



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV,
MGR. KRŠŠÁKOVÁ EVA

AKO VYHĽADAŤ A POSKYTNÚŤ POMOC

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV



Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodickej príručky finančne podporil
Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít
v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.

© PERSONA 2009



Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.

Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV, MGR. KRŠŠÁKOVÁ EVA

AKO VYHĽADAŤ A POSKYTNÚŤ POMOC

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

www.ozpersona.sk

Vydanie 1., © PERSONA 2009

Obrázky na obálke a v texte: Miroslav Záškvára

Fotografie na obálke a v texte: © PERSONA

Grafická úprava: Martina a Boris Gymerští

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-04-6

EAN: 9788089463046

Zriadenie zážitkovo-vzdelávacieho centra COOL sChOOL ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.

Obsah

OBSAH	3
Úvod	5
<u>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE</u>	6
<i>Gymerská Martina, Kožuch Branislav</i>	
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKÉ OKRUHY OSV	8
CESTY OSV K MLADÝM ĽUĐOM	10
DIDAKTICKÝ CYKLUS OSV	11
ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRINCÍPY OSV	13
METÓDY OSV	14
PRAVIDLÁ PSYCHICKEJ BEZPEČNOSTI	16
<u>TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO VYHLÁDAŤ A POSKYTNÚŤ POMOC</u>	19
<i>Gymerská Martina, Krššáková Eva</i>	
VYHLADANIE A POSKYTOVANIE POMOCI AKO TEMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
VYMEDZENIE POJMOV	22
KEDY, AKO A KDE VYHLÁDAŤ POMOC?	23
<u>POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU</u>	25
<i>Gymerská Martina, Krššáková Eva</i>	
ZOZNAM AKTIVÍT	26
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	27
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	31
AKTIVITY S TÉMATIKOU POMOCI	37
AKTIVITY S RÔZNOU TÉMATIKOU	45
SPÄTNÁ VÄZBA	54
<u>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA</u>	55
<u>PRÍLOHY</u>	57
HLAVOLAMOVÁ INŠPIRÁCIA	58
PRACOVNÝ LIST „MOJA SIEŤ VZŤAHOV“	60
PRACOVNÝ LIST „STRATENÍ V PÚŠTI“	62
PORADIE POLOŽIEK NA PREŽITIE V PÚŠTI	63

Úvod

Milí priatelia,

dostáva sa Vám do rúk, alebo pravdepodobnejšie svieti na vás z plochy monitora, nová metodická príručka pre prácu s mladými ľuďmi v oblasti osobnostno-sociálneho rozvoja.

Keď naše občianske združenie PERSONA začalo pred vyše dvomi rokmi pracovať s cieľovou skupinou mladých ľudí, uvedomili sme si, že v našich rodinách, ako aj v školách chýbajú programy osobnostnej a sociálnej výchovy. Mladí ľudia preto veľakrát pri dospievaní vstupujú do života vyučení, ale nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – nevedia efektívne komunikovať, nevedia zdravo zvládať a riešiť konflikty či problémy, nemajú zručnosti, ako si riadiť svoj život – svoj čas, svoje nadanie a talent, svoje sny a túžby... Rozhodli sme sa preto začať realizovať programy neformálneho vzdelávania pre mladých ľudí, zamerané na získavanie relevantných sociálnych zručností a schopností.

Vďaka podpore Úradu vlády Slovenskej republiky a Ministerstva vnútra Slovenskej republiky sme na hornej Orave zriadili zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL. Začali sme organizovať kurzy osobnostnej a sociálnej výchovy pre triedne kolektívy žiakov ZŠ a SŠ a tiež rôzne ďalšie aktivity. Teraz po nadobudnutých skúsenostiach, môžeme povedať, že sa na našich kurzoch neučili len mladí ľudia, ale aj my – lektori. Hmatateľným výstupom týchto kurzov sú aj metodiky, ktoré ponúkame záujemcom pre inšpiráciu pri práci s mladými ľuďmi.

Každá z týchto príručiek sa skladá z viacerých častí.

Prvá časť je zameraná na základné poznatky z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy (OSV) mladých ľudí - základné metodické princípy OSV, cesty OSV k mladým ľuďom, ako aj potrebné pravidlá psychickej bezpečnosti.

Druhá časť príručky približuje základné teoretické poznatky z jednotlivých tém sociálnej a osobnostnej výchovy.

Tretia časť ponúka záujemcom návrh aktivít zameraných na danú problematiku, ktoré je možné upraviť si a prispôbiť podľa individuálnych potrieb jednotlivých skupín. Súčasťou tejto časti príručky je aj popis jednotlivých aktivít, ktoré môžu slúžiť na inšpiráciu pri tvorbe vlastných programov.

Na konci príručky nájdete rôzne pracovné listy, či iné podporné dokumenty, ktoré môžete využiť pri realizácii jednotlivých programov OSV.

Veríme, že si v tejto publikácii nájdete to, čo Vám pri Vašej práci pomôže, a čo v konečnom dôsledku podporí rozvoj a kvalitu života mladých ľudí.

Metodiky je možné prezeráť v elektronickej podobe, prípadne si ich vytlačiť a mať ich tak v papierovej podobe k dispozícii pre potreby realizácie jednotlivých programov.

Veľa úspechov a osobného nasadenia Vám pri práci s mladými ľuďmi praje

občianske združenie **PERSONA**

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE

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

Adam Mickiewicz

Učíme sa v priebehu celého nášho života, neustále a všetko možné. Od základných koordinovaných pohybov (sedenie, lozenie po štyroch, chodenie, skákanie...), cez základnú dorozumievaciu reč, vytváranie a upevňovanie si dobrých aj zlých návykov a spôsobov jednania, až po osvojovanie si viac či menej užitočných poznatkov a informácií.

Mnohé z týchto vecí sa učíme spontánne, v každodennom prúde života, často krát bez toho, aby sme si to naplno uvedomovali, či sa o to cielene snažili. Preto aj výsledok takéhoto nášho učenia závisí viac menej na náhode. Ide napríklad o učenie sa zásadám komunikácie s druhými, osvojovanie si spôsobov riešenia konfliktov, relaxácie... čo je veľmi dôležitá „učebná látka“, ktorá nachádza svoje časté uplatnenie v našom každodennom živote. A práve kvôli každodennému využívaniu týchto poznatkov a zručností je potrebné nechať naše učenie sa na náhode.



FOTO: PERSONA

Osobnostná a sociálna výchova mladých ľudí

Osobnostno-sociálna výchova je praktická pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá rozvojom kľúčových životných zručností či životných kompetencií.

Zmyslom zavádzania osobnostno-sociálnej výchovy (OSV) pri práci s mladými ľuďmi je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora mladých ľudí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziľudským vzťahom.

Špecifikom OSV je, že predmetom učenia je samotný mladý človek, jeho osobnosť a vzťahy s ľuďmi.

OSV sa zameriava na rozvoj schopností poznávania, sebazpoznávanie a sebaaponímanie, sebareguláciu, psychohygienu a kreativitu, venuje sa poznávaniu ľudí, medziľudským vzťahom, komunikácii, spolupráci a súťaži a tiež hodnotám, postojom, praktickej etike a schopnostiam, ako sú napríklad rozhodovanie a riešenie problémov.

OSV má mladým ľuďom pomáhať viesť zdravý a zodpovedný život, ako jednotlivcom, tak aj členom spoločnosti a poskytovať príležitosť premýšľať o svojich skúsenostiach a vlastnom rozvoji. Cieľom OSV je rozvíjať sebaúctu, sebadôveru a schopnosť preberať zodpovednosť za svoje správanie v rôznych životných situáciách. Mladí ľudia sa učia rozumieť hodnote medziľudských vzťahov a rešpektovať názory, potreby a tiež práva ostatných.

OSV tak smeruje k rozvoju osobnostných, individuálnych predpokladov každého človeka pre život so sebou samým i s druhými ľuďmi v aktuálnom spoločenskom kontexte, k rozvoju sociálnych (interakčných, vzťahových) zručností pre život s druhými ľuďmi a k rozvoju etických predpokladov pre život v spoločenstve a na tomto svete vôbec.



FOTO: PERSONA

Tématické okruhy OSV

OSV je cieľená činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Tématických možností zamerania OSV je veľmi veľa, preto by sme si pri práci s mladými ľuďmi mali definovať prioritné ciele a na ne sa zamerať.

Valenta (2000) člení tématické okruhy osobnostnej a sociálnej výchovy do troch častí, ktoré sú zamerané na rozvoj

- > osobnostný
- > sociálny
- > morálny

My k tomuto členeniu pridávame ešte duchovný rozvoj ako dôležitú súčasť OSV.

Formulácia cieľov OSV si vyžaduje znalosť jednotlivých tématických možností a tiež metód OSV. Situácia je zároveň o to náročnejšia, že OSV sa snaží o princíp sprevádzania, ktorý je charakteristický nedirektívnosťou, a preto je dobré, aby si aj mladí ľudia mohli zadefinovať svoj cieľ, ku ktorému chcú v rámci programov OSV dospieť.

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti osobnostného, sociálneho, morálneho a duchovného rozvoja patria:

Osobnostný rozvoj

Rozvoj schopností poznávania - nácvik zmyslového vnímania, pozornosti a sústredenia; nácvik schopnosti zapamätania, riešenia problémov; schopnosť plánovať svoje učenie a používať k tomu efektívne postupy.

Sebapoznávanie a sebaopínanie - ja ako zdroj informácií o sebe; druhí ako zdroj informácií o mne; moje telo, moja psychika (temperament, postoje, hodnoty); čo o sebe viem a čo nie; ako sa premieta moje ja v mojom správaní; môj vzťah k sebe samému; moje vzťahy k druhým ľuďom; zdravé a vyrovnané sebaopínanie.

Sebaregulácia a sebaorganizácia - cvičenie sebakontroly, sebaovládania - regulácia vlastného správania a prežívania, vôle; organizácia vlastného času, plánovania učenia a štúdia; stanovovanie osobných cieľov a krokov k ich dosiahnutiu.

Psychohygiena - schopnosti pre pozitívne naladenie mysle a dobrý vzťah k sebe samému; sociálne zručnosti pomáhajúce predchádzať stresom v medziľudských vzťahoch; dobrá organizácia času; schopnosti zvládania stresových situácií (rozumové spracovanie problému, uvoľnenie - relaxácia, efektívna komunikácia atď.); hľadanie pomoci pri ťažkostiach.

Kreativita – nácvik rozvoja základných rysov kreativity (pružnosť nápadov, originalita, schopnosť vidieť veci inak, citlivosť, schopnosť „doťahovať“ nápady do reality), tvorivosť v medziľudských vzťahoch.

Sociálny rozvoj

Poznávanie ľudí - vzájomné poznávanie sa v skupine (napr. triede); ohľaduplné zaobchádzanie s informáciami o druhých a od druhých, rozvoj pozornosti voči odlišnostiam a hľadanie výhod v odlišnostiach; chyby pri poznávaní ľudí.

Medziludské vzťahy - starostlivosť o dobré vzťahy; správanie podporujúce dobré vzťahy, schopnosť prežívať s druhými situácie blízkosti, dôvery a zdieľania, empatia a pohľad na svet očami druhého, rešpektovanie, podpora, pomoc; ľudské práva ako regulatív vzťahov; vzťahy a naša skupina (trieda), práca s prirodzenou dynamikou danej sociálnej skupiny, prejavovanie rešpektu voči opačnému pohlaviu.

Komunikácia - schopnosť rozlišovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie; schopnosť kultivovane prejavovať a presadzovať svoje názory, potreby a práva; nácvik pozorovania, empatického a aktívneho počúvania; nácvik zručností verbálnej komunikácie (technika reči, výraz reči), nácvik a vedomé používanie neverbálnej komunikácie (reč tela, reč predmetov a prostredia vytváraného človekom, reč ľudských skutkov a i.); nácvik vedenia dialógu, jeho pravidiel a riadenie; komunikácia v rôznych situáciách (asertívna komunikácia, riešenie konfliktov, vyjednávanie a i.); obranné komunikačné zručnosti proti agresii a manipulácii, schopnosť pútavo prezentovať; schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie.

Kooperácia a kompetícia - rozvoj individuálnych zručností pre kooperáciu (sebaregulácia v situácii nesúhlasu, odporu a pod., schopnosť odstúpiť od vlastného nápadu, schopnosť nadväzovať na druhých a rozvíjať vlastnú líniu ich myšlienky a pod.); rozvoj sociálnych zručností pre kooperáciu (jasná a rešpektujúca komunikácia, riešenie konfliktov, podriaďovanie sa, vedenie a organizovanie práce skupiny); rozvoj individuálnych a sociálnych zručností pre etické zvládanie situácií súťaže, konkurencie.

Morálny rozvoj

Riešenie problémov a rozhodovacie zručnosti – nácvik kladného postoja k riešeniu problémov (prijímanie problémov ako výziev), nácvik efektívnych techník pre riešenie problémov a rozhodovanie, problémy v medziľudských vzťahoch, zvládanie učebných problémov, problémy pri sebaregulácii.

Hodnoty, postoje, praktická etika - analýza vlastných i cudzích postojov a hodnôt a ich prejavov v správaní ľudí; odmietanie prejavov násilia, závislosti; vedenie mladých ľudí k zodpovednosti, spoľahlivosti, spravodlivosti, rešpektu atď.; uvedomovanie si reálnych problémov, na ktoré majú mladí ľudia dosah a ich riešenie; pomáhajúce a prosociálne správanie; zručnosti v rozhodovaní v eticky náročných situáciách všedného dňa.

Duchovný rozvoj

Otváranie duchovnej dimenzie človeka - hľadanie duchovnej podstaty človeka, hľadanie odpovedí na otázky o zmysle života, zamýšľanie sa nad svojím poslaním vo svete, zamýšľanie sa nad životom a smrťou, transcendentnosťou bytia a i.

Existujú aj ďalšie oblasti duchovného rozvoja, ktoré tu nie sú spomenuté. Táto oblasť bola dlho zaznávanou oblasťou rozvoja a výchovy mladých ľudí na našich školách, ale aj v rodinách. Samotný duchovný rozvoj je prepojený s našim vierovyznaním. Nejde tu však o odovzdávanie „mŕtvych“ teórií, či historických poznatkov náboženskej náuky. Cieľom duchovného rozvoja má byť žitie duchovnej podstaty človeka, kedy sa človek ponorí do svojej „hlbky“, nadviaže živý a láskyplný vzťah so svojim Stvoriteľom a začne vnímať svoj život a dianie vo svete aj z pohľadu večnosti. Konkrétnou formou ako rozvíjať túto oblasť OSV môžu byť duchovné cvičenia, či pravidelná systematická duchovná formácia mladých ľudí.

Cesty OSV k mladým ľuďom

Jednotlivé témy OSV môžeme mladým ľuďom sprostredkovať viacerými spôsobmi. Medzi 4 základné patria:

1. Spôsob, akým bežne s mladými ľuďmi komunikujeme a jednáme

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva oveľa silnejšie, ako si často krát pripúšťame. Preto tento zdroj učenia je veľmi úspešný a zároveň náročný na osobnostnú výbavu jednotlivých lektorov, či mládežníckych pracovníkov. Základnou podmienkou programov OSV je rešpektujúca komunikácia, ktorá spočíva predovšetkým v tom, že sa sami riadime pravidlami a princípmi, ktoré požadujeme od mladých ľudí, dokážeme rozpoznať iróniu, manipuláciu, nevyžiadané „dobré rady“ a ďalšie prejavy nerešpektujúcej komunikácie u druhých aj u seba a snažíme sa ich pri práci s mladými ľuďmi vyvarovať.

2. Spôsob, akým využívame pri práci s mladými ľuďmi spontánne neplánované situácie

Práca s mladými ľuďmi prináša mnoho neplánovaných situácií, ktoré majú veľký potenciál pre osobnostný rozvoj a sociálne učenie sa mladých. Môže to byť porušovanie dohodnutých pravidiel, konflikty medzi mladými, ktorých sme svedkami, či dianie v komunite, kde mladí ľudia žijú. Mnohé z týchto situácií sa často opakujú a keď sa nám ich podarí vhodne uchopiť, môžeme mladým ľuďom svojim prístupom darovať lekciu OSV. Aj tento spôsob učenia si vyžaduje viaceré zručnosti a kompetencie na strane lektora, a aj mládežníckeho pracovníka. Správne uchopenie neplánovaných situácií pomáha tiež predchádzať výchovne neúčinnnej ignorácii, zastrasovaniu či príliš rýchlej sankcii.

3. Začlenením jednotlivých tematických oblastí OSV do vyučovacieho procesu

Všetky vyučovacie predmety umožňujú pracovať s témami OSV a existujú dva hlavné spôsoby, ako OSV aplikovať v rámci vyučovacieho procesu.

- > Používanie metód OSV v rámci ktoréhokoľvek predmetu (napr. metódy kooperatívneho vyučovania – hranie rolí, brainstorming, reflexia, myšlienková mapa a i.).
- > Realizácia tematických programov OSV, ktoré sú obsiahnuté v očakávaných výstupoch jednotlivých vzdelávacích odborov rámcového vzdelávacieho programu (napr. témy sebaopoznávania a komunikácie v rámci Náuky o spoločnosti, či Výchovy k občianstvu a pod.).

4. Realizácia OSV v samostatných programoch

Niektorým témam OSV (napr. sebaopoznávanie, komunikácia, riešenie konfliktov a i.) je dobré venovať sa v samostatných programoch, ktoré umožňujú kvalitnejšiu a intenzívnejšiu prácu. V rámci školy, ale aj mimo nej, to môžu byť pravidelné triednické hodiny, samostatný predmet OSV, voliteľné semináre a krúžky, koncoročné výlety, špeciálne kurzy pre triedne kolektívy zamerané na jednotlivé témy OSV a pod.

Didaktický cyklus OSV

Pri práci s mladými ľuďmi v oblasti OSV sa doporučuje (Srb, V. a kol., 2007) postupovať podľa didaktického cyklu **C-M-I-A-R-E**, ktorý rozdeľuje realizáciu jednotlivých aktivít na etapy:

- 1.) Formulovanie cieľa
- 2.) Voľba metód
- 3.) Zadávanie inštrukcií
- 4.) Akcia
- 5.) Reflexia
- 6.) Evaluácia

Podstatou tohto prístupu je to, že pri plánovaní akejkoľvek práce v oblasti OSV začíname formuláciou konkrétneho Cieľa. Následne na základe tohto cieľa volíme Metódy, zadávame Inštrukciu, pozorujeme, čo sa deje počas Akcie, vedieme Reflexiu a v Evaluácii zisťujeme, ako sa nám podarilo stanovený cieľ dosiahnuť.

Formulovanie cieľa

Cieľ v OSV je potrebné naformulovať veľmi konkrétne a popisne.

Napríklad:

- a) Zážitky (mladí ľudia zažijú situáciu, kedy ..., reflektujú získaný zážitok...)
- b) Znalosti (mladí ľudia zdieľajú svoje skúsenosti, názory, potreby..., naučia sa naspamäť...)
- c) Zručnosti (mladí ľudia si vyskúšajú, precvičia, natrénujú, vytvoria, predvedú, použijú...)
- d) Pravidlá (mladí ľudia sformulujú, reflektujú, dodržiavajú pravidlá...)
- e) Postoje (mladí ľudia vyjadria, reflektujú, posilnia postoj...)

Za najdôležitejšie sú považované ciele v oblasti zručností. Pri práci s cieľmi OSV platí viac ako inde, že „menej znamená viac“. Je efektívnejšie zamerať sa na jeden konkrétny cieľ a naplniť ho, ako si stanoviť všeobecný cieľ, kde hrozí veľké riziko, že ho nenaplníme, prípadne sa v ňom „zamotáme“.

Voľba metód

Metódy OSV sú pestré a záleží od našich cieľov, možností (priestorových, časových a i.), či zručností, ktoré metódy pre dosiahnutie daného cieľa použijeme. Môže ísť napríklad o diskusiu, rôzne druhy hier, písaciu techniku, čítanie textov, kresliace metódy, pohybové metódy, koncentračné cvičenia, metódy zamerané na predstavivosť alebo vizualizáciu, brainstorming, hranie rolí, práca s kamerou či videom, atď.

Metódu vyberáme vo vzťahu ku konkrétnym cieľom, nikdy nie naopak. Základné otázky pri voľbe metódy sú: „Sprítomňuje táto metóda skutočne stanovený cieľ?“ „Vedie táto metóda čo najlepšie a najjednoduchšie k cieľu?“

Zadávanie inštrukcií

Pravidlá aktivít zadávame stručne, jasne a zrozumiteľne. Jednotlivé inštrukcie od seba zreteľne oddeľujeme (napr. číslovaním). Pre overenie porozumenia zadanej inštrukcii požiadame účastníkov, aby vlastnými slovami prerozprávali zadanie skôr, ako sa pustia do činnosti.

Pri zložitých inštrukciách je vhodné použiť „inštrukciu o inštrukcii“, napr.: „Teraz budem asi 5 minút hovoriť o pravidlách nasledujúcej aktivity. Vždy po výklade časti pravidiel Vás poprosím o zhrnutie, ktoré si napíšeme na tabuľu. Priestor pre doplňujúce otázky bude na konci.“

Akcia

Našou hlavnou úlohou počas aktivity je získať čo najviac materiálu pre reflexiu, preto sa snažíme pozorovať, čo sa deje. Môžeme si aj písať čo najpodrobnejšie poznámky o správaní jednotlivých účastníkov - konkrétne vety, ktoré od mladých ľudí počujeme (bez interpretácií a hodnotenia). Získané poznámky používame v reflexii prevažne ako ukážky dobrej praxe.

Pokiaľ nechceme narušiť dôveru účastníkov programu, nesmieme získané poznámky použiť ako dôkaz pre hľadanie konkrétneho „vinníka“. Zmyslom je baviť sa o tom, aké dôsledky môže mať podobná veta alebo podobný čin a nie pátrať po tom, kto danú vetu vyslovil.

Reflexia

Reflexia je neoddeliteľnou súčasťou OSV. Samotný zážitok nestačí k tomu, aby sa z neho človek poučil. Cieľom reflexie je uľahčiť, usmerniť a prehĺbiť učenie sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia sa v rámci OSV učia práve tým, že skúmajú a spracúvajú skúsenosti, ktoré im zážitok poskytol. Bez reflektívneho zhodnotenia práve prežitej skúsenosti nemá táto skúsenosť svoju plnú účinnosť pre korekciu postojov a správania účastníkov programu.



FOTO: PERSONA

Reflexiu vedieme k stanoveným cieľom pomocou kladenia otvorených otázok. Snažíme sa voliť také postupy reflexie, ktoré umožnia zapojenie všetkých účastníkov naraz (napr. škálovanie, dotazníky, rozhovory v skupinách).

Evaluácia

Zmyslom evaluácie je zhodnotiť, do akej miery sa nám podarilo dosiahnuť stanovený cieľ. Súčasťou evaluácie môže byť aj odpoveď na otázku, čo by sme mohli nabudúce urobiť rovnako (inak), aby sme dosiahli cieľ.

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 sebazpozorovaním samotných mladých ľudí a zaznamenávaním prejavov danej zručnosti v ich živote.

Základné metodické princípy OSV

Pre odovzdávanie jednotlivých poznatkov mladým ľuďom z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy, je potrebné dodržiavať základné metodické princípy. Jedná sa predovšetkým o praktickosť a prepojenosť výučby s každodenným životom mladých ľudí, o zacielenosť výchovy a o sprevádzanie mladých ľudí pri osvojovaní si nových poznatkov a zručností. Tieto základné princípy si teraz trochu priblížime.

Princíp praktickosti osobnostno-sociálnej výchovy hovorí o možnosti vyskúšať si a precvičiť jednotlivé zručnosti v reálnych alebo modelových situáciách. Mladí ľudia sa tak učia formou priameho tréningu jednotlivých zručností.

Prepojenosť preberaných tém OSV s jednotlivými mladými ľuďmi – s ich osobnosťou, s ich vzťahmi, ich skúsenosťami a ich potrebami, prispeje k maximálnemu úžitku jednotlivých programov. Tento princíp hovorí o tom, že v rámci OSV sa mladí ľudia učia o sebe, o svojich priateľoch, spolužiakoch o medziľudských vzťahoch, v ich rodinách, triedach a pod.

Princíp zacielenosti OSV hovorí, že sa jedná o zámernú činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Z časového hľadiska rozdeľujeme ciele OSV na:

1. krátkodobé ciele – napr. nadobudnutie konkrétnych zručností
2. dlhodobé ciele – napr. zmena v správaní alebo postojoch mladých ľudí.

Programy OSV ponúkajú mladým ľuďom priestor, kde môžu na základe priamych osobných skúseností objavovať vhodné a užitočné formy správania. Princíp sprevádzania hovorí o roli „lektora“, ktorá je charakteristická nedirektívnosťou, jeho úlohou je vytvárať bezpečný priestor pre otvorenú komunikáciu, experimentovanie so správaním, kvalitnú reflexiu a samostatné rozhodovanie mladých ľudí. Takýto prístup podporuje u mladých ľudí dobrovoľné a samostatné používanie nadobudnutých vedomostí a zručností aj v ich každodennom živote.



FOTO: PERSONA

Metódy OSV

Metódy, pomocou ktorých chceme naplňovať ciele OSV, by mali predovšetkým podnecovať aktivitu zo strany mladých ľudí, mali by byť preto praktické, aktivizujúce, pestré. Dôležité je, že ide o činnosti, pri ktorých sú aktívni predovšetkým samotní mladí ľudia.

Metódy OSV môžeme pri svojej práci aplikovať formou skupinovej práce, ale môže mať aj podobu individuálnu. Jednotlivé činnosti tak môžu prebiehať formou práce jednotlivcov, párov a menších skupín, až po spoluprácu celej veľkej skupiny (napr. triedy). Existuje celá škála takýchto metód. Pre bližšiu predstavu si popíšeme aspoň niektoré z nich:

Scitlivenie na tému

Táto metóda je zameraná na prepojenie preberanej témy OSV s doterajšími skúsenosťami účastníkov programu. Je možné ju použiť pri otvorení novej témy, čím sa zvyšuje motivácia a chuť u mladých ľudí zaoberať sa danou problematikou. Mladí ľudia sa zaoberajú danou problematikou a jednotlivé poznatky dávajú do súvislosti s bežným životom a doterajšími skúsenosťami a vedomosťami. (Dubec, 2007).

Diskusia

Diskusia je naplno rozvinutý rozhovor niekoľkých účastníkov s cieľom kolektívneho riešenia určitej otázky či vyjasnenia problému. Pomocou diskusie môžu mladí ľudia vyjadrovať vlastné myšlienky, vypočúť si názory druhých, obhajovať svoje stanoviská, učiť sa reagovať a vystupovať pred skupinou (Grecmanová a kol., 2000).

Reflexia

Reflexia je metóda zameraná na uľahčenie, usmernenie a prehĺbenie učenia sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia počas reflexie hodnotia práve prežitú skúsenosť, formulujú, čo by v budúcnosti v podobnej situácii urobili inak a s čím boli naopak spokojní a zachovali by sa rovnako.

Hranie rolí

Hranie rolí je metóda, pri ktorej mladí ľudia zastupujú svojim správaním fiktívne osoby alebo javy, pričom v rôznej miere môžu hrať seba samého. Mladí ľudia si takto vyskúšajú rôzne spôsoby správania a formulujú praktické doporučenia pre riešenie takýchto situácií v reálnych podmienkach. (Dubec, 2007).

Boalovské divadlo fórum

Základom tejto metódy je krátky, spravidla otvorený príbeh s konfliktom, ktorý ma za cieľ vzbudiť negatívnu reakciu. Príbeh predkladá nekorektné vzťahy a chybné postoje. Moderátor následne oznámi, že sa príbeh bude hrať odznovu. Diváci majú možnosť sa prihlásiť a navrhnúť jednotlivým postavám, čo by mali urobiť inak. Herci sa pokúsia zahrať svoje role tak, aby vyhovel požiadavkám divákov. Zároveň je možné, aby divák skúsil zahrať rolu lepšie, alebo jednoducho tak, ako by sa zachoval v danej situácii. V rámci OSV je potrebné pracovať s témou príbehu, ktorá je aktuálna a pre mladých ľudí zaujímavá. Na záver prebieha diskusia o správaní jednotlivých aktérov a o riešení daného problému.

Riešenie úloh

Cieľom tejto metódy je aktívne riešenie náročných úloh s cieľom rozvoja vybranej osobnostnej, sociálnej či morálnej zručnosti. Jednotlivé úlohy môžeme rozdeliť na:

- > kooperatívne úlohy – ide o úlohy, ktoré mladí ľudia riešia pomocou spolupráce
- > úlohy s prekážkou – ide o úlohy skupinové alebo individuálne, kedy pri hľadaní riešenia je daná určitá prekážka (napr. v skupine sa nesmie hovoriť a pod.) (Dubec, 2007).

Problémové metódy

Podstatou týchto metód je zadanie určitého problému, alebo úlohy, ktorú mladí ľudia riešia pomocou produktívnej myšlienkovkej činnosti. Problémy či úlohy by mali vychádzať z reálnych životných situácií alebo na takého situácie nadväzovať. Problémové metódy rozvíjajú u mladých ľudí kritické myslenie, tvorivý prístup, zodpovednosť, schopnosť kooperácie i samostatnosť. (Grecmanová a kol., 2000).

Myšlienková mapa

Táto metóda slúži k zapísaniu a zmapovaniu myšlienkového procesu v nelineárnom usporiadaní, čo umožňuje komplexne vnímať a spracovať problémy, dané témy alebo úlohy. Používa sa k usporiadaniu myšlienok pri popise alebo analýze problému, príprave prezentácie, pri plánovaní a pod. (Žák, 2004).

Brainstorming (burza nápadov)

Cieľom brainstormingu je vyprodukovať čo najviac nápadov alebo spôsobov riešenia daného problému, bez toho, aby sa posudzovala ich prospešnosť či hodnota. V prvej fáze tejto metódy tak ide o podporovanie voľných asociácií, vzájomnej inšpirácie a rešpektu k nápadom a návrhom druhých. Až keď už mladým ľuďom nič nenapadá, nasleduje posúdenie použiteľnosti daných nápadov, či spôsobov riešenia problému zohľadňujúc konkrétnu situáciu.

Písacie techniky

Tieto metódy využívajú kritické myslenie mladých ľudí, pomocou ktorých mladí ľudia prechádzajú od povrchného učenia k hĺbkovému, k odhaľovaniu súvislostí a k vlastným záverom. Mladí ľudia vyjadrujú svoj názor na určitú problematiku alebo zhrňujú svojimi slovami, čo sa dozvedeli.

Zážitkové hry

Ide o rôzne hry využívajúce metódy zážitkovej pedagogiky, ktorá je postavená na možnosti vyskúšať si veľké množstvo klasických i netradičných aktivít, ktoré umožnia pozrieť sa na množstvo vecí z rôznych uhlov. Ide o možnosť v bezpečnom prostredí preskúmať vlastné hranice, hranice toho, čo vlastne človek dokáže. Prostredníctvom zážitkov sa mladí ľudia poznávajú, akí skutočne sú, a na základe týchto skúseností si môžu zvoliť smer svojho ďalšieho vývoja. Zážitkové hry sú zložené z pestrej mozaiky aktivít, od pohybových aktivít, cez strategické hry, tvorivostné dielne až po programy relaxačné, sebezpoznavacie a diskusné.

Pravidlá psychickej bezpečnosti

(prebraté z PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNI VYCHOVĚ, www.odyssea.cz)

Programy OSV sa zaoberajú témami, ktoré majú silný emočný náboj a mladých ľudí sa dotýkajú osobne. Preto je potrebné dodržiavať pravidlá psychickej bezpečnosti, za dodržiavanie ktorých sú zodpovední samotní lektori:

1. Účastníkov kurzu na začiatku programu OSV zoznámime s najdôležitejšími pravidlami psychickej bezpečnosti

- A. Každý účastník kurzu má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity (tzv. pravidlo STOP) – ide o pravidlo dobrovoľnosti, kedy sa účastníci kurzu môžu rozhodnúť ostať pri jednotlivých aktivitách, ktoré sú im nepríjemné, alebo nad ich sily, pasívnymi pozorovateľmi. Programy OSV učia mladých ľudí rešpektovať seba aj druhých a aj toto pravidlo je toho dôkazom a zároveň aj formou učenia sa vlastnou skúsenosťou.
- B. Lektor má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu – ide o pravidlo, ktoré sa využíva predovšetkým z bezpečnostných dôvodov (napr. v prípade, keď sa účastníci kurzu chystajú vyskúšať postup, ktorý je fyzicky nebezpečný, prípadne sa začnú vyjadrovať o niekom zo skupiny nevhodným spôsobom). Je potrebné hovoriť o tomto pravidle dopredu a znížiť riziko zastavenia aktivity na minimum.
- C. Rešpektujeme právo na súkromie a jedinečnosť každého účastníka – účastníci kurzu majú právo sami za seba rozhodnúť, čo komu povedia a čo nie. Majú právo bez ďalšieho vysvetľovania nevyjadriť sa k jednotlivým témam. Zároveň toto pravidlo hovorí aj o rešpektovaní sa navzájom. Účastníkov vedieme k tomu, aby sa navzájom brali vážne, nevysmievali sa jeden druhému, neboli ironickí, nenálepkovali, či nikoho nenútili do vecí, ktoré druhí nechcú. Rovnako sa účastníci kurzov môžu slobodne rozhodnúť, či chcú alebo nechcú prezentovať výsledky jednotlivých aktivít (napr. testov, či iných samostatných úloh) pred ostatnými. Pokiaľ chceme ako lektori uverejniť nejaké informácie z kurzu (napr. fotografie, či spätnú väzbu na svojej web stránke a pod.), vysvetlíme účastníkom kurzu zmysel takého počínania a požiadame ich o súhlas.

Počas programov OSV sa môžeme často dozvedieť informácie, ktoré máme zo zákona povinnosť nahlásiť (rodičom, sociálnemu úradu, polícii a pod.) Aj o tejto skutočnosti je dobré povedať účastníkom kurzu dopredu.

Existuje viacero pravidiel, ktorých dodržiavanie prispeje k tomu, aby sa mladí ľudia na kurze cítili príjemne a bezpečne. V rámci našich programov sa nám osvedčilo stanoviť si spoločné skupinové pravidlá na začiatku kurzov.

2. Aktivity štrukturuje jasne

Na začiatku jednotlivých aktivít predstavíme činnosť, ktorú budeme robiť, vysvetlíme, čo sa bude diať, prečo sa danej aktivite budeme venovať, čo nám to prinesie a aký to má zmysel. Môžeme pripomenúť pravidlo dobrovoľnosti a aj ďalšie relevantné pravidlá. Je potrebné vyčleniť priestor a čas na doplňujúce otázky. Aby sme sa uistili, či účastníci kurzu správne pochopili zadanie, môžeme ich vyzvať k parafrázovaniu inštrukcie, kedy popíšu zadanú úlohu vlastnými slovami. Počas aktivity sledujeme jej priebeh a v prípade potreby môžeme aktivitu prerušiť a pripomenúť pravidlá.

3. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov kurzu

Počas celého programu OSV vytvárajú lektori aktívne priestor pre účastníkov kurzu, v rámci ktorého môžu

zdieľať svoje očakávania, prania, názory. Kde je to možné, vychádzame účastníkom kurzu v ústrety a pripravujeme program podľa toho, čo ich zaujíma, trápi a čo by sa radi naučili. Dávame im čo najviac priestoru a príležitostí k precvičeniu si jednotlivých zručností v praktických situáciách. Tiež zisťujeme, či účastníkom kurzu vyhovuje forma alebo metóda, ktorú používame a sme pripravení ju zmeniť.

4. O prípadných rizikách premýšľame dopredu a zohľadňujeme ich v inštrukciách

Už pri príprave programu OSV rozmyšľame o prípadných rizikách, ktoré naplánovaný program skrýva. K jednotlivým potenciálnym problémom zároveň vytvoríme stratégiu, ako by sme im mohli predísť, prípadne ako zareagovať, ak tieto problémy nastanú. Pokiaľ vieme, že daná aktivita v sebe obsahuje konkrétne riziká, upozorníme na ne účastníkov kurzu dopredu (napr. keď je veľká pravdepodobnosť rozdielných, priam protichodných názorov a možných konfliktov, vyzveme účastníkov k vyššej tolerancii a rešpektovaniu druhých).

5. Podporujeme a povzbudzujeme účastníkov kurzu k prejavovaniu a akceptovaniu rôznych názorov

V rámci diskusie povzbudzujeme jej účastníkov k prezentovaniu svojho názoru a zároveň k akceptácii názorov druhých. Je dobré zdôrazňovať, že je prirodzené, keď máme na dané veci rozličné názory, pretože každý je iný, jedinečný a naše názory sú formované našimi jedinečnými kombináciami životných skúseností. Nápomocné môžu byť výroky typu: „O týchto veciach si môže myslieť každý niečo iné. Je to normálne, prirodzené. Skúsme sa teraz vyjadriť, ako to vníma každý z nás.“ „V tejto oblasti neexistuje dobré a zlé.“ „Môžeme druhým povedať, že s ich názormi nesúhlasíme a ako na nás pôsobia, ale ich názory im neberieme. Každý má právo na svoj názor.“ a podobne.

6. Pri venovaní sa citlivým témam vedíme diskusiu na všeobecnejšej (menej osobnej) úrovni

Niekedy je pre účastníkov kurzu nepríjemné hovoriť o citlivých témach, ktoré sa ich osobne dotýkajú. Preto je v takých prípadoch vhodnejšie používať všeobecnejšie formulácie typu: „Čo asi mladých ľudí vo vašom veku najviac štvie, keď...“ (sa im niekto vysmieva?, sa ich rodičia hádajú? a pod.). Nepýtame sa vtedy priamo, čo sa deje v rámci ich prežívania, ale hovoríme o „mladých ľuďoch v ich veku“. Ďalej môžeme pokračovať konštruktívnou diskusiou: „Čo sa dá proti tomu robiť? Čo by nám v takej situácii mohlo pomôcť?“ a pod.

7. Ošetrujeme emočne vypäté situácie

Počas realizácie programov OSV môže dochádzať k situáciám, kedy sa niekto z účastníkov bude cítiť nepríjemne, úzkostne, bude smutný, našťvaný, prípadne sa rozplače. Vtedy môžeme aktivitu zastaviť, čím dáme najavo, že sme si všimli, že sa niečo deje. Počas tejto pauzy sa môžeme dotyčného opýtať, čo sa stalo a čo práve v tej chvíli potrebuje. Možno sa bude chcieť účastník iba ukludniť a vôbec to ďalej neriešiť. Je dobré dať dotyčnému možnosť, či sa chce k danej veci vyjadriť, prípadne môžeme s ním na chvíľu pracovať individuálne mimo skupinu (pokiaľ skupina môže pracovať sama alebo je k dispozícii druhý lektor). Môžeme tiež ponúknuť krátky rozhovor alebo osobné stretnutie po programe.

Zároveň je potrebné pracovať aj so skupinou, v závislosti od toho, o akú situáciu sa jedná. Môžeme hovoriť o tom, že je to v poriadku, keď dávame najavo, ako sa cítime. Pokiaľ je evidentné, čo danú situáciu spôsobilo (napríklad nevyberaná poznámka druhých), môžeme pomocou reflexie a spätnej väzby danú situáciu rozobrať

a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi kurzu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (ponúkneť rolu mediátora).

8. Používame spätnú väzbu

V rámci programov OSV sa snažíme o skutočný dialóg a aktívne vytvárame v komunikácii priestor pre vzájomnú spätnú väzbu. Táto môže byť tak pozitívna, ako aj negatívna, či neutrálna. Existujú určité zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, ktoré napomáhajú efektívnej komunikácii. Bližšie informácie o týchto zásadách sú v príručke venovanej komunikácii.



FOTO: PERSONA

9. V prípade potreby operatívne zavádzame ďalšie pravidlá

Medzi ďalšie skupinové pravidlá, o ktorých je dobré s účastníkmi hovoriť, je otázka vzájomného si tykania alebo vykania, oslošovania sa navzájom (menom alebo prezývkou, ktoré si určia samotní účastníci) a dohoda o používaní JA-výrokov, čo v praxi znamená, že každý hovorí sám za seba. Vedeť účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. Všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (Môj názor na túto záležitosť je, že...) a pod.

10. Vzdelávame sa a rozvíjame sa v oblastiach, v ktorých vzdelávame druhých

Pri zavádzaní programov OSV pri práci s mladými ľuďmi je potrebné pravidelné vzdelávanie sa lektorov. Je nebezpečné púšťať sa do tém, ktorých sa bojíme, alebo nie sme v nich „doma“. Osobná skúsenosť, kedy si lektori vyskúšajú jednotlivé programy ako účastníci v špeciálnych programoch, ktoré ich na túto prácu pripravujú, je veľkým prínosom pre ich ďalšiu samostatnú prácu.

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO VYHLÁDAŤ A POSKYTNÚŤ POMOC

„Tu som však náhle spoznal, že môžem pre druhého niečo znamenať už len tým, že tu som, a že ten druhý je šťastný, pretože som pri ňom. Keď sa to takto povie, znie to veľmi jednoducho, ale keď o tom človek premýšľa, je to obrovská vec, ktorá vôbec nemá konca.“

Erich Maria Remarque



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Vyhľadanie a poskytovanie pomoci ako tematická oblasť programov OSV

Každodenná prax, ako aj rôzne výskumy a štatistiky ukazujú, že v poslednom období sa čoraz viac zvyšuje počet detí a mladých ľudí, nachádzajúcich sa v ťažkej životnej situácii, ktorí vykazujú rôzne znaky sociálno-patologického správania, prípadne žijú rizikovým spôsobom života s vysokým potenciálom sociálnych patológií. Viacerí z nich pochádzajú z rozpadnutých rodín, majú školské problémy, sú zanedbávaní, týraní, sexuálne zneužívaní, cítia sa opustení, bez nádeje na zmenu a pod. Mnohé z týchto životných situácií, ktoré mladí ľudia prežívajú, nie sú jednoduché ani z pohľadu ich zvládania dospelým človekom, nieto ešte z pozície mladých ľudí. Avšak práve od konštruktívneho postoja týchto mladých, závisí často priebeh (zastavenie alebo stupňovanie) problémov a patológií.

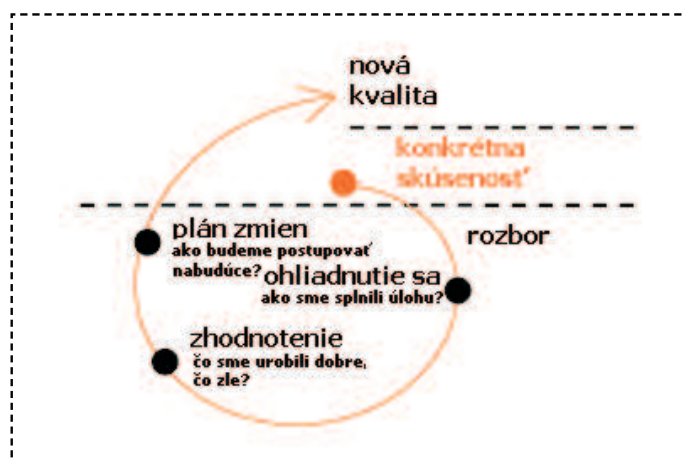
Preto aj získavanie poznatkov, zručností, či ovplyvňovanie postojov v oblasti vyhľadávania a poskytovania pomoci je súčasťou programov OSV.

Medzi možné okruhy tém v tejto oblasti, na ktoré sa dá zamerať patria:

- Schopnosť identifikovať situácie, kedy potrebuje človek pomoc
- Schopnosť vedieť rozlíšiť, kedy je pomoc vhodná a kedy nie
- Schopnosť ponúknuť pomoc druhým a schopnosť pomáhať
- Schopnosť vedieť požiadať o pomoc
- Uvedomenie si dôvodov, prečo je dobré pomáhať druhým
- Uvedomiť si vlastnú motiváciu k pomáhaniu
- Uvedomenie si možností, kde je možné obrátiť sa o pomoc a ďalšie.

Základným východiskom pre realizáciu programov OSV sú rozmanité druhy aktivít, opierajúce sa o pedagogiku zážitku. Ide vždy o pestrý program zložený zo pohybových, umelecko-tvorivých, dramatických a diskusných častí. Avšak samotný zážitok nestačí k tomu, aby sa z neho človek poučil. Rozdiel medzi „rekreačným“ a „pedagogickým“ zážitkom spočíva v reflexii. Mladí ľudia sa na kurzoch učia práve tým, že skúmajú a spracúvajú skúsenosti, ktoré im zážitok poskytol. Schematicky to znázorňuje obrázok Kolbovho cyklu. V praxi sa väčšinou požívajú len dve fázy: skúsenosť a reflexia (ohliadnutie sa). Po reflexii prichádza ďalšia skúsenosť, v ktorej by sme mali zúročiť svoje vedomosti vďaka nadobudnutým predchádzajúcim skúsenostiam a tak by malo v optimálnom prípade ísť skôr o špirálu a nie cyklus.

Obr.: Kolbov cyklus učenia



Zdroj:

www.ceskacesta.cz/stranka.pv?id=STR000000000000034

V oblasti vyhľadávania a poskytovania pomoci tak môže ísť o množstvo aktivít, ktoré napomôžu zaujímavým spôsobom dosiahnuť stanovené ciele OSV. Tieto programy je zároveň potrebné prekladať teambuldingovými aktivitami, ktoré túto veľmi vážnu a zložitú tému nielen odľahčia, ale zároveň prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je nutná pre otvorenie sa mladých ľudí pri vzájomnom zdieľaní osobných poznatkov, zážitkov, či skúseností v tejto oblasti. Zároveň sa pomocou týchto aktivít zoceluje skupina, čo môže mať výrazný pozitívny vplyv pri jej ďalšom spoločnom fungovaní, kedy môžu nadobudnuté poznatky, zručnosti a skúsenosti využiť v reálnom živote aj pri pomáhaní si navzájom.

V tejto kapitole Vám ponúkame teoretický vstup do problematiky umenia pomoci – tak jej vyhľadávania ako aj poskytovania.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Vymedzenie pojmov

Čo všetko sa môže skrývať pod pojmom pomoc? Na túto otázku nie je ľahké jednoznačne odpovedať a preto niet sa čomu diviť, že viacerí ľudia si pomoc mylia s kontrolou toho druhého, či túžbou riadiť druhému život.

Ivan Úleha (2005) vo svojej knihe „Umenie pomáhať“ jasne rozlišuje medzi pomocou a kontrolou, pričom zdôrazňuje, že v našom živote sú potrebné oboje, v závislosti od účastníkov danej interakcie a konkrétnej situácie.

Je veľmi dôležité, aby sme tieto rozdiely vnímali a v živote sme sa tak vedeli správne rozhodnúť, čo ten druhý potrebuje. Nasledujúca tabuľka bližšie popisuje niektoré rozdiely medzi pomocou a kontrolou.

POMOC	KONTROLA
Naše pozície sú symetrické: JA som OK – Ty si OK	Naše pozície sú asymetrické: JA som OK – Ty nie si OK
Druhý rozhoduje, či pomoc potrebuje a o túto pomoc požiada	Ja rozhodujem, že druhý potrebuje pomoc, intervencia z našej strany nebola vyžiadaná
<i>Ponúkam návrhy riešenia problémov, ale druhému ich nevnucujem a ani sa nehnevám, ak druhý moje návrhy neprijme (napr. ak chceš môžeme si niekde sadnúť a porozprávať sa o tom, ak ti to pomôže, môžem tam ísť s tebou a pod.)</i>	Urobím niekedy niečo, čo uznám za vhodné aj proti vôli toho druhého
Snažím sa vypočúť, pýtam sa, ako môžem pomôcť, čo môžem pre toho druhého urobiť, zodpovednosť zostáva na tom druhom	Nepýtam sa, ako môžem pomôcť, urobím to, čo považujem za vhodné, preberám za neho zodpovednosť
Pomoc poskytujeme v bežných situáciách, kedy nás o ňu niekto požiada	Kontrolu požívame v situáciách ohrozenia života, či zdravia, prípadne pri nebezpečenstve nedodržania dohodnutých pravidiel a pri hroziacom omeškaní stanovených termínov a i.

Každú situáciu je preto dôležité správne posúdiť a následne podľa toho konať. Ak napríklad môj kamarát ne-spravil maturitu, stretnem ho na ulici a je očividne na dne, spýtam sa ho, ako mu môžem pomôcť, čo môžem pre neho urobiť, prípadne ho pozvem niekam do kina, aby sa odreagoval a pod. Ak by však tento kamarát reagoval na svoj neúspech v maturitných skúškach tak, siahne po liekoch, aby ukončil svoj život, zasiahnem, obmedzím jeho slobodu a vôľu a nedovolím mu zobrať si život. Jedná sa totiž o krízovú situáciu, kedy tento kamarát nie je schopný racionálne uvažovať a koná v afekte pod návalom emócií.

Kedy, ako a kde vyhľadať pomoc?

Tak ako každý z nás je jedinečný a neopakovateľný, aj vnímanie našich problémov je veľmi individuálne. Pre niekoho tak môže byť vážnym problémom to, nad čím iný iba mávne rukou.

Kedy je potrebné vyhľadať pomoc?

Jedná sa predovšetkým o situácie, kedy si so svojim problémom nevieme poradiť sami a vnímame ho ako bremeno, ktoré nevládzeme sami niesť. Je preto dôležité byť „v kontakte“ so sebou, vedieť rozlišovať svoje prežívané emócie a záťažové situácie na sebe identifikovať už v ich počiatkoch. Následne je potrebné problém nepotláčať a keď si s ním neviem rady, prekonať svoj strach, obavy a požiadať o pomoc niekoho, kto mi s ním môže pomôcť.

Pred tým, ako však niekoho poprosím o pomoc, bolo by vhodné najprv si naformulovať, čo mojim problémom je. Niekedy sa však môžeme cítiť zle a nevieme prísť na príčinu tohto stavu. Vtedy samozrejme nemusíme čakať, kým na to prídeme. Existujú totiž ľudia, ktorí nám môžu pomôcť objasniť príčiny nášho problematického rozpoloženia, vzhľadom na ich ciele odbornú prípravu či bohaté skúsenosti s pomocou ľuďom v tejto oblasti. Môžu to byť rôzni psychológovia, poradcovia, sociálni pracovníci a pod.

Vo všeobecnosti, medzi najčastejšie oblasti problémov u mladých ľudí patria (Švec, 2007):

- oblasť pocitov (trápi ma to, čo cítim a neviem ako si s tým vysporiadať)
- oblasť rozhodovania (mám viac riešení a neviem, ktoré je najlepšie; mám sa rozhodnúť medzi dvomi zlými riešeniami; moje rozhodnutie má ťažké následky na okolie a neviem, čo s tým a pod.)
- oblasť etiky, dodržiavania pravidiel (tlak rovesníckych skupín verzus pravidlá dobrého správania, či iné stanovené pravidlá a dohody; neviem prečo dodržiavať určité pravidlá a pod.)
- oblasť medziľudských vzťahov (partnerské, kamarátske vzťahy, vzťahy s rodičmi, spolužiakmi a pod.)
- oblasť školských problémov, súvisiacich s podávaním optimálneho výkonu (nezvládam nápor povinností; neviem ako si správne zadeliť čas a energiu; nevidím zmysel vzdelávania; zlá voľba študijného zamerania a pod.)
- intímna oblasť (prijatie svojho tela, svojich predností a nedostatkov a pod.)

K problémom, ktoré mladých ľudí trápia zaradujeme aj dôsledky vyššie spomínaného sociálno-patologického, či rizikového správania (rodinné problémy, syndróm CAN, šikanovanie, rôzne druhy závislostí, sexuálne zneužívanie a násilnosti a pod.).

Tak bežné ako aj zložité problémy je potrebné nebagatelizovať a nezatvárať pred nimi oči.

Keď teda vyhodnotíme, že so svojim problémom potrebujeme pomôcť, je dobré tento problém podľa možnosti naformulovať a zvoliť si, na koho sa s prosbou o pomoc obrátim.

Niekedy možno stačí pomoc priateľa či spolužiaka (napr. v situácii, keď potrebujem vysvetliť nejaké učivo, ktoré som nepochopil), inokedy je potrebné zveriť sa so svojim problémom niekomu, kto má dostatok informácií aj kompetencií pomôcť mi daný problém vyriešiť.

Môže to byť rodič, odborník v nejakej oblasti, poradenské centrum, linka dôvery a pod. Mnohé užitočné informácie je možné nájsť aj v literatúre, či na internete.

Ako pomáhať?

Veľakrát sa môže stať, že pomoc nebudeme potrebovať my, ale niekto iný a požiada o ňu práve nás. Ako sa vtedy správne zachovať, je mojou povinnosťou pomoc poskytnúť vždy a všade a či každému?

Častokrát sa môže stať, že za prosbou o pomoc môžu stáť aj nebezpečné, či manipulujúce motívy „agresora“. Je preto dobré posúdiť vhodnosť pomoci a mieru rizika, ktoré by s tým bolo spojené. Keď napríklad neznámy pán osloví mladých ľudí pred školou, aby mu pomohli preniesť veci z dodávky na nejaké určené miesto, je na mieste zvážiť bezpečnosť situácie, ale aj svoje nastavenie pomôcť a tak sa rozhodnúť. Mať správne hranice v pomáhaní je dobrou prevenciou syndrómu vyhorenia a pocitom, že nás druhí využívajú, ktoré môžu v konečnom dôsledku narušiť vzájomné vzťahy viac ako stanovené hranice našej ochoty pomáhať. Samozrejme, že treba odlíšiť, v ktorej situácii si môžem „dovoliť“ pomoc odmietnuť, a v ktorej to naopak nie je vôbec vhodné. Ak sa náš kamarát pravidelne počas vyučovania namiesto počúvania zabáva a potom nás po škole prosí o doučovanie, môžeme mu namiesto pomoci doporučiť zvýšenú pozornosť na hodinách a svoj čas venovať činnosti, ktorú sme mali naplánovanú. Avšak v prípade, že by mal tento kamarát problém napr. so šikanovaním, je potrebné mu pomôcť (adekvátnym spôsobom), nakoľko sa jedná o zložitú situáciu, s ktorou si sám pomôcť nevie. Tiež je potrebné uvedomiť si, že z nášho uhlu pohľadu sa nemusí často jednať o veľký problém, avšak v danej situácii a za daných podmienok, to ten druhý môže tak vnímať a naša pomoc mu môže pomôcť „jeho utrpenie“ niešť, či problém vyriešiť.

Keď nás teda o pomoc požiada niekto, komu chceme pomôcť, dodržiavanie nasledujúcich bodov môže naše pomáhanie zefektívniť.

1. Pozorne druhého človeka vypočuj. Často už samotné vypočutie dokáže posunúť riešenie problému dopredu.
2. Nikdy sa nesnaž problém druhého človeka bagatelizovať, zosmiešňovať, či naopak dramatizovať, alebo súdiť. Vo svojom probléme potrebuje druhý človek pocítiť prijatie a nádej, že sa dá problém vyriešiť.
3. Pri pomoci sa snažíme hľadať riešenia problémov spolu s tým človekom, ktorý o pomoc požiadal. Spoluúčasť pri hľadaní riešenia zvyšuje pravdepodobnosť jeho aplikácie v reálnom živote.
4. Pri problémoch, ktoré sú „nad naše sily“, je dobré nasmerovať druhého človeka na odborníkov, ktorí majú potrebné kompetencie pomôcť.
5. Pri poskytovaní pomoci je dôležité dbať tiež na to, aby sme si pritom neublížili a neohrozili vlastnú bezpečnosť. Toto hľadisko je dôležité predovšetkým pri našej intervencii v krízových situáciách (napr. požiar, ekologická katastrofa), ako aj pri dlhodobom poskytovaní pomoci, kedy bez potrebnej psychohygieny môže u pomáhajúceho pomocníka dôjsť k tzv. syndrómu vyhorenia.

V nasledujúcej časti Vám popíšeme aktivity, ktoré sme využili na kurze OSV zameranom na tému „Ako vyhľadať a poskytnúť pomoc.“ Jednotlivé použité metódy Vám môžu poslúžiť na inšpiráciu pre tvorbu Vašich vlastných programov. Zároveň prikladáme osvedčené zdroje publikácii, ktoré vám pomôžu zostaviť program podľa konkrétnych potrieb mladých ľudí, s ktorými pracujete.

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU

*„Povedz mi a ja zabudnem. Ukáž mi a ja si možno zapamätám.
Nechaj ma to urobiť a stane sa to mojou súčasťou.“
Čínske príslovie*



FOTO: PERSONA



FOTO: PERSONA

Zoznam aktivít

ZOZNAM AKTIVÍT	26
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	27
TRI ORIEŠKY PRE INŠTRUKTOROV	27
PREDSTAVENIE SA	28
NÁLEPKY	29
KLBKO	30
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	31
PORADIE PODĽA KLÚČA	31
ELEKTRINA	32
DAŽĎOVÝ PRALES	33
SEDENIE BEZ STOLIČIEK	34
POZDRAV TUČNIAKOV	35
ŠTIPCOVÁ	36
AKTIVITY S TÉMATIKOU POMOCI	37
TAJOMSTVO	37
O STROME, KTORÝ DÁVAL	39
EPIDÉMIA	40
BODYGUARD	41
TRI OTÁZKY PRE SUPERSTAR	42
UMENIE POMOCI	43
MOJA SIEŤ VZŤAHOV	44
AKTIVITY S RÔZNOU TÉMATIKOU	45
STRATENÍ V PÚŠTI	45
PÁD DÔVERY	47
ULIČKA DÔVERY	48
ZVON	49
BEH DÔVERY	50
EMPATIA	51
AKTÍVNA MUZIKOTERAPIA	53
SPÄTNÁ VÄZBA	54
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA	54

Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov

TRI ORIEŠKY PRE INŠTRUKTOROV

Kategória: úvodná aktivita na začiatku víkendového pobytu

Prevzaté z: oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: flipchart papier, perá, post-it, podložky na písanie

Realizácia: Na flipchart papier nakreslíme tri kruhy – „oriešky“ , prvý má názov - čo tu chcem zažiť; druhý - čomu sa chcem vyhnúť; tretí - čo sa chcem dozvedieť.

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.

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). Flipchart 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 pobytu do jedného celku.

Metodické poznámky: Počas uvádzania aktivity nie je vhodné dávať účastníkom žiadne príklady očakávaní a obáv, nakoľko (hlavne u mladších ročníkov) to môže poslúžiť ako šablóna, ktorú budú mnohí kopírovať. Pri mladších účastníkoch sa môžeme celej skupiny pýtať na to, čo by na tomto pobyte chceli (zažiť, dozvedieť sa, vyskúšať a pod.) a naopak, čomu by sa chceli vyhnúť. Jednotlivé príspevky zapisujeme na flipchart. Ušetrí to čas a tiež je vtedy aktivita dynamickejšia.

V prípade, že sa účastníci nezapájajú, môžeme prejsť k ďalšiemu bodu – popis štruktúry programu. Začneme raňajkami o 8:00 a potom si spomenieme, že o 7:30 je rozcvička... často sa zdvihne vlna odporu, že to by museli vstávať už o 7:15...Pozrieme sa na obavy a zistíme, že rozcvička nebola medzi nimi... väčšinou sa týmto naštartujú ďalšie obavy a očakávania, ktoré môžeme dopísať na flipchart. A čo sa týka rozcvičky, tú môžeme nechať ako dobrovoľnú. Väčšinou sa v skupine nachádzajú aj mladí, ktorí si prívstanú a prídu.

PREDSTAVENIE SA

Kategória: zoznamovací ice-breaker

Prevzaté z: oz PERSONA

Cieľ hry: netradičné získavanie informácií o druhých, vzájomné zblíženie účastníkov

Charakteristika hry:

Aktivita zameraná na vzájomné zblíženie a zoznámenie sa, zamyslenie sa nad ostatnými, prelomenie ľadov a navodenie väčšej dôvery v skupine.

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: vizitky, podložky na písanie, klobúk resp. nádoba

Motivácia:

Určite väčšina z nás máme nejakú prezývku. Príčina vzniku prezývky môže byť rôzna: odvodenie od mena či priezviska, či podľa vonkajšej podoby, vzhľadu. Málo kedy však prezývka vystihuje človeka podľa jeho povahy. Najbližšie k takým prezývkam majú indiánske mená. Sú to zväčša dvojslovné výrazy pozostávajúce z prídavného a podstatného mena napr. „Veľké slovo“, „Statočný bojovník“, ale aj iné opisné tvary, napr. „Ten, ktorý prichádza po búrke“ alebo „Ten, ktorý lieta vo výškach“ a pod.

Chceli by sme vám teraz ponúknuť možnosť predstaviť sa vašej skupine iným spôsobom, ako sa možno poznáte doteraz. Vymyslíte si indiánske meno, ktoré vás charakterizuje a napíšete ho na vizitky tak aby tam zostal priestor aj na „civilné“ meno, to tam však zatiaľ nevpisujete.

Realizácia:

Účastníci napíšu na vizitky svoje indiánske meno, ktoré ich charakterizuje, pozbierame vizitky do klobúka (nádoby). Potom ich po jednej vyberáme, prečítame a hádame, koho indiánske meno to môže byť. Keď niekto zo skupiny uhádne správneho človeka, ten sa prizná, zoberie vizitku a pripíše si tam svoje meno. Každý zo skupiny si počíta koľko členov skupiny uhádol. Hra končí keď sme odhalili indiánske meno každého člena skupiny.

Metodické poznámky:

Po aktivite sa môžeme s účastníkmi porozprávať o ich menách a prečo si ich zvolili. Diskusia môže byť aj o priebehu samotnej aktivity - kto odhalil najviac ľudí, kto nemenej, čo podľa nich prispelo k takémuto výsledku a podobne.

Kategória: dramatická aktivita

Prevzaté z: SVČ Lužánky, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 -20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 - 20

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: nálepky s rolami – počet rovnaký ako je počet účastníkov

Realizácia: Každý účastník dostane nálepku s nejakým povoláním / rolou na čelo tak, nech jednotliví účastníci nevedia, aké sú ich povolania / role, ale ostatní áno. Môžeme použiť povolania či role ako prezident, pápež, predavač, kominár, superstar, policajt, bezdomovec, kriminálnik, učiteľ, smetiár, právnik, prostitútka, kuchár, čašník... a pod.

Následne necháme účastníkov rozptýliť sa po miestnosti s inštrukciou, nech sa k ostatným správajú podľa toho, akú rolu zastávajú. Zároveň nech nadväzujú kontakt s ostatnými (napr. sa opýtajú každého, koľko je hodín), čím zistia reakcie na svoju rolu. Táto aktivita prebieha bez slov. Po 5-7 minútach voľný pohyb účastníkov zastavíme a dáme im inštrukciu, aby sa zoradili do radu podľa toho, čo si myslia o svojom postavení v spoločnosti, od najvýznamnejšej osoby po najmenej významnú. Následne majú tipovať, akú majú rolu.

Metodické poznámky: Na túto aktivitu môžeme rozbehnúť diskusiu o tom, ako si často ľudí škatulkujeme a aký to môže mať dopad. Pokračovať môžeme otázkami Komu by sme pomohli vždy a komu by sme radšej pomoc odmietli?, Ako sa zachovať v situácii, keď inému nedokážeme pomôcť? a pod.



FOTO: PERSONA

Kategória: sociometrická hra

Cieľ: vyjadriť prepletenie vzájomných vzťahov

Prevzaté z: autor neznámy

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 6 - 12

Vek hráčov: 5 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: klbko vlny / špagátu

Realizácia: Účastníci sa postavia do kruhu. Jeden dobrovoľník (príp. inštruktor) si obmotá koniec klbka okolo svojho zápästia. Vyberie si z kruhu niekoho, komu hodí klbko a povie mu niečo pozitívne, čo si na ňom váži. Tento sa poďakuje za pozitívnu spätnú väzbu, obmotá si klbko okolo svojho zápästia a tiež si vyberie niekoho, komu povie o tom, čo si na ňom váži. Takto aktivita pokračuje ďalej, až pokým nie sú pospájaní všetci členovia kruhu. Pravidlo je, že jednému človeku môže hodiť klbko iba jeden člen skupiny. Posledný, ktorému ostane klbko v ruke dá pozitívnu spätnú väzbu tomu, kto túto aktivitu začal.

Z jednotlivých prepojení medzi účastníkmi vznikne „sieť“, ktorou sú ľudia v reálnom svete prepojení neviditeľnými nitkami vzájomných vzťahov. Rozmotávanie siete a namotávanie klbka prebieha podobne ako prvá časť aktivity. Tentoraz každý vráti pozitívnu spätnú väzbu (spolu s klbkom) tomu, od koho ju získal v prvom kole.

Metodické poznámky:

Túto aktivitu sme použili ako úvod do zamýšľania sa nad osobnou sieťou vzťahov.



FOTO: PERSONA

Osvedčené rozohrievačky

PORADIE PODĽA KLÚČA

Kategória: kontaktná hra, ice-breaker

Prevzaté z: autor neznámy

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 min. (záleží od počtu účastníkov)

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: lavičky, prípadne odrezaný kmeň stromu (cca 30 – 40 cm nad zemou)

Realizácia:

Účastníci sa postavia na lavičku. Dĺžka lavičky (príp. spojených lavičiek) by mal byť taká aby sa na ne zmestili všetci účastníci stojac vedľa seba v rade, plece pri pleci a ostalo tam ešte miesto tak pre 3-5 ľudí.

Inštruktor najprv vyzve účastníkov, aby sa postavili na lavičku do radu. Keď už sú všetci tam, vyzve ich, aby sa premiestnili podľa zadaného kľúča – napr. podľa abecedného poradia písmen ich mien, podľa dátumu narodenia, podľa dĺžky vlasov a pod. Pravidlá, ktoré je potrebné pri premiestňovaní dodržiavať sú:

1. Pri premiestňovaní nemôžete opustiť lavičky, na ktorých stojíte.
2. Nemôžete použiť žiadnu inú oporu okrem seba navzájom.



FOTO: PERSONA

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: stoličky, noviny

Realizácia:

Účastníci sedia v kruhu a držia sa za ruky. Jeden z účastníkov je elektrárňou a vysiela elektrický prúd t.z. stisne ruku účastníkovi vpravo alebo vľavo, a ten posieľa prúd ďalej tak, že stisne ruku vedľa sediacemu účastníkovi. Jeden dobrovoľník stojí v kruhu, drží v ruke zrolované noviny a snaží sa pohľadom zachytiť, kde je práve elektrický prúd. Ak udrie novinami účastníka, u ktorého je práve elektrický prúd, vymenia si miesto a hra pokračuje.



Foto: PERSONA

DAŽĎOVÝ PRALES

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 20 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu. Inštruktor povie: „Predstavte si, že sa nachádzate v Brazílii, v jednom z posledných dažďových pralesov. Poďme si spolu vytvoriť aspoň zvukový

obraz takého pralesa. Ja začnem s vydávaním zvuku a vy sa postupne ku mne pridávajte.

Pohyby a zvuky:

1. šúchanie dlaní o seba
2. lúskanie prstami jednou rukou
3. lúskanie oboma rukami (striedavo)
4. udieranie dlaňami o stehná
5. dupanie nohami
6. všetky pohyby a zvuky v opačnom poradí.



FOTO: PERSONA

SEDENIE BEZ STOLIČIEK

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 15 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu tesne za sebou. Na povel inštruktora si všetci účastníci sadnú na kolená účastníkovi za sebou. V princípe musí každý pohodlne sedieť. Na pokyn inštruktora všetci posediačky vykročia ľavou nohou, potom pravou - až celý kruh posediačky kráča.



FOTO: PERSONA

POZDRAV TUČNIAKOV

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prezaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu. Inštruktor vykročí malými drobnými krokmi, s rukami pripaženými k telu - napodobňuje chôdzu tučniakov. Podíde k nejakému účastníkovi a pozdraví ho vysokým „HIK“. Účastník mu odpovie „HIK“, postaví sa pred neho a spolu vykročia k ďalšiemu účastníkovi. Účastník číslo dva ho pozdraví vysokým „HIK“, potom ho pozdraví účastník číslo jeden. Účastník číslo tri sa odzdraví a pridá sa do ich radu. Všetci urobia čelom vzad a rad teraz vedie účastník číslo jeden. Po pridaní ďalšieho účastníka sa rad opäť otočí a vedie účastník číslo tri. Po pridaní sa účastníka číslo päť sa rad zvrtnie a vedie účastník číslo štyri. Každému novému účastníkovi sa pozdravia VŠETCI účastníci v rade.



FOTO: PERSONA

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2004

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: štipce na bielizeň (2-3 pre každého účastníka)

Realizácia: Každý z účastníkov dostane 2 až 3 štipce na bielizeň, ktoré si musí pripnúť na šaty medzi ramenami a kolenami. Úlohou účastníkov je v prvom kole navzájom si štipce brať a pripínať si ukoristené štipce k vlastným a v druhom kole sa snažiť zbaviť sa svojich štipcov tým, že ich pripneme na oblečenie iných.



FOTO: PERSONA

Aktivity s tematikou pomoci

TAJOMSTVO

Kategória: diskusná aktivita, riešenie problémov

Prevzaté z: Hermochová in Labáth, 1991, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: Poskytnúť členom skupiny príležitosť riešiť tie problémy, ktoré sa neodvažujú zverejňovať a prezentovať pred skupinou. Anonymnou formou tu majú možnosť pracovať s nimi, pričom ústrednou myšlienkou techniky je šanca vypočítať si, čo si o citlivom probléme či kríze myslia ostatní, ako by ju riešili, prípadne ako ju vyriešili v prípade, že niečo podobné už prežili na sebe.

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: stredná (záleží na položených otázkach a záujme účastníkov)

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min. uvedenie, každý deň 30 – 45 min.

Počet IS na hru: min. 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: krabica na otázky (poštová schránka), papieriky, perá

Motivácia: Aktivitu uvádzame hneď na úvod akcie. Zdôrazňujeme, že sa jedná o otvorený priestor pre anonymné otázky a jeho využitie závisí úplne na účastníkoch.

Realizácia:

Na všetkým dostupnom, ale nie príliš nápadnom mieste je nachystaná schránka na otázky vrátane papierikov a pier. Každý deň je vyhradený čas, v ktorom sa venujeme otázkam, ktoré niekto vhodil do schránky. Diskusiu vedieme tak, aby odpoveď našli podľa možností sami účastníci. Podporujeme osobným príkladom otvorenosť v odpovediach na položené otázky.

Aktivitu môžeme uviesť rozprávaním (Hermochová in Labáth, 1991): „Niekedy sa dostaneme do ťažkostí, ktoré nám riadne skomplikujú život. Napriek tomu sa bojíme požiadať niekoho o pomoc, alebo sme presvedčení, že nám nikto pomôcť nemôže. Tajíme preto pred všetkými, že máme problém. Vieme taktiež o tom, že ostatní ľudia občas majú problémy, o ktorých nechcú hovoriť ani so svojimi najlepšimi priateľmi, ani s najbližšími ľuďmi.

Môžeme si dnes pohovoriť o tom, o akých problémoch a ťažkostiach ľudia vášho veku neradi hovoria. Nebudeme nikoho nútiť, aby vyzradil svoje tajomstvá a napriek tomu sa pokúsime si ukázať, že si veľakrát môžeme i v ťažkej situácii pomôcť trochu i sami. Premýšľajte o tom, o akých ťažkostiach ľudia neradi hovoria - napríklad o tom, že ho rodičia bijú, že má z určitých vecí strach atď. Napíšte problémy, o ktorých si myslíte, že sem patria na kartičku, ale nepodpisujte sa. Môžete i zmeniť písmo. Môžete menovať problémy, ktoré máte sami, ktoré má niektorý z vašich súrodencov, či priateľov. Môžete napísať aj problém celkom cudzieho človeka, ktorý vám pripadá vážny“. Ďalej nasleduje inštrukcia o nachystanej schránke na problémy.

Metodické poznámky:

Je to citovo veľmi náročná technika, ktorá účastníkom spôsobuje pocit napätia, ale súčasne vzbudzuje silné očakávania, smerujúce k možnosti riešenia niektorých znepokojujúcich problémov. Treba dbať na to, aby vedúci skupiny nebagatelizoval či nepodceňoval žiadny z uvedených problémov. Podobne sa v každom prípade treba dištancovať od hodnotenia (morálneho či iného) a hodnotiaceho prístupu, ale naopak akceptovať, rešpektovať a prejsť pochopenie. Čím viac riešení sa bude ponúkať, tým lepšie a užitočnejšie to bude pre prijímateľa.

Pri čítaní otázok musíme starostlivo strážiť lístok, aby ho ostatní nevideli a po prečítaní ho schovať do kapsy – je dôležité, aby všetci videli, ako veľmi lektorovi záleží na anonymite a s ňou spojenej dôvere. Jediné tak môžeme dosiahnuť väčšiu otvorenosť účastníkov v otázkach a rovnako reakciách na ne. Na existenciu krabice je dobré opakovane nenásilne upozorňovať tak, aby nezapadla. Je zbytočné naliehať alebo apelovať na účastníkov, keď otázky nemajú, proste ich nemajú. Aj tak je ale dôležité mať pravidelne vyhradený čas na túto aktivitu, neprispôbovať sa množstvu vhozených lístočkov. Osvedčila sa polhodina pred obedom.

Túto techniku je možné použiť aj v rámci jedného vyčleneného bloku ako diskusnú aktivitu, kedy krabica na otázky a problémy môže kolovať v skupine a po nazbieraní lístkov ich inštruktor prečíta a o jednotlivých problémoch sa diskutuje.



FOTO: PERSONA

O STROME, KTORÝ DÁVAL

Kategória: reflexívno-dramatická aktivita

Prevzaté z: SVČ Lužánky, Brno

Charakteristika hry: reflexívno-dramatická aktivita zameraná na medziludské vzťahy, stanovenie hraníc, pomoc, obeť, prijímanie pomoci...

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 2 min.

Počet IS na prípravu: 1

Materiál: flipchart papier, fixky, papierová páska, prípadne špagát, prezentácia príbehu v elektronickej podobe, PC, dataprojektor, plátno

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Realizácia:

Inštruktor najprv prečíta príbeh o strome, ktorý dával a premieta účastníkom k tomu obrázky. Po odznení príbehu majú účastníci napísať na flipchartový papier položený na zemi vo vnútri kruhu čo ich napadne po vypočutí príbehu, aký dojem v nich príbeh zanechal.

Potom dáme účastníkov do dvojíc a ich úlohou je vymyslieť jednu situáciu zo života chlapca čo robil keď nebol s jabloňou, účastníci zahrajú svoje situácie a zoradíme ich podľa toho ako išiel život chlapca od narodenia až po starobu. Potom sa dáme všetci do kruhu a zahráme každý kúsok zo života jablone od začiatku až po koniec.

Následne rozdelíme miestnosť na dve polovice vytvorením stredovej čiary. Zadáme inštrukciu, aby sa na jednej konci miestnosti zhromaždili všetci, ktorým je bližšie konanie chlapca a na druhý koniec miestnosti nech zhromaždia tí, ktorí sa viac stotožňujú s konaním jablone. Pričom čím bližšie sa postavia na škále k stredovej čiare, tým je ich postoj neutrálnejší. Môžeme navrhnúť aby sa účastníci postavili aj podľa toho, kde si myslia že v reálnom živote sú.

Nasleduje diskusná časť aktivity, pri veľkých skupinách doporučujeme vytvoriť menšie skupinky.

Metodické poznámky:

Po tejto aktivite môže nasledovať veľmi zaujímavá diskusia o tom, kde sú hranice v dávaní a prijímaní, ako fungujeme v reálnom živote a podobne.

Môžeme ju rozprúdiť otázkami napr.: „Prečo vám je postoj jablone sympatickejší, prečo vám je postoj chlapca sympatickejší? Čo urobil chlapec nesprávne, čo nemala urobiť jabloň? Ako fungujete v reálnom živote vy? Ste s tým spokojní? Čo by ste mohli urobiť preto, aby sa to zmenilo?“ a pod.

EPIDÉMIA

Kategória: dramatická hra, komunikácia, dôvtip, logické myslenie a hľadanie originálneho riešenia

Prevzaté z: Zlatý fond her, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: Dramatická hra. Medzi účastníkmi prepukne choroba. Cestu k lieku možno zistiť vyriešením logických problémov.

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: veľká

Čas na prípravu: 90 min.

Počet IS na prípravu: 2

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10

Vek hráčov: ľubovoľný

Prostredie: vonku, blízke okolie

Materiál: hlavolamy alebo logické úlohy, perá, jednotlivé písmená „lieku“

Motivácia:

Skupinu napadol nebezpečný vírus. Je potrebné čo najskôr sa s ním vysporiadať. „Choroba“ sa prejavuje znamením (napr. tetovačkou na predlaktí). Musíte vyriešiť súbor logických úloh a za každé správne riešenie dostanete indíciu (napr. jedno písmeno) vedúcu k lieku. Po získaní 13tich indícií a ich správnom zoradení, získate cestu k lieku, ktorým môžete nakazených kamarátov vyliečiť.

Realizácia:

V prvej fáze majú inštruktori za úlohu počas dňa „nakaziť vírusom“ približne tri štvrtiny účastníkov. Pod akoukoľvek zámienkou (nesmieš si to zmyť, budeš to potrebovať), alebo bez vysvetlenia označia účastníka napr. fixkou, tetovačkou, alebo náplastou na dopredu dohovorené miesto (bok, rameno, predlaktie ...).

V druhej fáze hry, sú „nenakazení“ účastníci postavení pred problém vzniknutej epidémie. Zároveň získajú inštrukciu vedúcu k jeho vyriešeniu (viď motivácia).

Po vyriešení jednotlivých úloh dostanú účastníci za každú úlohu jedno písmeno z pripravenej indície (napr.: „L I E Č B A O B J A T Í M“) v rôznom poradí. Po správnom zoradení indícií (písmen) a „ošetrení nakazených“ hra končí. Začnite čo najrýchlejšie riešiť úlohy. Pomôcť vám môžu aj vaši „nakazení“ kamaráti.

Metodické poznámky:

Počet logických problémov (hlavolamov) musí aspoň o polovicu prevyšovať počet účastníkov hry, aby boli nútení všetci maximálne spolupracovať. Pri riešení nesmie inštruktor spočiatku pomáhať vôbec, radami môže prispieť iba pri dlhom trvaní hry.

Kategória: fyzický kontakt, pocit zodpovednosti za niekoho druhého

Prevzaté z: Zlatý fond her

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 90 min.

Počet IS na prípravu: 2

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10

Vek hráčov: nezáleží

Prostredie: von, blízke okolie

Materiál:

2 - 4 detské vodné pištole, 15 molitanových hubiek, alebo loptičiek, stuhy (podľa počtu účastníkov), ukážka z film Osobný strážca a technika na jej prehratie

Realizácia:

Účastníkov rozdelíme do dvojíc (podľa možností zmiešaných). Na pol dňa sa jeden z nich stáva osobným strážcom, druhý „strážnou hviezdou“. Hviezdy označíme stužkami, ktoré musia nosiť viditeľne umiestnené po celú dobu hry. Osobný strážca dostane svoju muníciu - molitanovú loptičku alebo hubku. Následne zverejníme útočníkov (inštruktori), ktorí názorne predvedú spôsob svojho útoku: spomaleným pohybom vytiahnu pištoľ, pomaly zamieria a potom vystrelia. Ak hviezdu zasiahnu, hynie aj so svojim osobným strážcom. Strážca môže brániť iba svoju hviezdu a to tromi spôsobmi:

- A) Loptičkou zasiahne útočiaceho strelca do niektorej časti jeho tela. Útočník tak po zvyšok hry nesmie útočiť na túto dvojicu. Na zostávajúce dvojice však útočiť môže. Strážca môže hodiť svoju loptičku iba vo chvíli, kedy je zreteľne jasný úmysel útočníka ohroziť jeho zverenkyňu, inak zbytočne premrhá vlastnú muníciu, čo môže byť v nasledujúcich okamihoch osudné.
- B) Vlastným telom zabráni strele v zasiahnutí chránenkyne, pričom strážca vždy zásah prežije.
- C) Stihne hviezdu včas varovať a tá utečie pred útočníkom do bezpečia. Útočník zostáva na mieste a neprenasleduje ju.

Hra prebieha súčasne s programom, iba na určité časové obdobie môže vedúci hry vyhlásiť pokoj zbraní. V polovici celkovej hracej doby si dvojice vymenia úlohy. Vyradení získavajú späť svoje životy a všetci útočníci majú opäť možnosť kohokoľvek zasiahnuť. Odmenou pre úspešného osobného strážca môže byť fotografia ubránenej hviezdy s osobným venovaním.

TRI OTÁZKY PRE SUPERSTAR

Kategória: komunikačná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 25

Vek hráčov: ľubovoľný

Prostredie: dnu

Materiál: „rečnícky pult“ (podľa možnosti), prípadne nejaká náhrada

Libreto:

Vážení novinári, vitajte na tlačovej konferencii našich slávnych hviezd. Každá z našich hviezd je ochotná odpovedať na tri otázky. Zároveň medzi maniere našich hviezd patrí, že len oni sami rozhodnú, od koho otázku príjmu. Takže prosíme prvé otázky pre našu superstar... (meno účastníka).

Realizácia:

Účastníci sa v tejto aktivite stávajú slávnymi superstars, pre ktoré je usporiadaná tlačová konferencia. Je dobré usporiadať tak aj miestnosť – pripraviť rečnícky pult, usporiadať stoličky novinárov do radov a pod.

Na začiatku aktivity vysvetlíme skupine pravidlá: Každý odpovedá na tri otázky. Každý má právo vybrať si, na koho otázku bude odpovedať. V prípade, že na položenú otázku nechce odpovedať, môže povedať „no comment“ a vypýtať si otázku od niekoho druhého. Odpovedať však musí na tri otázky.

Metodické poznámky:

Aktivita môže byť často účastníkmi poňatá ako „dobrá zábava“ a môže sa stať, že sa prestanú „kontrolovať“ a môžu sklznúť ku kladeniu ponižujúcich, či iným spôsobom nepríjemných otázok. Je preto dobré pripomenúť na začiatku aktivity potrebnú taktosť a slušnosť pri kladení otázok. V prípade „ponižujúcich“ otázok (keď vidíme na superstar, že ostala v pomykove, je dobré aktivitu na chvíľu prerušiť a ešte raz zdôrazniť taktosť, tentokrát cielene smerom k tomu, kto takúto otázku položil – napr.: „*Matúš, pamätáš sa, na čom sme sa na začiatku dohodli? Čo myslíš, ako sa môže teraz Katka cítiť?*“ a pod.

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: pre každú skupinku jeden inštruktor

Veľkosť skupiny: Závisí od skupinovej dynamiky. Ak je celá skupina schopná pracovať na jednej téme, rešpektovať názory iných, počúvať sa a neskákať si do reči, je možné pracovať aj v celej skupine. V závislosti od veku a veľkosti skupiny je väčšinou však vhodné rozdeliť skupiny na viacero menších (7-9 účastníkov v jednej pracovnej skupine). Takáto skupina dá všetkým, aj tým tichším členom možnosť vyjadriť sa k téme.

Cieľ diskusie: viesť skupinu k zamysleniu sa nad tým, čo je pomoc, v ktorých situáciách, človek pomoc potrebuje, kedy je pomoc vhodná a kedy nie, komu by sme pomohli vždy a komu by sme radšej pomoc odmietli, ako sa zachovať v situácii, keď inému nedokážeme pomôcť a pod.

Metodológia diskusie: Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme predať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak vedeli podať formou prednášky alebo prezentácie. No z podobnej formy predávania informácií si účastníci zapamätajú len veľmi málo, okrem toho riskujeme, že ich to bude nudiť.

Z tohto dôvodu formu diskusie považujeme za vhodný spôsob, akým možno tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spolutvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a nápady. Veľké nároky sú v tomto type aktivity kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, tak opraviť idey účastníkov a uviesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu (viď ciele diskusie). K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.

Diskusiu možno začať príbehom, krátkou prezentáciou, alebo filmovým klipom, od ktorého môžeme následne odvíjať diskusiu a otázky v nej.

Účastníci skupiny by sa mali medzi sebou dohodnúť, kto pôjde prezentovať výsledky ich práce pred ostatnými (diskutovať len v rámci malých skupiniek a nepodeliť sa s výsledkami práce pred všetkými nie je motivačné, a môže sa tak zabudnúť na dôležité informácie). Tento človek má za pomoci ostatných za úlohu robiť si stručné poznámky.

Po prebehnutí diskusií v jednotlivých skupinách sa všetci účastníci s lektormi zídu späť v pracovnej miestnosti. Výsledky diskusie po častiach prezentujú zástupcovia jednotlivých skupín. Zástupca prvej skupiny prezentuje jednu časť problematiky, ostatní ho počúvajú a na konci doplnia, čo neodznelo. Podobným spôsobom následne prezentujú ďalší zástupcovia, pritom ich ostatní dopĺňajú. Takto zamedzíme zdĺhavému opakovaniu sa a udržujeme celú skupinu v strehu.

Každú novú a relevantnú informáciu zapíše zapisovateľ na flipchart. Uľahčí a sprehľadní nám to spoločnú prácu a pre mladých je to zvyčajne zaujímavá skúsenosť.

Možné otázky v diskusii: „*Čo je pomoc?, V ktorých situáciách, človek pomoc potrebuje?, Kedy je pomoc vhodná a kedy nie?, Komu by sme pomohli vždy a komu by sme radšej pomoc odmietli?, Ako sa zachovať v situácii, keď inému nedokážeme pomôcť?*“ a pod.

Metodické poznámky: Aby bola diskusia zaujímavejšia, je dobré prekladať ju vhodnými aktivitami. Počas tejto diskusie sme oživilí aktivitou „Nálepky.“

MOJA SIETĚ VZŤAHOV

Kategória: sebareflexívna aktivita

Prevzaté z: Hry pro život, Hermochová, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na uvedomenie si svojej siete vzťahov

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 40 min.

Počet IS na hru: podľa počtu vytvorených skupín po cca. 6 ľudí

Počet hráčov: ľubovoľný, pri väčšom počte rozdeliť do skupín po 6

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Motivácia:

Blízke vzťahy hrajú častokrát v našom živote protichodné úlohy. Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na druhej strane predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i mimoriadne náročných situácií. Cieľom tejto úlohy je urobiť si prehľad svojich blízkych vzťahov a ľudí, ktorí sú pre nás oporou.

Realizácia:

Účastníkom rozdáme pracovné listy a perá s inštrukciou: Do malej kružnici v strede papiera napíšte svoje meno. Od kružnice so svojim menom namaľujte lúče s kruhmi na konci, do ktorých napíšte mená osôb, s ktorými máte nejaký vzťah a tento vzťah je pre Vás dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti Vami a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu pripíšte, čo Vám tento vzťah dáva, v čom Vám pomáha.

Do druhého obrázku, na opačnú stranu papiera zakreslite ideálny stav, to znamená, že do obrázku dokreslite ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžete krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, poprípade ho úplne vyškrtnúť.

Nakoniec doplňte nasledujúce nedokončené vety:

- > Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú ...
- > Vo svojich vzťahoch som spokojný s ...
- > Vo svojich vzťahoch nie som spokojný s ...
- > Aby som bol spokojnejší so svojimi vzťahmi, mohol by som skúsiť ...

Metodické poznámky:

Po vypracovaní pracovných listov rozdelíme skupinu na menšie podskupiny po 6 účastníkov, a porozprávame sa o rozdieloch medzi súčasným stavom našej siete vzťahov a ideálom, ktorý by sme chceli mať, ako aj o tom, čo doplnili do jednotlivých nedokončených viet.

Aktivity s rôznou tematikou

STRATENÍ V PÚŠTI

Kategória: tímové rozhodovanie

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: aktivita zameraná na uvedomenie si svojej siete vzťahov

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 40 min.

Počet IS na hru: podľa počtu vytvorených skupín po cca. 6 ľudí

Počet hráčov: ľubovoľný, pri väčšom počte ľudí je potrebné rozdeliť ich po 6

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Motivácia:

Je približne 10:00 hodín doobeda, uprostred júla a vy ste práve havarovali v púšti Sonora na severozápade Spojených štátov.

Ľahké dvojmotorové lietadlo s dvomi členmi posádky, pilotom a pomocným pilotom kompletne zhoreli. Zostala iba kostra lietadla. Nikto z pasažierov sa nezranil. Pilot nebol schopný oznámiť pozíciu vášho lietadla pred nehodou. Naposledy, kedy pozemné merače zamerali pozíciu vášho lietadla pred nehodou ukazovali, že ste 60 míľ (1 míľa je 1609,844 m) mimo plánovaného kurzu, ktorý bol zaznačený vo vašej vzdušnej mape. Pomocný pilot hlásil pred nehodou, že ste cca 70 míľ od baníckeho tábora, čo je najbližším známym sídlom. Okolitá scenéria je vcelku rovná, skôr pustá, s výnimkou niekoľkých skoro vyschnutých kaktusov. Posledná predpoveď počasia hovorila, že teplota bude dosahovať okolo 43,4 stupňa Celzia, čo znamená že teplota zeme, ktorej sa dotýkajú nohy bude okolo 54,4 stupňa Celzia.

Máte oblečenú ľahkú bundu, košeľu s krátkym rukávom, nohavice, ponožky a vychádzkovú obuv. V vašich vreckách sa nachádza spolu 2,83 dolárov v drobných, 85 dolárov v bankovkách, krabička cigariet a pero.

Predtým, ako lietadlo zhorelo, vaša skupina bola schopná zachrániť 15 položiek na zozname nižšie. Vašou úlohou je spísať položky podľa ich významu pre vaše prežitie.

Číslami od 1 (najdôležitejšie) až po 15 (najmenej dôležité). Môžete predpokladať, že počet tých čo prežili je toľko isto ako počet ľudí vo vašej skupine a ako skupina ste sa rozhodli zostať spolu.

Zachránené položky:

- > magnetický kompas
- > kniha „Jedlé zvieratá púšte“
- > plastový pršiplášť

- > 45 kalibrová pištoľ (nabitá)
- > lekárnička prvej pomoci s obvazmi
- > pár slnečných okuliarov pre osobu
- > baterka (4 batérie)
- > padák (červený a biely)
- > kozmetické zrkadlo
- > 1,14 l vody na osobu
- > 1 fľaša slaných tabletiiek (1000 kusov)
- > 2 fľaše vodky (2,3 l)
- > 1 kabát na osobu
- > nôž
- > vzdušná mapa danej oblasti

Realizácia:

Účastníkom rozdáme pracovné listy a perá. Prečítame im text motivácie a ich úlohou je urobiť poradie jednotlivých položiek (na základe ich významu pre prežitie) podľa vlastného uváženia. V ďalšom kole sa účastníci podelia do dvojíc a každá dvojica urobí spoločné poradie. To napíšu do druhého stĺpca. V ďalšom kole môžeme vytvoriť štvorice a aj tieto sa dohodnú na novom poradí. Nakoniec má celá skupina vytvoriť spoločné poradie jednotlivých položiek.

Na záver prečítame „správne poradie“ a účastníci si ho môžu porovnať so svojim. V ktorej fáze určovania poradia (či ako jednotlivci, dvojice, štvorice alebo ako celá skupina) boli k tomuto riešeniu najbližšie zistia tak, že od správneho poradia vždy vypočítajú absolútnu hodnotu rozdielu poradia, ktoré určovali v jednotlivých kolách. Ak napríklad slnečné okuliare sú v správnom poradí na 9. priečke a účastník ich dal na 6. miesto, absolútna hodnota rozdielu $9 - 6 = 3$. Rovnako, keby účastník dal tieto okuliare na 12. priečku, absolútna hodnota rozdielu je $9 - 12 = 3$. V tomto prípade výsledok tri sú „body rozdielu“ medzi správnym riešením a poradím účastníka. V takých výpočtoch pokračujeme ďalej pri každej položke. Nakoniec všetky rozdielové body sčítame a ten, kto ich má najmenej, ten sa najviac priblížil k správnejmu riešeniu. To však vôbec nemusí vypovedať o tom, či by prežil, okrem iného aj vzhľadom na to, že v tomto poradí sú najdôležitejšie položky umiestnené na prvých priečkach, čo tento výpočet nezohľadňuje. Preto je možné použiť tento výpočet a zahrnúť doň iba prvých 5 položiek správneho poradia.

Metodické poznámky:

V krátkej diskusii na konci aktivity je možné zamerať sa na tieto otázky:

- > Ako ste dospeli k rozhodnutiam o poradí
- > Kto najviac ovplyvnil jednotlivé rozhodnutia a akým spôsobom?
- > Ako by ste mohli dospieť k lepšiemu rozhodnutiu?
- > Počúvali ste v skupine jeden druhého? Ak nie, prečo nie?
- > Aké role jednotliví členovia skupiny prijali?
- > Ako ste riešili konflikty ?
- > Aký typ správania sa pomohol, alebo bránil skupinovému rozhodovaniu?
- > Ako ste boli spokojní s jednotlivými rozhodnutiami?
- > Ako bol spokojný každý člen skupiny s jednotlivými rozhodnutiami (každý účastník nech ohodnotí svoju spokojnosť na stupnici od 1 po 10 (1 úplne nespokojný, 10 spokojní na 100%), následne vypočítajte priemer spokojnosti v rámci jednotlivých skupín (keď bola skupina rozdelená do štvoríc) a porovnajte jednotlivé výsledky.
- > Čo ste sa dozvedeli o fungovaní takýchto skupín?
- > Č by ste urobili inak, keby ste podobnú aktivitu robili ešte raz?
- > Ktoré situácie v reálnom živote sú (v škole, v práci, doma) podľa vás podobné ako v tomto cvičení?

PÁD DÔVERY

Kategória: kontaktné hry

Cieľ: rozvoj dôvery, zodpovednosti a odvahy, telesný kontakt

Prevzaté z: Hry do kapsy II.

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: ťažká

Čas na prípravu: 30 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min. (záleží od počtu účastníkov)

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 12 a viac

Materiál: pevné vyvýšené miesto, 140 - 160 cm vysoko nad zemou

Prostredie: Možno využívať aj pne stromov, menšie múriky cca 1,6 m nad zemou a pod. V priestore cvičenia nesmú byť žiadne kamene a korene

Realizácia: Vyhľadáme zvýšené miesto, z ktorého sa bude padať. Pod ním vytvorí skupina dva rady, stojace tvárou oproti sebe, vzdialené na predpaženie. Hráči sa v radoch dotýkajú ramenami, predpažia dlaňami nahor a ramená usporiadajú zipsovým spôsobom (medzi pažami jedného sa nachádza paža druhého stojaceho v protiahlej rade). Každý stojí s jednou nohou vpred a hlavou mierne zaklonenou. To je vyskúšané bezpečné postavenie na chytanie padajúcich. Z ramien vytvorená záchranná plošina musí byť dlhšia ako osoba, ktorá padá. Prvý dobrovoľník (zvyčajne ľahší) vylezie na zvýšenú podložku a postaví sa chrbtom k skupine tak, aby smeroval práve doprostred oboch radov. Potom sa spýta: „Ste pripravení?“ Skupina: „Sme pripravení, môžeš padať.“ Odpoveď znie: „Pozor! Padám.“ Po tomto potrebnom rituále osoba padá so spevneným telom a pripaženými rukami. Stále zdôrazňujeme: „Zostaň rovný/á ako doska, Spevni sedacie svaly.“ Pôsobivejší je pád so zavretými očami. Chytajúci idú s napätými pažami v ústrety padajúcim, aby ho potom ľahkým „zapérovaním“ chytili. Ľahko ho pohojdajú a postaví na nohy.

Dôležitá je výška miesta, z ktorého sa padá. To by malo byť najviac o 10 cm vyššie, ako je vzdialenosť predpažených paží priemerne vysokého člena skupiny (t. z. zvyčajne 150 - 160 cm nad zemou). Skupinu usporiadame tak, aby tí menší chytali nohy a tí väčší trup a hlavu. Pri tomto cvičení by mali byť vždy dvaja vedúci. Jeden pripravuje účastníkov k pádu a druhý sa postaví tak, aby mohol v prípade potreby zachytiť hlavu padajúceho.

Metodické poznámky: Pád dôvery predstavuje jednoduché, ale pritom účinné cvičenie pomáhajúce vytvárať ovzdušie dôvery a oddanosti. Bezpečnosť je pri tejto aktivite veľmi dôležitá, je potrebná stabilná a nepohybujúca sa podložka pre zachytenie padajúceho. Miesto, kde stojí skupina, musí byť rovnako zbavené všetkých nebezpečných predmetov. Chytajúci nemajú mať na rukách hodinky ani väčšie náramky. Chytajúci sa tiež nesmú držať za ruky. Paže nesmú byť prekrížené. Padajúci nesmie mať v kapsách ostré predmety a odloží okuliare. Pri páde nesmie upažovať alebo si sadať. Minimálny počet chytajúcich by nemal klesnúť pod osem. Vedúci nikdy nezačína pád dôvery ako prvý. Ak je skupinou vyzvaný, mal by pád dôvery absolvovať. Ak má dôvody na odmietnutie, odporúčame toto cvičenie nevykonávať. Výšku miest, kde stoja padajúci, volíme podľa zdatnosti, veku aj váhy účastníkov. Pri páde dôvery je nutné dbať vždy na plné sústredenie skupiny.

ULIČKA DÔVERY

Kategória: energizer

Cieľ: rozvoj dôvery, zodpovednosti a odvahy, odhad situácie

Prevzaté z: Hry do kapsy II.

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 - 30 min. (záleží od počtu účastníkov)

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 12 a viac

Materiál: žiadny

Prostredie: rovná plocha, lúka, ihrisko, telocvičňa, lesné a poľné cesty

Realizácia: Táto aktivita vyzerá na prvý pohľad veľmi jednoducho. Skupina vytvorí dva rady, stojace tvárou oproti sebe, vo vzdialenosti cca 80 cm. Tým vznikne ulička dôvery. Dobrovoľník sa postaví 15 m pred túto uličku a jeho úlohou je prebehnúť uličkou a udržať rovnakú rýchlosť, akou bežal pred ňou. Má to však jeden malý háčik. Hráči, ktorí tvoria uličku predpažia, a tým uzavrujú prechod uličkou. Otvárajú ho dvíhaním ramien až tesne pred bežcom.

Pred štartom bežca skupina odštartuje: „Tri, dva, jedna, ideš!“, čím dá najavo, že je pripravená na akciu. Bežec sa rozbieha, naberá rýchlosť a keď sa dostane do tesnej blízkosti uličky, zdvihnú sa ramená prvej dvojice a „mexická vlna“ zdvíhajúcich sa ramien postupuje až na koniec uličky. Po dobehnutí si každý bežec zhodnotí svoj pokus a očití svedkovia potvrdia, či v uličke spomalil, alebo nie.

Metodické poznámky: Bezpečnosť a sústredenosť je pri tejto aktivite veľmi dôležitá. Doporučujeme vyskúšať prvé pokusy pomocou rýchlej chôdze, aby sa všetci a včas naučili dvíhať ramená, čím môžeme predísť nepríjemným stretom tváre bežca s jednotlivými rukami.



FOTO: PERSONA

Kategória: rozvoj dôvery, zodpovednosti a odvahy, telesný kontakt

Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, 1991, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: veľká

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 13 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Skupina vytvorí kruh, v ktorom je jeden uprostred. Kruh je pevne uzatvorený, všetci stoja blízko seba. Ruky majú pred sebou, pripravené „k akcii“. Základné pravidlo je, že nesmú okruh uvoľniť. Člen skupiny, ktorý je uprostred, má zatvorené oči, telo má spevnené a stojí rovno ako svieca.

Keď je vytvorený základný kruh a pokyny sú všetkým jasné, ten čo stojí v strede, nechá svoje telo voľne padať na ostatných. Títo ho zachytávajú a jemne si ho podávajú so strany na stranu (pripomína to bitie zvona bim-bam). Nemožno zásadne pripustiť nezachytenie, alebo nejaké prejavy agresivity.

Metodické poznámky:

Veľkosť kruhu je veľmi dôležitým faktorom. Ten môže byť taký, aby jeho členovia mohli bezpečne zachytiť toho, čo je uprostred.

Je nevyhnutné venovať veľký priestor pre verbalizovanie pocitov po hre, pre vyjadrenie sa a reflexiu svojho reagovania, pre porozumenie a spracovanie svojho prežívania, uvedomenie si podobnosti s inými ľuďmi a podobne.



Foto: PERSONA

BEH DÔVERY

Kategória: rozvoj dôvery, zodpovednosti a odvahy, telesný kontakt

Prevzaté z: autor neznámy

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: veľká

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min. (záleží od počtu účastníkov)

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: vonku

Materiál: pevná stena

Realizácia:

Jeden hráč si zaviaže oči a postaví sa tak 30 metrov od pevnej steny. Medzi ním a stenou by nemala byť žiadna prekážka. Ostatní účastníci sa postavia pred múr, s rezervou 2 metre od steny. Nevidiaci hráč sa rozbehne proti múru a musí sa spoliehať na to, že ho ostatní zachytia a zabrzdia.

Nemal by pred seba dávať ruky v ochrannom geste, ale bežať šprintom, ako keby behal päťdesiatku na olympiáde. Ostatní účastníci musia byť úplne ticho, aby nebolo počuť, ako ďaleko je nevidiaci od steny. Mali by byť fyzicky zdatní, aby boli schopní bežiacemu zastaviť a nezraniť jeho ani seba.

Metodické poznámky:

Bežiacemu nevidiacemu človeku sa zdá, že už - už tam musí byť, ale nie je tomu tak – zdanie je v tomto prípade klamlivé. Podvedomý pud dať si pred seba ruky alebo spomaliť je veľmi silný.

Je nevyhnutné venovať veľký priestor pre verbalizovanie pocitov po hre, pre vyjadrenie sa a reflexiu svojho reagovania, pre porozumenie a spracovanie svojho prežívania, uvedomenie si podobnosti s inými ľuďmi a podobne.

Kategória: skupinová hra zameraná na vcítenie sa do iných ľudí a odhadnutie ich reakcie

Prevzaté z: Labáth, 1991

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 35 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: max. 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: papiere, perá, zoznam výziev

Motivácia: Táto hra môže poskytnúť zúčastneným spoznať mieru vlastnej empatie. Schopnosť empatie možno ilustrovať príbehom z Perzie (Bakalár in Labát, 1990): „Tamojšie štátne náboženstvo prísne zakazovalo, aby sa ľudia milovali cez deň. Za neuposlušnosť bol určený trest smrti. Raz sa stalo, že mladí milenci sa stretli v olivovom háji a zahoreli k sebe takou láskou, že si zákaz ani nestačili uvedomiť. Nanešťastie ich uvidela vojenská hliadka a uvrhla ich do väzenia. V prítomí väzenia každý zvlášť očakával svoj krutý osud.

O udalosti sa dozvedel aj panovník, a pretože bol toho dňa dobre naladený, zavolať si milencov k sebe a povedal im: „Dávam vám možnosť slobody, ale nebude to ľahké. Bude záležať na šťastí a tiež na miere vášho duševného spriaznenia“. Vytiahol z vrečka zlatú mincu, na ktorej bola na jednej strane vyobrazená hlava panovníka, na druhej znak perzského štátu. Povedal: „Vyhodím teraz túto mincu, ak padne hlava, postupujete do ďalšieho kola“. (Tým, že svoju hlavu spojil s ich životnou nádejou chcel asi dať najavo, že záleží na jeho dobrej vôli a láskavosti). „Ak však padne štátny znak, patríte katovi.“ (Tým chcel zrejme dať najavo váhu zákonov štátneho náboženstva.) Vyhodil mincu do vzduchu a ... padla hlava. Na tvári milencov sa zračila úľava, súčasne však i obava, že neuspeli pri druhom kole. (Cítili asi, že neúspech v druhom kole by bol o to krutejším sklamaním, keďže im už panovník poskytol nádej). „Mali ste šťastie“, povedal panovník. „Uvidíme teraz, či ste si i duševne blízki. Chodte každý do jedného kúta tejto miestnosti a postavte sa tak, aby ste na seba nevideli. Vašou úlohou teraz bude zhodnúť sa v duchu navzájom na určenie jednej strany mince. Buď hlavy, alebo znaku. Prídeme najskôr k jednému z vás a opýtam sa, ktorú stranu volíte. To isté urobím u druhého. Ak budú vaše odpovede zhodné, ste voľní, ak budú rozdielne, patríte katovi“.

Milenci sa rozišli každý do iného rohu a už po ceste hodne premýšľali, ktorú stranu mince voliť, aby sa zhodli. Ponúkalo sa im niekoľko možností. Napríklad keď predtým padla hlava, teraz by to mohol byť znak. Alebo: hlava panovníka ako výraz vďačnosti za poskytnutie milosti (čo ale keď sa to nepodarí?) - alebo snád ako pokus o lichôtku, ktorý by však podľa pravidiel tejto hry mohol vyznieť naprázdno. Oboja si vybavili presné znenie panovníkových slov („... uvidíme, či ste si duševne blízki ...“), spomenuli si, že tesne pred zadržaním hovorili o budúcom spoločnom živote a o postupných krokoch v zriaďovaní svojho ďalšieho šťastia. A tak napadlo oboch, že ak „hlava“ bola prvým krokom zo súčasného nešťastia ku šťastiu, vsadia na „podobný krok“ opäť. Panovník, keď od oboch počul rovnakú odpoveď, bol zvedavý, akým myšlienkovým pochodom sa na ňom zhodli a nechal si o tom porozprávať. Usúdil, že títo dvaja si dobre rozumejú, že sa majú naozaj radi a dojatý ich príbehom ich omilostil. Pisárovi prikázal celý príbeh zapísať.

Realizácia: Inštruktor si po prečítaní príbehu z nižšie uvedeného zoznamu vyberie 10 - 12 „výziev“. Číta jednu za druhou s dostatočným časovým odstupom. Hráči majú za úlohu odhadnúť najpravdepodobnejšiu odpoveď, ktorú by na danú položku mohla dať väčšina zúčastnených hráčov. Inštrukcia znie: „K číslu 1. (atď.) si napíšte tú odpoveď, o ktorej si myslíte, že ju napíše väčšina prítomných“. Inštruktor zdôrazní, že počas premýšľania a zapisovania nesmie nik dať najavo svoje nápady a voľby. Teda žiadne posunky, poznámky a podobne. Najvhodnejšie je zachovať úplné ticho a nepripustiť žiadne dotazy. Inštruktor pripomenie, že odpovede by nemali mať nič spoločné so záľubami, nejde o originalitu, alebo nápaditosť.

Po zapísaní poslednej voľby na poslednú výzvu, nasleduje druhá časť hry. Započítavanie bodov: každý hráč si u danej výzvy započíta taký počet bodov, koľko je hráčov, ktorí mali rovnakú voľbu ako on. Daná voľba sa sleduje zdvihnutím ruky. Ak nemá nik voľbu ako daný hráč, potom hráč získava jeden bod.

Príklad: Na výzvu „napíšte mesiac v roku“, napíše šesť členov zo skupiny máj, potom každý z nich získava 6 bodov. Ak si traja zapísali jún, tí majú 3 body. Sčítajú sa všetky body zo všetkých položiek, vyhráva ten, kto má najviac bodov. Je to člen skupiny, ktorý má najviac rozvinutú schopnosť vcítiť sa do iných ľudí.

Zoznam výziev (možných položiek):

1. Rozhodnite sa pre pannu alebo orla (číslo alebo znak) na minci.
2. Napíšte mesiac v roku.
3. Napíšte tieto čísla: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Zakrúžkujte jedno z uvedených čísiel.
4. Napíšte tieto slová: pľúca, srdce, pečeň, obličky. Zakrúžkujte jedno z nich.
5. Napíšte si tieto farby červená, žltá, biela, modrá a čierna. Jednu podčiarknite.
6. Nakreslite si štvorček, trojuholník, koliesko. Zakrúžkujte jeden z nich.
7. Napíšte druh hudby.
8. Menujte konkrétnu budovu.
9. Napíšte finančný obnos.
10. Menujte značku auta.
11. Menujte potravinu.
12. Menujte hudobný nástroj.
13. Napíšte muž alebo žena.
14. Napíšte - otec, matka, dieťa, súrodenec, podčiarknite jedno z týchto slov.
15. Napíšte jedno písmeno.
16. Napíšte krstné meno.
17. Napíšte slovo.
18. Napíšte číslo.
19. Napíšte názov krajiny.
20. Urobte niekoľko bodiek.
21. Vymyslíte vecný dar, ktorý by bol vhodný pre všetkých prítomných.
22. Menujte chorobu.
23. Menujte hodnotu (niečo, čo si ľudia cenia).
25. Napíšte pojem, ktorý súvisí s dôvodom, prečo sme sa tu zišli.
26. Napíšte meno z tu neprítomných, zo zvyšku sveta.
27. Napíšte druh športu.
28. Napíšte cit, emóciu.
29. Napíšte meno herca alebo speváka.
30. Napíšte pojem, ktorý nás tu spája.

Metodické poznámky: Vedúci zverejní dotazmi počet bodov členov s najvyšším počtom bodov. Možno v závere uviesť, že schopnosť vcítienia možno trénovať a cielene rozvíjať. Následná diskusia sa môže uberať v smere skúseností členov skupiny s empatiou v reálnom živote, popisom situácií, kedy je táto schopnosť výhodná a potrebná.

AKTÍVNA MUZIKOTERAPIA

Kategória: aktivita zameraná na neverbálne sebvýjadrenie a podporu pozitívnych skupinových procesov

Prevzaté z: Vodňanská in Labáth, 1991

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 15 - 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: Orffove inštrumentárium, rytmické nástroje

Realizácia:

Uprostred skupinového kruhu sú zložené na zemi hudobné nástroje Orffovho inštrumentária. Každý člen skupiny si vyberie nástroj, ktorý mu vyhovuje. Všetci si vyskúšajú výrazové možnosti svojho nástroja. Ďalej potom každý účastník prezentuje vyjadrenie nejakého rytmu individuálne, prípadne vyjadrenie určitého pocitu - radosť, strach, úzkosť, smútok, nadšenie a pod. Môže sa to realizovať individuálne, skupinovo, alebo rozdelením do podskupín. V ďalšej fáze ponúkne možnosť vyjadriť seba samého len hudbou, prípadne neverbálne komunikovať hudbou v dvojici na jednom bubne. Je vhodné poskytnúť možnosť výmeny nástrojov.

Metodické poznámky:

Cieľom tejto techniky je poskytnúť možnosť neverbálneho sebvýjadrenia, možnosť poznávať vnútornú dynamiku seba a jednotlivých členov skupiny, vnútorný rytmus, intrapsychické dimenzie, ktoré často nie sú verbálne, v správaní postrehnuteľné a vyjadriteľné. Zároveň je cieľom zážitok spoločného súzvuku, harmónie v skupine, ktorý je neraz veľmi silným citovým poznaním, ktorý môže výrazne pozitívne poznačiť skupinové vzťahy, procesy a i skupinovú dynamiku.

Inštruktor sa musí zásadne vyvarovať hodnotiacich výrokov, hodnotiť hranie. Každý prejav je akceptovaný, ocenený ako originálny, svojský. Rovnako nie je vhodné analyzovať a interpretovať hudobné sebvýjadrenie. Je možné vyjadriť svoje pocity, pozitívne postrehy tak, aby autor získal podnety pre svoje vlastné úvahy, prípadne analýzy toho, čo prezentoval a ako to prežíval. Po skončení hrania je nevyhnutné dať skupine možnosť a priestor na diskusiu a vyjadrenie svojich pocitov.

Spätná väzba

VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA

Kategória: IUVENTA, Do Európy hrou, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 45 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: flipchart papier s pripraveným obrázkom veľkej pizze s 8 dielmi, fixky, perá, papier, podložky na písanie

Realizácia:

Na úvod účastníkom vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom aktivít. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchart papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov – v každom sa pýtame na iné veci, napr. prvý dielik „lektori“, druhý „pestrosť programu“, tretí „voľný čas“, štvrtý „atmosféra v skupine“, piaty „prínos pre mňa“, šiesty „ako som sa tu cítil“, siedmy „naučil som sa lepšie plánovať si svoju budúcnosť?“, ôsmy „ubytovanie a strava“. Každý z dielikov predstavuje určité kontinuum, ktorého krajné body slovne označíme, napr. v dieliku „lektori“ stred pizze znamená „super“, okraj pizze znamená „na nič“, alebo v dieliku „prínos pre mňa“ stred pizze znamená „veľký prínos“ a okraj pizze „stratený čas“. Takýmto spôsobom predstavujeme pizzu ako terč – čím bližšie k stredu, tým pozitívnejšie hodnotenie.

Úlohou účastníkov je prístupíť ku flipchartu a „okoreniť“ pizzu tak, ako to cíti – t.j. urobiť bodku tam, ako to hodnotí. Každý účastník sa vyjadruje ku všetkým ôsmym častiam pizze, takže dokopy nakreslí celkom 8 bodiek.

Na konci hodnotenia môžeme jasne a hneď vidieť zhodnotenie kurzu, ktoré pre skupinou zhrnieme. Následne požiadame účastníkov, aby ešte napísali zopár viet, ktorými by ohodnotili, čo sa im páčilo, čo nepáčilo, čo by pridali, alebo naopak, čo by vynechali a pod. Zároveň to môžu písať ako odkaz „ďalším záujemcom“ – čo by odkázali ostatným mladým ľuďom, ktorí sa rozhodujú či majú prísť na podobný pobyt. Pre inšpiráciu im môžeme ponúknuť ich vlastné očakávania a obavy, ktoré mali na začiatku pobytu. Takto môžu zároveň zhodnotiť, do akej miery sa im splnili.

Metodické poznámky:

Názvy dielikov možno samozrejme obmeniť podľa toho, čo pokladajú lektori za dôležitú spätnú väzbu. Môžu sa napr. nazvať jednotlivými názvami aktivít, ktoré môžu účastníci takto jednotlivo hodnotiť a pod.

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA

- ATKINSON, R. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BEDNAŘÍK, A. Riešenie konfliktov. Bratislava: Partners for Democratic Change, 2001. ISBN 80-968095-4-7
- BELZ, H.; SIEGRIST, M. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-479-6
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- CANFIELD, J., SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
- CANFIELD, J., WELLS, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-02-9
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
- GRECMANOVÁ, H. a kol. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-28-2
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S., Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN: 80-85282-79-8
- 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
- Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3
- Kol. autorů. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. ISBN: 978-80-87000-07-6

- Kol. autorů. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-636-5
- KOPŘIVA, P.; NOVÁČKOVÁ, J.; NEVOLOVÁ, D.; KOPŘIVOVÁ, T. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN: 80-901873-6-6
- KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005. ISBN: 80-239-4669-2
- LABÁTH, V.; SMIK, J. Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o. 1991.
- MACHKOVÁ, E. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 9. vyd. Praha: Artama, 2002. 153 s. ISBN 80-7068-166-7.
- NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. 325 s. ISBN 80-7178-405-2
- NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
- NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-984-4
- NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
- SILBERMAN, M. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X
- SILVERSTEIN, S. O stromu, který dával. Ostrava: Librex, 2007. ISBN:80-70228-102-X
- SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., KŘÍŽ, P., VALENTA, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6
- SRB, Vladimír a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-00-5
- ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-689-6
- ŠIMANOVSKÝ, Z.; ŠIMANOVSKÁ, B. Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-024-0
- ŠIŠKOVÁ, T. (ed.) Výchova k toleranci a proti rasismu. Praha: Portál, 1998. 203 s. ISBN: 80-7178-285-8
- ŠVEC, J. Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech, Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-11-1
- ÚLEHLA, I. Umění pomáhat. Praha: SLON, 2005. ISBN: 80-86429-36-9
- VALENTA, J. . Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno, AISIS, 2006 ISBN: 80-239-4908-X
- VALENTA, J. Učit se být. Kladno: AISIS, 2000. ISBN: 80-86106-08-X
- ZOUNKOVÁ, D. Zlatý fond her III. Praha: Portál, 2002. ISBN: 978-80-7367-198-3
- ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. ISBN: 80-251-0457



PRÍLOHY

Zoznam príloh

<u>HLAVOLAMOVÁ INŠPIRÁCIA</u>	<u>58</u>
<u>PRACOVNÝ LIST „MOJA SIEŤ VZŤAHOV“</u>	<u>60</u>
<u>PRACOVNÝ LIST „STRATENÍ V PÚŠTI“</u>	<u>62</u>
<u>PORADIE POLOŽIEK NA PREŽITIE V PÚŠTI</u>	<u>63</u>



Hlavalamová inšpirácia

Do hotela, ktorý mal len dvanásť izieb, prišlo trinásť cudzincov a každý chcel mať izbu pre seba. Vrátnik ich zapísal do knihy návštevníkov a potom im osobne rozdeľoval izby.

Trinásteho požiadal, aby chvíľku počkal s prvým hosťom v izbe číslo 1. Teda v prvej izbe boli dvaja. Tretieho dal do izby číslo 2, štvrtého do izby číslo 3 a tak ďalej až dvanásteho do izby číslo 11. Potom sa vrátil do jednotky, zavolať trinásteho hosta a priviedol ho do prázdnej izby číslo 12. Čo povie na toto riešenie?

Pri pozornom prečítaní textu úlohy zistíte, kde sa zobrala jedna izba navyše...

Do druhej izby mal ísť hosť číslo dva, lebo v jednotke čakal 13. hosť.

Bača pasie každý deň ovce. Keď ich večer zatvára do košiara, ide jedna ovca za druhou.

Koľko má oviec?

Kedže za druhou ovcou ide ešte jedna, bača má tri ovce.

Fero sa chvastal v krčme pred kamarátom Mišom:

"Položím na zem vreckovku. Ja sa postavím na jeden roh a ty zas na druhý roh tej istej vreckovky. Nepohnem sa, ani nebudem hýbať s vreckovkou, no i tak sa ma nebudeš môcť dotknúť."

Ako to chce dokázať?

Vreckovku treba prestrčiť popod dvere. Fero bude stáť na jednej strane, Mišo na druhej strane dverí, na tej istej vreckovke, no i tak sa Mišo nebude môcť dotknúť Fera.

Traja muži sa ubytovali v moteli. Pri ubytovaní im recepčný povedal, že izba pre troch stojí 30€. Každý muž teda zaplatil po 10€ a spoločne odišli do izby. Po chvíli však recepčný zistil, že cena za izbu pre troch ľudí je nižšia - iba 25€. Zobral teda 5€ a poslal poslíčka, aby ich vrátil.

Poslíček však nevedel, ako má rozdeliť 5€ na tri rovnaké časti. Preto keď zaklopal na dvere izby, každému mužovi vrátil iba 1€ a 2€ si jednoducho nechal.

A teraz rátajme spolu:

Každý muž zaplatil za ubytovanie 10€ - 1€, čo je 9€. Dohromady teda zaplatili 27€. Poslíčkovi ostali 2€. Spolu teda muži minuli 29€. Kam sa stratilo 1€???

V texte zadania je chyták - prečítajte si ho pozorne ešte raz! Každý muž zaplatil 9€ = spolu 27€. Recepčný dostal 25€, poslíček 2€. Žiadne ďalšie 1€ neexistuje.

Aké ďalšie číslo nasleduje v tejto postupnosti?

1; 11; 21; 1211; 111221; 312211; 13112221; ???

V postupnosti nasleduje číslo 1113213211. Každý riadok popisuje riadok predchádzajúci:

1 - 11 = jedna jednotka - 21 = dve jednotky - 1211 = jedna dvojka, jedna jednotka - 111221 = jedna jednotka, jedna dvojka, dve jednotky - 312211 = tri jednotky, dve dvojky, jedna jednotka - 13112221 = jedna trojka, jedna jednotka, dve dvojky, dve jednotky - 1113213211 = jedna jednotka, jedna trojka, dve jednotky, tri dvojky, jedna jednotka

Pokúste sa opraviť chybu premiestnením jedinej zápalky, a to tak, aby vznikla správna rovnosť (nie nerovnica!).

Z 11 zápaliek je zostavená nasledujúca rovnica: $XI - V = IV$

Možné riešenia: $X - VI = IV$; $XI - V = VI$; $XI - VI = V$; $IX - V = IV$

Z 11 zápaliek je zostavená nasledujúca rovnica: $X + V = IV$

Možné riešenia: $IX - V = IV$; $X - VI = IV$

Zo 14 zápaliek je zostavená nasledujúca rovnica: $XIV - V = XX$

Možné riešenia: $XV + V = XX$

Babka žila na opačnom konci mesta. Medzi domom vnučky a domom kde bývala babka bolo 7 mostov, cez ktoré bolo treba prejsť. Iná cesta neexistovala. Na každom moste však stál mýtnik, ktorý vyberal poplatky za prechod cez most. Každý mýtnik si od vnučky pýtal presne polovicu koláčov, ktoré niesla. Pretože sa ale vnučka vždy na mýtnika pekne usmiala, ten jej za to jeden koláč vrátil späť.

Koľko koláčov musí vnučka upiecť a zobrať so sebou, aby babke doniesla presne 2 koláče?

Vnučke stačilo upiecť a zobrať iba 2 koláče.

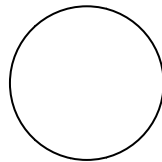
Na každom moste dala polovicu koláčov mýtnikovi, teda presne jeden koláč. No keďže sa na každého mýtnika pekne usmiala, ten jeden koláč jej vrátil zase späť.

Na internete nájdete veľa podobných hlavolamov, do pozornosti dávame web: www.hlavolamy.sk

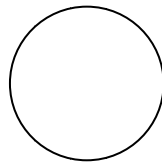
MOJA SIĽ VZŤAHOV

Do malej kružnici v strede papiera napíšte svoje meno. Od kružnice so svojim menom namaľujte lúče s kruhmi na konci, do ktorých napíšte mená osôb, s ktorými máte nejaký vzťah a tento vzťah je pre Vás dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti Vami a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu pripíšte, čo Vám tento vzťah dáva, v čom Vám pomáha.

Na opačnú stranu papiera zakreslite ideálny stav, to znamená, že do obrázku dokreslite ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžete krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, poprípade ho úplne vyškrtnúť.



Zakreslite ideálny stav, to znamená, že do obrázku dokreslite ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžete krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, poprípade ho úplne vyškrtnúť.



Doplňte nasledujúce nedokončené vety:

Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú

Vo svojich vzťahoch som spokojný s

Vo svojich vzťahoch nie som spokojný s

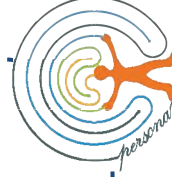
Aby som bol/a spokojnejší/ia so svojimi vzťahmi, mohol/mohla by som skúsiť



Vašou úlohou je urobiť poradie jednotlivých položiek (na základe ich významu pre prežitie) podľa vlastného uváženia.

ZOZNAM VEČÍ Z LIETADLA	Moje poradie					
magnetický kompas						
knihá „Jedlé zvieratá púšte“						
plastová pláštenka						
45 kalibrová pištoľ (nabitá)						
lekárnička prvej pomoci s obväzmi						
pár slnečných okuliarov pre osobu						
baterka (4 batérie)						
padák (červený a biely)						
kozmetické zrkadlo						
1,4 l vody na osobu						
1 fľaša slaných tabliet (1000 kusov)						
2 fľaše vodky (2,3 l)						
1 kabát na osobu						
dýka						
vzdušná mapa danej oblasti						

MENO:



Poradie položiek na prežitie v púšti

Nasledujúce poradie dôležitosti jednotlivých položiek vypracoval expert, Alonzo W. Pond, bývalý šéf Odboru pre záležitosti oblasti Arktídy a Informačného centra púští a tróпов Leteckej Univerzity na Maxwellovej leteckej základni. Počas druhej svetovej vojny Pond strávil veľa času spoluprácou so Spojeneckými silami na skúmaní problematiky prežitia na púšti Sahara. Táto aktivita sa zakladá na jeho skúsenostiach.

1. Kozmetické zrkadlo

Zo všetkých položiek je zrkadlo najdôležitejšie. Je najsilnejším nástrojom na komunikovanie vašej prítomnosti. V slnečnom žiarení môže jednoduché zrkadlo vytvoriť silu svetla 5 - 7 miliónov sviečok. Odrazené slnečné lúče budú vidieť aj za horizontom. Ak by ste už nemali žiadnu inú položku máte stále viac ako 80%tnú šancu byť spozorovaný a zachránený do prvých 24 hodín. Reflexná fólia vo veľkosti 20 x 20 cm je viditeľná do vzdialenosti 20 km. Doporučuje sa mieriť do polovice uhla medzi slnkom a záchranárom. Len čo vás záchranár zbadá, je dôležité, aby ste prestali signalizovať. Stali sa prípady, že „tancujúci škriatkovia“ svojim horlivým vysielaním signálov oslnili pilota a ten havaroval.

2. 1 Kabát pre osobu

Keď už máte komunikačný systém, aby ste povedali ľuďom kde ste, ďalším problémom je spomaliť dehydratáciu. 45 percent vlhkosti tela strácame dýchaním a potením. Strata vlhkosti potením môže byť znížená, ak zabránime horúcemu suchému vetru cirkulovať blízko kože.

Kabát, hoci paradoxne, je najlepší prostriedok ako to dosiahnete. Bez neho by sa čas na prežitie znížil minimálne o deň (aj keď denné teploty sú okolo 45 – 50 stupňov Celzia, piesku až do 85 stupňov Celzia, nočné teploty klesnú na 10 stupňov Celzia v zime a počas letných mesiacov na 25 stupňov Celzia). Oblečenie ochraňuje vaše telo od priamych slnečných lúčov a prehriatiu tela. (Spomeň si na beduínov v beduínskych plášťoch, alebo na starých ľuďí oblečených v bundách a klobúkoch v letných horúčavách.) Vyzliekanie vecí na silnom slnku zvýši príjem horúčavy ako keby teplota vystúpila o 5 - 6 stupňov, pričom tieto subjektívne pocity nemusia korešpondovať s aktuálnou zmenou.

3. 1,14 l vody na osobu

Približne 3 dni môžeš prežiť s prvými tromi položkami. I keď množstvo vody nepredĺži čas na prežitie, pomôže zadržať efekty dehydratácie. Mali by ste piť vodu, keď budete smädný, aby ste si zachovali „čistú myseľ“ (ako je to len možné) počas prvého dňa, kedy musíte urobiť veľmi dôležité rozhodnutia a postaviť prístrešok.

Keď začne dehydratácia, nebude ju možné zastaviť s množstvom vody, ktorú máte k dispozícii. Preto prídeľový systém nie je vôbec dobrý. Vo všeobecnosti sa myslí, že nie je žiadny rozdiel či pijete počas akcie alebo až po nej. Nemá zmysel obmedzovať pitie. Pitie všetkého naraz alebo po malých množstvách je tiež to isté – najdôležitejší je osobný režim.

Životu ohrozujúce je, ak stratíme 10% telesných tekutín – napr. keď sa pohybujeme v púšti okolo obeda, človek môže stratiť okolo 1,5 l vody. Ľudský organizmus môže stratiť asi 11 litrov tekutín za 24 hodín iba potením.

Ak nemáte vodu, snažte sa všetkými spôsobmi zabrániť poteniu. Aj keď potenie ochladzuje telo (na púšti sa pot neukazuje na pokožke, môžeme mať iba sem-tam potešujúci studený pocit), ak nekompenzujeme straty vody, krv sa zahusťuje a srdce je viac namáhané.

Priamou príčinou smrti v púšti môže byť zlyhanie srdca. Vysoký a štíhly ľudia zväčša lepšie zvládajú nedostatok vody. Niekedy mentálna výdrž je viac dôležitá ako telesná výdrž - sú prípady kedy sa jednotlivci vzdali ich podielu vody v prospech druhých a prežili dlhšie.

4. Baterka

Jediné zariadenie na signalizáciu v noci. S ňou a so zrkadlom máš 24 hodinovú schopnosť signalizovať. Môžete ju použiť aj cez deň. Reflektor a šošovky môžu byť použité ako pomocný signál alebo pre zapálenie ohňa. Telo baterky môže byť použité na kopanie alebo ako vodný kontajner v destilačnom procese.

5. Padák (červený a biely)

Môže slúžiť ako prikrývka alebo ako signalizačné zariadenie. Kaktusy môžu slúžiť ako piliere stanu a laná padáka ako kotevné lano. Dvoj alebo troj násobným prehnutím padáka získame tieň, ktorý dokáže zredukovať teplotu až o 20 percent.

6. Nôž

Aj keď nemá taký rozhodujúci význam ako 5 prvých položiek, môže byť užitočná pri príprave prístrešia a pri sekaní kaktusov pri destilácii vody. Jej všestranné použitie jej dáva šiestu priečku.

7. Plastový pršiplášť

Vývoj plastových, neporéznych materiálov prináša možnosť vybudovať solárny destilátor. Keď sa vyhlbi diera a prikryje sa pláštenkou, teplotný rozdiel vytiahne vlahu z kaktusov a tá sa skondenzuje na vnútornej strane pláštenky. Ak dáme do stredu pláštenky malý kameň, urobí sa lievikový tvar a ten spôsobí, že vlaha bude stekať do kontajnera z baterky zahrabaného v strede jamy. Tak môžeme získať až do 1,14 l vody. Toto významne nepomôže. Fyzickou aktivitou ktorú vyvinieme na získanie vody pravdepodobne minieme dva krát toľko vody ako môžeme získať.

8. 45 kalibrová pištoľ

Na konci druhého dňa, môže byť reč vážne poškodená a môžete byť neschopní kráčať (6 - 10 % dehydratácia). Vtedy bude pištoľ užitočná ako zvuk signalizujúci nástroj a tiež guľky ako rýchly podpaľač. Medzinárodný signál nebezpečenstva, sú tri rýchlo po sebe nasledujúce výstrely. Stalo sa mnoho prípadov, kedy tí, čo prežili, neboli nájdení, pretože neboli schopní urobiť žiadny hlasný zvuk. Rukoväť pištole môže byť tiež použitá ako kladivo.

9. Slnčné okuliare

V prudkom slnečnom žiarení na púšti môže byť poškodenie sietnice vážnym problémom na druhý deň. Namiesto slnečných okuliarov môže pomôcť aj tmavé tienidlo, alebo sadze natrené okolo očí. Používanie vreckovky ako clony by obmedzilo videnie.

10. Lekárnička prvej pomoci

Na svoj primárny účel je nepoužiteľná. Pre svoju nízku vlhkosť, je púšť považovaná za jedno z najzdravších miest na svete (najmenej infekčných miest). Keďže krv sa zahusťuje dehydratáciou, je len malé nebezpečenstvo krvácania, pokiaľ nie je poškodená žila. V jednom dobre zdokumentovanom prípade, muž, ktorý mal roztrhané všetko oblečenie a padol do ostrých kaktusov a skál tak, že jeho telo bolo pokryté ranami, nekrvácal. Krvácať začal až keď bol zachránený a dostal vodu. Materiál z lekárničky môže byť použitý ako lano, alebo na obviazanie nôh, členkov a hlavy – ako budúca ochrana pred slnkom.

11. Magnetický kompas

Okrem použitia jeho reflexného povrchu ako pomocného signalizačného zariadenia, kompas má malé využitie. Môže byť dokonca nebezpečný vzhľadom na pokušenie použiť ho.

12. Vzdušná mapa danej oblasti

Môže byť tak užitočná na založenie ohňa, alebo ako toaletný papier. Jedna osoba môže použiť jej obal ako prikrývku hlavy. Môže byť použitá na zabávanie. Ale je nepoužiteľná a možno aj nebezpečná, pretože môže podobne ako kompas povzbudzovať k odchodu.

13. Kniha s titulom „Jedlé zvieratá púšte“

Problém, ktorý konfrontuje skupinu je dehydratácia nie hladovanie. Akákoľvek energia použitá na lov zvierat vás bude stáť stratu vody. Púštne zvieratá, aj keď ich je mnoho, je len veľmi zriedka vidieť. Oni prežívajú hlboko ukryté, ako by mali byť aj tí, čo sa chcú zachrániť. Ak by bol lov úspešný, príjem bielkovín zvýši množstvo vody potrebné na proces príjmu bielkovín v tele. Hlavné pravidlo znie: Ak máš veľa vody jedz, inak nič nekonzumuj. I keď kniha môže obsahovať dôležité informácie, bude pre vás ťažké prispôbiť svoje oči na čítanie a zachovať si pozornosť vzhľadom na postupujúcu dehydratáciu.

14. Dve fľaše vodky

Keď niekoho alkohol zabije, tak obvyčajne je príčinou dehydratácia. Alkohol absorbuje vodu. Telo stráca obrovské množstvo vody ako sa snaží vyplaviť alkohol. Konzumovaná vodka môže byť v tejto situácii smrteľná. Vodka môže byť nápomocná pri založení ohňa, alebo ako dočasné ochladenie pre telo. Fľaša môže byť tiež užitočná ako nádoba na zbieranie destilovanej vody.

15. Fľaša slaných tabletiiek

Existujú veľmi rozšírené mýty o slaných tabletiách. Prvý problém je, že s dehydratáciou a stratou vody sa zvyšuje slanosť krvi. Pot obsahuje menej soli ako mimobunkové tekutiny. Bez veľkého množstva extra vody, slané tablety budú požadovať telové tekutiny, aby sa zbavili zvýšenej slanosťi. Efekt bude ako pitie slanej morskej vody. Počas pitného režimu je dôležité, aby si sa vyhol proteínu, alkoholu a slaným jedlám. Cukor je vhodný.



PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

IČO: 30869897, DIČ: 2022283120

<http://ozpersona.sk>, office@ozpersona.sk

T-Mobile: 0903 037 211, O2: 0948 046 102

