



# BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

## PREDSTAVENIE PROGRAMU

Príručka pre lektorov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na [www.opevs.eu](http://www.opevs.eu).



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond



Operačný program  
**Efektívna  
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



## **BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí** **PREDSTAVENIE PROGRAMU**

Príručka pre lektorov programu

Autorky:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, [www.ozpersona.sk](http://www.ozpersona.sk)

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska cesta 3,  
841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2020

*Každý deň pozorujem, ako ľudia trpia tým,  
že neexistujú školy, v ktorých by sa učili žiť s ľuďmi a so svetom.*

Adam Mickiewicz



## OBSAH

<b>1. Predstavenie programu</b>	<b>7</b>
<b>2. Typy aktivít</b>	<b>11</b>
<b>3. Štruktúra jednotlivých lekcí</b>	<b>12</b>
Aktivita U.1 Predstavenie programu „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“	13
Aktivita U.2 Tri oriešky pre ...	14
Aktivita U.3 Loptičky	15
Aktivita U.4 Stanovenie skupinových pravidiel	15
Aktivita U.5 Human bingo	16
Aktivita U.6 Zadanie domácej úlohy	17
Aktivita U.7 Evaluácia	17
Príloha č.1 Human bingo	19
Príloha č.2 Rodinné striebro	21
<b>Použitá literatúra</b>	<b>22</b>

## SLOVO NA ÚVOD

*BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí*

**Milí priatelia,**

obdobie mladosti je v živote každého človeka veľmi dôležitou etapou, v rámci ktorej rozhoduje o svojom smerovaní v profesionálnej oblasti, ale tiež vytvára dôležité priateľské, či partnerské vzťahy a zväzky, často pretrvávajúce celý život.

Našou víziou sú mladí ľudia, ktorí po období dospievania vstupujú do života pripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – vedieť efektívne komunikovať, zdravo zvládať a riešiť konflikty, dokážu sa starať o svoje duševné zdravie, majú zručnosti, ako si riadiť svoj život – svoj čas, svoje nadanie a talent, svoje sny a túžby, žijú uspokojivé medziľudské a partnerské vzťahy.

Aj to je jeden z dôvodov, prečo sme sa rozhodli prispieť k rozvoju osobnostno-sociálnej výchovy mladých ľudí na Slovensku a vytvárať podmienky pre implementáciu systematických programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl.

V rámci nášho snaženia sme vytvorili program osobnostno-sociálneho rozvoja s názvom *BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí*, ktorý by sme Vám radi predstavili. Program je určený pre mladých ľudí vo veku od 12 do 30 rokov a zameriava sa na sedem základných oblastí osobnostno-sociálneho rozvoja, ktorými sú: Sebapoznávanie, Komunikácia, Riešenie konfliktov, Psychohygiena, Stanovovanie a napĺňanie osobných cieľov, Medziľudské vzťahy a Partnerské vzťahy.

K programu *BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí* sme vytvorili:

1. Príručky pre účastníkov programu pre každý modul
2. Zbierky úloh pre účastníkov programu pre každý modul
3. Metodické príručky pre lektorov programu pre každý modul
4. Internetovú podporu na stránke [coolschool.sk](http://coolschool.sk) – krátke videá, príručky a zbierky úloh pre účastníkov programu v anglickom jazyku a ďalšie.

Do rúk sa vám dostáva metodická príručka pre lektorov programu. Vaše poslanie má v dnešnej dobe nesmierny význam, tak pre rozvoj jednotlivých mladých ľudí, ako aj celej našej spoločnosti. Práve vy môžete v osobnostno-sociálnom rozvoji mladých ľudí zohrať významnú úlohu. Ak sa tak rozhodnete, budeme radi, ak Vám naše materiály pomôžu v tomto poslaní.

Metodiky je možné prezeráť v elektronickej podobe, prípadne si ju môžete vytlačiť a mať ju tak k dispozícii v papierovej verzii.

Veríme, že v ponúkaných materiáloch nájdete to, čo vám pri vašej práci pomôže a čo v konečnom dôsledku podporí rozvoj mladých ľudí, ako aj celej spoločnosti.

Prajeme vám veľa úspechov a osobného nasadenia.

Martina Gymerová a Eva Krššáková

## Program osobnostno-sociálneho rozvoja „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“

### 1. Predstavenie programu

Program osobnostno-sociálneho rozvoja „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“ je určený predovšetkým pre mladých ľudí vo veku od 12 do 30 rokov. Svojim zameraním je orientovaný na sebaopoznávanie, vzťahy a tréning sociálnych zručností. Program je zložený zo siedmich modulov a každý modul má svoje lekcie, ktoré tvoria uzavreté celky.

Štruktúra prvého modulu je nasledovná:

#### I. modul Sebaopoznávanie alebo KTO SOM?

- Lekcia I.1 Čím to je, že som práve taký aký som?
- Lekcia I.2 Zdroje sebaopoznávania
- Lekcia I.3 Som taký, aký mám temperament
- Lekcia I.4 Som taký, aké mám schopnosti
- Lekcia I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty
- Lekcia I.6 Som taký, aké si vyberám vzory
- Lekcia I.7 Som taký, aké sú moje zvyky
- Lekcia I.8 Som taký, aké sú moje záujmy
- Lekcia I.9 Som tým, za koho sa pokladám

Poznať samých seba je veľmi dôležité – pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale tiež aj voľbu vhodného životného partnera, či pre radosť z každého dňa. To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak, čím menej sa poznáme, tým je pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva.

So sebaopoznávaním sa tiež spája sebaaprijatie a následne aj zdravá sebadôvera. Toto sú zároveň aj dôležité tematické oblasti programov OSV (v rámci nášho programu sa im venujeme v treťom module).

Oblasť sebaopoznávanie je veľmi široká oblasť, preto nie je ľahké rozhodnúť sa, na ktoré ciele sa pri jednotlivých programoch OSV zamerať. My sme v rámci programu sústredili pozornosť na nasledovné ciele:

- schopnosť chápať dôvody jedinečnosti každého človeka
- schopnosť poznávať seba prostredníctvom diagnostiky, sebareflexie, zamýšľania sa nad spätnou väzbou od druhých ľudí
- schopnosť identifikovať svoje temperamentové a charakterové vlastnosti, svoje silné a slabé stránky (svoje schopnosti, zručnosti, talent, nadanie)
- schopnosť popísať svoj systém hodnôt, svoje vzory, schopnosť pestovať želané osobné zvyky, záujmy
- uvedomenie si vlastnej identity, prijímanie seba samých so svojimi prednosťami aj rezervami
- budovanie základov zdravej sebadôvery a ďalšie.

Druhý modul je venovaný komunikácii a jeho štruktúra je nasledovná:

#### II. modul Komunikácia

- Lekcia II.1 Proces komunikácie
- Lekcia II.2 Zložky komunikácie
- Lekcia II.3 Verbálna komunikácia
- Lekcia II.4 Neverbálna komunikácia
- Lekcia II.5 Vysielanie komunikačných signálov
- Lekcia II.6 Prijímanie komunikačných signálov
- Lekcia II.7 Komunikačné štýly
- Lekcia II.8 Spätná väzba

Komunikácia je obdivu i podivuhodný proces nášho vzájomného pôsobenia s druhými ľuďmi. Využívame ju v každodennom živote a preto rozvíjanie komunikačných zručností je dôležitou súčasťou programov OSV. Rovnako sa jedná o veľmi širokú tému. My sme sa v rámci programu zamerali na nasledovné ciele:

- pochopenie jednotlivých fáz procesu komunikácie – ako prebieha komunikácia, prečo niekedy komunikácia nevedie k porozumeniu komunikujúcich (prekážky v komunikácii)
- schopnosť rozlišovať vecnú a vzťahovú komunikáciu a identifikovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie
- nácvik verbálneho prejavu, schopnosť kultivovane prejavovať a presadzovať svoje názory, potreby a práva
- nácvik empatického a aktívneho počúvania
- nácvik a vedomé používanie neverbálnej komunikácie
- nácvik vedenia dialógu, poznanie jeho pravidiel, nácvik pozornosti a reprodukcie komunikovaných obsahov
- používanie komunikačných štýlov relevantných daným situáciám, schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie
- obranné komunikačné zručnosti proti agresii a manipulácii
- zásady dávania a prijímania spätnej väzby
- schopnosť pútavo prezentovať a ďalšie.

Tretí modul je zameraný na problematiku riešenia konfliktov. Jeho štruktúra je nasledovná:

### III. modul Konflikty v našich životoch

- Lekcia III.1 Čo to vlastne konflikt je?
- Lekcia III.2 Faktory ovplyvňujúce riešenie konfliktov
- Lekcia III.3 Základné typy správania sa v konfliktných situáciách
- Lekcia III.4 Spôsoby riešenia konfliktov
- Lekcia III.5 Čo sa deje, keď sa konflikt nerieši
- Lekcia III.6 Vyjednávanie

Konflikty vždy boli, sú a budú. Prepletajú sa našim životom a vo väčšej či menšej miere ho ovplyvňujú. Je normálne, že sa v bežnom kontakte s ostatnými ľuďmi stretávame s konfliktami. Každý z nás máme odlišné potreby, záujmy, či postoje, vychádzajúce z našej osobnosti a situácie, v ktorej sa nachádzame. Je nevyhnutné, že v priebehu svojho života (a to väčšinou dennodenne) narazíme na iného človeka alebo ľudí, ktorí majú iné potreby a záujmy, ktoré sú s našimi v konflikte.

Konflikty sú preto prirodzenou súčasťou života každého z nás. Je dobré naučiť sa s nimi žiť tak, aby sme boli schopní využívať ich pozitívnu stránku a dosahovať nový súlad v medziľudských vzťahoch i vo vlastnom osobnostnom rozvoji. Pre tieto, ale aj mnohé ďalšie dôvody, je oblasť riešenia konfliktov dôležitou súčasťou programov OSV.

Zároveň sa jedná o veľmi širokú tému. My sme sa rozhodli v rámci programu zamerať na:

- nácvik kladného postoja k riešeniu problémov (prijímanie problémov ako výziev)
- nácvik efektívnych techník pre riešenie problémov a rozhodovanie
- identifikovanie možných príčin problémov v medziľudských vzťahoch
- nácvik komunikačných zručností potrebných pre riešenie konfliktov – asertívna komunikácia, vyjednávacie zručnosti, preformulovanie výrokov
- rozpoznanie fáz neriešeného konfliktu a možností zvrátenia jeho priebehu v jednotlivých fázach
- nácvik rešpektujúcej komunikácie, skupinové rozhodovanie a ďalšie.

Štvrtý modul sa zaoberá problematikou starostlivosti o duševné zdravie. Jeho štruktúra je nasledovná:

### IV. modul Psychohygienu v našom živote

- Lekcia IV.1 Duševné zdravie
- Lekcia IV.2 Môj vzťah k sebe
- Lekcia IV.3 Ja a tí druhí
- Lekcia IV.4 Stres v mojom živote
- Lekcia IV.5 Ako ventilovať stres
- Lekcia IV.6 Myslím, teda som...

Naše zdravie zahŕňa tak telesnú, ako aj duševnú stránku každého z nás. Často však zabúdame, že súčasťou všeobecného pojmu zdravie je aj tá „neviditeľná“ časť, t.j. naša duševná pohoda, psychické zdravie. A práve starostlivosťou o svoje duševné zdravie môžeme účinne predchádzať telesným a psychickým ochoreniam. Pravidelná psychohygienu dokáže v pozitívnom smere ovplyvniť kvalitu nášho života a vzťahov s našim okolím, zvýšiť náš pracovný výkon a v neposlednom rade prežívať subjektívnu spokojnosť, inak povedané – byť v pohode.

Tieto, ale aj mnohé iné dôvody hovoria o tom, prečo je potrebné budovať základy zdravej psychohygieny u mladých ľudí a zahrnúť túto tému do programov osobnostno-sociálnej výchovy.

Problematika psychohygieny je veľmi široká oblasť, preto nie je ľahké rozhodnúť sa, na ktoré ciele sústrediť pozornosť.

My sme sa v rámci programu zamerali na nasledovné ciele:

- schopnosť identifikovať začínajúce príznaky duševnej choroby u seba alebo svojich blízkych
- schopnosť vyhľadať pomoc (vedieť požiadať o pomoc, vedieť, na koho sa obrátiť)
- budovanie rešpektu k ľuďom s duševnými poruchami a podporovať rozumný postoj k duševným chorobám ako opak tabuizovania tejto témy a stigmatizovania ľudí s duševnými chorobami
- schopnosť identifikovať možné stresory (negatívne životné udalosti sprevádzané neuspokojením základných potrieb, neúspechom, chorobou, stratou blízkej osoby, rozvodom rodičov a pod.)
- schopnosť identifikovať vlastné zdroje a príznaky stresu, ako aj účinné spôsoby ventilácie stresu
- nácvik zručností potrebných pre efektívny osobný manažment – schopnosť organizovať svoj čas; dodržiavať zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedanie povinností a zábavy, námahy a odpočinku, striedanie činností)
- budovanie zdravých vzťahov, nácvik pestovania pevnej vôle, schopnosť sebaovládania a sebaregulácie (ovládať svoje pudy a emócie, odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám)
- byť v kontakte so svojimi emóciami, schopnosť identifikovať svoje emócie a vyjadrovať ich s rešpektom k sebe aj k druhým
- zaujať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje, čo robím
- seba prijatie a sebadôvera, pozitívny postoj k životu, pozitívne myslenie
- pestovanie pozitívneho postoja k telesnému pohybu (výlety, šport, tanec, prechádzka, aktívny odpočinok)
- schopnosť relaxácie a ďalšie.



Piaty modul sa zaoberá problematikou stanovovania životných cieľov a tvorenia vlastnej budúcnosti. Jeho štruktúra je nasledovná:

### V. modul Tvorím si svoju budúcnosť

Lekcia V.1 Môj životný plán

Lekcia V.2 Stanovujem si svoje ciele

Lekcia V.3 Volím si stratégiu

Lekcia V.4 Kde hľadať podporu pri napĺňaní svojich cieľov

Lekcia V.5 Kladiem správne otázky

Lekcia V.6 Žíme svoje životné poslanie

Mnohí z nás si dôkladnejšie plánujeme dovolenku ako svoj život, a potom často plačeme nad tým, že nežijeme život podľa svojich predstáv. Žijeme životy „iných“ – našich rodičov, či šéfov v zamestnaní, alebo len tak, podľa toho, kam nás „vietor zaveje“. Existujú však iba dve možnosti: buď si život naplánujeme sami alebo nám ho naplánujú iní. Práve obdobie mladosti, obdobie ideálov a vízií o svojom „vysnívanom“ živote, je tou najvhodnejšou dobou, kedy je potrebné mladým ľuďom pomôcť na ich ceste za svojím poslaním, za svojimi cieľmi.

Preto tematická oblasť stanovovania životných cieľov a tvorenia vlastnej budúcnosti je dôležitou súčasťou programov OSV. V rámci nášho programu sme sa zamerali na nasledovné ciele:

- schopnosť nachádzať odpovede na otázky o svojej budúcnosti: Čo chcem dosiahnuť? Aký chcem byť? Kam sa chcem dostať? Čím chcem naplniť celý svoj život?
- pochopenie princípov stanovovania si životných cieľov
- schopnosť stanoviť si stratégiu pre dosahovanie svojich cieľov
- osvojenie si princípov a nácvik adekvátnych zručností pre prekonávanie prekážok (k problémom sa stavať ako ku výzvam, klásť správne otázky v správny čas, byť vytrvalý a pod.)
- oboznámiť sa so základmi koučingu ako efektívneho spôsobu podpory pri napĺňaní stanovených cieľov
- identifikácia potrebných vedomostí, vlastností a zručností, kľúčových pre dosiahnutie stanovených cieľov a ďalšie.

Šiesty modul sa zaoberá problematikou medziľudských vzťahov. Jeho štruktúra je nasledovná:

### VI. modul Medziľudské vzťahy

Lekcia VI.1 Všetci sme prepojení

Lekcia VI.2 Obyvatelia Zeme

Lekcia VI.3 Naše pravnúčatá

Lekcia VI.4 Každý má právo na svoj vlastný príbeh

Lekcia VI.5 Radostné učenie

Lekcia VI.6 Generácia 21. storočia

Budovanie harmonických medziľudských vzťahov, v ktorých vládne láska a rešpekt, je dlhodobým, sústavným procesom. Spolu tvoríme jednu spoločnú ľudskú rodinu. Našou úlohou je prispievať k spoločnému dobru, poznávať a chrániť spoločné hodnoty a konať podľa nich.

Medzi tieto spoločné hodnoty patria základné ľudské práva, práca pre dobro svoje aj druhých, sloboda spojená so zodpovednosťou za svoje činy, vzdelávanie, ktoré nás posúva bližšie k pravde, dáva nám väčšiu slobodu a rozvíja našu osobnosť, ako aj naša planéta, ktorá je našim domovom a ďalšie. Rešpektovanie spoločných hodnôt prináša blaho celej spoločnosti a naopak konanie, životný štýl, ktorý je proti nim, ubližuje celej spoločnosti.

Tematická oblasť medziľudských vzťahov je dôležitou súčasťou programov OSV. V rámci nášho programu sme sa zamerali na nasledovné ciele:

- osvojenie postoja vďačnosti za to, čo druhí pre nás robia
- zamyslenie sa, akým spôsobom môže jednotlivec prispievať k budovaniu ľudského spoločenstva založeného na hodnotách, ktoré z medziľudských vzťahov vytvorí sieť lásky a rešpektu
- uvedomenie si nerovností, ktoré sú medzi ľuďmi z rôznych kútov sveta
- schopnosť zapojiť sa do iniciatív a aktivít na podporu zmiernenia akéhokoľvek spoločného ľudského problému
- uvedomenie si, že každé znečistenie a znehodnotenie životného prostredia ovplyvňuje kvalitu života nás všetkých a ohrozuje milióny ľudí po celom svete, ako aj tých, ktorí prídu po nás
- osvojenie si vzorcov konania, ktoré chránia prírodu a jej zdroje
- uvedomenie si, že právo slobody je priamo spojené so zodpovednosťou
- identifikácia životných situácií, kedy neboli rešpektované naše práva a želania, ako aj situácií, kedy sme sa my správali nerešpektujúco k druhým
- uvedomenie si, ako nás vzdelanie posúva bližšie k pravde, dáva nám väčšiu slobodu a rozvíja našu osobnosť a kompetencie potrebné pre život
- rozvíjanie schopností prispieť k budovaniu škôl a systému vzdelávania, ktoré učia deti premýšľať a podporujú radosť z učenia
- uvedomenie si genetickej rovnorodosti ľudí a toho, že od minulých generácií sa odlišujeme kultúrou, nie génmi
- zamyslenie sa, aký odkaz chceme zanechať pre budúce generácie a ďalšie.

Siedmy modul sa zaoberá problematikou partnerských vzťahov. Jeho štruktúra je nasledovná:

### VII. MODUL Partnerské vzťahy

- Lekcia VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska
- Lekcia VII.2 Výber partnera
- Lekcia VII.3 Citová banka
- Lekcia VII.4 Slová lásky a uistenia
- Lekcia VII.5 Sústredená pozornosť
- Lekcia VII.6 Darčeky
- Lekcia VII.7 Služby z lásky
- Lekcia VII.8 Fyzický kontakt
- Lekcia VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia

Partnerské vzťahy sú dôležitou súčasťou našich životov. Každý človek má emocionálne potreby, ktorých naplnenie prispieva k pocitu životnej spokojnosti a šťastia. Partnerský vzťah je v tomto ohľade veľmi výnimočným vzťahom.

Partnerský vzťah prináša do našich životov podporu pri zdoľávaní každodenných výziev, spoločnosť človeka, s ktorým môžeme zdieľať našu radosť, obavy, smútok. Vzájomná láska a pocit, že sme milovaní, nám dáva odvahu priviesť na tento svet ďalšiu ľudskú bytosť, s ktorou sa chceme podeliť o svoju lásku, poznanie. Vstupom do partnerského vzťahu priznávame svojmu partnerovi výsadné právo na naplnenie našich dôležitých emocionálnych potrieb. Aby sme si ich ale mohli navzájom naplňovať, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich naplňovania.

Tematická oblasť partnerských vzťahov je dôležitou súčasťou programov OSV. V rámci nášho programu sme sa zamerali na nasledovné ciele:

- oboznámiť sa so štádiami partnerskej lásky a zadefinovať rozdiely medzi nimi
- zadefinovať oblasti, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera
- porozumieť princípom vzájomného emocionálneho pôsobenia medzi ľuďmi
- identifikácia piatich základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku
- schopnosť charakterizovať jazyk lásky založený na používaní slovných vyjadrení lásky a uistenia, ako aj porozumenie nástrahám nevhodných komunikačných vzorcov
- schopnosť charakterizovať jazyk lásky založený na venovaní sústredenej pozornosti a porozumenie potrebe celoživotného spoznávania partnera
- schopnosť charakterizovať jazyk lásky založený na darovaní darčiekov alebo malých pozorností a nácvik zručností byť dobrým darcom
- schopnosť charakterizovať jazyk lásky založený na vykonávaní služieb a skutkov z lásky
- schopnosť charakterizovať jazyk lásky založený na fyzickom kontakte
- pochopenie dôležitosti ospravedlnenia pri zmiernení zranení, ktoré druhému spôsobíme svojim nevhodným správaním a zamyslenie sa nad rôznymi spôsobmi ospravedlnenia a ďalšie.

## 2. Typy aktivít

V rámci lekcí OSV pracujeme s rôznymi typmi aktivít, ktoré sú cielene usporiadané do konkrétnej štruktúry lekcie. Pri plánovaní štruktúry lekcí dbáme na to, aby zvolené aktivity, ako aj ich poradie v rámci lekcie optimálne udržiavali pozornosť účastníkov, aby štruktúra jednotlivých lekcí rešpektovala učebnú kapacitu účastníkov a podporovala primeranú dynamiku skupiny. Pritom jednotlivé typy aktivít majú rôznu funkciu:

**Iniciačné aktivity** (energizéry, ice-breakery) – zameriavajú sa predovšetkým na prvotné prelomenie ľadov v rámci skupiny, pozdvihnutie nálady v skupine, „zobudenie“ účastníkov po dlhotrvajúcej jednotvárnej aktivite. Existuje mnoho iniciačných aktivít, pri ktorých účastníci stoja alebo sedia, spievajú piesne, vydávajú rôzne zvuky alebo sú úplne ticho, robia rôzne pohyby a pod. Často sa medzi týmito aktivitami objavujú aktivity dotykové, ktoré navodzujú pocit dôvery a blízkosti účastníkov. Úlohou týchto aktivít je pripraviť skupinu na ďalšiu prácu.

**Tematicko-ilustračné aktivity** – jedná sa o aktivity, ktoré názorne ilustrujú preberanú problematiku. Účastníci sa pomocou týchto aktivít naladia na preberanú tému, prípadne vďaka prežitej skúsenosti lepšie pochopia rozoberanú problematiku.

**Prednáškovo-diskusné aktivity** – každá lekcia je tematicky zameraná na konkrétnu problematiku. K nej sa viaže aj príslušná teória, ktorú lektor môže pútavým spôsobom odprezentovať, prípadne prebrať s účastníkmi v rámci diskusie na danú tému. Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme odovzdať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak vedeli podať formou prednášky alebo prezentácie. Výhodou diskusie je, že môžeme tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spoluvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a postrehy. Veľké nároky sú v tomto type aktivít kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, upraviť, rozdiskutovať so skupinou idey účastníkov a viesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu. K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.

**Psychologicko-sebareflexívne aktivity** – jedná sa o aktivity, ktoré kladú na účastníkov vysoké emocionálne nároky a vedú k objavovaniu a odhaľovaniu vlastnej identity. Ide o aktivity rôzneho typu – diagnostické aktivity, zamýšľanie sa nad sebou, uvedomovanie si seba prostredníctvom interakcie s druhým človekom a pod. Tieto aktivity vyžadujú veľmi starostlivo vedenú a optimálne časovo dotovanú fázu reflexie. Lektor musí byť pripravený aj na situácie plné emócií, ktoré musí okamžite riešiť tak, aby došlo k rozvoju mladého človeka, nie k jeho uzavretiu a vytvoreniu si mylných predstáv o sebe samom.

**Tréningové aktivity** – ich cieľom je nacvičiť potrebné životné zručnosti. Účastníci v rámci týchto aktivít dostávajú možnosť vyskúšať si a precvičiť jednotlivé zručnosti v reálnych alebo modelových situáciách. Mladí ľudia sa tak učia formou priameho tréningu jednotlivých zručností.

**Skupinovo-interakčné aktivity** – tieto aktivity slúžia na vzájomnú interakciu účastníkov, ktorá napomáha budovaniu vzájomných vzťahov, ponúka mladému človeku spätnú väzbu od ostatných účastníkov, podporuje rozvoj kooperácie a nácvik rešpektujúceho prístupu k druhým ľuďom. Program jednotlivých lekcí je veľmi dôležité prekladať teambuldingovými aktivitami, ktoré preberanú problematiku odľahčia a zároveň prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je nutná pri zdieľaní osobných tém.

**Rozdeľovacie aktivity** – viacero aktivít si vyžaduje rozdelenie účastníkov do dvojíc, prípadne do menších skupín. Treba mať na pamäti, že zloženie menších skupín môže výrazne ovplyvniť priebeh aktivity. Pokiaľ to cieľ a zameranie aktivity dovoľuje, môžeme rozdeliť účastníkov náhodne. Ak potrebujeme vyvážené družstvá, rozdeľujeme účastníkov podľa ich schopností. Pri niektorých aktivitách cielene volíme rozdelenie podľa pozitívnych alebo negatívnych vzájomných väzieb účastníkov. Niektoré aktivity vyžadujú, aby sa v nich zišli účastníci, ktorým je spolu dobre, iné naopak prinášajú výzvu pripojiť sa k niekomu, koho by si účastníci za normálnych okolností určite nevybrali. Môžeme tým dosiahnuť posilnenie spolupráce s dopadom na celý kolektív.

**Domáce aktivity** – súčasťou nášho programu sú aj aktivity, ktoré účastníci realizujú v domácom prostredí. Výsledky ich domácej práce následne prezentujú na spoločnom stretnutí. Jedná sa väčšinou o aktivity, v rámci ktorých účastníci získavajú informácie, prípadne spätnú väzbu od svojich rodinných príslušníkov, prípadne blízkych priateľov. Domáce úlohy zároveň šetria čas, ktorý venujeme danej aktivite na spoločnom stretnutí.

Na záver len podotkneme, že väčšina aktivít spadá do viac ako jednej kategórie, v závislosti na tom, kedy a ako je aktivita uvedená, a v akej fáze skupinovej dynamiky sa skupina nachádza.

### 3. Štruktúra jednotlivých lekcíí

Jednotlivé lekcie v rámci modulov majú svoju štruktúru, ktorú je dobré dodržať. V rámci tejto príručky sme rozpracovali jednotlivé lekcie na 45 min. až 90 min. celky, aby sa dali implementovať aj v školách, v rámci vyučovacích, prípadne triednických hodín. Teraz si na úvodnej hodine ukážeme, ako sú jednotlivé lekcie spracované.

Každá lekcia začína popisom jej zamerania a stanovením pedagogicko-výchovných cieľov. Jedná sa o presné znenie očakávaného výstupu osobnostno-sociálnej výchovy, ku ktorému bol daný modul/lekcia vypracovaný. Ide o konkrétnu vedomosť, cieľovú vlastnosť osobnosti, prípadne sociálnu zručnosť, ktorú sa snažíme rozvíjať a pod.

#### Téma a ciele lekcie

Lekcia je zameraná na úvodné predstavenie programu a ukážku jednotlivých typov aktivít, využívaných v rámci programu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu získajú predstavu o štruktúre a náplni programu
- ✓ Účastníci zdefinujú spoločné skupinové pravidlá.

Nasleduje súhrnné spracovanie lekcie do tabuľky s prehľadom jednotlivých aktivít, ich časového trvania a potrebných pomôcok.

#### Doporučená štruktúra lekcie

ÚVODNÁ HODINA			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
U.1 Predstavenie programu „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“	Oboznámenie účastníkov s programom – jeho cieľmi, náplňou. Rozdanie príručiek účastníkom.	10-15 min.	Pripravená prezentácia Príručka pre každého účastníka
U.2 Tri oriešky pre ...	Definovanie očakávaní a obáv zo strany účastníkov programu	10-15 min.	Flipchart/Tabuľa, lístočky post-it, písacie potreby
U.3 Loptičky	Motivácia účastníkov k ďalšej aktivite; otvorenie otázky nevyhnutnosti poriadku a spoločných skupinových pravidiel	5-10 min.	Loptičky z detského loptičkového bazéna, prípadne mäkké molitanové loptičky
U.4 Stanovenie skupinových pravidiel	Dohodnutie a spísanie spoločných skupinových pravidiel	10-15 min.	Flipchart, flipchartové papiere
U.5 Human bingo	Interaktívna skupinová hra zameraná na lepšie vzájomné zoznámenie sa	15 min./príprava 20-25 min./hra	Perá; na lístočkoch napísané mená účastníkov; list papiera s pripravenou inštrukciou; odmena pre víťaza
U.6 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Rodinné striebro“	5 min.	Pre každého účastníka pracovný list s pripravenou inštrukciou
U.7 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Nasleduje popis jednotlivých aktivít. Spracovanie jednotlivých druhov aktivít má tiež svoju ustálenú štruktúru.

#### Popis aktivít

Úvodnú lekciiu začíname predstavením programu. V nasledujúcej aktivite popisujeme možnosť, ako takéto predstavenie viesť v skupine. Túto aktivitu radíme medzi *prednáškovo-diskusnú*. Popis tohto druhu aktivít začína vymedzením cieľa a zamerania aktivity.

Nasleduje *stručná charakteristika aktivity* v štruktúrovanej tabuľke. Táto charakteristika zahŕňa informácie ohľadom kategórie a zdroja/autora aktivity, potrebného času na prípravu a realizáciu aktivity, informáciu o stupni fyzickej a psychickej záťaže, ktorá sa s realizáciou aktivity spája (3 stupne: malá, stredná, vysoká), o požiadavke na počet a vek účastníkov, zúčastňujúcich sa na aktivite, o prostredí, v ktorom je vhodné aktivitu uskutočňovať a o potrebnom materiálnom zabezpečení aktivity.

Po stručnej charakteristike aktivity nasledujú úvodné vťahujúce otázky, ktorých úlohou je prepojiť preberanú tému OSV s doterajšími skúsenosťami účastníkov programu. Zaradením týchto otázok zvyšujeme motiváciu a chuť u mladých ľudí zaoberať sa danou problematikou. Mladí ľudia následne dávajú jednotlivé poznatky do súvislosti s bežným životom a doterajšími skúsenosťami a vedomosťami.

Ďalej nasleduje text, ktorý sa k danej problematike nachádza aj v príručke pre účastníkov programu a je teoretickým základom pre danú lekciu. Po tejto časti môže nasledovať doplňujúca teória pre lektorov, aby hlbšie prenikli do preberanej problematiky a tak ju dokázali celistvo a zrozumiteľne odovzdať aj mladým ľuďom.

### Aktivita U.1 Predstavenie programu „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“

#### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov o štruktúre a obsahovej náplni programu „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pripravená prezentácia, príručka pre každého účastníka	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Úvodné vtáhujúce otázky

- ? Počul už niekto z vás slovné spojenie osobnostno-sociálny rozvoj? Viete, čo to znamená?
- ? Máte chuť rozvíjať sa v tejto oblasti?
- ? Prečo je potrebné rozvíjať sa v tejto oblasti?

#### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí.

Predstav si obrovskú záhradu.

Čo by sa stalo, keby sa o túto záhradu nikto nestaral?

Pravdepodobne by tam vyrástla burina, ktorá je neužitočná. Kde tu by možno vietor privial aj pár semienok užitočných rastlín, ak by sa však o ne nikto nestaral, nepriniesli by veľkú úrodu.

Teraz si predstav krásne pestovanú záhradu, s jej rôznymi časťami – ovocný sad plný krásnych vôní, farieb a plodov, starostlivo upravené hriadky zeleniny, ale aj dlhé polia zemiakov, či záhon nádherných kvetov. Dokonca aj skleníky na pestovanie chúlolistivých rastlín.

Určite mi dáš za pravdu, že o takú záhradu sa musia starať dobrí záhradníci a ich vzťah k práci sa do veľkej miery odzrkadlí na tom, ako záhrada bude v konečnom dôsledku vyzeráť a akú úrodu prinesie.

**Každý z nás je takouto záhradou** a plodiny, ktoré vo svojej záhrade pestujeme, sú naše nadobudnuté vedomosti, skúsenosti, zručnosti. Záhradníkmi sme my sami, ale aj tí, ktorí nás ovplyvňujú – rodičia a príbuzní, učitelia, priatelia, naše idoly, tvorcovia kníh, web stránok, či televíznych programov, ktoré sledujeme.

Práca na „záhrade našej osobnosti“ si vyžaduje veľa energie, sebadisciplíny a vytrvalosti.

Kurz osobnostno-sociálneho rozvoja Ti pomôže v Tvojom poslaní BYŤ ČLOVEKOM. Človekom, ktorý sa dobre pozná, dokáže efektívne komunikovať s druhými a hravo rieši konfliktné situácie. Človekom, ktorý dbá o svoje duševné zdravie a vnútornú rovnováhu, vie plánovať svoju budúcnosť a ktorý naplňa svoje sny a životné ciele.

BYŤ ČLOVEKOM je krásne poslanie.

Podme ho naplňať spoločne.



V rámci úvodnej hodiny pokračujeme aktivitou, zameranou na zisťovanie toho, čo chcú účastníci programu zažiť, čomu sa chcú vyhnúť a čo sa chcú dozvedieť. Tým vtiahneme účastníkov do diania a môžeme získať dôležité informácie o ich potrebách.

Štruktúra tejto *psychologicko-sebareflexívnej aktivity* je nasledujúca:

Aktivita začína *názvom a popisom jej cieľa a zamerania*. Nasleduje stručná *charakteristika aktivity* v štruktúrovanej tabuľke.

Po stručnej charakteristike aktivity nasleduje *motivácia* – návrh, ako vtiahnuť účastníkov do diania, pomôcť im prijať a vcítiť sa účastníkom do ponúkanej role, priblížiť účastníkom situáciu a motivovať ich k zapojeniu sa do aktivity.

Nasleduje *popis, ako danú aktivitu zrealizovať*. Jedná sa predovšetkým o priblíženie pravidiel aktivity. Každá aktivita je definovaná súborom pravidiel, ktoré organizujú jej priebeh. Pravidlá je potrebné vždy dopredu vysvetliť a účastníci musia dostať priestor na kladenie doplňujúcich otázok, ktorými si dané pravidlá ujasnia. Pravidlá formulujeme vždy jasne a zrozumiteľne, aby sa účastníci mohli čo najskôr stotožniť s rolou, ktorú im aktivita prináša.

Úlohou lektora je upútanie pozornosti celej skupiny pri vysvetľovaní pravidiel, pretože neznalosť pravidiel u jedného účastníka, môže značne skomplikovať zapojenie sa ostatných a celkový priebeh aktivity. Pri zadávaní pravidiel lektor odpovedá iba na tie otázky, ktoré bližšie neodkrývajú stratégiu aktivity, aby na spôsob riešenia nových situácií prichádzali samotní účastníci.

Pravidlá by sa počas aktivity nemali meniť, aby nedochádzalo k narušeniu bezpečného prostredia dôvery a kooperácie (najmä medzi lektorom a účastníkmi), čo vyvoláva zbytočné pocity nespravodlivosti a prežitá skúsenosť v rámci aktivity tak býva úplne odlišná od plánovaného zámeru. Zmenu pravidiel môžeme pripustiť len vtedy, ak máme jasný argument pre zmenu a informáciu zaručene dostane celá skupina. V prípade, že časť účastníkov nesprávne pochopí zadané pravidlá, v reflexii sa zameriame skôr na proces, ako na výsledky.

Po realizácii aktivity nasleduje *reflexia* v skupine, prípadne si *rozbor skupinového diania* robí lektor pre svoju vlastnú potrebu sám. Reflexia je proces, kedy práve prežitú situáciu (prípadne zážitok) racionálne spracujeme a zhodnotíme, s cieľom využitia danej skúsenosti pre ďalšiu činnosť, resp. fungovanie v bežnom živote. Reflexia má svoje miesto rovnako pri zdieľaní pocitov a skúseností; zameraní pozornosti určitým smerom; iniciácie sebareflexie a reflexie skupinového diania; posilnení, prípadne korekcií postojov a správania účastníkov programu. Správne vedená reflexia napomáha pri zaznamenaní, zachytení, prípadne verbalizovaní kľúčových momentov, skúseností a dojmov z aktivity, ktoré by inak mohli ostať nepovšimnuté a zapadnúť. V rámci reflexie je rovnako priestor na zmapovanie zážitkov, pocitov, prístupov, spôsobov riešenia danej situácie a i.; pre vyplavenie latentných problémov a pre hľadanie a nachádzanie alternatív riešenia problémov a situácií, ktoré sa počas aktivity ukázali ako nefunkčné. V rámci aktivity sa pri reflexii zameriavame predovšetkým na samotný proces, viac ako na výsledky realizovanej aktivity. Tie rozoberáme len okrajovo, predovšetkým v súvislosti s daným procesom (napr. Čo bolo účinné pre dosiahnutie takého dobrého výsledku?).

Reflexia môže byť prínosná nielen v prípade práve prežitých zážitkov. Nová skúsenosť môže byť vyťažená aj zo zážitkov prežitých v minulosti, ktoré spolu s aktuálnymi informáciami a zážitkami vytvárajú nové skúsenosti. Získané skúsenosti sa tak môžu meniť na základe okolností, a tiež na základe vývoja osobnosti jedinca, ktorý svoje zážitky spätne zhodnotí.

Po reflexii nasledujú *metodické poznámky*, ktoré obsahujú praktické pripomienky a návrhy k vedeniu danej aktivity.

## Aktivita U.2 Tri oriešky pre ...

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zisťovanie toho, čo chcú účastníci programu zažiť, čomu sa chcú vyhnúť a čo sa chcú dozvedieť.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> flipchart/tabuľa, písacie potreby, lístočky post-it, podložky na písanie	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Každý z nás prichádzal na toto miesto s určitou predstavou o tom, aké to asi bude, čo nás tu čaká, ako to všetko dopadne. Nás by veľmi zaujímalo, ako to vnímate a preto by sme chceli počuť, čo tu chcete zažiť, čomu sa chcete vyhnúť a čo sa chcete dozvedieť. Každý z vás si vezme tri papieriky post-it; napíšte na ne odpovede na tieto tri otázky.

### Realizácia

Na flipchart papier nakreslíme pri kruhy – „oriešky“, jeden má názov – čo tu chcem zažiť, druhý – čomu sa chcem vyhnúť, tretí – čo sa chcem dozvedieť.

Následne po jednom účastníci pristupujú k flipchartu, predstavia to, čo majú napísané na papierikoch. Tejto aktivity sa môžu zúčastniť aj lektori (pre účastníkov to môže byť zaujímavá skúsenosť počuť aj tú druhú, organizačnú stránku). Flipchartové papiere s nalepenými post-it si odložíme na záverečné hodnotenie – pri spätnej väzbe to môže poslúžiť ako pripomienka a zároveň to symbolicky previaže začiatok a koniec programu do jedného celku.

### Rozbor skupinového diania

Aké očakávania najviac rezonujú u účastníkov? Z čoho majú najviac strach? Aké sú ich túžby?

Sú ich očakávania, strachy, túžby reálne?

Prekvapila vás, ako lektora niektorá z odpovedí?

### Metodické poznámky

Počas uvádzania aktivity nie je vhodné dávať účastníkom žiadne príklady toho, čo tu chcem zažiť alebo čomu sa chceme vyhnúť, resp. čo sa chceme dozvedieť, nakoľko (hlavne u mladších ročníkov) to môže poslúžiť ako šablóna, ktorú budú mnohí kopírovať. Je možné písať rovno na flipchart to, čo účastníci povedia, bez použitia papierikov post-it. Ušetrí to čas a tiež je vtedy aktivita dynamickejšia.



Nasleduje aktivita, ktorá ilustruje dôsledky dodržiavania a nedodržiavania skupinových pravidiel. Táto predchádza reálnemu stanoveniu skupinových pravidiel. Túto aktivitu môžeme zaradiť medzi *tematicko-ilustračné aktivity*, ktorých spracovanie má jednotnú štruktúru s predchádzajúcou aktivitou (cieľ/zameranie aktivity; charakteristika aktivity; motivácia; realizácia; rozbor skupinového diania/reflexia; metodické poznámky).

Takúto rovnakú štruktúru majú aktivity iniciálne, tematicko-ilustračné, psychologicko-sebareflexívne, skupinovo-interakčné, tréningové a rozdeľovacie. V jednotlivých aktivitách však môže pri ich popise určitá časť chýbať (napr. motivácia). Je rozhodnutím lektora, či danú aktivitu uvedie bez tejto motivácie, ale si pripraví vlastnú.

### Aktivita U.3 Loptičky

#### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je motivovať účastníkov k ďalšej aktivite, otvoriť otázku nevyhnutnosti poriadku a dohodnutia spoločných skupinových pravidiel.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> tematicko-ilustračná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 2 min.	<b>Počet hráčov:</b> cca 12-30
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> ľahké loptičky (ideálne z peny alebo loptičkových bazénov)	<b>Prostredie:</b> dnu i von

#### Realizácia:

Prvá fáza aktivity: Účastníci sú v kruhu. Najprv si hádžu iba jednu loptičku tak, aby loptička nebola viackrát u jedného účastníka a aby zároveň bola u každého v skupine. Každý z účastníkov má za úlohu zapamätať si, od koho dostal loptičku a komu ju následne hádzal. Postupne sa do kruhu pridávajú ďalšie a ďalšie loptičky, vždy putujú rovnakou cestou.

Druhá fáza aktivity: Po chvíli, keď si účastníci zvyknú na poradie, v akom si loptičky hádžu, pravidlá sa zmenia – loptičky môžu putovať akoukoľvek cestou a akoukoľvek intenzitou.

#### Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto aktivitu? Ktorá fáza aktivity bola pre nich zaujímavejšia?

Ako si účastníci poradili so stupňujúcou sa záťažou aktivity?

Pripravila účastníkov táto aktivita na ďalšiu spoluprácu? Je potrebné zaradiť iný druh energizéra pre danú skupinu?

#### Metodické poznámky:

Druhú fázu hry necháme účastníkom vychutnať si. Po ukončení aktivity (podľa uváženia lektora a v závislosti od priebehu aktivity) otvoríme diskusiu o tom, v ktorej fáze sa cítili účastníci lepšie. Môžeme túto aktivitu vhodne prepojiť s pravidlami skupinovej komunikácie, kedy je ľahšie sledovať hovorené slovo, pokým hovorí iba jeden (hádzanie jednej loptičky v určitom poradí) a aké môže byť zraňujúce, keď sa navzájom urážame, nepočúvame a nerešpektujeme (hádzanie loptičiek kedykoľvek, komukoľvek a akoukoľvek intenzitou).

Aktivity typu energizér a Ice-breaker si reflexiu nevyžadujú. V tomto prípade však bola na mieste, keďže sme si zvolili túto aktivitu ako úvod ku tvorbe skupinových pravidiel – na ilustráciu toho, aké to je, keď sú jasne určené pravidlá a keď nie sú.



Po ukončení aktivity je dobré plynulo prejsť k stanoveniu vlastných skupinových pravidiel, ktoré je potrebné mať vždy počas programu v dohľade a dodržiavať ich. Pravidlá je možné po spoločnej dohode priebežne dopĺňať, či meniť.

### Aktivita U.4 Stanovenie skupinových pravidiel

#### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na vytvorenie spoločných skupinových pravidiel.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> flipchart/tabuľa, písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Lektor predstaví základné pravidlá psychickej bezpečnosti, na ktorých sa dohodne s celou skupinou, že ich budú dodržiavať. Medzi tieto pravidlá patria:

1. Pravidlo STOP (Každý účastník programu OSV má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity)
2. Lektor má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu
3. Rešpektujeme právo na súkromie a jedinečnosť každého účastníka
4. Ohlasovacia povinnosť

Prvé tri pravidlá napíše lektor na papier, o štvrtom účastníkov informuje slovne. Ďalej vyzve skupinu, aby si naformulovala svoje skupinové pravidlá. Môže ísť napríklad pravidlá súvisiace s používaním mobilných telefónov, s dochvilnosťou, tykaním, vykaním si navzájom, oslovovaním a pod. Je dobré dohodnúť sa, že po spoločnej dohode môže skupina pravidlá priebežne dopĺňať, či meniť.

### Rozbor skupinového diania

Ako reagovala skupina na možnosť zostaviť si vlastné pravidlá? Dokázali sa dohodnúť na spoločných záveroch? Rezonovala nejaká téma v skupinových pravidlách viac ako iné (napr. vzájomný rešpekt, ohľad na súkromie a pod.)? Som ako lektor stotožnený so všetkými pravidlami, na ktorých sa zhodla skupina?

### Metodické poznámky:

Odporúčame prepísať skupinové pravidlá na papier, ktorý zavesíme v miestnosti, kde program realizujeme. Takto ich budú mať účastníci stále na očiach a pri ich porušení sa k nim môžeme vrátiť a poukázať na ne. Preto je dôležité, aby všetci účastníci programu so stanovenými pravidlami súhlasili. Ak niekto zo skupiny odmieta prijať, prípadne rešpektovať spoločne stanovené pravidlá skupiny, snažíme sa to riešiť: hľadáme príčiny, rozprávame sa s daným účastníkom individuálne a pod. Ak program OSV realizujeme v rámci dobrovoľného krúžku, poukážeme účastníkovi na dobrovoľnosť účasti na programe a možnosť program opustiť.



Nasleduje aktivita, ktorá skupinu trochu rozhýbe a ktorou dáme účastníkom názorný príklad, s akými aktivitami sa počas programu budeme stretávať. Jedná sa o skupinovo-interakčnú aktivitu, ktorá napomáha vzájomnému poznávaniu a budovaniu vzájomných vzťahov medzi účastníkmi programu.

### Aktivita U.5 Human bingo

#### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na lepšie vzájomné zoznámenie sa a vzájomnú interakciu medzi účastníkmi.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou I., 2001	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> od 16-30
<b>Čas na realizáciu:</b> 20-25 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Perá; na lístočkoch napísané mená účastníkov; pre každého list papiera s pripravenou inštrukciou a mriežkou 4x4 (príp. 3x3 v závislosti od veľkosti skupiny); odmena pre víťaza	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Realizácia:

Každý z účastníkov dostane pero a list papiera, na ktorom je vytlačená mriežka s rôznymi kritériami (viď príloha č. 1). Úlohou každého účastníka je nájsť v miestnosti niekoho, kto spĺňa dané kritérium a zaznačiť si jeho meno do príslušného obdĺžnika. Musí sa pýtať ľudí dovtedy, kým nezaplní menami všetky obdĺžniky v mriežke. Keď je hotový, počká, kým všetci dokončia vyplňovanie. Meno jedného hráča sa môže na mriežke objaviť len jedenkrát.

Druhá časť hry naozaj pripomína bingo – z pripraveného zlosovania (mená všetkých účastníkov) žrebujeme po jednom lístočku a vyhlasujeme mená účastníkov. Hráči majú za úlohu poznačiť si v mriežke meno, ktoré už odznelo. Hráč, ktorému sa ako prvému podarí vyznačiť takýmto spôsobom obe diagonály v mriežke, vyhráva a získava cenu pre víťaza.

#### Rozbor skupinového diania

Ako aktívni boli jednotliví účastníci pri vyplňovaní hádku? Zostávali niektorí hráči skôr pasívni a čakali, kým ich niekto osloví? Bavila účastníkov táto aktivita? Dozvedeli sa niečo nové o ostatných účastníkoch? Bolo problematické zaplniť všetky políčka v hádku? Bol veľký časový rozstup v dokončení vyplňovania hádku medzi prvými a poslednými účastníkmi?



### Metodické poznámky:

Pri odovzdávaní ceny víťazovi môžeme skontrolovať správnosť vyplnenia jeho mriežky tým, že po jednom vyzveme jednotlivých ľudí, ktorých mal víťaz poznačených v mriežke a overíme si, či spĺňajú dané kritériá.



V rámci programu budeme často pracovať aj s „domácimi úlohami“ – zadaniami, ktoré majú účastníci programu vypracovať mimo skupinu. Takto budú účastníci nad jednotlivými preberanými témami rozmyšľať aj „doma“ a prepájať nadobudnuté vedomosti a zručnosti s ich každodenným životom.

Rovnako sa môže stať, že pri realizácii aktivít sebereflexívnej povahy, nebude vyčlenený čas každému postačovať. Preto je vhodné účastníkov povzbudiť k tomu, aby týmto aktivitám venovali čas aj v domácom prostredí.

### Aktivita U.6 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Rodinné striebro“ a rozdá pracovné listy.

Zadanie úlohy nájdete na strane 31. Pracovný list sa nachádza v prílohe č. 2, na konci publikácie. Tento je potrebné vytlačiť a rozdať účastníkom programu. Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



Súčasťou programu sú aj aktivity zamerané na evaluáciu. Ich cieľom je zhodnotiť, do akej miery sa nám podarilo dosiahnuť stanovené ciele lekcií. Pre potreby evaluácie môžeme používať rôzne formy dotazníkov, škál, nedokončených viet alebo testových modelových situácií. Pri hodnotení dosiahnutia cieľov na úrovni získaných zručností je vhodné použiť formu praktickej skúšky (napr. formou hrania rolí, dlhodobým pozorovaním danej zručnosti u mladých ľudí v bežných reálnych situáciách, či sebaopozorovaním samotných mladých ľudí a zaznamenávaním prejavov danej zručnosti v ich živote).

Lektor pomocou ponúkaných otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení. Na základe tohto hodnotenia môže lektor prijať opatrenia, ktoré prispôbia program možnostiam a potrebám danej skupiny.

### Aktivita U.7 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

#### Cieľ: Účastníci programu získajú predstavu o štruktúre a náplni programu

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Máte teraz po ukončení úvodnej lekcie bližšiu predstavu, o čom bude tento program?
- ? Vyhovovala vám štruktúra lekcie (skladba aktivít)?
- ? Chcete sa programu zúčastniť, alebo aké je vaše nastavenie na vašu účasť v tomto programe?
- ? Myslíte si, že pre váš život bude mať prínos účasť na tomto programe?

#### Cieľ: Účastníci zdefinujú spoločné skupinové pravidlá

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Prijali stanovené pravidlá všetci členovia skupiny?
- ? Sú stanovené pravidlá zrozumiteľné pre všetkých členov skupiny?
- ? Začali účastníci programu dodržiavať pravidlá po ich stanovení?
- ? Poukazujú samotní účastníci na nedodržiavanie pravidiel medzi sebou?

Prijatie, dodržiavanie, resp. zvnútornenie pravidiel účastníkmi programu sleduje lektor priebežne počas realizácie celého programu. Rovnako je veľmi dôležité, aby lektor svojim osobným príkladom upevňoval dodržiavanie stanovených pravidiel v skupine. Na nedodržiavanie pravidiel lektor jednotlivých účastníkov, ako aj celú skupinu upozorňuje a smeruje účastníkov k dodržiavaniu pravidiel.

#### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. V prípade potreby prispôbte program potrebám danej skupiny. Napr. *Reakcia účastníkov na aktivitu U.2*: účastníci sa aktívne zapájali, na program sa tešia, majú viaceré očakávania. *Čo s tým urobím?* Výstup aktivity U.2 s popísanými očakávaniami a obavami si odložím a pri ukončení programu si spolu s účastníkmi vyhodnotíme naplnenie popísaných očakávaní a popasovanie sa s obavami. Rovnako skontrolujem, či sa v programe nachádzajú témy, ktoré sa chcú účastníci dozvedieť a v prípade potreby ich spracujem a zaradím do programu. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

ÚVODNÁ HODINA - HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
U.1 Predstavenie programu „BYŤ ČLOVEKOM... to stačí“		
U.2 Tri oriešky pre ...		
U.3 Loptičky		
U.4 Stanovenie skupinových pravidiel		
U.5 Human bingo		
U.6 Zadanie domácej úlohy		
U.7 Evaluácia		



Príloha č.1 Human bingo

Kto má sestru	Kto má psa	Kto neznáša komáre	Má modré oči
Už bol pri mori	Má narodeniny v decembri	Je vyšší než 170 cm	Má rád knihy J.R.R. Tolkiena
Má rád bryndzové halušky	Letel už lietadlom	Vie uvariť obedové menu	Kto sa rád bicykluje
Kto mal dnes pekný deň	Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Rád chodí na túry do hôr	Kto vie po rusky (aspoň 10 slov)

Kto má brata	Kto má domáceho miláčika	Kto neznáša komáre	Má hnedé oči
Kto mal dnes pekný deň	Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Rád chodí na túry do hôr	Kto vie po poľsky (aspoň 10 slov)
Už bol pri mori	Má narodeniny v máji	Je vyšší než 170 cm	Má rád knihy J.R.R. Tolkiena
Má rád bryndzové halušky	Letel už lietadlom	Vie uvariť obedové menu	Kto rád hrá futbal

Kto má sestru	Kto má domáceho miláčika	Kto neznáša komáre	Má blond vlasy
Už bol v zahraničí	Má narodeniny v septembri	Je vyšší než 170 cm	Má rád knihy J.R.R. Tolkiena
Má rád fialovú farbu	Letel už lietadlom	Vie uvariť obedové menu	Kto sa rád fotí
Kto mal dnes pekný deň	Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Rád chodí na túry do hôr	Kto vie urobiť mlynské koleso

Kto má sestru	Kto má psa	Kto neznáša komáre
Už bol pri mori	Má narodeniny v decembri	Je vyšší než 170 cm
Má rád špenát	Letel už lietadlom	Vie uvariť obedové menu

Už bol v zahraničí	Má narodeniny v júni	Je zaľúbený
Má rád bryndzové halušky	Letel už lietadlom	Kto sa rád fotí
Kto mal dnes pekný deň	Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Kto neznáša komáre

Kto má psa	Kto má sestru	Kto neznáša komáre
Letel už lietadlom	Má rád hranolky so syrom	Vie uvariť obedové menu
Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Kto mal dnes pekný deň	Rád chodí do baru

Kto má brata	Kto má domáceho miláčika	Kto neznáša komáre
Kto mal dnes pekný deň	Už mal niečo zlomené (nie srdce :)	Kto fajčí
Má narodeniny v marci	Letel už lietadlom	Vie uvariť obedové menu

## Príloha č.2 Rodinné striebro

*Každá rodina má svoj rodinný poklad – svoje „rodinné striebro“. Môže to byť čokoľvek, čo nám naši príbuzní predkovia odovzdali a my si to vážime alebo nám to nejakým spôsobom pomáha v živote.*

*Tvojou úlohou je porozprávať sa so svojimi príbuznými (rodičia, starí rodičia, prípadne tety, ujovia a pod.) o tom, aké je toto „rodinné striebro“ vašej rodiny. Nechajte si vyrozprávať rôzne príbehy zo života vašich príbuzných, môžete tiež priniesť ich fotografie, alebo čokoľvek, čo má s danou témou nejaký súvis.*

Následne odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Aké „rodinné striebro“ som získal po svojich predkoch?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Čo sám do „pokladnice nášho rodu“ prinášam alebo chcem priniesť ja?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Čo mám s rodičmi spoločné (názory, hodnoty, ...)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. V čom sa moje názory, hodnoty, životný štýl líši od mojich rodičov?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. O ktorých názoroch svojich rodičov niekedy pochybujem?

**POUŽITÁ LITERATÚRA**

- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 57 s., ISBN 978-80-87-145-02-9
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro život. Praha: Portál, 1994. ISBN: 8085282798
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9
- HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3 9.
- KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: Aisis, 2005. ISBN 80 -239-4669-2
- LABÁTH, V., SMIK, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2001. Do Európy hrou . Bratislava: IUVENTA, 2001. ISBN:80-88893-92-79-8
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2002. Do Európy hrou II. Bratislava: IUVENTA, 2002. ISBN: 80-88893-92-5
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2004. Do Európy hrou III. Bratislava: IUVENTA, 2004. ISBN: 80-8072-031-2
- NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 1. Praha : Portál, 1998. ISBN 8071782181
- NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-984-4
- NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
- NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
- SRB, V. a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 60 s. ISBN 978-80-87145-00-5
- SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., VALENTA, J., KŘÍŽ, P. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 7 s. ISBN 978-80-87145-00-5
- VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. 44 s. ISBN 80-239-4908-X









© PERSONA 2020