jak se u toho tváří, poznám, jestli je spokojená nebo rozzlobená.
	Se spolužáky si vzájemně zkusíme poslat e-mail, přečíst jej a odpovědět na něj.
2.	Soustředěně naslouchá po delší dobu. Porozumí běžné písemné zprávě od jiného člověka. Porozumí základnímu sdělení v angličtině. Uvědomuje si neverbální komunikaci, chápe její význam a zkouší na ni vhodně reagovat. V některých situacích dokáže přijmout zpětnou vazbu. Orientuje se v tom, jak funguje online komunikace, a začíná rozumět jejím výhodám i nástrahám.
	Vlastními slovy popíšu obsah delší nebo složitější verbální komunikace – např. spolužačce, která chyběla na školním shromáždění, popíšu, co se tam řešilo.
	Když z neverbálních projevů kamarádky usoudím, že je na mě našťvaná (např. vyhýbá se očnímu kontaktu a setkání se mnou), popíšu jí, jaké projevy chování na ní pozoruji, a zeptám se jí, co znamenají. Pokud zjistím, co konkrétně se jí dotklo, omluvím se a vysvětlím, že svých chování jsem jí nechtěl/a ublížit.
	Když mi průvodce řekne, že jsem se ke spolužačce choval/a agresivně, nepřu se a přemýšlím, zda je to pravda, případě si řeknu o popis situace z jeho perspektivy.
	V našem projektovém týmu o historii vesmírných letů se domlouváme na obsahu prezentace přes WhatsApp. Dokážu shrnout seznam úkolů, které se nám během diskuse objevily. Rozdělíme si je zítřka, až se potkáme naživo ve škole.
	Se spolužáky se podíváme na pět videí na TikToku a zkusíme zjistit, co chtěl autor sdělit. Chtěl mi něco prodat? Chtěl mne k něčemu přimět? Chtěl jen vyjádřit své pocity? Chtěl získat více followerů?
	Podívám se na jednoduché anglické video na Youtube a mladšímu spolužákovi, který nerozumí anglicky, vysvětlím v základu jeho obsah.
3.	Aktivně naslouchá a vnímá i věci, které jsou v rozporu s jeho/jejím očekáváním. V písemné a online komunikaci odhalí i „skrytá“ sdělení. Rozumí anglicky. Vnímá nesoulad mezi verbálními a neverbálními projevy naživo i online a snaží se dle konkrétní situace vhodně reagovat. Dokáže přijmout zpětnou vazbu a vzít si z ní poučení.
	Když mi průvodce po prezentaci projektu dává zpětnou vazbu k její formě, zapíšu si, co se mi dařilo a nedařilo, abych to při další prezentaci v jiném projektu mohl/a využít.
	Když se ke mně spolužačka chová ve třídě přátelsky, ale na sociálních sítích si dělá legraci z mých názorů, uvědomím si ten rozpor v chování v jejím chování a zařídím se podle toho.
	Když mi kamarád říká, že mi rád pomůže, ale podle jeho neverbálních projevů si myslím, že se mu do toho nechce, poděkuji mu za nabídku pomoci a řeknu mu, že to zvládnou sám/sama.
	Když mi kamarádka popisuje svůj konflikt s bratrem, občas shrnuji její vyprávění, abych se ujistil/a, že rozumím situaci.
	Jsem zaskočený/á, když nový spolužák, který mi byl od počátku hrozně sympatický, se začne k ostatním chovat hrubě. Uvědomím si, že to je haló efekt.
	Z množství vykřičníků a pravopisných chyb ve zprávě od kamaráda odhadnu, že byl při psaní asi v silných emocích, a rozhodnu se na zprávu zareagovat, až se uvidíme.
	Vedu desetiminutový rozhovor v angličtině s Melissou, která je u nás ve škole rodilou mluvčí angličtiny.

4.	Při naslouchání si uvědomuje, že se druhý může nacházet v jiné situaci, a respektuje jeho pohled na věc, i když s ním nesouhlasí. Písemnou a online komunikaci čte s porozuměním k jejím limitům. Rozumí anglicky skoro tak dobře jako česky. Pracuje s neverbálními projevy mluvcího a umí dát verbálně i neverbálně najevo, že poslouchá.
	Když mi kamarádka popisuje nelehkou životní situaci, do které se dostala, občas shrnuji a parafrázuji její vyprávění, abych se ujistil/a, že rozumím situaci i jádru problému, a dal/a najevo, že poslouchám. Svůj názor na věc vyjádřím až ve chvíli, kdy si o něj řekne.
	Když se kamarádka při rozhovoru v kavárně hrbí, má ruce i nohy křížem a přitom mi říká, jak se má báječně, řeknu jí, že její řeč těla naznačuje, že ji něco trápí. Zeptám se, jestli se něco děje a zda o tom chce mluvit.
	Když mi kamarádka po sítích posílá vzkazy, které ve mně vyvolávají negativní emoce, snažím se, abychom si to raději vysvětlili osobně.
	Poslechnu si něčí životní příběh a potom si napíšu, co si z něj mohu vzít pro svůj život.
	Poté, co si s průvodcem vyměníme čtyři e-maily a stále nedocházíme k vzájemnému porozumění, mu raději zatelefonuji a vyřídím věc ústně, protože vím, že se lépe pochopíme.
	Dojednám u nás ve škole návštěvu věhlasného světového biologa, který neumí česky. Spolužákům, kteří nemluví tak dobře anglicky, překládám, o čem hovoří.
5.	Naslouchá druhým s plnou pozorností a udržuje příjemný oční kontakt. Písemné sdělení téměř vždy pochopí v souladu se záměrem druhé strany. Vnímá neverbální komunikaci a dle potřeby umí mluvcímu pomoci s vyjádřením. Dokáže druhým naslouchat s respektem a bez hodnocení. Dokáže přijmout i nedokonale poskytnutou zpětnou vazbu jako dar, který buď přijme, nebo nevyužije. Dokáže druhým naslouchat prostřednictvím všech možných komunikačních kanálů.
	Rád/a si vyslechnu názory kamarádky na to, kolik času by měly děti trávit u počítače. Přikyvováním a slovy jako „hm, ano, rozumím“ dávám najevo, že poslouchám, a svůj názor řeknu, až když se mě zeptá.
	Když mě někdo hrubě a nevybíravě kritizuje a třeba i uráží, přemýšlím, zda nemá v něčem přece jen pravdu. Hledám v jeho kritice věcnou podstatu a snažím se z ní poučit.
	Když si kamarádka při rozhovoru pořád upravuje vlasy nebo poklepává prsty, zeptám se, jestli je z něčeho nervózní, a snažím se ji povzbudit, ať se mi svěří, co ji trápí. Že na to nemusí být sama.
	Vím, že když se Lucka potřebuje svěřit, ráda se mnou jde na procházku, zatímco Katka si se mnou o svých problémech raději chatuje.

5.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních

0.	Zná základní pravidla slušného chování vůči druhým, k jejich dodržování ale občas potřebuje podporu dospělého. Vnímá své vlastní potřeby a s podporou se je učí vyjadřovat tak, aby tím neohrožoval/a druhé.
	Vím, že není slušné brát jiným dětem hračky z ruky, i když se někdy neudržím a seberu bratrovi autíčko, protože si s ním chci taky hrát.

	Nelíbí se mi, když mi bratr sebere hračku. Jdu za mámou a poprosím ji, ať bratrovi řekne, že mi ji má vrátit.
	Když v obchodě dostanu chuť na bonbóny, poprosím tátu, aby mi je koupil.
1.	Dodržuje základní pravidla slušného chování. Zkouší nechávat projevít ostatní, i když s nimi nesouhlasí. Umí použít pravidlo STOP, když mu/jí něco není příjemné.
	Umím říct STOP, když mi spolužák mává rukou před obličejem a mně se to nelíbí.
	Když mi kamarád vypráví o svém křečkovi, nechám ho domluvit, i když mě jeho vyprávění moc nezajímá.
	Ve škole někdy nechám odpovědět spolužáka, i když také znám správnou odpověď.
	Abychom se nehádali o to, kdo bude ve třídě pracovat s Ozobotem, dohodnu se se spolužáky na pravidlech půjčování.
2.	Ví, že různí lidé mohou mít různé potřeby, ale stejné právo se vyjádřit. Umí slovně vyjádřit, co potřebuje. Zamýšlí se nad tím, proč je mu/jí něco nepříjemné. Je-li to vhodné, umí odkázat na pravidla slušného chování nebo školní pravidla. Neuráží druhé. Dokáže se omluvit. Zkouší používat respektující komunikaci.
	Když si bratr pouští v pokoji hudbu a já se nemohu soustředit na čtení, zkusím na něj nekřičet, ať to vypne, ale požádám ho, jestli by si to nemohl pustit do sluchátek.
	Když mi spolužák řekne, ať mu nehážu mikinu na zem, omluvím se.
	Vysvětlím mamce, že se mi nelíbí, když mi pořád připomíná, ať si uklidím v pokoji. Že si uklidím, i když mi to řekne jen jednou.
	Když spolužák využívá mobil mimo mobilní zónu, řeknu mu, ať to nedělá, protože to je proti školním pravidlům.
3.	Umí vyjádřit své potřeby a vymezit své hranice. Zajímá se o potřeby a problémy ostatních a v klidných situacích je dokáže zohlednit. Když není v afektu, používá respektující komunikaci.
	Spolužákovi, který ode mě pořád čerpá informace pro svůj poster, řeknu, že mi to je nepříjemné a že i on se toho víc naučí, když si některé informace dohledá sám a nebude všechno kopírovat ode mě.
	Projevím soustrast, když zjistím, že kamarádovi umřela babička.
	Když mě při společné práci na projektu spolužačka, která má jiný názor, shazuje a uráží, řeknu jí, že to není férové chování, a požádám ji, ať se vyjadřuje k mým návrhům a ne k mé osobě.
	Dokážu pomoci autistickému spolužákovi.
4.	Umí říct, co potřebuje a co cítí. Umí říct „ne“ respektujícím a nezraňujícím způsobem. Používá respektující komunikaci i v emočně vypjatých situacích. Umí se vcítit do situace druhého a empaticky naslouchat. Dokáže se zdravě prosadit.
	Domluví se s přítelkyní, že se s ní nebudu scházet každý den, protože potřebuji také nějaký čas na učení a na své koníčky.
	Když mě kamarád požádá, jestli bych za něj nezaskočil/a jeden den na brigádě, a mně se to nelíbí, protože firma má uzavřenou smlouvu s ním a ne se mnou, odmítnu to, i když mám ten den zrovna volno.
	Respektuji, že jsou někteří moji kamarádi věřící, i když já v Boha nevěřím.

	Uznám, že se rodiče o mně báli, když jsem se vrátil/a pozdě v noci z rockového koncertu, a nevyčítám jim, že na mě křičeli, protože jim ujely nervy.
5.	Rozlišuje nižší a vyšší potřeby. Hlídá si své hranice. Poznává, kdy je dobré se prosadit a kdy ustoupit. Vnímá druhé lidi jako rovnocenné, umí vyslechnout jejich potřeby a respektovat je, i když je vyjadřují nedokonalým způsobem. Dokáže druhým, zejména dětem, pomoci s vyjádřením jejich vlastních pocitů a potřeb.
	Když mi syn řekne, že si večer potřebuje zahrát s kamarády online hru, dovolím mu to, i když hraní počítačových her zrovna nefandím.
	Při spolupráci v týmu přistoupím na postup práce, který prosazuje kolega, i když mám pochybnosti o jeho efektivitě, protože shoda v týmu je pro mě důležitější než dodržování konkrétního pracovního postupu.
	Vedu žáky k tomu, aby respektovali mou přestávku a mé osobní volno.
	Při urovnávání sporů mezi dětmi je vedu k tomu, aby si vzájemně řekly, co potřebují a jak by se jejich potřeby daly naplnit bez toho, že by to ohrožovalo toho druhého.

5.1.4 Víím, jak komunikovat ve speciálních situacích (porady, diskuse, online)

0.	Rozlišuje komunikaci v rodinném kruhu a v jiných prostředích. Rozpoznává vyprávění od diskuse. Dokáže se zapojit do komunikace ve větší skupině, kterou vede dospělý, a přihlásit se o slovo.
	Zapojím se doma do diskuse, kam pojedeme na dovolenou – třeba řeknu, jestli by se mi víc líbilo jet do hotelu nebo pod stan.
	Ve školce se představím a řeknu, co mě baví a co mám rád/a.
	Když si ve školce společně vyprávíme, co jsme zažili o víkendu, poslouchám ostatní, když mají slovo, a nepřerušuji je. Počkám, až přijde řada na mě, nebo se přihlásím o slovo.
1.	Učí se formálně komunikovat ve skupině. Dodržuje základní pravidla skupinové diskuse, umí se přihlásit o slovo a předat slovo druhému. Nechá druhého domluvit. V případě potřeby umí zdvořile vstoupit do komunikace.
	Když ve škole debatujeme v komunitním kruhu, dodržuji stanovená pravidla.
	Když se potřebuji na něco zeptat kamaráda, který zrovna mluví s někým jiným, řeknu: „Promiň, že tě přerušuju...“
	Dokážu počkat, až druhý domluví, i když někdy to nevydržím a skočím mu do řeči.
	Zkousím shrnout komunikaci za skupinu, např. před ostatními řeknu, na čem se naše skupina shodla.
2.	Je platným účastníkem skupinových diskusí. Má první zkušenosti s řízením diskuse a zná některé techniky usnadňující společnou diskusi. Zná výhody, rizika i pravidla komunikace v online světě.
	Když na mě přijde řada, vedu ve třídě komunitní kruh a hlídám jeho pravidla.

	Už jsem použil/a některé postupy, které podporují a rozvíjejí společnou diskusi (např. shrnutí myšlenek, které dosud v diskusi zazněly, přeformulování myšlenky vlastními slovy, dotazování ostatních, co si o tom myslí apod.).
	Nekomunikuji online s lidmi, které neznám.
3.	Umí řídit diskusi v prostředí školy – předávat slovo, shrnovat závěry, vybízet k hledání řešení apod. Aktivně ovládá i další komunikační techniky, jako brainstorming, argumentační techniky nebo asertivní techniky. Dokáže se zapojit do internetových diskusí. Umí vyhodnotit, kdy se do diskuse nezapojovat.
	Při řízení školního shromáždění jsem vědomě použil/a některé techniky řízení skupinové diskuse (např. shrnování, usměrňování diskuse vzhledem k cíli apod.).
	Na školním shromáždění přednesu argumenty pro změnu školního pravidla, které mi přijde špatně nastavené.
	Když se dva spolužáci nemohou dohodnout, zkusím jim pomoci se domluvit s využitím parafrázování, rámování, shrnování či jiných komunikačních technik.
	Při plánování toho, jak bude probíhat náš poslední školní den, podpořím generování nápadů pomocí vhodné techniky.
	V diskusi k domácím úkolům na Facebooku vyjádřím svůj názor, ale když se pak rozhoří „flame“ plný urážek, už se nezapojuji.
4.	Umí řídit komunikační procesy i mimo prostředí školy. Ovládá facilitační techniky, přesvědčovací a vyjednávací techniky. Nepoužívá argumentační fauly. Umí moderovat studentskou konferenci a videokonferenci.
	Řídím debatu na téma klimatické hrozby, kterou naše škola pořádá pro mladé lidi z našeho města. Na závěr debaty sesbírám od účastníků nápady, co mohou ke zmírnění dopadů klimatické změny podniknout sami mladí lidé a děti.
	Při prosazování vlastního názoru nepoužívám argumentační fauly, mezi které patří například apel na tradice („vždy se to tak dělalo, tak proč zavádět novoty“) nebo apel na autoritu („když to říká pan ředitel, tak to přeci musí být pravda“) či jiné apely.
	Při řízení celoškolní debaty používám základní principy facilitace, například že skupinovou diskusi dovedu k domluvenému cíli, každému zúčastněnému dám prostor vyjádřit se, ale hlídám čas, abychom vše stihli dle plánu.
	Facilituji online setkání koleje, jehož cílem je dohodnout se, co budeme společně dělat v rámci koleijního dne.
5.	Ovládá řadu komunikačních technik, umí je vhodně použít a dokáže je učit druhé. Uvědomuje si své silné a slabé stránky v komunikaci a pracuje s nimi. Aktivně vyhledává příležitosti k rozvoji svých komunikačních dovedností.
	Ovládám řadu participativních metod, které podporují diskusi a zapojení všech zúčastněných, například brainstorming, word café, panelová diskuse a jiné.
	Při řízení porady pracovního týmu využívám dle situace vhodné techniky, které pomáhají vést diskusi směrem k cíli (například pouze facilituji a neovlivňuji diskusi svými názory, dbám na to, aby každý zúčastněný dostal prostor vyjádřit se, podporuji účastníky diskuse, aby vyjadřovali různé názory a současně respektovali názory ostatních, atd.).
	Přihlásím se na kurz facilitace, protože vím, že mám v této oblasti rezervy.

	Na online třídní schůzce zjišťuji názory a potřeby rodičů pomocí interaktivní aplikace (např. Mentimeter, Socrative, Kahoot aj.), abych rodiče více zapojil/a do diskuse.
	Vyhledávám příležitosti ke komunikaci s počítači, virtuálními asistenty a umělou inteligencí.

5.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým

0.	Získává první zkušenosti s vrstevnickými skupinami. Začíná rozumět tomu, že spolupráce s jinými dětmi je užitečná. Spolupracuje zatím s těmi, kdo jsou mu/jí sympatičtí.
	Na hřišti se připojím k dětem, které hrají na schovku.
	Mám radost, když náš tým ve fotbale vyhrál, i když jsem sám nedal žádný gól.
	Když si ve školce můžeme vybrat, s kým chceme být ve skupince na nějakou práci, jdu do skupinky se svými nejlepšími kamarády/kamarádkami.
1.	V týmu nevědomě zaujímá svou přirozenou roli. Poznává, že někdy se mu/jí v týmu pracuje dobře a někdy to jde hůř. Zná několik výhod týmové spolupráce.
	Dokážu vyjmenovat několik výhod týmové spolupráce (např. můžeme si práci rozdělit, můžeme si navzájem pomáhat apod.).
	Vím, s kterými dětmi ze třídy se mi pracuje dobře a s kým mi to moc nejde.
	Když v tělocviku hrajeme fotbal, chci být vždy v útoku, protože se tak umím lépe zapojit do hry našeho týmu.
2.	Do spolupráce se zapojuje hlavně v situacích, které jsou mu/jí blízké. Ví, čím může týmovou práci podpořit a čím ji naopak oslabit, a zkouší své znalosti při práci v týmu používat. Uvědomuje si, že při spolupráci je potřeba si rozdělit role, a aktivně si zkouší různé role v různých situacích. Má zkušenost s rolí vedoucího týmu.
	V týmu, co plánuje školní výlet, jsem si vzal/a na starost konkrétní úkol (např. plánování trasy, zajištění dopravy, vedení rozpočtu, apod.).
	Už jsem si ve škole zkusil/a vést nějaký tým (např. při práci na projektu). Dohlédl/a jsem na rozdělení úkolů a občas jsem se ostatních zeptal/a, jak jsou s prací daleko.
	Když spolužák při práci na projektu pořád kritizuje návrhy ostatních, řeknu mu, že by bylo lepší, kdyby přišel s konkrétním návrhem, jak některé situace řešit jinak.
3.	Umí spolupracovat s většinou členů týmu. Své úkoly při společné práci většinou splní včas. Dokáže v týmu zastat i roli, která mu/jí není úplně blízká. Ve vedoucí roli umí svůj tým motivovat a vyřešit některé problémy. Zná fáze vývoje týmu.
	Když mám v matematice splněný týdenní plán, jdu pomoci těm, co pomoc potřebují, i když se s nimi moc nekamarádím.
	Když posledně na schůzce týmu chyběla naše zapisovatelka, nabídl/a jsem se, že za ni zaskočím, i když radši mluvím než píšu.
	Když vedu nějaký tým, pravidelně se ostatních ptám, jak se jim práce daří a co potřebují. Říkám jim, co už je uděláno a co je třeba ještě dodělat.

	Už jsem při práci v týmu použil/a některou z metod, které pomáhají dojít ke společné shodě (např. shrnování myšlenek, aktivní doptávání, sepsání výhod a nevýhod apod.).
4.	Při týmové práci vnímá odpovědnost nejen za svůj výsledek, ale i za výsledek celého týmu. Umí rozpoznat a využít schopnosti členů týmu. Umí navrhnout složení týmu s ohledem na to, co kdo umí a rád dělá. Dokáže tým vést a motivovat. Má znalosti o fázích vývoje skupiny, skupinové dynamice, o různých stylech vedení a umí je použít v praxi.
	Pro práci na mém projektu jsem oslovil/a několik spolužáků, které jsem si vybral/a podle toho, zda umí věci, které budeme pro splnění projektu potřebovat.
	Když se někomu v týmu něco nedaří, hledám možnosti, jak mu s jeho úkolem pomoci, nebo možnosti výměny úkolů či rolí.
	Při kolejném dni dokážu v naší koleji rozdělit úkoly tak, aby byl každý člen koleje zapojen přiměřeně svému věku a svým schopnostem.
5.	Podporuje a motivuje ostatní členy týmu. Při spolupráci vytváří příjemné pracovní prostředí. Poznává chyby v práci týmu, umí je napravit a využít k učení. Při vedení týmu volí podle situace vhodný styl vedení s ohledem na jeho výhody a nevýhody. Uplatňuje základní koučovací techniky pro podporu spolupráce. Umí podpořit a facilitovat spolupráci v týmech, jichž není sám/sama členem.
	Při vedení týmu přistupuji k různým členům podle toho, jaké jsou jejich silné a slabé stránky - někomu dávám jasné instrukce, někomu stačí jen říct cíl, někomu dávám termíny o pár dní dříve, aby práci odevzdal včas, apod.
	Když při přípravě expedice, které jsem garantem, nefunguje komunikace mezi členy týmu, kteří mají plánovat stravování, pomohu jim s identifikací problému v komunikaci a jeho odstraněním.
	Při vedení projektového týmu využívám koučovací principy a model GROW ¹⁰ pro dosažení stanoveného cíle.

5.2.2 Umím řešit konflikty

0.	Po upozornění si uvědomí, že je součástí konfliktu. Na dotaz umí vyjádřit, jak se v konfliktu cítí. S dopomocí zkouší zpětně popsat některé spouštěče konfliktů v konkrétních situacích.
	Pochopím, že bych se neměl/a hádat se sestrou, když mě na to maminka upozorní.
	Popíšu tátovi, že jsem byl/a hodně naštvaný/á, když se bratr přehraboval v mojí skříňce.
	Mám vztek, že na mě po bojovce nezbyla odměna, i když ostatní ji dostali. Po rozhovoru s vedoucím hry chápou, že tahle nespravedlnost nebyla myšlená schválně a věřím mu, že mi odměnu přinese zítra, jak slíbil.
1.	Uvědomuje si, že se dostal/a do konfliktu. Při řešení konfliktu začíná dávat přednost ústní komunikaci před agresí nebo útokem. S dopomocí umí popsat své potřeby pomocí já-výroku. Po odeznění konfliktu dokáže s dopomocí hledat řešení, jak podobným situacím předcházet.

¹⁰ Koučovací metoda, která pomáhá dosáhnout cíle zvláště ve chvílích, kdy se tým „zasekne“. GROW je zkratka z anglických slov Goal, Reality, Options, Will/Way forward.

	Popíšu tátovi, proč mě bratr naštvál. Zkousím přitom mluvit o sobě, ne o bratrovi - např. „Vadilo mi, že si vzal moji krabici lega bez zeptání.“
	Když se s bratrem přetahujeme o hračky a mamka nás přijde od sebe odtrhnout, umím odpovědět na otázku: „Máš nápad, jak se příště takové rvačce vyhnout?“
	Když se sousedka v lavici roztahuje na můj půlku, řeknu jí, jestli by nemohla zůstat na svojí půlce, místo abych ji odstrčil/a.
	Když se dozvím, že o mě spolužák říkal něco, co není pravda, jdu za ním a zeptám se, co ho k tomu vedlo.
2.	Při řešení konfliktu většinou dává přednost komunikaci před agresí nebo útekem. V konfliktu někdy ovládne své emoce. Po odeznění/ovládnutí prvotního afektu umí popsat své emoce a potřeby pomocí já-výroků. Snaží se porozumět potřebám a emocím druhých. Přichází s návrhy na řešení konfliktů. Umí se omluvit.
	Když mě spolužák naštvé tím, že mi přesune lavici, na které zrovna píšu, řeknu mu: „Potřebuju, aby ses mě příště zeptal, než mi přesuneš lavici“, místo abych do něj lavicí vztekla najel/a.
	Popíšu mamce, že jsem potřeboval/a dopsat úkol a nemohl/a jsem se soustředit, když mi bratr pouštěl u ucha hudbu.
	Když na mě spolužák vyjede, proč jsem mu schoval/a mobil, omluvím se a vysvětlím, že jsem si myslel/a, že vidí, kam ho uklízím, aby se nerozbil.
	Poté, co jsme se se sestrou pohádali o to, kdo bude sedět ve vlaku u okna, navrhnou, že se můžeme po 15 minutách střídat.
	Když mě bratr ruší při čtení, pomocí já-sdělení mu řeknu, že mi to vadí.
3.	Konflikty zbytečně nevyvolává. Při konfliktu často ovládne i své emoce. Rozliší nejen svoje potřeby a emoce, ale i potřeby a emoce druhých. Aktivně přispívá k řešení svých konfliktů a dokáže vstoupit do konfliktu druhých jako nestranná osoba.
	Když jsem naštvaný/á, dokážu napočítat do deseti nebo odejít pryč a vrátit se s klidnější hlavou.
	Chápu, proč se mamce nelíbí, že se večer před spaním dívám na mobil, i když jsem naštvaný/á, že mi ho sebrala.
	Když mi rodiče vyčítají, že jsem se vrátil/a pozdě domů a ještě jsem neudělal/a své povinnosti, omluvím se, vysvětlím svoje důvody pomocí já-výroků a navrhnou, že povinnosti splním, hned jak se navečeřím.
	Když se dva spolužáci hádají, zkusím jim pomoci se domluvit s využitím parafrázování, rámování, shrnování či jiných komunikačních technik.
	Když se rodiče doma hádají, řeknu jim, že mi není příjemné poslouchat jejich hádky, a poprosím je, jestli by s tím mohli přestat.
4.	Snaží se předcházet konfliktům. Má teoretické znalosti o dynamice a řešení konfliktu a umí je využít ke klidnému a oboustranně výhodnému řešení vlastních i cizích konfliktů. Vnímá emoce a potřeby druhých a reaguje na ně empaticky.
	Popíšu vývojové fáze konfliktu.
	Ve filmu nebo v divadelní hře poznám, jaký styl řešení konfliktu jednotlivé postavy používají.

	Když se nám nedaří společná práce se spolužákem, odvrátím hrozící konflikt tím, že včas řeknu: „Vnímám, že nám spolupráce nejde - nezkusíme raději pracovat odděleně? Nevyhovovalo by ti to víc?“
	Když mě večer na tramvajové zastávce začne slovně napadat podnapilý muž, je mi jasné, že nemá smysl snažit se o dialog, a raději jdu pryč.
5.	Většině konfliktů předchází jasným sdělováním svých postojů, zájmů a potřeb a respektováním emocí a potřeb ostatních. Pokud se do konfliktu dostane, umí použít funkční techniky jeho řešení. Zná techniky mediace a umí je použít. Průběžně si rozšiřuje své znalosti a dovednosti v oblasti řešení konfliktů.
	Před odjezdem na dovolenou si v rodině řekneme, co by chtěl každý z nás vidět a zažít, abychom si předem vyjasnili svá očekávání.
	Když se dva žáci ve škole perou, pomohu jim nejprve zpracovat jejich emoce a pak i věcné jádro jejich konfliktu.
	Přečetl/a jsem si knihu nebo jsem absolvoval/a kurz o řešení konfliktů.

5.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy

0.	Navazuje první kamarádské vztahy. Učí se poznávat, které vztahy jsou dlouhodobé a které nahodilé.
	Vím, že si mnou ve školce Pavel rád hraje, protože se s ním nepřetahuji o hračky.
	Na hřišti před naším domem si hrají s různými dětmi, ale vím, že s Katkou mě to baví nejvíc, protože si máme vždycky o čem povídat.
	Když potkám maminku své kamarádky Klárky, vždycky ji pozdravím a zeptám se, co Klárka dělá.
1.	Navazuje nové kamarádské vztahy a udržuje ty stávající. Umí se chovat v kolektivu a dávat prostor ostatním. Uvědomuje si, že některé chování nemusí být druhým příjemné.
	Kamarádovi, který si zapomněl doma penál, půjčím pero.
	Nepovyšuji se nad ostatní, i když mi jde něco lépe než jim.
	Když mi soused/ka v lavici řekne, ať se jí pořád nedívám do sešitu, omluvím se a snažím se to už nedělat.
	Na shromáždění ostatní nepřekřikuji, ale přihlásím se a čekám na vyvolání.
	Přijdu za novým spolužákem, pozdravím ho a představím se mu.
2.	S bližšími kamarády tráví více času, sdílí zážitky, vyměňuje si laskavosti. Ve škole se snaží přispívat k příjemné atmosféře. Zná zásady respektující komunikace a snaží se je používat v komunikaci s vrstevníky i s dospělými.
	Pochválím kamarádovi jeho prezentaci.
	Zajímám se o to, co moji kamarádi/kamarádky dělali o víkendu.

	Chodím na návštěvu ke kamarádům/kamarádkám, někdy u nich přespávám.
	Otevřu spolužačce dveře, když vidím, že má plné ruce.
	Neposmívám se žádnému spolužákovi.
	Vím, kdy mají někteří kamarádi narozeniny, a umím jim vybrat vhodný dárek.
3.	S bližšími kamarády navazuje hlubší vztahy. Vůči lidem, k nimž nemá tak blízko, se chová s respektem, ale umí vymezit své hranice.
	Mám kamaráda/kamarádku, se kterým/kterou dokážu trávit hodně času.
	I když mě jedna spolužačka někdy hrozně štve, pomáhám jí s angličtinou, která jí moc nejde.
	Uspořádám piknik pro kamarády.
	Když nesouhlasím s názorem průvodců, dokážu jim slušně oponovat.
	Zkousím různé varianty obrany proti popichování ze strany otravného spolužáka.
4.	Vytváří trvalá přátelství. Ve vztazích si umí vymezit hranice a respektuje hranice ostatních. Chová se tak, aby si neudělal/a nepřítele. Rozpozná patologický vztah a dokáže z něho vystoupit.
	Zajímám se o názory přátel na to, co bych měl/a dělat po maturitě.
	Mám kamaráda nebo kamarádku, kterému/které se mohu svěřovat se svými starostmi.
	S kamarády, které osobně vídám jen občas, si volám, píšu nebo chatuju.
	Nebojím se seznámovat a vím, že to nemusí vyjít.
	Když mi partner/ka několikrát denně volá a zjišťuje, s kým jsem, začnu s ním/ní řešit meze své osobní svobody.
5.	Vytváří svobodné, hluboké a přijímající přátelské vztahy. Uvědomuje si, že na plnohodnotném přátelství se musí pracovat. Ve svém chování ve vztazích je příkladem pro druhé.
	Mám stále přátele, se kterými se navštěvujeme, podnikáme společně aktivity a vyměňujeme si názory.
	Dokážu s partnerem/partnerkou mluvit o problémech, s kterými se ve vztahu setkáváme.
	Když zjistím, že moji přátelé mají problémy, tak jim podle svých možností pomáhám, i když kvůli tomu musím omezit svůj vlastní život,
	Když se s dlouholetým kamarádem dostaneme do ostrého sporu, najdu rozumné řešení, protože o kamaráda nechci přijít.

5.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině

0.	Uvědomuje si své místo v rodině a vnímá její přirozenou hierarchii. Když se ocitne v situaci, kdy může být někomu z rodiny prospěšný/á, rád/a mu pomůže. Ví, jak někomu z rodiny udělat radost.
	Když chci něco říct mámě, která si zrovna povídá s tátou, počkám, až domluví, a neskáču jim do řeči.
	S babičkou mluvím jinak a o jiných věcech než s bratrancem.
	Pomáhám malé sestřenici, která ještě neumí dobře chodit.
	Když mě děda požádá, abych mu přinesl/a brýle z ložnice, mám radost, že pro něj něco můžu udělat. Ví, že po operaci kyčle se mu špatně vstává z křesla.
1.	Ví, že je součástí rodinných vztahů, kde každý má své místo, svá práva i své povinnosti. Pomáhá doma dle svých schopností. Poznává některé situace, kdy může ostatním členům rodiny pomoci. Ví, jak jednotlivým členům rodiny udělat radost. Učí se respektovat, že nemůže naplňovat své potřeby na úkor potřeb jiných členů rodiny.
	Vyrobím sestře k narozeninám záložku do knížky, protože vím, že má ráda všechno, co souvisí se čtením.
	Vím, že vynášení tříděného odpadu do nedalekých kontejnerů je doma moje práce.
	Když se balíme na dlouhou cestu, jdu bez řečí pomoci s přípravou svačiny pro celou rodinu. Nošení věcí do auta nechám na bráchovi, protože má víc síly.
	I když bych chtěl/a taky nové lyže jako brácha, smírím se s tím, že zdědím ty jeho, protože chápu, že je zbytečně drahé kupovat nové lyže ve velikosti, kterou už máme. Ví, že mi rodiče koupí novou bundu, kterou si budu moci vybrat.
	Vím, že se mohu spolehnout na bráchu, protože se za mě vždycky postaví.
2.	Cítí zodpovědnost za vztahy v rodině. Podílí se na chodu domácnosti, pomáhá ostatním členům rodiny a dokáže je podpořit nebo potěšit. V konkrétních situacích dokáže upozadit své potřeby ve prospěch potřeb jiných členů rodiny.
	Pomáhám rodičům s domácími pracemi (vynášení koše, vyklízení myčky, práce na zahradě apod.).
	Vím, kdy mají moji blízcí narozeniny, a umím jim vybrat vhodný dárek.
	S díky odmítnu kamarádovo pozvání do kina, protože si vzpomenu, že k nám na návštěvu přijdou prarodiče, s kterými jsem se už měsíc neviděl/a.
	Když mě táta požádá o pomoc s vynesemím nákupu z auta, přestanu si chatovat se spolužáky a jdu mu pomoci, protože vím, že mu udělá radost, když nebude muset všechny věci nosit sám.
	Rozumím, že starší sestra může být na PC déle než já.
3.	Aktivně se zapojuje do rodinného života. Ctí všechny členy své rodiny, ale zároveň se vůči nim dokáže vymezit, když je potřeba. Uvažuje, zda by chtěl/a v budoucnu mít vlastní rodinu. Začíná poznávat partnerské vztahy.
	Když nesouhlasím s názorem rodičů, dokážu jim slušně oponovat.
	I když mě sestra někdy hrozně štve, pomáhám jí s angličtinou, která jí moc nejde.

	Povídám si s dědou o tom, jaké to bylo, když byl malý kluk. Hrozně nás to oba baví, děda má neuvěřitelné zážitky a umí o nich krásně vyprávět.
	Když mi babička nabízí po obědě ještě bábovku s ořechy, s díky odmítnu, protože mám na ořechy alergii, a místo bábovky navrhnou babičce, že jí ukážu fotky z našeho výletu na Slovensko.
	Když mám o víkendu čas, uvařím večeři pro celou rodinu. Vždycky vyberu nějaké speciální jídlo, na kterém si všichni pochutnáme.
4.	Postupně se odpoutává od své původní rodiny, ale nepřestává dál rozvíjet vztahy s jejími členy. Navazuje trvalé partnerské vztahy založené na vzájemné důvěře a respektu k osobním hranicím svým i svého partnera/partnerky. Umí partnerský vztah rozvíjet a pečovat o něj. Rozpozná patologický vztah a dokáže z něho vystoupit.
	Zajímám se o názory rodičů na to, co bych měl/a dělat po maturitě, ale vím, že rozhodnout se musím sám/sama.
	Nebojím se seznámovat a vím, že to nemusí vyjít.
	Když mi partner/ka několikrát denně volá a zjišťuje, s kým jsem, začnu s ním/ní řešit meze své osobní svobody.
	Respektuji, že v rodině partnerky to chodí jinak než v naší rodině, a беру si z toho pro sebe inspiraci. Například dám partnerce vědět, že jsem v pořádku dorazil domů, i když na to nejsem ze své rodiny zvyklý, protože chápu, že pro ni je to důležité.
	Uvědomuji si, že rodiče hrají a budou hrát v mém životě zásadní roli.
5.	Vytváří svobodné, hluboké a přijímající vztahy a uvědomuje si, že na plnohodnotném vztahu se musí pracovat. Založí-li rodinu, přijímá odpovědnost vůči partnerovi/partnerce a dětem. Ve svém chování ve vztazích je příkladem pro druhé. Chápe, že v jiných kulturách mohou být rodinné vztahy uspořádány jinak.
	Dokážu s partnerem/partnerkou mluvit o problémech, s kterými se ve vztahu setkáváme, a nacházet rozumná řešení.
	I když mám svůj vlastní život, navštěvuji své rodiče, volám si s nimi a pomáhám jim, když něco potřebují.
	Když manžel/ka onemocní, zvládnou se postarat o něj/ni i o rodinu.
	Nemáme s manželem/manželkou striktně rozdělené mužské a ženské práce, protože chceme vést děti k tomu, že každý by se měl umět postarat o různé věci v domácnosti bez ohledu na to, jestli je holka nebo kluk.
	Nechávám své děti rozhodovat ve všech situacích, kdy je to vzhledem k jejich věku možné.

5.3.3 Mám dobré intimní vztahy

- 0. Uvědomuje si rozdíly mezi pohlavími. Ví, co to znamená mít a nemít rád. Ví, jak různí lidé vyjadřují lásku. Umí správně pojmenovat pohlavní orgány. Zajímá se o rozmnožování a „odkud“ se berou děti.**

	Popíšu, čím se liší tělo holky a kluka, a správně pojmenuji všechny orgány.
	Vím, že když mi není dobře, můžu se schovat u maminky a cítím bezpečí a lásku.
	Vím, že děda projevuje lásku k babičce tím, že se s ní na procházce drží za ruku, a lásku ke mně projevuje tím, že mi kupuje zmrzlinu.
1.	Ví, co je láska a intimita. Cítí osobní prostor svůj i druhých lidí. Umí vyjádřit své pocity související s intimitou. Ví, co to je sexuální nátlak a zneužívání, umí je rozpoznat a říct si o pomoc.
	Promluví si s mamkou o tom, že se mi moc líbí nějaká holka nebo kluk ve škole.
	Vím, co jsou intimní orgány, a taky vím, že i jiné věci mohou být intimní a nemusím je sdělovat nebo se o ně dělit - např. moje poklady v krabici, moje sny, moje fantazie.
	Pokud se stydím převlékat ve škole, vím, že je to v pořádku. Ale taky vím, že když se druzí nestydí, je to taky v pořádku.
2.	Ví, jak funguje tělo muže a tělo ženy, a nebojí se to poznávat na sobě. Ví, jak se plodí děti a že sex je důležitou součástí partnerských vztahů. Ví, že existují různé druhy sexuálních aktivit. Ví, jak si lidé mohou projevovat vzájemnou náklonnost. Poznává, jak jeho/její pocity ovlivňuje blízkost někoho milého. Ví, co je to pornografie, a zároveň ví, že to není obraz reálných vztahů.
	Vnímám, že se moje tělo mění a zeptám se, když si nejsem jistý/á, co je normální.
	Cítím, že mi je příjemné dotýkat se vlastního těla, zkouším, co to dělá.
	Vím, že nikomu nemám posílat nahé fotky a ani je přeposílat, pokud je někdo pošle mě.
	Vím, že můžu začít menstruovat a co to znamená.
3.	Rozlišuje mezi zamilovaností, láskou a sexuální touhou. Uvědomuje si význam blízkosti, důvěry, něhy a pochopení v lásce a sexualitě. Ví konkrétně, jak probíhá porod, jaké jsou fáze těhotenství, péče o dítě. Ví, že sex je důležitou součástí partnerských vztahů. Zná zásady bezpečného sexu. Dokáže si poradit s vlastními projevy erotického vzrušení. Akceptuje existenci různých druhů sexuální orientace. Pocítí-li náklonnost k jiné osobě, umí to dát vhodným způsobem najevo.
	Když se mi líbí nějaký kluk a chci ho chytit za ruku, zeptám se, jestli je mu to taky příjemné.
	Vím, že je v pořádku, když hledám lásku. Chtěl/a bych někoho opravdu milovat, ale zatím jsem nepotkal/a tu pravou/toho pravého.
	Když přemýšlím, jestli už je čas se s někým intimně sblížit, vím, že je fajn, když mé srdce, tělo i mozek říká ano.
4.	Ví, jaký význam má sex pro fyzické, emoční i psychické zdraví. Zná historický kontext ve vnímání sexuality a velmi dobře teoreticky zná fungování lidského těla. Zná svoji sexuální orientaci, tužby a potřeby a přijímá je jako součást sebe sama. Své sexuální potřeby dokáže realizovat tak, aby druhé neobtěžoval/a ani jim neškodil/a. V intimním a sexuálním životě si dokáže nastavit hranice a respektuje je u druhých. Zná různé druhy sexuality.
	Znám základní mýty spojené se sexualitou – muži to chtějí víc, na velikosti penisu záleží, jednou týdně je akorát, panenskou blánu mají všechny ženy a lze ji protrhnout apod.
	Umím přijmout odmítnutí a umím odmítnout citlivě.
	Chápu, že porno funguje jako cesta ke vzrušení, ale ne ke spojení (se sebou samým, partnerem, láskou).

5. Zná svou vlastní sexualitu a vnímá její změny v průběhu života. Umí otevřeně komunikovat o svých sexuálních potřebách. Vnímá sexuální potřeby partnerky/partnera. Prožívá plnohodnotný a naplňující intimní život.

Žiju takový sexuální život, jaký chci a mohu.

Respektuji, že moje partnerka chce při sexu používat erotické pomůcky, a domluvím se s ní na způsobu, který vyhovuje nám oběma.

Vím, že pokud preferuji virtuální sex, strádají moje city, tělo i skutečné vztahy.

Otevřeně svému partnerovi řeknu, že po porodu prožívám sex jinak než dřív a že potřebuju najít, jaké formy sexu mi teď budou vyhovovat.