

# PRŮVODCE

vzdělávacím programem  
SEE Learning

## SOCIÁLNÍ, EMOČNÍ A ETICKÁ VÝCHOVA

*Vzdělávání srdce a mysli*

# PRŮVODCE

## vzdělávacím programem

### SEE Learning

SOCIÁLNÍ,  
EMOČNÍ  
A ETICKÁ  
VÝCHOVA

*Vzdělávání srdce a mysli*



Centrum pro kontemplativní vědu  
a aplikovanou etiku  
založenou na soucitu



EMORY  
UNIVERSITY

© Emory University 2019

The SEE Learning, Companion – Social, Emotional and Ethical Learning

1. české vydání, 2021

Grafická úprava: Estella Lum Creative Communications

Obálka: Estella Lum Creative Communications

Český překlad vznikl za podpory Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. – přidruženého partnera Emorské univerzity. Podíleli se na něm Daniel Erhart, Jindřich Veselý a Fijalka Sable Turzíková.

Sazba českého vydání: Michal Kuneš

Tato publikace je majetkem Institutu environmentálního a etického vzdělávání, z. s. a není určena k prodeji.

Sociální, emoční a etická výchova (SEE Learning) je vzdělávací program „Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu“ Emorské univerzity v Atlantě, GA 30322.

Pro více informací o projektu: [compassion.emory.edu](https://compassion.emory.edu)

Pro více informací o programu v České republice: [www.ieev.cz](http://www.ieev.cz)



INSTITUT  
ENVIRONMENTÁLNÍHO  
A ETICKÉHO  
VZDĚLÁVÁNÍ

## OBSAH

---

<b>Předmluva</b>	2
<b>Předmluva od Daniela Golemana</b>	3
<b>Poděkování</b>	4
<b>Struktura programu SEE Learning</b>	
1. kapitola   Úvod	7
2. kapitola   Tři dimenze a tři oblasti	13
3. kapitola   Pedagogický model	21
4. kapitola   Zkoumání osobní oblasti	29
5. kapitola   Zkoumání sociální oblasti	48
6. kapitola   Zkoumání systémové oblasti	65
<b>Průvodce implementací programu SEE Learning</b>	
1. část   Začínáme	85
2. část   Principy soucitné třídy	90
3. část   Role vyučujícího SEE	95
4. část   Přizpůsobení programu SEE Learning vašim studentům	98
5. část   Hodnocení výuky	100
6. část   Další klíče k úspěšné implementaci	102
<b>Slovníček výrazů</b>	105

## Předmluva

Správný čas pro sociální, emoční a etickou výchovu právě nastal.

V dnešním světě jsme všichni vzájemně propojení. Výzvy, kterým čelíme a kterým budou čelit budoucí generace, vyžadují spolupráci překračující národní, etnické a náboženské hranice. Musíme se navzájem vidět nikoli jako nepřátele nebo protivníky, bojující o omezené zdroje, ale jako bratry a sestry, kteří žijí společně na jedné planetě, již nazýváme domovem. Proto potřebujeme nový způsob myšlení, který zahrnuje naši vzájemnou závislost a nutnost společně řešit problémy a podněcuje k nezbytným změnám prostřednictvím dialogu a spolupráce. Náš soucit nelze omezovat pouze na ty, kteří se nám podobají nebo kteří mají stejné občanství či náboženství. Je třeba jej rozšířit a zahrnout do něj všechny na základě společného lidství.

Všechna náboženství učí soucitu, ale abychom do něj dokázali zahrnout všechny lidské bytosti, je zapotřebí etický přístup s univerzálním apelem, jímž je sekulární etika, která rozvíjí základní lidské hodnoty, jako je empatie, tolerance, odpuštění a láska. Nedávné výzkumy ukázaly, že takové hodnoty lze rozvíjet prostřednictvím výuky a cvičení postaveném na běžném rozumovém uvažování, osobních zkušenostech a vědeckých poznatcích. Lze je zahrnout do svého srdce a mysli nikoli cestou vymáhání pravidel, ale díky niternému zkoumání příčin a jejich důsledků.

Jsem rád, že Emerská univerzita a její Centrum pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu přijaly tento přístup v programu Sociální, emoční a etické výchovy (programu SEE Learning). Zaměřily se na celostní vzdělávání dětí. Program SEE Learning v sobě zahrnuje nejnovější poznatky vzdělávací praxe a výsledky pedagogického výzkumu, aby mohl poskytnout co největší přínos školám, učitelům a žákům. Hluboce si vážím spolupráce s Emerskou univerzitou, která začala před více než dvaceti lety a jež je založena na společném chápání hodnot programu Výchova srdce a mysli.

Velký počet poradců a spolupracovníků, mezi něž patří nejen mí práci oddaní přátelé z Emerské univerzity, ale i řada odborníků z různých kultur a zemí, dokazují, že etická výchova je celosvětovou iniciativou.

Program SEE Learning byl od samého začátku koncipován pro implementaci na mezinárodní úrovni a je výsledkem spolupráce lidí náležejících k různým kulturám a národům, často hovořících odlišnými jazyky.

Vytvoření celosvětové iniciativy zaměřené na vzdělávání srdce a mysli je dlouhodobým snem. Rád bych poděkoval mnoha jednotlivcům i organizacím za všechny formy podpory této práce. Chtěl bych vyzvat všechny, kteří se věnují vzdělávání, aby přijali tento program a zkoumali jeho potenciál, a tím pomohli všem učitelům i studentům. Pevně doufám, že prostřednictvím společného úsilí může významně přispět k rozkvětu celého lidstva pro dobro mnoha budoucích generací.

**Tändzin Gjamccho, XIV. dalajlama**



23. ledna 2019

## Předmluva

Když jsem v 90. letech napsal knihu *Emotional Intelligence*, uvedl jsem v ní zmínku o potřebě toho, co lze nazývat „emoční gramotností“ — jedná se o to, učit děti o jejich vlastních emocích, jak je dobře zvládat, jak být empatický vůči druhým a jak využít tuto řadu lidských dovedností pro utváření harmonických vztahů a zdravých sociálních rozhodnutí.

Od té doby se tento pohled rozšířil a školy po celém světě začaly toto porozumění, že vzdělávání jde za hranice pouhých akademických výsledků, reflektovat a v tomto duchu své žáky vzdělávají. Tomuto hnutí se říká „Sociální a emoční výchova“ neboli SEL. Nejlepší osnovy jsou založené na nejmodernějších vědeckých poznatcích o emocích a mozku.

Nicméně tento program postrádá jisté důležité prvky, které by studenti měli ovládat. Některé z nich se mi začaly vyjevovat, když jsem spolupracoval s dalajlamou na knize *A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World*. Výchova srdce tvoří klíčovou část jeho vize lepšího světa a pomoc studentům získat etickou orientaci založenou na soucitu a jednat v tomto smyslu po celý svůj život je ucelenou cestou vedoucí pozitivním směrem. Jak sám říká, „lidé 20. století vytvořili řadu globálních problémů — rozevírající se propast mezi bohatými a chudými, rostoucí boj mezi ‚námi a druhými‘ a oteplování planety — problémy, které budou muset řešit ‚lidé 21. století‘.“

Klíčem je vzdělávání. Jak již dalajlama několik desítek let sám říká, je třeba do vzdělávání zahrnout základní lidské hodnoty a smysl pro univerzální odpovědnost. Stručně řečeno, dalajlama vnímá výuku soucitu jako zcela zásadní. Nelze se tedy divit, že tolik volá a s velkým nadšením podporuje osnovy programu SEE Learning vyvíjené na Emorské univerzitě.

Není náhodou, že program SEE Learning byl vytvořen právě na Emorské univerzitě, kde J. S. dalajlama zastává pozici Čestného předsedajícího profesora; je výsledkem dlouhodobé akademické spolupráce, jež začala v roce 1998. Program SEE Learning v sobě zahrnuje klíčové body, které dalajlama již dlouho požaduje a pokládá je za důležitou součást vzdělávání studentů. Jeho kniha *Beyond Religion and Ethics for a New Millennium* jsou hlavními zdroji pro rámec programu SEE Learning.

K tomu též já a Peter Senge vyzýváme v naší knize *The Triple Focus: A New Approach to Education*. Vyzvedáváme takové vzdělávání, které v sobě zahrnuje soucit a rozvíjí pozornost i zaměření na porozumění větším systémům, od ekonomiky až po vědu, jež utvářejí náš život.

Program SEE Learning je skvělý v tom, že zavádí všechny pedagogické inovace do výuky ve třídě. Já osobně SEE Learning nazývám SEL 2.0, abych tím ukázal cestu pro budoucí směřování zcela zásadního přístupu ke vzdělávání.

**Daniel Goleman, Ph.D.**

Autor knihy „*Emotional Intelligence*“

Spoluzakladatel organizace Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

## Poděkování

---

Program Emorské univerzity Sociální, emoční a etické výchovy (SEE Learning) je výsledkem úsilí velkého počtu jednotlivců, do kterého řada z nich vložila svůj čas, energii a úsilí bez nároku na finanční kompenzaci či uznání. Jelikož se jedná o několik set lidí, kteří se na programu podíleli, bylo by velmi náročné, ba dokonce téměř nemožné, uvést úplný seznam všech, mezi něž se řadí odborní poradci, autoři textů, výzkumní odborníci, učitelé, poradci, organizátoři, členové týmu a studenti, kteří významnou měrou přispěli ke vzniku programu a jeho materiálů. Každému z těch, kteří přispěli jakýmkoli způsobem, by tým programu SEE Learning Emorské univerzity chtěl vyjádřit své upřímné díky a vděčnost; doufáme, že program, který se stále vyvíjí a zdokonaluje, je skutečně odrazem vašeho kolektivního závazku, vzhledu, naděje a vize.

Řada jedinců s bohatými zkušenostmi v oblastech vzdělávání, vývojové psychologie a výzkumu významným způsobem přispěla svými radami v souvislosti s vývojem rámce a osnov programu SEE Learning. Mezi ty, jimž bychom rádi vyjádřili zvláštní dík, patří Dr. Daniel Goleman, Dr. Mark Greenberg, Dr. Thupten Džinpa, Dr. Robert Roeser, Sophie Langri a Tara Wilkie. Dlužíme veliké poděkování též našemu odbornému poradci Dr. Kimberly Schonert-Reichlovi, který velkou měrou přispěl v procesu vývoje osnov knihy „Průvodce vzdělávacím programem SEE Learning“ a který velice pomohl při výzkumu a vyhodnocování programu SEE Learning, a Lindě Lantieri, která pečlivě dohlížela na celý vývoj osnov, přípravu vyučujících a řadu dalších aspektů programu. Rádi bychom vyjádřili svoji vděčnost také odborné poradkyni Elaine Miller-Karas a Institutu pro výzkum traumatu (Trauma Resource Institute) za jejich rady a podporu programu a poskytnutí důležitých materiálů o traumatu a odolnosti, které nám dovolili použít. Všichni tito poradci trpělivě a odborně vedli a spoluutvářeli program SEE Learning po řadu let, za což jsme jim hluboce vděční.

Sepisování osnov bylo kolektivním úsilím a odráží práci a odbornost celé řady učitelů a autorů osnov. Mezi autory osnov a poradce, jimž bychom chtěli zvláště poděkovat, patří zejména Jennifer Knox, M. Jennifer Kitil, Molly Stewart Lawlor, Emily Austin Orr, Kelly Richards, Julie Sauve, Jenna Whitehead a Jacqueline Maloney, kteří významně přispěli ke vzniku části implementace v Průvodci vzdělávacím programem SEE Learning. Rovněž bychom rádi poděkovali těm, kteří se podíleli na designu knihy a na výrobním procesu, mezi které patří zejména Brook Bolen, Ann McKay Bryson a Estella Lum, a dále společnost XD Agency, která měla na starosti vývoj online platformy pro přípravu vyučujících programu SEE Learning.

Jsme nesmírně vděční školám a vedení škol, jež se staly našimi partnery pro pilotní ověřování programu SEE Learning ve třídách, mezi něž se řadí škola Paideia School, Kindezi School, Woodward Academy, Atlanta Jewish Academy a Excel Academy ve státě Georgia, USA, dále komplex škol Peoria Illinois school district, aspenské veřejné školy Aspen Country Day School a Aspen Chapel, škola Tong-Len School v indické Dharamsale a další. Řada vyučujících ze základních a středních škol a škol s navazujícím vzděláním působících na výše zmíněných školách sehrála důležitou úlohu při utváření myšlenek pro obsah osnov a pilotního ověřování programu SEE Learning ve třídách a poskytla nám velmi zásadní zpětnou vazbu. Mezi ně patří Nicolas Alarcon, Katherine Bandrowski, Martha Caldwell, Carri Carver, Penny Clements, José Cordero, Ryder Delaloye, Tyson Deal, Aiden Downey, Rosalynne E. Duff, Barbara Dunbar, Jonathan B. Grainger, Mary Hastings, Elizabeth Hearn, Tally Johnson, Ben Knabel, Megan Noonan, Connie Zimmerman Parish, Jonathan Petrash, Bonnie Sparling, Tricia Underwood, Annette Wawerna, Connie White a Lindsay Wyczalkowski.

Rádi bychom poděkovali mnohým mezinárodním partnerům a členům skupiny International SEE Learning Advisory Group, kteří pracovali a pokračují ve své práci na zajištění toho, aby se program SEE Learning mohl používat po celém světě a v mnoha jazycích, zemích a kulturách. Mezi ty, jimž bychom rádi vyjádřili svůj dík, patří zvláště: Veer Singh a Vana Foundation v Indii;

Geshe Lhakdor, předseda Vzdělávací komise a ředitel knihovny tibetského umění a archivu v indické Dharamsale; Cewang Phunccho, výkonný ředitel tibetského domu v Brazílii; TibetHaus Frankfurt; Dr. Corina Aguilar-Raab a Silvia Wiesmann-Fiscalini; Instituto Lama Tzong Khapa v Itálii; a pan Richard Moore a organizace Children in Crossfire v Severním Irsku.

Program SEE Learning je projekt Emorského univerzitního Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu a každý člen Centra významně přispěl k vývoji daného programu, přičemž někteří velmi zásadně. Vývoji programu SEE Learning razil cestu a od začátku ji řídil Dr. Lobsang Tenzin Negi, výkonný ředitel Centra. Od samého začátku program spoluutvářel Dr. Brendan Ozawa-de Silva, zástupce ředitele programu SEE Learning, který spolu s Dr. Negim působil jako spoluautor rámce výuky a dohlížel na vznik osnov a další aspekty programu. Všichni členové Centra přispěli k vývoji programu a mezi ty, kterým bychom zvláště rádi poděkovali za významný podíl na práci při vývoji programu SEE Learning, patří Carol Beck, Timothy Harrison, Geshe Dadul Namgjal, Tyralynn Frazier, Tsondue Samphel, Lindy Settevendemie, Tenzin Sonam a Christa Tinari. Rovněž děkujeme za vedení a podporu Radě Centra, zastupujícího fakulty univerzity, zejména pak dvěma místopředsedům Dr. Garymu Haukovi a Dr. Robertu Paulovi. Chtěli bychom též vyjádřit vděčnost celé širší akademické obci za neocenitelnou podporu, především rektorovi Claire Sterkovi, děkanovi Emorské univerzity Michaelu Elliottovi a mnoha dalším oddělením a kancelářím univerzity, jež přispěly k založení Centra a podpořily jeho práci a fungování.

Nakonec bychom rádi vyjádřili svůj hluboký dík J. S. dalajlamovi, bez něhož by projekt nebylo možné uskutečnit. Děkujeme mu za jeho inspirující vizi a neustálou podporu a děkujeme i za podporu Kanceláře J. S. dalajlamy v Dharamsale a dalších tibetských kancelářích po celém světě. V řadě ohledů je program SEE Learning výsledkem vztahu mezi dalajlamou a Emorskou univerzitou, který trvá již více než 20 let a postavil základy vizi kulturní a mezioborové spolupráce se záměrem přinášet lidstvu prospěch. Dalajlama se vždy neúnavně snažil propagovat základní lidské hodnoty a to, co se nazývá „sekulární etika“, ve všech oblastech společnosti, zvláště ve své vizi vzdělávání ve formě „vzdělávání srdce a mysli“. Program programu SEE Learning se snaží být příkladem potenciálu tohoto prozíravého a univerzálního přístupu. Dalajlama rovněž sehrál klíčovou úlohu v osobní snaze poskytnout a zajistit finanční dotace na podporu programu SEE Learning, bez kterých by tato práce nebyla možná. Proto chceme vyjádřit velký dík organizacím Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama, Yeshe Khorlo Foundation a Pierre and Pamela Omidyar Fund za jejich štědrú finanční podporu. Dotace poskytnuté těmito třemi organizacemi umožnily vznik Centra pro kontemplativní vědu a aplikovanou etiku založenou na soucitu na Emorské univerzitě a pomohly Centru bezpečně vést vývoj a zavádět program SEE Learning po celém světě. Hluboce si vážíme pomoci, již poskytly Walton Family Foundation a Robins Foundation a pomoci Lexie a Roberta Potamkin a Joni Winston. Výše uvedená pomoc byla pro nás závazkem vůči výuce SEE a my pevně doufáme, že se nám daří tomuto závazku dostát a že jsme vytvořili smysluplný program, z něhož budou mít budoucí generace prospěch.

S vděčností,  
Tým programu SEE Learning





## Úvod

---

Sociální, emoční a etická výchova (program SEE Learning) je mezinárodní program vytvořený za účelem rozvoje sociální, emoční a etické výchovy od mateřské školy až po střední školy po celém světě, a zároveň rámec, který lze využít na všech úrovních vzdělávání, včetně vyššího a profesního vzdělávání. Program SEE Learning je založen na rámci SEE Learning, který vznikl díky řadě průkopníků, vědců, badatelů a odborníků na vzdělávání, kteří kreativním a důkladným způsobem zkoumají vzdělávání jako nástroj pro optimalizaci rozvoje a rozkvetu současné a budoucí generace. Rámec vychází z práce komunity Sociální a emoční výchovy (SEL), která se zabývá rozvojem schopností regulace pozitivních emocí, soucitu se sebou samým a mezilidskými schopnostmi za účelem zlepšení studijního růstu a spokojeného života jedince během kritických stadií dětského vývoje.

Tato kapitola poskytuje přehled rámce programu SEE Learning a popisuje její obecnou strukturu. Následující kapitoly pak o každé části rámce pojednávají mnohem podrobněji. Po nich následuje část pojednávající o zavádění programu a slovníček výrazů. Program SEE Learning obsahuje nejen rámec, ale i kurikulum, které je na tomto rámci založené, s příklady toho, jak lze daný materiál a strukturu převést do postupně navazujících lekcí (nazývaných poučné zkušenosti), které podporují rozvoj porozumění a dovedností studentů. Program též obsahuje zdroje pro přípravu, výcvik a implementaci a vyhodnocení pro vyučující. Kurikulum předkládáme v různých verzích upravených pro konkrétní věkové skupiny, podobně jako i další zdroje pro implementaci programu SEE Learning.

## Nesektářský přístup k etice

Program SEE Learning je vytvořen tak, aby sloužil jako rámec, který lze využít ve všech zemích a kulturách, a stejně tak i ve školách, ať už s náboženským, či nenáboženským zaměřením. Jeho přístup k etice není založen na konkrétním náboženství, kultuře ani etických tradicích, ale spíše na přístupu „sekulární etiky“ — nesektářském přístupu k univerzální etice, který může být přijatelný pro stoupence náboženského vyznání i ty bez vyznání. Program SEE Learning usiluje o zvýšení „emoční gramotnosti“ studentů a rozvoj „etické gramotnosti“. Nejedná se o dodržování vnější autoritou diktovaných nařízení, ale o rozvoj dovedností a porozumění studentů podporujících chování vedoucí ke spokojenému životu vlastnímu i druhých. Tento rámec významně ovlivnila řada průkopníků, kteří se zamýšleli nad možností a příslibem realizace takového přístupu k etice a nad tím, jaký prospěch by takový přístup naší společnosti i světu přinesl. V první řadě mezi ně patří dalajlama, který požaduje holistický přístup ke vzdělání, jenž vedle tradičních školních předmětů rozvíjí rovněž laskavý a etický postoj, založený na základních lidských hodnotách, které lze odvodit pomocí zdravého rozumu, společných zkušeností a vědeckých poznatků. Základem dalajlamových knih a myšlenek o sekulární etice a její implementaci do vzdělávání jsou více než 40 let trvající rozhovory s předními vědci, vyučujícími a vedoucími představiteli světových náboženství a v posledních letech byly ještě obohaceny díky řadě dalších myslitelů z nejrůznějších vědních oborů. Navíc dalajlama má již přes dvacet let úzký vztah s Emorskou univerzitou, který je postaven na společném hledání a rozvíjení spolupráce mezi různými kulturami a vědními obory a který podnítil nový výzkum v oblastech na poli vědy soucitu. Hlavním cílem tohoto dalekosáhlého výzkumu se stala realizace jeho vize i vize univerzity — vzdělávání srdce a mysli.

Myšlenka, že z rozvíjení základních lidských hodnot může mít prospěch samotný jedinec i druzí, rychle získává stále větší podporu, jelikož výzkum probíhající po celém světě ukazuje, že mezi etickými hodnotami a rozkvětem společnosti existuje úzký vztah. Zpráva světového štěstí Organizace spojených národů z roku 2016 v sobě zahrnuje kapitolu o sekulární etice, kde se říká: „K lidskému vývoji bychom měli přistupovat podle kritéria, jak lidské bytosti těší jejich život — zda převládá pocit štěstí, a naopak není přítomné strádání a neštěstí ... Ve všech našich činech by mělo být přítomno přání štěstí pro druhé, na něž může mít naše jednání nějaký vliv, a měli bychom v sobě rozvíjet postoj nepodmíněné laskavosti.“ Zpráva vychází z výroku dalajlamy, že: „Je zapotřebí přístupu k etice, která může být zcela přijata těmi, kteří mají nějaké náboženské vyznání, i těmi, kteří ho nemají. Potřebujeme sekulární etiku.“<sup>1</sup>

V souladu s těmito přístupy koncept etiky ve svém rámci odráží postoj, který naprosto není v rozporu s žádným náboženstvím. Zakládá se na zdravém rozumu, běžných zkušenostech a vědeckých poznacích

---

<sup>1</sup> Layard Richard. *Promoting Secular Ethics*. Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

a výzkumech stavících na základu společného lidství a vzájemné závislosti. Jak bylo řečeno, Program SEE Learning má sloužit jako hlavní rámec, který lze zavádět do cvičení mnoha způsoby. Z toho důvodu se mohou vedle standardních osnov, vytvořených pro výuku programu SEE Learning, objevit mnohé různým způsobem upravené programy postavené na tomto rámci, které budou vykazovat specifické rysy odrážející konkrétní potřeby studentů a daný kontext, ve kterém bude rámec vyučován. Zatímco některé programy si ponechají nenáboženský charakter a cvičení, která rámec programu SEE Learning představují, jiné programy se mohou zaměřit na implementaci programu SEE Learning způsobem, který bude odpovídat náboženským a kulturním hodnotám dané školy či komunity.

Jelikož program SEE Learning se snaží postavit svůj základ na přístupu založeném na zdravém rozumu a vědě, hledá inspiraci a získává informace od vědců a badatelů, kteří jsou odborníky na poli psychologie, vzdělávání a neurovědy a zkoumají podstatu základních lidských hodnot a prosociálních emocí a dovedností a hledají způsob, jak je lze vyučovat a rozvíjet. Program SEE Learning rovněž vychází ze zkušeností vyučujících a učitelů, kteří provedli pilotní ověření osnov s dětmi různých věkových kategorií na školách v několika zemích. Z těchto zkušeností vyplývá, že přístup představený v rámci programu SEE Learning jistě může přinášet velký prospěch a užitek, a co se týče možnosti implementace v různém prostředí škol, je velice praktický.

Program SEE Learning staví na myšlence, že vzdělávání může být, a skutečně by i mělo být obohaceno o rozvoj hodnot a schopností, které vedou k většímu štěstí jedinců i v širším měřítku celé společnosti, myšlence, která stále více získává podporu v různých kruzích. Výzkum stále více potvrzuje, že není moudré, aby se vzdělávání omezovalo výhradně na kognitivní dovednosti a opomíjelo rozvoj emoční inteligence, jako jsou např. uvědomování emocí, sociální schopnosti, schopnost spolupracovat s druhými a schopnost konstruktivně zvládat konflikty, jež mohou vyvstat. Nositel Nobelovy ceny a ekonom Dr. James Heckman, který prosazuje inkluzi výuky „životních“ dovedností do vzdělávání, se zmiňuje o výzkumu, který ukazuje, že úspěch v životě závisí právě na těchto dovednostech, jež jsou stejně důležité jako výkon při kognitivních inteligenčních testech.<sup>2</sup> Zaměstnavatelé v mnoha oborech si stále více uvědomují význam těchto životních schopností, zejména pak v kritériích pro přijetí nových zaměstnanců.

Záměrem programu SEE Learning je vytvořit všezahrnující a ucelený rámec, který lze využít v prostředí vzdělávání na všech úrovních školství pro výuku sociálních, emočních a etických schopností podobně, jako se vyučuje matematika, cizí jazyky, věda či další akademické předměty. Nicméně rámec zohledňuje důležitost praktického použití, a nikoli pouze teoretických poznatků. Snaží se co možná nejkonkrétnějším způsobem provádět teorii a cvičení toho, jak lze sekulární etiku začlenit do třídy, a zároveň zůstat co

---

<sup>2</sup> Heckman James J. a Tim D. Katuz, *Hard Evidence on Soft Skills*, National Bureau of Economic Research, červen 2014.

nejširším a nejobecnějším, aby učitelé i školy mohli výuku sekulární etiky uchopit způsobem, který co nejlépe odpovídá jejich kultuře, potřebám a schopnostem studentů a jedinečným příležitostem a výzvám, které jsou přítomné.

V souladu s tímto přístupem se program SEE Learning nesnaží předkládat jakousi sektářskou morální nauku, ani nechce nahradit nebo bránit roli rodiny či kultury v pomoci dětem konstruktivně zvládat výzvy života. Program SEE Learning bude fungovat nejlépe tehdy, spojí-li se výchovné úsilí ve třídě s podpurným úsilím rodičů a v širším měřítku i společnosti. I když program SEE Learning poskytuje rámec pro osnovy, zároveň si uvědomuje, že pravá sociální, emoční a etická výchova a rozvoj schopností nezávisí pouze na osnovách, ale též na prostředí, ve kterém výuka probíhá.

### **Vztah se sociální a emoční výchovou (SEL) a specifické rysy programu SEE Learning**

Rámec programu SEE Learning staví na inovativním přístupu práce zvané Sociální a emoční výchova (SEL) a dalších vzdělávacích iniciativách, které se zaměřují na hledání cesty k ucelenému vzdělávání na školách. Ti, kteří znají dílo Dr. Daniela Golemana o emoční inteligenci a pěti skupinách schopností, které určil CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning),<sup>3</sup> bezpochyby naleznou řadu shod mezi jejich přístupem a přístupem rámce programu SEE Learning. Navíc je její rámec značně ovlivněn i knihou Daniela Golemana a Petera Sengeho: *Triple Focus: A New Approach to Education*. Na školách, kde je již zaveden program SEL, může program SEE Learning sloužit jako jeho doplněk. Pro výuku programu SEE Learning však není nutné seznámit se s programem SEL.

Program SEE Learning tedy staví na inovativní práci provedené komunitou SEL, k níž přidává prvky, jež v programu SEL chybí, ale které samotní zakladatelé programu SEL rovněž zmínili a navrhovali jako další rozšíření. Jedním z prvků je důraz na rozvíjení dovedností pozornosti. Pozornost je základní dovedností, která ovlivňuje všechny aspekty studia. Navzdory tomuto je v tradičním vzdělávání značně opomíjena. Jak uvádí Daniel Goleman: „Jelikož se jedná o natolik zásadní prvek, jenž pomáhá dětem lépe zvládat svůj vnitřní svět a rozvinout schopnost učit se, je výcvik pozornosti dalším zřejmým krokem pro program SEL.“<sup>4</sup>

Za druhé, program SEE Learning připojuje k programu SEL ucelenější zaměření na etiku. Jak již bylo řečeno, nejedná se o etiku založenou na konkrétní kultuře či náboženství, ale spíše postavenou na

---

<sup>3</sup> Dostupné z: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/>.

<sup>4</sup> Goleman Daniel a Senge Peter, *The Triple Focus: A New Approach to Education*, Florence, Mass: More Than Sound, 2014, str. 27.

základních lidských hodnotách, jako je soucit. Program SEE Learning zkoumá přínos laskavosti a soucitu a učí studenty různým poznatkům a cvičením, která přispívají k větší schopnosti dovedně pečovat o sebe i druhé. Stále více vědeckých důkazů podporuje myšlenku, že soucitný a pečující postoj je prospěšný nejen druhým, ale i nám samým, a to v oblasti fyzického a emocionálního zdraví, a pozitivní dopad tohoto postoje v oblasti sociální spokojenosti je zjevný. Goleman poukazuje na absenci tohoto zásadního prvku na školách: „Nestačí pouze vědět, jak druzí myslí nebo jak se cítí. Je potřeba se o ně též zajímat a být připraven jim pomoci. Myslím si, že se jedná o velice podstatnou životní dovednost nejen u dětí, ale i dospělých, a proto je důležité o tento prvek obohatit i program SEL; bylo by to pro školy důležitým krokem.“<sup>5</sup>

Za třetí, program SEE Learning začleňuje moderní poznatky v oblasti výzkumu traumatu a péče založené na poznatcích o traumatu, což vyučujícím i studentům skýtá možnost zkoumat emoce, seberegulaci a cvičení reflexe tím nejbezpečnějším a nejúčinnějším způsobem. Činí tak z perspektivy odolnosti založené na silných stránkách, z čehož vyplývá, že je vhodný pro všechny studenty, ať již utrpěli nějaké trauma, či nikoli. Jelikož všichni studenti, respektive všechny lidské bytosti, prožívají pocit bezpečí či ohrožení na různé úrovni, mohou všichni získat prospěch ze studia nervové soustavy a regulace stresu skrze cvičení s tělem a rozvíjení „tělesné gramotnosti“. Tato cvičení poskytují studentům každodenní nástroje, které slouží pro okamžité zvládnutí stresu, snižují hyperaktivitu a hypoaktivitu a pomáhají jim být lépe připraveni na studium. Tyto nástroje si oblíbili nejen vyučující, ale i studenti, a slouží též jako důležitý základ pro následné rozvíjení uvědomování emocí a zaměřené pozornosti. Program SEE Learning rovněž pracuje s pochopením, že odolnost lze rozvíjet na individuální, interpersonální, sociální a kulturní úrovni, a pochopením toho, že holistický přístup zabývající se tím, jak jedinci existují v rámci systémů a jakým způsobem systémy ovlivňují, poskytne ta nejtrvalejší a nejprospěšnější řešení.

A konečně, program SEE Learning se zaměřuje na rozvoj uvědomění vzájemné závislosti a systémového myšlení. Ve stále více dynamickém a globalizovaném světě vyžadují osobní úspěch a etické jednání sofistikované ocenění toho, jak se vztahujeme a závisíme jeden na druhém. Školy si uvědomují, že je potřeba studenty připravit, aby byli globálními občany, schopnými odpovědně řídit stále komplexnější svět a přinášet prospěch sobě i druhým. Program SEE Learning v sobě zahrnuje systémový přístup a jasně studenty učí systémovému myšlení. Začlenění systémového přístupu, který pracuje s pochopením, že existujeme a jsme ovlivňovaní systémy, které jsou vzájemně provázané, je logickým krokem programů zaměřených na pomoc studentům naučit se cvičení péče o sebe a o druhé.

---

<sup>5</sup> Goleman a Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*, Florence, Mass: More Than Sound, str. 30, 2014.

Začleněním systémového myšlení a rozpoznáním důležitosti rozvíjení odolnosti na úrovni kulturní, strukturální, interpersonální a individuální program SEE Learning zároveň přináší prospěch v otázce rovnosti. Rovnost je myšlenkou, že všichni lidé by měli mít zcela dostatečné příležitosti uspět, mít k dispozici vše potřebné pro přežití a rozkvet v rámci společnosti a že systémy by měly odrážet tento princip zajištěním toho, že žádná konkrétní skupina nebude výrazně znevýhodňována a nebude docházet k dlouhodobému systematickému vytváření nerovných podmínek. Pole vzdělávání stále více vnímá rovnost jako oblast, kterou je třeba se na sociální úrovni zabývat. Řešení zaměřená na otázku rovnosti se však často omezují na řešení na úrovni politiky bez snahy o hledání řešení na úrovni účinných a udržitelných strukturálních změn. Rámec programu SEE Learning přichází s myšlenkou, že účinné a dlouhodobě udržitelné strukturální změny, jež zvyšují blaho společnosti pro všechny, vyžadují rozvoj základních lidských hodnot, jako jsou pochopení společného lidství a vzájemné závislosti. Program SEE Learning poskytuje přístup, který se dotýká klíčových příčin nerovnosti a jejího přetrvávání tím, že studentům ukazuje souvislosti s kulturními a lidskými hodnotami a tím, jak struktury zajišťují rovnost, nebo naopak umožňují nerovnost, a dává studentům možnost se zapojit a zkoumat možnosti, jak danou situaci změnit.

## 2

---

### Tři dimenze a tři oblasti

---

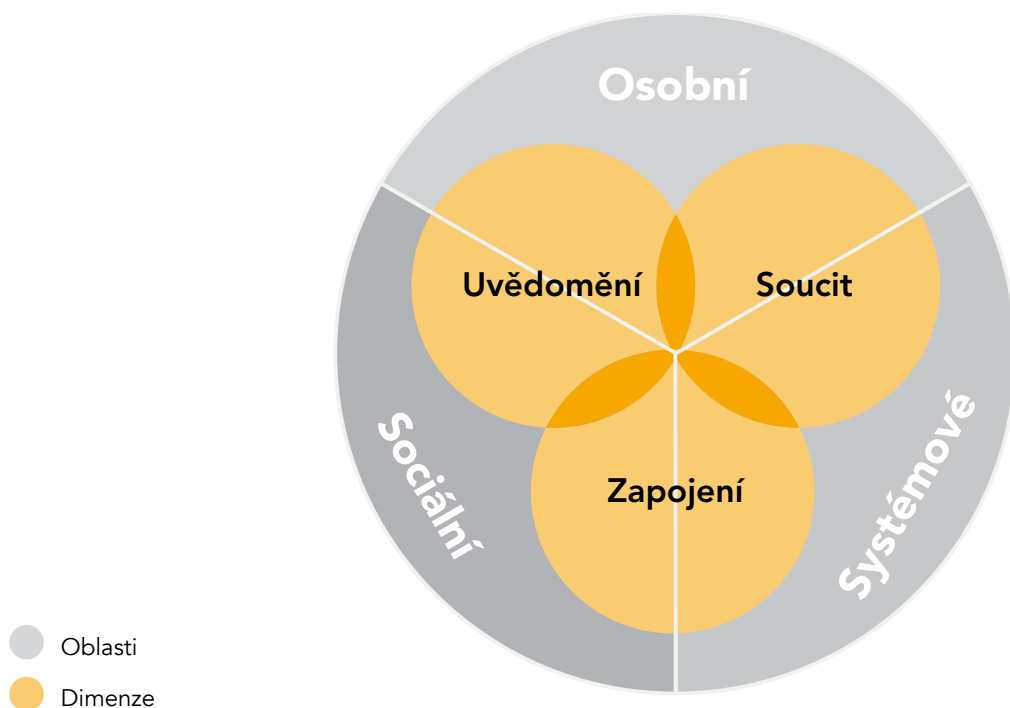
Program SEE Learning je převážně založený na třech dimenzích, jež v sobě obecně zahrnují tři typy poznání a schopností, které se výuka snaží ve studentech rozvinout: (1) uvědomění, (2) soucit a (3) zapojení. Tyto tři dimenze lze navíc vnímat ve třech oblastech, jimiž jsou: (1) osobní, (2) sociální (3) a systémová. Tento rámec se zakládá na výzkumu SEL a následuje model, jež navrhli Goleman a Senge ve svém díle *The Triple Focus: zaměření na sebe, zaměření na druhé a zaměření na vzájemnou závislost a systémy*.

Tři dimenze programu SEE Learning — uvědomění, soucit a zapojení — spolu navzájem úzce souvisejí, a v diagramu jsou proto znázorněny jako vzájemně se překrývající. Každá obsahuje řadu konkrétních schopností, které lze učit jednotlivě, ale které jsou nejlépe pochopitelné v kontextu celku (viz *Obrázek 1*).

Abychom byli schopni jednat konstruktivně — individuálně nebo kolektivně — nejprve je třeba si problém uvědomit. Za druhé je třeba se o něj zajímat a rozvinout emoční zájem, který vytváří motivaci k jednání. Nakonec je třeba jednat dovedně.

Jedná se o trojici uvědomění, soucitu a dovedného zapojení, která může přinést nejlepší výsledky nám i druhým.





**Obrázek 1:** Oblasti a dimenze

Tomu odpovídá myšlenka „hlava“, „srdce“ a „ruka“. Program SEE Learning vytváří dělení do tří dimenzí, aby pomohl studentům uchopit každou z nich individuálně a dále kolektivně. Oddíly této kapitoly stručně nastiňují tři oblasti a tři dimenze. Detailněji jsou popsány v kapitolách 4—6, které každou oblast zkoumají hlouběji.

## Soucit

Rámec programu SEE Learning je založen na principu soucitu, který je jádrem tří dimenzí programu SEE Learning. Soucit souvisí s rozvojem toho, jak přistupovat k sobě samému, k druhým a k lidství jako celku skrze laskavost, empatii a zájem o štěstí i utrpení. Jelikož hodnoty v programu SEE Learning nejsou založeny na nařízeních, ale spíše na osobním vhledu a porozumění, nemůže dojít k rozvoji soucitu a laskavosti pouhým instruováním studentů, že se mají chovat soucitně. Kritické myšlení je pro dimenzi soucitu zcela zásadní. Nejedná se o běžné kritické myšlení, ale konkrétní druh myšlení, které se snaží porozumět individuálním potřebám, tužbám a hodnotám vlastním i druhých. To v sobě zahrnuje schopnost rozlišovat, co vede k dlouhodobé spokojenosti u sebe i druhých. Rozšíříme-li tento způsob myšlení za hranice vlastní osoby, bude zahrnovat rozpoznání a rozlišení potřeb druhých, a v širším měřítku nakonec přejde v rozpoznání společného lidství.

V řadě ohledů ostatní dvě dimenze slouží jako podpora dimenze soucitu, tj. uvědomění našeho stavu myslí a mentálního života druhých — zejména pak zkušenosti štěstí a utrpení, což je zásadní pro rozvoj soucitu se sebou samým a s druhými. Uvědomění vzájemné závislosti a širších systémů, v jejichž rámci my

i druzí existujeme, je zásadní pro naše účinné zapojení jako občanů planety, kteří jsou vedeni soucitem. Obdobně se musí vyučovat samotná cvičení zapojení se a dovedností nezbytných pro soucit — ať už zaměřeným na péči o sebe, o druhé okolo nás nebo o širší společenství — a zpětně se stát vyjádřením i podporou soucitu a péče.

Dr. Thupten Džinpa, významný badatel o soucitu a tvůrce výcvikového programu rozvíjení soucitu na Standfordské univerzitě definuje soucit jako „pocit starosti, vznikající v okamžik, kdy jsme konfrontováni s utrpením jiné osoby a kdy cítíme motivaci, aby utrpení skončilo“.<sup>6</sup> Dr. Džinpa dále uvádí: „Soucit skýtá možnost reagovat na utrpení s porozuměním, trpělivostí a laskavostí, spíše než odmítnutím, strachem a odporem... Soucit vede pocit empatie k laskavosti, štědrosti a dalším výrazům altruistického jednání.“<sup>7</sup>

Až příliš často je soucit mylně považován za slabost — vzdání se něčeho pro druhé na vlastní úkor, dokonce za přijetí obtěžování nebo jiných negativních způsobů chování. V programu SEE Learning je však soucit vždy chápán jako odvážné jednání. Není vnímán jako slabost nebo neschopnost postavit se nespravedlnosti, ba právě naopak. Jedná se o postoj zájmu a schopnosti přemýšlet o druhých, jež vede a povzbuzuje k mnohem větší vnitřní síle. Jelikož etika se vztahuje k tomu, jak se k sobě vzájemně chováme, zjistili badatelé to, že ohleduplnost vůči druhým a jejich zkušenostem spokojeného života a utrpení je samotným jádrem veškerého etického myšlení.<sup>8</sup>

V jádru rámce programu SEE Learning proto stojí pochopení, co je soucit, a otázka, jak prohloubit pochopení studentů, učitelů a všech, kteří jsou součástí prostředí výuky. Soucit by ideálně měl být přítomný v každé fázi programu SEE Learning. Poskytuje prvotní kontext pro výuku programu SEE Learning a to, jakým způsobem je předkládána a vyučována v prostředí škol. Podává informace a uvádí do souvislostí každou schopnost, která je rozvíjena. Představuje dlouhodobý výsledek programu SEE Learning, kdy všichni, kdo jsou součástí školy, neustále představují a ztělesňují širší soucit, který podporuje rozvoj všech jedinců, podporuje rozvoj komunity a přináší prospěch světu.

Co se týče rozvoje a prohloubení individuálních schopností programu SEE Learning ve studentech a v prostředí výuky, je důležité, aby se soucit stal vědomým postojem škol implementujících výuku programu SEE Learning. Když jdou učitelé, rodiče a ostatní členové školy příkladem v soucitném chování ve svých každodenních aktivitách a v tom, jak přistupují ke studentům a k sobě navzájem, stává se tento postoj obecnou součástí školního prostředí. Přijetí soucitu jako společné hodnoty, na které se všichni shodují, napomáhá učitelům tuto kvalitu ve studentech rozvíjet.

---

<sup>6</sup> Jinpa Thupten, *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

<sup>7</sup> Jinpa Thupten, *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

<sup>8</sup> Viz např. dílo z oblasti kulturní psychologie a morální psychologie od Richarda Shwedera a Waltera Sinnott-Armstronga. V jiných oblastech se tímto tématem zabývali Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer a další.

Je obecně známo, že podmínky prostředí výuky mají významný vliv na výsledky studentů. Program SEE Learning proto doporučuje, aby učitelé i administrativní pracovníci vynaložili úsilí na výzkum konceptů programu a jeho cvičení, aby mohli nadále rozvíjet pozitivní vztahy mezi sebou navzájem i s druhými a aby sami ztělesňovali osnovy, které studentům předávají. Pokud škola program SEE Learning vyučuje, ale učitelé, správci školy a celkové prostředí struktury školy ztělesňují pouze omezené množství hodnot, schopností a základních principů výuky, studenti tento rozpor poznají. Tento nesoulad může způsobit, že pro studenty bude náročnější přijmout a zvnitřnit učební látku. Nedávný článek kritizující školní prostředí vyzdvihuje výhody pozitivního školního prostředí, včetně nižší úrovně násilí a šikany, a lepšího prostředí výuky. Pokračuje výrokem: „Procesy výuky a učení jsou vzájemně závislé. Vzorce norem, cílů, hodnot a interakcí, utvářející vztahy ve škole, představují zásadní oblast prostředí školy. Jedním z nejdůležitějších aspektů vztahů ve škole je to, jak se lidé cítí vzájemně propojení. Z psychologického hlediska vztahy nesouvisejí pouze s druhými, ale i se vztahem vůči nám samým — co cítíme vůči sobě a jak o sebe pečujeme.“<sup>9</sup>

U snadno zranitelných dětí nebo dětí s různými poruchami se ukázalo, že nepříznivé prostředí v nich vyvolává horší výsledky, zatímco pozitivní prostředí prokázalo pozitivní výsledky.<sup>10</sup> Současný výzkum stále více dokazuje příznivé účinky laskavosti a péče na vylučování stresového hormonu a imunitní systém u dětí, a dokonce i u zvířat.<sup>11</sup> V otázce školních výsledků a fyzického zdraví mají soucit a laskavost ve školním prostředí zcela zásadní význam.

## Uvědomění

Uvědomění se týká rozvoje jemného osobního porozumění myšlenkám, pocitům a emocím. Týká se schopnosti stále sofistikovaněji vnímat vnější a vnitřní jevy, včetně vnitřního života, přítomnosti a potřeb druhých a vzájemné závislosti jako rysu vlastního života a systémů, v rámci kterých existujeme. Rozvíjení tohoto typu uvědomění vyžaduje cvičení a tříbení pozornosti, přičemž program SEE Learning přistupuje k pozornosti jako k dovednosti, kterou lze rozvíjet jako každou jinou. Tím, že se učíme být pozorní vůči našim vnitřním stavům, přítomnosti druhých a širším systémům, dokáže jedinec rozvinout to, co Goleman nazývá „vnitřní, jiné a vnější zaměření“.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Thapa A., Cohen J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S., *School climate research summary: srpen 2012*. School Climate Brief, 3, (2012) str. 1—21.

<sup>10</sup> Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH, *Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment*. J Child Psychol Psychiatry. 2007 Prosinec; 48 (12): str. 1160—73.

<sup>11</sup> Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015), Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), str. 36.

Keltner, Dacher. *„Darwin's Touch: Survival of the Kindest.“* Psychology Today, 11. února, 2009.

Albers E. M., Marianne Riksen-Walraven J., Sweep F. C. a Weerth C. D. (2008). *Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(1), str. 97—103.

<sup>12</sup> Goleman a Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*, Florence, Mass: More Than Sound, 2014.

## Zapojení

Jedinec si může uvědomovat určitou potřebu či příležitost, může mít smysl pro péči a zájem, ale i přesto mu může chybět schopnost náležitě jednat a účinně konat. Proto je třetí dimenzí programu SEE Learning právě zapojení. Zapojení souvisí s metodami, kterými jedinec uvede do cvičení to, co se naučil v dimenzích uvědomění a soucitu. Tato dimenze souvisí s výukou chování a osvojováním určitých postojů, sklonů a dovedností, které napomáhají k osobnímu, sociálnímu a kolektivnímu spokojenému životu. To v sobě zahrnuje cvičení: seberegulace v oblasti osobní; sociální dovednosti a schopnost vztahovat se k druhým v oblasti sociální; a v oblasti systémové schopnost zapojit se coby občan planety, který si je vědom širších systémů a dokáže v rámci nich jednat vědomě a soucitně.

## Tři oblasti

Přijetím soucitu jakožto základu, na kterém program SEE Learning staví, je položen základní kámen pro pomoc studentům stát se pozornějšími vůči fyzickým a verbálním projevům a opustit chování, které je škodlivé pro ně samotné i pro druhé. Tím se dostáváme k první oblasti programu SEE Learning, osobní oblasti, která se zaměřuje na péči o sebe. Druhá oblast, oblast sociální, rozšiřuje toto zaměření a povzbuzuje studenty, aby rozvíjeli vědomí druhých, jež v sobě obsahuje empatii a soucit, a současně též rozvíjeli efektivní dovednosti týkající se mezilidských vztahů. Třetí oblast, oblast systémová, se zaměřuje na pomoc studentům rozvinout takový druh vědomí, hodnot a dovedností, které sahají do širší společnosti a světa, aby byli schopni činit odpovědná rozhodnutí a stali se prospěšnými občany planety.

## Osobní oblast

Program SEE Learning se zaměřuje na pomoc studentům na individuální úrovni, snaží se pomoci jim v interakci s druhými a vlastní rodinou a vede je k tomu, aby se stali občany planety, kteří dokáží činit odpovědná rozhodnutí, jež prospívají jim i druhým. Ačkoli ke všem třem uvedeným oblastem lze přistupovat nezávisle a v různém pořadí, stále platí, že oblast sociální i systémová nacházejí podporu zejména v oblasti osobní. Pokud se studenti mají naučit zajímat a starat se o druhé a mají být schopni etického rozhodování i v komplikovaných situacích, musí se v první řadě naučit pečovat a starat se o sebe. Pokud se mají naučit zajímat o potřeby druhých a širší společnosti, či dokonce celého světa, musí se naučit v první řadě zajímat o vlastní potřeby a vnitřní život. V kontextu programu SEE Learning to znamená rozvíjet tzv. „emoční gramotnost“ a dovednosti, které ji podporují, jako je např. pozornost. Emoční gramotnost má řadu aspektů. Patří k ní schopnost rozpoznávat a určovat emoce, propojit emoce s širším kontextem včetně vlastních potřeb, rozvinout schopnost rozlišování s ohledem na účinky emocí a úspěšně své emoce regulovat. Nakonec studentům emoční gramotnost umožní upustit od reaktivního a impulzivního chování, které může být škodlivé pro ně i pro druhé, a pomůže jim rozvinout klid mysli, který je nezbytný k tomu, aby činili zdravá rozhodnutí, jež jsou z dlouhodobého hlediska nejlepší. Jedná se tedy o klíčovou dovednost, aby se mohli studenti rozvíjet.

## Sociální oblast

Emoční gramotnost a schopnost seberegulace jsou dovednosti, u nichž není žádných pochyb, že jsou pro studenty během jejich studií i v průběhu jejich života prospěšné. Ale protože jsou lidské bytosti svojí přirozeností bytostmi společenskými, je schopnost navazovat, vytvářet a udržovat dobré vztahy stejně důležitá. Ačkoli jsme si mohli v minulosti myslet, že je tato schopnost vrozená a neměnná, vědecký výzkum nasvědčuje tomu, že prosociální vlastnosti lze rozvíjet skrze učení, reflexi a vědomé cvičení. Výsledky takového rozvoje s sebou nesou měřitelné změny v mozku, těle a chování a související prospěch v oblasti fyzické, psychické a sociální spokojenosti. Objevuje se stále více důkazů, že vzdělávání, které má studentům prospívat, by mělo rozvíjet nejen dovednosti seberegulace, ale mělo by v sobě zahrnovat stěžejní dovednosti podporující sociální rozkvět. V tomto kontextu slovo „sociální“ souvisí s bezprostředními mezilidskými interakcemi.

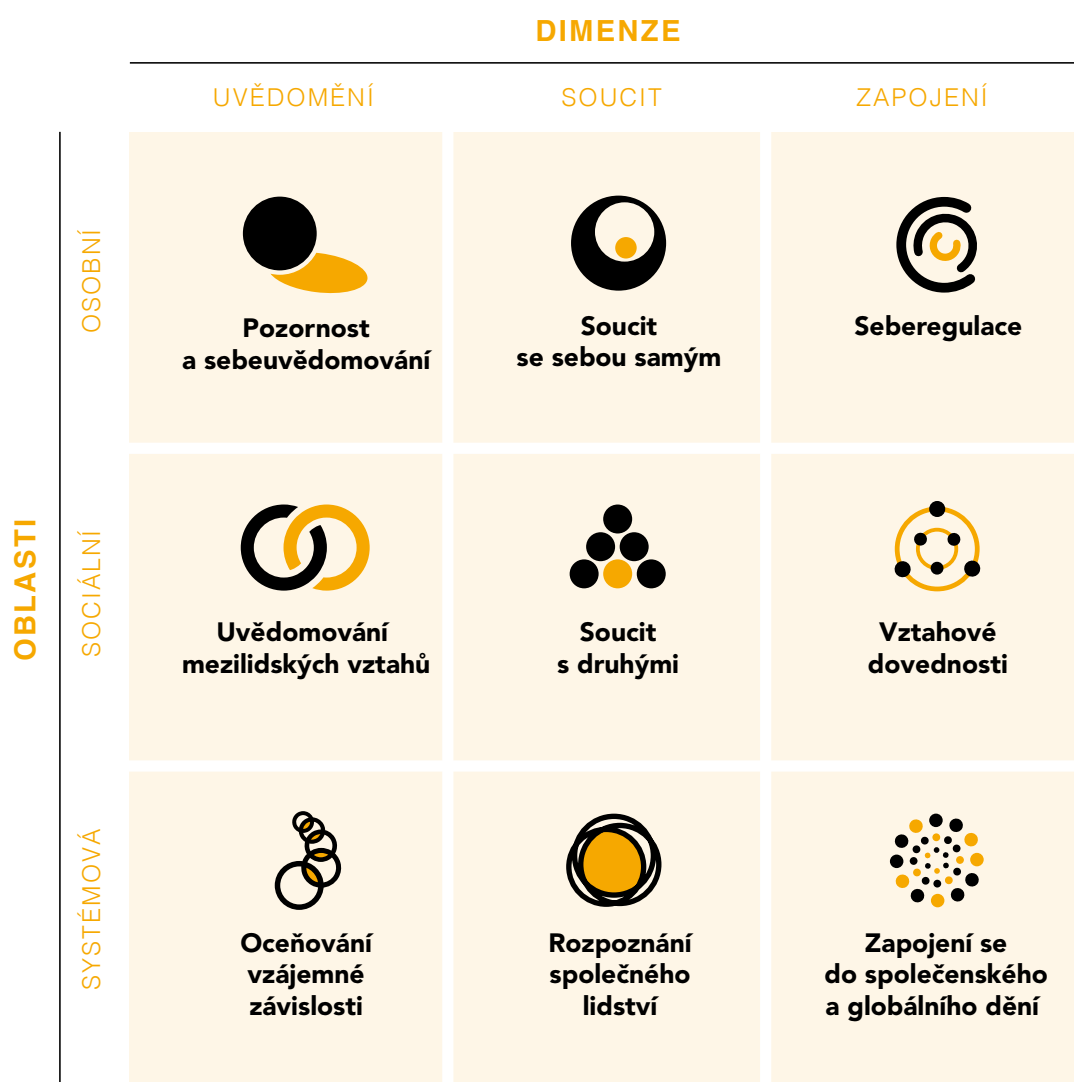
## Systémová oblast

Vzájemné interakce však neprobíhají pouze na úrovni jednotlivců. Ve stále komplexnějším světě soucit pro dosažení konečného cíle efektivního etického zapojení se ve světě nestačí. Musí být doplněn o zodpovědné rozhodování, které je založené na porozumění širším systémům, ve kterých žijeme. Bez znalosti toho, jak přistupovat k situaci z různých úhlů pohledu nebo jak vyhodnotit průběh jednání a jeho pravděpodobný výsledek v čase, dokonce jednání motivované laskavostí může vést k negativním, nezamýšleným důsledkům. Svět, ve kterém studenti vyrůstají, je stále více komplexní, globální a vzájemně závislý. Výzvy, jimž současné i budoucí generace musí čelit, jsou svojí povahou nesmírné a dalekosáhlé a jejich řešení bude vyžadovat nový způsob myšlení a řešení problémů na základě přístupu spolupráce, umění propojovat různé obory a orientovat se v systémech.

Systémové myšlení poskytuje novou, zásadní možnost řešení problémů, která je zvláště důležitá pro moderní svět. Namísto toho, abychom hledali způsob, jak omezit složité situace na jeden jediný problém, a poté hledali řešení daného problému v izolovaném prostředí, což je často zcela neúčinné nebo účinné pouze z krátkodobého hlediska, uplatňuje systémové myšlení metodu zjišťování informací, které pomáhají pochopit příčiny a podmínky, jež uvádějí daný problém do souvislostí, a poté pracuje s dílčími částmi a procesy systému samotného, aby se podařilo vyřešit nejen aktuální problém, ale i jeho budoucí možná opakování. O přístupu a způsobu, jak lze tuto oblast zkoumat se studenty různých věkových kategorií, podrobněji pojednává následující kapitola věnovaná systémům a systémovému myšlení.

Můžeme si představit tři oblasti a tři dimenze v grafu (viz obrázek 2). Jelikož každá dimenze bude zkoumána v každé jednotlivé oblasti, dostáváme tak devět prvků. Pro zjednodušení jsme každý prvek jednotlivě pojmenovali.

V určitých případech bude při SEE Learning dávat smysl řídit se lineárním přístupem, jelikož jsou do jisté míry některá témata postavena na druhých a závisí na nich. Proto např. pokrok v oblasti osobní, jako je získání určitého stupně emoční gramotnosti, položí základ pro další posun do oblasti sociální a systémové, kdy gramotnost, již studenti získali ve sféře zkoumání svých emocí, lze využít i v přístupu k druhým a širším systémům. Obdobně dovednosti získané v dimenzi uvědomění lze využít a rozšířit i v posunu k dimenzím soucitu a zapojení. Nicméně není vždy nutné tento lineární přístup striktně následovat, neboť program SEE Learning se zaměřuje na rozvoj schopností napříč všemi devíti prvky, které jsou všechny vzájemně úzce propojené.



Obrázek 2: Devět prvků oblastí a dimenzí. Tři oblasti a dimenze programu SEE Learning, které lze uspořádat do matice, z níž získáme devět prvků.



# 3

## Pedagogický model

### Tři úrovně porozumění

Program SEE Learning v sobě rovněž zahrnuje pedagogický model, ve kterém jsou studenti prováděni skrze tři úrovně porozumění v průběhu procesu získávání zdatnosti v oblasti základů každé schopnosti (viz obrázek 3). Je to proto, že rozvoj silných stránek charakteru a rozvoj hodnot vyžaduje nejen získání znalostí, ale též jejich realizaci na osobní úrovni a následné hluboké zvnitřnění. Na první úrovni získaných znalostí se studenti učí poslechem, čtením, diskuzí, zkoumáním a zkušenostmi. Tato úroveň předkládá studentům základní informace a zkušenosti, které se vztahují ke schopnostem, a pomáhá jim rozvinout bohaté porozumění každé z nich.



Obrázek 3: Pedagogický model



I když je tato úroveň velice podstatná, sama o sobě není dostačující, neboť se dané znalosti dosud nestaly osobními. Studenty bychom měli vyzvat, aby použili kritické myšlení za účelem zkoumání daných témat do větší hloubky, k čemuž mohou využít řadu přístupů a použít je podle vlastní situace, aby nakonec dosáhli druhé úrovně kritického vhledu. To se vztahuje k „aha okamžiku“, kdy studenti získají osobní vhléd spojující znalosti, které získali, s jejich vlastním životem a existencí. Na této úrovni nejsou znalosti pouze získané, ale vedou k novému pohledu na svět, stávají se vlastním poznáním studentů. Každá poučná zkušenost v programu SEE Learning poskytuje několik „aktivit vhledu“, aby těchto nových pohledů časem dosáhli.

Tyto nové pohledy nemusejí být zpočátku pevné, a tudíž je nezbytné jejich opakované osvojování, aby se staly silou jejich charakteru a osobními vlastnostmi na nejhlubší úrovni. Proto jsou učitelé vybízeni k tomu, aby studentům pomáhali tyto vhledy dále posilovat skrze cvičení reflexe, která jsou součástí osnov. To postupně vede k úrovni zažitého porozumění. Kritické myšlení usnadňuje osvojení znalostí na každé následující úrovni porozumění.

Tento pedagogický model ze strany studentů předpokládá vlastní zkoumání, ne přímé pokyny. Úloha učitele v programu SEE Learning je často spíše role facilitátora než instruktora. Měl by studenty povzbuzovat k samostatnému myšlení a přijímat jejich otázky. To je jediná cesta, která prochází třemi úrovněmi porozumění.



**Obrázek 4:** Klíčová vlákna výuky

## Klíčová vlákna výuky

Pro usnadnění osvojení a zvnitřnění znalostí a dovedností na každé ze tří úrovní porozumění rozlišuje program SEE Learning čtyři klíčová vlákna výuky (viz obrázek 4). Tato klíčová vlákna jsou pedagogickými prvky, které slouží jako základní metody pro zkoumání, kritické hodnocení a zvnitřnění různých témat a dovedností programu SEE Learning. Nazývají se vlákna výuky, neboť by všechna měla být v celých osnovách jasně patrná, a tudíž se vinout celým programem, aby umožnila postavit a prohloubit znalosti a porozumění na pevných základech.

Prvním klíčovým vláknem je *kritické myšlení*, které tvoří stěžejní část programu SEE Learning v každé jednotlivé fázi. V kontextu programu SEE Learning lze kritické myšlení chápat jako zkoumání a prošetřování témat a zkušeností skrze logické uvažování, nahlížení na věci z různých úhlů pohledu, skrze dialog, diskuzi a další související aktivity, a to za účelem získání hlubšího a diferencovanějšího porozumění. Kritické myšlení je v programu SEE Learning proto tolik zásadní, neboť rozvoj emoční a etické gramotnosti v programu nelze studentům vnucovat formou „z venku dovnitř“ ani „shora dolů“, ale měla by vyvstat a rozvinout se na základě pevného osobního porozumění, které se shoduje s osobní zkušeností a realitou světa. V konečném důsledku klíčové vlákno kritického myšlení v programu SEE Learning vede studenty ke zkoumání samotné podstaty správné argumentace a správného logického uvažování a k objevení procesu kladení správných otázek, spíše než hledání správných odpovědí. Kritické myšlení v sobě rovněž zahrnuje rozvíjení „pokory poznání“: otevřenosti vůči možnosti, že se mýlím; uvědomování si toho, že naše poznání je vždy pouze částečné a omezené a lze jej obohatit o další informace a náhledy; a pochopení, že naše názory se v průběhu času mohou změnit. Díky tomu rozvineme větší schopnost účastnit se dialogů, diskuzí a debat bez emoční reaktivity, jež často znemožňuje zapojit se do takových aktivit, když jednotlivci příliš ulpívají na vlastních postojích nebo si přestávají uvědomovat, že se mohou naučit něco nového.

Druhým klíčovým vláknem jsou *cvičení reflexe*. Cvičení reflexe jsou aktivity, v nichž studenti po určitou dobu zaměří svoji pozornost na vnitřní zkušenosti trvalým strukturovaným způsobem, aby se v nich rozvinulo hlubší osobní porozumění a zvnitřnily dovednosti a témata, které výuka obsahovala. Jedná se o cvičení „v první osobě“, kdy studenti hledají přímou zkušenost aspektů probrané učební látky skrze pozornost, pozorování a reflektivní zkoumání. Mohou tedy zahrnovat cvičení, jako je např. pozorování vjemů, rozvoj pozornosti zaměřené na dech, pozorování pomíjivosti myšlenek a emocí a pozorování účinků určitých myšlenek a emocí na vlastní tělo a mysl. Cvičení reflexe pozornosti podporuje druhou kategorii cvičení reflexe, která zahrnuje analýzu a kritické myšlení, jako je např. uvažování o určitém tématu skrze udržovanou pozornost a jeho zkoumání z různých hledisek. Cvičení reflexe jsou klíčovým nástrojem pro obohacení získaných znalostí a jejich prohloubení na úroveň kritického vhledu, a konečně do zažitého porozumění. Některé školy možná budou k cvičením reflexe přistupovat jako k sekulárním

kontemplativním cvičením, jiné se možná tomuto přístupu budou snažit vyhnout, protože někdy bývají kontemplativní cvičení spojována s náboženstvím. Určité školy mohou k daným cvičením přistupovat jako ke zkušenostem rozvíjejícím schopnost koncentrace, jež podporuje kognitivní výuku, která je založena na současném porozumění neurovědy a výzkumu mozku.

Třetím klíčovým vláknem jsou *vědecká hlediska*. Jelikož program SEE Learning přistupuje k etickému rozvoji z velké části skrze rozvoj emoční gramotnosti, je důležité, aby učitelé i studenti postupně rozvíjeli porozumění vědeckého pohledu na emoce a další témata, jimiž se program zabývá. V tomto kontextu „vědecká hlediska“ odkazují na dotazování a zjišťování informací vycházejících z převládajícího vědeckého porozumění nám samým i světu, v němž žijeme. Zvláště se to týká určitých témat v oblasti biologie, psychologie a neurovědy, jež jsou relevantní v souvislosti s materiálem předkládaným v programu SEE Learning. Od učitelů se však neočekává, že se stanou odborníky v těchto oblastech, proto osnovy programu SEE Learning poskytují veškerý podpůrný materiál a kontext. Učební látka programu bude srozumitelnější a učitelé i studenti budou více motivováni k zapojení se do něj, když porozumí některým vědeckým poznatkům poskytujícím informace týkající se v programu prezentovaných přístupů a témat. Vedle běžných zkušeností a zdravého selského rozumu přispívá i věda k vytvoření běžného základu pro přístup k etice, který je s ohledem na kulturu a náboženství nestranný. Protože věda je založena na empirickém pozorování a teorii a zkoumání příčiny a následku, podporuje klíčové vlákno výuky vědeckého pohledu rozvoj kritického myšlení. Slouží též jako pohled z hlediska třetí osoby doplňující pohled z hlediska první osoby klíčového vlákna výuky cvičení reflexe, neboť s sebou přináší ucelené a mnohem úplnější porozumění témat programu SEE Learning.

Čtvrtým klíčovým vláknem v programu SEE Learning je *výuka zapojením*. Tento pojem souvisí s výukovými strategiemi a metodami, které studenty vybízejí k vlastní aktivitě, účasti a zapojení, na rozdíl od přístupů, kdy studenti pouze dostanou nějaký materiál, který pouze pasivně přijmou. Výuka zapojením v sobě zahrnuje: rozvoj spolupráce (skupinové projekty, diskuze vedené studenty, hry založené na spolupráci); kreativní sebevyjádření (umění, hudba, psaní, divadelní představení); projekty zapojení se do společenského dění (jako např. společensky prospěšné projekty); a ekologickou výuku (jako jsou prospěšné aktivity spojené přímo s životním prostředím). Výuka zapojením významně doplňuje ostatní klíčová vlákna výuky a umožňuje studentům přímo v praxi zažít a hlouběji zkoumat, co se učí, tím, že se sami aktivně zapojí, že sami poznají, jaké to je, uvést do cvičení koncepty, s nimiž se seznámili, a že provedou následnou reflexi svých praktických zkušeností. Stejně jako i ostatní klíčová vlákna výuky pomáhá výuka zapojením usnadnit postup studentům skrze tři úrovně procesu učení: získané znalosti, kritický vhled a zažité porozumění.

## Cíle

Každá ze tří dimenzí v programu SEE Learning je spojena s širším cílem (viz obrázek 5). Tento cíl je svojí povahou aspirací a není zamýšlen jako srovnávací kritérium, podle něhož by měl být měřen pokrok studentů. Je spíše jakýmsi ukazatelem směru, kterým se program může ubírat. Jak ukazují cíle, nabízí program SEE Learning model růstu, který se zaměřuje na neustálý rozvoj schopností studentů po celou dobu jejich studií.



**Obrázek 5:** Cíle programu SEE Learning

Obrázek 6: Trvalé schopnosti

Prvek: **Pozornost a sebeuvědomování**

**1 Pozorování našeho těla a vjemů**

Všímejte si a popište vjemy v těle a zkuste porozumět tomu, jak souvisejí se stresem a spokojeností.

**2 Pozorování emocí**

Všímejte si emocí, které se ve vás objevují, a určete jejich charakter a intenzitu.

**3 Mapování myslí**

Určete druh emocí ve vztahu k vlastním zkušenostem a existujícím modelům emocí.



Prvek: **Soucit se sebou samým**

**1 Porozumění emocím v kontextu**

Zkuste porozumět tomu, jak emoce vznikají v kontextu základních potřeb, vnímání, postojů a situací.

**2 Sebepřijetí**

Přijměte sebe a své emoce s porozuměním jejich kontextu a upuštěním od sebeodsuzování.



Prvek: **Seberegulace**

**1 Udržování těla v rovnováze**

Regulujte tělo a nervovou soustavu pro optimalizaci spokojenosti, zvláště v okamžicích stresu.

**2 Ovládání kognice a impulsů**

Zaměřte a udržte pozornost u zvoleného objektu, úkolu nebo prožitku, aniž byste se nechali rozptýlit.

**3 Regulace emocí**

Konstruktivně reagujte na podněty a emoce a rozvíjejte jednání a postoje, které usnadňují dlouhodobý pocit spokojenosti.



Prvek: **Uvědomování mezilidských vztahů**

**1 Pozornost věnovaná své sociální realitě**

Rozpoznejte svoji vrozenou sociální povahu, všímejte si přítomnosti druhých a rolí, které hrají ve vašem životě.

**2 Pozornost věnovaná realitě sdílené s druhými**

Naučte se oceňovat, co na základní úrovni sdílíme s druhými, jako např. touhu zažívat štěstí a vyhnout se nepříjemným věcem, prožívání emocí a stavů těla a další společné zkušenosti.

**3 Oceňování různorodosti a rozdílů**

Naučte se oceňovat, že součástí naší reality je rozličnost, jedinečnost a rozdílnost jednotlivců i skupin, a respektovat tyto odlišnosti a způsob, jakým přispívají k našemu společnému životu.



## Prvek: **Soucit s druhými**

### 1 **Porozumění pocitům a emocím druhých v kontextu**

Zkuste porozumět pocitům a reakcím druhých ve vztahu k situaci, ve které se objevily, a pochopit, že stejně jako my mají i druzí pocity vyvolané potřebami.

### 2 **Oceňování a rozvíjení laskavosti a soucitu**

Oceňte výhody laskavosti a soucitu a záměrně je rozvíjejte jako dar.

### 3 **Oceňování a rozvíjení dalších etických sklonů**

Oceňte a rozvíjejte etické sklony a prosociální emoce, jako jsou odpuštění, trpělivost, spokojenost, štědrost a pokora.



## Prvek: **Vztahové dovednosti**

### 1 **Empatické naslouchání**

Pozorně naslouchejte se záměrem plně porozumět druhým a jejich potřebám.

### 2 **Obratná komunikace**

Komunikujte se soucitem tak, abyste posílili sebe i druhé.

### 3 **Pomoc druhým**

Nabídněte pomoc druhým podle toho, co potřebují, a vycházejte přitom ze svých možností.

### 4 **Přeměna konfliktu**

Konstruktivně reagujte na konflikt a hledejte způsoby vedoucí k usnadnění spolupráce, usmíření a poklidným vztahům.



## Prvek: **Oceňování vzájemné závislosti**

### 1 **Porozumění vzájemně závislým systémům**

Snažte se pochopit vzájemně závislou povahu našeho světa a metody systémového myšlení.

### 2 **Jednotlivci v kontextu systémů**

Poznejte, jak jedinci existují v rámci systémů a jak je ovlivňují a jsou jimi ovlivňováni.



## Prvek: **Rozpoznání společného lidství**

### 1 **Ocenění základní rovnosti všech**

Rozšiřte své pochopení základní rovnosti a společného lidství i mimo okruh nejbližší společnosti, v zásadě na celý svět.

### 2 **Ocenění toho, jak systémy ovlivňují spokojenost**

Rozpoznejte, jak systémy na úrovni kulturní a strukturální podporují, nebo naopak podřívají spokojený život např. tím, že podporují a šíří pozitivní hodnoty, nebo naopak udržují problematické ideje a nerovnosti.



## Prvek: **Zapojení se do společenského a globálního dění**

### 1 **Zkoumání vlastních možností vyvolávat pozitivní změny ve společnosti a ve světě**

Rozpoznejte svoji vlastní schopnost samostatně či společně s druhými přispívat k pozitivním změnám na základě svých vlastních možností a příležitostí.

### 2 **Zapojení se do problémů na úrovni společnosti a světa**

Zkoumejte a přemýšlejte o hledání společných kreativních řešení problémů, které ovlivňují vaše společenství či svět.



## Trvalé schopnosti

„Trvalé schopnosti“ v programu SEE Learning jsou něco jako vyšší výstupy výuky, jež specifikují, co by studenti měli být schopni postupně během programu zvládat lépe. Nicméně liší se od konkrétních výstupů výuky, které jsou úzce spjaty s věkem a úrovní ročníku. Je tomu tak, protože trvalé schopnosti jsou dovednosti a druhy poznání, k nimž se studenti mohou vracet, o nichž mohou přemýšlet a které mohou v průběhu vzdělávacího procesu i po celý svůj život dále prohlubovat (viz obrázek 6). V následujících kapitolách jsou jednotlivé trvalé schopnosti popsány v rámci jednotlivých složek rámce, ale zde uvádíme pro přehlednost jejich seznam.

V každém složce programu SEE Learning by vyučující měli hledat způsob, jak umožnit výuku na všech třech úrovních porozumění — získaných znalostí, kritického vhledu a zažitého porozumění. Tím, že představí studentům učební látku, jim pomohou prohloubit jejich pochopení, aby mohli dosáhnout úrovně kritického vhledu, a v další fázi skrze cvičení a opakování posílí toto poznání a vhledy. Nehledě na popis trvalých schopností nemá být program SEE Learning v zásadě normativní. Navíc osnovy programu SEE Learning jsou koncipovány tak, aby pomáhaly budovat dovednosti a hodnoty spojené s tématy konkrétní dimenze, a proto mějte na paměti, že všechny schopnosti se napříč dimenzemi vzájemně podporují, a učitelé mohou propojovat jednotlivá témata uvnitř jedné dimenze s ostatními tématy dalších dvou dimenzí. Jednou ze silných stránek programu SEE Learning je právě to, že poskytuje konkrétní strategie pro rozvoj klíčových dovedností v každé ze tří dimenzí tak, aby se vzájemně podporovaly.

# 4

---

## Zkoumání osobní oblasti

---

První ze tří oblastí je oblast osobní, která souvisí s vnitřním životem studentů coby jednotlivců.<sup>13</sup> V této oblasti jsou tři dimenze programu SEE Learning vyučovány skrze složky *pozornosti a sebeuvědomování, soucitu se sebou a seberegulace*. Uvedené složky jsou zde nastíněny a podrobněji je o nich pojednáno níže v jednotlivých oddílech. *Pozornost a sebeuvědomování* souvisí se zaměřením pozornosti tak, abychom si stále lépe uvědomovali své psychické a fyzické stavy, a také co mohou tyto stavy naznačovat ve vztahu k úrovni stresu a spokojenosti, vlastním emocím atd. Vedle dimenze z pohledu první osoby neboli „subjektivní“ dimenze studentů, kteří si všímají svého těla a mysli, aby si uvědomili, co se děje uvnitř, s sebou tento prvek rovněž přináší studium emocí z pohledu třetí osoby neboli „objektivního“ pohledu. To zahrnuje studium druhů a charakteristik emocí, aby se rozvinula takzvaná „mapa mysli“. Když se propojí schopnost první osoby rozpoznávat emoce a fyzické stavy s touto mapou mysli, studenti upevní základy emoční gramotnosti.

---

<sup>13</sup> Toto rozdělení je pouze heuristické (neboli jeho účelem je jasnost výkladu), protože individuality jednotlivých studentů samozřejmě nelze odělovat od společenské a systémové oblasti.



Na tomto staví další prvek zvaný soucit se sebou samým, který se týká významu emocí v širším kontextu. To v sobě zahrnuje zkoumání skutečnosti, že emoce nevznikají z ničeho, ale mají příčiny a často vyvstávají z potřeb. Když se studenti učí, jak jejich postoje, náhledy a potřeby přispívají ke vzniku jejich emočních reakcí, vede toto poznání na hlubší, druhou úroveň emoční gramotnosti. Může to rovněž vést k většímu sebepřijetí. Pochopení, že emoce nejsou vyvolávány pouze vnějšími spouštěči, ale i základními potřebami, mohou studenti využít pro rozvoj realističtějšího postoje vůči sobě samým, být méně sebekritičtí s ohledem na emoce, které cítí, a upustit od sebeobviňování a sebeodsuzování. Díky tomu mohou rozvinout smysl pro vlastní hodnotu a pochopit svůj systém hodnot. S tímto prvkem souvisí dvě příbuzná témata, jimiž jsou „porozumění emocím v kontextu“ a „sebeobjektivní“.

### Pozornost a sebeuvědomování

Cílem osobní oblasti je, aby studenti rozvinuli schopnost spojit přímé uvědomování v první osobě, co jim říká jejich tělo a mysl, s informacemi o mysli a těle z pohledu třetí osoby. Toto je první krok směrem k emoční gramotnosti. Jinými slovy se studenti naučí přímo rozpoznat emoci, jako je hněv, ve svých zkušenostech pomocí pozornosti ve vztahu k vlastnímu tělu i mysli, a současně budou moci využít získaných znalostí na úrovni intelektuálního porozumění tomu, co hněv je, neboť se o něm budou učit jakožto o emoci. Jedná se o propojení těchto druhů poznání (přímého pozorování první osoby a získaného poznání třetí osoby), které utváří posílené sebeuvědomování. Tyto dva druhy poznání lze rovněž nazývat subjektivní a objektivní, jelikož subjektivní vyvstává vnitřně skrze přímé vnímání a zkušenosti, zatímco objektivní je získané zvenku, a z druhé ruky. (Slovo subjektivní zde odkazuje na osobní zkušenost, nikoli na něco, co je pouhou věcí názoru či osobního vkusu.) Subjektivní v sobě tedy zahrnuje pozorování toho, jak štěstí, hněv nebo vzrušení vypadají uvnitř nás samých, v našem těle a mysli, zatímco objektivní poznání s sebou nese studium informací týkajících se porozumění těmto emocím a psychickým stavům v obecné rovině (např. v podobě vědeckého modelu).

Třemi hlavními tématy souvisejícími s touto složkou jsou *pozornost věnovaná našemu tělu a vjemům*, *pozornost věnovaná emocím* a *mapa mysli*. Každé z nich lze vnímat jako trvalou schopnost (viz obrázek 6) a každé z nich je užitečné samo o sobě i ve spojení s dalšími. První dvě souvisejí s rozvíjením přímého osobního uvědomování těla a mysli, zatímco třetí odkazuje na rozvoj obecného poznání mysli a emocí.

Začneme s *pozorováním těla a vjemů*. To souvisí s pomocí studentům zaměřit svoji pozornost na to, co se děje uvnitř jejich těla, na úrovni vjemů. Když si všimáme těla, zjistíme, že je neustálým zdrojem informací o stavu nervové soustavy. Emoční stavy jsou typicky doprovázeny změnami uvnitř těla, kam se řadí tep srdce, stažení či uvolnění svalů, pocity tepla či chladu, pocity uvolnění či stažení atd. Nervová soustava reaguje na různé situace velmi rychle, jako např. na zdánlivé ohrožení či bezpečí, a činí tak způsobem,

<b>Oblast:</b> osobní	<b>Prvek:</b> Pozornost a sebeuvědomování
<b>Oblast:</b> uvědomění	



## Pozornost a sebeuvědomování

**Trvalé schopnosti::**

- 1 Pozornost věnovaná našemu tělu a vjemům**  
Všimněte si a popište vjemy v těle a zkuste porozumět tomu, jak souvisejí se stresem a spokojeností.
- 2 Pozornost věnovaná emocím**  
Všimněte si emocí, které ve vás vznikají, a určete jejich charakter a intenzitu.
- 3 Mapování mysli**  
Určete druh emocí ve vztahu k vlastním zkušenostem a existujícím modelům emocí.

který se často zdá, že obchází vyšší kognitivní a výkonné funkce, které lze nazvat vědomý mozek. Proto pozorování toho, co se děje v těle, může studenty informovat o jejich emočním stavu rychleji, než pouhé ladění na mentální aspekty svých prožitků. Jelikož to, co se děje uvnitř těla, se často děje na úrovni vjemů a nebývá to vnímáno vědomě, pokud na vnitřní dění neupřeme záměrně svoji pozornost, je nezbytné pomoci studentům cvičit se ve všímavosti ke vjemům.

Cvičení pozornosti věnované vjemům v těle se nazývá různě a mezi nejčastěji užívaná označení patří „bdělost vjemů“, „stopování“ a „čtení nervové soustavy“. V kontextu programu SEE Learning stopování přispívá k rozvoji emoční gramotnosti, ale i samo o sobě se ukazuje být velmi užitečným nástrojem v řadě různých kontextů. Stopování je např. používáno při intervencích u těch, kteří zažili nějaké trauma, kvůli tomu, jakým způsobem trauma ovlivňuje nervovou soustavu. Všechny děti si procházejí zkušenostmi, které lze vnímat jako děsivé či ohrožující, a proto i když děti, které budou zapojeny do programu programu SEE Learning, nemusely utrpět žádné vážné trauma (ačkoli některé možná ano), získají zcela jistě z těchto cvičení zahrnujících pozornost věnované tělu a vjemům velký prospěch. Nicméně protože odborníci upozorňují na to, že dokonce i pouhé všímání si a věnování se vjemům může znovu spustit dřívější

trauma, důrazně doporučujeme, aby metoda stopování byla vyučována spolu s dalšími dovednostmi, jako je uzemnění a využívání zdrojů.<sup>14</sup> O tom podrobněji pojednává následující oddíl o seberegulaci. Takto budou studenti vybaveni metodami pro pomoc sobě samým, které jim pomohou vrátit své tělo do oblasti bezpečí a odolnosti již od samého začátku. I přesto bude nutné, aby učitelé i facilitátoři pozorně sledovali to, jakým způsobem jednotlivci různé zkušenosti přijímají, a v případě potřeby jim poskytl podporu a pomoc.

Studenti se naučí všimnout si nervové soustavy skrze uvědomování si vjemů v těle, díky čemuž se postupně naučí určovat signály stresu a spokojenosti. Větší uvědomování vjemů, které lze rozvíjet skrze cvičení, jim pomůže poznat, kdy se jejich tělo nachází ve stavu spokojenosti, což odbornice na traumata Elaine Miller-Karas nazývá „zónou odolnosti“ či „zónou spokojenosti“.<sup>15</sup> Obdobně si začnou rychleji všimnout toho, kdy se ocitnou mimo danou zónu, ať už v důsledku nadměrného vzrušení (nadměrné excitace, úzkosti, neklidu, silného hněvu, vzrušení) nebo nedostatečného vzrušení (letargie, pocitu deprese). Toto uvědomění je prvním krokem k tomu naučit se uvést tělo do rovnováhy a vrátit se do stavu fyziologické pohody, který je základním předpokladem jednání v nejlepším zájmu vlastním i druhých.

Další trvalou schopností je pozornost věnovaná emocím. Když se naučíme všimnout si svého těla a regulovat ho, získáváme pevný základ pro pozorování emocí a pocitů, neboť čím klidnější a usazenější je tělo, tím snazší je zaměřit se na mysl. Navíc zvýšené uvědomění si těla posiluje citlivost a přesnost emočního vědomí, protože vjemy slouží jako důležitý ukazatel emočních prožitků. Pro rozvoj emoční gramotnosti není vnější poskytnutí znalostí o emocích pro studenty dostačující, je nezbytné doplnit je o osobní vzhled. Studenti potřebují rozvinout emoční uvědomění, schopnost rozpoznávat a určovat emoce, které v daném okamžiku objevují. Když se emoce stanou příliš silnými, mají potenciál nás přemoci a svést nás k činům, kterých bychom mohli později litovat. Ačkoli se mohou emoce rozvinout velmi rychle, obvykle nejprve začínají jako malá jiskra, než se promění v zuřivý požár. Pokud jsou podchyceny v rané fázi jiskry, lze s nimi zacházet mnohem snadněji. Aby to však studenti dokázali, musí nejprve rozvinout schopnost všimnout si emocí a pocitů, když vznikají v přítomném okamžiku. Naštěstí je to cvičení, které se lze naučit a časem zdokonalovat. Jelikož je emoční uvědomění plněji rozvíjeno v dimenzi soucitu, postačí v této fázi věnovat se, všimnout si a být schopen popsat emoce a pocity, které se objevují.

Jak již bylo zmíněno, smyslem těchto cvičení je pomoci studentům rozvinout porozumění emocím v první osobě, jinými slovy osobní porozumění, které povstane z jejich vlastní zkušenosti. Protože takové porozumění nelze učit zvenku, je zapotřebí cvičení, kdy se studenti aktivně zapojí do procesu vnímání, rozpoznávání a určování vlastních emocí. Cvičení, jako je bdělost, je v tomto případě velmi užitečné.

---

<sup>14</sup> Miller-Karas Elaine, *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge, 2015.

<sup>15</sup> Miller-Karas Elaine, *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge, 2015.

Pozorování emocí a pocitů je mnohem snazší díky mapě mysli, která je poslední trvalou schopností v této složce. Mapa mysli je metaforou, která souvisí s pomocí studentům rozvinout stále propracovanější konceptuální porozumění emocím a psychickým stavům. Konečným cílem této mapy, stejně jako u fyzické mapy, je poskytnout studentům zdroj, který jim pomůže orientovat se a zvládat svoji emoční krajinu. Studenty lze vést k rozvoji této mapy skrze diskuzi a reflexi a informovat je na základě vědeckých podkladů způsobem odpovídajícím jejich věku o účincích určitých emocí na jejich tělo a vztahy. Účelem mapy mysli je poskytnout konceptuální modely, které studentům umožní určit různé rodiny emocí, jejich společné rysy a co je vyvolává a posiluje. Tyto konceptuální modely mohou být pro mladší žáky podané velmi zjednodušeně a starším studentům je lze představit formou výtahu z nejmodernějších vědeckých výzkumů.

Např. rozřazením emocí do tzv. „emočních rodin“ se studenti naučí rozeznávat jemné odlišnosti a různou intenzitu emocí a jejich společné rysy. Studenti se rovněž naučí, že většina emocí není ve své podstatě destruktivní, ale mohou se jimi stát, pokud nejsou přiměřené danému kontextu a situaci. Např. strach může být konstruktivní, neboť nás může ochránit před nebezpečím, ale stává se kontraproduktivním, když se z něj stane úzkost. Psycholog Paul Ekman, jeden z předních badatelů v oblasti emocí, vytvořil Atlas emocí doporučený programem SEE Learning, který je uveden na internetu a může pomoci studentům získat větší emoční gramotnost.<sup>16</sup>

Mapa mysli slouží jako vodítko pro rozvoj emoční bdělosti. Např. pokud se student dozví, že podrážděnost je jemným emočním stavem, který může přerůst v hněv, a že nekontrolovaný hněv může vyústit ve výbuch vzteku, může mu to pomoci rozpoznat již jemnou formu emoce, dříve než přeroste v nevladatelný emoční stav. Zkoumání emocí z pohledu první osoby a rozvoj emočního uvědomění mohou sloužit jako cesta k prohloubení vlastního porozumění modelům emocí představovaným v mapě mysli, nebo mohou dokonce sloužit jako testovací půda ke zkoumání, zda jsou tyto modely pro určitého studenta v porovnání s vlastními zkušenostmi platné. Konkrétně se může jednat o cvičení, jako jsou různé druhy bdělé pozornosti, přemýšlení o minulých zkušenostech spojených se silnými emocemi a introspektivní a kontemplativní cvičení.

---

<sup>16</sup> <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>

## Soucit se sebou samým

Dimenze soucitu v osobní oblasti je zkoumána pod názvem *soucit se sebou samým*. Jelikož soucit se sebou samým se snadno chápe nesprávně, Dr. Thupten Džinpa výslovně zdůrazňuje, co tento termín neznamena: soucit se sebou samým není sebelítost, shovívavé sebeuspokojení ani pouhé vysoké sebehodnocení, které vychází ze srovnávání sebe a druhých.<sup>17</sup> V programu SEE Learning soucit se sebou samým souvisí s procesem skutečné péče o sebe, zejména o vlastní vnitřní život. Prvek soucitu se sebou samým přináší další zásadní aspekt emoční gramotnosti, a tím je schopnost porozumět emocím v širším kontextu, který zahrnuje vlastní potřeby. Tato přidaná vrstva emoční gramotnosti rovněž umožňuje sebedůvěru, neboť pochopení toho, proč emoce vznikají a jak souvisejí s potřebami, umožní studentům přistupovat k emocím s nižším sebeodsuzováním. Vidíme-li emoce jasněji a rozumíme-li tomu, že jsou přechodné a vznikají ze souvislostí, a tudíž nejsou naší stálou ani neměnnou součástí, mohou v sobě studenti rozvinout větší sebedůvěru a sebedůvěru. Sebedůvěra a sebedůvěru tvoří základ pro regulaci emocí, přijetí kritiky a nezdaru konstruktivním způsobem a s odolností, což pomáhá předcházet tomu, aby zklamání přerostlo v nadměrnou sebekritiku nebo ztrátu pocitu vlastní hodnoty. Dvěma trvalými schopnostmi tohoto prvku jsou *porozumění emocím v kontextu a sebedůvěru*.

<b>Oblast:</b> osobní	<b>Prvek:</b>
<b>Dimenze:</b> soucit	Soucit se sebou samým



**Soucit se sebou samým**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 Porozumění emocím v kontextu**  
Zkuste porozumět tomu, jak emoce vznikají v kontextu základních potřeb, vnímání, postojů a situací.
- 2 Sebedůvěru**  
Přijměte sebe a své emoce porozuměním jejich kontextu a upuštěním od sebeodsuzování.

<sup>17</sup> Jinpa Thupten, *The Fearless Heart, How the courage to be compassionate can transform our lives*. Avery, 2016. str. 29

Porozumění emocím v kontextu velmi napomáhá kritickému myšlení zejména proto, že souvisí s hodnotami, potřebami a očekáváními studentů. Zatímco při rozvoji sebeuvědomování se studenti naučí všimnout si svého vnitřního světa myšlenek a emocí a rozlišovat emoce, zde studenti zkoumají a dojdou k porozumění toho, že emoční reakce jsou podněcovány nejen vnějšími spouštěči, ale i jejich vlastními pohledy a postoji, jež mají kořeny ve vnímání vlastních potřeb. Situace, která spouští emoční stav úzkosti může vyvést z touhy po větší jistotě v situaci, kde to není možné. Událost spouštějící hněv může vycházet z potřeby být respektován. A beznadějí či frustrace mohou vycházet z touhy po okamžité změně situace, která vyžaduje více času a trpělivosti. Vzhledem k tomu, že naše očekávání a postoje hrají ústřední roli ve vzniku emocí, přidávají k emoční gramotnosti důležitou dimenzi. Z toho se studenti mohou naučit, že změna ve vnitřních postojích, očekáváních a náhledech může vyústit v dlouhodobé pozitivní změny zvykových vzorců a sklonů.

S postupným získáváním těchto vhladů studenti získají lepší pozici pro rozpoznání a ocenění své osobní hodnoty a rozvoj přetrvávajícího pocitu vlastní hodnoty a sebedůvěry, zatímco se naučí rozpoznávat nerealistická očekávání, která by mohla vést k nezdravému sebeposuzování. Rozpoznání toho, že emoční reakce často pramení z potřeb, může studenty rovněž dovést k tomu, že začnou kriticky vyhodnocovat potřeby, jež nemusí být všechny rovnocenné. To může zahrnovat rozlišování potřeb od chtění postoupením na hlubší úroveň oceňování svých vlastních hodnot a pochopení toho, co vede k životu, který bude tyto hodnoty odrážet v kontrastu ke krátkodobým chtěním, jež nemusejí vést k dlouhodobé spokojenosti.

Rozpoznání širšího kontextu, v němž vlastní emoce vznikají, rovněž napomáhá rozvoji aspektu *soucitu se sebou*, zvaného *sebepřijetí*. Sebepřijetí je nesmírně důležité, neboť v naší společnosti se hněv stále více obrací směrem dovnitř. Nadměrná sebekritika, nenávisť vůči sobě a odpor vůči sobě jsou škodlivé nejen pro zdraví a štěstí daného jedince, ale mohou způsobit nezměrnou škodu i tím, že spustí násilí vůči sobě i druhým. Posilování vlastní sebeúcty není nejlepším řešením, neboť sebeúcta je postavena na porovnávání sebe s druhými a výzkumy ukazují, že vnitřní a vnější agrese se často projeví tehdy, kdy dojde k ohrožení vlastní sebeúcty. Lepší metodou je pomoci studentům kultivovat vnitřní sílu, odolnost, pokoru a odvalu tím, že se v nich rozvine hlubší porozumění vlastnímu emočnímu životu, což jim umožní opustit perfekcionistačké idealizace a posunout se směrem k realistickým očekáváním od sebe i druhých. Má-li student omezené porozumění a uvědomování vlastního emočního života, je pro něj těžší snášet výzvy, náročné situace a nezdary a snižuje se pravděpodobnost, že bude hledat příležitosti pro změnu a konstruktivní jednání.

Moderní kultura je bohužel až příliš efektivní v tom, jakým způsobem mladé lidi učí řadě nerealistických představ o nich samých i o druhých skrze televizi, filmy a další formy médií. Až příliš často se mladí lidé srovnávají s idealizovanými celebritami nebo věří, že by měli podávat výkony jako „Superman“

nebo „Wonder Woman“, kteří jsou zcela prosti všech nedokonalostí nebo omezení. Tato nedosažitelná měřítko vedou ke zbytečné psychické bolesti, a frustrace z ní plynoucí může přerůst v depresi nebo sebeobviňování, jež může dále přejít do bodu fyzického sebepoškozování, nepřátelství a násilí vůči druhým.

Realistický pohled na svá vlastní omezení je zásadní pro vystoupení z tohoto toxického kruhu. Rozvojem trpělivosti a porozumění svým vlastním potížím mohou studenti získat motivaci a dokázat se přeorientovat od těchto zraňujících psychických stavů a chování. Současně se mohou studenti naučit vidět svoji vlastní hodnotu nezávislou na svých výkonech nebo schopnosti dostát požadovaným standardům, které stanovili sami nebo někdo jiný. Tento pocit vlastní hodnoty, který není závislý na vnějších podmínkách, může sloužit jako silná podpora pro individuální odolnost.

V programu SEE Learning studenti rozvíjejí sebestříjetí uvažováním o tématu, jako je nevyhnutelnost určitých forem zklamání a nepohody. Není možné být nejlepší ve všem, pokaždé vyhrát, všechno vědět nebo nikdy neudělat chybu. Ve skutečnosti jsou zklamání, výzvy a chyby nevyhnutelnou součástí života. I když se může zdát uvažování o této realitě poněkud odrazující, ve skutečnosti tyto vhledy nikterak motivaci nepodrývají, spíše v nich posilují větší odolnost, neboť vedou studenty k hlubšímu porozumění procesu, který vede k dosažení vlastních cílů — procesu, jenž vyžaduje trpělivost, úsilí a schopnost se propracovat vlastními nezdary. Ztráty, zranitelnost, omezení, nedokonalosti — dokonce stárnutí, nemoci a smrt — jsou nevyhnutelnými aspekty lidského života a přemýšlení o těchto skutečnostech, aby se staly zažitým porozuměním, nás připraví na to čelit těmto náročným situacím v okamžiku, kdy nevyhnutelně nastanou. Navíc navzdory veškeré naší snaze stejně většina výsledků závisí na široké škále různých příčin a podmínek, z nichž mnohé jsou zcela mimo naši kontrolu. Proto zde může hrát systémové myšlení, jež v sobě zahrnuje rozpoznávání širšího kontextu, též velmi užitečnou roli. S realističtější pohledem mohou studenti čelit světu s větší sebedůvěrou a výkonností, neboť jasněji vidí, co je v jejich možnostech, a poté mohou dělat to nejlepší pro dosažení svých cílů.

Soucit se sebou v sobě zahrnuje laskavost vůči sobě, a je rovněž zdrojem vnitřní síly, odolnosti a odvahy. Nejde o to, předstírat, že věci jsou v pořádku, když nejsou, spíše se jedná o realistické vyhodnocení svých vlastních schopností a toho, jak můžeme ovlivnit širší realitu. Bez vzdělání v této oblasti by studenti mohli získat pocit, že by měli být schopni dělat více, když to není v jejich silách. Obdobně by se mohli cítit bezmocní a nerozpoznat schopnosti, které mají, aby ovlivnili to, co mohou. Dr. Džinpa uvádí: „Při rozvoji soucitu se sebou se nehodnotíme podle našeho úspěchu ve světě ani se neporovnáváme s ostatními. Místo toho si přiznáme vlastní nedostatky a selhání s trpělivostí, porozuměním a laskavostí. Nahlížíme na své problémy v širším kontextu sdílených podmínek lidského života. Na rozdíl od sebehodnocení nám tedy soucit se sebou dává pocit většího propojení s druhými lidmi a pocit větší náklonnosti vůči

nim. Soucit se sebou nám pomáhá být vůči sobě sama upřímní... vede k realistickému porozumění naší situaci.“<sup>18</sup>

Pokora je součástí upřímnosti vůči sobě a je důležitým aspektem soucitu se sebou. Snaha vstřípit studentům konstruktivní hrdost jde ruku v ruce s pokorou, neboť pokora neznámá považovat se za něco méně, než odpovídá vlastním schopnostem, jedná se spíše o realistické a upřímné vyhodnocení svých schopností. Navzdory obecně rozšířenému přesvědčení současný výzkum potvrzuje, že pokora je faktorem, který přispívá k úspěchu a dosažení, na rozdíl od sebekritiky a nenávisli vůči sobě, neboť představuje opak nerealistických očekávání, které vedou k pocitu osobního selhání. Studentům lze ukázat, jak i historicky uznávané osobnosti, které společnosti přinesly velké dobro, měly svá omezení a často vyjadřovaly pokoru, která nebyla nijak v rozporu s jejich schopnostmi a úspěchy.

## Seberegulace

Když uvažujeme o tématech uvedených v osobní oblasti jako celku, lze je chápat jako zaměřená na rozvoj emoční gramotnosti — schopnosti rozpoznat povahu a kontext vlastních emocí a vědět, jak je efektivně regulovat. Bez schopnosti zvládnout komplexnost vnitřního území mysli a emocí by studenti nemohli překonat hluboce zakořeněné zvykové vzorce, které omezují schopnost sebekontroly a vlastní svobody. Je proto důležité rozvinout hlubší úroveň emočního vědomí spolu s nástroji rozlišování a regulace potenciálně destruktivních emocí. Jelikož účelem úspěšné regulace vlastního světa emocí je vést zdravý a šťastný život, je možné popsat rozvoj emoční gramotnosti pomocí metafory pěstování dobré emoční hygieny. Kvůli fyzické hygieně si lidé vytvářejí určité návyky, které odstraňují nezdravé podmínky a podporují spokojený život. Obdobně pěstování emoční gramotnosti napomáhá studentům jasně rozpoznat emoce, které by mohly uškodit jejich spokojenému životu, a odlišit je od těch prospěšných. Tyto specifické nástroje a dovednosti mohou studenti využívat, aby se vyhnuli tomu, že se nechají unášet emocemi, a místo toho jednali způsobem, který jim pomůže k úspěchu a rozkvětu.

Seberozvoj osobní oblasti, který není vůbec sobecký nebo protikladný etice, pomáhá upevnit základnu pro etické jednání skrze pozvednutí přirozeně upevněné schopnosti uvnitř studentů. Pokud tento prvek rámce programu SEE Learning chápeme, můžeme jej snadno použít v oblastech sociální a systémové, neboť mnoho stejných dovedností a materiálů náleží do těchto oblastí, kde se rozšiřují na mezilidské, společenské a globální souvislosti.

Témata a cvičení dvou předchozích prvků pokládají základ pro seberegulaci. Seberegulace souvisí s cvičeními a jednáním, jež dále posilují vhledy a uvědomění získané ve vztahu k tělu, mysli a emocím a jsou

---

<sup>18</sup> Jinpa Thupten, *A Fearless Heart, How the courage to be compassionate can transform our lives*. Avery, 2016. str. 31.



s nimi v souladu. Třemi tématy tohoto prvku jsou *udržování těla v rovnováze*, *ovládání kognice a impulzů* a *regulace emocí*. Každé z nich souvisí s odpovídajícím tématem prvku pozornosti a sebeuvědomování (*pozornost věnovaná tělu a vjemům*, *pozornost věnovaná emocím a mapou mysli*). V řadě případů dává smysl učit tato témata společně. Cílem tohoto prvku je v konečném důsledku pomoci studentům úspěšně řídit své emoce, aby nevytvářeli nechtěné problémy sobě ani druhým, jinými slovy aby se jejich emoce staly jejich spojenci, nikoli překážkami. Pro regulaci emocí tímto způsobem je zapotřebí *ovládání kognice a impulzů*, což ale není snadné rozvinout, pokud je tělo ve stresu, při nadměrném nebo nedostatečném vzrušení nebo v jiném stavu porušení regulace. Proto tato tři témata jdou k sobě logicky dohromady.

<b>Oblast:</b> osobní	<b>Prvek:</b> Seberegulace
<b>Dimenze:</b> zapojení	



**Seberegulace**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 Udržování těla v rovnováze**  
Regulujte tělo a nervovou soustavu pro optimalizaci spokojenosti, zvláště v okamžicích stresu.
- 2 Ovládání kognice a impulzů**  
Zaměřte a udržte pozornost u zvoleného objektu, úkolu nebo prožitku, aniž byste se nechali rozptýlit.
- 3 Regulace emocí**  
Konstruktivně reagujte na podněty a emoce a rozvíjejte jednání a postoje, které usnadňují dlouhodobý pocit spokojenosti.

Pro podporu rozvoje ovládnání kognice a impulzů se studenti naučí cvičení, která jim pomohou udržet tělo v rovnováze. Bez základní úrovně tělesné regulace je obtížné navodit stabilitu a jasnost mysli. To zase komplikuje snahu pomoci studentům pokročit v rozvoji dalších schopností. Úroveň energie v těle a mysli, která je příliš vysoká nebo příliš nízká, brání stabilitě a jasnosti a pro studenty bude těžší zkoumat a řídit vnitřní krajinu myšlenek a emocí. To je obzvláště důležité při práci s dětmi, které samy (nebo jejich rodiče) zažily nějaké trauma, žily v neutěšených podmínkách nebo v dětství zažily nějaké neblahé zkušenosti. Pokud se v takovém případě studenti nejprve nenaucí zklidnit a uvést do rovnováhy své tělo a mysl, může být pro ně nesnadné učit se cvičení zaměřené na rozvoj emočního uvědomění.

V programu SEE Learning slouží udržení rovnováhy těla jako důležitý základ pro další cvičení, jako je rozvoj pozornosti a cvičení reflexe. Třemi základními dovednostmi v programu SEE Learning, které uvádí tělo do rovnováhy a regulují nervovou soustavu, jsou využívání zdrojů, uzemnění a stopování (viz následující panel). Tyto dovednosti byly vytvořeny pro léčení traumatu, ale mohou je využívat všichni jedinci, ať již nějaké trauma utrpěli či nikoli.

Udržování rovnováhy v těle se velmi usnadní vytvořením bezpečného prostoru. Bez pocitu důvěry a bezpečí mohou studenti zůstat ve stavu vyšší ostražitosti. Dr. Bruce D. Perry, autorita v oblasti výzkumu mozku a dětské krize, který působil jako poradce veřejně známých případů traumatizovaných dětí, když např. pomáhal dětem, které zažily střelbu v Kolumbijské střední škole nebo bombový útok na město Oklahoma, dospěl ohledně prostředí výuky k těmto závěrům:

Když se dítě cítí bezpečně, žije jeho zvědavost. Ale když je svět kolem nás podivný a nový, toužíme po známém. V nových situacích se dítě snadno dostane do stavu přehlcení, nepohody a frustrace. Pro dítě je pak těžší se učit. Hladové, nemocné, unavené, zmatené nebo ustrašené dítě se nezajímá o nové věci — chce známé, utěšující a bezpečné věci.<sup>19</sup>

A dále přichází s návrhem vytvoření emočně bezpečné třídy:

Pocit bezpečí přichází s konzistentní, laskavou, pečující a citlivou pozorností vůči potřebám každého dítěte. Bezpečí je utvářeno předvídatelností a předvídatelnost vzniká konzistentním jednáním. Nicméně konzistentnost, která má vést k předvídatelnosti, by neměla vycházet z rigidity v časování aktivit, ale z konzistentnosti interakcí učitele.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Perry Bruce D., *Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today*; srpen/září 2000, svazek. 15 odd. 1, str. 35.

<sup>20</sup> Perry Bruce D., *Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today*; srpen/září 2000, svazek. 15 odd. 1, str. 35.

Perry poukazuje na potřebu naladit se na moment přetížení každého dítěte a umět dětem během dne poskytnout čas na zklidnění a chvíli o samotě, aby se jejich mozek dokázal chytit a zpracovat nové informace. Zároveň navrhuje, že zejména u malých dětí mohou učitelé rozvíjet pocit bezpečí tím, že první výzvy budou menší a oceňování větší.

To ve studentech navodí pocit úspěchu a sníží hladinu strachu, který mohou, ale nemusejí zažívat.

V praktické rovině lze bezpečné prostředí výuky vytvořit tím, že se učitel stane příkladem laskavosti a jednoznačnosti, trpělivosti, klidu, citlivosti a smyslu pro humor. Pociť bezpečí vzroste, když napětí ve třídě zlehčí ještě před tím, než se vyhrotí, a když jsou očekávání ohledně chování ve třídě jasná, oboustranně respektovaná a založená na společné dohodě. Studenti potřebují vědět, jaké následky vyplývají z vážných přestupků a že bude následovat sice soucitná, ale konzistentní reakce. U starších studentů může tvorba bezpečného prostředí vyžadovat ustavení pravidel pro vedení dialogu, aby měli všichni pocit, že se mohou vyjadřovat upřímně, aniž by za své názory byli napadáni nebo znevažováni, aby vzniklo prostředí, ve kterém se lze pouštět do diskuzí o složitých tématech produktivním způsobem.

## VYUŽÍVÁNÍ ZDROJŮ, UZEMNĚNÍ A STOPOVÁNÍ

Udržování těla v rovnováze úzce souvisí s vyvoláním pocitu bezpečí spíše než s pocitem, že jsme v ohrožení, neboť takové vnímání pozitivně ovlivňuje naši nervovou soustavu. Prvním krokem je samozřejmě maximální zajištění skutečného bezpečí a jistoty studentů v prostředí třídy, které lze co nejvíce rozšířit na celé prostředí školy a společnosti. Pociť bezpečí lze rozvinout tím, že naučíte studenty přemýšlet o tzv. „zdrojích“ a o tom, jak je využívat. Tyto zdroje mohou být vnější, vnitřní nebo imaginární. Příkladem vnějšího zdroje může být: přítel, oblíbené místo, milá vzpomínka, člen rodiny, domácí mazlíček, oblíbená skladba nebo hudebník atd. Příkladem vnitřního zdroje může být: dovednost, kterou student má; pozitivní osobní aspekt, jako je smysl pro humor nebo laskavý postoj; oblíbená činnost nebo část těla, která je silná a schopná. Imaginární zdroje umožňují studentům vytvořit si něco, co může sloužit jako zdroj, i když to osobně nikdy nezažili.

Smyslem zdroje je přivést jej do mysli a blíže se jím zabývat, což studentům pomůže přesunout se do stavu odolnosti, bezpečí a pohodlí. Může nějaký čas trvat, než si studenti vytvoří větší počet zdrojů, které jim pomohou navodit větší pocit bezpečí, když s nimi pracují ve své mysli, ale když se pro ně jednou tento proces stane něčím přirozeným, může se využívání zdrojů stát užitečným nástrojem. Když si studenti vytvoří své zdroje, mohou je přivést do mysli a dále se cvičit ve „stopování“. V tomto případě se jedná o pozornost věnovanou vjemům v těle při přemýšlení o svém zdroji a pozorování toho, zda jsou vjemy příjemné, nepříjemné nebo neutrální. Postupně se studenti naučí poznat rozdíl mezi vjemy a procesy, kdy si vzpomenou na svůj zdroj a pocity, když jsou ve stresu nebo ve nerovnováhy.

„Uzemnění“ se rovněž využívá jako senzomotorické cvičení při vytváření bezpečí a přivedení mysli zpět do těla. Toto cvičení se týká zaměření pozornosti na jakýkoli fyzický kontakt, který navozuje pocit podpory, bezpečí, jistoty nebo spokojenosti. Může se jednat o dotek nebo držení předmětu, který je uzemňující,

nebo pozornost věnovaná opoře těla. Při pozorování toho, jak je tělo podporováno, byste měli studenti vybídnout k tomu, aby zkoušeli měnit pozice a všimnout si, kdy vnímají více a kdy méně podpory. Podobně jako využívání zdrojů by mělo být uzemnění prováděno spolu se stopováním, tedy všímáním si fyzických pocitů, které jim umožní přesunout svoji pozornost k pocitům, které jsou příjemné nebo neutrální (nebo ke zdroji), když si všimnou nějakého nepříjemného pocitu.<sup>21</sup> Jak budou studenti rozvíjet svoje dovednosti využívat techniky zdrojů uzemnění a stopování, rozvine se postupně také uvědomování procesů v těle, což jim umožní vnímat pocity napětí, úzkosti a stresu již v jejich rané fázi, než přerostou v pocity, které by mohlo být obtížné zvládnout.

Mezi další cvičení, která lze za účelem udržování těla v rovnováze využívat, patří i řada jiných metod. Cvičení jógy a tai-či se stalo velmi populárním na amerických, kanadských a evropských školách.<sup>22</sup> Ve Švédsku byly zavedeny pravidelné vzájemné masáže, kdy si studenti vzájemně masírují záda, ramena a paže, ačkoli tyto techniky možná nemusí být přípustné či kulturně přijatelné v jiných zemích.<sup>23</sup> Poněkud formálnější činnosti, jako jsou poslech hudby, kreslení nebo psaní do deníku, jsou dalšími vhodnými metodami, které mohou studenti využít pro udržení rovnováhy v těle. Jinou účinnou metodou je provádění aktivní relaxace skrze řízené procházení těla, napínání a uvolňování svalových skupin nebo cvičení zklidňující vizualizace, jako je např. vytváření „tajné zahrady“. Snad nejstarším a nejjednodušším nástrojem je využití dechových technik — počítání dechů, hluboké dýchání nebo použití cvičení rytmického dýchání, jako je např. „výtahové dýchání“, při kterém studenti vzpažují a připažují, zatímco jemně nadechují na čtyři doby dolů do břicha a pak zase na čtyři vydechují a tak dále.

Nicméně, jak již bylo uvedeno, tato senzomotorická cvičení, jako např. hluboké dýchání nebo zaměření pozornosti na dech, mohou někdy vyvolat neklid a další potíže zvláště u jedinců, kteří zažili nějaké trauma. Proto by učitelé měli nejprve začít vyučovat cvičení, jako jsou uzemnění a využívání zdrojů, aby byli studenti vybavení nástroji pro zvládání negativních zkušeností, které se mohou objevit. V první řadě je třeba poskytnout studentům základní nástroje, které jim osobně fungují, než začnou zkoumat senzomotorická cvičení ve větší šíři. Kurikulum programu SEE Learning představuje tato cvičení postupně a na základě informovanosti a znalosti výzkumu traumatu.

---

<sup>21</sup> Elaine Miller-Karas a její kolegové z Institutu pro výzkum traumatu vytvořili z péče založené na poznatcích o traumatu Model společenské odolnosti, který podrobně popisuje tato a různá další cvičení pro zklidnění těla. Taková cvičení mohou být pro studenty užitečná v přípravě na výcvik pozornosti a cvičení emočního uvědomění. Tato cvičení byla začleněna do osnov programu SEE Learning s jejich souhlasem.

<sup>22</sup> Viz např.: Timmer Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Článek 779. Hagen Ingunn a Nayar Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry* (duben 2014, svazek 5, článek 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 13.

<sup>23</sup> Berggren Solveig, *Massage in schools reduces stress and anxiety*, *Young Children* (září 2004).

Je důležité, aby učitelé rozuměli rozdílům mezi udržováním těla v rovnováze a pouhou relaxací těla nebo navozením letargie a ospalosti. Smyslem je rozvinout schopnost navodit si stav fyzické a psychické regulace, který nejvíce napomáhá a usnadňuje schopnost učení a pozornost. Nejedná se o lenivý, ospalý nebo letargický stav, ale o stav aktivní, odolný a rovnovážný. Proto by cvičení pro udržení těla v rovnováze neměla být pouze relaxací, položením se na záda či odpočinkem.

Navození rovnováhy v těle může být pro děti bojující s náročnými životními okolnostmi, zmatenými emocemi nebo určitými zdravotními problémy poněkud větší výzvou, nicméně současně platí, že jsou pro ně velmi důležité. Podobně jako dospělí mají i děti stresory, a když se dítě chová nevhodně, lze to často připisovat skutečnosti, že vlivem nějakého stresu zažívá určité nepohodlí. Tím, že pomůžeme studentům rozvinout schopnost udržet tělo v rovnováze, získávají způsob, jak zvládat aktuální pocit neklidu. Jindy může udržení těla v rovnováze posloužit jako metoda k tomu, aby studenti dokázali přejít ze zdravého stavu fyzické aktivity do stavu, kdy je třeba se více soustředit na nějakou práci, jako např. když je čas se zaměřit na vyučovací hodinu po určitém období, ve kterém se věnovali energickým hrám venku.

Seznámení s těmito metodami je klíčem k tomu, aby se studenti naučili efektivně a účinně udržet tělo v rovnováze, bez ohledu na použitou techniku. Může nějakou dobu trvat, než se mladší děti a dospívající naučí své tělo regulovat. Ale jak je tomu s každou dovedností, čím více se v dané věci cvičíme, tím je pro nás snazší. Díky této dovednosti bude pro studenty mnohem snazší rozvíjet ovládání kognice a impulzů.

Kromě dosažení rovnovážného stavu těla závisí regulace emocí na ovládnutí kognice a impulzů, bez něž by se studenti stali hříčkou svých aktuálních emocí, pocitů a impulzů. Ovládnutí kognice a impulzů zase závisí na schopnosti udržet pozornost a neupadnout do stavu rozptýlení, různých emočních rozpoložení apod. Toto téma proto staví na rozvoji udržované pozornosti. V tomto kontextu daný termín odkazuje na schopnost studentů zaměřit svoji pozornost na objekt, který si vyberou, a udržet ji bez rozptýlení či napětí. Zvláště důležité však je, že se nejedná o jakýkoli druh pozornosti, ale pozornost, kterou lze zaměřit dovnitř, která je schopna všimnout si změn v těle a mysli, když se objeví. Jak uvádí Daniel Goleman v knize *The Triple Focus*, pozornost je klíčem k vyvolání uvědomění souvisejícího se všemi třemi oblastmi: vnitřní, oblastí druhého a vnější (jež se v programu SEE Learning nazývají osobní, sociální a systémová). Tato dovednost pozornosti má vskutku velký přínos v oblasti sociální, kde se pracuje s vnitřními reakcemi na přítomnost a pocity vůči druhým, a v oblasti systémové, kde se pracuje s pozorností zaměřenou na vnitřní uvědomění a reakcemi na vzájemnou závislost. Navíc cvičení rozvíjející pozornost lze kombinovat s prvky emoční gramotnosti, což může studentům pomoci rozpoznat a získat větší kontrolu nad svými emocemi. Jelikož tělo často signalizuje emoční stavy rychleji, než je dokáže mysl rozpoznat, můžeme se věnovat cvičením pozornosti zaměřené na vznik emocí v těle, což studentům umožní rozpoznávat fyzické změny jako signály emočního vzrušení a zachytit je dříve, než se stanou příliš silnými či nevladatelnými.

Pozornost je nezbytná pro rozvoj emoční gramotnosti na straně z hlediska první osoby a nese s sebou rozvoj kognitivní kontroly. Pro úspěch v životě studenti potřebují schopnost zůstat zaměřeni na určitou činnost a nenechat se ničím rozptýlit. Toto zaměření je zaměřením pozornosti nejen na učitele nebo aktuální danou učební látku, ale i na kontraproduktivní myšlenky a chování, jako je denní snění nebo posílání psaníček, a stejně tak i zaměření se na druhy chování, které jsou prospěšné, jako je poslouchání. Místo toho, aby studentovi bylo pouze řečeno: „Dávej pozor!“, program SEE Learning pomáhá studentům rozvinout vlastní vhled, který jejich vědomí a úsudek informuje o tom, na co v určitý okamžik zaměřit pozornost, spolu s dovednostmi snáze zaměřit pozornost a udržet ji.

Kontrola pozornosti i kognitivní flexibilita, které jsou nezbytné pro přesměrování pozornosti, jsou důležitými prvky výkonných funkcí, souboru funkcí mozku potřebných k tomu, když je potřeba se soustředit a přemýšlet nebo zabránit nevhodnému impulzivnímu chování.<sup>24</sup> Když mají studenti problém s dovedností seberegulace spojenou s pozorností, může to vést k řadě problémů, včetně potíží se čtením, rozvojem jazykových schopností a zhoršeným školním prospěchem. Navíc neschopnost efektivně usměrňovat pozornost může mít i sociální dopad, což může vést ke sklonům předvádět se, být citlivější vůči odmítnutí vrstevníků.<sup>25</sup>

Schopnost udržet pozornost je rovněž nezbytná ve chvíli, kdy studenti mají vydržet u dlouhodobějšího úkolu nebo vyššího cíle tváří v tvář různým výzvám. Tato schopnost je důležitou součástí toho, čemu někteří v oblasti vzdělávání říkají „odhodlání“.<sup>26</sup> Tato schopnost studentům umožní vnímat potíže jako překážky na cestě k úspěchu spíše než jako selhání související s jejich schopnostmi či vůlí. To platí zejména tehdy, kdy je tato vytrvalost formována pojmy jejich vlastních hodnot, takže chápou, proč vyvíjejí nějaké úsilí.<sup>27</sup> A Jak uvádí Amir Raz, kognitivní neurovědce a přední výzkumník v oblasti pozornosti na McGillově univerzitě: „Jste-li schopni dobře ovládat svou pozornost, dokážete víc než jen pozorně poslouchat něčí přednášku, potom jste schopni ovládat své kognitivní procesy, emoce a uspořádat své jednání. Tehdy můžete žít naplno a užívat si to.“<sup>28</sup>

---

<sup>24</sup> Diamond Adele a Lee Kathleen, *Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4—12 Years Old*. Science. 19. srpna 2011; 333(6045): str. 959—964

<sup>25</sup> NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" *Developmental Psychology*, 2003, ročník 39, č. 3, str. 583

<sup>26</sup> U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. *Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century*, 14. února 2013. str. vii

<sup>27</sup> Education, Office of Educational Technology. *Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century*, 14. února 2013.

<sup>28</sup> Jackson, Maggie. *Attention Class*. *The Boston Globe*, 29. Června 2008.

Některé skutečnosti rovněž naznačují, že kontrola inhibice a prostředí podporující socializaci významně přispívají k vývoji vědomí dítěte, základu pro autonomní seberegulaci<sup>29</sup> a posléze pro odpovědné rozhodování.<sup>30</sup> V současnosti výzkum dospívá k tomu, že nejlepšími metodami pro kontrolu pozornosti a utlumení jsou specifické druhy osnov a cvičení rozvoje bdělosti, jako jsou meditace, bojové umění a jóga.<sup>31</sup> Výsledky těchto výzkumů se shodují s výzkumy Lindy Lantieri a Daniela Golemana, zakládajícími osobnostmi hnutí Sociální a emoční výchovy (SEL). Lantieri a Goleman zjistili, že je potřeba začlenit do SEL výcvik pozornosti, tzn. strukturované metody pro rozvoj schopností zaměřit pozornost na vlastní pocity, myšlenky a impulzy, aniž by se jimi jedinec nechal unést, aby bylo možno dětem poskytnout techniky pro zvýšení sebekontroly.<sup>32</sup> I když oceňujeme laskavost a soucit, stále můžeme druhé zraňovat nebo vykonávat činy, které jsou škodlivé pro naši vlastní spokojenost. Často je to kvůli tomu, že „jsme pohlceni okamžikem“ nebo si neuvědomíme možné následky vlastního jednání, dokud není pozdě. Výcvik pozornosti nám pomáhá vytvořit prostor mezi podnětem a reakcí — prostor, ve kterém je možno utvořit lépe promyšlenou reakci.

Ovládání kognice a impulzů může být rovněž silným nástrojem v boji s neustále sílícím stresem, který studenti zažívají, jak bylo předvedeno v díle Jon Kabat-Zinna, zakladatele metody snížení stresu pomocí bdělé pozornosti, a Herberta Bensona, který jako první rozpoznal fyziologický přínos vyvolání tzv. „reakce uvolnění“. Jiní badatelé uvádějí, že: „Když studenti budou v procesu učení využívat bdělou pozornost, naučí se zapojovat kreativitu, kognitivní flexibilitu a budou schopni lépe využívat informace, což povede k rozšíření paměti schopné je uchovat... [Díky ní] byli studenti lépe schopni soustředit se a uvolnit, snížit pocit úzkosti před zkouškou, činit lepší rozhodnutí v konfliktních situacích a snáze přesměrovat pozornost zpět, když je něco odvedlo od úkolu.“<sup>33</sup> Rádi bychom zdůraznili, že zatímco bdělost může

---

<sup>29</sup> Kochanska Gvazyna, Murray Kathleen and Coy Katherine, *Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age*. Child Development, duben 1997, svazek 68, č. 2, str. 263—277.

Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan, *Children's Conscience and Self-Regulation*. Journal of Personality, svazek 74, č. 6, str. 1587—1618, prosinec 2006.

<sup>30</sup> Reudy spolu s dalšími vědci zjistil, že ti, kteří rozvinuli schopnost bdělé pozornosti, na rozdíl od těch méně zběhlých spíše dokážou jednat eticky, dokážou více oceňovat jednání na základě etických standardů a spíše se rozhodují na základě etických principů. Reudy, Nicole E. a Schweitzer, Maurice E., *In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making*. Journal of Business Ethics, září 2010, svazek 95, oddíl 1, str. 73—87.

<sup>31</sup> Diamond Adele a Lee Kathleen, *Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4—12 Years Old*. Science. 19.srpna 2011; 333(6045): str. 959—964

<sup>32</sup> Viz Goleman a Senge, *The Triple Focus*, p. 21; and Linda Lantieri a Vicki Zakrzewski, *How SEL and Mindfulness Can Work Together*. 7. dubna, 2015. Dostupné z: [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_social\\_emotional\\_learning\\_and\\_mindfulness\\_can\\_work\\_together](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together)

<sup>33</sup> Napoli Maria, Krech Paul Rock and Holley Lynn C, *Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy*. Journal of Applied School Psychology, svazek 21(1), 2005.



být definována mnoha způsoby, záměrem programu SEE Learning je rozvoj pozornosti. Tato schopnost zaměřit pozornost slouží jako základ pro regulaci emocí a cvičení reflexe v programu SEE Learning, jež vyžadují udržování pozornosti, aby byla co nejúčinnější.

Ovládání kognice a impulzů v programu SEE Learning je založeno na specifických strategiích pro posílení pozornosti. Studenti se nejprve naučí zaměřit pozornost na vjemy a provádět stopování. Později se cvičí v udržování pozornosti během aktivit, jako je např. pozorná chůze, naslouchání či jedení. Poté se cvičí v zaměření na konkrétní objekt pozornosti, jak je dech. Nakonec rozvíjejí pozornost s ohledem na samotnou zkušenost myslí, kdy pozorují myšlenky a emoce a to, jak přicházejí a odcházejí. Tato formální cvičení pomáhají studentům být „plně přítomní“ a pomáhají jim rozvinout stabilitu pozornosti, kontrolu impulzů a schopnost oddálit uspokojení. Ačkoli se to může zdát obtížné, tato cvičení jsou ve skutečnosti velmi snadná. Např. různé programy ukazují, že již velmi malé děti mohou začít s cvičením, jako je „dýchací kamarádi“, kdy si umístí na břicho plyšové zvířátko a pozorují, jak stoupá a klesá, a přitom počítají dechy. Studenti se za účelem rozvoje pozornosti mohou naučit zaměřovat pozornost skrze řadu různých aktivit, jsou-li prováděny vědomě.

Udržení těla v rovnováze a rozvoj ovládání kognice a impulzů mají velkou hodnotu samy o sobě, ale zároveň slouží jako základ pro závěrečné téma, kterým je *regulace emocí*. Vybavení dovednostmi a znalostmi z jiných témat v oblasti osobní, jako jsou schopnost rozpoznávat a určovat emoce nebo schopnost uvést je do vztahu s hlubšími potřebami, zůstává zde otázka, jak tyto znalosti a schopnosti uvést do praxe. Tím přichází zbývající krok emoční gramotnosti, kterým je schopnost použít vlastní mapu myslí a emočního uvědomění k úspěšnému zvládnutí světa emocí. Klíčovým krokem je pomoci studentům rozvinout schopnost rozlišování emocí, schopnost rozpoznat, kdy jsou emoce produktivní a užitečné pro nás i druhé a kdy se staly jedovatými nebo škodlivými. Tento proces už možná do určité míry začal v prvku soucitu se sebou a při výuce „mapy myslí“, ale zde je rozvíjen plně a explicitně. Rozlišováním postojů a jednání, které je prospěšné pro nás i pro druhé, od jednání, které je potenciálně škodlivé, se studenti ve svém životě naučí dovednosti úspěšně rozvíjet jedno a efektivně zvládat druhé. Cvičení seberegulace může probíhat na úrovni fyzické (jaký druh jednání lze vykonávat, abychom zlepšovali věci kolem nás nebo se vyhnuli ublížení druhým?) a úrovni psychické (jaký způsob myšlení, zaujetí jiného úhlu pohledu nebo změna postoje by v dané situaci mohla pomoci nebo naopak mohla vytvořit nějaký problém?).

Je důležité, aby se studenti nejen naučili o emocích na úrovni získaných znalostí, ale rovněž získali osobní zkušenost z hlediska první osoby a nabyli jistoty v tom, jak emoce ovlivňují jejich tělo a mysl, a dokonce i jejich chování. Rozlišování je jeden z procesů, který může učitel studentům usnadnit. Studenti mohou přemýšlet o svých osobních zkušenostech ve světle mapy myslí, a také v širším kontextu toho, jaké účinky mají emoce na ně samé i na druhé. Kam mě určité emoce vedou? Chci výsledky, ke kterým mě vedou?



Jediný předsudek se může stát výhonkem, jenž přeroste v hrozně sociální následky, a jediný okamžik určité emoce, jako je silný hněv, není-li podchycen a včas odvrácen, může vést ke zničujícím doživotním následkům pro nás i pro druhé. Opakovaná reflexe této skutečnosti může studenty dovést k rozvoji hlubokého zájmu o to, naučit se určovat a řídit své emoce a rozvinout ostražitost ohledně svých emocí a mentálních stavů, které by mohly být škodlivé pro ně i pro druhé. Když studenti rozvinou schopnost určovat a řídit emoce, je velmi pravděpodobné, že začnou zakoušet pocit radosti, nadšení, odvahy a vzestup sebevědomí.

Když rozvinou schopnost rozlišování emocí, začnou poznávat, že určité postoje a vnímání mají rovněž vliv na vznik emocí. Je tomu tak proto, že se již naučili vidět vztah mezi emocemi a skrytými potřebami. Čím více studenti poznají příčiny, které je svazují, neboť dávají vzniknout určitým emocím, tím více se prohloubí jejich emoční gramotnost. Díky tomu se studenti budou moci rozhodovat, které postoje a vnímání si přejí v sobě posilovat a které přeměnit. Zároveň to může vést k porozumění tomu jak zvládat potenciálně škodlivé emoce použitím strategií, jež slouží k regulaci, přeměně nebo oslabení negativního dopadu takových emocí. Toto je tedy cvičení regulace emocí.

Protože emoce jsou spojené s individuálními pocity a vnímáním, je důležité, aby studenti rozvinuli poznání své emoční krajiny skrze osobní zkušenost, místo aby jim učitel říkal, co je správné a co by měli cítit. Teprve když studenti sami rozpoznají, co v oblasti regulace vlastních emocí funguje a co ne, dosáhne jejich poznání úrovně kritického vhledu, a nakonec i zažitého porozumění. Když se studentům podaří rozvinout pozornost, emoční uvědomění a rozlišování emocí, budou tak mít dovednosti, které jim pomohou zastavit se před unáhlenou reakcí v důsledku škodlivých emocí, a pokud se pro to rozhodnou, mohou si pomoci protilékou.

Ačkoli osobní oblast obsahuje řadu zdrojů, jež mohou studenti využít pro rozvoj individuální odolnosti, je třeba si zároveň uvědomit, že existují i interpersonální, sociální a kulturní zdroje odolnosti, které jsou také zásadní pro podporu studentů. Individuální odhodlání a odolnost nelze nikdy vnímat jako dostatečnou odpověď na všechny problémy studentů, a už vůbec to nelze používat jako omluvu či zamaskování systémových problémů, které stojí v cestě úspěchu studentů. Vznikají-li problémy v důsledku faktorů prostředí nebo jiných jedinců, je třeba tyto příčiny jasně pojmenovat a řešit je, aby se studentům mohlo dařit. Z toho důvodu program SEE Learning rovněž explicitně upíná pozornost na sociální a systémovou oblast a podporuje holistický přístup, jenž v sobě harmonicky zahrnuje všechny tři oblasti.

# 5

---

## Zkoumání sociální oblasti

---

Sociální oblast se osobní oblasti v řadě věcí podobá, nicméně tato oblast se více než na samotného jedince zaměřuje na druhé. Stejně jako osobní oblast i tato prochází třemi dimenzemi uvědomění, soucitu a zapojení. Uvědomění v tomto případě znamená, že si uvědomujeme druhé a sebe coby společenské bytosti, tj. někoho, kdo existuje ve vztahu s druhými, který druhé ovlivňuje a který je potřebuje. V uvědomění je rovněž zahrnuto uvědomění si toho, co mají lidské bytosti společné a co je odlišuje a jak s tím pracovat. Dimenze soucitu obsahuje převedení řady poznatků získaných v osobní oblasti na druhé: porozumění emocím druhých v kontextu za účelem lepšího porozumění druhým a omezení reaktivního odsuzování; a použití tohoto porozumění pro rozvoj soucitu a dalších prosociálních emocí a sklonů, jako jsou vděčnost, odpuštění, štědrost a pokora. Nakonec dimenze zapojení zahrnuje propojení tohoto uvědomění a vzhledu tak, abychom se naučili vytvářet pozitivní a konstruktivní vztah vůči druhým. Jedná se o regulaci vztahů s druhými a rozvoj jednání a schopností, které vedou ke spokojenosti druhých, se současným uvědomováním si toho, že prospíváme-li druhým, pak v dlouhodobém měřítku často prospíváme i sobě.

Třemi prvky sociální oblasti jsou tudíž *uvědomování mezilidských vztahů*, *soucit s druhými* a *vztahové schopnosti*. *Sociální vědomí* se zaměřuje na schopnost rozpoznat a ocenit, jak druzí přispívají k naší spokojenosti. *Soucit s druhými* klade důraz na rozvoj schopnosti, kterou coby lidské bytosti přirozeně máme, totiž pochopení, jak se druzí cítí, a schopnost vidět věci z jejich pohledu. *Vztahové schopnosti* se snaží o přímý rozvoj praktických dovedností nezbytných pro konstruktivní komunikaci a interakci s druhými prospěšným způsobem.

Ačkoli k programu SEE Learning není nutno přistupovat lineárně, platí, že pokrok studentů v osobní rovině jim pomůže v dalším postupu sociální oblasti. Je to proto, že schopnosti potřebné pro naladění se na svůj vlastní emoční život velice pomáhají naladění se na emoční život druhých. Rozvoj různých aspektů emoční gramotnosti, jako je mapa mysli, emoční vědomí a schopnost rozpoznat, jak jsou emoce provázány s potřebami, všechny znovu navštívíme v sociální oblasti, kde mohou přispět k rozvoji pravé empatie a porozumění druhým. Totéž platí v tabulce tří dimenzí pro postup zleva doprava, od uvědomění k soucitu a k zapojení — učební látku a cvičení není potřeba striktně procházet lineárním způsobem, nicméně každý následující prvek staví na předchozím a dále ho rozvíjí a posiluje. Zároveň platí, že pokrok v sociální oblasti lze rovněž přeměnit v pokrok v oblasti osobní, neboť větší porozumění druhým může vést ke vhledům do sebe sama.

### Uvědomování mezilidských vztahů

„Ocenění je krásná věc. Díky němu si můžeme přisvojit to, co je skvělé na druhých.“ Jak Voltaire, filozof 18. století, příhodně poznamenal, schopnost ocenit druhé pomáhá vytvářet a posílit pocit osobní spokojenosti i pocit mezilidského propojení. Proto je ocenění pro empatii, soucit a schopnost produktivně utvářet vztahy s druhými a být jim prospěšný zcela zásadní. I když se může zájem jedince zpočátku omezovat převážně na vlastní prospěch, vztahování se k druhým je dovedností, která se dá postupem času zdokonalovat a lze z ní získat velký prospěch i pro sebe.<sup>34</sup>

O uvědomování mezilidských vztahů pojednávají tři hlavní témata, z nichž každé je spojeno s trvalou schopností. První je pozornost věnovaná vlastní sociální realitě. Jedná se o schopnost uvědomit si naši vrozenou společenskou povahu a všimnout si přítomnosti druhých a rolí, které hrají v našem životě. Druhou je pozornost věnovaná sdílené realitě s druhými. To se týká ocenění toho, že s druhými sdílíme základní věci, jako je touha být šťastný a vyhnout se utrpení, sdílení emočních a fyzických stavů a další společné zkušenosti. Třetí je oceňování různorodosti a rozdílů. Týká se to ocenění toho, že součástí naší sdílené reality je různorodost, jedinečnost a rozdíly jednotlivců i skupin, učení se respektovat tyto rozdíly a rozpoznávat to, co dodávají našemu společnému životu.

---

<sup>34</sup> Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S., *Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being*. *Journal of Personality*, únor 2005. svazek 73, č. 1, str. 79—114.

<b>Oblast:</b>	sociální	<b>Prvek:</b>	Uvědomování mezilidských vztahů
<b>Dimenze:</b>	uvědomění		



**Uvědomování  
mezilidských vztahů**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 **Vnímání svojí sociální reality**  
Rozpoznejte svoji vrozenou sociální povahu a všimněte si přítomnosti druhých a rolí, které hrají ve vašem životě.
- 2 **Vnímání sdílené reality s druhými**  
Naučte se oceňovat, co máme všichni na základní úrovni společného, jako např. touhu zažívat štěstí a vyhnout se zbytečným nepříjemnostem, prožívání emocí a stavů těla a další společné zkušenosti.
- 3 **Oceňování různorodosti a rozdílů**  
Naučte se oceňovat, že součástí naší reality je rozličnost, jedinečnost a rozdílnost jednotlivců i skupin, respektovat tyto odlišnosti a oceňovat způsob, jakým přispívají k našemu společnému životu.

Na nejzákladnější úrovni znamená pozorování naší sociální reality prosté rozpoznání toho, že jsme všichni společenskými tvory — že „žádný člověk není osamělý ostrov“. Jedná se o poznání, že druzí existují a hrají určitou roli v našem životě. Ačkoli se to může zdát jako zcela zřejmý fakt, toto základní uvědomění si skutečnosti, že druzí existují a zakoušejí svět jakožto subjekty, tak jako my, nám někdy může poněkud unikat, stejně jako fakt, že svět sdílíme s druhými, kteří nesčetnými způsoby neustále hrají nějakou roli v našem životě. Je až příliš snadné upadnout do pastí myšlení, že jsme jediní, kteří mají touhy a potřeby, o koho by mělo být postaráno atd.

Ačkoli se může zdát toto téma velmi prosté, lze je zkoumat mnohem hlubšími způsoby, kdy studenti přemýšlejí o lidech, kteří je formovali, kteří nadále ovlivňují jejich existenci a kteří je budou ovlivňovat i v budoucnu. Studenti mohou zkoumat řadu způsobů, jakými druzí hrají určité role v jejich životě, od uspokojování základních potřeb až po volnočasové aktivity a poskytování přátelství či ochrany. To jim poskytne pevný základ pro rozvoj ocenění, empatie a soucitu s druhými. V pokročilejší fázi mohou studenti zkoumat, jak je naše já utvářeno také ve vztazích s druhými, míru, do jaké je představa o vlastní osobě ovlivňována druhými, komplikace se sebehodnocením atd.

Za tímto přijetím existence druhých coby subjektů, jako jsme my, přichází poznání toho, že i druzí mají emoční životy a že i my se můžeme na tuto realitu zaměřit. Tak lze základní ocenění druhých rozšířit a zkoumat skrze *vnímání naší sdílené reality s druhými*. Toto druhé téma zahrnuje pomoc studentům rozpoznat základní podobnosti mezi sebou a druhými a současně si uvědomit, že tyto podobnosti nemusí vymazat ocenění rozdílností. Vůbec nejdůležitější je to, že tyto základní podobnosti zdůrazňované v programu SEE Learning jsou podobnostmi na úrovni základních lidských zkušeností, které jsou společné všem. Stejně jako my mají i druzí emoční životy, které zahrnují touhy, potřeby, strachy a naděje. Mohou onemocnět, mají svá omezení, setkávají se s překážkami, zakoušejí radosti a nezdary. Rozpoznání těchto základních společných rysů je dovednost, kterou lze rozvíjet a vytvořit z ní zvyk. Cvičení všímavosti druhých může zdokonalit naši schopnost rozpoznávat a určovat pocity druhých, což je důležitou součástí kognitivní empatie, zatímco identifikace s druhými jakožto těmi, kteří se nám podobají, je důležitou součástí afektivní empatie. Je-li tato schopnost spojena s druhou dimenzí, jež v sobě zahrnuje porozumění emocím druhých v kontextu, stává se silnou podporou pro empatii.

Když se studentům již podařilo rozvinout určitou emoční gramotnost, včetně mapy myslí a emočního vědomí první osoby, budou si schopni všimnout podobností mezi sebou a druhými. Současně potřebují umět zkoumat, v čem druzí nejsou stejní jako oni. Ačkoli druzí kolem nich mají své touhy, potřeby, strachy a naděje, neznamená to, že si nutně vždy přejí totéž nebo se bojí stejných věcí, což je potřeba se naučit respektovat. Druzí mají odlišné životní zkušenosti, odlišné názory a odlišné poznání. Rozpoznání a ocenění těchto rozdílů současně s uvědomováním si podobností, jako je základní touha po štěstí a spokojenosti, utvářejí schopnost jemného porozumění sobě a druhým, která je důležitým aspektem vztahových dovedností.

Posledním tématem tohoto prvku je *ocenění různorodosti a rozdílů*. Částí naší reality sdílené s druhými je to, že každý z nás je jedinečný a že všichni patříme do společenských skupin s rozdílnými charakteristikami. Částí naší sdílené reality je to, že každý z nás byl vychován jinak, žil v odlišném rodinném prostředí a má jedinečné zkušenosti utvářející naše názory, postoje a přání. Různorodost

je součástí naší sdílené reality a může být jako taková oceňována, tedy jako něco, co nás může spíš sblížovat než rozdělovat. Respektování rozdílů a různorodosti přispívá ke kolektivnímu životu. Jedná se zvláště důležitý druh uvědomění v našem stále více pluralitním a globalizovaném světě, které slouží jako přímá základní podpora pro snahu šířit rovnost. Respektování různorodosti pokládá základ pro rozvoj pravé empatie a soucitu. Takové emoce vyžadují, abychom uznali podobnosti mezi sebou a druhými, a současně jak jsou druzí jedineční a odlišní a že nemusejí zažívat věci přesně tak, jak je zakoušíme my.

## Soucit s druhými

Uvědomování mezilidských vztahů a ocenění druhých dláždí cestu pro rozvoj široké škály prosociálních schopností a etických sklonů. Zde uvedená témata se dotýkají některých z těchto nejdůležitějších sklonů: *porozumění pocitům a emocím druhých v kontextu, oceňování a rozvoj laskavosti a soucitu, oceňování a rozvoj dalších etických sklonů*. V programu SEE Learning jsou tyto uskupeny do oddílu nazvaného „soucit s druhými“. Všechny tyto prosociální schopnosti jsou důležité, a proto jim lze rozumět jako pramenícím ze soucitu s druhými nebo k němu přispívajícím. Soucit proto slouží jako užitečný způsob uvažování o těchto prosociálních schopnostech a řadí je do jejich etického kontextu.

Prvním tématem je *porozumění pocitům a emocím druhých v kontextu*. Jedná se o sociální oblast a jde ji spojovat s tématem osobní oblasti, týkajícím se porozumění vlastním emocím v kontextu. Mnohé z použitých strategií v daném tématu lze převést i sem. Tak jako neporozumění vlastním emocím v kontextu může vést k sebeodsuzování a porozumění, že vznikají z potřeb, může vést k sebezpyjetí a soucitu se sebou samým, funguje tento proces i při pohledu na druhé. Když jedinec vidí jinou osobu jednat způsobem, který neschvaluje, je přirozené reagovat odsouzením. Nicméně porozumění tomu, že činy druhého jsou vedeny emocí a porozuměním tomu, že emoce vyvstávají z kontextu či možná základní potřeby, může vést k empatii a soucitu spíše než k hněvu a odsouzení. Existuje řada aktivit, které mohou podpořit proces snahy porozumět kontextu a motivům jiné osoby či skupiny. Záměrem samozřejmě není omlouvat nesprávné chování, ale lépe porozumět druhým a jejich emocím na lidské úrovni.

Dalším tématem je *oceňování a rozvoj laskavosti a soucitu*. Jak bylo uvedeno výše, soucit může sloužit jako mocný řídicí princip pro etické jednání, jež prospívá nám i druhým. To od studentů vyžaduje, aby porozuměli tomu, co soucit je a co není — aby se naučili oceňovat soucit jako něco, co si přejí rozvíjet. Pokud by byl soucit pouze nařizován shora, není příliš pravděpodobné, že by v mnoha studentech vyvstala motivace zkoumat jej do hloubky. Sami instruktoři i školy by měli hluboce oceňovat a rozumět hodnotě soucitu a s ním úzce spojenému konceptu laskavosti. V některých případech může být vhodnější používat pojem „laskavost“, zvláště u malých dětí, zatímco pojem „soucit“ lze začít používat s pokročilejšími studenty.

<b>Oblast:</b>	sociální	<b>Prvek:</b> Soucit s druhými
<b>Dimenze:</b>	soucit	



**Soucit  
s druhými**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 **Porozumění pocitům a emocím druhých v kontextu**  
Zkuste porozumět pocitům a reakcím druhých ve vztahu k situaci, ve které vyvstaly, a pochopit, že stejně jako my mají i druzí pocity vyvolané svými potřebami.
- 2 **Oceňování a rozvoj laskavosti a soucitu**  
Oceňte výhody laskavosti a soucitu a rozvíjejte je jako vnitřní skony.
- 3 **Oceňování a rozvoj dalších etických sklonů**  
Oceňte a rozvíjejte etické sklony a prosociální emoce, jako jsou odpuštění, trpělivost, spokojenost, štedrost a pokora.

Jak bylo uvedeno výše, soucit je přání ulehčit utrpení druhých. Výzkum probíhající v nejrůznějších oblastech stále více přináší důkazy o tom, že soucit a další prosociální schopnosti lze vyučovat a rozvíjet s měřitelnými výsledky jejich dopadu na fyzické, mentální a sociální zdraví a spokojenost. Ačkoli soucit a laskavost nejsou vždy považovány za hlavní aspekty lidské existence, výzkum poukazuje na biologické kořeny soucitu a dokládá, že je mnohem více vrozený a podstatný pro naše přežití, než si vůbec uvědomujeme. Primatolog Frans de Waal uvádí, že všechny druhy savců i ptáků vyžadují pro své přežití mateřskou péči v důsledku faktu, že mláďata nemohou žít po narození sama, a předkládá řadu příkladů toho, kdy nelidské druhy vykazují empatii a altruistické chování.<sup>35</sup> Altruistické chování u různých druhů, včetně lidí, vytváří reciproční vazbu, která podporuje přežití a rozkvět jak na individuální, tak i skupinové

<sup>35</sup> De Waal, Frans, *Age of Empathy, Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books, 7. září 2010.

úrovni. U ptáků a savců, včetně lidského druhu, je proto soucit otázkou přežití, což může vysvětlovat, proč na něj reagujeme tak kladně, a to i na fyziologické úrovni.

V lidech se upřednostňování laskavosti projevuje již v útlém věku. Studie vývojových psychologů ukazují, že kojenci již ve věku třech měsíců upřednostňují jedince, kteří vykazují vstřícné chování před těmi, kteří vykazují chování antisociální.<sup>36</sup> Jedním z takových psychologů je Kiley Hamlin, který ve své publikaci uvádí: „Ačkoli bychom si mohli myslet, že se zajímají jen o své vlastní potřeby, batolata do dvou (let) vykazují zjevné známky štědrosti. Ukazuje se, že jsou ochotná sdílet — vzdát se svých potěšení. A mají z toho radost.“<sup>37</sup>

Mohlo by se zdát, že upřednostňování laskavosti před krutostí je přirozené a normální, a přesto je snadné se od toho základního faktu odchýlit. Když k tomu dojde, nemusíme oceňovat soucitný postoj v nás samých či druhých. Můžeme přijmout krutost druhých nebo umožnit vlastní kruté jednání. Studentům lze pomoci posilovat jejich predispozice k laskavosti skrze prosazování soucitu jako hluboce ceněné hodnoty. Čím více lidí kolem nich si bude vážit soucitných sklonů, tím více si studenti budou přát projevat druhým laskavost a tím více budou oceňovat laskavost, když ji uvidí u druhých. Stejně tak když uvidí druhé jednat zlomyslně, rozpoznají dané chování jako škodlivé pro ně i pro druhé a bude pravděpodobnější, že budou reagovat nebo zasahovat konstruktivním způsobem. A když uvidí druhé jednat laskavě, ocení takové chování a spíše budou takové chování povzbuzovat, podporovat a chválit. To může přispět k postupné změně školní a třídní kultury. V osnovách programu SEE Learning jsou laskavost a soucit nejprve představeny prostřednictvím úlohy, již hrají v oblasti štěstí — konkrétně rozpoznání toho, že si přejeme, aby k nám druzí byli laskaví a soucitní, a nikoli zlí, neboť to přispívá k našemu štěstí. Toto je konkrétním způsobem zkoumáno skrze používání třídních dohod, díky kterým studenti poznávají, jak dohoda, že budeme s druhými jednat laskavě, může přispět k individuální i kolektivní spokojenosti. Osnovy se poté vracejí k těmto tématům opakovaně různými způsoby za účelem rozvoje sofistikovanějšího porozumění.

Ocenění laskavosti a soucitu podporuje třetí téma, oceňování a rozvoj etických sklonů. Některé z těchto etických sklonů či kvalit zahrnují vděčnost, odpuštění, spokojenost, pokoru a trpělivost. Ačkoli se může zdát poněkud vágní hovořit o „dalších“ etických sklonech, je toto téma záměrně ponecháno otevřené, neboť studenti, učitelé i škola si mohou sami vybrat z řady etických vlastností, na které by se chtěli zaměřit a které by chtěli rozvíjet.

---

<sup>36</sup> Hamlin J. K. a Wynn K., *Young infants prefer prosocial to antisocial others*. *Cognitive development*, svazek 26(1), str. 30—39, 2011.

<sup>37</sup> Goleman Daniel, *A Force for Good*, Bantam Books, str. 51, 2015.



U těchto etických sklonů je běžné, že odkazují na vnitřní kvality — nikoli na hmotný majetek nebo vnější úspěchy — které přináší prospěch životu a štěstí studentů. Zaměření se na oceňování druhých a toho, jakým způsobem obohacují náš život, stojí v protikladu s myšlenkou, že sebeprosazování a získávání materiálních věcí vede k dlouhodobému uspokojení a štěstí. Je důležité studentům pomoci rozpoznat, že tyto vnitřní kvality jsou stejně důležité, ne-li důležitější než majetek a úspěchy. Výzkum dokládá, že se úroveň uváděné spokojenosti se životem při dosažení určité úrovně materiální spokojenosti dále nezvyšuje, avšak existuje velmi silné spojení mezi vděčností a štěstím u dětí, dospívajících i dospělých. Nejen že existuje vztah mezi vděčností a rostoucí životní spokojenosti, ale schopnost ocenit získané výhody navíc dokonce posiluje prosociální chování.<sup>38</sup> Ocenění laskavosti a vděčnost mohou být velmi silnými protijedy na materialistická poselství prezentovaná v sociálních médiích, reklamě, reality show a dalších médiích.

Z praktického hlediska tento prvek zahrnuje využití kritického myšlení pro rozvoj ocenění laskavosti druhých, což dále vede k vděčnosti a odpuštění. Skrze téma ocenění laskavosti studenti zkoumají to, jak jejich spokojenost závisí na jednání druhých. Hlubší úroveň ocenění se dostaví tehdy, kdy si studenti začnou uvědomovat, jak druzí přispívají k jejich blahu. Existují jisté vhledy, jež napomáhají oceňování rozvíjet, proto studium a prohlubování těchto vhledů rozvoj oceňování výrazně urychluje. Toto zkoumání, jež může být velmi široké a hluboké, může vyústit v rozvoj pravého a trvalého pocitu vděčnosti, jež současně slouží a vytváří velmi silné pouto a spojení s druhými. Studenti si například mohou uvědomit, že můžeme být vděční za cokoli, co nám kdy přineslo nějaký užitek, ať už to někdo dělal s tím záměrem, či nikoli.

Ocenění druhých lze rozvíjet nejen tím, že budeme přemýšlet o tom, co pro nás druzí udělali, ale i o tom, co nám neudělali, např. když jejich chování vykazovalo známky sebeovládání. Díky této metodě se studenti naučí oceňovat druhé i proto, že neublíží, neškodí a nevytvářejí nepříjemnosti. Skutečnost, že druzí někoho neokradli, neublížili mu ani jej neurazili, může být důvodem k ocenění, protože kdyby se tak chovali všichni, nebyl by žádný důvod bát se, že nám někdo ublíží nebo že nás někdo okrade. Pokročilejší úroveň oceňování je, že se studenti postupně naučí vidět a oceňovat prospěšnost v tom, kdy druzí jednají škodlivě. Nejde o to, promíjet nesprávné chování druhých, ale schopnost zaujmout nový pohled je velmi silným prostředkem pro upuštění od hněvu, odporu a nenávisti. Studenti mohou studovat příklady toho, kdy někdo zažil něco těžkého, a přesto dokázal změnit svůj pohled, aby mohl vést šťastnější a více naplňující život.

---

<sup>38</sup> Froh Jeffrey J., Emmons Robert A., Card Noel A., Bono Giacomo, Wilson Jennifer A., *Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents*. *Journal of Happiness Studies*. 12: str. 289—302, 2011.

Oceňování druhých lze rozšířit na přemýšlení o tom, jak naše štěstí a spokojenost závisí na nesčetných laskavých skutcích ze strany ostatních, a to včetně lidí, které neznáme. Toto ocenění přirozeně povede k vděčnosti, která dále usnadní rozvoj empatie (rozpoznávání emočních stavů druhých a souznění s nimi) až na úroveň empatického zájmu, kdy se jedinec osobně zajímá o spokojenost či neštěstí druhých, aniž by jeho zájem přerostl v osobní nepohodu. To lze posílit uvažováním o nevýhodách sebestředného postoje a výhodách, jež vyplývají z toho, že se lidé zajímají o sebe navzájem. To lze zkoumat na individuální úrovni nebo úrovni skupinové s mezilidskými interakcemi. Navíc tak, jako si studenti v osobní oblasti uvědomovali, že se jejich vlastní emoční stavy odehrávají v širším kontextu, včetně jejich příslušných potřeb, mohou se totéž naučit rozpoznávat i u druhých.

Empatie je schopnost rozpoznávat a být citlivý vůči zkušenostem druhých, včetně jejich radostí i bolestí. Obecně je snazší toho dosáhnout u těch, které řadíme do vlastní skupiny, jinými slovy u těch, které vnímáme jako své přátele, milované nebo ty, s nimiž sdílíme určité hodnoty, určitou identitu, jako je tomu např. mezi stoupenci určité víry či tradice nebo stoupenci určité politické strany, případně i fanoušky určitého sportovního týmu. „Ztotožnění se je prvotní branou k empatii,“ poznamenává primatolog Emorské univerzity Frans de Waal. Když se někomu blízkému daří, cítíme štěstí, a když má nějaké problémy, je to pro nás také těžké. Nicméně vůči nesnázím neznámých lidí můžeme pociťovat lhostejnost, a dokonce můžeme pociťovat určité zadostiučinění, nebo dokonce radost, když někdo, kdo nám ublížil, nebo někdo, koho prostě vnímáme jako obtížného, zažije nějakou bolest či nezdár. Existuje však řada výhod spojených s obohacením vlastního okruhu blízkých i o ty, s nimiž nepociťujeme okamžitou empatii.

Před více než dvěma stoletími filozof Adam Smith řekl, že u empatie je třeba aktivně si umět představit sebe sama v situaci druhých, což nám umožní rozlišit a na určité úrovni zažít, co druhý cítí. Empatie začíná tím, že se díváme z úhlu pohledu druhého, což je dovednost, která je již dlouho považována za zcela zásadní pro správné sociální fungování<sup>39</sup> a klíčovou pro možnost aktivního pomáhání.<sup>40</sup> Podporování empatického pohledu ve školním prostředí se považuje za důležitou strategii pro snížení hladiny sociální zaujatosti a schopnost dívat se na věci z úhlů pohledu druhého přímo souvisí s predispozicí spolupráce.<sup>41</sup> U dětí ve školním věku, které jsou schopné empatie, se výrazně snižuje pravděpodobnost, že by se chovaly agresivně nebo že by šikanovaly druhé, a obecně projevují více prosociální chování.

---

<sup>39</sup> Davis M. H. *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, str. 113—126, 1983.

<sup>40</sup> Oswald Patricia A., *The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping*. *The Journal of Social Psychology*, sv. 136, 5. vydání, 1996.

<sup>41</sup> Johnson David W., *Cooperativeness and Social Perspective Taking*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Díl. 31, č. 2, str. 241—244. 1975.

V celku je pravděpodobnější, že budou jednat a zasahovat do sporů, aby ochránily někoho, kdo se stal obětí,<sup>42</sup> a v dospívajícím věku se snižuje pravděpodobnost, že by se uchýlily k delikventnímu chování.<sup>43</sup> Nedávné výzkumy neurovědců a sociálních vědců podporují náhled, že pocit empatie posiluje soucitné jednání.<sup>44</sup>

Existují však i aspekty empatie, u nichž se nezdá, že by přímo podporovaly soucit. Psycholog Paul Bloom ve své knize *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* uvádí, že empatie je často z etického hlediska iracionální a problematická.<sup>45</sup> Empatické reakce bývají nejsilnější, jedná-li se o jednu trpící osobu či zvíře, pokud jsou však dva či více, dochází místo ke zvýšení ke snížení empatické reakce. Empatie má navíc sklon k zaujetí a stranění ve prospěch členů vlastní skupiny.

Empatie efektivně podporuje schopnost soucitu s druhými, je-li obohacena o aspekt nestrannosti a rovnocennosti a je-li podpořena seberegulací a soucitem se sebou samým tak, aby nevedla k empatické nepohodě. Práce na rozšiřování smyslu pro ztotožňování sebe s druhými tím, že do svého okruhu zahrneme více lidí — i když se mohou zdát velmi odlišní — oslabuje ostré rozdělování na členské a nečlenské skupiny, jež empatii omezuje a činí ji nerovnou.<sup>46</sup> Navíc systémové hledisko zkoumané v dalších částech rámce programu SEE Learning umožňuje rozšířit naši přirozenou schopnost počítat i s různými úhly pohledu druhých a brát v úvahu dlouhodobější hledisko. Někteří psychologové tvrdí, že schopnost zaujímat různé úhly pohledu druhých může pomoci předejít příliš silnému emočnímu ztotožňování, které může vést k empatické nepohodě a vyhýbání se těm, kteří prožívají něco těžkého.<sup>47</sup> Ocitne-li se někdo v empatické nepohodě, pak při setkání s bolestí druhého cítí nutkání podniknout nějaké kroky nikoli ze zájmu o něj, ale spíše kvůli přání zbavit se vlastních nepříjemných pocitů. Proto se tato nepohoda odlišuje od empatického zájmu a soucitu, neboť je orientována spíše na vlastní osobu než na druhé.

---

<sup>42</sup> Eisenberg Nancy, Spinrad Tracy L., Morris Amanda. *Empathy Related Responding in Children*. Handbook of Moral Development, ed. Killen Melanie, Smetana Judith G., Psychology Press, str. 190—191, 2013.

<sup>43</sup> Chandler Michael J., *Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills*. Developmental Psychology, sv. 9(3), str. 326—332, listopad 1973.

<sup>44</sup> Viz např. Singer Tania a Lamm Claus., *The social neuroscience of empathy*. The Year in Cognitive Neuroscience 2009. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: str. 81—96, 2009.

<sup>45</sup> Bloom Paul, *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

<sup>46</sup> Galinsky Adam D., Moskowitz Gordon B., *Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism*. Journal of Personality and Social Psychology. 2000, sv. 78, č. 4, str. 708—724

<sup>47</sup> Decety Jean, a Lamm Claus, *Human Empathy through the Lens of Neuroscience*. The Scientific World JOURNAL. 6, str. 1146—1163, 2006.

Rozvinutí dovednosti zaujímat různé úhly pohledu pro ucelenější vnímání je zásadním krokem k udržení rozličných vztahů a úspěšnému řízení školního a skupinového uspořádání. Vývojová psychologička Carolyn Saarni poznamenává, že k úspěchu v prostředí vzdělávání je třeba „mít dovednost rozlišování a porozumění emocím druhých, založenou na situačních a vyjadřovacích podnětech.“<sup>48</sup> Jelikož vědomí obsahující zaujatost je ve společnosti stále rozšířenější, měli bychom studenty učit, jak zaujatost škodí. Když k tomu připojíme schopnost vztahovat se k druhým založenou na společných základních podobnostech, jak bylo zkoumáno v předchozím tématu, pak může vyvstat pravá empatie, která je touto zaujatostí méně omezována.

Stručně řečeno, vytváření vztahů na základě empatie vyžaduje citlivost vůči existenci druhého, schopnost si vyložit jeho vliv a ochotu vyvinout úsilí porozumět jeho pohledu na věc a jeho situaci. Z tohoto hlediska se může učitel pokusit pochopit pocity, které jsou skryté za negativním chováním, a své porozumění předat dítěti i jeho spolužákům. Je velice důležité, aby učitel svým studentům předvedl tento přístup, neboť tím vytváří rozdíl mezi jednáním a jednáním, což vytváří prostor pro rozvoj myšlení, které je nakloněné změně. Obdobně je užitečné zdůraznit, že určité chování není jeho trvalým stavem, všímáním si okamžiku, kdy se dítě zachovalo laskavě nebo jednalo pozitivně. Oddělení jednání od jednajícího je důležité pro rozvoj soucitu se sebou samým a s druhými. Tento přístup umožňuje kritický postoj vůči určitým způsobům chování a postojům, a zároveň udržet si pozitivní postoj vůči dané osobě, ať už vůči sobě samému nebo někomu jinému.

Diskuze o příbězích vhodných pro příslušné věkové kategorie jsou jednou z cest, které pomáhají studentům rozvíjet cvičení zaujetí úhlu pohledu druhého bez pocitu ohrožení,<sup>49</sup> a výzkum potvrzuje, že učitelé mohou pro rozvoj empatie využívat beletrii, zvláště když je doprovázena cvičeními, jež podporují rozvoj zaujímání různých úhlů pohledu a přemýšlení o situacích a emočním životě postav.<sup>50</sup> Od doby adolescence dál se čtení literární beletrie, které se zaměřuje na postavy se složitým vnitřním životem, může stát užitečným nástrojem pro rozvoj empatické schopnosti,<sup>51</sup> stejně jako hraní rolí v jakémkoli věku.<sup>52</sup> Kurikulum programu SEE Learning často využívá příběhy a scénáře, ke kterým se

---

<sup>48</sup> Saarni Carolyn, *The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent. Educating people to be emotionally intelligent*: str. 15—35, 2007.

<sup>49</sup> Ornaghi Veronica, Brockmeir Jens, Grazzani Ilaria. *Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study*. *Journal of Experimental Child Psychology*, sv. 119, str. 26—39, 2014.

<sup>50</sup> Viz např. několik studií provedených badatelem Torontské univerzity Keith Oatley. Mar, Raymond A., Keith Oatley, a Jordan B. Peterson. *Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes*. *Communications* 34.4: str. 407—428, 2009.

<sup>51</sup> Chiare Julian, *“Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy*. *Scientific American*, 4. října, 2013.

<sup>52</sup> Viz např. Varkey P., Chutkan D. S., a Lesnick T. G., *The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly*. *J Am Med Dir Assoc*, 7(4): str. 224—9, 2006.

studenti mohou vztahovat, a tím jim umožňují zkoumat situace a emoce nepřímo a bezpečně, než je začnou zkoumat osobněji skrze cvičení reflexe.

Jak se rozvíjí empatický zájem, tvoří se cesta pro soucit, přání zbavit druhé těžkostí. Nicméně v plném smyslu je soucit silným emočním stavem, kdy student pociťuje sílu pro pomoc druhým.<sup>53</sup> Je třeba pochopit, že se nejedná o slabost, bezmocnost či slepou laskavost. Vědecké důkazy stále více potvrzují, že soucit je dovedností, kterou lze rozvíjet a která přináší velký prospěch, včetně zlepšení zdraví a větší spokojenost. Studenti mohou rovněž přemýšlet o přínosu a výhodách rozvoje soucitu na úrovni třídy, rodiny a společnosti.

Jak bylo řečeno, stejně jako se studenti naučili vnímat vlastní emoce v širším kontextu a pochopili, že jejich emoce často vyvěrají ze základních potřeb, mohou se též naučit rozšířit tento přístup na druhé a vztahovat jejich chování k jejich emocím a tyto emoce k potřebám. Díky tomu důvody určitého chování a emočních reakcí druhých začnou být srozumitelnější. Když studenti zkoumají podobnosti mezi sebou a druhými a rozšíří toto cvičení uvědomování nerealistických očekávání a rozvoj sebedůvěry na druhé, může toto porozumění podpořit cvičení odpuštění. V programu SEE Learning odpuštění není nezbytně chápáno jako mezilidské jednání mezi dvěma jedinci, ale jako vnitřní upuštění od hněvu a odmítání druhých. Jako takové je lze považovat za jednání, které je prospěšné studentům a které mohou sami vnímat jako „dar, který dávají sami sobě“. Jelikož odpuštění napomáhá prosociálnímu chování, je stejně jako vděčnost a soucit prospěšné jak pro nás, tak i pro druhé. Studenti mohou zkoumat a učit se z příběhů z reálného života, které jsou příkladem odpuštění, mohou si vyslechnout zkušenosti těch, kteří zažili něco hrozného, a přesto v sobě našli sílu odpustit těm, kteří se vůči nim provinili. Zkoumáním těchto příběhů by studenti měli pochopit, že odpuštění není totéž jako přehlédnutí, schvalování, zapomenutí, ospravedlňování či omlouvání nesprávného chování, ale že se jedná o proces upuštění od hněvu a objevení vnitřní svobody a štěstí.

V této části, která je nabitá, mohou studenti objevit prosociální hodnoty na úrovni získaného poznání, zkoumat aktuální vědeckou literaturu týkající se vděčnosti, odpuštění, empatického zájmu a soucitu a seznámit se s příběhy a příklady z historie nebo současného dění. Skrze kontemplativní cvičení nebo cvičení reflexe mohou studenti zkoumat tyto hodnoty osobní cestou, která poskytuje kritický vhled. Díky tomu pokročí do fáze zkoumání, které chování by se z těchto vhladů a hodnot zkoumaných v další části mělo objevit.

---

<sup>53</sup> Jinpa Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. Avery, 2016.

## Vztahové dovednosti

I kdybychom získali pevný základ v empatii, soucitu a porozumění, stále může být naše chování někdy kontraproduktivní. Např. někteří studenti mohou mít dobrý záměr, ale nechtěně mohou způsobit potíže jak sobě, tak i druhým. Nebo může nastat situace, kdy se student snaží jednat s druhými nebo zasáhnout do určité situace s pozitivním záměrem, ale bez schopnosti dovést vše k pozitivnímu výsledku. Toto je věc zkušenosti, z čehož vyplývá potřeba aktivně se cvičit v dovednostech, které podporují vztahy s druhými pozitivním způsobem, dokud se nestanou zažitými, tedy naší druhou přirozeností. Navíc tyto dovednosti fungují nejlépe, když jsou podpořeny předchozími prvky, tj. uvědomováním mezilidských vztahů a soucitem s druhými. Ačkoli se někdy stává, že studenti rozvinou dovednosti řešení konfliktů a komunikační dovednosti bez rozvoje uvědomění druhých a bez prosociálních hodnot, platí, že propojením těchto prvků vzniká mnohem silnější a účinnější kombinace.

Výzkum ukazuje, že dlouhodobá spokojenost významně souvisí se schopností utvářet a udržovat smysluplné a pozitivní vztahy, a stejně tak se schopností rozpoznat a ukončit vztahy škodlivé.<sup>54</sup> Školní prostředí není žádnou výjimkou. Vzdělávací proces stojí v jádru společenského procesu a výuka je buď umožňována, nebo znemožňována tím, jak dobře studenti dokážou komunikovat a vztahovat se k učitelům a spolužákům.<sup>55</sup> U mladých lidí neschopných rozvinout sociální schopnost je větší pravděpodobnost, že nedokončí školu nebo budou mít slabý školní prospěch. Rovněž je u nich zvýšená pravděpodobnost, že budou mít problémy s chováním nebo budou trpět problémy psychologického rázu, jako jsou např. deprese nebo agresivita.<sup>56</sup>

Aby studenti byli úspěšní jak v osobním, tak i studijním životě, je zapotřebí, aby si osvojili schopnost seberegulace a rozvinuli schopnost zaujímat různé úhly pohledu spolu se sociálními dovednostmi. A spíše než trvat na tom, aby se studenti podvolili předepsaným pravidlům a postupům, je lepší rozvíjet sociální schopnost skrze vytvoření podpůrného prostředí a využívání řady technik, stejně jako byste vyučovali jakoukoli jinou dovednost. To se může týkat poskytnutí řady přesných pokynů a diskuzí, ukazovat různé příklady chování, využívat hru rolí a cvičení, dávat zpětnou vazbu a posílení.

---

<sup>54</sup> Vaillant, G. E. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Little, Brown and Company, Boston, 2002.

<sup>55</sup> Elias Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, a Mary Utne O'Brien. *Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence*. *Handbook of Moral and Character Education*, str. 248—266, 2008.

<sup>56</sup> Gresham Frank M., Van Mai Bo, Cook Clayton R. *Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students*. *Behavioral Disorders*, sv. 31, (4), str. 363—377, říjen 2006.

<b>Oblast:</b> sociální	<b>Prvek:</b> Vztahové dovednosti
<b>Dimenze:</b> zapojení	



**Vztahové dovednosti**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 Empatické naslouchání**  
Pozorně naslouchejte se záměrem lépe porozumět a pochopit druhé a jejich potřeby.
- 2 Obratná komunikace**  
Komunikujte se soucitem tak, abyste posilovali sebe i druhé.
- 3 Pomoc druhým**  
Nabídněte pomoc druhým podle toho, co potřebují, a vycházejte přitom ze svých možností.
- 4 Přeměna konfliktu**  
Konstruktivně reagujte na konflikt a hledejte způsoby vedoucí k usnadnění spolupráce, usmíření a mírovým vztahům.

Každé ze čtyř témat v rámci tohoto oddílu tvoří širokou kategorii, smyslem těchto kategorií je obsáhnout velkou škálu dovedností, které lze rozvíjet. Jedná se o *empatické naslouchání*, *dovednou komunikaci*, *pomoc druhým* a *přeměnu konfliktu*. První dvě témata se soustředí na komunikaci, tj. schopnost naslouchat a komunikovat s druhými. Třetí v sobě zahrnuje aspekty pomoci, které přesahují komunikaci. Čtvrté konkrétně zkoumá důležité téma zabývání se konflikty a jejich řešením, ať už se týkají nás, nebo druhých.

*Empatické naslouchání* je nasloucháním druhým s otevřenou myslí; nepřekáží mu emoční reaktivita, ale rozpoznává společné lidství a je založeno na respektu a ocenění druhého, i když je jeho náhled odlišný. V programu SEE Learning je empatické naslouchání rozvíjeno skrze „bdělé dialogy“, ve kterých se studenti ve dvojici po dobu několika minut střídavě poslouchají bez jakýchkoli komentářů nebo soudů. Rozvoj této dovednosti posiluje a staví na trvalých schopnostech zkoumaných v předchozích prvcích,



jako je *pozorování sdílené reality s druhými, oceňování různorodosti a rozdílů a porozumění pocitům a emocím druhých v kontextu*. Ideálně se empatické naslouchání nezaměřuje pouze na povrch obsahu, ale rovněž na základní potřeby a touhy, které mohou poskytnout kontext pro porozumění skutečnému obsahu.

Empatické naslouchání je jedním z nejdůležitějších aspektů *obratné komunikace*, ale mělo by být doplněno o zkoumání, jak komunikovat způsobem, který je ohleduplný, produktivní a posilující pro sebe i pro druhé. Koncept „posilující komunikace“ souvisí se schopností studentů hovořit s respektem, srozumitelně a ve spojitosti se svými hodnotami a způsobem, který je posilující pro ně i pro ty, kteří nejsou schopni hovořit sami za sebe. Debata může být silným nástrojem v rozvoji posilující komunikace i kritického myšlení. Např. skupiny studentů mohou vést debatu o nějakém problému z různých stran včetně strany, s níž by přirozeně nesouhlasili. Jelikož může být velmi běžné znevažovat ty, kteří oponují našim názorům, nebo jim dokonce upírat lidství, může být takové cvičení velmi prospěšné, neboť pomáhá kultivovat pokoru poznání, intelektuální zvědavost, empatii a smysl pro společné lidství.

V rámci empatického naslouchání a komunikace s druhými byla vytvořena metoda zvaná nenásilná komunikace, někdy známá jako soucitná komunikace, která může studentům pomoci vyjádřit se upřímně a současně vytvářet prostředí, ve kterém lze konstruktivně řešit konflikty. Na základě myšlenky, že všichni lidé mají schopnost soucitu a že maladaptivní fyzické a verbální návyky jsou získávány z kultury, v níž žijeme, vyžaduje nenásilná komunikace, abychom posouchali a mluvili s empatií, rozlišujícím záměrem a současně si dokázali uvědomovat společné lidství a vzájemnou závislost.<sup>57</sup> Několik technik nenásilné komunikace bylo zařazeno do osnov programu SEE Learning.

Naslouchání a komunikace jsou zásadními způsoby, kterými můžeme pomoci druhým, ačkoli existuje i řada dalších metod. *Pomoc druhým* souvisí se cvičením různých způsobů, jak můžeme druhé podpořit, ať už metodou komunikace, či jinými metodami, které odpovídají daným potřebám druhých a vycházejí z našich vlastních schopností. Řada škol se zapojuje do projektů zahrnujících společensky prospěšné práce, dobrovolnictví, charitu nebo „náhodné laskavé jednání“. Stále více výzkum potvrzuje, že nabízení a poskytování pomoci přispívá k naší vlastní spokojenosti, dokonce ještě více, než když pomoc dostáváme, navíc službu a prospěšnost druhým lze provozovat a rozvíjet již od útlého věku. Existují nespočetné způsoby a podoby toho, jak můžeme druhým pomáhat. V programu SEE Learning se však vychází z toho, že cvičení pomoci druhým by neměla být nařizována shora. Cvičení pomoci druhým — spolužákům, učitelům, rodinným příslušníkům atd. — bude nejsilnější, když bude spojena

---

<sup>57</sup> Rosenberg Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. Puddle Dancer Press, 1. září 2003



s vlastními vhledy, hodnotami a cvičeními poskytnutými v sociální oblasti. Navíc když se studenti zabývají pomocí druhým, je dobré věnovat nějaký čas poté reflexi a přemýšlení o daném procesu: jak se studenti cítí, když pomoc poskytují; co se z toho naučili; jak by mohli svoji pomoc dále rozšiřovat; jaký dopad má jejich pomoc na ty, kterým se snaží pomoci. Studenti mohou rovněž zkoumat, jaký druh pomoci druhí z dlouhodobého hlediska pro svoji spokojenost skutečně potřebují, i když se v daném okamžiku z povrchního hlediska může zdát, že je to jinak.

Posledním tématem je zde přeměna konfliktu. Studenti se zcela jistě ve svém životě někdy s nějakým konfliktem setkají, protože v životě dospělých a ve společnosti se to zdá být nevyhnutelné. Konflikt není nutně sám o sobě něčím špatným a umění zvládnání konfliktu je pro nás i pro druhé velmi zásadní dovedností. Zatímco se některé programy zaměřují na řešení konfliktu, program SEE Learning používá pojem „přeměna konfliktu“, aby tím vyjádřila, že řešení konfliktu je pouze cestou vpřed k přeměně okolností a vztahů, což přispívá k dobru našemu i druhých. Přeměna konfliktu proto souvisí se schopností reagovat na konflikt konstruktivně a umožnit spolupráci, smíření a mírové vztahy.

Zatímco existuje velký počet cvičení vedoucích k řešení konfliktu a jeho přeměně, v programu SEE Learning se klade důraz na propojení těchto technik s vhledy, hodnotami a cvičeními obsaženými v celém rámci. Vnitřní mír tak slouží jako základ pro vnější a vnitřní smíření propojené s vnějším smířením, čímž se maximalizuje šance úspěšné přeměny konfliktu. Přeměna konfliktu je usnadňována prosociálními vlastnostmi, jako jsou pokora, empatie, soucit, odpuštění, nestrannost a rozpoznávání společně sdílených rysů a ocenění rozdílů, které jsou doprovázené dovednostmi empatického poslouchání a obratnou komunikací. Pokud tyto hodnoty a dovednosti chybí, stává se těžším, ne-li nemožným dosáhnout přeměny konfliktu. Jsou-li přítomné, může být úkol přeměny konfliktu pro všechny zúčastněné strany transformativní zkušeností.

Dalším způsobem zkoumání tohoto prvku je určení skupin dovedností zkoumaných v programu SEL, jako jsou mezilidské dovednosti, komunikační dovednosti a dovednosti řešit sociální problémy. Mezilidské dovednosti v sobě zahrnují: oceňování a utváření spolupráce, upřímnost, důvěryhodnost, trpělivost, laskavost a flexibilitu, včetně schopnosti vztahovat se k druhým bez nadměrné zaujatosti. Komunikační dovednosti v sobě zahrnují: schopnost interpretovat a respektovat sociální podněty od druhých; porozumět významu neverbálních signálů, jako je např. pozice těla, tón hlasu, gesta a výraz tváře; vyjadřovat pocity a přání pozitivně, přesně a v klidu; a naslouchat s otevřeností a učit se z toho, co slyšíme. Dovednosti řešení sociálních problémů v sobě zahrnují: schopnost předvídat následky a plánovat reakce; řešit konflikt vhodným způsobem; přijmout odpovědnost za škodlivé činy; omluvit se, odpustit a poučit se z chyb vlastních i druhých; odolávat nevhodnému sociálnímu tlaku; a umět v případě nutnosti požádat o pomoc. To vše velmi dobře zapadá do rámce programu SEE Learning.

V kontextu programu SEE Learning je velmi důležité, že rozvoj vztahových dovedností je vždy úzce provázán se základním principem soucitu a staví na přání jednat s druhými na základě laskavosti a empatie. Díky tomu nejsou sociální dovednosti pouze technikami, ale stávají se přirozeným výsledkem rozvíjení smyslu pro oceňování druhých a zájmu o ně.



# 6

---

## Zkoumání systémové oblasti

---

Studenti jsou schopni porozumět vlastnímu chování a chování druhých, a rovněž se zdá, že i schopnost rozumět fungování systémů je vrozená. Skrze prohlubování tohoto uvědomění a používání kritického myšlení vůči komplexním situacím může vyvstat úplnější a praktičtější přístup k lidským vztahům a etické angažovanosti. K soucitnému záměru jednat určitým způsobem se přidá prvek vyhodnocování výsledků daného jednání, abychom se ujistili, že je dané jednání v širším a dlouhodobějším měřítku skutečně přínosné. Řešení problémů se tak stává holistickým procesem, ve kterém se jedinec snaží vyhnout sklonu rozdělovat problémy na malé oddělené části.

Systémové myšlení neznamena druh myšlení, které se omezuje pouze na podmnožiny věcí, jež lze nazývat „systémy“. Spíše se jedná o druh myšlení, které lze aplikovat na cokoli, včetně objektu, procesu nebo události. Je to proto, že se jedná o přístup k myšlení a nikoli určitému druhu myšlení odpovídajícímu určitému souboru jevů. Jeho charakteristickým rysem je, že nepřístupuje k věcem izolovaně jako k nějakým statickým entitám, ale jako k interaktivním, dynamickým entitám v rámci určitého kontextu: např. jako k vzájemně závislým částem většího a komplexnějšího celku.

Když se podíváme na cokoli, co existuje, vidíme, že to neexistuje v nějakém vakuu, ale v rámci množiny kontextů, a vidíme, že to vzniká z řady příčin a podmínek. Zároveň také vidíme, že daný objekt nebo událost v sobě obsahuje řadu dalších objektů a procesů. V tom smyslu je tedy daná věc systémem sama o sobě. Když začneme rozumět těmto širším a hlubším kontextům a tomu, jak souvisejí a ovlivňují daný objekt zájmu, pak už se jedná o systémové myšlení. Když použijeme stejný analytický postup vůči objektům a událostem, které s předchozím nějak souvisejí, pak utváříme poznání širšího systému či systémů. Můžeme pak začít vidět významné vlastnosti systému, jako je např. interakce mezi jeho jednotlivými částmi, jejímž následkem je něco více než jen pouhý souhrn částí. Např. sdílejí-li dva lidé své myšlenky, může to vyústit v něco, čeho by nedosáhli, kdyby každý z nich pracoval sám, a poté by se jejich myšlenky spojily dohromady. U pokročilejších studentů lze využít vědeckou práci např. kvantové fyziky, která poskytuje velmi mocné příklady toho, jak interaktivní a vzájemně závislá realita je a jak neočekávaná může ve srovnání se zjednodušenými modely myšlení být. Na poněkud méně komplikované úrovni poskytuje ekologie a studium životního prostředí studentům snadno přístupný způsob, jak vidět vzájemnou závislost a komplexní dynamiku systémů.

Být schopen záměrně využívat proces myšlení a získat v tom zdatnost je záměrem stojícím za systémovým myšlením v programu SEE Learning. Tento přístup může rozvinout řadu vhladů, včetně pokory poznání, hodnoty dialogu a komunikace a ocenění komplexnosti, která sahá za běžné způsoby myšlení. Stejně jako u předchozích dvou oblastí se studenti učí rozvinout hlubší uvědomění, zabývat se kritickým myšlením v souvislosti s prosociálními hodnotami a zkoumat, jak dosáhnout kýžených výsledků skrze cvičení angažovanosti. Ke třetí oblasti programu SEE Learning se proto přistupuje skrze tři témata: *oceňování vzájemné závislosti, rozpoznání společného lidství a angažovanosti se do společenského a globálního dění.*

### Oceňování vzájemné závislosti

Vzájemná závislost je založena na konceptu, že věci a události nevznikají bez kontextu, ale jejich existence závisí na řadě dalších věcí a událostí. Např. prosté jídlo je výsledkem široké škály zdrojů a geografických míst. Vzájemná závislost také znamená, že změny v jedné oblasti vedou ke změnám v jiné. Při pozorování zjistíme, že každý následek vyvstal v důsledku rozličných příčin a podmínek.


Jak uvádějí Daniel Goleman a Peter Senge v knize *The Triple Focus*, vzájemná závislost v sobě zahrnuje „rozbor dynamiky toho, že když udělám toto, následkem je ono, a jak tento vhlad využít pro změnu systému k lepšímu.“<sup>58</sup> Smyslem tohoto přístupu není pouze rozvinout suché porozumění tomu, jak systémy fungují, ale vztáhnout toto poznání na vlastní zájmy a na zájem o druhé a o planetu.

---

<sup>58</sup> Goleman a Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*, Florence, Mass: More Than Sound, 2014.

Proto může být tento prvek zkoumán skrze dvě témata: *porozumění vzájemně závislým systémům a jednotlivci v kontextu systémů*. První téma souvisí s posunem od zaměření se na „vnitřní“ a „druhé“ k zaměření se na „vnější“ a širší systémy — přesměrování vědomí studentů k porozumění principům vzájemné závislosti a systémům, jako je princip příčiny a následku v obecném smyslu. Tento poznatek lze do osobní roviny převést tím, že si uvědomíme, jak je naše existence i existence druhých složitě propletena a spojena s širokou škálou událostí, příčin a s lidmi ve společnosti a po celém světě. To v sobě zahrnuje rozpoznání toho, jak další události, i když jsou velice vzdálené, ovlivňují naši vlastní spokojenost, a jak se podílíme na kontextu, který ovlivňuje druhé, ačkoli se nám může zdát, že jsou velmi daleko, mnohdy se zcela nezamýšlenými následky. Společně mohou tato dvě témata pomoci studentům rozvinout dovednost porozumění vzájemně závislým systémům a dokázat toto poznání využít ve vlastním životě, aby se stalo něčím smysluplným.

<b>Oblast:</b> systémová	<b>Prvek:</b> Oceňování vzájemné závislosti
<b>Dimenze:</b> uvědomění	



**Oceňování  
vzájemné  
závislosti**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 **Porozumění vzájemně závislým systémům**  
Snažte se pochopit vzájemně závislou povahu našeho světa a metody systémového myšlení.
- 2 **Jednotlivci v kontextu systémů**  
Poznejte, jak jedinci existují v rámci kontextu systémů a jak je ovlivňují a jsou jimi ovlivňováni.

Vzájemná závislost je zákonem přírody i základní realitou lidského života. Není skoro možné udržet život nebo se rozvíjet a vzkvétat bez podpory mnoha dalších, kteří pracují, aby zajistili nezbytné věci, jako je jídlo, voda, přístřeší, aby poskytli potřebnou infrastrukturu institucí zajišťujících vzdělávání, právo, řízení státu, zemědělství, dopravu, zdravotní péči atd. Vzájemná závislost začíná již před narozením, kdy naše přežití závisí na druhých. Navíc vzájemná závislost je nutná pro úspěch každého jednání, které má mít účinek v rámci širšího celku. Obrácení pozornosti k této pravdě se v moderní době stalo ještě naléhavější z toho důvodu, o kterém Anthony Giddens hovoří slovy: „Intenzifikace celosvětových sociálních vztahů (propojuje) vzdálené reality takovým způsobem, že místní události jsou utvářeny událostmi, které se odehrávají mnoho mil daleko, a naopak.“<sup>59</sup> Jedny z největších veřejně známých krizí, jako byla mezinárodní finanční krize v letech 2007—2009 a rostoucí obavy o změny klimatu nebo zvyšující se počet konfliktů celosvětového násilí, ukazují na ekonomickou a ekologickou provázanost na globální úrovni.

Ve starších či tradičnějších společnostech byl smysl pro propojení s druhými často velmi hluboce zakořeněn v každodenním životě. Přežití často záviselo na sdílení a směně zdrojů a různých dalších typech sociální spolupráce. Lidé se spojovali se svými sousedy za účelem sklizní, stavění potřebných budov, boje proti predátorům nebo zvládnutí přírodních živlů. Žité poznání, že co pomáhá nebo škodí části společnosti, má vliv na celek, pomáhalo řídit rozhodování a jednání.

Od příchodu průmyslové revoluce však touha zlepšit vlastní ekonomický status přiměla řadu lidí se stěhovat, čímž současně docházelo k odtržení od společnosti a posílení iluze nezávislosti. Jelikož způsob, jakým na druhých závisíme, již po dosažení dospělosti není tolik zřejmý, je snazší uvěřit, že již druhé nepotřebujeme. V důsledku tohoto mylného pocitu soběstačnosti se posiluje pocit psychické a sociální izolace, který se pro člověka může stát, jak ukazují experimenty s izolací jedinců na samotce, zcela zničující zkušeností. Člověk je velmi společenský tvor, jehož přežití a psychická spokojenost závisí na vztazích s druhými. Výzkum ukazuje, že osamělost je významným rizikovým faktorem vedoucím k poruchám zdraví, podobně jako kouření či obezita.

Aby studenti získali důkladné porozumění vzájemné závislosti systémů, je třeba koncept doplnit cvičeními a materiálem, který jim pomůže daný koncept přiblížit na osobní úrovni: *jedinci v kontextu systémů*. V reakci na tento sklon chybně se vnímat odděleně od ostatních či nezávisle na větším systému zdůrazňuje zkoumání vzájemné závislosti v programu SEE Learning vztah s ostatními lidskými bytostmi a komplexnost těchto vztahů. Pochopitelně nelze opominout ani považovat za méně důležitou vzájemnou závislost lidí a zvířat či jiných forem života, nebo dokonce lidí a celé Země. Toto uvědomění

---

<sup>59</sup> Giddens Anthony. *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press, 1. vydání, 1. března 1991.

je nesmírně důležité a je obsaženo v tomto prvku. Nicméně schopnost naladit se na hloubku vlastní propojenosti s lidmi, a zvláště pak uvědomění si všech výhod, které člověk díky nim získává, má zvláštní hodnotu. Výsledky tohoto uvědomění jsou trojí: (1) rostoucí a zažívaný pocit vděčnosti vůči druhým na systémové úrovni; (2) prohloubení uvědomění vlastního potenciálu, který máme pro utváření životů druhých díky všudypřítomné provázanosti; a (3) rostoucí touha něco podniknout pro větší rozkvet a rozvoj spokojeného života a touha splatit laskavost, jež se k nám díky této rozsáhlé síti složené z tolika lidí dostává. Tento konečný výstup *oceňování vzájemné závislosti* se ve spojení s kritickým vhladem stává srdcem *rozpoznání společného lidství*, do značné míry přispívá k naší ochotě rozvinout smysl pro odpovědnost za spokojenost a blaho druhých a hledá kreativní způsoby jak jednat v jejich prospěch, čímž se dostáváme k poslednímu prvku, a tím je *zapojení se do společenského a globálního dění*.

Proces začíná tím, že se studenti učí zaměřit pozornost na druhé, nikoli však jen povrchně, a říká se mu „porozumění jednání druhých, jež dodává kontext našemu vlastnímu jednání“.<sup>60</sup> Jinými slovy se studenti učí rozlišovat, že jejich chování ovlivňuje druhé a naopak. Dalším krokem je pochopení a uznání toho, že existují různé způsoby, jimiž druzí přispívají k naší spokojenosti, čímž se rozvíjí pozitivní emoční spojení, z něhož vyplyne hlubší pocit ocenění.<sup>61</sup> To lze ještě více posílit explicitním a opakovaným připomínáním si výčtu konkrétních způsobů, jimiž druzí přispěli k naší spokojenosti.<sup>62</sup> Oproti tomu, jak to je v sociální oblasti, zde je zaměření širší, takže zahrnuje jedince, společnosti a systémy, jež studenti nemuseli ani osobně poznat.

Dochází k přirozenému pokroku od uvědomování mezilidských vztahů k rozpoznání vzájemné závislosti, což ilustruje skutečnost, že prvky v programu SEE Learning staví jeden na druhém a vzájemně se posilují. Porozumění tomu, že nikdo by nemohl prosperovat bez podpory bezpočtu dalších jedinců, je stěžejní pro rozvoj pravého oceňování druhých. Pro většinu dětí je snazší začít s těmi, od nichž získaly snadno rozpoznatelný užitek, jako jsou jejich rodiče, učitelé nebo praktičtí lékaři. Děti ve složitých okolnostech mohou vyžadovat zvláštní pomoc, aby si uvědomily fakt, že i když zažily zklamání nebo jim druzí nějak ublížili, skutečně existují lidé, kteří jim nějak pomohli — např. jejich kamarád, sourozenec nebo dospělý mimo okruh jejich rodiny. Postupně mohou toto uvědomění rozšířit na širší okruh neznámých lidí, jako jsou požárníci nebo pracovníci v čističkách odpadních vod, kteří poskytují důležité služby, jež náš život

---

<sup>60</sup> Dourish P. and Bly S., *Portholes: Supporting awareness in a distributed work group*, Proceedings of ACM CHI 1992, str. 541—547, 1992.

<sup>61</sup> Adler Mitchel G. and Fagley N. S. *Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being*. Journal of Personality, svazek 73, č. 1, str. 79—114, únor 2005.

<sup>62</sup> Algoe Sarah B., Haidt Jonathan, Gable Shelly L., *Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life*. Emotion. 8(3): str. 425—429, červen 2008. Algoe Sarah B., Fredrickson BL, Gable Shelly L., *The social functions of the emotion of gratitude via expression*. Emotion. 13(4): str. 605—9, srpen 2013.



usnadňují, a pomáhají, aby byl bezpečnější a pohodlnější. Časem a cvičeními se může tento náhled rozšířit o ty, s nimiž mají studenti složitý či konfliktní vztah. Krůček po krůčku se studenti naučí, že jim mohou být prospěšní i ti, kteří jsou nepříjemní, např. tím, že si uvědomí něco užitečného v tom, co se skrývá za ostrou kritikou, nebo tím, že využijí zkušenost nespravedlnosti k tomu, aby začali pomáhat druhým. Určitý stupeň oceňování způsobů, jakými nám druzí pomáhají, již byl rozvinut v předchozích prvcích, jako je např. soucit s druhými, ale zde je dále rozšířen na širší systémy a je zkoumán do větších podrobností s tím, jak studenti postupně získávají větší zdatnost v systémovém myšlení. Rostoucí porozumění odkrývá nejen přímé výhody, které nám druzí přinášejí, ale pomáhá nám vnést světlo do naší existence v rámci rozsáhlých sítí vzájemné závislosti. To se přirozeně stane podporou pro následující prvek rozpoznávání společného lidství.

Ačkoli první uvedení do reality vzájemné závislosti nemusí zpočátku ke studentům hluboce proniknout ani nemusí vyvolat silnou emoční reakci vděčnosti či altruistického záměru, tříúrovňový model rámce programu SEE Learning osvojování si poznatků nicméně pomáhá porozumět tomu, jak tato schopnost studenty postupem času ovlivní. Nejprve můžete studenty požádat, aby uvažovali o podstatě vzájemné závislosti skrze různé pohledy, poté budou vyzváni k úvahám o způsobech, jak se toto poznání vztahuje k jejich osobní zkušenosti. To lze provést formou různých učebních technik a použitím souvisejících materiálů z různých oborů, jako např. literatury, ekonomie, biologie, matematiky, psychologie nebo historie. Po prozkoumání vzájemné závislosti z různých úhlů pohledu lze rozvinout trvalé uvědomění vzájemné propojenosti, jež vštěpuje způsob, jak se vztahujeme k druhým. V přístupu ke druhým nebo přístupu druhých k nám, dokonce i neznámých lidí, pak bude přítomno vědomí jejich lidství a jejich vnitřní hodnoty, které ovlivní vzájemnou interakci. Brzy se stane zřejmé zvláště díky rostoucímu vědomí dynamické a vzájemně provázané povahy komplexních systémů, že všichni hrají úlohu v rozsáhlé síti lidí, kteří podporují náš život, díky čemuž se může rozvinout pocit reciprocity. Už nebude potřeba vidět přesně, jak určití lidé druhému člověku prospívají, když studenti přijmou to, že pravděpodobně nějakým způsobem užitek přinášejí. Jak toto vědomí vyrostе, ustálí se reciproční, vzájemně prospěšná povaha vztahů a převáží nad omezeným, na vlastní osobu úzce zaměřeným nebo soutěživým pohledem.

Tento posílený pocit propojení s druhými spolu se zvýšenou schopností pociťovat radost druhých je účinnou protiváhou zdánlivé sociální izolovanosti (osamění). Umožňuje zažívat sdílenou radost z úspěchů druhých a poskytuje protilek na žárlivost a závist, a stejně tak i tvrdou sebekritiku nebo nerealistické porovnávání sebe s druhými.

## Rozpoznání společného lidství

Větší porozumění vzájemné závislosti, zejména když je spojené s dovednostmi empatického zájmu, jež byly rozvinuty v oblasti sociální, by mělo vést k hlubšímu zájmu o druhé a rozpoznání způsobů, jakými jsme vzájemně propojeni. To lze posílit a dále rozšířit zaměřením na rozvoj rozpoznání společného lidství. V osobní oblasti se studenti naučili využívat kritické myšlení za účelem zasazení vlastních emocí do širšího kontextu, včetně vlastních potřeb, aby rozvinuli větší emoční vědomí a soucit se sebou samým. V sociální oblasti rozšířili tento proces k propojení emocí druhých s jejich potřebami a širšími souvislostmi, aby rozvinuli prosociální schopnosti, jako je vděčnost, empatický zájem a soucit s druhými. Zde studenti postoupí ještě dále tím, že s využitím kritického myšlení rozpoznají, jak všechny lidské bytosti na základní úrovni sdílejí určité společné rysy s ohledem na vnitřní život a podmínky života, což jim pomůže rozvinout určitý stupeň ocenění, empatického zájmu a soucitné angažovanosti, jež lze dále rozšířit na jakéhokoli jedince, dokonce i ty, kteří jsou od nich velmi daleko nebo se zdají být od našeho kruhu přátel a rodiny velmi odlišní. Dvěma tématy v tomto prvku jsou proto *ocenění základní rovnosti všech* a *rozpoznání toho, jak systémy ovlivňují spokojenost*.

<b>Oblast:</b> systémová	<b>Prvek:</b> Rozpoznání společného lidství
<b>Dimenze:</b> soucit	



**Rozpoznání společného lidství**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 Ocenění základní rovnosti všech**  
Rozšiřte své pochopení základní rovnosti a společného lidství i mimo okruh nejbližší společnosti, abyste dokázali zahrnout celý svět.
- 2 Rozpoznání toho, jak systémy ovlivňují spokojenost**  
Rozpoznejte, jak systémy na úrovni kulturní a strukturální podporují, nebo naopak podnývají spokojený život např. tím, že podporují pozitivní hodnoty, nebo naopak udržují problematické ideje a nerovnosti

*Ocenění základní rovnosti všech v sobě* zahrnuje rozšíření našeho pochopení základní rovnosti a společného lidství na ty, kteří stojí mimo naši bezprostřední komunitu, až na celý svět. Toho lze dosáhnout tím, že si všímáme a zaměřujeme se na to, co mají všichni jako lidské bytosti na celém světě společné, jako je naše touha zažívat štěstí a spokojenost a vyhnout se utrpení. Jednou z důležitých funkcí tohoto úsilí je posílit schopnost ztotožnit se s druhými, již je třeba rozšířit za hranice naší bezprostřední komunity, a oslabit zaujatost a sklon přehlížet potřeby těch, kteří jsou daleko od nás, kteří se od nás velice liší nebo s nimiž nemáme žádný vztah.

Několik zveřejněných studií ukazuje, že lidé, u nichž se objevuje štědrost nebo nápomocné jednání i mimo hranice nejbližšího okolí (jako např. dobrovolnictví, podpora přátel v nouzi nebo charitativní činnost), vykazují lepší zdravotní stav, jako např. méně problémů s vysokým krevním tlakem nebo nižší procento onemocnění. Tato zjištění byla pozorována u starších lidí nebo lidí s chronickým onemocněním. Výzkumníci z Harvardské ekonomické školy zjistili, že ti, kteří utráceli své peníze za druhé, byli šťastnější než ti, kteří utráceli peníze sami za sebe, a výzkumníci z Národních institutů zdraví objevili, že charitativní dary u pozorovaných aktivovaly části mozku spojené s potěšením a sociálními vztahy.<sup>63</sup>

Ve své knize *The Age of Empathy* Frans de Waal popisuje experiment, ve kterém malpy (ploskonosé opice) dostaly na výběr; mohly získat odměnu pro sebe, nebo pro sebe i pro sousedící opici. Opice si vybíraly prosociální variantu — pouze v případě, že sousedící opici neznaly, vybraly si odměnu pouze pro sebe.<sup>64</sup> U lidského druhu mohou být naše prvotní sklony nepříjemně podobné malpám, kdy biologicky daná laskavost nezbytná pro přežití je běžně omezena na členy blízké skupiny. Nicméně péči o druhé je třeba rozšířit i mimo ty, kdo nám přinášejí zřejmý osobní užitek, pokud se má stát základem pro etické rozhodování.

Bez schopnosti překonat zaujatost, která vyplývá ze zájmu o sebe, se mohou naše pocity vůči těm nejbližším stát důvodem k předsudkům či ubližování. Např. učitel, který pocítil silný zájem o jedno dítě oproti jinému, nebude bez uvědomění své zaujatosti schopen být čestný při řešení sporu mezi těmito dvěma a nedokáže jim poskytnout rovnocennou podporu při vzdělávání. Takový nedostatek rovného zacházení může vést u méně oblíbeného dítěte k pocitům odmítnutí a bezmoci. Bohužel se tento druh zaujatosti často objevuje i mimo individuální úroveň. Touha ochránit svoji členskou skupinu na úkor druhých je odpovědná za řadu postojů a politických rozhodnutí, utvářejících naši

---

<sup>63</sup> *5 Ways Giving Is Good for You*, Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, 13. prosince 2010, dostupné z: [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5\\_ways\\_giving\\_is\\_good\\_for\\_you](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you)

<sup>64</sup> de Waal Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Crown, str. 112—117, 2009.

společnost, a stala se příčinou mnoha případů nespravedlnosti a silně zakořeněných konfliktů, které lze vidět po celém světě. Oddanost je obecně velmi dobrou vlastností, nicméně přehnaná věrnost těm, které jedinec vnímá jako vlastní skupinu, může vést ke zkreslení úsudků a diskriminaci. Proto má smysl snažit se rozpoznávat společné lidství všech jedinců bez ohledu na vnímání povrchních rozdílů. Zkoumání podobností a rozdílů se již studenti věnovali v oblasti sociální, nicméně zde je tento aspekt znovu dále rozšířen.

Naštěstí mají lidé na rozdíl od malp charakteristickou schopnost rozšířit svůj okruh empatie mimo okruh těch, které vnímají jako své nejbližší. Učíme se rozšiřovat svůj zájem a péči na ty, kteří spadají mimo hranice osobní zkušenosti a preferencí tím, že najdeme společnou pevnou půdu. Jednou z velmi účinných metod, jak se naladit na vnímání společného lidství, je přemýšlení o tom, že všichni si přejeme být šťastní, chceme, aby se nám dařilo, a toužíme se vyhnout nepříjemnostem a nespokojenosti. Uvědoměním, že máme stejná přání, lze rozšířit svoji členskou skupinu na druhé s jakýmkoli charakteristickými rysy, nehledě na národnost, etnickou příslušnost nebo náboženství. Tuto schopnost lze ve společnosti velmi často spatřit v různých podobách — existuje řada lidí, kteří darují krev nebo pomáhají ve chvíli, kdy dojde k nějaké přírodní katastrofě, a mnohdy můžeme vidět demonstranty protestující proti bezpráví vůči skupinám, k nimž sami nepatří.

Dovednosti ocenění vzájemné závislosti a empatického zájmu o druhé slouží jako protijedy na řadu překážek, které mohou studenti mít ve vztahu k druhým, jako např. zaujatost, odtažitost a nedostatek zájmu o problémy těch, kteří nespádají do okruhu blízkých lidí. Pokud se rozvíjí porozumění společnému lidství, mohou studenti rozvinout inkluzivnější náhled. Tento širší náhled pomáhá rozvinout nezaujatost v jednání s druhými, objektivnější postoj a pocit silnějšího propojení. To vytváří použitelný základ pro poslední prvek, kterým je *zapojení do společenského a globálního dění*, a díky větší zralosti a cvičení mohou studenti začít chápat hodnotu odpuštění a rozvinout více účastný a méně zaujatý postoj soucitu. Daniel Goleman ve své knize *Social Intelligence* říká: „Když se zaměříme na sebe, náš svět se zúží na naše problémy a obavy se zvětší. Ale když se zaměříme na druhé, náš svět se výrazně rozšíří. Naše vlastní problémy se odsunou na okraj mysli, začnou se jevit mnohem menší, zvýší se naše schopnost propojit se s druhými a otevře se prostor pro soucitné jednání.“<sup>65</sup>

Uvědomování společného lidství je neúčinnější, když je postaveno na základu mezilidské empatie, aby nezůstávalo pouze v abstraktní rovině. Tento přístup lze ve třídě využívat různými způsoby. Navíc zkoumání systémů může značně napomoci rozvoji větší empatie. Toto je základ druhého tématu tohoto prvku: *rozpoznání toho, jak systémy ovlivňují spokojenost*. Toto téma v sobě zahrnuje poznávání

---

<sup>65</sup> Goleman Daniel. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, Bantam, str. 54, 2006.

toho, jak systémy podporují, nebo naopak podřívají spokojený život na kulturní a strukturální úrovni např. tím, že podporují a šíří pozitivní hodnoty, nebo naopak udržují problematické ideje a přispívají k nerovnosti. Studenti se mohou na úrovni odpovídající jejich věku zamýšlet nad tím, co si myslí o nerovnosti, předsudcích, zaujatosti nebo nadržování z pohledu toho, když jsou sami jejich terčem. Pro ilustraci přítomnosti zaujatosti lze využít příklady z historie či současného dění a studenti mohou vést diskuze o jejich následcích pro společnost jako celek.

Využívání systémového hlediska pro rozvoj širší úrovně empatie je zcela zásadní, neboť vrozená schopnost empatie u nás coby lidských bytostí nedokáže automaticky pojmut utrpení, které se děje v širším měřítku, ani problémy na systémové úrovni. Studie např. ukazují, že máme spíše sklon cítit empatii vůči jedné oběti nežli velkému počtu obětí, nebo vůči osobě, která je přímo před námi, nežli osobě, která je daleko od nás. Utrpení není však vždy způsobeno zjevným nebo přímým způsobem, ale může povstat i ze sociálních struktur a kulturních norem. Např. když organizace zavede vnitřní normy a postupy, které vytvářejí útlak nebo nerovnost, ovlivní to chování všech, kteří v takových podmínkách pracují. Obdobně pokud se v určité společnosti objevuje legální či nelegální forma diskriminace, naruší to spokojený život lidí, kteří v takové společnosti žijí. Skrytými diskriminujícími strukturami bývají kulturně daná přesvědčení, jež tyto struktury ospravedlňují a posilují — příkladem může být víra, že jedna skupina lidí je nadřazená jiné na základě pohlaví, rasy, etnické příslušnosti nebo sociálního statutu.<sup>66</sup> Díky poznávání strukturálního a kulturního násilí se u studentů rozvine porozumění a vzhled do utrpení, současně se změní reakce na něj a způsob, jakým k němu budou přistupovat, bude sofistikovanější.

V mnoha školních systémech a programech bylo ustaveno vzájemné porozumění za hlavní cíl osnov, jako je tomu u organizace International Baccalaureate. Uvědomováním společného lidství se studenti mohou naučit komunikovat a spolupracovat v rámci různých etnických a sociálních skupin a díky tomu rozvinout hlubší porozumění a utvářet si realističtější očekávání od druhých. U studentů ustoupí nedůvěra vůči zdánlivým i skutečným rozdílům, které začnou spíše oceňovat, což jim pomůže zbavit se předsudků a pocitu oddělenosti. Skrze porozumění tomu, jak systémy utvářejí spokojený život jedinců, se prohloubí a rozšíří empatie studentů stejně jako jejich kritické myšlení hledající možná řešení lidského utrpení.

---

<sup>66</sup> Pro hlubší studium kulturní a strukturální úrovně míru a násilí a toho, jak souvisí se sekulární etikou a základními lidskými hodnotami, viz: Flores V. Thomas, Ozawa-de Silva Brendan a Murphy Caroline. *Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing*, *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, sv. 4, č. 2, str. 65—92, 2014.

Porozumění systémům, vzájemné závislosti a společnému lidství je zcela zásadní při hledání řešení problému nerovnosti. Jak již bylo řečeno, rovnost je myšlenka, že všichni lidé by měli mít rovné příležitosti uspět a mít k dispozici veškeré potřebné věci pro přežití a rozkvět v rámci společnosti; a že systémy by měly odrážet tento princip zajištěním toho, aby žádná konkrétní skupina nebyla výrazně znevýhodňována a nedocházelo k dlouhodobému systematickému vytváření nerovných podmínek.

Kvůli vzájemné závislosti má blaho ostatních dopad na naše vlastní. Když někdo nemá dostatek příležitostí pro přežití a rozkvět, jejich ztráta ovlivňuje i ostatní členy společnosti. Ve chvíli, kdy se tyto příležitosti vyskytnou, pomůže jim to stát se produktivnějšími členy společnosti, což může vést k většímu prospěchu všech. Analýza ze systémového hlediska nám může pomoci vidět, jak bránění byť jen malému počtu členů společnosti v rozkvětu může mít negativní dopad na každého. Proto uvažování o rovnocenném blahu pro všechny lze vlastně vnímat i jako prospěšné i v našem vlastním zájmu, kdy věci již nejsou omezeny na „hru s nulovým součtem“ vítězů a poražených. Jelikož vzdělávání je jedním z nejdůležitějších prostředků vedoucích k úspěchu v životě, rovnost v oblasti vzdělávání je proto v moderních společnostech vnímána jako obzvláště důležitá. Znamená to, že se každému studentovi dostane takové pomoci, zdrojů a příležitostí, které potřebuje pro plný rozvoj svého potenciálu se zohledněním vlastní situace a okolností.

Vycházíme-li z myšlenky, že všichni lidé mají stejná práva na štěstí a spokojenost, spravedlnost není rovností ve smyslu rovnocenného jednání bez ohledu na okolnosti. Spravedlnost spíše říká, že studenti mohou potřebovat různé zdroje nebo více zdrojů, aby byla zajištěna rovnost na úrovni výsledků a stejných příležitostí pro dosažení úspěchu jako u ostatních studentů. V tomto ohledu je hledisko spravedlnosti velmi podobné náhledu soucitu. Soucit podobně přichází s myšlenkou zaměření pozornosti na kontext potřeb jednotlivých studentů a komunit, namísto předpokladu, že by měl být používán stejný přístup ke všem bez ohledu na kontext a potřeby.

V poslední době se princip zajištěné rovnosti začal objevovat ve vzdělávání. Z výzkumů vyplývá, že aby byla dosažena zajištěná rovnost, je třeba se zaměřit nejen na jednání jednotlivců, ale i na faktory strukturální, jako je např. právo, politika, pravidla a struktury financování. Za účelem dosažení dlouhodobých řešení je však třeba zaměřit pozornost nejen na změny na strukturální a institucionální úrovni, ale i změny na úrovni kulturní, včetně přesvědčení, názorů, praktik, norem a hodnot. Je to z toho důvodu, že struktury, které vytváříme a udržujeme, jsou v konečném důsledku odrazem našich hodnot. V nejmodernějších společnostech je např. běžné, že všichni občané mají právo na základní vzdělání. Tato víra odráží kulturní hodnoty společnosti vycházející z přesvědčení, že vzdělaný občan je přínosem pro celou společnost jako celek, a je přítomný v různých strukturách, jako např. v zákonech zajišťujících finanční prostředky určené pro zakládání a zajištění veřejných a státních škol. Z toho je

patrné, že systémové hledisko v sobě zahrnuje jak strukturální, tak i kulturní úroveň. Analýza toho, jak kulturní hodnoty ovlivňují a utvářejí struktury a instituce a jak pozitivně či negativně ovlivňují jedince v rámci společnosti, pochází z oboru mírových studií a je prezentováno starším studentům v osnovách programu SEE Learning.

Program SEE Learning proto poskytuje důležité prostředky umožňující zkoumání živoucího vztahu mezi kultivací základních lidských hodnot, jako je např. soucit, společné lidství a uvědomování vzájemné závislosti, a struktur, s nimiž se setkáváme ve společnosti a které lze více postavit na principu rovnosti, budou-li v souladu se základními lidskými hodnotami. Samozřejmě to, jak se každá společnost rozhodne zkoumat své kulturní hodnoty a jakým způsobem je nejlépe uvnitř struktur prosadit, nakonec závisí na všech členech dané společnosti.

### Zapojení se do společenského a globálního dění

Oceňování vzájemné závislosti, uvědomování si toho, že druzí nám nejrůznějšími způsoby přinášejí prospěch, a zkušenostní rozpoznávání našeho společného lidství mohou u studentů společně napomoci rozvinout smysl pro odpovědnost a touhu učinit něco pro to, aby všichni tento užitek, který jim společnost přináší, nějak splatili, a zároveň jednat ve prospěch druhých, kteří potřebují pomoc. Ale jak se efektivně zapojit do komplexních systémů a společenského a globálního dění? Už jen pohled na různé problémy, které jsou velmi složité a dalekosáhlé, jako je např. chudoba nebo ekologické hrozby, nás může odradit, pokud k nim nebudeme přistupovat obratně. Cílem programu SEE Learning je však studenty povzbudit a pomoci jim uvědomit si vlastní potenciál globálních občanů, a proto poslední prvek osnov pojednává o tom, jak toho úspěšně dosáhnout.

Prvním ze dvou témat v tomto prvku je *zkoumání vlastního potenciálu pro vyvolání pozitivních změn ve společnosti a ve světě*. Druhým je *zapojení se do řešení problémů na úrovni společnosti a světa*. Ačkoli jsou si obě témata podobná, první v sobě zahrnuje pomoc studentům rozpoznat svůj osobní potenciál pro vyvolání pozitivních změn na základě vlastních schopností a svých individuálních či kolektivních příležitostí. Druhé v sobě zahrnuje pomoc studentům zkoumat a přemýšlet o kreativních řešeních problémů ovlivňujících jejich společnost či svět, jinými slovy uvažovat o komplexních problémech v rámci spolupráce a ze systémové perspektivy, dokonce i o problémech, u nichž studenti nedokážou ihned vidět, jak k nim přistupovat nebo jak je řešit. V osnovách programu SEE Learning se tato témata zkoumají skrze závěrečný skupinový projekt, který integruje získané poznání a dovednosti ze všech předchozích kapitol kurikula. Tento projekt obsahuje vodítko k tomu, jak rozvíjet obě trvalé dovednosti v tomto prvku s ohledem na konkrétní sociální problémy, které studenty aktuálně zajímají.

<b>Oblast:</b>	systemová	<b>Prvek:</b>	Zapojení se do společenského a globálního dění
<b>Dimenze:</b>	zapojení		



**Zapojení se do společenského a globálního dění**

**Trvalé schopnosti:**

- 1 Zkoumání vlastního potenciálu pro vyvolání pozitivních změn ve společnosti a ve světě**

Rozpoznejte svoji schopnost samostatně či společně s druhými přispívat k pozitivním změnám na základě vlastních možností a příležitostí.
- 2 Zapojení se do řešení problémů na úrovni společnosti a světa**

Zkoumejte a přemýšlejte o hledání společných kreativních řešeních problémů, s nimiž jste se ve společnosti či ve světě setkali.

Pokud se studenti mají zapojit do společenského a globálního dění a naučit se přistupovat k jeho potřebám způsobem, který je prospěšný jim i druhým, který je realistický a efektivní a při němž nepropadnou zoufalství, musí se naučit rozpoznávat svá omezení i své schopnosti. S ohledem na předchozí je důležité zkoumat to, že ne vše je aktuálně v naší moci nebo sféře vlivu a že hluboce zakořeněné problémy potřebují čas, aby se změnily. To však neznamená, že nelze nic dělat. Kdyby studenti měli při konfrontaci se složitými problémy pocit bezmoci, mohlo by to ztížit rozvoj soucitu se sebou samým a druhými, protože soucit — přání nebo záměr zmírnit utrpení — závisí na naději postavené na víře, že utrpení lze zmírnit.

Určité strategie mohou pomoci posílit důvěru, že změna je možná a uskutečnitelná, pokud se k ní přistupuje náležitým způsobem a máme-li potřebné informace. Možná nedokážeme změnit celý systém, ale můžeme jednat tak, že zaměřením na klíčové prvky v rámci daného systému dosáhneme maximální možné změny. To nás může povzbudit, aniž bychom získali pocit zahlcení širokou škálou problémů na globální a systémové úrovni.<sup>67</sup> Pokud dokážeme určit několik klíčových faktorů, které jsou odpovědné

<sup>67</sup> Příkladem může být princip Pareto, který říká, že v řadě případů je 20 procent systémových vstupů odpovědných za 80 procent jeho výstupů. To znamená, že 80 procent systémových problémů může být zapříčiněno 20 procenty jeho částí (např. většina znečištění systémy pochází z malého množství systémových aktivit.)



za určité účinky systému, stačí se zaměřit na práci pouze s těmito faktory, díky čemuž lze dosáhnout velkých výsledků. Zároveň je užitečné zamyslet se nad skutečností, že i když možná studenti nemohou ihned dosáhnout dalekosáhlých změn, i malé změny, které se jim povedou, jsou cenné, protože tyto malé změny mohou přerůst ve větší změny, a navíc též platí, že velkých změn lze často dosáhnout skrze malé změny provedené více lidmi (např. tříděním recyklovatelného odpadu). Skrze důkladné porozumění vzájemně závislých systémů studenti získají důvěru, že činy a jednání v malém měřítku pomáhají vytvořit půdu pro větší změny v budoucnosti, i když výsledky nemusejí být přímo viditelné.

I když jsou studenti motivováni soucitem, dopad jejich rozhodnutí závisí na jejich úrovni porozumění komplexitě situací, jimiž se chtějí zabývat, a jejich dovednosti využívat v souvislosti s komplexními problémy kritické myšlení. Stejně jako jakoukoli jinou dovednost lze i kritické myšlení rozvíjet cvičením a zahrnout do výukových materiálů v oblasti vzdělávání. Komplexní sociální a globální problémy je třeba rozdělit do menších částí, které lze analyzovat a uchopit. Když studenti vidí, že jejich činy mohou tyto menší části problému ovlivnit a že tyto jednotlivé části souvisí dle principu vzájemné závislosti s širšími systémy, posílí to jejich důvěru a pocit, že něco zможou a věci lze ovlivňovat. Když se navíc seznámí s příběhy různých jednotlivců, zvláště mladých lidí, kteří nějakým způsobem ovlivnili svoji společnost, může je to velmi inspirovat a povzbudit k tomu, aby si uvědomili, že účinná změna je možná.

Tento prvek závisí ve velké míře na kritickém myšlení. Zde kritické myšlení zahrnuje cvičení přemýšlení o komplexních problémech způsobem, který staví na základních lidských hodnotách. Jedná se o dovednost, kterou lze rozvíjet, a proto je dobré ji vyučovat a cvičit se v ní. Ačkoli nelze poskytnout jistotu, že všechny činy budou druhými považovány za prospěšné, kritické uvažování zvyšuje pravděpodobnost konstruktivního výsledku.

Tento prvek zapojení se do společenského a globálního dění se netýká pouze činů, které studenti vykonají, ale i rozvoje schopnosti kritického myšlení, které jim umožní efektivní a soucitné zapojení. Z toho důvodu v sobě druhé téma zapojení se do řešení problémů na úrovni společnosti a světa zahrnuje proces uvažování o problémech způsobem, který může vést k řešení, i kdyby v současnosti nebyla implementace těchto řešení v silách studentů. Tento druh kritického myšlení je podpořen všemi prvky programu SEE Learning. V širším smyslu lze do něj zahrnout i následující témata: (a) rozpoznávání systémů a komplexity, (b) vyhodnocení krátkodobých a dlouhodobých následků pro různé skupiny, (c) vyhodnocení situací v kontextu základních lidských hodnot, (d) minimalizace vlivu emocí zaujatosti, (e) rozvoj otevřené mysli, spolupráce a intelektuálně pokorného postoje, (f) sdělování výhod a nevýhod určitého jednání způsobem, který je pro druhé srozumitelný. O mnohých

z těchto témat již bylo pojednáváno v předchozích prvcích programu SEE Learning a zde mohou být integrována se zaměřením na zapojení do společenského a globálního dění.

Co se týče prvního bodu výše uvedeného seznamu, rozpoznávání systémů a komplexity, mohou se studenti zapojit do projektů, jež zkoumají komplexní systémy a mapují vztahy mezi různými faktory v rámci daných systémů (např. ekologickou vzdělanost nebo systémové myšlení). Tento záměr by se dal pro mladší studenty poměrně usnadnit například tím, že mohou pozorovat dynamiku mezi třemi přáteli. Starší studenti by mohli studovat komplexnější problémy, jako jsou např. rodinné systémy, ekologické systémy a ekonomické systémy, nebo dokonce problémy, které prostupují více různých systémů a oblastí, jako je např. chudoba. Mapováním těchto systémů studenti získají větší schopnost uvědomovat si vzájemnou závislost a komplexitu a získají schopnost přemýšlet o systémech komplexněji a sofistikovaněji.

Podobné dovednosti byly rozvinuty v prvku *oceňování vzájemné závislosti*, ale zde je lze konkrétně zaměřit na projekt nebo problém a přidat k nim ještě další krok vyhodnocení následků. Až příliš často jsou činy vykonávány bez řádného vyhodnocení krátkodobých nebo dlouhodobých následků. Aby bylo vyhodnocení následků eticky správné, je potřeba zvážit dopad činů na různé skupiny. Když studenti zkoumají určitý problém, lze je vybídnout k zamyšlení se nad různými populacemi, které budou daným činem ovlivněny. Je zcela zřejmé, že se s tím pojí prvek oceňování vzájemné závislosti. Když se studenti s tímto procesem dobře seznámí, začnou přirozeně přemýšlet o širších dopadech činů a o tom, jak mohou ovlivnit různé populace, které se na první pohled mohou jevit danému problému vzdálené.

Navíc je pro studenty důležité, aby rozvinuli schopnost kriticky přemýšlet o komplexních problémech způsobem, který je v souladu s jejich vlastními hodnotami. Při přemýšlení a vyhodnocování širších sociálních a globálních problémů by studenti měli být povzbuzováni k tomu, aby se sami sebe ptali, jak daný problém souvisí se základními hodnotami. Takto se jejich zapojení stane stále více orientované na to, co podporuje individuální, sociální a globální rozkvět. Tento přístup úzce souvisí s rozpoznáváním a minimalizací role, kterou nastavení mysli, různé emoce a zaujatost mohou hrát jako překážky využívání kritického myšlení v otázce etických problémů. V tomto řada dovedností programu SEE Learning sehraje podpůrnou roli, neboť rozvoj seberegulace, smysl pro empatii, oceňování druhých a uvědomování si společného lidství studentům pomůže rozvinout jejich schopnost minimalizovat rušivé účinky, které mohou mít emoce na odpovědné rozhodování.

Nakonec vlastní zapojení se a kritické myšlení, které jej podporuje, má širší společenský a globální rozměr. Etické problémy vždy s sebou nesou otázku dopadu na sebe a druhé, a proto musí být nejprve

vzata v úvahu úloha druhých. Zapojení do společenského a globálního dění je podporováno otevřeným postojem, který signalizuje ochotu spolupracovat s druhými, respektovat je a učit se z pohledů druhých, jejich názorů, poznání a zkušeností. Schopnost intelektuální pokory — rozpoznání, že člověk neví vše, co lze znát, a že poznání druhých a jejich pohledy mohou být stejně cenné jako ty naše — velice napomáhá učení, komunikaci a spolupráci. Zdravá debata je možná pouze tehdy, kdy uznáváme, že i druzí dospěli ke svému postoji skrze uvažování a zkušenosti, i když se mohou jejich postoje od našich lišit. Bez intelektuální pokory a otevřené mysli nejsou debata ani vzájemný konsenzus možné a rozhovor může upadnout do neproduktivního konfliktu a soupeření o moc.

Tento širší přístup k zapojení se do společenského a globálního dění rovněž vyžaduje schopnost druhým jasně vysvětlit svůj vlastní postoj a uvažování a umění konstruktivně vést dialog o různých otázkách a hodnotách. Existuje jen málo vážných problémů, které lze vyřešit bez spolupráce s druhými, což vyžaduje schopnost sdělovat vlastní myšlenky a hodnoty. Zapojení do společenského a globálního dění proto velmi podporuje schopnost určit a vysvětlit vlastní postoj, pokládat otázky, určit se z dialogu s druhými a zapojovat se do debat konstruktivně. Být schopen komunikovat jasně a souvisle na základě kritického myšlení a hluboce žitých hodnot a být schopen hovořit způsobem, který posiluje a inspiruje — i jménem těch, kteří nejsou slyšet — jsou velmi mocné dovednosti, jež občané planety a vůdcové měnící svět jednoznačně potřebují. Jsou postaveny na vztahových schopnostech, které se rozvíjejí v oblasti sociální a jsou doplněny o širší vědomí systémů a vzájemné závislosti. Navíc tato komunikace dále vyžaduje schopnost hovořit na úrovni běžné pro ty, s nimiž hovoříme. Studenti mohou objevit plný potenciál programu SEE Learning právě v dialozích, jež už nejsou pouhým zvnitřněním schopností a hodnot na osobní úrovni, ale které rovněž představují skupinový diskurz týkající se důležitých otázek s použitím běžného jazyka základních lidských hodnot. Jedná se právě o tento druh projevu, který studentům umožní spolupracovat za účelem řešení sociálních problémů v malém či větším měřítku a který studenty připraví na efektivní a smysluplnou práci s druhými — i s odlišnými a těmi, s nimiž je těžší vycházet — během jejich kariéry i celého života.

## Závěr

Je zřejmé, že současné podmínky lidského života jsou velmi komplexní. Jak děti, tak i dospělí čelí mnoha výzvám a je třeba umět zvládat nespočetná setkání s druhými a různé sociální situace, které se objevují. Avšak co se týče zvládání světlých a stinných okamžiků v životě, je zde jasný rozdíl mezi činy a rozhodnutími, které jsou motivovány vlastním omezeným zájmem, a těmi, kdy bereme v potaz i zájmy druhých. Výsledky našich činů budou uspokojivé pouze díky širšímu uvědomování vlastních impulzů a zaujatosti, schopnosti zvládat své reakce a ochotě kriticky zkoumat faktory ovlivňující danou situaci. Z toho důvodu je právě soucit tématem, jež motivuje, sjednocuje a zastřešuje celou výuku programu SEE Learning. Prvky programu SEE Learning nemohou zaručit etické jednání a odpovědné rozhodování

studentů, ale ti, kteří rozvinou v daném programu uvedené celoživotní dovednosti, budou zcela jistě lépe připraveni jednat způsobem, který je ohleduplný, založený na informacích a odpovědný, což bude přispívat k dlouhodobé spokojenosti vlastní i druhých. Studenti tak mohou uskutečnit a projevit svůj nesmírný potenciál k tomu, stát se silou pracující pro dobro — dobro vlastní, dobro druhých a dobro širšího světa.



## Průvodce implementací

<b>1   Začínáme</b>	85
Jak se přidat k platformě vyučujících SEE Learning	
Vytvoření profesionální vzdělávací komunity	
Čtení osnov pro cílové věkové skupiny	
Příprava na výuku	
Zvážení správné varianty implementace	
Program SEE Learning při nedostatku času	
<b>2   Principy soucitné třídy</b>	90
Respekt vůči rozdílnosti	
Pozitivní přístup ke zvládnání chování studentů	
Přístup založený na poznacích o odolnosti	
Systémové myšlení a rozhodování u studentů	
<b>3   Role vyučujících programu SEE Learning</b>	95
Vyučující jako facilitátor	
Vyučující jako žák	
Vyučující jako příklad	
<b>4   Adaptace programu SEE Learning pro studenty</b>	98
Kulturní modifikace	
Přizpůsobení potřebám různých žáků	
<b>5   Hodnocení výuky</b>	100
<i>Variety hodnocení</i>	
<b>6   Další klíče k úspěšné implementaci</b>	102
Vedení a podpora administrátora nebo koordinátora	
Zapojení rodiny/komunity	

---

## PRŮVODCE IMPLEMENTACÍ

---

Gratulujeme, že jste vstoupili na cestu programu SEE Learning. Jsme rádi, že sdílíte náš zájem o vzdělávání srdce a mysli, a jsme velice vděční, že jste si vybrali možnost podělit se o tuto významnou zkušenost se svojí třídou, školou nebo komunitní organizací. Chápeme, že jakékoli nové osnovy, s nimiž nejste dosud seznámeni, ve vás zprvu mohou vyvolávat nejrůznější pocity. Může vás napadnout otázka, jak na dané poučné zkušenosti budou reagovat vaši studenti. Navzdory vašemu nadšení se u vás mohou objevit obavy a nejistota, zda jste skutečně připraveni vyučovat nový předmět. To vše jsou pochopitelné reakce na zavádění něčeho nového, tak se jimi nenechte odradit! Očekáváme, že vás během zavádění osnov napadne řada otázek. Možná vás napadnou nějaké návrhy na zlepšení pro naše příští vydání programu SEE Learning. Pokud ano, doufáme, že se s námi o ně podělíte. Především doufáme, že během programu SEE Learning budete vy i vaši studenti s radostí objevovat výhody, výzvy a výsledky prohlubování vašeho uvědomění, soucitu a zapojení do světového dění.

### Co průvodce implementací nabízí

Průvodce implementací vám poskytuje směr, jakým se při implementaci programu SEE Learning vydat za účelem dosažení nejlepších možných výsledků. Obsahuje tipy, jak začít, i vodítka pro úspěšnou implementaci. Zahrnuli jsme do něj rady týkající se kulturní adaptace, zvládnání chování studentů a práce se studenty s různými vzdělávacími požadavky. Rovněž jsme do něj zahrnuli rady, jak výuku programu SEE Learning hodnotit. To vše jsou oblasti, o kterých šířeji pojednáme v budoucnosti, proto bychom vás rádi vyzvali k tomu, abyste sledovali naše internetové stránky, na kterých najdete nejnovější rady týkající se implementace spolu s velkým množstvím dalších užitečných zdrojů.

Tato kapitola obsahuje šest oddílů: (1) Začínáme; (2) Principy soucité třídy; (3) Role facilitátora programu SEE Learning; (4) Adaptace programu SEE Learning pro vaši skupinu; (5) Hodnocení výuky; a (6) Další klíče k úspěšné implementaci. Pokusili jsme se předjímat běžné výzvy a snažili jsme se poskytnout odpovědi na to, co by vás mohlo nejvíce zajímat v průběhu implementace. Nicméně je docela možné, že jsme některé oblasti, které vás budou zajímat, pokrýt nedokázali, neboť si nemusíme být plně vědomi jedinečných potřeb a kontextu v rámci vašeho prostředí. Proto vás vyzýváme, abyste s námi zůstávali v kontaktu pro případ, že byste potřebovali nějakou další asistenci týkající se implementace jednotlivých bodů výuky, a my se vám budeme snažit co nejlépe pomoci.

## 1 | Začínáme

### Jak se přidat k platformě vyučujících programu SEE Learning

Implementace nového učiva s sebou nepřináší pouze pocit vzrušení, ale i řadu výzev. Proto vám vřele doporučujeme, abyste se před tím, než začnete používat osnovy programu SEE Learning, přidali k platformě vyučujících programu SEE Learning. Platforma nabízí kurz pro přípravu vyučujících, který vám poskytne ucelený přehled rámce a osnov programu SEE Learning. Přípravný kurz vás zároveň vyzve k zamyšlení nad cíli profesního vzdělávání a nadějemi, které vůči studentům chováte. Příklady videonahrávek programu SEE Learning vám v praxi pomohou představit si, jak SEE Learning může vypadat ve vašem prostředí. Platforma vyučujících si rovněž klade za cíl stát se místem, kde se můžete setkávat i s dalšími vyučujícími, kteří implementaci programu SEE Learning provádějí po celém světě. Jak komunita SEE Learning poroste, budeme přidávat nové materiály (webináře, tipy, příklady vyučovacích hodin atd.) spolu s doplňujícími kurzy, které vám poskytnou příležitost pro pokročilé studium.

### Propojení s profesionální vzdělávací komunitou

Pro usnadnění implementace programu SEE Learning vám doporučujeme, abyste utvořili profesionální vzdělávací komunitu. Taková komunita může být nesmírně užitečná zvláště tehdy, když vyučující začínají pracovat s novými myšlenkami a materiály. Profesionální vzdělávací komunita je jednoduše skupinou vyučujících, kteří se shodli na tom, že budou spolu pravidelně komunikovat a setkávat se za účelem kolektivního zdokonalování svých poznatků a dovedností v konkrétní oblasti. Práce s druhými může vyučujícím poskytnout podporu v plánování, usnadňování, hodnocení a zdokonalování tohoto programu SEE Learning. Pokud není možné vytvoření takové vzdělávací komunity, doporučujeme vám najít alespoň jednoho partnera v oblasti vzdělávání, se kterým budete své zkušenosti sdílet.

Vyučující v profesionální vzdělávací komunitě mohou zvážit následující body:

- 1 Vést diskuzi o tom, jak porozuměli konceptům zkoumaným v osnovách.
- 2 Sdílet své úspěchy a výzvy v souvislosti s implementací poučných zkušeností.
- 3 Sdílet efektivní modifikace v rámci jednotlivých poučných zkušeností.
- 4 Společně se věnovat krátkým cvičením, jako např. check-in, uzemnění, používání zdrojů a cvičením reflexe a zamýšlet se nad těmito zkušenostmi.
- 5 Využívat metodu brainstormingu pro nalezení řešení různých problémů při vedení třídy, s nimiž se během programu SEE Learning setkali.
- 6 Hovořit o potřebách studentů týkajících se procesu učení a pokroku (současně s patřičným zachováním důvěrnosti veškerých informací), aby jejich potřebám lépe vyhověli.
- 7 Řešit překážky, které mohou bránit úspěšné implementaci.
- 8 Poskytovat emoční podporu a povzbuzení.
- 9 Stanovit si jednu osobu, která bude sloužit jako kontaktní osoba komunikující s programem SEE Learning Emorské univerzity nebo místní partnerskou organizací za účelem zajištění trvalé podpory.



## Čtení osnov pro cílové věkové skupiny

V současnosti jsou k dispozici tři verze osnov v digitální formě ke stažení: **pro předškoláky a první stupeň základních škol (1.—2. třída)** (věk 5—7 let), **pro první stupeň základních škol (3.—5. třída)** (věk 8—10 let) a **pro druhý stupeň základních škol (6.—9. třída)** (věk 11—13). Osnovy pro střední školy (věk 14—18) připravujeme. Seznamte se s kurikulem programu SEE Learning pro danou věkovou úroveň pomocí pečlivého studia příslušných materiálů. Není třeba přečíst všechny kapitoly najednou. Četba jedné či dvou kapitol při jednom čtení vám umožní seznámit se s poučnými zkušenostmi postupně. Pokud ještě nemáte výtisk příslušného učiva, přichystáme pro vás jeden po dokončení Přípravného online kurzu pro vyučující.

## Příprava na výuku

Při čtení kapitol kurikula:

Věnujte pozornost tomu, jakým způsobem se jednotlivé aktivity a otázky shrnutí/reflexe v poučných zkušenostech vztahují k výukovým cílům u každé zkušenosti. Znalost cíle každé lekce vám pomůže držet se toho, co je podstatné, pokud se diskuze nebo aktivita začne ubírat nečekaným směrem.

Provádějte cvičení check-in sami nebo spolu s kolegy, přáteli či rodinou. Check-in trvají pouze několik minut a vaši studenti se budou cítit lépe, když z vás budou cítit, že jste již s danou věcí seznámeni. Můžete rovněž získat určité vhledy do toho, jak se mohou vaši studenti cítit, když je budou s vámi dělat, skrze přemýšlení o vlastních zkušenostech. Nahrané check-in vám budou k dispozici na internetové platformě vyučujících, abyste si je mohli poslechnout a vycházet z nich. Přečtete nahlas ukázkový text pro učitele (je u každé poučné zkušenosti) a vnímejte jej. Text můžete libovolně upravit, nebo říci vlastními slovy, zvláště když vaše úpravy pomohou studentům porozumět lekci.

Při čtení pokynů k poučným zkušenostem si představujte, jak vy a studenti dané pokyny provádíte ve třídě. To vám pomůže rozpoznat, kde by bylo dobré provést určité úpravy založené na kontextu vašeho prostředí.

Nastudujte si příslušné materiály, které jsou nezbytné pro každou poučnou zkušenost. Veškeré materiály pro tyto účely jsme omezili na nezbytné minimum, ale některé materiály si bude třeba pro přípravu na vyučovací hodinu obstarat.

Všímejte si uvedeného navrhovaného času pro každou poučnou zkušenost. Při čtení učiva zkuste přemýšlet o tom, kde budou podle vás vaši studenti potřebovat více či méně času.

Všímejte si pojmů, které by mohli být pro studenty nové nebo náročné na pochopení. Zamyslete se nad tím, zda by nebylo vhodné vytvořit jakousi „nástěnku nových slov“ (vizuální nástěnku s novými výrazy a jejich definicemi). Případně můžete tato slova zahrnout do hodin psaní, slohu či gramatiky nebo do hodin literatury, což by jistě studentům napomohlo a urychlilo proces učení nových konceptů a slovní zásoby.

Zvažte, kdy by mohlo být vhodné k poučným zkušenostem přidat příběhy a příklady z vašeho vlastního života. Studenty budou zkušenosti z vašeho skutečného života pravděpodobně velmi zajímat. Sdílení pečlivě vybraných vlastních příběhů v rámci profesních hranic může studenty smysluplně podpořit při budování vzájemného vztahu a značně oživit nové koncepty, s nimiž se seznamují.

Všimněte si obsahu nebo cvičení, které by podle vás v některých z vašich studentů mohly vyvolat silnou reakci. Zvažte, jakým způsobem danou aktivitu upravit, abyste snížili pravděpodobnost, že by v někom mohla vyvolat nežádoucí stres. Předem se ujistěte, že se budete mít možnost s někým poradit (např. s odborným poradcem) u studentů, kteří to potřebují.

### **Zvážení variant implementace**

Program SEE Learning bude vypadat v každé třídě, škole, v rámci mimoškolních aktivit nebo v rámci různých organizací trochu odlišně. Je důležité, abyste si vybrali variantu, která za daných časových podmínek a dostupných zdrojů poskytuje vám a vašim studentům příležitost věnovat se programu SEE Learning v co nejširším možném rozsahu. Níže uvedené varianty implementace, ač se nejedná o úplný výčet, poskytují určité vodítko k tomu, jak lze výuku programu SEE Learning integrovat do již existujícího rozvrhu. Doporučujeme vám, abyste se kreativně zamysleli, jak by mohli následující varianty v daném nastavení vašeho prostředí fungovat.

### **Třída**

Učitel, který dokončil Přípravný online kurz pro vyučující, je kvalifikován pro vedení programu SEE Learning na jakémkoli stupni. Vyučující je připraven dodat náležitě upravené kurikulum jako součást řádného školního rozvrhu. Program SEE Learning může být navržen jako jeden z volitelných předmětů, pokud mají starší studenti možnost volit svůj rozvrh. Doporučujeme, aby program SEE Learning byl vyučován jednou týdně (spíše však častěji), aby byli studenti schopni propojit to, co se naučili v předchozí hodině, s tou následující. Je-li možné vyučovat program SEE Learning každý den, doporučujeme vám postupovat trochu pomaleji, se zvážením rozdělení každé jednotlivé lekce do dvou vyučovacích hodin. Rovněž je prospěšné opakování či rozšíření poučných zkušeností za účelem poskytnout studentům více času pro zkoumání nových konceptů a rozvoje nových dovedností.

### **Poradce / třídní učitel**

Můžete se rozhodnout využít kurikulum programu SEE Learning v rámci hodin školního poradenství či třídních setkání. Poradenství a třídní setkání se v různých zemích a školách liší, ale obecně se jedná o skupinu studentů, kterým je přidělen jeden vyučující, jenž působí jako jejich poradce či třídní učitel. Hlavní je poskytnout učitelům a studentům příležitost lépe se poznat. Navíc tito učitelé často studentům pomáhají se studijními, sociálně-emočními a na budoucnost orientovanými cíli. Setkání s třídním učitelem bývají kratší než obvyklé vyučovací hodiny a konají se jednou či dvakrát měsíčně nebo týdně. Při těchto setkáních je možné využít program SEE Learning, nicméně kolik poučných zkušeností během

nich dokážete dokončit, závisí na četnosti vašich setkání a čase, který poučným zkušenostem v rámci těchto setkání budete věnovat. Jsou-li vaše setkání kratší (méně než 25 minut), přečtěte si část zvanou „Program SEE Learning při nedostatku času“.

### **Napříč školou**

Vedení školy se může rozhodnout, že podpoří implementaci programu SEE Learning na všech stupních a úrovních. V tom případě doporučujeme, aby byla vytvořena profesionální vzdělávací komunita, která v sobě bude zahrnovat vyučující SEE Learning. Pravidelná setkání této komunity alespoň jednou za měsíc a diskuze o výzvách, úspěších a nových myšlenkách vytvoří jakýsi podpůrný systém, který bude velice užitečný v průběhu celého školního roku. Dále doporučujeme, aby se ředitel školy rovněž zúčastnil přípravného online kurzu pro vyučující. Implementace napříč školou skýtá programu SEE Learning vynikající příležitost významněji ovlivnit školní kulturu, klima a strategii. Budou-li se všichni vyučující a studenti cvičit v poučných zkušenostech, které jim pomohou rozšířit jejich uvědomění, soucit a zapojení, zvýší se tím pravděpodobnost, že bude mít program SEE Learning pozitivní dopad na kvalitu mezilidských vztahů v rámci celé komunity školy. Čím více zkušeností s cvičeními programu SEE Learning bude komunita školy mít, tím více budou vedení školy, vyučující a studenti schopni používat společný jazyk týkající se soucitu, odolnosti, uvědomění a hodnot a příslušně jednat. Tento společný jazyk podpoří větší zájem o dialog a přispěje k většímu rozšíření programu SEE Learning napříč systémy.

Postupem času, kdy se vyučující a studenti budou stále více seznamovat s programem SEE Learning se může vedení školy rozhodnout, že cvičení uvědomění a odolnosti začlení do školního řádu o kázni a způsobu, reakcí na nevhodné chování. Check-in, který je na začátku poučných zkušeností, lze využívat při setkáních zaměstnanců školy a rodičů. Při řešení potenciálně kontroverzních problémů je možné využívat dialogy bdělé pozornosti pro porozumění různým úhlům pohledu. Principy programu SEE Learning, jako je např. soucit, lze začlenit do popisu poslání školy a definice její vize. Studenti se mohou zapojit do výukových projektů, ve kterých si mohou vyhledat nějaký problém ve společnosti, a skrze vytvoření tzv. „sítě vzájemné závislosti“ mohou vnést do daného problému světlo a určit možné dopady navržených řešení daného problému. Postupem času budete díky svým zkušenostem schopni sami nacházet další způsoby, jakými je možné program SEE Learning zavádět do praxe napříč školou.

Implementace napříč školou je více ambiciózní a časově náročnější nežli jiné alternativy, ale i přesto vám tuto formu implementace programu SEE Learning doporučujeme, zvláště když ucítíte, že máte silnou podporu ze strany vedení školy a má-li škola dlouhodobou vizi. Pokud si škola není jistá svojí připraveností na implementaci napříč školou, lze doporučit, abyste coby přípravný krok zvolili nejprve implementaci v menším měřítku.

## Mimoškolní aktivity a kroužky

Implementace programu SEE Learning v kontextu mimo školu, jako jsou mimoškolní aktivity a kroužky, skýtá jedinečnou příležitost zkoumat jednotlivá témata bez přítomnosti aspektu studijní soutěživosti, který se někdy ve školním prostředí objevuje. Mimoškolní aktivity a kroužky slouží miliónům dětí po celém světě a nabízejí vše od základních služeb, jako je např. pomoc s domácími úkoly, péčí o děti nebo doučování, až po rozvíjící aktivity, jako např. počítačové kurzy, sport nebo umělecké kroužky. Tyto kroužky sdružují různé skupiny dětí buď s jistými společnými rysy, kdy mohou mít např. společné zájmy nebo mohou pocházet z rodin s podobným finančním zázemím, nebo se může jednat o velice různorodé skupiny dětí v různém věku. Jelikož se tyto kontexty velice různí a protože kurikulum programu SEE Learning pracuje s kontextem výuky ve třídě, doporučujeme, abyste při plánování výuky ve vašem prostředí využili svého profesního úsudku a vlastní kreativity. Bez ohledu na dané prostředí a skladbu studentů vám Přípravný online kurz pro vyučující pomůže rozvinout jasnou představu o rámci a kurikulu programu SEE Learning tak, aby ji byl schopen používat kdokoli s upřímnou touhou předávat ji studentům a přispívat tím ke spokojenému životu studentů.

## Program SEE Learning při nedostatku času

Každá poučná zkušenost programu SEE Learning je vytvořena tak, aby ji bylo možné začlenit do výuky v rozmezí 20—40 minut, minimálně jednou týdně. Můžete-li vyučovat jednou týdně, ale máte méně času, doporučujeme vám následující:

Když se nelze věnovat všem aktivitám dané poučné zkušenosti, vyberte si jednu z nich. Na příštím setkání se pak věnujte další. Provádějte studenty jednotlivými poučnými zkušenostmi v uvedeném pořadí.

Když máte dostatek času, vyberte jednu aktivitu poučné zkušenosti, proveďte se studenty check-in a na konci otázky shrnutí (je-li to vhodné), jak je to uvedeno v knize.

V případě, že máte pouze 5 minut, přečtěte si níže uvedené návrhy postupu.

Pokud vyučovací hodiny nelze provádět jednou týdně, můžete postupovat ve výuce SEE Learning v krátkých pětiminutových sezeních mezi jednotlivými poučnými zkušenostmi. Zkuste vést studenty pomocí následujících check-in nebo cvičení:

- Krátké cvičení použití zdrojů.
- Krátké cvičení uzemnění.
- Využití strategií okamžité pomoci.
- Bdělá chůze.
- Zaměřte jejich pozornost na laskavost, kterou jim projevil někdo jiný.
- Vizualizujte si způsoby, jimiž laskavost vyjadřujete druhým.
- Naplánujte jednu věc, kterou mohou vykonat, aby konkrétním způsobem projevíli soucit někomu druhému během dne.

- Prověřte si spolu s partnerem, jak se cítíte.
- Napište jeden odstavec o soucitu, laskavosti, empatii nebo vděčnosti do deníku.
- Přečtěte si inspirující citát na téma laskavost, empatie, respekt vůči rozdílnosti, vzájemná závislost, pozornost, bdělost, odolnost nebo související téma a myšlenky sdílejte.
- Zaměřte se na vděčnost a napište děkovný dopis jednomu z členů školní komunity.
- Hovořte s partnerem a zkuste najít 3 podobnosti a 3 rozdíly mezi vámi.
- Cvičte se ve dvojicích v bdělém dialogu.

Důležitou součástí osnov programu SEE Learning je soustavnost. I kdybyste měli možnost vést výuku programu SEE Learning jednou týdně, je dobré věnovat nějaký čas výše uvedeným krátkým cvičením, neboť ty napomohou vytvořit větší pocit kontinuity a pokračující výuky studentů mezi delšími a více formálními poučnými zkušenostmi.

## 2 | Principy soucitné třídy

Kurikulum programu SEE Learning představuje klíčové koncepty a dovednosti týkající se uvědomění, soucitu a zapojení. Tyto koncepty a dovednosti se nejlépe učí v kontextu soucitné třídy, ve které vyučující sami ztělesňují uvědomění, respekt, trpělivost a řešení problémů klidnou cestou. Teoretik vzdělávání Nel Noddings poznamenává, že při vytváření pečujícího školního prostředí je třeba, aby vyučující sami zosobňovali skutečný zájem a péči, a že studenti potřebují příležitost pro cvičení laskavosti, péče a soucitu vůči druhým. Soucitná třída, která má v sobě tyto charakteristické rysy zahrnuté, pomáhá studentům cítit emoční bezpečí a sounáležitost. Nemají strach pokládat různé otázky, dělat chyby, podstoupit určité riziko, vyjadřovat svoje myšlenky a sdělovat své pocity. Studenti se v soucitné třídě či škole cítí být přijímáni tak, jak jsou, a vědí, že je bezpečné projevit svoji jedinečnou identitu. Jelikož jsou všechny tyto zmíněné výsledky pro spokojenost a školní úspěchy velice žádoucí, vyplývá z toho, že se vyplatí věnovat svůj čas a úsilí tvorbě soucitného školního prostředí. Jak řekl Nel Noddings: *„Čas strávený budováním vztahů založených na péči a důvěře ve třídě nikdy není promarněný. Učitelé a studenti potřebují čas, aby se navzájem poznali. Vztahy založené na péči a důvěře poskytují pevný základ pro intelektuální a morální vzdělání.“* Níže jsou uvedeny některé principy soucitné třídy či školy.

### Respekt vůči rozdílnosti

Každý student přináší do třídy jedinečné zkušenosti a individuální potřeby, silné stránky a výzvy. Program SEE Learning vyzývá k širšímu pojetí přístupu ke vzdělání, ve kterém všichni studenti rozvíjejí koncepty a dovednosti programu SEE Learning. Širší pojetí vzdělání s sebou nese utváření různorodých skupin, zahrnujících studenty s různými schopnostmi, kulturami, z různého prostředí a s různými dovednostmi, vytvářejí pocit sounáležitosti a podporují proces výuky (Katz, 2012). Vyučující hrají velice významnou roli tím, že sami ztělesňují příklad oceňování a respektu vůči všem studentům bez ohledu na rasu, náboženství, pohlaví, schopnosti či jiné rozdíly.

Děti si všímají individuálních a kulturních odlišností již v útlém věku a často se cítí lépe s těmi, kteří se podobají jejich rodině a kulturní skupině. Děti se spoléhají na dospělé, že jim pomohou pochopit hodnotu a význam rozdílnosti. Díky tomu mohou od dospělých získat pochopení, které jim pomůže posílit základní myšlenku rovnosti a společného lidství, nebo naopak myšlenky vytvářející nebo snažící se ospravedlnit stereotypy, strach, netoleranci a nerovnost založenou na rozdílnosti. Oblast systémů programu SEE Learning obsahuje materiály spojené s uvažováním o komunitách způsobem, který respektuje individuální i skupinové rozdíly a chápe tyto rozdíly v kontextu hodnot a základní rovnosti všech lidí. Rovněž podněcuje uvažování o tom, jak zlepšit nebo změnit sociální systémy, aby byly lépe schopny podpořit rozkvět a spokojený život všech členů společnosti. Je proto důležité, aby třídní a školní klima tyto hodnoty odráželo. A toto klima v první řadě nastavují vyučující a vedení školy.

Abyste pomohli studentům rozvinout respekt vůči rozdílnosti, můžete během implementace programu SEE Learning provádět následující body:

1	2	3	4	5
Projevujte laskavost a pozitivní přístup ke všem lidem v rámci školní komunity (kolegům, rodičům, studentům, zaměstnancům) bez ohledu na náboženské vyznání, kulturu, zázemí atd.	Jednejte se studenty na základě principu rovnosti a poskytněte jim stejné příležitosti pro účast a rozvoj bez ohledu na pohlaví, schopnosti atd.	Pomáhejte studentům reflektovat a zkoumat vzájemnou závislost a společné lidství všech lidí, nehledě na rozdíly.	Poskytněte studentům příležitost zpochybňovat stereotypy a zkoumat různé úhly pohledu skrze pozorný dialog a kritické myšlení.	Podporujte studenty v cvičení meditace soucitu, která jim pomůže rozvinout soucit vůči všem.

Program SEE Learning je založen na základním porozumění toho, že jako lidské bytosti sdílíme společné potřeby a hodnoty včetně touhy být šťastní a spokojení. Navzdory jakýmkoli rozdílům mezi námi jsme vzájemně závislí jeden na druhém nesčetnými způsoby, díky čemuž můžeme toto štěstí zažívat. Jsme-li si této skutečnosti vědomi, výhody plynoucí z toho, že vnímáme druhé jako rovnocenné a dokážeme se vzájemně respektovat, přináší nezměrný prospěch všem.

### **Pozitivní přístup ke zvládnutí chování studentů**

Nevhodné chování studentů je běžným jevem. Můžete mít ve třídě studenty, kteří se na hodinu chovají nevhodně, porušují třídní dohody nebo se chovají vůči druhým bez respektu. Můžete mít ve třídě studenty, kteří postrádají sebekontrolu a mívají emoční výbuchy. Pomůže vám, když si budete pamatovat, že studenti, kteří se chovají nevhodně, mívají sami nějaký vnitřní problém. Jejich chování

je pravděpodobně pokusem o komunikaci, snahou naplnit potřeby nebo způsobem, jak si vybit příliš silné emoce. Umět efektivně reagovat na nevhodné chování studentů je jednou z nejdůležitějších dovedností každého vyučujícího. Pečující vyučující probouzejí ve studentech důvěru a pocit bezpečí tím, že se neuchylují k reakcím, které ve studentech vyvolávají strach, jako je poučování, napomínání, zahanbování, vyhrožování, kárání nebo trestání. Místo toho je třeba jít studentům příkladem tím, že sami ztělesňujeme schopnost sebekontroly a soucitu, i když právě čelíme náročným situacím. Můžeme nastavovat meze a hranice, abychom udrželi sebe a studenty v bezpečí, aniž bychom někoho, kdo se chová nevhodně, obviňovali nebo zahanbovali. Připouštíme, že to není vždy snadné! Přesto nevhodné chování studentů může být ve skutečnosti dobrou příležitostí pro růst a poučení jak pro nás, tak pro studenty, pokud dokážeme přistupovat k těmto zkušenostem s cílem rozvinout důstojnost a respekt. Zde je uvedeno několik návrhů:

- Zaujměte vědecký a na budoucnost orientovaný postoj, který se může stát efektivním způsobem podpory osobního rozvoje studentů. Společně se můžete zamyslet nad otázkami: *Proč se to stalo? Jak si příště vybrat jinou, lepší variantu chování?*
- Aktivně budujte pozitivní vztahy s každým studentem, poznávejte je jako jedinečné bytosti, a nikoli pouze jako studenty. Zjistěte více informací o jejich životě mimo školu, abyste ve vztahu s nimi rozvinuli pocity spojení a empatie.
- V přístupu vůči studentům ztělesňujte skutečné pečující jednání. Jak se říká: „Nikdo se nestará, co víš, dokud neví, jak se staráš.“ Pokud máte ve třídě studenta, kterého je velmi náročné zvládat, může být opravdu těžké podle toho jednat, nicméně tím více je to důležité.
- Přistupujte ke studentům s milující laskavostí a soucitem a pamatujte si, že i oni touží po štěstí a spokojenosti.

Mějte na paměti, že aktivity v rámci osnov programu SEE Learning se mohou pro studenty stát určitým spouštěčem. Již pouhý kontakt s vlastním tělem a dechem při stopování a dechových cvičeních může např. vyvolat úzkost, nepříjemné vjemy nebo vtíravé vzpomínky na minulé zkušenosti. Pomozte studentům, aby si v přípravných částech aktivity uvědomili, že se to může stát a že se jedná o normální reakce, které lze rozpoznat a překonat. Buďte připraveni pomoci studentům přesunout pozornost k neutrálním nebo pozitivním vjemům. Zajistěte si předem dostupné zdroje pro případ, kdy některý ze studentů bude potřebovat emoční podporu od někoho dalšího. Máte ve škole školního poradce, psychologa, zdravotní sestru nebo zástupce ředitele, který dokáže soucitně reagovat na nepohodu vašeho studenta? Poskytnutím dostatečného prostoru a času studentům na vyprcháání nebo zpracování silných emocí lze předejít vyostření situace.



## **Přístup založený na poznatcích o odolnosti**

Program SEE Learning se řídí přístupem budování silných stránek, což je v kontrastu s přístupem zaměřeným na léčení nedostatků. Individuální dovednosti rozvíjené v osnovách programu SEE Learning mohou pomoci studentům, kteří zažili nějaké trauma, rozvinout pocitu zvládnání a schopnosti. Tytéž dovednosti mohou připravit studenty, kteří jsou méně traumatizovaní, aby dokázali čelit výzvám, které je v budoucnosti čekají. Řada vyučujících se již seznámila s „cvičeními založenými na poznatcích o traumatech“. Jedná se o cvičení, která mohou vyučující využívat ve třídách a jsou založena na vědeckých poznatcích vycházejících ze zkoumání dopadu traumatu na biologický, sociální a emoční vývoj dětí. Trauma je individuální reakcí na události, které jedinec vnímá jako neúnosné (Miller-Karas, 2015). Příklady faktorů, které mohou vyvolat trauma jsou: chudoba; zkušenost násilí nebo zneužívání; přírodní katastrofa či nemoc. Podle globálního výzkumu je velké procento dětí z různých prostředí a kultur postiženo nějakým traumatem. Tato traumata mohou mít negativní dopad na jejich emoční, duševní a fyzické zdraví a mohou jim bránit v rozvoji schopností seberegulace, budování vztahů založených na důvěře, schopností soustředit se a učit se. Ačkoli jsou tato traumata všudypřítomná, nejsou si mnozí vyučující vědomi toho, kteří studenti je zažili. Jak se rovněž říká: „Nemusíme vědět, oč přesně jde, abychom věděli, že o něco jde.“ Program SEE Learning využívá porozumění traumatu, založeného na holistickém přístupu k tělu a mysli, a nabízí přístup stavící na poznatcích o odolnosti. Konkrétně se program SEE Learning zaměřuje na posílení odolnosti dětí čtyřmi způsoby:

- 1 Nabízí soucitné prostředí třídy, ve kterém studenti zažívají od svého učitele i ostatních studentů jednání vycházející z principu čestnosti a respektu vůči sobě navzájem, díky čemuž se v nich posílí pocit sounáležitosti.
- 2 Povzbuzuje studenty k rozvoji bdělé pozornosti, která jim pomáhá rozvinout schopnost regulace těla a péče o sebe.
- 3 Rozvíjí soucit se sebou samým i s druhými, což jim pomáhá vytvářet pozitivní vztahy k sobě i druhým.
- 4 Učí a rozvíjí postoje a schopnosti, které studentům i vyučujícím umožňují zvládat a zotavit se z každodenního stresu a náročných situací. Jak o tom podrobně pojednává druhá kapitola osnov, mohou vyučující pomoci studentům rozvinout odolnost tím, že jim pomohou rozpoznat a vytvořit si individuální a sociální zdroje, které jim v případě, že se setkají s náročnou událostí, pomohou danou událost zvládnout a překonat.



## Systémové myšlení a rozhodování u studentů

Jedním z inovativních aspektů programu SEE Learning je zahrnutí „systémového myšlení“ do výuky všech věkových skupin. Přestože se o souvisejících konceptuálních aspektech systémového myšlení pojednává v příslušné kapitole tohoto svazku, může být pro vás i studenty užitečné, když budete své studenty vnímat jako schopné systémového myšlení a porozumíte, že program SEE Learning je rovněž zaměřen na rozvoj vrozených schopností systémového myšlení studentů.

Jak píše Daniel Goleman: „Vrozená systémová inteligence je v nás přítomná již od útlého věku. Pokud se o ni pečuje, může být rozvinuta do překvapivé míry a hloubky u starších studentů.“<sup>68</sup> Program SEE Learning v sobě zahrnuje zkušenosti, které usilují o rozvíjení systémového myšlení u studentů skrze osnovy. O tom explicitně pojednává sedmá kapitola v závěrečném skupinovém projektu, ve kterém studenti společně pracují na projektu umění sociálního zapojení. Nicméně systémové myšlení se bude nejlépe rozvíjet, pokud vyučující rozpoznají spojení mezi tím, co studenti zkoumají v programu SEE Learning a dalších školních předmětech, a aspekty jejich každodenního školního života, včetně sportů, socializace a mimoškolních aktivit. Tímto způsobem se program SEE Learning může stát nástrojem, který studentům bude pomáhat propojit to, co se naučili v hodinách, a tím, co se sami i od druhých učí ve skutečném životě.

Ve své knize *The Triple Focus* Daniel Goleman a Peter Senge prezentují několik pedagogických principů, které vycházejí z propojení systémového myšlení se sociálně emoční výchovou. Jedná se o:

Respekt vůči realitě studentů a procesům porozumění.

Zaměření na problémy, které studenty zajímají.

Poskytnutí možnosti studentům vytvořit si svoje vlastní modely, vytvářet a testovat své vlastní způsoby pochopení problému.

Vedení studentů ke spolupráci a společnému učení.

Soustředění se na činnost a uvažování.

Vedení studentů k odpovědnosti za vlastní učení.

Povzbuzování přátelské dynamiky, kdy si studenti vzájemně pomáhají při učení.

Rozpoznání učitelů jako tvůrců, facilitátorů a schopných rozhodování.<sup>69</sup>

V pozici vyučujícího můžete podpořit rozvoj systémového myšlení tím, že studentům pomůžete vytvářet spojení mezi tím, co se učí, a jejich vlastními životy. Můžete je povzbuzovat, aby zkoumali vlastní zkušenosti a rozhodnutí ze systémové perspektivy a dále s nimi můžete zkoumat dopad jejich činů na

<sup>68</sup> Dostupné z <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2>.

<sup>69</sup> Goleman a Senge, *Triple Focus*.

druhé a to, jaký vliv mají na jejich rozhodnutí vnější faktory. Takový pohled jim může pomoci rozvinout soucit s druhými i se sebou, neboť jim pomáhá vidět jejich činy a prožívání v širším kontextu.

Jedním z hlavních důvodů, proč zahrnout systémové myšlení do programu SEE Learning, je to, že se jedná o podstatnou součást etického a odpovědného rozhodování. Provádíme-li opakovaně rozhodnutí bez uvažování o dlouhodobých následcích pro sebe i druhé, je málo pravděpodobné, že tato rozhodnutí budou prováděna odpovědně a ve prospěch nás i druhých. V programu SEE Learning etika není prezentována jako soubor příkazů z pozice autority. Studenti jsou spíše povzbuzováni k rozvoji schopnosti rozlišovat a uvažovat o svých rozhodnutích a jejich dopadu na ně i na druhé. Je-li tato schopnost navíc propojena se soucitem a péčí o sebe a druhé, pak rozlišující a systémové myšlení velmi pravděpodobně povede k etickým a odpovědným rozhodnutím.

### 3 | Role vyučujícího programu SEE Learning

#### Vyučující jako facilitátor

Osnova programu SEE Learning předkládá informace, které pravděpodobně budou nové jak pro studenty, tak i pro vyučující. Nicméně není nutné stát se odborníkem na uvědomění, soucit a zapojení, abyste mohli SEE Learning vyučovat. Pouze vás žádáme, abyste k výuce přistupovali s upřímným zájmem o rozvoj dovedností v této oblasti, upřímnou snahou pomoci studentům tyto schopnosti rozvíjet a upřímnou vírou, že program SEE Learning vašim studentům a širší společnosti bude přínosem. Proto přicházíme s myšlenkou, že vyučující by měli jednat v průběhu programu SEE Learning jako facilitátoři.

Hlavní úlohou facilitátora je usnadnit studentům zapojení se do předmětu — umést cestu pro dotazy studentů, rozvoj kritického myšlení, reflexe, cvičení dovedností a sebevyjádření. Facilitátor by si měl stále být vědom zkušeností jednotlivých studentů i třídy jako celku. Je spíše v pozici „průvodce stojícího stranou“ nežli „mudrce na pódiu“. Facilitátoři by měli být zvědaví, stejně jako jejich studenti, a měli by jim pomáhat, jak se jasněji rozhodovat u složitých konceptů. V průběhu programu SEE Learning mohou nastat okamžiky, kdy budete chtít studentům poskytnout čas, aby sami definovali své porozumění novým slovům či konceptům. Můžete rovněž propojit nové koncepty programu SEE Learning s myšlenkami či zkušenostmi, s nimiž se vaši studenti již seznámili. V průběhu programu SEE Learning mohou nastat okamžiky, kdy ucítíte, že studenti potřebují více času, aby nové koncepty strávili. V tom případě se můžete rozhodnout pro opakování některé z poučných zkušeností nebo jim předložit alternativní způsoby, jak mohou danou věc zkoumat.

V průběhu výuky poučných zkušeností SEE Learning mohou rovněž nastat okamžiky, kdy studenti přijdou s nečekanými odpověďmi, které se někdy mohou zdát i nesprávné. Jak by měl v tom případě facilitátor reagovat? Rádi bychom vás coby facilitátory vyzvali k tomu, abyste za prioritu považovali

potřeby výuky studentů a to, co studenty zajímá, otázky, které se objeví, než abyste se rigidně snažili dosáhnout vlastních kýžených cílů. Jednou ze silných stránek poučných zkušeností programu SEE Learning je to, že povzbuzují tázání a staví na dotazech, zkoumáních a reflexích studentů. Spíše než abyste studenty vedli k určitým odpovědím nebo náhledům, vyzývá program SEE Learning studenty k pozorným dialogům a aktivnímu naslouchání, používání kritického myšlení a dovednosti zaujmout různé úhly pohledu, díky čemuž budou studenti schopni dospět k vlastnímu porozumění dané věci. Možná budete mít naléhavý pocit, že byste měli vést studenty k určitému porozumění vyučované látky, kterou budete považovat za nejdůležitější nebo pravdivou, nicméně je lepší od toho pocitu upustit. Studenti získají z poučných zkušeností programu SEE Learning více, pokud je budete podporovat v tom, aby využívali své vlastní dovednosti ptát se, pozorovat, vytvářet hypotézy a využívat rozlišování. Díky tomu studenti dospějí k vlastním kritickým vhledům a okamžikům pochopení, které jim poskytnou příležitost skutečně se propojit s danou učební látkou.

Příklad vyučujícího jako facilitátora je obzvláště důležitý v otázce emocí, vztahů a etiky, což může být hluboce osobní. Místo toho, aby program SEE Learning studentům shora přikazoval, jak by se studenti měli cítit, chovat nebo rozhodovat, přichází s odlišným přístupem k etice, a tím je vlastní dotazování, kolektivní zkoumání, kritické myšlení a dialog. Úlohou facilitátora je usnadnit tento proces tak, aby maximalizoval příležitosti k učení a vhledům. Posilování určitých náhledů didaktickým způsobem může ve skutečnosti tento proces příliš urychlit. Je důležité, aby studenti především získali vlastní vhledy, i kdyby zprvu neodpovídaly vašim vlastním přesvědčením, názorům či zkušenostem, neboť to vytvoří ducha a atmosféru touhy zkoumat a ptát se. Jako vyučující můžete důvěřovat procesu zkoumání a nezapomínat, že studentům jednotlivě i v rámci celé třídy může nějakou dobu trvat, než dospějí k promyšleným závěrům týkajících se důležitých otázek. Cvičení reflexe umožňuje další zkoumání a zvnitřnění vhledů, což povede ke zažitému porozumění, které bude formovat rozhodování studentů a jejich zájem o druhé.

### **Vyučující jako žák**

Jak jsme již uvedli, není nezbytné stát se odborníkem na výuku programu SEE Learning, abyste dokázali studentům usnadnit proces zkoumání mentálních a emočních postojů a dovedností, které jsou v osnovách zahrnuty. Být současně v pozici facilitátora i žáka vám může připadat jako neobvyklá zkušenost, neboť běžně jste v pozici vyučujícího zvyklí na roli „učitele“, a nikoli roli „žáka“. Nicméně bychom vás rádi vyzvali k tomu, abyste ve své roli vyučujícího rovněž pociťovali radost z toho, že můžete být studentem programu SEE Learning! Pomocí Přípravného online kurzu pro vyučující i vaší profesionální vzdělávací komunity, skrze rozvoj vašeho vlastního osobního cvičení se vám podaří prohloubit vaše porozumění, rozvinout nové dovednosti, utkat se s výzvami a zažít úspěchy podobné těm, které zažívají vaši studenti. Tato cesta učení se vám poskytne společné zkušenosti, o nichž můžete

spolu se studenty společně přemýšlet a diskutovat. Tyto společné zkušenosti mohou vyvolat empatii a porozumění a mít pozitivní dopad na vztahy učitele a žáků. Můžete zažít podobné okamžiky vhledu a být schopni společně ocenit přeměnu, která se odehrává skrze získané znalosti, a zažít kritické vhledy. Jste-li schopni v souvislosti s cestou programu SEE Learning zaujmout postoj zvědavosti, soucitu a neposuzování, vaši studenti budou váš příklad následovat.

Když budete sloužit jako facilitátor zkušeností programu SEE Learning, a nejen tedy jako tradiční instruktor, umožní vám to účastnit se zkušeností i jako žák a nebudete mít pocit, že je potřeba znát „správné odpovědi“. Konec konců trvalé schopnosti, které se snaží program SEE Learning ve studentech rozvíjet, se týkají stejně tak i vyučujících, a ve skutečnosti vlastně všech lidských bytostí. Jedná se o oblasti celoživotního vzdělávání. Nakonec se může stát, že se rozhodnete začít s pravidelným osobním cvičením pro vlastní rozvoj jedné či více z těchto trvalých schopností. Jedná se o cvičení používání zdrojů uzemnění, rozvoj pozornosti nebo jakékoli z cvičení reflexe, které lze dělat denně či několikrát týdně. Pokud se rozhodnete věnovat osobnímu cvičení, časem se vaše porozumění a dovednosti rozvinou. Doufáme, že se to pro vás stane osobním přínosem a povede to ke zlepšení schopnosti zprostředkovat různé zkušenosti vašim studentům. Abychom podpořili váš nepřetržitý rozvoj trvalých schopností vyučovaných v programu SEE Learning, budou pro vás k dispozici různé doplňující kurzy a webináře vedené na online platformě pro vyučující.

### **Vyučující jako příklad**

Jak se říká: „Děti se nechovají podle toho, co říkáme, ale jak se chováme.“ Teorie sociálního vzdělávání tvrdí, že děti se z velké části učí pozorováním chování, které vidí u dospělých kolem sebe. S vědomím, že mnozí vyučující SEE Learning jsou sami na cestě učení, si položíme otázku, co je rozumným očekáváním, když říkáme, že by vyučující měl jít při výuce SEE Learning příkladem studentům? Vyučující se minimálně mohou snažit o následující: projevovat své nadšení a zvědavost o osnovy programu SEE Learning; jednat laskavě, empaticky, soucitně a s respektem vůči kolegům i studentům; vést pozorné dialogy; a používat během dne dovednost odolnosti. Můžete rovněž popřemýšlet o zapojení se do sociálních služeb či projektů a sdílet příběhy z těchto aktivit se studenty.

Rovněž vám velmi doporučujeme, abyste se začali věnovat osobnímu cvičení uvědomění, abyste rozvinuli schopnosti bdělé pozornosti. Dokonce i krátké pravidelné cvičení (např. 5 minut denně) vám přinese výsledky, rozvine vědomé spojení s vaším tělem, dechem, myšlenkami, emocemi a jednáním. Toto uvědomování vám může přinést rozšíření pozornosti vůči všem oblastem vašeho života, a to včetně vaší profesní role vyučujícího. Vaši studenti si toho jistě všimnou, budou z toho mít prospěch a budou se od vás učit, jakým způsobem představujete uvědomění, soucit a zapojení v rámci třídy.

## 4 | Přizpůsobení programu SEE Learning vašim studentům

### Kulturní modifikace

Záměrem programu SEE Learning je stát se univerzálně aplikovatelným kurikulem, které nešíří konkrétní filozofii nebo kulturu. Trvalé schopnosti, které se snaží rozvíjet, považujeme za prospěšné jednotlivcům i společnosti. Stručně řečeno program SEE Learning šíří rozvíjení sekulární etiky, jež může poskytnout základ pro vztahy stavící na principech spravedlnosti a míru mezi lidmi ze všech prostředí. S úctou k látce obsažené v osnovách programu SEE Learning chápeme, že kulturní modifikace může být nutná. Snažili jsme se získat zpětnou vazbu vyjadřující se k osnovám od kulturně různorodého publika, abychom omezili počet kulturně specifických příkladů a příběhů. I přesto budou v některých částech osnov místa, která bude třeba upravit na základě vašeho vlastního kontextu a kultury.

Rádi bychom vás vyzvali k tomu, abyste se řídili následujícími radami za účelem přizpůsobení osnov vlastní kultuře a zvýšení autenticity osnov:

Upravte či změňte příklady pro ilustraci klíčových bodů, aby lépe odpovídali každodenním zkušenostem vašich studentů.	Použijte vlastní příběhy, pokud to vašim studentům pomůže lépe porozumět a spojit se s probíranou látkou.	Vyzvěte studenty (bez nátlaku), aby sami navrhli příklady z vlastní zkušenosti a kultury způsobem, který v nich vzbudí pocit přijetí a bezpečí.	Poznejte zájmy studentů, a když to bude možné, začleňte je do vašich lekcí.	Pokud se jazyk v osnovách bude zdát ve vaší kultuře cizí nebo nebude odpovídat zkušenostem vašich studentů, změňte ho, aby se nestal překážkou při učení.
---	---	---	---	---

### Přizpůsobení potřebám různých žáků

Každá třída či skupina se liší a je důležité uvažovat o tom, co studenti k učení budou potřebovat, když jim předložíte kurikulum programu. Měli byste provést jakékoli úpravy, které jsou nezbytné, aby pomohly studentům zapojit se do poučných zkušeností co nejlépe.

Obecně můžete lekce vždy zkrátit či prodloužit. Např. můžete danou lekci rozdělit do dvou vyučovacích hodin, pokud je probíraná látka pro studenty poněkud náročnější nebo je těžší udržet po celou dobu trvání poučné zkušenosti pozornost. Můžete se k již probrané lekci nebo určitému konceptu kdykoli vrátit, pokud zjistíte, že studenti danou látku poprvé zcela nepochopili. Jinou možností je výuku naopak prodloužit, abyste společně se studenty mohli danou látku probrat ještě hlouběji. Toho lze dosáhnout prodloužením času k diskuzi a poskytnutím příležitostí k uvedení dovedností do praxe skrze hraní rolí a třídní projekty.

Zde jsou uvedeny doplňující návrhy pro práci se studenty, kteří mají v určitých oblastech potíže:

### Pozornost

Pro studenty, kteří mají problémy s pozorností, mohou být cvičení uvědomění trochu náročnější. V tom případě můžete cvičení dle potřeby zkrátit. Naplánujte postupné prodlužování času vyhrazených na check-in po kratších chvílích (např. při každém opakování přidejte 30 sekund), abyste posilovali schopnosti studentů naladit se na vjemy nebo dech, aby byli schopni udržet soustředění a usadit se v těle. Je možné, že se studenti budou potřebovat hýbat, aby uvolnili přebytek energie a dokázali soustředit svoji mysl. V tom případě dovoluňte studentům, aby se protáhli nebo prošli po třídě, když to bude možné, neboť jim to pomůže zaměřit se na následující úlohu. Pozornost studentů může někdy ochabnout v případě, že učitel mluví příliš dlouho, nebo když jim bude připadat bez šťávy, případně nebude látku dávat do souvislosti s jejich současnou realitou. Abyste povzbudili studenty k většímu zapojení a propojení s obsahem programu SEE Learning, můžete je nechat, aby si sami vybrali, jakým způsobem budou rozvíjet své nové dovednosti a demonstrovat či sdílet, co se naučili. Jako příklad uvedme: scénky, volné psaní, kreslení, sítě konceptů, písně, poezii, komiksy, audio nebo video nahrávky — nebo cokoli jiného, co by podle vás studentům mohlo pomoci zvýšit jejich zájem a pozornost.

### Následování pokynů

Studenti mají někdy problémy s následováním pokynů z řady důvodů. Pro některé je hlavním problémem pozornost; pro jiné to může být porozumění jazyku nebo čtenému textu. Těmto studentům můžete pomoci tím, že instrukce rozdělíte do menších částí a po jejich předání si ověříte, zda jim porozuměli. Namísto otázek typu: „Je to jasné?“ „Má někdo otázky?“ nebo „Rozumíte všemu?“ studenty poproste, aby vám zkusili vlastními slovy vysvětlit pokyny, které jste jim právě předali. Mohou se také otočit k sousedovi a vysvětlit to jemu. Můžete studenty požádat, aby vám vysvětlili, co mají dělat jako „první, další a poslední“ (tj. v jednotlivých krocích). Pokud má oslovený student s porozuměním pokynům problém, požádejte o vysvětlení nebo o pomoc někoho jiného. Mějte pokyny připravené v písemné i ústní formě. Nakonec zvažte možnost, zda by nebylo nejlepší využívat metodu „dělej to po mě“, namísto toho, abyste jim předem dávali úplné pokyny.

### Problémy s jazykem

Studenti, kteří se s jazykem teprve seznamují, mají problémy se zvládnutím jazyka nebo potíže se čtením, mluvením nebo psaním, mohou vyžadovat větší podporu, aby byli schopni se do programu plně zapojit.

Pomoci jim může používání:

- Kartiček s klíčovými slovy a koncepty.
- Obrázků nebo doplňujících ilustrací.

- Seznamu slov nebo „nástěnky se slovy“ nebo zvláštní tabule, na které budou nová slova a jejich definice uvedeny.
- Skupinového čtení nahlas.
- Podtrhování klíčových slov v příběhu.
- Používání alternativního jazyka pro zlepšení jejich porozumění. Např. zónu odolnosti lze rovněž nazývat zónou pohody, případně mohou studenti navrhnout vlastní pojmenování, které jim dává smysl.
- Využívání moderních technologií, jako jsou např. syntezátory řeči.

## 5 | Hodnocení výuky

V průběhu poučných zkušeností programu SEE Learning se studentům představí nové koncepty a dovednosti. Obecně řečeno se program SEE Learning zaměřuje na rozvoj uvědomění sebe i druhých, prohlubuje jejich soucit a etické rozlišování a vede k zapojení se do aktivit a projektů přispívajících k většímu blahu a dobru společnosti. Program SEE Learning vyzývá studenty ke zkoumání jejich vlastních hodnot a porozumění světu a jejich místu v něm. Rovněž je seznamuje s konkrétními dovednostmi v oblasti pozornosti, odolnosti a komunikace. Osnovy programu SEE Learning jsou vytvořeny tak, aby studentům usnadnily cestu od získaných poznatků k zažitému porozumění. Tento proces může nějakou dobu trvat a nelze jej moc předvídat. Proto je hodnocení programu SEE Learning ještě větší výzvou než je hodnocení schopností studentů u předmětů, jako jsou jazyky nebo matematika. Tým programu SEE Learning vyvíjí seznam způsobů hodnocení a do budoucna plánuje vyvinout dodatečné, vědecky ověřené hodnocení, které by mohlo měřit výsledky programu SEE Learning a jeho účinky. Dokud však tato měřitelná kritéria k dispozici nejsou, vybízíme vyučující, aby pokrok v učení a růst hodnotili u sebe i studentů neformální cestou. Některé návrhy, jak hodnocení provádět, jsou uvedeny níže, a seznam doporučených způsobů hodnocení, který byl oficiálně zveřejněn, můžete najít na stránkách online platformy programu SEE Learning.

### Sebehodnocení studentů

Studenty lze vyzvat k sebehodnocení položením následujících otázek sebereflexe:

Co jste se naučili díky osnovám/aktivitám programu SEE Learning?

Jak program SEE Learning ovlivnil vaše myšlení? Vaše pocity? Vaše jednání?

Co pro vás znamená soucit? Kdyby všichni jednali laskavě a soucitně, jak by to změnilo svět?

Popište cvičení, které můžete provést pro zaměření své pozornosti.

Popište cvičení, které můžete provést, abyste své tělo uvedli do zóny odolnosti.

Jmenujte některé výzvy, které vám program SEE Learning přináší.

Proces učení studentů můžete rovněž hodnotit skrze vlastní pozorování sledováním konkrétních příkladů kritického vhledu a zažitého porozumění v chování studentů a jejich práci. Všimněte si schopností studentů v následujících oblastech, abyste získali přehled o tom, v čem se studenti zlepšují:

- Používání dovedností odolnosti pro regulaci těla.
- Projevy soucitu, empatie a laskavosti.
- Účast a kvalita pozornosti během aktivit bdělosti.
- Schopnost rozpoznat a pojmenovat emoce a vjemy.
- Ochota a schopnost řešit konflikty pomocí dialogu a zaujímání různých úhlů pohledu.

Můžete rovněž zhodnotit práci studentů (kresby, psaní, projekty), abyste si ověřili důkazy rozvoje jejich porozumění, schopnosti dotazování a kritického myšlení týkajících se obsahu programu SEE Learning. Postoj neposuzujícího posluchače v průběhu diskuzí ve vyučovacích hodinách a skupinové práci může rovněž přinést vhledy do toho, jak studenti rozumějí. Mějte však na paměti, že viditelné příklady zažitého porozumění konceptům programu SEE Learning jistou dobu mohou trvat a dostavují se nejvíce tehdy, kdy je osnova vyučována důsledně a bez přerušení v pravidelných intervalech.

## Hodnocení třídy

Vedle hodnocení individuálního pokroku studentů lze hodnotit i pokrok vaší třídy jako celku. Jedním z možných přístupů je v tomto případě využití skupinových dohod coby opory pro hodnocení, které jste spolu se studenty vytvořili. Uvažujte o následujících otázkách:

Jak důsledně studenti dodržují dané dohody, které vytvořili.	Které dohody bylo pro ně těžší dodržovat a proč?	Co studenti navrhují, že by šlo udělat za účelem dodržování dohod a vzájemné podpory, aby je všichni dodržovali ještě důsledněji.	Co by mělo být vyjasněno nebo přidáno v rámci dohod?	Nastaly někdy nějaké náročné situace v rámci třídy jako celku? Pokud ano, jak byla třída schopna dané situace zvládnout a co se z nich naučila?	Jaké konkrétní koncepty a schopnosti přispěly v rámci programu SEE Learning k vytvoření celkově pozitivní atmosféry ve třídě?	Které schopnosti by bylo možné používat vědoměji s cílem vytvoření soucitné třídy, která bude přispívat ke spokojenosti všech?
--	--	---	--	---	---	--



## Sebehodnocení vyučujícího

Zatímco záměr programu SEE Learning je primárně orientován na potřeby studentů, nelze opomenout fakt, že vlastní rozvoj vyučujícího je neméně důležitý. Sebehodnocení vyučujícího v programu SEE Learning je ucelenou snahou. Online platforma vyučujících poskytuje řadu způsobů, jak přistupovat k sebehodnocení týkajícímu se osobně stanovených cílů.

Vyučující často plánují své cíle jak na osobní, tak i profesní úrovni. V programu SEE Learning jsou tyto cíle vzájemně propojené. Můžete si například stanovit trvalé schopnosti v oblasti soucitu nebo uvědomění, které byste chtěli hlouběji rozvíjet. Rozvoj těchto trvalých schopností může mít vliv na vztahy nejen se studenty, ale i se sebou samým, s druhými v osobním životě i s kolegy. Vytvoříte-li profesní vzdělávací komunitu nebo budete-li mít alespoň jednoho partnera v rámci vaší nebo jiné školy, který se rovněž zajímá o program SEE Learning, může vám to sloužit i jako podpora pro sebehodnocení, při němž sdílíte rozvoj porozumění a dovedností.

## 6 | Další klíče k úspěšné implementaci

### Vedení a podpora administrátora nebo koordinátora

Program SEE Learning vyžaduje vedení a podporu administrátora nebo koordinátora pro maximalizaci efektivity. Takový školní vedoucí má nesmírný vliv na to, jak vyučující a studenti budou přistupovat k programu SEE Learning. Zde je znovu třeba připomenout důležitou úlohu vlastního příkladu, který dlouhodobě napomáhá probouzet a udržovat nadšení a důvěru ve výuku programu SEE Learning mezi členy školní komunity. Školní vedoucí by měl proto klást důraz a ztělesňovat soucit, respekt, uvědomění a zapojení ve všech profesních interakcích. Vedoucí, ředitel školy, školní inspektor nebo koordinátor organizace a programu mohou navíc dělat následující:

#### Vize a povědomí dané instituce

Šířit a podporovat povědomí o programu SEE Learning mezi zaměstnanci, rodiči a dalšími zainteresovanými osobami, jejichž podpora hraje roli v započetí a udržení programu SEE Learning.

Jasně formulovat, v čem se program SEE Learning shoduje se současnou vizí a posláním organizace.

Poskytovat jasné informace rodičům a dalším zainteresovaným osobám o přínosech programu SEE Learning, které má pro studenty i zaměstnance.

Připojit se k ostatním zaměstnancům na cestě učení se zohledněním klíčových konceptů a cvičení programu SEE Learning.

## Podpora zaměstnanců

Povzbuzujte zaměstnance a dávejte jim podněty k tomu, aby dokončili přípravný kurz vyučujících programu SEE Learning a účastnili se navazujícího výcviku a vytvořte profesní vzdělávací komunitu zaměřenou na výuku programu SEE Learning.

Podporujte zaměstnance v implementaci osnov programu SEE Learning a poskytněte jim adekvátní čas na plánování i čas na výuku SEE Learning během dne, aby se doplňovaly a nebyly v rozporu s ostatními učebními plány.

Zamyslete se nad možností pověřit jednu či více osob tím, že budou zastávat pozici facilitátorů programu SEE Learning, budou odpovědní za podporu ostatních vyučujících a budou jakýmsi pojítkem mezi vaší školou a programem SEE Learning Emorské univerzity nebo regionální pobočkou.

Pověřte nebo udělte pravomoc vyučujícím k tomu, aby vymysleli způsob, jak nejlépe implementovat a vyučovat program SEE Learning ve vlastním prostředí.

## Podpora studentů

Poskytujte studentům příležitosti, aby mohli ukázat a sdílet své porozumění SEE Learning spolu s ostatními třídami studentů, rodiči, vychovateli a místní komunitou. Zdůrazněte hodnotu, již vaše škola přikládá konceptům a dovednostem, které jsou v rámci programu SEE Learning vyučovány.

Uvedte do souladu školní řád a kulturu školy s principy programu SEE Learning, aby byla zajištěna soudržnost mezi obsahem vyučování a kulturou školy.

## Udržitelnost

Zajistěte nezbytné zdroje pro podporu zavedení programu.

Plánujte udržitelnost zavádění i mimo vaši úlohu vedení týmu, zvažujte v případě nutnosti i personální změny a změny v oblasti zdrojů.

Přemýšlejte o tom, jak by vaše škola mohla sloužit jako model pro získání podpory místních institucí i regionální správy pro širší implementaci programu SEE Learning na regionální úrovni.

## Propojení s rodinou

V každé kapitole programu SEE Learning je uveden dopis, který lze využít k tomu, abyste představili obecný obsah a dovednosti, které se studenti naučí. Tyto dopisy pomáhají informovat rodiče a vychovatele o tom, co se jejich děti právě učí, a vybízí je k tomu, aby se zapojili do procesu programu SEE Learning a seznámili se s koncepty a dovednostmi. Tyto dopisy jsou pouze jedním příkladem toho, jak lze rodiče do procesu zapojit. Zde jsou uvedeny další příklady způsobů zapojení:

- Vyzvěte studenty, aby vedli rodinné rozhovory na některé z témat osnov.
- Vyzvěte studenty, aby napsali rodičům či pečujícím o tom, co se učí.
- Zorganizujte s rodiči/pečovateli edukativní setkání, na kterém se odhalí dovednosti odolnosti a, jak je lze doma využívat.
- Zpřístupněte kurikulum programu SEE Learning rodičům, aby do něj mohli nahlédnout.
- Ukažte jim práce studentů z programu SEE Learning, které ve třídě či ve škole vytvořili. Můžete tak učinit např. při setkání rodičů, na zahajovacím setkání školy s rodiči nebo jakémkoli jiném setkání kdykoli v průběhu roku.
- Vyzvěte rodiny, aby se zapojili do závěrečné společensky prospěšné aktivity či charitativního projektu, ve kterém studenti uvedou své poznatky z programu SEE Learning do praxe.
- Informujte rodiče a vychovatele o tom, jak jejich děti zdokonalují své dovednosti v oblasti pozornosti, soucitu, seberegulace, mezilidských vztahů a dalších prvcích osnov.

V budoucnu bychom rodičům, kteří projevují zájem o program SEE Learning, rádi poskytli více zdrojů, jelikož víme, že jejich porozumění a podpora mají významný vliv na zapojení dětí do dovedností programu SEE Learning. Protože coby vyučující sledujeme stejný cíl jako rodiče — a tím je štěstí a spokojený život všech studentů, které máme v péči — je pochopitelné, že bychom měli hledat více způsobů, jak na tomto cíli spolupracovat společně.

## Slovníček výrazů

---

<b>aktivita vhledu</b>	Aktivita navržená tak, aby zapříčinila osobní realizaci v souvislosti trvalými schopnostmi SEE Learning.
<b>autonomní nervová soustava (ANS)</b>	Část nervové soustavy odpovědná za řízení tělesných funkcí, které nejsou ovládány vědomě, jako např. dech, tep srdce a procesy trávení. ANS přechází mezi sympatickou (útok nebo útek) a parasympatickou (uvolnění a trávení) aktivací, přičemž může dojít v důsledku prožitého traumatu nebo nadměrného stresu k poruše regulace.
<b>bdělost (mindfulness)</b>	Schopnost udržet mysl zaměřenou na určitou věc, aniž bychom se rozptýlili, zapomněli na ni nebo ji ztratili ze zřetele. Můžeme ji rozvíjet výcvikem pozornosti. Povšimněte si, že v programu SEE Learning se definice bdělosti trochu liší od některých rozšířených definic bdělosti, které ji definují jako neposuzující bdělé uvědomění přítomného okamžiku.
<b>cvičení reflexe</b>	Aktivity, ve kterých studenti přímo soustředí pozornost na vnitřní zkušenosti soustavným a strukturovaným způsobem, aby rozvinuli hlubší osobní porozumění a zvnitřnili určité dovednosti a témata.
<b>chování</b>	Jak člověk jedná na úrovni těla nebo řeči. Soubor vnějších projevů, které jsou zpracováním a vyjádřením vnitřní situace člověka. Jedná se o pojem, kterým rozumíme souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu. Obvykle bývá děleno z pohledu psychologie podle své povahy na instinktivní, zvykové a rozumové. Obecně chováním rozumíme vnější činnost, řeč, mimiku a jednání (cílené, záměrné jednání). Můžeme se také setkat s definicí chování jako jednání hodnoceného ze společenského hlediska.
<b>destruktivní</b>	Vedoucí k ublížení či poškození sebe či druhých spíše než k prospěchu (používáno k popisu emocí a chování).
<b>dimenze</b>	Určitá stránka či aspekt většího celku. V rámci programu SEE Learning je veškerá učební látka dělena do tří dimenzí: uvědomění, soucit a zapojení. Všechny tři jsou zkoumány v rámci každé ze tří oblastí (osobní, sociální a systémové).
<b>dovednosti odolnosti</b>	Uzemnění, využívání zdrojů, stopování a strategie okamžité pomoci, které využívají vnitřní schopnosti zvládat stres a rozvinout spokojenost.
<b>emoce</b>	Afektivní (pocitová) reakce, jako je např. hněv, strach, smutek nebo radost, na určitý podnět na základě osobního vyhodnocení dané situace. Emoce se liší od vjemů tím, že jsou založeny na vyhodnocování situací a obecně nebývají omezené na jedno místo v těle.

<b>emocionální</b>	Související s emocemi nebo pocítováním. Často v kontrastu se slovem <i>kognitivní</i> , jež souvisí s kognicí nebo myšlenkou.
<b>emoční gramotnost</b>	Rozpoznávání a porozumění emocím v sobě i v druhých. Klíčový prvek emoční inteligence a emoční hygieny.
<b>emoční hygiena</b>	Schopnost pečovat o svůj emoční život za účelem zdraví a štěstí, podobně jako se staráme o fyzické zdraví skrze tělesnou hygienu. Cvičení rozvíjející emoční rozlišování a regulaci emocí ve prospěch vlastní i druhých.
<b>emoční inteligence</b>	Schopnost uvědomovat si, rozumět, řídit a vyjadřovat své emoce, a rovněž schopnost uvědomovat si emoce druhých a být vůči nim citlivý.
<b>empatická nepohoda</b>	Pocit přehlčení nebo rozrušení v důsledku utrpení jiné osoby, ale se zaměřením na sebe. Na rozdíl od empatického zájmu, který vede k pravému soucitu a snaze druhým pomoci, vede empatická nepohoda k emočnímu vyhoření a jednání je v první řadě vedeno se záměrem ulevit vlastním potížím, nikoli potížím druhé osoby.
<b>empatická únava</b>	Stav emočního zamrznutí, který může vyvstat z empatické nepohody.
<b>empatický zájem</b>	Porozumění situaci druhého a zájem o jeho spokojenost. Empatický zájem je zaměřen na druhé, což je v protikladu k empatické nepohodě, která je zaměřena na sebe.
<b>empatie</b>	Porozumění a souznění s emočním stavem druhého. Empatii lze rozdělit na afektivní empatii, která cítí a souzní s emočním stavem druhého, a kognitivní empatii, která rozpoznává a rozumí emočnímu stavu druhého.
<b>etická angažovanost</b>	Jednání zaměřené na dlouhodobý prospěch náš i druhých, které není v rozporu se základními lidskými hodnotami (jako je neublížení či odmítnutí konání způsobem, který škodí spokojenému životu nás samých i druhých).
<b>etická gramotnost</b>	Schopnost vést debatu a předkládat argumenty týkající se otázek, které souvisejí se spokojeností vlastní, druhých a ve společnosti, doplněná o rozlišování, založená na základních lidských hodnotách, jako je soucit a pokora, a posílená informovaností o dané věci.
<b>etický</b>	V programu SEE Learning pojem etického souvisí s tím, co vede k dlouhodobé spokojenosti a prospěchu vlastnímu a druhých v souladu se základními lidskými hodnotami. Jedná se o sekulární definici etiky, která je slučitelná s náboženskými systémy a přístupná i těm, kdo žádné náboženství nevyznávají.

<b>etika</b>	Morální principy nebo hodnoty, které mohou pomoci usměrňovat vlastní myšlenky a jednání ve prospěch svůj i druhých. Program SEE Learning k etice přistupuje sekulárním způsobem založeným na základních lidských hodnotách vyplývajících ze zdravého rozumu, společných zkušeností a vědeckých poznatků. Je určena všem jakéhokoli náboženského vyznání či bez něj.
<b>etika založená na soucitu</b>	Přístup k etice, kdy lidské hodnoty, jako je soucit, vycházejí ze zdravého rozumu, společných zkušeností a vědeckých poznatků, spíše než z určitého náboženství nebo ideologie. Tato forma etiky je vytvořena tak, aby vyhovovala jedincům jakéhokoli vyznání i jedincům bez vyznání.
<b>hodnoty</b>	Co jedinec nebo společnost považuje nebo chápe jako nejdůležitější. Principy, které vedou a tvoří základ individuálního a společenského jednání a usilí.
<b>identita</b>	Aspekt toho, kdo jsme. Každá osoba má řadu identit, z nichž mnohé závisejí na určitém kontextu a zahrnují porozumění sobě ve vztahu k druhým.
<b>jednání</b>	Jednání je vnější, vědomý a volní projev aktivace. Oproti tomu chování je celá vnější aktivita. Jednáním lze tedy rozumět konkrétní druh (jednotku) chování.
<b>kognice</b>	Mentální procesy, jako jsou uvědomování, vyhodnocování, rozpoznávání a paměť. I když je prosté uvědomování kognitivním procesem, obvykle se tento termín užívá pro vyšší řád kognitivních procesů, jako je myšlení.
<b>kognitivní</b>	Související s kognicí nebo myšlenkou. Často v kontrastu se slovem afektivní, jež souvisí s pociťováním a emocemi.
<b>kompetence</b>	Celoživotní dovednosti a stupně porozumění zvláště v oblastech, které žáci v průběhu času rozvíjejí. V programu SEE Learning jsou tyto dovednosti uvedeny v seznamu trvalých schopností.
<b>konstruktivistická pedagogika / konstruktivismus</b>	Přístup k vyučování a učení se zaměřující se na to, aby studenti postupně dospěli k vlastním závěrům a vhledům skrze proces dotazování a objevování, oproti přístupu zaměřenému na pasivní získávání informací nebo „správných“ odpovědí od vnější autority. Program SEE Learning dává přednost konstruktivistickému přístupu před přímočaře didaktickým přístupem.
<b>konstruktivní</b>	Vedoucí k vlastnímu prospěchu i prospěchu druhých, namísto poškození (používáno pro popis emocí a chování).
<b>konstruktivní pohled</b>	Náhled, který je realistický a v souladu se skutečností a který vede spíše k vlastnímu prospěchu a prospěchu druhých nežli k poškození.

<b>kontemplativní cvičení</b>	Cvičení reflexe a vnitřní rozvíjení hodnot se záměrem přinést nové vhledy a posílit existující vhledy tak, aby se staly zažitým porozuměním. V programu SEE Learning jsou kontemplativní cvičení sekulární (nenáboženská) a jsou začleněna pod názvem cvičení reflexe.
<b>kritické myšlení</b>	Analýza, zkoumání a dotazování s použitím nejlepších dostupných zdrojů. To může zahrnovat různé metody, jako je zaujímání různých úhlů pohledu, sběr a posuzování dostupných informací, vedení rozhovorů a debat s druhými a další. V programu SEE Learning je nejdůležitější formou kritického myšlení rozlišování toho, co přinese nám i druhým z dlouhodobého hlediska největší prospěch.
<b>kritický vhled</b>	Osobní rozpoznání něčeho jako pravdivého. K tomu může dojít postupně nebo skrze „aha“ okamžik náhlého uvědomění. Stojí jako protiklad vůči získaným znalostem, které odpovídají naučeným informacím od vnějšího zdroje. Opakované seznamování s kritickým vhledem může časem vést k zažitému porozumění.
<b>kultura školy</b>	Normy, přesvědčení, hodnoty a zvyky, které jsou chápány v dané škole jako standard.
<b>kulturní odolnost</b>	Hodnoty, přesvědčení a zvyky určité komunity či společnosti, které podporují spokojenost a štěstí svých členů, i když čelí neslouladu. (Např. víra v lidská práva, rovnost a hodnotu soucitu...)
<b>kulturní pokora</b>	Postoj, ve kterém rozpoznáváme vlastní kulturní filtr a jeho omezení, zatímco zůstáváme otevření možnostem učit se od druhých a jejich kulturního pozadí a o pohledech bez zaujatosti, stereotypů či posuzování. V programu SEE Learning je dobrým příkladem pokora poznání.
<b>láska</b>	Přání, aby druhý byl skutečně šťastný. Pravá láska je orientována na druhé a nezabývá se tím, co druhá osoba může učinit pro mě. Láska (přání štěstí pro druhého) jde ruku v ruce se soucitem (přáním, aby druzí netrpěli).
<b>mapa mysli</b>	Konceptuální model mysli a mentálních stavů, který se může stávat sofistikovanější a jemnější, a lze jej využít pro regulaci vlastních emocí a zkušeností. Ačkoli lze tento model zprvu postavit na externích informacích představených druhými, měl by být postaven na osobní zkušenosti, pozorování a kritickém myšlení.
<b>meta-kognice</b>	Uvědomování si vlastních kognitivních procesů, jako jsou myšlenky. Úzce spojeno s meta-vědomím.

<b>meta–vědomí</b>	Pozornost věnovaná tomu, co se objevuje ve vlastní mysli a prožívání. Uvědomění vědomí. Jedná se o klíčovou dovednost programu SEE Learning, neboť studentům umožňuje všimnout si vědomě mentálních procesů, tělesných vjemů a dalších zkušeností, dříve než jednají nebo reagují.
<b>nepříznivé okolnosti</b>	Potíže či překážky, které představují ohrožení zdravého a šťastného stavu. Tyto potíže mohou být fyzické nebo psychické a mohou se objevit na individuální nebo kolektivní úrovni. Může se jednat o jednotlivou událost nebo o událost strukturální či systémovou. Jelikož strasti v dětství mohou mít negativní vliv na pozdější život jedince, program SEE Learning klade důraz na rozvíjení individuální odolnosti i změnu struktur a systémů pro minimalizaci rizika nepřízně.
<b>nízká zóna</b>	Stav utlumení v těle a mysli, kdy jedinec může cítit letargii, smutek, depresi, osamění, nezájem o činnosti nebo nedostatek nadšení do života. Protiklad bytí v zóně odolnosti.
<b>oblast</b>	Určitý okruh aktivity nebo poznání. V rámci programu SEE Learning je veškerý obsah učební látky rozdělen na tři oblasti: osobní, sociální a systémovou.
<b>odolnost</b>	Schopnost reagovat produktivně na výzvy, stres, ohrožení a neočekávaná překvapení, jež by jinak mohly jedince destabilizovat. Odolnost lze v programu SEE Learning rozvíjet na úrovni individuální, mezilidské (podpůrné vztahy), strukturální (obecná pravidla a instituce, které podporují spokojený život a odolnost) a kulturní (hodnoty, víra a zvyky, jež podporují odolnost).
<b>osobní oblast</b>	Sféra poznání a schopností, jež se zabývá aspekty vlastní osoby, jako jsou sebevědomí, soucit se sebou samým a seberegulace.
<b>ostražitost</b>	Být pozorní a opatrní v souvislosti s tím, co by mohlo způsobit problémy nám či druhým.
<b>parasympatická nervová soustava (PNS)</b>	Jedna ze dvou částí autonomní nervové soustavy, která uvolňuje tělesné systémy, jako je dech, tep srdce, a aktivuje systémy, jako např. zažívání, je parasympatická nervová soustava. Někdy se o ní hovoří jako o soustavě „uvolnění a trávení“, která je v protikladu k sympatické nervové soustavě („útok nebo útěk“).
<b>perspektiva</b>	Jak nahlížíme sebe, situaci a druhé. Jelikož emoce vznikají z toho, jak vnímáme věci, je hlavní strategií pro rozvíjení emoční a sociální inteligence využívanou v programu SEE Learning schopnost zaujmout odlišnou perspektivu.
<b>pocit</b>	Emoce či tělesný vjem. V programu SEE Learning je „pocitování“ širší pojem, který v sobě zahrnuje jak emoce, tak vjemy. Emoce se od vjemů liší tím, že jsou založené na vyhodnocování situací a obecně nebývají omezené na jedno místo v těle.



<b>pokora poznání</b>	Rozpoznávání, že náš pohled, zkušenosti a porozumění jsou pouze částečné, omezené a potenciálně nedokonalé. Současně si uvědomujeme, že naše názory a porozumění se mohou časem změnit a rozvíjet. To vede k ochotě naslouchat druhým, uvažovat o odlišných názorech a učit se novým informacím.
<b>pomíjivost</b>	Princip, že věci nejsou stálé (včetně zkušeností a emocí), ale spíše ve stavu neustálých změn a plynutí. Uvažování o nestálosti může člověku pomoci vidět, že se jeho současná situace časem může změnit.
<b>posouzení</b>	Vyhodnocení situace (často pozitivní či negativní), které může vést k emoční reakci, zvláště když bylo do situace vloženo hodně úsilí.
<b>potřeby</b>	Věci, které potřebují všechny lidské bytosti pro svoji spokojenost a rozkvet, jako jsou bezpečí, potrava a společnost druhých.
<b>pozornost</b>	Mentální proces zaměřenosti nebo uvědomování. Soustředění. V programu SEE Learning to znamená učit se všímavosti k vlastním vnitřním stavům, přítomnosti druhých a širším systémům.
<b>pozorný rozhovor</b>	Pravidla reflexe a sdílení, kdy studenti pokládají řadu otázek a pozorně poslouchají bez komentářů či přerušování hovořícího studenta, a po 60 až 90 vteřinách si role vymění.
<b>přeměna konfliktu</b>	Jednání, které vede nejen k řešení či ukončení konfliktu, ale i k prospěšné přeměně pokračujících vztahů mezi všemi zúčastněnými. Coby dovednost souvisí se schopností studentů konstruktivně reagovat na konflikt a napomáhat spolupráci, smíření a klidným vztahům.
<b>přesuň se a zůstaň</b>	Když si všimneme nepříjemného vjemu, můžeme přesunout svoji pozornost na jinou část těla, kde se cítíme lépe (přesuň se), a poté setrváme pozorností na chvíli na daném místě (zůstaň). Tento proces může přeladit nervovou soustavu a vytvořit větší pocit bezpečí v těle.
<b>regulace (nervové soustavy)</b>	Když jsou dva okruhy autonomní nervové soustavy — sympatická a parasympatická — schopny střídát se způsobem, který je zdravý (homeostaticky). Dovednosti odolnosti v programu SEE Learning studentům pomáhají znovu získat možnost regulovat svoji nervovou soustavu, která na oplátku dokáže pomoci vrátit se a setrvat v zóně odolnosti.
<b>rizikové emoce</b>	Emoce, které mohou způsobit značné poškození nám či druhým, pokud příliš zesílí nebo nejsou zvládnuty produktivním způsobem.
<b>rovnost</b>	Čestnost a nestrannost na úrovni individuální a systémové. Tato perspektiva rovnosti hledá způsoby, jak každému zajistit pomoc v tom uskutečnit svůj největší potenciál bez ohledu na okolnosti, které jsou mimo jeho kontrolu.

<b>rozkvět</b>	Spokojenost jedince, společnosti a okolního prostředí. Stále větší uskutečnění vlastního potenciálu.
<b>seberegulace</b>	Schopnost řídit vlastní emoce, nervovou soustavu a chování za účelem dosažení spokojenosti a vyhnout se ubližování sobě i druhým.
<b>sebe-výkonnost (self-efficacy)</b>	Důvěra ve vlastní schopnost dosáhnout svých cílů.
<b>sekulární etika</b>	Nesektářský přístup k univerzální etice, založený na zdravém rozumu běžných zkušenostech a vědeckých poznacích, který je přijatelný pro všechna náboženská vyznání, i pro lidi bez vyznání. Sekulární etika je přístup, který program SEE Learning v souvislosti s etikou ve vzdělávání zaujímá.
<b>shrnutí</b>	Otázky pokládané na konci cvičení nebo aktivit, které pomáhají účastníkům zamyslet se, zpracovat a sdílet, co zažili nebo co se naučili.
<b>školní klima</b>	Jak studenti a vyučující vnímají prostředí školy po stránce celkové atmosféry, jako např. přátelské, vstřícné, bezpečné atd.
<b>sociální a emoční výchova (SEL)</b>	Celoživotní proces, skrze který děti i dospělí získávají a efektivně uplatňují poznání, postoje a dovednosti nezbytné pro porozumění a zvládnání emocí, nastavení a dosahování pozitivních cílů, pocíťování a projevování empatie vůči druhým, nastavení a udržování pozitivních vztahů a odpovědné rozhodování.
<b>sociální inteligence</b>	Schopnost uvědomovat si druhé a vztahovat se k nim pozitivním a produktivním způsobem. Schopnost porozumět lidským interakcím na individuální a kolektivní úrovni.
<b>sociální izolace</b>	Stav deprivace z nepřítomnosti blízkých vztahů s druhými. Domnělý či skutečný stav oddělenosti od druhých.
<b>sociální oblast</b>	Oblast rámce programu SEE Learning, která náleží k mezilidským vztahům. To v sobě zahrnuje uvědomování druhých, rozvíjení soucitu a dalších prosociálních emocí a učení, jak se vztahovat k druhým konstruktivním způsobem.
<b>soucit</b>	Soucit je emoce obsahující přání ulevit nebo zabránit utrpení druhého, jež vychází ze skutečného zájmu o jejich spokojenost a pocit něhy a péče o druhé. Soucit jako trvalá schopnost souvisí s rozvíjením způsobu, jakým se vztahujeme k sobě, druhým a lidstvu jako celku skrze laskavost, empatii a zájem o štěstí a utrpení vlastní či druhých.
<b>soucit se sebou samým</b>	Laskavost vůči vlastním omezením a těžkostem, doplněná o uvědomování vlastní schopnosti rozvíjet větší spokojenost a odolnost.

<b>špatná regulace</b>	Souvisí s nerovnováhou autonomní nervové soustavy ve střídání stavů sympatiku a parasympatiku. To může zapříčinit stres nebo trauma, ale i nemoc, strava nebo faktory životního prostředí. Špatná regulace způsobuje, že se jedinec může snadno vychýlit ze zóny odolnosti. Opakem je homeostáza, ve které autonomní nervová soustava přechází mezi sympatickou a parasympatickou aktivací zdravým a správně řízeným způsobem.
<b>spokojenost</b>	Stav štěstí, zdraví a spokojenosti. Může být fyzický, emocionální, sociální, kulturní nebo environmentální.
<b>společné lidství</b>	Zásada, že jsou si všichni lidé bez ohledu na rozdíly podobní, a proto na základní lidské úrovni rovni. Mezi tyto podobnosti patří: narození, stárnutí a umírání; touha po štěstí a snaha vyhnout se zbytečnému utrpení; prožívání emocí; to, že máme tělo; potřeba, aby nám druzí pomáhali v našem růstu a přežití.
<b>stopování</b>	Všímání si přítomnosti či nepřítomnosti příjemných nebo neutrálních vjemů a pozornost vůči nim.
<b>strategie okamžité pomoci</b>	Pohotovité nástroje pomáhající autonomní nervové soustavě do více regulovaného stavu, jako je všímání si zvuků, pití vody nebo tlačení proti zdi.
<b>stres</b>	Fyzický nebo emoční nápor či napětí vyplývající z nepříznivých nebo velmi náročných okolností. Jelikož dlouhodobý nebo intenzivní stres je škodlivý pro fyzické a emoční zdraví jedince, zdůrazňuje program SEE Learning rozvoj strategií odolnosti pro boj se stresem na individuální a systémové úrovni.
<b>subjektivita</b>	Jak jedinec vnímá a interpretuje svět. Pohled první osoby.
<b>sympatická nervová soustava (SNS)</b>	Jedna ze dvou částí autonomní nervové soustavy. SNS připravuje tělo na nebezpečí, mění tonus svalů a rychlost srdečního tepu a vypíná systémy, jako je trávení a schopnost těla uvolnit se a odpočívat. Říká se jí také nervová soustava „útoky nebo útěku“. Nadměrný stres nebo ohrožení může SNS přetížit, což může vést ke špatné regulaci autonomní nervové soustavy.
<b>systémová inteligence</b>	Schopnost používat pohled systémového myšlení a dovednosti pro lepší porozumění jevům.
<b>systémové myšlení</b>	Schopnost porozumět tomu, jak předměty a události existují ve vzájemné závislosti s jinými objekty a událostmi v komplexní síti kauzality.
<b>tělesná gramotnost</b>	Uvědomování si, jak vnímáme vjemy v těle, a získání schopnosti je popsat. V programu SEE Learning tělesná gramotnost studentů přispívá k jejich schopnosti regulovat autonomní nervovou soustavu, více si uvědomovat stres a vědět, jak jej zvládnout.

<b>trauma</b>	Přirozená odpověď na stresovou nebo ohrožující událost (nebo sled událostí), které přetíží nervovou soustavu člověka a zbaví ho pocitu bezpečí, což vede k dlouhodobým, i když ne nutně trvalým dopadům na tělo a mysl.
<b>trvalé schopnosti</b>	Dovednosti a druh poznání, ke kterým se studenti mohou vracet, přemýšlet o nich a více zvnitřňovat během svého vzdělávání i v průběhu svého života. Hlavní obsah programu SEE Learning je rozdělen do řady různých trvalých schopností.
<b>uvědomění / uvědomování</b>	Vnímání nebo uvědomování něčeho vnějšího nebo vnitřního. V programu SEE Learning souvisí uvědomění zejména s rozpoznáváním a chápáním myšlenek a emocí na osobní úrovni, vnímáním a porozuměním emocí a potřeb druhých na sociální úrovni a rozpoznáváním vzájemné závislosti a společného lidství na úrovni systémové.
<b>uvědomování mezilidských vztahů</b>	Schopnost rozpoznat naši vrozenou sociální povahu a všimnout si přítomnosti druhých a rolí, které hrají v našem životě.
<b>uzemnění</b>	Získání stability ve vlastním těle prostřednictvím všímavosti k tomu, jak je fyzicky podporováno. Fyzické spojení těla s předmětem, povrchem nebo jiným tělem. Uzemnění je v programu SEE Learning klíčovou dovedností odolnosti a mělo by jej doprovázet stopování.
<b>vděčnost</b>	Emoční reakce, která vychází z hlubokého poznání a oceňování všech způsobů, jakými získáváme prospěch od druhých. Vděčnost je často doprovázena vřelými pocity vůči těm, kteří nám nějak prospěli, a přáním jim to splatit nebo jim oplatit jejich laskavost.
<b>vjem</b>	Zpětná vazba těla, kterou lze pociťovat na určitém místě v těle, jako je např. teplo, chlad, bolest, znečitlivělost, uvolnění, ztuhlost, těžkost, lehkost atd. Vjemy lze zakoušet jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální.
<b>výcvik pozornosti</b>	Strukturované metody učení všímavosti ke svým pocitům, myšlenkám a impulzům, aniž bychom se jimi nechali unést. V programu SEE Learning výcvik pozornosti souvisí zejména s učením všimnout si vlastních vnitřních stavů, přítomnosti druhých a jejich emočního života i širších systémů.
<b>vyhoření</b>	Stav emočního vyčerpání. Může být způsobeno příliš silným vcitováním do druhých, při němž se empatie stává spíše empatickou nepohodou (která je zaměřena na sebe sama) nežli empatickým zájmem (který je zaměřen na druhé).
<b>vysoká zóna</b>	Stav vysokého nabuzení v těle a mysli, kdy jedinec může pociťovat neklid, strach, hněv, frustraci, bezmoc nebo stres a necítí, že má věci pod kontrolou. V protikladu s bytím v zóně odolnosti.

<b>vyučující</b>	Učitel, poradce, správce nebo jakýkoli jiný dospělý pracující se studenty v oblasti vzdělávání.
<b>výuka zapojením</b>	Výukové strategie a metody, které aktivují, zapojují a zahrnují studenty do procesu výuky. Oproti tomu stojí přístupy, kdy studenti pouze přijímají učební látku pasivním a statickým způsobem.
<b>využívání zdrojů</b>	Přivedení zdroje živě do mysli, takže naše tělo začne reagovat větším pocitem spokojenosti. Využívání zdrojů by mělo být doplněno stopováním vjemů.
<b>vzájemná závislost</b>	Zásada, že předměty a události jsou vyústěním mnoha dalších příčin a podmínek, a proto věci mohou být vzájemně propojené i navzdory velkým vzdálenostem nebo časovým úsekům. Porozumění tomu, že naše životy neexistují ve vakuu a že existuje přirozený vztah mezi námi a širšími systémy lidí. Vzájemná závislost je klíčovou vlastností systémů, kdy jedna část systému může mít dopad na několik dalších částí skrze řetězec příčinných vztahů. Opakem je vidět věci jako nezávislé, oddělené a nikterak spojené nebo nezávislé na čemkoli dalším.
<b>vzájemnost</b>	Poznání, že ve výměně mezi jednotlivci nebo skupinami by měla být čestnost a vzájemnost, např. pokud si někdo přeje, aby mu byla projevována laskavost, měl by sám projevovat laskavost druhým.
<b>vzdělávací programy založené na důkazech</b>	Programy, jejichž pozitivní přínosná tvrzení jsou založena na výzkumu a získaných údajích.
<b>vztahové dovednosti</b>	Praktické schopnosti v oblasti komunikace a interakce s druhými konstruktivním a prospěšným způsobem. Mezi ně patří dovednost přeměnit konflikt, naslouchání, komunikační schopnosti a dovednosti pomoci.
<b>z hlediska první osoby</b>	Jak se věci přímo jeví jedinci skrze jeho vlastní smysly a vědomí; jazyk „já“, hovořící stylem: „Cítím, všímám si, vnímám, myslím si“; v protikladu k poznání z hlediska „třetí osoby“ nebo „objektivního“ poznání světa. V programu SEE Learning se poznání první i třetí osoby považuje za hodnotné. Poznání první osoby týkající se emocí odpovídá vlastním přímým zkušenostem emocí ve vlastním životě. Poznání z pohledu třetí osoby týkající se emocí je to, které se naučíme o emocích od druhých, z knih, vědeckého výzkumu atd.
<b>základní lidské hodnoty</b>	Univerzální hodnoty, které vycházejí ze zdravého rozumu, společných zkušeností a vědeckých poznatků, jako jsou soucit, ukázněnost, vděčnost, štědrost, odpuštění a čestnost.

<b>založené na informacích o odolnosti</b>	Přístup posilující silné stránky, který chápe, že každý jedinec má odolnost vůči traumatu a stresu, která mu umožňuje přežít a lze ji dále posilovat skrze poznání a cvičení.
<b>založené na informacích o traumatu</b>	Řízené porozuměním, jak stres a trauma ovlivňují individuální a kolektivní emoční a fyzickou spokojenost. V programu SEE Learning to znamená vytvoření bezpečného prostředí výuky, které podporuje individuální a kolektivní odolnost.
<b>zapojení</b>	Jedna ze tří dimenzí v programu SEE Learning, spolu s uvědoměním a soucitem, jež souvisí s konstruktivním jednáním a chováním vykonávaným se zohledněním nás samých, druhých i širších systémů, a příslušné dovednosti vztahující se k tomuto jednání.
<b>zavádějící náhled</b>	Náhledy, které nejsou v souladu s realitou: zaujatost, předsudky, chybné předpoklady, mylné představy a nerealistická očekávání. Zavádějící náhledy často vedou k reaktivním emočním stavům a neužitečnému chování. Kritické myšlení a učení jsou nezbytné pro opravení zavádějících náhledů.
<b>zažité porozumění</b>	Poznání, které bylo zvnitřněno. V tomto okamžiku studentovo porozumění není pouze prchavé, ale stalo se jeho přirozenou součástí i způsobem jeho interakce se světem. Jedná se o nejhlubší úroveň porozumění v pedagogickém modelu programu SEE Learning.
<b>zdroj</b>	Něco (událost, osoba, místo, předmět nebo činnost — skutečné či imaginární), co si spojujeme s větším pocitem bezpečí, štěstí nebo spokojenosti.
<b>zdrženlivost</b>	Sami sobě bráníme, abychom nedělali něco, co by ublížilo nám samým nebo někomu jinému.
<b>získané poznání</b>	Poznání založené na pokynech od druhých (např. od učitele, z knih apod.) nebo učení se pomocí zkušeností, ale předtím, než bylo poznání skutečněno či zvnitřněno na hlubší úrovni vlastní bytosti.
<b>zóna odolnosti</b>	Stav spokojenosti a regulace těla a mysli, kdy člověk cítí, že má věci pod kontrolou a dokáže ze sebe vydat „to nejlepší“. Opakem bytí v zóně odolnosti je uvíznutí ve vysoké nebo nízké zóně, kdy jedinec cítí, že nemá věci pod kontrolou, a ve kterých jsou naše rozhodnutí a činy méně produktivní. Rovněž se jí říká zóna spokojenosti nebo OK zóna.


















Program SEE Learning vzdělavatelům poskytuje ucelený rámec pro rozvoj sociálních, emočních a etických dovedností. Zároveň poskytuje osnovy pro různé věkové kategorie od mateřské školy až po střední školy a podpůrný materiál pro přípravu na výuku, umožňuje získat certifikát facilitátora a nabízí trvalý profesní rozvoj. Program SEE Learning staví na nejlepších praxích programu SEL (Sociální a emoční výchovy) a tento program dále rozšiřuje o nejnovější výzkum a vývoj v oblasti vzdělávání. Je obohacen o výcvik pozornosti, rozvoj soucitu vůči sobě a druhým, rozvoj odolnosti založené na pečujícím zacházení s traumaty, systémové myšlení a etické rozlišování.

## RÁMEC PROGRAMU SEE LEARNING

		DIMENZE		
		UVĚDOMĚNÍ	SOUCIT	ZAPOJENÍ
OBLASTI	OSOBNÍ	 <p><b>Pozornost a sebeuvědomování</b></p>	 <p><b>Soucit se sebou samým</b></p>	 <p><b>Seberegulace</b></p>
	SOCIÁLNÍ	 <p><b>Uvědomování mezilidských vztahů</b></p>	 <p><b>Soucit s druhými</b></p>	 <p><b>Vztahové dovednosti</b></p>
	SYSTÉMOVÁ	 <p><b>Oceňování vzájemné závislosti</b></p>	 <p><b>Rozpoznání společného lidství</b></p>	 <p><b>Zapojení se do společenského a globálního dění</b></p>



Centrum pro kontemplativní vědu  
a aplikovanou etiku  
založenou na soucitu

EMORY UNIVERSITY

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Pro více informací zašlete prosím e-mail na: [selearning@emory.edu](mailto:selearning@emory.edu)