



# Zodpovědné rozhodování

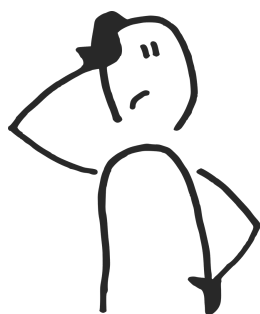
## Pokyny k aktivitě/otázky



### Aktivita/Otázka

Pozorně si přečtěte situaci a zamyslete se nad předloženými možnostmi. Odpovězte na související otázky a zvažte výhody a nevýhody jednotlivých rozhodnutí. Poté napište svou konečnou volbu a vysvětlete důvody, které vás k tomuto rozhodnutí vedly. Nakonec se o svou odpověď podělte se skupinou, přičemž vyslechněte a respektujte názory svých spolužáků.

Maria je už dlouho Sofiinou kamarádkou, ale v poslední době má Sofia konflikty s ostatními členy skupiny. Jednoho dne o přestávce se někteří kamarádi rozhodnou Sofii vyloučit ze skupinového projektu a začnou o ní špatně mluvit. Maria se cítí nepříjemně, protože nechce přijít o ostatní kamarády, ale zároveň ví, že Sofie se bude cítit špatně, když ji vynechají.



**Vaše rozhodnutí: Co by měla Maria udělat: postavit se za Sofii, i když by kvůli tomu vypadala špatně před skupinou, nebo zůstat s ostatními, aby se vyhnula problémům?**

**1- Jaké faktory byste zvažili, než se rozhodnete?**

---

---

**2- Jaké jsou možné důsledky jednotlivých možností?**

---

---

**3- Jakou radu byste si v této situaci dali?**

---

---



## Tipy pro dobré rozhodování

- Nedělejte unáhlená rozhodnutí, dopřejte si chvíli na rozmyšlenou.
- Zeptejte se sami sebe, jak vaše rozhodnutí ovlivní vás a ostatní.
- Promluva s přítelem, členem rodiny nebo učitelem vám může pomoci vidět věci jasně.
- Ujistěte se, že vaše rozhodnutí odpovídá vašim hodnotám a pocitům..
- Pokud se něco nevyvine podle očekávání, berte to jako příležitost k ponaučení.

### Pamatujte si:

Než se nějak rozhodnete, dobře si vše promyslete - zejména v novém školním nebo sociálním prostředí. Dělat dobrá rozhodnutí je důležitou součástí toho, jak být zodpovědným lídrem a aktivním občanem.





# Řešení konfliktu

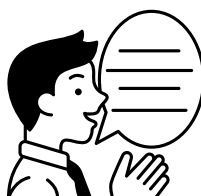
**Pokyn:** Přečtete si každou situaci a zaškrtněte možnost, o které si myslíte, že je pro vyřešení konfliktu nejvhodnější.

**Situace 1:** Spolužák vám omylem roztrhl sešit, ale neomluvil se. Co uděláte?

a) Rozkřičíte se na něj, aby se cítil špatně.



b) Promluvíte si s ním, abyste vyjádřili, co cítíte, a společně jste našli řešení.



c) Budete ignorovat, co se stalo, a nebudete s ním mluvit.



**Situace 2:** S kamarádem se neshodnete na tom, kdo bude dělat více práce na projektu. Co uděláte?

a) Obviníte ho, že nic nedělá a celý projekt dokončíte sami.



b) Promluvíte si s ním, abyste spravedlivě rozdělili práci.



c) Přestanete pracovat a očekáváte, že si to vyřeší sám.



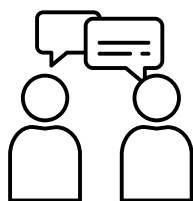
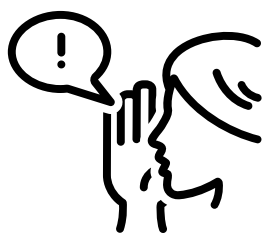


**Situace 3: Slyšeli jste o sobě ošklivou pomluvu, kterou o vás začal šířit spolužák. Co uděláte?**

a) Rozšíříte o něm pomluvu, abyste se mu pomstili.

b) Promluvíte si s dotyčnou osobou, objasníte jí situaci a požádáte ji, aby s pomluvami přestala.

c) Rozzlobíte se a rozhodnete se všechny ignorovat.



Po výběru odpovědí se ve skupině podělte o nejlepší způsoby řešení konfliktů a společně se nad nimi zamyslete.





# Jak zvýšit odolnost

**Přizpůsobivost** – Schopnost přizpůsobit se novým situacím.

**Růstové myšlení** – Přesvědčení, že úsilí a vytrvalost vedou k úspěchu, i když je to těžké.

## Tipy:



- Rozvíjejte schopnost odolávat obtížím.
- Vnímejte výzvy jako příležitosti.
- Naučte se zvládat negativní emoce.
- Procvičujte pozitivní vnitřní dialog.
- Udržujte zdravý životní styl.



## Otázky k aktivitě



Vzpomeňte si na situaci, kdy jste měli pocit, že něco nezvládnete, ale díky vašemu úsilí se vám to nakonec podařilo.

Jak vám v této situaci pomohlo vaše růstové myšlení?

---

---



Dokončete následující prohlášení, abyste rozvinuli své růstové myšlení:

“I když v tom teď nejsem dobrý, vím, že se můžu zlepšit, když...”

“Když čelím výzvě, myslím si, že...”

“Když dělám chyby, pamatuji si, že...”



Představte si, že stojíte před něčím velmi obtížným (např. závěrečný test, učení se nové dovednosti nebo přizpůsobení se změně). Jaké kroky byste podnikli, abyste si zachovali pozitivní přístup a překonali tuto výzvu?

Napište tři strategie, které můžete použít:

---

---

---



# Zvládání emocí/empatie

Přečtěte si následující příběh:

Ondřej je ve skupinovém chatu se svými spolužáky. Jednoho dne začnou sdílet memy a vtipy o spolužákovi Matějovi, který ve skupině není. Někteří se smějí, ale Ondřej se cítí nesvůj, protože ví, že kdyby se to dozvěděl Matěj, mohlo by ho to ranit. Přesto se bojí něco říct, protože má strach, že by si z něj ostatní začali taky dělat legraci.

Otázky k zamyšlení:

1. Jak by se podle vás Matěj cítil, kdyby zjistil, co o něm jeho spolužáci říkají?

---

---

2. Proč si myslíte, že se někteří lidé zapojují do takových vtípků, i když vědí, že mohou někomu ublížit?

---

---

3. Jak můžeme ze skupinových chatů vytvořit prostředí, které je ohleduplné a bezpečné pro všechny?

---

---



# Dovednosti

**Emoční uvědomění a seberegulace** – Rozpoznání emocí, jako je frustrace, a učení se je zvládat pomáhá studentům zůstat pozitivní a soustředění.

**Empatie** – Respektování spolužáků z různých prostředí a laskavé chování, vytváření přátelského a inkluzivního prostředí.

## Pamatujte si:



Pochopení a zvládání vlastních emocí spolu s laskavým přístupem k ostatním. Empatie pomáhá lidem vycházet spolu a cítit se vítáni, což je důležité v různých komunitách.



# Týmová práce

Aktivita: Přemýšlejte o kvalitách dobrého týmu a důležitosti spolupráce.

Vlastnost	Proč je to důležité?	Příklad z reálného života
Jasná komunikace		
Respekt		
Aktivní naslouchání		
Odpovědnost		

## Přemýšlejte:

Která z těchto vlastností je vaší silnou stránkou při práci v týmu?



Ve které byste se mohli zlepšit?





# Dovednosti

**Spolupráce a kreativita** – Spolupráce se spolužáky z různých prostředí, aby bylo učení inkluzivnější a kreativnější.

**Učení se od ostatních a vzájemná podpora** – Vzájemná pomoc a podpora, překonávání jazykových nebo kulturních rozdílů a vytváření pocitu jednoty.

## Pamatujte si:



Spolupracujte s ostatními, učte se z různých pohledů a vzájemně se podporujte. Týmová práce je důležitá, ať už mezi státy, lidmi nebo studenty.



# Zlepšení naší komunikace

## Pokyny k aktivitě/otázky

Přečtěte si následující otázky a upřímně odpovězte:

Proč je podle vás komunikace v každodenním životě důležitá?

---

S jakými obtížemi jste se setkali při komunikaci s ostatními?

---

Jak se cítíte, když vás někdo neposlouchá pozorně?

---

Jak si myslíte, že byste mohli zlepšit způsob komunikace s ostatními?

---

### Výzva týdne:

Během tohoto týdne se snažte aplikovat efektivní komunikační strategii (např. pozorněji naslouchejte, ptejte se, abyste lépe porozuměli, nebo mluvte s respektem ve chvílích, kdy se neshodnete).

Na konci týdne sem napište, jak to probíhalo a co jste se dozvěděli.

---

---

---



# Zlepšení naší komunikace

## Pokyny k aktivitě/otázky

Označte křížkem (X) činnosti, které považujete za dobré komunikační postupy:

- Pozorné poslouchání bez přerušování.
- Při mluvení se díváme druhé osobě do očí.
- Mluvení jasným a uctivým tónem hlasu.
- Odpovídání na otázky na bez rozmyslu.
- Ignorace osoby, když mluví.
- Pokládání otázek, abychom se ujistili, že jsme správně porozuměli.
- Používání vhodné řeči těla (gesta, držení těla).



# Úvaha o sebevědomí

Přečtěte si a upřímně odpovězte:

1. Co pro vás znamená mít dobré sebevědomí?

---

---

2. Napište o sobě tři pozitivní vlastnosti.

---

---

3. Jak se cítíte, když vás někdo pochválí za něco, co se vám povedlo?

---

---

4. Co děláte, když uděláte chybu, a jak v takových chvílích mluvíte sami k sobě?

---

---

5. Jak si myslíte, že byste mohli zlepšit své sebevědomí?

---

---



# Úvaha o sebevědomí

## Hledání pozitivních myšlenek:

Do každé kategorie o sobě napište pozitivní větu:

Moje osobnost	
Moje dovednosti	
Moje úspěchy	
Můj způsob jednání s ostatními	



# Dovednosti

**Pozitivní vnitřní dialog** – Povzbuzování sebe sama a schopnost postavit se proti nespravedlivému zacházení, což pomáhá budovat sebeúctu.

**Sebereflexe** – Rozpoznání svých silných stránek a vnímání vlastní své kultury jako něčeho cenného, podpora víry v důležitost rozmanitosti.

## Vyberte si jednu z následujících aktivit a vyzkoušejte ji tento týden:

1. Deník úspěchů: Každý den si zapište něco dobrého, co jste udělali, nebo nějaký malý úspěch.
2. Vlídny projev: Udělejte pro někoho něco pěkného a zamyslete se nad tím, jak jste se přitom cítili.
3. Před zrcadlem: Každé ráno si při pohledu do zrcadla řekněte tři pozitivní věci o sobě.