5. ScioCíl

Buduji dobré vztahy

Tato kompetence je důležitá proto, že:
5.1 Jsem sociálně gramotný/á
5.1.1 Žiji mezi lidmi
5.1.1.1 Vnímám a přijímám druhé
5.1.1.2 Pohybuji se v sociálních rolích
5.1.1.3 Přizpůsobím se nebo odolám sociálnímu tlaku
5.1.1.4 Funguji ve skupinách
5.1.1.5 Nakládám s hranicemi
5.1.1.6 Nakládám s autoritou
5.1.1.7 Řeším konflikty
5.1.1.8 Poskytuji a přijímám zpětnou vazbu
5.1.2 Jsem společensky obratný/á
5.1.2.1 Ovládám společenská pravidla
5.1.2.2 Navazuji kontakty
5.1.2.3 Přizpůsobím se v odlišném socio-kulturním prostředí
5.2 Buduji trvalé vztahy
5.2.1 Buduji zdravé vztahy
5.2.1.1 Buduji vztahy založené na důvěře
5.2.1.2 Odolám manipulaci a toxicitě ve vztazích
5.2.1.3 Čelím násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích(2)
5.2.1.4 Překonávám obtíže ve vztazích
5.2.1.5 Rozlišuji mezi lidským a syntetickým vztahem (10)
5.2.2 Buduji přátelské vztahy
5.2.2.1 Vybírám si přátele
5.2.2.2 Buduji kvalitní přátelství
5.2.3 Buduji vztahy v rodině
5.2.3.1 Mám své místo v rodině
5.2.3.2 Buduji rodinu založenou na péči a podpoře(12a)
5.2.3.3 Vychovávám děti
5.2.4 Buduji partnerské a intimní vztahy
5.2.4.1 Navazuji partnerské vztahy
5.2.4.2 Buduji kvalitní a plnohodnotný partnerský vztah
5.2.4.3 Nakládám zodpovědně s intimitou a sexualitou
5.3 Umím komunikovat
5.3.1 Ovládám metody komunikace
5.3.1.1 Umím mluvit
5.3.1.2 Domlouvám se s jinými
5.3.1.3 Vyjadřuji se písemně (5)

5.3.1.4 Ovládám komunikační kanály
5.3.2 Komunikuji s respektem a asertivně
5.3.2.1 Komunikuji s respektem
5.3.2.2 Komunikuji asertivně
5.3.2.3 Komunikuji poctivě (2)
5.3.3 Komunikuji cizími jazyky
5.3.3.1 Mluvím anglicky
5.3.3.2 Domluvím se v cizojazyčném prostředí
5.3.3.3 Tvořím cizojazyčné texty

5. Buduji dobré vztahy

Dobré vztahy jsou klíčovou oporou našeho života. Ovlivňují naši psychickou pohodu, pocit bezpečí, schopnost spolupracovat i zvládat náročné situace. Vztahy vznikají všude, kde jsme s lidmi v kontaktu – v rodině, mezi přáteli, ve třídě, v týmu, v komunitě i v každodenních drobných interakcích. V proměnlivém a nejistém světě budou právě kvalitní vztahy jedním z hlavních zdrojů stability, podpory a společenské soudržnosti. Tento ScioCíl proto rozvíjí kompetence, které nám umožňují vztahy vědomě vytvářet, udržovat a opravovat, když se naruší.

ScioCíl je strukturován do tří provázaných oblastí.
V části 5.1 Jsem sociálně gramotný/á se učíme orientovat v sociálním světě – rozumět skupinám, rolím, hranicím, autoritě, sociálnímu tlaku i konfliktům a způsobům jejich řešení.
V části 5.2 Buduji trvalé vztahy se zaměřujeme na kvalitu dlouhodobějších vazeb – přátelských, rodinných i partnerských a intimních – včetně témat důvěry, respektu, nastavování hranic a rozpoznání manipulace.
V části 5.3 Umím komunikovat rozvíjíme komunikační metody a kanály, dialog, respektující a asertivní jednání i odpovědnou komunikaci v digitálním prostředí.

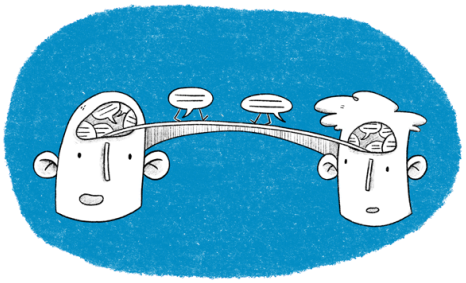
Vztahy nebudujeme jen s lidmi, ale také se zvířaty nebo např. s umělou inteligencí. Tento ScioCíl se soustředí primárně na mezilidské vztahy. Jiné typy vztahů zmiňuje pouze tam, kde mají přímý dopad na kvalitu vztahů mezi lidmi. Tedy např. schopnost rozlišit mezi skutečnou blízkostí a jejím technologickým napodobením bude do budoucna stále důležitější.

Budování dobrých vztahů úzce souvisí s dalšími ScioCíli. Bez porozumění sobě (SC3) nelze nastavovat zdravé hranice, bez odolnosti vůči tlaku a nejistotě (SC4) čelit konfliktům a bez hodnotového ukotvení (SC6) vytvářet vztahy založené na důvěře. Současně právě kvalitní vztahy posilují naši odolnost, smysl i schopnost učit se a společně utvářet budoucnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- kvalita mých vztahů zásadně ovlivňuje kvalitu mého života;
- bez spolupráce a domluvy s druhými nelze řešit složité úkoly ani společenské výzvy budoucnosti;
- konflikty a rozdílnost jsou přirozené a je třeba umět s nimi zacházet;
- blízké vztahy mohou být zdrojem podpory i rizika – potřebuji umět nastavovat hranice;
- digitální prostředí a nové technologie proměňují podobu vztahů a kladou nové nároky na naši sociální gramotnost.

5.1 Jsem sociálně gramotný/á



Málokdo z nás žije sám na pustém ostrově. Většinu času jsme naopak obklopeni lidmi, s nimiž máme bližší či vzdálenější vztahy. Je dobré si své vztahy s okolím uvědomovat a umět se v nich pohybovat.

5.1.1 Žiji mezi lidmi

Prvním stavebním kamenem této kompetence je vůbec porozumění tomu, jaká je úloha jiných lidí v životě člověka. Co to znamená, že člověk je sociální bytost, jak by s tím měl zacházet a vztahovat se obecně ke svému okolí i sám k sobě, ve světle interakce s okolím. To zahrnuje správné vnímání a vyhodnocování chování jiných, uvědomění si potřeby sounáležitosti, ovládání sociálních mechanismů jako je vzepření se nebo naopak přizpůsobení se sociálnímu tlaku, a práce s vlastními sociálními rolemi. Rovněž to zahrnuje kompetenci k fungování v různých skupinách a společenstvích, jichž jsme členy, a kompetenci k nakládání s hranicemi a autoritami.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.1.1 Vnímám a přijímám druhé	Přistupuji k ostatním s otevřeností. Zajímám se o to, co druzí prožívají a potřebují. Chci přispívat k tomu, aby se lidé kolem mě cítili přijatí. (1) Chci s ostatními jednat bez předsudků a sociálních stereotypů.	Rozumím tomu, jak si vytváříme úsudek o druhých lidech, jakým chybám (1a), zkreslením, předsudkům a stereotypům (6) při tom podléháme.. Vím, co je empatie a jakou roli hraje v porozumění druhým. Znám verbální i neverbální signály, které prozrazují emoce, potřeby a záměry druhých.(2)	Vím, jaká zkreslení, předsudky a stereotypy se promítají do mého posuzování druhých, a co mě k nim vede.(3)	Dokážu ověřovat své představy o druhých v kontaktu s nimi. Umím se vcítit do druhého, porozumět tomu, co prožívá a potřebuje, a dát mu to najevo.(4) Umím vytvářet prostředí, kde se lidé cítí přijatí.(7) Umím se vyhnout jednán s jinými na základě předsudků a stereotypů.
0.	Přistupuji k ostatním s přirozenou zvídavostí a všímám si, že lidé mohou prožívat jiné emoce a potřeby než já sám/sama. Dokážu popsat, co vidí, aniž by dotyčného hned onálepkova/a jako „zlého“. Vnímám, že každý potřebuje mít kamarády, a přirozeně zvu ostatní do společné činnosti, pokud vidím, že někdo stojí stranou.			
1.	Uvědomuji si, že první dojem může klamat, a že má vlastní nálada ovlivňuje to, jak ostatní vidím. Snažím se ověřovat své představy o spolužácích v přímém kontaktu a jsem ochoten/na připustit, že se v úsudku o druhém můžu mýlit. Chápu důležitost sounáležitosti a všímám si, když je někdo v mé blízkosti přehlížený nebo izolovaný. Dokážu posílit pocit přijetí u druhých oslovením jménem či očním kontaktem.			
2.	Rozlišuji mezi popisem toho, co se skutečně stalo, a svou vlastní interpretací, přičemž si uvědomuji, jaké vlastnosti u druhých mě přitahují nebo iritují. Rozumím tomu, jak vznikají předsudky a „škatulky“. Aktivně vyhledávám další informace o lidech, abych mohl/a svůj první úsudek potvrdit nebo vědomě změnit. Dokážu rozpoznat osamělého spolužáka a aktivně pro něj vytvářet prostor v kolektivu.			

(1) Zahrnuje respekt k odlišnostem a výslovně ii “nešikanuji”.

(1a): Zejména následující kognitivní zkreslení:
1. Základní atribuční chyba: Chování druhého vysvětluji jeho povahou a přehlížím vliv situace, ve které byl.
2. Haló efekt: Posuzování člověka podle celkového prvního dojmu; jedna výrazná vlastnost přebarví všechny ostatní.
3. Stereotypizace: Předpoklad, že jednotlivci i celé skupiny nesou určité vlastnosti.
4. Skupinová atribuční chyba: Vlastnost jednoho člena přenáším na celou skupinu, případně předpokládám, že rozhodnutí skupiny odráží přání všech jejích členů.
5. Projekční zkreslení: Nevědomý předpoklad, že druzí cítí, myslí a hodnotí stejně jako já.
6. Iluze transparentnosti: Přeceňování toho, jak jsem pro druhé čitelný — a zároveň toho, jak dobře čtu je

(2) Zahrnuje: Vím, že chování člověka je výsledkem kombinace jeho osobnosti a aktuální situace (kontextu). Znám nejčastější chyby a myšlenkové zkratky (např. první dojem, nálepkování, přeceňování povahy na úkor situace, sebenaplňující se proroctví), kterých se lidé při posuzování druhých dopouštějí, a vím, proč vznikají. Chápu rozdíl mezi pozorováním a hodnocením druhých, a že to, co vidíme, je naše interpretace.

(3) Zahrnuje: Uvědomuji si, přes jaké osobní „filtry“ se na lidi dívám – vím, jaké vlastnosti mě na druhých iritují nebo naopak přitahují a jak to zkresluje můj pohled na ně. Vím, jak moje aktuální fyzická a psychická kondice ovlivňuje to, jak vnímám a

3.	Vědomě pracuji se svými vnitřními „filtry" a dávám si pozor na rychlé závěry, protože rozumím mechanismům, jako je sebenaplňující se proroctví. Dokážu s odstupem posoudit skutečné motivy druhých, pozastavit své hodnocení a na základě nových informací svůj názor na člověka revidovat. Znám dopady sociálního vyloučení a vědomě mu předcházím drobnými inkluzivními činy, jako je aktivní naslouchání nebo ocenění druhých. Dokážu rozpoznat i skryté projevy izolace u ostatních, usiluji o prostředí bez bariér.
4.	Kriticky reflektuji, jak mé vlastní jednání a společenské stereotypy ovlivňují chování ostatních, a důsledně odděluji fakta od domněnek. Přijímám složitost lidské povahy bez černobílého vidění a i v náročných situacích si zachovávám postoj otevřenosti a koriguji svá kognitivní zkreslení. Vědomě vytvářím přijímající prostředí. Systematicky podporuji sounáležitost ve skupině skrze uznání hodnoty každého jednotlivce bez ohledu na jeho odlišnost.
5.	Integruji sebereflexi a znalost psychologických mechanismů sociálního vnímání do svého jednání a jsem vzorem v kultivovaném přístupu k druhým bez předsudků. Dokážu efektivně korigovat svá i cizí zkreslení v náročných, multikulturních či profesních kontextech a pomáhám k vzájemnému porozumění mezi stranami. Ve svém okolí přirozeně vytvářím atmosféru, kde se nikdo necítí odstrčený, a dokážu citlivě zasáhnout, když si všimnu, že je někdo z kolektivu vytlačován.

hodnotím druhé lidi (např. - když jsem unavený, všichni mi připadají protivní). Uvědomuji si, kdy mám tendenci si o lidech vytvářet rychlé a uháhlené závěry.

(4) Zahrnuje: Umím v konkrétních situacích správně posoudit skutečné motivy a příčiny chování druhých.

(5) Zahrnuje: Vnímám potřebu někam patřit jako přirozenou a důležitou součást života každého člověka. Není mi lhostejné, když vidím, že je někdo v mé blízkosti izolovaný nebo přehlížený.

(6) Zahrnuje: Rozumím pojmu sociální vyloučení (ostrakizace). Chápu proč lidé často usilují o sociální validaci (potvrzení své hodnoty od druhých). Znám rozdíl mezi zdravou sounáležitostí a nezdravou závislostí na přijetí.

(7) Zahrnuje: Dokážu ve skupině rozpoznat jedince, který se cítí vyloučený nebo osamělý, i když to nedává hlasitě najevo. Umím svými drobnými činy (např. navázáním očního kontaktu, oslovením jménem, přizváním do kruhu, aktivním nasloucháním) posílit pocit přijetí u druhých. Umím ocenit druhé pochvalou či poděkováním.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.1.2 Pohybuji se v sociálních rolích	Přijímám, že různé situace a vztahy vyžadují odlišné chování.	Rozumím konceptu sociálních rolí a jejich vztahu k vlastní identitě.(8)	Vyznám se ve svých sociálních rolích, vím, jak se v nich cítím, a uvědomuji si, jak mě ovlivňují.(9)	Dokážu rozpoznávat sociální role a vědomě mezi nimi přepínat podle situace.(10) Zvládám své sociální role a jejich konflikty tak, abych neztrácel/a svou integritu.(11)

0.	Vnímám rozdílnost svého chování v různých prostředích (např. doma vs. ve školce) a přirozeně přijímám své základní role kamaráda či žáka. Rozumím tomu, co se ode mě v těchto situacích základně očekává.
1.	Uvědomuji si, že zastávám více rolí najednou (např. syn, sportovec, spolužák) a učím se mezi nimi přepínat podle toho, s kým právě mluvím. Chápu, že chovat se v různých rolích odlišně není přetvářka, ale projev sociální šikovnosti.
2.	Rozumím tlaku, který na mě očekávání okolí v rámci rolí vytváří, a dokážu pojmenovat, které role mě vyčerpávají a ve kterých se naopak cítím silně. Rozpoznávám role druhých lidí, přizpůsobuie jim svou komunikaci a snažím se plnit nároky situace, aniž bych při tom ztrácel/a svou integritu.
3.	Dokážu rozpoznat, kdy se mé role dostávají do konfliktu, a vědomě se rozhodnu, kterou z nich v danou chvíli upřednostním. Zvládám plnit i role s přísnějšími pravidly tak, abych zůstal/a autentický/á, a záměrně mezi svými rolemi přepínám s ohledem na dosažení porozumění s druhými.
4.	Kriticky reflektuji vztah mezi společenskými rolemi a svou vlastní identitou, přičemž si udržuji vlastní tvář i pod silným tlakem na konformitu. S přehledem se orientuji v náročných rolích osobního i veřejného života a dokážu v nich jednat čitelně, i když musím dělat složité kompromisy mezi očekáváním okolí a vlastními hodnotami.
5.	S vysokou mírou sebereflexe se pohybuji v komplexních profesních i společenských rolích, působím v nich uvěřitelně. Dokážu efektivně řešit i hluboké střety zájmů vyplývající z různých pozic.

(8) Zahrnuje: Vím, co je to sociální role a že každý člověk jich v životě zastává hned několik najednou. Rozumím vztahu sociální role k vlastní identitě. Chápu, že s každou rolí jsou spojena určitá očekávání okolí a že tato očekávání mohou vytvářet tlak. Rozumím co znamená konflikt rolí. Vím, že chovat se v různých rolích odlišně není nutně přetvářka, ale projev sociální inteligence a adaptability.

(9) Zahrnuje: Vyznám se ve svých aktuálních sociálních rolích. Vím, ve kterých rolích se cítím přirozeně a silně, a ve kterých se naopak cítím nejistě nebo mě vyčerpávají. Uvědomuji si, jak má role ovlivňuje mé chování.

(10) Zahrnuje: Umím ve svém okolí rozpoznat role druhých lidí a přizpůsobit tomu komunikaci. Dokážu vědomě přepínat mezi svými rolemi podle sociální situace.

(11) Zahrnuje: Umím rozpoznat, kdy se mé role dostávají do konfliktu, a vědomě se rozhodnout, kterou v danou chvíli upřednostním. Zvládám plnit nároky své role, aniž bych ztratil/a svou tvář (integritu) – umím být „sám/sama sebou" i v roli, která má jasná pravidla.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.1.3 Přizpůsobím se nebo odolám sociálnímu tlaku	Přijímám nutnost se občas přizpůsobit ostatním. Jsem ochoten/na se vůči ostatním vymezit a jít "proti proudu".(12)	Rozumím mechanismům sociálního tlaku a konformity a vím, jak ovlivňují lidské jednání.(13)	Uvědomuji si, kdy mám největší tendenci podléhat tlaku jiných, nebo se naopak vymezovat "za každou cenu".	Umím rozpoznat sociální tlak a svobodně se rozhodnout, zda se mu přizpůsobím, nebo se vůči němu vymezím.(14)

0.	Vnímám, že nejsem na světě sám/sama a že někdy musím dělat věci, které dělají ostatní (například uklízet hračky s ostatními dětmi). Učím se poznat, kdy mě někdo nutí do něčeho, co se mi nelíbí, a zkouším říct, že to tak nechci.

1.	Chápu, že k tomu, aby nám bylo spolu dobře, je někdy nutné se přizpůsobit většině. Zároveň si začínám uvědomovat, že se nemusím opičit po ostatních jen proto, abych zapadl/a, a že je důležité poslechnout svůj vlastní rozum.
2.	Všímám si, kdy mám největší tendenci dělat věci jen proto, že je dělají ostatní, a kdy se naopak schválně vymezuji. Rozumím tomu, že „jít s davem" může být užitečné pro pohodu v týmu, ale také nebezpečné, pokud se děje něco nesprávného.
3.	Rozumím mechanismům sociálního tlaku a stádního chování. Dokážu rozpoznat situace, kdy ostatní jen nečinně přihlížejí nějakému problému, a v takové chvíli se snažím převzít iniciativu a jednat podle svého svědomí, i když to znamená vystoupit z řady.
4.	Vím, jak funguje rozptýlená odpovědnost, a vědomě se rozhoduji, zda se tlaku okolí přizpůsobím, nebo se mu postavím. Dokážu si udržet odlišný názor a srozumitelně ho vyjádřit, ale také se umím vědomě upozadit ve prospěch celku, pokud to dává smysl a neodporuje to mým morálním hodnotám.
5.	Ovládám své reakce na sociální tlak a nenechám se jím manipulovat. Moje jednání vychází z vnitřní integrity; v situacích, kde ostatní váhají, slouží jako vzor a dokážu aktivně čelit negativní konformitě, zatímco vědomě a dobrovolně podporuji soudržnost tam, kde přináší společné dobro.

(12) Zahrnuje: Přijímám, že na světě nejsem sám/sama, a ne vždy si proto mohu dělat jen to, co chci. Je pro mě důležitější jednat v souladu se svým svědomím a rozumem než se za každou cenu zalíbit ostatním. Nepovažuji přizpůsobení se za projev slabosti, pokud je vědomé a dobrovolné. Respektuji právo nezapadat a lišit se, ale také potřebu soudržnosti.

(13) Zahrnuje: Vím, co je sociální konformita, a že může být pozitivní i negativní. Rozumím efektu přihlížejícího, pojmu rozptýlená odpovědnost, vím, jak funguje stádní chování a jak funguje sociální tlak.

(14) Zahrnuje: Dokážu v konkrétní situaci rozpoznat tlak ostatních na sebe nebo na druhé. Umím rozlišit situace, kdy je konformita užitečná, a kdy je naopak nutné se vymezit. Umím vystoupit z davu a převzít iniciativu v situaci, kdy ostatní jen nečinně přihlížejí. Dokážu si udržet a vyjádřit odlišný názor, pokud to situace vyžaduje, ale umím se také vědomě upozadit ve prospěch celku, pokud to dává smysl.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.1.1.4 Funguji ve skupinách	Přijímám spoluzodpovědnost za fungování a vývoj skupin, na nichž mi záleží.	Rozumím významu sounáležitosti jako lidské potřeby. Rozumím základním zákonitostem fungování a vývoje sociálních skupin.(15)	Znám míru své potřeby kontaktu a sounáležitosti i to, jak reaguji na situace odmítnutí či vyloučení. Vím, jakých sociálních skupin jsem členem a jaká jsou jejich specifika. Uvědomuji si, jakou roli ve skupinách obvykle zaujímám a jak svým chováním ovlivňuji skupinové dění.(16)	Dokážu být platným členem svých sociálních skupin (17) a aktivně přispívat k dobrému fungování a vývoji skupiny.(18)

(15) Zahrnuje: Vím, co jsou to sociální skupiny, jaké typické skupiny jsou a ja fungují.
Znám typické skupinové role.
Vím, co je to skupinová atmosféra a které faktory ji ovlivňují.
Znám fáze vývoje skupin.
Znám běžná skupinová pravidla v různých druzích skupin o různé velikosti.

(16) Zahrnuje: Uvědomuji si, jak já osobně ovlivňuji atmosféru ve svých skupinách. Znám pravidla a dohody ve skupinách, jichž jsem členem.

(17) Zahrnuje: Umím identifikovat svou neformální roli ve skupině i role ostatních členů skupiny. Umím respektovat společné rozhodnutí, i když nebylo mým favoritem.

(18) Zahrnuje: Dokážu pojmenovat atmosféru ve skupině a určit, co ji způsobuje. Dokážu přispět k dobré atmosféře ve skupině. Dokážu ve své skupině rozpoznat aktuální fázi vývoje. Umím podpořit skupinu v posunu do další fáze vývoje. Umím se podílet na tvorbě pravidel a dohod skupiny a dbát na jejich revizi, když přestanou fungovat.

0.	Uvědomuji si, do jakých skupin patřím, a vím, jaká základní pravidla v nich platí pro společnou hru. Přirozeně se zapojuji do skupinových činností a vnímám, že svým chováním můžu potěšit nebo zamrzet ostatní členy party.
1.	Rozumím tomu, že pro dobrou atmosféru je nutné dodržovat i spoluvytvářet pravidla, a dokážu se podřídit společnému rozhodnutí, i když nevyhrál můj návrh. Uvědomuji si svou roli v kolektivu a snažím se být platným členem, který svou náladou a činy přispívá k tomu, aby se ostatním ve skupině dobře pracovalo.
2.	Dokážu odhadnout svou neformální roli i role ostatních v týmu a pojmenovat, co aktuálně způsobuje dobrou nebo špatnou náladu ve skupině. Znám specifika svých skupin a aktivně navrhuji úpravy pravidel, pokud přestanou fungovat. Přijímám dílčí zodpovědnost za to, jak skupina jako celek prospívá. Rozumím lidské touze po uznání a znám míru své vlastní potřeby kontaktu s ostatními. Začínám rozlišovat mezi zdravým přátelstvím a nezdravou snahou se zavděčit.
3.	Rozumím fázím vývoje skupiny a dokážu rozpoznat, zda se kolektiv zrovna hledá, hádá nebo efektivně spolupracuje. Vědomě pracuji se svým vlivem na skupinovou atmosféru, důsledně dbám na dodržování dohod a respektuji demokratické procesy rozhodování i v situacích, kdy s nimi vnitřně nesouhlasím. Reflektuji své reakce na vyloučení.
4.	Kriticky analyzuji hlubší zákonitosti fungování skupin a dokážu flexibilně střídat role tak, abych pomohl/a skupině dosáhnout jejích cílů i zdravého vývoje. Přijímám spoluzodpovědnost za směřování komunity, jíž je členem, a umím systematicky budovat prostředí založené na vzájemném respektu, srozumitelných pravidlech a sdílených hodnotách. Dokážu efektivně pracovat s vlastními pocity odmítnutí.
5.	Provázím různorodé skupiny procesem jejich růstu a dokážu i v napjatých situacích stabilizovat atmosféru a kultivovat vztahy mezi členy. Pomáhám ostatním najít jejich místo v týmu, efektivně nastavuji systémy spolupráce a rozhodování a jsem vzorem v

prosazování kultury vysoké odpovědnosti a otevřenosti v kolektivech. Zůstávám věrný sám sobě i v situacích, kdy bych se mohl/a nezdravě podřídit skupině.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.1.5 Nakládám s hranicemi	Netoleruji překračování hranic, na kterých mi záleží. Jsem ochoten/na respektovat vymezené hranice. Jsem ochoten/na hranice překračovat či posouvat, pokud si to situace žádá.	Rozumím významu a funkci osobních hranic.(19) Vím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích a situacích. Znám příklady typicky nezdravého nastavení hranic. Znám signály narušování hranic druhého člověka.	Vím, jak mám nastavené hranice vůči okolí. Vím, jaké hranice považují za důležité lidé, s nimiž přicházím často do styku.	Umím své hranice pojmenovat, sdělit je druhým a pro mě důležité hranice bránit. Umím rozpoznat hranice druhých a respektovat je. Umím posoudit, kdy je hranice na místě a kdy je potřeba ji zpochybnit, překročit nebo posunout, a umím tak učinit.

(19) Rozumím různým druhům hranic – fyzické, psychické, časové. Chápu rozdíl mezi hranicemi, které chrání bezpečí, a těmi, které brání růstu.

0.	Vím, že moje tělo a věci patří mně, a učím se říct „nechci" nebo „přestaň". Když někdo moje „ne" nerespektuje, jdu za dospělým. Poslechnu, když mi někdo řekne „stop", a neberu si cizí věci bez dovolení.
1.	Chápu, že lidé mají hranice nastavené různě. Poznám, když jsem hranici druhého překročil/a (odtahuje se, řekne „nech toho"). Dokážu slušně, ale jasně říct, co mi vadí. Vím, že některá pravidla mě chrání, i když se mi nelíbí.
2.	Rozlišuji fyzické, psychické a časové hranice. Uvědomuji si své hranice i hranice lidí, s nimiž se často potkávám. Když mou hranici někdo opakovaně překračuje, srozumitelně mu to sdělím. Když se ozve druhý, přijmu to bez uražení.
3.	Vím, jak vypadají zdravé a nezdravé hranice v různých rolích a situacích (např. neumět odmítnout, nebo se naopak uzavírat). Rozpoznám i méně nápadné signály, že narušuji hranice druhého, a upravím své jednání. Důležité hranice ustojím i pod tlakem ostatních.
4.	Rozlišuji hranice, které mě chrání, od hranic, které mi brání v růstu. Reflektuji, kde mám hranice příliš volné nebo příliš pevné, a vědomě s tím pracuji. Posoudím, kdy hranici posunout a kdy ji bránit. Respektuji hranice druhých, i když jim úplně nerozumím.
5.	S hranicemi pracuji vědomě a pružně. Stojím za těmi, na kterých mi záleží, a zároveň umím své i cizí hranice zpochybnit, překročit nebo posunout, když si to situace žádá (např. zasáhnu, když je někdo v ohrožení). O hranicích otevřeně vyjednávám a pomáhám vytvářet prostředí, kde je lidé mohou bezpečně vyjádřit.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.1.6 Nakládám s autoritou	Jsem ochoten/na respektovat či tolerovat autority, ale i se jim vzepřít, pokud si to žádá situace. Nakládám se svou autoritou odpovědně, nezneužívám ji.	Rozumím tomu, co je autorita. Vím, jaký je rozdíl mezi autoritou formální a autoritou přirozenou.	Znám autority, s nimiž přicházím do styku, a vím, jaký k nim mám vztah. Vím, kdy a komu jsem autoritou, a jak mám tendenci s ní nakládat.	Umím následovat autoritu. Umím posoudit, kdy je potřeba se autoritě vzepřít, a umím to učinit. Umím moudře používat svou autoritu.

0.	Vnímám dospělé jako přirozené průvodce a dokážu následovat jejich pokyny, které zajišťují bezpečí a spolupráci. Umím se ozvat, pokud mi něco není příjemné. Vnímám, že mám vliv na mladší děti nebo kamarády, kterým můžu pomáhat.

1.	Rozlišuji mezi autoritou dospělého a pravidly, která je třeba následovat pro společné fungování, a uvědomuji si, jak se v přítomnosti různých autorit cítím. Svou vlastní „moc" (např. při hře nebo v roli staršího spolužáka) se učím používat zodpovědně a bez povyšování.
2.	Rozumím rozdílu mezi formální autoritou a autoritou přirozenou, kterou si někdo získal svými schopnostmi či chováním. Vím, jaký mám k autoritám vztah, a učím se svou vlastní autoritu v týmu používat tak, abych ostatní motivoval/a, nikoliv ovládal/a.
3.	Dokážu kriticky posoudit, kdy je potřeba se autoritě vzepřít, a umím to udělat věcným a slušným způsobem. Vědomě reflektuji, jakým způsobem sám/sama ovlivňuji ostatní, a snažím se svou vlastní autoritu zakládat na férovosti a odbornosti, nikoliv na síle či postavení.
4.	Kriticky vyhodnocuji legitimitu autorit ve společnosti a rozhoduji se, kdy je pro společný prospěch následovat a kdy je nutné se jim aktivně postavit za cenu osobního nepohodlí. Své vlastní vedoucí pozice zastávám s vysokou mírou etiky a dbám na to, aby můj vliv byl pro druhé přínosem.
5.	Dokážu s vnitřním klidem jednat s autoritami jako rovný s rovným a nést odpovědnost za svůj postoj i v konfliktních situacích. Sám/sama vystupuji jako zralá osobnost, která moudře a lidsky vede ostatní, podporuje jejich samostatnost a vytváří prostředí, kde se autorita používá výhradně k rozvoji a podpoře celku.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.1.1.7 Řeším konflikty	Vnímám konflikt jako příležitost ke změně nebo vyjasnění vztahů, ne jako selhání. Přijímám odpovědnost za řešení konfliktů, které se mě týkají. Usiluji o konstruktivní vyřešení konfliktu.	Znám vývojové fáze konfliktu a postupy eskalace i deeskalace. Znám pět stylů řešení konfliktu. Rozumím rozdílu mezi pozicí a zájmem a vím, že řešení konfliktu leží v zájmech. Mám povědomí o mediaci a jejich postupech.	Znám svůj převažující styl řešení konfliktů a vím, kdy pomáhá a kdy škodí.	Umím si vybrat, který způsob řešení konfliktu použít. Umím řešit konflikty různými způsoby.(20) Umím využívat techniky mediace k řešení konfliktů. Umím mediaci jiným poskytnout.

(20) Zahrnuje: Umím najít a navrhnout kompromis i hledat konsenzus. Umím jít do konfrontace, je-li to skutečně nezbytné. Umím kapitulovat či utéci, je-li to v danou situaci nejvhodnější řešení.

0.	Vnímá, že nedorozumění jsou běžná, a s dopomocí dospělého se snaží o usmíření, aby mohla společná hra pokračovat. Přijímá odpovědnost za své činy a zkouší jednoduché způsoby, jak se s kamarádem znovu domluvit.
1.	Chápe, že konflikt není selhání, ale příležitost věci si vysvětlit, a usiluje o konstruktivní smír. Rozpozná, kdy je v danou chvíli lepší ustoupit nebo počkat, a aktivně se podílí na hledání cesty k vyřešení sporu v kolektivu.
2.	Zná svůj převažující styl řešení konfliktů a začíná rozlišovat mezi tím, co lidé v hádce žádají (pozice), a tím, co skutečně potřebují (zájem). Dokáže navrhnout funkční kompromis a vnímá spor jako přirozenou součást života, kterou je třeba aktivně řešit.
3.	Rozpozná fáze narůstajícího napětí a vědomě volí vhodný styl řešení (včetně nutné konfrontace nebo ústupu) podle situace. Přijímá plnou odpovědnost za deeskalaci sporu, zná základy mediace a snaží se o vyjasnění vztahů bez zbytečného útočení.
4.	Pracuje s rozdílem mezi pozicemi a zájmy stran a cíleně využívá mediační techniky k dosažení konsenzu i v náročných situacích. Reflektuje, kdy mu jeho typické reakce v konfliktu škodí, a dokáže své chování vědomě korigovat ve prospěch udržitelného řešení.
5.	Dokáže efektivně poskytnout mediaci druhým lidem a s vnitřním klidem provázet znepřátelené strany k vzájemnému porozumění. Vnímá i hluboké konflikty jako klíčové body pro rozvoj vztahů a moudře využívá celou škálu stylů řešení tak, aby zajistil férový výsledek a zachoval integritu všech zúčastněných.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
	Vnímám zpětnou vazbu jako pomoc a	Rozumím rozdílu mezi popisem	Vím, jak reaguji na kritiku a jaké emoce	Umím přijmout zpětnou vazbu.(23)

5.1.1.8 Poskytuji a přijímám zpětnou vazbu	příležitost k růstu, nikoliv jako útok na svou osobu. Chci svou zpětnou vazbou druhým pomáhat a podporovat je.(21)	chování a hodnocením osobnosti. Znám postupy sdělování zpětné vazby.(22)	ve mně vyvolává. Uvědomuji si své typické obranné mechanismy při přijímání nepříjemných informací.	Umím poskytnout zpětnou vazbu.(24)
0.	Vnímá ocenění od ostatních jako povzbuzení a učí se naslouchat jednoduchým připomínkám k tomu, co právě dělá. Dokáže říct kamarádovi, co se mu na jeho hře nebo obrázku líbí.			
1.	Rozumí, že zpětná vazba mu pomáhá se zlepšovat, a zkouší naslouchat postřehům druhých, aniž by se hned začalo obhajovat. Umí poskytnout konkrétní pochvalu i jednoduchý věcný postřeh k činnosti druhého a uvědomuje si, jak se cítí, když ho někdo kritizuje.			
2.	Začíná rozlišovat mezi hodnocením své osoby a popisem svého konkrétního chování, přičemž zná základní pravidla konstruktivního sdělování (adresnost, včasnost). Dokáže o zpětnou vazbu k určitému úkolu aktivně požádat a učí se rozpoznat své první obranné reakce, které v něm kritické poznámky vyvolávají.			
3.	Vědomě používá postupy pro sdělování zpětné vazby (např. popis–dopad) a dokáže i v nepříjemně podané kritice najít užitečné informace pro svůj růst. Rozpoznává své typické mechanismy, jakými se kritice brání (např. útok nebo uzavření se), a usiluje o to, aby jeho vlastní postřehy druhým skutečně pomáhaly.			
4.	Důsledně odděluje fakta od svých interpretací a využívá strukturované modely zpětné vazby k posílení vztahů a efektivní spolupráce. Kriticky reflektuje dopad svých slov na ostatní, dokáže vědomě korigovat svůj styl dávání zpětné vazby a systematicky pracuje se svými citlivými „spouštěči" při jejím přijímání.			
5.	Přirozeně využívá zpětnou vazbu jako klíčový nástroj neustálého rozvoje a je vzorem v jejím kultivovaném a bezpečném poskytování i v náročných situacích. Dokáže konstruktivně naložit i s destruktivně podanou kritikou a aktivně pomáhá ostatním budovat kulturu otevřenosti, kde je upřímnost vnímána jako dar pro společný růst.			

(21) Zahrnuje: Jsem ochotný/á naslouchat i věcem, které se mi špatně poslouchají. Vážím si upřímnosti druhých lidí. Věřím, že otevřená komunikace o tom, co se děje, posiluje vztahy.

(22) Znám principy konstruktivní zpětné vazby – adresnost, včasnost, konkrétnost. Znám různé modely, jak zpětnou vazbu strukturovat, např. pozorování–pocit–potřeba–prosba. Rozumím tomu, co je to „sendvičová metoda" a jaká jsou její rizika.

(23) Zahrnuje: Dokážu při přijímání zpětné vazby aktivně naslouchat a doptávat se na objasnění, aniž bych se začal/a hned obhajovat. Umím v doručené zprávě najít užitečné informace pro svůj rozvoj, i když není podaná ideální formou. Umím o zpětnou vazbu aktivně a konkrétně požádat.

(24) Umím formulovat konkrétní ocenění i konstruktivní kritiku tak, aby byla pro druhého srozumitelná a užitečná. Dokážu oddělit fakta od svých interpretací a emocí. Umím ověřit, zda druhá strana mému sdělení porozuměla a jak se v něm cítí.

5.1.2 Jsem společensky obratný/á

S mnohými lidmi, s nimiž se potkáváme, netvoříme bližší vztahy, ani s nimi netvoříme skupinu, přesto s nimi musíme umět vycházet. Jedná se o spolucestující v tramvaji, o úředníky na úřadech, prodavače v obchodech a další stovky a tisíce osob, s nimiž jsme dennodenně v kontaktu. Jde o "pravidla silničního provozu" ve společenském styku.

5.1.2.1 Ovládám společenská pravidla	Jsem ochoten/na se společenskými pravidly přiměřeně řídit. Chci se chovat slušně a ohleduplně k ostatním.	Znám základní pravidla společenského styku a slušného chování.(1) Vyznám se v sociálních skriptech pro běžné životní situace.(2)	Vím, v jakých společenských situacích se cítím jistě a v jakých ne. Vím, co mě ruší, a tedy co bych sám/sama neměl/a dělat.	Umím se zorientovat ve společenské situaci a adekvátně jí přizpůsobit své chování.(3) Umím se chovat slušně a ohleduplně.(4)
0.	Automaticky používá základní pozdravy a prosby a vnímá, že každé prostředí (hřiště, školka, návštěva) má svá jednoduchá pravidla. Respektuje osobní prostor kamarádů a snaží se svou hlučností nebo pohybem nepřekážet ostatním v jejich činnosti.			
1.	Chápe, že slušné chování usnadňuje soužití, a dokáže se představit nebo zdvořile oslovit dospělého. Uvědomuje si, že čistota a vhodné oblečení jsou projevem ohleduplnosti, a snaží se svůj tón i chování přizpůsobit tomu, s kým právě mluví.			
2.	Dokáže po příchodu do nového prostředí „přečíst místnost" a odhadnout, jaká pravidla zde platí, přičemž si uvědomuje, v jakých situacích se cítí nejistě. Respektuje osobní zónu ostatních v závislosti na zaplněnosti prostoru a v případě společenského přešlapu se umí stručně omluvit.			
3.	Rozumí signálům formálnosti a podle situace vědomě volí vhodný tón, způsob oslovování i oblečení. Na veřejnosti respektuje soukromí cizích lidí a dokáže přehlížet jejich drobné společenské přešlapy či nekomfortní situace, aby je zbytečně neuváděl do rozpaků.			
4.	Suverénně se orientuje v široké škále sociálních situací a dokáže flexibilně přizpůsobit svůj vzhled i jednání různým úrovním formálnosti. Kriticky reflektuje své působení ve veřejném prostoru, dbá na hygienické i estetické standardy a v případě nejistoty se umí zorientovat pozorováním či zdvořilým dotazem.			
5.	Ovládá společenskou etiketu a s lehkostí se pohybuje i ve vysoce formálních nebo profesně náročných prostředích, kde působí autenticky a ohleduplně. Je vzorem v taktním a kultivovaném jednání, dokáže elegantně vyžehlit i složité společenské situace a pomáhá ostatním cítit se v sociálním styku bezpečně a důstojně.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.1.2.2 Navazuji kontakty	Jsem otevřen/a navazování kontaktu s novými lidmi. Záleží mi na tom, aby navazování kontaktů bylo bezpečné pro mě i pro druhé.	Orientuji se ve způsobech, jak navázat online i offline první kontakt s cizím člověkem.(5) Vím, že ne každý kontakt je bezpečný nebo vhodný a že je v pořádku některé kontakty nenavazovat nebo je ukončit.	Znám svou míru komfortu při oslovování cizích lidí a vím, kdy mě stud brzdí zbytečně. Vím, v jakých situacích nebo s jakými lidmi se necítím bezpečně a kdy je pro mě lepší kontakt nenavazovat nebo ho ukončit.	Umím navázat první kontakt s cizím člověkem v online i offilne prostoru.(6) Umím rozpoznat situace, kdy je vhodné kontakt nenavazovat nebo ho bezpečně ukončit.

(1) Zahrnuje: Znám signály, které definují míru formálnosti situace. Vím, jaké chování se očekává v různých typech společenských situací. Vím, co je to osobní zóna a jak se její velikost mění v návaznosti na druh prostor a jeho obsazenost. Rozumím pojmu zdvořilá nevšímavost a vím, proč je ve veřejném prostoru důležitá.

(2) Sociální skript - scénář, jak se chovat v různých společenských situacích.

(3) Zahrnuje: Dokážu po příchodu do nového prostředí rychle „přečíst místnost" a odhadnout, jaká pravidla chování zde platí. Umím vědomě přizpůsobit svůj vzhled, jednání a komunikační tón (např. (zda budu vykat/tykat, mluvit spisovně/hovorově) prostředí, v němž se nacházím, a osobám, s nimiž jednám. Umím se obléci. Pokud si nejsem jistý/á pravidly chování v určitém prostředí, umím se zorientovat pozorováním ostatních nebo se slušně zeptat. Když udělám společenský přešlap, umím situaci opravit (uznat, stručně se omluvit, upravit chování a pokračovat bez rozjíždění dramatu).

(4) Umím pozdravit, rozloučit se, představit se, zdvořile oslovit jiného. Umím přizpůsobit svůj pohyb i manipulaci s věcmi tak, abych v prostoru nepřekážel ostatním. Dokážu regulovat svou hlučnost. Zvládám dodržovat hygienické standardy tak, abych svým pachem neobtěžoval okolí. Umím taktně přejít nekomfortní situaci cizího člověka tak, abych ho neuvedl do rozpaků.

(5) Zahrnuje: Znám zdvořilostní fráze pro oslovení i pro ukončení hovoru. Znám vhodná i nevhodná témata pro small talk. Vím, jaké jsou signály ukončení konverzace.

(6) Zahrnuje: Umím „prolomit ledy" – zahájit konverzaci s cizím člověkem v běžné situaci nevtíravým způsobem. Dokážu udržet krátký rozhovor (small talk) tím, že kladu jednoduché otevřené otázky a reaguji na odpovědi. Umím elegantně a zdvořile ukončit rozhovor, když už nemám čas nebo chuť pokračovat, aniž bych druhého urazil. Dokážu rozpoznat, že druhý o kontakt nestojí.

0.	S doprovodem dospělého se učím pozdravit nebo se přidat k dětem na hřišti. Vím, že s úplně cizími lidmi bez rodičů sám/sama nemluvím, a učím se rozpoznat situace, které jsou pro mě bezpečné.
1.	Dokážu oslovit vrstevníka a zeptat se ho na jméno nebo se přidat ke společné hře. Používám základní zdvořilostní slova a vím, že když se u někoho necítím dobře, nemusím si s ním povídat a můžu od něj odejít.
2.	Uvědomuji si, kdy mě stud brzdí zbytečně a kdy je naopak můj ostych signálem, že se v situaci necítím bezpečně. Vím, jak začít krátký hovor o běžných věcech, a začínám vnímat rozdíly mezi oslovením někoho osobně a v online prostoru.
3.	Umím nenásilně „prolomit ledy" a zahájit konverzaci s cizím člověkem nevtíravým způsobem. Dokážu udržet krátký rozhovor pomocí otevřených otázek a poznám signály, že druhý o kontakt nestojí nebo že je čas rozhovor ukončit. Vím, jak bezpečně reagovat na podezřelé nebo nevhodné kontakty, zejména v digitálním prostředí.
4.	Dokážu odhadnout vhodná i nevhodná témata pro rozhovor podle toho, s kým a kde mluvím. Umím elegantně a zdvořile ukončit rozhovor, když už v něm nechci pokračovat.
5.	Suverénně a s přirozenou lehkostí navazuji kontakty v nejrůznějších společenských i profesních prostředích. Moje společenská obratnost mi umožňuje cítit se komfortně i s cizími lidmi, přičemž plně respektuji své i jejich hranice a okamžitě rozpoznám situace, kdy je v zájmu bezpečí a integrity lepší kontakt vůbec nenavazovat.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.1.2.3 Přizpůsobím se v odlišném socio-kulturním prostředí	Jsem ochotný/á se v cizím kulturním prostředí přiměřeně adaptovat.	Rozumím kulturní podmíněnosti společenských norem.(7) Znám strategie pro orientaci v odlišném kulturním prostředí.(8)	Uvědomuji si, jak mé vlastní zvyky a výchova ovlivňují to, co považuji za „normální" nebo „slušné".	Umím se zorientovat v odlišném kulturním prostředí a přizpůsobit mu své jednání.(9)
0.	Všímá si, že lidé v jiných rodinách nebo zemích mohou mít odlišné zvyky, a přistupuje k nim s přirozenou otevřeností. S pomocí dospělého se učí nejprve pozorovat, co dělají ostatní, a zkouší se v novém prostředí chovat podle jednoduchých pokynů.			
1.	Uvědomuje si, že jeho vlastní zvyky jsou ovlivněny tím, jak byl vychován, a že jinde mohou být pravidla slušnosti jiná. Je ochoten se v novém prostředí přizpůsobit místním zvyklostem a dokáže se slušně doptat, pokud si není jist, jak má v dané situaci jednat.			
2.	Rozumí tomu, že společenské normy jsou kulturně podmíněné, a v cizím prostředí dokáže nejprve „číst" místní pravidla, než začne jednat automaticky. Pokud udělá kulturní přešlap, umí situaci opravit omluvou a stručným vysvětlením.			
3.	Zná základní odlišnosti hlavních světových kultur a vnímá, jak jeho výchova formuje jeho pohled na „normálnost". V cizím kontextu vědomě využívá strategie pro orientaci v nejistotě (pozorování, doptávání se), dokáže pojmenovat svou nejistotu a přiměřeně se adaptovat na místní normy.			
4.	Kriticky reflektuje vlastní kulturní zakotvenost a dokáže se zorientovat i ve velmi odlišném prostředí za pomoci ověřování porozumění. Kulturní přešlapy zvládá napravit s přehledem a bez eskalace, přičemž dokáže jasně vysvětlit svůj záměr a domluvit se na dalším postupu.			
5.	Plně integruje hlubokou znalost kulturní podmíněnosti norem do svého jednání a dokáže se plynule a s vysokou mírou respektu pohybovat v globálním prostředí. Je vzorem v adaptabilitě, dokáže citlivě navigovat v hlubokých kulturních rozdílech a pomáhá ostatním překonávat komunikační bariéry vzniklé odlišným kulturním původem.			

(7) Zahrnuje: Znám základní kulturní odlišnosti hlavních světových kultur. Mám povědomí o oblastech, kde se společenské normy v různých kulturách často liší.

(8) Zahrnuje: Znám základní bezpečné strategie v nejistotě toho, jak se chovat v cizí kultuře: pozorovat, doptat se, pojmenovat nejistotu, ověřit porozumění, a když šlápnu vedle, umět to opravit.

(9) Zahrnuje: Umím v cizím kulturním kontextu zpomalit, pozorovat a „číst" místní pravidla dřív, než začnu jednat automaticky. Umím se slušně doptat na společenské normy v novém prostředí a ověřit si je v praxi. Umím se přiměřeně adaptovat na společenské normy v odlišném kulturním prostředí. Umím zvládnout a napravit kulturní přešlap (zastavím se, omluvím se, stručně vysvětlím záměr a domluvím se, jak pokračovat, bez eskalace a bez „dramatu".).

5.2 Buduji trvalé vztahy

Některé vztahy, které v životě vytváříme, mají trvalejší charakter. Jejich dostupnost bývá označována za jeden ze základních stavebních kamenů životní spokojenosti.

Pro účely vzdělávání ve ScioŠkolách jsme se rozhodli blíže rozpracovat vztahy v rodině, vztahy s přáteli a intimní vztahy, kam řadíme i vztahy partnerské. Zároveň je důležité si uvědomit, že životní situace lidí jsou velmi různé – někdo vyrůstá v rodině, jiný nikoli, někdo má blízké přátele či partnera, jiný se rozhodne žít bez takových vztahů nebo je v dané chvíli nemá. To však nijak nesnižuje možnost prožít dobrý a naplněný život. Proto zde chápeme tuto oblast především jako **kompetenci** orientovat se ve vztazích a umět je budovat a rozvíjet – nikoli jako popis „stavu", v němž by se měl člověk nutně nacházet.

5.2.1 Buduji zdravé vztahy

Úvodní stavební kámen věnujeme několika průřezovým kompetencím, které se hodí mít, ať již budujeme jakýkoli bližší či dlouhodobější vztah.

Věnujeme se také novým formám vztahové zkušenosti, tzv. syntetickým vztahům (vztahy k digitálním entitám nebo umělé inteligenci). Je důležité rozumět jejich povaze a umět rozlišit mezi skutečnou vzájemností a technologickou simulací blízkosti.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.2.1.1 Buduji vztahy založené na důvěře	Chci mít vztahy postavené na vzájemném respektu a důvěře.	Vím, do jakých bližších či dlouhodobějších vztahů lidé běžně vstupují a jaké jsou jejich základní parametry.	Znám svůj okruh blízkých lidí, vím, jakou úlohu v mém životě plní a jakou úlohu plním já v jejich životě.	Umím rozpoznat, komu mohu důvěřovat a jak důvěru budovat. Dovedu nezklamat důvěru do mne vloženou.
0.	Všímám si lidí, kteří jsou mi nejblíž, a cítím se s nimi v bezpečí. Učím se, že mít kamarády je důležité a že bych se k nim chovat hezky, aby si se mnou chtěli hrát i příště.			
1.	Vím, kdo jsou moji kamarádi a proč se na ně těším. Snažím se být někým, na koho se ostatní mohou spolehnout – například když mi někdo svěří tajemství, neprozradím ho, protože vím, že tak se rodí opravdové kamarádství.			
2.	Rozlišuji mezi různými druhy vztahů (rodina, nejlepší kamarád, spolužák) a vím, co od každého z nich mohu očekávat. Uvědomuji si, kdo tvoří můj nejbližší okruh lidí, v čem jsou pro mě důležití a co pro ně dělám já.			

3.	Rozumím tomu, že respekt a důvěra jsou „lepidlem" každého blízkého vztahu. Dokážu rozpoznat, komu mohu své věci i pocity bezpečně svěřit, a pracuji na tom, abych důvěru do mě vloženou nikdy nezklamal/a.
4.	Uvědomuji si, že o dlouhodobé vztahy je třeba soustavně a vědomě pečovat, aby zůstaly zdravé a plnohodnotné. Dokážu odhadnout parametry různých vztahů a jednám tak, aby v nich byla rovnováha mezi dáváním a braním, založená na důvěře.
5.	Kultivuji své blízké vztahy jako prostor pro autenticitu a bezpečí. Nesu plnou zodpovědnost za budování důvěry ve svém okolí a vnímám péči o lidi, na kterých mi záleží, jako jednu ze svých zásadních životních priorit, která vyžaduje čas i integritu.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.2.1.2 Odolám manipulaci a toxicitě ve vztazích	Chci navazovat zdravé vztahy prosté manipulace a nezdravých vzorců.	Znám zdravé nastavení hranic v různých druzích blízkých vztahů a rozumím jejich proměnám v čase. Znám typické podoby nezdravých dynamik v blízkých vztazích.(1)	Vím, zda jsou některé z mých vztahů náchylné k manipulaci či nezdravým vzorcům. Znám své hranice v blízkých vztazích i hranice svých blízkých, které považují za důležité.	Umím si v blízkých vztazích nastavovat a komunikovat hranice. Umím respektovat hranice svých blízkých. Dokážu rozpoznat manipulaci a nezdravé vzorce ve vztahu a ubránit se jim.

(1) Zahrnuje znalost:
- manipulativních technik
- podob citového vydírání
- typických nezdravých vztahové vzorců obecně
- typické případy nefunkčních a patologických vzorců v přátelských, intimních i rodinných vztazích

0.	Vnímám, kdy mě někdo do něčeho nutí proti mé vůli nebo mi záměrně ubližuje. Vím, že opravdoví kamarádi se k sobě chovají hezky. Dokážu s pomocí dospělého říct „tohle se mi neliví" a přirozeně tíhnu ke vztahům, ve kterých se cítím v bezpečí a přijímaný/á.
1.	Rozumím tomu, že přátelství není založeno na příkazech či hrozbách, a rozpoznám, když se mě někdo snaží „oblafnout" skrze sliby či drobným nátlakem. Chci navazovat fér vztahy bez podvádění a uvědomuji si, že nemusím dělat vše, co po mě ostatní chtějí, jen abych si udržel/a jejich přízeň.
2.	Rozpoznávám první signály manipulace a začínám vnímat rozdíl mezi tím, když mě někdo má rád, a když mě chce ovládat. Uvědomuji si, zda mám sklon se nechat snadno ovlivnit, a zkouším se takovému tlaku aktivně bránit.
3.	Znám konkrétní techniky manipulace a citového vydírání i typické nezdravé vztahové vzorce. Dokážu manipulaci nebo nezdravý vzorec pojmenovat a aktivně mu čelit. V případě potřeby ze vztahu, který mě dlouhodobě vyčerpává nebo mi ubližuje, vědomě vystoupím.
4.	Kriticky reflektuji svou náchylnost setrvávat v nezdravých vztahových vzorcích a znám své vlastní případné sklony k manipulativnímu chování. Dokážu identifikovat i skryté formy nátlaku, chráním svou integritu a vnímám svou hodnotu nezávisle na tom, jak se mě snaží okolí ve vztazích formovat.
5.	S vysokou mírou sebereflexe zvládám i emočně náročné vztahové dynamiky, v nichž dokážu včas zastavit manipulativní vzorce. Dokážu efektivně měnit nefunkční pravidla soužití a s rozhodností ukončit i dlouhodobé vazby, které jsou pro mě či druhé destruktivní.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.2.1.3 Čelím násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích(2)	Nehodlám ve vztahu tolerovat násilí, zneužívání ani vydírání. Jsem-li v ohrožujícím vztahu, nestydím se vyhledat pomoc.	Znám typické formy a projevy násilí, zneužívání a vydírání ve vztazích. (3) Rozumím cyklu násilí.(4) Znám instituce pomoci pro oběti ohrožujících vztahů. (5)	Vím, zda jsou některé z mých vztahů náchylné k násilí, vydírání či zneužívání. Vím, jak mám tendenci reagovat na agresivní či ohrožující chování blízkých.(6)	Dokážu rozpoznat varovné signály a eskalaci ve vztahu. Jsem-li v ohrožujícím vztahu, umím vyhledat pomoc. Umím vytvořit a uplatnit bezpečnostní plán pro odchod z ohrožujícího vztahu.

(2) Týká se všech typů vztahů, ale zvláštní důraz bychom měli klást na riziko v oblasti intimních vztahů.

(3) Fyzické, psychické, sexuální i ekonomické. Včetně korektivní kontroly = systematické ovládání druhého (izolace od blízkých, kontrola financí a pohybu, sledování, zákazy, gaslighting, technologické sledování)

(4) Cyklus násilí (napětí — incident — usmíření / „líbánky" — klid — opakování); statisticky nejvyšší riziko vážného ublížení nastává v období opouštění násilného vztahu. Přerušované posilování.

(5) Linka bezpečí, Policie ČR, Bílý kruh bezpečí, intervenční centra, ROSA, OSPOD u nezletilých, krizové linky.

(6) Zlehčování, omlouvání agresora, víra

		Vím, co je bezpečnostní plán a co obsahuje.		

ve slib změny.

0.	Vím, že mi nikdo nesmí ubližovat, ani kamarád, ani dospělý, ani někdo z rodiny. Když mi někdo ubližuje, vyhrožuje mi nebo chce, abych to tajil/a, řeknu to dospělému, kterému věřím. Nestydím se o tom mluvit.
1.	Chápu, že ubližovat se dá nejen bitím, ale i slovy, zastrašováním nebo vydíráním. Vím, na koho se mohu obrátit, a pomoc vyhledám, i když se bojím nebo stydím.
2.	Znám různé formy násilí a zneužívání včetně psychického a online. Rozpoznám varovné signály, jako je ponižování, zákazy nebo kontrola. Uvědomuji si, zda mám sklon ubližování zlehčovat nebo omlouvat. Vím, na které instituce se obrátit.
3.	Rozumím cyklu násilí a vím, proč je těžké z ohrožujícího vztahu odejít. Rozpoznám i skrytější formy, jako je koercitivní kontrola nebo ekonomické zneužívání. Reflektuji, zda jsou některé mé vztahy k násilí náchylné, a v případě ohrožení vyhledám odbornou pomoc.
4.	čas rozpoznám eskalaci, a to i v partnerských vztazích. Vím, co obsahuje bezpečnostní plán, a dokážu ho připravit. Chápu, že odchod z násilného vztahu bývá nejrizikovější fází, a proto ho plánuji s odbornou pomocí. Násilí netoleruji, ani když přichází od blízkých.
5.	V ohrožujícím vztahu dokážu uplatnit bezpečnostní plán a bezpečně odejít. Rozpoznám známky násilí i ve vztazích druhých, dokážu je citlivě podpořit a nasměrovat k pomoci.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.2.1.4 Překonávám obtíže ve vztazích	Jsem připraven/a se omluvit i jinému odpustit. Uvědomuji si, že chybovat ve vztahu je normální, ale že klíčová je ochota chybu uznat a vztah napravit.	Rozumím tomu, z čeho mohou vznikat obtíže v blízkých vztazích. Rozumím dynamice narušování a nápravy blízkých vztahů.(7) Znám instituce podpory při vztahových problémech.	Vím, zda v některých ze svých vztahů mám obtíže, které by bylo dobré překonat.	Umím se omluvit.(8) Dokážu přijmout omluvu druhého a odpustit mu.(9) Umím vyhledat pomoc a podporu při vztahových obtížích. Dovedu rozeznat nefunkční a neperspektivní vztah a ten ukončit.

(7) Zahrnuje:
- z čeho mohou obtíže v blízkých vztazích vznikat.
- jaké jsou prvky plnohodnotné omluvy
- co znamená odpuštění – vědomé rozhodnutí pustit křivdu, nezávislé na zapomnění.
Viz blíže popsaný koncept: https://neurodivergentinsights.com/rupture-and-repair/

(8) pojmenování chyby, převzetí odpovědnosti, vyjádření lítosti, nabídka nápravy

(9) Umím vědomě odpustit a udělat „tlustou čáru" za vyřešeným konfliktem (nevracet se k němu).

0.	Vnímám, když někoho zamrzelo mé chování, a s dopomocí dospělého se snažím o usmíření, aby mohla společná hra pokračovat. Rozumím tomu, že se občas něco nepovede, a učím se říct prosté „promiň", když někomu ublížím.
1.	Chápu, že omluva je víc než jen povinné slovo a má být upřímná. Uvědomuji si, že chybovat je normální, a snažím se vztah napravit tím, že uznám svou chybu a nabídnu kamarádovi způsob, jak věc napravit.
2.	Dokážu rozpoznat moment, kdy se vztah „narušil", a reflektuji svůj podíl na této situaci. Znám prvky plnohodnotné omluvy a uvědomuji si, zda mám s omlouváním potíže, nebo se naopak omlouvám až příliš i za věci, které jsem nezpůsobil/a.
3.	Rozumím dynamice narušení a nápravy (*rupture and repair*) a umím formulovat omluvu bez výmluv („promiň, ale…") a bez přehazování viny na druhého. Dokážu se vědomě rozhodnout odpustit, pustit hněv a udělat za vyřešeným konfliktem „tlustou čáru".
4.	Kriticky reflektuji, jak dlouho v sobě držím hněv a co konkrétně potřebuji k tomu, abych mohl/a skutečně odpustit. Chápu odpuštění jako své vědomé rozhodnutí pustit křivdu a přebírám plnou odpovědnost za nápravu narušených vazeb, na kterých mi záleží.
5.	Dokážu napravit i hluboce narušený vztah, na kterém mi záleží. Když na to sami nestačíme, vyhledám odbornou pomoc (např. rodinnou nebo párovou poradnu). Umím odpustit, aniž bych si nechal/a dál ubližovat. Poznám také, kdy už vztah napravit nejde, a dokážu ho důstojně ukončit. Svým přístupem pomáhám i lidem kolem sebe brát chyby jako přirozenou součást vztahů, se kterou se dá pracovat.

Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

5.2.1.5 Rozlišuji mezi lidským a syntetickým vztahem (10)	Zachovávám si kritický odstup vůči digitálním formám blízkosti.	Vím, co se rozumí syntetickým (digitálním) vztahem. Rozumím tomu, že umělá inteligence nemá vědomí, odpovědnost ani skutečnou reciprocitu. Rozumím způsobům, jimiž může umělá inteligence simulovat skutečný vztah.	Uvědomuji si, kdy mi digitální interakce začíná nahrazovat skutečné vztahy. Reflektuji, proč mě mohou syntetické vztahy přitahovat.	Umím si nastavit hranice v syntetických vztazích tak, aby nevhodně nenahrazovaly vztahy s lidmi. Umím vědomě podporovat a rozvíjet skutečné mezilidské vztahy.	(10) Týká se všech typů vztahů, ale zvláštní důraz bychom měli klást na riziko v oblasti intimních vztahů.

0.	Vnímám rozdíl mezi živým kamarádem a hračkou nebo postavou v tabletu. Rozumím tomu, že tablet nemá skutečné pocity a „nebolí ho“, když se vypne. Dávám přednost společné hře s dětmi nebo dospělými před časem u obrazovky.
1.	Uvědomuji si, že digitální postavy nebo hlasoví asistenti nejsou skuteční přátelé a že jejich reakce jsou předem naprogramované. Vnímám, že skutečný vztah vyžaduje, aby se oba lidé snažili, a dávám přednost osobnímu setkání před digitální náhražkou.
2.	Rozumím tomu, že umělá inteligence nemá vědomí ani skutečnou odpovědnost za svá slova. Uvědomuji si rizika, která přináší hledání citové blízkosti u digitálních postav, a vím, že tyto syntetické vztahy nemohou nahradit skutečnou lidskou intimitu a mohou být klamavé.
3.	Chápu koncept reciprocity (vzájemnosti) a vím, že u syntetického vztahu chybí. Dokážu reflektovat, proč mě digitální interakce přitahují, a uvědomuji si, že dlouhodobé upřednostňování těchto náhražek může oslabovat mou schopnost navazovat skutečné vztahy v realitě.
4.	Zachovávám si kritický odstup vůči sofistikovaným formám digitální blízkosti a vědomě reguluji čas a energii věnovanou těmto interakcím. Reflektuji hlubší dopady syntetických vztahů na svou psychiku a integritu a aktivně upřednostňuje a rozvíjím autentické mezilidské vazby i přes jejich náročnost.
5.	S vysokou mírou sebereflexe se pohybuji ve světě, kde se stírají hranice mezi lidským a syntetickým. Dokážu vědomě využívat technologie tak, aby zůstala plně zachována má kapacita pro skutečnou lidskou blízkost. Slouží jako vzor v udržování lidskosti v digitálním světě a pomáhám ostatním rozpoznat a čelit iluzi citové naplněnosti v syntetických vztazích.

5.2.2 Buduji přátelské vztahy

Přátelství je bližší vztah s osobou, se kterou nás nepojí ani rodinný, ani partnerský poměr. Mít přátele nám v životě pomáhá zvládat nejednu těžkost – a to i v situacích, kdy člověk nemá blízké rodinné nebo partnerské vztahy, o které by se mohl opřít.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.2.1 Vybírám si přátele	Jsem ochoten/na udělat první krok k navázání přátelství. Přijímám, že podoba přátelství se v čase přirozeně proměňuje.	Znám mechanismy vzniku přátelství.(11) Orientuji se v signálech zájmu a nezájmu ze strany jiných lidí.	Vím, v jakých situacích se mi dobře navazují vztahy. Znám svou potřebu navazování přátelských vztahů.	Umím iniciovat vznik přátelství. Umím rozpoznat signály zájmu a nezájmu. Umím se adaptovat na změny v dynamice přátelského vztahu..

(11) Zahrnuje: Vím, že přátelství nevzniká okamžitě, ale vyvíjí se v čase skrze fáze (kontakt -> zapojení -> blízkost). Rozumím roli „efektu blízkosti" a společných zájmů jako katalyzátorů vztahu.

0.	Nebojím se oslovit vrstevníka s nabídkou ke společné hře a přirozeně vnímám jednoduché signály zájmu (úsměv, opětování hry). Rozumím tomu, že kamarádství vzniká při společné činnosti, a přijímám, že se složení herních skupinek v čase mění.
1.	Uvědomuji si, že přátelství se vyvíjí postupně a často začínám u společných zájmů nebo trávení času ve stejné lavici či kroužku. Dokážu udělat první krok k seznámení, vnímám, zda o mě druhý jeví zájem, a chápu, že je v pořádku se s někým přestat kamarádit, pokud si už nerozumí.
2.	Rozumím mechanismům vzniku přátelství a roli „efektu blízkosti". Dokážu u sebe i druhých číst jemnější signály zájmu a nezájmu a vím, v jakých situacích se mi osobně vztahy navazují nejlépe. Učím se adaptovat na proměny v partě.
3.	Vědomě procházím fázemi budování vztahu od prvního kontaktu až k hlubší blízkosti a znám svou potřebu počtu a intenzity přátelství. Umím iniciovat vznik vztahu i v neznámém prostředí a dokážu přátelství, které se stalo nefunkčním, důstojně a bezpečně ukončit bez zbytečného vyvolávání konfliktů.
4.	Kriticky reflektuji, jak se podoba mého přátelství přirozeně proměňuje v čase a s přibývajícími životními zkušenostmi. S přehledem zvládám dynamické změny ve svých sociálních kruzích, dokážu srozumitelně pojmenovat potřebu vztah uzavřít a jednám v souladu se svou integritou i v situacích, kdy iniciativa k ukončení přichází z druhé strany.
5.	Svá přátelství jako živé a měnící se systémy. Dokážu vědomě a moudře investovat energii do vztahů, které jsou pro mě i druhé smysluplné. Jsem schopen/na důstojně „rozvázat" pouta tam, kde se společná cesta naplnila, čímž uvolňuji prostor pro nové začátky. V udržování přátelských vztahů jsem vzorem pro ostatní.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.2.2 Buduji kvalitní přátelství	Jsem ochoten/ochotna do přátelství, o které stojím, investovat čas a energii.	Rozumím tomu, jaké chování přátelské vztahy posiluje, a co je narušuje. Vím, co v kontextu přátelství znamená důvěra, vzájemnost a loajalita.	Znám svůj okruh přátel a vím, jaký mám ke každému z nich vztah a co spolu rádi podnikáme. Vím, v čem moji přátelé potřebují mou podporu a pomoc, a v čem od přátel potřebuji podpořit či pomoci já.	Umím s přáteli sdílet svou radost a radovat se z jejich úspěchů. Umím se přátelům svěřit a vyhledat u nich podporu a pomoc. Dokážu být oporou pro své přátele, když mě potřebují.

0.	Vyhledávám přítomnost oblíbených kamarádů a vnímám, že vzájemná pomoc a sdílení hraček dělá vztah hezčím. Dokážu se radovat, když se kamarádovi něco povede, a intuitivně mu nabízím

	útěchu nebo drobnou pomoc, když vidím, že je smutný.
1.	Rozumím tomu, že dobrý přítel je ten, na koho se lze spolehnout a kdo neprozradí tajemství. Uvědomuji si, že přátelství posiluje společně strávený čas, a snažím se být pro ostatní dobrou oporou. Začínám rozlišovat, co mí nejbližší kamarádi potřebují.
2.	Chápu, že přátelství vyžaduje aktivní péči a malé laskavosti, zatímco lhostejnost mu škodí. Znám svůj okruh přátel, dokážu iniciovat společné aktivity a učím se vyvážit to, kdy pomoc nabízím a kdy o ni sám/sama žádám, aniž bych se za to styděl/a.
3.	Vědomě buduji vztahy založené na důvěře, loajalitě a vzájemnosti. Dokážu se přátelům svěřit se svými pocity, radovat se z jejich úspěchů bez závisti a jednat jako spolehlivý spojenec v situacích, kdy druhá strana čelí potížím nebo potřebuje zastání.
4.	Ochotně investuji čas a energii do prohlubování klíčových přátelství, i když je to v náročném životním období složité. Aktivně vytvářím společné zážitky, které tvoří sdílenou historii vztahu. Rozumím hlubšímu významu loajality, dokážu být pevnou oporou v krizích.
5.	Vědomě kultivuji síť hlubokých, trvalých vztahů, které jsou postaveny na důvěře a vzájemné úctě. Sloužím jako bezpečný přístav pro své blízké, dokážu s nimi autenticky sdílet největší radosti i nejhlubší propasti a vědomě udržuji kvalitu těchto vazeb jako jednu ze svých nejvyšších životních priorit.

5.2.3 Buduji vztahy v rodině

Za rodinu označujeme naši nejbližší sociální skupinu. Zpravidla vzniká pokrevními vazbami, manželstvím, partnerstvím nebo osvojením, přičemž základ tvoří vztahy mezi rodiči a dětmi. Je však zcela v pořádku, pokud někdo za svou rodinu označuje jinou skupinu, s níž má podobně blízké vztahy, a to i když vzniká na jiném základě. Tento stavební kámen se zaměřuje na kompetence k zacházení s těmito vztahy, včetně výchovy dětí.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.3.1 Mám své místo v rodině	Uvědomuji si, že o rodinné vztahy je třeba pečovat. Chci být spolutvůrcem rodinných vztahů a svého postavení v rodině.	Rozumím příbuzenským vztahům a pojmům. Znám obvyklé rodinné role a z nich pramenící potřeby.	Dobře znám členy své užší rodiny a mám povědomí i o členech širší rodiny. Vím, jaké vztahy mám s jednotlivými členy rodiny. Uvědomuji si, kdy mi má rodinná role vyhovuje a kdy ne.	Dovedu udržovat kontakt s členy své rodiny. Dokážu ovlivňovat své postavení v rodině a rodinné vztahy.

0.	Vím, kdo patří do mé nejbližší rodiny a jak se jmenují. Chápu, že jsem dítě a mám rodiče či sourozence, a cítím, že je mi s nimi dobře. S pomocí dospělých se učím, jak se k sobě v rodině chováme hezky a jak se zapojit do společných činností.
1.	Rozumím základním příbuzenským vztahům a vím, kdo je teta, bratranec nebo babička. Uvědomuji si, že o rodinné vztahy je třeba pečovat, a proto se snažím udržovat kontakt i s širším příbuzenstvem. Vím, co se ode mě v mé roli očekává (např. pomoc v domácnosti), a dělám to pro naše společné soužití.
2.	Dobře znám členy své širší rodiny a uvědomuji si, jaké vztahy mám s každým z nich. Znám různé rodinné role a potřeby, které z nich plynou. Začínám vnímat, kdy mi moje role vyhovuje a kdy se v ní cítím nepohodlně, a uvědomuji si, že i já mohu své postavení v rodině ovlivňovat.
3.	Chci být aktivním spolutvůrcem našich rodinných vztahů a vědomě pracuji na svém postavení u nás doma. Dokážu plnit nároky své rodinné role, aniž bych přitom ztrácel/a vlastní integritu. Samostatně udržuji kontakt s členy rodiny a rozumím tomu, jak se naše role v čase proměňují.
4.	Kriticky reflektuji význam rodinných vazeb pro svůj život a přijímám zodpovědnost za jejich kvalitu. Vím, jak vyvažovat očekávání rodiny se svými vlastními potřebami, a dokážu vědomě ovlivňovat rodinnou dynamiku tak, aby byla pro všechny zúčastněné zdravá. Jsem spolehlivým partnerem v péči o naše společné zázemí.
5.	Sloužím jako vědomý spolutvůrce rodinné harmonie, dokážu udržovat pevné vazby i v náročných obdobích a propojuji svou osobní autonomii s loajalitou k rodině. Pomáhám rodině růst a adaptovat se na nové životní etapy.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.3.2 Buduji rodinu založenou na péči a podpoře(12a)	Zajímám se o své blízké a považuji za důležité být jim přiměřenou oporou. Jsem ochoten přijít si pro podporu ke	Vím, jakou podporu a péči potřebují různě staří členové rodiny.	Vím, jakou péči a podporu kdo v naší rodině potřebuje – včetně mě.	Umím členu rodiny poskytnout emocionální i praktickou podporu.(12) Umím si v rodině říct o pomoc či podporu, když ji potřebuji, a umím ji přijmout.

(12a) Podíl na péči o domácnost obsahuje balíček 6.2.1.1 Pečuji o své blízké okolí

(12) Zahrnuje i to, že posoudím, zda je podpora potřeba a vítaná.

	členům rodiny.
0.	Zajímám se o to, jak se mají moji blízcí, a rád/a se k nim přitulím, když vidím, že jsou smutní. Vím, že když mě něco trápí, můžu jít za svými dospělými a oni mi pomůžou.
1.	Chci být pro svou rodinu oporou a pomáhám, když vidím, že jsou blízcí unavení nebo mají hodně práce. Vím, že si můžu říct o pomoc, když mi něco nejde, a nestydím se ji přijmout.
2.	Všímám si konkrétních potřeb členů rodiny. Například mladší sourozenec potřebuje pomoct s hrou, prarodiče zase ocení pozornost nebo praktickou výpomoc. Uvědomuji si, jaký druh podpory nejvíc oceňuji já.
3.	Rozumím tomu, že potřeba péče se mění s věkem. Dokážu blízkým poskytnout praktickou i emocionální podporu a posoudit, zda o ni stojí. V náročných situacích si srozumitelně řeknu o pomoc a s vděčností ji přijmu.
4.	Dbám na to, aby byla vzájemná podpora v rodině vyvážená. Jsem blízkým oporou i v těžších obdobích a pomáhám vytvářet atmosféru, ve které je normální o problémech mluvit a řešit je společně.
5.	Citlivě provázím své blízké náročnými životními etapami (např. nemoc, stáří, ztráta) a zároveň si umím přijít pro pomoc, když ji potřebuji sám/sama. Tím posiluji naši společnou odolnost a blízkost.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.2.3.3 Vychovávám děti	Vnímám dítě jako svébytnou osobnost. Chci výchovou pomoci svému dítěti prožít naplněný a spokojený život a vychovat z něj člověka, který bude aktivně přispívat společnosti..	Rozumím základním vývojovým fázím dítěte a vím, jaké potřeby a schopnosti jsou pro daný věk typické. Rozumím principu učení se nápodobou a chápu význam vlastního příkladu pro výchovu. Znám různé výchovné přístupy a uvědomuji si jejich dopady na vývoj osobnosti dítěte.	Znám své silné a slabé stránky v roli vychovatele. Vím, jaký styl výchovy jsem sám/a zažil/la a rozumím tomu, jak mě ovlivnil.	Umím se o dítě postarat v různých fázích jeho vývoje. Dokážu přizpůsobit svůj výchovný přístup měnícím se potřebám a věku dítěte.
0.	Všímám si, jak se dospělí starají o děti, a při hře zkouším být pečující. Chápu, že menší děti potřebují jinou pomoc než já, a snažím se jim neubližovat.			
1.	Rozumím tomu, že zejména mladší děti se učí tím, co vidí u mě, a snažím se jim být dobrým příkladem. Vnímám, že každé dítě je svébytná osobnost už od malička.			
2.	Zkouším pojmenovat, jak mě ovlivňuje mých rodičů. Rozpoznám různé potřeby dětí podle jejich věku (např. batole vs. školák) a dokážu se o mladší dítě krátce a bezpečně postarat.			
3.	Znám různé výchovné styly a jejich dopady na člověka. Reflektuji, jak ovlivňují mě. Dokážu krátkodobě prakticky pečovat o dítě v různých fázích vývoje a vnímám své silné i slabé stránky v roli toho, kdo druhého vede.			
4.	Vědomě reflektuji, jaký styl výchovy zažívám a jak chci své děti vychovávat já. Dokážu pružně přizpůsobit svůj přístup měnícím se potřebám dítěte, o které pečuji, a převzít za něj plnou zodpovědnost.			
5.	Výchovu vnímám jako cestu k naplněnému životu dítěte a plně respektuji jeho osobnost. Svým vlastním příkladem ho provázím k samostatnosti a srozumitelně propojuji láskyplnou péči s nastavením zdravých hranic.			

5.2.4 Buduji partnerské a intimní vztahy

Partnerské vztahy patří mezi nejhlubší a nejcitlivější vztahy, které v životě vytváříme. Mohou mít různé podoby – dlouhodobé i kratší, formální i neformální, heterosexuální i homosexuální, monogamní i nemonogamní. Ne každý vstoupí do partnerského vztahu a ne každý vztah trvá celý život. Smyslem této kapitoly proto není popis „ideálního stavu“, ale rozvoj kompetence partnerský vztah budovat, kultivovat a případně i důstojně ukončit.

Partnerství je založeno na dobrovolnosti, rovnosti a vzájemnosti. Intimita znamená blízkost – emoční, hodnotovou i tělesnou – a vždy předpokládá důvěru a zranitelnost. Sexualita je součástí partnerského vztahu, ale není jeho jediným ani určujícím prvkem.

Partnerský vztah má jinou intenzitu než přátelství či běžná spolupráce. Konflikty zasahují hlubší vrstvy identity, očekávání a potřeb. Proto vyžadují vyšší míru odpovědnosti, práce na sobě i schopnosti nést důsledky vlastního jednání.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.4.1 Navazuji partnerské vztahy	Jsem otevřený/á seznamování a navazování blízkých vztahů a přijímám riziko odmítnutí, jakož i zranitelnost, které to přináší. Nepovažuji žádnou podobu partnerského života za jedinou správnou.	Rozumím tomu, jak partnerské vztahy vznikají.(13) Znám některé typické i netypické podoby partnerských vztahů. Znám různé způsoby, jak lidé navazují partnerské vztahy.	Uvědomuji si, co mě na druhých lidech přitahuje.	Umím sám/sama na sebe poznat, že mám o jiného zájem, a pojmenovat, co mě na něm zajímá. Umím se s druhým člověkem sbližovat s respektem – navázat kontakt, postupně ho poznávat a přiměřeně dávat najevo svůj zájem. Rozeznám signály zájmu i nezájmu a umím na ně přiměřeně reagovat. Umím přijmout odmítnutí. Umím dát druhému jasně a citlivě najevo, pokud o vztah nestojím.
0.	Všímám si, že k některým dětem cítím větší náklonnost. Zkouším si s nimi hrát a poznávat, co je baví. Přijímám, když si se mnou zrovna hrát nechtějí, a jdu si najít jinou zábavu.			
1.	Rozumím tomu, že se mi někdo může líbit víc než ostatní. Umím dát najevo sympatie a respektuji, když to druhý necítí stejně. Vnímám, že lidé mohou mít různé představy o tom, co znamená „mít se rádi“.			
2.	Uvědomuji si, co mě na druhých přitahuje a jaké typy přitažlivosti (fyzická, povahová) existují. Učím se rozeznat signály zájmu a přiměřeně na ně reagovat. Rozumím, že odmítnutí je běžnou součástí seznamování.			
3.	Vím, že vztah vzniká postupně skrze poznávání a důvěru. Dokážu dát jasně a citlivě najevo svůj zájem i nezájem. Vnímám, kdy je moje okouzlení založené na skutečném poznání druhého a kdy spíše na mých představách.			

(13) Tedy:
- že vznikají postupně z poznávání, důvěry a sdílené zkušenosti
- jaké jsou typy přitažlivosti, které mezi lidmi vznikají (emocionální, intelektuální, fyzická apod.)

4.	Přijímám riziko zranitelnosti a respektuji rozmanité formy partnerství. Vím, jaké obavy nebo očekávání si do vztahů přináším z minulosti. Umím přijmout odmítnutí bez nátlaku a s respektem k integritě druhého.
5.	Považuji partnerství za obohacení, nikoliv za nutnou podmínku svého štěstí. K navazování vztahů přistupuji s hlubokou citlivostí, umím vědomě rozvíjet blízkost a přijímám, že každý vztah má svůj přirozený vývoj i možný konec. Plně respektuji různé podoby partnerství.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti	
5.2.4.2 Buduji kvalitní a plnohodnotný partnerský vztah	Jsem ochoten/na věnovat partnerskému vztahu dlouhodobou péči a energii. Partnerství pro mě znamená vztah založený na důvěře, respektu a vzájemnosti, v němž oba můžeme růst.	Rozumím pojmům partnerství, láska, zamilovanost. Znám znaky funkčního(14) a nefunkčního partnerského vztahu.	Uvědomuji si, co od partnerského vztahu očekávám. Reflektuji, jaké vzorce si do partnerských vztahů přináším. Znám dobře svého partnera.	Umím o partnerský vztah dlouhodobě pečovat tak, aby v něm bylo dobře nám oběma. Umím s partnerem sdílet svá přání, potřeby i obavy.	(14) Tedy respekt, důvěra a vzájemnost..
0.	Vnímám, že lidé, kteří se mají rádi, se k sobě chovají laskavě. Učím se vnímat, co je druhému příjemné, a respektuji, když mi kamarád nebo někdo blízký řekne, že si něco nepřeje.				
1.	Vím, že v blízkém vztahu se musí oba cítit v bezpečí a dobře. Rozumím tomu, že nikoho nesmím do ničeho nutit a že slovo „ne" platí pro jakoukoli společnou činnost, i když se máme rádi a jsme si blízcí.				
2.	Rozumím tomu, že partnerský vztah stojí na vzájemnosti, nikoliv na uspokojování jen mých přání. Vnímám důležitost osobních hranic a uvědomuji si, že jakékoli sdílení soukromí nebo fyzická blízkost vyžadují dobrovolný souhlas nás obou.				
3.	Vím, co od vztahu očekávám, a umím srozumitelně komunikovat své hranice i to, co je pro mě nepřijatelné. Respektuji integritu partnera a chápu, že souhlas s čímkoli musí být vědomý a může ho kdokoliv z nás kdykoliv změnit.				
4.	Reflektuji své vztahové vzorce a vnímám partnerství jako prostor pro společný růst. O vztah pečuji vědomě a dlouhodobě; dokážu upřednostnit respekt k potřebám a svobodě partnera před svými okamžitými emocemi nebo impulzy.				
5.	Kultivuji zralý vztah založený na hluboké důvěře a úctě k autonomii partnera i své vlastní. Vnímám náš vztah jako živý systém, který vyžaduje neustálou péči a přijetí rozmanitých podob, které může partnerství v různých životních etapách mít.				

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.2.4.3 Nakládám zodpovědně s intimitou a sexualitou	Nepoužívám intimitu jako nástroj manipulace či kontroly. Intimitu a sexualitu považuji za obvyklou součást partnerských vztahů. Respektuji, že k jakémukoli intimnímu styku je nezbytný souhlas druhého, a že ten jej může kdykoli odvolat.	Rozumím roli intimity a sexuality v životě člověka. Rozumím biologickému i vztahovému rozměru sexuality. Rozumím rozdílům mezi zobrazením intimity a sexuality v popkultuře, médiích a pornografii a realitou.	Vnímám, jak moje emoce ovlivňují prožívání intimity Znám své intimní a sexuální potřeby a touhy. .	Umím mluvit o svých potřebách a nejistotách v oblasti intimity a sexuality. Dokážu naplňovat své sexuální potřeby zodpovědně a bezpečně, s respektem k tempu a hranicím druhého.
0.	Vnímám, že fyzická blízkost a objímání jsou přirozeným projevem lásky v rodině a mezi blízkými.			

	Učím se, že mé tělo patří mně, a respektuji, když mi někdo druhý řekne, že mu dotek není příjemný.
1.	Rozumím tomu, že blízkost a doteky mají být vždy dobrovolné. Vím, že nikdo nemá právo mě k intimitě nutit a že tlak nebo tajemství, ze kterých mám špatný pocit, nejsou projevem náklonnosti. Pokud cítím nejistotu, vím, že o tom můžu mluvit s dospělým.
2.	Všímám si, jak se s dospíváním mění mé tělo i mé potřeby blízkosti. Uvědomuji si, že obrazy vztahů v médiích nebo na internetu často neodpovídají realitě, a začínám chápat, že sexualita není jen o biologii, ale především o vztahu k sobě a k druhým.
3.	Považuji intimitu za přirozenou součást partnerství a vím, že její prožívání úzce souvisí s mými emocemi a pocitem bezpečí. Dokážu mluvit o svých potřebách i nejistotách, respektuji tempo partnera a vnímám zodpovědnost za bezpečný sex.
4.	Kriticky reflektuji vliv pornografie a médií na své představy o intimitě. Důsledně odmítám jakoukoli formu manipulace či citového vydírání v sexuálním životě. Dokážu být partnerovi oporou a otevřeně s ním řešit hranice, které jsou pro naše společné bezpečí klíčové.
5.	S vnitřní zralostí nakládám s intimitou jako s prostorem nejhlubší důvěry a společného růstu. Vážím si důvěry, kterou mi druhý dává. V případě dlouhodobé nespokojenosti či nejistoty v intimní oblasti dokážu vyhledat odbornou pomoc, abych mohl/a žít naplněný a zodpovědný partnerský život.

5.3 Umím komunikovat

Kvalitu našich vztahů zásadně určuje to, jak se dokážeme domluvit s ostatními. Jde jednak o ovládání prostředků komunikace, ale i o kvalitu komunikace - abychom dokázali vnímat, co nám jiní sdělují, a sdělovat to, co potřebujeme.

5.3.1 Ovládám metody komunikace

Tento stavební kámen se zaměřuje na ovládání různých prostředků (metod) komunikace. Zaměřuje se jak na ovládání komunikačních prostředků, tak na otázku vzájemného porozumění - zda umíme sdělit to, co chceme, a vnímat, co nám jiní sdělují. Dále obsahuje kompetenci použít a vybrat vhodný **komunikační kanál** - tedy cestu, jíž dostáváme informaci od vysílatele k příjemci - ty jsou jak **synchronní** (osobní kontakt, telefonát, videohovor, instantní chat) nebo **asynchronní** (email, dopis, chatovací aplikace, chat s prodlevou).

Čtení a naslouchání (tedy příjem sdělení od jiných) jsou již zpracovány v popisu 1. ScioCíle, zde tedy uváděny nejsou, ačkoli jsou také nezbytnou součástí této kompetence. Dále zde nejsou zpracovány cizí jazyky, neboť těm je vyhrazen zvláštní stavební kámen.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.1.1 Umím mluvit	Chci se vyjadřovat srozumitelně.	Znám zásady efektivního ústního vyjadřování. Znám složky neverbální komunikace a to, jakým způsobem působí na adresáty.(1)	Vím, jak se v různých situacích projevuji neverbálně. Vím, jak na ostatní působí moje řeč a jaké mám v této oblasti návyky. Vím, k jakým chybám ve vyjadřování mám sklon.	Umím mluvit srozumitelně. Umím formulovat své myšlenky jasně, stručně a strukturovaně. Umím vědomě užívat prostředků neverbální komunikace.(2) Umím přizpůsobit svůj projev adresátovi a kontextu. Umím si ověřit, že mi ostatní rozuměli.
0.	Snažím se říct, co potřebuji, aby mi ostatní rozuměli. K vyjádření používám slova i pohyby těla, jako je ukazování nebo úsměv.			
1.	Mluvím srozumitelně a snažím se své myšlenky řadit tak, aby dávaly smysl. Při mluvení se dívám ostatním do očí a vnímám, že můj postoj nebo výraz tváře ovlivňuje to, jak mě druzí slyší.			
2.	Vím, jak na ostatní působí moje řeč a jak se obvykle tvářím či stojím. Snažím se mluvit stručně a uvědomuji si své chyby ve vyjadřování (např. skákání do řeči nebo nesrozumitelnost), na kterých zkouším pracovat.			
3.	Své myšlenky formuluji jasně, stručně a strukturovaně. Vědomě pracuji s očním kontaktem a gesty tak, aby ladily s obsahem toho, co říkám. Po svém sdělení si aktivně ověřuji, zda mi ostatní porozuměli tak, jak jsem to zamýšlel/a.			

(1) Zahrnuje: Vím, že komunikuji mimikou (výraz tváře), gestikou (ruce), postojem těla, očním kontaktem, dotykem (haptika) i vzdáleností (proxemika).

(2) Zahrnuje: Umím vědomě navazovat a udržovat oční kontakt. Dovedu sladit gesta a postoj s obsahem sdělení. Umím pracovat s prostorem a vzdáleností. Dokážu ovládat svou mimiku.

4.	Znám své řečové návyky i slabiny a dokážu svůj projev i neverbální signály pružně přizpůsobit tomu, s kým a v jakém kontextu mluvím. Usiluji o to, aby forma mého sdělení vždy podporovala můj záměr.
5.	Jako kultivovaný mluvčí se vyjadřuji s naprostou srozumitelností i v náročných situacích. Své neverbální projevy ovládám s vysokou mírou sebereflexe a nesu plnou odpovědnost za to, aby moje sdělení bylo pochopeno přesně, bez ohledu na složitost tématu.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.1.2 Domlouvám se s jinými	Usiluji o to, domluvit se s ostatními. Zvažuji, kdy usilovat o porozumění sdělení druhých.	Znám postupy aktivního naslouchání.(3) Znám běžné překážky vzájemného porozumění.(4) Znám pravidla konstruktivního dialogu i skupinové diskuse.	Vím, k jakým zkreslením v přijímání sdělení mám tendenci. Vím, zda mám tendenci v dialogu či diskusi být aktivní, či spíše pasivní.	Umím naslouchat, a to i pomocí postupů aktivního naslouchání. Umím při porozumění i vyjadřování zohlednit komunikačního partnera a kontext situace. Umím využít dialog i skupinovou diskusi k tomu, abychom co nejpřesněji porozuměli, co ten druhý má na mysli.

(3) např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek

(4) šum, kognitivní zkreslení jako „iluze transparentnosti“ nebo „projekce“, kulrutní rozdíly, stereoptypizace, haló efekt

0.	Vnímám, když na mě někdo mluví, a snažím se mu věnovat pozornost. Učím se v klidu počkat, až druhý domluví, a pak srozumitelně reagovat, abychom si rozuměli.
1.	Chci rozumět tomu, co mi ostatní říkají, a proto jim při povídání naslouchám. Zkouším se účastnit společné diskuse v kruhu, dodržovat pravidla mluvení a odpovídat k tématu.
2.	Uvědomuji si, zda jsem v rozhovoru spíše aktivní, nebo pasivní. Začínám používat jednoduché doplňující otázky, abych si ověřil/a, jestli jsem správně pochopil/a podstatu toho, co mi druhý sděluje.
3.	Při rozhovoru vědomě používám postupy aktivního naslouchání, například parafrázování. Znám pravidla konstruktivního dialogu a uvědomuji si, že moje vnímání mohou zkreslit předsudky nebo první dojem.
4.	Kriticky reflektuji své sklony k projekci nebo iluzi transparentnosti (pocitu, že mi druzí „vidí do hlavy“). Dokážu vést dialog i ve skupině a svůj projev pružně přizpůsobuji komunikačnímu partnerovi a kontextu situace.
5.	S vysokou mírou sebereflexe vedu složité dialogy i v situacích, kde hrají roli kulturní rozdíly nebo silné emoce. Dokážu eliminovat komunikační šumy a vědomě vytvářím bezpečné prostředí pro skutečné porozumění a shodu mezi všemi zúčastněnými.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.1.3 Vyjadřuji se písemně (5)	Chci se písemně vyjadřovat srozumitelně. Zvažuji, kdy a jak k písemnému vyjadřování využívat AI.	Znám základní pravidla českého pravopisu. Znám základní typy písemných sdělení a jejich konvence.(6) Znám různé možnosti tvorby textu a grafických vyjádření. Znám zásady srozumitelného a efektivního písemného vyjadřování.(7)	Vím, jaký způsob psaní mi vyhovuje nejlépe. Vím, jaké jsou silné a slabé stránky mého písemného projevu.	Dovedu psát rukou, na dotykové obrazovce, na klávesnici i diktovat text. Umím písemně formulovat své myšlenky jasně, stručně a strukturovaně. Umím si při psaní vypomoci AI a jinými výpočetními nástroji, ale udržet při tom autenticitu.

(5) Tento balíček zahrnuje psaní a gramatiku.

(6) Rukou, klávesnice, dotyková obrazovka, diktování, tvorba za pomocí AI - a kdo ví co ještě přijde v budoucnu.

(7) Struktura (vč. grafické struktury), stručnost, jasnost.

0.	Snažím se vyjádřit své myšlenky pomocí prvních písmen, značek či jednoduchých vzkazů. Učím se, že psané slovo má svou váhu.
1.	Píšu čitelně rukou a začínám si osvojovat základní pravopisná pravidla. Své sdělení se snažím formulovat do srozumitelných vět, aby ho čtenář pochopil tak, jak jsem ho v danou chvíli

	zamýšlel/a.
2.	Rozlišuji mezi různými typy písemných sdělení (např. krátká zpráva vs. delší vyprávění). Vím, zda se mi lépe píše rukou, nebo na digitálním zařízení, a uvědomuji si své silné a slabé stránky v pravopisu a přehlednosti textu.
3.	Své myšlenky formuluji jasně, stručně a s logickou strukturou. Umím efektivně využívat klávesnici i diktování a při používání AI nebo jiných nástrojů pro tvorbu textu dbám na to, aby výsledek stále vyjadřoval mé vlastní myšlenky a zůstal autentický.
4.	Znám konvence různých písemných formátů a přizpůsobuji jim svůj styl podle toho, komu píšu. Dokážu efektivně využít grafické členění textu k podpoře svého záměru a využívám moderní technologie k vybroušení textu, aniž bych ztrácel/a kontrolu nad jeho obsahem.
5.	Písemnou komunikaci ovládám jako precizní nástroj profesionálního i osobního vyjádření. S vysokou mírou autentičnosti tvořím komplexní texty, které jsou efektivní a srozumitelné, a technologie využívám jako inteligentní podporu své vlastní tvůrčí vize a zodpovědnosti za sdělení.

(8) naléhavost, emoční náboj, složitost

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.3.1.4 Ovládám komunikační kanály	Snažím se volit komunikační kanál adekvátní situaci i příjemci.	Znám běžné komunikační kanály, vím, jak se používají a jaké mají limity. Znám kritéria pro výběr komunikačního kanálu.(8)	Vím, které komunikační kanály mi v jakých situacích vyhovují. Znám vztah mých častých komunikačních partnerů ke komunikačním technologiím.	Umím vybrat komunikační kanál adekvátní situaci. Umím používat běžné komunikační technologie.
0.	Vím, že s lidmi můžu mluvit přímo, nebo se s nimi spojit na dálku, třeba přes telefon. S pomocí dospělých se učím zavolat babičce nebo poslat krátký vzkaz a chápu, že když se na někoho dívám, je to jiné, než když ho jen slyším.			
1.	Umím používat základní technologie k tomu, abych se spojil/a s rodinou nebo kamarády. Začínám vnímat, že některé věci je lepší říct osobně a pro jiné stačí poslat zprávu. Snažím se vybrat si takový způsob, který je pro druhou stranu srozumitelný.			
2.	Znám běžné způsoby komunikace a vím, který z nich mi v jaké situaci vyhovuje. Uvědomuji si, že moji blízcí mohou mít k technologiím jiný vztah než já, a snažím se tomu svůj výběr kanálu přizpůsobit.			
3.	Při výběru komunikačního kanálu vědomě zvažuji, jak moc je věc naléhavá nebo složitá. Chápu, že zprávy s velkým emočním nábojem nepatří do hromadného chatu, a umím se rozhodnout, kdy je lepší napsat e-mail a kdy raději zvednout telefon.			
4.	Kriticky vyhodnocuji limity různých technologií a vím, jaké zkreslení mohou do rozhovoru vnést. Dokážu přepínat mezi kanály tak, aby moje sdělení mělo správnou váhu, a ovládám i pokročilejší nástroje pro sdílení informací a spolupráci.			
5.	Dokážu strategicky volit a kombinovat technologie tak, aby byla komunikace maximálně efektivní i ohleduplná. Nesu plnou zodpovědnost za to, že vybraný kanál neznehodnotí obsah mého sdělení, a to i v mezinárodním nebo technicky náročném prostředí.			

5.3.2 Komunikuji s respektem a asertivně

Ve ScioŠkolách máme za to, že je na místě ovládat **nenásilnou** (**respektující**) komunikaci a že je dobré komunikovat **asertivně**, tedy zdravě prosadit svůj komunikační záměr. Nejde-li o extrémní situace, považujeme za správné komunikovat **poctivě** - bez manipulací a argumentačních faulů - a jde-li o extrémní situace (nutnost čelit nebezpečí), pak se názory na to, zda je na místě komunikovat nepoctivě - tedy někoho zmanipulovat - různí. Řešení této otázky spadá do 6. ScioCíle.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.2.1 Komunikuji s respektem	Považuji za správné,, aby se můj komunikační partner cítil bezpečně a respektovaně. Chci komunikovat slušně. Respektuji právo druhých vyjádřit své stanovisko.	Znám základní principy nenásilné komunikace. Znám základní pravidla slušnosti v komunikaci.	Vím, kdy a proč v komunikaci ztrácím respekt. Vím, na jaký typ komunikace ze strany druhých reaguji přecitlivěle.	Umím komunikovat tak, aby se ostatní cítili bezpečně a respektovaně.(1) Umím jednat s člověkem, kterým cloumají emoce. Zvládám dodržovat základní pravidla slušnosti v komunikaci.
0.	Snažím se být k ostatním laskavý a počkat, až na mě přijde řada, než začnu mluvit. Učím se vnímat, jak se druzí při povídání se mnou cítí.			
1.	Dodržuji základní pravidla slušnosti, jako je neskákání do řeči a střídání se v hovoru. Chci, aby se se mnou ostatní cítili bezpečně, a proto se vyhýbám zraňujícím slovům nebo posmívání, i když se zrovna zlobím.			
2.	Uvědomuji si, na jaký typ chování ze strany druhých reaguji přecitlivěle, a snažím se v těchto situacích regulovat své emoce. Chápu, že můžu mít jiný názor než někdo jiný, aniž bych na něj musel/a útočit nebo ho shazovat.			
3.	Využívám principy nenásilné komunikace a vědomě se vyhýbám nálepkování, ponižování nebo zraňujícímu hodnocení druhých. Dokážu s respektem jednat i s člověkem, kterým cloumají emoce, a hlídám si, aby můj projev nikoho neohrožoval.			
4.	Reflektuji momenty, kdy a proč v komunikaci ztrácím k partnerovi respekt, a učím se s těmito spouštěči pracovat. Dokážu aktivně deeskalovat vyhrocené situace a udržet si konstruktivní a slušný přístup i v náročných diskusích.			
5.	Vytvářím bezpečný komunikační prostor, ve kterém se každý cítí přijat a respektován bez ohledu na názorové střety. S vysokou mírou sebereflexe ovládám techniky deeskalace a své emoce reguluji tak, aby moje komunikace vždy vedla k důstojnému a ohleduplnému řešení.			

(1) Umím vyjádřit nesouhlas s názorem, aniž bych útočil/a na osobu nositele. V komunikaci se vyhýbám zraňujícímu hodnocení, nálepkování a ponižování

(

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.2.2 Komunikuji asertivně	Nemám problém říkat věci tak, jak je skutečně cítím a myslím.	Znám principy asertivní komunikace.	Vím, co mi dělá problém komunikovat.	Umím vyjádřit své potřeby a pocity. Umím se v komunikaci zdravě prosadit.

0.	Učím se říkat, co se mi líbí a co ne, co zrovna potřebuji. Zároveň vnímám, že i ostatní děti mi říkají svá přání, a snažím se je vyslechnout, i když chceme každý něco jiného.
1.	Mám odvahu ozvat se, když se mi něco nelíbí nebo když se cítím nespravedlivě. Respektuji, že i moji kamarádi mají právo říct svůj názor, a učím se v klidu vyslechnout i věci, se kterými úplně nesouhlasím.
2.	Všímám si, co konkrétně mi dělá v komunikaci potíže – zda se například bojím odmítnout prosbu nebo zda těžko přijímám kritiku. Zkouším se zdravě prosadit v kolektivu tak, abych jasně vyjádřil/a své potřeby, ale nikoho tím neurazil/a.
3.	Znám základní principy asertivity a dokážu přímo pojmenovat své pocity i potřeby. Umím se v komunikaci zdravě prosadit a ustát si svůj postoj, i když na mě ostatní tlačí, přičemž stále respektuji právo druhých mít odlišné stanovisko.
4.	Reflektuji, jaký druh sdělení je pro mě nejtěžší přijmout (např. negativní zpětnou vazbu), a vědomě s tím pracuji. Mám odvahu říkat věci tak, jak je skutečně cítím a myslím, a dokážu s nadhledem vyslechnout i názory, které jdou přímo proti mému přesvědčení.
5.	Asertivitu vnímám jako projev vnitřní svobody a integrity. Dokážu se srozumitelně a s klidem prosadit i v náročných profesních či osobních situacích, aniž bych sklouzával/a k agresi nebo pasivitě. Svou komunikaci stavím na hlubokém respektu k sobě i k právu druhých na jejich vlastní názor.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.3.2.3 Komunikuji poctivě (2)	Poctivá komunikace bez manipulace a argumentačních faulů je pro mě důležitá.	Znám manipulativní techniky a argumentační fauly, jejichž použití brání v poctivém dialogu.	Vím, jaké argumentační fauly mám tendenci používat.	Dovedu přesvědčit jiné bez použití manipulace a argumentačních faulů.

(2) Odolávání manipulaci a argumentačním faulům v komunikaci je v 2. ScioCíli

0.	Snažím se mluvit pravdu a nevymýšlet si věci jen proto, abych získal to, co chci, nebo se vyhnul potížím. Učím se, že když s ostatními mluvím na rovinu, více mi důvěřují.
1.	Chápu, že férové jednání je základem každého rozhovoru. Snažím se nikoho netlačit do věcí, které nechce, a neužívám žádné „finty", abych kamarády nebo dospělé přelstil.
2.	Poctivá komunikace je pro mě důležitější než okamžité vítězství v hádce. Všímám si, kdy mám tendenci si věci přikrášlovat nebo používat neférové způsoby, abych prosadil svou, a zkouším se tomu vyhýbat.
3.	Znám nejčastější argumentační fauly a manipulativní techniky, které brání poctivému dialogu. Vím, ke kterým z nich mám sám/sama sklon, a v diskuzi se soustředím na věcné argumenty místo útoků nebo citového vydírání.
4.	Kriticky reflektuji své komunikační návyky a dokážu druhé přesvědčit o svém pohledu čistě pomocí logických a srozumitelných argumentů. Důsledně se vyhýbám manipulaci a usiluji o to, aby mé sdělení bylo vždy pravdivé a bez skrytých faulů.
5.	Poctivou komunikaci považuji za pilíř své integrity. I ve vysoce náročných či konkurenčních situacích vedu dialog čestně, bez faulů a manipulace. Dokážu rozpoznat nepoctivost v komunikaci druhých a reagovat na ni kultivovaně, aniž bych se sám/sama k neférovým metodám snížil/a.

5.3.3 Komunikuji cizími jazyky

Třetím stavebním kamenem této dílčí kompetence je komunikace v cizích jazycích. Zahrnuje jak komunikaci v **angličtině**, o níž ve ScioŠkolách soudíme, že je i v 21. století nezbytná pro plnohodnotný život ve společnosti, tak i komunikaci v **jiných jazycích** za pomocí informačních technologií.

V tomto stavebním kameni není obsažena kompetence **naslouchat** a **číst** v cizím jazyce, neboť ty jsou součástí 1. ScioCíle.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.3.1 Mluvím anglicky	Nemám problém mluvit anglicky, i pokud dělám chyby. Usiluji o to, aby mi v angličtině bylo rozumět.	Znám anglické konverzační obraty a fráze. Znám pravidla anglické výslovnosti. Znám gramatické struktury potřebné pro anglickojazyčný projev. Znám rozdíly mezi formálním a neformálním jazykovým projevem v angličtině.		Umím anglicky vyjádřit cokoli, co potřebuji. Umím v angličtině překonat neznalost slovní zásoby opisováním či jinými technikami. Umím přizpůsobit anglickojazyčný projev situaci a publiku.
0.	Vnímám, že lidé mohou mluvit i jinými jazyky než česky. Zkouším opakovat jednoduchá anglická slovíčka, pozdravy nebo části písniček a mám radost, když rozumím základním pokynům při hře.			
1.	Umím o sobě a svých zájmech říct jednoduché věty v angličtině. Usiluji o to, aby mi bylo rozumět, a i když dělám chyby, nebojím se mluvit a zkoušet nové konverzační obraty.			
2.	Znám běžné fráze pro každodenní situace a základní gramatické struktury. Snažím se dodržovat pravidla anglické výslovnosti u slov, která znám.			
3.	Dokážu anglicky vyjádřit většinu toho, co v běžném životě potřebuji. Když mi vypadne konkrétní slovíčko, umím si pomoci opisem nebo jinou technikou, a bez obav se zapojuji do hovoru, i když můj projev není dokonalý.			
4.	Vědomě přizpůsobuji svůj projev situaci a publiku – dokážu přepínat mezi formální a neformální angličtinou. Mluvím plynule o složitějších tématech, ovládám potřebnou gramatiku a soustředím se na to, aby mé sdělení bylo jasné a srozumitelné.			
5.	V angličtině se vyjadřuji suverénně, autenticky a přesně v široké škále profesních i osobních situací. Dokážu v ní vyjádřit i jemné nuance svých myšlenek a cizí jazyk používám jako přirozený a efektivní nástroj pro svou práci, studium i společenský život.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
5.3.3.2 Domluvím se v cizojazyčném prostředí	Nenechám se odradit jakoukoli jazykovou bariérou.	Znám technologické nástroje pro cizojazyčnou komunikaci, jejich možnosti a limity. Znám strategie, které pomáhají dorozumění přes jazykovou bariéru.(1)	Vím, ve kterých cizojazyčných situacích si poradím sám, a kdy potřebuji technologickou pomoc.	Umím se domluvit anglicky. Umím se v cizím jazyce dorozumět za pomoci překladače nebo jiného technologického nástroje. Umím za pomoci různých prostředků překonat komunikační bariéru v cizím jazyce.(2)
0.	Vím, že na světě existuje mnoho jazyků, a nebojím se, když někomu nerozumím. Zkouším se s dětmi, které mluví jinak, domluvit pomocí úsměvu, ukazování nebo hry a vnímám, že si můžeme rozumět i beze slov.			

(1) zjednodušení, gesta, vizuální podpora, ověření porozumění

(2) řeč, gesta, technologie, žádost o objasnění, reformulace

1.	Nenechám se odradit tím, že neznám všechna slovíčka. Když se chci na něco zeptat nebo něco sdělit, pomáhám si gesty, obrázky nebo jednoduchými anglickými slovy, která už znám, a snažím se najít cestu, jak se dorozumět.
2.	Vím, že mi v cizím jazyce mohou pomoci technologie, a umím použít jednoduchý online překladač. Uvědomuji si, kdy si v základních situacích poradím sám a kdy už potřebuji pomoc techniky, abych pochopil smysl sdělení.
3.	Při komunikaci v cizím jazyce aktivně používám různé strategie, jako je zjednodušení vět nebo žádost o zopakování. Anglicky se dokážu domluvit v běžných situacích a v případě potřeby efektivně využívám překladač v mobilu, abych překonal složitější bariéry.
4.	Vím, jaké jsou možnosti a limity moderních komunikačních nástrojů (např. simultánní překlad nebo AI), a používám je k dorozumění v náročnějších situacích. Dokážu plynule kombinovat cizí jazyk, techniku a neverbální signály tak, aby mělo mé sdělení požadovaný dopad.
5.	Žádná jazyková bariéra pro mě není překážkou, kterou bych nedokázal/a zdolat. Suverénně volím mezi vlastními jazykovými znalostmi a technologickou podporou tak, abych dosáhl/a porozumění v jakémkoli kontextu. Jsem schopen/schopna reformulovat a objasňovat myšlenky tak dlouho, dokud si nejsem jistý/á, že jsme si s partnerem porozuměli. Umím zprostředkovat komunikaci mezi lidmi, kteří nemluví společným jazykem.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
5.3.3.3 Tvořím cizojazyčné texty	Chci tvořit cizojazyčné texty tak, aby byly srozumitelné, a, je-li to účelné, gramaticky správné.	Znám pravidla anglického pravopisu a gramatiky potřebná pro písemný projev. Znám technologické nástroje pro tvorbu cizojazyčných textů, jejich možnosti i limity.	Vím, kdy mi stačí vlastní znalost cizího jazyka a kdy je vhodnější využít technologickou pomoc.	Dovedu napsat srozumitelný a gramaticky správný anglický text. Umím tvořit cizozazyčné texty za pomoci technologií.

0.	Vnímám, že lidé mohou své myšlenky zapisovat i v jiném jazyce. Zkouším napodobit nebo napsat jednoduchá anglická slovíčka a vzkazy, které jsem se naučil/a, a mám radost, když jim ostatní rozumí.
1.	Snažím se psát jednoduché a srozumitelné věty v angličtině. Učím se základní pravidla písemného projevu a chci, aby můj text dával smysl tomu, kdo si ho bude číst.
2.	Rozumím základům anglické gramatiky, které potřebuji pro krátké písemné sdělení. Vím, kdy si při psaní vystačím sám/sama a kdy je pro mě lepší využít jednoduchý online slovník nebo překladač, aby byl můj text správnější.
3.	Píšu srozumitelné a strukturované anglické texty o běžných tématech. Využívám technologické nástroje (např. AI asistenty nebo korektory), ale uvědomuji si jejich limity a snažím se, aby výsledný text odpovídal mým znalostem i záměru.
4.	Dovedu napsat gramaticky správný a stylisticky vhodný text v angličtině pro různé účely (formální i neformální). Kriticky využívám pokročilé technologie k vybroušení svého projevu, ale vždy si hlídám srozumitelnost a autentičnost sdělení.
5.	Cizojazyčné texty tvořím s vysokou mírou profesionality a přesnosti. Suverénně kombinuji vlastní hluboké znalosti jazyka s nejmodernějšími technologiemi, které využívám k zefektivnění tvorby, přičemž nesu plnou zodpovědnost za finální kvalitu a správnost díla.