

4 Metodiky a metody

Slovo metodika pochází z řečtiny a v pedagogice znamená nauku a postupech učení a vyučování na jednotlivých stupních při různém obsahu. Je tudíž nadřazeným pojmem slovu metoda. Pojem metoda má však v pedagogice jak makrodidaktický, tak mikrodidaktický význam.

Pojem metoda v makrodidaktickém smyslu zahrnuje v oblasti sociální pedagogiky tři klasické metody sociální práce: Pomoc jednotlivcům – nově označovaná jako Case Management¹ – sociální práce se skupinami a práce týkající se soužití. Před několika lety k nim jako čtvrtá metoda sociální práce přibyla supervize.

Rovněž v makrodidaktickém smyslu se používá pojem metoda, např. pro metody terapie chování, pro metody humanistické psychologie, jako je tematicky zaměřená interakce, tvarová terapie nebo rozhovory zaměřené na klienta a další². V oblasti vzdělávání se slovo metoda používá hlavně mikrodidakticky jako metoda vyučování ve smyslu techniky výuky, která sleduje určité dílčí cíle. Pojem má tak spíše operativní charakter, protože jsou operacionalizovány určité směrné cíle, tzn. že jsou metodicky připravovány. V oblasti sociální pedagogiky se mluví o metodicko-didaktických cvičeních také tehdy, mají-li být s jejich pomocí zprostředkovány různé techniky.

Metody v tomto smyslu v současné vědě spíše živoří. Jsou nazývány pomocnými prostředky, nástroji. Bohužel stále ještě není dostatečně známa celá paleta těchto metod, neboť v denní praxi panují v učebnách stále ještě staré metody fixované na frontální vyučování.

„Didaktický výzkum přinesl poznatek, že cíle a obsahy, metody a prostředky a sociální formy lze sice popisovat izolovaně, v realitě vzdělávání se s nimi však vždy setkáváme v jednotě. Neexistuje obsah, který by se dal zprostředkovat bez nějaké metody, a neexistuje žádné zprostředkování bez média, byť by to byla jenom řeč. Uvedené oblasti se navzájem podmiňují a jsou ještě také závislé na těch, kteří se mají vzdělávat, na jejich schopnostech a umění učit se a také na sociálních danostech v jejich skupině.“³

Novější vyučovací metody, které zde byly uvedeny, nepochybně vyžadují zpočátku intenzivní práci, mnohé z nich jsou použitelné pouze na základě vlastních zkušeností a talentu k práci s moderními metodami, některé metody jsou také spojeny s určitým rizikem. Interaktivní procesy se mohou vymknout kontrole, ovšem úspěch u účastníků vždy opravňuje k použití nových metod. Učení pomocí nových metod přináší jak lektorovi, tak účastníkům mnohem více radosti z učení a úspěšnost učení dalekosáhle převyšuje tradiční metody výuky jak při konkrétním využívání naučené látky, tak v trva-

losti jejího uchování v paměti. „Protože všechno, co mohou nabídnout obě poloviny mozku, je upotřebitelné a užitečné, měli by se učitelé snažit prostřednictvím vyučovacích metod zapojit obě hemisféry jako jeden celek.“⁵

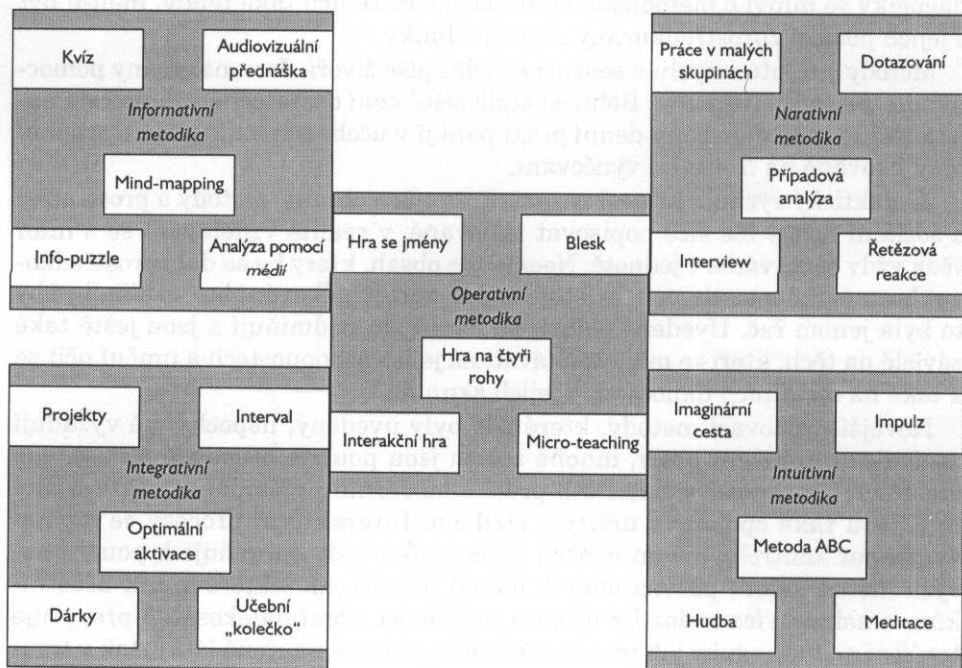
Právě proto by měly být méně kritizovány, více poznávány a ještě více realizovány a přenášeny do praxe.

Pojem metoda zahrnuje v pedagogice více aspektů.

Odkazy

- 1 Srov. mj. KÄHLER, H., Erstgespräche in der sozialen Einzelhilfe, Freiburg 1991, str. 17 a str. 157 a násl.
- 2 Velmi obšírný přehled terapeutických metod, jejich používání a různých druhů jejich účinků uvádí PETZOLD, H., Methodenintegration in der Psychotherapie, Paderborn 1982.
- 3 BRASSARD, W. a u. a., Wege zur beruflichen Mündigkeit, Teil 1, Didaktische Grundlagen, Weinheim 1992, str. 54.
- 4 „Schopnosti žáků zapamatovat si poznatky se dají prokazatelně značně zvýšit, když se při vyučování naučí a nacvičí více uplatňovat vybrané mnemotechniky a/nebo působivé učební plakáty, cedulky s „taháky“ a podobně.“ KLIPPERT, H., Methodentraining, Übungsbauweise für den Unterricht, Weinheim – Basel 1996, str. 35.
- 5 CLEVELAND, B., Das Lernen lehren: erfolgreiche NLP-Unterrichtstechniken, Freiburg 1992, str. 61.

4.1 Přehled



4.2 Informativní metodika

Informační metody jsou určeny k tomu, aby se z informací staly znalosti. Znalost je vždy zpracovaná informace. Zatímco tradiční informativní metody jsou orientovány na levou hemisféru, snaží se metody, které zde uvádíme, zapojovat obě hemisféry, takže více nebo méně oslovují všechny tři učební typy. Propojením řečového a obrazového myšlení jsou koordinovány mnohostranné možnosti obou polovin mozku. Tím se zbystrí paměť, zvýší koncentrace a získá se přehled.

U všech informativních metod je třeba věnovat pozornost následujícím bodům:

- **Názornost:** Informace musí být názorné a musí se opírat o každodenní zkušenosti účastníků.
- **Opravdovost:** Informace je účinná, jestliže „zapálí“, tzn. když za ní stojí vedoucí kurzu.
- **Vlastní činnost:** U účastníků má být vyvolána aktivita a mají být vedeni ke kladení otázek. Musí se umožnit přestávky na přemýšlení. K tomu jsou vždy vhodné odpočinkové hry (tzv. intervaly).
- **Jednoduchost:** Čím obtížnější je téma, tím jednodušší by měla být řeč. Účastník musí rozumět tomu, čemu se učí.
- **Jasnost:** Musí se vybrat několik ústředních pojmů, aby účastník poznal, co je důležité, a aby získal přehled.
- **Živost:** Informace mají být zprostředkovány živě, tzn. ne ritualizovaně, ale pokaždé novým způsobem.
- **Otevřenost:** Otevřenost znamená, že neexistují žádné nezvratné zákonitosti. Účastník může spolurozhodovat, orientovat se podle problémů a ptát se.
- **Smysluplnost:** Účastník musí vidět nějaký smysl v tom, co přijímá jako informace, přičemž by se mělo uvažovat také v širších souvislostech a v nových dimenzích.
- **Soulad:** Informace by měly mít obecnou platnost a obstát před vědeckými poznatky.
- **Využitelnost:** Informace musí být pro účastníka přijatelná a použitelná. Má být něčím, co si chce a může odnést.
- **Důležitost:** Účastník musí poznat to, co je pro něj důležité, tzn. že vedoucí kurzu musí své informace uvést do souladu s cílovou skupinou, aby se tak staly pro účastníky subjektivně důležitými.

4.2.1 Kvíz

Kvíz je zábavná hra s otázkami a odpověďmi, které může být použito ke zprostředkování vědomostí hravou formou. Kvíz tak spojuje učení se zábavou.

Kvíz se používá jako asociální metoda a jako cvičení kreativity. Asociování zde znamená schopnost spojovat a připojovat, tzn. převážně prolínání známého, prožitého s novým a zajímavým. Existují *otevřené* a *uzavřené* kvízy. Uzavřenost znamená, že kvíz směřuje k určité odpovědi (např. při textu s chybějícími slovy, při postupech mnohonásobného výběru), odpovědi jsou tedy pevně dány.

Otevřený kvíz se orientuje spíše na myšlenkové procesy, tzn. že připouští alternativní řešení a je v něm více zdůrazněn hravý charakter.

Kvíz může být použit jak k zavedení nových pojmů, tzn. na *začátku* vyučovací hodiny, tak také na *konci* k vyhodnocení (ověření) osvojených vědomostí. Kromě toho je kvíz vhodný také jako *odpočinková hra (interval)*.

Provedení

- Při *uzavřeném kvízu* odpovídají účastníci jednotlivě na dotazníky, které připravil vedoucí kurzu.
- Otázky se mohou vztahovat k obsahu semináře, může to však také být hádání, například zvuků nebo hlasů.
- U *otevřeného kvízu* proti sobě hraje několik menších skupin, čímž se vytváří herní atmosféra vyžadující kontakty a komunikaci, která povzbuzuje k soutěžení.
- Otázky, které připravil vedoucí kurzu, se kladou střídavě různým skupinám a podle předem daného schématu se přidělují body (srov. „Riziko“).

4.2.2 Audiovizuální přednáška

Přednáška slouží k uvedení do nového, pro účastníky neznámého tématu. Musí být dobře připravena. Dobrou přednášku poznáme podle stylu, podle členění a podle pauz. Čím obtížnější je obsah, tím více se musí vizualizovat a opakovat. Audiovizuální přednáška má smysl zvláště tam, kde referující má výrazný předstih v informovanosti.

Provedení

- Přednáška se nesmí číst, nýbrž přednášet, přičemž se před posluchači ve volné řeči formulují věty s použitím klíčových slov (popřípadě napsaných na kartičkách).
- Dobrá přednáška se na začátku rozčlení, vyvodí se dílčí závěry a na konci se shrnou.
- Neustálý zrakový kontakt s posluchači by měl napomoci k uvolnění atmosféry.
- Jednotlivé bloky informací nemají trvat déle než 15 až 20 minut, pak má být zařazen interval.
- Na pomoc mají být použity názorné a objasňující pomocné prostředky: fólie, obrázky a objekty všeho druhu. Tímto způsobem mají být vizualizovány zejména nejdůležitější části obsahu přednášky. Přitom je třeba dbát na to, aby se pomocí projektoru nebo nástěnky neukazovalo příliš mnoho informací najednou.
- Podporou dobré přednášky je osobní zapojení, konkrétní příklady, aktuální odkazy nebo praktická pomoc.
- Dobrá přednáška nejen odpovídá na otázky, ale také je nabízí účastníkům k dalšímu zpracování.

4.2.3 Info-puzzle

U info-puzzle se sestavují do správného pořadí dílky, připravené vedoucím. Skládají se buď části textu, slova, nebo obrázky. Vede to k seznamování s novými obsahy a tématy formou hry, tedy k získávání informací. Účastník, který se naučí vytvářet jednoduché struktury a zařazovat informace, je nejen efektivnější při osvojování textu, ale samostatně strukturovanou látku si také lépe zapamatuje. Vytvořené struktury jsou sítě, v níž jsou zasazeny příslušné věcné informace.

Provedení

- Buď *individuálně*, nebo v *malých skupinách*
- se doplňují připravené texty s chybějícími částmi,
- části textů se správně seřazují,
- obrázky se řadí do správného sledu tak, aby vznikl obrazový děj,
- části obrazu se sestavují do smysluplného celého obrazu,
- různá slova se podle smyslu zařazují pod nadřazený pojem.

4.2.4 Analýza pomocí médií

Média zprostředkují vědomosti, dojmy a vjemy, které mají nahradit nedostačnou zkušenost účastníků. Využívání médií je součástí dnešní informační společnosti. Je proto třeba přistupovat k nim se znalostí a kriticky. K médiím patří všechny písemnosti jako časopisy, knihy, kartičky (*tištěná média*), *zvuková média* jako gramofonové desky, kompaktní disky nebo kazety, *audiovizuální média* jako filmy a video a rovněž takzvaná *nová média*, která získáváme pomocí počítačů z internetu.

Provedení

- Vedoucí požádá účastníky, aby na základě konkrétní otázky vyhledali ve všech dostupných médiích cílené a rozmanité informace k nějakému tématu.
- To lze provést *na místě konání* posouzením a probráním médií, která přinesl vedoucí skupiny.
- Mohou se však uskutečnit také *exkurze* do knihoven nebo videoték atd.
- Výsledky se mohou zaznamenat buď písemně (*nástěnné noviny, napsání na tabuli*), nebo také obrazem, např. formou *koláže* nebo vlastních *videofilmů*.

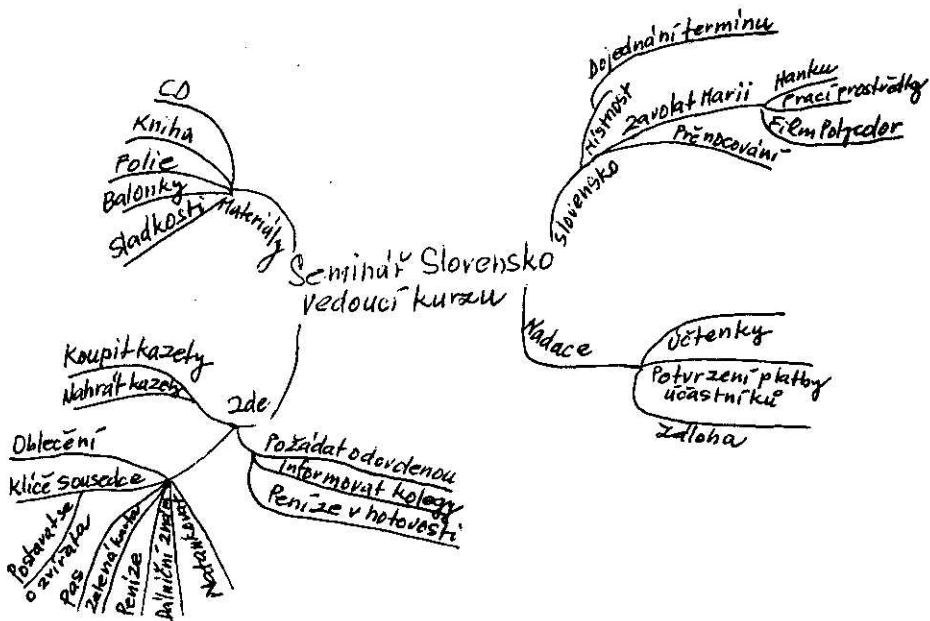
4.2.5 Mind-mapping

Mind-mapping patří k nejučinnějším a relativně dobře zprostředkovatelným mnemotechnikám. Je jím míněno strukturování učební látky a jeho cílem je srozumitelné a co nejnázornější sřetení důležitých informací nebo pojmů. Takto obrazně vytvořené sítě odpovídají ve zvláště velké míře způsobu fungování našeho mozku. Je známo, že ukládání informací ve velkém mozku se neuskutečňuje lineárně, nýbrž strukturovaně. Strukturováním se učební látka komprimuje a redukuje na různé srozumitelné pojmy, které usnadňují účastníkovi zapamatování, neboť si tím sám zajišťuje místa pro ukotvení.

Provedení

- Jako pokračování her info-puzzle se přiřazují k nějakému nadřazenému pojmu pojmy nižšího řádu.
- Může být vytvořen strukturní strom s různým větvením a příslušnými podřazenými pojmy.
- Vznikne síť pojmů s příslušnými podřazenými a nadřazenými pojmy, které jsou účelně přičleňovány a vzájemně propojovány.
- Takto vzniklá struktura je pro každou osobu jiná, odpovídá však jejím vlastním myšlenkovým návaznostem. (Srov. také učební síť)

Příklad:



4.3 Narativní metodika

U narativních metod je nejdůležitější řeč. Jejich prostřednictvím se mají účastníci naučit slovně vyjadřovat a slovy správně vystihnout problémové situace. Prostřednictvím strukturovaných forem informací se má zvýšit kromě kompetence při ústním jednání také kompetence při problémech, a tím i kompetence při rozhodování. Přitom se účastníci učí dotazovat na mínění a postoje ostatních, oceňovat je a zdůvodňovat vlastní názory a uznávané hodnoty.

Kromě toho se má zvýšit argumentační schopnost jednotlivce, a tím se má posílit jeho verbální schopnost při konfliktech. Tak přispívají tyto metody ke zvýšení pocitu vlastní hodnoty.

4.3.1 Práce v malých skupinách

Práce v malých skupinách podporuje vzájemný kontakt účastníků, takže jednotlivci, kteří ztratili vazbu k celé skupině, mohou do ní být znovu integrováni. Účastníci jsou povzbuzováni k tomu, aby sami pracovali na řešení problémů a mohli přitom uplatnit, shromáždit, vyzkoušet a koordinovat znalosti a zkušenosti, které mají k dispozici. Možnost přímé komunikace je větší, každý je tudíž zodpovědný za výsledek skupiny. Vedoucí se může stát zčásti nadbytečným.

Nejobtížněji se uskutečňuje návrat malých skupin k celé skupině, neboť přímý pocit bezpečí v malé skupině se nedá přenést na velkou skupinu, takže za těchto okolností je také jen nepatrná motivace k vyslechnutí výsledků ostatních skupin. Je proto třeba dbát na to, aby se v plénu nepředváděly výsledky třeba jen na nástěnkách, pomocí pracovního projektoru atd., nýbrž aby se také referovalo o tom, jak se k výsledku došlo a v jaké atmosféře skupina pracovala.

Provedení

- K práci v malých skupinách by se mělo přistupovat teprve po „zahřívací fázi“ v celé skupině.
- Rozdělení celé skupiny na malé skupinky může probíhat takto:
 - pouhým rozpočítáním,
 - určením dvou nebo více členů skupiny, kteří si k sobě vyberou další,
 - rozdáním bonbonů několika barev,
 - vytahováním karet,
 - losováním.
- Vedoucí kurzu musí předem jasně zadat práci a stanovit pevný časový rámec (intenzivní pracovní fáze se nemá náhle přerušovat, rovněž by neměly vznikat „prostoje“).

Existuje:

- *Shodná práce skupin* (všechny skupiny řeší stejnou úlohu).
- *Rozdělená práce skupin* (každá skupina zpracovává jinou úlohu v rámci jednoho společného tématu).
- *Paralelní práce skupin* (nejméně dvě skupiny zpracovávají totožnou úlohu, ostatní pracují na jiném tématu).
- Vedoucí kurzu se zapojí do některé malé skupiny pouze na výslovnou žádost, aby jí pomohl získat více bodů.
- Výsledky práce se co nejtvůřivějším způsobem uvedou v plénu.

4.3.2 Dotazování expertů

Kladení otázek expertům slouží k tomu, aby se skupina obeznámila s nějakou novou vědní oblastí, o které dosud nic neví. K expertům se počítají také ti, jichž se problematika týká, například handicapovaní, samoživitelky či samoživitelé a „funkcionáři“ jako představitelé spolků nebo politických stran. Experti nepřednášejí připravený referát, nýbrž pouze odpovídají na otázky účastníků. Tím jsou také zprostředkováváné vědomosti orientovány konkrétně na potřeby účastníků.

Provedení

- Skupina k tomu připraví společně nebo v menších skupinkách seznam otázek, které mají být položeny expertovi.
- Otázky se mají precizně formulovat a mají být připraveny tak, aby plně postihovaly nejdůležitější tematické oblasti.
- Během kladení otázek sedí skupina a experti proti sobě.
- Otázky přednesou předem určení mluvčí. Experti je před vyslechnutím neznají.
- Na otázky, které směřují osobně k nim, by měli experti odpovídat co nejstručněji a nejprecizněji.
- Pro vystoupení může být případně určen časový limit. Dodatečné otázky vyplývající ze situace jsou možné, měly by však být rozhodně krátké a přesně formulované.
- Nakonec dostanou všichni dotazovaní příležitost k závěrečnému shrnutí.

4.3.3 Interview

Oproti dotazování expertů jsou v interview kladeny otázky i laikům. Zde nejde tolik o znalosti faktů, nýbrž spíše o postoje a názory. Rozlišujeme standardizované a otevřené interview.

U standardizovaného interview jsou dotazovány různé osoby prostřednictvím konkrétních, předem daných otázek.

U otevřeného interview se kladou otázky podle situace.

Interview má zprostředkovat účastníkům přehled o co největším množství názorů na určitý tematický komplex a jeho chápání. Rozdílné výpovědi mohou pak vyhodnotit a ohodnotit buď jednotlivci, nebo malé skupiny.

Provedení

- Vypracování dotazníku na základě výsledků předchozího „brainstormingu“.
- Provedení interview, případně za pomoci video- nebo audiozáznamu.
- Vyhodnocení interview s možným použitím předem připraveného formuláře.

4.3.4 Řetězová reakce

Při řetězové reakci se dostávají skoro všichni účastníci do vzájemného kontaktu, protože procházejí mnoha sociálními formami: prací jednotlivců, prací v malých skupinách a v celé skupině. Tím se cvičí přizpůsobování různým názorům a obhajování vlastního mínění. Střídáním sociálních forem dochází ve skupině k tvůrčí i psychické aktivitě.

Provedení

- Každý zpracuje sám za sebe nějaký pracovní list (text, podnětnou otázku, prohlášení nebo obraz).
- Pak si vyhledá partnera a prodiskutuje s ním svůj výsledek.
- Nato se dvě partnerské dvojice spojí do čtveřice a diskutují společně o výsledku atd.
- Nakonec proběhne hodnocení nebo schválení v celé skupině.
- Mezi jednotlivými fázemi může být úloha modifikována nebo rozšířena.

III. Metodicko-
didaktické podněty

4.3.5 Případová analýza

Pomocí případové analýzy si mají účastníci na konkrétní situaci ozřejmit nějaký reálný problém. Mohou tak objasnit vlastní otázky, přispět svými předchozími znalostmi a zkušenostmi, které mají vztah k danému problému. Přitom se osvětlí jeho souvislosti a rozvinou se konkrétní možnosti řešení.

Provedení

- Vedoucí kurzu uvede nějaký případ z vlastní praxe (anonymizovaná akta), z novin či televize.
- Tento případ by měl:
 - být pokud možno reprezentativní,
 - vylučovat adresnost,
 - objasňovat situaci.
- Případ zpracovávají účastníci z předem daných aspektů buď v celé skupině, nebo ještě lépe v malých skupinkách.
- Nejprve by se měli seznámit s počátečním stavem problémové situace.
- Diskuse o problému slouží k identifikaci a k různému posuzování případu.
- Při řešení problému se mají účastníci snažit nalézat alternativní řešení, která by měla být přezkoumána i s ohledem na své dopady a souvislosti. Přitom by měly být osvětleny, popř. eliminovány různé faktory, které by mohly být příčinou problémové situace.
- Na závěr se různé alternativy společně projednají, posoudí a vyhodnotí.

4.4 Operativní metodika

Operativní metodika staví do popředí metody, které mají umožnit rozhodování, akci a trénink. Popisuje postupy, které mohou podpořit celostní učení tím, že operacionalizují emocionální a kognitivní zkušenosti. Tento didaktický scénář podporuje učení vyhovující činnosti mozku, přičemž pomáhá skupině i jednotlivci rozhodovat, provádět akce a nacvičovat konkrétní situace, které jsou důležité pro praktický denní život. V malém přehledném rámci lze prožívat a nacvičovat situace ze skutečného života. Rozmanité mezilidské závislosti v životě jsou tak zbavovány své složitosti tím, že se pomocí zde použitých metod rozčlení a stanou se tak přehlednějšími a ve svých částech snáze uchopitelné.

4.4.1 Hra se jmény

Pro vývoj pocitu sounáležitosti ve skupině je důležité, aby se účastníci a vedoucí skupin pokud možno co nejrychleji znali jmény a mohli se oslovovat. Všichni účastníci by měli být od začátku vtaženi do komunikace. U hry, kterou zde uvádíme, jde o velmi jednoduchou mnemotechniku, jejíž pomocí se má zlepšit zapamatování jmen.

Provedení

- Jedna osoba řekne své jméno a zvíře nebo rostlinu, kterou má obzvláště ráda (např. Renata, medvěd).
- Soused po pravici opakuje dvojici slov své předchůdkyně, přidá své vlastní jméno a k němu rovněž jméno nějakého zvířete (např. Renata, medvěd; Jan, papoušek).
- Tak se pokračuje dále, soused po pravici vždy opakuje jména a k nim příslušející pojmy všech těch, kteří se už představili, a potom řekne své jméno a svůj pojem.
- Jestliže si někdo nemůže vzpomenout na jméno nebo pojem některého člena skupiny, zeptá se na ně dotyčného, ještě jednou jméno a pojem zopakuje a pokračuje dále.

Varianta

- Jedna osoba provede nějaký pohyb tělem.
- Skupina, která stojí v kruhu, po ní pohyb opakuje a řekne jméno.

4.4.2 Blesk

Pro získání více informací o názorech a míře souladu je v mnoha situacích důležité dostávat od skupiny odezvu nebo ji skupině dávat. Kromě toho mohou být formulována očekávání od příštího kurzu, nebo se může zaujmout stanovisko k nějaké právě projednávané alternativě.

Vedle informační hodnoty pro všechny členy skupiny a pro vedoucího kurzu může být blesk také prvním krokem k překonání kritických fází komunikačního procesu, protože jeho prostřednictvím jsou zase všichni do tohoto procesu vtazeni a mohou se pustit do nového strukturování. Blesk je takřka nejkratší formou zpětné vazby.

Provedení

- Blesk je metoda, při níž vystupuje jeden účastník za druhým. Může se používat jak v uzavřené formě (jakmile jedna osoba začne, pokračuje už vše automaticky „po řadě“), tak v otevřené formě (každý si může zvolit okamžik, kdy se chce aktivně projevit).
- Vedoucí kurzu položí nějakou co nejprecizněji formulovanou otázku:
- *Slovní blesk*: každý účastník odpovídá buď větou, nebo slovem.
- *Němý (neverbální) blesk*: řeč znaků (např. palec nahoru, vodorovně nebo dolů).
- *Mobilní blesk*: stoupnout si na židli, povstat, zůstat sedět.
- *Akustický blesk*: na nějaký nástroj se zahrají, nebo se zabroukají či zapískají tři různé tóny.
- *Zvýrazněný blesk*: červená, žlutá nebo zelená karta, případně slogan.
- Během blesku se nesmí žádné vyjádření souhlasně ani nesouhlasně komentovat.

4.4.3 Hra na čtyři rohy

Hra na čtyři rohy je seznamovací hra, která může být použita až tehdy, když se účastníci znají podle jmen. Slouží k lepšímu vzájemnému porozumění a má objasnit postoje a očekávání členů skupiny.

Provedení

Do čtyř rohů místnosti se upevní čísla 1, 2, 3 a 4 tak, aby byla dobře viditelná. Účastníci stojí v místnosti, vedoucí kurzu předčítá otázky a účastníci jdou do rohu s číslem, jehož odpověď jim nejlépe vyhovuje. Tam krátce pohovoří s ostatními, proč si roh vybrali.

Otázka č.	Roh č. 1	Roh č. 2	Roh č. 3	Roh č. 4
1. Oblíbená barva	modrá	zelená	červená	černá
2. Oblíbená krajina	jezero	moře	hory	rovina
3. Oblíbený televizní pořad	politické magazíny	hrané filmy	sport	krimi
4. Oblíbená hudba	klasická	oldies	rock	hity
5. Oblíbené místo dovolené	tuzemsko	Amerika	Řecko	Norsko
6. Jak čelit nezaměstnanosti	kratší pracovní doba	nižší mzdy	dřívější odchod do penze	flexibilnější uspořádání práce
7. Jak čelit nedostatku bytů	více sociálních bytů	vyšší nájemné	více státních subvencí	nijak zákonně neřídít
8. Jak řešit energetické problémy	více atomové energie	více sluneční energie	decentralizace zásobování	šetřit energii
9. Jak zajistit mír	zrušení hranic	odzbrojení	smlouvy	vyzbrojení
10. Pracující ženy s dětmi	neměly by pracovat	dát děti k babičce	muž a žena se podělí o práci	dát děti do školky
11. Lidé by spolu mohli lépe vycházet, kdyby	lépe naslouchali	si všichni tykali	byli zbožnější	vydělávali všichni stejně
12. Lépe si rozumím s	ženami	muži	staršími	mladšími
13. Do budoucna si osobně přeji	větší příjem	více volna	lepší bydlení	více klidu
14. Se svým dosavadním životem jsem	úplně spokojen	zcela nespokojen	někdy jsem na hoře, někdy dole	nemám v tom jasno
15. V současné době se cítím	spíše v napětí	spíš vyždímaný	totálně unavený	převážně vyrovnané
16. Jsem v tomto kurzu, protože	se chci dále vzdělávat	hledám novou práci	nemám nic jiného na práci trochu	chci poznat nové lidi
17. S takovými kurzy už mám zkušenosti	velmi mnoho	žádné		několik
18. Doufám, že zde	se naučíme hodně teorie	budeme dělat hodně praktických věcí	se dobře poznáme	pobavíme se
19. Nejdůležitější pro mě je, abych	se cítil dobře	se něco naučil	se mohl uplatnit	se učil od ostatních
20. Tuto hru považuji za	obtížnou	zajímavou	nudnou	ujde to

III. Metodicko-didaktické podněty

4.4.4 Interaktivní hra

Interaktivní hra je zásah vedoucího kurzu do současné situace skupiny, provedený formou hry. Pomocí svých specifických pravidel strukturuje na vymezenou dobu aktivity všech členů skupiny, čímž se dosáhne určitého cíle učení.

Interaktivní hry tak mají zjednodušeně reprodukovat struktury skutečného života. Tímto způsobem se intelektuální a emocionální energie členů skupiny usměrní k jednomu ožehavému bodu. Zjednodušený svět interaktivní hry umožní účastníkům lépe zažít struktury a strukturální závislosti a porozumět jim. Mohou se takto účinně a poměrně bez rizika naučit novým způsobům chování a ověřit si postoje a stanoviska, se kterými přišli.

Provedení

1. *Analyza* situace ve skupině, kterou provede vedoucí kurzu (srov. schéma diagnózy pod bodem 2.2 druhé části této knihy).

2. *Uvedení* interaktivní hry.

Vedoucí kurzu uvede účastníky do interaktivní hry a dá jim odpovídající instrukce, přičemž

- je informuje o cílech učení,
- dává jasné instrukce k průběhu,
- zdůrazní experimentální charakter hry,
- zřetelně seznamuje s úkoly,
- zdůrazňuje dobrovolnost.

3. *Experimentální fáze*

Předně se vedoucí kurzu postará o to, aby účastníci mohli provádět plánované činnosti, a dbá na dodržování pravidel hry. Potom bedlivě pozoruje, co účastníci dělají.

4. *Vyhodnocení*

Zatímco při experimentální fázi se vedoucí drží v pozadí, ve fázi vyhodnocování působí opět aktivně.

Přitom

- dává návod k reflexi,
- dodává odvalu ke sdělení zkušenosti,
- pomáhá porozumět zkušenosti,
- dává podněty ke spojení zkušeností s praxí denního života.

4.4.5 Micro-teaching

Micro-teaching patří k simulačním hrám, je to odnož hraní rolí. Umožňuje chovat se ve skupinách pod dohledem jako učitel. Účastníci si mají v bezpečném prostoru vyzkoušet roli vyučujícího.

Micro-teaching tím přispívá ke zvýšení pocitu vlastní hodnoty (ten, kdo jedná, je ve středu dění, a tudíž i pozornosti) a k přizpůsobení obrazu sebe samého tomu, jak ho vidí ostatní, na základě vlastní zkušenosti. Protože zkušenosti, které se zde získají, se dají snadno přenést do běžného pracovního života, je micro-teaching částí životní praxe.

Provedení

- Buď při přihlašování, nebo na začátku semináře jsou účastníci požádáni, aby se zamysleli nad tématem a provedením nějakého vlastního micro-teachingu.
- Jeden micro-teaching by neměl trvat déle než 10 minut.
- Když se každý účastník rozhodne pro nějaký micro-teaching, mají být obsahy a forma průběhu projednány krátce s vedoucím kurzu.
- Vedoucí spolu s účastníky uspořádá různá témata micro-teachingu do posloupnosti, která by podporovala společný proces.
- Cvičení tohoto typu by se měla provádět ve třetí nebo ještě lépe ve čtvrté fázi skupiny.
- Měla by se tematicky nebo obsahově hodit k celkovému průběhu semináře, tzn. měla by být integrována do jeho programu.
- Micro-teachiny se mohou uplatnit jako impulzní, intervalové nebo jiné krátké metody.
- Po provedení by měly být všechny micro-teachiny vyhodnoceny společně.
- Při vyhodnocení je třeba dbát na pravidla zpětné vazby.

III. Metodicko-
didaktické podněty

4.5 Integrativní metodika

Integrativní metodika zahrnuje všechny celostní metody. Vedle metod, které mají sloužit k objasnění vztahových rovin, se používají i metody pomáhající udržovat rovnováhu mezi aktivitou a klidem, metody k aktivaci obou polovin mozku a metody „vztahující se k realitě“. Jejich základem je ucelený obraz člověka, který je protiváhou oddělování těla a ducha, kognitivního a afektivního. Integrativní metody se snaží oslovit člověka v jeho celistvosti, se všemi jeho intelektuálními, tělesnými a emocionálními silnými stránkami a přispívat k jejich vědomému podporování.

S větším nebo menším důrazem se snaží oslovit všechny smysly člověka a propracovat méně rozvinuté schopnosti, které se buď trénují, nebo se kompenzují spojováním s jinými schopnostmi.

4.5.1 Interval

Intervalem (z lat.: *intervallum*, původně „prostor mezi dvěma kůly v opevnění“) je myšleno vědomé, plánované přerušování nějaké akce, aby se udržela nebo dokonce zvýšila pozornost účastníků, tedy jakési „produktivní narušení“.

Každá jakkoliv kvalifikovaná produkce nebo činnost, která je v podstatě jednotvárná, tzn. probíhá podle nějaké metody, nezbytně vyvolává po určité době příznaky únavy. Pozornost se snižuje. Nikdo snad nemůže sledovat se stejnou intenzitou akci trvající třeba i několik hodin. Proto má být do delších akcí zařazeno několik intervalů v zájmu udržení produktivního učebního klimatu. Existují *interval vztahující se k tématu a oddechové intervaly*.

Provedení

- *Individualizace*: Přednáška se přeruší a vedoucí požádá jednotlivé účastníky, aby sdělili své osobní názory a přání ostatním posluchačům.
- *Interval s obrázkem*: Účastníkům se ukáže fólie, diapozitiv nebo plakát, ti na sebe nechají médium působit a potom se k němu vyjádří.
- *Interval s psaním*: Referující napíše krátkou výstižnou větu o tématu, které se má projednávat. Účastníci jsou vybidnuti, aby se nad ní zamysleli a vyjádřili se.
- *Interval s rozhovorem*: Referát se přeruší, aby měli účastníci příležitost diskutovat ve skupinkách o tom, co bylo dosud řečeno.
- *Interval s četbou*: Rozdá se průvodní text hodící se k tématu, každý účastník si ho sám pro sebe přečte a zpracuje ho.
- *Interval pro zvýšení zájmu*: Přerušování má pobídnout účastníky k přemýšlení o tom, co bylo řečeno.
- *Interval jako impulz*: Pro novou motivaci se zahraje nějaký hudební kousek nebo se promítne krátký film.

- *Interval na přemýšlení*: Pomocí nějakého symbolu nebo také pantomimy se dá účastníkům možnost, aby hádali pojmy a krátce je vysvětlili.
- *Interval jako přestávka*: Přerušeni, při kterém se dělá něco úplně jiného (pití kávy, svačina, procházka).
- *Mezihra*: Program hravého typu, který je v kontrastu s dosavadní náplní (např. luštění hádanek, předvádění scének) také proto, aby při něm měli účastníci trochu pohybu.

Srov. GUTTMANN und VANECEK, in: TEMPL, H., Zielbewußt üben – erfolgreich lernen, Linz 1989, str. 28 a 109.

4.5.2 Optimální aktivace

Podle výzkumů *Guttmana* a *Vaneceka* se nejlépe učíme ve stavu střední aktivity, tedy když nejsme ani příliš „malátní“, ani příliš „odvázaní“. K dosažení tohoto pro učení optimálního stavu se používá především postupného uvolňování svalstva. Jednotlivé svalové partie se při něm asi na 5 vteřin napnou a pak se uvolní. Vyprchávání napětí se má přitom dobře vnímat. Tímto střídáním aktivace a uvolnění se dostaneme do žádoucí střední polohy.

Navíc mají tato uvolňovací cvičení také umožnit přístup k neodhaleným rezervám mozku a přispět tím ke zvýšení výkonu při učení.

Provedení

- Posadím se pohodlně na židli.
- Napnu pevně svaly v celém těle.
- V tomto napětí setrvám asi 5 vteřin.
- Povolím napětí.
- Prožívám příjemný pocit uvolnění v celém těle.
- Udělám grimasu celého obličeje a v tomto napětí setrvám asi 5 vteřin.
- Pak povolím a zakouším příjemný pocit uvolnění v obličeji.
- *Zvyšování úrovně aktivace*:
 - Aktivující hudba,
 - částečně s tancem nebo pohybovou hrou.
- *Snižování úrovně aktivace*:
 - Uklidňující hudba a/nebo uvolňovací cvičení s klidným dýcháním,
 - vyvolání příjemných představ, např. že sedím na kopci a odpočívám.

Srov. POTTHOFF, W., Lernen und Üben mit allen Sinnen, Freiburg 1991.

4.5.3 Dárky

„Dárky“ je hra se zpětnou vazbou, při které jsou středem interakcí převážně vztahy. Cílem hry je, aby každý poznal sám sebe ze zorného úhlu ostatních, kteří mu sdělují prostřednictvím média, jak ho vidí. Tímto médiiem jsou imaginární dárky. Hra tak přispívá ke zlepšení souladu mezi tím, jak mě vnímají ostatní a jak se vnímám sám, a přitom se vyjasní vzájemné vztahy.

Provedení

- Účastníci si vzájemně věnují nějaké zvíře a obdarovanému vysvětlí, co ve zvířeti vidí (Sylvie, věnuji ti kočku, protože kočky jsou pro mě zvláštní zvířata, která milují volnost a nedají se vycvičit, ale přesto se občas vrací domů, aby se nasýtila a nechala se hladit. Honzo, daruji ti papouška, protože papoušci jsou velmi věrná a inteligentní zvířata, která žijí v párech.).
- Mohou se darovat také domy, květiny, kameny atd.
- Důležité je, aby dárce vždycky vysvětlil, proč ten či onen předmět daroval.

4.5.4 Učební „kolečko“

Použití učebního kolečka navazuje historicky na formu práce, kterou vyvinula v r. 1920 *Helene Parkhurstová* ke zvládnání problémů s výukou žáků různých věkových skupin.

Základní princip učebního kolečka spočívá v tom, že různí účastníci pracují současně na různých stanovištích, která jsou zřízena v jedné nebo ve více místnostech. Na každém stanovišti najde účastník materiál, který je didakticky připraven tak, že nepotřebuje návod, tzn. že úloha může být řešena co možno nejsamostatněji. Účastníci se zdrží na stanovišti tak dlouho, jak to vyžaduje jejich individuální řešení úlohy, a potom přejdou k následujícímu stanovišti a vystřídají se.

Učební kolečka se orientují na určitou tematickou oblast, která je za účelem zřízení jednotlivých stanovišť rozčleněna do menších úseků.

Jednotlivá stanoviště podporují *různé typy učení*, mohou být také zvoleny *různé sociální formy učení*, jako je individuální práce nebo práce ve dvojicích.

Provedení

- Připraví se různé didaktické materiály a cvičení pro jednotlivá stanoviště.
- Každý účastník dostane pracovní list, na němž jsou uvedeny názvy a druhy prací různých stanovišť, takže si všichni mohou vědomě naplánovat postup práce.
- Účastníci si mohou vybrat, které stanoviště zvolí pro svou práci jako první.
- Když všichni účastníci projdou všemi stanovišti, výsledky se společně vymění a vyhodnotí.

Materiál
- didaktické podněty

4.5.5 Projekty

K projektovým metodám patří workshopy, prozkoumávání, dotazování, výstavy. Projekty konfrontují účastníky s vnějším světem, a tudíž s realitou.

V projektu se mohou objevit a prozkoumávat věcné obsahy všedního života a mohou být případně iniciativně změněny. Tak se může díky účastníkům například objevit v nějaké části města zařízení pro volný čas.

Cílem projektů je zvýšení kompetence účastníků při jednání.

Kdyby nebylo možno projekty realizovat kvůli vysokým nákladům, mohou se zpracovat také projekty na modelovém území. Projekt se pak realizuje jako miniatura.

Provedení

1. Zpracování základních znalostí.
2. Popis současného stavu.
3. Ideová soutěž.
4. Rozhodovací proces.
5. Konkrétní plánování.
6. Provedení plánu.
7. Prezentace.
8. Kontrola úspěšnosti.

4.6 Intuitivní metodika

Intuitivní metodika nám umožňuje spontánní duchovní postizení problémů a jejich řešení. Řešení problémů v tomto smyslu není založeno na znalosti vyplývající ze zkušeností, ale dochází k němu na základě pocitů, „vnitřního vnuknutí“.

Proto intuitivní metoda oslovuje převážně pravou polovinu mozku a vede ji k intuitivnímu řešení problémů.

V dosavadní vzdělávací práci byla tato metoda trestuhodně opomíjena, a tím bylo zanedbáno také mnoho kreativních přístupů k řešení.

Pomocí cíleného uplatnění intuitivních metod účastníci jednak poznávají nové věci o sobě a o svém rozpoložení, jednak získávají také přístupy k dosud neznámým mechanismům řešení tím, že se pouze učí vědoměji naslouchat svým vnitřním hlasům a účelně jich využívat při zpracování problémů. Intuitivní metodika rozšiřuje tvořivý potenciál účastníků tím, že se učí vědoměji vnímat sny, náměty a pocity a zapojovat je do běžného života. Intuitivní metodiku podporuje hudba a obrazy.

4.6.1 Impulz

Pojem „impulz“ pochází z latinského „impellere“: narazit, uvést do pohybu. Záměrným nárazem (impulzem) může být vyvolán zájem a napětí, takže vzniká situace příhodná pro učení. Impulzem se vzbuzuje zvědavost. Ta je popudem, motivací pro toho, kdo se učí, aby se pustil také do neznámé látky, věnoval jí pozornost a hledal pro ni už známé asociace. Tak se zvědavost stává důležitým mostem od „cizího a neznámého“ k „motivaci“, aniž by bylo nutno vydávat se neschůdnou cestou stresu, útěku nebo frustrace.

Podle toho jsou impulzy podněty při učení, které mají motivovat, které mají povahu výzvy a zpravidla vyvolávají pozitivní reakce. Jsou-li správně použity, mohou sloužit jako „ledoborce“. Probouzejí zvědavost, vyvolávají napětí a přinášejí změnu. Impulz má vyvolat myšlenkový proces a podnítit tvořivost účastníků. Je tudíž zaměřen na samostatné myšlení a jednání. Impulzy mohou přispívat k tomu, že se účastníci stávají aktivními (účastní se, spolupracují, vyvíjejí činnost), nemohou však nahradit věcné informace. Impulzy činí učení zábavným, protože je spojují s životem. Přispívají tak podstatnou měrou k odbourávání zábran působených obavami z neznámého.

Provedení

- Impulzy jsou minimetody, které se používají krátkodobě, zejména na úvod (kouzlo začátku), k přerušení, nebo v obtížných situacích.
- *Otázka jako impulz* nečeká na přímou odpověď, nýbrž pouze provokuje proces myšlení.

- *Fólie jako impulz* se snaží vyvolat tvořivost, film jako impulz nebo film jako otazník otevírá problém.
- *Hezký obraz* společně s *dobrou hudbou* podporuje emocionální procesy.
- *Impulz pomoci objektu* se snaží vyvolat asociace.
- Správný impulz mluví sám za sebe a nepotřebuje žádné další vysvětlování. Nejlepší impulzy jsou ty, které si připravíme sami.
- Člověk by měl mít po ruce více impulzů a používat je podle situace.
- S impulzy se to nesmí přehánět, je to jenom aperitiv a dezert, ale nedá se jimi nasytit.

4.6.2 Metoda ABC

Metoda ABC je variantou brainstormingu. Nabízí účastníkům možnost podílet se aktivně na řešení problému i bez dostatečných předchozích znalostí a základů. Produkce myšlenek podporuje tvořivost účastníků tím, že intuitivně uvádějí pojmy, které dávají do souvislosti s problémem, jenž se má řešit. Nápady mají jakožto impulzy podněcovat k další práci a k přemýšlení. Živý proces ve skupině je podněcován tím, že se mohou uplatnit všichni účastníci i s těmi nejneobvyklejšími nápady.

Provedení

- Vedoucí skupiny popíše problém, na kterém se má pracovat, nenaznačí však žádnou možnost řešení.
- Vyzve účastníky, aby vyslovili všechny myšlenky, které je napadnou, ať jsou jakkoliv podivné.
- Všechny příspěvky se zaznamenají tak, že se upevní na nástěnku, nebo se napíší na tabuli. Na nástěnku se nejprve připevní velká písmena celé abecedy.
- Příspěvky účastníků se zařadí pod příslušná písmena, aniž by se komentovaly nebo kritizovaly.
- Hra končí, když je u každého písmene nejméně jeden pojem.
- Veškeré nápady se utřídí a přiřadí k sobě.
- Různými barevnými symboly se také může vyjádřit jejich význam.

4.6.3 Hudba

„Hudba obsahuje všechny pocity, všechny touhy lidí, otvírá dveře k tvořivé kráse a je výrazem pocitů. Jako podstatná součást kulturního a sociálního prostředí člověka mu pomáhá budovat mosty k ostatním lidem a ke společnosti vůbec.“ (*Juliette Alvinová, muzikoterapeutka*)

„Hudba zasahuje celého člověka“, protože právě hudba aktivuje pravou polovinu mozku, sídlo pocitů, tvůrčích sil, obrazů.

Působení hudby na organismus může být jak stimulující, tak uklidňující. (Zdravé srdce udělá asi 70 tepů za minutu, takže hudba ve čtyřčtvrtečním taktu s přibližně 60 až 70 údery za minutu působí uvolnění tím, že se snižuje frekvence dechu a tepu a současně se zvyšuje pozornost a koncentrace.) Hudba může účastníkům pomoci uvolnit se, zaposlouchat se do sebe, dát vznikat „v hlavě obrazům“, vnímat své vnitřní „rozpoložení“, uvědomovat si je, odbourávat obavy z dotyku, vstupovat do kontaktu s ostatními účastníky, nacvičovat a dostat do povědomí formy chování, které se z běžného života vytrácejí.

Provedení

- Hudba má být používána za určitým cílem.
- Vedoucí by měl mít sám pozitivní vztah k použité skladbě.
- Reprodukce hudby musí být dokonalá.
- Uklidňující tichá hudba slouží k podpoře metod, v nichž se klade důraz na meditaci.
- Svižná, hlasitá hudba slouží k aktivaci účastníků tím, že „jde do nohou“.
- Hudba má být prožívána vědomě, s potěšením a radostí.
- Každý člověk má „právo na klid“. V okamžiku, kdy slyším hudbu, při které se cítím v souladu sám se sebou, jsem na cestě k pocitu klidu.

4.6.4 Meditace

Meditace je myšlenkové rozjímání, duchovní soustředění mysli, ovlivněné nebo vyvolané příslušným cvičením. „Cílem každé meditace je nikoliv správně myslet, nýbrž hluboce prožívat.“ (Fromm)

V buddhistickém a hinduistickém náboženství je cílem meditace ponoření do stavu podprahového vědomí a vnímání. Zahrnuje rozličná cvičení a techniky s cílem rozvinutí vědomí, při kterém prožívám sám sebe jinak. Toto nové sebe-poznání má napomoci k odbourání tlaků, blokád a rituálů v běžném životě a k osvobození se od nich. Předpokladem pro meditaci je uvolněné držení těla a vnější klid.

Provedení

- Uvolněné držení těla vleže nebo vsedě.
- Klidné, přirozené dýchání (dýchání břichem).
- Vědomě pociťuji své tělo, na čem ležím nebo na čem sedím, jak si mohu udělat ještě větší pohodlí.
- Dobrým průvodcem jsou *metaforické meditace* ve skupině
 - (např. „Mládí je pro mě jako...“),
 - objektová meditace (např. „Napadá mě, že knoflík na mé košili...“),
 - jednoduché obrazové meditace (např. obraz, který se mi obzvláště líbí).
- V praktické vzdělávací práci záleží spíše na tom, aby se do kurzu vnesly meditativní prvky, např. jako začátek k nějakému tématu nebo po diskusi jako zakončení.
- Meditaci může podporovat také hudba.
- Na závěr meditace je důležité uvést účastníky opět do přítomnosti, aby se tak mohli ze cvičení pomalu uvolnit.

III Metodicko-
didaktické podněty

4.6.5 Imaginární cesta

Cestování ve fantazii nám umožňuje přístup do pravé hemisféry. Otvíráme tím okno k nevědomí a režii přenecháváme stále více oblasti, která je odpovědná za naše vyléčení. Sami se ode všeho oprostíme, vznášíme se, sníme, aniž bychom měli jakýkoliv vědomý záměr. Své vědomí necháváme pouze registrovat, co se samovolně děje. A často je to začátek zajímavých vhledů, při kterých se cítíme spojeni se světem a s určitou moudrostí.

Imaginární cesty slouží k léčbě stresových symptomů tím, že se dostávají do rovnováhy požadavky na levou a pravou mozkovou hemisféru. Naše tělesné rytmy a systémy se znovu upravují a synchronizují.

Odpadní produkty z fázi intenzivní práce se vyplavují z buněk, zásoba přenosových molekul se hromadí a doplňují se zásoby tělesné energie.¹

Usměrňovaná fantazie, zejména když vede k „rozcestím, branám, domům, nebo k moudrým osobám“, nám může také ukázat přístup k zasutým problémům a nabídnout nám intuitivní přístupy k jejich řešení, a to tak, že nevyřešené problémy na sebe berou nějakou „podobu“.

Provedení

- Také tato cvičení předpokládají klid a tělesné uvolnění.
- To je podtrženo klidným, vědomým dýcháním. Vedoucí kurzu usměrňuje vnitřní pohled účastníků tím, že jim dává odpovídající pokyny.
- Účastníci jsou nabádáni, aby nechali ustoupit vědomí poněkud do pozadí, zváno je nevědomí, aby zahájilo činnost fantazie.
- Vedoucí kurzu přivádí účastníky na různá místa, kde mohou sami ve své fantazii dát vznikat obrazům, kde mohou slyšet, cítit, kde se pocitové stavy zvětčují a také se zpracovávají.
- Také zde je důležité, aby vedoucí kurzu uvedl nakonec účastníky opět do přítomnosti.
- Snové zážitky mohou být buď intenzivně vyhodnoceny tak, že se ztvární a zpracují pomocí dalších médií (barev, tónů), nebo mohou jako velmi obrazy zážitky promlouvat samy o sobě.

Odkazy

- 1 Srov. VOPEL, K., Die Zehn-Minuten-Pause, Salzhausen 1992, str. 18 a násl.