

Práce s deníkem je takto využívána v rámci předmětu **Dětství v psychosociální perspektivě** pro vysokoškolské studenty a studentky pedagogických oborů. Předmět umožňuje budoucím vyučujícím v širším kontextu porozumět dětství v rámci sociologických a psychologických konceptů. Zároveň otevírá prostor pro studující k introspektivnímu mapování vlastních postojů, hodnot, norem a jejich původu, které se týkají právě role dítěte, jeho prožívání, motivací a rozvoje.



Pro studijní skupinu je na začátku semestru objasněn princip metody, tzv. journaling.

JOURNALING

Metoda psaní soužící k sebereflexi, osobnímu růstu a duševní pohodě prostřednictvím zaznamenávání myšlenek, pocitů a zážitků. Zaměřuje se na konstruktivní přístup, pomáhá zpracovat emoce a stres, vzpomínky, skryté myšlenky. Zlepšuje porozumění sobě samé/mu, ale i soustředění, kognitivní funkce, produktivitu a duševní pohodu.

Studující díky výkladu tohoto tématu porozumí jak jednomu ze základních možných nástrojů psychohygieny, tak se zároveň postupně díky vlastní práci a zadaným úkolům pokusí o jeho využití. Paralelně dochází k introspekci týkající se tématu kurzu. Zároveň lépe rozumí vlastním tématům a zvyšují svoji senzitivitu vůči budoucím vyučovaným dětem. Prohlubují schopnost sebereflexe a reflexe, která je pro pedagogickou činnost podstatná. Jednotlivé kroky jsou provázány s teoretickými koncepty, které jsou studujícím předkládány.

ZADÁNÍ ÚKOLU:

Na začátku semestru studující dostávají za úkol obstarat si nejlépe papírový deník/sešit (případně si založit nový elektronický soubor), který budou využívat postupně v průběhu celého semestru k zapisování odpovědí a reakcí na otázky, které budou dostávat od vyučující postupně v průběhu semestru. V každé další přednášce je vždy přidána nová otázka z dále uvedeného výčtu.

Studující jsou motivováni k psaní rukou.

(Psaní rukou zlepšuje paměť a koncentraci, rozvíjí jemnou motoriku a působí jako relaxační aktivita. Podporuje lepší soustředěnost a lepší zapamatování informací. Je důležité i pro rozvoj kognitivních funkcí mozku, zejména u dětí.)

Studující jsou instruováni, že předkládané otázky jsou pouze inspirací k rozvahám na zadané oblasti. Pokud se jim z jakéhokoli důvodu nebude chtít na dané otázky odpovídat, nemusí. To však neznamená neplnit žádný úkol. Je pak namísto toho potřeba, aby reflektovali např. právě zábrany či motivace, proč některá témata nechťejí nebo se nedaří zachytit. (Studující se tak také učí širšímu porozumění, co to je „zadaný úkol“, toleranci v možnostech neplnění úkolů u jejich budoucích žáků a žákyň, alternativách plnění a nové motivaci, jak je ke zpracování vést.)

Zápisy odpovědí mohou být v různém rozsahu či stručnosti. Postupně takto vytvářený záznam není určen pro závěrečné odevzdávání vyučující/mu. Studující jsou informováni, že záznamy budou sloužit k jejich osobní reflexi a skupinové diskuzi. Nebudou čteny vyučující/m či dalšími studujícími ve skupině. Je tak jasně nastavena hranice soukromí a bezpečí a studující jsou průběžně k jejímu respektování vedeni. V průběhu semestru jsou pak kontinuálně opakovaně pobízeni k citlivosti a pozornosti jak vůči sobě a vlastním hranicím a soukromí, tak vůči druhým.

V průběhu semestru je pak vždy na začátku hodiny dán prostor, aby studující sdíleli, na kolik se jim dařilo danou otázku reflektovat, případně co je při zápisu zaujalo nebo zastavovalo. Co z toho pro ně vyplývá z hlediska porozumění jejich dětství a jejich budoucí roli dospělých – profesně pedagogicky profilovaných - ve vztahu s dětmi, které jim budou svěřeny. (Opakovanou zkušeností z realizace tohoto úkolu je poměrně široká ochota studujících ke sdílení a citlivému zacházení s obsahem. Studující nejsou vyvoláváni a rozprava se odehrává na dobrovolné bázi.)



ZADÁVANÉ OTÁZKY:

1. Jaká je vaše nejranější vzpomínka?
2. Jaké hračky, knížky si pamatujete z dětství?
3. Najdi některou fotografii ze svého dětství, popiš si ji do deníku. Co vidíš?
4. Kým je pro mě moje máma? Kým je pro mě můj táta? (Případně jiná pečující osoba.) Jak jste je vnímali v dětství?
5. Kdo byl v dětství vaším kamarádem/kamarádkou? Jaké máte na něj/na ní vzpomínky?
6. Jaká byla vaše první učitelka/učitel? Je některý jiný/jiná další, na které rádi vzpomínáte?
7. Které společné chvíle s rodiči se vám vybaví z raného dětství? Drobnosti – jak jste něco hráli, čistili si zuby, jak jste se zdravili či seděli u stolu....
8. Jaký byl v dětství váš vztah se sourozenci (i těmi neexistujícími)?
9. Jak jste se dozvěděli/dozvídali, jak máte být dívkou/chlapcem? Jak máte naplňovat tyto role? Od koho, jakými situacemi, konverzacemi?
10. Jak jste jako děti uvažovali o profesním světě? Jaké jste měli představy o povolání rodičů, prarodičů či jejich kamarádů, o svém vysněném povolání?
11. Co bolelo? Co bylo náročné, nepříjemné, těžké?
12. 5 klíčových slov mého dětství: pište, malujte, vezměte do ruky pastelky.

Pro studující tak ve výsledku vzniká soubor cenných podnětů, které mohou dále rozvíjet, provazovat s odbornou literaturou, vlastní zkušeností i zkušeností spolustudujících.

Teoretické koncepty, které jsou s danými otázkami průběžně propojované, se týkají všech základních témat kurzu - raného vývoje dítěte, primární socializace, role rodiny, vrstevnických skupin a školy ve vývoji dítěte, genderové perspektivy, dopadu školského vzdělávání dětí na profesní směřování a pracovní trh, i tématu zdravého vývoje, rezilience a případné traumatizace u dětí.

Takto zadaný úkol plní řadu funkcí v průběhu jedné práce:

1. Porozumění konkrétní možné technice seberozvoje a sebereflexe.
2. Aplikace metody ve vlastním prožívání, zvědomování, systematické průběžné práci.
3. Hlubší porozumění jednotlivým oblastem tématu předmětu s postupným zadáváním otázek.
4. Zvyšování senzitivity vůči sobě i osobním tématům dětí, které budou studující vyučovat.
5. Prohlubování budoucích pedagogických kompetencí i zkvalitňování osobní rezilience u studujících.

V rámci tohoto cvičení jsou u studentů a studentek z hlediska KRAAU rozvíjeny zejména tyto kompetence:

- 1.2. Studující zmapují vlastní potřeby i prvky osobního vývoje pro vědomé užívání při následném pedagogickém působení.
- 2.3. Studující budou podporováni ve vyhledávání a práci s materiály, které obsahují témata propojená s hodnotami a normami vztahujícími se k dětství. Ke konkrétním tématům budou motivováni sledováním vlastního individuálního příběhu a přes mapování zanedbaných částí tematiky dětství v české společnosti.
- 3.1. Studující se průběžně učí postupy a techniky k vytváření pocitu bezpečí ve skupině a starání se o vlastní pocity bezpečí.
- 3.2. Studující se v rámci základních teorií a jejich aplikací v tomto kurzu učí jaké prostředí, činnosti a formy komunikace podporují ochotu a schopnost dítěte se učit. Mají možnost postupy zažít i si je vyzkoušet.
- 4.2. Rozvíjejí se v poskytování a přijímání zpětné vazby citlivým a účinným způsobem při sdílení a zpětné vazbě v rámci prezentací jednotlivých dílčích úkolů i reflexí.
- 6.1. Integrují do svého sebepojetí budoucího učitele/ky komplexní informaci o hodnotě dětství, reflexi vlastního dětství a jeho intervenci do jejich profesního života.
- 6.2. Učí se plnohodnotnému respektujícímu následování hodnot, které jsou v souladu s učitelskou profesí a podporou wellbeingu jim svěřených dětí v pedagogickém působení.

ZAJÍMAVÉ ON-LINE ODKAZY PRO STUDUJÍCÍ:

[Proč má psaní rukou pro nás význam i v digitálním věku? – National Geographic](#)

[5 Life Changing Journal Techniques - YouTube](#)