



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

ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

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.

ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ



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

ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

www.ozpersona.sk

Vydanie 1., © PERSONA 2009

Obrázky na obálke a v texte: Miroslav Záškvára

Fotografie na obálke a v texte: © PERSONA

Grafická úprava: Martina a Boris Gymerští

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-08-4

EAN: 9788089463084

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

Obsah

OBSAH	3
Úvod	5
<u>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE</u>	6
<i>Gymerská Martina, Kožuch Branislav</i>	
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKÉ OKRUHY OSV	8
CESTY OSV K MLADÝM ĽUĎOM	10
DIDAKTICKÝ CYKLUS OSV	11
ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRINCÍPY OSV	13
METÓDY OSV	14
PRAVIDLÁ PSYCHICKEJ BEZPEČNOSTI	16
<u>TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ</u>	19
<i>Gymerská Martina</i>	
ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ AKO TÉMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
STRES V NAŠICH ŽIVOTOCH	21
PREJAVY STRESU	22
PRÍZNAKY A ZDROJE STRESU	23
REAKCIE NA STRES	24
POZITÍVNE MYSLENIE	27
MŮJ VZŤAH K SEBE	28
JA A TÍ DRUHÍ	29
PREBERANIE ZODPOVEDNOSTI	30
<u>POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU</u>	31
<i>Gymerská Martina, Krššáková Eva</i>	
ZOZNAM AKTIVÍT	32
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	33
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	36
AKTIVITY S TEMATIKOU ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE	41
AKTIVITY S TEMATIKOU RELAXÁCIE	49
SPÄTNÁ VÄZBA	53
<u>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA</u>	55
<u>PRÍLOHY</u>	57
RUKY A HLINA	58

Úvod

Milí priatelia,

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

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

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

Každá z týchto príručiek sa skladá z viacerých častí.

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

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

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

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

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

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

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

občianske združenie **PERSONA**

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE

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

Adam Mickiewicz

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

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



Foto: PERSONA

Osobnostná a sociálna výchova mladých ľudí

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

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

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

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

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

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



FOTO: PERSONA

Tématické okruhy OSV

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

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

- > osobnostný
- > sociálny
- > morálny

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

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

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

Osobnostný rozvoj

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

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

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

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

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

Sociálny rozvoj

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

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

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

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

Morálny rozvoj

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

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

Duchovný rozvoj

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

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

Cesty OSV k mladým ľuďom

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

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

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

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

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

3. Začlenením jednotlivých tematických oblastí OSV do vyučovacieho procesu

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

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

4. Realizácia OSV v samostatných programoch

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

Didaktický cyklus OSV

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

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

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

Formulovanie cieľa

Cieľ v OSV je potrebné naformulovať veľmi konkrétne a popisne.

Napríklad:

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

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

Voľba metód

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

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

Zadávanie inštrukcií

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

Pri zložitejších 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 dopĺňajúce otázky bude na konci.“

Akcia

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

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

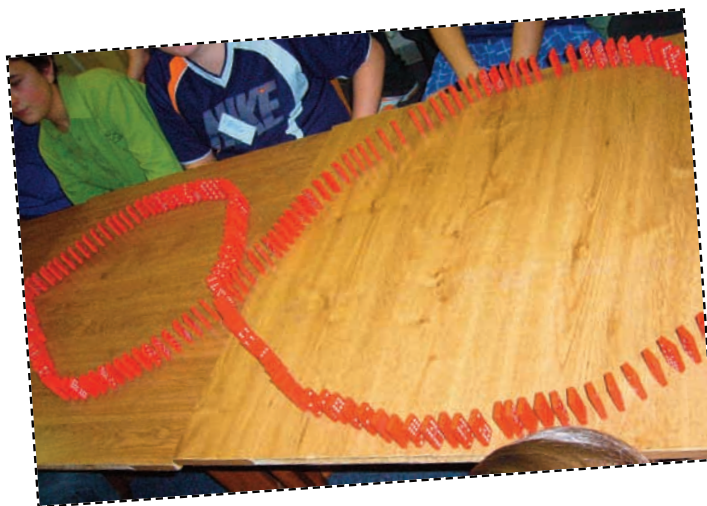


FOTO: PERSONA

Reflexia

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

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

Evaluácia

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

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

Základné metodické princípy OSV

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

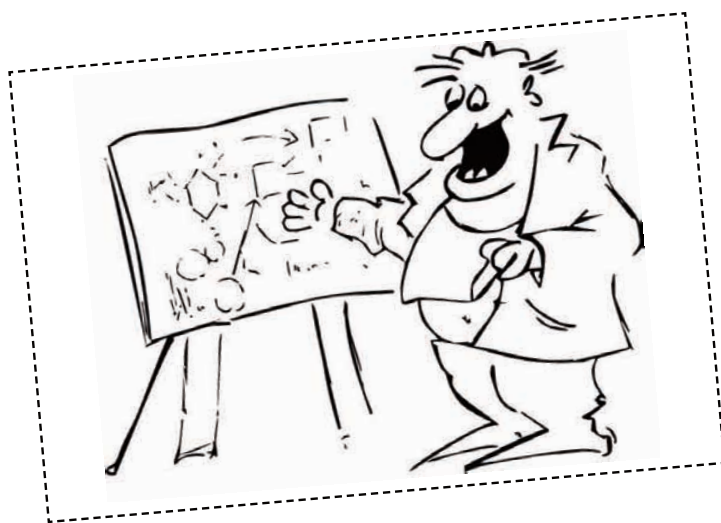
Princíp praktickosti osobnostno-sociálnej výchovy hovorí o možnosti vyskúšať si a precvičiť jednotlivé zručnosti v reálnych alebo modelových situáciách. Mladí ľudia sa tak učia formou priameho tréningu jednotlivých zručností.

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

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

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

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



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Metódy OSV

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

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

Scitlivenie na tému

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

Diskusia

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

Reflexia

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

Hranie rolí

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

Boalovské divadlo fórum

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

Riešenie úloh

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

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

Problémové metódy

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

Myšlienková mapa

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

Brainstorming (burza nápadov)

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

Písacie techniky

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

Zážitkové hry

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

Pravidlá psychickej bezpečnosti

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

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

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

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

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

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

2. Aktivity štrukturuje jasne

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

3. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov kurzu

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Ošetrujeme emočne vypäté situácie

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

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

a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi kurzu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (ponúkne 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, osloovania sa navzájom (menom alebo prezývkou, ktoré si určia samotní účastníci) a dohoda o používaní JA-výrokov, čo v praxi znamená, že každý hovorí sám za seba. Vedeť účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. Všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (Môj názor na túto záležitosť je, že...) a pod.

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

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



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - ZVLÁDANIE ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

„Nie je zbytočný na svete ten, kto uľahčuje bremeno inému.“

Charles Dickens



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Zvládanie záťažových situácií ako tématická oblasť programov OSV

Náš každodenný život kladie na nás rôzne požiadavky, ktoré sa snažíme zvládnuť. Dennodenne riešime situácie, ktoré prichádzajú a snažíme sa využívať príležitosti, ktoré sa nám naskytujú. Niektoré z týchto situácií v nás vyvolávajú nemalú záťaž. Práve preto problematike zvládania záťažových situácií je tiež súčasťou programov osobnostnej a sociálnej výchovy mladých ľudí. Zároveň sa jedná o veľmi širokú tému. Nie je preto ľahké rozhodnúť sa, na ktoré ciele za pri jednotlivých programoch OSV zamerať.

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

- > pochopenie princípov a prejavov pôsobenia stresu na človeka
- > schopnosť identifikovať vlastné príznaky a zdroje stresu
- > nácvik zdravého fungovania v záťažových situáciách
- > seba prijatie a zvládanie stresu, ktorý si pôsobíme sami
- > nácvik pozitívneho myslenia
- > prebranie zodpovednosti za svoje činy
- > mapovanie svojich vzťahov
- > budovanie zdravých vzťahov
- > nácvik vyžiadania a ponúknutia pomoci

Základným východiskom pre realizáciu programov OSV sú rozmanité druhy aktivít, opierajúce sa o pedagogiku zážitku. Ide vždy o pestrý program zložený zo športových, umelecko-tvorivých, dramatických a diskusných častí. Avšak samotný zážitok nestačí k tomu, aby sa z neho človek poučil. Rozdiel medzi „rekreačným“ a „pedagogickým“ zážitkom spočíva v reflexii. Mladí ľudia sa na kurzoch učia práve tým, že skúmajú a spracúvajú skúsenosti, ktoré im zážitok poskytol. Schematicky to znázorňuje obrázok Kolbovho cyklu. V praxi sa väčšinou požívajú len dve fázy: skúsenosť a reflexia (ohliadnutie sa). Po reflexii prichádza ďalšia skúsenosť, v ktorej by sme mali zúročiť svoje vedomosti vďaka nadobudnutým predchádzajúcim skúsenostiam a tak by malo v optimálnom prípade ísť skôr o špirálu a nie cyklus. V oblasti zvládania záťažových situácií tak môže ísť o množstvo aktivít, ktoré napomôžu zaujímavým spôsobom dosiahnuť stanovené ciele OSV. Tieto programy je zároveň potrebné prekladať teambuildingovými aktivitami, ktoré túto veľmi vážnu a zložitú tému nielen odľahčia, ale zároveň prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je nutná pre otvorenie sa mladých ľudí pri vzájomnom zdieľaní osobných poznatkov, zážitkov, či skúseností v tejto oblasti. Zároveň sa pomocou týchto aktivít zoceluje skupina, čo môže mať výrazný pozitívny vplyv pri jej ďalšom spoločnom fungovaní, kedy môžu nadobudnuté poznatky, zručnosti a skúsenosti využiť v reálnom živote aj pri pomáhajú si navzájom.

V nasledujúcej časti si popíšeme teoretické východiská k danej tematickej oblasti OSV, o ktoré sa môžeme pri práci s mladými ľuďmi oprieť.

Obr.: Kolbov cyklus učenia



Zdroj:

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

Stres v našich životoch

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

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

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

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

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

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



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Prejavy stresu

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

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

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

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

Súhrn reakcií, ktoré nastali v tele pračloveka v boji s tigrom sa označuje ako stresová reakcia, alebo jednoducho stres. Stresová reakcia bola v tejto situácii pre Huga nevyhnutná na prežitie.

Zároveň je potrebné si uvedomiť, že po stresovej reakcii je nutná fáza relaxácie, v rámci ktorej sa nám obnovia sily, aby sme mohli ďalej normálne fungovať. Táto fáza je pre prežitie nevyhnutná v rovnakej miere, ako reakcia na stres. Počas relaxácie sa telo zotaví, obnovia sa zásoby energie, lepšie sa hoja zranenia...

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

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

Tak aj my všetci, hoci v tejto dobe už len zriedka bojujeme o vlastný holý život, potrebujeme ventilovať náš stres, aby sa v našom vnútri nehromadil. Neexistuje jediný „ventil“ univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí; tak ako sme všetci jedineční, tak jedinečné sú aj naše spôsoby ventilovania stresu. Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem, pri ktorých sa najlepšie zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebaznania.

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

Príznaky a zdroje stresu

Stres sa často spolupodieľa na vzniku mnohých príznakov telesnej i duševnej nepohody.

Medzi telesné príznaky stresu patria:

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

K emocionálnym reakciám na stres patrí:

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

Všetky tieto príznaky sú veľmi nepríjemné, preto je potrebné identifikovať zdroj, ktorý nám tento stres pôsobí a snažiť sa daný problém riešiť.

Zjednodušene by sme mohli zdroje stresu rozdeliť na:

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

Špeciálnou skupinou zdroja veľkého stresu u mladých ľudí môžu byť ťažké životné situácie, do ktorých sa dostávajú s väčšou, či menšou dávkou vlastného pričinenia. Môže ísť o rôzne patologické javy – v škole (napr. šikanovanie, nespravodlivé hodnotenie a pod.), v rodinách (domáce násilie, syndróm CAN – syndróm týraného, zneužívaného a zanedbávaného dieťaťa a pod.), vo voľnom čase (rizikové sexuálne správanie a s tým súvisiace problémy, znásilnenia, závislosti a i.). Pri riešení týchto záťažových situácií je dobré vedieť osloviť kompetentného človeka, ktorý môže mladým ľuďom s riešením týchto situácií pomôcť.

Keďže programy OSV nie sú terapeutickými výcvikmi, v rámci týchto programov sa zameriavame predovšetkým na spôsobilosť mladých vyhľadať v prípade potreby adekvátnu pomoc, prípadne na nácvik toho, ako takúto pomoc v rámci svojich možností poskytnúť.

Reakcie na stres

Reakcie na stres môžu byť u každého človeka rôzne, ale existujú iba dve fyziologické reakcie: boj, alebo útek.

Keďže v dnešnej civilizovanej dobe tieto dve stratégie len zriedka využívame v ich „čistej forme“, zvykli sme si naše reakcie prispôbiť podmienkam a fungovaniu dnešného sveta. Každý tak máme tendencie pri nadmernej záťaži (najmä emočnej) reagovať určitými ustálenými spôsobmi. Niektoré fungujú viac, iné menej a niektoré môžeme označiť aj ako nevhodné, nakoľko vedú k prekrucovaniu reality a vyhýbaniu sa zodpovednosti. Jedná sa o ego – obranné mechanizmy, ktoré majú za cieľ chrániť naše ja, zachovávať pocit vlastnej hodnoty v situáciách neúspechu, zlyhania, pri pocitoch viny, hanby a pod., nakoľko tieto zážitky v nás vyvolávajú vnútorné napätie, úzkosť, a tým komplikujú normálne fungovanie našej osobnosti.

Ide o špecifické spôsoby správania (môžeme hovoriť aj o sebaklame, ktorým sa bránime poznaniu pre nás nepríjemnej pravdy) a používame ich v prípadoch, keď hrozí narušenie našej vnútornej psychickej rovnováhy.

Obranných mechanizmov je v súčasnosti popísaných približne 40 a ich spoločnou charakteristikou je to, že pracujú na úrovni nevedomia (tzn. že si ich použitie neuvedomujeme), a že určitým spôsobom prekrúcajú alebo popierajú realitu. Obranné mechanizmy prvýkrát opísal zakladateľ psychoanalýzy Sigmund Freud. V nasledujúcom texte ponúkame prehľad niekoľkých najznámejších a najpoužívanejších obranných mechanizmu:

Popretie

Ide o jednoduchú obranu, keď dotýčny nechce uznať alebo vnímať nejakú frustrujúcu skutočnosť a zatvára si pred ňou oči. Príkladom môže byť mladý človek, problematický užívateľ drog, ktorý o sebe tvrdí, že keby chcel, mohol by s drogami hneď prestať.

Racionalizácia

Racionalizácia je veľmi často používaný obranný mechanizmus; pri ktorom si dotýčny vysvetlí neakceptovateľnú a nepríjemnú realitu prijateľným spôsobom. Príkladom môže byť učiteľ, ktorý zanedbal prípravu na vyučovanie a tak na hodine dal žiakom písomku a samostatnú prácu, ktorú si pre seba zdôvodnil, že treba žiakov viesť k samostatnosti.

Percepčná obrana

Ide o obranu vo vnímaní, kedy má dotýčny zníženú citlivosť voči takým informáciám, o ktoré nestojí. Príkladom môže byť situácia, keď športovec, ktorý po nehode nemôže už ďalej športovať, stane sa menej citlivý na vnímanie slov, ktoré mu toto obmedzenie pripomínajú.

Reaktívny výtvor

Ide o obranný mechanizmus, kedy správanie navonok je presne opačné, ako tá reakcia, ktorú sa dotýčny pokúša vytesniť. Napríklad človek, ktorý potláča svoje silné sexuálne tendencie sa stane presvedčeným moralizátorom vo veciach sexu.

Premiestnenie

Ide o situácie, kedy nepríjemné emócie sú presunuté k náhradnému objektu, ktorý nemá k vlastnej príčine vzťah. Napríklad žiak, ktorý sa nahneval na učiteľa, že mu dal zlú známku, vynadá cez prestávku za nejakú maličkosť svojmu spolužiakovi.

Intelektualizácia

Môže tu ísť o vyjadrenie bolestivých pocitov chladným a neosobným intelektuálnym jazykom, ale aj o situáciu, keď dotyčný zameria svoje intelektuálne záujmy na oblasť svojich potlačených prianí - napríklad človek s vytláčenými homosexuálnymi sklonmi sa stane vedcom, ktorý túto tému intenzívne študuje.

Projekcia

Jedná sa o pripisovanie vlastných neprijateľných vlastností alebo emócií druhým ľuďom. Napríklad si dotyčný vlastnú averziu voči niekomu vysvetľuje tak, že ten druhý ho nemá rád.

Kompenzácia

Kompenzácia je spôsob vyrovnávania sa s nejakým nedostatkom prostredníctvom naplnenia nejakého predstávania. Napríklad málo inteligentný a úspešný študent chce vyniknúť v nejakom športe, alebo sa stane vodcom pouličného gangu.

Identifikácia

Identifikácia znamená zvyšovanie si vlastnej hodnoty pomocou napodobňovania inej osoby s vysokou prestížou. Napríklad prebratie niektorých znakov správania, hodnôt a názorov nejakej celebrity mladými ľuďmi, čím si dotyční akoby privlastnia časť jej úspechu.

Útek do fantázie

Tento obranný mechanizmus sa prejavuje v dennom snívaní, vo fantazijnom prežívaní nedosiahnuteľného. Príkladom môže byť neúspešný mladík, ktorý si nevie nájsť partnerku a sníva o tom, ako organizuje párty a najkrajšie dievčatá sa na neho „lepia“.

Regresia

Ide o situácie, keď sa človek pri záťaži zachová nezrelým spôsobom, ktorý používal v predchádzajúcej fáze vývoja. Príkladom môže byť dospelý človek, ktorý sa pri konfrontácii zachová ako dieťa, začne sa hádať, plakať, alebo buchne dvermi.

Fixácia

Prejavuje sa lipnutím na určitom spôsobe reakcie, hoci sa tento spôsob opakovane preukáže ako neúčinný. Dotyčný odmieta pripustiť túto skutočnosť a opakovaním situácie chce dokázať správnosť pôvodného riešenia. Príkladom môže byť vyberanie si stále rovnakého typu partnera, napriek tomu, že predchádzajúce vzťahy s nimi viedli vždy z rovnakého dôvodu k rozchodu.

Represia

Ide o potlačenie ohrozujúcich podnetov a myšlienok z vedomia, aby nespôsobovali úzkosť. Môže sa prejavíť tak, že zabudneme meno človeka, ktorý nám ublížil.

Útek

Jedná sa o snahu vyhnúť sa situáciám, pri ktorých je pociťovaná úzkosť. Príkladom môže byť človek, ktorý sa po neúspešných pokusoch o nadviazanie kontaktu s inými ľuďmi úplne uzavrie a izoluje pred okolím.

Rezignácia a apatia

Tento obranný mechanizmus sa prejavuje prerušením osobného kontaktu s okolím a vylúčením emočnej účasti. Príkladom môže byť študent, ktorý nikdy nebol pochválený za dobré výsledky v škole a plní svoje školské povinnosti nezúčastnene a bez záujmu.

Agresia

Ide o napádanie zdroja frustrácie a snahu dosiahnuť svoj cieľ násilím. Môže ísť napríklad o situáciu, keď žiak, ktorý je dlhšiu dobu zosmiešňovaný, vyprovokuje bitku.

Ak dotýčny obráti agresiu proti sebe, môže sa začať obviňovať a ponižovať, čím priťahuje lútosť a pomoc okolia a zároveň sa aj trestá a preventívne odstraňuje možnosť, aby to urobili iní.

Superkonformita

Ide o možnú reakciu na zlyhanie, keď dotýčny začne plniť svoje úlohy na 200%, aby sa vyhol ďalšej frustrácii. Napr. pracovník, ktorý dostal pokarhanie za neskoré príchody, chodí následne do práce radšej podstatne skôr.

Obranné mechanizmy sú účinné, ale vo svojej podstate sú sebaklamom. Za „normálne“ sa považuje, keď tieto mechanizmy slúžia ako „nárazníky“ v čase počiatočného náporu, po odznení tejto intenzívnej fázy je však potrebné vyrovnať sa so záťažovou situáciou zrelým spôsobom.

Frekvencia využívania týchto obranných barličiek, priamo súvisí so stabilitou identity jedinca.

Človek, ktorý je vyrovnaný a dospel k sebapoznaniu, nepotrebuje natoľko tieto mechanizmy, pretože je schopný svoje problémy riešiť. A naopak ten, kto má sebaopímanie nestabilné, tieto barličky nutne potrebuje, aby sa malo jeho nestabilné „JA“ o čo opierať.

V ďalšom texte sa preto budeme zaoberať predovšetkým tými teoretickými oblasťami OSV, kde môže mladí človek aktívne riešiť svoju záťažovú situáciu svojpomocne, či s podporou svojich blízkych (priateľov, rodiny, známych a pod.).

Pozitívne myslenie

V našom živote je všetko ovplyvnené spôsobom, akým používame našu myseľ. Nekonečný prúd myšlienok, ktorý neustále prechádza našim vedomím, sa postupne premieňa do našich pocitov, postojov, slov i činov.

Čím častejšie máme nejakú myšlienku, tým je pravdepodobnejšie, že sa stane našim myšlienkovým modelom a z našich myšlienok sa stane zvyk. Preto je také dôležité starať sa o svoju myseľ, ovplyvňovať to, o čom premýšľame a na čo zameriavame svoju pozornosť. Pretože čomu dovoľíme, aby v našej mysli zapustilo korene, tým sa nakoniec stávame.

Videli ste niekedy slona v cirkuse? Často je priviazaný len tenkým povrazom ku kolíku zabíto v zemi. Stačí malý pohyb a nič nemôže udržať mohutné, niekoľkotonové zviera pri jeho prekážke. Ako to, že nič také neurobí?

Všetko spočíva v jeho špecifickom výcviku. Keď je slon ešte celkom malý a mladý, je priväzovaný ťažkou reťazou k oceľovému stĺpu. Namáha sa, ťahá, stoj čo stoj sa chce oslobodiť zo svojho väzenia, ale nič mu to nie je platné. Reťaz sa nepretrhne a ani stĺp sa nepohne. Keď potom slon vyrastie v statné a silné zviera, stále je ovládaný predstavou zo svojej mladosti: nemôže sa pohnúť, keď je pripútaný. A táto jeho predstava ho drží až do smrti.

Často je to podobné aj s nami ľuďmi. Ak v sebe nosíme mnoho nevysporiadaných spomienok, zážitkov, krívd alebo pocitov menejcennosti, tieto môžu zapríčiniť, že na životné okolnosti budeme nazerať z negatívnej perspektívy, čo nám môže brániť otvoriť sa novým možnostiam a perspektívam, ktoré nám život ponúka. Dobrou správou je, že svoje negatívne myšlienky môžeme identifikovať a následne vedome nahradiť nové, pozitívne a konštruktívne "vnútorné záznamy". Tomuto procesu hovoríme „preprogramovanie“. Je to podobné ako v počítači, môžeme zmazať starý záznam a nahradiť ho novým.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Môj vzťah k sebe

Mať k sebe zdravý dobrý vzťah - prijať sa takí akí sme, so svojimi silnými stránkami, ale aj so svojimi nedostatkami - je pre naše duševné zdravie veľmi potrebné.

Častokrát sa však stáva, že naše sebprijatie, či náš vzťah k sebe samým ovplyvňujú viaceré faktory – či už sa jedná o naše každodenné skúsenosti, výsledky našej práce, vzťahy s druhými ľuďmi, reakcie nášho okolia a podobne. Samozrejme, nie všetky tieto okolnosti sú pozitívne. A tak sa nám môže občas stať, že sa cítime menejcenne a to nám môže pôsobiť nemalú záťaž.

Každý jeden z nás však máme svoju hodnotu, ktorá nie je závislá od toho, či spĺňame kritéria krásy, dobroty, inteligencie či šikovnosti, ktoré si druhí stanovia. Svoju hodnotu máme bez ohľadu nato, či sa nám podarilo splniť nejakú úlohu na výbornú, alebo či sme ju úplne „spackali“, či sme v športovej reprezentácii, alebo sme skôr „športové drevá“, či máme veľa priateľov alebo málo, či sme v partnerskom vzťahu alebo nie.

Život so sebou samými nás bude aj viac baviť, keď sa budeme mať radi a budeme si seba vážiť. Zároveň však nejde o zmierenie sa s vlastnými nedostatkami v zmysle áno, drogujem, kradnem, či klamem, ale čo už, ja som raz taký. Ide o uznanie a priznanie si svojich negatívnych stránok, teda ich nepopieram, ale preberám za ne zodpovednosť a snažím sa ich napraviť. Pri tom však nestrácam ani štipku so svojej hodnoty.

Sebprijatie sa zároveň dotýka nie len otázok prijatia našich osobnostných vlastností, ale taktiež aj nášho tela, nášho výzoru. Každodenne sme konfrontovaní s ideálom telesnej krásy, ktorý máme podsúvaný v médiách. Veľmi štíhle dievčatá s dokonalou pleťou, svalnatí muži... Ak by sme sa chceli porovnávať s ideálom krásy prezentovanom v médiách, možno by sme viacerí dospeli k záveru, že nespĺňame kritériá „krásy“.

Napriek tomu je naše telo úžasné, stačí keď si uvedomíme ako naše jednotlivé orgány fungujú, ako sú navzájom prepojené, čo všetko naše telo dokáže. My sa však často zameriavame na krivý nos, pupienok na čele, či na našu výšku, s ktorou nie sme spokojní...

Viete ale, k akému záveru prišli plastickí chirurgovia? Tvrdia, že ak je niekto posadnutý svojím nevzhľadným nosom a napravia mu ho, zvyčajne o sebe nezačne zmýšľať o nič lepšie ani po zákroku. Takíto ľudia sa jednoducho upriamia na inú časť svojho tela, ktorá by podľa nich mala vyzeráť inak. Preto je vo väčšine prípadov najúčinnnejším „liekom“ na naše nedostatky prijatie seba takých akí sme, s našimi prednosťami a aj nedostatkami.

Ja a tí druhí

V našom živote fungujeme vo vzťahoch blízkyh aj vzdialenejších. Ako vnímame „blízkosť“ či „silu“ týchto vzťahov záleží často na faktoroch ako častosť stretávania sa (alebo iného kontaktu), dôvernosc (otvorenosc), vzájomné sympatie, spoločné záujmy, názory alebo postoje, rozmanitosť činností, ktorým sa spolu s druhými venujeme, dĺžka trvania vzťahu, erotická príťažlivosť či vzájomné záväzky.

To aké vzťahy vytvárame s druhými ľuďmi ovplyvňujeme do značnej miery my sami. Naše vzťahy s druhými ľuďmi sú v pozitívnom i v negatívnom zmysle ovplyvňované našimi charakteristikami ako je napríklad dôverčivosť, bezprostrednosť, strojenosť, spoľahlivosť, láskavosť, urážlivosť, výbušnosť a pod.

Blízke vzťahy hrajú často v našom živote protichodné úlohy. Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na druhej strane predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i veľmi náročných situácií.

Už ste sa niekedy zamysleli nad tým, čo to vlastne znamená mať zdravý vzťah? Čím je takýto vzťah charakteristický? Ak napríklad prichádzam často so svojimi rodičmi, kamarátmi, priateľom/priateľkou do konfliktov, znamená to, že náš vzťah nie je fungujúci? Nie nevyhnutne. V medziľudskom vzťahu predsa prichádzajú do intenzívneho kontaktu dve rôzne osobnosti s rôznymi potrebami, skúsenosťami i očakávaniami, takže je veľmi prirodzené, že nastanú určité konflikty a nedorozumenia. Vyhýbať sa takýmto konfliktom za každú cenu (teda aj za cenu potlačania vlastných potrieb a názorov) by síce mohlo zvonku vyzeráť ako idylický vzťah, no vnútri v nás by sa kopilo napätie a raz by to v nás vybuchlo ako v takej sopke.

Tak ako spoznať, že prežívame zdravé vzťahy, prípadne zistiť, kde naše vzťahy majú rezervy, na ktorých možno pracovať? V literatúre sa stretávame s množstvom definícií, no na tomto mieste si spomenieme len pár orientačných znakov. Zdravý vzťah (či už partnerský alebo priateľský) prežívame vtedy, keď si navzájom vieme porozumieť, podporovať sa vo svojich cieľoch a

snoch, keď vieme rešpektovať názory toho druhého i keď s nimi nesúhlasíme, vieme sa s druhým podeliť o naše pocity a túžby a zároveň vyčleňujeme priestor aj pre vlastné túžby aj pre túžby toho druhého, vieme tomu druhému odpustiť a úmyselne mu neškodit, keď sa cítíme v tom vzťahu slobodným – slobodným k prejavu svojho názoru aj slobodným k vyžiadaniu si priestoru a súkromia.



AUTOR: MIROSLAV ZÁŠKVARA

Preberanie zodpovednosti

Sme zodpovední za to, čo robíme a tiež za to, čo nerobíme. Často však máme pokušenie vyhnúť sa prebratiu tejto osobnej zodpovednosti. Niekedy sa totiž zdá ľahšie a príjemnejšie nemusieť prebrať zodpovednosť. A tak sa stáva, že vinu za zlé vzťahy zvaľujeme na druhých, či nepriaznivé okolnosti. Druhí ľudia, či okolnosti sú však vždy také, aké sú. Ak ich vnímame ako problém, je to otázka našej interpretácie. Preto aj keď možno nie sme vždy zodpovední za vzniknuté situácie, vždy sme zodpovední za svoju interpretáciu udalosti a za svoju reakciu.

Predstavte si pomaranč. Čo asi vytečie z pomaranča, keď ho s láskou vytlačíme? Samozrejme, že pomarančová šťava. A čo vytečie z toho istého pomaranča, keď ho rozdupeme? Pomarančová šťava. A keď pomaranč hodíme o stenu? Znovu pomarančová šťava. Pomaranč nie je „zodpovedný“ za to, čo s ním urobíme, ale je „zodpovedný“ za to, čo vydá. Odpovedá vždy tým, čo je v ňom. Práve tak sme aj my zodpovední za to, čo sa deje v nás - za naše myšlienky, za naše interpretácie a postoje a za to, čo z nás vychádza.

Samozrejme, že nám padne zaťažko pripustiť, že sme zodpovední za všetky svoje reakcie. Predovšetkým ak naša zvolená reakcia bola nesprávna. Nemá ale význam hádať sa len preto, že ten druhý začal. Môžeme odpovedať aj niečím iným ako hádkou a vojnou. Naháňačka za jedovatým hadom, ktorý nás uhryzol, spôsobí, že jed sa rýchlejšie vstrebáva do nášho organizmu. Oveľa lepšie je okamžite vykonať opatrenia pre odstránenie jedu.

Namiesto toho, aby sme sa hádali, sa môžeme rozhodnúť, ako budeme danú situáciu interpretovať a ako zareagujeme. Napríklad sa môžeme opýtať aj samých seba, do akej miery bola akcia druhého človeka len reakciou na naše predchádzajúce nesprávne správanie. Naše správanie môže rozhodnúť o tom, či odštartujeme cyklus súperivých krokov, ktorý povedie k vyhroteniu konfliktu, alebo naopak cyklus spolupracujúcich krokov vedúcich k dohode... a dobrým vzťahom.

Ďalšou témou súvisiacou so zvládaním záťažových situácií je oblasť žiadania a poskytovania pomoci. Teoretickým východiskám tejto problematiky sa venujeme v osobitnej príručke.

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

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU

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



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Zoznam aktivít

ZOZNAM AKTIVÍT	32
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU, ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	33
ČO CHCEM ZAŽIŤ, ČOMU SA CHCEM VYHNÚŤ	33
PREDSTAVENIE SA SKUPINE	34
RUKY A HLINA	35
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	36
PIKOŠKY	36
POZNÁM SVOJE TOPÁNKY?	37
UMÝVANIE SLONA	38
OXFORD, CAMBRIDGE	39
ROZCVIČKA S HUDBOU	40
AKTIVITY S TEMATIKOU ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE	41
ČO NÁS ŤAŽÍ A AKO TO ZVLÁDAŤ?	41
ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE MLADÝCH	42
TITANIC	43
VŠETKO ZA 30	44
AKO PREŽÍVAM STRES	45
ODKAZY OD ZRKADLA	46
ANTISTRESOVÁ KUCHÁRKA	47
O STROME, KTORÝ DÁVAL	48
AKTIVITY S TEMATIKOU RELAXÁCIE	49
RELAX CENTRUM	49
VNÚTORNÝ ÚSMEV	50
HLBOKÉ SEBAUVEDOMOVANIE	51
HOJDANIE	52
SPÄTNÁ VÄZBA	53
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA	53

Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov

ČO CHCEM ZAŽIŤ, ČOMU SA CHCEM VYHNÚŤ

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 rozdelený na dve polovice; jedna polovica má názov čo chcem zažiť, druhá má názov čomu sa chcem vyhnúť, perá, post-it, podložky na písanie

Realizácia: 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 od vás, čo by ste tu chceli zažiť počas tohto pobytu a tiež čomu by ste sa chceli vyhnúť. Každý z vás si vezme dva papieriky post-it; na jeden z nich napíšete čo chcete zažiť a na druhý čomu sa chcete vyhnúť.

Následne po jednom účastníkovi pristupujú k flipchartu, a predstavujú to, čo majú napísané na papierikoch. Tejto aktivite 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 spätnnej 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 čo chceme zažiť a čomu sa vyhnúť, nakoľko (hlavne u mladších ročníkov) to môže poslúžiť ako šablóna, ktorú budú mnohí kopírovať.

Pri mladších účastníkoch sa môžeme priamo celej skupiny pýtať na to, čo by na tomto pobyte chceli (zažiť, dozvedieť sa, vyskúšať a pod.) a naopak, čomu by sa chceli vyhnúť. Jednotlivé príspevky zapisujeme na flipchart. V prípade, že sa účastníci nezapájajú, môžeme prejsť k ďalšiemu bodu – popis štruktúry programu. Začneme raňajkami o 8:00 a potom si vlastne spomenieme, že o 7:30 je rozcvička... veľakrát a zdvihne vlna odporu, že to by museli vstávať už o 7:15... Na čo sa môžeme pozrieť na obavy a očakávania a zistíme, že rozcvička nebola medzi obavami... väčšinou sa týmto naštartujú ďalšie obavy a očakávania, ktoré môžeme dopísať na flipchart. A čo sa týka rozcvičky, tú môžeme nechať ako dobrovoľnú :). Väčšinou sa v skupine nachádzajú aj mladí, ktorí si privstanú a prídu.

PREDSTAVENIE SA SKUPINE

Kategória: úvodná aktivita na začiatku víkendového pobytu, ice-breaker

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: vizitkový papier, vizitka, písacie potreby

Realizácia: Účastníci víkendového pobytu sa zväčša poznajú, no nemusí to byť pravidlo. Ak sa aj poznajú táto aktivita im umožní sa navzájom predstaviť iným spôsobom, ktorý prezradí o nich niečo viac ako len ich meno.

Na vizitkový papier si napíšu meno a symbol toho, čo im pomáha zvládať záťaž. Potom sa dajú do dvojíc ako vedľa seba sedia a vysvetlia si čo znamená symbol, čo im pomáha zvládať záťažové situácie. Potom každý svojho partnera vo dvojici predstaví skupine.

Metodické poznámky: Táto aktivita má množstvo variácií, ak sa skupina dobre pozná, nie je veľmi veľká a vie sa dobre počúvať, môžeme dať vizitky do klobúka, vyberať náhodne vizitky po jednej, ukázať účastníkom symbol a hádať o koho sa jedná. Môžeme tiež účastníkom povedať, aby si dali indiánske mená, ktoré hovoria niečo o ich charaktere, o nich samých. Tieto mená si tiež môžu povedať vo dvojici a predstaviť sa navzájom, alebo ich dáme do klobúka a hádame postupne, o koho sa jedná.



Foto: PERSONA

Kategória: večerná reflexívna aktivita

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: tvorivá aktivita zameraná na sebareflexiu, vnímanie a komunikáciu s iným človekom netradičným spôsobom

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 20 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30 (vždy párny počet)

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál:

hmota na modelovanie – hlina, terracota, podložky, karimatky, šatky na zavieranie očí, sviečky, nádoba s vodou, príjemná hudba

Realizácia:

Účastníkov so zaviazanými očami vovedú inštruktori do miestnosti osvetlenej sviečkami, kde hrá pokojná emotívna hudba, posadíme ich do dvojíc na karimatky oproti sebe. Pomaly sa začne čítať text o rukách a hline (viď. príloha), počas čítania rozdáme každej dvojici podložku a kus hmoty, z ktorej majú počas čítania textu vytvoriť spoločné dielo, bez toho aby spolu verbálne komunikovali. Keď sú obaja so spoločným výtvorom spokojní, počká sa na všetkých účastníkov skupiny aby dokončili svoje práce, potom si dajú všetky šatky dole a môžu si pozrieť čo spolu vytvorili.

Metodické poznámky:

Účastníci sa môžu na záver aktivity podeliť so svojimi pocitmi a dojmami z aktivity, ako sa im komunikovalo prostredníctvom rúk a pracovalo na spoločnom diele. Aktivita je vhodná, ak je v skupine pokojná atmosféra. Je možné pred ukončením aktivity účastníkov rozsaďiť, ak chceme nechať vytvorené dvojice v anonymite.

Osvedčené rozohrievačky

PIKOŠKY

Kategória: ice-breaker

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: krátka aktivita na vzájomné zblíženie a spoznanie účastníkov, prekonávanie zábran

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 2 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 10 – 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: toaletný papier

Realizácia:

Účastníci sedia v kruhu, dáme im kolovať toaletný papier s inštrukciou, aby si z neho odtrhli koľko uznajú za vhodné. Potom majú spočítať koľko útržkov si odtrhli. Podľa počtu odtrhnutých ústrižkov majú povedať skupine nejaké pikošky, zaujímavosti, tajomstvá z ich života o ktorých ešte táto skupina, alebo ani nikto iný nevie. Postupne sa vystriedajú všetci členovia skupiny, jeden hovorí ostatní počúvajú.

Metodické poznámky:

Niekedy je dobré, ak začne inštruktor a rozprúdi aktivitu, čím posmelí účastníkov. Keďže v tejto aktivite každý niečo zo seba odкрýva a preukazuje dôveru skupine je vhodné pripomenúť vzájomný rešpekt, zdôrazniť snahu vyhnúť sa znevažovaniu, zosmiešňovaniu členov skupiny a vynášaniu zo skupiny.



FOTO: PERSONA

POZNÁM SVOJE TOPÁNKY?

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: motivovať účastníkov k ďalšej aktivite, podpora koncentrácie, odreagovanie, zábava

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 2 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 10 - 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: veľký kôš na topánky

Pravidlá: hrať fair play so zaviazanými očami

Realizácia: Účastníci sedia v kruhu, chrbtom dovnútra a so zaviazanými očami. Každý si vyzuje jednu topánku, ktorú inštruktor pozbera do koša. Postupne dáva vyzbierané topánky kolovať a úlohou účastníkov je spoznať si svoju topánku inak ako zrakom - hmatom, čuchom ù... Keď si všetci účastníci znovu obujú topánku, o ktorej si myslia že je ich, môžeme im odviazať oči a spoločne zistíme výsledok.

Metodické poznámky: Účastníci sa môžu na záver aktivity podeliť, ako sa im aktivita páčila, ako a podľa čoho spoznali svoju topánku, či sa aj v bežnom živote dobre orientujú hmatom a pod.



ZDROJ: INTERNET

UMÝVANIE SLONA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: PDCS

Charakteristika hry: motivovať účastníkov k ďalšej aktivite, odreagovanie, zábava, využitie prvkov drámy, teamová práca

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 - 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: nie je potrebný

Realizácia: Jeden z účastníkov (dobrovoľník) pôjde za dvere, ostatným zadáme úlohu, aby celá skupina predstavovali, že umývajú slona. Úlohou skupiny je dohodnúť sa, ako to budú znázorňovať. Keď si rozdelia a dohodnú ako to bude prebiehať, zavoláme hráča, ktorý bol za dverami a ten dostane úlohu uhádnuť, čo ostatní robia. Odpovedať na jeho otázky mu môžu len áno – nie. Hra sa končí keď účastník uhádne, čo skupina robí.

Metodické poznámky: Alternatívou tejto aktivity je umývanie žirafy alebo znázorňovanie nejakého dopravného prostriedku a pod., fantázie a tvorivosti sa medze nekladú. Dôležité je, aby sa zapojili všetci členovia skupiny.



Foto: PERSONA

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: odreagovanie, prebudenie, motivácia skupiny na ďalšiu činnosť, podpora skupinovej súdržnosti a súťaživeho ducha

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 2 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 10 - 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Motivácia:

Mnohí z nás máme do budúcnosti veľké plány, možno aj vyštudovať nejakú dobrú školu, prečo nie jednu z najprestížnejších anglických univerzít Oxford alebo Cambridge? Ako viete školy medzi sebou často súťažia v rôznych oblastiach, aby si ukázali kto je lepší. Z vás sa nachvíľku stanú družstvá plaveckých oddielov univerzít Oxford a Cambridge a budete súťažiť o putovný pohár.

Realizácia:

Pred začatím tejto aktivity rozdelíme účastníkov na rovnako veľké skupiny, jedna bude z univerzity Oxford, druhá z univerzity Cambridge. Označíme trasu, najlepšie dlhú chodbu kde je začiatok a koniec. Na začiatok si skupiny posadajú tesne jeden za druhým do zástupu a pokrčia nohy. Ukážeme im ako veslovať, znázorňujúc rukami a celým telom pohyby ako pri veslovaní za súčasného povzbudzujúceho pokriku Ox-ford, Cambridge. Vysvetlíme účastníkom ako budú súťažiť. Po zaznení povelu na štart posledný zo skupiny vybehne a sadne si na začiatok skupiny za súčasného veslovania celej skupiny a vlastného pokriku podľa príslušnosti k skupine „Ox-ford“, „Cam-bridge“. Keď si hráč, ktorý vybiehal sadne, potom môže vyštartovať ďalší, takto sa obe skupiny posúvajú do cieľa. Víťazom sa stáva skupina, z ktorej aj jej posledný člen prekročí cieľovú čiaru ako prvý.

Metodické poznámky:

Inštruktori by mali dbať o to, aby sa dodržiavali pravidiel, aby sa dalo objektívne posúdiť, kto vyhral. Tiež je potrebné dbať na bezpečnosť pri hre, zabezpečiť dostatok priestoru, dbať o vhodnú obuv, aby sa účastníci vyhli pádom a aktivita prebehla bezpečne.

ROZCVIČKA S HUDBOU

Kategória: rozohrievacia, aktivizačná aktivita

Prevzaté z: SVČ Lužánky

Charakteristika hry: aktivizačná metóda zameraná na naštartovanie do nového dňa

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 5 - 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: niečo na prehrávanie hudby, vhodná hudba

Realizácia:

Účastníkom dáme inštrukciu pohybovať sa voľne v priestore podľa hudby. Následne môžeme vyzvať účastníkov, aby napodobnili pohyby niekoho zo skupiny. Po chvíli nevrhne niekoho iného, koho pohyby má skupina opakovať. Môžeme pridať inštrukcie o tom, aby účastníci skúsili čo najvyššie vyskočiť, točiť sa dookola a pod. Cieľom je naštartovať sa na ďalšie aktivity.



FOTO: PERSONA

Aktivity s tematikou zvládania záťaže

ČO NÁS ŤAŽÍ A AKO TO ZVLÁDAŤ?

Kategória: dramatické stvárnenie zadanej témy, tímová spolupráca, komunikácia v tíme

Prevzaté z: oz PERSONA

Cieľ hry: spolupráca pri rozhodovaní o stvárnení zadanej témy, komunikácia v skupine, motivácia k zamysleniu sa nad zadanou témou

Charakteristika hry: Hra zameraná na kooperáciu účastníkov; teambuildingová hra, v ktorej si účastníci zvolia spoločnú tému, rozdelia si role a dramaticky stvárnia zadanú úlohu.

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 30 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 - 25 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 6 v jednom tíme, možnosť viacerých tímov

Vek hráčov: 10 – 99

Prostredie: vnútri aj vonku

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

Realizácia: Aktivita uvedie účastníkov odľahčenou formou do zadanej témy. Účastníci dostanú inštrukciu, aby si predstavili záťažovú situáciu, s ktorou sa stretávajú ľudia v ich veku a pokúsia sa ju zahrať, pričom ostatné skupiny budú hádať akú záťažovú situáciu predstavujú.

(Občas sa stáva že sme svedkom napätých, ťaživých situácií a je potrebné sa v nich rýchlo zorientovať a dobre zareagovať, vyskúšame si to teraz takým spôsobom, že každá skupina si vyberie záťažovú situáciu a zahrá ju a druhá skupina háda či ju pochopila dobre o čo sa v nej jedná.)

Účastníci sú rozdelení do tímov po 6. Ich cieľom je vybrať a zahrať zvolenú záťažovú situáciu, na ktorej sa dohodli. Platí pritom pravidlo, že hrajú pantomímu, aby mohli ostatné skupiny hádať o akú situáciu sa jedná.

Keď všetky skupiny zahrajú scény, ktoré ostatní uhádnu, dostanú ďalšiu inštrukciu. Teraz majú zahrať tú istú situáciu ešte raz, ale majú skúsiť podať nejaký návrh ako ju zvládnuť. V tejto fáze môžu používať aj verbálnu komunikáciu.

Hra končí vtedy, keď všetky skupiny odohrajú svoju scénu a ostatní uhádnu o čom v nej išlo.

Metodické poznámky: Je vhodné usmerniť účastníkov, aby vybraná záťažová situácia bola z reálneho života a taká, s ktorou sú často v kontakte, môže sa stať že účastníci predstavujú skôr realitu z filmov, pričom stvárnenie každodennej reality a hlavne jej zvládnutia je pre nich väčším prínosom aj pre ďalšiu diskusiu v súlade so zameraním programu stretnutia.

ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE MLADÝCH

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Veľkosť skupiny: 8 – 30

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

Realizácia: Úlohou skupiny je napísať a podľa poradia dôležitosti zoradiť 5 záťažových situácií, s ktorými sa najčastejšie stretávajú ľudia v ich veku.

Najprv si tieto situácie napíše každý sám a zoradí od situácie najviac záťažovej po najmenej záťažovú. Ďalšia inštrukcia je, aby urobili dvojice a v tejto dvojici sa dohodorili na spoločnom rebríčku. Tento raz už musia diskutovať, porovnávať, vzájomne sa obohacujú o veci, ktoré ich samotných nenapadli.

Ďalej postupujeme tak, aby vzniklo požadované množstvo diskusných skupín – to by malo byť 3-4. Ako sa budú ďalej spájať preto záleží na konkrétnom počte účastníkov a rozhodnutí lektorov. Každá nová vzniknutá podskupinka dostane inštrukciu dohovoriť sa na spoločnom rebríčku záťažových situácií. Skôr ako pomocou tohto systému „rieky“ (kedy spájame malé podskupinky dokopy) vzniknú požadované diskusné skupiny, nachystáme do stredu miestnosti toľko stoličiek, koľko je skupín.

Pravidlá riadenej diskusie po skupinách sú nasledujúce:

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

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

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

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

Kategória: komunikačná hra, skupinové riešenie problému

Prevzaté z: autor neznámy

Charakteristika hry: komunikačná hra, zameraná na javy skupinovej dynamiky verzus jednotlivec, na asertivitu a odolávanie skupinovému tlaku, zvládanie záťažovej situácie

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná až ťažká

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 90 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: 2 deky, papiere, perá

Motivácia: Účastníkom povieme že každý má na tomto svete nejakú rolu, viac či menej dôležitú v očiach svojich, ale aj v očiach tohto sveta, teraz ale majú možnosť vybrať si nejakú rolu, ktorú by chceli na chvíľu zastávať a niečo veľmi zaujímavé prežiť v tejto pozícii (napr. plavbu Titanicom).

Realizácia: Každý účastník si premyslí a napíše na kúsok papiera rolu, ktorú by chcel zastávať. Potom účastníkov poprosíme, aby vytvorili rad, v ktorom sa na základe vlastného uváženia zoradia podľa dôležitosti a spoločenského postavenia role, ktorú zastávajú. Po zoradení rozdelíme účastníkov na dve skupiny – 1. a 2. triedu (od najvýznamnejšieho po stred radu bude 1. trieda, ostatní budú 2. trieda).

Inštrukcia pre účastníkov v 1. triede: Plavíte sa Titanicom, ktorý však napriek všetkým pozitívnym prognózam narazil do ľadovca a začína sa potápať. Na lodi však nie je dostatok záchranných člnov. Samozrejme, že pre vás, klientov 1. triedy, urobíme všetko, čo bude v našich silách. Vašou úlohou bude dohodnúť sa, kto ako prvý pôjde do záchranných člnov. V každom kole vyberte troch ľudí, ktorí môžu nastúpiť. (Počet člnov určíme podľa počtu účastníkov tak, aby v poslednom kole ostali ešte 3-5 ľudia na palube Titanicu.)

Inštrukcia pre účastníkov v 2. triede: Plavíte sa Titanicom, ktorý však napriek všetkým pozitívnym prognózam narazil do ľadovca a začína sa potápať. Vašou úlohou bude dohodnúť sa, koho obetujete a ten musí loď opustiť. Titanic sa začal potápať a je potrebné aby skupina obetovala troch ľudí, ktorí ho musia opustiť. V každom kole vyberte troch ľudí, ktorí sa musia obetovať. Na konci nech ostanú len poslední 1-2 pasažieri.

Keď ostanú poslední pasažieri z 1. a 2. triedy, vyberú medzi sebou jedného, ktorý má ešte možnosť zachrániť sa. Vtedy hra končí. Tí, ktorí počas aktivity postupne vypadli, majú za úlohu pozorovať skupinové dianie, spôsoby rozhodovania, ako aj taktiky, ktoré použijú jednotlivci na obhájenie svojho života.

Metodické poznámky: Po ukončení aktivity je potrebné vyčleniť priestor na diskusiu. „Ako hodnotíte aktivitu? Aké boli vaše pocity keď ste mali niekoho vyhodit? Aké boli naopak pocity, keď vám išlo o život? Ako ste sa cítili, keď ste mohli nastúpiť do záchranného člnu? Aké spôsoby rozhodovania ste mali ako skupina? Kto bol dominantný, kto sa naopak podriaďoval? Fungujete takto aj v bežnom živote?“

Diskusiu vedieme aj smerom k zvládaniu záťažových situácií: „Ako sa správate v záťažových situáciách? Aké taktiky používate pri ich zvládaní? a pod. V rámci diskusie dáme tiež špeciálne slovo pozorovateľom (to sú tí, ktorí vypadli v prvých kolách), aby zhodnotili dianie v skupine.

VŠETKO ZA 30

Kategória: teamová práca, riešenie problémov

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: dynamická aktivita zameraná na spoluprácu celej skupiny, riešenie problémov, skupinové úlohy pod časovým tlakom

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: PUZZLE, gombíky, látka, ihly, niť, papier, pero, domino, obrazy 5 štvorcov rozstrihaných na časti, logická úloha

Realizácia: Účastníci majú v priebehu 30 minút stihnúť vyriešiť a splniť určité úlohy. Ich počet a obtiažnosť volíme na hranici možností ich zvládnutia (závisí od možností konkrétnych skupín). Príklady možných úloh:

Prvá úloha

Prišití 100 gombíkov do vopred stanoveného tvaru tak, aby držali

Druhá úloha

Z domino kociek poskladať tvar osmičky tak, aby pri zvalení jedného dielik, všetky dominové kocky postupne spadli.

Tretia úloha

Vymyslieť báseň, ktorá sa bude rýmovať, bude mať 50 veršov a obsahovať uvedené určené slová (napr. metal, hip – hop, oslava, láska, prídem, cumlík, petržlen, hrozný, div, bieda a pod.).

Štvrtá úloha

Vyriešiť 5 zadaných hlavolamov

Piata úloha

Poskladať puzzle (podľa druhu, klasické puzzle napr. v rozsahu aspoň 200 dielikov)

Hráčov necháme nech si sami rozdelia ako úlohy splnia a kto ich bude vykonávať. Ku koncu hry oznamujeme blížiaci sa koniec. Úlohy musia byť splnené do časového limitu.

Metodické poznámky: Uvedené úlohy aj ich obsah možno ľubovoľne obmieňať podľa dispozícií účastníkov a nápadov inštruktorov. Inštruktori pozorujú správanie a reakcie účastníkov počas hry. Reakcie počas hry môžu slúžiť ako východisko k diskusii o prežívaní a prejavoch stresu.

AKO PREŽÍVAM STRES

Kategória: diskusná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: aktivita v skupine zameraná na rozpoznanie príznakov stresu

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: papier na poznámky, pero, kartičky na rozdelenie účastníkov do dvoch skupín

Realizácia: Účastníkov rozdelíme do dvoch skupín, môžeme použiť 2 druhy kartičiek s obrázkom srdca a s obrázkom človeka. Účastníci, ktorí majú obrázok srdca majú každý sám za seba napísať emocionálne prejavy stresu, účastníci druhej skupiny s obrázkom človeka majú napísať každý individuálne fyzické prejavy stresu. Potom spisujeme príznaky stresu na veľký papier, doplníme ich a rozvínieme diskusiu o strese a jeho príznakoch u účastníkov.

Metodické poznámky: Je možné spísať si aj jednotlivé príznaky stresu dopredu na flipchart a so skupinou len označovať tie, na ktoré skupina prišla, prípadne dopísať nové, alebo len doplniť zoznam účastníkov o tie, ktoré nespomenuli.



FOTO: PERSONA

ODKAZY OD ZRKADLA

Kategória: reflexná aktivita

Prevzaté z: Hermochová, 1995, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: krátka reflexná aktivita zameraná na sebaaponímanie, pozitívnu spätnú väzbu seba, aktiváciu vlastných síl

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 - 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: zrkadlá, pekné malé papiere, perá

Motivácia: Každý z nás sa denne pozerá do zrkadla, niekedy sme spokojní s tým čo vidíme, inokedy možno nie. Skúste teraz napísať čo vidíte pri pohľade do zrkadla, čo vám zrkadlo hovorí.

Realizácia: Každý z účastníkov dostane zrkadlo, papier, pero a napíše čo ho napadá pri pohľade do zrkadla. Keď všetci končia ich úlohou je nájsť človeka ku ktorému majú dôveru, dať sa do dvojíc a podeliť sa s ním o tom čo im hovorí zrkadlo, rozdeliť tieto vyjadrenia na pozitívne a negatívne. V skupine sa môžu podeliť s tým, koho vyjadrenia boli prevažne pozitívne, koho prevažne negatívne. V druhej časti úlohy rozdáme účastníkom pekné malé papieriky na ktoré si napíšu čo dobré a povzbudivé by im zrkadlo mohlo povedať. Účastníci majú naformulovať povzbudivý „odkaz od zrkadla“ do ťažkých chvíľ, ktorý si môžu pripísať doma na svoje zrkadlo.

Metodické poznámky:

Pri vytváraní dvojíc je dôležité rešpektovať vôľu účastníkov, prípadne môže byť aj skupina s tromi účastníkmi ak si dobre rozumejú. Ak niekto ostane a nenájde skupinu ku ktorej by sa pridal, inštruktor mu ponúkne spoločné zdieľanie sa.



Foto: PERSONA

ANTISTRESOVÁ KUCHÁRKA

Kategória: večerná upokojujúca aktivita, reflexia, komunikačná aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Charakteristika hry: reflexná aktivita, vzájomná komunikácia účastníkov, výmena skúseností, odovzdávanie ich iným.

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: listy papiera prilepené na stenách, relaxačná hudba, perá, čajové sviečky, môže byť malé občerstvenie

Realizácia:

Účastníkov rozdelíme do dvojíc. Počas prechádzky vonku sa majú porozprávať na tému, čo im pomáha zvládať stres. Necháme im čas aspoň 30 minút, nech sa rozptýlia po okolí, alebo ich púšťame s rozostupmi, aby sa pomaly vrátili z prechádzky späť. Po návrate prídu do miestnosti v ktorej bude hrať upokojujúca hudba, budú svietiť sviečky a inštruktor ich uvíta v čajovni, kde sa pripravuje „Antistresová kuchárka“ a vyzve ich aby napísali svoje nápady, o ktorých sa rozprávali cestou na papieri na stenách. Môžu si posediť pri príjemnej hudbe a malom občerstvení a relaxovať, kým neprídu všetci. Aktivita sa skončí keď príde aj posledná dvojica a zapíše svoje nápady.

Metodické poznámky:

Pri rozdeľovaní do dvojíc môžeme účastníkov povzbudiť, aby sa dali do dvojice s niekým, s kým málo komunikujú v škole, prípadne s kým málo komunikovali počas víkendového stretnutia, aby sme umožnili ich zblíženie a kontakt.

Je dobré zo spísaných nápadov naozaj vytvoriť „Antistresovú kuchárku“, ktorú si odnášajú účastníci domov, resp. im ju zašleme v elektronickej podobe.

O STROME, KTORÝ DÁVAL

Kategória: reflexívno-dramatická aktivita

Prevzaté z: SVČ Lužánky, Brno

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

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 2 min.

Počet IS na prípravu: 1

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

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Realizácia:

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

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

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

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

Metodické poznámky:

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

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

Aktivity s tematikou relaxácie

RELAX CENTRUM

Kategória: oddychová aktivita, relax, tvorivé dielne

Prevzaté z: oz PERSONA

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

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 60 - 120 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 8 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: materiál na tvorivé dielne (farby na sklo, narezané zrkadlá, sklenené fľaše, šablóny), stolové spoločenské hry, hudobné nástroje, pomôcky na relaxačné masáže (masážne oleje, kúpeľné soli na máčanie nôh,...), rôzne druhy hudby

Motivácia:

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

Realizácia:

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

- Tvorivé dielne rôzneho zamerania, podľa možností usporiadateľov
- Spoločenské hry podľa výberu účastníkov (karty, WeyKick, rôzne spoločenské hry)
- Hudobné dielne - Účastníci majú možnosť vyskúšať si hru na rôzne hudobné nástroje (gitara, keyboard, bicie nástroje, bongo), môžu spoločne skomponovať nejakú skladbu
- Relaxačné masáže - Účastníci majú možnosť vyskúšať si a naučiť sa robiť relaxačné masáže chrbta, tela a chodidiel.

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

Metodické poznámky:

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

VNÚTORNÝ ÚSMEV

Kategória: oddychová relaxačná aktivita

Prevzaté z: Canfield, Siccone, 1998. Hry pre výchovu k zodpovednosti a sebadôvere

Charakteristika hry: tréningová aktivita zameraná na nácvik postupu zlepšujúceho náladu a vyvolávajúceho telesné i duševné uvoľnenie

Fyzická záťaž: malá

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: 8 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Účastníci stoja alebo ležia, majú zatvorené oči a podľa priebežných pokynov učiteľa si predstavujú, ako ich telom putuje „úsmev“. Úsmev prechádza jednotlivými časťami tela, zastavuje sa v nich a prežíaruje ich svetlom a teplom. Je možné prepojiť toto putovanie telom aj s navodením pocitu vďačnosti za to, ako nám daná časť tela slúži.



FOTO: PERSONA

HLBOKÉ SEBAUVEDOMOVANIE

Kategória: upokojujúca, relaxačná aktivita

Prevzaté z: Nešpor, 1998

Charakteristika hry: aktivita zameraná na upokojenie a vnímanie svojho telesného a duševného stavu

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 1 - 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Toto cvičenie je možné cvičiť takmer kedykoľvek a kdekoľvek máte čas a možnosť sústrediť sa na seba. Pre začiatočníkov je vhodnejšie pokojné prostredie. Východisková poloha je prakticky ľubovoľná. Poležiačky sa účastníci lepšie uvoľnia, posediačky alebo v stojí zase nezaspia a budú pozornejší. Pokročilí môžu cvičenie vykonávať aj počas chôdze.

Inštrukcia:

1. Zatvorte oči.
2. Sústreďte sa na to, ako sa cítite. Uvedomte si, koľko máte energie - cítite sa unavení alebo čulí? Všimnite si všetky telesné pocity (teplo, chlad, pohodlie alebo nepohodlie) z rôznych častí tela. Vnímajte prípadné napätie v rôznych oblastiach tela. Skúste si predstaviť, aký výraz má vaša tvár. Uvedomte si celé telo. Je pokojné alebo v pohybe? Je napnuté alebo uvoľnené? Uvedomte si tiež mimovoľné pohyby ako poklepávanie nôh, poškrabania sa, prehrabnutie vlasov alebo pohyby prstov. Dokonale si uvedomte svoje telo.
3. Aká je vaša nálada? Ste šťastní, smutní, úzkostní, napätí, stiesnení alebo pokojní?
4. Uvedomte si, o čom premýšľate. Zblízka pozorujte myšlienky, aj to, ako sa menia. Ako prechádzajú z jednej veci na druhú, nadväzujú na seba a ovplyvňujú sa. Žiadnou myšlienkou sa nezdržujte dlhšiu dobu, len sa pozorujte.
5. Uvažujte chvíľu o možných súvislostiach medzi vašimi telesnými pocitmi a vašou náladou.

HOJDANIE

Kategória: oddychová relaxačná aktivita

Prevzaté z: Šimanovský, 1998

Charakteristika hry: relaxačná aktivita využívajúca uvoľňovacie účinky dotykov a hudby.

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: skupiny po 10 ľudí

Vek hráčov: 14 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: žiadny

Realizácia:

Túto aktivitu je možné zaradiť len so skupinou, kde máme disciplínu pod kontrolou. Inak by mohlo dôjsť k zraneniu. Rozdelíme účastníkov do skupín po ôsmich až desiatich. Títo sa v skupinách rozostavia do dvoch radov stojacich oproti sebe. Účastníci stojaci oproti sebe sa chytia za ruky. Prvý dobrovoľník si pomaly ľahne na ruky ostatných. Tí ho pomaly hojdajú. Hrá príjemná relaxačná hudba. Ľahnutie na ruky a postavenie sa späť na nohy je potrebné nacvičiť. Pri tejto príležitosti necháme účastníkov vymyslieť čo najelegantnejší spôsob ako daného človeka nalodiť a vyloďiť.

Metodické poznámky:

Inštruktor stojí mimo skupiny a dohliada na bezpečnosť. V prípade nedisciplinovanosti zastaví aktivitu všetkých skupín.

Po aktivite môže nasledovať diskusia o pocitoch účastníkov



FOTO: PERSONA

Spätná väzba

VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA

Kategória: jednoduchá grafická vyhodnocovacia aktivita, poskytovanie spätnej väzby

Prevzaté z: Do Európy hrou, modifikované oz PERSONA

Charakteristika hry: uzatváracia aktivita zameraná na získanie spätnej väzby od účastníkov kurzu

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: Účastníkom na úvod vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom kurzu. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchart papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov – v každom sa pýtame na iné položky, 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 zvládať záťažové situácie?“, ôsmy „ubytovanie a strava“ a pod. 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 celkovo nakreslí 8 bodiek.

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

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

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA

- ATKINSON, R. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BEDNAŘÍK, A. Riešenie konfliktov. Bratislava: Partners for Democratic Change, 2001.
- BELZ, H.; SIEGRIST, M. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-479-6
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- CANFIELD, J., SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
- CANFIELD, J., WELLS, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-02-9
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
- GRECMANOVÁ, H. a kol. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-28-2
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro život: Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-042-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9
- HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3
- Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3
- Kol. autorů. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. ISBN: 978-80-87000-07-6

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

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

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

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

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

NEŠPOR, K. Uvolněně a s přehledem. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PRÍLOHY

Zoznam príloh

<u>RUKY A HLINA</u>	58
---------------------	-----------



Ruky a hlina

Ruky. Ruky malé..., veľké..., studené..., teplé..., tvrdé..., jemné..., mozoľnaté..., mäkké.

Sú našou súčasťou. Robia veľmi veľa bez nároku na oddych. Ako dobre, že ich máme.

(pauza)

Sú na začiatku našich stretnutí, keď nimi zdravíme a tiež na konci, pri našich lúčeníach. Prostredníctvom svojich rúk vieme ukázať druhým, čo vieme...

Naše ruky dokážu tiež ukázať druhým aj náš hnev, či potrestať. Vedia však aj povzbudzujúco potľapkať po pleci, pohladať, objať a tak vytvoriť jedny z najkrajších momentov, aké sme schopní jeden druhému dať.

(pauza)

Ruky dokážu veľmi veľa... Vedia vytvoriť nádherné diela, ale dokážu aj ničť. Sú mocné a je preto dôležité uvážiť, čo im prikazujeme urobiť.

(pauza)

Sústredte sa teraz na svoje ruky a jemne sa ich dotýkajte. Preskúmajte svoje dlane, prsty, všetky ich kĺby... Svojimi jemnými dotykmi im poďakujte za všetko čo pre Vás denne robia.

Zamyslite sa nad svojimi rukami...

Aké sú? Sú pevné, alebo jemné? Sú studené, či naopak teplé? Stuhnuté? Uvoľnené? Pokojné? Nepokojné? Venujte svojim rukám pozornosť a vnímajte ich krásu...

(pauza)

Skúste teraz preskúmať ruky človeka, ktorý sedí oproti vám. Dotýkajte sa jeho dlaní... prstov... Vnímajte ich krásu a skúste porozmýšľať, čo tieto ruky hovoria o ich majiteľovi. Dajte rukám priestor na ich stretnutie a spoznanie. Venujte im viac času, ako je to pri bežných pozdravoch.

(pauza)

Teraz dostanete kúsok hmoty. Skúste tento kúsok hliny spoločne spracovať, aby bol pripravený na ďalšiu prácu.

Vaše ruky nech teraz vytvoria spoločné dielo, skúste pracovať bez slov... Skúste vytvoriť dielo z ktorým budete obaja spokojní, bude odrážať čo chcete a vaše ruky majú priestor ukázať čo dokážu.

(dlhšia pauza, nejaké drobné povzbudenie k spolupráci)

Pomaličky dokončujte

(pauza)

Rozlúčte sa s rukami, s ktorými ste sa stretli a s ktorými ste mohli stráviť tento čas.

(pauza). Je dobré, že aj tí druhí majú ruky, s ktorými spoločne môžeme tvoriť diela, ktoré nám môžu pomôcť v núdzi, ktoré nás môžu veľa naučiť...

I keď život ide veľmi rýchlo, nezabudnime byť zaň vďační, za celú svoju bytosť a dnes špeciálne za svoje ruky, že môžu tak veľa dávať svetu a ľuďom okolo nás.

Používajme svoje ruky hlavne na konanie dobra, nech tak prinesú radosť nám i druhým ľuďom.



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

