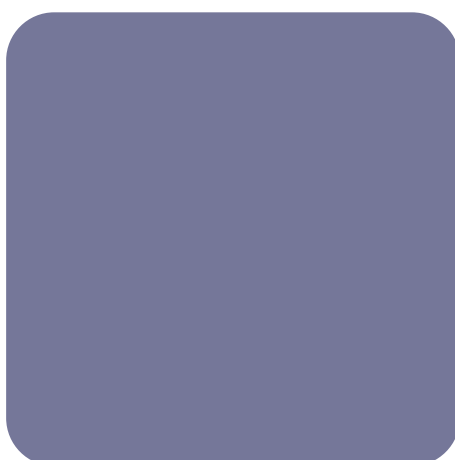
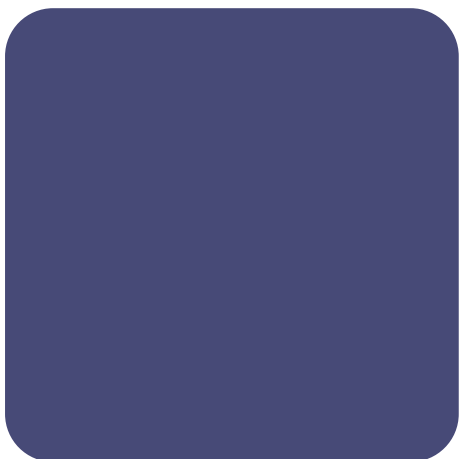




MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV,
MGR. RŮŽIČKOVÁ JANA

AKO SA UVOĽNIŤ A OBNOVIŤ SVOJE SILY

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV



Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodologickej 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 SA UVOĽNIŤ A OBNOVIŤ SVOJE SILY



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

AKO SA UVOĽNIŤ A OBNOVIŤ SVOJE SILY

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

www.ozpersona.sk

Vydanie 1., © PERSONA 2009

Obrázky na obálke a v texte: Miroslav Záškvára

Fotografie na obálke a v texte: © PERSONA

Grafická úprava: Martina a Boris Gymský

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-03-9

EAN: 9788089463039

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

Obsah

OBSAH	3
Úvod	5
<u>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE</u>	6
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKE OKRUHY OSV	8
CESTY OSV K MLADÝM ĽUĎOM	10
DIDAKTICKÝ CYKLUS OSV	11
ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRINCÍPY OSV	13
METÓDY OSV	14
PRAVIDLÁ PSYCHICKEJ BEZPEČNOSTI	16
<u>TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO SA UVOĽNIŤ A OBNOVIŤ SVOJE SILY</u>	19
ZÁKLADY PSYCHOHYGIENY AKO TEMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE	22
STRES V NAŠICH ŽIVOTOCH	24
PREJAVY STRESU	25
VENTILÁCIA STRESU	27
<u>POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU</u>	29
Zoznam aktivít	30
Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov	31
Osvedčené rozohrievačky	36
Aktivity s tematikou psychohygieny	44
Aktivity s rôznou tematikou	58
Spätná väzba	60
<u>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA</u>	61
<u>PRÍLOHY</u>	63
Pracovný list „Intuícia“	64
Pracovný list „Som OK?“	65
Pracovný list „Čo na mňa zaberá“	66
Pracovný list „Stres v mojom živote“	67
PEXESO	68

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 naučili 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 sebaoponovanie, 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 medziludských 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, nesieme 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, prispieje 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 napĺňať ciele OSV, by mali predovšetkým podnecovať aktivitu zo strany mladých ľudí, mali by byť preto praktické, aktivizujúce, pestré. Dôležité je, že ide o činnosti, pri ktorých sú aktívni predovšetkým samotní mladí ľudia.

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

Scitlivenie na tému

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

Diskusia

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

Reflexia

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

Hranie rolí

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

Boalovské divadlo fórum

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

Riešenie úloh

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

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

Problémové metódy

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

Myšlienková mapa

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

Brainstorming (burza nápadov)

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

Písacie techniky

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

Zážitkové hry

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

Pravidlá psychickej bezpečnosti

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

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

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

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

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

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

2. Aktivity štrukturuje jasne

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

3. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov kurzu

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Ošetrujeme emočne vypäté situácie

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

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

a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi kurzu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (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. Vedeť účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. Všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (Môj názor na túto záležitosť je, že...) a pod.

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

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



FOTO: PERSONA

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO SA UVOĽNIŤ A OBNOVIŤ SVOJE SILY

*„Umenie odpočinku je súčasťou umenia práce.“
John Ernst Steinbeck*



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Základy psychohygieny ako tematická oblasť programov OSV

Naše zdravie zahŕňa tak telesnú, ako aj duševnú stránku každého z nás. Často však zabúdame, že súčasťou všeobecného pojmu zdravie je aj tá „neviditeľná“ časť, t.j. naša duševná pohoda, psychické zdravie. A práve starostlivosťou o svoje duševné zdravie, môžeme účinne predchádzať telesným a psychickým ochoreniam. Pravidelná psychohygiena dokáže v pozitívnom zmysle ovplyvniť kvalitu nášho života a vzťahov s našim okolím, zvýšiť náš pracovný výkon a v neposlednom rade prežívať subjektívnu spokojnosť, inak povedané – byť v pohode. Tieto, ale mnohé iné dôvody hovoria o tom, prečo je potrebné budovať základy zdravej psychohygieny u mladých ľudí a zahrnúť túto tému do programov osobnostnej a sociálnej výchovy. Zároveň sa jedná o veľmi širokú tému, preto je potrebné zamerať sa v jednotlivých programoch OSV na konkrétne ciele, ktoré pri práci s mladými ľuďmi budeme naplňovať.

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

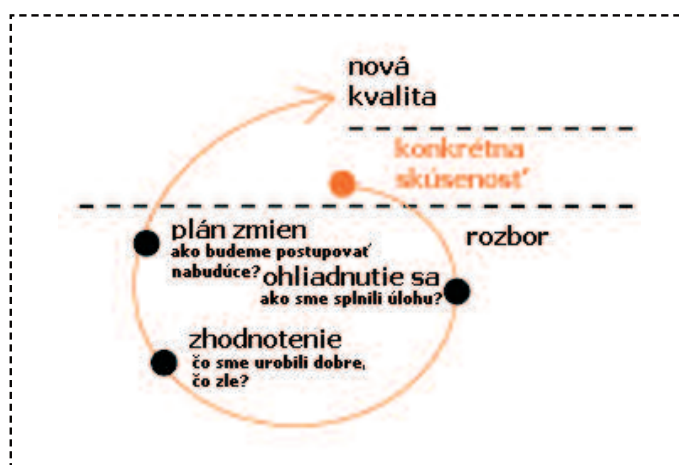
- schopnosť identifikovať začínajúce príznaky duševnej choroby u seba alebo svojich blízkych
- schopnosť vyhľadať pomoc (vedieť požiadať o pomoc, vedieť, na koho sa obrátiť)
- budovanie rešpektu k ľuďom s duševnými poruchami a podporovať rozumný postoj k duševným chorobám ako opak tabuizovania tejto témy a stigmatizácie duševne chorých
- schopnosť identifikovať možné stresory (negatívne životné udalosti sprevádzané neuspokojením základných potrieb, neúspech, choroba, uväznenie, strata blízkej osoby, rozvod rodičov, rozchod, byť obeťou zločinu, strápanie sa, poníženie, strata postavenia, ohrozenia života alebo zdravia, dlhodobé hladovanie, bolesť, telesné vyčerpanie, nedostatok spánku, hluk, konfliktné medziľudské vzťahy, osamelosť, príliš veľa podnetov, príliš málo podnetov, nenájdenie, prípadne strata zmyslu života, strata nádeje a vyhliadky do budúcnosti, nesplniteľné úlohy, musieť konať proti svojmu svedomiu a i.)
- schopnosť identifikovať vlastné zdroje a príznaky stresu
- schopnosť identifikovať vlastné účinné spôsoby ventilácie stresu
- budovanie zdravých vzťahov
- nácvik adekvátnych zručností potrebných pre riešenie problémov – osobných vnútorných ako aj medziľudských konfliktných situácií
- nácvik zručností potrebných pre efektívny osobný manažment - schopnosť organizovať svoj čas; dodržiavať zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedanie povinností a zábavy, námahy a odpočinku, striedanie činností)
- nácvik pestovania pevnej vôle
- schopnosť sebaovládania a sebaregulovania (ovládať svoje pudy, emócie, ..., odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám)
- schopnosť identifikovať svoje potreby a zabezpečiť uspokojenie svojich základných potrieb primeraným spôsobom
- schopnosť prekonávať prekážky, nevyhýbať sa im, brať ich ako výzvu

- byť v kontakte so svojimi emóciami, schopnosť identifikovať svoje emócie a vyjadrovať, ich s rešpektom k sebe aj k druhým
- zaujať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje, čo robím
- seba prijatie a sebadôvera
- pozitívny postoj k životu, pozitívne myslenie
- pestovať pozitívny postoj k telesnému pohybu (výlety, šport, tanec, prechádzka, aktívny odpočinok napríklad formou práce na záhrade)
- schopnosť relaxácie

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 oblasti psychohygieny tak môže ísť o množstvo aktivít, ktoré napomôžu zaujímavým spôsobom dosiahnuť stanovené ciele OSV. Tieto programy je zároveň potrebné prekladať teambuildingovými aktivitami, ktoré prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je nutná pre otvorenie sa mladých ľudí pri vzájomnom zdieľaní osobných poznatkov, zážitkov, či skúseností v tejto oblasti. Zároveň sa pomocou týchto aktivít zoceluje skupina, čo môže mať výrazný pozitívny vplyv pri jej ďalšom spoločnom fungovaní, kedy môžu nadobudnuté poznatky, zručnosti a skúsenosti využiť v reálnom živote aj pri vzájomnej podpore.

Obr.: Kolbov cyklus učenia



Zdroj:

www.ceskacesta.cz/stranka.pv?ids=STR0000000000000034

V tejto kapitole Vám ponúkame teoretický vstup do problematiky psychohygieny, o ktorý sa môžete pri práci s mladými ľuďmi pri preberaní tejto tematickej oblasti OSV oprieť.

Psychohygienu v našom živote

V súčasnej dobe k nám z mnohých strán prichádzajú rôzne návrhy, ako sa čo najlepšie starať o svoje zdravie, koľko vitamínov by sme mali denne prijímať, proti čomu sa máme ísť očkovať, alebo ako sa čo najlepšie udržať v kondícii.

Od malička sme taktiež vedení k dodržiavaniu zásad fyzickej hygieny, k čomu nás vedie racionálna snaha o minimalizovanie možnosti infekčnej nákazy. Menej sme už ale naučení dbať na vlastnú psychohygienu.

Naše zdravie však zahŕňa tak telesnú, ako aj duševnú stránku každého z nás. A tak ako existujú preventívne opatrenia nášho telesného zdravia, existuje aj súbor zásad a preventívnych opatrení na udržanie zdravia duševného. Zároveň je dobré si uvedomiť, že obidve tieto zložky nášho zdravia spolu navzájom veľmi úzko súvisia - jedna ovplyvňuje druhú a naopak.

Keď chceme zistiť, či sme telesne v poriadku, pýtame sa samých seba, ako sa cítíme, či nás niečo nebolí, či nemáme s niečím už dlhší čas problémy a pod. Podobné otázky by sme si mali klásť aj v súvislosti s našim duševným zdravím. Znamená to napr. pýtať sa seba samých, ako sa cítíme psychicky, či sa máme dobre, či nás dlhší čas netrápi niečo, s čím si nevieme rady, či sme schopní vytvárať zdravé vzťahy, v ktorých sme sami sebou, v ktorých sa cítíme slobodní a pod.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nám ponúka základné kritériá, podľa ktorých môžeme skúmať, ako sme na tom so svojim duševným zdravím.

Podľa týchto kritérií sme duševne zdraví, keď:

1. máme sami k sebe dobrý postoj – tzn. keď sa nenecháme premôcť emóciami, nepodceňujeme ani nepreceňujeme svoje schopnosti, akceptujeme sa takí akí sme a pod.
2. cítíme sa dobre medzi inými ľuďmi
3. sme schopní zvládať požiadavky života – snažíme sa zvládnuť problémy, plánujeme dopredu, neobávame sa budúcnosti, využívame príležitosti, ktoré sa nám naskytujú

Čo robiť, keď sa duševne „fit“ necítim?

Keď máme nejaké pochybnosti o našom telesnom zdraví, zvyčajne navštívime lekára a dáme sa odborne vyšetriť. Toto naše správanie hovorí o tom, že nám naše zdravie nie je ľahostajné a máme potrebu a snahu sa oň starať.

Niekedy sa však môže stať, že sa nám stres dostane pod kožu, alebo príde problém, s ktorým si nebudeme vedieť sami poradiť, a ktorý nás bude dlhšie trápiť. Vtedy v mene nášho duševného zdravia môžeme poprosiť o pomoc človeka, ktorému dôverujeme, alebo môžeme vyhľadať odborníka – napr. psychológa, ktorý s nami bude hľadať riešenie.

Je prirodzené ísť k lekárovi, keď nás bolí noha; keď nás „bolí duša“ je rovnako prirodzené ísť k psychológovi.

Medzi varovné príznaky duševnej choroby patria (Srbová, K.; Jeřábková, S., 2007):

- > príliš intenzívne emócie
- > úplné vymiznutie emócií

- > situácii neprimerané emócie
- > poruchy spánku
- > dlhotrvajúce nechutenstvo
- > strata potešenia z príjemných činností
- > narušenie vnímania (halucinácie)
- > narušenie myslenia (bludy)
- > nezmyselná reč
- > zrýchlenie alebo spomalenie reči alebo správania
- > nepochopiteľné správanie
- > úplná strata energie
- > odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamŕklosť
- > strata záujmov
- > výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba
- > útočné správanie
- > sebapoškodzovanie
- > pokus o samovraždu

Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri duševných chorobách platí, že čím skôr chorobu odchytime a začneme s liečbou, tým je lepšia prognóza s jej vysporiadaním sa. Napr. pri depresiách môže včasná liečba výrazne znížiť pravdepodobnosť jej opakovania v budúcnosti.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Stres v našich životoch

Každodenný život kladie na nás všetkých rôzne požiadavky, ktoré sa snažíme zvládnuť. Niektoré požiadavky zvládame v pohode, iné pre nás môžu predstavovať veľkú záťaž. Vo všeobecnosti túto reakciu na zvýšenú záťaž, alebo ohrozenie či očakávanie ohrozenia, nazývame stresom.

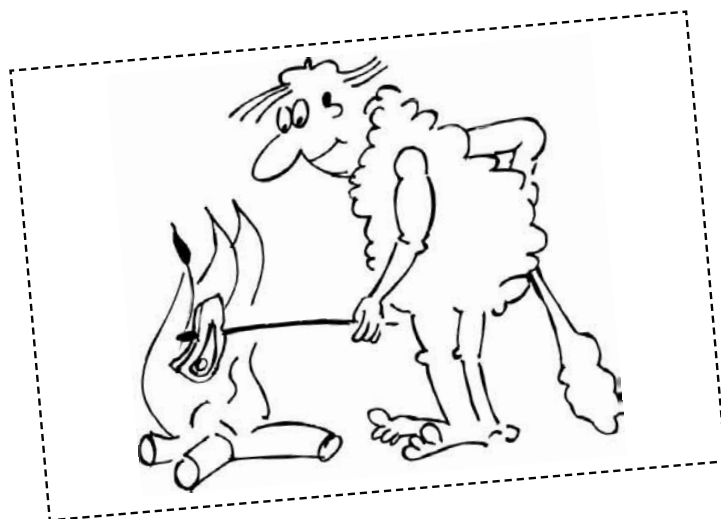
Tento stres v našom živote môžeme rozdeliť na prirodzený, aktivujúci stres – **eustres** a škodlivý, negatívny stres – **distres**.

Optimálna hladina stresu (eustres) pôsobí ako tvorivá a motivačná sila, ktorá nás vedie k dosahovaniu neuveriteľných výkonov a cieľov. Eustres zažívame do istej miery pred dôležitou schôdzkou, výkonom, či v nových podmienkach. Cítíme ako sa mobilizujú naše sily, ako sme schopní „prekonať samých seba“. Po eustrese zvládne nová vyváženosť, rovnováha.

Pri distrese ide o dlhodobý, škodlivý stres, ktorý dokáže byť veľmi nebezpečný a poškodzuje psychické a telesné zdravie. Zatiaľ čo rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnosť, vplyv takéhoto distresu má na výkon opačný vplyv. Pri distrese začneme strácať pocit istoty, cítíme preťaženie, zúfalstvo, bezmocnosť.

Ďalej môžeme stres rozlišovať podľa intenzity na hypostres, ktorý je slabší a organizmus si na ňá môže zvyknúť a na hyperstres, ktorý presahuje hranice prispôsobivosti a spôsobuje zlyhanie, psychické alebo fyzické zruútenie a v krajnom prípade i smrť.

Každý sme iný, a každý máme svoju hranicu zvládnuteľného stresu posunutú niekde inde. Pre všetkých nás je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v kontakte, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a aby sme tiež vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním, či dokonca využívať ho vo vlastný prospech.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Prejavy stresu

Aby sme vedeli efektívne narábať so stresom v našom živote, je dobré zamyslieť sa nad tým, ako nás rôzne situácie, ktoré v živote prežívame, môžu stresovať a ako sa tento stres prejavuje. Na nasledujúcom príbehu si ukážeme, ako funguje naše telo, keď sa dostane do stresovej situácie.

Tento príbeh sa odohral pred 19 tisícmi rokmi. Pračlovek Hugo počas potuliek pralesom stretol tigra. Toto stretnutie nebolo príjemné ani pre jednu ani pre druhú stranu. Bolo jasné, že buď bude mať tiger z Huga večeru, alebo Hugo z tigra kožuch.

Telo pračloveka sa behom veľmi krátkej chvíle pripravilo na boj. Zrýchlil sa mu dych, srdce mu začalo byť silnejšie a s vyššou frekvenciou rázne pumpovalo krv do kostrových svalov. Hladké svaly sa mu naopak stiahli, trávenie a podobné záležitosti museli v takejto chvíli počkať. V ukrutnom boji Hugovi pomohli aj jeho žľazy s vnútorným vylučovaním, ktoré do krvi uvoľnili také látky, z ktorých mohol pračlovek získať potrebnú energiu pre namáhané svaly.

Keď pračlovek tigra premohol, odobral sa radostnú novinu zvestovať svojim kamarátom a kamarátkam. Všetci mali z tejto noviny ohromnú radosť a Hugovi hneď blahoželali. Pračlovek sa potom v jaskyni, pod ochranou svojej tlupy stočil do kľbka a prikryl sa kožušinou. Aj keď ešte nebola noc, dostal sa po vysilujúcom zápase do stavu útlmu, uvoľnenia a polospánku.

Súhrn reakcií, ktoré nastali v tele pračloveka v boji s tigrom sa označuje ako stresová reakcia, alebo jednoducho stres. Stresová reakcia bola v tejto situácii pre Huga nevyhnutná na prežitie. Zároveň je potrebné si uvedomiť, že po stresovej reakcii je nutná fáza relaxácie, v rámci ktorej sa nám obnovia sily, aby sme mohli ďalej normálne fungovať. Táto fáza je pre prežitie nevyhnutná v rovnakej miere, ako reakcia na stres. Počas relaxácie sa telo zotaví, obnovia sa zásoby energie, lepšie sa hoja zranenia...

A teraz si priblížime druhý príbeh, tento krát sa jedná o novodobého Huga, potomka nášho pračloveka.

Študent Hugo chodí už druhý rok na strednú školu. Má to tam v podstate rád, len niektorí profesori ho vedia poriadne našťavať. Čo sa asi deje v takých chvíľach v jeho vnútri? Zrýchľuje sa mu dych, srdce mu bije rýchlejšie a silnejšie, kostrové svaly sú plné krvi, hladké svaly sú v útlme. Telo Huga je pripravené na boj, ktorý ale nenastane, namiesto toho študent Hugo zatne zuby a povie: „Áno pán profesor, máte pravdu.“ Po príchode zo školy domov ale nenastáva relaxačná fáza, Hugo sa neschúli do kľbka a nepodrieme si, namiesto toho sa poháda s rodičmi, pretože včera večer prišiel neskoro domov a nesplnil si svoje domáce povinnosti. Keď sa chce Hugo ukládať, zapne si telku, alebo počítačovú hru, čo ho tiež rozhodne neukľudní. Stresová reakcia novodobého Huga tak trvá podstatne dlhšie ako u jeho prapredka. A je to práve stres, ktorý študentovi Hugovi zneprijemňuje život a spôsobuje mu zdravotné problémy.

Tak aj my všetci, hoci v tejto dobe už len zriedka bojujeme o vlastný holý život, potrebujeme ventilovať náš stres, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Keď si to zhrnieme, jednotlivé fázy neškodlivého priebehu stresovej reakcie patria:

Poplach → Mobilizácia síl → Obrana → Uvoľnenie / obnova síl

V tomto prípade je záťaž vnímaná ako zvládnuteľná (ovplyvniteľná, je pod kontrolou jedinca) a má pozitívny vplyv na psychickú aj telesnú odolnosť.

Priebeh stresovej reakcie, keď je stresor veľmi intenzívny, prípadne dlhodobo pôsobiaci:

Poplach → Mobilizácia síl → Obrana → Vyčerpanie → Prelomenie obrany / poškodenie organizmu

Keď chceme predísť poškodeniu nášho organizmu, musíme sa najprv nučiť identifikovať príznaky stresu, identifikovať zdroj, ktorý nám tento stres spôsobuje a snažiť sa daný problém riešiť.

Telesné príznaky stresu

bolesť hlavy, migréna, poruchy spánku, bolesť, zovretie za hrudnou kosťou, zmeny v menštruačnom cykle, búšenie srdca, svalové kŕče, napätie, bolesť krčnej a dolnej časti chrbta, sexuálne poruchy, plynatosť v brušnej oblasti, časté nutkanie k močeniu, škripanie zubami v spánku, únava, zápcha alebo hnačka, zvýšenie krvného tlaku, vyrážky na tvári, poruchy trávenia, nechutenstvo alebo prejedanie, nepríjemné pocity v krku a pod.

Emocionálne reakcie na stres

Medzi takéto reakcie patrí:

zlosťnosť, hnev, frustrácia, pocity bezmocnosti, podráždenosť, neschopnosť prejať emocionálnu náklonnosť, rôzne fóbie, depresia, nechúť vstať ráno z postele, netrpezlivosť, kolísavá úzkosť, nepokoj, náhle zvraty v pocitoch, prudké zmeny nálady, nadmerné snenie a obmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi, problémy pri sústredení pozornosti a i.

Zdroje stresu

Rovnako aj zdroje stresu sú veľmi rozmanité. Zjednodušene by sme ich mohli rozdeliť na:

- > vnútorné – vlastné negatívne predstavy, problémy so sebaaprijatím a pod.
- > vonkajšie – nároky kladené na ľudí v škole, v zamestnaní, v medziľudských vzťahoch (tak osobných blízkych, ako aj neosobných), či rôzne vonkajšie podmienky, ktoré majú s našim životom súvislosť (napr. ekonomické podmienky v krajine, možnosti prístupu ku vzdelaniu, práci, spoločenská kultúra a i.)

Keď už na základe vlastných príznakov vieme identifikovať stres vo svojom živote a vieme aj popísať zdroj nášho stresu, môžeme urobiť dve veci (prípadne ich aj kombinovať):

1. riešiť problém, čím odstránime zdroj stresu
2. vyrovnáť sa s daným stresovým náporom a priebežne stres ventilovať, aby sa nehromadil.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Ventilácia stresu

Ako teda zdravo ventilovať stres v našich životoch?

Je potrebné mať pripravený vlastný rezervoár spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote ventilovať. Neexistuje jediný „ventil“ univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí; tak ako sme všetci jedineční, tak jedinečné sú aj naše spôsoby ventilovania stresu. Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem, pri ktorých sa najlepšie zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebapoznania.

V tejto súvislosti však nemožno zabúdať, že dôležité nie je len to, či ventilujeme svoj stres, ale aj to, aké si vyberáme spôsoby ventilácie nášho stresu a ako tieto pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.

Medzi najbežnejšie zdravé spôsoby zvládania či ventilovania stresu, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria (Srbová, K.; Jeřábková, S., 2007):

- > zmeniť alebo odstrániť problém, ktorý je zdrojom stresu, prípadne vyhýbať sa riziku
- > aktívne organizovať svoj život - organizovať svoj čas; mať pravidelnú zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedanie povinností a zábavy, námahy a odpočinku, striedanie činností); rozhodovať sa, vedieť, čo chcem; voliť a konať podľa priorít; ovládať sa, odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám; zabezpečiť uspokojenie svojich základných potrieb; prekonávať prekážky, nevyhýbať sa im; pracovať s emóciami, vyjadrovať, čo cítim s rešpektom k sebe aj k druhým; mať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje; prijímať sám seba, dôverovať vo svoje schopnosti a vo svoj budúci úspech; myslieť pozitívne, byť optimista; podporovať v sebe priateľské pocity a postoje; nachádzať vo svojom živote zmysel; vedieť presadiť svoje oprávnené požiadavky, vedieť odmietat neoprávnené požiadavky bez pocitov viny, mať priateľov a známych, ktorí sú mi oporou v náročnej životnej situácii, v prípade potreby vyhľadať odbornú pomoc a pod.
- > telesný pohyb (výlet, šport, tanec, prechádzka, aktívny odpočinok napr. práca v záhrade)
- > pobyt v prírode
- > pobudnutie vo veselej spoločnosti - kontakt s ľuďmi, s ktorými mám dobré vzťahy
- > zveriť sa s problémami najbližším ľuďom, rodičom, príbuzným, priateľom, partnerom
- > písať si denník – pozitívny efekt tohto spôsobu sa nemusí prejavíť okamžitým zlepšením nálady, ale ak sa vykonáva dlhodobo, podporuje duševné zdravie, pomáha sebaoznaniu a vysporiadaniu sa s nepríjemnými emóciami (tým, že ich nepotláčam, pomenujem ich a identifikujem ich zdroj)
- > starať sa o domáce zvieratá - zvyšuje psychickú odolnosť, životnú spokojnosť
- > zažiť úspech, dokázať niečo, čo má pre mňa hodnotu
- > venovať sa svojim záujmom, niečo vytvoriť, vyrobiť
- > relaxovať – t. z. navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov
- > venovať sa príjemným predstavám a myšlienkam - napr. spomienkam, plánom, fantáziám
- > aktivizovať sa – t. z. navodiť optimálny stav (pocit sily, energie, sviežosti) pre určitý výkon, napr. pomocou krátkeho telesného cvičenia
- > masáž - pomáha uvoľniť svaly šije, ramien a chrbta, v ktorých je často napätie po prežitom strese
- > humor - prečítať si humornú poviedku, sledovať komédiu alebo zábavnú show
- > pracovať s dychom - spôsob, ako dýchame, priamo ovplyvňuje našu psychiku
- > umenie - vyjadrenie alebo prežitie vlastných pocitov pomocou amatérskych alebo profesionálnych umeleckých aktivít (čítať / písať beletriu, čítať / písať poéziu, počúvať / aktívne vytvárať či reprodukovat hudbu, sledovať divadelné predstavenia, hrať divadlo, sledovať film, maľovať, tancovať a pod.

Hoci hovoríme o zdravých, či neškodlivých spôsoboch ako predchádzať stresu, prípadne ako ho ventilovať, je potrebné upozorniť, že aj tieto postupy môžu mať svoje riziká a je potrebné dbať na zachovanie zdravej miery. Zároveň neškodnosť týchto postupov je aj závislá na kontexte (prostredie, atmosféra, dobrovoľnosť, intenzita, účel atď.), v ktorom sa vykonávajú. Ak sa napríklad praktizujú v skupinách, založených na náboženskom fanatizme (často s cieľom „nalákania obetí“ - podriadenie sa jedinca skupine a jej ideológii), je pozitívny prínos týchto postupov z dlhodobého hľadiska veľmi otáznny, ak už nie vyslovene škodlivý. Naopak v zdravých skupinách môžu podobné alebo aj identické techniky podporovať rozvoj slobodne rozhodujúcej sa osobnosti.

Medzi škodlivé spôsoby zvládania či ventilovania stresu, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria:

- > užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych drog, ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré neodporučí lekár)
- > neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie
- > neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky / postupu
- > psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brain washing (vymývanie mozgu)
- > a iné.

V nasledujúcej časti Vám popíšeme aktivity, ktoré sme využili na kurze OSV zameranom na tému Ako sa uvoľniť a obnoviť svoje sily. 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.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU

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

Čínske príslovie



FOTO: PERSONA



FOTO: PERSONA

Zoznam aktivít

ZOZNAM AKTIVÍT	30
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	31
TRI ORIEŠKY PRE INŠTRUKTOROV	31
PREDSTAVENIE SA	32
VÁBENIE LANE	33
VEJÁRIKY	34
MALIARI	35
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	36
ČO NÁS SPÁJA	36
INTUÍCIA	37
VIKINGOVIA	38
VOĽNÉ MIESTO	39
DETEKTÍV	40
CHYTANIE PSA ZA CHVOST	41
POČÍTAME DO 20	42
ALBERTO TOMBA	43
AKTIVITY S TÉMATIKOU PSYCHOHYGIENY	44
DESATORO	44
SOM OK?	46
STRESOVÁ REAKCIA	48
ZDROJE STRESU U MLADÝCH ĽUDÍ	49
PRÍZNAKY STRESU	50
JACOBSONOVA PROGRESÍVNA RELAXÁCIA	51
SKUPINOVÁ MASÁŽ	53
ČO NA MŇA ZABERÁ	54
JA A STRES V MOJOM ŽIVOTE	55
RELAX CENTRUM	56
ŠKODLIVÉ SPÔSOBY VENTILOVANIA STRESU	57
AKTIVITY S RÔZNOU TÉMATIKOU	58
PASTIER A OVCE	58
PEXESO	59
SPÄTNÁ VÄZBA	60
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA	60

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: nezáleží

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

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

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

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

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

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

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

PREDSTAVENIE SA

Kategória: zoznamovací ice-breaker

Prevzaté z: oz PERSONA

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

Charakteristika hry:

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

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

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

Motivácia:

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

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

Realizácia:

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

Metodické poznámky:

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

Kategória: príprava na ďalšiu aktivitu

Prevzaté od: Projekt Odyssea

Cieľ hry: empatia, sebareflexia o veciach, ktoré máme radi

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 - 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný, potrebný je párny počet

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: nie je potrebný

Realizácia:

Účastníci sa rozdelia do dvojíc. Jeden hrá úlohu lane a druhý lovca, ktorý chce laň k sebe nalákať. Lovca a laň stoja na začiatku hry čelom k sebe, vo vzdialenosti cca 6 metrov od seba. Lovca môže laň vábiť len tým, že povie nejaké slovo alebo slovné spojenie (Např. „plávanie v jazere“ alebo „zmrzlina“).

Hráč v úlohe lane na toto slovo zareaguje podľa toho, či to má rád. Ak je pre neho táto vec príťažlivá, urobí krok k lovcovi, ak tú vec rád nemá, urobí krok späť, ak je mu tá vec ľahostajná, zostáva na mieste. Nejedná sa o súťaž.

Hra je náročná na vcítenie. Hráči si vďaka nej môžu vyskúšať, či sa dokážu vcítiť do druhých, a ponúknuť im to, čo im urobí radosť.

Metodické poznámky:

V rámci diskusie je možné hovoriť o tom, ako sa nám darilo vábiť „svoju laň“, aké veci sú nám príjemné a robia nám radosť, a aké sú nám nepríjemné a radšej sa im vyhýbame a pod.

Kategória: sebareflexívna / skupinová teambuildingová aktivita

Cieľ: Uvedomenie si tendencie nadhodnotenia - podhodnotenia vlastných schopností. Uvedomenie si významu každej individuality v tíme, významu komunikácie, deľby práce, organizácie skupiny, skupinovej role a pod.

Prevzaté z: Do Európy hrou III, 2004

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na aktivitu: 15 min.

Počet IS na aktivitu: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 8 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: papiere formátu A4 (môžu byť aj šmiráky)

Realizácia:

Inštruktor najprv naučí všetkých účastníkov robiť papierový vejár tak, aby postupovali rovnakým spôsobom a dosiahli rovnako kvalitný výrobok

Napr.: papier formátu A4 rozdelíme na 8 rovnakých častí, z ktorých potom skladáme vejárik - malý papierik poskladáme po šírke do harmonikového tvaru zloženého zo 6 častí. Napokon na jednej strane, asi 1 cm od okraja, harmoniku zahneme. Dbáme na to, aby to naozaj všetci robili rovnakým spôsobom a rovnako kvalitne.

Následne poprosíme účastníkov, aby odhadli, koľko vejárikov sú schopní urobiť v priebehu jednej minúty a svoj odhad si zapísali. Potom im poskytneme potrebný materiál a stopneme potrebný čas na splnenie úlohy. Rovnako poprosíme účastníkov, aby zaznačili výsledok svojej práce, pričom nemajú zarátať do celkového počtu (podľa ich mienky) nekvalitné výrobky, odlišujúce sa od naučeného, prvotného vzoru.

V nasledujúcej úlohe majú účastníci odhadnúť, koľko vejárov sú schopní urobiť za tri minúty. Postupujeme rovnakým spôsobom ako v predchádzajúcej úlohe. Následne vypíšeme na tabuľu/flipchart výsledky účastníkov a diskutujeme na tému: sebahodnotenie (tendencie nadhodnotenia - podhodnotenia vlastných schopností), časový stres verzus výkon, čas a kvalita práce, čas a stereotyp, únava a pod.

Metodické poznámky:

V závislosti od stanoveného cieľa, ktorý sledujeme, môžeme v ďalšej časti aktivity všetkých účastníkov rozdeliť do rovnakých skupiniek (4 - 6 osôb). Ich nasledujúcou úlohou bude vyrobiť čo najväčší počet vejárikov počas časového limitu 3 minút. Najprv však skupina dostane čas 5 minút na dohodnutie vlastnej stratégie a určenie predpokladaného počtu výrobkov. Po ukončení aktivity sa jednotlivé postrehy a dojmy predstavujú v pléne v rámci záverečnej diskusie. Aktivita má za cieľ uvedomenie si významu každej individuality v tíme, významu komunikácie, deľby práce, organizácie skupiny, skupinovej role a pod.

Kategória: energizer, úvodná aktivita

Prevzaté z: Hermochová, 1994

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: nie je potrebný

Realizácia:

Účastníci sa postavia do kruhu. Inštruktor sa účastníkov opýta, či už niekedy pozorovali maliara pri práci? Ako dlhými ťahmi natiera dvere, plot alebo veľkú stenu?

Predstavte si, že beriete do ruky veľký štetec, namočte ho do farby a začnite natierať stenu.

Ste čulý alebo unavený maliar?

Ste maliar rýchly alebo pomalý?

Teraz si predstavte, že ponáhľate. Ako teraz držíte štetec?

Vaša nálada sa zmenila - ste nahnevaní. Ako teraz maľujete?

Teraz ste smutní. Ako sa pri tom zmenil váš spôsob maľovania?

Zrazu ste sa rozhnevali a potom náhle dostávate strach. Ako budete maľovať?

Teraz maľujte podľa toho, akú máte naozaj náladu.

Metodické poznámky:

Diskusiu po aktivite je možné viesť na tému, ako sa prejavuje naše prežívanie na našom správaní.

Osvedčené rozohrievačky

ČO NÁS SPÁJA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: nie je potrebný

Realizácia: Hru začína jeden dobrovoľník, stojaci vo vzdialenosti 5 - 6 metrov od skupiny ostatných účastníkov hry. Hovorí: „Po mojej pravej ruke hľadám toho, kto má rád čokoládu“ (alebo iný výrok tohto typu). Zo skupiny vyrazia spravidla viacerí účastníci, ale len jeden sa dotkne pravej ruky „vzývateľa“ ako prvý a ostane ju držať. Ostatní sa vrátia späť do skupiny. Dobrovoľník opäť hovorí: „Po mojej ľavej ruke hľadám toho, kto má teraz dobrú náladu!“ Situácia sa opakuje. V hre pokračuje výrokom ten účastník, ktorý mal rád čokoládu a po ňom ten, ktorý mal dobrú náladu. Hra sa dostane do štádia, keď sa všetci účastníci držia za ruky, len poslední dvaja majú ešte voľné ruky. Ich úlohou je nájsť jednu spoločnú vec, na ktorú majú rovnaký názor tak, aby sa kruh uzavrel.



FOTO: PERSONA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy s otázkami, podložka na písanie, perá

Realizácia:

Účastníci sedia vo dvojiciach oproti sebe. Počas hry sa nerozpráva ani nijako ináč nekomunikuje. Každý účastník dostane zoznam otázok, na ktoré musí odpovedať počas 5 minút bez komunikácie s partnerom.

Musí sa snažiť „vžiť“ do situácie svojho partnera, jeho pocitov a intuitívne odhadnúť odpoveď. Najlepší „empatik“ v miestnosti bude odmenený.

Po 5 minútach sa môžu účastníci porozprávať a skontrolovať správnosť odpovedí spoluhráča, prípadne si aj vysvetliť dôvody, prečo ten - ktorý účastník má taký alebo onaký názor alebo zvyk. Po dobu ďalších 5 minút sa v pléne predstavujú názory a odpovede hráčov.

Príklady otázok:

Kedy má prvú spomienku z detstva?

Aký jeho obľúbený tip dovolenky?

Ktorú krajinu by si vybral, ak by sa musel rozhodnúť žiť v inej krajine?

Aký druh zmrzliny by si tvoj spoluhráč vybral?

Páčilo by sa mu stráviť cestu okolo sveta na malej lodi pre 10 ľudí?

Má rád hlučnú spoločnosť?

Hovorí cudzím jazykom?

Má domáce zvieratá?

VIKINGOVIA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu. Jeden z účastníkov zatrúbi, čím sa začne hra. Priloží si ruky k hlave (predstavuje vikingské rohy na helme), obaja susediaci účastníci začnú zúrivo veslovať, ako keby viezli vikinga na lodi. Úlohou vikinga je zvolať meno iného účastníka z kruhu. Ten začne kývať rukami pri hlave a jeho susedia začnú veslovať. Kto zabudne veslovať, kývať rukami pri hlave alebo vyvolať ďalšieho účastníka z kruhu - vypadáva. Vtedy všetci účastníci naraz dvakrát tlesknú, dvakrát dupnú a hromovo zavolajú: „HU“. Hra sa začína odznova zatrúbením.



ZSROJ: INTERNET

VOĽNÉ MIESTO

Kategória: energizer, ice-breaker

Prezaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: kdekoľvek

Materiál: stoličky (o jednu viac ako je hráčov)

Realizácia:

Zmyslom hry je upevniť si znalosť mien a - zabaviť sa! Účastníci sedia v kruhu. Jedna stolička je voľná. Účastník vpravo od voľného miesta povie: „Volám na voľnú stoličku Annu. Nech príde ako chorá srnka“. Keď účastník prejde krokom, ako mu to bolo prikázané - hovorí účastník napravo od ďalšieho voľného miesta. Príklady krokov: rocken-rolom, valčíkom, ako keby tancoval tango, černošský rituálny tanec, unavená stonožka, brušná tanečnica a pod.



FOTO: PERSONA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2002, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: kdekoľvek

Materiál: stoličky (o jednu viac ako je hráčov), lístky podľa počtu účastníkov, jeden s označením vraha

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu pred svojimi stoličkami. Jeden dobrovoľník - detektív - ide za dvere. Účastníci v miestnosti si rozdajú lístky a vylosujú spomedzi seba vraha. Úlohou vraha je nenápadne žmurknúť na hráčov v kruhu. Kto zachytí žmurknutie - je mŕtvý.

„Umierať“ sa musí mimoriadne dramaticky (bolestivý výkrik, krč v tvári, držanie sa za bok a odpadnutie na stoličku príp. na zem), aby detektív videl, že vrah je v miestnosti a že „pracuje“. Ak detektív zistí, kto je vrah - úlohy sa vymenia a hra pokračuje.



FOTO: PERSONA

CHYTANIE PSA ZA CHVOST

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: autor neznámy

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: skupiny po troch

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: kdekoľvek

Materiál: šatky

Realizácia:

Účastníci sa rozdelia do trojíc. Tieto trojice sa postavia za seba do radu a pochyťajú za pás. Posledný si upevní šatku za pás nohavíc alebo sukne. Šatka predstavuje psí chvost. Úlohou je získať čo najviac psích chvostov. Jediný, kto môže „ukoristiť“ chvost, je hlava psa, teda prvý v rade. „Ukoristiť“ chvost znamená vziať šatku poslednému hráčovi z ostatných skupín a vložiť ju za pás nohavíc alebo sukne svojho posledného hráča v skupine. Ak sú účastníci pripravení, zakričte zrozumiteľne: ŠTART. Po troch minútach ukončíte hru hlasným STOP a vyhlásite víťazného psa.



FOTO: PERSONA

POČÍTAME DO 20

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2004

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 5 a viac

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: kdekoľvek

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu. Ich úlohou je, aby ako skupina zvládli počítanie do dvadsať tak, aby v jednom momente povedal jedno číslo iba jeden účastník. Nie je dovolené dohodnúť sa vopred na žiadnom spôsobe. Ak sa stane, že dvaja alebo viac účastníkov povedia naraz jedno číslo, počítanie sa začína od začiatku. Cieľom je posilniť reagovanie účastníkov na seba navzájom, odhadnúť reakcie a vystihnúť správny moment.



FOTO: PERSONA

ALBERTO TOMBA

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie

Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2004

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja v kruhu a vedúci hry vysvetlí, že každý z nás je teraz svetovým šampiónom v lyžovaní - Albertom Tombom. Ďalej objasňuje: „Čaká nás závod v obrovskom slalome. V prvom kole sme mali najlepší čas. Dokážeme dotiahnuť závod do víťazstva?“

ÁNO. Nasadíme si okuliare, pripravíť sa, pozor, štart.

Inštruktor naznačuje, aká prekážka nás čaká a hráči robia adekvátne pohyby:

- > prekážka zľava (naznačenie pohybu na lyžiach doľava)
- > prekážka sprava (naznačenie pohybu na lyžiach doprava)
- > jednoduchý bubon (poskok)
- > dvojitý bubon (dvojitý poskok)
- > mostík (naznačenie výskoku)
- > plný zjazd (predklon, nohy naširoko a k sebe)
- > ľad (predklon, nohy od seba a „brzdíme“)

Po príchode do cieľa si môžeme uvoľniť zaťažené svaly (nohy, ruky, krk), podľa pokynov inštruktora.

Aktivity s tematikou psychohygieny

DESATORO

Kategória: skupinová diskusná aktivita

Cieľ: rozmyšľanie nad pravidlami či princípmi ako si udržať duševné zdravie

Prevzaté z: Inštruktorský fond her, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na aktivitu: 90 min. (1 a 2. kolo 12 min., 3. kolo 15 min., 4 kolo 25 min.)

Počet IS na aktivitu: 1

Počet hráčov: 24 (v iných počtoch prispôbiť vytváranie podskupín)

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie:

ideálne sú samostatné miestnosti, kde môžu skupiny pracovať oddelene, a jedna spoločná miestnosť

Materiál: papiere, perá, podložky

Motivácia:

Jedného dňa sa vynorí a usídli v duši. Spolu s ňou príde hmla, ktorá človeku vnúti pocit, že sa stráca vo svete i v sebe samom. Že z jeho života nadobro zmizlo svetlo. Štyristo miliónov ľudí vo svete dnes trpí duševnými poruchami, nedostatkom svetla. (www.dusevnezdravie.sk)

A tak ako aj pri iných chorobách, najúčinnnejšou liečbou je prevencia, našou úlohou bude spísať desať základných pravidiel či princípov, ako si udržať duševné zdravie.

Realizácia:

Inštruktor oboznámi účastníkov s pravidlami hry.

Hra prebieha v 4 kolách, pred začiatkom každého kola je oznámený cieľ daného kola (koľko bodov desatora duševného zdravia má skupinka vypracovať a aký čas má na to k dispozícii)

Cieľ:

Vypracovanie desatora duševného zdravia, súbor pravidiel, ktorých dodržiavanie by bolo účinnou prevenciou duševného zdravia

Pri realizácii zadania je potrebné viesť účastníkov k tomu, že zmyslom hry nie je súťaž skupín, ale splnenie úlohy za pomoci konštruktívnej dohody - nájsť spoločné riešenie vyhovujúce všetkým. Je preto potrebné vypočuť názor druhého a rešpektovať sa navzájom.

1. kolo

Účastníci sa rozdelia do podskupín po troch. Ich úlohou bude vytvoriť zoznam 6 pravidiel / princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť všetci účastníci v skupinke.

2. kolo

Jednotlivé podskupinky sa zlúčia do skupín po šesť členov (združením dvoch predchádzajúcich skupiniek) a ich úlohou bude vytvoriť zoznam 8 pravidiel / princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť všetci účastníci v skupinke.

3. kolo

Dve skupinky sa opäť zlúčia, čím vzniknú dve „tuctové“ skupinky. Ich úlohou bude vytvoriť zoznam 10 pravidiel / princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť aspoň 10ti účastníci v skupinke.

4. kolo

Všetky skupiny sa zlúčia do jednej a ich úlohou bude vytvoriť zoznam 10 pravidiel / princípov duševného zdravia, s ktorým budú súhlasiť všetci zúčastnení.

V rámci štvrtého kola bude mať spoločné dohadovanie nasledujúce pravidlá:

Hovorcovia „tuctových“ skupín striedavo stručne odprezentujú výsledky svojej skupiny a tie sú zapísané na tabuľu. Padnú prípadné vyjasnenie otázky k jednotlivým bodom druhej skupinky. Môže byť ešte rýchlo upravené konečné znenie bodov.

Zhodné body oboch skupín sú inštruktorom združené dohromady (ak s tým obe skupiny súhlasia).

Potom sú body oboch skupín striedavo predčítavané a o ich prijatí sa hlasuje. Už sa nemení znenie bodov. Prijaté sú okamžite zapisované na ďalšiu tabuľu.

Ak je prijatých viac ako 10 bodov, postupne sa hlasovaním určí, ktoré sa prečiarknu.

Ak je prijatých menej ako 10 bodov, hlasuje sa ešte raz o ostatných bodoch. Ak ani teraz nie je prijatý zvyšný počet do desiatich, uspokojíme sa s odhlasovanými bodmi.

Záver

Toto sú teda zásady, ktorých dodržiavanie by mohlo byť účinnou prevenciou nášho duševného zdravia. Sú tým najlepším, čo sme dokázali vytvoriť spoločne - tak, aby zaznel pokiaľ možno názor každého jednotlivca a zároveň sme sa dohodli. Skúsme sa nimi teda riadiť.

Metodické poznámky:

Je potrebné nekompromisne strážiť čas, aby diskusia bola živá a konštruktívna.

V poslednom kole je treba zdôrazniť, že sa teraz už o podobe bodov nediskutuje, ale o jednotlivých bodoch hlasuje.

Na záver môžeme tiež vytvorené body porovnať s „Desatorom duševného zdravia“, ktoré má na svojej web stránke občianske združenie Liga za duševné zdravie SR.

http://www.dusevnezdravie.sk/desatoro_dus_zdravia.html

Kategória: sebareflexívna aktivita

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. Jej zadanie je nasledovné:

Tvojou úlohou je zhodnotiť vlastné duševné zdravie podľa kritérií svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Zamysli sa nad tým, ako to pravdivo cítiš vo svojom vnútri a odpovedz si na otázky:

- > Máš sám/sama k sebe dobrý postoj?
- > Nenecháš sa premôcť emóciami?
- > Nepodceňuješ ani nepreceňuješ svoje schopnosti?
- > Akceptuješ sa taký/á, aký/á si?
- > Cítiš sa dobre medzi inými ľuďmi?
- > Si schopný/á zvládať požiadavky života?
- > Snažíš sa zvládnuť problémy?
- > Plánuješ dopredu? Neobávaš sa budúcnosti? Využívaš príležitosti, ktoré sa ti ponúkajú?

Každý účastník vypracuje pracovný list. Následne rozdelíme skupinu na menšie podskupiny (cca 7-9 ľudí) a rozdiskutujeme tématickú oblasť duševného zdravia a varovných príznakov duševnej choroby:

- > príliš intenzívne emócie alebo úplné vymiznutie emócií, príp. situácii neprimerané emócie
- > poruchy spánku, dlhotrvajúce nechutenstvo
- > strata potešenia z príjemných činností
- > narušenie vnímania (halucinácie), narušenie myslenia (bludy)
- > nezmyselná reč; zrýchlenie alebo spomalenie reči alebo správania
- > nepochopiteľné správanie
- > úplná strata energie
- > odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamáknosť
- > strata záujmov; výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba
- > útočné správanie; sebapoškodzovanie; pokus o samovraždu

Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri duševných chorobách platí, že čím skôr chorobu odchytime a začneme s liečbou, tým je lepšia prognóza s jej vysporiadaním sa. Napr. pri depresiách môže včasná liečba výrazne znížiť pravdepodobnosť jej opakovania v budúcnosti.

Metodické poznámky:

Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme predať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak vedeli podať formou prednášky alebo prezentácie. No z podobnej formy predávania informácií si účastníci zapamätajú len veľmi málo, okrem toho riskujeme, že ich to bude nudiť. Z tohto dôvodu formu diskusie považujeme za vhodný spôsob, akým možno tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spolutvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a nápady. Veľké nároky sú v tomto type aktivity kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, tak opraviť idey účastníkov a uviesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu (viď ciele diskusie). K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.



Foto: PERSONA

STRESOVÁ REAKCIA

Kategória: dramatické stvárnenie priebehu stresovej reakcie

Prevzaté z : oz PERSONA

Cieľ hry: Uvedomenie si ako funguje stresová reakcia

Charakteristika hry: Hra zameraná na kooperáciu účastníkov; teambuildingová hra, v ktorej účastníci dramaticky stvárajú dva príbehy prežívania stresu.

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: 10 - 20

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: nie je potrebný, prípadne sa môžu použiť ako rekvizity predmety v danom priestore

Realizácia: Aktivita uvedie účastníkov odľahčenou formou do zadanej témy. Účastníci dostanú inštrukciu, aby dramaticky stvárnil dva príbehy – Stres v živote pračloveka Huga a Stres v živote novodobého Huga. Účastníci sú rozdelení do dvoch skupín. Ich úlohou je zahrať príbeh podľa predlohy. Účastníci môžu použiť ako rekvizity predmety nachádzajúce sa v danom priestore. Po odohraní scének môžeme zhrnúť teóriu o škodlivom a neškodlivom priebehu stresu.

Metodické poznámky: Je vhodné dať účastníkom znenie daného príbehu na papieri a požiadať ich, aby využili pri dramatizácii aj „vnútorný hlas Huga“, ktorý informuje o reakciách jeho tela na prežívaný stres. Tento príbeh sa odohral pred 19 tisícmi rokmi.

Pračlovek Hugo počas potuliek pralesom stretol tigra. Toto stretnutie nebolo príjemné ani pre jednu ani pre druhú stranu. Bolo jasné, že buď bude mať tiger z Huga večeru, alebo Hugo z tigra kožuš. Telo pračloveka sa behom veľmi krátkej chvíle pripravilo na boj. Zrýchľil sa mu dych, srdce mu začalo byť silnejšie a s vyššou frekvenciou rázne pumpovalo krv do kostrových svalov. Hladké svaly sa mu naopak stiahli, trávenie a podobné záležitosti museli v takejto chvíli počkať. V ukrutnom boji Hugovi pomohli aj jeho žľazy s vnútorným vylučovaním, ktoré do krvi uvoľnili také látky, z ktorých mohol pračlovek získať potrebnú energiu pre namáhané svaly. Keď pračlovek tigra premohol, odobral sa radostnú novinu zvestovať svojim kamarátom a kamarátkam. Všetci mali z tejto noviny ohromnú radosť a Hugovi hneď blahoželali. Pračlovek sa potom v jaskyni, pod ochranou svojej tlupy stočil do kľbka a prikryl sa kožušinou. Aj keď ešte nebola noc, dostal sa po vysilujúcom zápase do stavu útlmu, uvoľnenia a polospánku.

Študent Hugo chodí už druhý rok na strednú školu. Má to tam v podstate rád, len niektorí profesori ho vedia poriadne našťavať. Čo sa asi deje v takých chvíľach v jeho vnútri? Zrýchľuje sa mu dych, srdce mu bije rýchlejšie a silnejšie, kostrové svaly sú plné krvi, hladké svaly sú v útlme. Telo Huga je pripravené na boj, ktorý ale nenastane, namiesto toho študent Hugo zatne zuby a povie: „Áno pán profesor, máte pravdu.“ Po príchode zo školy domov ale nenastáva relaxačná fáza, Hugo sa neschúli do kľbka a nepodrieme si, namiesto toho sa poháda s rodičmi, pretože včera večer prišiel neskoro domov a nespĺnil si svoje domáce povinnosti. Keď sa chce Hugo ukludniť, zapne si telku, alebo počítačovú hru, čo ho tiež rozhodne neukľudní. Stresová reakcia novodobého Huga tak trvá podstatne dlhšie ako u jeho prapredka. A je to práve stres, ktorý študentovi Hugovi znepríjemňuje život a spôsobuje mu zdravotné problémy.

ZDROJE STRESU U MLADÝCH ĽUDÍ

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z : oz PERSONA

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Veľkosť skupiny: 8 – 30

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

Realizácia: Úlohou skupiny je napísať a podľa poradia dôležitosti zoradiť 5 zdrojov stresu, s ktorým sa najčastejšie stretávajú ľudia v ich veku. Najprv si tieto situácie napíše každý sám a napíše poradie podľa frekvencie ich výskytu (od najčastejších po menej časté). Ďalšia inštrukcia je, aby urobili dvojice a v tejto dvojici sa dohodori na spoločnom rebríčku. Tento krát už musia diskutovať, porovnávať, vzájomne sa obohacujú o veci, ktoré ich samotných nenapadli.

Ďalej postupujeme tak, aby vzniklo požadované množstvo diskusných skupín (3-4). Ako sa budú ďalej spájať preto záleží na konkrétnom počte účastníkov a rozhodnutí lektorov. Každá nová vzniknutá podskupinka dostane inštrukciu dohodoriť sa na spoločnom rebríčku 5 najfrekvencovanejších zdrojov stresu.

Skôr ako pomocou tohto systému „rieky“ (kedy spájame malé podskupinky dokopy) vzniknú požadované diskusné skupiny, nachystáme do stredu miestnosti toľko stoličiek, koľko je skupín.

Pravidlá riadenej diskusie po skupinách sú nasledujúce:

- 1) Vašou úlohou je, dohodoriť sa na spoločnom rebríčku pre všetky skupiny.
- 2) Právo hovoriť majú len tí, ktorí sedia na horúcich stoličkách. Ostatní musia mlčať a počúvať.
- 3) Nie je povolené rozhodovať hlasovaním, s rozhodnutím musia súhlasiť všetci účastníci na horúcich stoličkách. S rozhodnutiami sa nesmie kupčiť. Jediný spôsob je nájsť presvedčivejšie argumenty. Až potom bude ten ktorý bod rebríčku zapísaný na flipchart a tým je definitívne schválený na danom poradí.
- 4) Jediný spôsob, ako môžem prehovoriť je dostať sa na horúcu stoličku. Kvôli tomu má každý účastník právo kedykoľvek v priebehu aktivity tlesknúť. V tú chvíľu sa diskusia končí a ten, kto tleskol, nahradzuje účastníka zo svojej skupiny, ktorý bol dovtedy uprostred. V tomto okamžiku je rovnako čas na krátke porady v skupinách o najvhodnejších argumentoch.
- 5) Vedúci aktivity má právo tlesknúť dvakrát rýchlo po sebe. To znamená, že všetky skupiny musia vymeniť svojho hovorcu. Inak platí všetko ako v bode vyššie.
- 6) V hre môže figurovať lektor, ktorý má právo tým na horúcich stoličkách položiť v priebehu diskusie akúkoľvek otázku, na ktorú sa musia oni sami, každý sám za seba, pokúsiť odpovedať. V túto chvíľu sa nesmie tleskať, kým všetci nepovedia svoj názor. Lektor vstupuje do hry vo chvíli, kedy účastníci viditeľne ignorujú nejaký uhol pohľadu alebo tému samotnú.

Ku koncu diskusie je dobré trochu zvyšovať tlak pomocou obmedzenia času.

Na záver lektor zhrnie ich rozhodnutia, môže doplniť vlastný názor alebo postrehy. Opýta sa na to, kto mal taký rebríček na začiatku, koho čo prekvapuje, kto je spokojný a prečo, kto nesúhlasí a prečo atď... Podľa časových možností a reakcií účastníkov.

Metodické poznámky: Ak z aktivity účastníci urobia „tleskaciu súťaž“, je dobré ich nechať. Iba ich kľudne upozorníme na následky ich akcií. Ak sa situácia nemení, jasne obmedzíme čas a v danú dobu sa bez ohľadu na výsledok skončí. V túto chvíľu môžu byť témou diskusie skôr skupinové problémy ako samotná nastolená problematika. Pri formulovaní najčastejších zdrojov stresu je dôležité pripomenúť, aby sa pozornosť účastníkov zamerala naozaj na situácie z ich bežného života nie z filmov, hier a podobne.

PRÍZNAKY STRESU

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: pre každú skupinku jeden inštruktör

Veľkosť skupiny:

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

Cieľ diskusie:

viesť skupinu opísaniu jednotlivých príznakov stresu na úrovni tak telesnej ako aj psychickej.

Metodológia diskusnej aktivity:

Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme predať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak vedeli podať formou prednášky alebo prezentácie. No z podobnej formy predávania informácií si účastníci zapamätajú len veľmi málo, okrem toho riskujeme, že ich to bude nudiť. Z tohto dôvodu formu diskusie považujeme za vhodný spôsob, akým možno tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spoluvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a nápady. Veľké nároky sú v tomto type aktivity kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, tak opraviť idey účastníkov a uviesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu (viď ciele diskusie). K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.

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

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

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

JACOBSONOVA PROGRESÍVNA RELAXÁCIA

Kategória: relaxačná aktivita

Cieľ: vyskúšať si relaxáciu pomocou striedania napätia a uvoľnenia jednotlivých svalových partií

Prevzaté z: Nešpor, K., 1998

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na aktivitu: začiatočníkovi zaberie cvičenie cca. 15 min., pokročilí ho zvládnu rýchlejšie

Počet IS na aktivitu: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: kludné prostredie, primeraná teplota

Materiál: podložky na ležanie na zemi, voľný odev

Motivácia:

Jeden zo spôsobov účinnej relaxácie je pre niekoho aj striedania napätia a uvoľnenia jednotlivých svalových partií. Teraz si to spolu vyskúšame a každý môže zhodnotiť, ako sa mu táto technika páči a či sa pri nej dokázal uvoľniť.

Realizácia:

Najlepšie je cvičiť poležiačky, možno ale praktizovať aj v iných polohách.

Najprv účastníkom vysvetlíme princíp tejto relaxácie. „Budeme postupne napínať a uvoľňovať jednotlivé svaly. Sval sa oveľa lepšie uvoľní po tom, čo bol napnutý. Pomocou uvoľnenia svalov dosiahneme aj duševné uvoľnenie.

Vždy si najprv uvedomíte konkrétnu svalovú skupinu, na 5 až 7 sekúnd ju budeme mierne napínať a ďalších 30 až 40 sekúnd ju necháte uvoľňovať. Keď sval napínate, nadychujte sa, a krátko zadržte dych. Sval uvoľňujte s výdychom, potom dýčajte voľne.“

Účastníci si ľahnú na podložky, ruky si položia vedľa tela, oči majú zatvorené.

„Pomaly sa nadychujte a zatnite ľahko pravú (ak je niekto ľavák, nech začína od ľavej ruky) ruku v päst', čím napnete svaly predlaktia. Krátkych 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd nechajte predlaktie a dlaň uvoľnené.

Mierne nadvihnite pravé predlaktie, čím sa aktivuje pravý biceps, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd nechajte biceps uvoľňovať.

Pomaly sa nadychujte a zatnite ľahko ľavú ruku v päst', čím napíname svaly predlaktia. Krátkych 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd nechajte predlaktie a dlaň uvoľnené.

Mierne nadvihnite ľavé predlaktie, čím sa aktivuje ľavý biceps, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd nechajte biceps uvoľňovať.

Dvíhajte obočie, tým sa napína sval v oblasti čela, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd nechajte čelo uvoľňovať.

Aktivujte svaly v hornej časti tváre a okolo nosa, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Aktivujte svaly v dolnej časti tváre a čelustí, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Mierne napnite svaly krku a šije, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Napnite svaly hrudníka, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Napnite svaly brucha, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Napnite svaly pravého stehna, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Pohnite špičkou pravej nohy hore (smerom k hlave), tým sa aktivujú svaly na prednej strane podkolenia, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Pohnite špičkou pravej nohy nadol (smerom od hlavy), tým sa aktivujú svaly na zadnej strane lýtka, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Napnite svaly ľavého stehna, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Pohnite špičkou ľavej nohy hore (smerom k hlave), tým sa aktivujú svaly na prednej strane podkolenia, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Pohnite trochu špičkou ľavej nohy nadol (smerom od hlavy), tým sa aktivujú svaly na zadnej strane lýtka, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a nasledujúcich 30 až 40 sekúnd ich nechajte uvoľňovať.

Ubezpečte sa, že všetky svalové skupiny sú uvoľnené. Potom zostane asi minútu v príjemnej celkovej relaxácii. Na záver počítajte od 4 do 1. Na 4 pohnite dlaňami a chodidlami, na 3 ohnite lakte a kolená, na 2 pohnite krkom a hlavou a na 1 otvorte oči.

Metodické poznámky:

K dokonalej relaxácii dochádza až po týždňoch, či mesiacoch pravidelného cvičenia. V tejto aktivite ide o vyskúšanie si tejto techniky a zhodnotenie, či tento druh relaxácie danému účastníkovi vyhovuje, alebo nevyhovuje.

SKUPINOVÁ MASÁŽ

Kategória: relaxačná aktivita

Cieľ: vyskúšať si relaxáciu pomocou masáže chrbta

Prevzaté z: oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet IS na aktivitu: 1

Počet hráčov: nezáleží

Vek hráčov: 8 a viac

Prostredie: kludné prostredie, primeraná teplota

Materiál: podložky na sedenie, voľný odev, príjemná hudba

Motivácia: Jeden zo spôsobov účinnej relaxácie je masáž. Pravdepodobne viacerí máte s touto technikou skúsenosti. Teraz si spolu vyskúšame skupinovú masáž chrbta a každý môže zhodnotiť, ako sa mu táto technika páči a či sa pri nej dokázal uvoľniť.

Realizácia: Účastníci sa posadia na zem do kruhu za sebou tak, aby každý dosiahol pohodlne na chrbát tomu, kto sedí pred ním. Podľa inštrukcií si účastníci začnú navzájom masírovať chrbty.

Najprv jemne poklepkávajú prstami chrbtové svaly, ... ako keď začína padať dážď. Dážď pomaly silnie, husto prší... Premoknutí bežíme domov a zablatené špinavé veci hodíme do práčky. Krúživými pohybmi celých dlaní znázorníme pohyb bubna v práčke, ktorý sa otáča a takto vymasírujeme celý chrbát. Najprv sú pohyby pomalé, potom sa zrýchľujú a pri žmýkaní sú rýchle a intenzívne. My si zatiaľ dáme príjemnú sprchu. Voda steká po celom tele. Prstami naznačíme prúd stekajúcej vody po chrbte, najprv jemne, postupne prsty pri-tláčame intenzívnejšie a prechádzame nimi od pliec až k pásu.... Po sprche si dáme pizzu, ktorú si dáme zapiecť do rúry... Syr sa na pizzi roztápa po celej ploche. Prstami naznačíme roztápanie syra – špičky prstov dáme dokopy a pomaly ich na chrbte roztvárame. Tlak postupne zvyšujeme a týmto spôsobom rozmasírujeme celý chrbát. Jemným poštipkávaním skúsime mäkkosť cesta a po najedení sa krúživými pohybmi pohladíme svoje bruchu veľkými krúživými pohybmi, v našom prípade chrbát pred nami.

Metodické poznámky: Na začiatku aktivity si overíme, či účastníci chápu, čo je cieľom aktivity: aby každý mohol zažiť príjemné pocity z masáže. Môžeme pustiť príjemnú hudbu, ktorá bude doprevádzať slovný sprievod inštruktora. Na záver môžeme nechať účastníkov masírovať chrbty podľa vlastnej fantázie, ale vždy tak, aby to bolo masírovanému príjemné. V prípade, že niekto nechce, aby ho druhí masírovali, nenútime ho. V prípade ak niekto svojim spávaním vyrušuje ostatných, dáme mu na výber, či sa pokúsi ovládať, alebo či sa nechce aktivity zúčastniť.

Po skončení masírovania sa s účastníkmi rozprávame o tom, ako sa im masírovanie páčilo, prípadne či využívajú, alebo plánujú využívať masírovanie vo svojom bežnom živote ako účinný spôsob relaxácie.

ČO NA MŇA ZABERÁ

Kategória: sebareflexívna aktivita

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, flipchart, fixy

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:

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou. Do nasledujúcej tabuľky vpiš do prvého stĺpca jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov účinný, t. z. ako dobre funguje. Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie, čiže najúčinnnejšie.

Následne je možné vytvoriť rebríček najpoužívanejších spôsobov ventilácie stresu pre danú skupinu účastníkov.

Metodické poznámky: V rámci diskusie môžeme jednotlivé spôsoby rozobrať. Zameriavame sa aj na ich možné škodlivé účinky (viď. teoretický vstup príručky)



FOTO: PERSONA

JA A STRES V MOJOM ŽIVOTE

Kategória: sebareflexívna aktivita

Prevzaté z: Nešpor, 1998, modifikované 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: ľubovoľný

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky na písanie, flipchart, fixy

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:

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad stresom vo svojom živote. Zamysli sa na nad nasledujúcimi oblasťami:

1. Určite príznaky stresu, ktoré ste na sebe pozorovali.
2. Určite obzvlášť stresujúce faktory svojej práce / vzdelávania a svojho života.
3. Určite činnosti alebo postupy, ktoré sa vám pri zvládaní stresu osvedčili.
4. Ktorú zo stratégií, o ktorých ste niekedy počuli, ale doteraz ste ich nevyskúšali by ste chceli počas budúceho mesiaca skúsiť?

Dátum, kedy dotazník vyplníate:

K tomuto dotazníku je dobré vracieť sa podľa potreby, hlavne keď cítite, že na vás dolieha stres.

Metodické poznámky:

Po vyplnení pracovných listov môžeme rozdeliť skupinu na menšie podskupiny 8 - 10 ľudí a spoločne sa rozprávať o strese v našich životoch.

RELAX CENTRUM

Kategória: oddychová aktivita, relax, tvorivé dielne

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita pre celú skupinu zameraná na rôzne formy aktívneho i pasívneho relaxu,

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 60 - 120 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 8 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: materiál na tvorivé dielne (podľa možností a záujmu účastníkov), stolové hry, hudobné nástroje, pomôcky na relaxačné masáže (masážne oleje, kúpeľné soli na máčanie nôh, ...), rôzne druhy hudby

Motivácia:

Jednou z veľmi dobrých a účinných „zbraní“ proti stresu je vedieť relaxovať, nájsť si čas na relax a preto vám ho teraz po celkom náročnom programe doprajeme koľko len chcete.

Realizácia:

Účastníkov pozveme do relax centra, kde si majú možnosť vybrať z rôznych ponúk oddychových aktivít.

Tvorivé dielne

Rôzne zamerania, podľa možností usporiadateľov

Spoločenské hry

Podľa výberu účastníkov, karty, WeyKick, rôzne spoločenské hry

Hudobné dielne

Účastníci majú možnosť vyskúšať si hru na rôzne hudobné nástroje (gitara, keyboard, bicie nástroje, bongo), môžu spoločne skomponovať nejakú skladbu

Relaxačné masáže

Účastníci majú možnosť vyskúšať si a naučiť sa robiť relaxačné masáže chrbta, tela a chodidiel.

Relax centrum funguje podľa záujmu účastníkov, podľa ich záujmu tiež aktivitu ukončíme.

Metodické poznámky:

Aktivity v relaxačnom centre môžu byť rôzne podľa možností lektorov, vychádzajú podľa možností z prání a záujmov účastníkov. Je dobré, aby sa lektori zapojili aktívne do aktivít, vysvetlia techniky v tvorivých dielňach, predvedú relaxačné masáže, môžu podporiť účastníkov v hudobnej produkcii a pod.

ŠKODLIVÉ SPÔSOBY VENTILOVANIA STRESU

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: pre každú skupinku jeden inštruktor

Veľkosť skupiny:

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

Cieľ diskusie: Viest skupinu opísaniu škodlivých spôsobov ventilovania stresu.

Metodológia diskusnej aktivity:

Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme odovzdať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak podávali formou prednášky alebo prezentácie. No z podobnej formy predávania informácií si účastníci zapamätajú len veľmi málo, okrem toho riskujeme, že ich to bude nudiť. Z tohto dôvodu formu diskusie považujeme za vhodný spôsob, akým možno tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spolutvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a nápady. Veľké nároky sú v tomto type aktivity kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, tak opraviť idey účastníkov a uviesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu (viď ciele diskusie). K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.

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

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

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

Aktivity s rôznou tematikou

PASTIER A OVCE

Kategória: skupinová aktivita

Cieľ: komunikácia, tvorivosť, spolupráca

Prevzaté z: Neuman, 1998

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 40 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 45 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 12 a viac

Materiál: šatky na zavieranie očí pre celú skupinu, píšťalka, kratšie lano alebo stojany na vytýčenie stajne

Prostredie: veľký rovný priestor, ihrisko alebo lúka, vyznačená ovčiareň - vchod do stajne (dva stromy, prístrešok, veľký stan, previs, pomocou dvoch predmetov alebo lana a pod.).

Realizácia: V tejto hre musí pastier zahnať čo najrýchlejšie stádo oviec do ovčína. Vtip je v tom, že ovce oslepli, samozrejme nehovoria a pastier nemôže hovoriť a nemôže sa pohybovať. Znamená to, že účastníci musia vymyslieť komunikačný systém bez rozprávania a dotykov. Všetci spoločne zväžia najdôležitejšie signály, vrátane signálu „stop“, ktoré by umožnili pastierovi zahnať stádo oviec do ovčína. Na voľbu signalizácie a celkovej stratégie je 10 - 15 minút. Po uplynutí plánovaného času si všetci účastníci zaviažu oči. Potom inštruktor vyberie jedného účastníka za pastiera a ten si dá dole šatku z očí. Inštruktor mu ukáže, kde sú dvere do ovčína. Potom každú „ovcu“ niekoľkokrát zatočí a rozmiestni ich po hracej ploche v dostatočnej vzdialenosti od seba. Určí postavenie pastiera, v ktorom zotrúva do konca hry. Pastierovo miesto je ďalej od dverí, musí však na ne dobre vidieť.

Pastier má nadviazať bez slov (inými zvukovými signálmi) kontakt s ovcami. Ovce nič nesignalizujú, len dávajú pozor na pastierove povel. Ovce, ktoré dosiahli ovčín, zostávajú potichu, môžu si eventuálne dať dolu šatky z očí. Sedia alebo stoja a sledujú hru. Hra končí v okamihu, keď sú všetky ovce za dverami ovčína.

Inštruktor sleduje bezpečný pohyb oviec a hlavne ich vchádzanie do ovčína.

Metodické poznámky: Bezpečnosť je dôležitá, je potrebné zabezpečiť rovnú a bezpečnú hraciu plochu. Rovnako bezpečne treba voliť alebo zabezpečiť dvere od ovčína a strážiť nekontrolovateľný pohyb oviec.

Variácie: Podľa vyspelosti skupiny a zámeru programu môžeme predlžovať a skracovať čas na plánovanie. Ľahšia variant počíta s tým, že ovčiak bude určený pred začatím plánovania a hľadanie stratégie. Určíme časový limit, v ktorom musí byť úloha splnená.

Kategória: skupinová aktivita

Cieľ: rozvoj pamäti, komunikácie, tímovej spolupráce, taktiky, pohyb

Prevzaté z: Inštruktorský fond her

Charakteristika hry: Súťaž družstiev v pexese, ku ktorému je potrebné behať. Nesmie sa používať pero a papier.

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet IS na aktivitu: 1

Počet hráčov: družstvá po cca. 6

Vek hráčov: 12 - 24

Prostredie: von

Materiál: Veľké pexeso (32 párov kariet), veľká podložka pod pexeso, kamienky na zaťaženie kartičiek

Motivácia: Dať účastníkom vybrať, či chcú behať alebo premýšľať. Rozdeliť ich podľa toho na dve skupiny, je potrebné aby mali rovnaký počet, prepočítať a ide sa hrať tá „bežecká“ alebo „premýšľavá“ hra.

Realizácia: Na jednom mieste je rozložené pexeso, ak je to vonku, je dobré zaťažiť kartičky kamienkami, aby nelietali. Na inom mieste majú družstvá „depo“. Vzdialenosť 100-200 m.

Je stanovený trestný okruh príp. miesto, kam musia dobehnúť, vzdialenosť aspoň taká, aká je vzdialenosť depa od pexesa, lepšie väčšie. Hráči behajú z depa ku pexesu a snažia sa získať čo najviac dvojíc.

Pravidlá: Družstvá nesmú používať ceruzku a papier.

V depe musí byť stále aspoň 1 hráč z družstva.

Každý hráč môže pri jednom behu otočiť jednu kartičku.

Ak niekto chce získať dvojicu, musí nahlásiť, že beží pre dvojicu, potom sa dvaja hráči chytia za ruky a bežia spolu, po vybehnutí z depa sa už nesmú dohovárať. Každý otočí jednu kartičku. Ak otočia rovnaké kartičky, získava družstvo dvojicu. Ak nie sú rovnaké, bežia spoločne trestné koliesko.

Ak bežia 2 dvojice naraz, otáča najprv tá, ktorá dobehla ku pexesu skôr.

Ak príbehne dvojica hráčov pre dvojicu kartičiek a ta už tam nie je, môžu buď otočiť náhodne a ak sa netrafia, môžu bežať trestné koliesko, alebo bez otočenie bežia späť do depa.

Hra končí v okamihu, kedy sú vyzbierané všetky kartičky. Vyhráva družstvo, ktoré získalo najviac dvojíc.

Na začiatku dať 5 - 10 min. na rozmyslenie stratégie.

Metodické poznámky: Pri rozložnom pexese by mali stáť dvaja inštruktori, jeden by nestíhal sám urovňovať kartičky, brať od družstiev nájdené dvojice. Ak sú kartičky zaťažené kamienkami, je dobré kamienky náhodne vymieňať.

Spätná väzba

VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA

Kategória: IUVENTA, Do Európy hrou, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 45 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

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

Realizácia:

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

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

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

Metodické poznámky:

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

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA

- ATKINSON, R. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BEDNAŘÍK, A. Riešenie konfliktov. Bratislava: Partners for Democratic Change, 2001. ISBN 80-968095-4-7
- BELZ, H.; SIEGRIST, M. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-479-6
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- CANFIELD, J., SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
- CANFIELD, J., WELLS, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-02-9
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
- GRECMANOVÁ, H. a kol. Podporujeme aktívni myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-28-2
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S., Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN: 80-85282-79-8
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9
- HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3
- Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3
- Kol. autorů. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. ISBN: 978-80-87000-07-6

Kol. autorů. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-636-5

KOPŘIVA, P.; NOVÁČKOVÁ, J.; NEVOLOVÁ, D.; KOPŘIVOVÁ, T. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN: 80-901873-6-6

KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005. ISBN: 80-239-4669-2

LABÁTH, V.; SMIK, J. Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o. 1991.

MACHKOVÁ, E. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 9. vyd. Praha: Artama, 2002. 153 s. ISBN 80-7068-166-7.

NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. 325 s. ISBN 80-7178-405-2

NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2

NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-984-4

NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9

SILBERMAN, M. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X

SILVERSTEIN, S. O stromu, který dával. Ostrava: Librex, 2007. ISBN:80-70228-102-X

SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., KŘÍŽ, P., VALENTA, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6

SRB, Vladimír a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-00-5

ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-689-6

ŠIMANOVSKÝ, Z.; ŠIMANOVSKÁ, B. Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-024-0

ŠIŠKOVÁ, T. (ed.) Výchova k toleranci a proti rasismu. Praha: Portál, 1998. 203 s. ISBN: 80-7178-285-8

ŠVEC, J. Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech, Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-11-1

ÚLEHLA, I. Umění pomáhat. Praha: SLON, 2005. ISBN: 80-86429-36-9

VALENTA, J. . Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno, AISIS, 2006 ISBN: 80-239-4908-X

VALENTA, J. Učit se být. Kladno: AISIS, 2000. ISBN: 80-86106-08-X

ZOUNKOVÁ, D. Zlatý fond her III. Praha: Portál, 2002. ISBN: 978-80-7367-198-3

ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. ISBN: 80-251-0457

PRÍLOHY

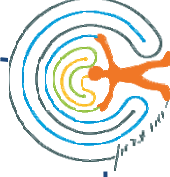
Zoznam príloh

<u>PRACOVNÝ LIST „INTUÍCIA“</u>	<u>64</u>
<u>PRACOVNÝ LIST „SOM OK?“</u>	<u>65</u>
<u>PRACOVNÝ LIST „ČO NA MŇA ZABERÁ“</u>	<u>66</u>
<u>PRACOVNÝ LIST „STRES V MOJOM ŽIVOTE“</u>	<u>67</u>
<u>PEXESO</u>	<u>68</u>

MENO:

Tvojou úlohou je „vžiť sa“ do situácie svojho partnera, jeho pocitov a intuitívne odhadnúť odpoveď.

Otázky	Odpovede
Kedy má prvú spomienku z detstva?	
Aký jeho obľúbený tip dovolenky?	
Ktorú krajinu by si vybral, ak by sa musel rozhodnúť žiť v inej krajine?	
Aký druh zmrzliny by si tvoj spoluhráč vybral?	
Páčilo by sa mu stráviť cestu okolo sveta na malej lodi pre 10 ľudí?	
Má rád hlučnú spoločnosť?	
Hovorí cudzím jazykom?	
Má domáce zvieratá? (ak áno aké?)	



MENO:

Tvojou úlohou je zhodnotiť vlastné duševné zdravie podľa kritérií svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Zamysli sa nad tým, ako to pravdivo cítiš vo svojom vnútri a odpovedz si na otázky:

Máš sám/sama k sebe dobrý postoj?

Nenecháš sa premôcť emóciami?

Nepodceňuješ ani nepreceňuješ svoje schopnosti?

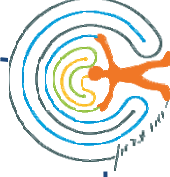
Akceptuješ sa taký/á, aký/á si?

Cítiš sa dobre medzi inými ľuďmi?

Si schopný/á zvládať požiadavky života?

Snažíš sa zvládnuť problémy?

Plánuješ dopredu? Neobávaš sa budúcnosti? Využívaš príležitosti, ktoré sa ti ponúkajú?



Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou. Do nasledujúcej tabuľky vpiš do prvého stĺpca jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov účinný, t. z. ako dobre funguje. Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie, čiže najúčinnnejšie.

Napr.: Celodenný výlet do hôr

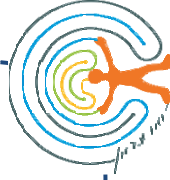
Funguje veľmi účinne, ale dá sa to aplikovať len cez voľné dni a za dobrého počasia

Moje spôsoby ventilovania stresu

Účinnosť tohto spôsobu

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

MENO:



MENO:

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad stresom vo svojom živote. Zamysli sa na nad nasledujúcimi oblasťami:

1. Urči príznaky stresu, ktoré na sebe pozoruješ.

2. Urči obzvlášť stresujúce faktory svojej práce / vzdelávania a svojho života.

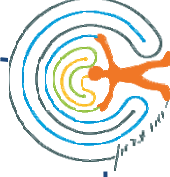
Štresujúci činiteľ	Čo sa s ním dá urobiť
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3. Urči činnosti alebo postupy, ktoré sa ti pri zvládaní stresu osvedčili.

4. Ktorú zo stratégií, o ktorých si niekedy počul, ale doteraz si ich nevyskúšal, by ste chcel počas budúceho mesiaca skúsiť?

DÁTUM, KEDY DOTAZNÍK VYPÍŤAŠ:

K tomuto dotazníku je dobré vrátiť sa podľa potreby, hlavne keď cítiš, že na teba dolieha stres.



PEXESO



PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

IČO: 30869897, DIČ: 2022283120

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

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

