



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

12 BODOV PRE ÚSPEŠNÉ REALIZOVANIE RANNÝCH KRUHOV



Ranné kruhy sú jedinečným nástrojom na podporu pozitívnej atmosféry v triede. Umožňujú vytvárať bezpečný priestor, kde deti môžu otvorene zdieľať svoje pocity, zážitky a myšlienky, budovať vzájomné vzťahy a komunitu v triede a rozvíjať kľúčovú sociálnu a emocionálnu gramotnosť. Ich efektívne vedenie podporuje sústredenost' na vyučovaní a pôsobí preventívne voči prejavom rizikového správania vrátane šikanovania.

V roku 2024 vydalo Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR praktickú príručku pre ranné kruhy plnú zážitkových aktivít na rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti a vytváranie bezpečného prostredia v triede. Tento sprievodný materiál k príručke ponúka krátke, prehľadné a praktické odporúčania na efektívne vedenie ranných kruhov, ktoré pomôže učiteľom a učiteľkám vytvoriť počas nich v triede bezpečný priestor. Pravidelné vedenie ranných kruhov s pomocou uvedených princípov podporuje pocit bezpečia a istoty u žiakov a žiačok, rozvíja ich schopnosť aktívne počúvať a rešpektovať druhých a vytvára priestor na efektívnu prácu s emóciami. Zároveň pomáha predchádzať chybám, ktoré by mohli narušiť atmosféru dôvery a otvorenosti. Nasledujúce zásady pomôžu učiteľom a učiteľkám využiť potenciál ranných kruhov naplno a premeniť ich na nástroj, ktorý posilňuje vzájomné vzťahy v triede a podporuje zdravý vývoj detí.

1

Pristupujte k ranným kruhom pokojný a vnímavý voči sebe i triede

Pred ranným kruhom si nájdite čas na vlastné upokojenie a naladenie sa na triedu - nielen deti, ale aj učitelia a učiteľky majú právo cítiť sa počas ranného kruhu pokojne a bezpečne. Ak majú byť ranné kruhy bezpečným miestom, kde sa podporujú vzájomné vzťahy medzi žiakmi/žiačkami a učiteľom/učiteľkou, je potrebné, aby ten, kto kruhy vedie, bol sám pokojný. Ak vnímame, že nie ste v pokoji, vyskúšajte niektoré aktivity na upokojenie alebo nabudenie. Ak ste sa napriek tomu nedostali do stavu pokoja, zvážte presunutie ranného kruhu na inokedy.



Príklad: Ak prichádzame do školy ráno v nepohode alebo sa dozvieme znepokojujúcu správu pred ranným kruhom, môžeme preniesť pozornosť na pocity v tele, svoj dych alebo sa spojiť so zmyslami. Ak vnímame, že momentálna kapacita byť v spojení so žiakmi a žiačkami a reagovať v pokoji nie je dostatočná, ranný kruh presunieme na iné ráno.

2

Vytvárajte bezpečné a predvídateľné prostredie

Dodržiavajte pravidelnosť ranných kruhov a začnite každý ranný kruh krátkym rituálom (napr. začiatok každého ranného kruhu spojte so špecifickým pozdravom, alebo dychovým cvičením). Predvídateľnosť a opakovanie známeho je dôležitým aspektom tvorby bezpečného prostredia. Deti sa cítia v triede istejšie vtedy, keď vedia, čo môžu očakávať a rozumejú tomu, čo ich čaká.



Príklad: Každé stretnutie môžeme začať tým, že sa spýtame, ako sa dnes deti cítia, pričom môžu hodnotiť svoj aktuálny stav napríklad pomocou palca (palec hore = cítim sa dobre, palec stred = cítim sa neutrálne, palec dole = necítim sa dobre).

3

Zabezpečte participatívne usporiadanie priestoru

Sedenie v kruhu alebo v inom rovnocennom usporiadaní podľa priestorových možností triedy (napríklad v polkruhu) podporuje pocit spolupatričnosti, rovnosti a otvorenej komunikácie. Chystanie triedy na ranný kruh môže byť jedným z opakujúcich sa rituálov na začiatku školského dňa.



Príklad: Deti môžeme požiadať, aby pomohli pripraviť kruh zo stoličiek alebo lavíc, aby všetci sedeli v rovnakej vzdialenosti a videli na seba. Takéto sedenie eliminuje tradičné rozdelenie „vpredu“ a „vzadu“ a posilňuje vzájomný rešpekt medzi žiakmi a žiačkami. Tento formát nielenže uľahčuje komunikáciu, ale tiež vytvára bezpečné a dôverné prostredie, kde sa každý môže cítiť rovnocenne zapojený.

4

Jasne si definujte, aký cieľ rannými kruhmi dlhodobo sledujete

Ranné kruhy majú podporiť žiakov a žiačky, aby zvládli školský deň v pokoji a aby pestovali láskavé vzťahy v triede. Aktivity a diskusie so žiakmi a žiačkami preto volíme tak, aby sme tento cieľ naplňali.



Príklad: Využívanie ranných kruhov na riešenie dennej operatívy či trestanie a vyšetrovanie triednych konfliktov môže viesť k strate pocitu bezpečia počas všetkých ranných kruhov. Ak všetci v triede vedia, k akým cieľom ranné kruhy smerujú, posilní sa predvídateľnosť, vzájomná dôvera ako i ochota detí zapájať sa.

5

Prezentujte ranné kruhy ako priestor na budovanie vzťahov

Ranné kruhy sú miestom pre budovanie dôvery, bezpečia a prehlbovanie vzťahov v triede. Deťom vysvetľujeme, že ranný kruh je príležitosťou na zdieľanie zážitkov, myšlienok a pocitov, ktoré ich tešia alebo trápia. Kruh by mal byť vnímaný ako súčasť pozitívneho začiatku dňa, nie ako povinnosť, alebo nariadenie.



Príklad: Deťom vysvetlíme, že kruh je čas, kedy sa môžu spolu rozprávať, a pomôže im začať deň uvoľnenejšie, napr. „Ranný kruh je náš čas na to, aby sme sa na seba na začiatku dňa naladili a dobre spoznali seba samých, ale aj seba navzájom. Budeme si tak lepšie rozumieť, ľahšie sa nám bude spolupracovať a bude sa nám potom spolu počas dňa príjemnejšie učiť.“

6

Podporujte aktívne počúvanie

Vytvorte pravidlo, že hovorí vždy len jeden žiak/žiačka, aby si mohli deti navzájom venovať plnú pozornosť. V závislosti od veku detí a špecifik triedy môže pár dní či týždňov trvať, kým si na toto pravidlo žiaci a žiačky zvyknú. Je však dôležité vytrvať a dbať na dodržiavanie pravidla počas ranného kruhu.



Príklad: Na začiatku každého stretnutia si deti odovzdávajú „hovoriaci predmet“ (napr. plyšovú hračku). Ten, kto drží plyšáka, má právo hovoriť, ostatní počúvajú. Tento prístup veľmi prakticky učí deti prostredníctvom fyzického odovzdávania predmetu vnímať, kto má slovo, rešpektovať priestor ostatných na zdieľanie a zároveň sa zapojiť do diskusie.

7

Využívajte pravidlá ako nástroj na podporu rešpektu

Pravidlá ranných kruhov nastavte ako spoločnú dohodu, ktorú si spolu ako trieda vytvoríte. Ak deti potrebujú pripomenúť pravidlá, urobte to pokojne a rešpektujúco, čím podporíte atmosféru dôvery. Ak sa vyskytne opakované porušovanie pravidiel, namiesto trestov hľadajte riešenia spolu s deťmi s cieľom posilniť atmosféru bezpečia a dôvery. Alebo upravte aktivity vzhľadom k aktuálnym potrebám a vývinovým špecifikám žiakov a žiačok. Otvorte úprimnú a otvorenú diskusiu zameranú na riešenie s celým kolektívom, alebo vyhľadajte pomoc člena/členky podporného tímu.



Príklad: Ak dieťa poruší pravidlo, pokojne a jasne pomenujeme dôležitosť daného pravidla a požiadame dieťa, aby sa zapojilo spôsobom, ktorý rešpektuje ostatných, napr.: „Plyšového medvedíka má práve v rukách Evka. Budeme ju teraz všetci počúvať bez prerušovania. Je dôležité, aby sme všetci pozorne počúvali toho, kto má práve slovo.“

8

Podporujte dobrovoľné zapájanie a rešpektujte osobné hranice

Ranné kruhy by mali byť priestorom, kde sa deti cítia bezpečne a môžu sa slobodne rozhodnúť, do akej miery sa chcú zapojiť. Tak ako dospelí, ani deti nemusia vždy cítiť potrebu alebo komfort hovoriť o každej téme. Niektoré dni môžu preferovať počúvanie namiesto aktívneho zdieľania. Zdieľanie počas kruhu by malo byť preto vždy dobrovoľné, pričom učiteľ a učiteľka rešpektuje ich voľbu a zároveň podporuje atmosféru otvorenosti.



Príklad: Ak dieťa nechce odpovedať na otázku alebo zdieľať, akceptujeme to a bez ďalších otázok prejdeme k ďalšiemu žiakovi/žiačke. Môžeme ich uistiť: „Ak dnes nechcete hovoriť, je to úplne v poriadku. Dôležité je, že ste tu s nami a počúvate.“ Deti by mali vedieť, že ich rozhodnutie nebude hodnotené ani spochybňované. Ak sa niektoré dieťa dlhodobo nezapája, môžeme neskôr individuálne zistiť, čo môže byť dôvodom, a ak je to potrebné, využiť pomoc školského podporného tímu.

9

Rešpektujte a podporujte názory každého účastníka kruhu

Počas ranných kruhov vytvárajte priestor, kde sú všetky názory a pocity vítané, ak sú vyjadrené rešpektujúco k ostatným. Podporujte deti v tom, aby pri vyjadrovaní používali „ja-rozprávanie“ (napr. „Ja cítim, že...“), čím sa vyhneme hodnoteniu alebo porovnávaní príspevkov. Ak názory alebo vyjadrenia, ktoré v kruhu zaznejú, nie sú rešpektujúce, pripomenieme žiakom a žiačkam toto pravidlo a trváme na jeho dodržiavaní aby sa zachovalo bezpečné prostredie pre všetkých.



Príklad: V prípade, že sa žiak/žiačka vyjadruje zraňujúco voči iným osobám alebo skupinám, zastavíme ich, poďakujeme za dôveru pri zdieľaní názoru/pocitu, a pripomenieme im, že názory je potrebné vyjadriť rešpektujúco. V prípade potreby sa so žiakom/žiačkou o danej téme porozprávajte mimo ranného kruhu.



Príklad: Ak dieťa zdieľa svoje obavy, oceníme zdieľanie dieťaťa, napr. môžeme odpovedať: „Ďakujem, že si sa s nami podelil/a. Je skvelé, že si našiel/našla odvahu o tom hovoriť.“ Podobne reagujeme aj pri vyjadrení nesúhlasu alebo iného názoru: „Oceňujem, že sa vieš postaviť za svoj názor a tiež som rada, že my, ostatní, si dokážeme vypočuť aj iné názory a rešpektovať ich.“

10

Povzbudíte reflexiu a sebareflexiu

Venujte čas hodnoteniu aktivity, aby žiaci a žiačky mohli vyjadriť, čo sa im páčilo alebo nepáčilo, a ako sa pri nej cítili. Práve reflexia aktivity napomáha deťom identifikovať, ktorá téma, poznatok alebo zručnosť môže byť pre nich užitočná do budúcnosti a vedome sa k tomu vracieť. Reflektovanie aktivity je preto rovnako dôležité ako samotná aktivita.



Príklad: V príručke pre ranné kruhy nájdete ku každej aktivite špecifické otázky na reflexiu.

Reflexia pomáha žiakom a žiačkam identifikovať svoje pocity, lepšie im porozumieť a prepájať nadobudnuté zručnosti s reálnym životom.

11

Aktívna rola učiteľa/učiteľky v rannom kruhu

Je prirodzené, že pri zavádzaní ranných kruhov bude učiteľ/učiteľka hrať aktívnejšiu rolu pri plánovaní a vedení aktivít, ako i pri samotnom zdieľaní. Aktívnym zapájaním sa do ranného kruhu a zdieľaním svojich pocitov či zážitkov modelujete žiakom a žiačkam prácu s emóciami a rešpektujúcu komunikáciu, budujete atmosféru dôvery a bezpečia. Aktívne zapájanie sa pomáha deťom vnímať učiteľa/učiteľku ako aktívnu súčasť skupiny a deti sa zároveň učia, že môžu byť v triede sami sebou a zdieľať svoje pocity, názory a myšlienky. Po zavedení ranných kruhov ako bežnej súčasti vyučovania sa bude rola učiteľa/učiteľky meniť tak, aby vznikol väčší priestor pre iniciatívu žiakov a žiačok. Hlavnou úlohou učiteľa/učiteľky sa postupne stane podporovať diskusiu a umožniť deťom, aby sa vyjadrili v bezpečnom prostredí. Zasahujte len v prípade, ak sa diskusia odkloní od cieľa alebo by mohlo dôjsť k nepríjemnej situácii, prípadne s ohľadom na časový limit daného kruhu alebo aktivity. Podporte prirodzený priebeh kruhu, ktorý posilňuje samostatnosť detí.



Príklad: Keď žiaci a žiačky hovoria o tom, na čo sa v daný deň tešia alebo čo ich trápi, môžeme tiež zdieľať svoj osobný príklad. Napríklad: „Ja sa dnes teším na prechádzku po práci.“ Vlastným zdieľaním modelujeme otvorenosť a podporujeme atmosféru dôvery. Ak deti spontánne reagujú na niekoho príspevok, môžeme povzbudiť ich ďalší záujem: „Vidím, že vás toto zaujalo. Čo by ste chceli o tom povedať?“

12

Ak chcete riešiť tému súvisiacu s konfliktom, pripravte sa vopred

Konflikty medzi jednotlivými žiakmi sa riešia individuálne a to mimo ranného kruhu. Ak sa konflikt týka celej triedy, je žiadúce si naň vyhradiť dostatočný časový priestor, pričom 15 minút zväčša nestačí. Ak sa však otvorí konflikt počas ranného kruhu, dajte žiakom/žiačkam priestor na bezpečné vyjadrenie ich názorov a naplánujte ďalšie riešenie individuálne a s dostatočnou časovou dotáciou mimo ranného kruhu.



Príklad: Ak sa počas kruhu dozviete o konflikte medzi žiakmi a žiačkami, môžete ďalšie kruhy zamerať na budovanie vzťahov alebo zručnosti nenásilného riešenia konfliktov, nenásilnej komunikácie a pod. Situáciu riešite individuálne s danými žiakmi/žiačkami.



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky
Černyševského 50,
851 01 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk

