

**Skills Builder**  
**Metodika rozvoje měkkých dovedností**

**Mgr. Romana Šloufová**  
**PhDr. Irena Zárubová**  
**23. 4. 2023**



# Co dnes probereme

1. Schola Empirica
2. Metodika Skills Builder
3. Jak začít
4. Praktické ukázky





**SCHOLA EMPIRICA**

**...aby děti obstály ve škole  
a v životě**



# SCHOLA EMPIRICA - Naše projekty



Náš tým tvoří 17 členů zapojených do různých projektů

- **Dobry začátek** - pro MŠ a pro rodiče
- **Skills Builder** - rozvoj měkkých dovedností na ZŠ
- **KiVa** - program prevence a intervence šikany
- **Projekty Erasmus +** - dobrá praxe ze zahraničí
- **Prague Summer Schools** - studenti ze zahraničí
- **Evaluce** - měření efektivity a dopadu zaváděných postupů a intervencí

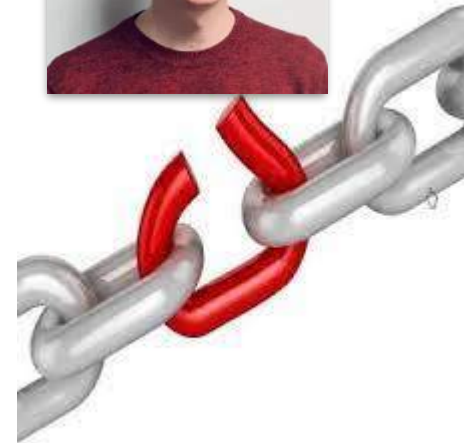
A yellow rounded rectangle is centered on the page. A dashed orange line starts from the left side of the rectangle, loops around its top-left corner, and extends to the right. At the end of this line is a small orange paper airplane icon pointing towards the right.

## **Metodika Skills Builder**

# Skills Builder – krokový pomocník měkkých



- Proč metodika vůbec vznikla?
- Jak rozvíjet měkké dovednosti v běžné výuce?
- Jak se metodika dostala do ČR?



# Skills Builder – metodika rozvoje měkkých dovedností



- Rozvíjí 8 základních měkkých dovedností
- Je určena pro žáky základních škol (věk 6-15 let)
- Můžete ji začít používat kdykoli během školního roku
- Je volně dostupná na metodickém portálu



# Aktivita 1 - Rozhovor

- Které měkké dovednosti považujete za nejdůležitější v každodenním životě? - 8
- pravidlo: komunikace s kolegy, s kterými běžně nespolupracujete
- 5 minut na dvojici - rozhovor, po uplynutí času výměna, 2 rozhovory
- [menti.com](https://www.menti.com) - kód: 2324 2714
- reflexe





# Skills Builder – 8 základních měkkých dovedností



**Komunikace**

**Řešení problémů**

**Sebeřízení**

**Mezilidské  
vztahy**



## Pozitivní nastavení

Žáci se nejprve učí rozpoznat jednoduché emoce a vysvětlit, proč se tak lidé cítí. Následně pracují na tom, aby dokázali nevdát se a vytrvat, když se jim něco nedaří.

V další fázi se učí rozpoznat a vysvětlit pozitivní obtížných situací.

Poté zjišťují, jaké výhody může mít riskování a kdy je vhodné. V posledních krocích si osvojují dovednost v náročných situacích zvládat své emoce a zvolit pozitivní postup.

### ZAČÁTEČNÍK

## Budování vytrvalosti

Krok 0	Umím vysvětlit, co může lidi rozveselit a rozesmutnit.	VÝUKA KROKU >
Krok 1	Umím poznat, že se něco nedaří, a vím, proč se mohou lidé zlobit nebo být rozrušení.	VÝUKA KROKU >
Krok 2	Umím vysvětlit, proč nepomáhá něco vzdát, když se mi to nedaří.	VÝUKA KROKU >
Krok 3	Když se něco nedaří, snažím se zachovat klid.	VÝUKA KROKU >
Krok 4	Když se mi něco nepodaří, přemýšlím proč a zkouším to dál.	VÝUKA KROKU >
Krok 5	Když se něco nedaří, zkouším to dál a snažím se povzbudit i ostatní.	VÝUKA KROKU >
Krok 6	I když je něco náročné, nevdávám se a motivuji také ostatní.	VÝUKA KROKU >

### STŘEDNĚ POKROČILÝ

## Zacílení se na příležitosti

Krok 7	V náročných situacích se umím zaměřit na to pozitivní.	VÝUKA KROKU >
Krok 8	Umím pozitivně náročnou situaci vysvětlit ostatním.	VÝUKA KROKU >
Krok 9	Umím vymyslet, jak náročnou situaci změnit v pozitivní příležitost.	VÝUKA KROKU >
Krok 10	V náročných situacích se nevdám, ale naopak vymyslím nejlepší způsob, jak v ní pokračovat.	VÝUKA KROKU >

# Skills Builder

8 dovedností v 16 krocích



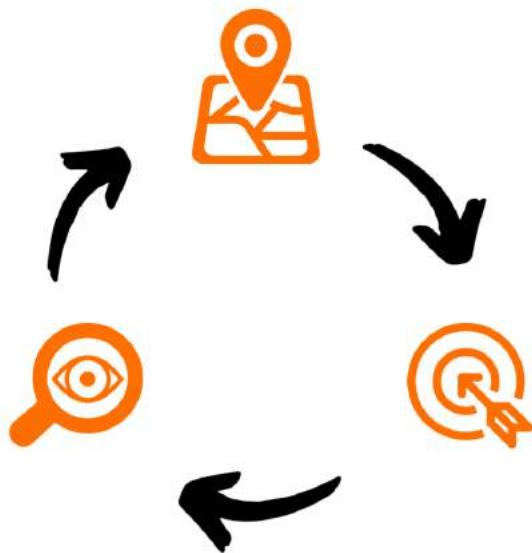
**nepodceňujme význam postupných kroků**

**Jak začít?**



# Jak s metodikou začít

1. Zmapuj terén
2. Zacil na krok
3. Sleduj pokrok



**Pozitivní nastavení**



## 2. Zacil na krok

1. Co budete rozvíjet?
2. Jaké jsou dílčí cíle?
3. Jak dosažení cílů ve vybraném kroku procvičovat a posilovat?



**POZITIVNÍ NASTAVENÍ**

**Positivní nastavení**

Žadé se negativně rozporovat jednotlivé emoce a vypořádat, pokud se tak, tak, OK. Některé problémy na kurz, aby získali nastavit se a výkon, když se jim něco nelíbí.

Všechno šel se učil nastavení a vypořádat postupu odlišných situací.

Proč žadé, jaké výhody může mít nastavení a kdy je vhodné. V posudech kroků a celýho nastavení v rámci kurzu dle situací nastavit své emoce a učil postupu postupu.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Krok 0 Umím vyvěřit, co může být rozvíjet si rozemutit.

Př aktuálním kroku 0 (tato stránka) získáte emoce a vědět, že je mož i opatřit krok.

**Dílčí cíle kroku**

- Uvědomovat si, že lidé mají různé postoje.
- Rozlišovat získané emoce.
- Chápat, že se emoce mohou měnit.

**Výuka kroku**

U tomto (aktuálním kroku) mají být posouzení termu, co jsou to „emoce“, je potřeba, aby získali nastavení a pojmenování získané emoce (např. „radost“, „smutek“) a vypořádat, kdy je tak možnou čít.

Př výuce tohoto kroku postupujte následně:

- Definujte si, co je to „emoce“, „jiny prvek, který nám způsobí nějakou událost (např. „radost“ nebo „smutek“).
- Ukážte žákům obrázky veselého obličeje „Jak se tento člověk cítí? Podle čeho to poznáme? Umíte se usmívat veselo?“ Vyzkoušete (m, že když) máme radost, vědět, že se uvnitř máme nějak.
- Ukážte obrázek smutného obličeje „Jak se cítí tento člověk? Podle čeho to poznáme? Umíte se radovat smutně?“ Vyzkoušete (m, že když) jsme smutní, vědět, že se uvnitř máme nějak.
- Ukažte žákům příklady lidí, kteří má nějakou radost a rozemutit „Dobře, když má někdo štěstí, že má nějakou radost, rozemutit zase má to, když spoznáme a odlehčí si radost.“
- Ukažte (m příklady situací, kdy se emoce mohou změnit „Když dostanete nějakou informaci, můžete z toho mít radost. Když ale prostej, může být to rozemutit.“
- Zapište se žák, kdy se sami cítí veselí nebo smutní. Vyzkoušete (m, že když) se sami cítíte, kdy se (m emoce změnit) a proč.

**Procvičování**

1. Povězte si na zač. nějaký příběh (příběh). Bude to váš „příběh postupu“, na jednu stranu napíše „veselí“ a na druhé straně (smutný) a zkontrolujte obě strany. Vyzkoušete (m, že když) se sami cítíte veselí nebo smutní.
2. Ukažte žákům obrázky lidí v různých situacích (např. v různých komedii), kteří si spolu hrají (jedno dítě ale žadéto stranou v ruku a s tím někoho). Zapište se žák, jak se cítíte v dané situaci a proč.
3. Přehleďte žákům nějaký příběh, ve kterém se hlavní postavě mění emoce podle toho, co se v příběhu odehrává (např. „Zmutilo mělo Machiavelli (P. Fracty), hrdinské byly vyzkoušete, aby radostně výje, emoce postupu. Mohou např. radostně (jednoduchou) časovou na kterou stárneme) jednotlivě ukažte, jak nám emoce mění.

**Posilování dovednosti**

1. Někde, když strážte napíše do bílého výje, aby žáci měli nové schopnosti využít v práci.
2. Když si o dítěte žadé pohádky a příběhy, získáte o tom, jak se oči žadé postavou čít, a získáte si na ilustraci, jestli se tužt veselí nebo smutní.
3. Vyzkoušete (m, že když) se sami cítíte veselí nebo smutní v příběhu dne „Jak se např. cítí při obědi nebo při návštěvě krevního testu?“
4. V závěru dne se vztáky vztahy společně zamyšlete, jestli si tužt nějaké veselí, nebo smutný den a proč.

**Hodnocení**

Někde, (jiny) příběhy žadé, jestli žáci kroku posouzení a jsou si v něm dostatečně jistí. Vyzkoušete (m, že když) se sami cítíte veselí nebo smutní v práci.

- Děle žákům si učil poznat a pojmenovat získané emoce.
- Vyzkoušete (m, že když) si učil poznat a pojmenovat získané emoce a jejich příčiny postupu před odčím.
- Vyzkoušete (m, že když) se sami cítíte veselí nebo smutní v práci, jestli se cítíte veselí nebo smutní v práci.

## 3. Sleduj pokrok

Sledujte, jestli a jak žáci kroku porozuměli a zda jsou si v něm dostatečně jistí.

### Hodnocení

Následujícími způsoby zjistíte, jestli žáci kroku porozuměli a jsou si v něm dostatečně jistí. Zvládnutí tohoto kroku můžete hodnotit i běžným pozorováním chování žáků.

- Dejte žákům za úkol poznat a pojmenovat základní emoce.
- Vytvořte si na zed' „plakát pocitů“, aby žáci měli různé emoce a jejich příčiny pořád před očima.
- Vyzvěte žáky, aby se podívali na kamaráda a podle jeho obličeje zkusili poznat, jak se cítí.



# Pravidlo jednotné terminologie

- ocenění, pochvala za pokrok
- definování cílů
- stanovení individuálních cílů + sebehodnocení

strukturovat projev

emoce

nabídnout pomoc

náročný

strategie

koncept

motivovat

silné/slabe stránky

kombinovat

publikum

aktivní naslouchání

# Metodika Skills Builder



- Každý má schopnost dovednosti budovat - měkké dovednosti jsou naučitelné
- Učí přemýšlet o učení, plánovat, reflektovat
- Snadná aplikace - strukturovanost
- Slovní/formativní hodnocení - nástroj sebepoznání
- Zásobník aktivit do výuky



**Metodický portál Skills Builder**  
<https://skillsbuilder.scholaempirica.org/>



## **Aktivity do výuky**



# Plánování dalších kroků - Co bych mohl/a nyní udělat?

- Pročíst si informace na metodickém portálu SB k vybrané dovednosti a kroku <https://skillsbuilder.scholaempirica.org/>
- Představit žákům metodiku SB a vybranou dovednost.
- Zařadit aktivitu/y z metodického portálu do výuky.
- Objednat pro svoji ZŠ **ochutnávku SB** (90min.) nebo projít akreditovaným **školením**.
- Ozvat se nám s **dotazy** na sloufova@scholaempirica.org

# Nejbližší akce

- [www.scholaempirica.org](http://www.scholaempirica.org)
- **Jarní inspiromat:** 27. 4. 2023 v Hradci Králové - Odpolední sdílení dobré praxe - účast zdarma, registrace přes FB SCHOLA EMPIRICA
- **Letní škola:** - 10.–11. 7. 2023 v Praze - Dvoudenní akreditované úvodní školení, prožitkovou formou (16 x 45 min) - zvýhodněná cena: 5.600 Kč/osoba při úhradě do 30. 4. 2023

**Dotazy**



# SCHOLA EMPIRICA

Šíříme ověřené postupy ve vzdělávání

**Děkujeme za pozornost,  
tým metodiky Skills Builder**



**Irena Zárubová**

**Romana Šloufová**

[www.scholaempirica.org](http://www.scholaempirica.org)

[info@scholaempirica.org](mailto:info@scholaempirica.org)