



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV,  
MGR. RŮŽIČKOVÁ JANA

## AKO BYŤ V POHODE SÁM SO SEBOU

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV



Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodической 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.

# AKO BYŤ V POHODE SÁM SO SEBOU



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV, MGR. RŮŽIČKOVÁ JANA

## AKO BYŤ V POHODE SÁM SO SEBOU

### METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

[www.ozpersona.sk](http://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 Gymský

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-01-5

EAN: 9788089463015

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

<b>OBSAH</b>	<b>3</b>
<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b><u>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE</u></b>	<b>6</b>
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKE 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
<b><u>TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO BYŤ V POHODE SÁM SO SEBOU</u></b>	<b>19</b>
SEBAPOZNÁVANIE, SEBAPRIJATIE A SEBADÔVERA AKO TEMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
SEBAPOZNÁVANIE	21
ZDROJE SEBAPOZNÁVANIA	22
MODEL JOHARIHO OKNA	25
MALÝ EXKURZ DO TEÓRIE OSOBNOSTI	27
IDENTITA MLADÉHO ČLOVEKA	35
SEBAPONÍMANIE, SEBAOBRAZ A SEBAIDEÁL, SEBAPRIJATIE A SEBADÔVERA	36
<b><u>POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU</u></b>	<b>39</b>
ZOZNAM AKTIVÍT	40
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	41
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	43
AKTIVITY S TEMATIKOU SEBAPOZNÁVANIA	46
AKTIVITY S RÔZNOU TEMATIKOU	60
SPÄTNÁ VÄZBA	69
<b><u>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA</u></b>	<b>71</b>
<b><u>PRÍLOHY</u></b>	<b>73</b>
PRACOVNÝ LIST „ZELENÁ KARTA“	74
PRACOVNÝ LIST „KÓD ŽIVOTA“	75
PRACOVNÝ LIST „DOBRÁ RADA DO ŽIVOTA“	76
PRACOVNÝ LIST „MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI“	77
POMOCNÉ TABUĽKY „MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI“	78
PRACOVNÝ LIST „MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY“	79
PRACOVNÝ LIST „MOJA SIEŤ HODNÔT“	80
PRACOVNÝ LIST „MOJE VZORY“	81
PRACOVNÝ LIST „EMOČNÉ VYJADRENIE“	82



# 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.



FOTO: PERSONA

## 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.

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](http://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 (ponúkneme 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.

## 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 vykrania, osloovania 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. Vedíme 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.



FOTO: PERSONA

# TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO BYŤ V POHODE SÁM SO SEBOU

*„Spoznaj človeka a spoznáš celý vesmír.“  
Tibetské príslovie*



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

# Sebapoznávanie, sebprijatie a sebadôvera ako tematická oblasť programov OSV

Poznať samých seba je veľmi dôležité - pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale tiež aj voľbu vhodného životného partnera, či pre radosť z každého dňa.

To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak - čím menej sa poznáme, tým bude pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva. So sebapoznávaním sa zároveň spája sebprijatie a následne aj zdravá sebadôvera a toto sú aj zároveň dôležité tematické oblasti programov OSV. Jedná sa o veľmi širokú oblasť, preto nie je ľahké rozhodnúť sa, na ktoré ciele za pri jednotlivých programoch OSV zamerať. Doporučujeme dodržiavať popísané zásady implementácie OSV a pri výbere jednotlivých cieľov starostlivo zvážiť tak potreby mladých ľudí ako aj kompetencie inštruktorov.

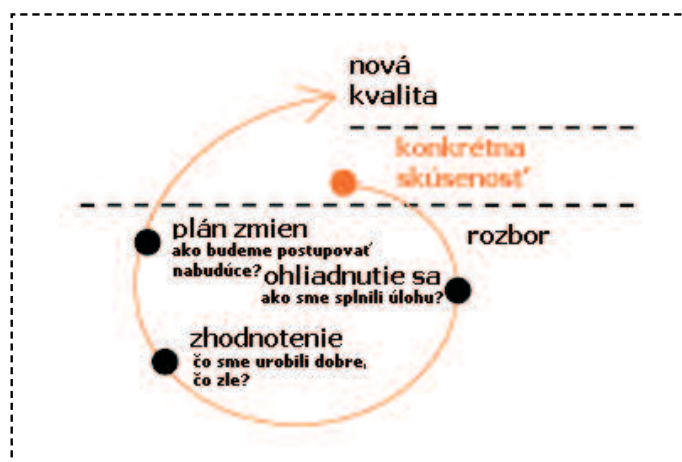
Medzi možné okruhy tém v tejto oblasti, na ktoré sa dá pri vytváraní programov OSV zamerať patria:

- > Schopnosť chápať princípy vytvárania sebaobrazu
- > Schopnosť poznávať seba – sebareflexia, zamýšľanie sa nad spätnou väzbou od druhých ľudí
- > Schopnosť identifikovať svoje temperamentové a charakterové vlastnosti, svoje silné a slabé stránky, svoje schopnosti, zručnosti, talent, nadanie, svoj systém hodnôt, svoju motiváciu, svoje potreby, svoje zvyky, vzory
- > Uvedomenie si vlastnej identity
- > Prijímanie seba samých so svojimi prednosťami aj rezervami
- > Budovanie základov zdravej sebadôvery
- > a ďalšie.

Základným východiskom pre realizáciu programov OSV sú rozmanité druhy aktivít, opierajúce sa o pedagogiku zážitku. Ide vždy o pestrý program zložený zo športových, 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.

V nasledujúcej časti si priblížime teoretické základy problematiky sebapoznávania, sebprijatia a budovania sebadôvery.

Obr.: Kolbov cyklus učenia



Zdroj:

[www.ceskacesta.cz/stranka.pv?id=STR000000000000034](http://www.ceskacesta.cz/stranka.pv?id=STR000000000000034)

## Sebapoznávanie

Poznať sám seba – hoci to znie veľmi jednoducho, každý kto sa vydal na cestu sebapoznania vie, že je to dlhá, veľmi dlhá cesta, ba priam nekonečná.

Každý z nás je jedinečný, neopakovateľný. Z tejto našej jedinečnosti vyplýva aj naša originalita osobnosti, vystupovania, komunikácie, nášho životného štýlu.

Naša jedinečnosť je tvorená:

1. vrodennými vlastnosťami - tieto sú nám dané geneticky a získali sme ich už pred našim narodením (napr. temperament, vloh, telesná konštitúcia, niektoré zdravotné obmedzenia a i.)
2. vplyvom prostredia - najväčší vplyv má na nás predovšetkým naša rodina, naši priatelia, či ľudia s ktorými sme v intenzívnom kontakte, ale tiež aj krajina, v ktorej sme sa narodili, ako aj to, či vyrastáme v období vojny alebo mieru, aké sú „za našich čias“ spoločenské a kultúrne normy a podobne
3. našimi rozhodnutiami a činmi - v neposlednom rade na formovanie našej osobnosti vplývajú naše vlastné rozhodnutia a činy, napr. aké životné ciele si stanovíme, akú si vypestujeme silnú vôľu, aké návyky si osvojíme, aké hodnoty vyznávame, ako dokážeme využiť príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú, ako pristupujeme k prekážkam a pod.

Vplyv génov je najviac viditeľný v období ranného detstva. Dedičnosť ovplyvňuje to, či sme sa narodili ako muž alebo žena, či máme oči modré, alebo hnedé, ale aj to, či máme povahu pokojnú, alebo výbušnú a podobne. Časom viac na váhu naberajú faktory nášho prostredia – zo začiatku hlavne vplyv rodičov a súrodencov, neskôr nadobúda na dôležitosť vplyv rovesníkov a výchovné pôsobenie školy. Postupne sa vekom čoraz viac vychovávame sami – na základe našich vlastných skúseností, presvedčení a rozhodnutí.

Môže sa tak pokojne stať, že sa niekto stane napr. vynikajúcim lekárom, hoci je od prírody priemerne inteligentný a jeho horúci temperament mu často prekážal v udržiavaní pozornosti počas hodín štúdia, či navyše hodnota vzdelania v jeho rodine nebola nikdy príliš presadzovaná a jeho rodičia by boli radšej, keby sa vyučil za autotechnika.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

# Zdroje sebapoznávania

Pohľad na samého seba sa s narastajúcimi skúsenosťami mení počas celého nášho života. Na svojej životnej ceste sa stretávame s množstvom ľudí, s ktorými komunikujeme a ktorí na nás určitým spôsobom reagujú. Prežívame situácie, ktoré sú pre nás nové, v ktorých sa správame určitým spôsobom, a tak získavame skúsenosti. Všetky tieto faktory nás ovplyvňujú, spoluvytvárajú našu identitu a zároveň prehľbujú naše sebapoznanie.

Pri našom sebapoznávaní nám môžu byť nápomocné rôzne zdroje. Medzi najzákladnejšie patria:

1. zamýšľanie sa nad sebou samým (sebareflexia)
2. spätná väzba od druhých ľudí (prijímanie informácií od druhých ľudí o tom, ako vnímajú naše správanie a čo v nich naše správanie vyvoláva)
3. diagnostika (využívanie rôznych testov, dotazníkov, vyšetrení, či techník, ktoré boli vypracované skupinami psychológov alebo iných odborníkov na ľudské správanie).

Pri sebapoznávaní je možné používať aj metódy porovnávania sa s ostatnými, čo nám na jednej strane pomáha získať objektívnejší pohľad na seba, na strane druhej nás môže porovnanie pripraviť o vnútornú spokojnosť.

Pri sebapoznávaní je potrebné tiež brať do úvahy okolie, ktoré nás ovplyvňuje – vplyv druhých ľudí a ľudskú tendenciu napodobňovať a tiež kultúrne vplyvy, ktoré vytvárajú celkový spoločenský rámec nášho života a ovplyvňujú naše aktuálne správanie.

## 1. Sebareflexia - zamýšľanie sa nad sebou samým

Napriek akejkolvek pomoci zvonka je sebapoznávanie väčšinou osobitý a osobný proces. Zamýšľanie sa nad sebou samým - sebareflexia je preto dôležitým zdrojom nášho sebapoznávania. Pri zamýšľaní sa nad sebou premýšľame o sebe, snažíme sa sami sebe porozumieť. Naša sebareflexia prebieha často v myšlienkach a vo vnútorných rozhovoroch so sebou samým, ale tiež aj v rozhovoroch s priateľmi, či profesionálnym poradcom. Niektorým ľuďom pomáha pri sebareflexii aj umenie – či už kresba, maľba, tanec, hudba a pod.

Naša sebareflexia môže byť orientovaná na to, čo sa v nás deje – ako fungujeme, čo prežívame a tiež na to, ako sa správame vo vzťahu k nášmu okoliu.

Sebareflexia, ktorá nám pomáha v našom rozvoji, by mala obsahovať:

1. presný popis toho, čo sa stalo, alebo deje
2. popis toho, ako sme to prežívali, prípadne stále prežívame
3. popis toho, ako by sme sa mohli zachovať nabudúce, aby sme boli spokojnejší

Pri našej sebareflexii a nevyhneme ani sebahodnoteniu, kedy sami sebe priradujeme nejakú hodnotu – tak pozitívnu („To som ale šikovná!“), ako aj negatívnu („Aký som blbý!“). Hlavné úskalie sebahodnotenia je v tom, že často naše hodnotenie zovšeobecňujeme. Konštruktívne sebahodnotenie by malo byť naopak veľmi konkrétne: „Mám zo seba radosť, lebo sa mi podarilo splniť všetky dnešné povinnosti.“ „Som našťavaný, že som kolegovi povedal to, čo si myslím takým neprimeraným spôsobom.“

Takáto sebareflexia, ktorá obsahuje konkrétny popis situácie a toho, čo v nás daná situácia vyvoláva, nám napovedá, čo by bolo dobré robiť, aby sme nabudúce boli spokojnejší.



## 2. Spätná väzba od druhých ľudí

Pri našom sebazpoznávaní nám tiež pomáha spätná väzba od druhých ľudí. Pomocou nej sa dozvedáme od iných ľudí informácie o sebe, ktoré môžeme porovnávať so svojím sebaobrazom. Ak je nezhoda medzi spätnou väzbou a našim sebaopínaním príliš veľká, signalizuje nám to, že by sme mali prehodnotiť buď to, ako sa prezentujeme navonok alebo naše sebaopínanie. Rovnako aj my svojou spätnou väzbou dávame druhým informácie o tom, ako my vnímame ich správanie.

Je dôležité si uvedomiť, že druhí ľudia nás môžu posudzovať či charakterizovať iba podľa nášho správania, rovnako ako aj my ich. Preto naša mienka o druhých, ako aj mienka druhých ľudí o nás je dôležitou súčasťou našich zdrojov sebazpoznávania, avšak je zároveň limitovaná hranicami našej otvorenosti voči druhým, našimi skúsenosťami a osobnostnou zrelosťou, či rôznym ďalšími faktormi medziludskej interakcie.

Existujú zásady efektívneho dávania a prijímania spätnej väzby.

### Zásady poskytovania spätnej väzby

Pri poskytovaní spätnej väzby by sme sa mali snažiť, aby sme druhým ľuďom podávali konkrétne informácie. Mali by sme sa vyhnúť zahmlievaniu, nedokončeniu myšlienky, nejasnostiam, zovšeobecňovaniu, nemali by sme sa spoliehať na jasnovidectvo druhého človeka, teda na to, že si domyslí, čo mu chceme povedať či naznačiť.

Naša spätná väzba by mala byť formulovaná tak, že druhému človeku hovoríme o tom, ako sme ho vnímali, ako na nás pôsobilo jeho správanie, ako sme sa pri tom cítili bez toho, aby sme v svojej spätnej väzbe hodnotili jeho správanie ako dobré, či zlé, správne, či nesprávne a podobne.

Pri poskytovaní spätnej väzby je dôležité, aby ten, kto dáva spätnú väzbu, hovoril sám za seba. „Ja si myslím, že...“, „Pôsobilo to na mňa...“, „Ja som sa cítil...“.

Spätnú väzbu by sme mali poskytnúť čo najskôr po situácii, na ktorú by sme chceli reagovať. Spätná väzba by sa nemala poskytovať s väčším časovým odstupom, pretože vtedy už plní inú funkciu. Iba vo výnimočných situáciách môžeme poskytovanie spätnej väzby na krátky čas oddialiť, najmä, ak nie sú pre poskytnutie spätnej väzby vhodné podmienky, priebeh prijímania spätnej väzby by ovplyvnili príliš silné emócie alebo druhý človek nie je pripravený, prípadne si spätnú väzbu nechce vypočuť.

Účelom spätnej väzby je pomôcť druhému človeku dozvedieť sa, ako jeho správanie pôsobí na druhých ľudí, čo v druhých ľuďoch vyvoláva a čo by pomohlo, aby sme si vo vzájomnom vzťahu vychádzali v ústrety. Jej cieľom nie je druhého človeka zneistiť, uraziť, pokoriť, rozložiť či zničiť. Pred poskytnutím spätnej väzby by sme si mali položiť otázku, čím môže byť spätná väzba pre druhého človeka užitočná.

Aby sme druhých ľudí svojou spätnou väzbou nezraňovali, ale naopak, pomáhali im, mali by sme ju formulovať veľmi citlivo. Konkrétny popis správania, na ktorý chceme reagovať, plus konkrétny popis toho, čo v nás toto správanie vyvoláva, vytvára spolu s pozitívnym návrhom budúceho správania podmienky, aby sme si navzájom vychádzali v ústrety a naša komunikácia tak bola o porozumení, nie o nedorozumení a konfliktoch.

Zároveň by sme mali svoju spätnú väzbu poskytovať aj na správanie, ktoré je vnímame pozitívne, aby nás druhí ľudia nevnímali iba ako takých, ktorí druhých stále kritizujú. Ak budeme druhým dávať spätnú väzbu aj

na ich pozitívne správanie, vtedy negatívna spätná väzba bude viac akceptovanejšia.

### Zásady prijímania spätnej väzby

Rovnako pri prijímaní spätnej väzby je tiež vhodné dodržiavať určité zásady, vďaka ktorým budeme mať úžitok zo spätnej väzby väčší. Veľakrát máme tendenciu pri prijímaní spätnej väzby skákať druhému človeku do reči, obhajovať sa, vysvetľovať svoje stanovisko, ospravedlňovať sa a podobne. Najužitočnejšie je však vypočuť si spätnú väzbu do konca bez toho, aby sme ju rušili a skúsiť sa zamyslieť nad tým, o čom spätná väzba vypovedá a prečo nás druhý človek vidí takýmto spôsobom.

Keď nám niekto poskytuje spätnú väzbu, je to pre nás príležitosť dozvedieť sa, ako naše správanie na druhých ľudí pôsobí a nie polemizovať o tom, či je spätná väzba správna alebo nesprávna. Ľudské správanie je možné študovať vždy minimálne z dvoch hľadísk: z hľadiska vonkajšieho pozorovateľa, alebo z hľadiska nositeľa správania. Preto keď skúmame správanie človeka z pohľadu pozorovateľa, nemusíme porozumieť správaniu človeka z pohľadu jeho vnútorného prežívania, motivácie a podobne. Spätná väzba má vlastne formu ponuky. Po vypočutí spätnej väzby nemusíme s ňou súhlasiť, pretože rôzni ľudia môžu vidieť určitú situáciu odlišným spôsobom.

Zo spätnej väzby si môžeme vybrať len tie aspekty, ktoré pokladáme za užitočné a dôležité. A aj keď sa nestotožňujeme so spätnou väzbou, je pre nás dôležitá v tom, že nám poskytuje informáciu o tom, akým spôsobom nás konkrétny človek v konkrétnej situácii vníma. Tak môžeme o spätnej väzbe od iných ľudí premýšľať a využívať ju pre naše lepšie fungovanie v rôznych situáciách.

Niekedy sa môže stať, že niektorým veciam v spätnej väzbe nebudeme rozumieť. Vtedy by sme namiesto vlastných interpretácií mali po jej vypočutí požiadať druhého človeka o vysvetlenie či objasnenie skutočností, ktoré nám nie sú jasné alebo ktorým nerozumieme.

## 3. Diagnostika

Ide o využívanie rôznych testov, dotazníkov, vyšetrení, či techník, ktoré boli vypracované skupinami psychológov alebo iných odborníkov na ľudské správanie.

Pomocou týchto relatívne objektívnych techník na prehĺbenie sebauvedomenia a sebapoznania je človek schopný sa dozvedieť o sebe veci, ktoré by sa za iných okolností nedozvedel alebo nemal ako dozvedieť. Je však dôležité na tomto mieste povedať, že výsledky týchto testov by sa mali brať ako ukazovatele, nie ako prísna veda, ani náboženstvo. Rovnako si treba zachovať aj kritický postoj k samotnému významu výsledkov psychodiagnostických testov. Je známe, že napr. význam inteligencie je nadhodnotený a že vysoké skóre v inteligenčnom teste nemusí byť vôbec vo vzťahu s našou všeobecnou šikovnosťou, alebo schopnosťou byť úspešný v živote. Ak ich budeme brať veľmi vážne, môžu nás zmiast' a poslať nesprávnym smerom.

## Model Johariho okna

Teraz sa zamyslíme nad praktickou interakciou človeka s druhými ľuďmi a teda nad vzťahom poskytovania a prijímania spätnej väzby a reflexie vlastného správania. K tomuto zamysleniu nám môže byť veľmi nápomocné tzv. Johariho okno, čo je schéma nazvaná podľa anglických psychológov Josepha Lufta a Harryho Inghama, ktorá zjednocuje náš pohľad na seba s pohľadom iných ľudí. Na tejto schéme si môžeme ukázať ako nám môžu byť druhí ľudia nápomocní pri našom sebazpoznávaní.

### Johariho okno

	JA VIEM	JA NEVIEM
INÍ VEDIA	„ARÉNA“ - verejná oblasť	„SLEPÁ ŠKVRNA“ - slepá oblasť
INÍ NEVEDIA	„FASÁDA“ - skrytá oblasť	„NEZNÁMO“ - neznáma oblasť

Dva stĺpce reprezentujú naše „JA“ a dva riadky predstavujú „iných ľudí“ - môžu to byť spolužiaci, priatelia, členovia rodiny a podobne. Relatívna veľkosť jednotlivých „kvadrantov“ sa pri tom mení v závislosti na kvalite nášho vzťahu (vzájomná dôvera, blízkosť, otvorenosť atď.) k druhému človeku, prípadne ku skupine ľudí. Podávanie informácií o sebe znižuje našu skrytú oblasť a rozširuje verejnú.

Tým, že nám iní ľudia dávajú spätnú väzbu, rozširujú naše poznanie nás samých a tým sa znižuje naša slepá oblasť. Pomocou týchto dvoch procesov – sebaodhaľovania a spätnej väzby zároveň znižujeme aj našu neznámu oblasť.

### „Aréna“ - Verejná oblasť

Táto oblasť nášho JA obsahuje skutočnosti - vlastnosti a spôsoby správania, ktoré sú známe tak nám samým, ako aj druhým ľuďom. Ide o oblasť charakteristickú voľnou výmenou informácií - predstavuje všetky informácie, názory, postoje a správanie, ktoré poznáme (vieme o nich) a verejne ich prezentujeme, a teda vedia o nich aj iní ľudia. Veľkosť tejto oblasti narastá s rastúcou úrovňou vzájomnej dôvery a otvorenosti. Otvorení ľudia majú túto oblasť výrazne väčšiu ako uzatvorení ľudia, ktorí o sebe dávajú navonok menej informácií. Naše životné skúsenosti a sociálna citlivosť ovplyvňujú našu voľbu toho, ako sa v rôznych situáciách správame, ako sa prejavujeme a tiež čo a komu odhaľujeme. Čo však nie vždy poznáme je obraz, ktorý naše správanie v druhých vytvára.

Z hľadiska rozvoja sebazpoznávania sa javí verejná oblasť ako ideálna, ktorá dominuje nad ostatnými oblasťami. Je však potrebné trénovať svoju sociálnu citlivosť, nakoľko prehnaná a stereotypná otvorenosť voči druhým ľuďom je nielen netaktická, ale niekedy i sociálne nevhodná.

## „Fasáda“ - Skrytá oblasť

Skrytá oblasť predstavuje všetky poznatky o sebe, ktoré z rôznych dôvodov nezverejňujeme a skrývame pred ostatnými ľuďmi. Zvyčajne ide skrývanie a maskovanie tých vlastností, pocitov a názorov, ktorých zverejnenie by nás mohlo ohroziť či poškodiť. Poznatky o sebe, ktoré sú uložené v skrytej oblasti sa väčšinou týkajú negatívnych aspektov nášho ja, o ktorých nie sme pripravení, či ochotní komunikovať s inými ľuďmi – ide napríklad o naše nenaplnené túžby, nerealizované sny, prežité sklamanie, i nespracované negatívne zážitky, názory alebo presvedčenia, za ktoré by sme sa mohli hanbiť, stresy, trápne zážitky, slabosti, neistoty a strachy. Tieto negatívne vedomosti o sebe sú zväčša sprevádzané negatívnou emocionalitou. Ak sa hromadia, stávajú sa pre človeka záťažou. Redukovať skrytú oblasť nie je možné bez podstúpenia rizika a spoľahnúť sa na korektný prístup druhých ľudí.

## „Slepá škvrna“ - Slepá oblasť

Slepá oblasť obsahuje informácie, ktoré sami o sebe z rôznych dôvodov nevieme, ale ostatní ľudia ich o nás vedia. Človek často vidí sám seba skreslene, akoby mal v zornom poli na seba slepú škvrtu. Niektorí ľudia majú tendenciu sa preceňovať, iní zase podceňovať, nevidia svoje reálne možnosti a schopnosti. Človek napríklad nemusí ani vnímať niektoré svoje správanie - ako skákanie pri rozhovore do reči, mimovoľné škrabanie sa vo vlasoch a podobne.

Z hľadiska rozvoja sebapoznávania by sa mal človek snažiť redukovať túto slepú oblasť, pretože človek s veľkou slepou škvrtou sa často v medziľudských vzťahoch správa ako „slon v porceláne“ - nevedomuje si svoje nevhodné správanie. Docieliť presun informácií zo slepej oblasti do oblasti verejnej, môžeme za pomoci vyhľadávania a povzbudzovania spätnej väzby od druhých ľudí. Pravidlo prijímania spätnej väzby znie, že so spätnou väzbou nemusíme súhlasiť, mali by sme si ju však vypočuť, zamyslieť sa nad ňou a prijať z nej to, čo je pre nás užitočné.

## „Neznámo“ - Neznáma oblasť

V neznámej oblasti sú ukryté tie skutočnosti, o ktorých nevieme ani my, ani iní ľudia. Sú to informácie uložené hlboko v našom nevedomí, ktoré si zatiaľ nedokážeme uvedomiť a využiť ich vo svojom živote – môže ísť o zážitky z ranného detstva, potlačené motívy a skúsenosti, ktoré sme už dávno vytesnili, ale oni bez nášho vedomia ovplyvňujú naše správanie. Človek sa tak niekedy pozastavuje nad tým, prečo v určitej situácii správa tak alebo onak, prečo niektorí ľudia sú mu na prvý pohľad sympatickí, iní nesympatickí a pod. Príčiny týchto javov sú najčastejšie v našom nevedomí. Ďalšou súčasťou nášho nevedomia sú vlastnosti a správanie, ktoré ešte nikdy nemali možnosť prejaviť sa v reálnej životnej situácii. Táto súčasť nevedomia predstavuje náš potenciál. Do neznámej oblasti tak môže patriť aj naše skryté nadanie, ktoré ešte nie je objavené. K čiastočnej redukcii tejto oblasti môže okrem odbornej asistencie psychológa napomôcť aktívne experimentovanie a učenie sa novým veciam, prípadne náhle pochopenie súvislostí, kedy sa spojí poznatok či skúsenosť ukrytá v nevedomí s aktuálnym zážitkom.

# Malý exkurz do teórie osobnosti

Poznávanie svojej osobnosti ako celku a tiež jej jednotlivých zložiek, je dlhodobý, dá sa povedať nekonečný proces.

Pod osobnosťou máme na mysli človeka (nás samých), charakteristického svojou špecifickou jedinečnosťou, tvoriaceho jednotný celok všetkých bezprostredne alebo sprostredkovane sa vyskytujúcich psychických vlastností a prejavov. Naša osobnosť je jedinečným spojením a kombináciou psychických rysov, medzi ktoré radíme:

- vlastnosti – vyjadrujúce relatívne stály spôsob správania sa jednotlivca
- schopnosti, zručnosti a znalosti – vznik ktorých je podmienený rozvinutím vrodených vlôh, tréningom alebo štúdiom, ale aj vďaka skúsenostiam
- potreby, motívy, postoje a hodnoty – vyjadrujúce vzťahy k určitému objektu a dôvody, ktoré nás vedú k určitému konaniu.

## Vlastnosti a temperament

Naše vlastnosti predstavujú dlhodobejšie a stálejšie znaky našej osobnosti. Prejavujú sa v našom myslení, prežívaní a správaní. Niektoré naše vlastnosti nás sprevádzajú celý život, tie nazývame temperamentové. Naše temperamentové vlastnosti sú dedičné, čo znamená, že sme sa už s nimi narodili a nemôžeme ich veľmi zmeniť.

Medzi hlavné temperamentové vlastnosti patrí

- > zameranosť našej osobnosti na vonkajší svet - extravézia a jej protipól introvézia - zameranosť do vlastného vnútra
- > rýchlosť nášho myslenia, správania a rozhodovania, respektíve pomalosť
- > intenzita našich emočných reakcií, teda ich sila alebo slabosť
- > a premenlivosť prežívania, správania alebo myslenia, čiže naša pohotovosť k zmene

Už v Starom Grécku sa Hippokrates zaujímal otázkou temperamentu a rozdelil ho do štyroch skupín na základe prevažujúcich telesných tekutín na cholerický (žlč), flegmatický (hlien), sangvinický (krv) a melancholický (čierna žlč).

### *Cholerický temperament*

Cholerický temperament sa vyznačuje impulzívnosťou, spontánnosťou, výbušnosťou, otvorenosťou. To má niekedy za následok stratu kontroly nad svojimi emóciami, netrpezlivosť a nesústreďenosť v komunikácii (zvlášť pri počúvaní), skákanie do reči, jednostranné presadzovanie svojho videnia sveta a problémov, pripravenosť ku konfliktom a niekedy aj ich priame podnecovanie. Po ventilácii negatívnych emócií alebo po hádke sa cholerický temperament vyznačuje schopnosťou rýchleho upokojenia, s tendenciou kooperácie a priateľského prístupu. Ľudia s prevažujúcim cholerickým temperamentom sú silné a nestále typy.

### *Flegmatický temperament*

Flegmatický temperament sa vyznačuje pokojom, zameranosťou na vnútorný svet, malou zhovorčivosťou, pomalosťou, spoľahlivosťou, relatívne vysokou toleranciou na stres. Uprednostňuje stereotyp aj napriek

tomu, že je nevyhovujúci, zmenu vníma ako ohrozenie. Ľudia s prevažujúcim flegmatickým temperamentom do značnej miery kontrolujú svoje emócie, konfliktom sa vyhýbajú, nechcú sa do nich zapájať, čím dráždia svoje okolie. Často sa však v ich vnútri hromadia negatívne pocity a keď sa nechajú vziať do konfliktu, väčšinou ventilujú obsahly repertoár problémov z minulosti, po konflikte sa vo väčšine prípadov neupokoja a ďalej sa hnevajú. Sú to silné a stále typy.

### Melancholický temperament

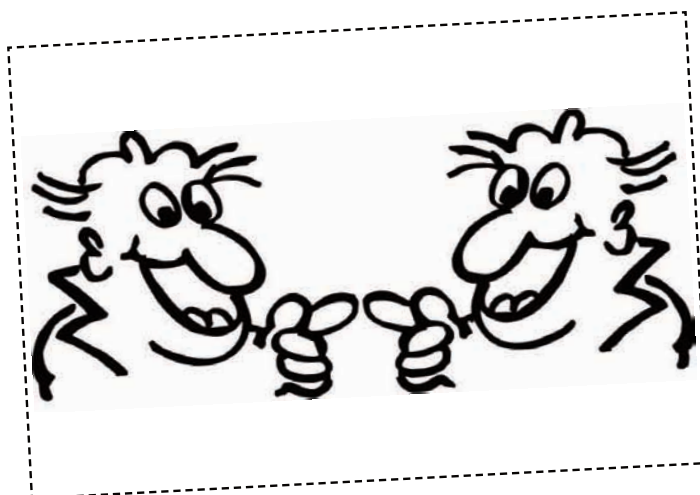
Melancholický temperament sa vyznačuje veľkou citlivosťou na všetky podnety z vonkajšieho prostredia, intenzívnym vnútorným prežívaním, uzavretosťou, sociálnou plachosťou. To má niekedy za následok problém presadiť sa a povedať nie, vyhýbanie sa konfliktom, tendencia sa v konfliktoch prispôbovať názorom a potrebám iných ľudí, o svojich problémoch nerozprávať, držať ich v sebe. Na druhej strane, ľudia s prevažujúcim flegmatickým temperamentom dokážu dobre pochopiť iného človeka a vcítiť sa do jeho situácie, nie sú zameraní na seba, skôr sú orientovaní na potreby iných ľudí, nezištne pomáhajú, v komunikácii sú zo všetkých temperamentových typov najlepšimi poslucháčmi – pozorní, empatickí, chápujúci.

### Sangvinický temperament

Sangvinický temperament sa vyznačuje je aktívnosťou, dynamickosťou, otvorenosťou, tvorivosťou, komunikatívnosťou a zameranosťou na druhých ľudí. Ľudia s prevažujúcim sangvinickým temperamentom sú pohybové typy, nemajú radi dlhé sedenie, pasivitu, čakanie, do značnej miery kontrolujú svoje emócie, ale na druhej strane, ak je potreba, dokážu ich prejavíť navonok. Rýchlo sa rozhodujú a riešia komplikované životné situácie, niekedy na úkor optimálnej alternatívy. Zaujímajú ich mnohé veci a oblasti, začínajú mnoho vecí, ale často precenia svoje možnosti a nedokážu dodržať svoje sľuby. Konfliktom sa nevyhýbajú, často volia stratégiu kompromisu, hľadajú netradičné riešenia, zmena ich neohrozuje, niekedy ju dokonca vyhľadávajú.

V reálnom živote je takmer nepravdepodobné, aby sa objavil človek, ktorý bude mať 100 percent iba jedného temperamentu. U väčšiny z nás môžeme vypozerovať všetky štyri temperamety, ktoré sú však nerovnomerne rozdelené. Zväčša jeden temperament viac alebo menej dominuje a ostatné sú doplnkové.

Z hľadiska sebaoznania je dôležité, aby sme mali predstavu o štruktúre svojho temperamentu. To nám pomôže predvídať, v akých situáciách ho dokážeme úspešne uplatniť a v akých situáciách nám bude naopak komplikovať život. Keď budeme poznať svoje tendencie a sklony, budeme môcť mierniť prejavy svojho temperamentu, vyvažovať ho, alebo ho otvorene komunikovať osobám, ktoré sú s nami v kontakte. Napr. môžeme slobodne povedať „Nedokážem sa tak rýchlo po hádke prelaďiť, potrebujem viac času.“



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Schopnosti

Od vlastností, ktoré človek má, odlišujeme ľudské schopnosti. Schopnosti môžeme z praktického hľadiska rozdeliť na mentálne vedomosti a spôsobilosť ich praktického využitia a zručnosti ako dispozície k manuálnym úkonom.

Každý človek má súbor určitých schopností, ktorých kombinácia tvorí našu jedinečnosť. Naše schopnosti sú predpokladom pre úspešné vykonávanie určitých činností. Hoci majú schopnosti základ v genetike, z väčšej časti sú rozvíjané opakovanou činnosťou – tréningom. Schopnosti, v ktorých sme dobrí, sú naše silné stránky a tie, v ktorých až tak dobrí nie sme, to sú naše slabé stránky.

Je dobré uvedomovať si svoje silné stránky, svoj talent, nadanie. Pomôže nám to k tomu, aby sme v živote nepremárnili príliš mnoho času robením toho, čo nás vôbec nebaví alebo toho, v čom nie sme dosť dobrí.

Mladí ľudia sa často vyjadrujú, že oni žiadne schopnosti, v ktorých by boli dobrí nemajú. Je to však veľmi nepravdepodobné! Každý máme nejaké schopnosti, v ktorých sme dobrí a ktorými vynikáme spomedzi ostatných. Pociť, že „na nič nemáme“ máme skôr preto, že sa zameriavame na schopnosti, ktoré aktuálne „fíčia“, napr. športové nadanie, schopnosť spievať alebo super hrať na nejaký hudobný nástroj. Pokiaľ nie som najlepší vo veciach, ktoré sú „in“, neznamená to, že nemám žiadne schopnosti, v ktorých som výnimočný.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Potreby

Naše potreby sú zdrojom motivácie. Potrebu možno chápať ako uvedomovaný (alebo aj neuvedomovaný) nedostatok niečoho; je to stav, ktorý znamená, že existuje rozpor medzi tým, čo práve máme a tým čo chceme mať, čo považujeme za dôležité pre svoje prežitie, svoju pohodu, svoj rozvoj. Potreba sa stáva motívom, motorom nášho konania – robíme, alebo povieme niečo, čo vedie k naplneniu tejto potreby.

Existuje mnoho druhov potrieb, pričom niektoré sú nadradené, dôležitejšie ako tie druhé. Americký psychológ Abraham Maslow je známy tým, že zostavil tzv. hierarchický model základných potrieb, ktorému sa hovorí Maslowova pyramída potrieb.

Podstatou tejto teórie je vymedzenie rozhodujúcich potrieb človeka, ako zdroja základných motívov jeho konania. Potreby sú usporiadané v určitom poradí - stupňoch (pyramída potrieb), ktoré súčasne odrážajú aj význam (váhu) potreby v celej štruktúre potrieb. Do určitej miery odrážajú aj určitú hodnotovú orientáciu jednotlivca. Princíp tejto hierarchickej štruktúry je v tom, že najprv musia byť uspokojené (aspoň do určitej miery) nižšie potreby, aby sa mohol človek ďalej usilovať o naplnenie tých vyšších.

1. stupeň - existenčné potreby základného charakteru (fyziologické), ktoré musia byť uspokojené, ak nemá človek trpieť - hlad, smäd, spánok, rozmnožovanie, bývanie... Sú pomerne stabilné, ich uspokojenie nie je vo vyspelých štátoch spojené s ťažkosťami.
2. stupeň - potreby bezpečnosti, kde bezpečnosť je chápaná nielen ako fyzická a psychologická, ale aj ekonomická.
3. stupeň - sociálne (spoločenské) potreby, t.j. potreba priateľstva, lásky, prijatia. Tieto sú realizované predovšetkým vzťahmi a kontaktmi s okolím (rodina, priatelia, škola, spoločnosť). Realizujú sa predovšetkým v oblasti medziludských vzťahov.
4. stupeň - potreby uznania (úcta, sebaúcta, ocenenie). Ide o potrebu byť obdivovaný, mať kompetencie a rešpekt, dosahovať úspešný výkon a vysokú prestíž. Táto potreba súvisí s vlastnou zdatnosťou a vedomím zvládania životných nárokov a úloh (čo má priamy vplyv na našu sebaúctu) a s povestou, prestížou a uznaním (úcta druhých).
5. stupeň - potreby sebarealizácie (rozvoj osobných schopností, uplatnenie sa, možnosť ovplyvniť vlastný život a jeho okolie) sú na vrchole potrieb jednotlivca. Často to býva to, čo robí náš život zmysluplným, čo nás naplňuje a čo nám dáva ten skvelý pocit, že sme „správni ľudia na správnom mieste“. Tieto naše potreby sa prejavujú v snahe vyjadriť vlastnú individualitu, svoje schopnosti, realizovať svoje zámery. Človek túži stať sa všetkým, čím sa stať môže. V tomto hierarchickom modeli niet vyššej potreby.



Obr.: Maslowova pyramída potrieb



## Postoje

Naše postoje vyjadrujú naučené dispozície k pozitívnej alebo negatívnej reakcii na určitú osobu, situáciu alebo udalosť. Súčasťou postojov v širšom zmysle slova sú zároveň popri hodnotení aj súvisiace pocity a konanie. Zjednodušene by sme mohli povedať, že postoj je akýsi predvídateľný, opakujúci sa sklon k hodnoteniu našej reality (či už tej, ktorá je okolo nás, alebo tej, ktorú prežívame v našom vnútri).

Medzi obchodníkmi sa často rozpráva príbeh, ktorý je pripisovaný najznámejšej českej obuvníckej firme Baťa a jej dvom predajcom.

Dvaja predajcovia boli poslaní na akýsi veľký a odľahlý ostrov, aby tam predávali topánky. Prvý predajca bol po príchode šokovaný a tiež veľmi sklamaný - zistil, že na ostrove topánky takmer nikto nenesí. Okamžite poslal telegram do kancelárie svojho vedenia v Chicagu:

„Zajtra sa vraciam. Nikto tu nenesí topánky.“

Druhý predajca, ktorý bol ubytovaný na inom mieste ostrova, mal na situáciu celkom iný názor - bol priamo nadšený. Hneď druhý deň preto poslal súrny telegram do Chicaga: „Pošlite mi 10 000 párov topánok. Všetci tu potrebujú topánky!“

Môžeme si všimnúť, rovnaká situácia, rovnaké prostredie, ale úplne odlišná reakcia. To, čo odlišovalo týchto dvoch obchodníkov, bolo ich vnútorné hodnotenie reality – hodnotenie toho, čo mali pred očami a tiež ich následná reakcia – to, čo urobili. Tam, kde jeden z nich videl iba problém, druhý tú istú situáciu vyhodnotil ako príležitosť. Môžeme povedať, že jeden zaujal negatívny a druhý pozitívny postoj.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Hodnoty

Naše hodnoty tvoria neviditeľný základ našich rozhodnutí. Všetky naše názory, rozhodnutia a činy sú určitým spôsobom ovplyvňované našimi hodnotami. Hodnoty v nás pôsobia ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje všetko naše konanie.

Tieto hodnoty však nie sú vlastnosťami daných „vecí“, ale sú výsledkom toho, aký máme k daným veciam vzťah. Napríklad mäso má pre „všežravca“ úplne inú hodnotu ako pre vegetariána. Prípadne ak máme pocit, že si nás niekto neváža, neznamená to, že nemáme hodnotu, ale vypovedá to len o tom, do akej miery si druhý našu hodnotu uvedomuje.

Naše hodnoty sú obvykle navzájom pospájané a tvoria našu hodnotovú orientáciu. Preto nemôžeme jednotlivé hodnoty vytrhávať a interpretovať izolovane, pretože ich zmysel závisí od toho, s akými ďalšími hodnotami a akým spôsobom sú prepojené. Hovorí sa, že ak poznáme hodnotový systém konkrétneho človeka, získavame nielen obraz o jeho osobnosti, ale na jeho základe vieme do vysokej miery predpovedať aj jeho správanie.

Zostavenie našej osobnej siete hodnôt nám umožňuje porovnávať, či alebo ako sa pre nás mení význam jednotlivých hodnôt v priebehu nášho osobnostného rastu a dozrievania. Môže sa tak pokojne stať, že hodnoty, ktoré sú pre nás prvoradé dnes, o pár mesiacov či rokov už stratia na svojej významnosti. Vo svojom živote sa tiež musíme veľakrát rozhodovať, či voliť medzi svojimi prioritami. Preto je dobré si čas od času uvedomiť, aké hodnoty sú pre nás dôležité, usporiadať si ich podľa vlastných priorít a podľa nich sa aj riadiť.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Vzory

S hodnotami úzko súvisia aj vzory. Je medzi nimi prepojený a obojsmerný vzťah – ak je mojou dôležitou hodnotou krása, budem obdivovať a budem mať za vzor modelku, speváčku alebo spolužiačku, ktorú považujem za stelesnenie krásy. A naopak, ak je mojim vzorom takáto osoba, stane sa aj pre mňa hodnota krásy nesmierne dôležitá.

Na problematiku preberania vzorov sa môžeme pozrieť z viacerých hľadísk.

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva oveľa silnejšie, ako si častokrát pripúšťame. Dokonca žiadna kniha ani žiadne štúdium nás neovplyvňuje a nepretvára ani v náznakoch tak silno ako ľudia z nášho okolia. Naši príbuzní, známi a priatelia nás ovplyvňujú oveľa silnejšie, ako si myslíme a to bez toho, že by sme si toho boli vedomí.

Je dobré uvedomovať si túto skutočnosť, pretože ak ten, s kým trávime najviac času, nás aj najviac ovplyvňuje, potom je dobré zvažovať, v koho spoločnosti chcem tráviť najviac času.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Zvyky

Zvyk je relatívne trvalá tendencia vykonávať činnosti určitým spôsobom. Napríklad máme zvyk triediť odpad, umývať si zuby po každom jedle, pozdraviť okoloidúcich a pod.

Každý z nás má určité zvyky. Niekedy si to ani neuvedomujeme, ich vykonávanie berieme za samozrejmé, bez toho, aby sme sa nad tým hlbšie zamýšľali jednoducho z toho dôvodu, že sme to vždy tak robili. Niektoré z týchto zvykov, či návykov pokladáme za užitočné a chceli by sme si ich ponechať, iných by sme sa chceli najradšej zbaviť, to sú väčšinou naše zlozvyky.

Niektoré naše zvyky sú podmienené kultúrne alebo historicky, ide o tzv. tradície. Príkladom sú napríklad zvyklosti pri slávení veľkonočných sviatkov, Vianoc, či Nového roku a podobne. Existuje aj zvláštna skupina zvykov, tzv. rituály. Sú to spoločenské alebo osobné zvyky, ktoré majú navyše emočný rozmer. Pomáhajú nám naladiť sa, na niečo sa pripraviť, vyvolať nejaké emócie alebo emócie odžiť. Napríklad maturity, promócie, pohrebné rituály a iné.

Jedinečná kombinácia týchto všetkých psychických rysov tvorí našu jedinečnosť. Súčasťou sebazpoznávania je aj nachádzanie odpovedí na otázky: Kto som? Odkiaľ pochádzam? Kam idem? Ide o hlbšiu konfrontáciu človeka s osobnou identitou, ako aj s osobnou motiváciou ich jeho konanie.

Približovanie sa otázkam o vlastnej identite a motivácii otvára celý rad ďalších otázok, napr. otázku: Prečo som taký, aký som?, čiže otázku vlastnej socializácie a otázku cieľa, čiže vlastnej budúcnosti a životného kontextu.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

## Identita mladého človeka

Na otázku kto som, si môžeme odpovedať rôzne: „som mladý človek, ktorý...“, čím priznávam to, že patríam ku skupine mladých ľudí; alebo „dcéra/syn svojich rodičov“; „som Slováč/Slovenka“ a pod. Nebude asi pre nikoho prekvapením, že tých identít máme viacero a môžeme to pokojne o sebe prehlásiť bez obáv, že nám bude diagnostikovaná porucha viacnásobnej osobnosti. V jednotlivých situáciách uprednostňujeme určité identity pred druhými. Napr. v škole bude moja identita študenta prevyšovať nad mojou národnou identitou. Naopak, počas pobytu v zahraničí môže moja národná identita vystúpiť do popredia.

Ak by sme chceli zhrnúť, čo to vlastne znamená mať svoju identitu, mohli by sme povedať, že je to uvedomenie si samých seba vo svete – ja ako súčasť tohto sveta a zároveň uvedomenie si vlastnej jedinečnosti – som síce súčasťou tohto sveta, ale som jedinečný a ako jedinečná osobnosť mám svoje meno, určitým spôsobom sa obliekam, určitým spôsobom sa správam a podobne.

Mať svoju identitu znamená tiež poznať samého seba, rozumieť vlastným pocitom, vedieť kam patrí, kam smerujem a čomu naozaj verím. Znamená to istotu sebou samým, zodpovednosť za svoje skutky, zdravé sebedovetie, ako aj vedomie svojich možností a limitov.

Sebapoznávanie v tejto oblasti zahŕňa aj rovinu transcencie a spirituality ľudskej bytosti. V tejto rovine predchádzajúce otázky „Kto som?“, „Odkiaľ som?“ a „Kam idem?“ dostávajú ďalšie dimenzie, keď si ich človek kladie z hľadiska večnosti:

- > „Odkiaľ som - mimo svojho biologického života?“
- > „Kam idem - mimo svojho biologického života?“

V tomto prípade ide o reflexiu a vyjasnenie otázok zmyslu života. Mladí ľudia často prichádzajú počas svojho života ku konfrontácii s existenčnými otázkami ako je narodenie a smrť, byť a nebyť - možno v súvislosti s ťažkou chorobou, postihnutím, hrozbou samovraždy alebo stratou milovaného človeka, preto aj túto oblasť je podľa nášho názoru potrebné zaradiť medzi tématické okruhy OSV. Zameranie sa na túto rovinu vlastnej identity a sebapoznania môže veľakrát predstavovať významnú pomoc, často prekvapivo uvoľňuje sily a aktuálne problémy (prípadne tie, ktoré sa zdajú trvalé) sa pri pozorovaní z hľadiska večnosti relativizujú. Zaoberanie sa týmito otázkami otvára duchovnú dimenziu človeka, ktorá môže odbremeňovať a obšťastňovať.

# Sebaponímanie, sebaobraz a sebaideál, seba prijatie a sebadôvera

Náš pohľad na seba samých – akí sme a ako samých seba vidíme je naším **sebaobrazom**. Je to trochu ako pohľad do zrkadla, ktoré nás reflektuje – odráža našu osobnosť a naše telo.

**Sebaideál** je naša predstava ideálneho ja, teda akí by sme chceli a mali byť. Tu patria aj naše ambície a ciele. Často sa náš sebaideál stáva zdrojom úzkosti, pretože latku si kladieme veľmi vysoko.

V niektorých prípadoch majú sebaobraz a sebaideál k sebe veľmi blízko, no často sú diametrálne vzdialené. Platí, že čím je väčší rozdiel medzi sebaobrazom a sebaideálom, tým väčšia je pravdepodobnosť, že budeme mať problémy s vlastným seba prijatím, teda prijatím toho, kto sme a akí sme. Aj z tohto dôvodu, keď hovoríme o sebaobrazu a sebaideále, musíme sa venovať i otázkam seba prijatia.

Sebaobraz, sebaideál, seba prijatie sú všetko termíny, ktoré možno dokopy zahrnúť pod širší pojem – sebaponímanie. K tomuto termínu patrí taktiež naša identita - uvedomenie si samých seba vo svete a zároveň uvedomenie si vlastnej jedinečnosti.

Možno to znie dosť komplikovane, no v skratke si treba zapamätať, že to ako sám seba celkovo vnímam (teda moje sebaponímanie) je ovplyvňované aj tým, ako sa poznám (môj sebaobraz), aký mám o sebe ideál (môj sebaideál), ako si seba uvedomujem a k akej skupine sa hlásim (moja identita) a ako to všetko vnútorne prijímam (seba prijatie). Podmienkou zdravého sebaponímania je dobrá schopnosť sebareflexie a prijímanie spätnej väzby zo svojho okolia. Práve spätná väzba z okolia je veľmi významná v detstve, kedy sa začína utvárať náš sebaobraz. Dá sa povedať, že deti sa vnímajú tak, ako ich vnímajú ich rodičia, alebo ostatní významní rodinní príslušníci. Postupným dozrievaním naberá na významnosti sebareflexia – hĺbanie v sebe samých a význam spätnej väzby ustupuje do pozadia, no ani v dospelosti by sme na ňu nemali zabúdať a zvažovať to, ako naše správanie na druhých ľudí pôsobí, aby sme načisto nestratili „kontakt s realitou“.

## Seba prijatie

Každý z nás má svoje prednosti, obmedzenia a rezervy. Realistický pohľad na seba – na svoje prednosti aj rezervy – podporuje naše vlastné prijatie ako človeka, ktorý má svoju hodnotu, ktorá nie je o nič nižšia ako hodnota ľudí okolo nás.

V oblasti myslenia ide o realistický pohľad na svoje vlastnosti a schopnosti a pod., v oblasti emócií je to zážitok toho, že moja osobnosť (vrátane tých vlastností, ktoré nemôžem zmeniť, ako napr. temperamentové črty) je plnohodnotná a prijateľná a moje nedostatky (ktoré môžem zmeniť a budem na nich pracovať) sú taktiež prijateľné. Ide o zážitok toho, že práve teraz, taký aký som, mám ako človek svoju hodnotu.

Seba prijatie sa zároveň dotýka nie len otázok prijatia našich osobnostných vlastností, ale taktiež aj nášho tela. Seba prijatie svojho tela je veľmi delikátna a citlivá téma, nie len pre mladého človeka, ale už aj pre deti či starších dospelých, pretože sme každodenne konfrontovaní s ideálom telesnej krásy, ktorý máme podsúvaný v médiách. Seba prijatie vlastného tela predstavuje pocit, že moje telo (tak ako vypadá a v akom zdravotnom stave sa nachádza) je plnohodnotné a prijateľné a moje nedostatky (na ktorých môžem pracovať) sú taktiež

prijateľné. A preto ešte predtým, ako sa rozhodneme meniť svoje telesné nedostatky, zamyslime sa nad tým, koho kritériá (či už krásy, alebo aj iné) chceme splniť. Sú to kritériá, ktoré sme si určili sami? Alebo sú to kritériá, ktoré nám niekto prezentoval ako všeobecne platné?

Často sa stáva, že naše seba prijatie sa okrem našich skúseností a sebareflexie zakladá aj na reakciách nášho okolia, ktoré nebývajú nevyhnutne pozitívne. Už od detstva sme boli oceňovaní podľa kritérií našich rodičov, priateľov alebo iných nám blízkych ľudí. Inak povedané, keď sme splnili také a také podmienky, boli sme pozitívne oceňovaní.

No nato, aby sme sa vnútorne ocenili, nepotrebujeme splniť kritériá nášho okolia – svoju hodnotu by sme si mali uvedomovať bez ohľadu nato, či sa nám podarilo výborne splniť nejakú úlohu, alebo či sme ju úplne „spackali“, či sme v športovej reprezentácii, alebo skôr „domasedi“, či máme mnoho priateľov alebo málo, či sme v partnerskom vzťahu alebo nie...

Pri seba prijatí zároveň nejde o nejaké zmierenie sa s vlastnými nedostatkami v zmysle áno, prejedám sa, kradnem od svojich rodičov a klamem im, ale čo už, ja som raz taký, ale o uznanie a priznanie si svojich negatívnych vlastností - pripúšťam si ich (teda ich nepopieram), preberám za ne zodpovednosť a snažím sa ich napraviť a zároveň pri tom nestrácam ani štipku so svojej hodnoty ako ľudská bytosť.

## Sebadôvera

Sebadôvera hovorí o tom, ako si sám sebe verím, či mám dôveru vo vlastné schopnosti, či verím, že budem úspešný, či dokážem zvládnuť rôzne prekážky, ktoré ma postretnú v živote. Sebadôvera vychádza z minulosti, z našich skúseností, ktoré máme už za sebou a z reakcií nášho okolia na nás samých a mieri dopredu – do budúcnosti, teda čo si myslím, že dokážem. Sebadôvera ako viera vo svoje schopnosti a kompetencie vychádza zo sebaobrazu, to znamená, že si verím taký aký som, verím, že taký aký som mám hodnotu a som kompetentným človekom. A sebadôvera sa zároveň prejaví na ceste za sebaideálom – verím si, že mám na to, aby som sa zlepšoval, aby som bol schopný dosiahnuť svoje ciele. Dôležitým nástrojom k budovaniu sebadôvery je sebareflexia a reflektovanie vôbec (premýšľam o životných udalostiach, úspechoch, zlyhaniach, vzťahoch a pod.)

Budovanie sebadôvery je celoživotný proces. Našej sebadôvere často napomáhajú vzťahy, v ktorých sme prijímaní takí akí sme, bez toho, aby sa nás druhí snažili meniť, keď sa nám dostáva uznanie od druhých, keď nám iní dôverujú; keď sa nám v minulosti niečo podarilo – hlavne ak to bolo založené na reálnych očakávaniach; a keď prežívame našu vnútornú slobodu, keď pociťujeme možnosť voľby a zároveň zodpovednosť za následné dôsledky.

Tému o sebaobrazu, sebaideále a najmä o seba prijatí a sebadôvere nie je možné úplne uzavrieť, nakoľko sú to všetko „systémy“, ktoré sú stále v pohybe, stále sa menia. Z tohto dôvodu by sme si v každom životnom období nemali myslieť, že máme v tejto oblasti úplne jasno a neprestávali sa ďalej rozvíjať, ďalej objavovať, ďalej reflektovať a naďalej sa čudovať nad hĺbkou, ktorá sa skrýva v našej osobnosti.

V nasledujúcej časti Vám popíšeme aktivity, ktoré sme využili na kurze OSV zameranom na tému Ako byť v pohode sám so sebou. Jednotlivé použité metódy Vám môžu poslúžiť na inšpiráciu pre tvorbu Vašich vlastných programov. Zároveň prikladáme osvedčené zdroje publikácií, 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

<b>ZOZNAM AKTIVÍT</b>	<b>40</b>
<b>ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV</b>	<b>41</b>
TRI ORIEŠKY PRE INŠTRUKTOROV	41
PREDSTAVENIE SA	42
<b>OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY</b>	<b>43</b>
PRÍSLOVIA	43
VZDUŠNÁ PODPORA	44
SARDINKY	45
<b>AKTIVITY S TEMATIKOU SEBAPOZNÁVANIA</b>	<b>46</b>
TRI VECI O MNE	46
ZELENÁ KARTA	47
KÓD ŽIVOTA	49
DOBRÁ RADA DO ŽIVOTA	51
MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI	52
MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY	53
MOJA SIEŤ HODNÔT	54
MOJE VZORY	55
KORUNNÝ SVEDOK	56
MARGARÉTA	57
EMOČNÉ VYJADRENIE	58
KOTÚĽANIE LOPTIČKY	59
<b>AKTIVITY S RÔZNOU TEMATIKOU</b>	<b>60</b>
POZDRAVY Z RÔZNYCH KÚTOV SVETA	60
AKUSTOIDI	62
KLÁVESNICA	64
OSTROV	65
KAŽDÝ MÁ NA SVETE SVOJE MIESTO	66
SLEPÝ SOCHÁR	67
TRANSPORTÉR	68
<b>SPÄTNÁ VÄZBA</b>	<b>69</b>
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA	69

# 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 a ten 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 toho, čo tu chcem zažiť alebo čomu sa chceme vyhnúť resp. čo sa chceme dozvedieť, nakoľko (hlavne u mladších ročníkov) to môže poslúžiť ako šablóna, ktorú budú mnohí kopírovať.

Je možné písať rovno na flipchart to, čo účastníci povedia, bez použitia papierikov post-it. Ušetrí to čas a tiež je vtedy aktivita dynamickejšia.

## 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, 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. Vymyslite si indiánske meno, ktoré vás charakterizuje a napíšte 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 (nádobu). 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.

# Osvedčené rozohrievacky

## PRÍSLOVIA

**Kategória:** energizer

**Cieľ aktivity:** uvoľniť napätie v skupine, koncentrácia na vnímanie ostatných členov i celej skupiny

**Prevzaté z:** Labáth, 1991

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** malá

**Čas na prípravu:** 5 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 10 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** max. 30

**Vek hráčov:** 7 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** žiadny

**Realizácia:**

Inštruktor vyberie niektorého z hrajúcich členov skupiny (prípadne dobrovoľníka) a pošle ho von z miestnosti. Ostatní hráči sa zatiaľ dohodnú na niektorom známom prísloví (napríklad „Kto druhému jamu kope, sám do nej spadne“).

Jednotlivé slová tohto príslovia si potom hráči medzi sebou „rozdedia“, takže každý hráč (prípadne skupinka hráčov) bude mať pridelené jedno slovo príslovia.

Keď hráč (vybraný alebo dobrovoľník) sa vráti do miestnosti, bude úlohou ostatných hráčov (skupiniek) vykriknúť naraz, na znamenie inštruktora, im pridelené slovo. Inštruktor potom zavolá vybraného hráča (dobrovoľníka) do miestnosti a vysvetlí mu, čo ide. Na znamenie inštruktora potom skupinky vykriknú svoje slovo. Vybraný hráč (dobrovoľník) má za úlohu zachytiť a identifikovať jednotlivé slová a určiť, o aké príslovie sa jedná. Ak sa mu to hneď nepodarí, môžu ostatní znovu vykriknúť pridelené slovo a opakovať postup. Keď vybraný hráč príslovie uhádne alebo sa vzdá, ide za dvere ďalší hráč. Hra pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú všetci hráči, prípadne ju ukončí inštruktor podľa uváženia.

## VZDUŠNÁ PODPORA

**Kategória:** energizer

**Prevzaté z:** neznámy

**Cieľ hry:** uvoľnenie nálady, príprava na ďalšiu aktivitu

**Charakteristika hry:** krátka pohybová hra, slúži na odreagovanie

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** malá

**Čas na prípravu:** 0 min.

**Počet IS na prípravu:** 0

**Čas na hru:** 15 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** skupiny po 3 - 4

**Vek hráčov:** 6 a viac

**Prostredie:** dnu/von

**Materiál:** pre každú skupinu aspoň 20 balónov

**Realizácia:**

Účastníci sa rozdelia do skupín po 3 – 4 členov. Ich úlohou bude nafúkať najskôr aspoň 20 balónov. Následne si majú všetci hráči ľahnúť v čo najkratšom čase na vzduchový vankúš, tvorený nafúknutými balónmi.

**Alternatíva:**

Skupina sa rozdelí na dve rovnako veľké skupiny. Účastníci sa postavia do kruhu tak, že susedom hráča prvého tímu je vždy hráč druhého tímu. Následne sa hráčovi z prvého tímu podá nafúkaný balónik. Nafúkaný balónik dostane aj hráč z druhého tímu, ktorý stojí oproti v kruhu hráčovi s balónikom z prvého tímu. Úlohou hráčov z každého tímu je, podávať si balónik tak rýchlo, aby ich balónik dobehol balónik súpera. Balónik musí byť vždy podaný najbližšiemu spoluhráčovi. Balónik súpera sa nemôže blokovať, no hráči môžu meniť smer podávania balónika. Raz naháňa jeden tím a po chytení zase druhý tím.

**Metodické poznámky:**

Všimame si hlavne dodržiavanie pravidiel.

## SARDINKY

**Kategória:** ice-breaker, energizer

**Prevzaté z:** neznámy

**Cieľ hry:** ovládanie sa, zapojenie zmyslov

**Charakteristika hry:** krátka pohybová hra, slúži na zapojenie zmyslov

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 2 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 10 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 12 a viac

**Vek hráčov:** 8 a viac

**Prostredie:** dnu/von

**Materiál:** šatky

**Realizácia:**

Vymedzíme hranice hernej plochy a účastníci si zaviažu oči šatkou. Jeden z hráčov - sardinka si nájde miesto v stanovenom priestore. Tam zostane a potichu čaká na ostatných. Zvyšok hráčov si rozdá čísla od 1 až po konečný počet hráčov. Úlohou je nájsť sardinku, prisadnúť k nej a mlčky čakať na ďalších hráčov. Celú dobu hľadania musia blúdiace sardinky hlásiť svoje číslo, do tej doby kým nájdu prvú sardinku, stále dokola. Časom číselná rada zredne – napr. 1, 2, 4, 7, 11, 13, 14. Hráči, ktorí doposiaľ nenašli prvú sardinku, musia v tme počúvať odkiaľ sa naposledy ozvalo číslo, ktoré sa už nehlasí, a tak na hlúčik lepšie natrafí. Posledná sardinka sa spravidla stáva v ďalšom kole prvou sardinkou.

**Metodické poznámky:**

Dávame pozor na bezpečnosť. Hráči sa musia pohybovať veľmi pomaly a opatrne.



FOTO: PERSONA

# Aktivity s tematikou sebapoznávania

## TRI VECI O MNE

**Kategória:** diskusná, interaktívna zoznamovacia aktivita

**Prevzaté z:** IUVENTA, Do Európy hrou

**Čas na prípravu:** 5 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 30 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10 - 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** čistý papier A4 alebo A5, perá, štipce alebo špendlíky, príp. lepiaca páska

### Realizácia:

Aktivitu môžeme predstaviť tak, že účastníci majú teraz možnosť prezradiť niečo o sebe, čo ostatní v skupine nevedia a vyhrať tak súťaž. Všetci účastníci majú za úlohu na papier napísať o sebe tri informácie, z ktorých sú dve pravdivé a jedna nepravdivá. Upozorníme účastníkov, aby schválne volili tie informácie, ktoré o nich ostatní nevedia a zvýšia si tak pravdepodobnosť úspechu v tejto hre.

Keď budú mať napísané tieto tri informácie, požiadajú vedľajšieho hráča, aby im pomohol pripnúť alebo prilepiť tento papier na chrbát. Keď budú všetci účastníci takto pripravení, začnú sa prechádzať po miestnosti a čítať si informácie na chrbtoch ostatných účastníkov. Pri informácii, o ktorej predpokladajú, že je nepravdivá, urobia perom bodku.

Účastníkom necháme dostatok času na to, aby mohli ohodnotiť informácie všetkých svojich spoluhráčov. Aktivitu vyhodnocujeme tak, že požiadame účastníkov, aby povedali počet bodiek označujúcich nepravdivý výrok na ich chrbte. Vyhráva ten, ktorý má pri nepravdivej informácii najmenej bodiek.

### Metodické poznámky:

Táto aktivita je vhodná pre kolektív, ktorého členovia sa už poznajú. V prípade, že sa použije pri úplne novom kolektíve, ktorého členovia sa nepoznajú, túto aktivitu možno chápať ako hru precvičujúcu si empatiu :).



**Kategória:** zoznamovacia hra

**Prevzaté z:** Zlatý fond her

**Cieľ hry:** Urýchlenie zoznámenia, tréning pamäti

**Charakteristika hry:** Iniciatívna hra. V každom hracom kole sa snaží dvojica hráčov o sebe dozvedieť čo najviac informácií, potom pristupujú pred kontrolu, ktorá preverí ich znalosti. Dvojice sa v každom kole menia.

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 30 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 30 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 4 - 40

**Vek hráčov:** 8 a viac

**Prostredie:** nezáleží

**Materiál:** záznamové hárky, perá, hodinky, tabuľa na zápis otázok, ukážka z filmu „Zelená karta“ (ukážka nie je podmienkou hrania hry)

#### Motivácia:

Na motívy filmu Zelená karta. Za účelom získania pracovného povolenia v Spojených štátoch - tzv. zelené karty vzniká množstvo fingovaných manželstiev. Pracovníci imigračného úradu sú však nekompromisní - každý podozrivý cudzinec musí podstúpiť skúšobný rozhovor, či skutočne v manželstve žije, a teda pozná najrôznejšie detaily zo života svojho partnera (záujmy, obľúbené veci, farby, jedlá, zvyky). Pokiaľ nepreukáže perfektnú znalosť zvyku svojho partnera, je jeho manželstvo neplatné a nemôže v krajine nájsť legálnu obživu. Je zahraná scénka alebo pustená video ukážka z rovnomeného filmu, kde hlavný hrdina J. Depardieu „trénuje“ so svojou partnerkou odpovede. Čaká ich krížový výsluch neoblomnej úradníčky z imigračného úradu.

#### Realizácia:

Všetci hráči sa spolupodieľajú na vytvorení dotazníku. Robia tak formou brainstormingu, ktorý je riadený organizátorom. Hráči navrhujú otázky, ktoré vystihujú, čo ich zaujíma na partnerovi - spoluhráčovi. Príklady otázok: meno, povolanie, počet súrodencov, hobby, farba zubnej kefy, vek, obľúbený šport, značka auta, herečka, najväčší zážitok, noviny, ktoré číta, posledný sen, najväčší zlozvyk, prednosť, rodinný stav, mesačný príjem, obľúbený večerníček, film, kniha, kvet, nápoj, mesto, hory, ktorú krajinu chce navštíviť, na ktorú hudobný nástroj hrá, značka parfumu, ktoré pozná jazyky, čím chcel byť, obľúbená politická strana, prezývka, na ktorej strane spí, ako mu hovorila maminka, kde má materské znamienko, jeho životný vzor, motto ... Návrhy z pléna sú zapisované na tabuľu a po eventuálnej úprave a pretriedení je 30 z nich vybraných a zapísaných do záznamových hárkov hráčov. Každý z hráčov do nich zapíše svoje pravdivé odpovede.

U mladších vekových kategórií môžeme požadovaných 30 vlastností už dopredu prepísať do formulára s názvom „30 otázok, o odpovede ktorých sa zaujíma imigračný úrad.“

Na začiatku sa navzájom vyberú ľubovoľné dvojice hráčov. V stanovenom limite 5 minút sa snažia naučiť čo najviac faktov z osobného dotazníka partnera. Po gongu, ktorý ohlásí limit 5 minút, začne "testovanie na imigračnom úrade". Každá dvojica si vytvorí štvoricu s inou ľubovoľnou dvojicou a vzájomne si testujú znalosti. Na začiatku testovania si obe dvojice navzájom vymenia svoje dotazníky kvôli kontrole správnosti. Na každého hráča smerujú dve otázky z dotazníka partnera, o ktorom sa mal dozvedieť čo najviac. Tieto otázky kvôli objektivitě i kvôli vytvoreniu atmosféry úradu kladú hráči z cudzej dvojice. Za každú správnu odpoveď zo znalosti o svojom "päťminútovom partnerovi" získava testovaný 1 bod, ktorý mu je zapísaný do jeho formulára. Po dvoch otázkach na každého z prvej dvojice si hráči vymenia role a sú skúšaní hráčmi z druhej dvojice. Celkom tak padne v testovaní 8 otázok, na každého hráča dve. A nasleduje ďalšie kolo, v ktorom sa vytvoria nové dvojice.

Hra trvá väčšinou 8 kôl vždy po 5 minútach. Víťazia individuálni hráči s najväčším počtom bodov, t.z. uhádnutých odpovedí o druhom partnerovi. Pri osemkolovej hre je teda maximum 16 bodov - 16 správnych odpovedí.

### Metodické poznámky:

Doporučujeme obmedziť počet kôl na 8 a najneskôr v 5. kole zmeniť rytmus hry napríklad skrátením časového limitu na 4 minúty, v 6. kole na 3 minúty. Toto skrátenie je možné vyhlásovať aj tesne pred štartom jednotlivých kôl. Čoskoro hráči prídu na to, že je najefektívnejšie, keď si namiesto vzájomného rozprávania a odpovedania na otázky formuláre priamo vymenia a z nich „sa učia“. Preto je možné napr. v 7. kole zakázať výmenu formuláru s vypracovanými odpoveďami a v 8. kole k tomu pridať navyše skrátenie času na zoznamovanie.

Skúsený organizátor môže uvádzať hru sám a regulovať jej tempo podľa svojho citu a nálady hráčov. Najdôležitejšie v hre je pochopiť, prečo musí v každej štvorici padnúť práve 4x2 otázky a že ich kladú neutrálni hráči z cudzej dvojice. Asi po dvoch kolách i tuto fázu hry robia hráči už automaticky a môžu si tak vychutnať samotné vzrušenie z hry.

Ako náhle klesá záujem hráčov a dynamika hry, je dobré ju ukončiť už skôr, napr. po 6. kole. Pokiaľ ju budete chcieť naopak predĺžiť, platí tu staré herné pravidlo, že menej je niekedy viac, a preto by sa nemalo hrať viac ako 10 kôl. Veď posledným kolom by mala hra gradovať!

Táto hra môže byť súčasťou celého balíku programu, ktoré sa hrajú prvé dva dni na kurze - v tzv. zoznamovacej fáze akcie. Dá sa samozrejme hrať i v priebehu či na konci pobytu.



FOTO: PERSONA

## KÓD ŽIVOTA

**Kategória:** diskusná hra

**Prevzaté z:** Zlatý fond her, modifikované oz PERSONA

**Cieľ hry:** zdieľanie názorov a postojov na základné otázky života, argumentácia

**Charakteristika hry:**

Hráči odpovedajú na zadané otázky ÁNO alebo NIE a podľa ich odpovedí sú zostavené skupiny ľudí s rovnakými odpoveďami - rovnakým kódom života. Nasleduje diskusia.

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 120 min.

**Počet IS na hru:** 2

**Počet hráčov:** 1 - 30

**Vek hráčov:** 8 a viac

**Prostredie:** miestnosť

**Materiál:** pracovné listy, perá, zoznam otázok / diskutovaných problémov, zoznam všetkých hráčov

**Realizácia:**

Cieľom hry je povzbudiť účastníkov k hlbšiemu zamysleniu sa nad základnými otázkami života. Hru je nutné hrať so skupinou vekovo aj sociálne pomerne homogénnou. Inštruktor si vopred vytipuje 8 - 12 otázok, na ktoré na ktoré budú musieť účastníci reagovať jednoznačným rozhodnutím. Otázky je nutné zadávať tak, aby ponúkali vždy len dve odpovede: „áno“ a „nie“. Je potrebné vybrať také otázky, ktoré sú dosť podstatné a vyhranené.

Hra sama pozostáva z dvoch častí. V prvej časti inštruktor postupne číta jednotlivé otázky. Každý účastník sám za seba označí do svojho pracovného listu odpoveď „áno“ alebo „nie“. Diskusia zatiaľ neprebíha. Pri čítaní problému postupujeme tak, aby hráči mali dostatok času na rozmyslenie.

Akonáhle sa všetky otázky predostrú, inštruktor vyberie od všetkých hráčov pracovné listy. Teraz môže nasledovať večera (obed) alebo iná činnosť, ktorá bude trvať približne pol hodiny až hodinu. Počas nej inštruktor usporiada pracovné listy účastníkov do skupín tak, aby sa voľby riešení vo vnútri skupiny nelíšili vo viac ako dvoch či troch prípadoch. Napríklad ak je diskutovaných situácií desať, treba vytvoriť skupiny tak, aby každý účastník s každým v jednej skupine volil aspoň osemkrát (sedemkrát) rovnako. Snažíme sa pochopiteľne vytvoriť skupiny čo najväčšie, ale je to dosť ťažké, a ak to nepôjde inak, pokojne necháme skupiny dvoj či trojčlenné. Snažíme sa však, aby nezostal nikto sám. Ako náhle sú skupiny vytvorené, vyvesíme pracovné listy verejne tak, aby každý videl, s kým je v jednej skupine a s kým teda má podobný „kód života“. Druhú časť hry začneme tak, že pracovné listy účastníkom znova rozdáme, a to po vytvorených skupinkách. Prečítajte mená všetkých účastníkov skupiny a tí si pre pracovné listy prídu. Vidia tak jednoznačne, kto s kým má podobné voľby. Po rozdání pracovných listov nasleduje diskusia na všetky načrtnuté otázky. Inštruktori vyhlásia a zopakujú prvú otázku a účastníci si sadnú do dvoch radov oproti sebe - na jednu stranu tí, ktorí odpovedali „áno“, na druhej strane tí, ktorí odpovedali „nie“. Inštruktor potom dá slovo dvom zá-

stupcom každej strany, aby zdôvodnili svoju voľbu vhodnými a pádnymi tvrdeniami. Je potrebné hovoriť stručne, výstižne a neopakovať to, čo už raz bolo povedané. Diskusia potom pokračuje, inštruktor dáva slovo tým, ktorí sa sami do diskusie prihlásia, alebo priamo niekoho vyvolá. Druhý inštruktor si do zoznamu účastníkov robí poznámky o tom, kto sa koľkokrát zapojil do diskusie. Hlavný inštruktor to využíva pri vyvolávaní hráčov na to, aby každý aspoň dvakrát prehovoril. Celú diskusiu je nutné riadiť veľmi energicky; Ak hráči prinášajú nové zaujímavé tvrdenia, je možné diskusiu predlžovať, ak upadá do omieľania nepodstatností, je nutné ju rázne ukončiť. Ako náhle je prvá otázka vyčerpaná, prejde sa na diskusiu o ďalšej. účastníci si opäť presadnú na dve strany podľa toho, ktoré riešenie zvolili teraz, a diskusia pokračuje podobným spôsobom. Rovnakým spôsobom sa potom preberú všetky zostávajúce načrtnuté otázky.

### Metodické poznámky:

Hra musí prinášať konfrontáciu názorov a pohľadov, hľadajú sa hlavné argumenty pre a proti, sami hráči sledujú, kto čomu prisudzuje väčšiu váhu, niekedy ešte len objavujú iné pohľady na vec a zisťujú, ako je ich myslenie veľakrát len úzko zamerané a ohraničené. Nejde teda o to svojimi tvrdenia ubiť druhú stranu a presvedčiť ju o svojej jedinej pravde. Toto musí mať inštruktor neustále na mysli a v tomto duchu viesť diskusiu. Úspech hry závisí vo veľkej miere na výbere a formulácii otázok. Musí ísť o otázky, ktoré danú skupinu účastníkov budú zaujímať.

1. Myslíš si, že je dôležité, aby človek mal rád sám seba?
2. Súhlasíš s tvrdením, že v hĺbke srdca každý človek túži po láske - milovať a byť milovaný?
3. Veríš v lásku bez podmienok?
4. Veríš v osud, ktorý nie je možné ovplyvniť?
5. Veríš v to, že človek je má nielen telo, ale aj dušu?
6. Existuje podľa teba posmrtný život?
7. Veríš, že existuje Boh?
8. Žiješ rád (rada)?
9. Veríš, že každý človek má svoje životné poslanie?
10. Súhlasíš s tvrdením, že najmocnejšia zo všetkého je láska?



Foto: PERSONA

## DOBRÁ RADA DO ŽIVOTA

**Kategória:** reflexná hra

**Prevzaté z:** Hermochová, 2007, modifikované oz PERSONA

**Cieľ hry:** zdieľanie skúseností

**Charakteristika hry:** Účastníci dávajú rady do života novorodencom.

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 40 - 50 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 1 - 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** miestnosť

**Materiál:** pracovné listy, perá, príjemná hudba, príp. motivačná prezentácia

**Realizácia:** Vyzveme účastníkov, aby na základe svojich skúseností dali novorodencom radu do života a to tak, aby sa vyvarovali chýb, omylov, aby na nich rada mala pozitívny vplyv, aby im pomohla v ťažkých situáciách, aby im ukázala, čo robiť a čo nie, ako sa má a nemá správať. Vyzveme ich, aby si spomenuli na tie rady, ktoré sami dostali a uviedli tie, ktoré sa im osvedčili.

Účastníkom rozdáme pracovné listy. Účastníci pracujú samostatne. Nasleduje spoločné čítanie a diskusia. Tie rady, ktoré sa týkajú šetrného správania sa k druhým vyzdvihneme - upozorníme na ne. Následne sa pýtame, či s radami súhlasia všetci, či sa podľa nich sami dokážeme správať, ktorú by bolo asi najťažšie dodržať a prečo. Môžeme sa pýtať, či uviedli konkrétnu radu, ktorú niekedy dostali a aká to bola a od koho bola.

### Metodické poznámky:

Pred samotným písaním „rad“ sme účastníkom pustili prezentáciu s fotkami malých drobčiekov.



FOTO: PERSONA

## MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI

**Kategória:** sebareflexívna aktivita

**Prevzaté z:** oz PERSONA

**Charakteristika hry:** aktivita zameraná na uvedomenie si toho, ako nás druhí ľudia vnímajú v oblasti našich temperamentových vlastností

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 30 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** vytvorené skupiny po 4

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** pracovné listy, perá, podložky

**Motivácia:** Naše vlastnosti predstavujú dlhodobejšie a stálejšie znaky našej osobnosti. Prejavujú sa v našom myslení, prežívaní a správaní. Niektoré naše vlastnosti nás sprevádzajú celý život, tie nazývame temperamentové. Naše temperamentové vlastnosti sú dedičné, čo znamená, že sme sa už s nimi narodili a nemôžeme ich veľmi zmeniť. Z hľadiska sebapoznania je dôležité, aby sme mali predstavu o štruktúre svojho temperamentu. To nám pomôže predvídať, v akých situáciách ho dokážeme úspešne uplatniť a v akých situáciách nám bude naopak komplikovať život.

**Realizácia:** Každý účastník dostane podložku na písanie, pracovný list a pero. Na pracovnom liste je zadaná úloha, ktorú majú účastníci vypracovať. Jej zadanie je nasledovné:

Skúste ohodnotiť na stupnici od 1 po 8, ako sa vnímate v nasledujúcich charakteristikách:

extrovert - introvert	aktívny - pasívny
rýchly - pomalý	riskujúci - opatrný
citový - rozumný	veselý - vážny
vedúci - vedený	rozhodný - váhavý
improvizujúci - metodický	dôverujúci - nedôverujúci
vášnivý - pokojný	optimista - pesimista

Zároveň poproste aj troch ľudí, ktorí sú Vám blízki, aby Vás ohodnotili rovnakým spôsobom na stupnici od 1 po 8, podľa toho, ako vás vnímajú.

Kto sa najviac priblížil k nášmu sebahodnoteniu zistíme tak, že vypočítame absolútnu hodnotu rozdielu nášho sebahodnotenía a hodnotenia druhého človeka pri každej z uvedených charakteristík. Následne tieto hodnoty sčítame. Pri kom nám vyjde najnižšie číslo, ten sa najviac priblížil s nášmu sebahodnoteniu.

**Metodické poznámky:** Po vypracovaní pracovných listov môžeme viesť diskusiu na otázky:

*Aký je rozdiel medzi vašim sebahodnotením a hodnotením druhých? O čom nám tento rozdiel hovorí? Čo vás milo prekvapilo? Čo ste si o sebe nemysleli a až teraz ste si uvedomili „aha, naozaj, asi som taký“? Čo vás na druhej strane zaskočilo? Čo ste si pred tým nevedomovali?*

## MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

**Kategória:** aktivita na lepšie vzájomné spoznávanie sa, sebareflexia

**Prevzaté z:** oz PERSONA

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**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:** 13 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** pracovné listy, perá, podložky na písanie

### Realizácia:

Každý účastník dostane podložku na písanie, pracovný list a pero. Na pracovnom liste je zadaná úloha, ktorú majú účastníci vypracovať. (viď prílohy)

Účastníci vypracujú pracovný list a podpíšu sa naň. Nikomu svoj papier neukazujú.

Potom inštruktori vyberú päť účastníkov, ktorých posadia na stoličku čelom ku skupine. Zároveň si od nich vezmú ich pracovné listy. Bez toho, aby povedali meno dotyčnej osoby, inštruktori predstavujú silné a slabé stránky jedného z týchto piatich hráčov na ich základe ostatní účastníci hádajú, koho z tých piatich ľudí inštruktor predstavuje.

Týmto spôsobom sa vystriedajú všetci účastníci skupiny. Táto aktivita dáva jednotlivým účastníkom príležitosť zistiť, ako dobre ho poznajú ostatní jeho spolužiaci a kamaráti.

### Metodické poznámky:

V prípade menších skupín (do 13 ľudí) je možné túto aktivitu hrať bez priamej účasti inštruktorov. V tomto prípade sa účastníci nepodpíšu, ale na svoj pracovný list nakreslia len určitý symbol, na základe ktorého spoznajú svoj papier. Všetky papiere sa poukladajú na zem tak, aby si ich každý mohol prečítať. Úlohou skupiny je priradiť správneho človeka ku každému pracovnému listu. Pracovať môžu všetci spolu, alebo najprv každý môže vypracovať svoje priradenia zvlášť a neskôr si ich porovnať s ostatnými.

Pracovné listy sa dajú nahradiť aj inštrukciou, aby si účastníci obkreslili na čistý papier svoje ruky a do jednotlivých prstov pravej ruky napísali 5 svojich silných stránok a do jednotlivých prstov ľavej ruky napísali 5 svojich slabých stránok.

## MOJA SIĽ HODNÔT

**Kategória:** sebareflexívna aktivita

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

**Charakteristika hry:** aktivita zameraná na uvedomenie si svojich uznávaných hodnôt

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** malá

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 35 min.

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

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

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** pracovné listy, nálepky s vypísanými cieľovými hodnotami, perá, podložky

### Motivácia:

Naše hodnoty tvoria neviditeľný základ našich rozhodnutí. Pôsobia v nás ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje všetko naše konanie a preto aj naše stanovené ciele musia byť s nimi v súlade. Inak budeme prešľapovať na mieste a raz budeme chcieť svoje stanovené ciele dosiahnuť a inokedy si znova nebudeme istí, či to má pre nás význam.

### Realizácia:

Účastníci dostanú inštrukciu, aby vytvorili svoju sieť hodnôt. Ich úlohou bude usporiadať zadané cieľové hodnoty podľa významnosti tak, ako to momentálne vnímajú. Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zaradia tam najdôležitejšie hodnoty a tie menej významné dajú po okrajoch.

Zoznam cieľových hodnôt, o dosiahnutie ktorých sa ľudia snažia: bezpečie domova a štátu (ochrana), múdrosť (zrelé porozumenie životu), pohodlný život (život v dostatku), radosť (radostný, kľudný život), rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych), rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých), sebaúcta (seba dôvera), skutočné priateľstvo (úzky vzťah), zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos), duchovné hodnoty (večný život), spoločenské uznanie (úcta, obdiv), svet krásna (krása prírody a umenia), svet v mieru (bez vojen), sloboda (nezávislosť, slobodná voľba), šťastie (spokojnosť), vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu), vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci), zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť), láska k druhým (obetavosť, služba), osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa).

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list Moja sieť hodnôt a nálepky s vypísanými cieľovými hodnotami. (viď prílohy)

### Metodické poznámky:

Po vypracovaní pracovných listov môžeme viesť diskusiu o to, ako naše najvýznamnejšie hodnoty ovplyvňujú náš život. Je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6 účastníkov, kde túto oblasť hodnôt môžeme rozdiskutovať.



## MOJE VZORY

**Kategória:** sebareflexívna aktivita

**Prevzaté z:** oz PERSONA

**Charakteristika hry:** aktivita zameraná na uvedenie si toho, ako nás druhí ľudia ovplyvňujú

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** malá

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 30 min.

**Počet IS na hru:** podľa počtu vytvorených skupín po cca. 10 ľudí

**Počet hráčov:** ľubovoľný, väčší počet ľudí rozdeliť po 10

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** pracovné listy, perá, podložky

**Motivácia:**

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva oveľa silnejšie, ako si častokrát pripúšťame. Dokonca žiadna kniha ani žiadne štúdium nás neovplyvňuje a nepretvára ani v náznakoch tak silno ako ľudia z nášho okolia. Naši príbuzní, známi a priatelia nás ovplyvňujú oveľa silnejšie, ako si myslíme a to bez toho, že by sme si toho boli vedomí.

**Realizácia:**

Účastníci dostanú inštrukciu zamyslieť sa nad ľuďmi, ktorí sú (boli) pre nich vzormi. Ich úlohou bude odpovedať na nasledujúce otázky:

- A) Kto boli traja až desiaty ľudia, ktorí ťa do dnešného dňa ovplyvnili najsilnejšie (matka, otec, priatelia, príbuzní, vzory, učitelia, vychovávatelia ...)?
- B) Aké hodnoty títo ľudia vyznávajú? V čom pozoruješ ich vplyv?
- C) Kto ťa najsilnejšie ovplyvňuje dnes? Jeden tip – s kým tráviš najviac času (partner, priatelia, rodičia, spolužiaci, kamaráti zo športu), ten ťa aj najsilnejšie ovplyvňuje.

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Moje vzory“. (vid' prílohy)

**Metodické poznámky:**

Po vypracovaní pracovných listov môžeme viesť diskusiu o to, ako a kto z nášho blízkeho okolia nás ovplyvňuje, či sme si to uvedomili už aj predtým a pod. Je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6-8 účastníkov, kde tieto témy môžeme rozdiskutovať.

## KORUNNÝ SVEDOK

**Kategória:** sebarefívna aktivita

**Prevzaté z:** oz PERSONA

**Charakteristika hry:** sebarelexívna aktivita zameraná na vytvorenie hierarchie hodnôt

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 5 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 60 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10 - 30

**Vek hráčov:** 10 a viac

**Prostredie:** nezáleží

**Materiál:** papierové lístky (10 cm x 10 cm), perá, podložky na písanie, kôš - nádoba

**Motivácia:**

Ste skupina korunných svedkov, ktorí odhalili a prekazili tajné praktiky mafie drogového gangu. Keďže proces ich usvedčenia trvá veľmi dlho a odhaleným vodcom veľmi záleží na tom, aby vás odstránili (navěky), ste v ohrození života. Preto musíte opustiť krajinu a viac sa nevrátiť. Môžete si so sebou zobrať iba 5 vecí - „položiek“, ktoré chcete.

**Realizácia:**

Po úvodnej motivácii rozdáme účastníkom perá, papieriky, podložky a každý si napíše na 5 papierov 5 svojich položiek, ktoré by si zobral. Potom zadáme inštrukciu, že situácia sa skomplikovala a dve veci budú musieť z toho vylúčiť, takže im zostanú len tri, tie následne majú usporiadať podľa dôležitosti.

**Metodické poznámky:**

Medzi 5 položiek, ktoré si môžu pri vycestovaní so sebou zobrať, je povolené zaradiť aj ľudí. Po aktivite nasleduje diskusia o tom ako sa im veci vyberali, podľa akého kľúča vylučovali, podľa čoho si určili poradie troch najdôležitejších, čo pre nich týchto 5 položiek v živote znamená a podobne.

**Kategória:** reflexívna aktivita

**Prevzaté z:** Zlatý fond her I, modifikované oz PERSONA

**Cieľ hry:** Poskytovanie spätnej väzby

**Charakteristika hry:** reflexná aktivita zameraná na poskytovanie a prijímanie spätnej väzby

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** veľká

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 60 – 90 min. (podľa počtu hráčov)

**Počet IS na hru:** 2

**Počet hráčov:** 10 - 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** klobúk alebo škatuľa, písacie potreby pre všetkých účastníkov

**Motivácia:** Pri našom sebaopoznávaní nám tiež pomáha spätná väzba od druhých ľudí. Pomocou nej sa dozvedáme od iných ľudí ako nás vnímajú a tieto informácie môžeme porovnávať so svojím sebaobrazom. Je dôležité si uvedomiť, že druhí ľudia nás môžu posudzovať či charakterizovať iba podľa nášho správania, rovnako ako aj my ich. Preto naša mienka o druhých, ako aj mienka druhých ľudí o nás je dôležitou súčasťou našich zdrojov sebaopoznávania, avšak je zároveň limitovaná hranicami našej otvorenosti voči druhým, našimi skúsenosťami a osobnostnou zrelosťou, či rôznym ďalšími faktormi medziludskej interakcie. Stojí to však za to, čas od času si spätnú väzbu od druhých vyžiadať.

**Realizácia:** Účastníci si sadnú do kruhu tak, aby na seba všetci videli. Inštruktor následne vysvetlí, že v priebehu nasledujúcej hodiny budú všetci písať svoje názory na ostatných a odkazy im určené. Pri písaní spätnej väzby majú účastníci za úlohu dodržiavať zásady poskytovanie spätnej väzby a použiť sendvičový model – t.z. dve pozitívne spätné väzby a jedna negatívne v strede. Pritom sa všetci majú riadiť pokynmi inštruktora, ktorý približne každú minútu vysloví vždy meno toho, na ktorého sa má sústrediť pozornosť všetkých prítomných. Po dopísaní každý zloží ústrižok papiera a označí ho menom adresáta, ale nemusia ho podpisovať. Takto pripravený list je vložený do klobúka (škatule), s ktorým Inštruktor prechádza okolo účastníkov. Po každom kole vloží jednotlivé „margarétky“ do obálky, na ktoré napíše meno daného účastníka. Keď inštruktor vystrieda všetky mená účastníkov v kruhu, vyhlási krátku prestávku.

Po prestávke rozdá jednotlivé obálky ich adresátom. Každý má desať minút na prečítanie svojich lístkov a následne každý účastník má tri minúty na to, aby sa vyjadril k doručeným listom. Môže byť ticho, vziať do úvahy len niekoľko konkrétnych odkazov alebo všetky zhodnotiť spoločne. Po tejto časti aktivitu uzavrieme krátkou diskusiou, aké to bolo čítať pozitívne veci o sebe a aké to bolo čítať o sebe negatívne veci. Rovnako je možné diskusiu zamerať aj na to, ako sa účastníkom písali tieto veci o druhých.

**Metodické poznámky:** Nie je potrebné aby hráči písali svoj názor na každého účastníka. Podľa svojej voľby môžu niekoho vynechať. Inštruktor by nemal účastníkov nútiť, aby podpisovali svoje názory, ale vhodnou formou ich k tomu viesť. Hre dáva rýchlejší spád, keď sú dvaja inštruktori, ktorí zbierajú jednotlivé lístky v priebehu prvej časti aktivity.

## EMOČNÉ VYJADRENIE

**Kategória:** aktivita zameraná na rozvíjanie emocionálneho sebapoznávania a reflexie svojho prežívania

**Prevzaté z:** Martínková in Labáth, 1991

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** malá

**Čas na prípravu:** 5 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 60 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** max. 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** ceruzky, prípadne pastelky, papiere

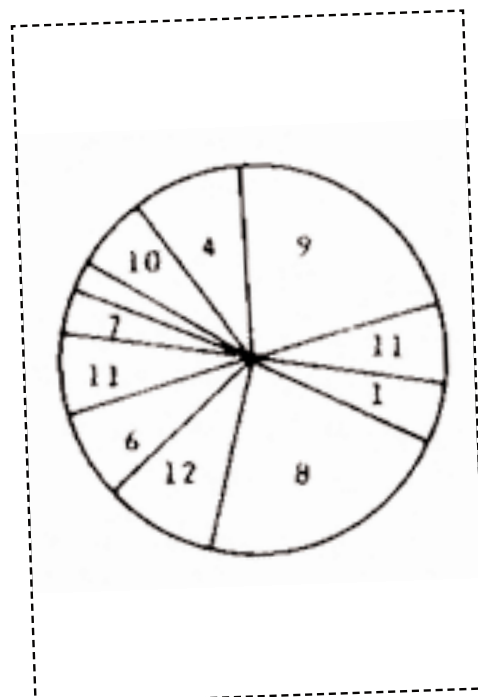
**Realizácia:** Zakreslite do kružnice nasledujúce emócie v tej miere, v akej ich najčastejšie prežívate. Pokiaľ je pre vás špecifická niektorá ďalšia, ktorá nie je uvedená, tvorivo si ju zaraďte medzi ostatné. 1. Radosť, 2. ľútosť, 3. hnev, 4. pocity viny, 5. ukrievdenie, 6. optimizmus, 7. beznádej, 8. spokojnosť, 9. úzkosť, 10. ľahostajnosť, 11. strach, 12. pohoda.

Pokúste sa na kružnici vyznačiť výsekom podiel jednotlivých emócií tak, aby to vystihovalo vaše prevažujúce citové ladenie. Je samozrejmé, že človek prežíva ďaleko bohatšie, než ako o tom môže vypovedať 12 uvedených stavov a že každé takéto znázornenie predstavuje isté zjednodušenie. Nič menej i táto forma seba vyjadrenia môže priniesť dôležitú informáciu a viesť človeka k zamysleniu nad tým, prečo tomu tak je, či nás to uspokojuje, alebo nie a čo by sa s tým eventuálne dalo robiť.

**Metodické poznámky:** Je možné využiť tiež spoluhráčov k tomu, aby sa pokúsili vypracovať naše „emocionálne kružnice“ tak, ako nás vidia zvonka a môžeme ich porovnať s vlastnou. Je možné si taktiež znázorniť, ako by sme si priali, aby naša emocionálna kružnica vyzerala, posúdiť diferenciu a zvážiť možnosti eliminácie rozdielov.

### Otázky do diskusie:

*Aké emócie prevládajú u jednotlivých účastníkov? Ktoré z nich sú pre účastníkov najväčším problémom? Z čoho vyplývajú? Majú reálne opodstatnenie? Čo s tým možno robiť? Ako sa dajú spracovať? Ako to vidia ostatní?*



VZOR VYPLNENIA KRUHU

## KOTÚĽANIE LOPTIČKY

**Kategória:** skupinová hra zameraná na sociometrické informácie v skupine

**Prevzaté z:** Kratochvíl in Labáth, 1991

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 0 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 10 - 20 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10 – 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu / von

**Materiál:** tenisová loptička

### Realizácia:

Skupina sa usadí do kruhu na zem. Inštruktor povie: „Teraz budeme vyberať jednotlivých členov skupiny tak, ako na nás pôsobia.

Napríklad môžeme začať tým, kto je z nás najvtipnejší. Podľa môjho názoru najvtipnejší je X“. Inštruktor odkotúľa loptu účastníkovi X.

Účastník X pokračuje opäť podľa kritéria vtipnosti. Po výbere troch najvtipnejších a kotúľaní loptičky každému z nich sa kritérium voľby mení.

Nové kritérium môže určiť inštruktor sám (napr. najsympatickejší, najviac uzatvorený, najkludnejší, priateľský člen a pod.), je však zaujímavé a dynamizujúce, keď si volia ďalšie kritériá účastníci sami spontánne, alebo keď posledný, t.j. tretí volený podľa daného kritéria sám určí ďalšie.

### Metodické poznámky:

Pre inštruktora môžu byť pre ďalšie aktivity smerodajné sociometrické voľby, ako aj atmosféra v skupine a pod. Je dobré odsledovať, kto dostáva loptičku častejšie a kto ju nedostal ani raz.

# Aktivity s rôznou tematikou

## POZDRAVY Z RÔZNYCH KÚTOV SVETA

**Kategória:** kontaktná aktivita

**Prevzaté z:** Zlatý fond her II, modifikované oz PERSONA

**Cieľ hry:** odbúranie zábran v osobnom kontakte

**Charakteristika hry:** Netradičná zoznamovacia aktivita postavená na etnickej hudbe v kombinácii s neverbálnou komunikáciou (vymyslené zoznamovacie rituály rôznych kultúr).

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 10 min.

**Počet IS na prípravu:** 1

**Čas na hru:** 60 – 90 min. (podľa počtu hráčov)

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10 - 30

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** nahrávky s hudbou z rôznych krajín, prípadne prezentácie fotiek

**Motivácia:**

Vitajte na ceste okolo sveta, na ceste za rôznymi národmi. Pôjdeme ich spolu navštíviť a zoznámiť sa s nimi. Všetci dobre poznáme európsku civilizáciu, kde sa ľudia zoznamujú podaním a stiskom ruky, ale aj tu nájdeme rozdiely medzi jednotlivými národmi. Pridajte sa teda k nám a poďte poznávať a zoznamovať sa.

**Realizácia:**

Účastníkov postavíme do kruhu tak, že sa jedná vlastne o dva sústredené kruhy – vnútorný kruh a vonkajší kruh. Každý človek vonkajšieho kruhu má pred sebou práve jedného človeka vnútorného kruhu. Tým vznikajú prirodzené dvojice.

Vysvetlíme účastníkom, že budeme navštevovať rôzne národy, spoznávať a sami na sebe skúšať ich zoznamovacie obrady. Potom pristúpime k uvádzaniu jednotlivých pozdravov. Každý pozdrav uvidíme najprv vymyslenou legendou a potom ho názorne predvedieme. Pustíme hudbu, ktorá korešponduje s národom daného poznávacieho obradu, a necháme účastníkov, aby si pozdravy vyskúšali. Pokým hrá pesnička, účastníci sa navzájom zdravia daným rituálom. Dvojice sa menia tým, že členovia vo vnútornom kruhu postupujú po pozdrave smerom doprava, čím sa vytvoria nové dvojice.

**Metodické poznámky:** Do hry je vhodné zapojiť ďalších inštruktorov, ktorí pomáhajú svojim príkladom prekonať prvotnú hanblivosť. Hlavný inštruktor hry by mal starostlivo sledovať priebeh hry, jej vývoj a citlivo regulovať dĺžku trvania jednotlivých častí. Postupnosť jednotlivých pozdravov je potrebné ladiť od miernejších dotykov k intenzívnejším, prípadne ich sprevádzať humornou legendou. Hudba by mala zodpovedať atmosfére danej aktivite.

### Námety pozdravov:

**AFRIKA** - Jednotlivé kmene nosia rôzne účesy a taktiež sa líšia tvary lebiek. Keď sa Afričania stretnú v noci, nezostáva im iné, ako spoznať svoju kmeňovú príslušnosť ohmataním hlavy toho druhého.

Vzájomné sa preberáme vo vlasoch, skúmame tvar lebky, tváre a posadenie hlavy na krku.

**RUSKO, GRÉCKO** - Medzi stúpenkami pravoslávnej cirkvi vznikol pozdrav, ktorý vyjadruje srdečné a dobré úmysly.

Priložíte ruku na svoju srdcovú oblasť, vymeňme si s druhým pohľady z očí do očí a nakoniec sa navzájom pohladíme po tvári.

**TIBET** - Ľudia v Tibete dokážu načúvať svojmu vnútornému hlasu. Pri stretnutí sa pokúšajú započúť dušu druhého človeka.

Pomaly priložíme ucho na ucho partnera a dlho počúvame.

**INDIA** - Bodka uprostred čela, ktorú vidáme u Indov, symbolizuje vidiace tretie oko. Týmto tretím okom sa snažia zahliadnuť podstatu, živej bytosti, ktorá je skrytá v každom z nás.

Uprite pohľad z očí do očí, čela sa približujú, až sa dlho dotknú. Snažíme sa vidieť tretím okom.

**JUŽNÁ AMERIKA** - Peruánski indiáni chodia po strmých horských cestách a na chrbte vlečú ťažké noše, z ktorých ich bolí chrbát. Pri stretnutí sa snažia navzájom si uľaviť od bolesti chrbta a pri veľkých sympatiách si vymieňajú zvršky odevu.

Otočte sa k sebe chrbtom a otierajte chrbty o seba, preťahujte ich, natriasajte, a pri veľkej sympatii si vymeňte zvršky odevu.

**ČÍNA** - Čína je krajinou, kde milióny vidieckych roľníkov pracujú deň čo deň na ryžových poliach. Ich chodidlá sú od chodenia vo vode a našľapovaním na ryžové zrná veľmi citlivé, a preto ich využívajú aj pri zoznamovaní.

Dotýkajte sa navzájom bosými chodidlami, výraznú sympatiu môžeme prejaviť prepletením nôh

**MONGOLSKO** - O mongolských pastieroch je známe, že majú veľmi vyvinutý čuch. Kočovní spôsob života v rozľahlých stepiach, ktorý je charakteristickým nedostatkom vody a tým aj hygieny, ich naučil pomocou čuchu zisťovať neuveriteľné množstvo informácií.

Navzájom sa očuchávajú v kľaku či v sede, začínajte od dlane a postupujte nahor až k nosovej dierke, kde môžeme cítiť vôňu dychu toho druhého.

**ATLANTÍDA** - Z Atlantídy sa nám nezachovalo veľa informácií. Čo sa však traduje, je spôsob, ktorým vtedy komunikovali. Pre dávných obyvateľov Atlantídy bolo vždy dôležité, čo mal človek na srdci.

Vždy jeden načúva tlkotu srdca druhého v polohe, aká je im príjemná.

**GRÓNSKO a NOVÝ ZÉLAND** - Pozdrav trením nosa o nos je veľmi známy. Zatiaľ čo Eskimáci vyjadrujú týmto pozdravom odovzdávanie toľko vzácneho tepla, u pôvodných obyvateľov Nového Zélandu, Maorov, vychádza tento pozdrav z histórie, keď si pri rituálnych obradoch predávali nosom farby, ktoré ich chránili proti zlým duchom.

Trite svoj nos o nos druhého.

**FRANCÚZSKO** - V časoch, keď ženy bývali starostlivo strážené svojimi mužmi a stretávanie malo svoje pevné pravidlá, vymysleli si ženy tento pozdrav, aby si mohli na rozlúčku odovzdať ešte pár tajomstiev.

Tento pozdrav sa podobá dvojitému bozku na tvár z každej strany, ale v skutočnosti ide skôr také priloženie líčka na líčko.

**KÓREA** - Kórea je miestom, kde sa stretávali myšlienky a ideály japonských a čínskych mysliteľov. Na základe poznania energetických dráh a toku energie vo vnútri človeka, vytvorili tento pozdrav.

Stojíme čelom k sebe, spojíme navzájom dlane vzpažených rúk, dlane máme stále spojené a pomaly upažíme, pravú a ľavú dlaň priblížime k sebe, pred očami vznikne z palca a ukazováka „okienko“ v tvare srdca, pozrieme na seba zblízka cez okienko. Potom prejdeme opäť do upaženia a vzpaženia s dlaňami stále spojenými. Neustále sa navzájom pozeráme do očí.

## AKUSTOIDI

**Zdroj:** Prevent o.s.

**Cieľ hry:**

Navodenie atmosféry spolupráce, orientačná diagnostika kolektívu a ich zaobchádzaním s pravidlami

**Charakteristika hry:** teambuildingová aktivita, technika bez slov

**Fyzická záťaž:** stredná

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 0 min.

**Počet IS na prípravu:** 0

**Čas na hru:** 30 – 60 min.

**Počet IS na hru:** 2

**Počet hráčov:**

10 – 25 (je možný akýkoľvek počet hráčov, pokým je splnená podmienka – na každých ďalších 10 – 15 účastníkov 1 IS)

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu / von

**Materiál:** povraz na vyznačenie základne, kvalitná stolička pre každého účastníka

**Motivácia:**

Je možné voliť z dvoch variant

- 1) Žraloky a lode: Účastníci sa ocitli na mori plnom žralokov, ich jedinou záchranou je dostať sa na pevninu. Ako je už známe, žraloky majú ale veľmi citlivé receptory na vibrácie a sú preto schopní reagovať aj na ten najmenší zvuk. V takej situácii slepo zaútočia na zdroj zvuku. Stoličky sú v tejto chvíli vaše lode.
- 2) Objavovanie cudzej planéty: Ocitli ste sa na planéte akustoidov. Táto planéta má veľa zvláštností. Jednak ju takmer celú pokrýva piesok tak jemný, že sa po ňom dá prepravovať len pomocou špeciálnych vozidiel – vašich stoličiek. Zároveň sa volá planéta akustoidov, pretože hmota tu veľmi citlivo reaguje na akýkoľvek hluk. Neustále preto hrozí, že ak sa nejaká vec, napríklad vaše vozidlo, ocitne blízko zdroja nejakého zvuku, rozpadne sa.

Druh motivácie prispôsobujeme podľa potrieb akcie.

**Realizácia:**

Hráči sú na jednej strane miestnosti, každý stojí na stoličke. Ich cieľom je dostať sa ako skupina na základňu/ostrov, ktorá je vyznačená povrazom. Platia pritom nasledujúce pravidlá: ak niekto prehovorí, odoberie sa stolička, na ktorej stál. Rovnako sa stolička odoberie, ak pri presúvaní vydáva príliš zreteľný hluk. Ak sa stoličky nikto nedotýka (je bez riadenia), taktiež sa odoberie. Odoberá sa aj najbližšia stolička ku základne/ostrovu, ak je nejaký hluk tam. Zároveň sa nik nesmie dotýkať zeme ani stien. Ak niekto príde o stoličku, musí ihneď prestúpiť na inú, inak celá skupina prehrala.

**Metodické poznámky:**

Do hry sa môžu späť zapájať aj hráči, ktorí sa už dostali na základňu (ale nezdôrazňujeme v pravidlách).



Podľa situácie je možné nastaviť vhodnú mieru vymáhania pravidiel. V žiadnom prípade by ale nemala byť príliš benevolentná, je lepšie byť tvrdší, odberať stoličky aj za diskutovanie s lektorom. V najvyššom stupni je možné sa dohovoriť aj na tom, že za rozprávanie bude považované aj to, keď lektor uvidí, ako sa niekomu hýbu pery.

Pre hru je vhodné, ak sa úlohu nepodarí splniť hneď na prvýkrát. Pozor ale, nesmieme meniť svoju tvrdosť v priebehu hry! Jednotlivé pokusy končíme, ak sa ako skupina dostanú do patovej situácie – nie sú schopní pohnúť so žiadnou stoličkou, alebo niekto príliš dlho nemôže nájsť miesto na stoličke niekoho iného.

**Na čo dávame v priebehu pozor:** Ako spolupracujú – pracujú ako jeden tím?, dívajú sa na to, čo robia ostatní?, myslia na seba alebo na skupinu?, kto je vodcovský a kto submisívny?, kto je agresívny?, kto pracuje pre ostatných?, kto dokáže ostatných podržať, komu dôverujú?, kde naopak vznikajú problémy, ak sa majú dvaja ľudia dotknúť?. Ako zaobchádzajú s pravidlami – akceptujú ich?, snažia sa ich obchádzať?, nedokážu sa disciplinovať?, kto najčastejšie porušuje pravidlá a ako?.

Review zahajujeme netypicky otázkou „Čo vás v priebehu naštvalo?“. Obvykle prideme na to, že najviac ich štválo vymáhanie pravidiel lektormi a to, že sa niekto nedíval na ostatných, ale myslel len na to, ako sa on sám dostane do cieľa. Ďalšie témy, ktoré sa vyskytujú: všeobecné pravidlá spolupráce, to že skupina môže trpieť kvôli nedodržiavaniu pravidiel jednotlivcom, konflikty v kolektíve.



FOTO: PERSONA

**Kategória:** teambuildingovaná aktivita, skupinové riešenie problémov

**Cieľ:** riešenie problémov, komunikácia, spolupráca

**Prevzaté z:** Neuman, 1998

**Fyzická záťaž:** stredná

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 5 min.

**Počet IS na prípravu:** 2

**Čas na hru:** 45 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10

**Vek hráčov:** nezáleží

**Prostredie:** rovná plocha bez prekážok

**Materiál:** gymnastické značky (alebo umelohmotné viečka) s číslami od 1 do 30, 30 m staršieho lana

**Motivácia:** V dobe počítačov sa čoraz viac množia prípady „zavírovania“ programov. To nastalo aj v tomto prípade. Ako družstvo predstavujete vysoko trénovaný antivírusový tím, ktorý má v čo najkratšom čase uskutočniť kontakty na tridsiatich miestach obrovskej klávesnice.

Činnosť je však riadená určitým programom, ktorý zadáva sled a druh operácií.

**Realizácia:** Najprv na rovnej ploche vyznačíme obdĺžnik 10 x 5 m, v ktorom nepravidelne rozložíme a pripevníme značky s číslami od 1 do 30. Značky kladieme aspoň 80 cm od vyznačených hraníc. Najmenej 10 m od obdĺžnika vymedzíme štartovaciu čiaru.

Skupina sa musí dotknúť akoukoľvek časťou tela všetkých čísel v poradí od jedna do tridsať a Na klávesnici (vo vymedzenom priestore) môže byť vždy len jedna osoba. Úlohou je dosiahnuť čo najlepší čas počas 5 pokusov v časovom limite 30 minút. Zadanie a plánovanie akcie prebieha v takej vzdialenosti, že nikto nevidí na rozložené čísla.

Čas sa meria od prekročenia štartovej čiary prvým bežcom do návratu posledného člena. Pomedzi pokusmi sa nesmie chodiť ku „klávesnici“. Za každé porušenie pravidiel (dotyk v nesprávnej postupnosti, viac ako jedna osoba na klávesnici) je družstvo trestané 10 sekundami.

**Metodické poznámky:** Možné variácie hry:

- > je možné predlžovať vzdialenosť štartovej čiary od pracovného poľa
- > celá aktivita sa dá usporiadať ako štafeta jednotlivcov
- > čísla je možné zameniť písmenami
- > čísla vytriedime podľa veľkosti alebo písmená v abecednom poriadku a skupine zadáme čas (podľa predchádzajúcej skúsenosti), za ktorý musí zvládnuť úlohu
- > písmená možno voliť tak, že vytvárajú niekoľko slov alebo krátku vetu; skupina pomocou pokusov a omylov postupne nájde riešenie, slová napíše a správne reprodukuje

Hra môže inšpirovať aj učiteľov pre použitie v triede pri výučbe rôznych predmetov.

**Bezpečnosť:** Hra je náročná na sledovanie chýb. Vyžaduje aspoň dvoch inštruktorov.

**Kategória:** teambuldingovaná aktivita, skupinové riešenie problémov

**Cieľ:** spoločná koordinácia, riešenie problémov v skupine

**Prevzaté z:** Neuman, 1998

**Fyzická záťaž:** stredná

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 50 min.

**Počet IS na prípravu:** 2

**Čas na hru:** 30 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10

**Vek hráčov:** nezáleží

**Prostredie:** rovná plocha bez prekážok

**Materiál:** materiál na vyznačenie ostrova (je možné vybrať si z rôznych variant: drevené dosky, kus látky, papier, šnúrkou od topánok a pod.)

#### **Motivácia:**

Ocitli sme sa v tropickom pásme. Putujeme pralesmi a bažinami. Pri prechádzaní širokej plytkej rieky nám hrozí nebezpečenstvo. Každú chvíľu hrozí útok dravých rýb. Zachránime sa, ak všetci rýchlo vystúpime na blízky malý ostrovček. Nikto sa nesmie dotýkať žiadnou časťou tela vody (v našom prípade zeme) aspoň 10 sekúnd. Potom pomíne ohrozenie a môžeme ísť ďalej. Z charakteristík situácie vyplýva, že musíme konať rýchlo, ale nie unáhlene. Hľadáme spoločne polohu nôh a rôzne možnosti držania, ktoré nám umožnia zostať a prežiť na záchrannom ostrove.

#### **Realizácia:**

Ostrov možno definovať aj kusom látky alebo kruhom. Postupne zmeňujeme veľkosť záchranného ostrovčeku a hľadáme hranice možností v danej skupine.

#### **Metodické poznámky:**

Je dobré obmedziť predbežné pokusy. Dovoľíme len určitý čas na plánovanie a prípravu a potom len jeden pokus.

Možnosti vytvorenia ostrova zo šnúrok od topánok: Každý zo skupiny vstúpi do hry so šnúrkou od topánok. Zo všetkých šnúrok vytvoríme kruh - ostrov, do ktorého sa všetci postaví. Potom skúsime, aké najmenšie množstvo šnúrok bude treba pre kruh, v ktorom sa môže skupina zhromaždiť, bez toho aby sa dotýkala krajiny mimo kruhu.

Kvôli bezpečnosti je potrebné odstrániť kamene, či vetvy v okruhu dvoch metrov od pomyselného ostrova. Ostrova sa možno dotýkať iba dolnými končatinami, zabrániť horizontálnej polohe.

Kontrolovať bezpečnosť podložky.

## KAŽDÝ MÁ NA SVETE SVOJE MIESTO

**Kategória:** kreatívna, uvoľňujúca aktivita

**Prevzaté z:** oz PERSONA

**Charakteristika hry:** tvorivá aktivita, pri ktorej účastníci maľujú mozaiku odtlačkov rúk a nôh na hodváb

**Fyzická záťaž:** 1

**Psychická záťaž:** 2

**Čas na prípravu:** 60 min.

**Počet IS na prípravu:** 2

**Čas na hru:** 60 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** 10 - 30

**Vek hráčov:** 8 a viac

**Prostredie:** dnu

**Materiál:** hodvábná šatka (najlepšie s predtlačou), farby, príp. aj kontúry na hodváb (najlepšie sú také čo sa fixujú žehlením), štetce (tenšie, jemné, čo nezanechávajú vlas), napínacie rámy cca 1 rám na 10 ľudí, háčiky na napínanie hodvábu, voda, príjemná hudba

**Motivácia:** Každý z nás má pre tento svet veľký význam a môže vo svete zanechať svoj odtlačok, svoj podpis lásky, múdrosti, obetavosti... My teraz skúsime takú značku zanechať na hodvábe. Táto nech nám pripomína, že je na nás, ako sa k svojmu životu postavíme a akú značku zanecháme v reálnom svete, kde každý z nás žije svoj každodenný život.

**Realizácia:** Účastníkov rozdelíme do skupín po 8 – 10 ľudí. Každá skupina dostane potrebný materiál pre prácu – maľovanie na hodváb. Počas aktivity dávame účastníkom (v závislosti s ich skúsenosťami s touto technikou) potrebné inštrukcie.

Hodvábné šatky prežehlíme a napneme upínacími háčikmi na rám. Kontúrou si každý obkreslí svoju stopu, odtlačok. Kontúru na hodvábe necháme zaschnúť - cca 30 min. (pre urýchlenie je možné použiť fén). Ďalšou možnosťou je použiť už predtlačenej šatky so vzorom odtlačkov rúk a nôh. Po zaschnutí kontúry maľujeme farbami, každý postupne svoju stopu. Namaľované stopy a odtlačky rúk necháme zaschnúť a opäť ich prežehlíme s rubovej strany. Tým docielime dlhšiu trvácnosť farieb.

**Metodické poznámky:** Keď kreslíme kontúrou aj farbami, musí byť ruka vo vzduchu, aby sme nepreliačili, a tým nepretlačili hodváb. Farby sú tekuté, rozpíjajú sa na hodvábe, takže nie je potrebné štetcom maľovať až ku kraju kontúry, farba sa roztečie. Keď sa rozhodneme vyfarbiť danú plochu, urobíme tak bez prestávky, inak farba zaschne a urobí nám „mapy“. Ak chceme svetlejší odtieň farby, môžeme ich riediť vodou v osobitnej nádobe, aby sme nezriedili celú farbu. Pre začiatočníkov je vhodné ísť suchým štetcom do farby, keď dokončia maľovanie zvolenej plochy, je potrebné umyť štetec, utrieť ho a potom nanášať druhú farbu. Po namaľovaní diela, musíme farby na hodvábe zafixovať žehličkou. Fixovanie žehličkou urobíme tak, že na rubovej strane vyžehlíme hodváb cez prikrývku (detská bavlnená plienka, alebo vreckovka) pomalými ťahmi s teplotou nastavenou na hodváb tak, aby sa každé miesto fixovalo žehličkou aspoň po dobu cca 5 minút. Potom necháme namaľovaný hodváb 24 hodín v klude a potom ho operieme. Mokrý hodváb opatrne vymačkáme, prípadne vložíme do uteráka a opatrne odsajeme vodu. Ešte vlhký hodváb prežehlíme s rubovej strany. Finálny výrobok ostane jemný lesklý a farby budú zafixované.

## SLEPÝ SOCHÁR

**Kategória:** ice-breaker, kontaktná hra

**Prevzaté z:** neznámy

**Cieľ hry:** zapojenie zmyslov

**Charakteristika hry:** krátka kontaktná hra zameraná na prelomenie prvotného ostychu, uvoľnenie atmosféry

**Fyzická záťaž:** malá

**Psychická záťaž:** stredná

**Čas na prípravu:** 0 min.

**Počet IS na prípravu:** 0

**Čas na hru:** 10 - 15 min.

**Počet IS na hru:** 1

**Počet hráčov:** vytvorené skupiny po 3

**Vek hráčov:** 8 a viac

**Prostredie:** dnu / von

**Materiál:** šatky

**Realizácia:** Účastníci sa rozdelia na trojice. Jeden je vždy model, jeden tvárna hmota a jeden slepý sochár. Sochár si zaviaže oči a model vytvorí zo svojho tela sochu - v nejakej originálnej póze. Úlohou sochára je vytvárať hmotu tak, aby zodpovedala originálu. Postupuje iba po hmatu. Pri modelovaní sa nehovorí. Ak je sochár spokojný, tak si dá dole šatku a zhodnotí svoju tvorbu. Potom si hráči vymenia úlohy.

**Metodické poznámky:** Ide o kontaktnú hru, ktorá nemusí byť pre všetkých príjemná, preto nie je dobré niekoho do tejto aktivity nútiť.



FOTO: PERSONA

## TRANSPORTÉR

**Kategória:** kontaktná hra

**Prevzaté z:** neznámy

**Cieľ hry:** vytvorenie dôvery v spoluhráčov

**Charakteristika hry:** krátka kontaktná hra zameraná na vytvorenie dôvernej atmosféry v skupine

**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:** 12 a viac

**Vek hráčov:** 12 a viac

**Prostredie:** dnu / von

**Materiál:** žiadny

**Realizácia:**

Účastník si ľahne na chrbát, druhý položí hlavu vedľa jeho hlavy, ale nohy položí opačným smerom. Tak to urobí celá skupina. Všetci ležiaci vzpažia ruky dlaňami nahor a vytvoria z rúk živý pás (možno aj sedieť za sebou obkročmo, ruky vzpažené). Na začiatok a koniec pásu zaradíme najsilnejších účastníkov. Stáť ostane len jeden dobrovoľník. Ten sa za pomoci inštruktora položí na pripravené dlane tvárou dole. Skupina ho pomaly posúva na koniec pásu. Na konci pásu predpaží, čo mu umožní zakončiť pohyb kotúľom vpred (prípadne inštruktorka môže preniesť účastníka saltom). Je možné zvoliť si aj variantu posúvania v polohe na chrbte.

**Metodické poznámky:**

Ide o kontaktnú hru, ktorá nemusí byť pre všetkých príjemná, preto nie je dobré niekoho do tejto aktivity nútiť. Treba zvážiť silu a rozloženie účastníkov, aby sa nestal úraz.

# 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 slovné 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 pristúpiť 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 ísť 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 zvládnání 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

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

<b>PRACOVNÝ LIST „ZELENÁ KARTA“</b>	<b>74</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „KÓD ŽIVOTA“</b>	<b>75</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „DOBRÁ RADA DO ŽIVOTA“</b>	<b>76</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI“</b>	<b>77</b>
<b>POMOCNÉ TABUĽKY „MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI“</b>	<b>78</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY“</b>	<b>79</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „MOJA SIEŤ HODNÔT“</b>	<b>80</b>
<b>LEPKY K AKTIVITE „MOJA SIEŤ HODNÔT“</b>	<b>81</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „MOJE VZORY“</b>	<b>82</b>
<b>PRACOVNÝ LIST „EMOČNÉ VYJADRENIE“</b>	<b>83</b>

## DOTAZNÍK IMIGRAČNÉHO ÚRADU

### MENO:

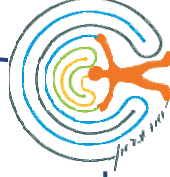
1. Akú farbu máš najradšej?
2. Ktorú knihu máš rád/a?
3. Akej farby máš zubnú kefku?
4. Akú značku deodorantu používaš?
5. Ako sa volajú tvoji priatelia?  
(stačí uviesť troch)
6. Aké jedlo máš najradšej?
7. Aký kvet sa ti najviac páči?
8. Aké sú krstné mená tvojich rodičov?
9. Akú veľkosť topánok nosíš?
10. Aké sú tvoje hobby?
11. Máš, alebo si v minulosti mal/a domáce zvieratá? Ak áno, aké?
12. Aké sú tvoje neľahosti?
13. Ktoré krajiny si už navštívil/a?
14. V akej oblasti by si chcel/a pracovať?
15. Koľko máš súrodencov a ako sa volajú?
16. Hráš na nejaký hudobný nástroj?  
Ak áno, na aký?
17. Koľko rokov má tvoja mama?
18. Koľko meriaš?
19. Akú hudbu rád/a počúvaš?
20. Čoho sa bojíš?
21. O ktorej chodievaš zvyčajne spať?
22. Ktorý film by si doporučil/a vidieť?
23. Čím si chcel/a byť, keď si bol malý/á?
24. Ktorý večerníček ti utkvel v pamäti?
25. Ktorými cudzími jazykmi sa vieš dohovoriť?
26. Máš nejaký veľký sen? Aký?
27. Čo považuješ vo svojom živote za dôležité?
28. Kedy máš narodeniny?
29. Aké je tvoje životné motto?
30. Čo máš na sebe najradšej?



MENO:

Sám za seba označ do pracovného listu odpoveď „áno“ alebo „nie“.

Otázky	ÁNO	NIE
1. Myslíš si, že je dôležité, aby človek mal rád sám seba?		
2. Súhlasíš s tvrdením, že v hĺbke srdca každý človek túži po láske - milovať a byť milovaný?		
3. Veríš v lásku bez podmienok?		
4. Veríš v osud, ktorý nie je možné ovplyvniť?		
5. Veríš v to, že človek má nielen telo, ale aj dušu?		
6. Existuje podľa teba posmrtný život?		
7. Veríš, že existuje Boh?		
8. Žiješ rád (rada)?		
9. Veríš, že každý človek má svoje životné poslanie?		
10. Súhlasíš s tvrdením, že najmocnejšia zo všetkého je láska?		



Milý človečik, radím Ti dobre...

Radšej sa vyhýbaj

Nie je dôležité, aby si

Je dôležité, aby si

Vždycky počítaj s tým, že

Netráp sa tým, že

Netráp sa tým, keď

Nikdy nesmieš

Vždy maj na pamäti, že

Je zlé, keď

Je dobré keď

Je dovolené

Je zakázané

Nikdy nezabudni

**MENO:**



## MOJE TEMPERAMENTOVÉ VLASTNOSTI

Skúste sa ohodnotiť na stupnici od 1 po 8, ako sa vnímate v nasledujúcich charakteristikách:

vlastnosť	1	2	3	4	5	6	7	8	vlastnosť
extrovert									introvert
aktívny									pasívny
rýchly									pomalý
riskujúci									opatrný
citový									rozumný
veselý									vážny
vedúci									vedený
rozhodný									váhavý
improvizujúci									metodický
dôverujúci									nedôverujúci
vášnivý									pokojný
optimista									pesimista

Poproste aj troch ľudí, ktorí sú Vám blízki, aby Vás ohodnotili rovnakým spôsobom na stupnici od 1 po 8, podľa toho, ako vás vnímajú. Jednotlivé hodnotenia (spolu s Vaším) zapíšte do nasledujúcej tabuľky:

VLASTNOSTI	HODNOTENIE				Rozdiel		
	JA	Osoba1	Osoba2	Osoba3	Osoba1	Osoba2	Osoba3
extrovert - introvert							
aktívny - pasívny							
rýchly - pomalý							
riskujúci - opatrný							
citový - rozumný							
veselý - vážny							
vedúci - vedený							
rozhodný - váhavý							
improvizujúci - metodický							
dôverujúci - nedôverujúci							
vášnivý - pokojný							
optimista - pesimista							
Súčet rozdielu hodnotení	x	x	x	x			

Kto sa najviac priblížil k nášmu sebahodnoteniu zistíme tak, že vypočítame absolútnu hodnotu rozdielu nášho sebahodnotenia a hodnotenia druhého človeka pri každej z uvedených charakteristík. Následne tieto hodnoty sčítame. Pri kom nám vyjde najnižšie číslo, ten sa najviac priblížil s nášmu sebahodnoteniu.

*Aký je rozdiel medzi vaším sebahodnotením a hodnotením druhých? O čom nám tento rozdiel hovorí? Čo vás milo prekvapilo, čo ste si o sebe nemysleli a až teraz ste si uvedomili „aha, naozaj, asi som taký“? Čo vás na druhej strane zaskočilo? Čo ste si pred tým neuviedomovali?*

**MENO:**







## MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Našou ďalšou úlohou bude zamyslieť sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Poznať svoje silné a slabé stránky nám pomôže získať prehľad o svojich schopnostiach. Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do uspokojivej úrovne.

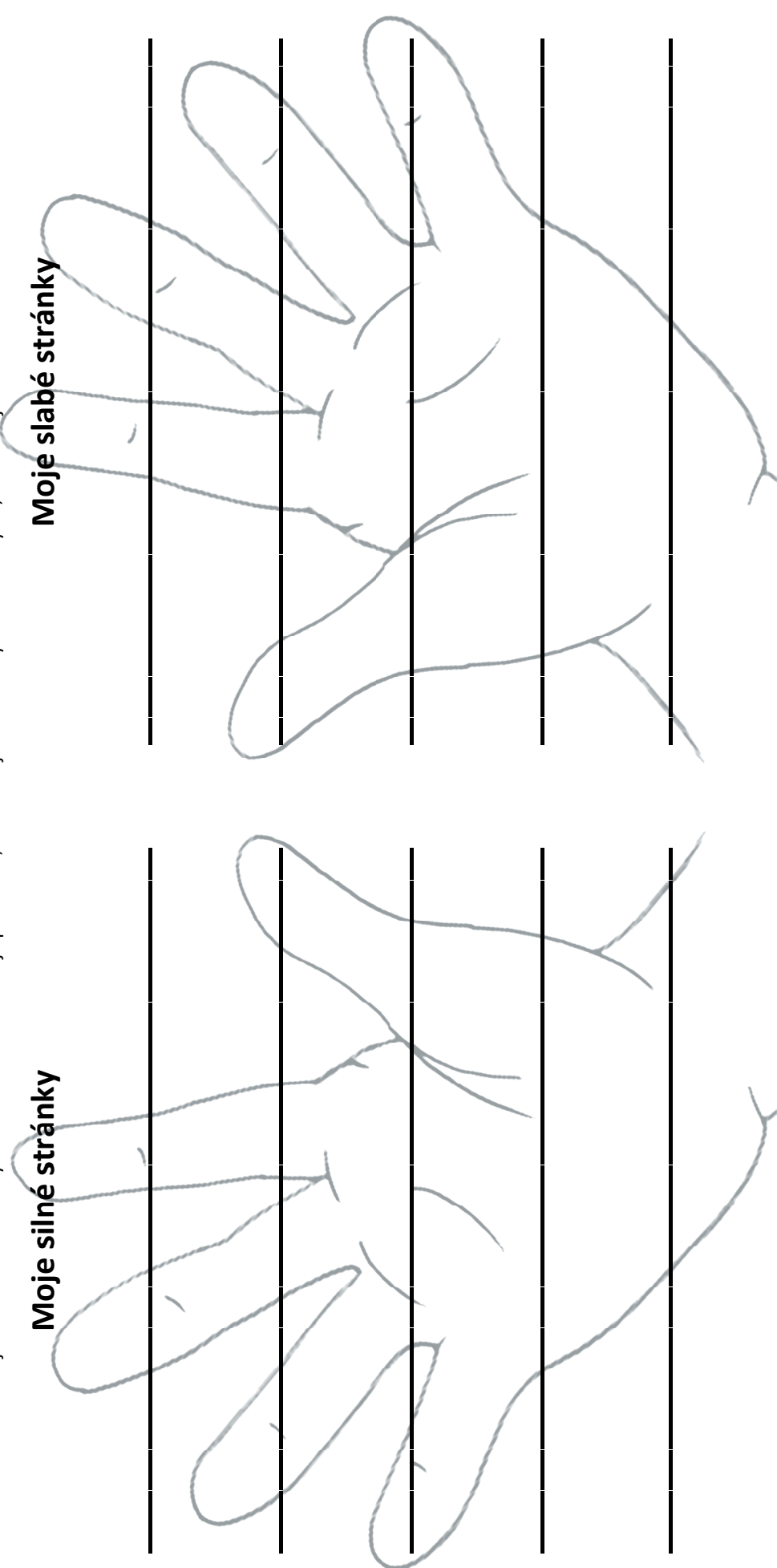
Do obrázku pravej ruky, napíš 5 svojich schopností, zručností, alebo vlastností, ktoré považuješ za svoje najsilnejšie.

Do obrázku ľavej ruky, napíš 5 svojich schopností, zručností, alebo vlastností, ktoré považuješ za svoje najslabšie.

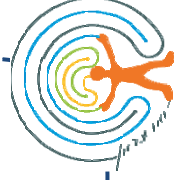
Ako sa ti hľadalo svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa ti ľahšie svoje prednosti, alebo svoje nedostatky? Prečo si myslíš, že to tak je?

### Moje silné stránky

### Moje slabé stránky



MENO:

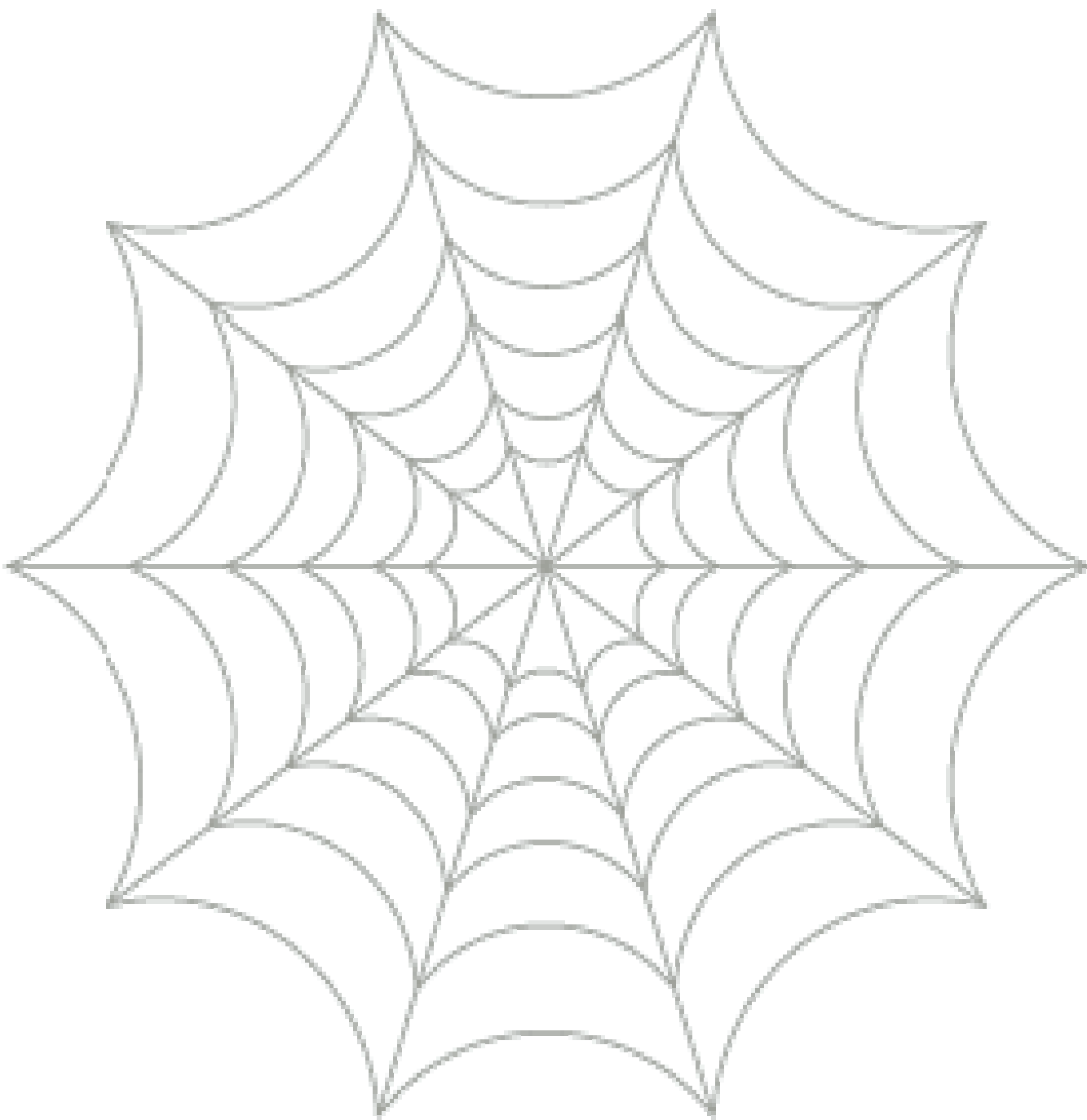


MENO:

MOJA SIĽ HODNÔT

Pre lepšiu orientáciu v našich osobných hodnotách nám môže poslúžiť zostavenie si vlastnej siete hodnôt.

Našou úlohou bude vypísať 10 v našom živote najdôležitejších hodnôt a usporiadať ich podľa ich významnosti tak, ako to momentálne vnímame. Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zaradíme tam najdôležitejšie hodnoty a tie menej významné dáme po okrajoch.



bezpečie domova a štátu (ochrana)	bezpečie domova a štátu (ochrana)	bezpečie domova a štátu (ochrana)	bezpečie domova a štátu (ochrana)	bezpečie domova a štátu (ochrana)
múdrost (zrelé porozumenie životu)	múdrost (zrelé porozumenie životu)	múdrost (zrelé porozumenie životu)	múdrost (zrelé porozumenie životu)	múdrost (zrelé porozumenie životu)
pohodlný život (život v dostatku)	pohodlný život (život v dostatku)	pohodlný život (život v dostatku)	pohodlný život (život v dostatku)	pohodlný život (život v dostatku)
radosť (radosť, pokojný život)	radosť (radosť, pokojný život)	radosť (radosť, pokojný život)	radosť (radosť, pokojný život)	radosť (radosť, pokojný život)
rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych)	rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych)	rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych)	rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych)	rodinné zabezpečenie (postarať sa o svojich blízkych)
rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)	rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)	rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)	rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)	rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)
sebaúcta (sebadôvera)	sebaúcta (sebadôvera)	sebaúcta (sebadôvera)	sebaúcta (sebadôvera)	sebaúcta (sebadôvera)
skutočné priateľstvo (úzky vzťah)	skutočné priateľstvo (úzky vzťah)	skutočné priateľstvo (úzky vzťah)	skutočné priateľstvo (úzky vzťah)	skutočné priateľstvo (úzky vzťah)
zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)	zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)	zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)	zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)	zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)
duchovné hodnoty (večný život)	duchovné hodnoty (večný život)	duchovné hodnoty (večný život)	duchovné hodnoty (večný život)	duchovné hodnoty (večný život)
spoločenské uznanie (úcta, obdiv)	spoločenské uznanie (úcta, obdiv)	spoločenské uznanie (úcta, obdiv)	spoločenské uznanie (úcta, obdiv)	spoločenské uznanie (úcta, obdiv)
svet krásna (krása prírody a umenia)	svet krásna (krása prírody a umenia)	svet krásna (krása prírody a umenia)	svet krásna (krása prírody a umenia)	svet krásna (krása prírody a umenia)
svet v mieri (bez vojen)	svet v mieri (bez vojen)	svet v mieri (bez vojen)	svet v mieri (bez vojen)	svet v mieri (bez vojen)
sloboda (nezávislosť, slobodná voľba)	sloboda (nezávislosť, slobodná voľba)	sloboda (nezávislosť, slobodná voľba)	sloboda (nezávislosť, slobodná voľba)	sloboda (nezávislosť, slobodná voľba)
šťastie (spokojnosť)	šťastie (spokojnosť)	šťastie (spokojnosť)	šťastie (spokojnosť)	šťastie (spokojnosť)
vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)	vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)	vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)	vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)	vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)
vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)	vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)	vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)	vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)	vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)
zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)	zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)	zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)	zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)	zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)
láska k druhým (obetavosť, služba)	láska k druhým (obetavosť, služba)	láska k druhým (obetavosť, služba)	láska k druhým (obetavosť, služba)	láska k druhým (obetavosť, služba)
osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa)	osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa)	osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa)	osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa)	osobný rast (možnosť učiť sa novým veciam, rozvíjať sa)

### MENO:

V nasledujúcej úlohe sa zamyslíme nad ľuďmi, ktorí sú (boli) pre nás v našom živote vzormi.

Odpovedzme si na nasledujúce otázky:

1. Kto boli traja až desiat ľudia, ktorí vás do dnešného dňa ovplyvnili najsilnejšie (matka, otec, priatelia, príbuzní, vzory, učitelia, vychovávatelia ...)?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

2. Aké hodnoty títo ľudia vyznávajú? V čom pozorujete ich vplyv?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

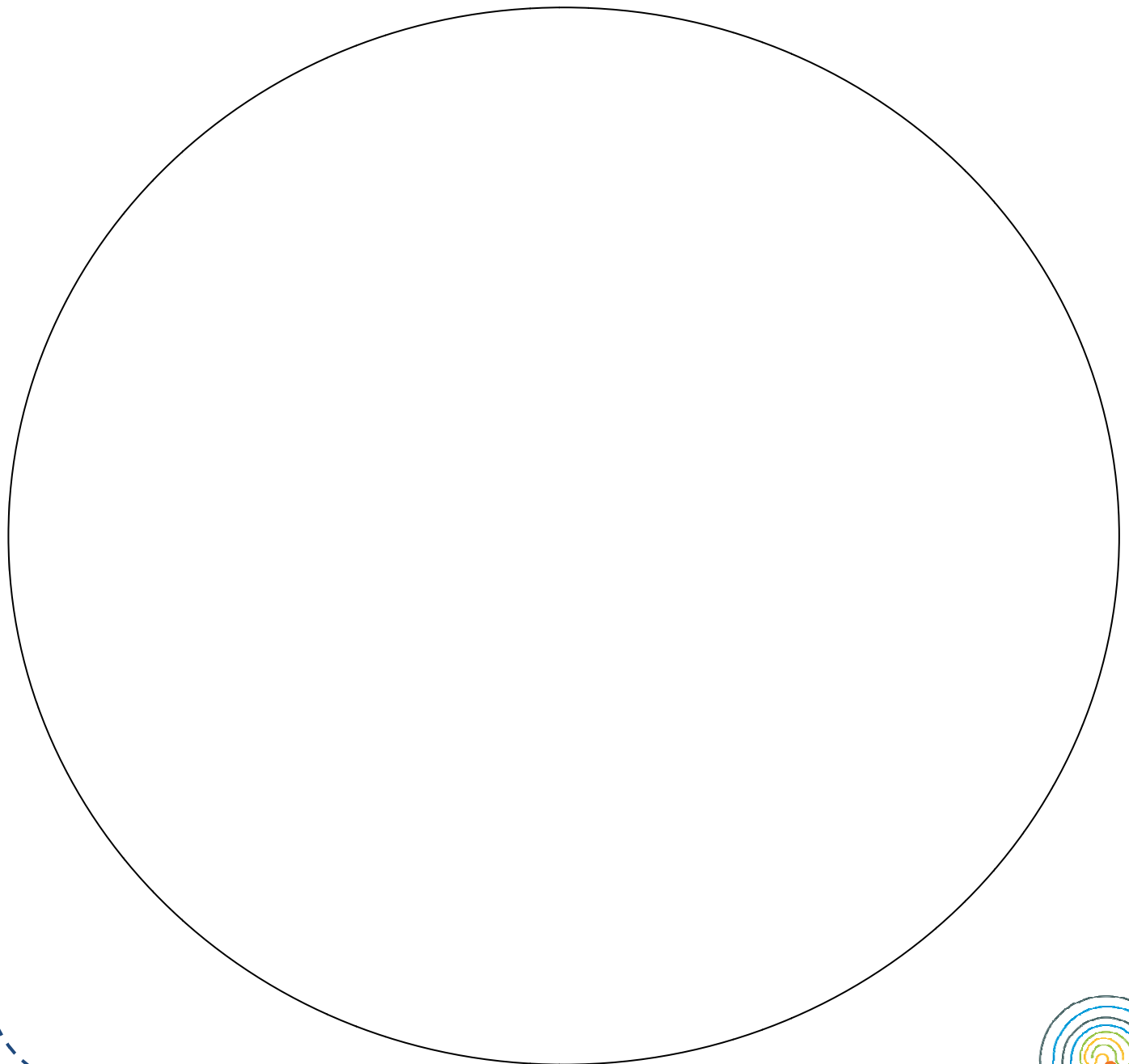
3. Kto vás najsilnejšie ovplyvňuje dnes? Jeden tip - kto s vami trávi najviac času (partner, priatelia, rodičia, spolužiaci, kamaráti zo športu), ten vás aj najsilnejšie ovplyvňuje.



### MENO:

Zakreslite do kružnice nasledujúce emócie v tej miere, v akej ich najčastejšie prežívate. Pokiaľ je pre vás špecifická niektorá ďalšia, ktorá nie je uvedená, tvorivo si ju zaradte medzi ostatné. 1. Radosť, 2. ľútosť, 3. hnev, 4. pocity viny, 5. ukrivdenie, 6. optimizmus, 7. beznádej, 8. spokojnosť, 9. úzkosť, 10. ľahostajnosť, 11. strach, 12. pohoda.

Pokúste sa na kružnici vyznačiť výsekom podiel jednotlivých emócií tak, aby to vystihovalo vaše prevažujúce citové ladenie. Je samozrejmé, že naše prežívanie je ďaleko bohatšie, ako o tom môže vypovedať 12 uvedených emocionálnych stavov, a že každé takéto znázornenie predstavuje isté zjednodušenie. Nič menej i táto forma sebavyjadrenia môže priniesť dôležitú informáciu v našom sebaopoznávaní a viesť nás k zamysleniu nad tým, prečo tomu tak je, čo nás to uspokojuje, alebo neupokojuje a čo by sa s tým prípadne dalo robiť.







## **PERSONA**

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

IČO: 30869897, DIČ: 2022283120

<http://ozpersona.sk>, [office@ozpersona.sk](mailto:office@ozpersona.sk)

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

