Mgr. Gymerská Martina, Mgr. Kožuch Branislav,
Mgr. Krššáková Eva

PREKONÁVANIE SEBA A SVOJICH HRANÍC

Metodická príručka kurzu OSV

Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodickej príručky finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality.

© PERSONA 2009

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

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

PREKONÁVANIE SEBA A SVOJICH HRANÍC

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 Záškvara
Fotografie na obálke a v texte: © PERSONA
Grafická úprava: Martina a Boris Gymerskí
Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-10-7
EAN: 9788089463107

Zriadenie zážitkovo-vzdelávacieho centra COOL sChOO 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

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE 6
Gymerská Martina, Kožuch Branislav
Osobnostná a sociálna výchova mladých ľudí 7
Tématické 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

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - PREKONÁVANIE SEBA A SVOJICH HRANÍC 19
Gymerská Martina, Kožuch Branislav
Stanovovanie životných cieľov ako tematická oblasť programov OSV 20
Tvorím si svoju budúcnosť 22
Volím si stratégiu 24
Môj plán rozvoja 25
Na ceste za svojimi snami 26

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU 29
Gymerská Martina, Kršťáková Eva
Zoznam aktivít 30
Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov 31
Osvedčené rozohrievačky 34
Veľké aktivity s tematikou plánovania budúcnosti 38
Drobné hry s rôznym zameraním 47
Spätná väzba 52

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA 53

PRÍLOHY 53
Pracovný list „Moje sny“ 55
Pracovný list „Moja sieť hodnôt“ 56
Zoznam cieľových hodnôt 57
Pracovný list „Lexikón slávnych osobností“ 59
Pracovný list „Moja zóna učenia“ 63
Pracovný list „Plán osobného rozvoja“ 64
Pracovný list „Môj osobný tréner“ 65
Pracovný list „Nikdy sa nevzdávaj“ 66

Úvod

Milí priatelia,

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

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

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

Každá z týchto príručiek sa skladá z viacerých častí.

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

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

Tretia časť ponúka záujemcom návrh aktivít zameraných na danú problematiku, ktoré je možné upraviť si a prispôsobiť 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 prezerať 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 nenechať 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, sebapoznávanie a sebaponímanie, 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 cielená 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 sebaponímanie - 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 sebaponímanie.

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.

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

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

Morálny rozvoj

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

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

Duchovný rozvoj

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

Existujú aj ďalšie oblasti duchovného rozvoja, ktoré tu nie sú spomenuté. Táto oblasť bola dlho zaznávanou oblasťou rozvoja a výchovy mladých ľudí na našich školách, ale aj v rodinách. Samotný duchovný rozvoj je prepojený s našim vierovyznaním. Nejde tu však o odovzdávanie „mŕtvych“ teórii, či historických poznatkov náboženskej náuky. Cieľom duchovného rozvoja má byť žitie duchovnej podstaty človeka, kedy sa človek ponorí do svojej „hĺbky“, 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 situácii pomáha tiež predchádzať výchovne neúčinnej ignorácii, zastrašovaniu 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 sebapoznávania a komunikácie v rámci Náuky o spoločnosti, či Výchovy k občianstvu a pod.).

4. Realizácia OSV v samostatných programoch

Niektorým témam OSV (napr. sebapoznávanie, 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 **c**ieľa
2.) Voľba **m**etód
3.) Zadávanie **i**nštrukcií
4.) **A**kcia
5.) **R**eflexia
6.) **E**valuácia

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 účastníkoch - konkrétne vety, ktoré od mladých ľudí počujeme (bez interpretácií a hodnotenia). Získané poznámky používame v reflexii prevažne ako ukážky dobrej praxe.

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

Foto: PERSONA

Reflexia

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

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

Evaluácia

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

Pre potreby evaluácie môžeme používať rôzne formy dotazníkov, škál, nedokončených viet alebo testových modelových situácií. Pri hodnotení dosiahnutia cieľov na úrovni získaných zručností je vhodné použiť formu praktickej skúšky (napr. formou hrania rolí, dlhodobým pozorovaním danej zručnosti u mladých ľudí v bežných reálnych situáciách, či sebapozorovaním samotných mladých ľudí a zaznamenávaním prejavov danej zručnosti v ich živote.

Základné metodické princípy OSV

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

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

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

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

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

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

Pravidlá psychickej bezpečnosti

(prebraté z PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ 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 štrukturujeme 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, priania, 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 rozmýšľame 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 rozdielnych, 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 vedieme 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 štve, 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, naštvaný, 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 ukľudniť 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 vykania, oslovovania 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. Vedieme 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 pripravia, je veľkým prínosom pre ich ďalšiu samostatnú prácu.

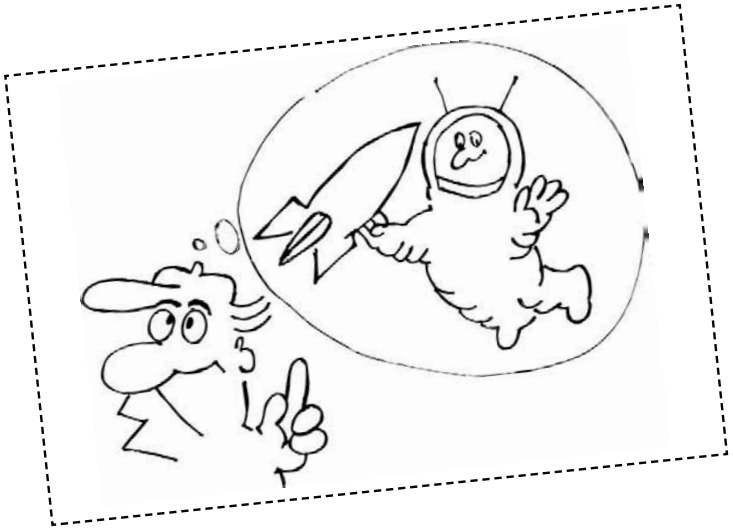
FOTO: PERSONA

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - PREKONÁVANIE SEBA A SVOJICH HRANÍC

„Keď nájdeš v živote cestu bez prekážok, určite nevedie nikam.“

N.Clark

FOTO: PERSONA



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Stanovovanie životných cieľov ako tematická oblasť programov OSV

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

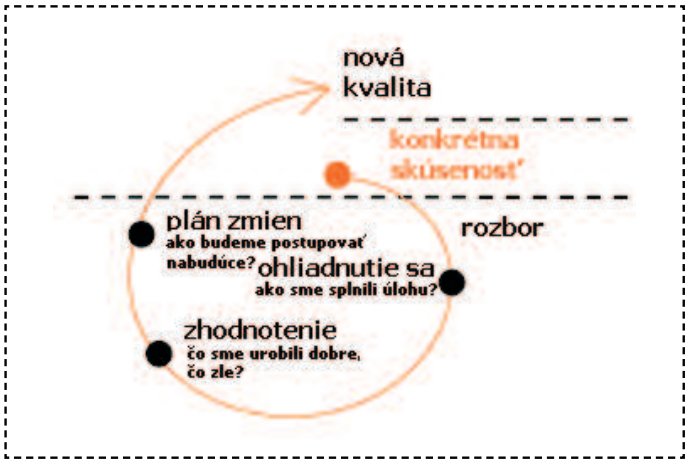
Preto tematická oblasť stanovovania životných cieľov a tvorenia vlastnej budúcnosti je dôležitou súčasťou programov OSV.

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

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

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

Obr.: Kolbov cyklus učenia



Zdroj:

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

ísť skôr o špirálu a nie cyklus.

V oblasti stanovovania životných cieľov a tvorenia vlastnej budúcnosti tak môže ísť o množstvo aktivít, ktoré napomôžu atraktívnym spôsobom dosiahnuť stanovené ciele OSV. Tieto programy je zároveň dobré prekladať teambuldingovými aktivitami, ktoré túto veľmi zložitú tému odľahčia. Zároveň tiež prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je potrebná pre otvorenie sa mladých ľudí pri vzájomnom zdieľaní osobných vízii a snov, poznatkov, zážitkov, či skúseností v tejto oblasti. Pomocou týchto aktivít sa tiež skupina zoceľuje, čo môže mať výrazný pozitívny vplyv pri jej ďalšom spoločnom fungovaní, kedy si môžu navzájom poskytovať podporu pri napĺňaní svojich stanovených cieľov v reálnom živote.

V nasledujúcej časti si priblížime teoretické základy problematiky stanovovania životných cieľov a tvorenia vlastnej budúcnosti. Pri spracovaní tejto teórie vychádzame predovšetkým z publikácie Boda Schäfera s názvom Cesta k finančnej slobode. (SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: L. L., 2001.)

Foto: PERSONA

Tvorím si svoju budúcnosť

Náš život je plný nekonečných možností. Každý deň sa vo veľa veciach rozhodujeme a všetky tieto naše rozhodnutia vo väčšej či menšej miere ovplyvňujú to, akým smerom sa náš život uberá.

Ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme prebrať zodpovednosť a svoju budúcnosť si vytvoriť. Že sa to dá, to môžeme vidieť, keď sa ohliadneme do svojej minulosti. Práve na našej minulosti si uvedomíme, koľko vecí sme dokázali zmeniť, či ovplyvniť.

Je pravdou, že v našom každodennom živote často nevidíme tie malé zmeny, ktorými prechádzame, meníme sa len po milimetrových krokoch a ani to nevnímame. Keď si však uvedomíme, akí sme boli pred piatimi, či desiatimi rokmi a ako sme sa odvtedy dokázali zmeniť, čoho sme potom schopní v nasledujúcich desiatich rokoch?

Akí chceme byť? Kam sa chceme dostať? Čo chceme dosiahnuť? Čím chceme naplniť celý svoj život?

Nie je ľahké na tieto otázky odpovedať, ale práve tieto odpovede tvoria potrebný základ pre žitie života, po akom túžime. Práve ony nám pomôžu vytvoriť si pre svoj život plán, ktorý nás povedie.

Nemať plán pre svoj život je podobné, ako keby sme sa vydali neznámou cestou bez mapy. Keby sme mapu mali, vieme, kam chceme dôjsť, a máme veľkú pravdepodobnosť, že sa nám to podarí. Keď ale mapu nemáme, musíme to len tak skúšať, a to sa môžeme niekedy poriadne nabehať.

Podobne je to aj s našim životom. Čím skôr mu dáme správny smer a získame mapu, ktorá nás povedie, tým menej budeme blúdiť a tým lepšie a zmysluplnejšie svoj život prežijeme.

Pri tvorbe takéhoto životného plánu je dôležité, aby naše životné ciele tvorili harmóniu medzi našimi snami (čo by sme chceli robiť, keby sme mali neohraničené možnosti) a hodnotami (čo je pre nás dôležité a čo uznávame).

Z týchto našich snov, zosúladenými s našimi hodnotami, je potrebné sformulovať ciele, ktoré chceme dosiahnuť. Kým si tieto ciele nestanovíme a nezaviažeme sa ich realizovať, všetko ostane len snom.

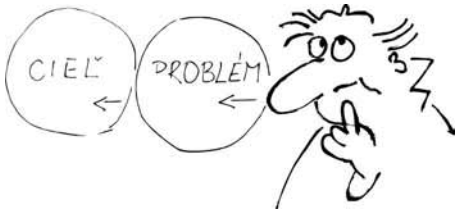
AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

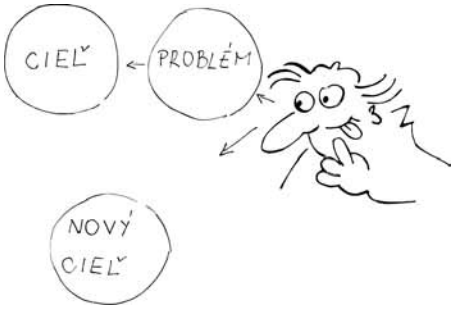
Ako si stanoviť ciele?

Vždy, keď sa cítime dobre, sme náchylní na to, aby sme svoje sny a ciele zväčšovali. A keď sa cítime niekde hlboko, „na dne“, radi by sme svoje ciele prišikrtili.

Svoj dlhodobý cieľ – svoj sen by sme však mali meniť len veľmi málo. Preto platí zásada, že čím väčší máme sen, tým menej ho potrebujeme meniť. Možno sme si už viacerí od druhých ľudí vypočuli, že si máme radšej stanovovať menšie, realistickejšie ciele a nie snívať o „vzdušných zámkoch“. Úspešní ľudia, ku ktorým chceme určite patriť aj my, sú však dôkazom, že veľké ciele sú oveľa realistickejšie ako malé. Prečo?

Predstavme si najprv malý cieľ. Akonáhle sa medzi nás a cieľ dostane problém, zakryje nám výhľad na cieľ.



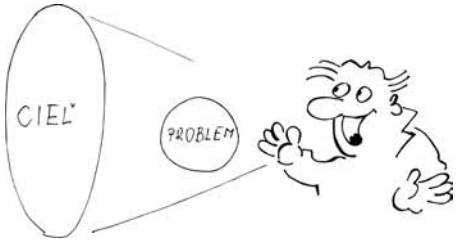


Všetko, čo vidíme, keď sa pozeráme smerom na cieľ, je problém. Svoj cieľ už vôbec nedokážeme zazrieť. A keď nie sú naše oči nasmerované na cieľ, vznikajú pochybnosti a strach. Vtedy sa častokrát stáva, že si nájdeme nový cieľ a na ten pôvodný „zabudneme“.

Samozrejme, že sa aj medzi novým cieľom a nami raz vynorí nejaký problém. Keď sa budeme chcieť vyhnúť tomuto problému, tak si za určitých okolností znovu nájdeme nový cieľ. A takto to môže pokračovať ďalej a my budeme sklamaní, že sme nič nedosiahli, že nemá zmysel si vôbec niečo plánovať.

Predstavme si však, že oproti malému cieľu by sme teraz mali veľký cieľ.

V takomto prípade nám problém nezakryje úplne výhľad na náš cieľ a teda aj naďalej budeme mať „na očiach“, to, o čo sa snažíme.



Svoj dlhodobý cieľ by sme preto mali mať stále pred sebou a na jeho základe si stanoviť krátkodobé ciele, ktoré nás k nemu privedú.

Volím si stratégiu

Svoje ciele nedosiahneme len tak, z ničoho nič. Musíme začať konať, stanoviť si plán čiastkových cieľov, ako aj pravidiel a byť disciplinovaní v ich dodržiavaní. Sadnúť si a čakať na zázrak je podobné, ako keď si športovec sadne doma pred televízor, pozerá sa na olympiádu a dúfa, že získa zlatú medailu. Viac ale pre to neurobí...

Zázraky neprichádzajú k nám. My sami musíme spôsobiť zázraky.

Frank Sinatra sa cez noc stal hviezdou. Jedno vystúpenie - naživo v televízii a oslavovali ho v celej krajine. Keď sa ho opýtali, ako to, že mal také neuveriteľné šťastie, údajne odpovedal: „Po prvé som túto noc neprespal a po druhé som sa na túto noc pripravoval desať rokov."

AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Môj plán rozvoja

Pre dosiahnutie našich cieľov je potrebné si zvoliť stratégiu, pomocou ktorej svoje ciele dosiahneme. Potrebujeme si určiť, ktoré vedomosti, vlastnosti a schopnosti musíme rozvíjať a tiež aj akým spôsobom budeme na svojom rozvoji pracovať.

Každý z nás už má tie ktoré schopnosti do istej miery rozvinuté. Robiť činnosti pri ktorých tieto schopnosti používame, je pre nás príjemné, pretože ich ovládame. Túto oblasť nášho života môžeme nazvať zónou komfortu. Naša zóna komfortu rastie v priebehu života v súvislosti s tým, ako si osvojujeme nové vedomosti a schopnosti.

Pri ich nadobúdaní sa však musíme vzdať svojho známeho komfortu a vykročiť do oblasti, v ktorej nemáme istotu. Túto zónu môžeme nazvať zónou učenia, zónou osobného rozvoja. V tejto zóne rozvíjame svoju kreativitu, sme nútení použiť také schopnosti a zručnosti (napríklad aj tie, ktoré sme nikdy pred tým nevyužívali), ktoré nám pomôžu danú situáciu úspešne zvládnuť. Úspešne zvládnuté úlohy nám následne rozširujú našu zónu komfortu.

Veľa ľudí sa s obľubou zdržiava v zóne komfortu a robia len veci, ktoré už majú odskúšané, boja sa ísť do situácií, ktoré nezažili a ktoré by sa mohli skončiť potenciálnym neúspechom. Ak by sme však celý život zostávali v tejto zóne, žili by sme akoby v zlatej klietke istoty. Náš život bude bohatší, ak naberieme odvahu a budeme sa postupne púšťať aj do vecí, ktoré sú pre nás riskantné. Do vecí, po ktorých túžime, pre ktoré sme ochotní obetovať svoj osobný komfort, v záujme toho, kým sa môžeme stať.

FOTO: PERSONA

Pri vypracovaní osobného plánu rozvoja je tak potrebné zadefinovať si charakterové vlastnosti, vedomosti, schopnosti a zručnosti potrebné pre dosiahnutie nášho stanoveného cieľa. Je tiež potrebné zhodnotiť, ako sme na tom v jednotlivých charakteristikách, posúdiť mieru našich vedomostí, schopností a zručností a zamyslieť sa nad plánom nášho ďalšieho rozvoja – Čo ešte potrebujem dosiahnuť? Čo tým získam? Akú podporu a pomoc budem potrebovať? Podľa čoho spoznám, že sa mi darí napĺňať stanovené čiastkové ciele? a pod.

Na ceste za svojimi snami

Na ceste za svojimi snami, pri napĺňaní stanovených cieľov, nás postretne veľa prekážok, či čiastkových neúspechov. Robiť však chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy je v rámci učenia normálne. Ako aj jedna ľudová múdrosť hovorí „Mýliť sa je ľudské“. Napriek tomu len málokto z nás chce robiť chyby, nakoľko sa väčšinou s chybami spájajú v našom vnútri prevažne nepríjemné pocity. Kto chce však vo svojom živote dosiahnuť veľa, musí sa zbaviť strachu z chýb. Nejde o to, aby sme sa vyhli chybám, ich počet môžeme kľudne aj zdvojnásobiť. Dôležité je, poučiť sa z nich a najdôležitejšie je nenechať sa nimi odradiť.

Aby Thomas Edison vynašiel žiarovku, urobil vyše 9 000 chybných pokusov. Tieto ho však neodradili, pretože veril, že to dokáže. Keď sa ho priatelia spýtali, či skutočne chce 10 000 krát zlyhať, Edison odpovedal: „Ja som nezlyhal. Spoznal som len nový spôsob, ako sa žiarovka vynájsť nedá. Každý experiment ma privádza bližšie k objavu.“

Prekážky a problémy nás však nesmú odradiť. Možno nás na chvíľu spomalia, zároveň nás však urobia skúsenejšími a pevnejšími. Ako však k takýmto problémom pristupovať?

Predstavme si, že ideme po lese a prídeme k priepasti. V približne päťmetrovej hĺbke vidíme peňaženku, z ktorej vykúkajú bankovky. Opatrne sa začneme spúšťať do priepasti. Naraz sa pošmykneme na skale a v poslednej chvíli sa zachytíme na nejakom koreni. Pravdepodobne sa rozhodneme, že riziko zlámania si väzov je príliš veľké a nepôjdeme ďalej.

Ako by sa však táto situácia zmenila, keby sme namiesto peňaženky videli tam dolu ležať malé dievčatko? Predstavme si, že sa zranilo a srdcervúco vzlyká. Okamžite sa v našej hlave sformuluje nová otázka. Už sa nepýtame: „Mám zostúpiť tam dolu alebo nie?“ Samozrejme, že je pre nás jasné, že tam to zranené dieťa jednoducho nenecháme len tak ležať. Nová otázka znie už iba: „Ako dokážeme to dieťa vytiahnuť?“ Pomôcť tomu dievčatku sa pre nás stane absolútnou nutnosťou.

Kvalita našich otázok tak určuje kvalitu nášho života. Po celý čas sa nachádzame vo vnútornom dialógu. Náš mozog nám stále podsúva otázky, na ktoré si sami odpovedáme. Keď sa pýtame sami seba: „Dokážem to?“, nevylučujeme tú možnosť, že to nedokážeme a že zlyháme. Samotná skladba otázky hovorí o určitej dávke pochybností. Lepšia otázka znie: „Ako to dokážem?“ Táto otázka vylučuje zlyhanie. My to dokážeme. Otázne je len ako. To ako nám umožňuje hľadať možnosti dosiahnutia našich cieľov.

Každá otázka má zároveň aj svoj správny čas, kedy ju treba klásť. Väčšina ľudí si napríklad pletie čas pre otázky „ako“ a „čo“. Na začiatku sa pýtame „Čo chceme z nášho života vytvoriť?”, „Čo chceme dosiahnuť?”. Keď prijímame rozhodnutie, pýtame sa teda otázkou „čo?“. Následne prijmeme rozhodnutie čo chceme a čo nie. Ak sme však už prijali rozhodnutie, nemôžeme sa hneď pri prvom probléme pýtať: „Bolo moje rozhodnutie skutočne správne?”. Namiesto toho, aby sme premýšľali o tom, ako by sa dal tento problém vyriešiť, by sme sa totiž znovu pýtali, „čo vlastne chceme dosiahnuť“. Po prijatí rozhodnutia už teda nie je priestor na otázku „Čo chcem a čo nechcem”. Tu je miesto na otázky: „Ako to dosiahnem?”, „Ako vyriešim daný problém?”.

Kde hľadať podporu pri napĺňaní cieľov

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Robili sme to ako deti a robíme to aj dnes. Môžeme to však robiť vedome a vybrať si, koho chceme napodobňovať. Jedna z možností, ktorá nám pomôže pri napĺňaní našich cieľov, je nájsť si svojho vlastného trénera, niekoho, kto je taký, aký chceme byť my, alebo je tam, kde sa chceme dostať my. Mať takého človeka je veľkou výhodou.

Je to ako keď si predstavíte, že ste práve ukončili svoje teoretické štúdium za lesníka a nájdete si zamestnanie vo svojom odbore – dostanete nádherný 5 000 hektárový revír v Tatrách. Vy však nepoznáte, aké sú tam nástrahy lesa, ani zvyky zvierat alebo zvláštnosti rastlín a neviete, ako správne začať.

A teraz si predstavte, že by ste zistili, že v tomto revíri žil 50 rokov prastarý horár, nazvime ho pán Jedlička, a pozná každý chodníček, každé zviera a rastlinku. Vie, kde je plávajúci piesok a kde hrozí lavínové nebezpečenstvo. Pozná možných škodcov a hniezda hadov. Myslíte si, že by bolo výhodné nechať sa pol roka trénovať týmto horárom Jedličkom? Len si to predstavte – 50 rokov skúseností za 6 mesiacov!

Mať takéhoto trénera je na nezaplatenie.

Ďalšou podporou na našej ceste k naplneniu stanovených cieľov nám môže byť aj založenie si denníka úspechov (čo sa nám počas dňa vydarilo, každá pochvala a každé uznanie, ktoré sme dostali, všetky úlohy, čo sme splnili, alebo ľudia, ktorým sme pomohli pod.), ale tiež aj denník poznania (čo sme sa naučili zo svojich chýb, aby sme ich nevykonali zbytočne).

Obrovskou výhodou dnešnej doby je aj to, že knihy a tiež internet patria ku každodennému životu. Za niekoľko hodín si môžeme prečítať výťažok mnohých rokov v súvislosti so skúsenosťami či výskumom. Nepotrebujeme už sami robiť všetky chyby. Všetky vedomosti sú niekde zapísané.

Autor: Miroslav Záškvara

Žime svoje životné poslanie

Jeden kariérny poradca používal nasledovné prirovnanie.

Hovoril: „Predstavte si, že skôr ako ste prišli na svet, stála Vaša duša pred veľkým Stvoriteľom a dobrovoľne sa ponúkla k službe. Potom ste spoločne s Bohom vyberali vhodné poslanie a dary (vlastnosti, schopnosti, talent...), ktoré Vám po narodení budú dané. Vaša zverená úloha, Vaše poslanie nie je rozkazom pre nepremýšľajúceho otroka, ale spoločne vybranou úlohou. Stvoriteľ povedal: „Prial by som si, ...“ a vaše srdce zvolalo: „To je ono!“, pretože ste cítili, že je to to pravé. Lenže potom sme prišli na svet a v priebehu svojho zrodenia sme úplne zabudli, prečo sme boli na svet vyslaní... A od tej doby je náš život o neustálom hľadaní. Hľadaní, ktoré bude trvať tak dlho, pokiaľ sa nám pamäť opäť nevráti.“

Keď pociťujeme zmysel života, prežívame vlastnú hodnotu a význam. Preto je dôležité zaoberať sa otázkou zmyslu svojho života a hľadať na ňu odpoveď.

S vedomím toho, že náš život má konkrétny zmysel, ktorý sa snažíme napĺňať, sa spája ešte jedna dôležitá ľudská potreba – potreba šťastia.

Kto z nás by si neprial byť šťastný? Otázkou ale zostáva, ako tento stav dosiahnuť. Výskumy ukazujú, že šťastie sa nedá získať tak, že sa oň priamo usilujeme. Je pravdou, že mnoho ľudí to tak robí, no zostávajú obvykle sklamaní, že trvalé ozajstné šťastie stále nenachádzajú.

Šťastie totiž prichádza ako prirodzený dôsledok toho, že človek objaví nejaký veľký zmysluplný cieľ, zameria naň svoju pozornosť a celou svojou bytnosťou sa snaží tento cieľ dosiahnuť. Vtedy sa šťastie objaví ako „vedľajší produkt“ pocitu zmysluplnosti a našej snahy o dosiahnutie zmysluplného cieľa, či zmysluplného života.

Tak veľa šťastia v živote...

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

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
SKUPINOVÉ OBDAROVÁVANIE 33

OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY 34
NÁLET 34
SIRÉNY 35
DOTKNI SA HVIEZD 36
STONOŽKA 37

VEĽKÉ AKTIVITY S TEMATIKOU PLÁNOVANIA BUDÚCNOSTI 38
PUZZLE 38
MOJE SNY 39
MOJA SIEŤ HODNÔT 40
LEXIKÓN SLÁVNYCH OSOBNOSTÍ 41
MOJA ZÓNA UČENIA 42
PLÁN OSOBNÉHO ROZVOJA 43
MÔJ TRÉNER 44
ČO JE TO ŠŤASTIE 45
NIKDY SA NEVZDÁVAJ 46

DROBNÉ HRY S RÔZNYM ZAMERANÍM 47
ZMEŇ SVOJE MIESTO 47
KUFOR 48
MENO, MESTO, ZVIERA, VEC 49
EMPATIA 50

SPÄTNÁ VÄZBA 52
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA 52

Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov

Tri oriešky pre inštruktorov

Kategória: úvodná aktivita na začiatku víkendového pobytu

Prevzaté z: oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

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

Realizácia:

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

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

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

Metodické poznámky:

Počas uvádzania aktivity nie je vhodné dávať účastníkom žiadne príklady toho, čo tu chcem zažiť alebo čomu sa chceme vyhnúť resp. čo sa chceme dozvedieť, nakoľko (hlavne u mladších ročníkov) to môže poslúžiť ako šablóna, ktorú budú mnohí kopírovať.

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

PREDSTAVENIE SA

Kategória: zoznamovací ice-breaker

Prevzaté z: oz PERSONA

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

Charakteristika hry:

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

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: nezáleží

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

Motivácia:

Chceli by sme vám ponúknuť možnosť predstaviť sa vašej skupine iným spôsobom, ako sa možno poznáte doteraz. Vymyslite si motto, slogan, heslo, ktoré vás charakterizuje, a napíšte ho na vizitky tak, aby tam zostal priestor aj na meno, to tam však zatiaľ nevpisujete.

Realizácia:

Účastníci napíšu na vizitky heslo, slogan, motto, ktoré ich charakterizuje, pozbierame vizitky do klobúka (nádoby). Potom ich po jednej vyberáme, prečítame a hádame, koho motto 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 slogany každého člena skupiny.

Metodické poznámky:

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

Skupinové obdarovávanie

Kategória: komunikačno-dramatická aktivita

Prevzaté z: SVČ Lužánky, Brno

Charakteristika hry: motivovať účastníkov k diskusii o dávaní a prijímaní, o daroch „ušitých na mieru“

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu / von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Každý si vymyslí jeden dar pre niekoho zo skupiny, o ktorom si myslí, že by dotyčného človeka potešil. Príde k tomuto človeku a podaruje mu ho. Zároveň mu aj povie, aký darček mu daruje. Dotyčný dar prijme a poďakuje zaň. Následne vymyslí dar pre svojho darcu a daruje mu ho... Takto sa účastníci v skupine navzájom obdarovávajú.

V druhej časti aktivity je inštrukcia zmenená tak, že si opäť môžeme vybrať kohokoľvek, koho chceme obdarovať a k tomu človeku prídeme a povieme: „Priniesol som ti darček. Dúfam, že sa ti bude páčiť. Vyberal som ho špeciálne pre teba.“ A odovzdáme mu ho. Dotyčný darček prijme a povie. „Ó, ďakujem, také auto (prípadne čokoľvek iné, čo by dotyčný chcel od toho človeka dostať) som si prial. Je skvelé, ďakujem.“ Následne rovnakým spôsobom obdarováva dotyčný príjemca svojho darcu. Takýmto spôsobom pokračujú v obdarovávaní ďalších členov skupiny.

Hra sa končí. keď sa vzájomne obdaruje celá skupina.

Metodické poznámky:

Po aktivite môže nasledovať diskusia. Rozdiel medzi prvou časťou aktivity a druhou je v tom, že v prvej sa môžeme, ale aj nemusíme trafiť do potrieb toho druhého. V druhej časti si druhý sám zadefinuje „čo dostal“, čo ho poteší, preto je väčšia pravdepodobnosť, že dostane to, po čom túži.

Pri reflexii sa účastníci vyjadria k darom, ktoré dostali, čo ich potešilo, z toho, čo pre nich vymysleli iní, čo im urobilo najväčšiu radosť, čo naopak nie.

Následnú diskusiu môžeme pokračovať podľa toho, akú tému chceme ďalej rozoberať (napr.: či je lepšie dávať alebo prijímať, ako najlepšie vystihnúť to, čo by druhých potešilo...) a pod.

Osvedčené rozohrievačky

Nálet

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie, rozhodovanie

Prevzaté z: Heller in Labáth, 1991

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: štyri lístky, z toho jeden označený

Realizácia: Inštruktor sa opýta všetkých prítomných: „Kto si myslí, že je dieťaťom šťasteny, že má v živote šťastie, nech zdvihne ruku“. Po úkone inštruktor povie „Uvidíme“. Všetci prítomní sa voľne pohybujú po miestnosti. Hrozí nálet. Inštruktor hry zakričí „Nálet!“, zachráni sa iba ten, kto sa dostane do krytu. Kryty sú štyri - v každom rohu miestnosti. Nie je však jasné, ktorý z nich bude zbombardovaný. To ukáže až lós. Za každý kryt sa dostaví jeden hráč k inštruktorovi a vytiahne si lístok. Kryty, ktoré získali čisté lístky, nálet prežili a lístok označený bodkou, krížikom a pod. značí zásah bombou. Všetci hráči „ukrytí“ v tomto kryte vypadávajú. Hra potom pokračuje rovnakých spôsobom ďalej. Po nálete sa hráči rozpŕchnu po miestnosti a voľne chodia ďalej až do náletu. Je možné ďalej hrať na štyri kryty, alebo vybuchnuté kryty nepoužívať (alebo nepoužívať po dvoch náletoch a pod.). Po každom nálete dochádza k losovaniu.

Foto: PERSONA

Sirény

Kategória: hra na zahriatie, ice-breaker

Prevzaté z: Hry do kapsy

Charakteristika hry: zahrievacia hra na posilnenie a povzbudenie tímového duch, motivácia účastníkov do ďalšej aktivity, rozdeľovacia aktivita

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0

Čas na hru: 15 - 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 20 - 40

Vek hráčov: 8 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: pre každého šatku na zaviazanie očí

Realizácia: Názov hry je vypožičaný z gréckej mytológie. Sirény boli napol dievčatá napol vtáci, ktoré svojím krásnym podmanivým spevom, lákali plavcov do záhuby. V tejto hre budú mať sirény opačnú úlohu, musia melódiou zvolať členov tímu čo najrýchlejšie dokopy.

Podľa počtu skupín, ktoré chceme vytvoriť, nakreslíme na taký počet papierov sirény rozličných farieb. Ku každej siréne sa na jednotlivé papiere môže zapísať toľko ľudí, aby sa rovnomerne rozdelili do skupín.

Zapísaní členovia jednotlivých sirén sa zídu na oddelenom mieste a v priebehu 5 minút si vymyslia alebo zvolia melódiu, ktorú bude pre nich charakteristická. Všetci sa ju naučia spievať alebo pískať.

Potom sa zídu všetky skupiny, každý hráč si zaviaže oči a inštruktori ich rozmiestnia do väčšieho priestoru. Gongom oznámia začiatok hry. Každý člen tímu začne spievať alebo pískať vybranú melódiu a zároveň sa snaží podľa melódie nájsť a rozpoznať svojich spoluhráčov. Ak sa nájdu prví dvaja, majú výhodu, lebo ich pieseň bude hlasnejšia a ľahšie nájdu ostatných. Keď sa nájdu všetci hráči z tímu, zaspievajú alebo zapískajú si spoločne svoju melódiu a rozviažu si oči. Hra sa končí, keď sa vytvoria všetky tímy.

Foto: PERSONA

Dotkni sa hviezd

Kategória: energizer zameraný na uvoľnenie, rozohriatie, rozhodovanie

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

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci sa rozdelia na jednotlivé skupiny, ktoré dostávajú úlohu čo najrýchlejšie sa dotknúť stropu bez akéhokoľvek nábytku alebo iných pomôcok. Každá skupina si svoj postup môže jedenkrát vyskúšať bez časového obmedzenia. Ďalej nasleduje súťaž o najrýchlejšiu skupinu. Inštruktor stopkami meria čas každej skupine. Víťaznej skupine ostatní zaspievajú, môže byť uprednostnená v ďalšom programe, vyhlásená za najšikovnejšiu a pod.

Metodické poznámky:

V závislosti na počte účastníkov môžeme skupinu rozdeliť na dve časti, tie potom na štyri... atď, podľa počtu skupín, ktoré chceme vytvoriť. Môžeme ale rozdeľovať skupiny až dovtedy, pokým neostanú jednotliví členovia, ktorí sa výskokom snažia dotknúť stropu.

Foto: PERSONA

Stonožka

Kategória: energizer, pohybová hra, obratnosť, sila

Prevzaté z: Hry do kapsy

Charakteristika hry: pohybová aktivita zameraná na koordináciu činnosti v skupine, odreagovanie, precvičí obratnosť, silu účastníkov skupiny

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: skupiny po 8 - 10

Vek hráčov: 8 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Prvý člen skupiny sa z ľahu na chrbte zdvihne do podporu ležmo vzadu s pokrčenými nohami – opiera sa o zem rukami a chodidlami pokrčených nôh. Ďalší člen zaujme rovnakú polohu, a to tak, že sa oprie rukami o priehlavok prvého hráča. Takto sa zoradí celá skupina. V tejto zaujímavej polohe sa snaží skupina o pomalý pohyb vpred alebo vzad. Pri pohybe sa všetci musia držať za priehlavky nôh, okrem prvého, a nikto si nesmie sadať na zem. Upozorníme hráčov na sústredenie sa počas úlohy.

Vedúci určí vzdialenosť, ktorú musí skupina prekonať.

Metodické poznámky:

Je možné usporiadať preteky niekoľkých skupín v rýchlosti stonožiek. Rovnaký pohyb, ale obrátene čelom k zemi. Členovia skupiny zaujímajú podpor ležmo v rade za sebou tak, že každý nasledujúci sa oprie rukami o členky predchádzajúceho. Skupina sa skúsi pohybovať vpred alebo vzad. Po skončení aktivity môže nasledovať reflexia hry, čo bolo dôležité pre splnenie úlohy.

Foto: PERSONA

Veľké aktivity s tematikou plánovania budúcnosti

Puzzle

Kategória: súťažná aktivita pre tímy

Prevzaté z: Projekt Outdoor

Charakteristika hry: aktivita zameraná na uvedomenie si potreby plánu, ktorý vie uľahčiť dosiahnutie cieľa; môžeme, ale aj nemusíme ju prezentovať ako súťažnú aktivitu tímov

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: skupiny, max. po 5 ľuďoch

Vek hráčov: 6 a viac (podľa veku môžeme nastaviť obtiažnosť puzzle)

Prostredie: dnu

Materiál: 2 druhy puzzle (s rovnakým počtom dielikov), z každého druhu taký počet, aký je počet skupín, papier, pero

Realizácia:

V prvej časti hry dostanú skupiny inštrukciu, že majú postaviť z rozdaných dielikov obrázok. Skupiny nedostanú predlohu, podľa ktorej by mohli obrázok postaviť. Jednotlivé časy skupín inštruktor zapisuje.

V druhej časti aktivity, dostanú skupiny puzzlové dieliky spolu s predlohou, podľa ktorej môžu stavať obraz. Časy, za ktoré skupiny úlohu zvládnu, inštruktor opäť zapíše.

Vyhráva skupina, ktorá po sčítaní časov dosiahne najnižší čas.

Metodické poznámky:

Táto aktivita je vhodná na úvod bloku o plánovaní a potrebe plánu, ktorý dokáže uľahčiť dosiahnutie cieľa. V diskusii sa môžeme účastníkov opýtať na ich používané taktiky, rozdiel v časoch v prvom a druhom kole a postupne sa tak dopracovať k tomu, že predloha – „plán“ nás rýchlejšie povedie k cieľu.

Moje sny

Kategória: sebareflexívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na uvedomenie si svojich snov

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 25 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovný list, perá, podložky

Motivácia:

Všetci máme svoje sny. Máme určitú predstavu o tom, ako chceme žiť. Naše sny sú dobrou predzvesťou toho, čo by nás urobilo šťastnými. Sú jedinečným súborom našich túžob, motivácie a vnútorných predstáv. Ukazujú nám, v ktorej oblasti činností môžeme hľadať svoje osobné poslanie a nasmerovanie.

Realizácia:

Účastníci dostanú inštrukciu, aby odpovedali na otázku, čo by chceli robiť, keby mali dostatok času, prostriedkov a schopností. Keby vedeli, že nemôžu dopadnúť zle a nemuseli by sa pozerať na to, či im to vynesie dosť peňazí, alebo či ich budú druhí ľudia považovať za úspešných. Jednoducho robili by to preto, lebo by ich to bavilo a cítili by pri tom ten zvláštny pocit, že sa narodili práve pre to. Čo by bolo to, čo by v takom prípade chceli robiť?

Každý za seba napíšme aspoň tri sny, ktoré by chcel uskutočniť. Zároveň účastníkov povzbudíme, aby aspoň jeden sen popísali podrobne, ako by asi vyzeral deň, kedy by tento sen bol splnený. Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Moje sny“.

Metodické poznámky:

Po vypracovaní pracovného listu sa môžu účastníci porozprávať o svojich snoch so susedom. Táto aktivita nadväzuje na aktivitu moje hodnoty. Po vypracovaní pracovných listov z obidvoch aktivít je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6 účastníkov, v rámci ktorých sa porozprávame o súlade našich snov a hodnôt.

Moja sieť hodnôt

Kategória: sebareflexívna aktivita

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

Charakteristika hry: aktivita zameraná na uvedomenie si svojich uznávaných hodnôt

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 35 min.

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

Počet hráčov: ľubovoľný, pri väčšom počte ľudí rozdeliť na skupinky po 6

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

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

Motivácia:

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

Realizácia:

Účastníci dostanú inštrukciu, aby vytvorili svoju sieť hodnôt. Ich úlohou bude vypísať svojich 10 najdôležitejších hodnôt a usporiadať ich podľa významnosti tak, ako to momentálne vnímajú. Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zaradia tam najdôležitejšie hodnoty a tie menej významné dajú po okrajoch.

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

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Moja sieť hodnôt“ a nálepky s vypísanými cieľovými hodnotami.

Metodické poznámky:

Táto aktivita nadväzuje na aktivitu „Moje sny.“ Po vypracovaní pracovných listov z obidvoch aktivít je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6 účastníkov, v rámci ktorých sa porozprávame o súlade našich snov a hodnôt.

Lexikón slávnych osobností

Kategória: sebareflexívna a komunikačná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na reflexiu svojho doterajšieho života a stanovenie si svojich životných cieľov

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 35 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Motivácia:

Ako motiváciu je možné prečítať životopis nejakej slávnej osobnosti (napr. Alberta Schweitzera) a prepojiť to s víziou, že možno o 150 rokov budú aj oni súčasťou lexikónu slávnych osobností, keď si stanovia a naplnia svoje životné ciele.

Realizácia:

Táto aktivita je zložená z viacerých fáz.

V prvej fáze si najprv napíše každý svoju čiaru životných úspechov – od prvých slov... až po súčasnú dobu... a pokračujú ďalej vo svojich „plánovaných cieľoch“, ktoré by chceli úspešne dosiahnuť.

V druhej fáze sa prečíta životopis slávnej osobnosti, účastníci sa rozdelia do dvojíc a na základe vytvorenej čiary životných úspechov a spoločnej konverzácii napíšu jeden o druhom životopis – príspevok do lexikónu slávnych osobností.

V tretej fáze je usporiadaná konferencia, kde vytvorené príspevky prednesú jednotliví autori. Príspevky sa postupne zozbierajú a zviažu do jedného dokumentu, ktorý si môžu účastníci odniesť z kurzu domov.

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Lexikón slávnych osobností.“

Metodické poznámky:

Aktivita je náročná na štruktúrovanie. V prípade, že niektorí účastníci nechcú pred ostatnými predniesť svoje príspevky, je možné zapojiť ich ako usporiadateľov konferencie.

Moja zóna učenia

Kategória: sebareflexívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na určenie konkrétnych vlastností, zručností a vedomostí, potrebných pre dosiahnutie stanoveného cieľa a reflexiu svojej momentálnej úrovne v rámci týchto požiadaviek.

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: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Realizácia:

Účastníkom rozdáme pracovné listy s nasledujúcou inštrukciou:

1. Urči šesť najdôležitejších charakterových vlastností, potrebných pre dosiahnutie svojho stanoveného cieľa, a ohodnoť jednotlivé svoje vlastnosti na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“
2. Pokračuj v určení schopností a zručností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Ohodnoť jednotlivé svoje schopností a zručností na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“
3. Napíš, aké vedomosti potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa a zhodnoť, aká je tvoja momentálna úroveň týchto vedomostí. Táto aktivita je zložená z viacerých fáz.

Pospájaním vyznačených hodnôt na jednotlivých diagramoch, ktoré sa nachádzajú vedľa seba, vyjde vo vnútri kruhu uzatvorený útvar, ktorý predstavuje zónu komfortu daného človeka. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, t.z. toho, čo ešte daný človek potrebuje získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ho ešte čaká.

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Moja zóna učenia.“

Metodické poznámky:

Táto aktivita je doplnková k aktivite „Plán osobného rozvoja.“ Po vypracovaní pracovných listov z obidvoch aktivít je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6 účastníkov, v rámci ktorých sa porozprávame o stratégii, ako dosiahnuť stanovené ciele.

Plán osobného rozvoja

Kategória: sebareflexívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na určenie konkrétnych krokov – stratégie, ako dosiahnuť stanovené ciele.

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: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Realizácia:

Na základe vypracovaného pracovného listu „Moja zóna učenia“ si účastníci určia, v ktorých oblastiach sa potrebujú zdokonaliť, aby dosiahli stanovený cieľ.

Pri každej takejto položke odpovedajú na nasledujúce otázky:

-> V čom sa potrebujem zlepšiť (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)?
-> Čo preto urobím?
-> Akú podporu a pomoc budem potrebovať?
-> Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?

Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Plán osobného rozvoja.“

Metodické poznámky:

Táto aktivita nadväzuje na aktivitu Moja zóna učenia. Po vypracovaní pracovných listov z obidvoch aktivít je dobré vytvoriť menšie skupiny po 6 účastníkov, v rámci ktorých sa porozprávame o stratégii, ako dosiahnuť stanovené ciele. Účastníkov vedieme k popisu konkrétnych krokov. Namiesto „budem sa viac učiť“ im navrhneme dať si záväzok „každý deň sa venovať biológii pol hodinu“ a pod.

MÔJ TRÉNER

Kategória: reflexívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita zameraná na vytipovanie osobného trénera – kouča, ktorý bude nápomocný pri dosahovaní stanovených cieľov

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: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pracovné listy, perá, podložky

Motivácia:

Predstavte si, že ste práve ukončili svoje teoretické štúdium za lesníka a nájdete si zamestnanie vo svojom odbore – dostanete nádherný 5 000 hektárový revír v Tatrách. Vy však nepoznáte, aké sú tam nástrahy lesa, ani zvyky zvierat alebo zvláštnosti rastlín a neviete, ako správne začať.

A teraz si predstavte, že by ste zistili, že v tomto revíri žil 50 rokov prastarý horár, nazvime ho pán Jedlička, ktorý pozná každý chodníček, každé zviera a rastlinku. Vie, kde je plávajúci piesok a kde hrozí lavínové nebezpečenstvo. Pozná možných škodcov a hniezda hadov. Myslíte si, že by bolo výhodné nechať sa pol roka trénovať týmto horárom Jedličkom? Len si to predstavte – 50 rokov skúseností za 6 mesiacov! Mať takéhoto trénera je na nezaplatenie.

Realizácia:

Účastníci dostanú za úlohu popremýšľať, v ktorých oblastiach svojho rozvoja by mohli využiť pomoc trénera. Následne si pre dané oblasti vytipujú konkrétneho človeka (konkrétnych ľudí), ktorého by za takého trénera chceli. Potom popremýšľajú, čo by mohli pre svojho trénera urobiť oni sami, aby mali čo najviac príležitostí pre stretnutie s trénerom. Na vypracovanie úlohy je možné použiť pracovný list „Môj tréner."

Metodické poznámky:

Po vyplnení pracovných listov môžeme rozdeliť skupinu na menšie podskupiny 8-10 ľudí a spoločne sa porozprávať o možnostiach využitia trénera.

ČO JE TO ŠŤASTIE

Kategória: interaktívna aktivita

Prevzaté z: Zlatý fond her, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: účastníci sú smerovaní ku kontaktu s ľuďmi, pýtajú sa kde hľadať šťastie, a zamýšľajú sa nad základnými otázkami života

Cieľ: komunikácia, poznanie seba samého

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 20 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 6 – 24 hod.

Počet IS na hru: 0

Počet hráčov: 5 - 30

Vek hráčov: ľubovoľný

Prostredie: von počas dňa

Materiál: papiere, obálky, perá

Motivácia: Každý túži po šťastí. Len kde také šťastie nájsť? Odpovedať na túto otázku nie je ľahké. Možno by sme sa mohli opýtať ľudí, či ho náhodou nestretli.

Realizácia: Skupinu rozdelíme do menších podskupín po 5 - 6 členov. Počas prechádzky krajinou či mestom sa účastníci majú pýtať ľudí na obyčajnú vec: Kde hľadať šťastie? Odpovede si zapisujú. Nedá sa prikázať, koľko takých odpovedí musia zohnať, nie je to súťaž. Je to vecou motivácie, aby každý z účastníkov mal záujem na tom, že získa aspoň jednu takú odpoveď. Po návrate si sadne celá skupina do kruhu a na spoločný papier veľkosti A1 postupne napíšu svoje odpovede (samozrejme môžu vyberať tie najzaujímavejšie resp. tie s ktorými súhlasia) a podelia sa o svoje zážitky z aktivity.

FOTO: PERSONA

Metodické poznámky: Hra sa môže ukončiť aj diskusiou o tom, čo nás robí šťastnými, čo naopak nešťastnými.

Nikdy sa nevzdávaj

Kategória: pokojná večerná aktivita určená na ukončenie pracovného dňa

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: podložky na písanie, perá, papier, eventuálne aj sviečky a zápalky

Motivácia:

Na ceste za svojimi snami, pri napĺňaní stanovených cieľov, nás postretne veľa prekážok, či čiastkových neúspechov. Robiť však chyby, prípadne zažívať čiastkové neúspechy, je v rámci učenia normálne. Ako aj jedna ľudová múdrosť hovorí „Mýliť sa je ľudské“. Napriek tomu len málokto z nás chce robiť chyby, nakoľko sa väčšinou s chybami spájajú v našom vnútri prevažne nepríjemné pocity. Kto chce však vo svojom živote dosiahnuť veľa, musí sa zbaviť strachu z chýb. Nejde o to, aby sme sa vyhli chybám, ich počet môžeme kľudne aj zdvojnásobiť. Dôležité je sa z nich poučiť a najdôležitejšie je, nenechať sa nimi odradiť.

Aby Thomas Edison vynašiel žiarovku, urobil vyše 9 000 chybných pokusov. Tieto ho však neodradili, pretože veril, že to dokáže. Keď sa ho priatelia spýtali, či skutočne chce 10 000 krát zlyhať, Edison odpovedal: „Ja som nezlyhal. Spoznal som len nový spôsob, ako sa žiarovka vynájsť nedá. Každý experiment ma privádza bližšie k objavu.“

Realizácia:

Účastníkom následne zadáme inštrukciu napísať list samým sebe pre obdobie krízy, keď im bude ťažko a nebudú mať silu pokračovať ďalej v napĺňaní stanovených cieľov. Keďže sa poznajú najlepšie, vedia, čo by v takej chvíli potrebovali počuť. A to nech si do listu napíšu. Zároveň ich uistíme, že nikto iný okrem ich samých tento list čítať nebude. Sami si tiež určia, kedy si ho otvoria a prečítajú. Môžeme použiť pracovný list „Nikdy sa nevzdávaj.“

Po ukončení písania donesie každý účastník list ku lektorovi, ktorý mu pomôže napísaný list zapečatiť pomocou roztopeného vosku. Každý účastník si svoj list nechá u seba a sám sa rozhodne, kedy svoj list opäť otvorí.

Metodické poznámky:

Táto aktivita patrí medzi tie pokojné, preto ju odporúčame použiť vo večernom programe alebo v záverečných aktivitách zážitkového pobytu.

Drobné hry s rôznym zameraním

Zmeň svoje miesto

Kategória: energizer, zahrievacie a kontaktné hry

Prevzaté z: Hry do kapsy

Charakteristika hry: poznanie jednotlivých členov skupiny, zábava

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 12 - 24

Vek hráčov: 8 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Vo vymedzenom priestore stoja hráči oproti sebe v kruhu. Každý si zvolí na protiľahlej strane miesto, kam sa bude premiestňovať (cez stred). Na znamenie vedúceho sa všetci začnú pohybovať stálou rýchlosťou (nezrýchľujú ani nespomaľujú) a bez zastavenia zvoleným smerom až dosiahnu svoje vybrané miesto. Po ceste musia riešiť kontakt a vyhýbanie sa ostatným hráčom. Pritom sa často ukáže osobnosť jednotlivých hráčov a ich spôsoby riešenia situácie – niekto sa tvrdo presadzuje, iný ustupuje, niekto hľadá voľnú cestu. Zaujímavé budú rôzne netradičné spôsoby pohybu – cúvanie dozadu, chodenie po štyroch, zdolanie vzdialenosti na čo najmenší počet krokov, dosiahnutie cieľa po kružnici, alebo pohybom do tvaru štvorca. Skupina si sama môže vymýšľať rôzne druhy presunu.

Metodické poznámky:

Upozorníme na bezpečnosť, hlavne je potrebné vyhýbať sa stretnutiam vo veľkej rýchlosti. Po aktivite môže nasledovať diskusia o tom, ako účastníci riešili stretnutia s druhými hráčmi, aký stret bol najzaujímavejší a pod.

Kufor

Kategória: súťažná hra tímov

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: súťaživá hra zameraná na efektívnu komunikáciu, porozumenie a pozornosť

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Materiál: podložky, písacie potreby, stopky

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 6 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Realizácia: Účastníkov rozdelíme na dve skupiny, každá skupina vymyslí pre druhú skupinu slovo, ktoré bude ich zástupca hádať. Jednotlivé tímy si vyberú svojich zástupcov. Jednotlivé tímy si prečítajú slovo, ktoré pre nich vymysleli súperi. Ich úlohou je popísať toto slovo svojmu zástupcovi tak, aby dotyčný uhádol, o aké slovo sa jedná. V opise sa ale nesmie vyskytovať časť slova, ktoré sa háda (napr. slovo kolotoč nemôžu opísať pomocou slov „kolo“, „koleso“, či „točiť“ a pod.). Inštruktor meria čas, ktoré jednotlivé tímy potrebujú na uhádnutie slova a zapisuje ho. Ak sa slovo uhádne do 30 sekúnd, skupina získava bod. Ak sa slovo uhádne do 2 min., čas sa zapisuje, a v prípade remízy bodov, k víťazstvu skupiny prispeje aj lepší (kratší) čas.

Každá skupina vymýšľa a háda taký počet slov, koľko je členov jednotlivých tímov. Vyhráva skupina, ktorá získa viac bodov (príp. má lepší čas hádania).

Metodické poznámky: Preventívne je dobré upozorniť tímy na vzájomný rešpekt a podporu svojho hádajúceho člena. V prípade, že sa niekto z tímu prerieknе a použije pri popise slova jeho časť, hádanie sa zastaví a skupina nedostáva žiaden bod, ani sa nezapisuje čas.

Foto: PERSONA

MENO, MESTO, ZVIERA, VEC

Kategória: súťažná hra, teambuildingová hra

Prevzaté z: neznámy autor

Charakteristika hry: súťažná hra s využitím dramatických prvkov, zameraná na tímovú spoluprácu

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Realizácia:

Skupinu rozdelíme na dve polovice. Zadáme niektorú z kategórií slov, napr. meno, mesto, zviera, vec, ovocie, zelenina, dopravné prostriedky, elektro - spotrebiče, nábytok, film, kusy oblečenia. Obidve skupiny si majú vybrať nejaké konkrétne slovo z danej kategórie a zahrať ho tak, aby sa zapojili všetci členovia skupiny. Druhá skupina háda, o aké slovo sa jedná. Keď uhádne, skupiny sa vymenia a vybraté slovo zahrá druhý tím a prvá skupina háda. Tak pokračujeme, kým hra účastníkov baví. Je to veľmi zábavná hra.

Metodické poznámky:

Veľmi dobrá hra na zapojenie všetkých účastníkov skupiny bez ohľadu na ich zručnosti a možnosti.

FOTO: PERSONA

EMPATIA

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

Prevzaté z: Labáth, 1991

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 35 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: max. 30

Vek hráčov: 7 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: papiere, perá, zoznam výziev

Realizácia:

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

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

Príklad:

Na výzvu „napíšte mesiac v roku“ napíše šesť členov zo skupiny máj, potom každý z nich získa presne 6 bodov. Ak si traja zapísali jún, tí majú 3 body.

Sčítajú sa všetky body zo všetkých položiek, vyhráva ten, kto má najviac bodov. Je to člen skupiny, ktorý má najviac rozvinutú schopnosť vcítiť sa do iných ľudí.

Zoznam výziev (možných položiek):

1. Rozhodnite sa pre pannu alebo orla (číslo alebo znak) na minci.
2. Napíšte mesiac v roku.
3. Napíšte tieto čísla: 7, 13, 99, 100, 258, 555. Zakrúžkujte jedno z uvedených čísiel.
4. Napíšte tieto slová: pľúca, srdce, pečeň, obličky. Zakrúžkujte jedno z nich.
5. Napíšte si tieto farby červená, žltá, biela, modrá a čierna. Jednu podčiarknite.
6. Nakreslite si štvorček, trojuholník, koliesko. Zakrúžkujte jeden z nich.
7. Napíšte druh hudby.
8. Menujte konkrétnu budovu.

9. Napíšte finančný obnos.
10. Menujte značku auta.
11. Menujte potravinu.
12. Menujte hudobný nástroj.
13. Napíšte muž alebo žena.
14. Napíšte - otec, matka, dieťa, súrodenec, podčiarknite jedno z týchto slov.
15. Napíšte jedno písmeno.
16. Napíšte nadávku.
17. Napíšte slovo.
18. Napíšte číslo.
19. Napíšte názov krajiny.
20. Urobte niekoľko bodiek.
21. Vymyslite vecný dar, ktorý by bol vhodný pre všetkých prítomných.
22. Menujte chorobu.
23. Menujte hodnotu (niečo, čo si ľudia cenia).
24. Napíšte jedno meno z tu prítomných.
25. Napíšte pojem, ktorý súvisí s dôvodom, prečo sme sa tu zišli.
26. Napíšte meno z tu neprítomných, zo zbytku sveta.
27. Napíšte druh športu.
28. Napíšte cit, emóciu.
29. Napíšte meno herca alebo speváka.
30. Napíšte pojem, ktorý nás tu spája.

Metodické poznámky:

Vedúci zverejní dotazmi počet bodov členov s najvyšším počtom bodov. Možno v závere uviesť, že schopnosť vcítenia možno trénovať a cielene rozvíjať. Následná diskusia sa môže uberať v smere skúseností členov skupiny s empatiou v reálnom živote, popisom, pre ktoré profesie je táto schopnosť výhodná a potrebná.

Foto: PERSONA

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

Na konci hodnotenia môžeme jasne a hneď vidieť zhodnotenie kurzu, ktoré pre skupinou zhrnieme. Následne požiadame účastníkov, aby ešte napísali zopár viet, ktorými by ohodnotili, čo sa im páčilo, čo nepáčilo, čo by pridali, alebo naopak, čo by vynechali a pod. Zároveň to môžu písať ako odkaz „ďalším záujemcom“ – čo by odkázali ostatným mladým ľuďom, ktorí sa rozhodujú či majú 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

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., SICCONE, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998.
ISBN: 80-7178-194-0

CANFIELD, J., WELLS,C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995.
ISBN: 80-7178-028-6

DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007.
ISBN: 978-80-87145-02-9

GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004.
ISBN: 80-968927-7-0

GRECMANOVÁ, H. a kol. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.
Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-28-2

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X

HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5

HERMOCHOVÁ, S., Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.
Praha: Portál, 1994. ISBN: 80-85282-79-8

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0

HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9

HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3

Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3

MARKOVIČOVÁ, A. a kol. Strategie osobnostního rozvoje I.
Učebnice Cyrilometodějského gymnázia v Prostějově. Praha: Pyramida Print, 2007

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

SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: L. L., 2001

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

SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., KŘÍŽ, P., VALENTA, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální vychově. 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 zvládání agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-689-6

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

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

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

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

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

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

PRÍLOHY

Zoznam príloh

PRACOVNÝ LIST „MOJE SNY“ 55

PRACOVNÝ LIST „MOJA SIEŤ HODNÔT“ 56

ZOZNAM CIEĽOVÝCH HODNÔT 57

PRACOVNÝ LIST „LEXIKÓN SLÁVNYCH OSOBNOSTÍ“ 59

PRACOVNÝ LIST „MOJA ZÓNA UČENIA“ 63

PRACOVNÝ LIST „PLÁN OSOBNÉHO ROZVOJA“ 64

PRACOVNÝ LIST „MÔJ OSOBNÝ TRÉNER“ 65

PRACOVNÝ LIST „NIKDY SA NEVZDÁVAJ“ 66

MOJE SNY

MENO:

„Nasledovať svoje sny stojí veľmi veľa. Ale nenasledovať ich, stojí ešte viac.“
D. Conway Stone

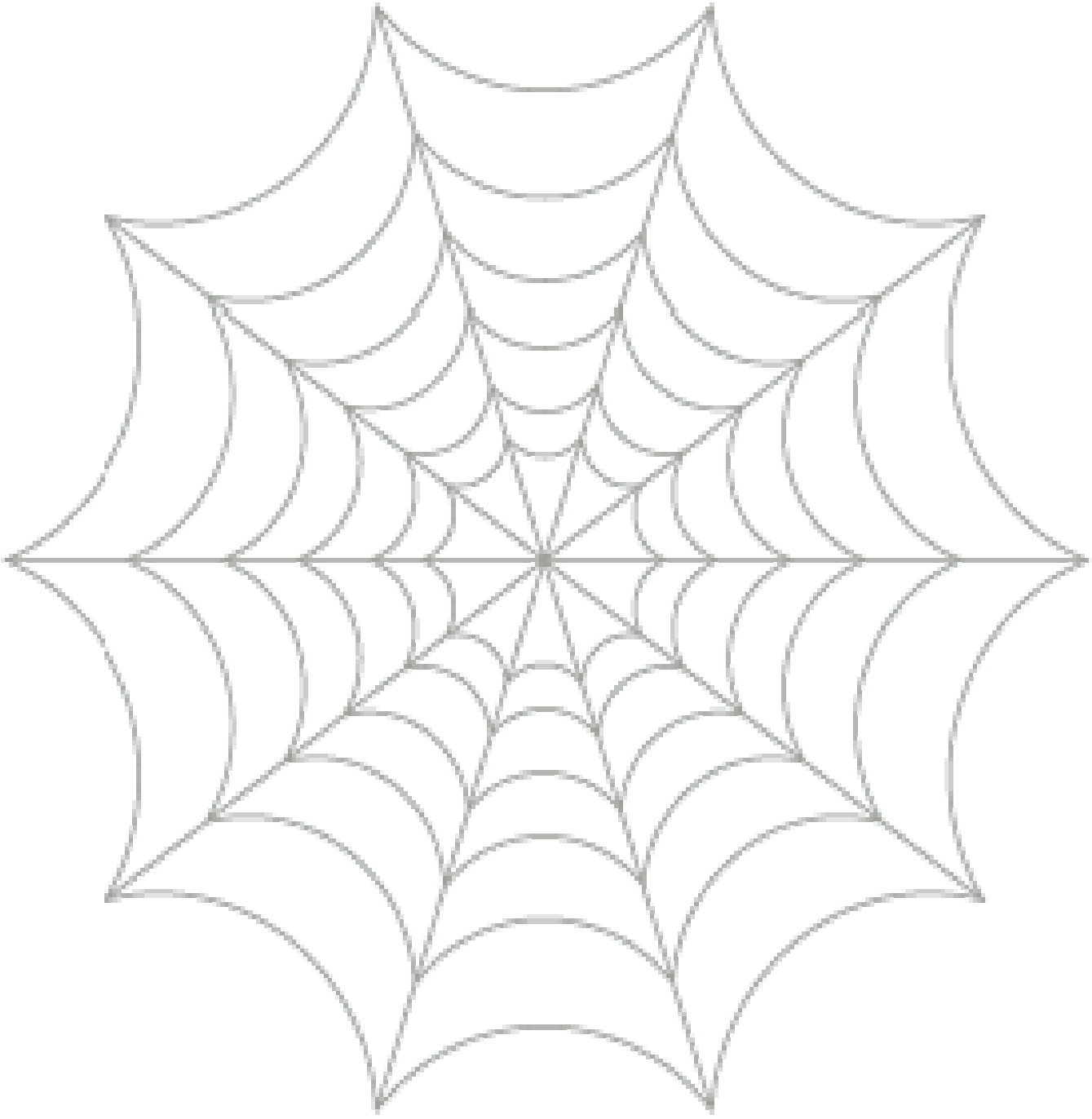
Všetci máme svoje sny. Máme určitú predstavu o tom ako chceme žiť. Naše sny sú dobrou predzvesťou toho, čo by nás urobilo šťastnými. Sú jedinečným súborom našich túžob, motivácie a vnútorných predstáv. Ukazujú nám, v ktorej oblasti činností môžeme hľadať svoje osobné poslanie a nasmerovanie.
Našou úlohou bude odpovedať na otázku, čo by sme chceli robiť, keby sme mali dostatok času, prostriedkov a schopností. Keby sme vedeli, že nemôžeme dopadnúť zle a nemuseli by sme sa pozerať na to, či nám to vynesie dosť peňazí, alebo či nás budú druhí ľudia považovať za úspešných. Jednoducho robili by sme to preto, lebo by nás to bavilo a cítili by sme pri tom ten zvláštny pocit, že sme sa narodili práve pre to. Čo by bolo to, čo by sme v takom prípade chceli robiť?
Každý za seba napíše aspoň tri sny, ktoré by chcel uskutočniť.

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

MENO:

MOJA SIEŤ HODNÔT

Pre lepšiu orientáciu v našich osobných hodnotách nám môže poslúžiť zostavenie si vlastnej siete hodnôt. Našou úlohou bude vypísať 10 v našom živote najdôležitejších hodnôt a usporiadať ich podľa ich významnosti tak, ako to momentálne vnímame. Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zaradíme tam najdôležitejšie hodnoty a tie menej významné dáme po okrajoch.

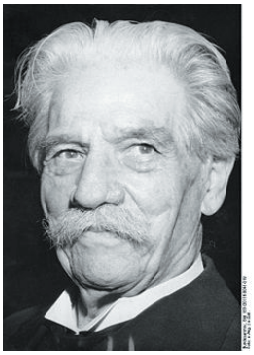


Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

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

„Čo dobré si druhému učinil, to zostáva“
Albert Schweitzer

Meno: Albert Schweitzer
Dátum a miesto narodenia: 14. januára 1875, Kayserberg, Horné Alsasko
Životopis v kocke:
Albert Schweitzer (1875-1965), lekár, filozof, hudobník, teológ a humanista - muž s neuveriteľným záberom. Vo svojich tridsiatich rokoch začína študovať medicínu, pretože jeho hlas srdca ho vedie do Afriky liečiť chorých. Za svoj život vykonal viac ako 40 000 operácií spočiatku vo veľmi primitívnych podmienkach. Nespočetnekrát bol v ohrození života, ale až do konca života zostal verný svojej ušľachtilej misii, ktorú prijal ako svoje poslanie. V roku 1952 získal Nobelovu cenu mieru za svoje celoživotné dielo.



Narodil sa 14. januára 1875 v Hornom Alsasku v rodine farára. Už od skorej mladosti sa pripravoval na hudobnú dráhu. Malý neduživý chlapec hral v piatich rokoch na klavír a v ôsmich sprevádzal na organ. Jeden z jeho učiteľov v ňom prebudil úctu k Bachovmu umeniu, a tak stále viac hral diela tohto skladateľa. Hoci sa spočiatku veľmi zle učil, nakoniec okrem gymnázia vyštudoval filozofiu a teológiu na univerzite v Štrasburgu. Zdalo sa ale, že jeho rastúca popularita varhanového virtuóza rozhodne o jeho ďalšej dráhe. Mladého Alberta však neustále sprevádzal akýsi vnútorný nepokoj, ktorý mu neumožňoval uspokojiť sa s tým, čo mu život doteraz pripravil. Keď oslávil svoje tridsiate narodeniny, rozhodol sa, že odíde do Afriky liečiť chorých. Malo to len jeden háčik - nebol lekárom. A tak vo svojich tridsiatich rokoch opäť sadá do školských lavíc, aby mohol nasledovať volanie svojho srdca. Dva roky po tom, čo zložil poslednú skúšku z chirurgie, nasadá na loď, a so svojou manželkou odchádza do rovníkovej Afriky, ktorá sa od tejto chvíle má štát už navždy jeho domovom. Dlhých pätnásť rokov budoval pralesnú nemocnicu Lambaréné, čo v miestnom nárečí znamená „majme odvahu“. A bolo na čo. Spočiatku ordinuje pod širým nebom, neskôr v chatrči z vlnitého plechu, okolo ktorej postupne vznikala akási kolónia veľkých bambusových brlohov pre chorých na maláriu, spavú nemoc, lepru, hnisanie kostí, tropickú úplavicu, vredy a najrôznejšie parazity a vnútorné choroby. Keď spotreboval všetky svoje úspory, začína pravidelne jazdiť do Európy, aby koncertovaním a prednáškami zarobil ďalšie prostriedky.
Záber jeho života bol neuveriteľný. Okrem práce v nemocnici, koncertovania a prednášok ešte písal filozofické a teologické knihy. Napísal viac ako osemstostránkovú knihu o Bachovi. Hlboko vnútri však cítil, že musí pre ľudstvo vykonať viac ako doteraz, a tak keď v roku 1952 dostal Nobelovu cenu, bol tak zaneprázdnený stavbou novej nemocnice, že si ju nemohol vyzdvihnúť osobne. Stal sa stelesnením toho, o čom hovoril a písal: „Človek je bytosť, ktorú môžeme v jeho vývoji najviac ovplyvniť. Úcta k životu nás preto núti, aby sme si vedeli predstaviť a žiadať všetok pokrok, ktorého sú človek a ľudstvo schopné.“
Štvrtého septembra 1965 bol pochovaný na brehu rieky Ogové v Lambaréné vedľa hrobu svojej manželky.

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

Dosiahnuté ciele a úspechy:

1875	narodil sa 14. januára evanjelickému farárovi Louisovi a matke Adele, rod. Schillingerovej v Kayserbergu. Rodina sa čoskoro sťahuje do Gunsbachu
1893	maturuje
1898	skladá teologickú skúšku a vydáva vo francúzštine svoj prvý spis „Eugen Munch“
1899	promuje v Štrasburgu na filozofickej fakulte (2.8.1899)
1900	doktorom teológie (21.7.1900)
1901	vydáva knihu „Skica zo života Ježišovho“
1902	stáva sa docentom v Štrasburgu, venuje sa organovej hudbe a stavbe varhanov
1903	riaditeľom teologickej koľaje, koncertuje
1905	vo veku 30 rokov sa rozhodne študovať medicínu, aby druhú polovicu života zasvätil službe v Afrike, vydáva knihu o J. S. Bachovi vo francúzštine
1908	nemecké vydanie knihy „J. S. Bach“
1912	zakončuje štúdium medicíny, vzdáva sa kariéry učiteľa teológie
1912	18.6. sa žení s Helenou Bresslau, dcérou štrasburského historika
1913	na Veľký piatok odchádza so ženou do rovníkovej Afriky, aby tu začal u rieky Ogowe (Ogooué) liečiť domorodcov
1919	narodenie jedinej dcéry Rheny
1920	čestný doktorát v Zürichu
1920-23	prednáša, koncertuje, publikuje
1924	odchádza druhýkrát do Afriky
1927	zakladá novú nemocnicu v Lambaréné, nové prednáškové turné
1928	čestný doktorát Karlovej univerzity, stretnutie s T. G. Masarykom, Goetheho cena vo Frankfurte n. M.
1937-48	zostáva v Afrike, počas 2. sv. vojny predstaviteľom Slobodného Francúzska v rovníkovej Afrike
1949	rozširuje nemocnicu o oddelenie pre malomocných (Dedina svetla)
1952	dostáva Nobelovu cenu za mier
1955	vydáva súbor listov „Listy z Lambaréné“
1965	zomiera v Lambaréné 4. septembra, je tu pochovaný

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

Meno:

Dátum a miesto narodenia:

Životopis v kocke:

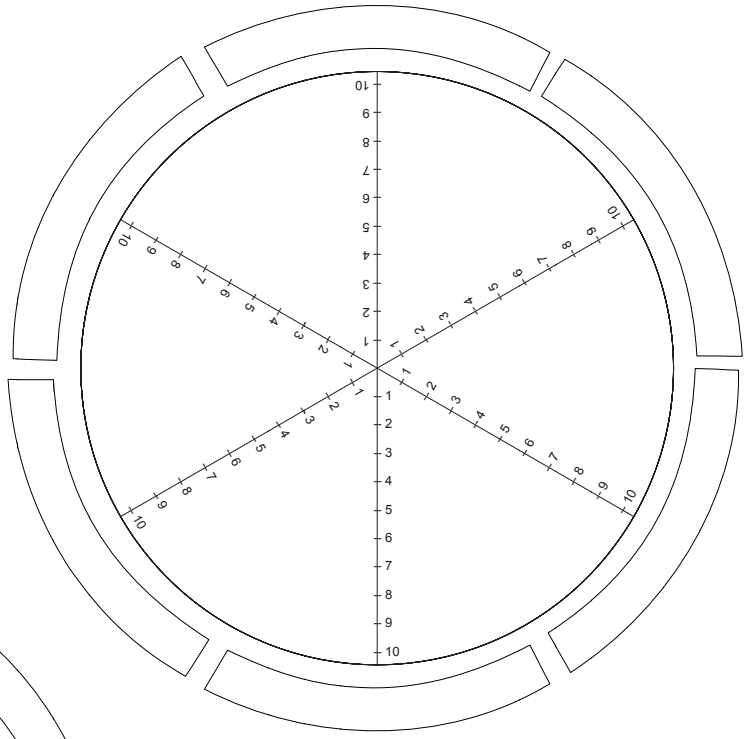
Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

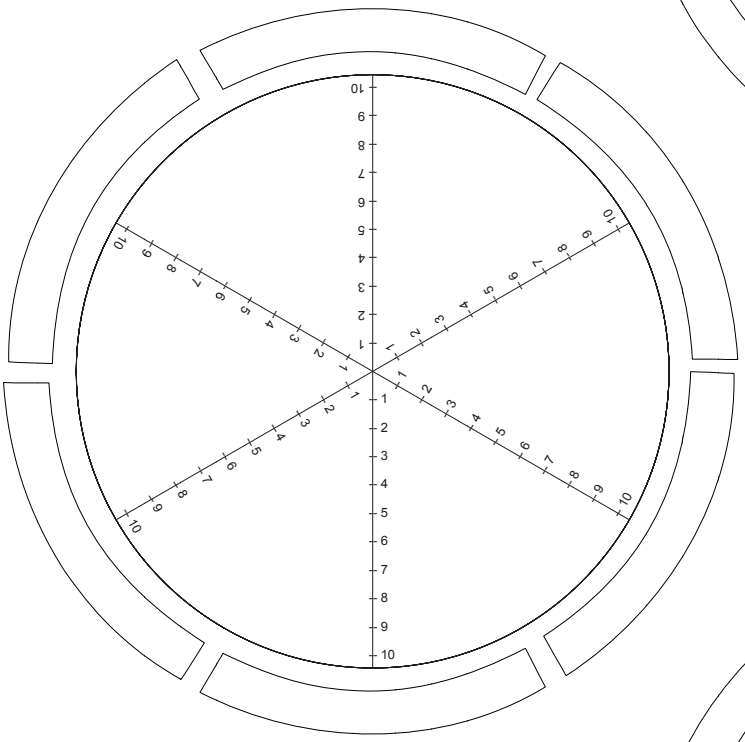
Dosiahnuté ciele a úspechy:

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

MOJA ZÓNA UČENIA

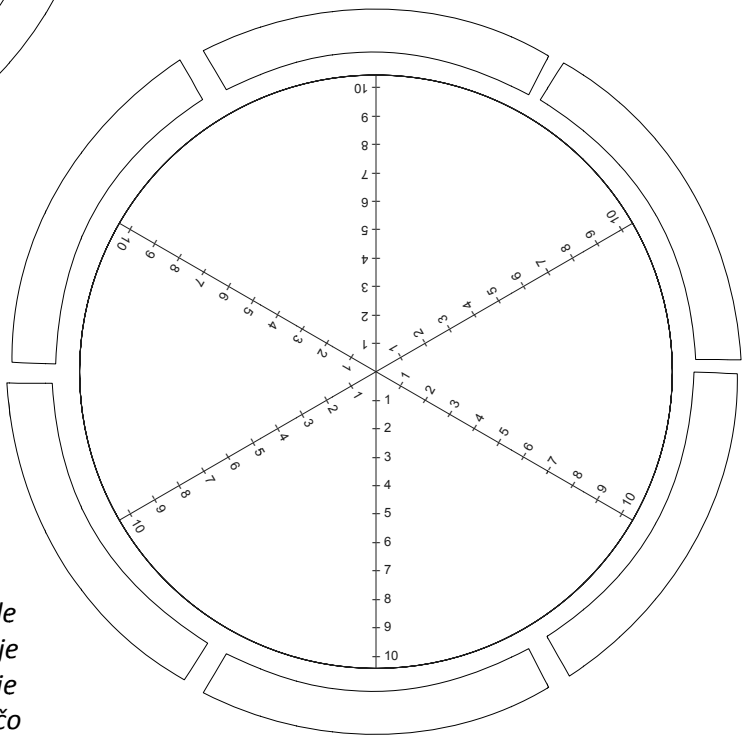
1. Urči šesť najdôležitejších charakterových vlastností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa a ohodnoť jednotlivé svoje vlastnosti na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“





2. Pokračuj v určení schopností a zručností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Ohodnoť jednotlivé svoje schopností a zručností na škále od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“

3. Napíš, aké vedomosti potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa a zhodnoť, aká je tvoja momentálna úroveň týchto vedomostí.



Pospájaním vyznačených hodnôt na jednotlivých diagramoch, ktoré sa nachádzajú vedľa seba, vyjde vo vnútri kruhu uzatvorený útvar, ktorý predstavuje tvoju zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, t.z. toho, čo ešte musíš získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ťa ešte čaká.

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

PLÁN OSOBNÉHO ROZVOJA

Môj cieľ: .....

Plánovaný termín jeho dosiahnutia: .....

V čom sa potrebujem zlepšiť? (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)	Čo preto urobím?	Akú podporu a pomoc budem potrebovať?	Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

MÔJ OSOBNÝ TRÉNER

1. V ktorých oblastiach svojho rozvoja by som mohol využiť pomoc trénera?

2. Napíš tip na konkrétneho človeka, ktorého by si chcel za svojho trénera. Svojho trénera si vyber veľmi starostlivo. Potrebuješ niekoho, kto je podstatne úspešnejší ako ty, resp. osobu, ktorá zdokonalila svoje schopnosti, ktoré hľadáš. Ak máš viac tipov, môžeš napísať aj viac.
Ale pozor, nikto nepovedal, že náš tréner musí byť perfektný. Neočakávajme dokonalého človeka. Takého nenájdeme. Očakávajme človeka s chybami a silnými stránkami. Koncentrujme sa na silné stránky svojho vzoru a nie na jeho slabosti.

3. Popremýšľaj, čo by si mohol urobiť pre svojho trénera.
Nájdi odpoveď na otázku: Ako viem byť pre svojho trénera prínosom? Každý z nás má silné stránky a možnosti použiť ich pre iných. Čím viac príležitosti budeme mať pre stretnutie s trénerom, tým viac sa môžeme od neho naučiť.

4. Buď so svojim trénerom pravidelne v kontakte a usilovne pracuj na svojich stanovených cieľoch.
Všetko, čo stojí za to, aby sme urobili, stojí za to, aby sme urobili dobre. Neexistujú bezvýznamné veci. Odovzdávajme vždy 100 percent. Neznamená to, že všetko by malo byť perfektné. Perfektné znamená bez chýb. My však robme ako najlepšie vieme a nebojme sa robiť chyby.

Najlepší žiaci sa často stávajú najlepšími učiteľmi. Keď vás tento princíp trénovania urobí úspešnými, nezabúdajte, čomu vďačíte za svoj úspech. Zaplaťte naspäť tým, že budete trénovať ostatných.

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

MENO:

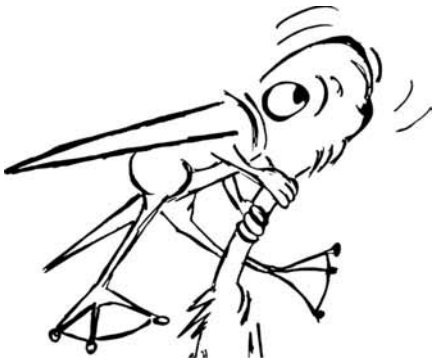
Napíšte list samým sebe pre obdobie krízy, keď Vám bude ťažko a nebudete mať silu pokračovať ďalej v napĺňaní stanovených cieľov. Keďže sa poznáte najlepšie, viete, čo by ste v takejto chvíli potrebovali počuť. A to si do listu napíšte. Nikto okrem Vás tento list čítať nebude.
Určite si, kedy si list otvoríte a prečítate.

Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.
Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR a Úrad vlády SR.

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

CooL sChOOL

OZ PERSONA®



© PERSONA 2009