



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

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 IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

Príručka pre lektorov programu

Autorky:

Mgr. Martina Gymerová

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

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska cesta 3,

841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2019

*„Rozhodne a odvážne meniť to, čo sa zmeniť dá, trpezlivo znášať to,
čo sa zmeniť nedá, a vedieť rozlíšiť medzi tým, čo sa zmeniť dá
a čo sa zmeniť nedá.“*

Démosthenés



OBSAH

MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE	7
LEKCIA IV.1 Duševné zdravie	7
MIV.1 Predstavenie modulu	7
PI.1 Palec hore – palec dolu	8
PI.2 Rozprávka	9
PI.3 Teória lekcie	9
PI.4 Emočné vyjadrenie	11
PI.5 Zadanie domácej úlohy	11
PI.6 Evaluácia	12
LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe	14
PII.1 Podávanie rúk	14
PII.2 Teória lekcie	15
PII.3 Odkazy od zrkadla I.	16
PII.4 Zadanie domácej úlohy	17
PII.5 Evaluácia	17
LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí	19
PIII.1 Poradie podľa kľúča	19
PIII.2 Zvon	20
PIII.3 Teória lekcie	21
PIII.4 Moja sieť vzťahov	22
PIII.5 Evaluácia	23
LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote	25
PIV.1 Vikingovia	25
PIV.2 Detektor lží	26
PIV.3 Teória lekcie	26
PIV.4 Stresové príznaky	28
PIV.5 Zadanie domácej úlohy	29
PIV.6 Evaluácia	29
LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres	31
PV.1 Hľadanie kamaráta	31
PV.2 Stresová reakcia	32
PV.3 Teória lekcie	33
PV.4 Antistresová kuchárka	35
PV.5 Zadanie domácej úlohy	36
PV.6 Evaluácia	36
LEKCIA IV.6 Myslím, teda som...	38
PVI.1 Spoločná kresba pri hudbe	38
PVI.2 Teória lekcie	39
PVI.3 Sirény	40
PVI.4 Pozitívne myslenie	41
PVI.5 Zadanie domácej úlohy	42
PVI.6 Evaluácia	42

MODUL IV ZÁVEREČNÁ LEKCIA	44
ZIV.1 Alberto Tomba	44
ZIV.2 Zhrnutie modulu	45
ZIV.3 Desatoro	46
ZIV.4 Odovzdanie certifikátov	47
ZIV.5 Zadanie domácej úlohy	48
ZIV.6 Evaluácia	48
ZOZNAM PRÍLOH	50
Príloha č.1 Emočné vyjadrenie	51
Príloha č.2 Som OK?	53
Príloha č.3 Odkazy od zrkadla	54
Príloha č.4 Mapa mojich dôležitých vzťahov	56
Príloha č.5 Stresové príznaky	58
Príloha č.6 Stresová reakcia	59
Príloha č. 7 Antistresová kuchárka	60
Príloha č. 8 Pozitívne myslenie	61
Príloha č.9 Spätná väzba účastníka	63
Príloha č.10 Certifikát	65
POUŽITÁ LITERATÚRA	66

MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

Očakávaný výstup modulu

Účastník programu sa naučí, ako sa čo najlepšie starať o svoje duševné zdravie.

LEKCIA IV.1 Duševné zdravie

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o duševnom zdraví, o kritériách duševného zdravia a o možnostiach pomoci, keď človeka „bolí duša“.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť zdefinovať, čo pojem duševné zdravie vyjadruje a aké sú kritéria duševného zdravia.
- ✓ Účastníci budú mať pozitívny postoj k pomoci lekára (psychológa), v prípade, že by sa necítili psychicky v poriadku.

Doporučená štruktúra lekcie

MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
MIV.1 Predstavenie modulu	Oboznámenie účastníkov s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.	15 min.	Pripravená prezentácia
LEKCIA IV.1 Duševné zdravie			
PI.1 Palec hore – palec dolu	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
PI.2 Rozprávka	Skupinová aktivita zameraná na rozvíjanie emočného sebavyjadrenia	20-30 min.	Nie sú potrebné
PI.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PI.4 Emočné vyjadrenie	Rozvíjanie emocionálneho sebapoznávania a reflexie svojho prežívania	15-20 min.	Ceruzky / pastelky, papiere / pracovné listy
PI.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Som OK?“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PI.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita MIV.1 Predstavenie modulu

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: prednáškovo-diskusná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 15 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: pripravená prezentácia	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo sa vám vynorí v hlave, keď sa povie „duševná hygiena“? Čo pre vás znamená, keď poviete, že ste v pohode?
- ? Čo by podľa vás mala zahŕňať starostlivosť o duševné zdravie? Staráte sa určitým spôsobom o svoje duševné zdravie?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

V súčasnosti nás zaplavujú informácie o tom, ako sa čo najlepšie starať o svoje zdravie, koľko vitamínov máme denne prijímať, proti čomu sa máme dať zaočkovať, alebo ako si udržať kondičku a byť fit.

Od malička sme vedení k dodržiavaniu zásad telesnej hygieny, k čomu nás vedie snaha o minimalizovanie možnosti infekčnej nákazy a udržanie fyzického zdravia. Menej ale dbáme o vlastnú duševnú hygienu. Zabúdame, že súčasťou zdravia je aj tá „neviditeľná“ časť, t.j. naša duševná pohoda a psychické zdravie. A práve starostlivosťou o svoje duševné zdravie, môžeme účinne predchádzať telesným a psychickým ochoreniam.

Pravidelná psychohygiena dokáže pozitívne ovplyvniť kvalitu nášho života a vzťahov s našim okolím, zvýšiť náš pracovný výkon a napomôcť prežívaniu subjektívnej spokojnosti, inak povedané – byť v pohode.

**Aktivita Pl.1 Palec hore – palec dolu****Cieľ / zameranie aktivity**

Cieľom tejto techniky je zamerať pozornosť účastníkov na reflexiu svojich aktuálnych pocitov, vnímanie pocitov iných, diferencovanie prežívania. Súčasne je zámerom navodiť uvoľnenú skupinovú atmosféru.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna / iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor začne aktivitu inštrukciou: Naučíme sa dnes rýchlo si ukázať, ako sa komu z nás darí, čo si myslí, čo cíti. Zdvihnutie palca pravej ruky znamená „áno“, čím vyššie držíte palec pravej ruky, tým silnejšie vyjadrujete súhlas, tým silnejšie je vaše áno. Keď dáte palec ľavej ruky dole, znamená to „nie“. Čím nižšie dáte ľavú ruku, tým silnejšie je vaše nie. Ak pociťujete, že vo vašom okamžitom rozpoložení je obsiahnuté zároveň áno i nie, môžete použiť zároveň obidva palce. Na vyskúšanie systému si môžeme položiť niekoľko otázok:

Ste dnes spokojní? Mali ste včera dobrý deň? Ste spokojní sami so sebou? Zažili ste dnes niečo mimoriadne? Uvedomili ste si v poslednom čase niečo nové? Spoznali ste nových zaujímavých ľudí?

Je možné pridať ďalšie otázky podľa úvahy lektora.

Rozbor skupinového diania

Áké pocity prevládajú u jednotlivých účastníkov programu?

Vyskytol sa u niekoho neočakávaný, nový pocit?

Ktoré vyjadrenia by bolo vhodné rozobrať v spoločne diskusii?

Metodické poznámky

Jednotlivé pocity a názory je vhodné širšie spracovávať v ďalšom pokračovaní techniky tak, aby došlo k prehĺbeniu sebareflexií.

Aktivita PI.2 Rozprávka

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom tejto aktivity je rozvíjať emočné sebavyjadrenie, spoločné emocionálne zdieľanie. Súčasne je zámerom využiť projektívny potenciál techniky, rozvíjať kreativitu, skupinovú kohéziu, kooperáciu a schopnosť počúvať a presne vnímať iných.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-interakčná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Labáth, Smik, 1991, modifikované	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 20-30 minút, v závislosti od zaradenia pantomímy	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor začne rozprávať vybraný rozprávkový príbeh. Ako prvú informáciu použije veľmi krátku časť známej alebo úplne vymyslenej rozprávky / príbehu. Ďalší účastník pridá svoju časť do príbehu a postupne každý ďalší účastník pridá po jednej vete. Asi v polovici skupiny je vhodné upozorniť, že budú najmenej dve kolá. Po dvoch kolách je možné hru ukončiť, alebo je možné pokračovať pantomímou, v ktorej účastníci pantomimicky znázornia dej rozprávky a jednotlivé postavy.

Rozbor skupinového diania

Čím sú charakteristické príspevky jednotlivých účastníkov?

Kto bol emocionálne silne zainteresovaný na tvorbe? Kto na tvorbe nebol emocionálne zainteresovaný?

Kto podporoval spoluprácu? Kto skupinu rušil svojimi nevhodnými príspevkami?

Čím bol proces tvorby charakteristický?

Aké emócie v rozprávke prevládajú? Aké v nej chýbajú?

Metodické poznámky

Je dôležité pozorne sledovať priebeh aktivity a primerane spracovať konečnú podobu rozprávky. Je vhodné pomenovať prevládajúce emócie v rozprávke a porovnať ich s celkovým dianím v skupine a emóciami, ktoré v nej existujú.



Aktivita PI.3 Teória lekcie

Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Kedy podľa vás môžeme povedať, že sme duševne zdraví?
- ? Je podľa vás dôležité venovať pozornosť starostlivosti o duševné zdravie? Prečo?
- ? Ako sa prejavujú „choroby duše“?
- ? Keď sa necítíme telesne dobre, čo v takej situácii robíme? Čo urobíme, keď sa necítíme duševne „fit“?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci text:

Naše zdravie zahŕňa telesnú aj duševnú zložku. Ako existujú preventívne opatrenia nášho telesného zdravia, existuje aj súbor zásad a preventívnych opatrení na udržanie zdravia duševného. Zároveň si treba uvedomiť, že obe zložky nášho zdravia spolu veľmi úzko súvisia – jedna ovplyvňuje druhú a naopak.

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

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

Podľa kritérií WHO sme duševne zdraví, keď:

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

Čo keď sa duševne necítim byť „fit“?

Keď máme pochybnosti o našom telesnom zdraví, zvyčajne navštívime lekára a dáme sa vyšetriť. Toto naše správanie hovorí o tom, že nám naše zdravie nie je ľahostajné a máme potrebu a snahu sa oň starať. Niekedy sa však stane, že sa nám stres dostane pod kožu, alebo príde problém, s ktorým si nevieme sami poradiť a ktorý nás dlhšie trápi. Vtedy môžeme požiadať o pomoc človeka, ktorému dôverujeme, alebo môžeme vyhľadať odborníka – psychológa, ktorý s nami bude hľadať riešenie.

Je prirodzené vyhľadať pomoc lekára keď nás bolí noha a je rovnako prirodzené ísť ku psychológovi, keď nás „bolí duša“.

Na zamyslenie

Medzi varovné príznaky duševnej choroby patria:

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

Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri tých duševných platí, že čím skôr začneme s liečbou choroby, tým je lepšia prognóza na vyliečenie.

Aktivita PI.4 Emočné vyjadrenie

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozvíjanie emocionálneho sebapoznávania a reflexie svojho prežívania.

Charakteristika aktivity

Kategória: psychologicko-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Martínková in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 15-20 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: ceruzky/pastelky, papiere/pracovné listy, vystrihnuté kruhy	Prostredie: dnu

Motivácia

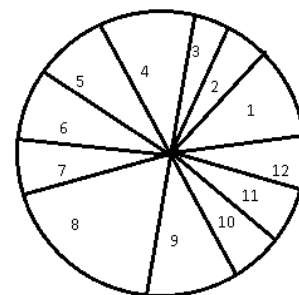
Emócie tvoria neoddeliteľnú súčasť nášho každodenného života. Podfarbujú ho, dodávajú mu rôzne príchute – niekedy sladkú, niekedy trpkú. Bez nich by bol náš život fádny. Niekedy emócie prídu náhle, prekvapia nás svojou silou, inokedy odznejú bez toho, aby sme ich zaregistrovali. Nasledujúca aktivita nám ponúka možnosť zhodnotiť naše emočné prežívanie. Zároveň môžeme naše emočné prežívanie porovnať s tým, ako nás vníma naše okolie.

Realizácia

Zakresli do kruhu nasledujúce emócie v tej miere, v akej ich najčastejšie prežívaš. Pokiaľ je pre teba špecifická niektorá ďalšia emócia, ktorá nie je v zozname uvedená, tvorivo si ju zaraď medzi ostatné.

- | | | | |
|-----------|------------|----------------|-----------------|
| 1. Radosť | 2. Lútosť | 3. Ukrievdenie | 4. Pocity viny |
| 5. Hnev | 6. Úzkosť | 7. Beznádej | 8. Ľahostajnosť |
| 9. Strach | 10. Pohoda | 11. Spokojnosť | 12. Optimizmus. |

Pokús sa na kruhu vyznačiť výsekom podiel jednotlivých emócií tak, aby to vystihovalo tvoje prevažujúce citové ladenie. Je samozrejmé, že prežívanie človeka je ďaleko bohatšie, ako o tom môže vypovedať 12 uvedených stavov a že každé takéto znázornenie predstavuje isté zjednodušenie. Napriek tomu aj táto forma seba vyjadrenia môže priniesť dôležitú informáciu a viesť človeka k zamysleniu nad vlastným emocionálnym prežívaním.



Rozbor skupinového diania

Aké emócie prevládajú u jednotlivých účastníkov?

Ktoré z nich sú pre účastníkov najväčším problémom? Z čoho vyplývajú?

Chce niekto z účastníkov podeliť so skupinou, ako vníma opodstatnenie svojich prežívaných emócií?

Čo sa dá s tým robiť? Ako sa dajú emócie spracovať? Ako to vidia ostatní?

Metodické poznámky

Je možné využiť tiež prácu v dvojiciach k tomu, aby sa pokúsili vypracovať „emocionálne kruhy“ druhého tak, ako ho vidia zvonka. Je možné na to použiť vystrihnuté kruhy, nachádzajúce sa v prílohe č.1 na konci publikácie. Účastníci si môžu tieto kruhy porovnať s vlastnými kruhmi. Je možné si tiež znázorniť, ako by sme si priali, aby náš emocionálny kruh vyzeral, posúdiť diferenciu a zväžiť možnosti eliminácie rozdielov.



Aktivita PI.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Som OK?“.

Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete v prílohe č.2 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou Zbierky úloh pre účastníkov, strana 7.

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 PI.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 zdefinovať, čo pojem duševné zdravie vyjadruje a aké sú kritéria duševného zdravia.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako by ste vlastnými slovami popísali, čo je duševné zdravie?
- ? Čo si myslíte o kritériách duševného zdravia?

Cieľ: Účastníci budú mať pozitívny postoj k pomoci lekára (psychológa), v prípade, že by sa necítili psychicky v poriadku.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Zdá sa vám, že je téma duševného zdravia a chorôb dostatočne a transparente diskutovaná na verejnosti?
- ? Aký postoj k tejto téme sa vám zdá správne zaujať? Aký postoj sa vám zdá správne zaujať k ľuďom, ktorí majú duševné problémy?
- ? Aká je vaša predstava vhodnej pomoci pri problémoch s duševným zdravím?

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

- ? Ako sa účastníci zapájali do aktivít, zaujala ich téma?
- ? Čo nové účastníci vniesli do tejto témy?
- ? Aké otázky ostali ešte nezodpovedané?

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.

LEKCIA IV.1 Duševné zdravie		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	Čo s tým urobím?
MIV.1 Predstavenie modulu		
PI.1 Palec hore – palec dolu		
PI.2 Rozprávka		
PI.3 Teória lekcie		
PI.4 Emočné vyjadrenie		
PI.5 Zadanie domácej úlohy		
PI.6 Evaluácia		



LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o sebaaprijatí.

Ciele lekcie:

- ? Účastníci programu budú vedieť zdefinovať, čo pojem sebaaprijatie vyjadruje.
- ? Účastníci budú rozvíjať svoju sebaúctu.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
PII.1 Podávanie rúk	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
PII.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PII.3 Odkazy od zrkadla I.	Sebareflexívna aktivita, zameraná na sebauvedomenie, pozitívnu spätnú väzbu k sebe, aktiváciu vlastných síl	20-30 min.	Zrkadlá, pekné malé papiere, perá
PII.4 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Odkazy od zrkadla II.“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita PII.1 Podávanie rúk

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom tejto aktivity je rozvíjať senzitivitu v neverbálnej komunikácii a interakcii, podporiť blízke, neformálne vzťahy v skupine, rozšíriť ich o ďalšie interakčné dimenzie.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa prechádzajú po miestnosti a spontánne podávajú ruku ľuďom, ktorých stretávajú, resp. všetci si spontánne podávajú ruky. Po spontánnom podávaní rúk môže hra pokračovať tak, že lektor dá inštrukciu, aby sa namiesto podávania rúk chytili za ľavé ucho, potom za pravú päť a pod. Posledná inštrukcia bude, aby sa objali.

Rozbor skupinového diania

Kto sa dokázal správať spontánne? Kto mal výraznejšie zábrany?

Kto na niekoho zabudol a nepodal mu ruku?

Áké pocity mali jednotliví účastníci pri jednotlivých dotykoch? Čo im vadilo / nevadilo?

Čo pre nich znamená telesný kontakt?

Metodické poznámky

Telesný kontakt podporuje budovanie dôvernejších vzťahov a sociálnu blízkosť, preto aktivity tohto typu pomáhajú vytvárať atmosféru pre vzájomné zdieľanie osobných tém. Treba dbať o to, aby dotyky boli zo strany účastníkov prijímané pozitívne. Rešpektujeme, ak sa niekto z účastníkov nechce aktivity zúčastniť.

**Aktivita PII.2 Teória lekcie****Cieľ / zameranie aktivity**

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo si predstavíte pod pojmom „sebaprijatie“?
- ? Do akej miery prijímate seba samých? Čím je to ovplyvnené?
- ? Čo sa vám na sebe najviac páči? Čo naopak by ste chceli zmeniť? Na ktorú z týchto otázok je jednoduchšie odpovedať?
- ? Znamená prijatie svojich nedostatkov, že sa už nepokúšame o zlepšenie?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Mať k sebe zdravý dobrý vzťah – prijať sa takí, akí sme, so svojimi silnými stránkami, ale aj so svojimi nedostatkami – je pre naše duševné zdravie nevyhnutné. Stáva sa, že naše sebaprijatie a náš vzťah k sebe samým ovplyvňujú viaceré faktory: naše každodenné skúsenosti, výsledky našej práce, vzťahy s druhými ľuďmi, reakcie nášho okolia a podobne. Samozrejme, nie všetky tieto okolnosti sú pozitívne, preto sa môže stať, že sa niekedy cítime menejcenní, nepotrební alebo ignorovaní, čo ovplyvní aj naše duševné zdravie.

Každý z nás má svoju hodnotu, ktorá nie je závislá od kritérií (krásy, dobroty, inteligencie či šikovnosti), ktoré si stanovujú druhí. Svoju hodnotu máme bez ohľadu na to, či sa nám podarilo splniť nejakú úlohu na výbornú, alebo sme ju úplne pokazili, či sme v športovej reprezentácii, alebo sme „športové drevá“, či máme veľa priateľov alebo málo a podobne.

Život nás bude viac baviť, keď sa budeme mať radi a budeme si seba vážiť. Zároveň však nejde o zmierenie sa s vlastnými nedostatkami v zmysle: „Áno, drogujem, kradnem, klamem, ale čo už, ja som raz taký...“ Ide o priznanie si svojich negatívnych stránok, teda ich nepopieram, ale preberám za ne zodpovednosť a snažím sa ich zlepšiť. Pri tom však nestrácam zo svojej hodnoty.

Sebaprijatie verzus „ideál krásy“

Sebaprijatie sa dotýka nielen otázok prijatia našich vlastností, ale aj nášho tela a výzoru. Každodenne sme konfrontovaní s ideálom telesnej krásy, ktorý máme podsúvaný v médiách. Štíhle dievčatá s dokonalou pleťou, svalnatí a vyšportovaní muži a podobne. Ak by sme sa porovnávali s ideálom z médií, pravdepodobne by sme viacerí dospeli k záveru, že nespĺňame všetky kritériá „krásy“.

Napriek tomu je naše telo úžasné. Stačí si uvedomiť, ako naše orgány fungujú, ako sú navzájom prepojené, čo všetko naše telo dokáže. Často sa však zameriavame na krivý nos, pupienok na čele alebo výšku, z ktorou nie sme spokojní a podobne.

Vieš, k akému záveru prišli plastickí chirurgovia? Tvrdia, že ak je niekto nespokojný so vzhľadom svojho nosa a podstúpi plastickú operáciu, zvyčajne o sebe nezačne zmýšľať o nič lepšie ani po zákroku. Takíto ľudia sa jednoducho upriamia na inú časť svojho tela, ktorá by podľa nich mala vyzeráť inak. Preto najúčinnjším „liekom“ na naše nedostatky je prijatie seba takých akí sme, s našimi prednosťami, aj nedostatkami.

Na zamyslenie

Nasledujúce riadky sú odpoveďou pätnásťročného dievčaťa na otázku:

„Ako sa mám pripraviť na to, aby môj život bol plnohodnotný?“

Ja som ja.

Na celom svete niet jediného človeka, ktorý by bol presne taký istý ako ja. Niektorí ľudia majú so mnou niečo spoločné, ale nikto nie je presne taký, aká som ja. A preto všetko, čo produkuje, čo zo mňa vychádza, je rýdzo moje, pretože ja sama o tom rozhodujem.

Som vlastníčkou všetkého, čo sa vo mne nachádza – môjho tela vrátane všetkého, čo robí; mojej mysle vrátane všetkých myšlienok a nápadov; mojich očí vrátane obrazov, ktoré sa v nich tvoria; mojich pocitov, nech už sú akékoľvek – hnev, radosť, frustrácia, láska, sklamanie, vzrušenie; mojich úst a všetkých slov, ktoré z nich vychádzajú – slušných, sladkých alebo hrubých, správnych alebo nesprávnych; môjho hlasu, rázneho alebo mierneho; a všetkých mojich skutkov týkajúcich sa mňa alebo iných.

Som vlastníčkou produktov svojej fantázie – mojich snov, nádejí a obáv.

Vlastním všetky svoje triumfy a úspechy, prehry a chyby.

Pretože vlastním celú svoju osobu, môžem sa so sebou dôverne oboznámiť. Tak sa potom môžem ľúbiť a byť v priateľskom vzťahu so všetkými mojimi súčasťami. Tomu, čo je vo mne, tým umožním pracovať pre moje dobro.

Viem, mám aj stránky, ktoré sú pre mňa záhadou a ďalšie, ktoré nepoznám. Ale pokiaľ som sama k sebe priateľská a prechovávam k sebe lásku, môžem odvážne a s nádejou hľadať riešenia záhad a spôsoby, ako sa o sebe dozvedieť viac.

Nech už v danom okamihu vyzerám a pôsobím tak alebo onak, nech čokoľvek poviem alebo urobím a čokoľvek si myslím a cítim, to všetko som ja. Je to autentické a vyjadruje to moje aktuálne miesto v čase. Keď sa neskôr obzriem späť a vidím, ako som vyzerala a pôsobila, čo som povedala a urobila, ako som myslela a cítila, niektoré moje „súčasti“ sa ukážu ako nepotrebné. Môžem odhodiť to, čo je nevhodné a uchovať si to, čo sa osvedčilo. Môžem dokonca vynásť niečo nové a nahradiť tým to, čo som vymazala. Vidím, počujem, cítim, myslím, hovorím a konám. Mám nástroje, ktoré mi pomáhajú prežiť, byť blízko k iným, byť tvorivou a nájsť zmysel a poriadok vo svete ľudí a vecí mimo mňa.

Mám seba a seba môžem aj prestavať.

Ja som ja ...

(Z knihy Virginie SATIR: Kniha o rodine)



Aktivita PII.3 Odkazy od zrkadla I.

Cieľ / zameranie aktivity

Jedná sa o krátku sebareflexívnu aktivitu, zameranú na sebauvedomenie, pozitívnu spätnú väzbu k sebe, aktiváciu vlastných síl.

Charakteristika aktivity

Kategória: psychologicko-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová, 1994, modifikované	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 10 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 20-30 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: zrkadlá, pekné malé papiere/POST IT bloky, perá	Prostredie: dnu

Motivácia

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

Realizácia

Každý z účastníkov dostane zrkadlo, papier a pero a napíše, čo ho napadá pri pohľade do zrkadla. Keď všetci skončia, ich úlohou je nájsť človeka, ku ktorému majú dôveru. Takto účastníci vytvoria dvojice, v ktorých sa navzájom podelia o to, čo im hovorí zrkadlo. Partner v dvojici môže povedať krátku spätnú väzbu na vyjadrenie zrkadla, ako vníma daného účastníka on.

Následne každý účastník rozdelí svoje vyjadrenia na pozitívne a negatívne. V skupine sa môžu účastníci podeliť s tým, koho vyjadrenia boli prevažne pozitívne, koho prevažne negatívne.

V ďalšej časti úlohy rozdáme účastníkom pekné malé papieriky, na ktoré si napíšu, čo dobré a povzbudivé by im zrkadlo mohlo povedať. Účastníci majú naformulovať povzbudivý „odkaz od zrkadla“ pre seba do ťažkých chvíľ, ktorý si môžu prilepiť doma na svoje zrkadlo.

Rozbor skupinového diania

Dokázali sa účastníci vziať do tejto aktivity? Bola im táto aktivita príjemná?

Ako zvyčajne účastníci o sebe zmyšľajú? Ako ich zvyčajne vnímajú partneri z ich dvojíc?

Čoho sa najčastejšie týkali povzbudivé odkazy?

Metodické poznámky

Pri vyváraní dvojíc je dôležité rešpektovať vôľu účastníkov, prípadne môže byť aj skupina tvorená tromi účastníkmi, ak si dobre rozumejú. Ak niekto ostane a nenájde skupinu, ku ktorej by sa pridala, lektor mu ponúkne spoločné zdieľanie. Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete aj v prílohe č.3 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 9.

**Aktivita PII.4 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Odkazy od zrkadla II.“. Úloha je pokračovaním predchádzajúcej úlohy, pričom lektor pripomenie účastníkom, aby si naformulované povzbudivé „odkazy od zrkadla“ prilepili doma na svoje zrkadlo. Vždy, keď sa do zrkadla pozrú, si môžu tieto odkazy prečítať. 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 PII.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 zadefinovať, čo pojem seba prijatie vyjadruje.

Lektor nakreslí na veľký papier človeka. Účastníci skupiny prichádzajú po jednom a na ľavú stranu papiera píšú, čo všetko je seba prijatie a na pravú stranu píšú, čo všetko seba prijatie nie je.

Cieľ: Účastníci budú rozvíjať svoju sebaúctu.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Kedy si vážime samých seba? Uvedte pár príkladov zo života.
- ? Kedy si nevážime samých seba? Uvedte pár príkladov zo života.

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

- ? Správajú sa účastníci k sebe s väčším prijatím a k druhým s väčším rešpektom?
- ? Sú potrebné časté zásahy autority kvôli nevhodnému správaniu účastníkov k sebe a k druhým?
- ? Čo zaujímavé odznelo v tejto lekcii k téme, s ktorou sa mladý človek denne konfrontuje?

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.

LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	Čo s tým urobím?
P11.1 Podávanie rúk		
P11.2 Teória lekcie		
P11.3 Odkazy od zrkadla I.		
P11.4 Zadanie domácej úlohy		
P11.5 Evaluácia		



LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o medziľudských vzťahoch.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť zdefinovať zdravé vzťahy.
- ✓ Účastníci začnú preberať zodpovednosť za to, aké vzťahy s druhými vytvárajú.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
PIII.1 Poradie podľa kľúča	Krátka iniciačná aktivita zameraná na rozhriatie a uvoľnenie účastníkov	10-15 min.	Lavičky / odrezaný kmeň stromu / povraz položený na zemi
PIII.2 Zvon	Krátka iniciačná aktivita na rozhriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
PIII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PIII.4 Moja sieť vzťahov	Sebareflexívna aktivita zameraná na uvedomenie si svojej siete vzťahov	30-40 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PIII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita PIII.1 Poradie podľa kľúča

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rozhriatie účastníkov a navodenie atmosféry uvoľnenia a dôvery.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: lavičky, prípadne odrezaný kmeň stromu (cca 30 – 40 cm nad zemou), alebo povraz položený na zemi	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Účastníci sa postavia na lavičku. Dĺžka lavičky, príp. spojených lavičiek by mala byť taká, aby sa na ne zmestili všetci účastníci stojac vedľa seba v rade, plece pri pleci a ostalo tam ešte miesto tak pre 3-5 ľudí. Lektor najprv vyzve účastníkov, aby sa postavili na lavičku do radu. Keď už sú všetci tam, vyzve ich, aby sa premiestnili podľa zadaného kľúča – napr. podľa abecedného poradia začiatkových písmen ich krstných mien, podľa dátumu narodenia, podľa dĺžky vlasov a pod. Pravidlá, ktoré je potrebné pri premiestňovaní dodržiavať sú: pri premiestňovaní nemôžete opustiť lavičky, na ktorých stojíte a nemôžete použiť žiadnu inú oporu okrem seba navzájom.

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu pohybu po lavičke / lane skupina zvolila?

Ako reagovali jednotliví účastníci na fyzický kontakt, ktorý bol potrebný pri premiestňovaní účastníkov?

Bolo to niekomu viditeľne nepríjemné?

Kto v skupine prebral iniciatívu?

Splnila aktivita svoj účel a je skupina dostatočne motivovaná k ďalšej spolupráci?

Metodické poznámky

Lektor v tejto aktivite dohliada najmä na bezpečnosť účastníkov, najmä ak sa pohybujú po vyvýšenej lavičke. Ak nemáte k dispozícii lavičky, môžete použiť lano, položené na zemi. Vtedy lektor dohliada na dodržanie pravidiel. Keď je skupina spokojná s dosiahnutým poradím, lektor skontroluje správnosť podľa zvoleného kľúča a ocení spoluprácu skupiny.

**Aktivita PIII.2 Zvon****Cieľ / zameranie aktivity**

Cieľom aktivity je navodenie atmosféry uvoľnenia a dôvery.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991, modifikované	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Skupina vytvorí kruh, v ktorom je jeden uprostred. Kruh je pevne uzatvorený, všetci stoja blízko seba. Ruky majú pred sebou, pripravené „k akcii“. Základné pravidlo je, že nesmú okruh uvoľniť. Účastník, ktorý je uprostred, má zatvorené oči, telo má spevnené a stojí rovno ako svieca. Keď je vytvorený základný kruh a pokyny sú všetkým jasné, ten čo stojí v strede, nechá svoje telo voľne padať na ostatných. Títo ho zachytávajú a jemne si ho podávajú so strany na stranu (pripomína to bitie zvona bim-bam).

Rozbor skupinového diania

Kto nemá výraznejšie problémy s pádom dôvery?

Kto sa nedokáže dostatočne uvoľniť a odmieta to realizovať?

Ako to súvisí s jeho interpersonálnymi vzťahmi?

Ako to jednotliví účastníci interpretujú?

Aké pocity pri tom prežívajú? Sú skôr príjemné alebo skôr nepríjemné?

Metodické poznámky

Veľkosť kruhu je veľmi dôležitým faktorom. Ten má byť taký, aby jeho členovia mohli bezpečne zachytiť toho, čo je uprostred. Zásadne nemožno pripustiť nezachytenie, alebo nejaké prejavy agresivity. Je nevyhnutné venovať veľký priestor pre verbalizovanie pocitov po aktivite, pre vyjadrenie a reflexiu svojho reagovania, pre porozumenie a spracovanie svojho prežívania, uvedomenie si podobnosti s inými ľuďmi a podobne.



Aktivita PIII.3 Teória lekcie

Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Ako by ste opísali vzťahy, ktoré vytvárate s ľuďmi z vášho okolia? Do akej miery viete ovplyvniť to, aké vzťahy vytvárate?
- ? Čo podľa vás znamená, že máte s niekým „zdravý vzťah“? Ako by ste popísali zdravý vzťah?
- ? Patria konflikty do zdravých vzťahov? Prečo áno / nie?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

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

To, aké vzťahy vytvárame s druhými ľuďmi, ovplyvňujeme do značnej miery my sami. Naše vzťahy s druhými ľuďmi sú v pozitívnom i v negatívnom zmysle ovplyvňované našimi charakteristikami ako je dôverčivosť, bezprostrednosť, strojenosť, spoľahlivosť, láskavosť, urážlivosť, výbušnosť a podobne. Sme zodpovední za to, aké vzťahy s druhými vytvárame. Sme zodpovední za to, čo vo vzťahoch robíme a tiež za to, čo nerobíme. Mávame sklony vyhnúť sa prebratiu tejto osobnej zodpovednosti. Niekedy sa zdá ľahšie a príjemnejšie neprebrať zodpovednosť. A tak sa stáva, že vinu za zlé vzťahy zvaľujeme na druhých, alebo na nepriaznivé okolnosti. Druhí ľudia, či okolnosti sú však vždy také, aké sú. Ak ich vnímame ako problém, je to otázka našej interpretácie. Preto aj keď nie sme vždy zodpovední za vzniknutú situáciu, vždy sme zodpovední za svoju interpretáciu udalosti a za svoju reakciu.

Naozaj som zodpovedný za všetky svoje reakcie?

Ťažko pripúšťame fakt, že sme zodpovední za všetky svoje reakcie. Predovšetkým, ak naša reakcia bola nesprávna.

Jeden poradca používa nasledujúce prirovnanie: Predstavte si pomaranč. Čo asi z neho vytečie, keď ho s láskou vytlačíme? Pomarančová šťava. A čo vytečie z toho istého pomaranča, keď ho rozdupeme? Pomarančová šťava. A keď pomaranč hodíme o stenu? Znova pomarančová šťava. Pomaranč nie je „zodpovedný“ za to, čo s ním urobíme, ale je „zodpovedný“ za to, čo vydá. Odpovedá vždy tým, čo je v ňom. Práve tak sme aj my zodpovední za to, čo je v nás – za naše myšlienky, interpretácie, postoje a za to, čo z nás vychádza.

Nemá význam hádať sa len preto, že ten druhý začal. Môžeme odpovedať aj niečím iným ako hádkou a vojnou. Naháňačka za jedovatým hadom, ktorý nás uhryzol, spôsobí, že sa jed rýchlejšie vstrebá do nášho organizmu. Oveľa lepšie je okamžité vykonanie opatrení na odstránenie jedu.

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

Čo to vlastne znamená mať zdravý vzťah?

Už ste sa zamysleli nad tým, čo to vlastne znamená mať zdravý vzťah? Čím je takýto vzťah charakteristický? Ak napríklad prichádzam často s mojimi rodičmi, kamarátmi, priateľom / priateľkou do konfliktov, znamená to, že náš vzťah je nefunkčný, že nie je zdravý?

Nie nevyhnutne. V medziľudskom vzťahu predsa prichádzajú do intenzívneho kontaktu dve rôzne osobnosti s rôznymi potrebami, skúsenosťami i očakávaniami, takže je veľmi prirodzené, že nastanú určité konflikty a nedorozumenia. Vyhýbať sa takýmto konfliktom za každú cenu (teda aj za cenu potlačania vlastných potrieb a názorov) by síce mohlo zvonku vyzeráť ako idylický vzťah, ale v našom vnútri by sa kopilo napätie a raz by to v nás vybuchlo ako v sopke.

Tak teda ako spoznať, že prežívame zdravé vzťahy, prípadne ako zistiť, kde naše vzťahy majú rezervy, na ktorých možno pracovať?

Existuje množstvo definícií, no my spomenieme len pár orientačných znakov. Zdravý vzťah (či už partnerský alebo priateľský) prežívame vtedy, keď si navzájom vieme porozumieť, podporovať sa vo svojich cieľoch a snoch, keď vieme rešpektovať názory toho druhého i keď s nimi nesúhlasíme, vieme sa s druhým podeliť o svoje pocity a túžby a zároveň vyčleňujeme priestor aj pre pocity a túžby toho druhého, vieme tomu druhému odpustiť a úmyselne mu neškodiť, keď sa cítime v tom vzťahu slobodnými – slobodnými k prejavu svojho názoru, aj slobodnými k vyžiadaniu si priestoru a súkromia.

Na zamyslenie

Zlaté pravidlo znie: „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“

Drž sa ho a buduj vzťahy plné porozumenia, podpory a lásky.



Aktivita PIII.4 Moja sieť vzťahov

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je uvedomenie si svojej siete vzťahov.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová, 1994, upravené	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 30-40 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov	Prostredie: dnu

Motivácia

Blízke vzťahy hrajú často krát v našom živote protichodné úlohy. Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na druhej strane predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i mimoriadne náročných situácií. Cieľom tejto úlohy je urobiť si prehľad svojich blízkych vzťahov a ľudí, ktorí sú pre nás oporou.

Realizácia

Úlohou účastníkov je do malej kružnice v strede papiera napísať svoje meno. Od kružnice so svojim menom účastníci nakreslia lúče s kruhmi na konci, do ktorých napíšu mená osôb, s ktorými majú nejaký vzťah a tento vzťah je pre nich dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti medzi účastníkom a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu účastníci napíšu, čo im tento vzťah dáva, v čom im pomáha.

Do druhého obrázku, účastníci zakreslia ideálny stav, to znamená, že do obrázku napríklad dokreslia krúžky s menami ďalších osôb, prípadne môžu krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, poprípade ho úplne vyškrtnúť.

Nakoniec účastníci doplnia nasledujúce nedokončené vety:

Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú ...

Vo svojich vzťahoch som spokojný s ...

Vo svojich vzťahoch nie som spokojný s ...

Aby som bol/la spokojnejší/šia so svojimi vzťahmi, mohol/mohla by som skúsiť ...

Následne lektor vyzve jedného dobrovoľníka, aby ukázal svoju sieť vzťahov a popísal ju. Po ukážke účastníci vytvoria dvojice, prípadne štvorice, v rámci ktorých budú diskutovať o svojich vzťahových sieťach. Diskusia je orientovaná hlavne na popísanie rozdielov medzi súčasným stavom našej siete vzťahov a ideálom, ktorý by sme chceli mať a na to, čo účastníci doplnili do jednotlivých nedokončených viet.

Rozbor skupinového diania

Dokázali sa jednotliví účastníci dostatočne ponoriť do tejto aktivity a poctivo vypracovať svoje siete vzťahov?

Sú siete vzťahov účastníkov dosť pevné? Aké vzťahy v nich zvyčajne figurovali ako tie najdôležitejšie?

S čím sú účastníci vo svojich vzťahoch spokojní, s čím naopak nie?

Dokážu účastníci pomenovať, kde je priestor na zlepšenie ich medziľudských vzťahov? Vidia to ako niečo, čo majú sami vo svojich rukách, alebo pripisujú zodpovednosť tým druhým?

Metodické poznámky

Je vhodné, keď si lektor dopredu vypracuje túto úlohu, aby sa ubezpečil, že úlohu rozumie a vie odpovedať na prípadné dotazy zo strany účastníkov. Pri prezentovaní siete vzťahov dobrovoľníkom dbá na jeho emočnú bezpečnosť a vhodné reakcie zo strany skupiny. Keďže téma dôležitých interpersonálnych vzťahov je pomerne intímna, dovoľí účastníkom, aby dvojice, príp. štvorice vytvorili na základe vlastnej voľby. Ak niekto nemá dvojicu, lektor mu ponúkne dvojicu s ním.

Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete v prílohe č.4 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 11.



Aktivita PIII.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 zdefinovať zdravé vzťahy.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako hodnotíte vaše vzťahy? Čím sa vyznačujú zdravé vzťahy? Čo vám do života prinášajú zdravé vzťahy?
- ? Ako by ste charakterizovali nezdravé vzťahy? Čo do života prinášajú nezdravé vzťahy? Čo je možné s nezdravými vzťahmi urobiť?

Cieľ: Účastníci začnú preberať zodpovednosť za to, aké vzťahy s druhými vytvárajú.

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

- ? Ako účastníci vnímajú svoju zodpovednosť za to, aké vzťahy s druhými vytvárajú?
- ? Uvedomujú si svoj diel zodpovednosti? Ako sa k tejto zodpovednosti stavajú?

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.

LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
PIII.1 Poradie podľa kľúča		
PIII.2 Zvon		
PIII.3 Teória lekcie		
PIII.4 Moja sieť vzťahov		
PIII.5 Evaluácia		



LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o strese a jeho príznakoch.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť zdefinovať čo je stres a aké druhy stresu poznáme.
- ✓ Účastníci budú vedieť popísať príznaky stresu a budú ich vedieť identifikovať aj vo svojom živote.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
PIV.1 Vikingovia	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Nie sú potrebné
PIV.2 Detektor lží	Reflektovanie stresujúcej, záťažovej situácie v interpersonálnom kontakte	25-30 min.	Nie sú potrebné
PIV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PIV.4 Stresové príznaky	Sebareflexívna aktivita zameraná na uvedomenie si vlastných stresových príznakov	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PIV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Pozorovanie stresových príznakov“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PIV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita PIV.1 Vikingovia

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

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

Rozbor skupinového diania

Ako skupina reagovala na túto aktivitu? Páčila sa im?

Dostal každý v skupine možnosť vyskúšať si rolu Vikinga? Boli mená, ktoré sa opakovali častejšie ako iné? Pripravila táto aktivita skupinu v dostatočnej miere na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Lektor sa môže aktívne zapojiť do tejto aktivity; jeho dramatické zvolanie „HU“ a zúrivé veslovanie môže ostatných účastníkov skupiny motivovať k podobnému nasadeniu.

Túto aktivitu je možné použiť aj v úvodnej fáze práce s novou skupinou pri učení sa mien ostatných účastníkov.

**Aktivita PIV.2 Detektor lží****Cieľ / zameranie aktivity**

Cieľom aktivity je reflektovať vnímanie stresujúcej, záťažovej situácie v interpersonálnom kontakte, uvedomovať si niektoré zákonitosti svojho vnímania a reagovania, tendencie k skreslenému vnímaniu.

Charakteristika aktivity

Kategória: úvodná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 25-30 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v polkruhu okolo stoličky, na ktorej sedí jeden dobrovoľník. Po dobu jednej až dvoch minút môžu všetci účastníci klásť otázky tomu, ktorý sedí na stoličke (vystriedajú sa všetci účastníci). Dobrovoľník sediaci na stoličke musí odpovedať len nepravdivo.

Po skončení techniky je nevyhnutné dať široký priestor na diskusiu o prežívaní a pocitoch účastníkov a vplyve prežívaného stresu na ich vnímanie a reakcie. Táto diskusia je rozhodujúcou časťou aktivity.

Rozbor skupinového diania

Ako sa správa a reaguje účastník na stoličke? Je nervózny - pokojný, hovorí jasne - zajakáva sa, nevie odpovedať a pod.?

Áké otázky mu kladú jednotliví účastníci?

Kto je agresívny? Kto je priateľský? Kto sa distancuje?

Áké pocity vyvoláva situácia v účastníkoch? Ako to vplýva na ich vnímanie a reagovanie?

Metodické poznámky

Účastníci by mali mať možnosť neodpovedať (no comment) na nepríjemné otázky.

**Aktivita PIV.3 Teória lekcie****Cieľ / zameranie aktivity**

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Ako často prežívate vo svojom živote stres? Ako sa s ním viete vyrovať?
- ? Považujete stres za niečo čisto negatívne, alebo môže mať aj pozitívnu stránku?
- ? Čo všetko môže byť zdrojom stresu u mladých ľudí vášho veku?
- ? Ako myslíte, že sa môže na človeku po telesnej aj duševnej stránke odraziť dlhodobý stres?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Keď hovoríme o faktoroch, ktoré ovplyvňujú naše duševné zdravie, musíme spomenúť stres, pred ktorým nie je možné ujsť. Stres je všadeprítomný. Prichádza ako reakcia na zvýšenú záťaž, alebo ohrozenie či očakávanie ohrozenia.

Každodenný život kladie na nás rôzne požiadavky, ktoré musíme zvládnuť.

Denne riešime problémy, ktoré prichádzajú, snažíme sa využívať príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú, alebo plánujeme a tvoríme si svoju vlastnú budúcnosť. Pri tom všetkom je stres našim verným spoločníkom. Tento stres môžeme rozdeliť na prirodzený, aktivujúci stres – eustres a škodlivý, negatívny stres – distres.

Eustres

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

Distres

Dlhodobý, škodlivý stres, ktorý dokáže byť veľmi nebezpečný a poškodzuje psychické aj telesné zdravie, nazývame distres. Zatiaľ čo rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnosť, vplyv distresu má na výkon opačný vplyv. Zatiaľ čo pri eustrese zažívame príjemné napätie a po ňom radosť z dosiahnutia cieľa, pri distrese začneme strácať pocit istoty, cítíme preťaženie, zúfalstvo, bezmocnosť.

Stres môžeme rozlišovať aj podľa intenzity na hypostres, ktorý je slabší a organizmus si naň môže zvyknúť a na hyperstres, ktorý presahuje hranice prispôsobivosti a spôsobuje zlyhanie, psychické alebo fyzické zrušenie a v krajnom prípade aj smrť.

Každý máme svoju vlastnú hranicu zvláduteľného stresu. Pre všetkých je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v kontakte, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním, či dokonca využívať ho vo vlastný prospech.

Ja ako zdroj stresu

Zdroje stresu na nás čakajú naozaj za každým rohom – v škole, v rodine, v medziľudských vzťahoch, vonku na ulici (napr. neschopný šofér v aute pred nami, pomalý rad pri pokladni atď.). Zároveň si nemalý stres vieme spôsobiť aj my sami – nedokážeme sa prijať so svojimi nedostatkami a stresujeme sa negatívnymi predstavami o sebe, nesprávne interpretujeme dianie okolo seba, úplne inak chápeme výroky druhých, ako boli pôvodne mienené a podobne. Zbytočne sa nechávame zaplavovať negatívnymi emóciami a tieto zväčšujú náš nepokoj a vnútorné napätie, „tečú nám nervy“ a stres nám lezie pod kožu.

Čo teda v takom prípade, keď je pre nás pohľad do zrkadla stresujúcejší ako písomka v škole, alebo uvedomenie si svojich negatívnych vlastností nás znepokojuje viac ako nehybná rada pri pokladni? Čo robiť, keď sme príčinou stresu my sami?

Jedným z nástrojov, ktoré máme vo svojich rukách je vlastná systematická seba výchova, ktorá zahŕňa ciele sebapoznávanie a prácu na seba prijatí, riadenie svojich myšlienok, aktívne riešenie problémov, nevyhýbanie sa zodpovednosti, či osvojenie si účinných foriem sebarelaxácie.

Príznaky stresu

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

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

K emocionálnym reakciám na stres patrí: zlostnosť, hnev, frustrácia, pocity bezmocnosti, podráždenosť, neschopnosť prejavíť emocionálnu náklonnosť, rôzne fóbie, depresia, nechúť vstať ráno z postele, netrpezlivosť, kolísavá úzkosť, nepokoj, náhle zvraty v pocitoch, prudké zmeny nálady, nadmerné snenie a obmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi, problémy pri sústredení pozornosti a iné.

Na zamyslenie

Jedného dňa ležal rybár na nádhernej pláži, svoj rybársky prút mal upevnený v piesku a návnadu hodenú do žiarivo modrého príboja. Užival si teplé dopoludňajšie slnko s predstavou, akú asi chytí rybu.

V tej chvíli išiel okolo úspešný podnikateľ, chcel sa odreagovať od stresu náročného pracovného dňa. Uvidel rybára ako sedí na pláži a rozhodol sa, že sa ho opýta, prečo takto trávi svoj čas, miesto toho, aby si našiel poriadnu prácu, ktorou by mohol zabezpečiť seba aj svoju rodinu.

„Takto žiadnu rybu nechytíš“, povedal podnikateľ rybárovi. „Mal by si tvrdo pracovať a nie len ležať na pláži.“

Rybár sa pozrel na podnikateľa a opýtal sa: „A čo by som z toho mal?“

„No, mohol by si si kúpiť väčšie siete a chytať viac rýb!“ odpovedal mu na to podnikateľ.

„A čo by som potom z toho mal?“ opýtal sa rybár s úsmevom.

Podnikateľ odpovedal: „Zarobil by si predsa peniaze a mohol by si si kúpiť loď. Potom by si ulovil ešte viac rýb!“

„No, ale čo by som z toho mal?“ opýtal sa znovu rybár.

Podnikateľa už začali rybárovi otázky rozčuľovať: „Mohol by si si kúpiť ešte väčšiu loď a najať si zamestnancov, ktorí by pracovali namiesto teba!“

„No dobre, ale čo by som z toho mal?“ zaznela z rybárových úst tá istá otázka.

Podnikateľa to už začalo rozčuľovať: „Ty mi nerozumieš? Mohol by si si kúpiť celú flotilu rybárskych lodí, plaviť sa po celom svete a nechať za seba pracovať svojich zamestnancov!“

Rybár už mal na jazyku tú istú otázku: „A čo potom z toho budem mať?“

Podnikateľ, celý červený od rozčúlenia, začal kričať na rybára: „Ty snáď vôbec ničomu nerozumieš. Potom by si bol taký bohatý, že by si už nemusel vôbec pracovať. Celé dni by si potom mohol iba sedieť na tejto pláži, pozorovať západ slnka a nemal by si žiadne starosti!“

Rybár, ktorý sa stále usmieval, hovorí: „A čo si myslíte, že práve teraz robím?“

**Aktivita PIV.4 Stresové príznaky****Cieľ / zameranie aktivity**

Cieľom aktivity je uvedomenie si vlastných stresových príznakov.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA podľa Nešpor, 1998	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 15-20 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov	Prostredie: dnu

Motivácia

Nikto z nás nie je imúnny voči stresu, každý ho občas prežíva a určitým spôsobom naň reaguje. Niektorí stres zvládajú lepšie, pre iných je to naozajstná záťaž. Zdroje stresu okolo nás niekedy ovplyvniť nedokážeme. Čo však môžeme, je naučiť sa rozpoznať príznaky stresu a vyrovnávať sa so stresom zdravým spôsobom. Prvým krokom je spoznanie, ako reagujem v stresových situáciách a ktoré situácie mi spôsobujú najväčší stres. Teraz máme príležitosť sa nad týmito otázkami zamyslieť.

Realizácia

Účastníci sa budú zamýšľať nad tým, čo im zvyčajne spôsobuje stres a aké stresové príznaky na sebe pozorujú. Písomne odpovedia na nasledujúce otázky:

1. Ktoré príznaky stresu na sebe pozorujete? Vypíš všetky príznaky, ktoré si počas stresových situácií na sebe spozoroval.
2. Čo ti v tvojom živote spôsobuje najviac stresu?

Následne lektor vyzve jedného dobrovoľníka, aby prečítal svoje odpovede. Po ukážke účastníci vytvoria dvojice, v rámci ktorých budú diskutovať o svojich stresových príznakoch a situáciách, ktoré v nich stres vyvolávajú.

Rozbor skupinového diania

Pripúšťajú účastníci, že stres tvorí súčasť ich životov?

Aké príznaky, telesné či duševné, na sebe najčastejšie účastníci pozorujú?

Ktoré situácie pokladajú účastníci za najstresujúcejšie? Ako na nich pôsobí poznanie, že aj iní prežívajú podobnú záťaž?

Metodické poznámky

Aktivita vyžaduje citlivý prístup – úloha lektora je dbať na emocionálne bezpečie účastníkov a zamedziť necitlivým a neempatickým reakciám zo strany účastníkov.



Aktivita PIV.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Pozorovanie stresových príznakov“. Úloha je pokračovaním predchádzajúcej úlohy, pričom lektor vyzve účastníkov, aby pozorovali stresové príznaky vo svojom každodennom živote. Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete v prílohe č.5 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 13.

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 PIV.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 zdefinovať čo je stres a aké druhy stresu poznáme.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako by ste svojimi slovami popísali, čo je stres?
- ? S akými druhmi stresu ste sa vo svojom živote stretli?

Cieľ: Účastníci budú vedieť popísať príznaky stresu a budú ich vedieť identifikovať aj vo svojom živote.

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

- ? Dokázali účastníci identifikovať u seba príznaky stresu? Ako sa u nich stres prejavuje?

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.

LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasivita účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	Čo s tým urobím?
PIV.1 Vikingovia		
PIV.2 Detektor lží		
PIV.3 Teória lekcie		
PIV.4 Stresové príznaky		
PIV.5 Zadanie domácej úlohy		
PIV.6 Evaluácia		



LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o tom, ako prebieha stresová reakcia v tele človeka a o možných spôsoboch ventilovania stresu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť popísať priebeh stresovej reakcie.
- ✓ Účastníci popíšu svoje spôsoby ventilácie stresu a ich účinnosť.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
PV.1 Hľadanie kamaráta	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu účastníkov	5-10 min.	Pripravené príslovia
PV.2 Stresová reakcia	Dramatické stvárnenie priebehu stresovej reakcie	20-30 min.	Scenáre, ako rekvizity predmety nachádzajúce sa v danom priestore
PV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PV.4 Antistresová kuchárka	Zamyslenie sa nad spôsobmi ventilácie stresu a tiež nad ich účinnosťou.	20-30 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Pozitívne myslenie“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita PV.1 Hľadanie kamaráta

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: dotyková aktivita, energizer	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10-20 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: šatka na zavieranie očí	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor vyzve jedného dobrovoľníka, ktorému sa zaviažu oči. Úloha znie hľadať dotykom niektorého zo svojich kamarátov. Účastník nemôže používať zrak, ani reč alebo sluch. Ostatní účastníci a lektor sedia v kruhu, po zavieraní očí sa presadia. Dobrovoľník so zviazanými očami musí nájsť priateľa a menovite určiť, o koho ide.

Identifikovaný účastník pokračuje ďalej v hre hľadaním ďalšieho kamaráta. Aktivity sa zúčastňuje aj lektor.

Rozbor skupinového diania

Bola táto aktivita náročnejšia ako účastníci očakávali?

Ako účastníci so zaviazanými očami identifikovali svojich kamarátov? Čo im bolo nápomocné?

Podľa čoho si vyberali svojich kamarátov?

Bol niekto vyberaný opakovane? Je niekto v skupine, koho si nikto nevybral?

Metodické poznámky

Lektor počas aktivity dbá na bezpečnosť účastníka so zaviazanými očami. Je vhodné, aby lektor hral ako posledný a vybral si toho, kto ešte nebol nikým zvolený za kamaráta.

**Aktivita PV.2 Stresová reakcia****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na uvedomenie si, ako funguje stresová reakcia. Jedná sa o aktivitu, v ktorej účastníci dramaticky stvárňujú dva príbehy prežívania stresu.

Charakteristika aktivity

Kategória: tematicko-ilustračná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA podľa Nešpor, 1998	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min..	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 20-30 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: scenáre, ako rekvizity predmety nachádzajúce sa v danom priestore	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Aktivita uvedie účastníkov odľahčenou formou do zadanej témy. Účastníci dostanú inštrukciu, aby dramaticky stvárňovali dva príbehy – Stres v živote pračloveka Huga a Stres v živote novodobého Huga. Znenie príbehov sa nachádza v prílohe č.6 na konci publikácie.

Účastníci sú rozdelení do dvoch skupín. Ich úlohou je zahrať príbeh podľa predlohy. Účastníci môžu použiť ako rekvizity predmety nachádzajúce sa v danom priestore.

Po odohraní scénok môžeme zhrnúť teóriu o škodlivom a neškodlivom priebehu stresu.

Rozbor skupinového diania

Ako sa skupina vysporiadala zo zadaním? Ako reaguje na takýto druh dramatickej aktivity? Je pre ňu zábavná?

Dokázali jednotlivé skupiny dôveryhodne popísať príznaky stresu?

Prispelo toto dramatické stvárnenie k lepšiemu porozumeniu problematiky stresu?

Vidia účastníci spojitosť týchto situácií so svojim životom?

Metodické poznámky

Je vhodné dať účastníkom scenár daného príbehu na papieri a požiadať ich, aby využili pri dramatizácii aj „vnútorný hlas Huga“, ktorý informuje o reakciách jeho tela na prežívaný stres.



Aktivita PV.3 Teória lekcie

Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Akým spôsobom ventilujete stres vo vašich životoch?
- ? Myslíte, že tieto spôsoby fungujú plošne pre všetkých ľudí?
- ? Máte skúsenosť aj s nezdravým odbúravaním stresu?
- ? Aké nezdravé stresové ventily poznáte?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Na nasledujúcom príbehu si ukážeme, ako funguje naše telo, keď sa dostane do stresovej situácie. Tento príbeh sa odohral pred 19 tisícmi rokmi. Pračlovek Hugo počas potuliek pralesom stretol tigra. Toto stretnutie nebolo príjemné ani pre jednu stranu. Bolo jasné, že buď bude mať tiger večeru, alebo Hugo nový kožuch z tigra.

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

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

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

Hoci v tejto dobe už len zriedka bojujeme o vlastný holý život, potrebujeme ventilovať náš stres, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Neexistuje jeden „ventil“, univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí. Tak ako sme všetci jedineční, tak sú jedinečné aj naše spôsoby ventilovania stresu.

Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem a zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebaznania.

Nezabúdajme, že dôležité je nielen to, či ventilujeme svoj stres, ale aj to, aké si vyberáme spôsoby ventilácie a ako pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.

Ako zdravo ventilovať stres v našich životoch?

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

1. riešiť problém a odstrániť tak zdroj stresu;
2. vyrovnáť sa s daným stresovým náporom a priebežne stres ventilovať, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Je potrebné mať pripravený vlastný zoznam spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote zdravo ventilovať.

Medzi najbežnejšie **zdravé spôsoby zvládania či ventilovania stresu**, ako aj obnovenia síl patrí:

- aktívne organizovať svoj život - organizovať svoj čas;
- dodržiavať zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedať povinnosti a zábavu, námahu a odpočinok, striedať rôzne činnosti);
- byť rozhodný a vedieť, čo chcem;
- konať podľa priorít;
- ovládať sa, odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám;
- zabezpečiť si uspokojenie svojich základných životných potrieb;
- prekonávať prekážky a nevyhýbať sa im;
- pracovať s emóciami, vyjadrovať, čo cítim s rešpektom k sebe aj k druhým;
- mať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje;
- prijímať seba, dôverovať svojim schopnostiam a veriť v budúci úspech;
- myslieť pozitívne, byť optimista;
- podporovať v sebe priateľské pocity a postoje;
- hľadať a nachádzať zmysel svojho života;
- vedieť presadiť svoje oprávnené požiadavky a vedieť odmietajú neoprávnené požiadavky bez pocitov viny;
- mať priateľov a známych, ktorí sú mi oporou v náročných životných situáciách;
- v prípade potreby vedieť vyhľadať odbornú pomoc;
- telesný pohyb (výlety, šport, tanec, prechádzky, aktívny odpočinok napr. formou práce na záhrade);
- pobyt v prírode;
- zažiť úspech, dokázať niečo, čo má pre mňa hodnotu;
- pobudnutie vo veselej spoločnosti – kontakt s ľuďmi, s ktorými mám dobré vzťahy;
- zveriť sa s problémami najbližším ľuďom, rodičom, príbuzným, priateľom, partnerom;
- písať si denník – pozitívny efekt sa nemusí prejavíť okamžitým zlepšením nálady, ak sa však táto technika vykonáva dlhodobo, podporuje duševné zdravie, pomáha sebaznaniu a vyrovnaniu sa s nepríjemnými emóciami (tým, že ich nepotláčam, pomenujem ich a identifikujem ich zdroj);
- starať sa o domáce zvieratá - zvyšuje to psychickú odolnosť a životnú spokojnosť;
- venovať sa svojim záujmom, niečo tvoriť;
- relaxovať – to znamená navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov;
- venovať sa príjemným predstavám a myšlienkam - napríklad príjemným spomienkam, plánom, fantáziám;
- aktivizovať sa – to znamená navodiť optimálny stav (pocit sily, energie, sviežosti) pre určitý výkon, napr. pomocou krátkeho telesného cvičenia;
- masáž – pomáha uvoľniť svaly šije, ramien a chrbta, v ktorých často pretrvávajú napätie po prežitom strese;
- humor – prečítať si vtipnú poviedku, pozrieť si komédiu, zábavnú show;
- pracovať s dychom - spôsob, ako dýchame, priamo ovplyvňuje našu psychiku;
- umenie – vyjadrenie alebo prežitie vlastných pocitov pomocou amatérskych alebo profesionálnych umeleckých aktivít (čítať a/alebo písať beletriu, čítať a/alebo písať poéziu, počúvať a/alebo aktívne vytvárať či reprodukovat hudbu, sledovať divadelné predstavenia, hrať divadlo, sledovať film, maľovať, tancovať a pod.).

Hoci hovoríme o zdravých spôsoboch ako predchádzať stresu, prípadne ako ho ventilovať, treba upozorniť, že aj tieto postupy môžu mať svoje riziká a je potrebné dbať na zachovanie zdravej miery a vhodnej formy.

Zároveň neškodnosť týchto postupov je závislá na kontexte (prostredie, atmosféra, dobrovoľnosť, intenzita, účel atď.), v ktorom sa vykonávajú. Ak sa napríklad praktizujú v skupinách, založených na náboženskom fanatizme (často s cieľom „nalákania obetí“ – podriadenie sa jedinca skupine a jej ideológii), je pozitívny prínos týchto postupov z dlhodobého hľadiska veľmi otáznny, ak nie priam škodlivý. Naopak v zdravých skupinách môžu podobné alebo aj identické techniky podporovať rozvoj slobodne sa rozhodujúcej osobnosti.

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

- užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych drog, ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré nenaordinuje lekár);
- neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie;
- neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky;
- psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brain washing (vymývanie mozgu);
- nelegálne a agresívne športy (bitkárské kluby, rôzne druhy zápasov a pod.)
- a mnohé ďalšie.

Na zamyslenie

V Japonsku žilo niekoľko starších pánov, ktorí mali vo zvyku schádzať sa, aby sa spolu porozprávali a vypili čaj. Ich najväčšou záľubou bolo vyhľadávať exotické druhy čaju a miešať čajové zmesi lahodnej chuti.

Keď povinnosť hostiteľa pripadla na najstaršieho člena klubu, odmeriaval čajové lístky zo zlatej dózičky a podával čaj s najvyberanejšou obradnosťou. Všetci čaj veľmi chválili a chceli hneď vedieť, ktoré odrody do zmesi vybral, že dosiahol takú vynikajúcu chuť.

Starý pán sa len usmial a povedal: „Páni, ten čaj, ktorý vám tak chutí, pijú roľníci na mojom statku. Tie najlepšie veci v živote nie sú ani drahé, ani ich nie je ťažké nájsť.“



Aktivita PV.4 Antistresová kuchárka

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je zamyslieť sa nad spôsobmi, ktoré účastníci používajú pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA podľa Nešpor, 1998	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 20-30 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov	Prostredie: dnu

Motivácia

Keď sa rozhodneme niečo dobré navariť a chceme vedieť ako na to, otvoríme si overenú kuchársku knihu a nasledujeme inštrukcie. S výsledkom môžeme byť zväčša spokojní. No čo poradiť tomu, kto zápasí so stresom v živote a chcel by od vás dobrú radu? V nasledujúcej aktivite dáme hlavy dokopy, podelíme sa s tým, čo u koho funguje najlepšie a spoločne vytvoríme „antistresovú kuchárku“, po ktorej môžeme siahnuť vždy, keď nám stres začne prerastať cez hlavu.

Realizácia

Účastníci sa budú zamýšľať nad spôsobmi, ktoré používajú pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou. Pri vypracovaní úlohy môžu použiť pracovný list v prílohe č. 7 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 14.

Do prvého stĺpca v tabuľke účastníci napíšu jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíšu, ako je každý z týchto postupov účinný (ako funguje). Ak používajú viac ako 10 spôsobov ventilácie stresu, napíšu do tabuľky len tých desať, ktoré považujú za najúčinnnejšie.

Následne lektor vyzve jedného dobrovoľníka, aby prečítal svoje odpovede. Po ukážke účastníci spolu diskutujú o svojich spôsoboch ventilácie stresu a ich účinnosti.

Rozbor skupinového diania

Ako pristupovali jednotliví účastníci k práci v diskusnej skupine? Kto bol aktívny, kto naopak zostával pasívny?

Ktoré spôsoby ventilovania stresu patria u účastníkov medzi najobľúbenejšie?

Možno všetky považovať za zdravé ventily stresu?

Bola táto aktivita pre účastníkov prínosná? Ktoré nové techniky na odbúranie stresu využijú vo svojom živote?

Metodické poznámky

Pre potreby tejto aktivity je vhodné rozdeliť skupinu do menších skupín, v ktorých bude práca prebiehať efektívnejšie. Rozdelenie do skupín môžeme nechať na samotných účastníkov, prípadne je možné využiť techniky na to určené, ktoré sme použili v predchádzajúcich lekciách. Prácu v jednotlivých skupinách na konci aktivity odprezentujú hovorcovia skupín.

**Aktivita PV.5 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Pozitívne myslenie“. Zadanie úlohy spolu s pracovným listom sa nachádza v prílohe č. 8 na konci publikácie. Úloha je zároveň súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 16.

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 PV.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 popísať priebeh stresovej reakcie.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Porozumeli ste tomu, ako stresová reakcia prebieha?
- ? Dokázate popísať priebeh stresovej reakcie na príkladoch z vášho každodenného života? Uvedte konkrétne príklady.

Cieľ: Účastníci popíšu spôsoby ventilácie stresu a ich účinnosť.

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

- ? Dokázali účastníci popísať spôsoby, ako ventilujú stres vo svojom živote? Dokázali popísať ich účinnosť?
- ? Hovorili účastníci aj o nezdravých spôsoboch ventilovania stresu?

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.

LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu (Aktívne zapojenie účastníkov, pasívna účasť účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)	Čo s tým urobím?
PV.1 Hľadanie kamaráta		
PV.2 Stresová reakcia		
PV.3 Teória lekcie		
PV.4 Antistresová kuchárka		
PV.5 Zadanie domácej úlohy		
PV.6 Evaluácia		



LEKCIA IV.6 Myslím, teda som...

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o tom, ako myslenie ovplyvňuje život človeka.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu sa dozvedia o vplyve našich myšlienok na náš život.
- ✓ Účastníci budú poznať spôsoby ako zastaviť negatívne myšlienky a vymeniť ich za pozitívne.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA IV.6 Myslím, teda som...			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
PVI.1 Spoločná kresba pri hudbe	Aktivita zameraná na percepciu hudby, výtvarného prejavu a cítenia ostatných členov skupiny	30-40 min.	Veľké hárky baliaceho papiera, pastelky, prehrávač hudby, pripravené nahrávky
PVI.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	15 min.	Tabuľa / Flipchart; písacie potreby
PVI.3 Sirény	Rozdelenie účastníkov do menších skupín	5 min.	Pre každého šatku na zavieranie očí, papieriky so sirénami rôznych farieb
PVI.4 Pozitívne myslenie	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich prevládajúcich myšlienok	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PVI.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Kameň vďačnosti“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
PVI.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita PVI.1 Spoločná kresba pri hudbe

Ciel' / zameranie aktivity

Cieľom tejto aktivity je podporiť nekonvenčnou formou uvoľnenú, kooperatívnu atmosféru, pri ktorej sa účastníci zameriavajú na percepciu hudby, výtvarný prejav a cítenie ostatných členov skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-interakčná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný, nad 10 rozdeliť do menších skupín
Čas na realizáciu: 30-40 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: veľké hárky baliaceho papiera, pastelky, prehrávač hudby, pripravené nahrávky	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Skupina sa snaží na jeden spoločný papier voľným kreslením vyjadriť hudbu. Účastníci sedia okolo papiera na zemi. Je možné využiť aj modernú rockovú, prípadne scénickú hudbu, alebo klasickú. Účastníci najprv chvíľu počúvajú hudobné dielo tak, aby mohli vnímať jeho atmosféru, až potom začnú kresliť.

Rozbor skupinového diania

Do akej miery sa účastníci dokázali vzájomne dopĺňať, vnímať, komunikovať?

Do akej miery dokázali vnímať neverbálny hudobný odkaz a transformovať ho do výtvarného prejavu a komunikácie s ostatnými?

Aká skupinová atmosféra sa vyvinula? Bola vnímavá, chápaná, kooperujúca?

Bola skôr napätá?

Metodické poznámky

Na priebeh tejto aktivity je potrebné pozeráť sa aj z hľadiska, že niektorí ľudia nevedia dostatočne vnímať hudobnú komunikáciu, resp. výtvarnú komunikáciu, ale dokážu výborne vnímať iné formy komunikácie.

Preto je na mieste citlivosť pri posudzovaní prejavu účastníkov. Súčasťou aktivity je aj diskusia o skupinovom dianí, pocitoch a prežívaní jednotlivých účastníkov, možnosť reflektovať a spracovať celý zážitok a odniesť si novú skúsenosť a poznanie.

**Aktivita PVI.2 Teória lekcie****Cieľ / zameranie aktivity**

Oboznámenie účastníkov programu s teóriou lekcie.

Charakteristika aktivity

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

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Máte nejaké životné motto? Aké je?
- ? Akým spôsobom ovplyvňujú naše myšlienky naše životy?
- ? Zmýšľate o sebe skôr ako o človeku, ktorý vidí pohár poloplný, alebo poloprázdny?
- ? Ako vás vníma vaše okolie?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

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

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

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

Dvaja predajcovia boli poslaní na veľký a odľahlý ostrov, aby tam predávali topánky. Prvý predajca bol po príchode šokovaný a veľmi sklamaný – zistil, že na ostrove topánky takmer nikto nenesí. Okamžite poslal telegram do kancelárie svojho vedenia v Chicagu: „Zajtra sa vraciam. Nikto tu nenesí topánky.“

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

Rovnaká situácia, rovnaké prostredie, ale úplne odlišná reakcia. Tam, kde jeden z nich videl iba problém, druhý tú istú situáciu vyhodnotil ako príležitosť. Dá sa povedať, že postoj prvého predajcu k danej situácii bol skôr negatívny, naopak druhý predajca myslel pozitívne.

Na zamyslenie

Účinným spôsobom, ako naplňať svoju myseľ pozitívnymi myšlienkami a prinášať do svojho života viac spokojnosti, je osvojiť si nasledujúcu techniku vďačnosti.

Pri najbližšej prechádzke nájdi kameň, ktorý sa ti bude páčiť, bude niečím zaujímavý, prípadne ťa niečím osloví. Jeho veľkosť by mala byť tak akurát ☐. Tento kameň si zober so sebou, vlož si ho do vrečka a nos ho stále so sebou. Bude to tvoj kameň vďačnosti.

Odteraz vždy, keď ti padne naň zrak, alebo ho nahmatáš vo vrečku, spomeň si aspoň na jednu vec, za ktorú si vo svojom živote naozaj vďačný.

Určite máš mnoho takých vecí, za ktoré si vo svojom živote vďačný – zdravie, rodina, priatelia, talent a podobne.

Mnohé z týchto vecí často berieme za samozrejmosť a vôbec si neuvedomujeme, že by sme o to niekedy mohli prísť. Tvoj kameň vďačnosti ti bude pripomínať všetky tieto dobré v tvojom živote. Inšpiráciou ti môže byť aj nasledujúci príbeh:

Dvaja kamaráti sa vydali cez púšť. Predtým sa ale pohádali a jeden z nich dostal facku od toho druhého. Dotyčný, bez toho žeby čokoľvek povedal, sa zohol a napísal prstom do piesku: „Dnes mi môj najlepší priateľ dal facku.“ Putovali ďalej. Prišli ku krásnej oáze s jazierkom a rozhodli sa, že sa vykúpu. Ten, čo dostal facku sa začal topiť, ale druhý ho zachránil a vytiahol z vody. Keď sa prebral, vytesal do kameňa: „Dnes mi môj najlepší priateľ zachránil život“. Kamarát sa ho opýtal: „Keď som ti dal facku, napísal si to do piesku a teraz si toto vytesal do kameňa. Prečo?“ On odpovedal: „Vieš, keď mi niekto ublíži, píšem to iba do piesku, aby vietor tieto riadky odfúkol na znak odpustenia. Ale keď mi niekto pomôže, vytesám to do kameňa, aby to tam ostalo naveky.“

Nauč sa aj ty svoj žiaľ a krivdy písať do piesku a svoje šťastie a vďačnosť vyryť do kameňa.



Aktivita PVI.3 Sirény

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rýchle rozdelenie účastníkov do náhodných skupín.

Charakteristika aktivity

Kategória: rozdeľovacia aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hry do kapsy, 2005	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: ľubovoľný
Materiál: pre každého šatku na zavieranie očí, papieriky so sirénami rôznych farieb	Prostredie: dnu/von

Motivácia

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

Realizácia

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

Zapísaní členovia jednotlivých sirén sa zídu na oddelenom mieste a v priebehu 5 minút si vymyslia alebo zvolia melódiu, ktorá bude pre nich charakteristická. Všetci sa ju naučia spievať alebo písať. Potom sa zídu všetky skupiny, každý hráč si zaviaže oči a inštruktori ich rozmiestnia do väčšieho priestoru. Gongom oznámia začiatok hry. Každý člen tímu začne spievať alebo písať vybranú melódiu a zároveň sa snaží podľa melódie nájsť a rozpoznať svojich spoluhráčov. Ak sa nájdú prví dvaja, majú výhodu, lebo ich pieseň bude hlasnejšia a ľahšie nájdú ostatných. Keď sa nájdú všetci hráči z tímu, zaspievajú alebo zapískajú si spoločne svoju melódiu a rozviažu si oči. Hra sa končí keď sa vytvoria všetky tímy.

Metodické poznámky: Ak nemáme papieriky so sirénami, môžeme použiť farebné kartičky, prípadne lístočky s rôznymi symbolmi, ktoré rovnako dokážu splniť účel rozdelenia účastníkov do menších skupín. My sme túto aktivitu zaradili za účelom rozdelenia účastníkov na skupiny s počtom 6-8 účastníkov, pre potreby nasledujúcej aktivity.



Aktivita PVI.4 Pozitívne myslenie

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich prevládajúcich myšlienok.

Charakteristika aktivity

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

Motivácia

Naše myšlienky, ktoré nám bežia hlavou, môžu byť pozitívne, ale môžu nám aj škodiť, pokiaľ začnú prevládať tie negatívne. Ak v sebe nosíme veľa nevysporiadaných spomienok, zážitkov, krívd alebo pocitov menejcennosti, tieto môžu zapríčiniť, že na životné okolnosti budeme nazeráť z negatívnej perspektívy. Dobrou správou je, že negatívny tok myšlienok môžeme identifikovať a vedome nahradiť za nové, pozitívne a konštruktívne "vnútorné záznamy". Tomuto procesu hovoríme preprogramovanie. Je to podobné, ako keď v počítači nahradíme starý záznam novým.

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby si vyskúšali jeden zo spôsobov, ako preprogramovať negatívne myšlienky za pozitívne.

Prvú časť úlohy dostanú účastníci na domácu úlohu. Úlohou účastníkov bude počas jedného týždňa zapisovať a sledovať všetky negatívne formulácie, ktoré sa odohrajú v ich mysliach a ktoré používajú vo vzťahu k sebe alebo druhým ľuďom. Tento zoznam myšlienok a obmedzujúcich formulácií, ktorých sa chcú zbaviť (napr. nedokážem, nemôžem, ja som..., ty si..., on alebo ona je... a pod. si prinesú na stretnutie.

Následne si za pomoci lektora a ostatných účastníkov ku každému negatívne tvrdeniu alebo myšlienke, ktorú chcú odstrániť, napíšu novú pozitívnu formuláciu. Vytvoria si celý zoznam takýchto nových posilňujúcich formulácií.

Táto úloha bude pokračovať opäť doma. Účastníci si tento svoj dokument „osobných prehlásení“ každé ráno a večer aspoň dvakrát nahlas prečítajú. Ideálne je, keď svoj zoznam (alebo aspoň jeho časť) nosia stále pri sebe, pokiaľ neprebehne úplné „preprogramovanie“ starých záznamov.

Zadanie úlohy spolu s pracovným listom sa nachádza v prílohe č. 8 na konci publikácie. Úloha je zároveň súčasťou zbierky úloh pre účastníkov, strana 16.

Rozbor skupinového diania

Aké očakávania majú účastníci od efektu tejto aktivity? V prípade negatívnych či nulových očakávaní, ako by sa dali preformulovať na pozitívne?

Aké negatívne myšlienky sa často vyskytovali medzi účastníkmi? Čoho sa najčastejšie týkali?

Ktoré formulácie bolo obzvlášť náročné preformulovať?

Metodické poznámky

Čas vyhradený na túto aktivitu slúži na preformulovanie negatívnych myšlienok. Táto aktivita je náročná pre lektora, ktorý bude účastníkom pomáhať pri tejto úlohe. Ak sám lektor vidí skôr „poloprázdny pohár“, môže poprosiť celú skupinu, aby pomáhala pri preformulovaní náročných negatívnych formulácií.

Je potrebné, aby lektor vyskúšal túto techniku aj sám na sebe a priebežne sa zdieľal s účastníkmi so svojimi pokrokmi.



Aktivita PVI.5 Zadanie domácej úlohy

Úloha ponúka možnosť naučiť sa, ako účinným spôsobom naplňovať svoju myseľ pozitívnymi myšlienkami a prinášať do svojho života viac spokojnosti. Využíva sa pri tom nasledujúca technika vďačnosti.

Účastníci majú za úlohu nájsť pri najbližšej prechádzke kameň, ktorý sa im bude páčiť, bude niečím zaujímavý, prípadne ich niečím osloví. Jeho veľkosť by mala byť tak akurát ☺. Tento kameň si zoberú so sebou, vložia si ho do vrecka a nosia ho stále so sebou. Bude to ich **kameň vďačnosti**.

Odteraz vždy, keď im padne naň zrak, alebo ho nahmatajú vo vrecku, spomenú si aspoň na jednu vec, za ktorú sú vo svojom živote naozaj vďační.

Inšpiráciou môže byť príbeh z teoretickej časti lekcie.



Aktivita PVI.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 sa dozvedia o vplyve našich myšlienok na náš život.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Spomínate si na situácie z vášho života, ktoré sa zmenili, ak ste sa na ne dokázali pozeráť pozitívne? Uvedte príklad.
- ? Aké myšlienky prevládajú vo vašej mysli? Sú to pozitívne myšlienky?
- ? Čo zvyčajne robíte s negatívnymi myšlienkami? Nechávate ich „rásť“, alebo ich zastavujete v ich zárodku?

Cieľ: Účastníci budú poznať spôsoby ako zastaviť negatívne myšlienky a vymeniť ich za pozitívne.

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

- ? Darilo sa účastníkom vymeniť negatívne myšlienky za pozitívne?
- ? Ako na to reagovali? Oslovila ich myšlienka pozitívneho myslenia? Je to pre nich ťažká, alebo ľahká úloha?

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, zamyslíte 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.

LEKCIA IV.6 Myslím, teda som... – HODNOTENIE		
Číslo a názov aktivity	Reakcia účastníkov na danú aktivitu <i>(Aktívne zapojenie účastníkov, pasívna účasť účastníkov, skupina v odpore – účastníci odmietali zapojiť sa, iné)</i>	Čo s tým urobím?
PVI.1 Spoločná kresba pri hudbe		
PVI.2 Teória lekcie		
PVI.3 Sirény		
PVI.4 Pozitívne myslenie		
PVI.5 Zadanie domácej úlohy		
PVI.6 Evaluácia		



MODUL IV ZÁVEREČNÁ LEKCIA

Téma a ciele lekcie

Lekcia má za cieľ zhrnutie a ukončenie štvrtého modulu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu si zopakujú, čo sa v rámci predchádzajúcich lekcí naučili.
- ✓ Účastníci zhodnotia prínos absolvovaného modulu pre svoj život.

Doporučená štruktúra lekcie

MODUL IV ZÁVEREČNÁ LEKCIA			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
ZIV.1 Alberto Tomba	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Nie sú potrebné
ZIV.2 Zhrnutie modulu	Zhrnutie teórie štvrtého modulu	15 min.	Pripravená prezentácia
ZIV.3 Desatoro	Zamyslenie sa nad zásadami ako si udržať duševné zdravie	35-40 min.	Papiere, perá, podložky
ZIV.4 Odovzdanie certifikátov	Slávnostné ukončenie štvrtého modulu	5 min.	Pripravené certifikáty
ZIV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Spätná väzba – Modul IV.“	5 min.	Pracovné listy
ZIV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita ZIV.1 Alberto Tomba

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2004	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 5 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu / von

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu a lektor vysvetlí, že každý zo zúčastnených je teraz svetovým šampiónom v lyžovaní - Albertom Tombom. Ďalej objasňuje: „Čaká nás závod v obrovskom slalome. V prvom kole sme mali najlepší čas. Dokážeme dotiahnuť závod do víťazstva? ÁNO. Nasadíme si okuliare, pripraví sa, pozor, štart!“ Inštruktor naznačuje, aká prekážka nás čaká a hráči robia adekvátne pohyby:

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

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

Rozbor skupinového diania

Splnila aktivita svoj účel – zahriala účastníkov a pripravila ich na ďalšiu spoluprácu?
Bavila účastníkov táto aktivita? Ktorý pohyb bol pre nich najzábavnejší?

Metodické poznámky

Lektor sa zúčastňuje aktivity a snaží sa o čo najdramatickejší hlasový prejav i znázornenie jednotlivých lyžiarskych pohybov. Toto môže ostatných účastníkov motivovať ku aktívnemu zapojeniu sa do hry a prispieť k celkovej efektívnosti aktivity.

**Aktivita ZIV.2 Zhrnutie modulu****Cieľ / zameranie aktivity**

Zhrnutie teórie štvrtého modulu.

Charakteristika aktivity

Kategória: prednáškovo-diskusná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 15 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: pripravená prezentácia	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo vám z predchádzajúcich lekcí najviac utkvelo v pamäti?
- ? Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe, o strese a o jeho zvládaní?
- ? Je niečo, čo by ste sa o psychohygiene ešte radi dozvedeli?
- ? Máte pocit, že ste sa prostredníctvom predchádzajúcich lekcí naučili lepšie starať o svoje duševné zdravie?

Praktická teória

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

Tak ako je dôležité starať sa o svoje fyzické zdravie, je dôležité starať sa aj o zdravie duševné. Dobré duševné zdravie podporuje naše telesné zdravie, zlepšuje koncentráciu, pamäť a všetky duševné procesy. Posilňuje imunitu, podpisuje sa pod lepšie pracovné výkony. Prehľbuje pocity prežívania radosti v našich vzťahoch a vedie k pocitom naplneného a šťastnejšieho života.

Pre udržanie a posilnenie duševného zdravia je dôležitá psychohygiene, ktorej hlavným cieľom je nastoliť duševnú rovnováhu. A ako je možné duševnú rovnováhu dosiahnuť? Veľmi nápomocné je dodržiavanie hlavných zásad psychohygiene, ktorými sú: správna životospráva – striedma strava, primeraná fyzická aktivita, oddych a dobrý časový manažment.

A čo robiť, keď sa nám duševnú rovnováhu nedarí nastoliť? Vtedy je vhodné navštíviť terapeuta, ktorý nám pomôže nájsť riešenie šité na mieru. Bude našim sprievodcom, s ktorým prekonáme krízu, naštartujeme vnútorné sily a ktorý nás naučí, ako efektívne riešiť náročné situácie, prípadne ako sa im preventívne vyhnúť.

Starajme sa o svoju vnútornú záhradu. Ako hovorí indický mystik Osho: „Duševné zdravie nie je nič iné ako vôňa ruží, ktoré kvitnú v našich srdciach.“



Aktivita ZIV.3 Desatoro

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je zamyslenie sa nad pravidlami, ako si udržať duševné zdravie.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinová diskusná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: 24 (ideálny počet)
Čas na realizáciu: 35-40 min. (1 a 2. kolo 8 min., 3. kolo 10 min., 4 kolo 14 min.)	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: papiere, perá, podložky	Prostredie: dnu / von

Motivácia: Na začiatku môžeme účastníkom prečítať úryvok zo stránku Ligy za duševné zdravie:

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

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

Realizácia

Cieľom aktivity je vypracovanie desatora duševného zdravia – súboru pravidiel, ktorých dodržiavanie bude účinnou prevenciou na udržanie duševného zdravia. Pri realizácii zadania je potrebné viesť účastníkov k tomu, že zmyslom hry nie je súťaž skupín, ale splnenie úlohy pomocou konštruktívnej dohody – nájsť spoločné riešenie vyhovujúce všetkým. Je preto potrebné vypočuť názor druhých a rešpektovať sa navzájom.

Aktivita prebieha v 4 kolách, pred začiatkom každého kola sú účastníci oboznámení s cieľom daného kola (koľko bodov Desatora duševného zdravia má skupinka vypracovať a aký čas má na to k dispozícii).

1. kolo

Účastníci sa podelia do podskupín po 3. Ich úlohou bude vytvoriť zoznam 6 pravidiel – princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť všetci účastníci v skupinke.

2. kolo

Jednotlivé podskupiny sa zlúčia do skupín po 6 členov (združením 2 predchádzajúcich skupiniek) a ich úlohou bude vytvoriť zoznam 8 princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť všetci účastníci v skupinke.

3. kolo

Dve skupiny sa opäť zlúčia, čím vzniknú skupiny po 12 ľudí. Ich úlohou bude vytvoriť zoznam 10 princípov duševného zdravia. S každým bodom musia súhlasiť aspoň desiatich účastníkov v skupine.

4. kolo

Všetky skupiny sa zlúčia do jednej a ich úlohou bude vytvoriť zoznam 10 princípov duševného zdravia, s ktorým bude súhlasiť 80 % zúčastnených.

V rámci štvrtého kola budú platiť nasledujúce pravidlá: Hovorcovia jednotlivých 12-členných skupín striedavo stručne odprezentujú výsledky svojej skupiny a tie sú zapísané na tabuľu. Ostatní môžu klásť prípadné vyjasňujúce otázky k jednotlivým bodom a tým dať podnet k úprave konečného znenia bodov. Zhodné body oboch skupín sú inštruktorom združené dohromady (ak s tým obe skupiny súhlasia). Potom sú body oboch skupín striedavo predčítavané a o ich prijatí sa hlasuje. Už sa nemení znenie bodov. Prijaté princípy sú okamžite zapisované na tabuľu.

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

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

Záver: Toto sú zásady, ktorých dodržiavanie napomáha k udržaniu nášho duševného zdravia. Sú tým najlepším, čo sme dokázali vytvoriť spoločne – tak, aby zaznel pokiaľ možno názor každého jednotlivca a zároveň sme sa dohodli. Skúsme sa nimi teda riadiť.

Rozbor skupinového diania

Akým spôsobom jednotliví účastníci pristupovali k hľadaniu princípov duševného zdravia?

Boli účastníci v skupinovej diskusii konštruktívni a rešpektovali aj odlišné názory?

Do akej miery sa princípy duševného zdravia vytvorené skupinou zhodujú s ponúknutými princípmi Ligy za duševné zdravie?

Sú pre účastníkov pravidlá, ktoré sami vytvorili, zmysluplnejšie ako tie, ktoré sú dané z vonku?

Pokúsia sa účastníci riadiť vytvorenými pravidlami vo svojich životoch?

Metodické poznámky

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

V poslednom kole je potrebné zdôrazniť, že teraz už o podobe bodov nediskutujeme, ale o jednotlivých bodoch hlasujeme.

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

DESATORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA V 12 KROKOCH

1. Prijímaj sám seba

Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.

2. Hovor o tom!

Hovor o tom, čo ťa trápi a z čoho máš obavy. Ale podel sa aj o svoju radosť.

3. Buď aktívny!

Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.

4. Uč sa nové veci!

Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať "aspoň som to skúsil".

5. Stretávaj sa s priateľmi

Buď otvorený vzťahom. Sympatie a priateľstvo sú zdrojom radosti v živote.

6. Rob niečo tvorivé!

Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa žiadnej kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš.

7. Zapoj sa a pomáhaj

Zaujímaj sa o to, čo sa deje okolo teba. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.

8. Neváhaj požiadať o pomoc

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadaj o pomoc.

9. Oddychuj a uvoľni sa

Uč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax.

10. Zdolávaj prekážky!

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu.

11. Neboj sa snívať!

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť.

12. Ži tu a teraz!

Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.

<https://www.dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/>



Aktivita ZIV.4 Odovzdanie certifikátu

Lektor slávnostne odovzdá účastníkom programu certifikáty o úspešnom ukončení štvrtého modulu. Šablóna certifikátu sa nachádza v prílohe č. 10 na konci publikácie.



Aktivita ZIV.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Spätná väzba – Modul IV.“ a rozdá pracovné listy. Úlohou účastníkov je zhodnotiť priebeh štvrtého modulu. Pracovný list sa nachádza v prílohe č. 9. 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 ZIV.6 Evaluácia

PIZZA HODNOTENIE – Spätná väzba účastníkov na ukončený modul programu

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: do cca 25
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: flipchart papier s pripraveným obrázkom veľkej pizze s 8 dielmi, fixky	Prostredie: dnu

Motivácia

Štvrtý 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 iné veci, 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 psychohygiene a duševnom zdraví“, ôsmy „pokračovanie v programe“. Každý z dielikov predstavuje určité kontinuum, ktorého 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 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 ku flipchartu a „pripraviť“ pizzu tak, ako to cítia – t.j. 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 štvrtého modulu – vid' predchádzajúca aktivita.

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 štvrtého moduluPriebeh lekcie

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

Ako hodnotia účastníci prínos absolvovaného modulu v oblasti duševného zdravia a psychohygieny?

Sú ešte nejaké témy z oblasti duševného zdravia a psychohygieny, 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.

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



ZOZNAM PRÍLOH

Príloha č.1 Emočné vyjadrenie

Príloha č.2 Som OK?

Príloha č.3 Odkazy od zrkadla

Príloha č.4 Mapa mojich dôležitých vzťahov

Príloha č.5 Stresové príznaky

Príloha č.6 Stresová reakcia

Príloha č. 7 Antistresová kuchárka

Príloha č. 8 Pozitívne myslenie

Príloha č.9 Spätná väzba účastníka

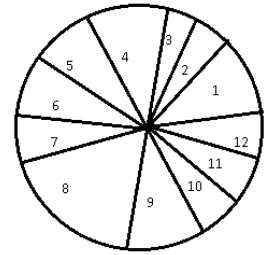
Príloha č.10 Certifikát

Príloha č.1 Emočné vyjadrenie

Zakresli do kružnice nasledujúce emócie v tej miere, v akej ich najčastejšie prežívaš. Pokiaľ je pre teba špecifická niektorá ďalšia emócia, ktorá nie je uvedená, tvorivo si ju zarad' medzi ostatné.

- | | | | |
|-----------|------------|----------------|-----------------|
| 1. Radosť | 2. Lútosť | 3. Ukrievdenie | 4. Pocity viny |
| 5. Hnev | 6. Úzkosť | 7. Beznádej | 8. Ľahostajnosť |
| 9. Strach | 10. Pohoda | 11. Spokojnosť | 12. Optimizmus. |

Pokús sa na kružnici vyznačiť výsekom podiel jednotlivých emócií tak, aby to vystihovalo tvoje prevažujúce citové ladenie.

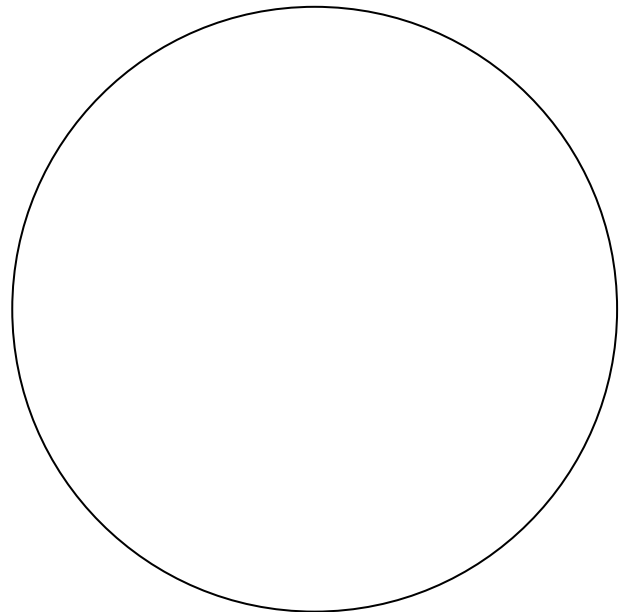
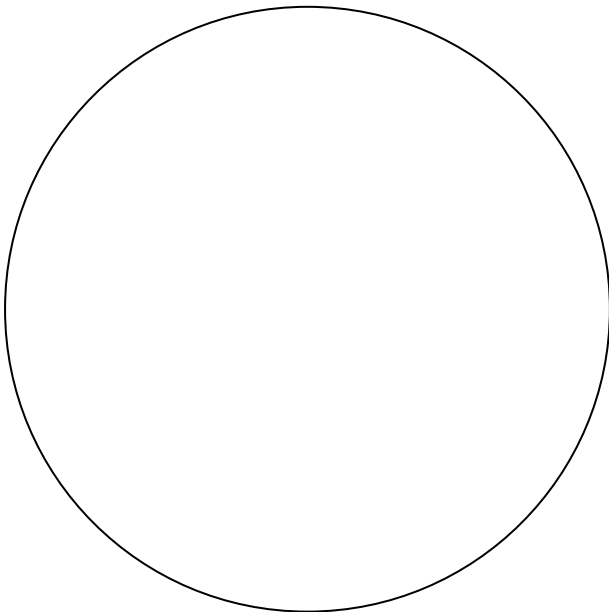


Následne popros niekoho, kto ti je blízky, aby sa pokúsil vypracovať tvoju „emocionálnu kružnicu“ tak, ako ťa vidí zvonka a porovnaj si ju s vlastnou.

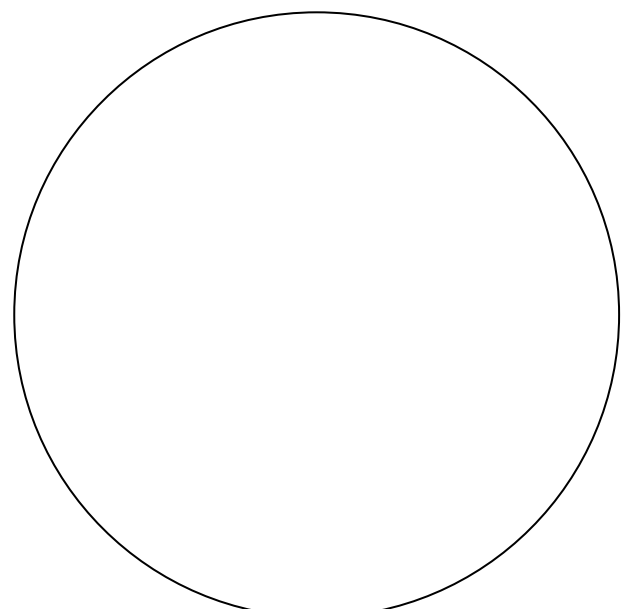
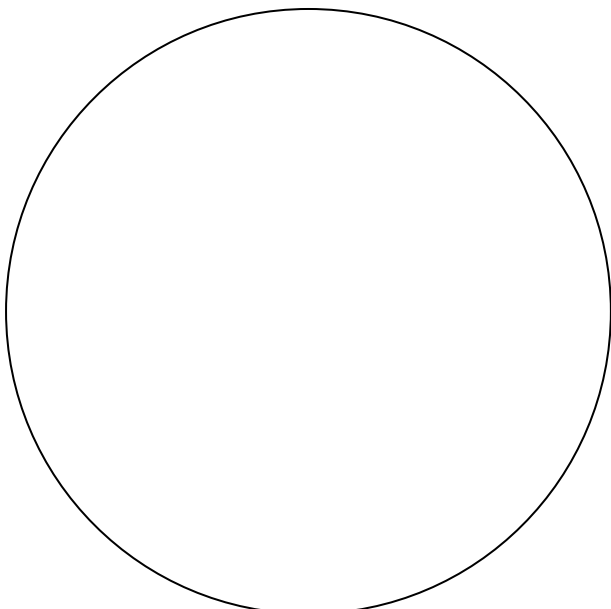
Rovnako môžeš znázorniť, ako by si si prial, aby tvoja emocionálna kružnica vyzerala. Čo môžeš urobiť preto, aby tvoja emocionálna kružnica vyzerala takto?

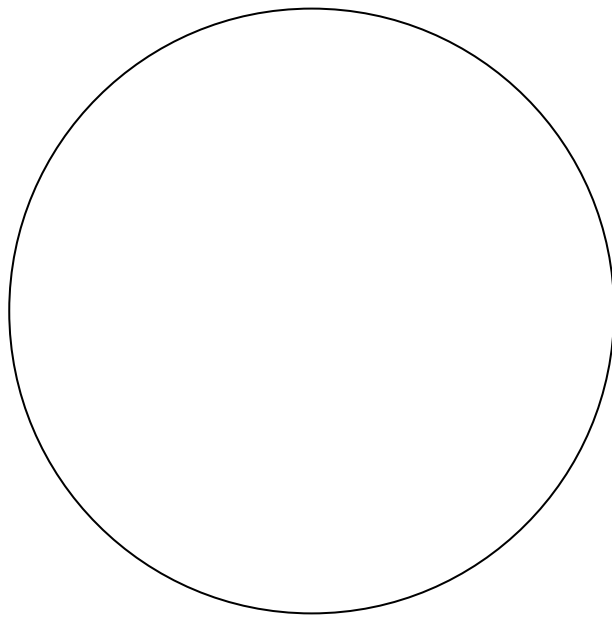
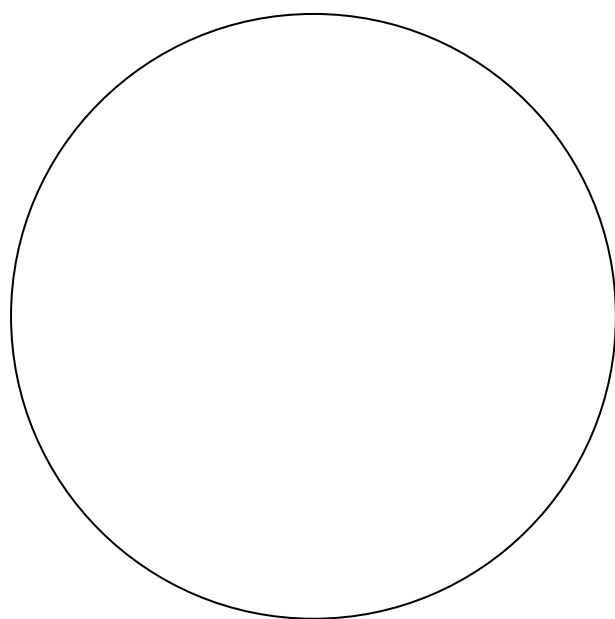
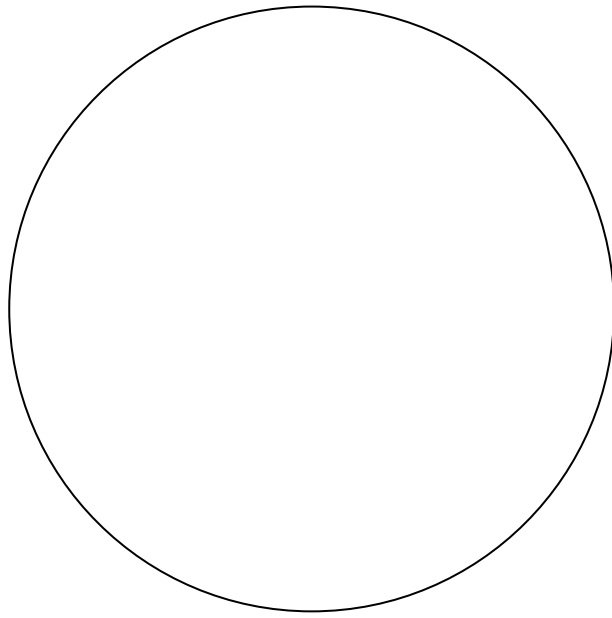
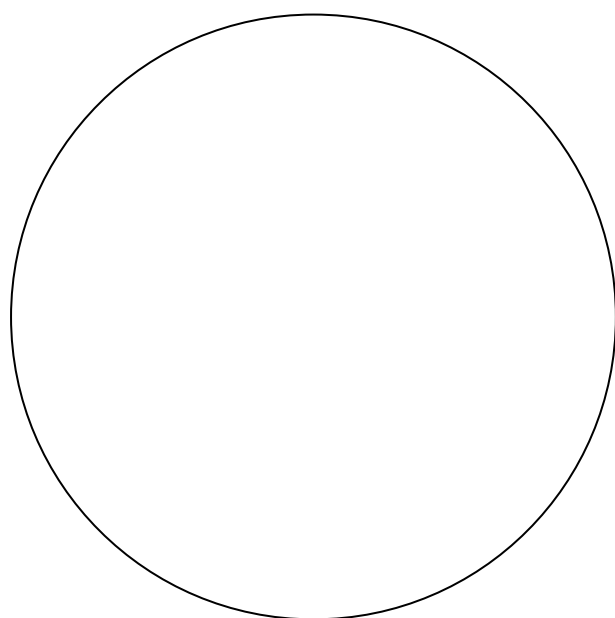
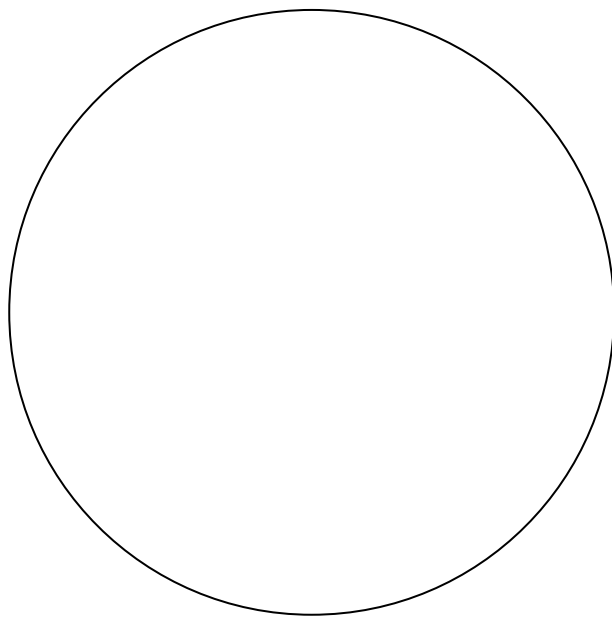
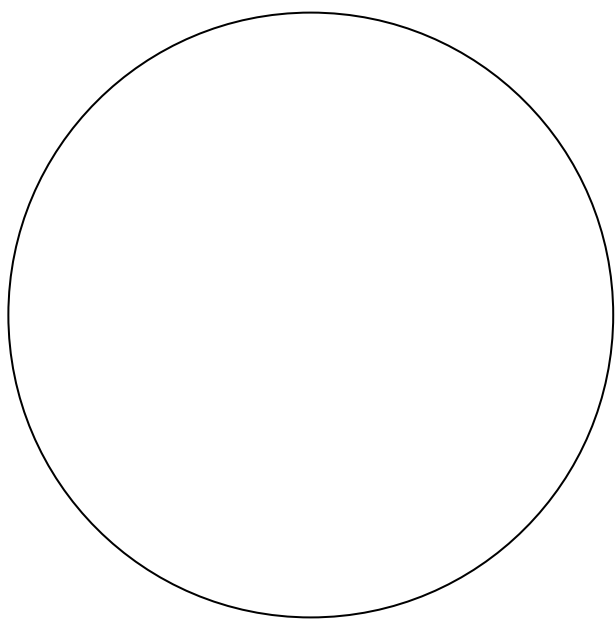
Moje prevažujúce citové ladenie:

Takéto citové ladenie by som si prial:



Takto ma vidia iní:





Príloha č.2 Som OK?

Zhodnoť vlastné duševné zdravie podľa kritérií WHO.

Zamysli sa nad tým, ako tieto kritéria duševného zdravia cítiš vo svojom vnútri a odpovedz si na otázky:

1. Mám k sebe dobrý postoj?

Nechám sa premôcť emóciami smútku, zlosti, vlastnej bezvýznamnosti a pod.? Podceňujem svoje schopnosti? Preceňujem svoje schopnosti? Akceptujem sa taký/á, aký/á som?

2. Som schopný/á zvládať požiadavky života?

Zvládam problémy? Utekám pred nimi? Plánujem dopredu? Obávam sa budúcnosti? Využívam príležitosti, ktoré sa mi ponúkajú?

3. Cítim sa dobre medzi inými ľuďmi?

Sebareflexia: Aké je moje duševné zdravie? Zvládam svoj život, alebo potrebujem vyhľadať pomoc odborníka?

Príloha č.3 Odkazy od zrkadla

Mnohí z nás sa takmer denne pozerajú do zrkadla. Niekedy sme spokojní s tým, čo vidíme, inokedy nie. Zober si teraz zrkadlo, zahľad' sa na seba a spíš všetko, čo ti pri pohľade do zrkadla napadne.

Ja v zrkadle:



Teraz rozdeľ svoje vyjadrenia na pozitívne a negatívne.
Ktoré prevažujú, pozitívne alebo negatívne?

Odkaz od zrkadla

Napiš, čo dobré a povzbudivé by ti zrkadlo mohlo povedať. Naformuluj povzbudivý „odkaz od zrkadla“ do ťažkých chvíľ, ktorý si môžeš následne prilepiť doma na svoje zrkadlo. Vždy, keď sa do zrkadla pozrieš, prečítaj si aj tento povzbudivý odkaz.



Príloha č.4 Mapa mojich dôležitých vzťahov

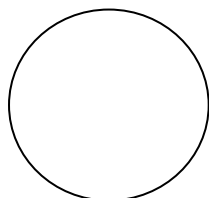
Blízke vzťahy hrajú často v našom živote protichodné úlohy.

Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na strane druhej predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i mimoriadne náročných životných situácií.

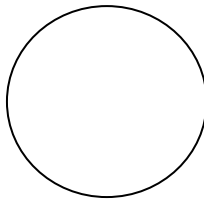
Urob si prehľad svojich blízkych vzťahov a ľudí, ktorí sú pre teba oporou.

1. Do kružnice napíš svoje meno.

2. Od kružnice so svojim menom nakresli lúče s kruhmi na konci, do ktorých napíš mená osôb, s ktorými si vo vzťahu a tento vzťah je pre teba dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti medzi tebou a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu pripíš, čo ti tento vzťah dáva, v čom ti pomáha.



3. Do druhého obrázku zakresli ideálny stav, to znamená, že do obrázku dokresli ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžeš krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, alebo ho úplne vyškrtnúť.



4. Nakoniec doplň nasledujúce nedokončené vety:

Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú ...

Vo vzťahoch som spokojný/á s ...

Vo vzťahoch nie som spokojný/á s ...

Aby som bol/la spokojnejší/šia so svojimi vzťahmi, mohol/mohla by som skúsiť ...

Príloha č.5 Stresové príznaky

Zamysli sa nad tým, čo ti zvyčajne spôsobuje stres a aké stresové príznaky na sebe pozoruješ.
Odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Ktoré príznaky stresu na sebe pozoruješ? Vypíš všetky príznaky, ktoré si počas stresových situácií na sebe spozoroval.

2. Čo ti v tvojom živote spôsobuje najviac stresu?

Príloha č.6 Stresová reakcia

1. Príbeh

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

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

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

(Nešpor, 1998)

2. Príbeh

Študent Hugo chodí už druhý rok na strednú školu. Má to tam v podstate rád, len niektorí profesori ho vedia poriadne naštváť. Čo sa asi deje v takých chvíľach v jeho vnútri?

Zrýchľuje sa mu dych, srdce mu bije rýchlejšie a silnejšie, kostrové svaly sú plné krvi, hladké svaly sú v útlme. Telo Huga je pripravené na boj, ktorý ale nenastane, namiesto toho študent Hugo zatne zuby a povie: „Áno pán profesor, máte pravdu.“

Po príchode zo školy domov ale nenastáva relaxačná fáza, Hugo sa neschúli do kľbka a nepodrieme si, namiesto toho sa poháda s rodičmi, pretože včera večer prišiel neskoro domov a nesplnil si svoje domáce povinnosti.

Keď sa chce Hugo *ukľudniť*, zapne si telku, alebo počítačovú hru, čo ho tiež rozhodne neukľudní. Stresová reakcia novodobého Huga tak trvá podstatne dlhšie ako u jeho prapredka.

A je to práve stres, ktorý študentovi Hugovi znepríjemňuje život a spôsobuje mu zdravotné problémy.

Príloha č. 7 Antistresová kuchárka

Zamysli sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou. Do prvého stĺpca v tabuľke vpiš jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov účinný (ako dobre funguje).

Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie (najúčinnnejšie).

Moje spôsoby ventilovania stresu	Účinnosť týchto spôsobov
Celodenný výlet do hôr	Funguje to veľmi účinne, ale dá sa to aplikovať len cez voľné dni a keď je dobré počasie
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Sebareflexia: Mám dostatok účinných a bezpečných spôsobov na ventiláciu stresu? Ak nie, čo sa s tým urobím?

(Náš tip: Ak potrebuješ rozšíriť svoju antistresovú kuchárku, zdieľaj sa so svojimi spôsobmi ventilácie stresu s druhými a inšpiruj sa tým, čo pomáha odbúravať stres im.)

Príloha č. 8 Pozitívne myslenie

Naše myšlienky, ktoré nám bežia hlavou, môžu byť pozitívne, ale môžu nám aj škodiť, pokiaľ začnú prevládať tie negatívne. Ak v sebe nosíme veľa nevysporiadaných spomienok, zážitkov, krívd alebo pocitov menejcennosti, tieto môžu zapríčiniť, že na životné okolnosti budeme nazerať z negatívnej perspektívy. Dobrou správou je, že negatívny tok myšlienok môžeme identifikovať a vedome nahradiť za nové, pozitívne a konštruktívne “vnútorné záznamy”.

Tomuto procesu hovoríme preprogramovanie. Je to podobné ako keď v počítači nahradíme starý záznam novým. Teraz si vyskúšaj jeden zo spôsobov, ako na to:

1. Počas jedného týždňa si zapisuj a sleduj všetky negatívne formulácie, ktoré sa odohrajú v tvojej myslí a ktoré používaš vo vzťahu k sebe alebo druhým ľuďom.

Následne si vytvor zoznam myšlienok a obmedzujúcich formulácií, ktorých sa chceš zbaviť (napr. nedokážem, nemôžem, ja som... a pod.).

2. Ku každému negatívne tvrdeniu alebo myšlienke, ktorú chceš odstrániť, napíš novú pozitívnu formuláciu. Vytvor si celý zoznam takýchto nových posilňujúcich formulácií.

3. Tento svoj dokument „osobných prehlásení“ si každé ráno a večer aspoň dvakrát nahlas prečítaj. Ideálne je, keď svoj zoznam (alebo aspoň jeho časť) nosíš stále pri sebe, pokiaľ neprebehne úplné „preprogramovanie“ starých záznamov.

Sebareflexia: Ako sa mi darí v „preprogramovaní“ starých záznamov? Sú moje vytvorené osobné prehlásenia naozaj povzbudivé a pozitívne?

Potrebujem podporu pri splnení tejto výzvy? Na koho by som sa mohol obrátiť, ak potrebujem pomoc?

Príloha č.9 Spätná väzba účastníka

SPÄTNÁ VÄZBA – IV. 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 IV. 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 duševného zdravia a psychohygieny 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:

MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE	HODNOTIACE KRITÉRIA			
	Zaujímavosť informácií	Komplexnosť informácií	Praktickosť informácií	Úlohy k lekcii
LEKCIA IV.1 Duševné zdravie				
LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe				
LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí				
LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote				
LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres				
LEKCIA IV.6 Myslím, teda som...				
MODUL IV ZÁVEREČNÁ LEKCIA				

Komentár k hodnoteniu:

Pošli nám, prosím, svoje hodnotenie prostredníctvom tvojho lektora, alebo priamo na mail coolschool@ozpersona.sk. Ďakujeme ☺

Realizátor programu:

OSVEDČENIE



Meno a priezvisko:

Dátum narodenia:

ABSOLVOVAL(A) IV. MODUL PROGRAMU **BYŤ ČLOVEKOM ...TO STAČÍ** PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

s odborným obsahom v predmetovej skladbe:

- LEKCIA IV.1 Duševné zdravie
- LEKCIA IV.2 Mój vzťah k sebe
- LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí
- LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote
- LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres
- LEKCIA IV.6 Myslim, teda som

V

, dňa

lektor programu

POUŽITÁ LITERATÚRA

- 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
- FERRERO, B. Malé príbehy na potešenie duše. Bratislava: Don Bosco, 2006.
- 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.
- 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
- NEŠPOR, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8
- SCHÄFER, B. Cesta k finanční slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., VALENTA, J., KRÍŽ, 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
- SRBOVÁ, K., JEŘÁBKOVÁ, S. Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu a být svěží. Praha: Projekt Odyssea, 2007, ISBN 978-80-87145-25-8

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