

ČO SÚ RANNÉ KRUHY?

Ranné kruhy sú pravidelné, krátke stretnutia (**najčastejšie 15-minútové**, prípadne 10-minútové alebo 20-minútové) triedneho učiteľa/učiteľky s ich žiakmi a žiačkami ideálne pred začiatkom vyučovania. Ranné kruhy môžu viesť podľa potreby aj iní učitelia a učiteľky. Cieľom ranných kruhov je podporiť **pripravenosť žiakov a žiačok na vyučovanie** a vytvoriť **bezpečné prostredie** na zdieľanie pocitov a názorov.

Každá škola si prispôsobí realizáciu a pravidelnosť ranných kruhov podľa svojich **potrieb a možností**.

Je dôležité, aby boli ranné kruhy vedené **správnym spôsobom** a boli na nich zvolené **vhodné aktivity**.

Takisto platí, že čím **častejšie a pravidelnejšie** sa ranné kruhy uskutočňujú, tým väčšiu šancu majú učitelia zaznamenať ich pozitívne dopady na triedu.

AKÉ POZITÍVNE ZMENY MÔŽU RANNÉ KRUHY ČASOM PRINIESTĎ DO TRIEDY VÁŠHO DIEŤAŤA?

Láskavejšie vzťahy

Vhodne zvolené aktivity na ranných kruhoch môžu podporiť budovanie kvalitnejších a srdečnejších vzťahov medzi deťmi v triede, ako aj medzi deťmi a učiteľmi/učiteľkami. Pravidelné zdieľanie môže prispieť k pozitívnejšej atmosfére v triede.

Lepšie sústredenie a výkon v škole

Ranné kruhy môžu pomôcť žiakom a žiačkam sa lepšie sústrediť počas vyučovania. Pomáhajú deťom plynule prejsť z domáceho prostredia do školského a naladiť sa na učenie. To môže dopomôcť k efektívnejšiemu osvojovaniu vedomostí a zručností.

Emocionálna a sociálna gramotnosť

Ranné kruhy môžu poskytnúť priestor na rozvoj emocionálnej inteligencie. Deti sa učia rozpoznávať a vyjadrovať svoje pocity, čo môže podporovať rozvoj empatie a porozumenia v triede.



Vytvorenie bezpečného priestoru na zdieľanie

Ranné kruhy môžu podporiť vytvorenie bezpečného priestoru, kde môžu deti vyjadrovať svoje pocity a myšlienky bez strachu z odsúdenia. Tento prístup môže posilňovať ich pocit bezpečia v školskom prostredí.

Prevenia rizikového správania

Pravidelné ranné kruhy s vhodnými aktivitami môžu pomôcť včas identifikovať a riešiť potenciálne problémy v triede. Tieto stretnutia môžu slúžiť ako bezpečný priestor pre otvorenú komunikáciu, čo môže pomôcť so znížením konfliktov a rizikového správania ako šikana či agresia.

AKO NA RANNÉ KRUHY DOMA?

1. Vytvorte si s deťmi rannú rutinu a podporujte zdieľanie v rodine

Stanovte si pravidelný čas na krátky rozhovor s dieťaťom, napríklad pred odchodom do školy. Môžete sa spýtať na jeho pocity, očakávania od dňa, alebo si len vymeniť pár milých slov. Snažte sa doma vytvoriť bezpečný priestor, v ktorom sa deti môžu slobodne vyjadrovať bez strachu z kritiky alebo odsúdenia.

2. Praktizujte aktívne počúvanie

Keď vám dieťa niečo rozpráva, venujte mu plnú pozornosť. Inšpirujte sa rannými kruhmi, kde sa deti učia podobnú zručnosť.

3. Zapojte celú rodinu

Skúste zaviesť „rodinný kruh“ aspoň raz týždenne. Spoločne si sadnite a zdieľajte svoje myšlienky a pocity, čo môže posilniť vzájomné vzťahy v rodine.

4. Buďte vzorom

Ukážte dieťaťu, ako vy sami zvládnete svoje emócie a rešpektujúco komunikujete s ostatnými. Deti sa učia najmä pozorovaním a napodobňovaním.

NAMIESTO VŠEOBECNEJ OTÁZKY „AKO BOLO DNES V ŠKOLE?“ SKÚSTE POUŽIŤ KONKRÉTNEJŠIE OTÁZKY AKO:

U detí na 1. stupni:

- Čo ťa dnes v škole potešilo?
 - Čo sa ti dnes v škole podarilo?
 - Čo máš a nemáš rád/rada na svojom učiteľovi/učiteľke?
 - Čo sa ti dnes nepáčilo v škole?
- Prečo?

U detí na 2. stupni:

- Za čo si bol/a dnes na seba hrdý/á?
- Kto je tvoj obľúbený/najmenej obľúbený učiteľ/učiteľka? Prečo?
- Čo bolo pre teba dnes náročné?
- Naučil/a si sa dnes užitočné? Ak áno, čo? Ak nie, prečo si to myslíš?