

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

Diplomová práce

7 návyků - akční výzkum na 1. stupni ZŠ

7 habits - action research in the primary school

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jan Voda Ph.D.

Autorka diplomové práce: Lenka Hasíková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Specializace: dramatická výchova

Forma studia: prezenční

Rok ukončení diplomové práce: 2015

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, pouze za odborného vedení PhDr. Jana Vody Ph.D. Veškeré podklady, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 13. 3. 2015

Lenka Hasíková

V Praze dne ...

Podpis ...

Velice děkuji panu PhDr. Janu Vodovi Ph.D. za jeho neutuchající podporu, odbornou pomoc, cenné rady, inspiraci, připomínky a zejména ochotu při zpracování této diplomové práce.

Další poděkování patří paní ředitelce ZŠ a MŠ Praha – Slivenec, Mgr. Ivaně Rosové, která mi nejen umožnila prostor a výborné podmínky pro realizaci volnočasové aktivity 7 návyků na 1. stupni ZŠ, ale rovněž mě v průběhu této práce velmi podporovala.

Název diplomové práce: „7 návyků - akční výzkum na 1. stupni ZŠ“

Anotace:

Téma diplomové práce je „7 návyků - akční výzkum na 1. stupni ZŠ“. Text je rozdělen na dvě části. V první části objasňuje základní teoretickou terminologii užitou v této práci a poté se zaměřuje na klasifikaci 7 návyků. Soustředila jsem se na popis 7 návyků šťastných dětí a kriticky projednala dopad učení se jim na základní škole. Ve výzkumné části jsem vycházela z informací o 7 návycích šťastných dětí a z programu I ve mně je lídr s jeho didaktickým užitím v lekcích se skupinou.

Klíčová slova: návyky, sebeřízení, leadership, akční výzkum, I ve mně je lídr

Title of the Master 's Thesis: „7 habits - action research in the primary school“

Summary:

The topic of my diploma thesis is „7 habits - action research in the primary school“. The text is divided into two parts. In the first part I have defined the basic terminology used in the work and then I have focused on the classification of 7 habits. I have concentrated on the description of 7 habits of Happy kids and critically discuss about the implications of learning them in the primary school. In the practical part I have template to connect the information about 7 habits of Happy kids and programme The leader in me with their didactic usage in the lessons with a group.

Key words: habits, self – management, leadership, action research, The Leader in me

OBSAH

Úvod

1. Teoretická část	11
1.1 Jsou návyky skutečně návyky v psychologickém slova smyslu	11
1.1.2 Vymezení pojmu návyk	11
1. 1. 2 Sedm návyků skutečně efektivních lidí	15
1.2 Seberozvoj	27
1.2.2 Základní přístupy k sebeřízení.....	28
1.2.1 Vymezení pojmu sebeřízení.....	29
1.3. Leadership - koncept	31
1.3.2. Vývoj didaktických přístupů k výuce 7 návyků skutečně šťastných dětí - Program The leader in me (I ve mě je lídr)	36
1.3. 2. A. B. Combs Elementary	38
1.2.3 Vzdělávání a seberozvoj 7 návyků v RVP/ OSV	40
2. Výzkumná část	42
2. 1 Výzkum: zavedení 7 návyků ve volnočasové aktivitě	43
2. 2. Účel výzkumu a výzkumné otázky.....	45
2. 3 Metody a formy výuky vedoucí k efektivní výuce 7 návyků	45
2. 4 Kurikulum 7 návyků	50
2. 5 Materiály	50
2. 6 Evaluace akčního výzkumu: Experimentální skupina x Kontrolní skupina	52
2. 7 Impakt- ověření : osvojení 3 návyků a možnost dalšího výzkumu	59
3. Závěr	63
4. Seznam literatury a jiných zdrojů	65
5. Seznam příloh	70
6. Přílohy	71

Úvod

Téma diplomové práce jsem si zvolila na základě své osobní zkušenosti. Vždy mě zajímaly informace o cíleném rozvoji osobnostní stránky člověka, sebeřízení a výuce měkkých dovedností. Proto téma 7 návyků je mé osobě velmi blízké. O problematice sebeřízení se začíná i v České republice hovořit stále více mezi odbornou i neodbornou veřejností. I přesto bude zřejmě trvat ještě dlouho, než se dostaneme na zahraniční úroveň. Školy s programem The Leader in me jsou velmi žádané a výuka dle 7 návyků probíhá již ve více než tisíci základních škol v Americe, Evropě, Asii a i v jiných částech světa. Velmi potřebné je, aby se o změnách ve vzdělávání z hlediska sebeřízení nemluvilo pouze na teoretické úrovni, naopak je velmi důležité, aby změny proběhly hlavně v praxi. Studenti pedagogických fakult a stávající pedagogové by měli být informováni o možnostech sebepoznání. Kurzy zaměřené na sebeřízení a leadership by měly být stejnou samozřejmostí. Tento fakt je velmi důležitý, protože právě osobní rozvoj a řízení změn mohou být skutečně velkým přínosem pro naši společnost, jsou doslova naší budoucností, tedy její částí, která může být v budoucnu velmi významná. Vzdělávání dětí je vždy investicí do zmíněné budoucnosti, a pokud do osobního rozvoje jako společnost investujeme, můžeme očekávat zúročení této investice. Pokud u žáků osobní rozvoj a sebeřízení nepokryjeme, nemůžeme očekávat nic mimořádného nazpět. Související skutečností je, že pokud se nezačneme dívat na vzdělávání 21. století, poté nám žáci nebudou plnit nároky dnešního světa. Ty podněty, které dítě kolem sebe najde, jsou přímo závislé na prostředí, ve kterém se dítě nachází a na lidech, se kterými se setkává.

Tato diplomová práce se bude zabývat hypotézou, zda je možné pomocí 7 návyků (vybrány byly 3) změnit jednání žáků. Na základě domluvy s paní ředitelkou v ZŠ byla otevřena volnočasová aktivita 7 návyků. Byla jsem si vědoma, že o 7 návycích zřejmě nikdo vědět

nebude, a proto jsem nejdříve uspořádala informační schůzku v rámci čajovny pro rodiče, kde jsem jim vysvětlila, že kurz 7 návyků by měl napomoci ovlivnit úspěšně a efektivně žákův osobní rozvoj, učít ho zodpovědnosti, poznávat sám sebe a určovat si směr pomocí cílů a priorit. Akční výzkum v rámci volnočasové aktivity probíhal po dobu 1. pololetí, vždy jednou za týden (v příloze ukázka třídní knihy 7 návyků a na CD je nahrána prezentace pro rodiče).

Diplomová práce má za cíl:

1. uvést čtenáře do problematiky návyků.
2. představit koncept 7 návyků, jeho podstatu a smysl.
3. nastínit vývoj zavedení 7 návyků do školního prostředí.
4. představit konkrétní metody a aktivity, které mohou učitelé zahrnout do vyučování bez ohledu na vyučovací předmět a jaká pozitiva mohou z takového způsobu práce pramenit.
5. uvést možné bariéry, se kterými je nutné počítat při zavádění 7 návyků do běžné praxe.
6. seznámit čtenáře se zjištěním z empirického akčního výzkumu zabývajícím se osvojováním si 3 návyků v rámci volnočasové aktivity.

Diplomová práce je rozdělena do dvou hlavních částí: teoretické a empirické. Teoretická část textu se věnuje fenoménu 7 návyků, jejich podobám, specifikům, funkcím a užití v poli pedagogického působení. Část teoretického textu nesoucí název - *Jsou návyky skutečně návyky v psychologickém slova smyslu* vyloží čtenáři podstatu a smysl tohoto pojmu - návyk. V první kapitole tohoto oddílu textu je nastíněn návyk z pohledu různých autorů. Dále je zmiňována koncepce 7 návyků od S. Coveyho, významné osobnosti, která se proslavila svým celoživotním dílem, které je považováno za jeden ze spouštěčů vlny reakcí zabývajících se těmito principy. Cílem kapitoly je seznámit čtenáře s myšlenkami, které podnítily pedagogickou diskusi v zahraničí věnující se studovanému tématu, a se závěry a metodami práce, které vplynuly z uskutečněných studií a aplikace 7 návyků v praxi.

Závěrečná část textu věnující se leadershipu je zaměřena na objasnění teorie a výuky 7 návyků ve školách, ale i na možné překážky související s jeho zaváděním do vyučování. Empirická část textu se zaměřuje na formy a metody zavedení 7 návyků v zájmovém útvaru na základních škole. Designem výzkumu aktivit pro empirickou část práce byla zvolena volnočasová aktivita, která byla zaměřena na prohloubení 3 vybraných návyků. Výzkum byl zaměřen na post test a jeho hodnocení, tedy jak na základě účasti ve volnočasové aktivitě je možné porovnat postoje kontrolní skupiny (neznalé 7 návyků) a experimentální skupiny (znalé 7 návyků).

1. Teoretická část

1.1 Jsou návyky skutečně návyky v psychologickém slova smyslu

Pro diplomovou práci, která se zabývá principy 7 návyků úzce spjatými s filosofií pocházející od Dr. Stephena Richards Coveyho ¹, je nezbytné hned na počátku definovat pojem návyk, jež je nejširším rámcem celého tématu 7 návyků. Další podstatnou částí této kapitoly je teorie týkající se knihy 7 návyků skutečně efektivních lidí a 7 návyků skutečně šťastných dětí.

Informace níže uvedené byly čerpány především z publikací z oblasti psychologie a leadershipu: Stephen R. Covey (2004), Sean Covey (2011).

1.1.2 Vymezení pojmu návyk

„Jsme to, co opakovaně činíme. Dokonalost není čin, ale návyk.“ Aristoteles

(S. R. Covey 2014, s. 60)

Definic návyků bylo napsáno mnoho.

Jedním z přístupů vymezení tohoto stěžejního termínu následující analýzy je pohled na návyk jako na nabytý sklon k provedení specifického úkonu, činnosti v konkrétní situaci v důsledku určitého podnětu. Obdobná formulace se použije i při aplikaci tohoto principu na myšlení či chování dotyčného subjektu.

Dále se má za to, že v případě nemožnosti učinit daný návyk, nastupují pocity nelibosti. Platí také, že pozitivní návyky obecně vedou k pozitivním výsledkům v celém životním stylu.

¹ Stephen R. Covey (1932 - 2012) je mezinárodně uznávaný odborník na vedení lidí, učitel, konzultant a autor, jehož kurzy o tom, jak vést život založený na principech, si získaly ve světě trvalou oblibu. Je absolventem Harvard University (M.B.A.). Na Brigham Young University v Utahu získal doktorát a stal se zde řádným profesorem.

Negativní návyky naproti tomu se vyznačují tím, že je namáhavé zamezit jejich působení do budoucna, jakmile se ustálí.²

Jeden z autorů (W. James, 1874) se vyjadřuje k návyku jakožto k rozhodujícímu prvku v chování společnosti. K tomuto náhledu navazuje myšlenka J. Dewey (1887), který uvedl, že se návyk považuje za typ adaptace. Další z pojmových vymezení je vnímání návyku podobně jako sklonu vyznačující se jednak relativní stálostí, ale také i opakováním.³

Následně je na místě zmínit návyk tak, jak jej vnímá psychologická disciplína. Ta jej srovnává s primární fází učení. Podpoření této teorie můžeme naléznout u E. L. Thorndike (1903), který návyk hodnotí jako marginální část učebního procesu. Návyky klasifikuje na motorické, kognitivní, sociální aj. Všechny tyto druhy však spojuje právě již zmíněný způsob jejich tvorby, který je opřen o pravidelnost jejich opakování. Nicméně nelze se omezit pouze na tuto vlastnost. Nejdříve se vyžaduje, aby se jedinec návyku podvolil a zároveň byl věkově způsobilý k jeho přijetí. Proto kupříkladu učíme dítě analogicky psát, až mu to umožňuje jeho tělesný a mentální vývoj. Z odborných názorů se vyzdvihuje ekonomický aspekt návyku, kdy poslouží k redukci prováděných úkonů na minimum, přičemž vede k jejich zefektivnění a přínosné automatizaci. Avšak teoretici také varují před nepříznivými důsledky návyků, mezi něž spadá ustrnulost a eliminace duševního prožívání. Lze také nastínit vymezení návyku z pohledu behavioristů, kteří se zabývají návykem jako emoční reflexí v interakci s okolím.⁴

² HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. 172 - 516 s.

ISBN 978-80-7367-686-5.

³ SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 126-127 s.

ISBN 80-244-0249-1.

⁴ SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. 1. vydání. Brno: Barrister and Principal. 2005. 235 s. ISBN 80-86598-82-0.

S. Covey, autor knihy 7 návyků skutečně efektivních lidí, poeticky píše o vazbě mezi návyky a životním (ne)úspěchem: ve svém díle výstižně popisuje spojitost mezi osvojením návyků a přínosy, i případnými nesnázemi v běžném životě. Prakticky prohlašuje návyk za dobrého sluhu, tak za špatného pána. Návyk může vést k nezměrným úspěchům různorodé povahy, nicméně pokud nebude dostatečně kontrolován vlastní myslí daného organismu, tak se naopak odrazí v nezdarech. Mimo jiné opět zdůrazňuje časovou úsporu z hlediska kontroly jeho činností. Nicméně vyžadováno je striktní bezpodmínečné dodržování předmětného návyku. Lze tudíž vyzorovat návyky, jak u úspěšných, tak neúspěšných lidí. Rozdíl je způsoben tím, jak si dotyční návyk podřídí a doslova do jaké míry jej vnitřně ovládne svou myslí. Autor přímo k návyku deklaruje: „Bud' te na mě hodní a zničím vás.“⁵ Také David Gruber tvrdí, že návyk je jistou cestou k úspěchu, za kterou se však nutně platí stráveným časem. K tomu přikládá skutečnost, že v prvopočáteční fázi návyk nelze rozeznat. Navýšeno k tomu, opětovně se i u něj potvrzuje důležitost bipartity návyku, a tj. jeho opakování a pravidelnost, které tímto trefně označuje za párově nerozlučný celek. Rovněž Napoleon Hill o návycích pojednává jako o podmínce k příležitosti dostavení se úspěchu, a to jen v případě, jestliže individuum je ochotno dobrovolně zakusit dostatečnou hojnost sebekázně.

Z hlediska osobnostní výchovy podle G. W. Allporta (1937) je návyk brán jako spojená soustava závislých podmíněných odpovědí, které jsou obdobné.

V rovině poznávacího vědění je podtržena myšlenka, že návyky dalece překračují oblast pohybových funkcí a vztahují se i k citové oblasti bytosti.

Dále je nutné zmínit termín vztahující se k sestavování návyků a tím je „*habitualita*“ angl. *habituality*, která znamená určitou součást individuality, jenž je zrozená budováním

⁵ COVEY, Stephen R. 8. návyk. *Od efektivnosti k výjimečnosti*. 1. vydání. Praha:

Management Press, 2005. 265 s. ISBN

zvyků, které jsou výchozím hlediskem v jednání.⁶ Z psychologického hlediska také vyplývá, že „návyky vznikají, když se určité činnosti opakují stejným způsobem.“⁷ Mareš a Čáp vymezují návyky „jako specifické získané dispozice podněcující k vybavení určitých pohybů nebo úkolů (soustavy pohybů) v určité situaci“. Jedná se o dočasné spoje a jejich soustavy (dynamické stereotypy) zformované učením, které jsou neurofyzilogickým mechanismem návyků. Uvedeno v příkladu: „Člověk si může navyknout v náročné situaci zažertovat nebo zanádat, obviňovat druhé a napadat je, rozplakat se, opít se aj. Užitečné návyky usnadňují jedinci i skupině život, ušetří zbytečné rozhodování a váhání typu „co teď mám dělat, jak se přimět k práci apod., ušetří zbytečné konflikty, pomáhají udržovat dobrý funkční stav, dobrou náladu a celkový kladný životní pocit.“ Jiří Plamínek (2008, s. 110) uvádí, že „návyk se vytváří lépe v přehledném prostředí několika málo činností než v bludišti rozmanitých předsevzetí. Zejména pokud se systematickým sebeřízením začínáme, je nezbytné vybrat jen několik opravdu důležitých změn“. Dále také uvádí, že zkušenosti ukazují, že pro začátek se málo položek vyplatí omezit počet těchto sledovaných činností na tři až šest. Proto ve volnočasové aktivitě 7 návyků byly vybrány a činnosti soustředěny na první tři návyky osobního rozvoje.

Podle autorů je zřejmé, že návyk má také svůj spouštěč. Na určitý podnět se jednoduše spustí procesy a člověk provádí nějakou akci. Spouštěčem je podnět, kterým se návyk aktivuje. Klíčem k vytvoření silného návyku je již zmíněné důležité opakování, v návaznosti na osvojení si návyku se uvádí, že k vytvoření návyku stačí dvacet až třicet dní. Hartl, P. (2004, s. 149) potvrzuje, že „návykové jednání je chování je získané učením, spouští

⁶ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. 172 - 516 s.

ISBN 978-80-7367-686-5.

⁷ ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 296 s. ISBN 80-7178-463-X.

se specifickými podněty, je automatizované a vyžaduje minimum vědomé pozornosti.“⁸ Bylo prohlášeno, že v případě Coveyho 7 návyků se nejedná o reálné návyky. Tyto návyky nejsou míněny jako návyky v psychologickém slova smyslu. Výstižnější slovo by bylo použití slova „dovednost“ nebo „kompetence“. Slovo návyk zde lze vnímat v rámci tréninku, kdy se dovednost jako sebereflexe, tvořivost, synergie, slušnost zautomatizují a stanou se pro žáka každodenním a samozřejmým způsobem jednání - návykem.

Konkluzí k teorii návyků je předkládaná výzkumná část diplomové práce, která užívá pojem návyk především ve smyslu bodu, tedy jako pojem, který označuje určitou kompetentnost neboli dovednost, která obecně usnadňuje jedinci způsob jednání v jeho životě.

1. 1. 2 Sedm návyků skutečně efektivních lidí

Kniha *„7 návyků skutečně efektivních lidí“* poprvé vydána v roce 1989 vzbudila od svého vydání velké pozitivní ohlasy, zvláště v oblasti managementu. Byla vydána a přeložena do 38 jazyků po celém světě. Počet prodaných výtisků této knihy přesahuje 32 milionů. V roce 2006 byla zvolena nejvlivnější knihou v oblasti podnikání ve 20. století. Vydávána je firmou FranklinCovey, která byla založena v roce 1981. S. R. Covey přišel na knižní trh v USA s vydáním této knihy v době, kdy v Evropě byla svržena Berlínská zeď, v České republice byla ukončena vláda komunistů a řada lidí měla velmi vzdálenou představu, jak lze přejít od závislosti přes nezávislost k vzájemnosti. Autor knihy, která je považována za jednu z nejvlivnějších knih dvacátého století, S. R. Covey, se zabýval zvyšováním efektivity jednotlivců, týmů i celých firem. Jeho dlouholetou prací bylo zaměření se na zvyšování výkonu organizací prostřednictvím změny chování a kultury v organizaci. Jeho snahou bylo zajištění

⁸ HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 149 s. ISBN 80-7178-803-1.

trvalých, výjimečných výsledků. Avšak 7 návyků S. R. Covey nevynalezl, ony ty návyky byly, jsou a budou. S. R. Covey, jak sám uvádí, tak tyto přírodní zákony dal dohromady a uspořádal je jako propojenou soustavu principů, které mohou lidé používat. Jelikož je 7 návyků skutečně efektivních lidí výchozím bodem a s podklady filosofie této knihy je v praktické části diplomové práce operováno, nastíníme tedy zde základní teoretické interpretace 7 návyků. Je nutné uvést fakt, že se výklady všech návyků různí, avšak jde především o všeobecný náhled v jejich formulaci. Děleny jsou:

Soukromé vítězství:

1. návyk Buď proaktivní

Úvodem by bylo dobré definovat, co znamená slovo proaktivita. Ze studie (Pacovský 2006, s. 117) se vyvozuje fakt, že ze všech živých organismů mají lidé jako jediní možnost zcela svobodně se rozhodovat, jaká bude reakce na přijímané podněty. Jedná se o uchopitelný okamžik, cca 0,3 desetin sekundy, kdy se dohledává program v lidském podvědomí. Jedinec má tedy na výběr, zvolit si reakci, a to buď vědomou, podvědomou, logickou, emocionální, kreativní. Je naprostý nesmysl nakazit se negativními emocemi druhého. V bodu proaktivity je nutné dát přednost vědomé úvaze naproti tomu zarazit podvědomou agresivní reakci.

Pacovský vysvětluje: „*V křiku je pravděpodobně ukryto nešikovné volání o pomoc, bezmocnost nakládat s vlastními emocemi, strach o naši lásku či svou pravdu, jedním slovem závislost.*“⁹

Je nutné nepřevzít energii, neoplácet, netlačit, je potřeba nadhledu. Jak vybudovat tento návyk? Pokud zachytíte bod proaktivity, a chcete zůstat u starého řešení, je na místě udělat bez velkého

⁹ PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas. Time management 4. generace*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. 117 s. ISBN 80-247-1701-8.

přemýšlení několik pohybu v řešení novém. Např. pohladit dítě, zavřít lednici, rozpažit ruce v prvním cviku. Další možností je změnit slovník z musím na chci. Najít nějakou činnost, která je důležitá. Např. musím umýt nádobí – chci umýt nádobí, protože pak budu mít pokoj. Chci jít k zubaři, zjistím, jak umím pracovat se svými strachy.

Dalšími příklady proaktivního jazyka jsou např.

-Jsou tu správné těžké tréninkové podmínky.

-Zkusím jiné možnosti.

-Budu- li chtít se změnit, změním se.

-Pracuji se svými pocity.

-Zamyslím se nad taktikou.

-Přemýšlím se, jak motivat.

(Pacovský 2000, str. 124)

Návyk 1 znamená „chytání“ prostoru mezi podnětem a podvědomou reakcí sloužící k prověření správnosti z podvědomí. Vymyslet nové řešení, varianty, postupy. Podle Murphyho zákona: „*Nechej věcem volný průchod a začnou se zhoršovat.*“¹⁰ W. Smith (1998) dále upozorňuje na pocity, které vznikají, když ztrácíme kontrolu nad svým životem: „*Často žádám*

¹⁰ PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas. Time management 4. generace*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. 124 s. ISBN 80-247-1701-8.

*účastníky našich seminářů, aby popsali, jak se cítí tváří v tvář událostem, které nemohou kontrolovat. Bez výjimky užívají slova jako frustrace a stres.“*¹¹ Vždy, když člověk reaguje negativně, znamená, že nezvládá kontrolovat sebe samého. Příznakem reaktivního přístupu k životu je, že jakmile jednáme reaktivně, odevzdáváme se do rukou osudu a ztrácíme moc řízení svého života. Proaktivní jedinci formují podmínky, kdy se problémy rozřeší sami.

Také existuje popis jednání proaktivního jednotlivce, který je schopen se smířit s věcmi, které nemůže ovlivnit, a tak koncentruje svou snahu na ty, jež ovlivnit může. Podle analýzy S. R. Coveyho by jedinec měl být způsobilý umět vybrat vhodnou odezvu v běžné situaci. Covey (2004) dále vysvětluje, že mezi impulsem a odezvou je vždy místo pro proaktivní nebo reaktivní počínání. Reaktivita je znakem oběti, obráceně vzato proaktivita je přívlastkem rozvážného myšlení, které si stanovuje odezvu na určitý stimul. V angličtině to znamená být responsible, tj. able - schopen, respond - odpovědnost. Podstatou proaktivity je způsobilost podvolení se tomu důležitějšímu. Pokyn „buď proaktivní“ označuje podnikavost a má agilní (aktivní, horlivý, čilý) ráz. Nicméně je v této skutečnosti podstatné si být vědom volnosti na bázi zásad a nepoddat se aktuálním náladám taktéž okolnostem. Klíčovým bodem je zde uvědomění si, že každý z nás má svobodu volby a za tuto volbu nese zodpovědnost. Jednotlivec, jež si počíná proaktivně, se vyznačuje jako nositel určitých změn. Neuznává být v roli oběti, zaujímá postoj, který neosočuje druhé za stávající situaci. V praxi to znamená osvojit si proaktivní jazyk, kdy se například reaktivní myšlenka „nemohu s tím nic dělat“ cíleně zamění v proaktivní: „Podívejme se, jaké jiné možnosti máme.“ (Covey 2004, s. 75) Studie dokládá, že jsou vždy dvě možnosti, převzít iniciativu a odpovědnost, nebo jednat reaktivně a přenést odpovědnost na jiné. Podle interpretace S. R. Coveyho (2004) další možností, jak si zvětšit míru proaktivity, je zaměření svého úsilí a soustředěnosti na okruh vlivu, neboli na záležitosti, s kterými mohu něco udělat.

¹¹ BELAN Vladimír, *Aplikace 7 návyků od Stephena Coveyho v praxi ve firmě Green Ways. Praha: VŠE 2012.*

Reaktivní lidé mají tendenci se soustředit na okruh zájmu, tedy na problémy ve svém okolí, které nemohou nijak ovlivnit. Mýtem k proaktivitě je idea, že charakteristikou proaktivní osoby je agrese nebo necitlivost. Tuto tezi Covey (2004, s. 83) kriticky vyvrací tím, že proaktivní přístup v reálných situacích znamená sebeřízení podle hodnot a uvědomění si, co je potřeba učinit.

Závěrem by bylo dobré k prvnímu návyku shrnout, že v návaznosti na teoretické východiska návyku, byly ve výzkumné části záměrně aplikovány aktivity soustřeďující se na uvědomění si svého okruhu vlivu, tedy toho, co mohou žáci ve svém životě změnit a osvojení si proaktivního verbálního projevu. V neposlední řadě cíleně proběhla v zájmovém útvaru řada diskusí nad tématem zodpovědnost a způsobem jejího uchopení v různých situacích.

2. návyk

Začínáte s myšlenkou na konec

Tento návyk znamená stanovit si dlouhodobé cíle. Je známo, že vše co se děje, je dvakrát. Jedná se o základní charakter. Poprvé v rovině vědomí, podruhé v realitě. Podle Coveyho (2004) to znamená představit si, co je přání a poté si za tím přáním jít.

Začínáte s myšlenkou na konec se vztahuje k teorii, že jednotlivci, rodiny, týmy a organizace formují svoji budoucnost tím, že si vytvářejí myšlenkovou vizi libovolného projektu - velkého nebo malého. Nežijí ze dne na den bez jasného cíle a smyslu svého konání ve své myslí. Identifikují principy, vztahy a záležitosti, které jsou pro ně nejdůležitější, a rozhodují se jimi řídit a uskutečňují je. S.Covey (2004) také doporučuje sepsat si tzv. „osobní poslání“. O celoživotním „osobním poslání“ (filosofie, krédo) S.Covey (2004) říká: „*Osobní poslání se*

*zaměřuje na to, jakými chceme být (charakter), co chceme dělat (čím chceme přispět k chodu světa a čeho chceme dosáhnout), a na hodnoty nebo principy nacházející se v základu našeho bytí a konání.“*¹² Osobní poslání se může týkat jednotlivce, rodiny, organizace. Osobní poslání neustále připomíná všechny důležité životní role. Cíl a osobní poslání ovlivňuje vývoj životního scénáře.

Zcela zásadní vlastností je v osvojení si druhého návyku vytrvalost, která je podmínkou pro úspěšné dosažení vytyčeného cíle. Dalším silným bodem u S. R. Coveyho je čtvrtá generace managementu aneb základní princip spokojenosti. Klíčovým symbolem je směr – kompas, klíčovým slovem je priorita – přidělení si nadřazených úkolů. Návyk č. 2 je návykem představy, která se následně promění v realizaci.

Konkrétní doporučení na co se zaměřit:

Vize – čím chci být

Poslání – co přináším ostatním

Hodnoty – jaké vlastnosti uznávám

Strategické cíle – pro následující rok, dva.

(Pacovský 2000, s. 151)

Shrnutím pro tyto jednotlivé body může být též otázka: „Co chci?“

¹² COVEY, R. Stephen. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2004.

ISBN 80-7261-156-9.

Druhý návyk je v návaznosti na výše uvedené skutečnosti a rozbor aplikován v rámci výzkumu v rovině zapisování si výsledků, kterých by si daný žák/žákyně přál dosáhnout. Jednotlivé činnosti jsou nejdříve ujasněny pomocí mentálního vytváření, posléze zapsány s určitými kroky vedoucí k jejich dosažení a závěrem reflektivně zaznamenány výslednými body. (Covey 2004, s. 138)

To nejdůležitější dávejte na první místo

3. návyk

To nejdůležitější dávejte na první místo uvádí myšlenku, že upřednostněním důležitých věcí uspořádáváme a prožíváme svůj život v souladu s nejpodstatnějšími hodnotami. Tento návyk znamená, že musíme vědět, co je nejdůležitější a co bylo vyjasněno v předchozím návyku. Znamená to blížit se ke svým celoživotním cílům. K tomu poslouží rozdělení času na kvadranty, urgentní- důležité, neurgentní- důležité, urgentní - nedůležité, neurgentní - nedůležité. Covey (2004) pojednává, že čím více člověk bude plnit věci neurgentní, ale důležité, tím více toto jednání ovlivní ostatní kvadranty. Dále je navrženo, že se člověk musí naučit říkat nedůležitým věcem: NE. To vyžaduje osobní disciplínu a sílu dělat i to, do čeho se lidem ve většině případů nechce.

Covey tento princip vysvětluje: *„Úspěšní lidé mají ve zvyku dělat věci, které neúspěšní dělají neradi. Neznamená to, že by je dělali rádi. Dokáží ale svoji nechuť podřídít svému záměru.“*¹³

Takto jednající osoba musí být jista, co je pro ni skutečně podstatné, co jsou její nejvýznamnější hodnoty. Více se soustředí na svůj cíl a vizi osobního poslání než na momentální nutkání. Princip osobního řízení osvojením si třetího návyku skvěle vystihuje J.W.Goethe: „

¹³ COVEY, R. Stephen. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2004. 143 s. ISBN 80-7261-156-9.

Nejdůležitější věci nesmějí být nikdy vydány na milost věcem bezvýznamným. ¹⁴ Covey ve zmíněné návaznosti navrhuje se zaměřit se při plánování aktivit na týdenní cyklus. Důležité je si vymežit a analyzovat hierarchii závazků, met, které chce jedinec zrealizovat a poté je reorganizovat a složit do existujícího celku - týdne. Proto ve výzkumné části bylo užito této týdenní plánovací soustavy. Žáci plánovali v rámci navrženého časového úseku své činnosti pomocí identifikace rolí a cílů v daném období.

Veřejné vítězství:

4. návyk

Myslete způsobem výhra-výhra.

Tento návyk se již vztahuje k druhému paradigmatu a to paradigmatu vzájemnosti, který musí být podložen osvojením si předchozích návyků, které vytvoří skutečný základ nezávislosti.

Jak Covey (2004, s. 179) argumentuje, k tomu abychom mohli dosáhnout veřejného vítězství je třeba být zodpovědným, pevně sebeřízením vedeným jedincem, který ovládl pole osobního vítězství v podobě nezávislosti. Vysvětlením je fakt (Covey 2004, s. 181), kdy úspěšný vztah s okolím nelze zajistit bez nenarušené vlastní integrity, která je skutečně schopná rozvíjet a udržovat bohaté vztahy s ostatními. Covey (2004) vyvozuje: *„Výsledek výhra-výhra znamená, že přijaté dohody nebo východiska jsou prospěšné pro všechny zúčastněné a uspokojují je. Řešení výhra-výhra je řešením, s nímž jsou všechny strany srozuměny, spokojené a jsou odhodlané ho realizovat. Přístup výhra-výhra chápe život jako místo pro spolupráci, ne jako*

¹⁴ COVEY, R. Stephen. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2004. 140 s. ISBN 80-7261-156-9.

arénu vzájemného soupeření.'' Vyplývá z toho, že se vyvažuje odvaha a odhodlání jednat podle svého smýšlení a získat to s jasnými ohledy na druhé. S. Covey dále specifikuje, že je důležité činit vklady na citová konta druhých. Jedná se o cílené a vědomé zlepšování vztahů, které jsou postaveny na vzájemné komunikaci. Jako příklad může být extrapolace, kdy v určité situaci vznikne konflikt, tím způsobem se hledá alternativní třetí možnost, jiná než ta, která znamená jednou z možností na obou stranách. Obecným závěrem k návyku č. 3 je prospěch na obou jednajících stranách.

5. návyk

Nejdříve se snažte pochopit, poté být pochopeni.

S. Covey pod tímto návykem myslí empatické naslouchání. O empatickém naslouchání říká: *„Když mluvím o empatickém naslouchání, mám na mysli naslouchání vedené s cílem pochopit. Snažíme se nejdříve pochopit, a to skutečně pochopit.“*¹⁵

Empatické naslouchání značí pochopení pohledu na svět ostatních, pochopení jejich toho, jak druzí lidé vidí svět, k pochopení jejich úhlu pohledu, jejich paradigmatu, jejich pocitů. (S. Covey 2004, s. 30) Návyk č. 5 je opět svým způsobem návykem „*technickým*“, kdy jedinec musí jednat proti své intuici. Člověk se připravuje, co řekne, promítá nejprve vždy sebe a svůj pohled, jde o osvojení si opačné dovednosti a to naslouchání myšlenkám druhých a otevřít mysl a vidět věci z jejich pohledu. Této filosofii se věnují např. pravidla z etiky, efektivní komunikace aj.

6. návyk

¹⁵ COVEY, R. Stephen. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2004. 30 s. ISBN 80-7261-156-9.

Vytvářejte synergii.

S.Covey (2004) říká: „*Co je synergie? Jednoduše řečeno, synergie znamená, že celek je více než součet jeho částí.*“ S.Covey (2004) identifikuje synergickou komunikaci, která je nakloněna otevřené mysli k novým řešením, volbám. O synergickou komunikaci se jedná i v případě, že nevíme s jistotou, co se stane nebo k jakému výsledku dojdeme, avšak zažíváme pocit hledání a přesvědčení, že výsledek bude podstatně lepší než současná situace. Vážíme si práce druhých a dobře vycházíme s ostatními., jsme si vědomi skutečnosti, že kooperace a participativní styl práce je velmi přínosný a důležitý. Cítíme pokoru a skromnost.

Obecnou konkluzí k teorii 6. návyku je tedy to, co nazýváme ve společnosti – kreativní spolupráce.

Obnova sil

7. návyk

Ostřete pilu:

Tento návyk znamená obnovu našich fyzických a psychických sil. Má 4 dimenze: fyzickou (naše tělo), mentální (souvisí s naší mozkovou kapacitou), emocionální (souvisí s naší schopností sdílet emoce (své i jiné) s ostatními) a duchovní (souvisí s naší duchovní stránkou). Znamená to, že jedinec si je vědom, že pokud bude mít dostatek energie, poté se bude moci rozvíjet.

John Caunt o návycích píše: „*Každý den máte jen omezené množství energie, které musíte vydávat co zdroji plýtváte na nevýznamné a zdlouhavé úkoly, a nedaří se vám proto*

posunout kupředu větší projekty, které vyžadují soustavnou koncentraci a velké úsilí. Pokud však využijete síly zvyku, uvolníte si energii na důležité úkoly a dosáhnete v rozvíjení své efektivity znatelného pokroku.“ Celkový náhled k návykům a jejich přínosu formuluje myšlenku Brian Tracy (str. 52), který o vztahu mezi návyky a úspěchem píše: *„Za váš úspěch v práci i v životě odpovídají návyky, které si během doby vytvoříte“*.¹⁶ Zvyk stanovit si priority, překonat otálení a začít s nejdůležitějším úkolem je duševní i fyzická dovednost. Jako takové se jí lze naučit cvikem a opakováním, dokud se nezabydlí ve vašem podvědomí a nestane se nedílnou součástí vašeho chování. Jakmile se stane zvykem, budete ji aplikovat automaticky a snadno.

Brian Tracy o návycích také říká: *„Jedním z klíčů k tomu, abyste prožili skvělý život, vybudovali si úspěšnou kariéru a vážili si sami sebe, je vypěstovat si návyk začínat a dokončit důležitou práci. Takové chování vás bude pohánět vpřed a zjistíte, že jednodušší je složitě úkoly dokončit než je ponechat rozdělané.“* Vágner a pan Weber (2007, s. 60) o návycích a životním úspěchu říkají: *„Návyky silně determinují naše myšlení, vyjadřování, emotivní projevy a v neposlední řadě naše činy. Jsou zakořeněnými „šablonami“, které mohou člověka vést k jeho životnímu úspěchu anebo jej naopak natolik „svazovat“, že je „odsouzen k neustálému nezdaru.“*

S. Covey dále uvádí, že vést sebe s určitými prioritami znamená bez ohledu na okolnosti žít a řídit se principy, jimiž přikládáme největší váhu, a nepodřizovat svůj život naléhavým agendám dožadujícím se naší pozornosti a nejrůznějším silám, které na nás působí. Podíváme-li se na všechny návyky komplexně, nalezneme jistou linii tří dimenzí: osobní vývoj - soukromé vítězství, vztahový vývoj- veřejné vítězství a obnovu sil. Jednotlivé návyky na sebe navazují podle jasného řádu, organizovaně. Bylo by tedy zavádějící se domnívat, že k osvojení

¹⁶ TRACY, Brian; SEIWERT, Lothar J. *Jak sladit práci a osobní život a udržet si tělesnou a duševní pohodu*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2011. 52 s. ISBN 978-80-247-4021-8.

např. 6 návyku – vytvářejte synergii, není důležitý návyk č.5: Nejdříve se snažte pochopit, potom být pochopeni.

Koncept 7 návyků skutečně efektivních lidí 7 návyků je obecně brán jako možnost životní cesty, v které by si lidé měli osvojit hlavně to, aby byli osobně úspěšní a spokojení a vytvářeli dobré mezilidské vztahy. V této souvislosti zavádí S. R. Covey pojem „kontinuum zralosti“: *„Kontinuum zralosti vede od osobního paradigmatu typu „ty“ (ty se o mě postarej, ty to musíš vymyslet a udělat, ty jsi za mě a moje činy odpovědný) k paradigmatu „já“ (já si věřím, že to zvládnou, je na mně, jak se rozhodnu s vědomím zodpovědnosti za důsledky svého rozhodnutí, spoléhám se na sebe).“* (S. R. Covey 2004, s. 36) Tento koncept nás orientuje směrem jak k individuálně, tak společensky závažným hodnotám, jejichž současné respektování se podílí na zhodnocování kvality života v nejširším slova smyslu.

A to života bohatého, produktivního, tvůrčího, sociálně a kulturně orientovaného, ale také aktivního a prožívaného naplno, ne však na úkor druhých lidí.

7 návyků šťastných dětí

Je nutné zmínit tuto knihu, která vychází z filosofie knihy 7 návyků skutečně efektivních lidí. Jejím cílem bylo vytvoření možnosti implementace 7 návyků pro ty nejmenší – děti. Více se s ní seznámíme ve výzkumné části.

Konkluzí k této filosofii a soustavě 7 návyků je možné vyvodit fakt, že z výše uvedeného popisu jednotlivých principů se dá usoudit, že spektrum myšlenek „7 návyků“ je rozsáhlou studií a souborem, který byl ucelen v jednotné dílo autora S. R. Coveyho.

1.2 Seberozvoj

Sebeřízení (self-regulation, self-management) je definováno jako „sledování vlastního chování a používání technik, které je usměřňují; základem sebeřízení je sebereflexe; v učení jsou to vlastní cíle, zdroje, metody a tempo.“¹⁷ Podle Zelinové, M. (2007, s. 77) je sebeřízení „regulování sebe samého na cestě k cílům, jichž chce člověk dosáhnout“.¹⁸ Tento proces souvisí s naší motivací, se schopností vytyčit si cíle, věřit v určité hodnoty a postupně je naplňovat. Dítě musíme naučit klást si reálné cíle. Při jejich plnění pak postupovat po krocích, umět jejich plnění zhodnotit, nenechat se odradit částečným neúspěchem a vytrvat až do splnění záměru. Výsledkem je silná vůle člověka dosáhnout svého cíle i navzdory obtížím a problémům, které se na cestě vyskytnou. ‘‘

V pedagogice se odedávna vyskytoval názor, podle něhož je správná ta výchova, která vede k sebevýchově - pomáhá mladistvému, aby sám, bez vnějšího nátlaku, bez opakovaných pochval a trestů usiloval o adekvátní způsob života a rozvíjení vlastní osobnosti, aby se z pouhého objektu výchovy stal zároveň jejím subjektem, aktivním činitelem. Čáp, Mareš (2001, s. 297) konstatují: „Sebeřízení je klíčovou kompetencí, kterou ovládá jen málokdo. Není se vlastně čemu divit, protože takřka žádné školy, včetně univerzit, systematicky a soustavně nevyučují, jak máme najít své profesní cíle a jak jít důsledně za jejich uskutečňováním, jak perfektně organizovat svoji práci, jak správně využívat svůj čas, jak efektivně spolupracovat s

¹⁷ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. 172 - 516 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

¹⁸ ZELINOVÁ, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. 1. vydání. 77 s. Praha:Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-197-6.

druhými nebo jak rozvíjet komunikační schopnosti.“ V odborné psychologické literatuře (Mareš, Čáp 2001, s. 539-540) je také zmíněno: „Důležité u vnitřních zdrojů zvládnání zátěže je vnímaná kontrola a řízení, neboli vnímaná osobní zdatnost, psychologická kontrola a řízení. Vnímaná kontrola a řízení (perceived control) je definována jako přesvědčení, že člověk určuje své vlastní vnitřní stavy a své chování, ovlivňuje své prostředí a je schopen dosáhnout žádaných výsledků (Wallston, Wallston, Smith, Dobbins, 1987)“.¹⁹

1.2.2 Základní přístupy k sebeřízení

Jak S. R. Covey naznačil, každé řízení, ať se jedná o sebeřízení, či řízení jiných musí zároveň splňovat paralelně dovednost vedení. Myslí se tím, že vše by mělo být řízeno na základě vize a hodnot. Z psychologického pohledu jde o takové jednání, které umožňuje realizovat výměnu informací, požadavků, názorů a statků obohacujícím efektivní spolupráce. Nastíněný postup (nejdříve co, potom jak), to je teorie, že dělat správné věci je důležitější než dělat věci správně. To se váže na Coveyho poznatek o sebeřízení: Co? Kdy? Jak?

Sebeřízení se také podle autora Jiřího Plamínka vyznačuje jako sada odpovědí na otázky co a proč dělat, jak a kdo to má dělat a kdy to udělat. Sebeřízení je proces. Známé jsou studie v oblasti sebeřízení, které připravil pro čtenáře Ing. David Gruber (2003), který přidává také vymezení svých chyb. Jeho krédem je například znění, že svět není spravedlivý. Dále dodává, že od druhých lidí člověk dostane jen to, co si tzv. „vykomunikuje“ vyjednáváním, ale ne to, co si spravedlivě zaslouží.

¹⁹ ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 539-540 s. ISBN 80-7178-463-X.

Na to navazuje radou, že je opravdu důležité skutečně naslouchat druhým. K tomu bychom mohli uvést odkaz na návyk č. 5 S. R. Coveyho - Nejdříve se snaž pochopit, poté budeš pochopen.

1.2.1 Vymezení pojmu sebeřízení

*„Základní složkou sebeřízení je obnova vnitřní motivace. Když nastane krize, je důležité pracovat na představách, kdy si utvoříme obraz konečné fáze a vytyčeného cíle.“*²⁰ Podle Bischofa (2003, s. 18) je Sebeřízení (řízení sebe sama) *„klíčovou kompetencí, kterou ovládá jen málokdo. Autor dále vysvětluje: „Není se čemu divit, protože žádné školy nevyučují, jak mají žáci najít své profesní cíle, jak jít důsledně za jejich uskutečňováním, jak si perfektně organizovat svoji práci, jak správně využívat svůj čas, jak efektivně spolupracovat s druhými nebo jak rozvíjet své komunikační schopnosti. Ať děláme cokoli, brzy zjistíme, že nekoordinovaný pracovní styl stojí mnoho peněz, času a nervů.“* Nicméně tento bod prázdného místa ve vzdělávání ve školách začíná vyplňovat program **The Leader in me** neboli **I ve mně je Lídr**, který bude blíže popsán v následující kapitole věnované leadershipu.

Co by mělo být ještě doplněno, je skutečnost, že velmi důležitou složkou úspěšného sebeřízení je osobní řízení času neboli time management. Podle již zmiňovaného autora: *„Důležité je v osobním řízení času rozlišení podstatných a nepodstatných věcí. Pravidlem v běžném životě je věnovat se nepodstatným věcem co nejméně času, naopak podstatné a důležité věci by měli mít vždy první místo.“*²¹ Na to navazuje Coveyho návyk č. 3 - To nejdůležitější dávejte na první

²⁰ BISCHOF, A., BISCHOF K. *Aktivní sebeřízení*. 1.vydání. Praha: Grada Publishing, 2003. s. 18.

ISBN 80-247-0647-4.

²¹ BISCHOF, A., BISCHOF K. *Aktivní sebeřízení*. 1.vydání. Praha: Grada Publishing, 2003. s. 18.

ISBN 80-247-0647-4.

místo, který byl popsán v předchozí kapitole. V time managementu k řešení této záležitosti využívá Eisenhowerův princip, nebo-li rozlišování naléhavosti a důležitosti. I Steven Covey ve své studii upozorňuje na tento princip. Nemusí vždy platit pravidlo, že to co je naléhavé, musí být i důležité. Více méně lze konstatovat, že efektivnost osobního řízení času záleží na konání správných věcí. (Bischof 2003, str. 54.)

V denním time managementu se uplatňuje metoda pěti P.

Pište si všechno: napsat si všechny své činnosti

Posuzujte potřebu času: odhad potřebného času k jednotlivým aktivitám

Plánujte časové rezervy: pravidlo 60: 40, to znamená 60 procent lze naplánovat, zbylých čtrnáct vyhradit na nepředvídané záležitosti.

Přijímejte rozhodnutí: časová a obsahová úprava úkolů

Pak kontrolujte: na konci dne všechny nevyřízené věci přesunout do dalších dní apod.

Sebeřízení se také týká správné prezentace, které jsou jednou z forem komunikace. Podle Bischofa (2003) jsou tři základní fáze prezentace. Zahájení, kdy se pojmenuje téma, uvede se hrubá osnova a poukáže se na výukový cíl. Dále je vhodné vzbudit zájem u posluchačů, spojit téma s aktuálními problémy, uvést praktické příklady, nebo podpořit živou mluvou. Druhá hlavní část slouží k výstižnému přiblížení bodů a zdůraznění důležitých klíčových bodů a detailů. Nakonec třetí fáze efektivní prezentace by měla být zakončena přesvědčivým závěrem. Je vystavěn na poukázání důsledků nebo praktického využití. Zajímavým bodem může být

výzva pro okolí a vytvoření představy a výhledu do budoucnosti. *Aktivní sebeřízení může být rovněž ovládáno pomocí autosugesce. Tu můžeme využít kdykoliv, když nás třeba zmítá tréma.* (Bischof 2003, str. 80)

Závěr ke kapitole sebeřízení je konkluze, že s výše uvedenou teorií bylo manipulováno a na jejím podkladě byl vytvořen základní přístup k realizování cílů volnočasové aktivity.

1.3. Leadership - koncept

Co je to leadership? Definic leadershipu lze najít spousta. Podle D. Carnegie (s. 327) je *„leadership sled chování a kroků, které lze jasně definovat jako set schopností a dovedností. A jak dále dodává, každá dovednost se dá posilovat, hýčkat a zlepšovat na základě motivace a touhy spolu s tréninkem, zpětnou vazbou a koučováním.“* Jak ze studií vyplývá, leadership není daný geneticky či charakterem. Tedy neexistuje žádný důkaz, který by potvrdil, že je leadership vtisknutý do DNA jen několika vyvolených.²²

Leadership se dá naučit. A jak se potvrzuje, že přirozený talent na nejvyšší výkon nestačí. Důležitý je trénink. V souladu s tím existuje tvrzení, že všichni ti, kteří chtějí být úspěšní, musejí vynaložit velkou snahu. Převedeme – li to do čísel, k nejvyšší příčce vede 10000 hodin během deseti let. Spočteno na den to činí 2,7 hodin. Nejsnazší je tento proces pro ty, kteří mají zájem býti lídrem. Když se nad tímto faktem dále zamyslíme, nástrojem lídru je jejich samotné „já“.

Lídr musí znát velmi dobře své „já“, proto je důležité při vzdělávání na úrovni leadershipu zachování si neustálé vůle v pochopení sebe samého a uvědomění si svých slabých i silných

²² CARNEGIE, Dale. *Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat*. 1. vydání. Praha: Práh 2011. 327 s. ISBN 978-80-7252-333-7.

stránek. K tomu je nápomocí sebereflexe. Efektivní reflexe může proběhnout na konci každého dne formou otázek vztahujících se k danému dni, co jsem udělal, co jsem řekl, co se povedlo, co ne, co bych udělal jinak, co jsem se naučil a jaký to mělo vliv na můj život. Tuto praktickou sebereflexi je možné doplnit přidavnými otázkami vztahujícími se k dalším bodům, např. hodnoty a rozhodování, jakým výzvám čelíme a jaké jsou obtížné problémy, kterým musím čelit. Kde může vyvstat problém? Například v arogantním chování. K tomu je napsáno: *„Vykopejte díru, hodte do ní svoje ego a zalijte betonem. Místo toho buďte skromní. Nebudte nadutí. Poslouchejte nejen svůj hlas, ale i ostatní.“*²³

Leadership lze spatřovat i v jednání, kdy každý den můžeme udělat něco významného. Třeba lépe poslouchat, někomu pomoci, být pozitivnější k lidem, můžeme častěji děkovat nebo-li můžeme udělat spoustu významných věcí. Znamená to, že každý den máme nespočet šancí udělat něco významného. *„Leadership je v každém okamžiku.“* (Carnegie 2011s. 335) A k tomu dodává generál Adair: *„Musíte cítit lásku pro to, co děláte. Kde není žádný zápal vycházející z vnitra člověka, tam není chuť vést a jít dál“.* (Carnegie 2011, s. 336).

Zdroj The Leader in me potvrzuje, že definic leadershipu je spousta. Pokud se zaměříme na kvality, kterými by měl lídr disponovat, nabízí se tyto:

- Respekt, důvěryhodnost, pružnost
- Komunikativnost, dovednost naslouchat druhým
- Dovednost pracovat s vizí a cíli
- Kompetentnost k řešení problémů a spolupráce s druhými

²³ CARNEGIE, Dale. *Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat*. 1. vydání. Praha: Práh 2011. ISBN 978-80-7252-333-7.

Pravdou je, že někteří lidé se již s vrozenými vlastnosti lídrů narodili. Jsou mezi nimi jména jako Mahatma Gandhi, Matka Tereza, George Washington. Avšak jak z výzkumů emoční inteligence, sociální a pozitivní psychologie vyplývá, že žáci mladšího školního věku mohou rozvíjet dovednosti vztahující se k leadershipu. Zdroj k tomu doporučuje následující kroky: vyučovat leadership pomocí příkladu/vzorů, seznámit studenty s vlastnictvím jejich vzdělání, nechat je mentorovat, anebo nechat je učit jejich vrstevníky. Na to navazuje myšlenka, poskytnout žákům vedoucí roli v jejich zvoleném oboru. Stephen Covey (2004) řekl: „*Leadership je volba, ne postavení – pozice.*” Člověk si volí způsob, kterým vede svůj život. Dospělí může mladším nabídnout možnost volby a sebeřízení, jak ve škole, tak v domácím prostředí. Proto S. Covey napsal několik knih, kde tyto skutečnosti detailně popisuje. Je to kniha 7 návyků úspěšných teenagerů anebo 7 návyků šťastné rodiny.

Ve škole je důležité se věnovat těmto důležitým složkám podporující studenty být opravdovými lídry. To znamená vytvořit podmínky pro empatické naslouchání, řešení problémů, konfliktů a různých záležitostí. Cennou metodou bude skupinová práce, prozkoumávání lidských vlastností anebo odlišností a sledování cílů jednotlivců. Jak se dále potvrzuje, vzdělávání nemůže být nadále pouze o akademických znalostech a výsledcích testů. Je důležité se dívat na rozvoj dítěte celostně.

Musíme žáky vzdělávat pro vzkvétající a rychle se měnící svět, který je plný náročných výzev. Závěrem je nutné připomenout fakt uvedený v článku, že každé dítě může být lídrem.

A jak tedy může vypadat výuka leadershipu v předmětech, kterou jsou ve škole? Leadership je velmi snadný nalézt např. ve čtení a osobnostní - sociální výchově. V četbě lze rozebírat charakterové vlastnosti a dotazováním se na představitele daného děje. Avšak to stejné můžeme jako pedagogové učinit i v matematice a jiných vědách. Vědecký přístup by měl vždy začínat s myšlenkou na konec. Postupy použité ve výzkumu mají vždy určité pořadí. Dovednost

řazení priorit je velmi cennou vlastností lídrů. Vědci a matematici velmi často pracují ve skupině, aby dokončili kompletní.²⁴

Ve škole je důležité se věnovat těmto důležitým složkám podporující studenty být opravdovými lídry:

- Vytvořit podmínky pro empatické naslouchání, řešení problémů, konfliktů an různých záležitostí, skupinovou práci, zkoumání lidských vlastností an odlišností, sledování cílů jednotlivců.

Jak studie dále potvrzují, vzdělávání nemůže být nadále pouze o akademických znalostech a výsledcích testů. Je důležité se dívat na rozvoj dítěte celostně. Cílem je žáky vzdělávat pro vzkvétající a rychle se měnící svět, který je plný náročných výzev. Závěrem by bylo dobré připomenout a zmínit fakt, že opravdu každé dítě může být lídrem.

A jak tedy může vypadat výuka v předmětech, kterou jsou ve škole? Leadership je velmi snadný nalézt ve čtení a osobnostní - sociální výchově. V četbě lze rozebírat charakterové vlastnosti a dotazováním se na představitele daného děje. Avšak to stejné můžeme jako pedagogové učinit i v matematice a jiných předmětech. Vědecký přístup by měl vždy začínat s myšlenkou na konec. Postupy použité ve výzkumu mají vždy určité pořadí. Dovednost řazení priorit je velmi cennou vlastností lídrů. Vědci a matematici velmi často pracují ve skupině, aby dokončili kompletní výzkum. Lídři oceňují názory druhých a učí se poslouchem jejich vrstevníků. Chemické reakce mohou vytvořit plně nový produkt. To se dá srovnat s myšlenkou, že synergií může vzniknout to, co by individuálně nebylo možné vymyslet. Myšlenkové mapy, kritické myšlení a zaměření se na detail jsou také jedním z důležitých činností v matematice.

²⁴ The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/blog/10-ways-to-teach-leadership-through-math-and-science/>

V rýsování např. domu se praktikuje plánovací dovednost, když se využívá představivosti a užití znalostí obvodu. Plánování je důležitou vlastností každého lídra. Sledováním svých výsledků a jejich zaznamenávání zvyšuje ambice na osobní rekord. Aktuální lídři matematiky nebo přírodních věd mohou poskytnout příklady vedení pro ostatní studenty. Studenti si mohou vést celoroční deník nebo blog o těchto osobách a psát o tom, jaké vykazují vůdčí schopnosti.

Jako další příklad lze uvést zvládnutí seznam pravopisu a stupni úrovně, psaním rubriky a skóre, nebo dosažení určitého cíle čtením. Základním výchozím bodem každého studenta je otázka: Kde jsem teď? S bodem v mysli jasně stanoveným, studenti musí vědět, kde jsou ve vztahu k dosažení cíle. Následuje reflexe: Jak zruším svoje učební mezery? Tato otázka je důležitá, protože zaznamenává kroky, které jsou nutné k dosažení cíle. Jako pedagogové bychom měli zapojit studenty do tohoto procesu, protože to bude pro ně znamenat silnější postavení a zaujatý postoj. Musíme však také využít naše zkušenosti a znalosti o vzdělávání studentů, vyzbrojit studenty specifickými strategiemi nebo jistými návyky v chování, které jim umožní dosáhnout svého cíle.

Použijeme-li příklad čtení, pojdme předstírat, že student by již četl na stupni úrovně očekávání. Co byste dělali? Podle zkušeností, studenti, kteří jsou zapojeni do procesu stanovení cílů, jsou silnější v řízení skutečně dosáhnout svých cílů.

Jako pedagogové, můžeme pomoci řídit při stanovování cílů, ale ta těžší část je mnohem víc na studentech, kteří jsou aktivní a jsou zapojeni do procesu stanovení cílů.

1.3.2. Vývoj didaktických přístupů k výuce 7 návyků skutečně šťastných dětí - Program The leader in me (I ve mě je lídr)

Úvodem je nutné zmínit, že Leader v Me ve školách musí nejprve dostat své učitele na stejnou stranu a zlepšení prostředí mezi zaměstnanci, než budou moci dělat to stejné se studenty. Nemohou očekávat změny ve svých žáků, dokud se oni sami nezmění. Jak velký pedagog Roland S. Barth říká, *"Povaha vztahů mezi dospělými, kteří obývají školu má více co do činění s jeho kvalitou a charakterem, a s úspěchy svých žáků, než jakýkoli jiný faktor."*

CommonLanguage-7návyků

Když se všichni - učitelé, studenti a rodiče rozhodnou používat stejný jazyk, dostanou sloučeninu neboli úrokový účinek, který je opravdu úžasný. 7 návyků může vytvořit tuto společnou řeč. Například, jaký rozdíl to dělá, když každý ví, co to znamená "dělat věci popořádku" nebo "pochopit potom být pochopen," nebo "být proaktivní." The Leader in Me školách často zjišťují, že jejich studenti používají společný jazyk mezi sebou a se svými rodiči: "Musím to udělat popořádku a dělat domácí úkoly, než si budu hrát";

"Měl jsi na mysli myslel, win-win".

Implementace.

Leader in me není událost, a nejsou to ani osnovy; je všudypřítomný, vedení a rozvoj znamená všude a pořád.

Otázkou pro školy je, co by se stalo, kdyby se Vaše škola naplnila studenty, kteří by byly zodpovědní, kteří by projevíli iniciativu, kteří by byli kreativní, kteří by věděli, jak si nastavit cíle a setkat se s nimi, kteří by komunikovali s lidmi z různých prostředí a kultur a kteří by

mohli řešit společně konflikty? Program The leader in Me je celoškolská transformace, model, který se chová podobně jako operační systém počítače, zlepšuje výkonnost všech ostatních programů. Tato vazba představuje to, čemu většina lidí věří, že naše školy by neměly být zaměřeny pouze na zlepšení výsledků testů, ale měly by poskytnout příležitost pro studenty rozvinout plně jejich potenciál. Jak se uvádí, paní ředitelka Muriel hledala odpovědi při návštěvě semináře 7 návyků a všimla si, jak komplexní zvyky byly následně vyjádřeny v komunitě. Paní ředitelka Muriel a její pracovníci vyvinuli téma vedení a školní poslání: rozvíjet vůdčí osobnost v každém dítěti. Učili 7 návyků ne jako učební plán, ale všudypřítomným způsobem. Začlenili 7 návyků do osnov, tradic, systémů a kultury školy A.B. Combs. Čtyři důvody proč I ve mně je lídr funguje tak dobře, když tolik jiných reformních iniciativ je: Funguje zevnitř ven. Implementace 7 návyků je všudypřítomná a využívá společného jazyka. Nabízí jiné paradigma, například namísto, abychom viděli některé děti méně inteligentní než ostatní, tak je důležité tak jako Leader in me vidí, spatřit a pochopit, že opravdu každé dítě je schopno být vůdcem (lídrem).²⁵

V rámci hledání všeobecného náhledu na program I ve mně je lídr se našel velmi kritický názor v internetovém článku, který obhajuje komentář programu, že těch „*sedm návyků skutečně efektivních lidí*“, *na kterých stojí, jsou navzdory nešťastnému názvu všestranné měkké dovednosti. Chybí nejenom na českém trhu práce, ale i české společnosti. Školy ani rodiny s tím nejsou s to nic udělat a paní učitelka oslovená jistým týdeníkem dokonce spolu s kolegy považuje všeobecný nedostatek asertivity za přirozený stav: „Učitelé, kterým je projekt zřizovateli škol vnucen, mají vážné obavy, že jeho myšlenky pomohou vychovat samolibé lidi s*

²⁵ The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/what-is-the-impact/>

nezdravou mírou sebevědomí.“²⁶ Tak z toho vyplývá, že je důležité objasnit v následující kapitole, jak to vůbec začalo v pilotní škole A.B. Combs.

1.3. 2. A. B. Combs Elementary

A. B.Combs Elementary je ve městě Raleigh v Severní Karolíně. V roce 1998 se její ředitelkou stala Murriel Summersová, která v roce 1999 vyslechla ve Washingtonu, D. C. přednášku Stephena R. Coveyho. S jeho prací se již seznámila během svého magisterského studia. Během této přednášky vyvstala myšlenka, zda je možné učit principům 7 návyků i v útlém věku malé děti. S. R. Covey ji po přednášce na její otázku odpověděl: „*Nevím, proč by to nemělo být možné.*“ (S. R. Covey, 2012) V té době ve škole A. B.Combs vyvstala potřeba určitého zaměření školy. Jak Muriel uvádí, ručička kompasu školních aktivit ukazovala do všech světových stran, probíhalo tam mnoho nejrůznějších výchovných a vzdělávacích programů, které na úrovni celé školy nespojovala žádná společná vize nebo cíl. Jak se dále uvádí, škole A. B.Combs chybělo před zavedením programu The Leader in Me náležité sladění. (Covey 2012, str. 85).

Zaměření školy A. B. Combs na leadership a její odlišnost od ostatních škol se projevuje především. Je tomu tak v první řadě proto, že se od každého žáka očekává, že bude něčeho lídrem a podle toho, že se od každého žáka očekává, že bude něčeho lídrem a podle toho se s ním také jedná. Dále má různé metody, kterými 7 návyků rozvíjí. Např. Baldrigeovy principy, které představují různé nástroje (způsoby dosahování) jakosti. Filozofie 7 návyků posiluje ve školách kulturu zaměřenou na vedení lidí, komunikaci, vzájemnou úctu a plánování. Tím, že učitelé učí žáky sebekázi, samostatnosti a sebedůvěře, dávají jim příležitost osvojit si schopnosti a dovednosti potřebné pro život v dospělosti.

²⁶ Slušné děti se drží stranou <http://www.penize.cz/spotrebitel/280003-slusne-deti-se-drzi-stranou>

Děti se vzdělávají tak, aby samy dokázaly otevřít bránu ke své budoucnosti a nečekaly, až to někdo udělá za ně.'' (Jennifer Collinsová, základní škola Stuard Elementary ,Aledo, Texas)

Dospělí, kteří školy s výukou 7 návyků navštívili nebo v nich pracovali, zdůrazňují mnoho věcí, jichž si zde povšimli, nejvíce však nepřehlédnutelné zvýšení sebedůvěry žáků, jejich schopnosti řešit problémy a vycházet s druhými.

A co tedy ve školách A.B .combs dělají? „*Učí děti nezřídka opomíjenému souboru schopností a dovedností umožňujících dobře si volit a rozhodovat se, vycházet s druhými, rozumně nakládat s časem a dobře ho využívat.*“²⁷

Dále je důležité zmínit, co se vyžaduje k výuce principů vedení lidí:

- 1.) Učitele, kteří jednájí v souladu s těmito návyky a jsou tak žákům vzorem
- 2.) Příležitosti umožňující žákům využívat principy vedení lidí v praxi

Vše začíná během předškolní docházky a pokračuje během celé školní docházky. Žáci musí vidět, že slova a činy se nerozcházejí, že učitelé i zaměstnanci skutečně dělají to, co říkají. Sami pak pracují v týmech, mají role lídrů a dostává se jim spousty příležitostí uplatnit principy vedení lidí v praxi. Dvě z vlastností lídrů, které chtěli učitelé u žáků rozvíjet a upevňovat, byly tvořivost a ochota tvrdě a usilovně pracovat.

Hodnocení plnění úkolů bylo v A. B.Combs provedeno pomocí čtyřstupňové škály založené na metafoře a kritériích o spokojenosti zákazníka v rychlém občerstvení.

²⁷ COVEY, R. Stephen. *I ve mně je lídr*. 1. vydání. Praha: FC Czech s.r.o., 2012.

ISBN 978-80-260-3087-4.

Muriel dále dodává, že v A. B. Combs neustále žákům ukazují, že si jich váží a cení, dávají jim najevo svou lásku každý den a děkuji jim. Dávají dětem najevo, že v ně věří.

Hradec Králové - pilotní škola s programem I ve mně je lídr

V České republice se program I ve mně je lídr poprvé uvedl v září roku 2014 na ZŠ a MŠ Mandýsova v Hradci Králové. Zatím je tato škola jedinou v ČR, která postupně zavádí 7 návyků do výuky. Náhled k této implementaci je možné shlédnout v příloze této diplomové práce (Příloha č. 1). Reflexí a pro mou osobu důležitými body k těmto rozhovorům je následující:

Pan ředitel školy si byl před uvedením programu I ve mně je lídr vědom, že škole něco podstatného chybí, např. společná věc, která by měla pozitivní vliv na celou školu. Což mu teorie 7 návyků jistě nabídla. Pan učitel ze ZŠ se domnívá, že implementace 7 návyků nemusí znamenat jistou práci navíc. Paní učitelka ze ZŠ potvrzuje, že od data uvedení se značně zlepšila spolupráce jednotlivců. Více se čtenář diplomové práce může dočíst v Příloze č. 1.

1.2.3 Vzdělávání a seberozvoj 7 návyků v RVP/ OSV

Nejdříve je důležité si uvědomit, kde v RVP a v osnovách OSV jsou návyky obsaženy. Dále je důležité najít typ cílů, kterých by mělo být v rámci zavedení výuky 7 návyků dosaženo. V OSV se rozlišují dva typy cílů. Jeden typ cílů je krátkodobý, který trénuje konkrétní dovednosti. Cíle dlouhodobé prokazují změnu v jednání anebo změnu v postojích žáka. Lze tedy konstatovat, že v rámci tréninku 7 návyků by mělo být zřejmé, zda se jedná o cíl dlouhodobý, který by měl ovlivnit zmíněné jednání a aktuální postoj žáka. Nicméně lze též usilovat o krátkodobý cíl a tím může být určení si svého osobního poslání a plánování si jednotlivých velkých kamenů v rámci osvojení si návyku č. 2 Začínáte s myšlenkou na konec a návyku č. 3 To nejdůležitější dávejte vždy na první místo. Je nutné zmínit, že 7 návyků lze

najít mezi očekávanými výstupy vzdělávacích oborů v RVP, např. Sebepoznání ve Výchově k občanství, v Českém jazyce a literatuře je to Aktivní naslouchání, které je zastoupeno 5. návykem Nejdříve se snaž pochopit, potom můžeš být pochopen. Dalším očekávaným výstupem v OSV je v rámci Seberegulace a sebe organizace začleněno, že si žák/ žákyně plánuje svůj čas, což je návyk č. 3 - To nejdůležitější dávejte vždy na první místo. Na to navazuje další výstup a ten je popsán jako: žák uskutečňuje své životní cíle, které nám již téže určuje Návyk č. 2: Začínáte s myšlenkou na konec.

Co se týká metod, které jsou užity v OSV a které jsou podkladem pro vzor struktury výuky, tak se uvádí²⁸: Zcitlivění na téma a cíl: žáci propojují učivo se svými dosavadními zkušenostmi. Získají chuť zabývat se daným tématem a rozvíjet konkrétní dovednost. Reflexe, které zpracovávají dosavadní zkušenost a z ní se vyvozuje závěr. Dále hraní rolí, kdy se zkoušejí různé způsoby chování v modelových situacích.

Kooperativní úkoly, kdy se řeší zadané úkoly. Myšlenková mapa, která uspořádává poznatky k nějakému tématu s použitím lístečků nebo v klasickém provedení. Brainstorming nám umožňuje dát co nejvíce nápadů dohromady. A dodatečně je třeba uvést Psychohygienu, která v RVP zastupuje obnovu sil, neboli návyk č. 7 Ostřete svou pilu.

Kompetence, ke kterým primárně vzdělávání podle RVP směřuje, tak i návyky jsou obsaženy ve svém obdobném znění jako výstupy v OSV. Proto v následující výzkumné části bylo těchto poznatků užito na přípravy a cíle v edukačním působení na žáky.

²⁸ SRB, V. a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu? Výchozí příručka k metodikám OSV.2.* vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-01-2.

2. Výzkumná část

Nedílnou součástí diplomové práce je výzkum vztahující se k jejímu tématu.

Poznatky z něj mohou podpořit nebo vyvrátit autorovy hypotézy a domněnky. Taktéž mohou být východisky pro didaktickou část diplomové práce. Pro akční výzkum 7 návyků na 1. stupni ZŠ byla zvolena kvalitativní metoda. Hlavní oporou pro výzkumnou část byly publikace Hendl (2008).

Návrh kvalitativní studie:

Kvalitativní výzkum může být užit v různé formě. Z důvodu určité subjektivity v rámci jeho výsledků, dává vždy jistý prostor ke kritické analýze o jeho validitě. Výzkumník v kvalitativním výzkumu vytváří komplexní obraz, informuje o názorech účastníků daného výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách. (Hendl 2008, s. 48)

Jak se dále uvádí: akční výzkum by se měl řídit třemi zásadami, které jsou:

„Výzkumníci i zkoumaní mají rovnocenné postavení, témata zkoumání jsou vztažena k praxi a mají emancipační charakter. Proces výzkumu je procesem učení a změny. Výzkum a praxe mají jít ruku v ruce.“

(Hendl 2008, s. 136)

Cíle akčního výzkumu.

Cíle výzkumu akčního výzkumu:

- Možnost změny jednání žáků na 1. stupni. Je důležité zkoumat proaktivní zodpovědný přístup žáků. Možnost zapojení ostatních žáků bez znalosti 7 návyků jako kontrolní skupiny.
- Navrhnout a uskutečnit volnočasovou aktivitu tak, aby vedla k jasnému cíli a to osvojení si 3. návyků.
- Analyzovat proces učení se návykům.

Jako vedoucí jsem zajistila volnočasovou aktivitu s časovou dotací 1 x týdně během celého 2. pololetí. Na závěr se provede dotazování pomocí post testu s cílem určit jednání jedince. Získaná data se pak porovnají s dotazníky kontrolní skupiny.

Zúčastněný akční výzkum je dokumentován také pomocí týdenních záznamů v knize docházky (Příloha č. 4). Poslední fáze spočívá ve vypracování analytické zprávy o celé volnočasové aktivitě.

(Hendl 2008, s.136) Plán výzkumu, který v následujícím textu předložím je spíše první ideou. Tento plán se v průběhu samotného výzkumu může měnit v závislosti na nastalých podmínkách (Hendl, 2008) Musím uvést, že se jednalo o moji první zkušenost s výzkumem a proto předpokládám, že plán se může pozměnit v souvislosti reálné situace. (viz kapitola výzkumná zpráva)

2. 1 Výzkum: zavedení 7 návyků ve volnočasové aktivitě

Oblast výzkumu.

Kvalitativní studie se bude zabývat 7 návyky a jejich aplikací ve volnočasové aktivitě. Volnočasovou aktivitou je myšlena dobrovolná činnost žáků/žákyň, které se do daného kurzu zabývajících se sebeřízením sami přihlásily.

Paradigma a předpoklady

Důležitým paradigmatem, který vyplynul v závěr po prostudování teoretické literatury vztahující se k 7 návykům, leadershipu a seberozvoje, je následující: ztotožňuji se s myšlenkou komplexního osobnostního rozvoje, který je možný ovlivnit pomocí jednotlivých aplikací návyků sebeřízení.

Přehled literatury:

Prvotní dojem, že téma 7 návyků a výuka leadershipu na 1. stupni není jasně zmapováno, jsem později přehodnotila. V průběhu zkoumání a neustálého sledování byla objevena spousta intervencí a praktických využitelných zdrojů. Níže jsou prameny, ze kterých bylo čerpáno, nebo které posloužili jako možný návod a podnět k uvedení do reálného pojetí. Nejrozsáhlejší publikací, co do obsahu a struktury zasáhla do výzkumné části, byla kniha 7 návyků skutečně efektivních lidí, která prvně přišla na trh v roce 1989. Do českého jazyka byla přeložena v roce 2004. Další důležitou a neméně významnou předlohou je kniha 7 návyků šťastných dětí. Tato kniha je koncipována jako kompilát příběhů, které jsou předkládány dětem k vysvětlení a interpretaci jednotlivých návyků. Nicméně, obsáhlé informace o 7 návycích jsou dostupné v on-line podobě na internetu, kde je nepřehledné množství zdrojů (ne vždy relevantní). Pravděpodobně nejrozsáhlejší webová stránka zabývající se 7 návyky, která byla blíže prostudována: *The leader in me. Com.* Zde je možné nalézt reflektující vzrůstající počet škol s programem *The leader in me*.

Studií zabývajících se návyky a sebeřízením v různém pojetí je velké množství. Od psychologických a pedagogických slovníků, kde se lze seznámit s teoretickým rámcem pojmu, např. autor Jiří Plamínek. Taktéž, při pátrání na internetu, můžete objevit videa vztahující se k výuce 7 návyků.

Fenomén 7 návyků a jejich aplikace, je podrobně zpracována v této diplomové práci. Tato práce mi poskytla vhled a další teoretické zdroje v podobě knižních teoretických podrobných specifikací knižních.

2. 2. Účel výzkumu a výzkumné otázky.

Původní cíle, které sloužily jako odrazový můstek pro celý akční výzkum, jsou:

i) získat znalosti pro lepší pochopení principů 7 návyků a jejich využití v praxi

(ii) odpovědět na otázku: Jakými způsoby lze u dětí rozvinout jednotlivé návyky?

Vytvořit možnosti materiálů k podnícení aplikace jednotlivých návyků (1?2?3)

iv. odpovědět na otázku: Jak se odráží 7 návyků v jednání dětí?

Ve výzkumné zprávě následně bude uvedeno, jestli, jak a proč se cíle změnily. (viz kapitola shrnující závěry)

Sledování jedinci:

Volnočasová aktivita: nejdříve se muselo zjistit, pro koho se zaměří a proč a jaký bude výsledek a poté jak, kdy a s použitím čeho. (Hendl, str. 113) Hlavním subjektem, který byl zkoumán, byla skupina žáků ve volnočasové aktivitě ve věku v rozmezí 7-10 let. Žáci se účastnili výzkumu dobrovolně. Problematika při výzkumu: nemoci, neúčast jedince na některé z vyučovacích jednotek.

2. 3 Metody a formy výuky vedoucí k efektivní výuce 7 návyků

Výzkum bude mít kvalitativní charakter, který se může považovat za velmi užitečný zvláště v případech, kdy výzkumník nemá „ideální“ podmínky k získání velkého množství respondentů, technické vybavení, či zkoumá jev, který je těžko hodnotitelný čísly, jako osobní výpověď.

Výzkumný plán je flexibilní, získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, fenoménu, zkoumá fenomén v přirozeném prostředí a dobře reaguje na místní situace a podmínky. (Hendl 2008, s. 50)

Plán výzkumu.

V předkládaném výzkumu se budu opírat o plán akčního výzkumu.

Zde jsou důvody:

(i) nejlepší cestou k tomu, jak udělat výzkum založený na změnách druhých

(ii) založen na terénních poznámkách a osobním kontaktu se zkoumanými

(iii) pružný plán výzkumu

(iv) je určen i laikům

(Hendl 2008, s. 101)

Předpokládám však, že výzkum může nabýt i prvky případové studie, jelikož jsem v úzkém kontaktu s jednotlivými členy volnočasové aktivity 7 návyků (třídní učitel)

Výběr:

Na tuto práci měl velký vliv můj studijní pobyt ve Velké Británii, který mi rozšířil obzor v náhledu na komplexnost vzdělávání. Další podnětem mi bylo hledání v praxi něčeho, co je nadčasové, přitom velmi aktuální. Tím se užití 7 návyků jednoznačně stalo. A poté už byl jen krok, kdy jsem na nástěnce objevila vyvěšeno téma I ve mně je lídr u pana doktora Jana Vody.

Už od počátku bylo jasné, že tahle cesta je ta správná, i když velmi náročná, neboť výzkum podobného směru je ojedinělý a tudíž se vše muselo utvořit.

Nekladu si za úkol vštípit návyky do hlav žáků a zásadně změnit jejich přístup k životu. 7 návyky a akčním výzkumem se zabývám spíše z důvodu, že společnosti a především kurikulu vzdělávání pomocí 7 návyků by mohlo být jedním z mnoha způsobů, jak v nadcházejících generacích probudit sílu společně a zodpovědně utvářet společnost složenou s vysoce uvědomělým potenciálem. Seberozvoj a hledání sebe samého je velké téma snad pro každého člověka, který má určité sociální podmínky k tomu se tématem zabývat. (Macek, 2003) Osobně je mi téma velmi blízké a proto se stalo oblastí mého studia.

Za vhodné cesty pro sběr dat k tomuto výzkumu jsem uznala přirozeně dotazování členů volnočasové aktivity, studium materiálů, jednotlivých pracovních listů, video nahrávky atd. Došla jsem k závěru, že video a fotografie může být velmi užitečné dokumentární médium. Během lekcí jsem pořídila spoustu fotografií a videí, které dokumentují jedinečné výpovědi, během nichž byl umožněn kritický náhled. Tyto fotografie (příloha) mají velký význam nejen pro mě, ale myslím, že i pro ty, kteří neměli možnost vidět jednotlivé lekce.

K analýze bude využito i poznámek z terénu, např. návštěva základní školy v HK, tj. pilotní školy, která s programem I ve mně je lídr a se 7 návyky pracuje každodenně. Je důležité žáky povzbuzovat a dodávat jim odvahu spíše než je chválit a trvalý úspěch je založený na strategii a taktice spojených rukou. Je také důležité být „hledáčem pravdy“ než být úpornými „majiteli“. Pojem metoda je slovo původu řeckého, znamená cestu, postup. Obecně lze říci, že metoda jako cesta k cíli je rozhodujícím prostředkem k dosahování cílů v každé uvědomělé činnosti. V didaktice pod pojmem vyučovací metoda chápeme způsoby záměrného uspořádání činností učitele i žáků, které směřují ke stanoveným cílům. V průběhu výzkumu došlo podle

očekávání k několika metodám sběru dat. V kvalitativním výzkumu nabývají kromě verbálních dat (monology, dialogy, rozhovory) na důležitosti i vizuální data.

Hendl uvádí, že důležitým prvkem při sestavování dotazníku je jeho test pomocí členů populace, která je podobná zkoumané skupině. (Hendl 2008, s. 186) Tuto studii jsem provedla v populaci obdobné věkové kategorie, jako byly zkoumaní respondenti.

Prostředí terénní sondy

Prostředím výzkumu byla volnočasová aktivita 7 návyků. Prostory třídy splňovali možnosti různé organizace práce i projekce (interaktivní tabule).

Dalším místem terénní sondy byla základní škola v HK, která je pilotní školou programu The leader in me. Další část probíhala formou hloubkových rozhovorů ve volnočasové aktivitě.

Výsledky

V edukačním působení na žáky bylo hlavním cílem změnit postoj k proaktivnímu přístupu, uvědomělému plánování si svých cílů a priorit a jednání, které vždy volí to nejdůležitější dát na první místo. V následujících podkapitolách představím přehled všech výsledků všech částí výzkumu, terénní sondy ve volnočasové aktivitě, posttest u kontrolní a zkoumané skupiny. Vše je doplněno o obrazovou dokumentaci a citace respondentů (účastníků).

Terénní sonda ve volnočasové aktivitě:

Během 13 lekcí (od února do června) byla propojena řada aktivit vedoucí k osvojení 3 návyků osobního rozvoje. Během těchto lekcí byly zvoleny následující metody práce:

Metody slovní:

- monologická: vyprávění, vysvětlování
- dialogická, výměna myšlenek mezi učitelem a žáky a mezi žáky navzájem (rozhovor, diskuze, brainstorming (burza nápadů).
- práce s knihou

Metody názorně demonstrační

- spojování poznávané skutečnosti s reálnou a životní praxí (pozorování jevů, činností)

Jádrem demonstračních metod je plánovitě a cílevědomě pozorování.

Metody praktických činností žáka

- Metody simulační, situační, inscenační, dramatizace

Metody samostatné práce ve volnočasové aktivitě 7 návyků (Skalková, 2007, s. 207)

- samostatná práce žáků s pracovním listem
- samostatné (krátkodobé i dlouhodobé) pozorování určitých jevů nebo procesů
- samostatné práce experimentování, vedení protokolu, zhodnocení výsledků
- samostatné plnění pracovních úkolů

□□ samostatné tvořivé činnosti (kresba)

(Skalková, 2007, s181 - 218)

Formy výuky:

Skupinové a kooperativní, situace problém, diskuze na řešení problému,

jak a co se udělá, závěr projektu výsledky a zhodnocení práce.

(Skalková, 2007, s. 224 - 225)

2. 4 Kurikulum 7 návyků

Koncepce cílů a cíle jako kritéria výběru učiva

Cíle volnočasové aktivity 7 návyků:

- žák/žákyně si osvojí principy osobní vize: je schopen být proaktivní
- žák/žákyně používá princip osobního vedení - návyk 2: Začínáte s myšlenkou na konec
- žák/žákyně uvědoměle užívá principu osobního řízení - návyk 3: To nejdůležitější dáváte na první místo

2. 5 Materiály

Z dostupných a potvrzených materiálů, se kterými program The Leader in me pracuje, jsou známy např. výzkumy mozku, Dr. Howard Gardner, různé typy inteligence, dále pak Daniel Pinka A Whole New Mind, Ron Clark a jeho 55 základních pravidel úspěchu. Poslední jmenovaný soubor byl přeložen a s žáky ve volnočasové aktivitě v rámci osvojení si návyku č. 1 vyzkoušen. Mezi užívanými návyky byly tyto:

- Udržuj oční kontakt
- Respektuj druhé, nápady a názory.
- Nedrž místa.
- Řekni „děkuji“ 3 sekundy po obdržení čehokoliv.
- Plň domácí úkoly každý den bez selhání.
- Nemluv v kině a v divadle při představení.
- Buď tou nejlepší osobou, kterou můžeš být.
- Vždycky buď čestný.
- Jestli jsi tázán, polož otázku nazpět.
- Udělej náhodně laskavé činy.
- Nauč se jména všech učitelů ve škole a pozdrav je jejich jménem.
- Postav se za to, čemu věříš.
- Pokud do tebe někdo narazí, i když to není tvoje vina, řekni: „Omlouvám se/ Pardon“.
- Tyto pravidla jsou všeobecně známá, ale zejména v dnešní době se zdaleka nedodržují. Jedná se o určitý etický kodex, který jistě může pomoci změnit postoj žáka ke svému okolí. Jedná se o přesah školních pravidel, školního prostředí. Vzhledem k tomu, že většina se nedá měřit, učitel není s žáky nonstop, proto je tento postoj těžce měřitelný. Avšak k utváření si těchto pravidel je právě ta potřeba a nutnost býti proaktivními činiteli.

Pracovní listy vytvořené pro volnočasovou aktivitu vycházeli ve většině případů z následujících zdrojů autora:

- VOPEL, W. Klaus. (2008) *Skupinové hry pro život*
- ZELINOVÁ, M. (2007) *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*

2. 6 Evaluace akčního výzkumu: Experimentální skupina x Kontrolní skupina

Standardy a požadavky na výsledky nástroje zjišťování: dotazník - post test.

Poznání, praktické zkušenosti: během lekcí jsem si uvědomila, jak žáci spolu dokáží diskutovat bez mého koučování a vedení, jejich spolupráce nabírala postupně na intenzitě, pochopila jsem, že skupinová práce a vytváření synergie žáky opravdu baví a rádi spolupracují na něčem společném.

Podmínky a prostředky vyučování:

-žáci měli k dispozici svá portfolia, které byly zároveň evaluačním prostředkem. Nevýhodou byla odpolední rozvrh, kdy někteří měli za sebou již mnoho jiných předmětů a leckdy se objevila značná únava.

Uspořádání učiva:

Učivo a jednotlivé prvky byly uspořádány podle knihy 7 návyků šťastných dětí, kdy jsme postupně odkrývali jednotlivá dobrodružství postaviček (zvířátek) z vesnice Sedmi dubů. Pomocí veselých příhod uvedených v této knížce se žáci seznamují s jednotlivými principy 7 návyků. Každý ze sedmi příběhů znázorňuje jeden příslušný návyk. V jednotlivých lekcích jsme se vždy tematicky zabývali jednotlivými návyky. Důraz byl ale kladen na osvojení si 3 návyků, zjednodušeně vzato naučit se a poznat, že lepší je sám převzít odpovědnost za vlastní život, také zjistit, jak jít za svými cíli, a v neposlední řadě vědět, proč se vyplácí pravidlo „nejprve práce a potom zábava“.

Výsledky učiva

Základní údaje o post testu jsou následující:

Vyplňování se zúčastnilo: 10 respondentů

Pohlaví: chlapci, dívky

Věkové rozpětí: 8-10 let

Počet otázek: 18

Šetření probíhalo v termínu: červen 2014

1. část dotazníku se zaměřila na proaktivní jazyk a zjištění, na jaké úrovni užívání tohoto proaktivního jednání žák/žákyně se nachází:

Následující tabulka dokládá počty respondentů, kteří zaškrtnly daný stupeň u jednotlivých frází.

1.Post test - Kontrolní skupina (žáci nenavštěvovali zájmový útvar 7 návyků)

	často	někdy	málo	nikdy
Zkusím to	5	2	3	0
Já už jsem prostě takový	0	0	6	4
S tím nemohu nic udělat	0	4	2	4
musím	6	3	1	0

nemohu	1	3	5	1
Pokazil jste mi celý den	0	2	2	6
Nedovolím, aby sis na mně vyléval svou špatnou náladu	1	1	1	7
Udělám to	6	2	2	0
Mohu být lepší	5	2	2	1

2. Post test - Experimentální skupina (žáci navštěvovali zájmový útvar 7 návyků)

	často	někdy	málo	nikdy
Zkusím to	4	2	3	1
Já už jsem prostě takový	0	0	6	4
S tím nemohu nic udělat	0	2	3	5
musím	5	3	1	1
nemohu	0	4	4	2
Pokazil jste mi celý den	0	2	2	6
Nedovolím, aby sis na mně		2	2	6

vyléval svou špatnou náladu				
Udělám to	3	6	1	0
Mohu být lepší	2	6	0	2

Komentář: Z tabulek vyplývá, že experimentální a kontrolní skupina se příliš neliší v užití proaktivního jazyka.

Experimentální skupina: návyk č.2

U experimentální skupiny se potvrdilo, že určitý způsob plánování je už v procesu učení se mu. Nikdo z respondentů nevedl, že by neuměl plánovat, rozhodovat se, nebo že by si myslel, že nemůže věci kolem sebe ovlivnit. Proto můžeme konstatovat, že aktivity zaměřené na plánování a rozhodování se měly význam a určitě se vryly do žákovských způsobů sebeřízení a měly vliv na uvědomění si cíleného jednání.

2. Zobrazení tabulky – post test

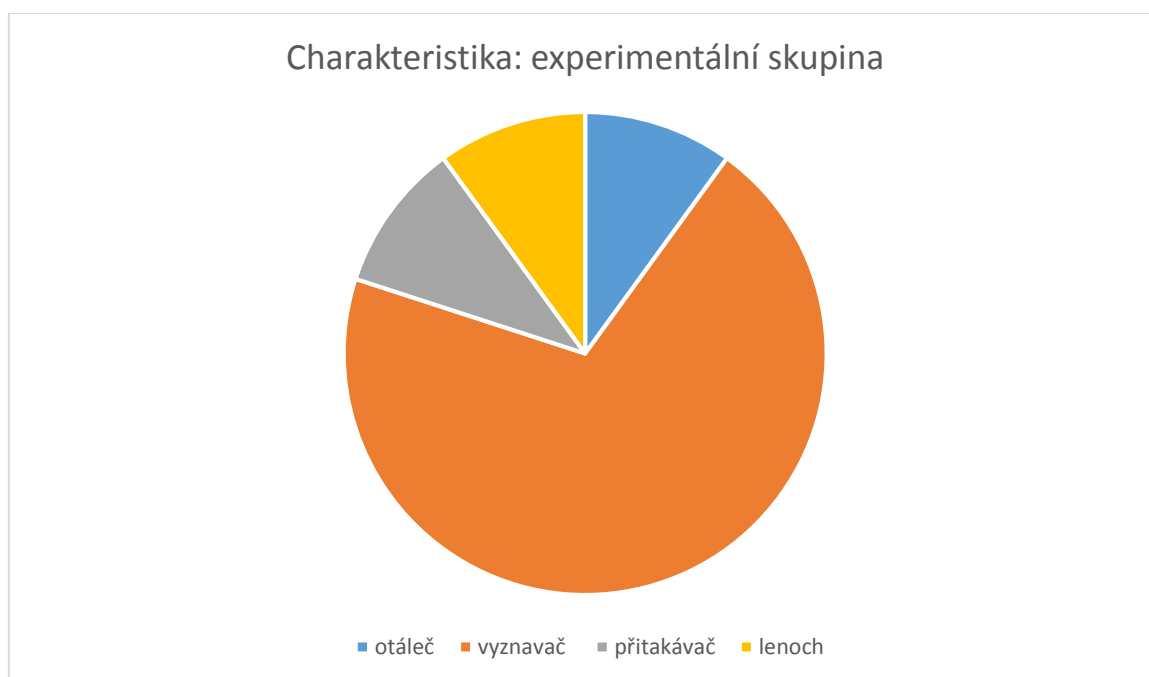
Další dotazník byl zaměřen na návyk číslo 2: Začínáte s myšlenkou na konec:

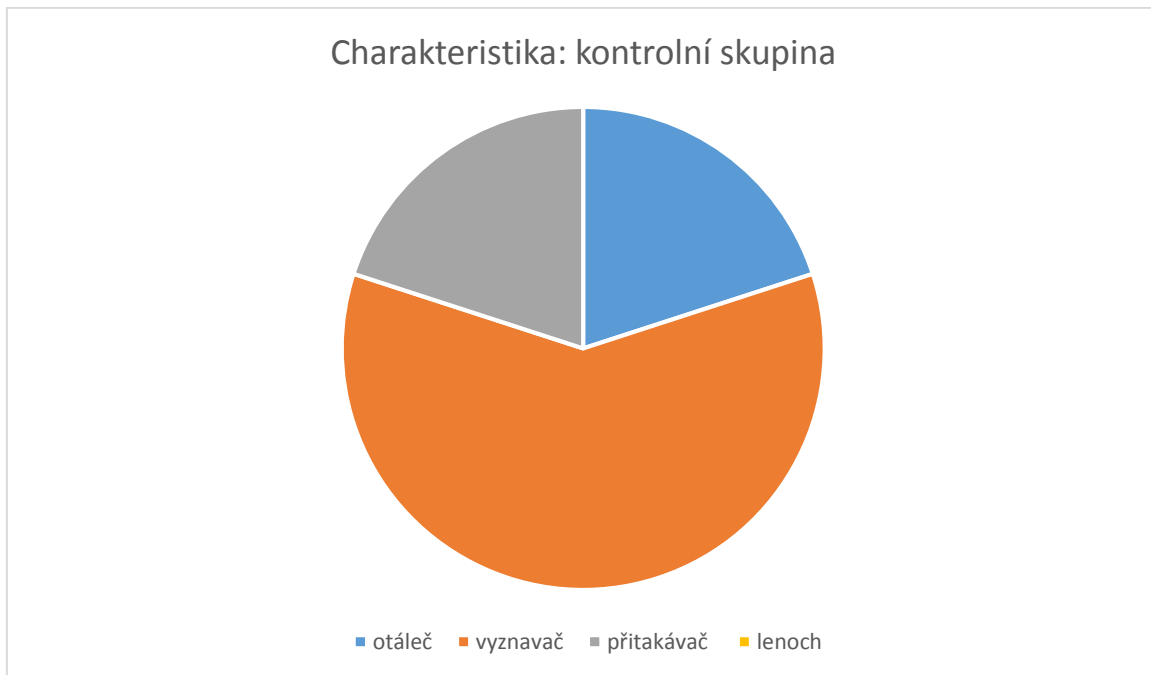
Umím plánovat.

Umím se rozhodovat.

Vím, že můžu věci kolem sebe ovlivnit.

	ano	někdy	neumím
Umím plánovat	6	4	0
Umím se rozhodovat	3	7	0
Vím, že můžu věci kolem sebe ovlivnit	5	5	0





3. Která osobnostní charakteristika je Ti nejvíc podobná: zakroužkuj

a) otáleč (osoba, která není schopna se rozhoupat k určitému jednání)

b) vyznavač priorit (osoba, která má vše naplánované, ví, co je důležité a dělá vše včas)

c) přítakávač (osoba, která na vše přikyvuje)

d) lenoch (osoba, která nejradši odpočívá a dělá jen to, co nezbytně musí)

Návyk č 3:

Která osobnostní charakteristika je Ti nejvíc podobná?

Předpokládala jsem, že se zde projeví návyk číslo 3 - To nejdůležitější dávejte na první místo.

Zajímalo mě, jestli se zde objeví převaha odpovědí A) otáleč. B) vyznavač priorit, C) přítakávač nebo D) lenoch.

Odpovědi experimentální skupiny byly následující: 7 respondentů uvedlo vyznavač priorit: plním vždy první to, co je nejdůležitější, 1 uvedl přítakávač: přizpůsobuji se okolí, 1: otáleč: odkládám důležité věci a 1 uvedl lenoch: toť osoba, která nejradši odpočívá a dělá jen to, co

nezbytně musí. Kategorii Lench neoznačil nikdo v kontrolní skupině, z čehož vyplývá, že žáci i bez kurzu 7 návyků mohou být aktivními ne pasivními osobami.

V grafech výše je možné nalézt jejich sebereflexi při určování charakteristiky, podle které by se mohli zařadit. U experimentální skupiny se našel větší počet vyznavačů priorit, avšak na druhou stranu jak již bylo uvedeno v kontrolní skupině nebyl zaznamenán ani jednou zaznamenán jedinec nesoucí charakteristiku „Lench“. To znamená, že návyk č. 3 je u obou skupin ve větší míře užíván, žáci dokáží si uvědomit, co je důležité a co si mohou odložit na později. Otázky č. 4 a 5 se zaměřili též na cíle, návyk č. 2 a jeho význam.

Žák by měl mít znalosti ohledně svých okruhů vlivů a okruhů zájmu. Měl by vědět, co lze a co nelze v životě ovlivnit. To může vést k řádnému úspěchu, neboť se jedinec logicky zaměří na to, co může ovlivnit a nechá plynout to, co ovlivnit nemůže.

Poslední část dotazníku byla věnována cílům jednotlivých dotazovaných osob.

Zjišťován byl návyk č. 2 Začínáte s myšlenkou na konec.

Závěr: všichni žáci dokázali uvést alespoň jeden cíl a popsat blíže, co si přejí.

Ukázka z post testu:

4. Na co vůbec nemáš ve svém životě vliv?

5. Cíle:

A) Roz hodně chci

B) Přeji si z celého srdce splnění mého cíle

C) Pečuji o

D) Budu vždy bojovat za

Shrnující závěry:

V následující části se pokusím pomocí poznatků získaných odpovědět na výzkumné otázky. Poté budou následovat témata či podněty, které se v průběhu výzkumu objevily, a které by mohly být námětem pro další výzkum.

Pro připomenutí účelu výzkumu a jeho otázek je znovu zde uvedu, tentokrát i se získanými poznatky:

- (i) získat znalosti pro uvedení 7 návyků do praxe

Získání znalostí pro uvedení 7 návyků do praxe je doložitelné na základě mnoha vytvořených i již prozkoumaných pracovních materiálů.

Mým záměrem bylo zkoumat vlivy 7 návyků u žáků na 1. stupni.

- ii) odpovědět na otázku: Jakými způsoby lze u dětí rozvinout jednotlivé návyky?

Pomocí opakovaných aktivit směřující k osvojení si zadaných návyků.

- iii) vytvořit didaktické materiály

(viz. *Kapitola 2.5 Materiály a Příloha*)

2. 7 Impakt- ověření : osvojení 3 návyků a možnost dalšího výzkumu

Možnosti dalšího výzkumu:

Výzkum přinesl mimo výše uvedené poznatky a odpovědi i spoustu nových otázek. Při vyhodnocování výsledků se objevilo několik témat, která se opakovala.

Jsou to poznámky, které by si zasloužili větší pozornost a hlubší studium, tudíž jsou vhodné k samostatnému výzkumu.

- i) zde by bylo zajímavé zjistit, zda a proč tomu tak je.

Kdo ovládá 7 návyků nejvíce?

Didaktické rozvedení tématu 7 návyků: *Je myslitelné vyučovat leadership už na primární škole?*

Jakožto začínající vedoucí volnočasové aktivity 7 návyků bych měla být schopna přemýšlet o rozličných tématech ve smyslu jejich didaktického uchopení. Může se to zdát jako lehký úkol, ale domnívám se, že tomu tak není. Uměním dobré didaktické transformace je soustředění se na cíle. Lekce, které jsem odučila v rámci volnočasové aktivity, byly samozřejmě vázány na didaktické postupy a metody práce ve výuce, aby vedly ke splnění požadovaných cílů.

Edukační projekt: zájmový útvar - OSV, sebeřízení

Pojetí: Je na místě upřesnit pojetí volnočasové aktivity. Pojetím zájmového útvaru 7 návyků bylo nabytí osobní individuální zkušenosti spojené s prožitkem jednotlivých aplikací těchto principů.

Kapacita žáků: max. 13.

Materiály-limitující. Neměla jsem přístup k webovým stránkám, které jsou zpřístupněny jen učitelům, kteří vyučují na školách s programem The leader in me.

Volba

Co mě vedlo k volbě volnočasové aktivity? Nejdříve předcházely studie návyků a jejich uchopení v praxi. Napříč knihami Coveyho, neméně významnými autory z této oblasti jsou

např. Carnegie, Babuata, Bedrnová, Bischof, Hill aj. Dále jsem si začala zkoušet ve svém osobním životě vkládat návyk č.1 Buď proaktivní. Je pravda a S. Covey to potvrzuje, nelze si osvojit 7 návyků 100 %, ale je důležité si je uvědomit a stále se pokoušet o jejich využití v praxi. Po shlédnutí videí, kterou jsou k dispozici na internetu a které dokládají, jak se v zahraničních školách se 7 návyky pracuje a jak se jim daří návyky implementovat do školního prostředí, poté přišla myšlenka návyky uvést u nás ve škole. Nejprve jsem se domluvila s paní ředitelkou na celkovém konceptu volnočasové aktivity 7 návyků a poté jsem představila 7 návyků rodičům žáků. 7 návyků je oslovilo a přihlásili své žáky do této zájmové činnosti. Lekce probíhali ve třídě. Cíl byl jasný a předem daný. Pokusit se s žáky pracovat tak, aby si osvojili 3. základní návyky, které Covey souhrně označuje jako osobní vítězství. Pro ukázkou je třeba uvést strukturu jednotlivých lekcí. Z příprav jsou uvedeny dvě následující, a to lekce 1 a lekce 2, ostatní jsou vzhledem ke kapacitě diplomové práce k dispozici a k náhledu osobně (autor lekcí L.Hasíková).

Lekce 1:

Cílem první lekce byla motivace a uvedení do tématu 7 návyků. Žákům byly prezentovány společné cíle, ke kterým bude celá skupina směřovat a poté následovala krátká ukáзка zahraniční školy, aby si žáci uvědomili, že 7 návykům se nebudou učit jen oni, ale také žáci v jiných zemích se těmito principům snaží naučit. Znat záměr je v této oblasti velmi důležité a neméně důležitá je i vnitřní motivace.

Reflexe po výuce:

Po počátečním představení programu a zhlédnutí videa bylo z žáků cítit nadšení z nezvyklé, neznámé aktivity. Začátek a uvedení 7 návyků shledávám velice stěžejní. Bez motivační části a tzv. „nabuzení“ žáků by volnočasová aktivita nemohla pokračovat dál.

Výzkumný problém: nejdříve musí žáci pochopit, proč se zabývat 7 návyky.

Lekce 2

Struktura lekce:

Všechny zmíněné lekce proběhly v návaznosti, nejvíce se pracovalo s knihou 7 návyků šťastných dětí. Žáci si postupně předávali své zkušenosti v rámci reflexí domácích úkolů. Řízené cvičení byly zaměřeny na proaktivitu, plánování a aplikaci těchto aktivit v rámci rozlišování důležitého. Na konci volnočasové aktivity by měli všichni mít zkušenost s těmito termíny a měli by si je dobře a jistě uvědomovat v běžných každodenních situacích. V průběhu lekcí bylo vždy nutné si stanovit, co by si měl žák nyní osvojit a poté si doma tuto získanou vědomost ověřit a samostatně procvičit. Proto každý týden měli žáci domácí úkol, kdy se vždy soustředili na procvičení daného návyku. Aby výsledné práce byly možné kdykoliv podrobit kontrole a pracovat s nimi, byly žákům vytvořeny portfolia 7 návyků, kde si všechny pracovní materiály, zápisky, pracovní listy uchovávaly. Na konci pololetí tedy měl/a žák/žákyně komplexní náhled na proces učení se 7 návykům.

(Materiál k přípravě: *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině Portál 1998, s. 200*)

Závěrem k implementaci 7 návyků v zájmovém útvaru je nutné konstatovat, že výzkumná část mi přinesla spoustu nových poznatků, materiálů. Také mi otevřela poznání nového pohledu na možnost směru ve vzdělávání a poznala jsem díky ní pozoruhodné a akční jedince. Velký význam měl pro práci internet a dostupnost online dokumentů. To se odrazilo především na pracovních listech ve výzkumu a koncepci celé volnočasové aktivity. Dalším důležitým činitelem udávajícím směr práce byl můj zájem o leadership a sebeřízení, především. Didaktická transformace tématu 7 návyků byla pro mě velmi zajímavou zkušeností. Vzhledem k faktu, že mě téma jako takové velmi zajímá, byla příprava lekcí snadnější.

Žáci se dozvěděli o všech 7 návycích, o možnostech sebeřízení a spolupráci. Pracovali samostatně na dílčích úkolech a v neposlední řadě se promítlo i jednání spojené s návyky do života i mimo školu viz. příloha email paní R. V neposlední řadě fakt, že kolektiv byl jen desetičlenný, tak studenti měli mezi sebou přátelské vztahy a návyky přesahují i nyní mimo tuto volnočasovou aktivitu. Stále je možné slyšet ve třídě: Jak někdo říká: „Buď proaktivní a udělej ...“ Nejvíce na tom potěší fakt, že to řekne žák, který na zájmovou činnost 7 návyků nikdy nechodil. A v tom je ta síla 7 návyků, že si je může podřídit každý, jen když bude chtít a bude o nich vědět. Volnočasová aktivita byla pro mě velkým přínosem. Uvědomila jsem si, jak opravdový potenciál 7 návyků ve vzdělávání 21. století má a jak může např. návyk „Buď proaktivní“ změnit postoje dříve nesamostatných jedinců.

3.Závěr

Coveyho 7 návyků je vlivný edukační koncept uplatitelný již na 1. stupni ZŠ, o čemž svědčí příklady zahraniční a české školy v teoretické části a výsledky mého akčního výzkumu. Zjistila jsem, že 7 návyků (respektive 3 návyky) je vhodné učit pomocí postupných modelových situací a úkolů a v neposlední řadě pomocí názorných ukázek (7 návyků). Dokonce mě 7 návyků a volnočasová aktivita motivovala k myšlence doktorandského studia na téma: Výuka leadershipu na ZŠ s výzkumnou otázkou: Je myslitelné vyučovat leadership už na primární škole? I když musím přiznat při psaní jsem zjistila skutečnost, že musím absolvovat kurz psaní závěrečných psaní, protože jak snadné bylo pro mě uchopení a praktické ztvárnění tohoto tématu, tak tím více bylo zatěžko samostatně a písemně zpracovat celý proces v rámci diplomové práce. Nuže předkládaná diplomová práce je pouze výsečí rozsáhlého tématu 7 návyků od S. Coveyho.

Zdůvodněním může být viděn fakt, že v průběhu práce se objevovala nová a nová zajímavá podtémata, vztahující se k leadershipu a sebeřízení. Ty jsem ovšem musela opustit a soustředit se výhradně na 7 návyků pro dodržení zadání mé práce. Má diplomová práce pro mě byla velkým osobním i profesním obohacením, jelikož jsem musela otevřít mysl novému, ještě nepoznanému vhledu. Musela jsem si utřídit ideu o tom, co, jak, kdy, proč. Snažila jsem se najít cestu, jak zrealizovat ideu volnočasové aktivity a v neposlední řadě se pokusit o zavedení 7 návyků do školy v ČR. Má diplomová práce pro mě byla vzhledem ke všem výše uvedeným skutečnostem krokem vpřed do neznáma, avšak s osobním posláním a vírou, že absolventi volnočasové aktivity zůstanou proaktivními bojovníky, kteří sebe samostatně vedou a řídí.

4. Seznam literatury a jiných zdrojů

BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vydání. Praha: Fortuna, 1999. 157 s. ISBN 80-7168-681-6.

BELAN, Vladimír. *Aplikace 7 návyků od Stephena Coveyho v praxi ve firmě Green Ways*. Praha: VŠE 2012.

BISCHOF, A., BISCHOF K. *Aktivní sebeřízení*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2003. s. 18. ISBN 80-247-0647-4.

CARNEGIE, Dale. *Jak se stát úspěšnou vůdčí osobností a efektivně se rozhodovat*. 1. vydání. Praha: Práh 2011, s. ISBN 978-80-7252-333-7.

COVEY, R. Stephen. *I ve mně je lídr*. 1. vydání. Praha: FC Czech s.r.o., 2012. 253 s. ISBN 978-80-260-3087-4.

COVEY, R. Stephen. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-156-9.

COVEY, R. Stephen. *7 návyků šťastné rodiny*. 1. vydání. Praha: Columbus, 1999. 393 s. ISBN 80-7249-007-9.

COVEY, Sean. *7 návyků šťastných dětí*. 1. vydání. Praha: FC Czech s.r.o., 2011. 93 s. ISBN 978-80-254-9993-1.

COVEY, Stephen R. *8. návyk. Od efektivnosti k výjimečnosti*. 1. vydání. Praha:

Management Press, 2005. 265 s. ISBN 978-80-7261-206-2.

ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 296 s.

ISBN 80-7178-463-X.

GRUBER, David. *Zlatá kniha komunikace*. 1.vydání. Ostrava: Repronis Ostrava,

2005. s. 210. ISBN 80-7329-092-8.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 149

s. ISBN 80-7178-803-1.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál,

2010. 172 - 516 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vydání.

Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HILL, Napoleon. *Klíče k úspěchu*. 1.vydání. Praha: Talpress, 1997. 193 s.

ISBN 80-7197-081-6.

KINCHEROVÁ, Jonni. *Psychologické testy pro kluky a děvčata*. 1. vydání. Praha:

Portál, 1998. 163 s. ISBN 80-7178-215-7.

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas. Time management 4. generace*. 2.vydání.

Praha: Grada Publishing, 2006. 117 s. ISBN 80-247-1701-8.

PASCH, M. a kol. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině: jak pracovat s*

kurikulem. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. 200 s. ISBN 80-7178-127-4

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 2.vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. 154 s. ISBN 978-80-247-2593-2.

SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 126-127 s. ISBN 80-244-0249-1.

SHEEHY, N. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. 1. vydání.

Brno: Barrister and Principal. 2005. 235 s. ISBN 80-86598-82-0.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007.

ISBN 978-80-247-1821-7.

SMITH, Hyrum W. *10 přírodních zákonů managementu času a života*. 1.vydání.

Praha: Pragma, 1998. s. 32-192. ISBN 80-7205-587-9.

SRB, V. a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu? Výchozí příručka k metodikám OSV.2*. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-01-2.

TOMAN, Jiří. *Jak zdokonalovat sám sebe*. 1.vydání. Praha: Svoboda, 1980.

24- 179 s.

TRACY, Brian; SEIWERT, Lothar J.

Jak sladit práci a osobní život a udržet si tělesnou a duševní pohodu. 1.vydání.

Praha: Grada Publishing, 2011. 65 s. ISBN 978-80-247-4021-8.

VOPEL, W. Klaus. *Skupinové hry pro život 2*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. 133 s.

ISBN 978-80-7367-352-9.

ZELINOVÁ, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. 1. vydání. 77 s. Praha:Portál,
2007. ISBN 978-80-7367-197-6.

Internetové zdroje:

Kentucky Outlook – The Leader Me

<https://www.youtube.com/watch?v=7f4Bk3atGgM>

FranklinCovey <http://www.franklincovey.cz/pro-skoly/o-programu>

Slušné děti se drží stranou <http://www.penize.cz/spotrebitel/280003-slusne-deti-se-drzi-stranou>

The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/blog/involve-students-in-goal-setting-four-empowering-questions/>

The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/what-is-the-impact/>

The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/>

The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/blog/10-ways-to-teach-leadership-through-math-and-science/>

The Leader in Me <http://www.theleaderinme.org/what-is-the-impact/>

5. Seznam příloh

Příloha č. 1

Rozhovory ze Dne otevřených dveří a prezentace zavedení programu I ve mně je lídr v Hradci
Králové v ZŠ a MŠ Mandýsova

Příloha č. 2

Pracovní listy z volnočasové aktivity 7 návyků (portfolio)

Příloha č. 3

Vliv 7 návyků přesahující školní prostředí

Příloha č. 4

Záznamy o práci v zájmovém útvaru 7 návyků

Příloha č. 5

Fotografie z volnočasové fotografie

Příloha č. 6

Posttest - vzor

Příloha č. 7 na CD

Prezentace 7 návyků v rámci čajovny ve škole

6. Přílohy

Příloha č. 1: Rozhovory ze Dne otevřených dveří a prezentace zavedení programu

I ve mně je lídr v Hradci Králové v ZŠ a MŠ Mandýsova

Škola: Hradec Králové, město

Vystupující: pan ředitel školy v HK, studentka PEDF, pan učitel z HK, paní učitelka z HK

Forma přepisu komentářů: doslovný, bez korekce pravopisu a nespisovného vyjadřování

Ředitel FranclinCovey.

Pohlaví: muž

Otázka: Jaké jsou dostupné materiály pro uvedení programu?

„Máme jednotlivá cvičení pro děti, dále materiály pro učitele, kde je napsáno, co ten učitel má říkat. Používáme to? Máme to nepřekládané, prostě na požádání jsme schopni to vytisknout, máme to napřekládané do páté třídy. Čili otázka je, myslím si, že učitelé jsou kreativní dost, že vlastně je asi zásadně nepotřebují nebo já nevím.“

Pan učitel z HK.

Pohlaví: muž

Otázka: Je to práce navíc, když se program zavádí do školy?

„Když si přečtete tuhle tu knihu a teď když si ji přečtete tak a vyndáte z toho tu amerikanistiku, a jenom si uděláte svoji představu, tak a nějakým způsobem si tu představu vlijete, tak pak to můžete realizovat, protože když to neuděláte, a když budete hledat, jak máte postupovat a co máte dělat, tak potom vám z toho vyleze pár práce navíc. To je podle mě ten největší problém, vidím, jak to všichni dělají, dělali to vždycky, ten bez těch vlasů to dokázal sestavit do geniálního systému, který na sebe navazuje a to je ten...“

Ve chvíli, kdy budete jednat podle nějaké brožurky, tak budete mít pocit, že věci, který běžně děláte, vždycky jste dělali, jsou věci nový, protože bod A, bod B a bod C. Nedej bože, abyste Běčko vynechali, pak budete z Céčka nervózní. A když si to vlijete do hlavy jako filosofii nebo prostě způsob jak, když si jenom dáte ten systém, a pak si to sestavíte sami, když najedete na jakoukoliv brožurku, budete se cítit jako na začátku a to je celý, ježíš a co já budu dělat? Co byste udělal. Ve chvíli, kdy začnete, to by se mělo a přečtete si knížku tuhle a tuhle, může sloužit jako nápadník, proč to tak je. Nechci, aby to dělali ostatní, ať si to každý udělá podle svého, jednak si to můžete připravit, můžete improvizovat na dané téma.

Především my víme, kde je ten cíl, kam se chceme dostat a na čem jsme schopni se domluvit, ale já bych třeba od takových těch brožurek, co všichni mají dělat, odrazoval, dokonce si myslím, že čím jako to bude obecnější pro vás, ta realizace pro vás bude jednodušší. Vy se musíte domluvit a musíte najít cestu, tu, která bude všem vyhovovat. A ono to je úplně jedno, jestli bude jiná než toho druhého, ale vám musí prostě vyhovovat. Vy musíte být na svém, podle mě je tady největší problém, že se to částečně vnímá jako práce navíc, ne, že to má pomoci, ale že toho strašně moc děláme. Nevím, jestli si to vymýšlí ministerstvo, nebo my tady ve škole, máme mnoho práce a teď do toho ještě sedm návyků. A sedm návyků je vlastně tady od toho, pomáhat a usnadňovat především, a ve chvíli, kdy do toho dáte mnoho brožurek, tak to fungovat prostě nebude.“

Studentka PEDF UK

Pohlaví: žena

Otázka: Jak 7 návyků funguje?

„Nejdůležitější je přesvědčit sám sebe, jakmile se Vám to zvnitřní, když to užíváte v každém styku, s těmi dětmi. Možná se to zdá v takových začátcích, každý knihu a ty materiály

potřeboval každý prostudovat, byl potřeba čas navíc než je naše běžná práce, ale vidíme to tak, že za dva tři čtyři roky na tu tuto práci nám to mnohonásobně usnadní, teď ta časová investice nějaká je, ale až ty děti co jsou teď ve školce, se ty návyky začínají učit, na prvním stupni skvěle chytají, tak až dojdou na 2. stupeň, tak mi očekáváme, že to klima bude opravdu pozitivnější, příznivější.“

Pan učitel z HK

Pohlaví: muž

Doplnění předchozí odpovědi:

„Já ještě zjednoduším, je to hodně práce navíc. Prostě je to práce navíc.“

Pan ředitel z HK

Pohlaví: muž

Otázka: Všichni pracovníci vše škole souhlasili se zavedením programu?

„Ale mně se líbí ta argumentace, ta otázka možná i přijde, my jsme se pro to rozhodli, je pravda, že ten konsensus nikdy nebude stoprocentní. To je nesmysl si myslet.

Že cvičíte všechny lidi ve své škole, že je to věc, kterou chtějí všichni dělat, vždycky někdo bude lídr, abych použil to slovo, někdo se poveze a může tam být také někdo, kdo to nebude chtít dělat vůbec. Ty zkušenosti jsou... Ale to tak je. Důležité je, aby i ty lidi, co jim bylo nařízeno, ono vzniklo to po nějaké diskusi, my jsme to přijali téměř všichni, nebudu říkat procento, ani nevím. Nějak jsme se na tom dohodli. Děláme to proto, že tomu věříme, jak říká Lenka, do budoucna se nám to vrátí, se nám to vyplatí, škole, dětem, učitelům, rodičům,

prostě celé té komunitě, která v té škole existuje. To je to gró, že jo. Ale je potřeba počítat s tím, že to rozhodně tak lehké není.“

Paní učitelka z HK

Pohlaví: žena

Otázka: Vnímáte již teď nějaké změny u žáků?

„U třetáčku se strašně zlepšili. Minulý rok jsme srazili lavice, to, že srazit lavice nemusí být, nemusí to být zrovna skupinová práce, ale je dobré vysvětlit, proč je to pro ně lepší, teď jsme do té třetí třídy, chcete takhle pracovat, nebo nechcete? Tak všichni nakonec přišli na to, že ano a já jsem z nich pak tyhle ty návyky jako mohla vytáhnout. Na základě zkušeností, když pracujeme ve skupině, pracujeme líp a dokonce s nadšením a dokonce ve skupině.

To není o návyku, všichni se takhle prolínají, oni vše dokáží tohle analyzovat, ne že tím, že se je naučí odříkávat, ale to máme z pohádek, z toho jak žijí. Oni pak zjišťují, že jim to k něčemu ty návyky opravdu jsou. A s tím lídrem jsem začala šetřit, že ono lídrovství jako takový, se úplně naučit nedá, že prostě ten člověk má nějaké fluidum, nějaké charisma. Nemusí být každý lídr, ale proč by neměl, ale mít tyhle ty návyky, když ty návyky mu usnadňují život, a budou mu odmala korigovat život až po dospělost. A oni se tam lídři jakoby klubou, takže když tam jste v tom vajíčku a oni to dokáží, jakoby analyzovat, někdo pro ně třeba lídr ničím nebyl, no jo. Kuba je teď lídr na čtení, ne že umí číst nejlépe, ale on nosí ty knížky a nadšeně o nich mluví, takže ono to nadšení z knížek a vyprávění, co se tam stalo, to je fakt jakoby ten lídr je. Ale začal si tím získávat mysl a srdce od těch kamarádů, přišel jakoby poslední. Ale opatrně zacházet s tím slovem lídrem, aby to nebylo jako, že se to používá to slovo nevím, jestli to já dobře chápu, byly jsme svědky třídy...“

Pan ředitel FranklinCovey

Pohlaví: muž

Otázka: Doplnění komentáře ke slovu lídr...

„Já jestli k tomu mohu komentář, tak samozřejmě my s tím bojujeme, když prostě přijdeme do nějaké školy I ve mně je lídr, tak začnou obracet oči, co nám to tady namachrovaný borec přišel něco vyprávět. Čili my to víme, zatím jsme neměli nějakou, nikdo nám neporadil, i VE MNĚ JE VEDOUCÍ. I Ve mně je manažer. Abychom to mohli přeložit, vedu sám sebe, což byla také jedna z variant, jsem schopen vést sám sebe. Máme ty licenční podmínky, my jsme museli zachovávat i barvy, museli jsme strašně složitě vysvětlovat, že vlastně v češtině, je to o slovo navíc, I ve mne je lídr, tak to je The Leader in me. Tak jsme jim museli tohle to vysvětlovat, proč to tak je.“

Pan ředitel z HK

Pohlaví: muž

Otázka: Probíhá již nějaká evaluace výsledků zavedení programu, jeho hodnocení a měření?

„Určitě bychom to nějak zjišťovat chtěli, to my zájem na tom máme, abychom si to ověřili. Ale přiznám se, že zatím jsme se nedostali k tomu, ale předpokládám, že FrancelinCovey , vytvoří nějakou metodu, jak měřit, to že třeba děti, jsou sebevědomější, že se naučili více diskutovat že si naslouchají atd. Já ještě bych mohl, jak jsme spolu seděli, k tomu dospěli... Já jsem tady 29 let. Dlouho ta škola z mého pohledu byla zaměřená na výsledky a úspěch u zkoušek...“

Paní učitelka z HK

Pohlaví: žena

Otázka: Doplnění komentáře k předchozí otázce, jestli jsou již viditelné výsledky, měření?

„Hustíme to do nich, chováme se k nim tak, chceme to po nich, ale já to nevidím ty výsledky, mně se to furt zdálo jako málo, teprve když přijde někdo cizí, když on se na to podívá a když oni mi to tak řekli, že nezažili takovou třídu, která by tak spolupracovala. No jsou tam Ukrajinci, je to taková skvadra, tak si člověk řekne, že něco děláme dobře.“

Pan ředitel z HK

Pohlaví: muž

Otázka:

„Málo se diskutovalo, cítili jsme absenci skupinové práce, a najednou jsme zjistili, že existuje program, který vlastně jako by přímo zapadl do té skládačky, která tohle to řeší a tak jsme to zkusili. Musím říct, že ty výsledky, jako já jsem optimista, my je opravdu vidíme, že ty děti... Já jsem to říkal, existuje žákovský parlament. Dlouho to bylo takové pasivní, který jsme si spíše jako my vymysleli, děti tam seděli a chodili, člověk je tam nějakým způsobem strkal, dneska už aspoň z mého pohledu, jsem se tam byl podívat a tam jsou děti ze třetí třídy, čtvrté třídy, kteří fundovaně diskutují, řeší problémy, umí říct, co by chtěli, to nám chybělo.“

Příloha č. 2 Pracovní listy z volnočasové aktivity 7 návyků

7 návyků Vám může pomoci:

- Získat kontrolu nad vlastním životem.
- Zlepšit vztahy s kamarády.
- Lépe se rozhodovat.
- Vycházet s rodiči.
- Být šťastný.
- Určit, čeho si ceníte a na čem vám nejvíce záleží.
- Udělat více za kratší dobu.
- Získat větší sebedůvěru.
- Nalézt rovnováhu mezi školou, kamarády a vším ostatním.

Návyk 1: Bud' proaktivní

Jsem zodpovědný člověk. Přebírám iniciativu. Sám se rozhoduji, jaké budou mé činy, postoje a nálady. Za své špatné činy nekladu vinu druhým. Dělán správné věci, aniž jsem o to žádán, dokonce i když se zrovna nikdo nedívá.

Návyk 2: Začíněj s myšlenkou na konec

Plánuju dopředu a stanovuji si cíle. Dělán věci, které mají smysl a mohou něco změnit. Jsem důležitým členem třídy a sám se podílím na poslání a vizi školy.

Návyk 3: To nejdůležitější dávej na první místo

Nejvíc času věnuju věcem, které jsou nejdůležitější. To znamená, že odmítám věci, o nichž vím, že bych je neměl dělat. Stanovuji si priority, vytvářím časový plán a dosahuji svých cílů. Jsem ukázněný a dovedu si rozvrhnout práci a čas.

Návyk 4: Myslím způsobem výhra-výhra

Vyvažuji odhodlání dosáhnout toho, co chci, s ohledem na to, co chtějí druzí. Ukládám na „citové konto“ druhých. Když vznikne konflikt, hledám „třetí alternativu“. Hledám způsoby, jak být dobrý občan.

Návyk 5: Nejdřív se snaž pochopit, potom být pochopen

Naslouchám názorům a pocitům druhých lidí. Snažím se vidět věci i z jejich hlediska. Poslouchám druhé, aniž bych jim skákal do řeči. Sebejistě vyjadřuji své názory. Když s někým mluvím, dívám se mu do očí.

Návyk 6: Vytvářej synergii

Cením si předností druhých lidí a učím se od nich. Dokáži pracovat ve skupině, a to dokonce i s lidmi, kteří jsou jiní než já. Pátrám po tom, jak ostatní řeší problémy, protože vím, že ve spolupráci s druhými dokážeme najít lepší řešení než každý sám. Jsem pokorný.

Návyk 7: Ostří pilu

Dbám o své tělo tím, že se správně stravuji, cvičím a dostatečně spím. Trávím čas s rodinou a kamarády. Učím se různými způsoby a na různých místech, nejen ve škole. Umím si najít čas na smysluplnou pomoc druhým.

Návyk 1: Bud'te proaktivní

- Sebeuvědomění – Jaký jsi? Co máš rád a co rád děláš? Kdy se cítíš dobře?
- Začít u sebe – Co můžeš dělat jinak? Jak můžeš něco zlepšit?
- Proaktivita – Rozmysli si, co chceš a podle toho jednej.
- Odpovědnost - Dokážeš to!

Návyk 2: Začínajte s myšlenkou na konec

- Myšlenka na cíl – Čeho chceš dosáhnout? Co chceš získat?
- Představa – Jak by to mělo vypadat?
- Postup – Jaké kroky můžeš podniknout?
- Poslání – Sepiš nebo namaluj představu o své budoucnosti.

Návyk 3: To nejdůležitější dávejte na první místo

- Důležité věci- Co je pro tebe důležité?
- Úkoly – Jaké jsou tvé úkoly ve škole, doma, mezi kamarády?
- Plán – Co budeš dělat a kdy?

Návyk 4: Myslete způsobem výhra – výhra

- Citové konto – Jak se chováš k druhým? Jak se druzí chovají k Tobě?
- Odvaha – Jak můžeš říct to, co cítíš, co si myslíš?
- Ohleduplnost – Jak můžeš udělat druhým prostor?
- Výhra – výhra – Co je výhra pro tebe a co pro druhé?

Návyk 5: Nejprve se snažte pochopit, potom být pochopeni

- Naslouchat ušima – Co říká někdo druhý? Můžeš to zopakovat?
- Naslouchat očima – Co dělá někdo druhý, když na tebe mluví?
- Naslouchat srdcem – Rozumíš tomu, co druhý říká a jak se cítí?

Návyk 6: Vytvářejte synergii

- Jsme odlišní – Co umíš ty? A co tvoji kamarádi, nebo dospělí kolem?
- Ochota – Chcete společně něco řešit?
- Společné nápady – Jaké jsou tvoje nápady a jaké jsou nápady druhých?
- Třetí alternativa – Co vymyslíme společně?

Návyk 7: Ostřete pilu

- Pravidelně cvičit, jíst dobré jídlo a odpočívat
- Pravidelně číst, vyprávět si, hledat nové informace
- Rozvíjet přátelství
- Pečovat o duši

Pracovní list č.4

I am a responsible person. I take initiative. I choose my actions, attitudes, and moods. I do not blame others for my wrong actions. I do the right thing without being asked, even when no one is looking. I am the leader of me.
Jsem zodpovědný člověk. Přebírám iniciativu. Volím si mé jednání, postoje a nálady. Neobviňuji druhé za mé špatné konání (jednání).
Dělám správné věci bez žádání, i když se nikdo nedívá. Jsem lídr sebe samého.

Draw yourself being proactive.
proactive.
Nakresli sebe proaktivního.

Draw a picture of you not being proactive.
Nakresli sebe neproaktivního.

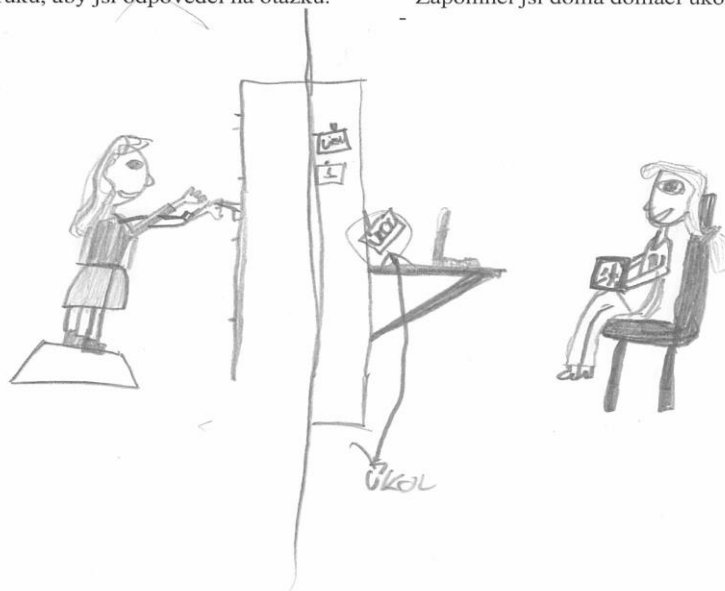
Pracovní list č. 5

Proactive
Jsem proaktivní.

Example: Raised your hand to answer a question.
Zvedl jsi ruku, aby jsi odpověděl na otázku.

NOT Proactive
Nejsem proaktivní

Example: Forgot your homework at home.
Zapomněl jsi doma domácí úkol.



Think of ways you have been proactive at school. Write or draw them in the brainstormer.
 Přemýšlej nad činnostmi, kdy jsi byl proaktivní ve škole. Napiš nebo je nakresli do brainstormingu.

Brainstorming:

Rozdávám pracovní listy, Hlásím se, Připravuji se na hodinu,
 Smývám tabuli, Pomáhám Dobře se učím, Uklízím po sobě

EXAMPLE: Zdravím

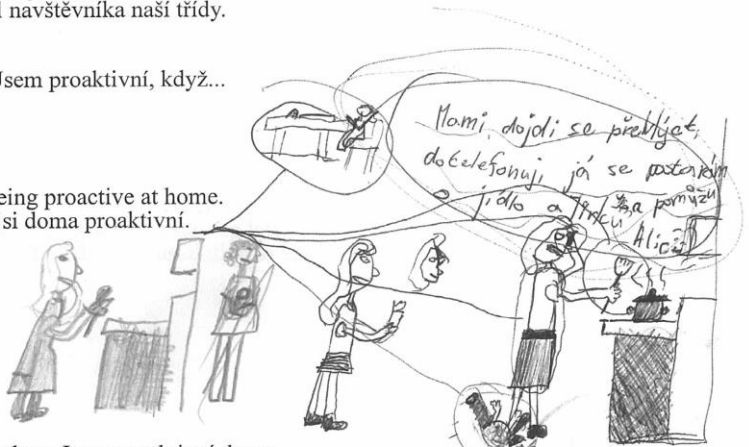
I greet the visitor to our classroom.

Pozdravil jsem a přivítal návštěvníka naší třídy.

I am proactive when... Jsem proaktivní, když...

SPORTUJI
UKLÍZÍM
UČÍM SE

Draw a picture of you being proactive at home.
 Nakresli obrázek, když jsi doma proaktivní.



I am proactive at home when: Jsem proaktivní doma,

když: POMÁHÁM S JÍDLEM, UKLÍZÍM, ZBYTČEK NE SE
NE ROZCÍLUJI

Pracovní list č. 6

HOMEWORK

DŮ:

co vše plníš při přípravě ke spánku

Dny /Aktivity	Uklidit špinavé šaty	Vyčistit si zuby	Vykoupat se (OSPŘEHOVAT SE)	Zajít si na záchod	20 minut si čist (a více)
Pátek	✓	✓	✓	✓	✓ X KOPKA
Sobota	✓	✓	✓	✓	✓
Neděle	✓	✓	✓	✓	✓
Pondělí	✓	✓	✓	X	✓
Úterý	✓	✓	✓	✓	✓
Středa	✓	✓	✓	✓	✓

Have you ever tried to stay up past your bedtime?

Zkusil jsi někdy zůstat vzhůru pozdě po večerce?

Draw a picture of what you do when you stay up late.

Nakresli obrázek, co jsi dělal, když jsi zůstal dlouho vzhůru do noci.



Napiš 3 věty o tom, co jsi nakreslil.

DOMÁCÍ ÚKOL!!!

Pracovní list č.3

This is a **Stop and Think Chart**. It helps you stop and think before you act.

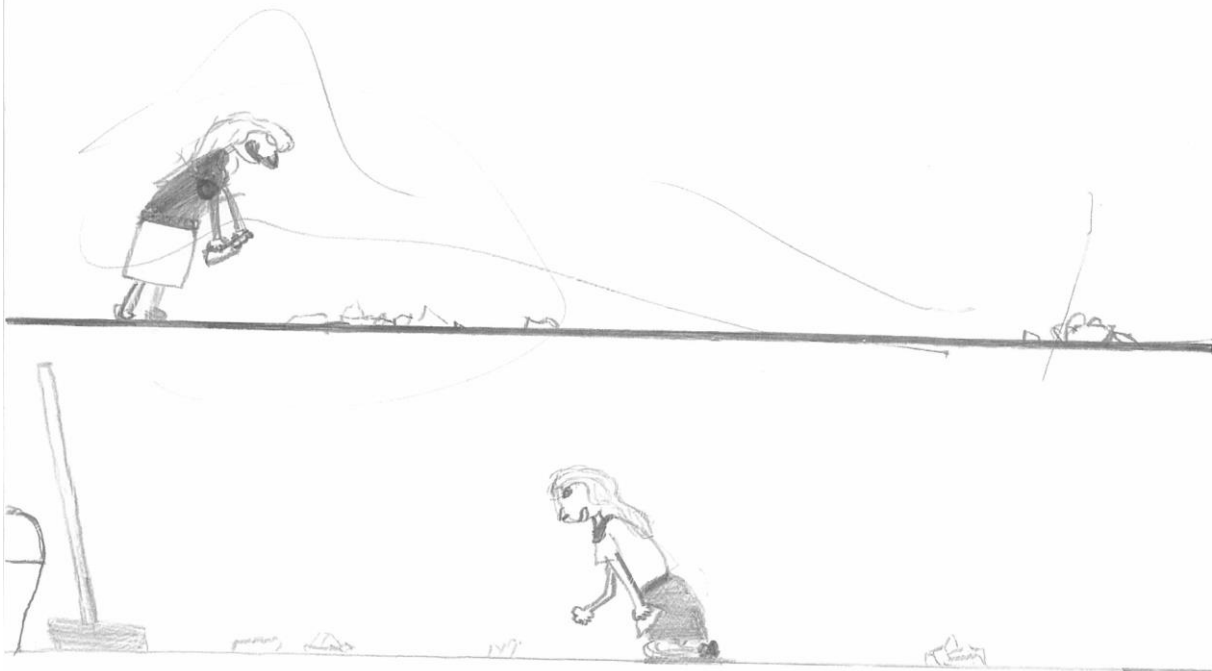
Tohle je graf Zastav se a přemýšlej graf. Pomůže ti se zastavit a přemýšlet než začneš jednat.

Your teacher is not happy. Tvůj učitel není šťastný.
The room is messy. Ve třídě je nepořádek.

Stop and think. Zastav se a přemýšlej. ----->>>>>

You help out by cleaning. Pomůžeš s úklidem.

Draw a picture of you being a leader and cleaning up papers on the floor.
Nakresli obrázek tebe jako lídra, který uklidí papíry na podlaze.



DOPOVIDĚJ SI S NĚKÝM O TOM,
JAK SE POZNÁ DOBRÝ ČLEN TÝMU A
JAK SE POZNÁ ŠPATNÝ ČLEN TÝMU.^{SKOPING}

CO DĚLAJÍ?

JAK SE POZNÁ DOBRÝ ČLEN:

MÁMA:

TÁTA: *Prémijšlí - všech mávších, maslouchá*

JAK SE POZNÁ ŠPATNÝ ČLEN:

MÁMA:

TÁTA: *je káidavý, chce aby vše bylo tak, jak chce on.*

DEJ: *POPŘEMÝŠLEJ KTERÉ TŘÍVĚCI TI JDOU OPRAVDU DOBŘE.*
TANEC, ČTENÍ, NAŠTVÁNÍ SE

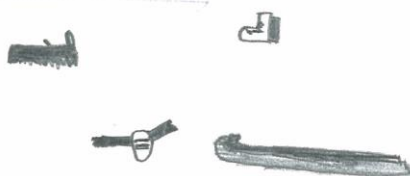
2. DÚ:

2. [♥] Obrázek přání



• Maminčin obrázek přání

Set na Ski Alpy



• Tatinkův obrázek přání

Co bych mohla udělat pro toto? ↗ ↖

♥ - být v tanečním klubu

• - Já nic

My Learning Goals



I find Ne popkést vystoupení ~~na 4 na výkon~~ one of my challenges and would like to develop this.

My Goal

I will Soustředit se na hodnocení,

Here is a picture of me achieving my goal.



Teachers: Links to Common Core: _____

• 1. NÁVYK - Budte proaktivní (odpovědnost máte vy)

Když se někdo nudí, ptáme se: „A co s tím uděláš?“

Neseme si odpovědnost za svůj vlastní život, za to, zda se bavíme, nebo nudíme, zda jsme šťastní, nebo nešťastní.

Návyk číslo 1 - Přestaneme se tvářit, že jsme oběti.

Pamatuj! „Zaujmout proaktivní postoj znamená odpovědně, aktivně a tvůrčím způsobem jednat ve prospěch toho, co považujeme za důležité.“ (John Townsend, Děti a hranice)

Otázky pro děti:

Nudíš se někdy? ANO NE

Pokud ano, co s tím můžeš udělat?

Učarovat se například čtením knihy.

Úkoly pro děti:

1. Až se budeš nudit, udělej něco hezkého pro někoho jiného (jako Viktorín pro Alenu).

Dokázal jsem to: ANO NE

Datum: 16. 7.

Popis situace:

Mámě jsem pomohl spravit stůl.

2. Zkus udělat něco, co tě vždycky děsilo. Najdi si nového kamaráda, přihlas se ve škole, umyj záchod.

Dokázal jsem to: ANO NE

Datum:

Popis situace:

Stále je se bojím smaj

3. Až tě příště něco naštvě nebo rozzlobí a budeš chtít říct něco hrubého nebo sprostého, drž jazyk za zuby a neudělej to.

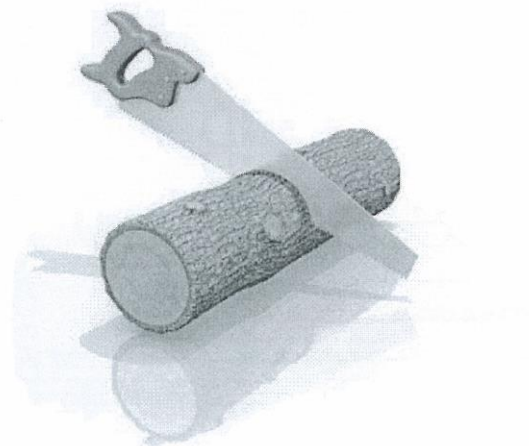
Dokázal jsem to: ANO NE

Datum: 14.2.2014

Popis situace:

Brácha mě naštvě. Nevím, jak jemu mu.

7. návyk: Ostřete pilu



Představte si, že při cestě lesem uvidíte člověka, jak s velkým nasazením podřezává strom.

"Co to děláte?" zeptáte se ho.

"To je snad jasné, ne?" odpoví vám poněkud nenaloženě a ve spěchu. "Kácím strom."

"Vypadáte hrozně utahaně! Jak dlouho se s tím moříte?"

"Přes pět hodin. Už toho mám fakt dost. Je to děsná dřina."

"Tak proč si nedáte na pár minut padla? Mohl byste si alespoň naostřit pilu.

Určitě by vám šla práce líp."

"Na to nemám čas. Mám moc práce." [Covey, 2008/s279]

Návyk 7 znamená dopřát si čas "naostřit pilu". Tento návyk zastřešuje zbývajících šest návyků, protože bez něj by je nebylo možné využívat. [Covey, 2008/s279]

Čtyři dimenze obnovy sil: [Covey, 2008/s280]

- **fyzická:** tělesné cvičení, výživa, zvládnání stresu
- **společenská:** služba, empatie, synergie, vnitřní jistota
- **duchovní:** ujasňování hodnot a závazků, studium a meditace
- **mentální:** četba, představivost, plánování, psaní

zdroj: Covey, S. R. *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Management Press. Praha 2008. ISBN 978-80-7261-156-0.

SKUŠELÝ SPOLUŽÁK

JE : ?

- STAROSTLIVÝ
- ZODPOVĚDNÝ
- KE VŠEM SE
CHOVÁ HEZKY
- PŘÁTELSKÝ

CO ŘÍKÁ : ?

- MŮJ SLUŠNĚ
- DĚKUJI, PROSÍM, JAK SE MÁŠ,
AHOJ (NASHLEDANOD), PRO MIŇ,
...CHCEŠ POMOCT?

CO DĚLÁ : ?

- POMÁHÁ OSTATNÍM
- SDÍLÍ
- PRACUJE SVĚDOMITĚ
- DĚLÁ TO NELEPŠÍ / SPRÁVNĚ
- POZVE NĚKoho DO TÝMU

Lídři umí užít svého talentu a své síly k vyřešení problému.

Kdo může být lídrem?

Lídrem se můžeš být i ty!

What are some of the toys
you like to play with?
S jakými hračkami si rád hraješ?

What are some books
you like to read?
Které knihy rád čteš? *OD JACQUELINE WILSONOVÉ*

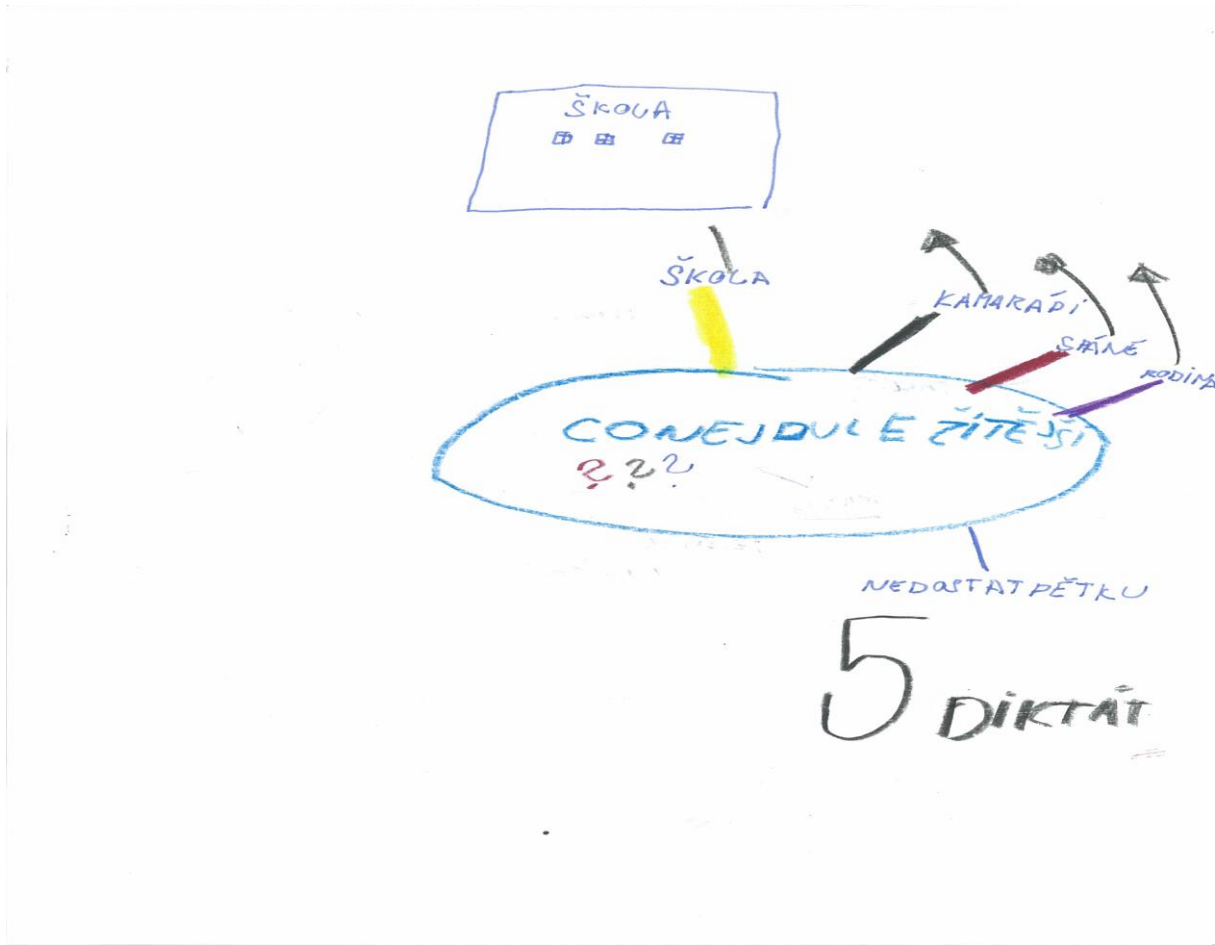
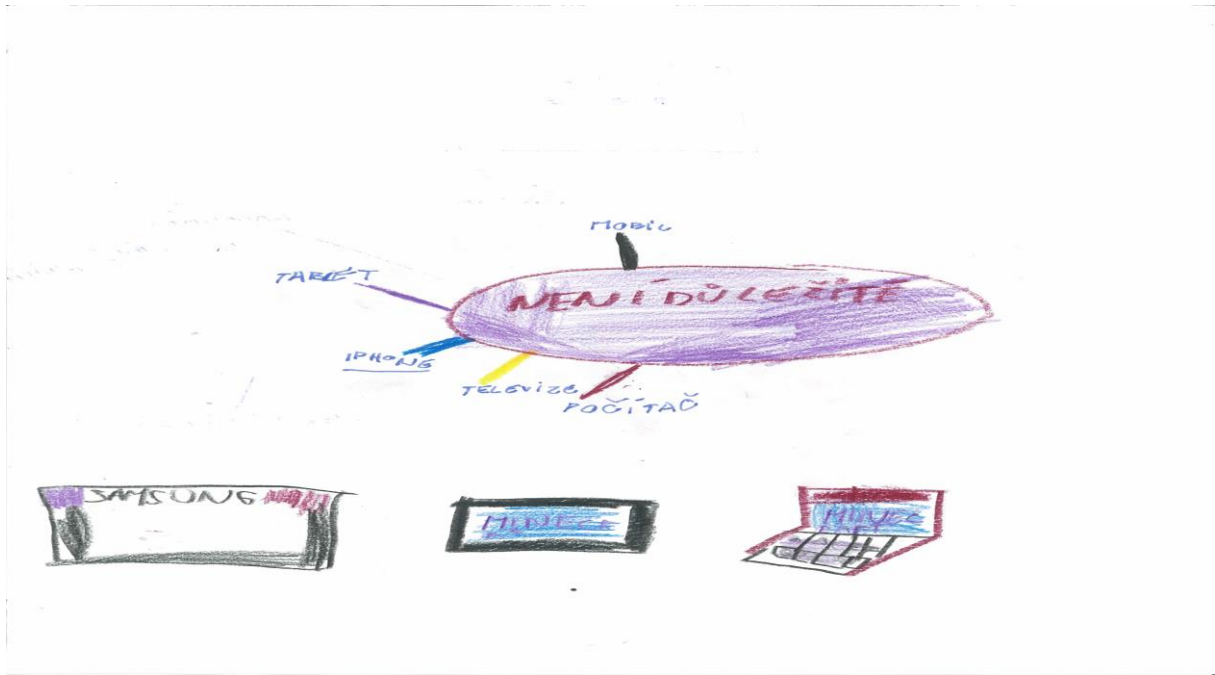
Write the name of the toy or the book and draw a picture of it
Napiš název hračky nebo knihy a nakresli jejich obrázek.



Jacqueline Wilsonová - Miláčkovi

Když si *dopřeš* s *knížkou* hračkou, kdo ji vrátí na místo?

Já, když zapomenu tak máma.



ČÁST II:

Doplň do prázdných míst jména lidí, které znáš. Pokud nebudeš moci vymyslet nikoho, kdo by se hodil, napiš jméno nějaké známé osobnosti.

1. Kdybych se někdy ztratil/a, doufám že budu s MATESEM
2. Kdybych někdy trénoval/a basketbalový tým, chtěl/a bych EDU MARIÁ za jednoho ze svých hráčů.
3. Kdybych se přestěhoval/a do nového města a potřeboval/a bych tím městem provést, chtěl/a bych být s MISMA.
4. Kdybych se přihlásil/a do soutěže o nejlepší plakát, chtěl/a bych mít ADAMA R ve svém týmu.
5. Kdyby se mi porouchalo rádio, chtěl/a bych mít TATU nablízku, abych ho/ji mohl/a požádat o pomoc.
6. Jako svého partnera při šipkované chci mít MATESE.
7. Jako svého partnera v tenise chci HONZU.
8. Kdybych pracoval/a na nějakém vynálezu, chtěl/a bych, aby mi pomáhal ADAM.
9. Určitě chci mít MAMU ve svém diskusním kroužku.
10. Kdybych založil/a kapelu a potřeboval/a sehnat muzikanty, doufám, že by se k nám připojil také FANDA.
11. Aby byla na večírku zábava, vždycky pozvu FILIPA.
12. Kdybych potřeboval/a poradit s problémem, určitě bych požádal/a ADAMA.

DŮ: POPOMÍVÍ DĚJ SI SNĚKÍ MOJÍM JAK SE POCÍMÁ DOBRÝ ČLENTÝM⁰ AVAK SE POZNAŠ PÁ-

NY ČLENTÝM P.

CO DĚLÁM

DOBRY ČLENTÝM	ŠPATNY ČLENTÝM ⁰
MÁ CÍL	ZLOBÍ
NASLOUCHÁ	DĚLÁ POUK
NĚ UMÍ JE NÁČMOCY	DĚLÁ ŠPATNĚ VĚC
POSLOUCHÁ	NEPOSLOUCHÁ
JE POSLUŠNÝ	

JE:
MILÝ
PŘÁBOLSILÝ
K A VŠECH
SECTHNA
HECCY
ZODPOVĚDNÝ
STROSTLIVÝ

SKVĚLÝ
SPOLUČÁČ

CO ŘÍKA:
HLUVI SLUŠNĚ
" PŘOMIŮ "

" DEKUJI "

" PRAŠIM "

" NAHOJ "

" NA SE MAM "

" CHCIŮ POMOCI "

COI
DĚLA:

- POMÁ HA OSTATNÍM
- SPÍLÍ
- PRACUJES VĚ DANI TĚ
- DĚ LA' TO NEJ LEPŠÍ
- P O E V E .

€uro
\$

Příloha č. 3: Vliv 7 návyků přesahující školní prostředí.

Email od paní R. (celé znění emailu je z důvodu důvěrných informací skryto)

Paní R.:

PS: Víte, fakt, že několik dětí se vydalo za paní starostkou, je pro Vás vynikající vizitkou.

Myslím, že je to jasná ukázka toho, že jste fakt dobrá. Ty děti se nebojí, umějí komunikovat, chtějí řešit problémy, které se jim zdají být důležité, dokonce mají návrh řešení (!) a ví, na koho se v obci obrátit. To je Vaše zásluha, možná něco ze 7mi návyků v praxi?:-)

Příloha č.4 Záznamy o práci v zájmovém útvarů 7 návyků

Razítko školy
(podlouhlé)

Základní škola a mateřská škola, Praha - Sítnec, Ke Smíchovu

Titul:

Záznamy o práci

~~ve volitelném předmětu~~
~~v nepovinném předmětu~~
v zájmovém útvaru*)

7 výtvarná

Školní rok 2013 / 2014



Mgr. Jana Prošná

ředitel(ka)

Lenka Havelová

vyučující

*) Někdy se škrtněto

číslo: 4022/02-002

013

17.1.2014



Den a měsíc	Pracovní program	Poznámky	Podpis vyučujícího
19. únor	Uznání a program 7 návyků. Pracovní 7 návyků. Kamarádi ke zvládnutí úkolů.	Domácí úkol: dotazník - učení.	Štefánek
27. únor	1. návyk: Různé praktické. Odpovědnost proč my? Jaký je můj styl učení?	Učební portfolio Co je to být chytrý?	Štefánek
6. března	2. návyk: Začínáme s myšlenkou na konec. Učíte-li si plán. 6l - 3 měsíce.	Domácí úkol: Kurzovní plán.	Štefánek
13. března	3. návyk: To nejdůležitější děje se na úrovni reaktivní praxe / reaktivní praxe. Úroveň.	Kurzovní učeb. Děj po - praxe	Štefánek
20. března	Učovací praktického postupu se podrobně. Člověk praktického kůže: ukázkami se ke zvládnutí.	Domácí úkol: aktivní aktivita.	Štefánek
27. března	4. návyk: Možnosti zpřístupnění výuky - výuky. Každý může zvládnout. Role-play.	Domácí úkol: Stručně přehledně	Štefánek
3. dubna	5. návyk: Nejprve se snažíme pochopit, pak se to pochopíme. Navrhovat, poté realizovat.	Domácí úkol: Co je to dobrý výukový plán?	Štefánek
10. dubna	6. návyk: Vytváříme synergii. Učební dovednosti více.	Domácí úkol: Více praxe do výuky.	Štefánek
24. dubna	6. návyk: Co je to synergia? Učební učeb. maturitní úroveň - tzv. učební, spolupráce.	Diplomové portfolio - kurzovní DČ.	Štefánek
15. května	7. návyk: vstříbně svou práci DVD, příloha 7 návyků.	Domácí úkol: pro svou práci učeb. plán?	Štefánek
22. května	7. návyk: vstříbně svou práci příloha, práce.	Reflexe DČ.	Štefánek
29. května	Učební učeb. plán 7. návyk. Dobrá učební učeb. plán.	Učební učeb. 7 návyků a práce.	Štefánek
5. června	Učební učeb. plán spolupráce? příloha, učeb. plán.	Učební učeb. plán návyků.	Štefánek



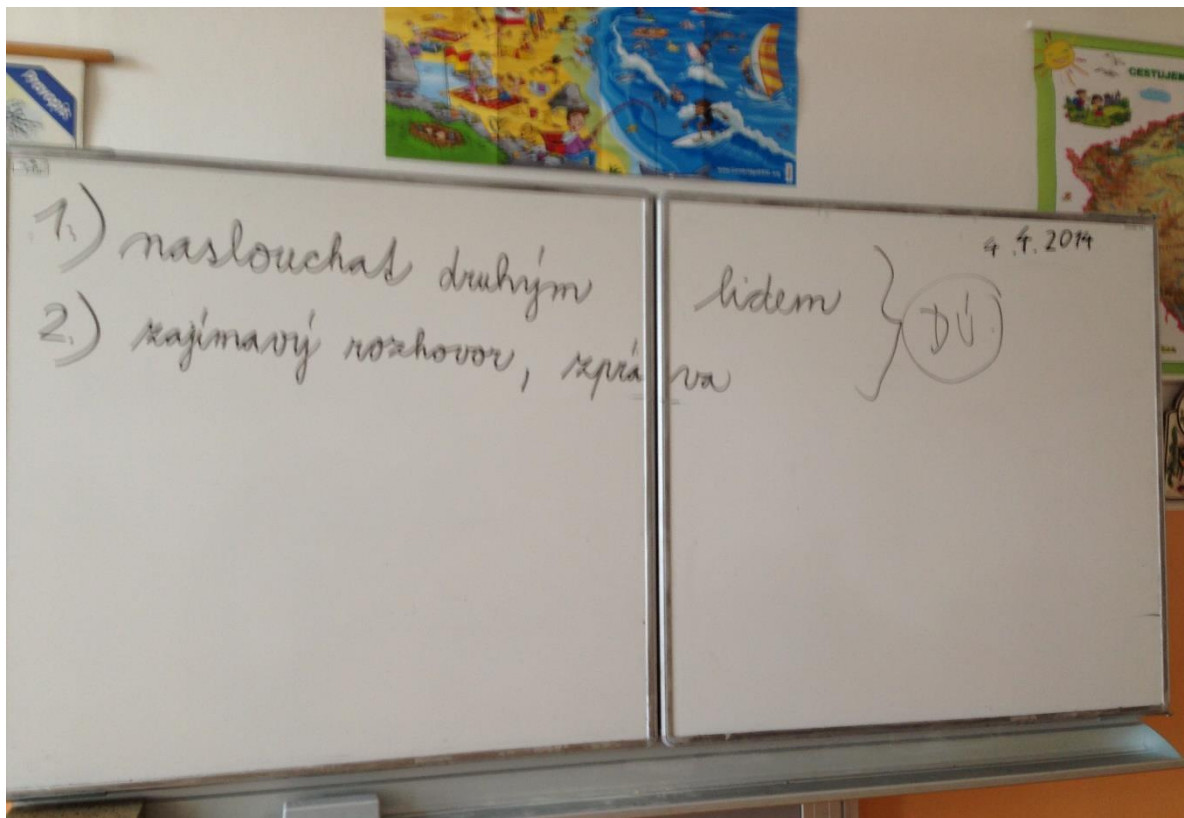
Příloha č. 5 Fotografie z volnočasové fotografie



Popis fotografie: kniha 7 návyků šťastných dětí a portfolia žáků



Popis fotografie: záznam průběhu lekce s aktivitou Co mě činí šťastným /šťastnou?



Popis fotografie: DÚ zaměřený na návyk č. 5

Příloha č. 6: Posttest – vzor

Jméno a příjmení:

Pohlaví (zakroužkuj): chlapec dívka

Věk:

Absolvoval/a jsem volnočasovou aktivitu 7 návyků (zakroužkuj): ano ne

1.) Jak často používáš tato slova:

	často	někdy	málo	nikdy
zkusím to				
já už jsem prostě takový				
s tím nemohu nic udělat				
musím				

nemohu				
pokazil jste mi celý den				
nedovolím, aby sis na mně vyléval svou špatnou náladu				
udělám to				
mohu být lepší				

2.) Zakroužkuj:

Umím plánovat

ano někdy neumím

Příloha č. 7 na CD:

Prezentace 7 návyků v rámci čajovny ve škole