



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul VI. MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

Zbierka úloh pre účastníkov 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.



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 **Modul VI. MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY**

Zbierka úloh pre účastníkov programu

Autori:

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

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2020

„Čokoľvek chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“

Ježiš



OBSAH

VI. MODUL MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY	6
ÚLOHA VI.1: Kto bol dnes súčasťou môjho príbehu?	7
ÚLOHA VI.2: Fair play	9
ÚLOHA VI.3: Plán A	10
ÚLOHA VI.4: Rešpektovať a byť rešpektovaný	12
ÚLOHA VI.5: Škola snov	14
ÚLOHA VI.6: Bola to generácia...	16
ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU VI.: Tvoj charakter je tvoj osud	18

MODUL VI. MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

Budovanie harmonických medziľudských vzťahov, v ktorých vládne láska a rešpekt, je dlhodobým, sústavným procesom. Spolu tvoríme jednu spoločnú ľudskú rodinu. Sme bratia a sestry našej matky Zeme.

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.

Nasledujúce úlohy ponúkajú zamyslenie sa nad týmito hodnotami a príležitosť uplatňovať tieto hodnoty vo svojom konaní.



ÚLOHA VI.1: Kto bol dnes súčasťou môjho príbehu?

Každý deň je súčasťou našich príbehov mnoho ďalších ľudí. Tvojou úlohou je zamyslieť sa, kto sa v dnešný deň stal súčasťou tvojho príbehu.

1. Porozmýšľaj nad všetkými tými ľuďmi, ktorí svojou prácou, milým slovom, alebo iba svojou prítomnosťou, priamo či nepriamo boli súčasťou tvojho príbehu v dnešnom dni. Svoje úvahy zapíš.

2. Porozmýšľaj a zapíš, akým spôsobom si sa stal dnes ty súčasťou príbehu druhých ľudí.

Sebareflexia:

Dokážem s láskou myslieť na tých, ktorí svojou prácou, milým slovom, alebo iba svojou prítomnosťou, priamo či nepriamo sú súčasťou môjho príbehu?

Za čo všetko im môžem byť vďačný?

Čo som dnešný deň urobil pre druhých ja?

Čím chcem prispieť k rozvoju siete medziľudských vzťahov?



ÚLOHA VI.2: Fair play

Mnohí ľudia prirovnávajú život k hre.

Niektoré karty sú vopred rozdané. Nevyberáme si krajinu, ani rodinu, do ktorej sa narodíme...

Ďalej je už však na nás, ako budeme s pridelenými kartami hrať.

Mnohí z nás potrebujeme k spokojnému životu oveľa menej vecí, ako si myslíme a ako máme reálne k dispozícii. Je na nás, či dokážeme svoj materiálny nadbytok „investovať“ do zlepšenia životných podmienok ľudí, ktorí sú na tom oveľa horšie ako my.

Podpora Fair trade je len jednou z možností ako prispieť k spoločnému dobru a k zmierneniu utrpenia a problémov druhých ľudí.

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad nasledujúcimi otázkami:

Ktorý ľudský problém leží na tvojom srdci? Ako môžeš zmierniť utrpenie druhých ty? Ktoré konkrétne kroky urobíš?

Sebareflexia:

Ako sa ti darí vo svojom predsavzatí?

Podarilo sa ti uskutočniť nejaké konkrétne kroky?

Potrebuješ nejakú podporu pri naplňaní svojho predsavzatia? Vieš, kde ju získať?



ÚLOHA VI.3: Plán A

Naša Zem je jediná z planét slnečnej sústavy, ktorá má podmienky potrebné pre udržanie života. To robí planétu Zem špeciálnou.

Žiaľ, častokrát sa k nej správame tak, akoby sme mohli po jej zničení nasadnúť na raketu a odletieť na „nový svet“, ktorý budeme obývať. Možno to raz ľudstvo urobí, zatiaľ ale tento scenár nemôžeme považovať za krízový plán B.

Je najvyšší čas zastaviť sa, prehodnotiť svoje správanie a prispôbiť svoj životný štýl ochrane nášho životného prostredia.

Tvojou úlohou je zamyslieť sa, ako môžeš prispieť k ochrane našej planéty ty.

Pomôckou ti môže byť nasledujúci zoznam vzorcov správania:

- ✓ chrániť a obnovovať prírodu
- ✓ šetriť všetky zdroje, ktoré máme – vodu, vzduch a elektrickú energiu
- ✓ využívať ekologické zdroje energie (solárnu energiu, veternú energiu a pod.)
- ✓ využívať ekologické pohonné hmoty, znížiť používanie súkromnej dopravy, uprednostniť verejnú dopravu
- ✓ podporovať pohyb pešo, kolobežkou, bicyklom
- ✓ znižovať produkciu odpadu, triediť odpad, používať recyklované materiály
- ✓ aktívne sa zaujímať o problémy nášho životného prostredia, hľadať spôsoby a vedieť ako môžeme prispieť k ich odstraňovaniu, zmierňovaniu, riešeniu
- ✓ hlásať a odovzdávať ďalším generáciám hodnotu ochrany životného prostredia

Sebareflexia:

Ktoré z popísaných vzorcov správania máš už zvnútornené?

Ktoré vzorce správania si potrebuješ ešte zvnútorniť?

Ako sa dá pracovať na odstránení zlovykov, ktoré škodia našej planéte?

Aké konkrétne aktivity v oblasti ochrany životného prostredia robíš?

Čo by si potreboval/a, aby si mohol/la rozbehnúť ďalšie ekologické aktivity?



ÚLOHA VI.4: Rešpektovať a byť rešpektovaný

Nie vždy sa druhí ku nám správajú tak, ako by sme chceli. Rovnako ani my nekonáme vždy podľa potrieb a želaní druhých. V takýchto situáciách, pokiaľ sú naše požiadavky alebo požiadavky druhých voči nám oprávnené, hovoríme o nerešpektovaní.

Keď hovoríme, že nás niekto nerešpektuje, väčšinou tým teda myslíme, že podniká kroky, ktoré sa nás týkajú, bez toho aby sa s nami dohodol alebo bral ohľad na naše želanie.

Ako často sa takéto situácie stávajú v našom živote?

1. Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad situáciami, kedy sa druhí správali k tebe nerešpektujúco. *Kedy sa tieto situácie udiali? Aké pocity v tebe nerešpektujúce správanie druhých vyvolalo? Ako si sa vtedy zachoval/a?*

2. Rovnako sa prosím zamysli, kedy si sa nerešpektujúco správal ty k druhým. *O aké situácia sa jednalo? Čo bolo dôvodom tvojho nerešpektujúceho správania? Ako si sa pri tom cítil/a?*

Sebareflexia:

Viem si poradiť v situáciách, keď sa ku mne druhí správajú nerešpektujúco? Viem, na koho by som sa mohol/a obrátiť, keby som si s tým už nedokázal/a poradiť sám/sama?

Správam sa k druhým nerešpektujúco ja? Je takéto moje správanie časté? Čo je spúšťačom takéhoto správania? Mám ochotu zmeniť svoje nerešpektujúce správanie na rešpektujúce? Potrebujem k tomu podporu? Ak áno, akú?



ÚLOHA VI.5: Škola snov

Vždy je čo zlepšovať. Keby si mohol/la vysnívať školu, aká by bola? Podobala by sa na školu, do ktorej chodíš?

V čom by bola rovnaká? V čom by sa líšila? Čo máš na svojej škole rád/a?

Čoho by si sa naopak najradšej na svojej škole zbavil?

Aká by bola tvoja škola snov?

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad týmito otázkami a ponúknuť svoj pohľad, svoje návrhy a predstavy, aká by mala byť škola, ktorá učí deti premýšľať a znásobuje ich prirodzenú radosť z učenia.



Sebareflexia:

Bolo ťažké zamýšľať sa nad školou snov?

Je niečo, čím môžeš ty už dnes prispieť k zmene vzdelávacieho systému?



ÚLOHA VI.6: Bola to generácia...

Keď sa ťa raz budú tvoje vnúčatá pýtať na dobu, v ktorej si ty prežíval svoje detstvo, mladosť aj dospelý život, čo im odpovieš? Akí boli ľudia 21. storočia? Prečo konali tak, ako konali?

Môžeš namietat, že to sa nedá zhodnotiť teraz, v prvej polovici storočia. Máš pravdu, keď sa ale zamyslíš, že celý svoj život prežiješ v 21. storočí aj ty, môže ti to veľa napovedať.

Ako sa správaš k sebe, k svojim blízkym, k ľuďom celého sveta?

Ako sa správaš k prírode a k všetkým živým tvorom, s ktorými zdieľame našu planétu?

Hľadáš pravdu a múdrosť? Čo ovplyvňuje tvoje myšlienky, slová, postoje, činy?

Kam speje ľudstvo, veda, výskumy? Ktoré dnešné sci-fi bude podľa teba na konci 21. storočia realitou?

Generácia 21. storočia

Bola to generácia...



Sebareflexia:

Bolo ťažké zamýšľať sa a predpovedať, aká bude generácia 21. storočia?
Je v smerovaní generácie 21. storočia niečo, čo by si chcel/a zmeniť?

ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU VI.: Tvoj charakter je tvoj osud

Tibetský dalajláma v rozhovore s brazílskym teológom Leonardom Boffom pokračoval týmito slovami:

„Budeš mať to, čo praješ ostatným.

Byť šťastný nie je záležitosťou osudu.

Je to vec voľby.

Staraj o svoje myšlienky, pretože sa z nich stanú slová.

Staraj o svoje slová, lebo sa z nich stanú skutky.

Staraj o svoje skutky, pretože sa z nich stanú zvyky.

Staraj o svoje zvyky, pretože utvárajú charakter.

Staraj o svoj charakter, lebo ten utvára osud.“

Tvojou úlohou je spísať prehlásenie o tom, aký je tvoj charakter a ako sa tvoj charakter bude odteraz zrkadliť v твоjich myšlienkach, slovách a činoch.

POZNÁMKY



© PERSONA 2020