



# **BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

## **Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?**

Príručka pre lektorov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na <http://www.reformuj.sk/>.



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond



Operačný program  
**Efektívna  
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



**BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

**Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?**

Príručka pre lektorov programu

Autorky:

Mgr. Martina Gymerská

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, [www.ozpersona.sk](http://www.ozpersona.sk)

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska cesta 3,  
841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2019

*Čo získate dosiahnutím cieľa nie je tak dôležité, ako to,  
kým sa stanete počas cesty.*

Zig Ziglar



## OBSAH

<b>I. MODUL Sebapoznávanie alebo KTO SOM?</b>	<b>7</b>
<b>LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?</b>	<b>7</b>
MI.1 Predstavenie modulu	8
MI.2 Doplnujúca praktická teória pre lektorov	9
SI.1 Príslovia	11
SI.2 Predstavenie – Indiánske meno	12
SI.3 Teória lekcie	13
SI.4 Losovanie podľa kariet	14
SI.5 Rodinné striebro	14
SI.6 Evaluácia	15
<b>LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania</b>	<b>17</b>
SII.1 Barometer nálady	17
SII.2 Počítame do 20	18
SII.3 Teória lekcie	19
SII.4 Johariho okno	21
SII.5 Zadanie domácej úlohy	22
SII.6 Evaluácia	22
<b>LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament</b>	<b>24</b>
SIII.1 Nazdáááár	24
SIII.2 Teória lekcie	25
SIII.3 Moje temperamentové vlastnosti	27
SIII.4 Čo by som bol, keby som bol ...?	28
SIII.5 Evaluácia	30
<b>LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti</b>	<b>32</b>
SIV.1 Čo nás spája	32
SIV.2 Tri veci o mne	33
SIV.3 Teória lekcie	34
SIV.4 Moje silné a slabé stránky	35
SIV.5 Zadanie domácej úlohy	35
SIV.6 Evaluácia	36
<b>LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty</b>	<b>38</b>
SV.1 Elektrina	38
SV.2 Korunný svedok	39
SV.3 Teória lekcie	40
SV.4 Moja sieť hodnôt	41
SV.5 Zadanie domácej úlohy	41
SV.6 Evaluácia	42
<b>LEKCIA I.6 Som taký, aké si vyberám vzory</b>	<b>44</b>
SVI.1 Tri kruhy	44
SVI.2 Kotúľanie loptičky	45
SVI.3 Teória lekcie	46
SVI.4 Moje vzory	47
SVI.5 Evaluácia	47

<b>LEKCIA I.7</b>	<b><i>Som taký, aké sú moje zvyky</i></b>	<b>49</b>
SVII.1	Vábenie lane	49
SVII.2	Vtáka poznáš po perí	50
SVII.3	Starinársky obchod	51
SVII.4	Teória lekcie	52
SVII.5	Zadanie domácej úlohy	53
SVII.6	Evaluácia	53
<b>LEKCIA I.8</b>	<b><i>Som taký, aké sú moje záujmy</i></b>	<b>55</b>
SVIII.1	Kto je tvoj sused	55
SVIII.2	Škála záujmov	56
SVIII.3	Teória lekcie	57
SVIII.4	Ako trávim voľný čas?	58
SVIII.5	Zadanie domácej úlohy	58
SVIII.6	Evaluácia	59
<b>LEKCIA I.9</b>	<b><i>Som tým, za koho sa pokladám</i></b>	<b>61</b>
SIX.1	Lopta-bomba	61
SIX.2	Kto som?	62
SIX.3	Teória lekcie	63
SIX.4	Kto ku komu patrí?	64
SIX.5	Moja identita	64
SIX.6	Zadanie domácej úlohy	65
SIX.7	Evaluácia	65
<b>MODUL I ZÁVEREČNÁ LEKCIA</b>		<b>67</b>
ZI.1	Magnet	67
ZI.2	Zhrnutie modulu	68
ZI.3	Tri otázky pre SUPERSTAR	69
ZI.4	Odovzdanie certifikátov	70
ZI.5	Zadanie domácej úlohy	70
ZI.6	Evaluácia	70
<b>ZOZNAM PRÍLOH</b>		<b>72</b>
Príloha č.1	Predstavenie – Indiánske meno	73
Príloha č.2	Rodinné striebro	74
Príloha č.3	Johariho okno	75
Príloha č.4	Temperamentové vlastnosti	79
Príloha č.5	Čo by som bol, keby som bol ...?	81
Príloha č.6	Tri veci o mne	82
Príloha č.7	Moje silné a slabé stránky	83
Príloha č.8	Moja sieť hodnôt	84
Príloha č.9	Moje vzory	86
Príloha č.10	Moje zvyky	87
Príloha č.11	Ako trávim voľný čas?	88
Príloha č.12	Moja identita	90
Príloha č.13	Vytvorenie osobnej vizitky	92
Príloha č.14	Spätná väzba účastníka	93
Príloha č.15	Certifikát	95
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b>		<b>96</b>

## MODUL I. SEBAPOZNÁVANIE ako KTO SOM?

### Očakávaný výstup modulu

Účastník programu spoznáva a formuje svoju osobnosť (vlastnosti, schopnosti, hodnoty, vzory, zvyky, osobnú identitu).

### LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?

#### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o troch základných faktoroch (1. vrodene vlastnosti, 2. vplyv prostredia, 3. vlastné rozhodnutia a činy), ktoré ovplyvňujú individualitu a jedinečnosť každého človeka.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť tieto faktory pomenovať.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, čo im odovzdali ich predkovia a čo chcú oni odovzdať svojim potomkom a svetu.

#### Doporučená štruktúra lekcie

MODUL I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
MI.1 Predstavenie modulu	Oboznámenie účastníkov s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.	10 min.	Príručka pre každého účastníka
LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?			
SI.1 Príslovia	Krátka iniciačná aktivita zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny	5-10 min.	Pripravené príslovia
SI.2 Predstavenie – Indiánske meno	Netradičný spôsob predstavenia sa	15-20 min.	Papierová vizitka pre každého
SI.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10 min.	Tabuľa/Flipchart; písacie potreby
SI.4 Losovanie podľa kariet	Aktivita zameraná na rozdelenie účastníkov do menších skupín	5 min.	Karty/farebné kartičky
SI.5 Rodinné striebro	Účastníci sa zamýšľajú nad tým, čo im odovzdali ich predkovia a čo oni sami chcú priniesť do svojho rodu	15-20 min.	Vypracované pracovné listy pre každého účastníka
SI.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

## Popis aktivít

### Aktivita MI.1 Predstavenie modulu

#### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> príručka pre každého účastníka	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Odpovedzte pomocou škály (napr. od 1 do 10) na otázku: Ako dobre poznáte sami seba?
- ? Je podľa vás dobré poznať seba samých? Ak áno, prečo je to dobré?
- ? Stalo sa vám niekedy, že ste seba nerozumeli? O akú situáciu sa jednalo?
- ? Čo všetko je súčasťou vašej osobnosti?

#### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Poznať samých seba je veľmi dôležité – pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale aj výber vhodného životného partnera. V neposlednom rade, robíme si sami sebe spoločnosť 24 hodín denne a je dobré mať „za spoločníka“ niekoho, kto je nám dôverne známy, komu rozumieme a kto nás tak ľahko svojim správaním neprekvapí.

To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak – čím menej sa poznáme, tým bude pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva.

Možno máme tendenciu považovať seba za niečo tajomné, čo je potrebné skúmať a čo je možné len málo zvonku ovplyvniť. Je pravdou, že mnohé znaky či vlastnosti nám boli dané pri počatí – či sa narodíme ako muž alebo žena, akú farbu budú mať naše oči, aký bude náš temperament.

Avšak mnohé z toho, čo o našej osobnosti vypovedá, ovplyvňujeme my sami. To, ako sa správame k sebe, k druhým, ale aj k prírode – aj to hovorí o tom, kto sme.

Rozhodneš sa krahnúť, alebo klamať? OK, ale potom sa neurážaj, keď ťa druhí budú nazývať zlodejom alebo klamárom. Rozhodneš sa triediť odpad, či odpustiť krivdu, ktorá sa ti stala? Svojimi činmi sa stávaš ochrancom prírody a milosrdným človekom.

Kto teda si?

Budeme radi, ak Ti nasledujúce lekcie pomôžu nielen hľadať a pýtať sa, ale aj nachádzať svoje odpovede na otázku, kto skutočne som – a to nielen na povrchu, ale aj vo svojom vnútri.

Tak sa do toho pustíme!



## MI.2 Doplnujúca praktická teória pre lektorov

### Sebaponímanie, sebaobraz a sebaideál, seba prijatie a sebadôvera

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

Sebaideál je naša predstava ideálneho ja, teda akí by sme chceli a mali byť. Tu patria aj naše ambície a ciele.

V niektorých prípadoch majú sebaobraz a sebaideál k sebe veľmi blízko, no často sú diametrálne vzdialené. Tak sa často náš sebaideál stáva zdrojom úzkosti, pretože latku si kladieme veľmi vysoko.

Platí, že čím je väčší rozdiel medzi sebaobrazom a sebaideálom, tým väčšia je pravdepodobnosť, že budeme mať problémy s vlastným seba prijatím, teda prijatím toho, kto sme a akí sme. Aj z tohto dôvodu, keď hovoríme o sebaobrazu a sebaideále, musíme sa venovať i otázkam seba prijatia.

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

Možno to znie dosť komplikovane, no v skratke si treba zapamätať, že to, ako sám seba celkovo vnímam (teda moje sebaponímanie) je ovplyvňované aj tým, ako sa poznám (môj sebaobraz), akú mám o sebe ideálnu predstavu (môj sebaideál), ako si seba uvedomujem a k akej skupine sa hlásim (moja identita) a ako to všetko vnútorne prijímam (seba prijatie). Podmienkou zdravého sebaponímania je dobrá schopnosť sebareflexie a prijímanie spätnej väzby zo svojho okolia.

Práve spätná väzba z okolia je veľmi významná v detstve, kedy sa začína utvárať náš sebaobraz. Dá sa povedať, že deti sa vnímajú tak, ako ich vnímajú ich rodičia, alebo ostatní významní rodinní príslušníci. Postupným dozrievaním naberá na významnosti sebareflexia – hĺbanie v sebe samých a význam spätnej väzby ustupuje do pozadia, no ani v dospelosti by sme na ňu nemali zabúdať a zvažovať to, ako naše správanie na druhých ľudí pôsobí, aby sme načisto nestratili „kontakt s realitou“.

### Seba prijatie

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

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

Ide o zážitok toho, že práve teraz, taký aký som, mám ako človek svoju hodnotu.

Seba prijatie sa zároveň dotýka nie len otázok prijatia našich osobnostných vlastností, ale taktiež aj nášho tela. Seba prijatie svojho tela je veľmi delikátna a citlivá téma, nielen pre mladého človeka, ale už aj pre deti či starších dospelých, pretože sme každodenne konfrontovaní s ideálom telesnej krásy, ktorý máme podsúvaný v médiách. Seba prijatie vlastného tela predstavuje pocit, že moje telo (tak ako vypadá a v akom zdravotnom stave sa nachádza) je plnohodnotné a prijateľné a moje nedostatky (na ktorých môžem pracovať) sú taktiež prijateľné. A preto ešte predtým, ako sa rozhodneme meniť svoje telesné nedostatky, zamyslime sa nad tým, koho kritériá (či už krásy, alebo aj iné) chceme splniť. Sú to kritériá, ktoré sme si určili sami? Alebo sú to kritériá, ktoré nám niekto prezentoval ako všeobecne platné?

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

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

Pri seba prijatí zároveň nejde o nejaké zmierenie sa s vlastnými nedostatkami v zmysle: „Áno, prejedám sa, okrádam svojich rodičov a klamem im, ale čo už, ja som raz taký...“ a pod. Ide skôr o uznanie a priznanie si svojich negatívnych vlastností – pripúšťam si ich (teda ich nepopieram), preberám za ne zodpovednosť a snažím sa ich napraviť a zároveň pri tom nestrácam ani štipku so svojej hodnoty ako ľudskej bytosti.

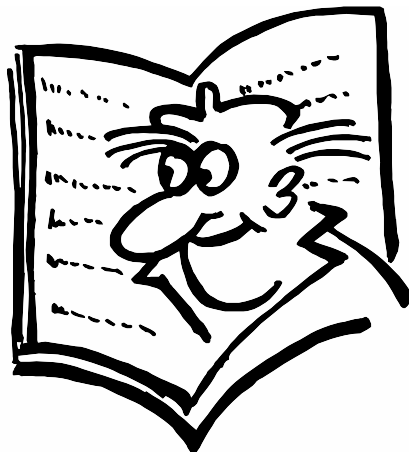
### Sebadôvera

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

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

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

V rámci prvého modulu, ktorý je zameraný na seba poznávanie, sa venujeme len vybraným témam z tejto širokej oblasti. Predkladané lekcie je možné v prípade potreby doplniť vlastnými spracovanými témami z tejto oblasti.



## Aktivita SI.1 Príslovia

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Labáth, Smik, 1991	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> pripravené príslovia	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu. Lektor vyberie niektorého z členov skupiny (prípadne dobrovoľníka) a pošle ho von z miestnosti.

Ostatní účastníci sa zatiaľ dohodnú na niektorom známom prísloví (napríklad „Aká matka, taká Katka.“). Jednotlivé slová tohto príslovia si potom účastníci medzi sebou „rozdedia“, takže každý účastník (prípadne skupinka účastníkov) bude mať pridelené jedno slovo príslovia.

Lektor potom zavolá vybraného účastníka (dobrovoľníka) do miestnosti a ten sa postaví do vnútra kruhu. Lektor mu vysvetlí, čo bude jeho úlohou. Úlohou ostatných účastníkov (skupiniek) je vykriknúť naraz, na znamenie lektora, im pridelené slovo. Vybraný účastník (dobrovoľník) má za úlohu zachytiť a identifikovať jednotlivé slová a určiť, o aké príslovie sa jedná. Ak sa mu to hneď nepodarí, môžu ostatní znovu vykriknúť pridelené slovo a opakovať postup. Keď vybraný účastník príslovie uhádne alebo sa vzdá, ide za dvere ďalší účastník. Aktivita pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú aspoň piati účastníci, prípadne ju ukončí lektor podľa uváženia.

### Rozbor skupinového diania

Kto je schopný vnímať a postrehnúť, čo skupina povedala?

Kto sa rýchlo vzdáva? Kto sa nechce vzdať a chce porozumieť skupine?

Koho nejasná Informácia, resp. komunikácia odradí od ďalšej snahy porozumieť?

### Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania. Odporúčame zvoliť také príslovia, ktoré svojim obsahom budú nadväzovať na tému lekcie, aby mohol lektor premostiť jednotlivé aktivity.

Návrh prísloví:

Ako si kto ustelie, tak bude spať.

Jablko nepadá ďaleko od stromu.

Nemému dieťaťu ani vlastná matka nerozumie.

Škoda krásy, keď rozumu niet.

Ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko, keď ja budem Jano, neohneš ma mammo.

Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn.

Čo sa v mladosti naučíš, v starobe ako by si našiel.

Komu sa nelení, tomu sa zelení.

Starého psa novým móresom nenaučíš.

Všetko má svoj čas.



## Aktivita SI.2 Predstavenie – Indiánske meno

### Cieľ / zameranie aktivity

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

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> možno upraviť pre rôzne vekové kategórie
<b>Materiál:</b> Vizitky, písacie potreby, podložky na písanie, klobúk resp. nádoba	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

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

Teraz máte možnosť predstaviť sa skupine iným spôsobom, ako ste boli doteraz zvyknutí. Vymyslite si indiánske meno, ktoré vás charakterizuje a napíšte ho na vizitky.

### Realizácia

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

### Rozbor skupinového diania

Aká mená dali jednotliví účastníci sami sebe? Sú pozitívne? Sú skôr negatívne?

Ako sa jednotliví účastníci prezentovali?

Trápili sa pri tom? Vedeli sa charakterizovať?

Kto bol pri tejto aktivite v napätí? Kto bol uvoľnený?

Kto odhalil najviac ľudí a kto najmenej?

### Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania. Skúsenosti s touto aktivitou poukazujú na to, že účastníci uvádzajú často relevantné charakteristiky svojej osobnosti, preto je možné dohodnúť sa s účastníkmi o používaní indiánskych mien počas ich účasti v programe. Lektor sa do aktivity zapája.

Po aktivite sa môže lektor s účastníkmi porozprávať o ich menách a prečo si ich zvolili. Diskusia môže byť aj o priebehu samotnej aktivity – kto odhalil najviac ľudí, kto najmenej, prípadne žiadne a čo podľa nich prispelo k takémuto výsledku. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 7. Je možné využiť aj šablónu vizitiek, ktorá sa nachádza v prílohe č.1 na konci tejto publikácie.



## Aktivita SI.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s témou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo podľa vás ovplyvňuje jedinečnosť každého človeka?
- ? Čo máš spoločné ty i všetci tvoji blízki?
- ? V čom si jedinečný?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov je nasledujúci úvodný text:

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

Každý z nás je jedinečný, neopakovateľný. Naša individualita, jedinečnosť sa vyvíja na základe troch faktorov:

**1. vrodene vlastnosti** – tie sú nám dané geneticky a získali sme ich už pred našim narodením (napr. temperament, telesná konštitúcia, niektoré zdravotné obmedzenia a i.)

**2. vplyv prostredia** – najväčší vplyv má na nás naša rodina, naši priatelia, ľudia, s ktorými sme v intenzívnom kontakte, krajina, v ktorej žijeme, ako aj to, či vyrastáme v období vojny alebo mieru, aké sú „za našich čias“ spoločenské a kultúrne normy a podobne.

**3. vlastné rozhodnutia a činy** – v neposlednom rade na formovanie našej osobnosti vplyvajú naše vlastné rozhodnutia, činy a ich následky, napr. aké životné ciele si stanovíme, akú silnú vôľu si vypestujeme, aké návyky si osvojíme, aké hodnoty vyznávame, ako dokážeme využiť príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú, ako pristupujeme k prekážkam a podobne.

#### Ktoré vplyvy kedy prevládajú?

Vplyv génov je najviac viditeľný v období ranného detstva. Dedičnosť ovplyvňuje to, či sme sa narodili ako muž alebo žena, či máme oči modré, alebo hnedé, ale napríklad aj to, či máme povahu pokojnú, alebo výbušnú. Časom viac na váhu naberajú faktory nášho prostredia – zo začiatku hlavne vplyv rodičov a súrodencov, neskôr nadobúda na dôležitosť vplyv rovesníkov a výchovné pôsobenie školy. Postupne sa vekom čoraz viac vychovávame sami – na základe našich vlastných skúseností, presvedčení a rozhodnutí. Môže sa tak pokojne stať, že sa niekto stane napr. vynikajúcim lekárom, hoci je od prírody priemerne inteligentný a jeho horúci temperament mu často prekážal v udržiavaní pozornosti počas hodín štúdia, a navyše hodnota vzdelania v jeho rodine nebola nikdy príliš presadzovaná a jeho rodičia by boli radšej, keby sa vyučil za automechanika.

#### Na zamyslenie

Svoje vrodene vlastnosti veľmi nezmeníme. Vplyv prostredia môžeme zmeniť tiež len do určitej miery. Tretia skupina – naše rozhodnutia a činy sú však plne v našej moci.



## Aktivita SI.4 Losovanie podľa kariet

### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rýchle rozdelenie účastníkov do náhodných skupín.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> rozdeľovacia aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 32
<b>Čas na realizáciu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> možno upraviť pre rôzne vekové kategórie
<b>Materiál:</b> dopredu odpočítané potrebné množstvo kariet (sedemových), príp. farebných kartičiek	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia:** Dopredu si pripravíme karty tak, aby sa nám buď čísla alebo farby vyskytovali v požadovanej frekvencii a počet kariet zodpovedal počtu účastníkov. Potom necháme každého losovať. Nakoniec sa utvoria náhodné skupinky buď podľa farieb alebo podľa čísel (záleží na veľkosti požadovaných skupín – skupiny po 2, 3 a 4 robíme pomocou čísel, väčšie počty pomocou farieb). Následne karty vyzbierame naspäť.

**Metodické poznámky:** Ak nemáme po ruke karty, môžeme použiť farebné kartičky, prípadne lístočky s rôznymi symbolmi, ktoré rovnako dokážu splniť účel rozdelenia účastníkov do menších skupín. My sme túto aktivitu zaradili kvôli potrebe rozdeliť účastníkov na skupiny o počte 6-8 účastníkov, pre potreby nasledujúcej aktivity.



## Aktivita SI.5 Rodinné striebro

### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je prehĺbenie sebapoznania a uvedomenie si vplyvu rodiny / rodinného prostredia na osobnosť účastníkov.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Jeřábková, 2007	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> možno upraviť pre rôzne vekové kategórie
<b>Materiál:</b> Pre každého list papiera s pripravenou inštrukciou ; čokoládové mince	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Rodinné striebro môže byť čokoľvek v našej rodine, čo nám naši predkovia odovzdali a my si to vážime, alebo nám to nejakým spôsobom pomáha v živote.

### Realizácia

V prvej fáze aktivity účastníci dostanú za domácu úlohu porozprávať sa so svojimi príbuznými (rodičia, starí rodičia, prípadne tety, ujovia a pod.) o tom, aké je toto „rodinné striebro“ práve v ich rodine. Nechajú si rozprávať rôzne príbehy z ich života, môžu tiež priniesť do školy ich fotografie.

Pred druhou fázou rozdelíme účastníkov na menšie skupiny (viď predchádzajúca aktivita), v rámci ktorých sa účastníci budú zdieľať s tým, čo sa dozvedeli z rozhovorov so svojimi príbuznými.

Odpovedajú na nasledujúce otázky:

1. Aké „rodinné striebro“ som získal po svojich predkov?
2. Čo sám do „pokladnice nášho rodu“ prinášam alebo chcem priniesť ja?
3. Čo mám s rodičmi spoločné (názory, hodnoty, ...)?
4. V čom sa moje názory, hodnoty, životný štýl líši od mojich rodičov?
5. O ktorých názoroch svojich rodičov niekedy pochybujem?

Nakoniec môže lektor účastníkom porozdávať čokoládové mince (zlaté aj strieborné), zhrnúť aktivitu pred celou skupinou a povzbudiť účastníkov, aby sa snažili rozmnožovať ich „rodinné striebro“ napĺňaním ich dobrých predsavzatí.

### Rozbor skupinového diania

Akým spôsobom sa jednotliví účastníci vyjadrovali o svojej rodine?

Uznávajú účastníci formujúce vplyvy zo strany svojich rodín?

Prevládali u nich pozitívne, negatívne či indiferentné postoje voči svojej rodine?

Čím býva najviac ohrozený pocit spolupatričnosti k svojej rodine u mladých?

### Metodické poznámky:

Lektor robí tieto pozorovania hlavne pre seba, aktivitu navonok nehodnotí. Avšak informácie získané pozorovaním môžu byť v budúcnosti cenné pri individuálnej práci s konkrétnym účastníkom. Zapojenie lektora do tejto aktivity môže na ostatných pôsobiť motivačne.

Táto aktivita nadväzuje na domácu úlohu, ktorú účastníci programu vypracujú doma (prvá fáza aktivity). Aby bola táto aktivita dynamická, je dobré rozdeliť účastníkov do menších skupín, v rámci ktorých budú zdieľať získané informácie o svojej rodine.

Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 8. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 2 na konci tejto publikácie.



## Aktivita SI.6 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie.

Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť pomenovať tri základné faktory (1. vrodené vlastnosti, 2. vplyv prostredia, 3. vlastné rozhodnutia a činy), ktoré ovplyvňujú individualitu a jedinečnosť každého človeka.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Čo všetko sa podieľa na tom, že sme takí, akí sme? Skúste uviesť konkrétne príklady.
- ? Ako vnímate pomer pôsobenia týchto faktorov vo svojom súčasnom živote?
- ? Ktoré doterajšie rozhodnutia ovplyvnili váš život? Ako tieto rozhodnutia s odstupom času hodnotíte?

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, čo im odovzdali ich predkovia a čo chcú oni odovzdať svojim potomkom a svetu.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Poznali a docenili účastníci prínos „rodinného dedičstva“?
- ? Nezľahčovali účastníci danú tému, nesnažili sa z nej uniknúť?
- ? Vedeli účastníci naformulovať, čo chcú oni sami odovzdať svetu?

Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

*Zaujala téma lekcie účastníkov programu?*

*Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?*

*Ako ste sa cítili v roli lektora?*

*Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?*

*Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?*

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. V prípade potreby prispôbte program potrebám danej skupiny. Napr. *Reakcia účastníkov na aktivity SI.4 a SI.5:* náhodné rozdelenie účastníkov do menších skupín nebolo efektívne, účastníci sa v takto vytvorených skupinách nedokázali zdieľať na osobné témy. *Čo s tým urobím?* Pri rozdeľovaní účastníkov do menších skupín zvažím potrebu dôvernejšej atmosféry a prispôbim tomu rozdeľovanie skupín.

Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som? – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</b>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SI.1 Príslovia		
SI.2 Predstavenie – Indiánske meno		
SI.3 Teória lekcie		
SI.4 Losovanie podľa kariet		
SI.5 Rodinné striebro		
SI.6 Evaluácia		





## LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o možných zdrojoch sebapoznávania a na modeli Johariho okna objasňuje vzťah medzi poskytovaním a prijímaním spätnej väzby a reflexie vlastného správania.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť pomenovať základné zdroje sebapoznávania.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, ako im môže spätná väzba od druhých ľudí pomôcť pri sebapoznávaní a ako ju využívajú v tomto procese.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SII.1 Barometer nálady	Krátka sebarefektívna aktivita zameraná na rýchle zistenie naladenia skupiny	5 min.	Nie sú potrebné
SII.2 Počítame do 20	Krátky iniciačná aktivita na zvýšenie koncentrácie a na vnímanie ostatných členov i celej skupiny	5-10 min.	Nie sú potrebné
SII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Tabuľa/Flipchart; písacie potreby
SII.4 Johariho okno	Zamyslenie nad tým, ako využívame dávanie a prijímanie spätnej väzby od druhých ľudí	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov, fixky
SII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy Moje temperamentové vlastnosti	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SII.1 Barometer nálady

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rýchle zistenie naladenia skupiny, poskytuje spätnú väzbu od účastníkov o ich nálade.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebarefektívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> nezáleží
<b>Čas na realizáciu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Realizácia

Účastníkov požiadame, aby sa postavili do kruhu a zavreli si oči. Ďalšia inštrukcia znie: „Vzpažte vašu pravú ruku podľa toho, ako sa cítite; ak sa cítite veľmi zle, nechajte ju úplne pri tele, ak je vám tak „stredne“, vaša ruka bude vystretá dopredu približne na úrovni očí, a ak vám je úplne parádne, vystrelí vaša ruka úplne hore.“ Keď účastníci takto poslepiacky odmerajú svoju náladu, vyzveme ich, aby ruku nechali tam, kde je, otvorili oči a poobzerali sa po skupine.

**Rozbor skupinového diania**

Aká nálada panuje v skupine? Je skupina správne naladená na spoluprácu?

Korešponduje moje pozorovanie nálady jednotlivcov s ich spätnou väzbou?

Ako vyhovuje účastníkom takéto neverbálne prejavenie svojho vnútorného rozpoloženia?

Je tento typ aktivít použiteľný aj v budúcnosti, alebo treba pozornosť zamerať skôr na aktivity verbálneho charakteru?

**Metodické poznámky**

Pri vyhodnotení nálady možno zhodnotiť „priemernú náladu“ v skupine. Pozornosť možno venovať aj možným príčinám jednotlivých nálad, prípadne sa môžeme na ne účastníkov priamo spýtať. Pri vyslovene zlej nálade, bez nejakej zjavnej príčiny, je dobré zaradiť nejaký energizer, ktorý rozprúdi v skupine „život“ a pozitívnu energiu. Lektor sa môže do aktivity zapojiť, no podobne ako chce od ostatných, je vhodné, aby svoju náladu zobrazil pravdivo (predstieraný entuziazmus sa v skupinovej dynamike nevypláca).

**Aktivita SII. 2 Počítame do 20****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na zvýšenie koncentrácie účastníkov a na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou II., 2002	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> 5 +
<b>Čas na realizáciu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 7 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

**Realizácia**

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

**Rozbor skupinového diania**

Ako rýchlo dokázala skupina nájsť „spoločnú reč“?

Ktorí z účastníkov prejavili väčší cit pre skupinové vnímanie, ktorým sa naopak v tomto nedarilo?

Prejavil niektorý z účastníkov zvýšenú iniciatívu? Zostali niektorí účastníci v skupine naopak pasívni?

**Metodické poznámky**

Ak sa skupina rozhodne hovoriť čísla za radom, ako stoja v kruhu, môžeme požiadať skupinu o ďalší pokus (vyšší level), v ktorom je potrebné, aby čísla hovorili účastníci v náhodnom poradí.

Do tejto aktivity sa zvyčajne lektor nezapája. Ide o to, aby sa účastníci vyladili na seba ako skupinu. Okrem prebúdajúceho účelu tejto aktivity je pre lektora táto aktivita príležitosťou spoznať vedúce osobnosti skupiny, ale aj tie na periférii skupiny.



## Aktivita SII.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Ako by si sa opísal 5 vetami? Sú tieto vety dostačujúce na to, aby ťa pravdivo vystihli?
- ? Použili by aj tvoji blízki podobné slová, keby ťa mali opísať?
- ? Odkiaľ vieš to, čo si o sebe povedal? Prišiel si na to sám, alebo to hovoria o tebe ostatní?
- ? Ako sa to stalo, že si taký, aký si? Kto za to môže? Do akej miery o tom rozhoduješ sám?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Pri našom sebaopoznávaní nám môžu byť nápomocné rôzne zdroje.

Medzi základné patria:

- sebareflexia (zamýšľanie sa nad sebou samým, snaha porozumieť sebe samému);
- spätná väzba od druhých ľudí (prijímanie informácií od druhých ľudí o tom, ako vnímajú naše správanie a čo v nich naše správanie vyvoláva);
- diagnostika (využívanie rôznych testov, dotazníkov, vyšetrení, či techník, zameraných na hodnotenie ľudského správania).

### Sebareflexia – zamýšľanie sa nad sebou samým

Pri sebaopoznávaní môžeme dostávať rôzne formy podpory z okolia, ale hlavným znakom je, že sa my sami poznávame. Zamýšľanie sa nad sebou samým je preto dôležitým zdrojom nášho sebaopoznávania. Pri sebareflexii premýšľame o sebe, snažíme sa sami sebe porozumieť. Sebareflexia prebieha často v myšlienkach a vo vnútorných rozhovoroch so sebou samým, ale tiež aj v rozhovoroch s priateľmi, či profesionálnym poradcom. Niektorým ľuďom pomáha pri sebareflexii aj umenie – kresba, maľba, tanec, hudba a pod.

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

### Spätná väzba od druhých ľudí

Pri našom sebaopoznávaní nám tiež pomáha spätná väzba od druhých ľudí. Pomocou nej sa dozvedáme informácie o sebe, ktoré môžeme porovnávať so svojím sebaobrazom. Treba si uvedomiť, že druhí ľudia nás posudzujú či charakterizujú iba podľa nášho správania a prejavov. Preto mienka druhých ľudí o nás je limitovaná hranicami našej otvorenosti voči druhým, skúsenosťami, osobnostnou zrelosťou, alebo rôznymi ďalšími faktormi medziludskej interakcie. To isté platí aj v opačnom smere – ľudí môžeme posudzovať iba podľa toho, čo nám sami odhalia, ako sme osobnostne zreli a pod.

**Diagnostika**

Pomocou diagnostických techník sme schopní dozvedieť sa o sebe rôzne veci. Existujú roky overené psychodiagnostické testy, ktoré dokážu zmerať našu inteligenciu, pozornosť, schopnosť odolávať stresu i pohotovo reagovať. Výsledky týchto diagnostických testov však treba brať len ako ukazovatele. Rovnako musíme zachovať aj kritický postoj k samotnému významu týchto výsledkov. Ak ich budeme brať veľmi vážne, môžu nás zmiestiť a poslať nesprávnym smerom. Je známe, že napríklad význam inteligencie je nadhodnotený a že vysoké skóre v intelligenčnom teste nemusí mať vôbec vplyv na našu všeobecnú šikovnosť, alebo schopnosť byť úspešný v živote.

Pri sebaopoznávaní je možné používať aj *metódy porovnávania sa s ostatnými*, čo nám na jednej strane pomáha získať objektívnejší pohľad na seba, na strane druhej nás môže porovnanie pripraviť o vnútornú spokojnosť. Každý je iný a každý má svoje silné aj slabé stránky. Ak sa metóda porovnávania s ostatnými stane našim hlavným zdrojom sebaopoznávania, hrozí veľké riziko, že si budeme u druhých všimáť hlavne tie stránky, ktorými vynikajú. Tak môžeme nadobudnúť presvedčenie, že sme horší, nešikovnejší, alebo škaredší ako ľudia okolo nás, čo nie je pravdou ani zmyslom sebaopoznávania.

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

**Na zamyslenie – Model Johariho okna**

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

	JA VIEM	JA NEVIEM
INÍ VEDIA	„ARÉNA“ - VEREJNÁ OBLASŤ	„SLEPÁ ŠKVRNA“ - SLEPÁ OBLASŤ
INÍ NEVEDIA	„FASÁDA“ - SKRYTÁ OBLASŤ	„NEZNÁMO“ - NEZNÁMA OBLASŤ

Obr. Model Johariho okna

Dva stĺpce reprezentujú naše „JA“ a dva riadky predstavujú „iných ľudí“ – môžu to byť kolegovia, spoluúčastníci v programe, priatelia, členovia rodiny a podobne.

Relatívna veľkosť jednotlivých „okien“ sa u každého človeka mení v závislosti na kvalite nášho vzťahu k druhým (vzájomná dôvera, blízkosť, otvorenosť atď.). Podávanie informácií o sebe znižuje našu skrytú oblasť a rozširuje verejnú. Tým, že nám iní ľudia dávajú spätnú väzbu, rozširujú naše poznanie nás samých a tým sa znižuje naša slepá oblasť. Pomocou týchto dvoch procesov – sebaodhaľovania a spätnej väzby zároveň znižujeme aj našu neznámu oblasť.

**„Aréna“ - Verejná oblasť**

Táto oblasť nášho JA obsahuje skutočnosti, ktoré sú známe nám samým, ako aj druhým ľuďom. Zahŕňa informácie o našich vlastnostiach, názoroch, postojoch a správaní, ktoré poznáme (vieme o nich) a verejne ich prezentujeme, teda vedia o nich aj iní ľudia. Veľkosť tejto oblasti narastá s rastúcou úrovňou vzájomnej dôvery a otvorenosti.

**„Fasáda“ - Skrytá oblasť**

Skrytá oblasť zahŕňa všetky poznatky o nás samých, ktoré z rôznych dôvodov nezverejňujeme a skrývame pred ostatnými ľuďmi. Väčšinou sa týkajú negatívnych aspektov nášho ja, o ktorých nie sme pripravení, či ochotní komunikovať s inými ľuďmi –napr. naše nenaplnené túžby, nerealizované sny, prežité sklamania, nespracované negatívne zážitky, slabosti, neistoty a pod. Redukovanie skrytej oblasti je spojené s podstúpením rizika a spoľahnúť sa na korektný prístup druhých ľudí.

**„Slepá škvrna“ - Slepá oblasť**

Slepá oblasť obsahuje informácie, ktoré sami o sebe z rôznych dôvodov nevieme, ale ostatní ľudia ich o nás vedia. Človek často vidí sám seba skreslene, akoby mal v zornom poli na seba slepú škvrnu. Niektorí máme tendenciu sa preceňovať, iní zase podceňovať, niekedy nevnímame ani svoje správanie – napr. skákanie do reči pri rozhovore, mimovoľné škrabanie sa vo vlasoch a pod. Docieliť presun informácií zo slepej oblasti do oblasti verejnej môžeme prostredníctvom získavania spätnej väzby od druhých ľudí.

**„Neznámo“ - Neznáma oblasť**

V neznámej oblasti sú ukryté tie aspekty nášho JA, o ktorých nevieme ani my, ani iní ľudia. Sú to informácie uložené hlboko v našom podvedomí, ktoré si zatiaľ nedokážeme uvedomiť a využiť ich vo svojom živote – môže ísť o zážitky z ranného detstva, potlačené motívy a skúsenosti, ktoré sme už dávno vytesnili, ale oni bez nášho vedomia ovplyvňujú naše správanie, ale tiež aj vlastnosti a správanie, ktoré ešte nikdy nemali možnosť prejaviť sa v reálnej životnej situácii.

**Aktivita SII.4 Johariho okno****Cieľ / zameranie aktivity**

Jedná sa o diagnostickú aktivitu, ktorá využíva vypracovaný diagnostický test, pomocou ktorého sa účastníci zamyslia nad tým, ako vo svojom procese sebaopoznávania využívajú dávanie a prijímanie spätnej väzby od druhých ľudí.

**Charakteristika aktivity**

<b>Charakteristika aktivity:</b> diagnostická metóda pomocou vypracovaného testu	
<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 20-25 min.	<b>Vek hráčov:</b> 14 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov, fixky	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia:** Úlohou účastníkov je vypracovať test Johariho okno, ktorý sa nachádza v prílohe č. 3 na konci tejto publikácie. Test je rovnako súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 9.

Po vypracovaní testu účastníci prezentujú pred skupinou svoje výsledky testu a porovnávajú ich so svojim sebaopínaním.

**Rozbor skupinového diania**

Bolo pre účastníkov jednoduché odpovedať na jednotlivé položky v dotazníku?

Boli položky, ktoré robili účastníkom problém (pochoopenie významu, rozhodovanie účastníkov a pod.)?

Dokázali účastníci hovoriť druhým o sebe s ľahkosťou?

Bola táto aktivita pre účastníkov prínosná k lepšiemu sebapoznaniu?

**Metodické poznámky:** Je potrebné, aby si lektor urobil tento test dopredu a eliminoval nedorozumenia, ktoré by mohli nastať pri nepochopení inštrukcií, popísaných v teste.

**Aktivita SII.5 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Temperamentové vlastnosti“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov, str. 15. Zadanie úlohy nájdete aj v prílohe č. 4 na konci publikácie.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.

**Aktivita SII.6 Evaluácia**

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť pomenovať základné zdroje sebapoznávania.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Akými spôsobmi môžeme poznávať samých seba?
- ? Čo je pre vás najčastejším zdrojom sebapoznávania?
- ? Je ešte nejaký zdroj sebapoznávania, ktorý vám v živote funguje?

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, ako im môže spätná väzba od druhých ľudí pomôcť pri sebapoznávaní a ako ju využívajú v tomto procese.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Radi sa dozvedáte, čo si druhí o vás myslia?
- ? Je pre vás spätná väzba od druhých smerodajná pre vaše sebapoznávanie?
- ? Ovplyvnili ste niečo zo svojich črt v správaní na základe spätnej väzby od druhých? Uvedte príklad.

Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SII.1 Barometer nálady		
SII.2 Počítame do 20		
SII.3 Teória lekcie		
SII.4 Johariho okno		
SII.5 Zadanie domácej úlohy		
SII.6 Evaluácia		



## LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o temperamentových vlastnostiach a štyroch základných skupinách temperamentu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť pomenovať základné temperamentové vlastnosti.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, aký majú temperament, v akých situáciách ho môžu úspešne uplatniť a v akých situáciách im môže komplikovať život.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SIII.1 Nazdáááár	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie účastníkov	5 min.	Nie sú potrebné
SIII.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SIII.3 Moje temperamentové vlastnosti	Zamýšľanie sa nad svojimi temperamentovými vlastnosťami a porovnávanie svojho sebaobrazu s pohľadom druhých ľudí	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SIII.4 Čo by som bol, keby som bol ...?	Formulovanie vlastného sebaponímania pomocou podnetných slov	30-40 min.	Papier/pracovné listy, písacie potreby
SIII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby

### Popis aktivít

#### Aktivita SIII.1 Nazdáááár

##### Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rozohriať účastníkov a motivovať ich k ďalšej aktivite, telesný kontakt, zábava.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> SVČ Lužánky	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> dnu/von

##### Realizácia

Úlohou každého účastníka je podať jednu ruku inému účastníkovi s čo najentuziastickejším výrazom tváre a pozdravom „nazdáááár!“, „ahoooooj!“, „dobrýýýý!“, „tak akooooo?“ a pod. a zároveň druhou rukou už chytať iného účastníka s podobným výrazom tváre a pozdravom. Cieľom je mať vždy obidve ruky plné.

##### Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov? Splnila účel prebúdzača a dobre naladila skupinu pre ďalšiu spoluprácu?



Bol niekto z účastníkov, komu aktivita bola nepríjemná? (nutnosť fyzického kontaktu, prílišná dynamickosť)

Prejavil sa v tejto aktivite tzv. skupinový zabávač, príp. triedny šašo?

### Metodické poznámky

Táto aktivita má rôzne modifikácie; napr. každý si môže vybrať spôsob, akým sa bude zdraviť (napr. iným jazykom, s inou náladou, s charakteristickým podaním rúk). Hra sa zvyčajne hrá štýlom „všetci naraz“ za účelom prebudiť účastníkov. Tu môžeme meniť dynamiku hry od čo najrýchlejšieho zdravenia až po úplne pomalé – ako spomalené zábery filmu. Je možné použiť túto aktivitu aj ako menej dynamickú aktivitu takým štýlom, že zdraví iba jeden a pozdravený účastník odovzdáva pozdrav vo svojom štýle ďalej.

Ak lektorovi nevedí, že ho ostatní môžu takto neformálne osloviť, môže sa do aktivity zapojiť. Ak by mu to malo byť nepríjemné, je vhodnejšie, aby aktivitu len pozoroval. Táto aktivita ponúka možnosť spoznať spontánnosť a otvorenosť medziľudských interakcií, často sa v nej prejaví aj tzv. skupinový zabávač.



## Aktivita SIII.2 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Stretli ste sa niekedy v minulosti s označeniami ľudských temperamentov?
- ? Akou temperamentovou črtou by ste sa opísali vy? A ako by vás opísali vaši známi?
- ? Vidíte nejakú spojitosť medzi vašim temperamentom a temperamentom vašich rodičov?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

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

Patrí tu:

1. **zameranosť našej osobnosti** na vonkajší svet – **extroverzia** a jej protipól **introverzia** – zameranosť do vlastného vnútra;
2. **tempo nášho myslenia, správania a rozhodovania** (rýchlosť respektíve pomalosť);
3. **intenzita našich emočných reakcií**, teda ich sila, alebo slabosť;
4. **premenlivosť prežívania, správania alebo myslenia**, čiže naša pohotovosť k zmene.

Je užitočné zistiť, akí sme, aký máme temperament, aby sme dokázali predvídať, v akých situáciách ho dokážeme úspešne uplatniť a v akých situáciách nám bude naopak komplikovať život. Keď budeme poznať svoje tendencie a sklony, budeme môcť mierniť prejavy svojho temperamentu, vyvažovať ho, alebo ho otvorene komunikovať osobám, ktoré sú s nami v kontakte. Napr. môžeme slobodne povedať „Nedokážem sa tak rýchlo po hádke preladiť, potrebujem viac času.“

**Aký mám temperament?**

Už v Starom Grécku sa Hippokrates zaujímal otázkou temperamentu a rozdelil ho do štyroch skupín na *cholericý, flegmatický, sangvinický a melancholický*.

**CHOLERICKÝ TEMPERAMENT** – vyznačuje sa impulzívnosťou, spontánnosťou, výbušnosťou, otvorenosťou. To má niekedy za následok stratu kontroly nad svojimi emóciami, netrpezlivosť a nesústredenosť v komunikácii (zvlášť pri počúvaní), skákanie do reči, jednostranné presadzovanie svojho videnia sveta a problémov, pripravenosť ku konfliktom a niekedy aj ich priame podnecovanie. Po ventilácii negatívnych emócií alebo po hádke sa cholericý temperament vyznačuje schopnosťou rýchleho upokojenia, s tendenciou kooperácie a priateľského prístupu.

**FLEGMATICKÝ TEMPERAMENT** – vyznačuje sa pokojom, zameranosťou na vnútorný svet, malou zhovorčivosťou, pomalosťou, spoľahlivosťou, relatívne vysokou toleranciou na stres. Ľudia s prevažujúcim flegmatickým temperamentom do značnej miery kontrolujú svoje emócie, konfliktom sa vyhýbajú, nechcú sa do nich zapájať. Uprednostňujú stereotyp (hoci môže byť nevyhovujúci), zmenu vnímajú ako ohrozenie. Často sa v ich vnútri hromadia negatívne pocity a keď sa nechajú vziať do konfliktu, väčšinou ventilujú obsiahly repertoár problémov z minulosti. Po konflikte sa vo väčšine prípadov neupokoja a ďalej sa hnevajú a uzatvárajú do seba.

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

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

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

**Na zamyslenie**

Z hľadiska sebapoznania je dôležité, aby človek mal predstavu o štruktúre svojho temperamentu, naučil sa čítať rôzne životné situácie, do ktorých sa dostáva a snažil sa uplatniť ten typ temperamentu, ktorý je pre danú situáciu optimálny.



### Aktivita SIII.3 Moje temperamentové vlastnosti

#### Cieľ / zameranie aktivity

Jedná sa o diagnostickú aktivitu, ktorá využíva vypracovaný diagnostický test, pomocou ktorého sa účastníci zamýšľajú nad svojimi temperamentovými vlastnosťami a porovnávajú svoj sebaobraz s pohľadom druhých ľudí.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna/diagnostická aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 14 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov, písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Realizácia

Úlohou účastníkov je ohodnotiť samých seba na stupnici od 1 po 8, ako sa vnímajú v nasledujúcich charakteristikách:

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

Zároveň účastníci poprosia aj troch ľudí, ktorí sú im blízki, aby ich ohodnotili rovnakým spôsobom na stupnici od 1 po 8, podľa toho, ako ich vnímajú. Pre tento účel použijú *Pomocné tabuľky*, ktoré sa nachádzajú v prílohe Zbierky úloh pre účastníkov.

Jednotlivé hodnotenia, spolu so svojim, zapíše každý účastník do nasledujúcej tabuľky:

VLASTNOSTI	HODNOTENIE				Rozdiel		
	JA	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3
extrovert – introvert							
aktívny - pasívny							
rýchly - pomalý							
riskujúci - opatrný							
citový - rozumný							
veselý - vážny							
vedúci - vedený							
rozhodný - váhavý							
improvizujúci - metodický							
dôverujúci - nedôverujúci							
vášnivý – pokojný							
optimista - pesimista							
<b>Súčet rozdielu hodnotení</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>			

**Vyhodnotenie testu:**

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

**Otázky na skupinovú diskusiu:**

Aký je rozdiel medzi твоjim sebahodnotením a hodnotením druhých? O čom tento rozdiel hovorí?

Čo ťa milo prekvapilo? Čo si si o sebe nemyslel/la a až teraz si si uvedomil/la „aha, naozaj, asi som taký/á“?

Čo ťa zaskočilo? Čo si si pred tým nevedomoval/la?

**Rozbor skupinového diania**

Boli veľké rozdiely medzi tým, ako vnímajú účastníci sami seba a ako ich vnímajú iní?

Boli účastníci prekvapení spätnou väzbou od ostatných?

Ako sa účastníci stavali k nezhodám medzi sebahodnotením a hodnotením od druhých – brali na vedomie viac spätnú väzbu od iných alebo bol pre nich najdôležitejší svoj vlastný názor?

Vyskytli sa u niekoho diametrálne odlišné vnímania niektorých vlastností? Ako títo účastníci reagovali na túto disproporciu?

**Metodické poznámky**

Svojim hodnotením nám druhí ľudia dali svoju spätnú väzbu na naše správanie, ako ho vnímajú zo svojho pohľadu. Ľudské správanie je možné študovať vždy minimálne z dvoch hľadísk: z hľadiska vonkajšieho pozorovateľa (v našom prípade sú to naši blízki, ktorých sme oslovili), alebo z hľadiska nositeľa správania – čiže nás samých.

Keď je nezhoda medzi našim sebahodnotením a spätnou väzbou od druhých ľudí príliš veľká, signalizuje nám to, že nás ľudia vnímajú inak, ako sa vidíme my sami. Je našou voľbou, či nám takýto stav vyhovuje, alebo sa ho pokúsime zmeniť. Môžeme napríklad prehodnotiť to, ako sa prezentujeme navonok, alebo môžeme prehodnotiť naše sebahodnotenie.

Je potrebné, aby si lektor urobil tento test dopredu a eliminoval nedorozumenia, ktoré by mohli nastať pri nepochopení inštrukcií, popísaných v teste.

Pozorovanie skupinového diania môže lektor otvoriť do diskusie a vyzvať dobrovoľníka, ktorý by sa podielil o svoje dojmy z tejto aktivity. Výroky dobrovoľníka nijak nehodnotí, skôr ocení jeho otvorenosť a odvahu podeliť sa s ostatnými. Sám sa do tejto aktivity zvyčajne nezapája.

**Aktivita SIII.4 Čo by som bol, keby som bol ...?****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov, ktorí formulujú vlastné sebaopínanie pomocou podnetných slov.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebareflexívna/skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Kríž, 2005	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 30-40 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> papier/pracovné listy, písacie potreby, klobúk resp. nádoba	<b>Prostredie:</b> dnu/von

**Motivácia**

Niekedy je náročné trefne sa opísať pomocou priamych vlastností. V tejto aktivite sa pokúsime opísať seba pomocou obrazov a prirovnaní.

**Realizácia**

Napíšeme na tabuľu vzor otázky: Čo by som bol, keby som bol ...? Pod túto vetu napíšeme zoznam podnetných slov, ku ktorým sa budú účastníci prirovnávať (príklady osvedčených podnetných slov sú nižšie v texte). Účastníci sa majú za úlohu v každej vete prirovnať k nejakému podnetnému slovu podľa toho, ako cítia, že by sa mu mohli podobať.

Lektor zadá účastníkom nasledujúcu inštrukciu: „Vašou úlohou je predstaviť si, že by ste boli tým, čo je napísané na tabuli. Vyberte si to, čo vás najviac vystihuje. Môžete odpovedať jedným slovom alebo aj podrobnejšie. Môžete napríklad povedať, že ako zvieru by ste boli pes alebo lovecký pes alebo dokonca divoký pes dingo. Svoj pracovný list nepodpisujte, neskôr budeme hádať, komu jednotlivé listy patria.“

*Príklady podnetných slov:*

Kvet	Zviera	Vodný zdroj	Časť krajiny	Hudobný nástroj	Nábytok
Nádoba	Stavba	Typ hudby	Rozprávka	Časť odevu	Jedlo
Dopravný prostriedok					

Keď účastníci dopíšu, lektor pozbiera pracovné listy a dá ich do klobúka. Následne lektor alebo dobrovoľník vyberie jeden list z klobúka, prečíta ho a ostatní hádajú, kto by mohol byť jeho autorom. Keď účastníci autora neuhádnu, lektor ho vyzve, aby sa prihlásil. Účastníci môžu autorovi klásť otázky, prečo sa v jednotlivých kategóriách vidí tak, ako sa vidí. Účastník, ktorý si preberá svoj list, zároveň vylosuje a prečíta ďalší.

**Rozbor skupinového diania**

Aké obrazy sa často vyskytovali medzi účastníkmi?

Dokázali účastníci v hodnotení pomenovať, prečo sa identifikovali s jednotlivými prirovnaniami?

Ako reagovala skupina pri hádaní majiteľov jednotlivých pracovných listov? Dokázali to zväčša uhádnuť?

Boli naopak niektoré vyplnené pracovné listy pre nich záhadou?

Bolo potrebné, aby som ako lektor často zasahoval pri komentároch ostatných a poukazoval na pravidlo vzájomného rešpektu?

**Metodické poznámky**

Každé podnetné slovo, ku ktorému sa účastníci prirovnávajú, ukazuje projektívne na to, ako účastníci sami seba hodnotia, ako sa prežívajú, ako sa vidia. Tento svoj pohľad obvykle do odpovede premietajú. Pre lektora kladie aktivita zvýšené nároky na schopnosť ochrániť sabeponímanie každého účastníka pred prípadným negatívnym zásahom od ostatných. Lektor by v priebehu celej tejto aktivity nemal zasahovať vlastnými prirovnávaniami. Aktivitu iba organizuje, nie je jej účastníkom. Pre účastníkov môže byť nepríjemné, ak niekto zo skupiny komentuje jeho prirovnanie negatívnym, ponižujúcim spôsobom alebo spôsobom, ktorý výrazne odporuje autorovmu sebahodnoteniu. Ak sa to stane, lektor môže zdôrazniť pravidlo rešpektu voči ostatným. Je potrebné si uvedomiť, že akékoľvek negatívne hodnotenie vyslovené pred celou skupinou, môže byť pre účastníkov veľmi zraňujúce. Preto je dobré, aby účastníci z tejto aktivity neodchádzali s negatívnym hodnotením, ktoré niekto zo skupiny vyslovil na ich adresu. Účastník môže mať dojem, že negatívne hodnotenie jedného člena skupiny je tiež hodnotením všetkých ostatných. Príklady podporných viet, ktoré v takom prípade môže lektor použiť: „To bol názor Peťa, ktorý mňa samotného prekvapil.“ „Takto to vidí Peťo, ale nemusí to vôbec byť pravda.“ „To sa mi moc nezdá.“ a pod. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 5 na konci tejto publikácie.



## Aktivita SIII.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť pomenovať základné temperamentové vlastnosti.

Lektor vyzve ôsmych dobrovoľníkov, aby dramaticky stvárnil jednotlivé temperamentové vlastnosti a úlohou ostatných účastníkov je uhádnuť, o akú temperamentovú vlastnosť sa jedná. Inštrukcia: Vybraný dobrovoľník zahrá, ako by na danú situáciu zareagoval človek s danou temperamentovou vlastnosťou.

1. Situácia: Na ulici sa stretnú dve spolužiačky. Jedna sa pýta druhej: „AKO SA MÁŠ?“

Zahraj, ako by na otázku "AKO SA MÁŠ?" odpovedal extrovert?

Zahraj, ako by na otázku "AKO SA MÁŠ?" odpovedal introvert?

2. Situácia: Máš k dispozícii 1000 €. Musíš ich do pol hodiny minúť, inak ich budeš musieť vrátiť.

Čo by si si kúpil/la, ako by si ich minul/la?

Zahraj, ako by sa v danej situácii zachoval človek, ktorého tempo myslenia, správania a rozhodovania je veľmi rýchle.

Zahraj, ako by sa v danej situácii zachoval človek, ktorého tempo myslenia, správania a rozhodovania je veľmi pomalé.

3. Situácia: Auto zrazilo tvojho psa.

Zahraj, ako by v danej situácii reagoval človek, ktorého intenzita emočných reakcií je veľmi veľká.

Zahraj, ako by v danej situácii reagoval človek, ktorého intenzita emočných reakcií je veľmi malá.

4. Situácia: S priateľmi si sa dohodol, že idete na celodenný výlet do hôr. Práve si sa dobalil a chystal vyraziť, keď ti priatelia zavolali, že výlet sa ruší, lebo na horách je veľká búrka.

Zahraj, ako by sa v danej situácii zachoval človek, ktorý sa ťažko prispôsobuje zmenám.

Zahraj, ako by sa v danej situácii zachoval človek, ktorý sa vie zmene veľmi rýchlo a flexibilne prispôbiť.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, aký majú temperament, v akých situáciách ho môžu úspešne uplatniť a v akých situáciách im môže komplikovať život.

? V ktorých oblastiach života vám môže byť poznanie svojho temperamentu nápomocné?

? Ako sa dá využiť poznanie temperamentových odlišností ľudí v bežnom živote?

? V ktorých oblastiach života vám váš temperament skomplikoval život? V ktorých situáciách ste ho naopak úspešne uplatnili?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SIII.1 Nazdáááár		
SIII.2 Teória lekcie		
SIII.3 Moje temperamentové vlastnosti		
SIII.4 Čo by som bol, keby som bol ...?		
SIII.5 Evaluácia		



## LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o schopnostiach človeka, o našich silných a slabých stránkach a o spôsobe, ako určovať svoje silné stránky.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu zmapujú svoje silné a slabé stránky.
- ✓ Účastníci sa naučia určovať svoje silné stránky.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SIV.1 Čo nás spája	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
SIV.2 Tri veci o mne	Koncentrácia na vnímanie ostatných členov skupiny	15-20 min.	pracovný list, fixky, zicherky, príp. lepiaca páska, malá odmena pre víťaza
SIV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SIV.4 Moje silné a slabé stránky	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich silných a slabých stránok	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov, písacie potreby
SIV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Moja sieť hodnôt“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SIV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SIV.1 Čo nás spája

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy hrou I., 2001	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 7 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> dnu/von

##### Realizácia

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



**Rozbor skupinového diania**

Ako sa pri aktivite správali účastníci?

Prejavila sa pri tejto aktivite súťaživosť účastníkov?

Dozvedeli sa účastníci niečo nové o ostatných?

Trvalo dlho, kým sa kruh účastníkov uzavrel?

**Metodické poznámky**

Technika je zahrievacia, môžete pomocou nej sústrediť do kruhu všetkých účastníkov a pokračovať v ďalšej aktivite.

Lektor v tejto aktivite figuruje zvyčajne ako pozorovateľ. Tým umožní lepšie sústredenie sa účastníkov na seba, na objavovanie nových, spájajúcich prvkov medzi nimi.

**Aktivita SIV.2 Tri veci o mne****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu a koncentráciu na vnímanie ostatných členov skupiny.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pracovný list, fixky, zatváracie špendlíky, prípadne lepiaca páska, malá odmena pre víťaza	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia**

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

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

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

**Rozbor skupinového diania**

Ako reagovala skupina na túto aktivitu? Boli účastníci prekvapení jej výsledkami?

Aký druh informácií o sebe poskytli jednotliví účastníci? Boli to skôr „povrchné“ informácie, alebo sa vyskytli aj osobnejšie?

**Metodické poznámky**

Táto aktivita je vhodná pre kolektív, ktorého členovia sa už poznajú.

Lektor v tejto aktivite figuruje zvyčajne ako pozorovateľ. Tým umožní lepšie sústredenie sa účastníkov na seba, na objavovanie nových, možno prekvapujúcich informácií.

Na realizáciu aktivity môžete použiť pracovný list z prílohy č. 6, ktorý sa nachádza na konci publikácie.

## Aktivita SIV.3 Teória lekcie

### Ciel' / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? V čom vynikám? Aké sú moje silné stránky?
- ? V čom mám rezervy? Kde sú moje slabé stránky, priestor na zlepšenie?
- ? Ako vidím svoje schopnosti ja sám a ako ich vnímajú moji blízki?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Od vlastností, ktoré človek má, odlišujeme ľudské schopnosti. Každý človek má súbor určitých schopností, ktorých kombinácia tvorí našu jedinečnosť. Naše schopnosti sú predpokladom pre úspešné vykonávanie určitých činností.

Hoci majú schopnosti základ v genetike, z väčšej časti sú rozvíjané opakovanou činnosťou – tréningom. Schopnosti, v ktorých sme dobrí, sú naše silné stránky a tie, v ktorých až tak dobrí nie sme, to sú naše slabé stránky.

Mnohé naše silné stránky sa dajú rozpoznať už v rannom detstve. Ak sú rodičia vnímaví, môžu svojim deťom výrazne v ich objavení i rozvíjaní pomôcť.

My už máme predsa len nejaký ten rok za sebou a je na nás, aby sme si svoje silné stránky začali uvedomovať sami. Pomôže nám to k tomu, aby sme v živote nepremárnili príliš mnoho času robením toho, čo nás vôbec nebaví alebo toho, v čom nie sme dosť dobrí.

#### A čo ak nemám žiadne schopnosti?

Je to veľmi nepravdepodobné! Všetci máme nejaké schopnosti, v ktorých sme dobrí a ktorými vynikáme. Pocit, že „na nič nemáme“ máme skôr preto, že sa zameriavame na schopnosti, ktoré aktuálne fičia, napr. športové nadanie, spev a pod. Pokiaľ nie som najlepší vo veciach ktoré sú „in“, neznamená to, že nemám žiadne schopnosti, v ktorých som výnimočný.

Existujú štyri nápomocné otázky k objaveniu našich najsilnejších stránok:

#### 1. Čo ma najviac baví?

Odpoveď zahŕňa všetky činnosti, pri ktorých sa cítime veľmi dobre a z robenia ktorých máme najväčšie potešenie. Patria tu všetky činnosti, v rámci ktorých mentálne alebo fyzicky niečo tvoríme.

#### 2. V čom som naozaj dobrý/á, čo mi naozaj ide?

Ak je ťažké na túto otázku odpovedať, môžeme poprosiť o spätnú väzbu aj svojich rodičov, kamarátov, niekoho, komu dôverujeme. Tiež sa môžeme istý čas pozorovať a zapisovať si všetko, čo sa nám podarí a činnosti, ktoré nám idú „v priemere“ lepšie ako druhým.

#### 3. Čo mi prináša najväčšie vnútorné uspokojenie?

Ide o činnosti z prvých dvoch kategórií, pri ktorých prežívame hlboké vnútorné uspokojenie (bez ohľadu na to, či nás niekto ocení). Tieto naše silné stránky sú sýtené zvláštnym druhom vnútornej motivácie.

#### 4. Čím môžem byť práve ja najviac užitočný/á svetu?

Táto otázka nám pomôže uľahčiť výber, pokiaľ patríme k tým šťastlivcom, čo majú mnoho záujmov, schopností a talentov. Najväčšie vnútorné naplnenie zažijeme vtedy, keď budeme robiť to, čo od nás svet najviac potrebuje.

**Na zamyslenie**

Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do uspokojivej úrovne.

**Aktivita SIV.4 Moje silné a slabé stránky****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich silných a slabých stránok.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov, písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

**Motivácia**

Poznanie svojich silných a slabých stránok nám pomáha získať prehľad o svojich schopnostiach.

**Realizácia**

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad svojimi silnými a slabými stránkami. Do obrázka pravej ruky (Zbierka úloh pre účastníkov, strana 18) majú účastníci napísať 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považujú za svoje najsilnejšie stránky a do obrázka ľavej ruky 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považujú za svoje najslabšie stránky.

**Rozbor skupinového diania**

Ako sa vám hľadali svoje silné a slabé stránky?

Hľadali sa vám ľahšie vaše prednosti, alebo vaše nedostatky?

Čo si myslíte, prečo to tak je?

**Metodické poznámky**

Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do uspokojivej úrovne.

Na realizáciu aktivity je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 7 na konci tejto publikácie.

**Aktivita SIV.6 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Moja sieť hodnôt“. Zadanie úlohy nájdete na strane 41 tejto publikácie a tiež v Zbierke úloh pre účastníkov, strana 19. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.8 na konci tejto publikácie.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



## Aktivita SIV.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu zmapujú svoje silné a slabé stránky.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Máte pocit, že táto lekcia prispela k lepšiemu poznaniu vašich silných a slabých stránok?
- ? Načo môžete využiť poznanie svojich silných a slabých stránok? Uvedte aspoň 3 príklady.

Cieľ: Účastníci sa naučia určovať svoje silné stránky.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Vedeli všetci účastníci nájsť svoje silné stránky?
- ? Potrebuje niekto z účastníkov väčšiu podporu pri nachádzaní svojich silných stránok?
- ? Bol niekto, kto mal iba negatívny pohľad na seba?

Ak u niektorého z účastníkov prevláda vyslovene negatívny pohľad na seba, lektor môže zaradiť aktivitu zameranú na poskytovanie pozitívnych spätných väzieb a dohliadať na to, aby skupina dala pozitívnu spätnú väzbu tomuto účastníkovi.

Rovnako môže lektor účastníkovi navrhnúť osobný rozhovor na túto tému a pomôcť mu pri identifikácii jeho silných stránok, ak bude mať účastník o takúto pomoc záujem. Takáto pomoc si však vyžaduje zrelosť lektora a viaceré ďalšie kompetencie, vzhľadom na riziko, že sa účastník môže lektorovi zdôveriť s možnými životnými traumami, ktoré majú vplyv na jeho negatívny pohľad na seba. V takom prípade by mal mať lektor kompetenciu poskytnúť krízovú intervenciu a nasmerovať účastníka na odborníkov, ktorí by mu vedeli pomôcť spracovať tieto traumy. Ak sa lektor necíti na riešenie takejto situácie kompetentne, nemal by sa do takejto individuálnej pomoci púšťať. Čo môže urobiť, je konzultovať takéto prípady s odborníkom, napr. školským psychológom.

Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SIV.1 Čo nás spája		
SIV.2 Tri veci o mne		
SIV.3 Teória lekcie		
SIV.4 Moje silné a slabé stránky		
SIV.5 Zadanie domácej úlohy		
SIV.6 Evaluácia		



## LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o hodnotách a hodnotovej orientácii človeka.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci sa zamyslia nad hodnotami, ktoré vyznávajú a popíšu, ako tieto hodnoty ovplyvňujú ich správanie.
- ✓ Účastníci si zostavia osobnú sieť hodnôt.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SV.1 Elektrina	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5 min.	Stoličky, noviny
SV.2 Korunný svedok	Sebarelexívna aktivita zameraná na vytvorenie hierarchie osobných hodnôt	25-30 min.	Papierové lístky (10 cm x 10 cm), perá, podložky na písanie, kôš/nádoba
SV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SV.4 Moja sieť hodnôt	Sebareflexia účastníkov ohľadne osobných hodnôt	10-15 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Moje vzory“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SV.1 Elektrina

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie účastníkov a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy hrou II., 2002	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 7 a viac
<b>Materiál:</b> stoličky, noviny	<b>Prostredie:</b> dnu

##### Realizácia

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

##### Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu?

Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

##### Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohriatie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

## Aktivita SV.2 Korunný svedok

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov a vytvorenie osobnej hierarchie hodnôt.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> psychologicko-sebarefívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 25-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> papierové lístky (10 cm x 10 cm), perá, podložky na písanie, kôš/nádoba	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

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

### Realizácia

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

### Rozbor skupinového diania

Ako pracovali jednotliví účastníci pri tejto aktivite? Trvalo dlho, kým boli schopní vybrať 5 najdôležitejších vecí?

Aké položky figurovali v ich zoznamoch? Boli skôr materiálnej či nemateriálnej povahy?

Vyskytlo sa niečo, čo vás prekvapilo?

Ako reagovali ostatní účastníci na zoznamy vecí iných?

### Metodické poznámky

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

Lektor sa do tejto aktivity nezapája. Jednotlivé položky v zoznamoch účastníkov nehodnotí verbálne či neverbálne, podobne k tomu povzbudzuje aj ostatných – každý má svoj vlastný rebríček dôležitých vecí a nie je dôvod sa domnievať, že „môj zoznam“ je lepší ako „tvoj zoznam“.



## Aktivita SV.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo pokladám vo svojom živote za najdôležitejšie? Čo pre mňa nemá vôbec význam?
- ? Poznám svoj rebríček hodnôt?
- ? Zhodujú sa moje hodnoty s hodnotami mojich známych?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Všetky naše názory, rozhodnutia a činy sú určitým spôsobom ovplyvňované našimi hodnotami. Hodnoty v nás pôsobia ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje všetko naše konanie. Tieto hodnoty však nie sú vlastnosťami daných „vecí“, ale sú výsledkom toho, aký máme k daným veciam vzťah. Napríklad mäso má pre „všežravca“ úplne inú hodnotu ako pre vegetariána.

Rovnako, ak máme pocit, že si nás niekto neváža, neznamená to, že nemáme hodnotu, vypovedá to len o tom, do akej miery si druhý našu hodnotu uvedomuje.

Naše hodnoty sú obvykle navzájom pospájané a tvoria našu **hodnotovú orientáciu**. Preto nemôžeme jednotlivé hodnoty vytrhávať a interpretovať samostatne, pretože ich zmysel závisí od ďalších hodnôt a od toho, akým spôsobom sú prepojené.

Hovorí sa, že ak poznáme hodnotový systém konkrétneho človeka, získavame nielen obraz o jeho osobnosti, ale na jeho základe vieme do veľkej miery predpovedať aj jeho správanie.

Medzi základné cieľové hodnoty, na ktorých ľuďom záleží, patria:

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

### Na zamyslenie

Vo svojom živote sa musíme často rozhodovať medzi svojimi prioritami. Preto je dobré čas od času si uvedomiť, aké hodnoty sú pre nás dôležité, usporiadať si ich podľa priorít a podľa nich sa aj riadiť.





## Aktivita SV.4 Moja sieť hodnôt

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne osobných hodnôt.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5-10 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov, vypísané cieľové hodnoty na lepiacom papieri	<b>Prostredie:</b> dnu

### Motivácia

Pre lepšiu orientáciu v našich osobných hodnotách nám môže poslúžiť zostavenie si vlastnej siete hodnôt. Zostavenie osobnej siete hodnôt nám umožňuje porovnávať, či sa pre nás mení význam jednotlivých hodnôt, alebo ako sa naše hodnoty menia v priebehu nášho osobnostného rastu a dozrievania. Môže sa tak pokojne stať, že hodnoty, ktoré sú pre nás prvoradé dnes, v priebehu mesiacov či rokov stratia na svojej významnosti.

### Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad svojimi hodnotami, ktoré vyznávajú a vypísali desať svojich najdôležitejších hodnôt (ako pomôcka môže poslúžiť zoznam cieľových hodnôt, ktorý sa nachádza v prílohe č.8 na konci publikácie). Vybratých 10 hodnôt účastníci usporiadajú podľa ich dôležitosti tak, ako to momentálne vnímajú. Použijú pri tom obrázok siete, ktorý sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 19. Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zaradia tam najvýznamnejšie hodnoty a tie menej významné po okrajoch.

### Rozbor skupinového diania

Ako sa vám určovali najdôležitejšie hodnoty?

Usporiadávali sa vám ľahko, alebo sa vám ťažko určovalo poradie ich dôležitosti?

Správate sa podľa priorít vašich hodnôt aj v každodennom živote?

Čo si myslíte, prečo to tak je?

### Metodické poznámky

Počas aktivity je vhodné zachovať nehodnotiaci postoj a povzbudzovať k nemu aj ostatných účastníkov, aby sa jednotliví účastníci necítili konfrontovaní pri vyjadrovaní svojej hodnotovej orientácie.

Táto aktivita je hlbokej sebareflexívnej povahy a je pravdepodobné, že čas na ňu vyčlenený nebude každému postačovať. Preto je vhodné účastníkov povzbudiť k tomu, aby jej venovali čas aj v pokoji doma, možno prídu na ďalšie hodnoty, ktoré ich hneď nenapadli.



## Aktivita SV.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Moje vzory“. Zadanie úlohy nájdete na strane 47. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 21. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 9 na konci tejto publikácie.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili.

V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



## Aktivita SV.6 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad hodnotami, ktoré vyznávajú a popíšu, ako tieto hodnoty ovplyvňujú ich správanie.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Považujete tému o vašich hodnotách za dôležitú vo svojom živote?
- ? Je niekto alebo niečo, čo ovplyvňuje tvorbu či zmenu vašich hodnôt?
- ? Ako hodnoty, ktoré uznávate ovplyvňujú vaše správanie?

Cieľ: Účastníci si zostavia osobnú sieť hodnôt.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Darilo sa všetkým účastníkom zostaviť osobnú sieť hodnôt?
- ? Stotožnili sa účastníci s ponúkanými možnosťami cieľových hodnôt, alebo mali ešte aj iné návrhy?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SV.1 Elektrina		
SV.2 Korunný svedok		
SV.3 Teória lekcie		
SV.4 Moja sieť hodnôt		
SV.5 Zadanie domácej úlohy		
SV.6 Evaluácia		



## LEKCIA I.6 Som taký, aké si vyberám vzory

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vplyve ľudí a prostredia, ktoré nás obklopuje, na našu osobnosť.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu pomenujú vplyvy prostredia, ktoré pôsobia na formovanie ich osobnosti.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, ktorí ľudia ich najviac ovplyvňujú.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.6 Som taký, aké si vyberám vzory			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SVI.1 Tri kruhy	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5 min.	Nie sú potrebné
SVI.2 Kotúľanie loptičky	Skupinovo-interakčná aktivita zameraná na získanie sociometrických informácií ohľadom danej skupiny	15-20 min.	loptička (napr. tenisová)
SVI.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SVI.4 Moje vzory	Sebareflexia účastníkov o vplyve ľudí, ktorí ich obklopujú	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SVI.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Flipchart, písacie potreby

### Popis aktivít

#### Aktivita SVI.1 Tri kruhy

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov a prípravu účastníkov k ďalšej práci.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Do Európy Hrou I., 2001	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 8 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

##### Realizácia

Každý z účastníkov si má za úlohu v mysli vybrať jedného človeka prítomného v miestnosti. Keď sú všetci rozhodnutí, lektor povie: Teraz máte za úlohu čo v najkratšom čase tri krát obehnúť okolo vami vybraného človeka.

##### Rozbor skupinového diania

Prebudila táto aktivita skupinu? Vyhovuje skupine takýto typ iniciačnej aktivity alebo treba hľadať pokojnejšie alternatívy?

Neprekážal účastníkom fyzický kontakt, ktorý sa pri aktivite vyskytol?

Prejavil sa v aktivite fenomén „skupinkovania“, ktorý je často prítomný v triednych kolektívoch?

##### Metodické poznámky

Táto aktivita je veľmi krátka, no rovnako efektívna. Na pamäti treba mať bezpečnosť účastníkov a vopred odstrániť všetky možné prekážky, ktorými by sa mohli zraniť (dať nabok stoličky, odpratať iný materiál z miestnosti a pod.).

## Aktivita SVI.2 Kotúľanie loptičky

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na získanie sociometrických informácií ohľadom danej skupiny.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991 (modifikované)	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> loptička (napr. tenisová)	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Skupina sa usadí do kruhu na zem. Lektor zadá inštrukciu: „Teraz budeme vyberať jednotlivých členov skupiny podľa toho, v čom sú pre nás vzormi. Napríklad môžeme začať tým, že X (napr. Zuzka) je pre mňa vzorom v čestnosti. Lektor odkotúľa loptu účastníkovi X. Účastník X pokračuje opäť podľa vlastného kritéria. Aktivita pokračuje pokým účastníci navzájom plynule kotúľajú loptičku. Po určitom čase sa môže lektor opýtať, či každý mal u seba aspoň raz loptičku. Ak niekto nemal, lektor vyzve skupinu, aby povedala charakteristiku daného človeka, ktorá môže byť vzorom pre ostatných.

### Rozbor skupinového diania

Ako sa pri aktivite prejavila sociometria skupiny?

Korešpondovali jednotlivé voľby vzorov s vašim pozorovaním sociometrických vzťahov v skupine?

Boli niektoré voľby vzorov pre vás prekvapením?

Ako reagovali jednotliví účastníci na pozitívnu spätnú väzbu od ostatných?

Ako reagovali tí, ktorým sa neušla takáto pozitívna reakcia od ostatných?

### Metodické poznámky

Pre lektora môžu byť pre ďalšie aktivity smerodajné sociometrické voľby, ako aj atmosféra v skupine. Pre nás je daná aktivita predovšetkým vhodnou premostovacou aktivitou k prezentácii praktickej teórie danej lekcie.

Lektor sa môže i nemusí zúčastniť, v práci s deťmi a dospelými je však účasť lektora v aktivite značným prínosom. Voľby lektora však musia byť poskytované citlivo a cielene.



## Aktivita SVI.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Uznávam nejaké vzory?
- ? Kto je pre mňa najväčším vzorom? Čím si tento človek zaslúžil moju pozornosť?
- ? Do akej miery a v akých situáciách ovplyvňuje môj vzor moje správanie a uvažovanie?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Zamýšľali ste sa niekedy nad tým, do akej miery na nás vplyvajú ľudia a prostredie, v ktorom žijeme? Akí by sme asi boli, keby sme žili v inej dobe, či v inej krajine? Aký by sme mali vzťah napríklad k jedlu, peniazom, domovu, keby sme vyrastali počas vojny? Alebo akí by sme boli, keby sme sa narodili v inej rodine, chodili do inej školy, či dokonca len inej triedy? Tieto a množstvo iných faktorov sa dá zhrnúť pod tzv. vplyvy prostredia. Čo nás ale ovplyvňuje najviac, sú ľudia, ktorí nás obklopujú.

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

### Vyskúšaj experiment

Postav sa na stôl. Potom popros slabšieho kamaráta, ktorý stojí pred stolom, aby si s tebou zmeral sily. Pokús sa ho vytiahnuť na stôl, zatiaľ čo on sa pokúsi stiahnuť Ťa dolu. Kto vyhrá?

Je to fyzikálny zákon, že je omnoho ľahšie niekoho stiahnuť dolu, ako vytiahnuť nahor. Nemôžeš vyhrať vytrvalosťou. Tomu druhému stačí iba to, aby „ostal visieť“ a čakal, kým sa tvoje sily vyčerpajú.

Myslíš si, že sú aj iné veci v živote, ktoré fungujú podobne? Ak áno, čo s tým môžeš urobiť?

### Na zamyslenie

Ľudia radi dávajú rady druhým, preto ich v živote budeš ešte počuť mnoho. Ty sa však riaď radami tých, ktorí vo svojom živote dosiahli to, o čo sa usiluješ aj ty.



## Aktivita SVI.4 Moje vzory

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne vplyvu ľudí, ktorí ich obklopujú.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad ľuďmi, ktorí sú (alebo boli) pre nich v živote vzormi. Účastníci písomne odpovedajú na nasledujúce otázky:

A) Kto boli traja až desiat ľudia, ktorí ťa do dnešného dňa ovplyvnili najsilnejšie (napr. matka, otec, priatelia, príbuzní, učitelia, vychovávateľa ...)?

B) Aké hodnoty títo ľudia vyznávajú? V čom vnímaš ich vplyv?

C) Kto ťa najsilnejšie ovplyvňuje dnes? Tip – kto s tebou trávi najviac času (partner, priatelia, rodičia, spoluúčastníci, kamaráti zo športu), ten ťa aj najsilnejšie ovplyvňuje.

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve 2-3 dobrovoľníkov, aby ostatným porozprávali o svojich vzoroch. Následne sa účastníci na stretnutí rozdelia do dvojíc, prípadne trojíc a hovoria o svojich vzoroch v menších skupinách.

### Rozbor skupinového diania

Aké bolo pre účastníkov premýšľať o svojich vzoroch? Bolo pre nich jednoduché definovať svoje vzory?

Uznávali účastníci vplyv vzorov na svoj život, alebo žiadne vzory neuznávajú?

Dokázali účastníci pomenovať zmenu vnímania vzorov a ich vplyv vo svojich životoch?

### Metodické poznámky

Táto aktivita je zdrojom cenných informácií o účastníkoch, poskytuje náhľad do hodnotovej orientácie účastníkov, ale aj spoznanie „kanálov“ vplyvu na nich, ak lektor pozná uznávané vzory svojich účastníkov, dokáže cez ne efektívnejšie vplývať na účastníkov a v prípade potreby spolupracovať s týmito vzormi na posilnení, resp. korekcií ich postojov, správania a pod.



## Aktivita SVI.5 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci programu pomenujú vplyvy prostredia, ktoré pôsobia na formovanie ich osobnosti.

Lektor nakreslí postavičku človeka a viacero šípok, ktoré k postavičke smerujú. Účastníci dobrovoľne prichádzajú k nakreslenej postave po jednom a k jednotlivým šípkam pripisujú, čo všetko nás ovplyvňuje.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, ktorí ľudia ich najviac ovplyvňujú.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Súhlasíte s tvrdením, že ľudia, s ktorými trávite najviac času vás najviac ovplyvňujú?
- ? Je niekto, koho vplyv by ste chceli mať vo vašom živote intenzívnejší (napr. priateľ, ktorý býva ďaleko, niekto, kto už nie je medzi nami a pod.)?
- ? Je podľa vás dobré nechať sa ovplyvňovať druhými? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo?
- ? Je niekto pre koho ste vzorom vy? Ako sa pritom cítite?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA 1.6 Som taký, aké si vyberám vzory – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SVI.1 Tri kruhy		
SVI.2 Kotúľanie loptičky		
SVI.3 Teória lekcie		
SVI.4 Moje vzory		
SVI.5 Evaluácia		





## LEKCIA I.7 Som taký, aké sú moje zvyky

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o zvykoch.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, ktoré zvyky sú ich súčasťou a rozdelia ich medzi želané zvyky a zlozvyky.
- ✓ Účastníci programu určia zvyky, ktoré si chcú vypestovať.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.7 Som taký, aké sú moje zvyky			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SVII.1 Vábenie lane	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Nie sú potrebné
SVII.2 Vtáka poznáš po perí	Rozdelenie účastníkov do menších skupín	5 min.	Lístočky s názvami/obrázkami zvierat; šatka pre každého účastníka na zaviazanie očí
SVII.3 Starinársky obchod	Sebareflexia účastníkov, čo by si priali a čoho by sa chceli vo svojom živote zbaviť	25-30 min.	papiere, písacie potreby
SVII.4 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SVII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Pestovanie nových zvykov“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SVII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SVII.1 Vábenie lane

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov skupiny, empatiu, ako aj sebareflexiu o veciach, ktoré máme radi.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Srbová, 2007	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný, páry
<b>Čas na aktivitu:</b> 10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

##### Realizácia

Účastníci sa rozdelia do dvojíc. Jeden hrá úlohu lane a druhý lovca, ktorý chce laň k sebe nalákať. Lovca a laň stoja na začiatku hry čelom k sebe, vo vzdialenosti cca 6 metrov od seba. Lovca môže laň vábiť len tým, že povie nejaké slovo alebo slovné spojenie (Např. „plávanie v jazere“ alebo „zmrzlina“). Účastník v úlohe lane na toto slovo zareaguje podľa toho, či to má rád. Ak je pre neho táto vec príťažlivá, urobí krok k lovcovi, ak tú vec rád nemá, urobí krok späť, ak je mu tá vec ľahostajná, zostáva na mieste. Nejedná sa o súťaž. Hra je náročná na vcítenie. Účastníci si vďaka nej môžu vyskúšať, či sa dokážu vcítiť do druhých, a ponúknuť im to, čo im urobí radosť.

**Rozbor skupinového diania**

Ako reagovali účastníci na túto úlohu?

Ako sa darilo lovcovi lákať ich lane? Prejavili dostatok empatie, aby ich prilákali bližšie?

Ako reagovali lovci na prípadný neúspech? Dali sa ním odradiť, alebo ich to ďalej motivovalo?

**Metodické poznámky**

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

**Aktivita SVII.2 Vtáka poznáš po perí****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na prebudenie účastníkov a prípravu ich na ďalšiu prácu; možno ju použiť i na rozdelenie účastníkov do dvojíc, trojíc, alebo väčších skupín.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> rozdeľovacia aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 8 a viac
<b>Materiál:</b> lístočky s názvami príp. obrázkami zvierat; na každom lístku jedno zviera tak, aby sa z lístočkov dali vytvoriť páry, trojice prípadne väčšie skupiny (podľa potreby); šatka pre každého účastníka na zavieranie očí	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

**Realizácia**

Každý účastník dostane jeden lístok, ktorý si smie prehládnuť, no zároveň ho nesmie ukazovať iným účastníkom. Na povel lektora každý účastník začne vydávať ten zvuk, ktorý zvyčajne vydáva zviera na jeho lístočku. Na základe tohto zvuku majú účastníci vytvoriť spolu dvojicu, trojicu či väčšie skupiny (podľa zámeru lektora).

**Metodické poznámky**

Aktivitu možno previesť i v náročnejšej variante – účastníci majú previazané oči a len na základe zvuku musia nájsť ostatných účastníkov zo svojej skupiny.



## Aktivita SVII.3 Starinársky obchod

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov o tom, čo by si priali a čoho by sa chceli vo svojom živote zbaviť.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebarefektívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 25-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> papiere, písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu/von

### Realizácia:

Každý účastník dostane jeden papierik a ceruzku. Inštrukcia znie: Prvá časť: „Ste v zázračnom obchode. Bez peňazí si môžete kúpiť čo len chcete. Môže to byť vec, osoba, vzťah, vlastnosť. Napíšte na papier, čo by ste si priali.“ Všetci prečítajú svoje priania.

Druhá časť: „Ste na nákupe v zázračnom obchode. Môžete sa zbaviť čohokoľvek chcete. Môže to byť vec, osoba, vlastnosť, čo len chcete. V tomto obchode od vás kúpia všetko. Napíšte na papier, čoho by ste sa chceli zbaviť.“ Každý prečíta, čoho by sa najradšej zbavil.

Nasleduje rozhovor účastníkov o jednotlivých výpovediach v menších skupinách.

### Rozbor skupinového diania

Čo si jednotliví účastníci želajú? Čoho sa chcú zbaviť?

V čom sú si účastníci navzájom podobní? Ako prežívajú svoje neželané vlastnosti, osoby alebo veci?

Ako chcú dosiahnuť svoje ambície?

Čoho sa obávajú? Ako si môžu pomôcť? Ako im môžu pomôcť iní ľudia?

### Metodické poznámky

Cieľom tejto techniky je umožniť vyjadriť účastníkom svoj postoj k obrazu o sebe, vyjadriť svoje vývinové ambície a túžby, svoj ideálny obraz o sebe, svoje súčasné sebaaprežívanie. Zároveň je cieľom umožniť spracovať svoje pocity a vytvoriť si reálny obraz o sebe a reálnejšie očakávania. Vhodná je diskusia v skupinách o počte 6-8 účastníkov.



## Aktivita SVII.4 Teória lekcie

### Ciel' / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Aké mám zvyky? Je nejaký zvyk, ktorý je pre mňa typický?
- ? Sú moje zvyky pre mňa vždy prínosom, alebo ma v niečom aj obmedzujú, škodia?
- ? Chcel/la by som sa nejakých zvykov zbaviť? Alebo si nejaké nové osvojiť?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Zvyk je tendencia vykonávať nejakú činnosť určitým spôsobom. Napríklad máme zvyk triediť odpad, umývať si zuby po každom jedle, pozdraviť okoloidúcich a podobne. Každý z nás má svoje zvyky. Niekedy si to ani neuvedomujeme a ich vykonávanie berieme automaticky bez toho, aby sme sa nad tým zamýšľali. Jednoducho niektoré úkony robíme preto, že sme ich vždy tak robili.

Niektoré z týchto zvykov, alebo návykov pokladáme za užitočné a chceli by sme si ich ponechať. Iných by sme sa najradšej zbavili, to sú väčšinou naše zlozvyky. Ako je to s tebou? Máš nejaké nezvyčajné zvyky? A aké máš zlozvyky, ktoré by si radšej nemal/la?

### Špeciálne druhy zvykov

Niektoré naše zvyky sú podmienené kultúrne alebo historicky, hovoríme im tradície. Príkladom sú napríklad zvyklosti pri slávení Veľkonočných sviatkov, Vianoc, alebo Nového roka. Existuje aj zvláštna skupina zvykov, tzv. rituály (obrady). Sú to spoločenské, duchovné a osobné zvyky, ktoré majú navyše emočný rozmer. Pomáhajú nám naladiť sa na niečo (na niečo sa pripraviť), vyvolať nejaké emócie, alebo emócie odžiť. Napríklad krst, maturita, promócie, svadba, pohrebné rituály, ale aj večerná modlitba a iné.

### Na zamyslenie

Len ťažko sa niečo v tvojom živote zmení, pokiaľ sa nezmeníš ty.

Často činnosti vykonávame bez toho, aby sme si uvedomili, že ich môžeme robiť inak. Preto si nájdi čas a pozri sa svojim zvykom na zúbky. Pomenuj ich a zamysli sa, či ich môžeš zmeniť tak, aby ťa nebrzdili, ale aby ti pomáhali. Každý jeden zvyk si pozvi k sebe na koberček, ako riaditeľ neposlušného žiaka, s ktorým nie je spokojný a navrhni mu svoju predstavu, ako sa môže zmeniť. Zvyk za zvykom. Náš život je celok, skladajúci sa z drobných zvykov. Rozmeň si ho na drobné a poskladaj si život podľa vlastných predstáv.



## Aktivita SVII.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Pestovanie nových zvykov“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 22. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.10 na konci tejto publikácie.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



## Aktivita SVII.6 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, ktoré zvyky sú ich súčasťou a rozdelia ich medzi želané zvyky a zlozvyky.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

Uvedomovali ste si pred touto lekciovou, že aj naše zvyky sa podieľajú na tom, že sme, akí sme?

Je podľa vás dôležité zamýšľať sa nad svojimi zvykmi a systematicky s nimi pracovať?

Ako vnímate zvyky ľudí okolo, ste tolerantní k ich zlozvykom, aká je v týchto prípadoch podľa vás správna hranica tolerancie?

Cieľ: Účastníci programu si určia zvyky, ktoré si chcú vypestovať.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Zaujala téma účastníkov? Bola im zrozumiteľná, zapájali sa?
- ? Dokázali účastníci naformulovať zvyky, ktoré si chcú vypestovať?
- ? Má niekto z účastníkov mimoriadne zvláštne zvyky, ktoré hraničia s patológiou?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.7 Som taký, aké sú moje zvyky – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SVII.1 Vábenie lane		
SVII.2 Vtáka poznáš po perí		
SVII.3 Starinársky obchod		
SVII.4 Teória lekcie		
SVII.5 Zadanie domácej úlohy		
SVII.6 Evaluácia		



## LEKCIA I.8 Som taký, aké sú moje záujmy

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o záujmoch.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, ako trávia svoj voľný čas.
- ✓ Účastníci programu si určia záujmy, ktorým sa chcú venovať.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.8 Som taký, aké sú moje záujmy			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SVIII.1 Kto je tvoj sused	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Šatky
SVIII.2 Škála záujmov	Sebareflexívna a skupinovo-interakčná aktivita	15-20 min.	Nie sú potrebné
SVIII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart / tabuľa, písacie potreby
SVIII.4 Ako trávim voľný čas?	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich záujmov a trávenia voľného času	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SVIII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Moja identita“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SVIII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SVIII.1 Kto je tvoj sused

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na pozornosť a reakčný čas, na uvoľnenie napätia v skupine a prípravu skupiny na ďalšiu prácu.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> autor neznámy	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> šatky (na zaviazanie očí)	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

##### Realizácia

Účastníci sa rozdelia na dve skupiny s rovnakým počtom členov. Pri rozdeľovaní môžu použiť rozpočítanie prvá – druhá – prvá – druhá... Prvá skupina účastníkov urobí kruh a členovia druhej skupiny im zaviažu oči šatkou. Následne členovia druhej skupiny doplnia kruh tak, aby vedľa seba stál vždy jeden člen prvej a jeden člen druhej skupiny.

Na povel lektora začnú všetci členovia druhej skupiny hovoriť alebo spievať a pokiaľ je to možné, zmenia svoj hlas. Na ďalší povel lektora stíchnu. Účastníci so zviazanými očami sa snažia podľa hlasu spoznať svojho suseda po pravej strane. Svoj tip pošepkajú priamo lektorovi. Po určitom počte opakovaní si skupiny vymenia úlohy.

##### Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu?

Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

**Metodické poznámky**

Táto aktivita je vhodná na rozohratie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

**Aktivita SVIII.2 Škála záujmov****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu a tiež interakciu účastníkov na tému záľub a trávenia voľného času.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aj skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> o.z. Projekt Odyssea, modifikované	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 10 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 20
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> nie je potrebný	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

**Motivácia**

Prostredníctvom tejto hry majú hráči možnosť dozvedieť sa niečo viac o sebe a zároveň aj o ostatných členoch skupiny.

**Realizácia**

Účastníci majú za úlohu vyjadriť svoj vzťah k vymenovaným záujmovým činnostiam a témam tak, že sa postavia na určité miesto v priestorovej škále.

Ako ohraničenie škály môžeme použiť steny miestnosti. Pri jednej stene je 100% pri protifahej je 0%. Medzi týmito dvoma stenami je možnosť postaviť sa kdekoľvek v priestore na také miesto na škále, ktoré popisuje môj vzťah k danej záujmovej činnosti. Po tom, čo sa účastníci postavia na priestorovej škále, vyzveme ich na komentár: „Prečo stojíte práve tu?“

Účastníkov sa môžeme pýtať napríklad na nasledujúce oblasti záujmov: šport, zberateľstvo, hranie na hudobný nástroj, spev, počúvanie hudby, tanec, výtvarná činnosť, turistika, hranie na počítači a na mobile, sledovanie TV a internetových videí, hranie spoločenských hier, skauting, učenie sa cudzieho jazyka, čítanie kníh, starostlivosť o domáceho miláčika.

Lektor môže tiež vyzvať účastníkov, aby navrhli záujmovú činnosť, ku ktorej majú vyjadriť svoj vzťah pomocou priestorovej škály.

**Rozbor skupinového diania**

Ktoré záujmové činnosti u účastníkov prevládajú?

Sú záujmové činnosti, ktorým sa účastníci venujú pestré?

Dokázali sa účastníci k ostatným správať s rešpektom?

**Metodické poznámky**

Reflexiu uskutočňujeme v priebehu jednotlivých postojov. Pri početnejšej skupine sa môžeme pýtať tých účastníkov, ktorí majú podobný vzťah k danej záujmovej činnosti a porovnať ich s postojmi tých, ktorí stoja blízko hraníc hodnotovej škály. Ak by sa vytvorila diskusia medzi účastníkmi ohľadom niektorého postoja, necháme im istý čas na diskusiu.





## Aktivita SVIII.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Máš voľný čas, ktorý tráviš podľa vlastného uváženia?
- ? Ako tráviš svoj voľný čas?
- ? Máš nejakú záľubu, ktorá ťa napína?
- ? Chcel by si niektorú svoju záujmovú činnosť vykonávať profesionálne?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Svoju osobnosť formujeme aj tým, akým spôsobom trávime voľný čas a aké máme záujmy. Voľný čas je časom, kedy nie sme viazaní svojimi pracovnými a inými osobnými povinnosťami. Môžeme ho tráviť podľa vlastného uváženia, chuti, záujmov.

Cez náš voľný čas naberáme psychickú a fyzickú energiu, môžeme sa seberealizovať, venovať rodine, priateľom. To, aký spôsob trávenia voľného času si volíme, závisí od viacerých faktorov, ako napríklad: náš temperament, náš zdravotný stav, podpora rodinného zázemia, naše finančné možnosti a pod. Ak máme dosť „sedenia“ v škole, uprednostníme možno pobyt na čerstvom vzduchu, alebo športové vyžitie. Naopak ľudia vykonávajúci fyzicky náročnú prácu uprednostnia možno „pasívnejší odpočinok“, ako napríklad: oddych pri televízore, čítanie knihy, kreslenie, hranie spoločenských hier a podobne.

Niektorí ľudia nevedia oddeliť svoju prácu od voľného času a sú ochotní tráviť voľný čas v práci. Psychológovia však poukazujú na potrebu oddychu a striedania činností. Bez oddychu sa hromadí vyčerpanosť, stres a po čase klesá aj pracovný výkon. Naopak ľudia, ktorí si oddýchnu, dokážu sa viac sústrediť na prácu a sú výkonnejší.

### Osobnosť verzus záujmy

Voľný čas môžeme využiť aj na naše obohatenie a osobnostný rozvoj prostredníctvom rozvoja našich záujmov. Záujmy sú dobrovoľne realizovanou činnosťou v oblasti poznávania, vedy, techniky, kultúry, športu, zberateľstva a podobne. Záujmovú činnosť môžeme vykonávať v skupine, s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy (napríklad v tanečnom súbore, v športovom klube, v záujmových krúžkoch na škole alebo v centrách voľného času a podobne), alebo aj individuálnou formou.

Záujmy predstavujú tú časť osobnosti, ktorú možno najľahšie ovplyvňovať. V priebehu života sa tak naše záujmy menia a vyvíjajú. Záujmy možno zosilňovať, zoslabovať i vytvárať v dôsledku zámerného pôsobenia. Stačí napríklad perfektný pedagóg, aby z dramatického krúžku školy vzišiel rad mladých ľudí, pre ktorých záujem o divadlo zostane trvalou životnou charakteristikou.

Práve tak ľahké je vytvoriť – či už zámerne alebo mimovoľne – aj niečo, čo by sme mohli nazvať „antizáujmom“, znechutením určitej činnosti. Stáva sa to hlavne vtedy, keď sme do nejakej činnosti nútení.

**Na zamyslenie**

Naše záujmy sú často tesne späté s našimi schopnosťami. Aj výskumy dokazujú, že ľudia rozvíjajú záujmy najmä v tých oblastiach, v ktorých sú úspešní.

Môže sa tak stať, že niektoré záujmy budeme vykonávať tak profesionálne, že sa stanú aj určitým zdrojom nášho príjmu, alebo osobného naplnenia či spoločenskej prestíže. Rovnako nám ich rozvíjanie môže pomôcť pri hľadaní práce.

**Aktivita SVIII.4 Ako trávim voľný čas?****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich záujmov a trávenia voľného času.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 20-25 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

**Realizácia**

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi oblasťami svojho života:

1. Vypíš všetky činnosti, ktorým sa venuješ počas bežného týždňa.
2. Týždeň má 168 hodín. Skús k jednotlivým činnostiam pripísať koľko hodín im v týždni venuješ a zobraz výsledok aj na kruhovom diagrame pomocou farebných výsekov.
3. Znovu sa pozri na kruh, ktorý si vyplnil. Zamysli sa nad svojimi spôsobmi trávenia voľného času, ktoré figurujú v kruhu a premýšľaj o tom, ako ťa ovplyvňuje to, čo robíš.

Následne lektor poprosí účastníkov, aby sa dali do dvojíc, v ktorých sa porozprávajú o tom, akým činnostiam venujú svoj voľný čas a zamyslia sa nad nasledujúcimi otázkami: *Ako ťa ovplyvňuje to, čo robíš? Sú tvoje záujmy pestré? Čomu by si sa chcel ešte vo svojom živote venovať?*

**Rozbor skupinového diania**

Ako účastníci trávia svoj voľný čas?

Sú záujmy účastníkov pestré?

Podporujú záujmy účastníkov ich pozitívny osobnostno-sociálny rozvoj?

**Metodické poznámky**

V prípade, že účastníci nestihnú vypracovať všetky časti úlohy, lektor ich môže vyzvať k dokončeniu v pokoji domáceho prostredia.

Úloha sa nachádza aj v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 24. Na realizáciu aktivity môžete použiť aj pracovný list z prílohy č. 11, ktorý sa nachádza na konci publikácie.

**Aktivita SVII.5 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Moja identita“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 26. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.12 na konci tejto publikácie. Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.

## Aktivita SVIII.6 Evaluácia

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, ako trávia svoj voľný čas.

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Dokázali účastníci reflektovať preberanú problematiku na sebe?
- ? Rešpektujú účastníci rozdiely medzi sebou?
- ? Ako sa účastníci stavajú k tomu, čo majú spoločné s ostatnými? Pomáha im to k pocitu spolupatričnosti s druhými?

Cieľ: Účastníci programu si určia záujmy, ktorým sa chcú venovať.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ste spokojní s tým, ako využívate svoj voľný čas?
- ? Máte záujmy, ktorým by ste sa chceli viac venovať, alebo rozmýšľate o nejakých nových záujmoch, ktoré by ste chceli vykonávať vo svojom voľnom čase?
- ? Čo by ste potrebovali zmeniť, aby ste mali viac času na svoje záujmy?
- ? Máte záujmy, ktoré by ste chceli vykonávať tak profesionálne, že sa stanú aj určitým zdrojom vášho príjmu?

### Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.8 Som taký, aké sú moje záujmy – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SVIII.1 Kto je tvoj sused		
SVIII.2 Škála záujmov		
SVIII.3 Teória lekcie		
SVIII.4 Ako trávim voľný čas?		
SVIII.5 Zadanie domácej úlohy		
SVIII.6 Evaluácia		



## LEKCIA I.9 Som tým, za koho sa pokladám

### Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o identite mladého človeka.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť definovať, čo je identita.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, čo je súčasťou ich identity.

### Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA I.9 Som tým, za koho sa pokladám			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
SIX.1 Lopta-bomba	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Loptička (napr. tenisová)
SIX.2 Kto som?	Skupinovo-interakčná aktivita s prvkami drámy	15-20 min.	Nálepky s rolami – počet rovnaký ako je počet účastníkov
SIX.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
SIX.4 Kto ku komu patrí?	Rozdelenie účastníkov do menších skupín/dvojíc	5 min.	Dopredu pripravené lístočky dvojíc rozprávkových postáv
SIX.5 Moja identita	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich identity	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SIX.6 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Vytvorenie osobnej vizitky“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
SIX.7 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita SIX.1 Lopta-bomba

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na pozornosť a reakčný čas, na uvoľnenie napätia v skupine a pripravenie skupiny na ďalšiu prácu.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> stredná
<b>Prevzaté z:</b> SVC Lužánky	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> loptička (napr. tenisová)	<b>Prostredie:</b> von

##### Realizácia

Podobne ako v aktivite „Loptičky“, úlohou účastníkov skupiny je hádzať si loptičku v rovnakom poradí, t.j. zakaždým od rovnakého účastníka loptičku prijímam a rovnakému účastníkovi ju hádzem. Zo začiatku skupina stojí v kruhu, no neskôr sa musia voľne hýbať po vyčlenenom priestore, čím sa hra stane náročnejšia na pozornosť. Vtedy sa z loptičky stáva odistená bomba, ktorú si účastníci v ustálenom poradí pohadzujú. Keď sa niekomu stane, že sa mu loptička pri chytní vyšmykne, alebo si ju v rýchlosti nevšímne a loptička spadne na zem, musia sa všetci členovia skupiny dotknúť zeme tak, aby sa jej dotýkali oboma chodidlami, oboma dlaňami a chrbtom natočeným ku zemi (bruchom hore). Človek, ktorý zareaguje najpomalšie a posledný sa dotkne zeme požadovaným spôsobom, vypadáva z hry.

**Rozbor skupinového diania**

Pripravila táto aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu? Páčila sa účastníkom táto aktivita?  
 Ako reagovali na zvyšujúce sa požiadavky aktivity v jej priebehu?  
 Nebolo pre vypadnutých účastníkov príliš demotivujúce prizerať sa aktivite až do jej konca?

**Metodické poznámky**

V cvičnom kole možno túto aktivitu využiť aj na naučenie, resp. pripomenutie si mien účastníkov. Účastníkov, ktorí vypadli z hry možno vymenovať za rozhodcov, ktorí budú určovať, kto zareagoval najpomalšie. Aktivita končí vtedy, keď zostanú „nažive“ poslední dvaja účastníci, ktorí sa stávajú víťazmi. Typ loptičky je dobré prispôbiť prostrediu. Vo vnútri voľte mäkké, ľahšie loptičky (napr. penové loptičky, alebo loptičky z loptičkových bazénov).

**Aktivita SIX.2 Kto som?****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na interakciu účastníkov, na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

**Charakteristika aktivity**

<b>Kategória:</b> skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> SVČ Lužánky, modifikované	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 10 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 20
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> nálepky s rolami – počet rovnaký ako je počet účastníkov	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

**Realizácia**

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

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

**Rozbor skupinového diania**

Ako sa cítili účastníci v koži svojho povolania? Bolo im príjemné to, ako sa k nim ostatní správali?  
 Dokázali sa účastníci k ostatným správať s rešpektom, bez ohľadu na spoločenskú prestíž ich povolania, alebo si dovolili k iným ukázať aj značný dešpekt?  
 Chceli by si účastníci s niekým vymeniť spoločenské postavenie?  
 Ako trefne ohodnotili svoju spoločenskú prestíž?

**Metodické poznámky**

V nadväznosti na túto aktivitu môžeme rozbehnúť diskusiu o tom, kto sme v reálnom živote.



## Aktivita SIX.3 Teória lekcie

### Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 10-15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> tabuľa/flipchart; písacie potreby	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Ako by si odpovedal na otázku: „Kto si?“ Koľko odpovedí na túto otázku by si vedel dať v priebehu jednej minúty?
- ? Bola by niektorá z týchto odpovedí menej pravdivá ako iné odpovede?
- ? Čo mám spoločné s ostatnými účastníkmi v mojej skupine? Čím sa od nich líšim?

### Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Na otázku Kto som? si môžeš odpovedať: „Som mladý človek“, čím priznávaš to, že patíš ku skupine mladých ľudí. Alebo „som dcéra/syn svojich rodičov“, „som Slovák/Slovenka“ a podobne. Nebude asi pre nikoho prekvapením, že tých identít má každý viacero. V jednotlivých situáciách uprednostňujeme určité identity pred druhými. Napríklad v škole bude moja identita študenta prevyšovať nad mojou národnou identitou. Naopak, počas pobytu v zahraničí, môže moja národná identita vystúpiť do popredia.

Naša identita je vlastne uvedomenie si samých seba vo svete (ja ako súčasť tohto sveta) a zároveň uvedomenie si vlastnej jedinečnosti (som síce súčasťou tohto sveta, ale som jedinečný). Ako jedinečná osobnosť mám svoje meno, istým spôsobom sa obliekam, správam, komunikujem a pod.

### Každý z nás je unikát

Kombinácia našich vlastností, schopností, záujmov, hodnôt, zvykov, skúseností a tiež vplyvov prostredia robí z každého z nás jedinečnú bytosť. Prítomné a prirodzené rozdiely medzi ľuďmi spočívajú práve v tejto našej jedinečnosti.

Rovnako ako v maliarstve aj pri ľuďoch platí, že najväčšiu cenu má originál. Preto nesmúťme, že nie sme ako tí druhí. Nenarodili sme sa preto, aby sme boli všetci rovnakí, ani aby sme všetci kráčali iba jednou cestou rovnakým spôsobom.

Buďme si vedomí svojej jedinečnosti a dajme svojmu životu poslanie, naplnením ktorého prispejeme k tomu, aby svet, do ktorého sme sa narodili, bol krajším a lepším miestom pre život.



## Aktivita SIX.4 Kto ku komu patrí?

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rýchle rozdeľovanie do náhodných dvojíc, uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> rozdeľovacia aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> párny
<b>Čas na aktivitu:</b> 5 min.	<b>Vek hráčov:</b> 6 a viac
<b>Materiál:</b> dopredu odpočítané množstvo lístočkov dvojíc rozprávkových postáv	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Dopredu si pripravíme lístočky dvojíc rozprávkových postáv (napr. PAT a MAT, Aliaba a 40 lúpežníkov a pod.), aby počet lístočkov zodpovedal počtu účastníkov. Potom necháme každého losovať. Nakoniec sa utvoria náhodné dvojice. Lístočky vyzbierame naspäť.

### Rozbor skupinového diania

Ako prebiehalo hľadanie párov?

Aké štýly hľadania uprednostnili jednotliví účastníci? Ktorí účastníci boli veľmi aktívni a ktorí naopak uprednostnili pasívny prístup – želali si byť nájdení?

Mal niekto výhrady voči svojmu náhodnému partnerovi? Ako sa táto situácia vyriešila?

### Metodické poznámky

Túto aktivitu sme zaradili kvôli potrebe rozdeliť účastníkov na náhodné dvojice (pre potreby nasledujúcej aktivity).



## Aktivita SIX.5 Moja identita

### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich identity.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do 30
<b>Čas na aktivitu:</b> 15-20 min.	<b>Vek hráčov:</b> 10 a viac
<b>Materiál:</b> Zbierka úloh pre účastníkov	<b>Prostredie:</b> dnu

### Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:

Kto som?

Ktorých skupín sa cítim byť súčasťou?

Čo ma spája s ľuďmi patriacimi do týchto skupín a čo ma od nich odlišuje?

Aké sú moje charakteristické črty, ktorými sa odlišujem od ostatných?

Aké je moje životné motto?



*Ďalej majú účastníci doplniť nasledujúce nedokončené vety:*

Keď sa ráno prebudím, najčastejšie ....

Keď večer zaspávam, často myslím na ....

Najradšej mám ....

Bojím sa, keď ....

Mám pocit šťastia, keď ....

Nemám rád/rada ľudí, ktorí ...

Mám rád/rada ľudí, ktorí ....

Moji rodičia by mali vedieť, že ....

Veľmi by som ....

Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 26. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.12 na konci tejto publikácie.

### **Rozbor skupinového diania**

Ktorá otázka sa ti zdala obzvlášť dôležitá?

Na ktorú otázku sa ti odpovedalo najťažšie?

### **Metodické poznámky**

Keďže ide o sebereflexívnu aktivitu, niektoré z otázok sa môžu dotýkať hlbokých vnútorných presvedčení a hodnôt. V priebehu aktivity je vhodné účastníkov povzbudiť ku zdieľaniu ich myšlienok, no zároveň rešpektovať, keď si niektoré budú chcieť nechať pre seba. V prípade, že účastníci nevypracovali celý zoznam položiek, lektor ich môže vyzvať k dokončeniu v pokoji domáceho prostredia.



### **Aktivita SIX.6 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Vytvorenie osobnej vizitky“. Zadanie úlohy nájdete v prílohe č.13 na konci publikácie, ktorú je možné využiť aj ako pracovný list. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 28. Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



### **Aktivita SIX.7 Evaluácia**

Lektor na konci stretnutia vyčlení priestor na zhodnotenie naplnenia stanovených cieľov lekcie. Evaluácia môže prebiehať v interakcii s účastníkmi programu, prípadne naplnenie niektorých cieľov zhodnotí lektor sám.

*Cieľ: Účastníci programu budú vedieť definovať, čo je identita.*

Lektor nakreslí kruh. Do jeho stredu napíše nápis „IDENTITA“. Účastníci po jednom pristupujú k tabuli a píšú, čo všetko je súčasťou našej identity.

*Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, čo je súčasťou ich identity.*

Zhodnotenie tohto cieľa si pomocou nasledujúcich otázok urobí lektor sám pre seba.

- ? Dokázali účastníci reflektovať preberanú problematiku na sebe?
- ? Rešpektujú účastníci rozdiely medzi sebou?
- ? Prijímajú účastníci seba v ich jedinečnosti?
- ? Ako sa účastníci stavajú k tomu, čo majú spoločné s ostatnými? Pomáha im to k pocitu spolupatričnosti s druhými?

Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>LEKCIA I.9 Som tým, za koho sa pokladám – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
SIX.1 Lopta-bomba		
SIX.2 Kto som?		
SIX.3 Teória lekcie		
SIX.4 Kto ku komu patrí?		
SIX.5 Moja identita		
SIX.6 Zadanie domácej úlohy		
SIX.7 Evaluácia		



## MODUL I ZÁVEREČNÁ LEKCIA

### Téma a ciele lekcie

Lekcia má za cieľ zhrnutie a ukončenie prvého modulu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu si zopakujú, čo sa na predchádzajúcich lekciách naučili.
- ✓ Účastníci zhodnotia prínos absolvovaného modulu pre svoj život.

### Doporučená štruktúra lekcie

MODUL I ZÁVEREČNÁ LEKCIA			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
ZI.1 Magnet	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov a nadviazanie základnej spolupráce	5-10 min.	Triangel
ZI.2 Zhrnutie modulu	Zhrnutie teórie prvého modulu	15 min.	Pripravená prezentácia
ZI.3 Tri otázky pre SUPERSTAR	Vzájomné bližšie spoznávanie sa a nácvik prezentačných schopností účastníkov	25-30 min.	„Rečnicky pult“, prípadne nejaká náhrada
ZI.4 Odovzdanie certifikátov	Slávnostné ukončenie prvého modulu	5 min.	Pripravené certifikáty
ZI.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Spätná väzba – Modul I.“	5 min.	Pracovné listy
ZI.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

### Popis aktivít

#### Aktivita ZI.1 Magnet

##### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na nadviazanie základnej spolupráce, navodenie dôvery (dotyky), príp. rozdelenie do skupín.

##### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> iniciačná aktivita/rozdeľovacia aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> SVČ Lužánky, modifikované	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 20
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 6 a viac
<b>Materiál:</b> triangel	<b>Prostredie:</b> kdekoľvek

##### Motivácia

Ako motiváciu je možné využiť klasické prirovnania k molekulám, prípadne iné napríklad biologické deje, alebo ako napovedá samotný názov všetko oprieť o „magnetické deje“. Možností je v podstate neobmedzene.

##### Realizácia

Účastníci sú inštruovaní, aby sa pohybovali po vyznačenom priestore tak, aby ho celý zaplnili (žiadne miesto by nemalo zostať prázdne). Nech často menia smer, prekvapujú seba aj ostatných. Nesmú pritom do nikoho vrážať a nikoho sa dotknúť. Môžeme aj pridať pravidlo, že všetko prebieha bez slov.

V prvej fáze striedame rýchlosť chodenia (čo najrýchlejšie, čo najpomalšie). Potom nasledujú tri fázy hry a v každej pribudne jedno ďalšie pravidlo. V každej fáze by mali prebehnúť najmenej dve opakovania. Celkovú dĺžku aktivity prispôsobujeme potrebám a nálade v skupine.

- 1) „Keď cinknem na triangel, vykriknem číslo a vašou úlohou bude urobiť skupinky s daným počtom ľudí.“
- 2) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí, ale aj časti tela, ktorými sa musíte v skupine dotýkať. Napríklad malíček ľavej nohy.“
- 3) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí a časti tela, ale taktiež „hetero“ alebo „homo“. Keď vykriknem „hetero“, znamená to, že v každej skupine musí byť aspoň jeden chlapec a jedno dievča, keď vykriknem „homo“, v každej skupine budú naopak buď len chlapci alebo len dievčatá“.

### Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na stupňujúcu sa náročnosť aktivity? Boli im príjemné dotyky spoluúčastníkov, alebo sa snažili obmedziť ich na minimum?

Ako sa skupina vysporiadala s najťažším levelom aktivity, keď sa mali spojiť všetci? Prejavila sa vo formácii súdržnosť skupiny, tak ako ju vnímam ako lektor, alebo ma skupina prekvapila svojim prístupom?

### Metodické poznámky

Ak pracujeme viac s problematikou kolektívu ako takého, môžeme dať poslednú inštrukciu „hetero, rukou, počet všetkých účastníkov“. Môžu buď vytvoriť chuchvalec alebo kruh. Ak vytvoria kruh, bavíme sa o tom, čím všetkým kruh pripomína dobre fungujúcu skupinu (každý vidí na každého, nikto nie je vpredu a pod.). Ak urobia chuchvalec, ponúkneme im možnosť, že to šlo urobiť aj ako kruh. Ďalej sa pýtame, čo má ich skupina s chuchvalcom spoločné a v čom by sa cítili lepšie – v kruhu alebo v chuchvalci a prečo. Pre naše potreby aktivitu ukončíme kruhom a skupinovým objatím.



## Aktivita Z1.2 Zhrnutie modulu

### Cieľ / zameranie aktivity

Zhrnutie teórie prvého modulu.

### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> prednáškovo-diskusná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 15 min.	<b>Počet hráčov:</b> ľubovoľný
<b>Čas na realizáciu:</b> 15 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> pripravená prezentácia	<b>Prostredie:</b> dnu

### Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo nové som sa o sebe v týchto lekciách dozvedel? Je niečo, čo ma samého na sebe prekvapilo?
- ? Môžem povedať, že sa na 100% poznám, alebo je tam stále priestor na ďalšie spoznávanie?
- ? Čo/ kto mi môže v procese sebapoznávania pomôcť?

### Praktická teória

Lektor pomocou prezentácie a diskusie s účastníkmi zhrnie prebratú teóriu prvého modulu.

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci záverečný text:

Jeden kariérny poradca používal nasledovné prirovnanie:

„Predstavte si, že skôr ako ste prišli na svet, stála vaša duša pred veľkým Stvoriteľom a dobrovoľne sa ponúkla k službe. Potom ste spoločne vybrali vhodné poslanie a dary (vlastnosti, schopnosti, talent...), ktoré vám po narodení budú dané.

Vaša zverená úloha, vaše poslanie, nie je rozkazom pre nepremýšľajúceho otroka, ale spoločne vybranou úlohou. Stvoriteľ povedal: „Príal by som si, ...“ a vaše srdce zvolalo: „To je ono!“, pretože ste cítili, že je to to pravé.

Lenže potom sme prišli na svet a v priebehu svojho zrodenia sme úplne zabudli, prečo sme boli na svet vyslaní... A od tej doby je náš život o neustálom hľadaní. Hľadani, ktoré bude trvať tak dlho, pokiaľ sa nám pamäť opäť nevráti.“

(Z knihy Jaké barvy je tvůj padák od Richarda N. Bollesa)

Vydali sme sa na cestu sebapoznávania, ktorá bude trvať po celý náš život. Táto cesta bude plná našich každodenných rozhodnutí, ktoré nás budú formovať. Prajme si, aby sme na konci nášho života boli spokojní sami so sebou a so životom, ktorý sme žili.



### Aktivita ZI.3 Tri otázky pre SUPERSTAR

#### Ciel / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na lepšie spoznanie sa skupiny a prezentačné schopnosti.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> skupinovo-interakčná aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> stredná
<b>Čas na prípravu:</b> 0 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 20
<b>Čas na aktivitu:</b> 25-30 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> „rečnícky pult“ (podľa možnosti), prípadne nejaká náhrada	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Motivácia

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

#### Realizácia

Účastníci sa v tejto aktivite stávajú slávnymi superstar, pre ktoré je usporiadaná tlačová konferencie. Je dobré usporiadať tak aj miestnosť – pripraviť rečnícky pult, usporiadať stoličky novinárov do radov a pod. Na začiatku aktivity vysvetlíme skupine pravidlá: Každý odpovedá na tri otázky. Každý má právo vybrať si, na koho otázku bude odpovedať. V prípade, že na položenú otázku nechce odpovedať, môže povedať „no comment“ a vypýtať si otázku od niekoho druhého. Odpovedať však musí na tri otázky.

#### Rozbor skupinového diania

Ako sa jednotliví účastníci zhostili svojich rolí – novinárov / superstar? Dokázali novinári zachovať taktnosť pri kladení otázok, alebo bol potrebný zásah lektora?

Ako sa účastníci popasovali s rolou superstar? Dokázali presvedčivo odpovedať na kladené otázky?

Bol niekto, kto si neprial byť stredobodom pozornosti a preferoval iba rolu novinára?

#### Metodické poznámky

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

## Aktivita Z1.4 Odovzdanie certifikátov

Lektor slávnostne odovzdá pripravené certifikáty účastníkom programu. Túto aktivitu môže lektor prepojiť s predchádzajúcou aktivitou. Superstar odovzdá svoju vizitku a lektor odovzdá superstar certifikát o úspešnom absolvovaní prvého modulu. Šablóna certifikátu sa nachádza v prílohe č. 15.



## Aktivita Z1.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Spätná väzba – Modul I.“ a rozdá pracovné listy. Úlohou účastníkov je zhodnotiť priebeh prvého modulu. Pracovný list sa nachádza v prílohe č.14.

Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu. Je vhodné, aby lektor zadal domácu úlohu až po nasledujúcej aktivite.



## Aktivita Z1.6 Evaluácia

### PIZZA HODNOTENIE – Spätná väzba účastníkov na ukončený modul programu

#### Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zhodnotenie prínosu absolvovaného modulu zameraného na sebapoznávanie.

#### Charakteristika aktivity

<b>Kategória:</b> sebareflexívna aktivita	<b>Fyzická záťaž:</b> malá
<b>Prevzaté z:</b> PERSONA	<b>Psychická záťaž:</b> malá
<b>Čas na prípravu:</b> 5 min.	<b>Počet hráčov:</b> do cca 25
<b>Čas na aktivitu:</b> 5-10 min.	<b>Vek hráčov:</b> 12 a viac
<b>Materiál:</b> flipchart, papier, fixky	<b>Prostredie:</b> dnu

#### Motivácia

Prvý modul nášho programu máme za sebou. Skúsime sa teraz poohliadnuť a zhodnotiť jeho priebeh a prínos pre náš život.

#### Realizácia

Na úvod účastníkom vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom ich spokojnosti s programom. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchartovom papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov, v každom sa pýtame na inú oblasť, napr. prvý dielik „prístup lektora“, druhý „pestrosť programu“, tretí „atmosféra v skupine“, štvrtý „zrozumiteľnosť podávaných informácií“, piaty „prínos informácií pre môj každodenný život“, šiesty „ako sa tu cítim“, siedmy „komplexnosť informácií o sebapoznávaní“, ôsmy „pokračovanie v programe“.

Každý z dielikov predstavuje určitú škálu, ktorej krajné body slovne označíme, napr. v dieliku „prístup lektora“ stred pizze znamená „super, vyhovuje mi“, okraj pizze znamená „nič moc, nevyhovuje mi“, alebo v dieliku „prínos informácií pre môj každodenný život“ stred pizze znamená „veľký prínos“ a okraj pizze „žiadny prínos“. Takýmto spôsobom predstavujeme pizzu ako terč, čím bližšie k stredu, tým pozitívnejšie hodnotenie.

Úlohou účastníkov je pristúpiť k flipchartu a zaznačiť do pizze svoje názor tak, ako to cítia – t.z. urobiť bodku, prípadne nakresliť nejakú ingredienciu pizze tam, ako jednotlivé aspekty hodnotia. Každý účastník sa vyjadruje ku všetkým ôsmym častiam pizze, takže dokopy nakreslí celkom 8 bodiek, resp. ingrediencií.

Na konci môžeme jasne vidieť hodnotenie účastníkov, ktoré lektor pred skupinou zhrnie. Následne požiada účastníkov, aby ešte napísali podrobnú spätnú väzbu na priebeh prvého modulu – viď domáca úloha.



**Rozbor skupinového diania**

Ako pristupovali účastníci k zadaniu úlohy?

Dokázali účastníci slobodne vyjadriť svoj názor?

**Metodické poznámky**

Názvy dielikov pizze možno samozrejme obmeniť podľa toho, čo pokladá lektor za dôležité.

**HODNOTENIE – Spätná väzba lektora na priebeh záverečnej lekcie prvého modulu**Priebeh lekcie

Lektor pomocou nasledujúcich otázok vyhodnotí aj priebeh lekcie. Odporúčame zhodnotiť priebeh lekcie čo najskôr po jej ukončení.

Uznávajú účastníci prínos absolvovaného modulu v oblasti ich sebapoznávania?

Sú ešte nejaké témy z oblasti sebapoznávania, o ktoré účastníci prejavili záujem?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

Boli pre vás metodické podklady k lekcii svojou formou a obsahom zrozumiteľné?

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

Spomeňte si na priebeh jednotlivých aktivít. Ak niektorú aktivitu vyhodnotíte ako nevhodnú pre danú skupinu, zamyslite sa nad príčinou daného javu a možnosťami dosiahnuť cieľ lekcie inou formou. Je dôležité mať na pamäti, že ponúkaná štruktúra lekcie je len návrhom, jednotlivé aktivity môžete prispôbiť vašim možnostiam a potrebám danej skupiny.

<b>MODUL I ZÁVEREČNÁ LEKCIA – HODNOTENIE</b>		
<b>Číslo a názov aktivity</b>	<b>Reakcia účastníkov na danú aktivitu</b> <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	<b>Čo s tým urobím?</b>
ZI.1 Magnet		
ZI.2 Zhrnutie modulu		
ZI.3 Tri otázky pre SUPERSTAR		
ZI.4 Odovzdanie certifikátov		
ZI.5 Zadanie domácej úlohy		
ZI.6 Evaluácia		










---

## PRÍLOHY

- Príloha č. 1 Predstavenie – Indiánske meno
- Príloha č. 2 Rodinné striebro
- Príloha č. 3 Johariho okno
- Príloha č. 4 Temperamentové vlastnosti
- Príloha č.5 Čo by som bol, keby som bol ...?
- Príloha č.6 Tri veci o mne
- Príloha č.7 Moje silné a slabé stránky
- Príloha č.8 Moja sieť hodnôt
- Príloha č.9 Moje vzory
- Príloha č.10 Moje zvyky
- Príloha č.11 Ako trávim voľný čas?
- Príloha č.12 Moja identita
- Príloha č.13 Vytvorenie osobnej vizitky
- Príloha č.14 Spätná väzba účastníka
- Príloha č.15 Certifikát



Príloha č.1 Predstavenie – Indiánske meno

## Príloha č.2 Rodinné striebro

*Každá rodina má svoj rodinný poklad – svoje „rodinné striebro“. Môže to byť čokoľvek, čo nám naši príbuzní predkovia odovzdali a my si to vážime alebo nám to nejakým spôsobom pomáha v živote.*

*Tvojou úlohou je porozprávať sa so svojimi príbuznými (rodičia, starí rodičia, prípadne tety, ujovia a pod.) o tom, aké je toto „rodinné striebro“ vašej rodiny. Nechaj si vyrozprávať rôzne príbehy zo života svojich príbuzných, môžeš tiež priniesť ich fotografie, alebo čokoľvek, čo má s danou témou nejaký súvis.*

Následne odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Aké „rodinné striebro“ som získal/la po svojich predkoch?
2. Čo ja do „pokladnice nášho rodu“ prinášam alebo chcem priniesť?
3. Čo mám s rodičmi spoločné (názory, hodnoty, ...)?
4. V čom sa moje názory, hodnoty, životný štýl líši od mojich rodičov?
5. O ktorých názoroch svojich rodičov niekedy pochybujem?

## Príloha č.3 Johariho okno

## TEST Johariho okno

**Inštrukcia**

Zvoľ si určitú situáciu, z ktorej budeš vychádzať a budeš na ňu myslieť pri odpovedaní na týchto 20 otázok. Pri každej odpovedi rozdeľ 5 bodov medzi dve uvedené odpovede.

**Príklad:**

**Keby sa dvaja priatelia hádali a ich hádka by prerástla v bitku, tak...**

A. Okamžite by som zavolať pomoc.

B. Zasiahol by som a presvedčoval by som ich, aby svoj spor vyriešili, keď budú mať chladnú hlavu.

Odpoveď: A .....1 bod

B .....4 body

Súčet bodov musí byť pri každej otázke 5 bodov.

**1. Keby mal môj priateľ osobné spory s naším spoločným známym, s ktorým je preňho dôležité dobre vychádzať, tak...**

A. By som povedal svojmu priateľovi, že za problém je čiastočne zodpovedný on sám a snažil by som sa mu vysvetliť, ako sa môže cítiť ten druhý.

B. Neplietol by som sa do toho, pretože by som inak nemohol dobre vychádzať s obidvoma súčasne.

**2. Keby som sa pred nejakým časom nepekne pohádal so svojím priateľom a uvedomil by som si, že odvtedy sa v mojej prítomnosti necíti dobre, tak...**

A. Vyhol by som sa tomu, aby sa situácia ešte zhoršila, a preto by som jeho správanie nerozoberal a nechal by som vec prirodzenému priebehu.

B. Zaviedol by som reč na jeho správanie a spýtal by som sa ho, či si myslí, že naša hádka zmenila náš vzťah.

**3. Keby sa mi priateľ začal vyhýbať a chovať sa čudne, tak...**

A. Upozornil by som ho na jeho správanie a požiadal by som ho, aby mi vysvetlil o čo ide.

B. Tiež by som obmedzil kontakt s ním a prestal by som sa k nemu správať osobne, pretože on si to asi tak praje.

**4. Keby som sa bavil/la s dvoma priateľmi a jeden by sa zabudol a začal rozprávať o mojom osobnom probléme, ktorý sa týka druhého z nich, ale on o tom ešte nevie, tak...**

A. Začal by som hovoriť o niečom inom a dal by som priateľovi signál, aby urobil to isté.

B. Objasnil by som neinformovanému priateľovi, o čom ten druhý hovorí a navrhol by som, aby sme sa tým začali zaoberať.

**5. Keby mi môj priateľ povedal, že podľa neho robím veci, kvôli ktorým nemám v spoločnosti také postavenie, aké by som mohol mať, tak...**

A. Požiadal by som ho, aby mi popísal, čo vyzozoroval a navrhol, čo by som mohol zmeniť.

B. Bránil by som sa jeho kritike a vysvetlil by som, prečo sa tak správam.

**6. Keby sa môj priateľ snažil získať určité miesto v našej organizácii, na ktoré podľa mňa nemá predpoklady, tak...**

A. Nezmieňoval by som sa o svojich pochybnostiach ani priateľovi, ani vedúcemu a nechal by som udalostiam voľný priebeh.

B. Povedal by som o svojich pochybnostiach aj svojmu priateľovi, aj vedúcemu a konečné rozhodnutie by som nechal na nich.

**7. Keby som cítil, že sa nejaký priateľ správa ku mne alebo k ostatným priateľom nefér, ale nikto z nich sa o tom ešte nezmienil, tak...**

A. By som sa spýtal niekoľkých z nich, čo si tom myslia a či si myslia, že daný priateľ sa k nim správa neférov.

B. Nepýtal by som sa ostatných, čo si o dotyčnom myslia a počkal by som, kým sa sami o ňom nezmienia.

**8. Keby som sa pasoval s určitými osobnými problémami a priateľ by mi povedal, že sa v poslednej dobe hnevám za každú maličkosť, tak...**

A. By som povedal, že mám problémy, a ešte nejakú dobu budem nepríjemný, tak nech sa so mnou radšej nerozpráva.

B. By som ho vypočul, snažil by som sa mu nič nevysvetľovať.

**9. Keby som sa od priateľov dozvedel nejakú nepekňú vec o svojom priateľovi, o ktorej viem, že by sa bo určite dotkla a on by sa ma spýtal, či o tom niečo neviem, tak...**

A. Povedal by som, že o tom nič neviem, a že takému ohováraníu by aj tak nikto neveril.

B. Povedal by som mu presne to, čo som počul a od koho.

**10. Keby môj priateľ poukazoval na to, že mám spory s človekom, s ktorým je pre mňa dobre vychádzať, tak...**

A. By som považoval jeho poznámky za nepodstatné a povedal by som, že sa o tom už nechcem viac baviť.

B. Otvorene by som si to s ním predebatoval, aby som prišiel na to, ako sa tento problém odráža na mojom správaní.

**11. Keby bolo moje priateľstvo ohrozené opakovanými spormi o nejakú záležitosť, ktorá je pre obidve strany dôležitá, tak...**

A. Dával by som si s nim pri rozhovore pozor, aby neprišla reč na predmet nášho sporu a aby sa náš vzťah ďalej nezhoršoval.

B. Poukázal by som na problémy, ktoré spor v našom vzťahu spôsobujú a navrhol by som, aby sme to spoločne prešli a našli nejaké riešenie.

**12. Keby pri osobnom rozhovore s priateľom o jeho problémoch a o jeho správaní tento priateľ navrhol, aby ste hovorili aj o mojich problémoch, tak...**

A. By som sa snažil odvieť predmet rozhovoru preč odo mňa, povedal by som, že o svojich problémoch som už rozprával so svojimi bližšími priateľmi.

B. Uvítal by som príležitosť zistiť si, čo si o mne myslia a povzbudil by som ho, aby mi povedal svoje pripomienky.

**13. Keby sa mi môj priateľ zveril, že cíti nesympatie k inému priateľovi, o ktorom si myslí, že nejedná veľmi pekne s ľuďmi a ja by som s tým úplne súhlasil, tak..,**

A. Vypočul by som si ho a povedal by som, čo si myslím, aby mu bola jasná moja pozícia.

B. Vypočul by som si ho, ale nepovedal by som mu o svojom názore, pretože by niekde mohol opakovať to, čo som mu povedal dôverne.

**14. Keby som si myslel, že sa o mne šíri nejaká klebeta a mal by som pocit, že môj priateľ to s najväčšou pravdepodobnosťou počul, tak...**

A. Nemieril by som na to v našom rozhovore a čakal by som, či mi to povie sám od seba.

B. Riskoval by som, že ho zavediem do kúta tým, že sa ho priamo na to spýtam.

**15. Keby som pozoroval, že môj priateľ sa správa v spoločnosti tak, že ho to poškodzuje, tak...**

- A. By som to riskol, že ma bude považovať za „všadebola“, ale povedal by som, čo si myslím.
- B. Nechal by som si svoje názory pre seba, pretože by som nechcel riskovať, že budem vyzerat' ako niekto, kto strká nos do cudzích vecí.

**16. Keby som sa rozprával s dvoma priateľmi a jeden by sa zrazu zmienil o probléme, ktorý sa týka mojej osoby a ja o ničom neviem, tak...**

- A. By som žiadal, aby mi povedali, o čo ide a čo si o tom myslia.
- B. Nechal by som to na nich, aby mi povedali, o čo ide, alebo by som nechal zaviesť reč na niečo iné, ak by si to želali.

**17. Keby to vyzeralo, že môj priateľ má problémy a vytýka mi každú maličkosť a neustále sa hnevá na mňa a druhých, tak...**

- A. Chodil by som okolo neho po špičkách nejakú dobu, pretože by som si myslel, že má nejaké osobné problémy, do ktorých ma nič nie je.
- B. Snažil by som sa s ním porozprávať a vysvetliť mu, ako jeho správanie pôsobí na okolie.

**18. Keby mi začalo vadiť správanie nejakého priateľa do takej miery, že by som sa v spoločnosti začal cítiť nepríjemne, tak...**

- A. Nepovedal by som mu nič priamo, ale svoje pocity by som dal najavo tým, že by som ho začal ignorovať, kedykoľvek začne robiť to, čo mi vadí.
- B. Otvorene by som ventiloval svoje pocity, aby sa medzi nami vyčistilo ovzdušie a naše priateľstvo pokračovalo k obojstrannej spokojnosti.

**19. Pri rozhovore o správaní v spoločnosti s jedným so svojich citlivejších priateľov by som...**

- A. sa vyhol tomu, aby som hovoril o jeho slabostiach a nedostatkoch, pretože by som sa ho mohol dotknúť.
- B. sa zameral predovšetkým na jeho nedostatky a slabosti, aby sa naučil lepšie jednať s ľuďmi.

**20. Keby som vedel, že pravdepodobne získam dobré pracovné miesto v mojom tíme a priatelia by sa začali ku mne správať chladne, tak...**

- A. By som si pohovoril s priateľmi o svojich nedostatkoch, aby som vedel, čo môžem zlepšiť.
- B. Snažil by som sa svoje nedostatky odhaliť sám, aby som sa mohol zlepšiť.

## Graf – Johariho okno

## Žiadanie spätnej väzby

	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
0											
5											
10											
15											
20											
25											
30											
35											
40											
45											
50											

Dávanie spätnej väzby

Žiadanie spätnej väzby:

- 2. B .....
- 3. A .....
- 5. A .....
- 7. A .....
- 8. B .....
- 10. B .....
- 12. B .....
- 14. B .....
- 16. A .....
- 20. A .....

Dávanie spätnej väzby:

- 1. A .....
- 4. B .....
- 6. B .....
- 9. B .....
- 11. B .....
- 13. A .....
- 15. A .....
- 17. B .....
- 18. B .....
- 19. B .....

SPOLU: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Príloha č.4 Temperamentové vlastnosti

Teraz sa skús ohodnotiť na stupnici od 1 po 8, ako sa vnímaš v nasledujúcich charakteristikách:

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

Zároveň popros aj troch ľudí, ktorí sú ti blízki, aby ťa ohodnotili rovnakým spôsobom na stupnici od 1 po 8, podľa toho, ako ťa vnímajú. Použi *Pomocné tabuľky*, sú na ďalšej strane. Jednotlivé hodnotenia, spolu so svojim, zapíš do nasledujúcej tabuľky:

VLASTNOSTI	HODNOTENIE			Rozdiel			
	JA	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3
extrovert – introvert							
aktívny - pasívny							
rýchly - pomalý							
riskujúci - opatrný							
citový - rozumný							
veselý - vážny							
vedúci - vedený							
rozhodný - váhavý							
improvizujúci - metodický							
dôverujúci - nedôverujúci							
vášnivý – pokojný							
optimista - pesimista							
<b>Súčet rozdielu hodnotení</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>			

Kto sa najviac priblížil k tvojmu sebahodnoteniu zistíš tak, že vypočítaš absolútnu hodnotu rozdielu svojho sebahodnotenia a hodnotenia druhých pri každej z uvedených charakteristík. Následne tieto hodnoty sčítaš. Pri kom ti vyjde najnižšie číslo, ten sa najviac priblížil s tvojmu sebahodnoteniu.

## Pomocné tabuľky

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

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

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



## Príloha č.5 Čo by som bol, keby som bol ...?

Tvojou úlohou je predstaviť si, že by si bol/bola tým, čo je napísané nižšie. Vyber si to, čo ťa najviac vystihuje. Môžeš odpovedať jedným slovom alebo aj podrobnejšie. Môžeš napríklad povedať, že ako zvieru by si bol/bola pes alebo lovecký pes alebo dokonca divoký pes dingo. Svoj pracovný list nepodpisuj.

**Kvet:**

**Zviera:**

**Vodný zdroj:**

**Časť krajiny:**

**Hudobný nástroj:**

**Nábytok:**

**Nádoba:**

**Stavba:**

**Typ hudby:**

**Rozprávka:**

**Časť odevu:**

**Jedlo:**

**Dopravný prostriedok:**

## Príloha č.6 Tri veci o mne

Máš teraz možnosť prezradiť niečo o sebe, čo ostatní v skupine nevedia a vyhrať tak malú odmenu. Do jednotlivých obdĺžnikov napíš o sebe tri informácie, z ktorých sú dve pravdivé a jedna nepravdivá. Skús schválne voliť tie informácie, ktoré o tebe ostatní nevedia. Zvýšiš tak pravdepodobnosť svojho úspechu v tejto hre :)

1.

2.

3.

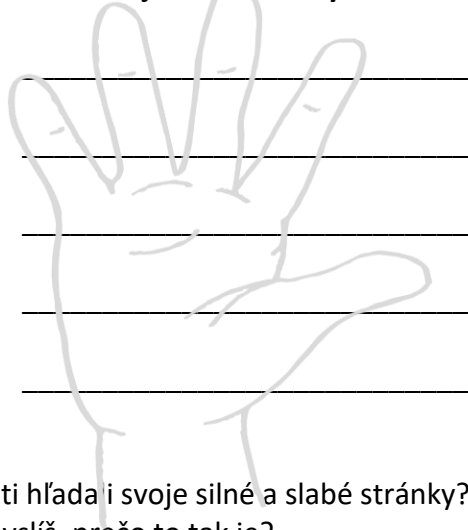
## Príloha č.7 Moje silné a slabé stránky

Tvojou ďalšou úlohou bude zamyslieť sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Poznať svoje silné a slabé stránky ti pomôže získať prehľad o svojich schopnostiach.

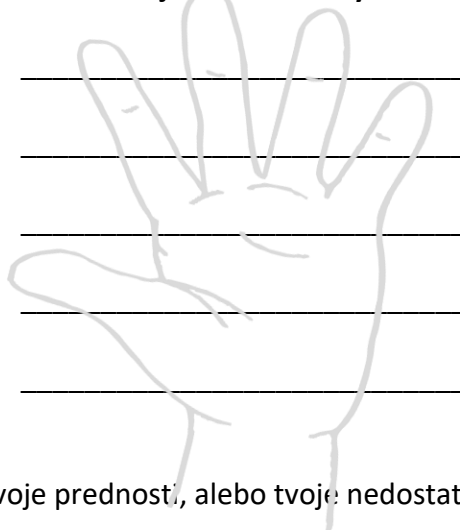
*Do obrázka pravej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najsilnejšie stránky.*

*Do obrázka ľavej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najslabšie stránky.*

**Moje silné stránky:**



**Moje slabé stránky:**



Ako sa ti hľadá i svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa ti ľahšie tvoje prednosti, alebo tvoje nedostatky? Čo si myslíš, prečo to tak je?

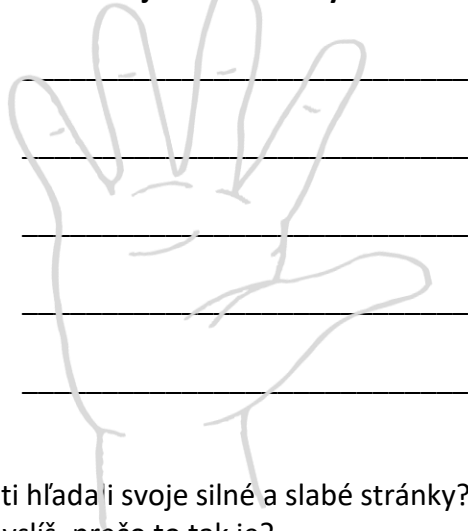
### Moje silné a slabé stránky

Tvojou ďalšou úlohou bude zamyslieť sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Poznať svoje silné a slabé stránky ti pomôže získať prehľad o svojich schopnostiach.

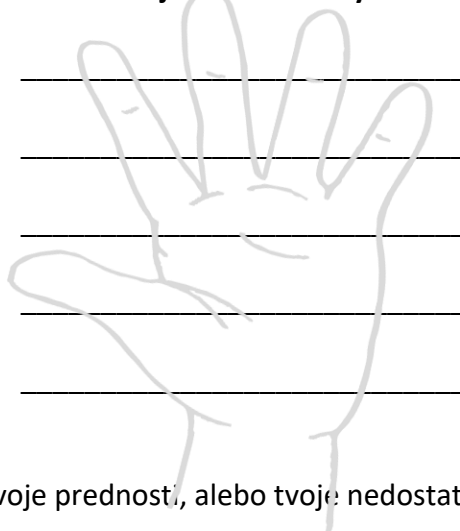
*Do obrázka pravej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najsilnejšie stránky.*

*Do obrázka ľavej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najslabšie stránky.*

**Moje silné stránky:**



**Moje slabé stránky:**

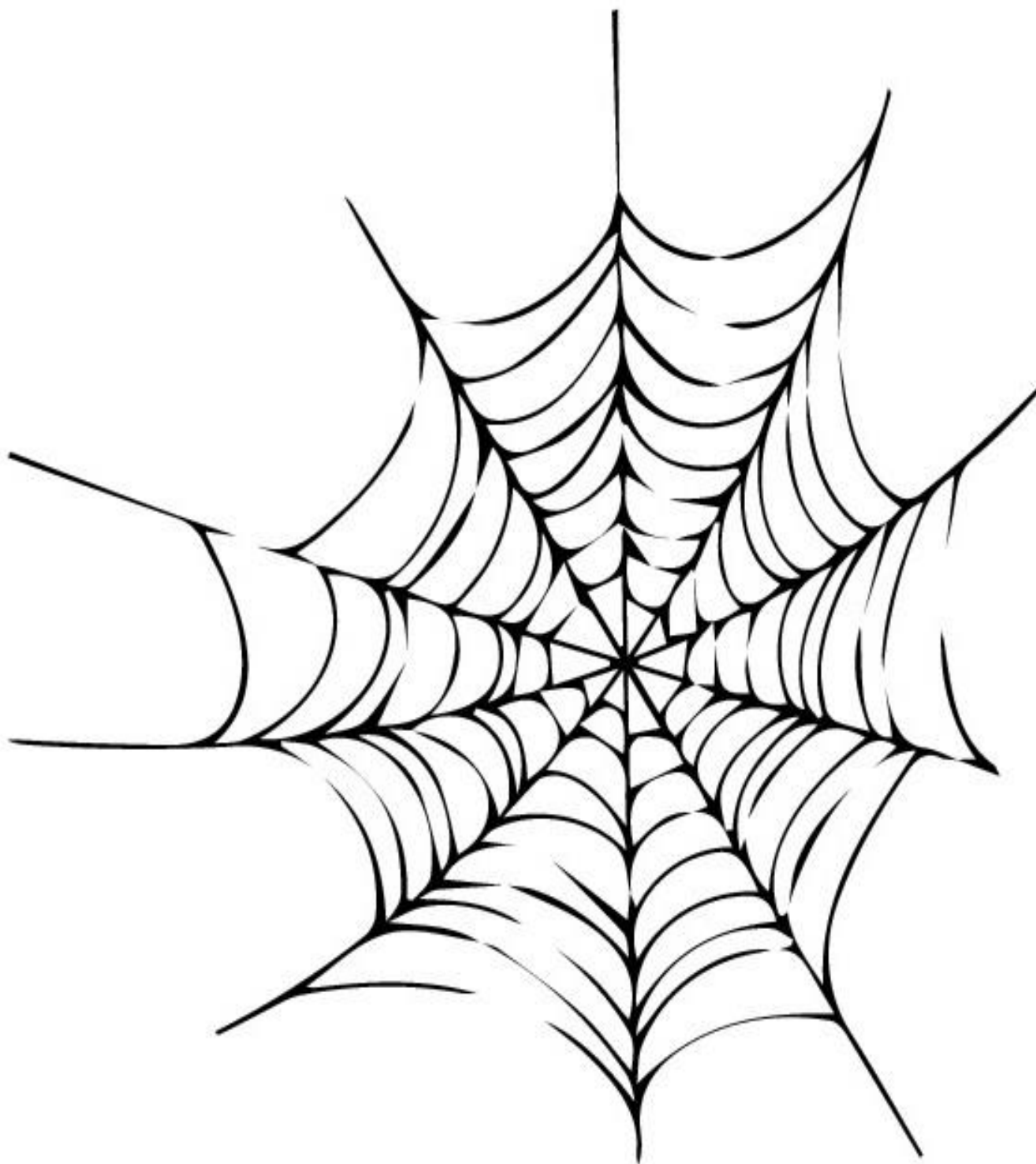


Ako sa ti hľadá i svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa ti ľahšie tvoje prednosti, alebo tvoje nedostatky? Čo si myslíš, prečo to tak je?

## Príloha č.8 Moja sieť hodnôt

Pre lepšiu orientáciu v našich osobných hodnotách nám môže poslúžiť zostavenie si vlastnej siete hodnôt. Tvojou úlohou bude vypísať desať svojich najdôležitejších hodnôt a usporiadať ich podľa ich dôležitosti tak, ako to momentálne vnímaš.

Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zarad' tam najvýznamnejšie hodnoty a tie menej významné daj po okrajoch.



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

## Príloha č.9 Moje vzory

V nasledujúcej úlohe sa zamysli nad ľuďmi, ktorí sú (alebo boli) pre teba v živote vzormi. Odpovedz na nasledujúce otázky:

A) Kto boli traja až desiat ľudia, ktorí ťa do dnešného dňa ovplyvnili najsilnejšie (napr. matka, otec, priatelia, príbuzní, učitelia, vychovávatelia ...)?

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

B) Aké hodnoty títo ľudia vyznávajú? V čom vnímaš ich vplyv?

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

C) Kto ťa najsilnejšie ovplyvňuje dnes? *Tip – kto s tebou trávi najviac času (partner, priatelia, rodičia, spolužiaci, kamaráti zo športu), ten ťa aj najsilnejšie ovplyvňuje.*

.....

## Príloha č.10 Moje zvyky

Tak ako sme si zaužívali robiť veci určitým spôsobom, vieme si vytvoriť aj nové návyky správania. Našou úlohou bude vytvoriť si zoznam troch činností, z ktorých chceme vypěstovať zvyky.

Počas najbližšieho mesiaca si každý večer v pracovnom liste do príslušného políčka zaznamenaj, či sa ti podarilo v ten deň svoje predsavzatia splniť.

☺ - podarilo sa splniť

☹ - nepodarilo sa splniť

☺ - podarilo sa splniť len sčasti

Na konci mesiaca zhodnoť, ako si v tejto úlohe obstál a či už môžeš niektoré činnosti zo svojho zoznamu pokladať za svoje zvyky.

Želané zvyky:

1. ☺ \_\_\_\_\_
2. ☺ \_\_\_\_\_
3. ☺ \_\_\_\_\_

## Kalendár pestovania nových zvykov

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

**Príloha č.11 Ako trávim voľný čas?**

Niekedy máme pocit, že nič nestíhame, čudujeme sa, kde sa náš voľný čas „stratil“, alebo ho máme veľa a nevieme, ako ho efektívne využiť. Cieľom tejto úlohy je zamyslieť sa, ako to je s tebou.

**1. Vypíš všetky činnosti, ktorým sa venuješ počas bežného týždňa.**

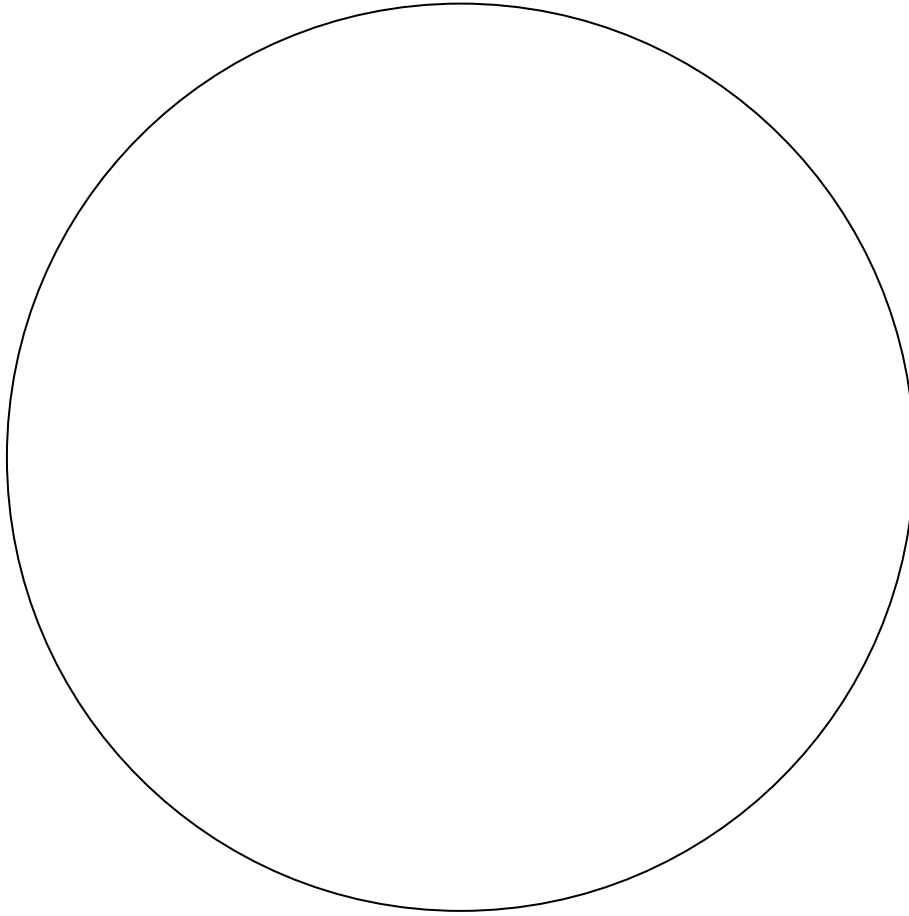
*Pri uvažovaní nad týmito činnosťami si môžeš pomôcť nasledujúcim zoznamom aktivít:*

*spánok, škola, aktívne vykonávanie obľúbeného športu, hranie na hudobný nástroj, učenie sa cudzieho jazyka, čítanie kníh, počúvanie hudby, prechádzky v prírode, venovanie sa organizovanej záujmovej činnosti, skautingu, čas strávený s priateľmi, s rodinou, s domácim miláčikom, sledovanie TV, internetových videí, telefonovanie / chatovanie s priateľmi, čas strávený na internetových sieťach, hranie sa na počítači, mobile a pod., príprava na vyučovanie, činnosti spojené so zarábaním peňazí...*

Čas	Činnosti, ktorým sa venujem počas týždňa



**2. Týždeň má 168 hodín. Skús k jednotlivým činnostiam v tabuľke pripísať koľko hodín im v týždni venuješ a zobraz výsledok aj na kruhovom diagrame pomocou farebných výsekov.**



**3. Znovu sa pozri na kruh, ktorý si vyplnil. Zamysli sa nad svojimi spôsobmi trávenia voľného času, ktoré figurujú v kruhu a premýšľaj o tom, ako ťa ovplyvňuje to, čo robíš.**

Ak je tvojim jediným záujmom napr. škola alebo hranie na počítači, a ak cítiš, že by si potreboval svoj život obohatiť o nejakú ďalšiu oblasť, kde by si si naozaj oddýchol, prípadne sa v niečom rozvíjal, choď do toho!

## Príloha č.12 Moja identita

Zamysli sa a odpovedz na otázky:

Kto som?

Ktorých skupín sa cítim byť súčasťou? Čo ma spája s ľuďmi patriacimi do týchto skupín? Aké sú moje charakteristické črty, ktorými sa odlišujem od ostatných?

Aké je moje životné motto?

„**Kto som?**“ Napíš všetko, čo ti napadne.

**Skupiny, ktorých sa cítim byť súčasťou:**

**Moje životné motto je:**

**Doplň nasledujúce nedokončené vety:**

Keď sa ráno prebudím, najčastejšie ....

Keď večer zaspávam, často myslím na ....

Najradšej mám ....

Bojím sa, keď ....

Mám pocit šťastia, keď ....

Nemám rád/rada ľudí, ktorí ...

Mám rád/rada ľudí, ktorí ....

Moji rodičia by mali vedieť, že ....

Veľmi by som ....

**Sebareflexia:**

Ktorá otázka sa ti zdala obzvlášť dôležitá?

Na ktorú otázku sa ti odpovedalo najťažšie?

### Príloha č.13 Vytvorenie osobnej vizitky

Vizitka slúži obchodníkom, lekárom, právnikom, či úradníkom k tomu, aby ju pri rôznych stretnutiach mohli darovať svojim partnerom a nechať im takto na seba kontakt. Mnohí si dajú s takouto vizitkou veľa práce, lebo okrem kontaktných údajov má za úlohu urobiť dojem a takto reprezentovať svojho majiteľa. Špecifikom vizitky je, že má obmedzený priestor, a preto je dôležité zvážiť, aké informácie bude obsahovať.

Tvojou úlohou je vytvoriť takúto vizitku, ktorá ťa bude charakterizovať.

Môžeš použiť akúkoľvek výtvarnú alebo grafickú techniku.

Fantázii a kreativite sa medze nekladú.

#### MOJA VIZITKA

Predná strana



Zadná strana



#### **Sebareflexia:**

Aké zložité bolo preniesť seba samého na vizitku a čo sa na vizitku nezmestilo?

## Príloha č.14 Spätná väzba účastníka

### SPÄTNÁ VÄZBA – I. MODUL

Tvojou úlohou je sformulovať spätnú väzbu na doterajší priebeh kurzu. Tvoj názor a hodnotenie je pre nás aj tvojho lektora veľmi cenným materiálom, s ktorým môžeme pracovať, preto sa prosím zamysli a venuj čas odpovediam na nasledujúce otázky:

#### **Podklady kurzu**

1. Ako ti vyhovuje formát príručky?
2. Je niečo, čo by si zmenil/la na príručke alebo na zbierke úloh pre účastníkov kurzu?
3. Ako hodnotíš internetové zázemie kurzu (webovú stránku coolschool.sk)? Je niečo, čo by si zmenil/la na webovej stránke?

#### **Spätná väzba na obsah vzdelávania**

4. Čím bola teória I. modulu pre teba prínosná?
5. Dozvedel/la si sa nové informácie, ktoré si si dovtedy neuvedomoval/la?
6. Ako vnímaš praktické využitie získaných informácií vo svojom živote?
7. Ktoré oblasti z teórie sebapoznávania ti v tomto module chýbali?
8. Čo by si naopak z tohto modulu vypustil/la a prečo?

Ak by si mal/la jednotlivé lekcie obodovať na stupnici 1-10 (10 najlepšie), dal/la by si jednotlivým lekciam toto hodnotenie:

<b>MODUL I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?</b>	<b>HODNOTIACE KRITÉRIA</b>			
	<b>Zaujímavosť informácií</b>	<b>Komplexnosť informácií</b>	<b>Praktickosť informácií</b>	<b>Úlohy k lekcii</b>
LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?				
LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania				
LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament				
LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti				
LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty				
LEKCIA I.6 Som taký, aké si vyberám vzory				
LEKCIA I.7 Som taký, aké sú moje zvyky				
LEKCIA I.8 Som taký, aké sú moje záujmy				
LEKCIA I.9 Som tým, za koho sa pokladám				
MODUL I ZÁVEREČNÁ LEKCIA				

Komentár k hodnoteniu:

Pošli nám, prosím, svoje hodnotenie prostredníctvom tvojho lektora, alebo priamo na mail [coolschool@ozpersona.sk](mailto:coolschool@ozpersona.sk). Ďakujeme 😊

Realizátor programu:

# OSVEDČENIE



Meno a priezvisko:

Dátum narodenia:

## ABSOLVOVAL(A) I. MODUL PROGRAMU **BYŤ ČLOVEKOM ...TO STAČÍ** SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

s odborným obsahom v predmetovej skladbe:

- LEKCIA 1.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?
- LEKCIA 1.2 Zdroje sebapoznávania
- LEKCIA 1.3 Som taký, aký mám temperament
- LEKCIA 1.4 Som taký, aké mám schopnosti
- LEKCIA 1.5 Som taký, aké uznávam hodnoty
- LEKCIA 1.6 Som taký, aké si vyberám vzory
- LEKCIA 1.7 Som taký, aké sú moje zvyky
- LEKCIA 1.8 Som taký, aké sú moje záujmy
- LEKCIA 1.9 Som tým, za koho sa pokladám

## POUŽITÁ LITERATÚRA

- BOLLES R. N. Jaké barvy je tvůj padák? Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-604-2
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 57 s., ISBN 978-80-87-145-02-9
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- ENDE, M. in REIFARTH, W.; SCHERPNER, M. Slon. Texty pre poradenstvo a ďalšie vzdelávanie. Dolný Kubín: Peter Huba, 1999. ISBN 80-88803-32-2
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: oz Sociálna práca, 2004. ISBN 80-968927-7-0
- GRECMANOVÁ, H.; URBANOVSKÁ, E.; NOVOTNÝ, P. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: HANEX, 2000. 159 s. ISBN 80-85783-28-2
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro život. Praha: Portál, 1994. ISBN: 8085282798
- 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 9.
- JEŘÁBKOVÁ, S.; SRBOVÁ, K. Poznáváme svou osobnost. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-06-7
- KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: Aisis, 2005. ISBN 80 -239-4669-2
- LABÁTH, V., SMIK, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.
- MELLO, A. Modlitba žaby 2. Brno: Cesta 1999. ISBN 80-85319-55-1
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2001. Do Európy hrou . Bratislava: IUVENTA, 2001. ISBN:80-88893-92-79-8
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2002. Do Európy hrou II. Bratislava: IUVENTA, 2002. ISBN: 80-88893-92-5
- MIHÁLIKOVÁ, J. 2004. Do Európy hrou III. Bratislava: IUVENTA, 2004. ISBN: 80-8072-031-2
- NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 1. Praha : Portál, 1998. ISBN 8071782181
- NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-984-4
- NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
- NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
- SRB, V. a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 60 s. ISBN 978-80-87145-00-5
- SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., VALENTA, J., KŘÍŽ, P. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 7 s. ISBN 978-80-87145-00-5



- SRBOVÁ, K. Učíme se uvolnit a obnovit své síly. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-10-4
- ŠVEC, J. Umíme druhému sdělit, co se nám v jeho chování líbí a co nelíbí. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-14-2
- VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. 44 s. ISBN 80-239-4908-X
- ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. 315 s. ISBN 80-251-0457-5

Viacere aktivity, ktoré sme zaradili do programu, nemajú známeho autora. Naši lektori tieto aktivity zažili na rôznych školiacich podujatiach, organizovaných partnerskými organizáciami:

Lužánky – středisko volného času, Lidická 50, 658 12 Brno

Instruktoři Brno, z.s., Lidická 787/45, 602 00 Brno

Občanské sdružení PREVENT, Heydukova 349, 386 01 Strakonice

Project Outdoor Slovakia, s.r.o., Topoľová 16, 811 04 Bratislava

## POZNÁMKY

## POZNÁMKY



© PERSONA 2019