

Ranné kruhy vo vyučovaní

Krátky sprievodca rannými kruhmi
a nenásilnou komunikáciou



Úvod

Koľkokrát ste prvých 15 minút z vyučovacej hodiny strávili miesto vyučovania svojho predmetu klábosením so žiakmi, ktorí sa chceli s Vami a spolužiakmi podeliť o to, kde boli cez víkend, čo dostali na narodeniny, posťažovať sa na množstvo úloh alebo na zlyhanie pri poslednom teste? Čoraz viac škôl zavádza tzv. ranné kruhy v triedach ako alternatívu k triednickým hodinám. Možno len začínate a ešte nevíete ako na to. V rukách držíte malého sprievodcu ako na to, na čo nezabudnúť, čomu sa vyhnúť, čo pripraviť a pod.

Keď sme obaja učitelia začínali s rannými kruhmi ako triedni učitelia s našimi šiestakmi a ôsmakmi, bolo to náročné obdobie, hádky, prekrikovanie i sankcie. Mali sme na to dlhé roky, každý jeden deň, aby sme sa to naučili: stretávať sa v nenásilnom duchu priateľstva, humoru, radostí i strastí. Postupne sme ich implementovali aj do vyučovacích hodín pri skupinovej práci, kombinovali sme ranné kruhy dvoch tried naraz, zaviedli sme večerné kruhy na spoločných sústredujaniach. Neskôr sa žiaci naučili vďaka tomu preberať na seba viac zodpovednosti za svoje konflikty, pocity i potreby, naučili sa viesť si kruhy aj sami, prinášať sebahodnotenie namiesto známok a mnoho ďalšieho.

Bulletín o ranných kruhoch je ďalší v edícii inkluzívnych tém, ktoré Inlucentrum vydáva ako praktickú príručku na dobrodružnej ceste za inkluzívnym vzdelávaním. Vytváranie ranných ostrovčekov stretnutí žiakov a triednych učiteľov je zároveň snahou povýšiť medziľudské vzťahy a reflexiu do centra pozornosti školského vyučovania. Unikátom týchto ranných kruhov je aj filozofia Nenásilnej komunikácie (NVC) Marshalla Rosenberga. Pozícia učiteľa sa vonkoncom v tomto modeli práce neznižuje, skôr naopak. Namiesto pozície vodcu sa učiteľ stáva sprievodcom a facilitátorom vzťahov a komunikácie, čím výrazne posilňuje samoriadené učenie a spoločný rast.

Viktor Križo a Eva Kúdelová

Čo je ranný kruh?

- **10–15 minút neformálneho a jednoduchého stretnutia** „tu a teraz“ triedneho učiteľa so žiakmi, pričom táto aktivita je zaradená riadne do povinného rozvrhu každé ráno, napr. od 8:00 do 8:09 ešte pred začatím prvej hodiny (5 krát do týždňa, t. j. 45 minút týždenne = 1 akoby "triednická" hodina),
- **prinášanie každodenných radostí a starostí**, ranné naladenie skupiny pred učením,
- vzájomné zdieľanie pocitov a potrieb (ranná cesta do školy, zlé zaspávanie, konflikty z predchádzajúceho dňa, písomka na obzore a pod.),
- **postupné budovanie vzťahov** od pevnej štruktúry s pravidlami po väčšiu slobodu a zodpovednosť žiakov (samoriadené kruhy),
- priestor, kde hrajú hlavnú úlohu autenticnosť, dôvera a počúvanie (aj učiteľom), budovanie novej inkluzívnej kultúry školy,
- stretnutie, ktoré môže výrazne napomôcť vzťahom v triede, pravidlám, správaniu i učeníu.

KURZ

Webinár Ranné kruhy je súčasťou našej stálej ponuky. Prihláste sa, ak ich chcete zaviesť aj vo Vašej škole. inklucentrum.sk/kurzy

Akú rolu zohráva učiteľ?

- učiteľ má byť podľa C. Rogersa najmä:
 - i. **autentický** – hovorí o svojich pocitoch úprimne, je sám súčasťou kruhu,
 - ii. **empatický** – snaží sa porozumieť a nehodnotiť prežívanie ostatných,
 - iii. **facilitatívny** – uľahčuje komunikáciu a porozumenie všetkých,
- svojím prístupom vytvára bezpečné prostredie a dôveru medzi žiakmi,
- má trpezlivosť sám so sebou a svojimi žiakmi,
- ide vlastným príkladom svojou komunikáciou i činmi,
- hlavne pri začiatkoch pomáha prekladať výroky žiakov do reči nenásilnej komunikácie, zaujíma sa o ich pocity a potreby,
- spolupracuje so školským podporným tímom na špecifickej podpore žiakov v riziku.

„Ty si teda ale riadny blbec!“ (žiačka na adresu spolužiaka, ktorý ju urazil.) „Hnevá Ťa, keď Ti tak Martin hovorí a tak mu odpovedáš podobne. Martin, povedal si jej to, lebo máš s ňou aktuálne pokazený vzťah...“
— učiteľka pomenúva, čo vidí a vníma bez posudzovania

„Pán učiteľ, Andrea ide zase neskoro na naše ранné stretnutie!“ (rozhorčený žiak) „Si našťvaný, lebo by si bol rád, keby sme boli všetci spolu hneď od začiatku...“
— učiteľ prekladá výrok

Ako udržať disciplínu v kruhu?

- **Bezpečie** – na začiatku je veľmi dôležité trvať na dohodnutých pravidlách a strážiť ich dodržiavanie (aj s prípadnými sankciami), spočiatku je práca a komunikácia štruktúrovaná, učiteľ dáva slovo, používajú sa rôzne techniky, rituály a postupne sa prechádza k otvorenejšej a spontánnejšej interakcii;
- **Hovorí len jeden** – aby myšlienky každého mohli byť vyslovené a vypočuté;
- **Pravidlo zdvihnutej ruky** – pokiaľ treba skupinu stíšiť, môže učiteľ i ktorýkoľvek žiak zdvihnutím ruky požiadať o ticho a pozornosť. Spočiatku trvá skupine utíšenie dlhšie. Stíšenie skupiny je potrebné aj cielene trénovať;
- **Nekomentujem** – rešpektuje sa názor každého člena skupiny. Jeho vnímanie sa môže líšiť od iného, môže s ním iný nesúhlasiť, no napriek tomu sa vypočuje;
- **Právo nehovoriť** – je to hlboký prejav úcty. Keď položíme otázku skupine a žiaci odpovedajú, má každý právo sa aj nevyjadriť. Neposudzujeme to a nedovolíme to ani ostatným. Občas môžeme niekoho posmeliť k slovu;
- **Hovorím o sebe** – opisujem vlastné pocity a prežívanie. Ak chcem poukázať na správanie niekoho iného, ktoré sa mi nepáči, poviem napr. "Keď si zakričal na ňu, bolo mi to nepríjemné;"
- **Žiaci viac rešpektujú také pravidlá, na ktorých tvorbe sa podieľali** – v skupine môžu postupne pribúdať pravidlá vytvorené spoločne so žiakmi, napríklad pri spätnej väzbe žiaci upozornia, že stále pretrváva prekrikovanie: „Čo teda s tým chceme urobiť, aby to nabudúce bolo inak a lepšie?“

Ako rozvíjať komunikačné zručnosti?

- **Žiaci často nevedia vyjadriť svoje pocity**, rozlíšiť hnev, smútok, radosť, preto učiteľ spočiatku hlavne sám prekladá výroky žiakov do reči nenásilnej komunikácie, menej sa pýta, viac vyjadruje/odhaduje s tromi bodkami na konci: „...počujem, že si cestou ráno do školy zažil skutočné dobrodružstvo, muselo to byť náročné...“,
- na veľký papier môžeme vypísať všetky pocity, ktoré žiaci poznajú a opísať, pri akej situácii tento pocit zažívajú (nudím sa, keď niekto dlho rozpráva),
- dať žiakom k dispozícii kartičky s pocitmi podľa NVC a keď žiak rozpráva o svojom prežívaní, vyberie si z kariet príslušný pocit,
- pre učiteľov existuje tréning Nenásilnej komunikácie a pre žiakov rozličné aktivity, dokonca celý program zameraný na tréning v nenásilnej komunikácii.

„Moje najlepšie zážitky bol každý kruh po kruhu, kde sa riešila hádka.“

— piatačka

„Najlepšie je, že každý môžeme povedať, ako sa cítime.“

— piataček

„Na ranných pohodách si treba dávať pozor na prekrikovanie, urážanie, divé presadzovanie vlastných názorov, a celkovo si učiteľ musí udržiavať svoju autoritu.“

— žiak, anonymný dotazník

„Dá sa tam hovoriť o ťažkých veciach a spolužiaci ti vždy pomôžu alebo poradia.“

— žiak, anonymný dotazník

Štyri kroky nenásilnej komunikácie

Žiaci i učiteľ sa potrebujú naučiť štyri základné kroky Nenásilnej komunikácie, t. j. vedieť čo najpresnejšie popísať bez akéhokoľvek hodnotenia realitu, vyjadriť svoje pocity z veľkej palety pocitov, potreby, ktoré sa (ne)naplňajú, keď... a nakoniec vyjadriť prosbu, ak niečo potrebujem od druhých. Nenásilná komunikácia je skvelá aj na vyjadrenie ocenenia.

1

Pozorovanie – oko kamery: Čo vidím? Opisujem aké správanie vidím, ale ho nehodnotím (keď si povedal, keď si urobil, videl som, počul som...),

2

Pocity – aké pocity vo mne situácia vyvoláva (Cítim sa... Vadí mi.. Je mi neprijemné... Páči sa mi... Nepáči sa mi.. Hnevá ma... Znepokojuje ma... Som smutný, potešený....),

3

Potreby – z akých ne/naplnených potrieb moje pocity plynú, popis dôsledkov pozorovania a prežívania na moju situáciu (Pretože mi to spôsobuje...Chýba mi...Lebo to vo mne vzbudzuje...Vďaka tomu...),

4

Prosba – čo by som rád dosiahol, návrh riešenia situácie (Čo keby sme sa dohodli...Prosím Ťa, dalo by sa to spraviť....Navrhujem, aby sme nabudúce....).

Viac informácií k téme **nájdete aj v našom bulletin**: inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/11/Bulletin-Nenasilna-komunikacia.pdf



„Najprv som to vnímal ako trápny jazykolam učiteľa, do ktorého nás ťahal, ale neskôr som si proste všimol, že sme sa naučili rozprávať tak, aby sme si neubližovali a hádali sa rozumne.“

— deviataček

Ako klásť otázky? Od otázok k reflexii.

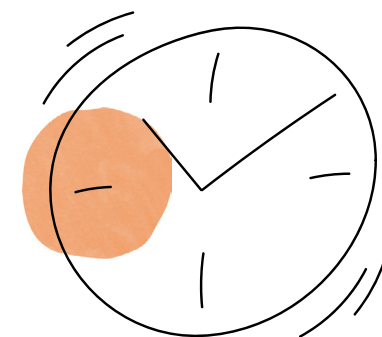
- je potrebné vyhnúť sa manipulatívnym a uzavretým otázkam („Páči sa Ti... Chcel by si... Je to náročné, keď... Súhlasíš s tým, o čom som hovoril...?“),
- začať otázku spôsobom, ktorý navedie žiaka odpovedať širšie: „Čo potrebuješ, aby si sa cítil na slovenčine istejšie? Prečo si to myslíš? Ktorý z jeho prejavov Ťa nahneval? Aká je Tvoja silná stránka? Čo by si ocenil na spolužiakovi?“
- učiteľ vytvára priestor, aby otázky mohli klásť všetci žiaci a nesústreďuje kladenie otázok na svoju osobu,
- kladenie otázok je pomocná barlička na začiatku, postupné pýtanie sa prestáva byť dôležité, dokonca až nežiadúce. Za otázkami je zvedavosť, požadujeme odpoveď. Postupne a cielene vytvárame prostredie na skutočné sebavyjadrenie žiakov formou, ktorá bude im vlastná a nie nami vyžadovaná/moderovaná.

„Pár krát som rannú komunitu viedol aj ja, keď som suploval. Prekvapilo ma, ako dokážu žiaci využiť priestor, stačí jednoduchá otázka a vzájomný rešpekt a desať minút je preč. A vo vás ostáva taký príjemný pocit naladenia do dňa, zastavenie sa.“
— riaditeľ

Ako zabezpečiť, aby sme neprekročili vyhradený čas?

- ranný kruh je miesto na zdieľanie, naštartovanie dňa, sú to krátke stretnutia,
- pokiaľ sa objaví konflikt, ktorý nemáme šancu doriešiť, dohodneme si so žiakmi **stretnutie počas dňa**,
- pokiaľ vyvstane niečo ťažké, náročné, osobné, odchytíme si žiaka po skončení kruhu **medzi štyrmi očami** a v prípade vážnosti sa poradíme alebo posúvame riešenie školskej psychologičke,
- **v kruhu sa nestihne vždy vyjadriť každý, najmä v začiatku**, keď sa žiaci učia počúvať sa, ale v istej forme je to možné, napr. si pomôžeme rôznymi technikami: práca v menších skupinách alebo dvojiciach a potom krátke spoločné zdieľanie cez „hovorcov“, intervaly 1-10, smajlíky, stred vesmíru, kreslenie na veľký spoločný papier, karty...

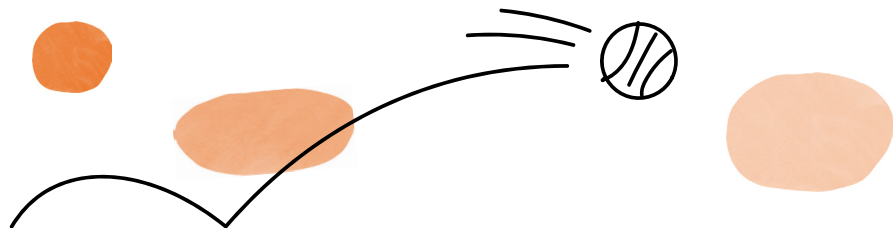
„Asi najdôležitejšie vnímam trpezlivosť. Prvé týždne sme v podstate iba trénovali disciplínu, bola som direktívna: všetci ukázali na prstoch, ako sa majú a potom som dala slovo vždy len 2-3 žiakom a na konci krátko ocenila, keď sa kruh podaril. Neskôr sme pridávali ďalšie techniky až to proste postupne začalo byť voľnejšie a chodila som si aj ja už na ranný kruh oddýchnuť, lebo som nemusela robiť bosorku, ale bol som príjemnou súčasťou kruhu.“
— triedna učiteľka



„Akože nie vždy sa ľudia dostanú k slovu.“
— žiak, anonymný dotazník

Techniky I.

- **Škálovanie** – „Na prstoch ukážte, ako sa dnes cítite, s akým nastavením začínate tento deň, ak 1 je najmenej, 10 najviac.“ Alternatíva môže byť **palec** (palec hore = super, stred = neviem, dole = zle), **postoj** (čím bližšie k zemi, tým horšie sa cítim). Pri skupinách 20 + odporúčame 1-5 prstov. Môžeme meniť stupnicu (napríklad dnes budeme známkovať svoje dojmy zo včerašieho výletu, jednotka je najlepšie, päťka najhoršie);
- **Karty** (napr. more emócií, karty s príbehom, ľubovoľné vystrihnuté obrázky) – položíme otázku a každý si vyberie kartu/obrázok, ktorý vystihuje odpoveď/pocit. Môžu aj viacerí zdieľať jednu kartu. Pokiaľ je málo času a skupina má náladu hovoriť, vyberieme 4 karty, rozmiestnime po triede a postavia sa k tej, ktorá im je blízka;
- **Loptička/hovoriaca vec/klobúk** – ten, kto ju drží, má slovo, keď dorozpráva, vezme si ju ďalší alebo ostáva v strede. Klásť otázku môže aj žiak;
- **Príbeh** – na jeden papier učiteľ zapisuje odpovede žiakov, každý povie slovo/vetu a žiak po jeho pravici pokračuje (môže ísť o konkrétnu tému, aj voľnú);
- **Tanec** – jeden žiak, alebo skupina žiakov si pripraví choreografiu pre spolužiakov ako takú rannú rozcvičku.



Techniky II.

- **Dve pravdy a lož** – každý napíše o sebe dva pravdivé výroky a jeden nepravdivý, ostatní hádajú, ktorý je lož;
- **Kto som** – každý napíše o sebe jednu vec, ktorú o ňom spolužiaci nevedia, papieriky losuje učiteľ (výhoda stráženia času, nemusí vylosovať všetky) a skupina háda, o koho ide. Iná verzia, keď na tabuli napíšeme meno človeka, jeden žiak stojí chrbtom k tabuli a otázkami k skupine sa snaží zistiť, koho meno je na tabuli (môžu odpovedať iba áno/nie);
- **Stred vesmíru/stupnica** – postavíme do stredu kruhu niečo, čo pripomína monument (ak máme málo miesta, môže byť okno monumentom a stupnica je cestička od dverí ku oknu), učiteľ alebo žiak povie výrok a každý sa postaví tak blízko k monumentu, do akej miery súhlasí s týmto výrokom.

„Človek sa môže porozprávať s ostatnými o skoro všetkom. V kruhoch sa dajú riešiť konflikty a mnoho iného.“
—žiak, anonymný dotazník

„Zo začiatku som sa veľmi bála, ako to vypáli, či to nenaruší vyučovanie, nedostanem sťažnosti od rodičov, nevzbúria sa učitelia. Nakoľko som však ponechala učiteľom veľkú slobodu v tom, ako budú s deťmi ráno tráviť čas a nechala som im veľa času sa to naučiť a netlačila som na nich, myslím, že to pomohlo, že sa to postupne udomácnilo v každej triede.“
—riaditeľka

Riziká

- **disciplína** – ide o proces, učiteľ postupne a v obmedzenej miere vytvára žiakom väčšiu a väčšiu slobodu a napomáha k zodpovednosti,
- **každý nie je vypočutý** – sú techniky, ako zabezpečiť, aby boli viacerí vypočutí, ale nakoľko sa deti stretávajú každý deň celý rok, postupne sa dostávajú na rad aj ostatní. Nemusí vždy každý hovoriť, je to tak v poriadku, je to proces. Spočiatku, keď štartujete, tak deti majú pretlak, lebo je to taký priestor, ktorý chcú využiť, ale postupne sa naučia, ako to efektívne využiť,
- **práca s tichom** – nie vždy prevláda v skupine uvoľnená nálada, alebo žiak dlhšie neodpovedá – netreba sa báť ticha, niekedy skupina iba potrebuje čas zaujať postoj, pozbierať odvahu, alebo len tak prežívať prítomnosť,
- **hĺbka obsahu** – ranný kruh nie je terapia, treba si dať pozor na prílišnú hĺbku najmä v začiatku, neviriť emócie, vyjadriť empatiu a citlivé témy jemne uzavrieť a následne vyhľadať radu alebo pomoc školskej psychologičky,
- **učiteľ ako komentátor a moralizátor** – ak učiteľ zamení rolu facilitátora za komentátora každého príspevku žiaka alebo chrlí neustále svoje morálne myšlienky a na všetko v dobrej viere reaguje, zahltí priestor. Ak to robí žiak, dá sa to citlivo reflektovať, príp. trieda mu dá spätnú väzbu,

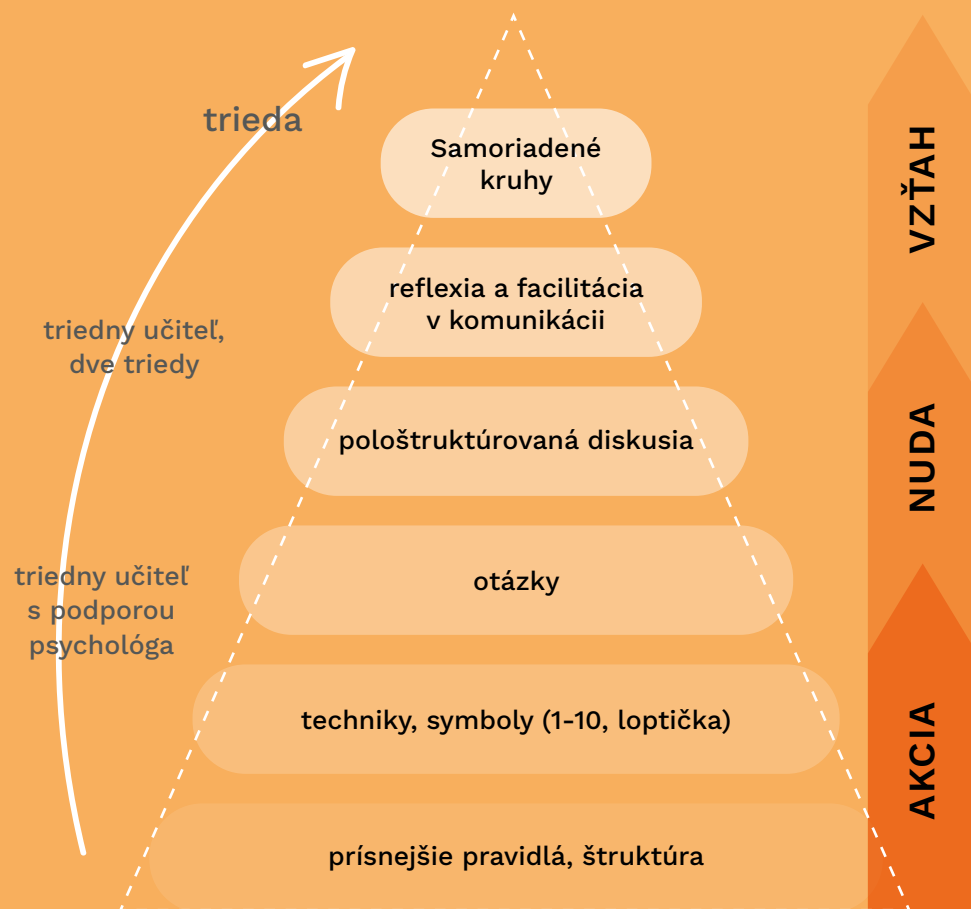
- **bezpečné prostredie** – existuje mnoho úrovní bezpečia medzi ľuďmi. Čím sa žiac cítia bezpečnejšie, tým sú ochotnejší riešiť konflikty, skúšať nové formy komunikácie, odhaľovať svoje pocity a tým pádom aj trochu riskovať a vychádzať zo svojej komfortnej zóny. Ak sa žiaci v rannom kruhu odmietajú navzájom rozprávať môže to svedčiť o hlboknej vzájomnej nedôvere, ktorú je potrebné učiteľom reflektovať.

KURZ

Webinár Mediácia žiackych konfliktov je súčasťou našej stálej ponuky. Prihláste sa, ak ich chcete zaviesť aj vo Vašej škole. inklucentrum.sk/kurzy



Vývoj ranných kruhov



Inkluzívne vzdelávanie pomáha plnému rozvoju potenciálu každého človeka

„Mala som skutočne náročných prvkov a tri mesiace sa mi nedarilo ich dať dokopy a naučiť ich počúvať sa. Až mi jedného dňa blikol skvelý nápad stretávať sa raz týždenne na rannom kruhu s deviatakmi a ich triednym. Pravidelné spoločné stretnutia prepukli vo fantastické medzigeneračné priateľstvá i mimo triedy, vytvorili sa dvojice starší – mladší, ranné stretnutia mali dynamiku, na žiakov sme zrazu boli dvaja učitelia – jeden facilitoval a druhý pomáhal s disciplínou.“

— triedna učiteľka prvkov

„Pristihol som sa viackrát pritom, že som bol nahneváný a na všetkých som bol hnusný, ale učiteľka mi pomohla počas ranného kruhu si to uvedomiť a otvoriť konflikt, ktorý som nedávno mal so spolužiačkou.“

— šiestak

„Milujem, keď mám možnosť sa porozprávať s ľuďmi, či je to dobré alebo zlé a zdieľať moje pocity alebo si vypočuť niekoho. Ranné kruhy prosté dávajú úsmev na tvár.“

— siedmačka

„Tento jazyk nenásilnej komunikácie bol pre mňa veľmi ťažký. Spočiatku som musel skôr mlčať, ak som chcel byť aspoň trochu nenásilný.) Najprv som robil veľa chýb, ale učil som sa to reflektovať v sebe a vracal sa k tomu aj so žiakmi. Neskôr sa mi dávalo vyjadrovať lepšie seba a po mnohých mesiacoch som dokázal pomáhať aj žiakom prekladať ich útočné výroky na porozumenie ich pocitom a potrebám. Je to zážitok vidieť následne žiaka, ako je odzbrojený a dojatý, keď mu vyjadrím porozumenie i nesúhlas bez toho, aby som sa mu vyhrážal poznámkou alebo ho kritizoval.“

— triedny učiteľ



K téme ranných kruhov sme pre vás pripravili aj videá — o princípoch ranných kruhov; ranné kruhy očami učiteľky a riaditeľky školy; a ako ich zavádzať. Všetky videá nájdete na našom youtube kanály: youtube.com/Inklucentrum

Zastrešujeme inkluzívne vzdelávanie

Inklucentrum — Centrum inkluzívneho vzdelávania je advokačnou, vzdelávacou a poradenskou expertnou organizáciou na celonárodnej úrovni v oblasti podpory inkluzívneho vzdelávania. Venuje sa podpore kvalitného a humanistického vzdelávania v školskom prostredí v prospech rozvoja potenciálu všetkých detí, rodín i zamestnancov školy. Poskytuje podporu, konzultáciu a vzdelávanie v akreditovaných programoch a workshopoch najmä pre pedagogických a odborných zamestnancov.

INKLUCENTRUM – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Hattalova 12, 831 03 Bratislava
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
KURZY: vzdelavanie@inklucentrum.sk
PORADŇA: poradentsvo@inklucentrum.sk

ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy

Iceland 
Liechtenstein
Norway  **Active
citizens fund**

Projekt 'Na ceste k inkluzívnemu vzdelávaniu' je podporený z programu ACF — Slovakia, ktorý je financovaný z finančného mechanizmu EHP 2014–2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Podpora Európskej komisie pri výrobe tohto diela nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža názory autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.



Nadácia 

ISBN 978–80–974157–7–8 ©2021–3 Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Autori publikácie: PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD.,
Mgr. Eva Kúdelová

Publikácia, ani žiadna jej časť, nesmie byť rozširovaná
bez súhlasu Inklucentra a autorov.