

CÍLE LEKCE

- ověří, zda v dané situaci uvažuje optimistickým či pesimistickým směrem
- vymezí rozdíl mezi optimistickým a pesimistickým smýšlením, porovnává výhody a nevýhody obou stylů

POMŮCKY

- animovaný příběh Tomíkova volba
- losy pro dělení do skupin (pracovní arch)
- řešení testu (pracovní arch)



1. Komunitní kruh. Vyučující pustí žákům animovaný film Tomíkova volba¹. Jde o příběh chlapce, který se potýká s problémy ve škole, jeho domácí prostředí je neutěšené, rodiče se hádají. Tom se rozhodne vylézt na střechu panelového domu a na okraji střechy přemítá, jak naložit se svým životem. Optimistické představy plné barev jsou v ostrém střihu smrtelného pádu a křiku. I tento obraz se ukáže býti představou. Kamera se navrácí na okraj střechy, kde se Tomík rozhoduje, zda skočí. V tomto místě je důležité, aby vyučující snímek zastavil (časová stopa 00:00:00 - 00:02:22).

Hodnotová reflexe

- *Vzbudil ve vás Tomíkův příběh nějaké emoce? Jaké?*
- *Pojmenujte, jaké pocity prožíval Tomík.*

2. Vyučující vyzve dobrovolníka, který převypráví příběh tak, jak ho vnímal.

3. Individuální práce. Tomíka čeká na okraji panelového domu zásadní volba. Jak se rozhodne? Úkolem každého žáka je dokončit příběh do svého pracovního sešitu. Formu necháme na volbě každého jednotlivce:

- vnitřní monolog,
- vyprávění,
- kresba,
- komiks.

Sdílení výsledků formou hlasitého čtení, případně galerijní prohlídka.



1. Skupinová práce. Dvě skupiny vzniknou podle výsledku zpracování předchozí aktivity – **optimisté** (optimistický závěr příběhu, tj. Tomík ze střechy neskočil) a **pesimisté**² (pesimistické očekávání). Skupiny pravděpodobně nebudou stejně velké, což nijak nevadí. Důležité je, aby každá skupina určila svého moderátora, který bude řídit diskusi uvnitř skupiny.

- Obě skupiny mají za úkol uvažovat nad životním stylem optimisty (skupina, která Tomův příběh ukončila optimisticky)/pesimisty (skupina pesimistického závěru) a analyzovat způsob daného myšlení. Hledat jeho pozitiva a negativa.
- Následuje sdílení výsledků obou skupin metodou **řízené diskuse** o optimistickém a pesimistickém způsobu myšlení.

METODICKÁ POZNÁMKA

Pokud celá třída zastává stejný postoj, pracují všichni společně v rámci řízené diskuse, vyučující může zastávat v roli „dávlova advokáta“ protichůdný názor.

¹ SZEMLOVÁ, Veronika. *Tomíkova volba* [on line]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2007 [cit. 2012-02-14]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=ulfZRmR-G2U>

² Žáky ubezpečíme, že závěry, které učinili v předchozí aktivitě, z nich nečiní výlučné optimisty či pesimisty. Šlo o jejich momentální rozhodnutí, a přestože v této aktivitě reprezentují jeden typ smýšlení, neznamená to, že je považujeme za jedince, kteří by nemohli smýšlet opačně.

ZNALOSTNÍ ZÁKLADNA³

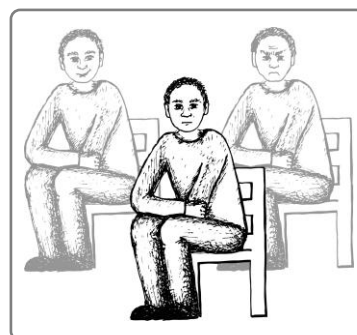
Optimismus je návyk pozitivního myšlení, člověk má tendenci na většinu věcí nahlížet z jejich lepší stránky. Optimismus zvyšuje odolnost člověka vůči stresu i apatii. Podle Seligmána jde o emoční dovednost, kterou je možno se naučit. Jedná se o změnu způsobu svého myšlení. Optimisté spojují své případné selhání s konkrétní událostí, nezdar nezevšeobecňují. Naopak v něm vidí výzvu k vlastním změnám a následnému úspěchu. Jejich reakce je tedy aktivní, vyhledají pomoc, radu a způsob nápravy.

Pesimismus je charakteristický negativním způsobem myšlení. Na nezdar pesimisté reagují jako na trvalou hodnotu, kterou nelze zvrátit, jsou pasivní, pokusy o nápravu vzdávají pod rouchem přesvědčení o osobních nedostatcích. Úspěchy považují za dočasné, většinou je připisují náhodě. Pesimistický způsob myšlení má tendence podporovat stres, případně depresi. To už jsou jevy, které významně ovlivňují náš imunitní systém. Podle Golemana jsou negativní emoce *asi tak závažným rizikovým faktorem, jako je třeba kouření nebo vysoká hladina cholesterolu pro vznik ischemické choroby srdeční*.⁴

2. Skupinová práce. Myšlenkový ping-pong.⁵

- Nejprve každý ze žáků napíše do svého pracovního sešitu problém/problémovou situaci, který v současnosti řeší nebo který už vyřešil. Pokud není v takovém rozpoložení, aby s ostatními sdílel soukromý problém, může si nějaký vymyslet.
- Poté se třída rozdělí na tříčlenné skupiny pomocí losu (viz pracovní arch). Trojice žáků se vždy posadí na židle vedle sebe.
- Ten, který je uprostřed, sdělí napsaný problém. Žák z pravé strany představuje jeho pesimistické myšlenky. Je na něm, aby první na problém zareagoval, samozřejmě negativně. Žák nalevo představuje naopak optimistický způsob myšlení, jeho úkolem je pozitivně reagovat na pesimistické názory nebo přinést optimistický pohled na problém. *Optimismus nejsou neurčitá hesla (To dokážeš!) ani nereálné poznámky (Dokážeš cokoliv!) Je to pozitivní a realistický způsob pohledu na určitý problém.*
- Žák uprostřed pečlivě zapisuje jak pesimistické, tak optimistické návrhy řešení.
- Poté, co „jeho“ optimistické a pesimistické myšlení navrhne alespoň 5 až 8 řešení, vyhodnotí, zda jsou optimistická řešení reálná.
- Trojice se promění a ping-pong pokračuje.

Při závěrečném **sdílení** přečte každá trojice dva optimistické, avšak reálné návrhy řešení každého problému, které vyhodnotili jako nejvhodnější.



1. **Individuální práce.** Žáci odpovědí na sadu testových úloh, kterou zpracoval MUDr. Cimický⁶. Tento test je součástí jejich pracovního sešitu a rozlišuje lidi na optimisticky, pesimisticky a reálně (bez zbytečných nadějí či naopak obav z výsledku) smýšlející. Vyučující následně poskytne žákům řešení (viz pracovní arch) dle dosaženého počtu bodů, které si nalepí do pracovního sešitu.

Tabulka pro vyhodnocení testu Jsi optimista, nebo pesimista?

Ot.	a	b	c
1	3	5	1
2	3	5	1
3	5	1	3
4	1	3	5

Ot.	a	b	c
5	1	5	3
6	5	3	1
7	1	3	5

Ot.	a	b	c
8	3	1	5
9	5	1	3
10	3	5	1

³ GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. 2. vydání, v nakladatelství Metafora první. Překlad Markéta Bílková. Praha: Metafora, 2011.

⁴ Tamtéž, s. 158.

⁵ SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 89.

⁶ CIMICKÝ, Jan. *Psychotesty a desatera na každý den*. 1. vyd. Praha: Fragment, 2009, s. 179 – 182.

SEBEHODNOCENÍ dle sady kritérií

Kritéria	★ ★	★	☹
Individuální práce Tomíkova volba	Dokončil/a jsem Tomíkův příběh. Vybral/a jsem si formu, která mi vyhovovala. Výsledky své práce jsem sdílel/a s ostatními.	Dokončil/a jsem Tomíkův příběh. Vybral/a jsem si formu, která mi vyhovovala. O výsledky své práce jsem se nepodělil/a s ostatními.	Tomíkův příběh jsem nedokončil/a, protože
Skupinová práce Optimista x pesimista	Ve skupině jsem sdělil/a alespoň 2 názory na optimistické/pesimistické smýšlení.	Ve skupině jsem sdělil/a alespoň 1 názor na optimistické/pesimistické smýšlení.	Ve skupině jsem nespolupracoval/a.
Skupinová práce Myšlenkový ping-pong	Vystřídal/a jsem všechny 3 role (optimistu, pesimistu a člověka, který má problém). Jako optimista jsem nabídl/a alespoň 4 řešení problému.	Vystřídal/a jsem všechny 3 role (optimistu, pesimistu a člověka, který má problém). Jako optimista jsem nabídl/a alespoň 2 řešení problému.	Vystřídal/a jsem všechny 3 role (optimistu, pesimistu a člověka, který má problém). Jako optimista jsem nabídl/a 1 nebo žádné řešení problému. Se skupinou jsem nespolupracoval/a.

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10

10-21 bodů:

Jste jasní optimisté, taková životní sluníčka, které nic nerozhází, a tak se z každého trápení brzy vylížete a vyspíte a nikdy tím neotravujete okolí. Ve všech životních situacích si hledáte to dobré a pozitivní. Věříte lidem, i když vás možná mnohokrát zklamali. Kolem sebe máte rádi pohodu a harmonii. Jste rádi, když můžete někoho potěšit a není vám zatěžko i pomoci. Umíte nakažlivě předávat dobrou náladu, i když všichni ostatní jsou už na dně. Věříte, že se nakonec vždycky všechno v dobré obrátí a sebehorší zkušenost vás nemůže otrávit, abyste se nedívali na svět s úsměvem.

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den

22-34 bodů: Vězte, že k vašemu hodnocení nejlépe sedí, že jste dokonalí realisté a střízlivě uvažující, kteří berou život takový, jaký je, bez přehnaných iluzí a také zbytečných obav. Nikdy se předem nevzdáváte a snažíte se všechno řešit s klidnou a chladnou hlavou, pamětlívi rčení, že žádná uvařená kaše se nejí horká. Umíte přiměřeně riskovat, ale ne bezhlavě a zbytečně. Upřímně řečeno, někdy vám dělá potíže udržet za všech okolností "dekorum", aby na vás někdo nepoznal, jak se skutečně cítíte. Ale obvykle se vám to podaří. Máte rádi svou jistotu a umíte plánovat s nadhledem. Na druhé straně se rádi bavíte a nezkazíte žádnou legraci, dokážete ocenit druhé, ale ve společnosti se spíše držíte v pozadí a rozhodně nepatříte mezi vyhledávané „baviče“. Rozhodně je na vás ale všestranně spolehnutí.

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den

35-50 bodů: Co se vás týče, není pochyb, vy jste typičtí škarohlídi a pesimisté, kteří vidí všechno spíše černě. Neznáte ani jinou variantu uvažování, než podezřívavost s trochou bolestínské sebelítosti. Patříte k lidem, kteří umějí svým chováním i výrazem snadno otrávit i docela příjemné setkání. Za vším vidíte jen to nejhorší a tvrdíte, že když si koupíte vzácného trpaslíka, do rána vám vyroste do konfekční podoby, na jaře ptáci řvou a kytky páchnou, nové boty tlačí a... prostě všechno je špatné a nebo to špatně skončí, protože máte smůlu a tohle se může stát jenom vám. Vyhovovalo by vám, kdybyste mohli protáhnout kyselý obličej, zatáhnout záclony a závěsy a s nikým nemusel komunikovat. Divíte se, že vás lidé neradi potkávají a zvou? Zkuste se nad sebou zamyslet!

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den

10-21 bodů:

Jste jasní optimisté, taková životní sluníčka, které nic nerozhází, a tak se z každého trápení brzy vylížete a vyspíte a nikdy tím neotravujete okolí. Ve všech životních situacích si hledáte to dobré a pozitivní. Věříte lidem, i když vás možná mnohokrát zklamali. Kolem sebe máte rádi pohodu a harmonii. Jste rádi, když můžete někoho potěšit a není vám zatěžko i pomoci. Umíte nakažlivě předávat dobrou náladu, i když všichni ostatní jsou už na dně. Věříte, že se nakonec vždycky všechno v dobré obrátí a sebehorší zkušenost vás nemůže otrávit, abyste se nedívali na svět s úsměvem.

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den

22-34 bodů: Vězte, že k vašemu hodnocení nejlépe sedí, že jste dokonalí realisté a střízlivě uvažující, kteří berou život takový, jaký je, bez přehnaných iluzí a také zbytečných obav. Nikdy se předem nevzdáváte a snažíte se všechno řešit s klidnou a chladnou hlavou, pamětlívi rčení, že žádná uvařená kaše se nejí horká. Umíte přiměřeně riskovat, ale ne bezhlavě a zbytečně. Upřímně řečeno, někdy vám dělá potíže udržet za všech okolností "dekorum", aby na vás někdo nepoznal, jak se skutečně cítíte. Ale obvykle se vám to podaří. Máte rádi svou jistotu a umíte plánovat s nadhledem. Na druhé straně se rádi bavíte a nezkazíte žádnou legraci, dokážete ocenit druhé, ale ve společnosti se spíše držíte v pozadí a rozhodně nepatříte mezi vyhledávané „baviče“. Rozhodně je na vás ale všestranně spolehnutí.

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den

35-50 bodů: Co se vás týče, není pochyb, vy jste typičtí škarohlídi a pesimisté, kteří vidí všechno spíše černě. Neznáte ani jinou variantu uvažování, než podezřívavost s trochou bolestínské sebelítosti. Patříte k lidem, kteří umějí svým chováním i výrazem snadno otrávit i docela příjemné setkání. Za vším vidíte jen to nejhorší a tvrdíte, že když si koupíte vzácného trpaslíka, do rána vám vyroste do konfekční podoby, na jaře ptáci řvou a kytky páchnou, nové boty tlačí a... prostě všechno je špatné a nebo to špatně skončí, protože máte smůlu a tohle se může stát jenom vám. Vyhovovalo by vám, kdybyste mohli protáhnout kyselý obličej, zatáhnout záclony a závěsy a s nikým nemusel komunikovat. Divíte se, že vás lidé neradi potkávají a zvou? Zkuste se nad sebou zamyslet!

Jan CIMICKÝ, Psychotesty a desatera na každý den