



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Průručka 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 VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Príručka pre lektorov programu

Autorky:

Mgr. Martina Gymerská

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

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

841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2020

*Ked' sa cítime milovaní, dokážeme zdolať hory, moria,
púšte a prekonať nevýslovné ťažkosti.
Bez lásky sa pre nás hory stávajú nezdolateľné, moria príliš široké,
púšte neznesiteľné a všetky ťažkosti bez východiska.*

Gary Chapman



OBSAH

VII. MODUL PARTNERSKÉ VZŤAHY	7
MVII.1 Predstavenie modulu	8
MVII.2 Dopĺňujúca praktická teória pre lektorov	9
<i>Lekcia VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska</i>	10
LI.1 Podávanie rúk	10
LI.2 Teória lekcie	10
LI.3 Vysvedčenie	12
LI.4 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn	12
LI.5 Zadanie domácej úlohy	14
LI.6 Evaluácia	14
<i>LEKCIA VII.2 Výber partnera</i>	16
LII.1 Nálet	16
LII.2 Vysnívaný partner	17
LII.3 Teória lekcie	18
LII.4 Ideálny partner	20
LII.5 Zadanie domácej úlohy	20
LII.6 Evaluácia	21
<i>LEKCIA VII.3 Citová banka</i>	23
LIII.1 Umývanie slona	23
LIII.2 Zaľúbený pár	24
LIII.3 Teória lekcie	24
LIII.4 Môj primárny jazyk lásky	26
LIII.5 Evaluácia	27
<i>LEKCIA VII.4 Slová lásky a uistenia</i>	29
LIV.1 Opustený ostrov	29
LIV.2 Pozitívna spätná väzba	30
LIV.3 Teória lekcie	31
LIV.4 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch	33
LIV.5 Zadanie domácej úlohy	34
LIV.6 Evaluácia	34
<i>LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť</i>	36
LV.1 Dažďový prales	36
LV.2 Zelená karta	37
LV.3 Teória lekcie	38
LV.4 Mapa môjho života	39
LV.5 Zadanie domácej úlohy	40
LV.6 Evaluácia	41
<i>LEKCIA VII.6 Darčeky</i>	43
LVI.1 Závin	43
LVI.2 Darčeky	44
LVI.3 Teória lekcie	44
LVI.4 Darčeky, ktoré tešia	45
LVI.5 Zadanie domácej úlohy	46
LVI.6 Evaluácia	46

LEKCIA VII.7 Služby z lásky	48
LVII.1 Hmota	48
LVII.2 Iron Man	49
LVII.3 Teória lekcie	50
LVII.4 Domáce práce	51
LVII.5 Zadanie domácej úlohy	51
LVII.6 Evaluácia	52
LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt	54
LVIII.1 Slepý sochár	54
LVIII.2 Parlament	55
LVIII.3 Teória lekcie	56
LVIII.4 Sexuálny život	57
LVIII.5 Zadanie domácej úlohy	58
LVIII.6 Evaluácia	58
LEKCIA VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia	60
LIX.1 Štipcová	60
LIX.2 Odpustenie	61
LIX.3 Teória lekcie	61
LIX.4 Jazyky ospravedlnenia	63
LIX.5 Zadanie domácej úlohy	64
LIX.6 Evaluácia	64
MODUL VII ZÁVEREČNÁ LEKCIA	66
ZVII.1 Magnetky	66
ZVII.2 Zhrnutie modulu	67
ZVII.3 Partnerské zručnosti	68
ZVII.4 Odovzdanie certifikátov	69
ZVII.5 Zadanie domácej úlohy	69
ZVII.6 Evaluácia	69
ZOZNAM PRÍLOH	71
Príloha č.1 Vysvedčenie	72
Príloha č.2 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn	73
Príloha č.3 Ideálny partner	75
Príloha č.4 Môj primárny jazyk lásky	78
Príloha č.5 Jazyky lásky – kvíz	79
Príloha č.6 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch	81
Príloha č.7 30 otázok, ktoré kladie imigračných úrad	82
Príloha č.8 Mapa môjho života	83
Príloha č.9 Darčeky, ktoré tešia	84
Príloha č.10 Domáce práce	85
Príloha č.11 Sexuálny život	86
Príloha č.12 Jazyky ospravedlnenia	87
Príloha č.13 Partnerské zručnosti	88
Príloha č.14 Partnerské zručnosti – akčný plán	89
Príloha č.15 Spätná väzba účastníka	90
Príloha č.16 Certifikát	92
POUŽITÁ LITERATÚRA	93

MODUL VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Očakávaný výstup modulu

Účastník programu spozná princípy fungovania partnerských vzťahov, formuje svoje názory na jednotlivé oblasti partnerského života a rozvíja zručnosti potrebné pre budovanie uspokojivých partnerských vzťahov.

LEKCIA VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o dvoch štádiách partnerskej lásky: 1. zaľúbenosť, 2. racionálna láska, pričom zážitok zaľúbenosti je na úrovni inštinktov a racionálna láska je slobodným rozhodnutím vynaložiť energiu v úsilí pre dobro partnera.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť pomenovať štádiá partnerskej lásky.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad partnerským vzťahom svojich rodičov a pre seba si zhodnotia, ktoré vzorce správania svojich rodičov chcú nasledovať a ktorým by sa chceli radšej vyhnúť.

Doporučená štruktúra lekcie

MODUL VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
MVII.1 Predstavenie modulu	Oboznámenie účastníkov s témou modulu – jeho cieľmi, náplňou.	10 min.	Príručka pre každého účastníka
LEKCIA I.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska			
LI.1 Podávanie rúk	Krátka iniciačná aktivita	5-10 min.	Nie je potrebný
LI.2 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10 min.	Tabuľa/Flipchart; písacie potreby
LI.3 Vysvedčenie	Psychologicko-sebareflexívna aktivita	20-25 min.	Záznamové hárky, tabuľa/flipchart; písacie potreby
LI.4 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn	Účastníci sa zamýšľajú nad vplyvom rodinného prostredia na vytváranie partnerských vzťahov	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LI.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy Ideálny partner	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LI.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita MVII.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 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: príručka pre každého účastníka	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo si predstavujete pod slovným spojením emocionálne potreby?
- ? Aké sú vaše emocionálne potreby?
- ? Je rozdiel medzi emocionálnymi potrebami mužov a žien?
- ? Ako spoznáte, kto je ten „pravý“ partner?
- ? Čo robiť, aby bol pre nás partnerský život vzájomným obohatením?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Partnerské vzťahy sú dôležitou súčasťou našich životov. Každý človek má emocionálne potreby, ktorých naplnenie prispieva k pocitu životnej spokojnosti a šťastia. Partnerský vzťah je v tomto ohľade veľmi výnimočným vzťahom.

Partnerský vzťah prináša do našich životov podporu pri zdolávaní každodenných výziev, spoločnosť človeka, s ktorým môžeme zdieľať našu radosť, obavy, smútok. Vzájomná láska a pocit, že sme milovaní, nám dáva odvahu priviesť na tento svet ďalšiu ľudskú bytosť, s ktorou sa chceme podeliť o svoju lásku, poznanie.

Vstupom do partnerského vzťahu priznávame svojmu partnerovi výsadné právo na naplnenie našich dôležitých emocionálnych potrieb. Aby sme si ich ale mohli navzájom naplňovať, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich naplňovania.

Niektorí sa cítia milovaní, keď počujú slová lásky a uistenia, niektorí považujú za prejav lásky skutok alebo službu, iní zase potrebujú cítiť fyzický dotyk. Niektorí sa cítia milovaní, keď je obdarovaný a iní, keď je mu venovaná sústredená pozornosť.

Aké sú moje emocionálne potreby? Ako spoznám, kto je ten „pravý“ partner? Čo robiť, aby bol pre nás partnerský život vzájomným obohatením? Ako sa z dvoch „ja“ stane spoločný tím „my“?

Aj týmito témami sa budeme venovať v nasledujúcich lekciách.

MVII.2 Dopĺňujúca praktická teória pre lektorov

V rámci modulu o partnerských vzťahoch sa budeme venovať vybraným témam z tejto širokej oblasti. Zámerom, ktorý viedol výber a obsah tém jednotlivých lekcí, bolo predstaviť partnerský vzťah ako hodnotu, ktorú treba budovať a chrániť.

Cieľom modulu je poskytnúť pracovníkom s mládežou (pedagogickým a odborným zamestnancom škôl, sociálnym pracovníkom, mládežníckym pracovníkom a ďalším) praktickú pomôcku pri ich úsilí podporovať emocionálne dozrievanie žiakov a rozvíjať schopnosť budovania partnerských vzťahov. V tomto module podobne ako aj v predchádzajúcich ide metodicky predovšetkým o realizáciu aktivít so sociálno-psychologickým obsahom v špecifických podmienkach školskej triedy, mládežníckej skupiny a pod.

Téma partnerských vzťahov je veľmi citlivou, hlboko sa dotýkajúcou mladých ľudí a preto je veľmi dôležité, aby bol lektor kompetenčne aj osobnostne vybavený na zvládnutie danej témy a vedel s rešpektom a citlivo viesť mladých ľudí a narábať so skupinovú dynamikou. Je výhodou, ak má lektor absolvovaný sociálno-psychologický výcvik na témy OSV, prípadne absolvoval prácu pod supervíziou, alebo má možnosť kontinuálnej supervízie.

Je dôležité, aby lektor vedel ustrážiť hranice medzi skupinovú prácou a psychoterapiou, do ktorej by nemal zachádzať, nakoľko tieto aktivity sú pripravené ako program osobnostno-sociálnej výchovy a nemajú psychoterapeutické zameranie.

Treba tiež zvážiť zloženie a veľkosť skupiny, odporúča sa pri mladých ľuďoch skôr vekovo homogénna skupina a optimálny počet účastníkov (12-15), pretože príliš veľká skupina (viac ako 15 ľudí) môže byť ohrozením nevyhnutnej dôvernej atmosféry.

Pri diskusiách na kontroverzné témy je treba dbať na to, aby diskusie končili v zmierlivom a pozitívnom duchu, aj keď by diskusia trvala dlhšie.

Veľká väčšina techník a postupov, z ktorých je program zostavený, je prebratá, prípadne modifikovaná z publikácií a metodických príručiek uvedených v zozname literatúry.

Predkladané témy je možné v prípade potreby doplniť vlastnými spracovanými témami.

Účinok predkladaného programu bude tým väčší, čím viac sa podarí účastníkom opustiť rovinu „rozprávania o zážitkoch, postojoch a vedomostiach“ a prejsť do roviny prežívania a správania. Význam jednotlivých aktivít môže byť potom mnohostranný.

Úlohou lektora je vytvárať predovšetkým priestor a podmienky k tomu, aby sa každý účastník mohol naučiť to, čo potrebuje. Svojim správaním lektor vyjadruje svoj záujem o sprevádzanie účastníkov procesom získavania skúseností a vedie ich k integrácii nových poznatkov. Je nevyhnutné, aby dodržiaval nasledovné zásady:

- ✓ kladenie veľkého dôrazu na jedinečnosť každého účastníka,
- ✓ udržiavanie optimistickej, pozitívnej atmosféry v skupine,
- ✓ prebudenie a udržanie záujmu žiakov o predkladané aktivity,
- ✓ ochrana súkromia každého účastníka,
- ✓ rešpektovanie procesov skupinovej dynamiky a zručnosť s nimi pracovať,
- ✓ rešpektovanie práva veta
- ✓ v prípade vyskytnutia závažných emocionálnych reakcií v priebehu programu, potreba obrátiť sa na odborných pracovníkov škôl / odborné psychologické inštitúcie (mať pripravený ich zoznam).



Aktivita LI.1 Podávanie rúk

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na oživenie pozornosti, koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Všetci účastníci sa rozptýlia v priestore, prechádzajú sa a stretávajú sa. Pri každom stretnutí si podajú ruku, oznámia si svoje mená a „vymenia“ si ich. To znamená, že pri stretnutí s ďalším účastníkom sa predstavujú menom svojho predchádzajúceho partnera. Napríklad Jano stretne Kuba, predstaví sa Jano odchádza ako Kubo a pri ďalšom stretnutí, napríklad s Katkou sa predstavuje ako Kubo a preberá meno Katky. Ak sa niekto stretne so svojim vlastným menom, odovzdá ešte meno, ktoré práve mal a ide si sadnúť. Aktivita končí, keď zostanú poslední dvaja účastníci.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto aktivitu?

Bol im príjemný / nepríjemný dotyk podávajúcich rúk?

Naladila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu, alebo je dobré zvážiť na rozohratie inú aktivitu?

Metodické poznámky

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



Aktivita LI.2 Teória lekcie

Cieľ / zameranie aktivity

Oboznámenie účastníkov programu s témou 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 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: tabuľa/flipchart; písacie potreby	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Poznáte nejakého človeka vo vašom okolí, ktorý je zaľúbený?
- ? Zmení sa správanie človeka, ktorý sa zaľúbi?
- ? Myslíte si, že stav zaľúbenosti medzi partnermi môže trvať až do konca ich života? Prečo áno? Prečo nie?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov je nasledujúci úvodný text:

Poznáme to z romantických filmov, kníh a mnohí z nás aj z vlastnej skúsenosti. Máme na mysli stav, keď spoznáme niekoho, koho fyzické i charakterové črty vytvoria dostatočne silný podnet, ktorý spustí proces spoznávania sa s danou osobou.

Pri kontakte s touto osobou pociťujeme príjemný štekľivý pocit, ktorý sa postupne pri spoločných zážitkoch stáva intenzívnejší. A tak sa snažíme takéto spoločné zážitky zopakovať a čoskoro intenzita nášho pocitu tak zosilnie, že si povieme: „Myslím, že som sa zamiloval.“ Postupne sme čoraz viac presvedčení, že to, čo k dotyčnej osobe cítime, je pravá láska a s nádejou, že tieto pocity sú vzájomné, vyznáme lásku dotyčnej osobe.

Ak sú tieto pocity vzájomné, cítime sa ako v siedmom nebi. Prebúdžeme sa aj zaspávame s myšlienkou na milovanú osobu. Túžime byť spolu čo najviac. Držíme sa za ruky, bozkávame, objímame... Snívame o tom, ako jeden druhého urobíme nadmieru šťastným. Máme pocit, že milovaná osoba je dokonalá, sme očarení jej krásou a šarmom osobnosti a nevieme si ani len predstaviť, že by po našom boku mohol stáť niekto vhodnejší. Rovnako ako v rozprávkach, ktoré sme od malička počúvali, začíname snívať o manželstve, ktoré si predstavujeme ako najväčšie blaho: *...a potom bola svadba a žili spolu šťastne, až kým nepomreli...* Mnohé páry v tomto stave zaľúbenosti do manželstva aj vstúpia.

Máme ale nepríjemnú správu: **Večné trvanie pocitu zamilovanosti je nereálne.** Podľa výskumov, priemerná dĺžka stavu zaľúbenosti je dva roky. Nakoniec sa z výletu do siedmeho neba vrátíme späť na zem, oči sa nám otvoria a na milovanom človeku začneme jasne vidieť aj jeho nedokonalosti. Dokonca nám mnohé charakterové črty partnera budú pripadať dosť otravné a niektoré jeho zvyklosti nás začnú priam rozčuľovať. Tieto „maličkosti“, ktoré sme v stave zaľúbenosti prehliadali, sa zrazu stávajú obrovskými prekážkami. Rozmýšľame, ako sme si to nemohli všimnúť skôr, veď je to tak neprehliadnuteľné...

Máme však aj dobrú správu: **Láska je mocná.** Preto keď pomínie ošial' zaľúbenosti, **môžeme sa rozhodnúť milovať nášho partnera nie na základe inštinktu, ale na základe slobodného rozhodnutia.** Lásku, ktorá vychádza z našej vôle, môžeme nazvať aj láskou racionálnou. Je to láska, ktorá zjednocuje rozum a city. Je rozhodnutím vynaložiť energiu v úsilí pre dobro partnera. Rozhodnutie milovať svojho partnera, pre ktoré sa každý deň vždy znova a znova rozhodneme, nesie v sebe úžasný potenciál.

Na zamyslenie

Stav zaľúbenosti je dôležitou súčasťou partnerského vzťahu. Keď sa však rozhodujeme pre vstup do manželstva, mali by sme zvážiť aj mnoho ďalších faktorov, ktoré v menšej i vo väčšej miere náš spoločný život s milovanou osobou ovplyvnia.

Práve obdobie „chodenia“ nám ponúka priestor pre vzájomné spoznávanie a zváženie, nakoľko sa k sebe hodíme aj v ďalších dôležitých oblastiach nášho života, ako sú osobnostné črty, intelektuálna stránka našej osobnosti, emocionálna vyrovnanosť, spoločenské záujmy, duchovné hodnoty a ďalšie. Vďaka cielenému vzájomnému spoznávaní môžeme urobiť správne rozhodnutie, či s danou osobou do manželstva vstúpime, alebo nie.

Je veľmi dôležité, aby sme boli k sebe počas procesu spoznávania nanajvýš úprimný. Pevný láskyplný vzťah nie je možné budovať na pretvárkach, klamstvách a zatajovaní pravdy. Takéto správanie už od začiatku odsudzuje vzťah na zánik.



Aktivita LI.3 Vysvedčenie

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na posudzovanie iných osôb, sebareflexiu.

Charakteristika aktivity

Kategória: psychologicko-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: upravené podľa Labát, 1991	Psychická záťaž: veľká
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: do 32
Čas na realizáciu: 20 - 25 min.	Vek hráčov: možno upraviť pre rôzne vekové kategórie
Materiál: záznamové hárky, písacie potreby	Prostredie: dnu

Motivácia: Predstavte si, že by ste mohli udeľovať vysvedčenie svojim rodičom. Z čoho všetkého by ich bolo možné oznámkovať?

Realizácia: Lektor rozdá účastníkom záznamové hárky (môžu mať formát podobný vysvedčeniu udeľovaného v školách). Skupina sa dohodne na „predmetoch známkovania“. Každý si sám, individuálne oznámkuje svojich rodičov tak, ako uzná za vhodné. Následne každý vypočíta priemer vysvedčení, aké udelil.

Rozbor skupinového diania

Aké „predmety“ si účastníci zvolili na hodnotenie svojich rodičov?

Čo znamená objektívne hodnotiť? Je ľahké objektívne hodnotiť?

Ako je v hodnotení zastúpená miera objektivity a emočné faktory?

Je možné predvídať, aký budem raz ja v roli rodiča? Prečo áno, prečo nie?

Metodické poznámky: Je dôležité, aby lektor vytvoril pri vyhodnocovaní tejto aktivity atmosféru dôvery a rešpektu, sprostredkoval im zmysel tejto aktivity – ide o hodnotenie, ktoré má poukázať na silné aj slabé stránky rodičov. Dôležité je, aby účastníci programu vedeli, že je na nich do akej miery a akým spôsobom sa chcú k danej téme vyjadriť, že platí pravidlo STOP – keď sa nechcem viac k danej téme vyjadrovať.

S hodnotením možno narábať rôzne – účastníci môžu popísať „jednotkové“ správanie rodičov, alebo „päťkové“ správanie, môžu popísať, ako má vyzerať optimálny vzťah („na jednotku“) medzi rodičom a dieťaťom a mnohé ďalšie. Samotné hodnotenie nemusí byť vykonávané len písomne – môže byť znázornené rytmickými nástrojmi (Orffove nástroje), rôznymi bodmi, počtom guľčiek a pod.

Tipy na „predmety známkovania“: vzájomný vzťah rodičov, vzťah k deťom, výchovné metódy, zvládanie konfliktov... – potrebné je povzbudzovať deti, aby vybrali predmety na hodnotenie, pretože tým ukážu, čo oni samé považujú za dôležité.

Je možné využiť formulár vysvedčenia, ktorý sa nachádza v prílohe 1 na konci publikácie.



Aktivita LI.4 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je prehĺbenie sebapoznania a uvedomenie si vplyvu rodiny / rodinného prostredia na vytváranie partnerských vzťahov.

Charakteristika aktivity

Kategória: psychologicko-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Jeřábková, 2007	Psychická záťaž: vysoká
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 20-25 min.	Vek hráčov: 13 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov programu	Prostredie: dnu

Motivácia

Ľudia, s ktorými žijeme, nás ovplyvňujú viac, ako by sme si niekedy priali. Vo veľkej miere nás v oblasti fungovania partnerského vzťahu ovplyvňujú naši rodičia. Nemusíme nevyhnutne opakovať vzorce správania našich rodičov, s ktorými nie sme stotožnení. Potrebné je však porozumieť dôvodom, ktoré rodičov k takému správaniu vedú a podniknúť kroky na to, aby sme neopakovali vzorce, ktoré sme spoznali v detstve. V predchádzajúcej úlohe sme oznámkovali svojich rodičov v rôznych oblastiach. V tejto úlohe známky z predošlej úlohy premeníme na slovné hodnotenie, pričom sa zameriame na oblasti, ktoré ovplyvňujú aj náš budúci partnerský život.

Realizácia

Táto aktivita má dve fázy. Prvú časť tejto úlohy vypracujú účastníci programu doma. Účastníci sa zamyslia a písomne odpovedia na nasledujúce otázky:

1. Ako by si opísal/la vzťah tvojho otca a matky? V čom by si sa chcel vo svojom partnerskom živote inšpirovať vo vzťahu tvojich rodičov? V čom by si chcel/la, aby bol tvoj partnerský život iný?
2. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s otcom?
3. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s matkou?
4. Ktoré vlastnosti na svojom otcovi obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojho otca za negatívne?
5. Ktoré vlastnosti na svojej matke obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojej matky za negatívne?
6. V čom by si sa chcel/la od svojho otca odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?
7. V čom by si sa chcel/la od svojej matky odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?

Lektor komunikuje účastníkom možnosť vypracovať túto úlohu na osobitný papier a ten v obálke založiť do svojej zbierky. Povie im, že na spoločnom stretnutí bude k vypracovaným zadaniam spoločná diskusia, v rámci ktorej budú môcť zdieľať to, s čím sú v tejto oblasti ochotní podeliť sa s ostatnými účastníkmi programu a obohatiť alebo inšpirovať sa navzájom.

Pred druhou fázou rozdelíme účastníkov na menšie skupiny, v rámci ktorých sa účastníci budú zdieľať s tým, čo na vzťahu so svojimi rodičmi oceňujú.

Odpovedajú na nasledujúce otázky:

1. V čom je vzťah tvojich rodičov inšpirujúci?
2. Čo sa ti páči na tvojom vzťahu s otcom?
3. Čo sa ti páči na tvojom vzťahu s matkou?
4. Ktorú vlastnosť najviac obdivuješ na svojom otcovi?
5. Ktorú vlastnosť najviac obdivuješ na svojej matke?
6. Vieš čo by si mohol urobiť, keby si vedel, že rodičia tvojho kamaráta sa k nemu nepekne správajú a on potrebuje pomoc?

Nakoniec môže lektor účastníkom poďakovať za ich odvahu zamýšľať sa aj nad niekedy nepríjemnými oblasťami nášho života. Rovnako im môže poskytnúť informáciu, kde sa môžu obrátiť o pomoc, keby ju potrebovali (viď. Doplnujúca praktická teória pre lektorov).

Pri starších účastníkoch programu (stredoškólaci) môžeme aktivitu zhrnúť a ukončiť tipom pre budovanie partnerského vzťahu:

Snaž sa tráviť dostatok času s rodičmi partnera. Spoznaj ich osobnosť, spôsoby komunikácie, rebríček hodnôt. Pozoruj, ako sa k sebe správajú. Modely správania rodičov do veľkej miery ovplyvnili aj tvojho partnera. Ak ťa niektoré javy znepokojujú, dôkladne ich s partnerom prediskutuj. V prípade potreby naplánujte kroky, ktoré je potrebné podniknúť, aby sa príslovie „Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn“ nestalo vo vašom vzťahu skutočnosťou.

Rozbor skupinového diania

Ákým spôsobom sa jednotliví účastníci vyjadrovali o vzťahoch s rodičmi a o vzťahoch ich rodičov navzájom? Prevládali u nich pozitívne, negatívne či indiferentné postoje voči svojim rodičom?

Uznávajú účastníci formujúce vplyvy zo strany svojich rodičov?

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

Je niekto v skupine, kto má vo vzťahu s rodičmi problémy, s ktorými si nevie sám pomôcť?

Vedia účastníci programu, kde môžu hľadať pomoc v prípade potreby?

Metodické poznámky:

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

Táto aktivita nadväzuje na domácu úlohu, ktorú účastníci programu vypracujú doma (prvá fáza aktivity).

Aby bola táto aktivita dynamická, je dobré rozdeliť účastníkov do menších skupín, v rámci ktorých budú zdieľať informácie o svojich vzťahoch k rodičom a o vzájomných vzťahoch ich rodičov.

Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 7. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 2 na konci tejto publikácie.



Aktivita LI.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Ideálny partner“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov, str. 10. Zadanie úlohy nájdete aj na strane 20 tejto publikácie.

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



Aktivita LI.6 Evaluácia

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

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

Cieľ: Účastníci programu budú vedieť pomenovať štádiá partnerskej lásky.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako by ste opísali lásku?
- ? Viete aké fázy má? Čo o nich viete?
- ? Vnímate, že je to tak aj v bežnom živote?

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad partnerským vzťahom svojich rodičov a pre seba si zhodnotia, ktoré vzorce správania svojich rodičov chcú nasledovať a ktorým by sa chceli radšej vyhnúť.

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

- ? Poznali a docenili účastníci prínos „rodinného dedičstva“ v oblasti partnerských vzťahov?
- ? Nezľahčovali účastníci danú tému, nesnažili sa z nej uniknúť?
- ? Vedeli účastníci naformulovať, ako chcú aby vyzeral ich partnerský vzťah?

Priebeh lekcie

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

Zaujala téma lekcie účastníkov programu?

Rozumeli účastníci teórii danej lekcie?

Ako ste sa cítili v roli lektora?

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

Potrebovali by ste nejakú formu podpory pri realizácii programu?

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

LEKCIA VII.1 Zaľúbenosť verus racionálna láska – 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?
MVII.1 Predstavenie modulu		
LI.1 Podávanie rúk		
LI.2 Teória lekcie		
LI.3 Vysvedčenie		
LI.4 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn		
LI.5 Zadanie domácej úlohy		
LI.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.2 Výber partnera

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o oblastiach, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera: osobnostné črty partnera, intelektuálna stránka osobnosti partnerov, emocionálna vyrovnanosť partnerov, spoločenské záujmy partnerov, duchovné hodnoty partnerov, fyzická stránka vzťahu.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť popísať oblasti, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad tým, aký by mal byť ich životný partner.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.2 Výber partnera			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LII.1 Nálet	Krátka aktivita zameraná na aktivizáciu skupiny, zvýšenie koncentrácie, rozhodovanie	10 min.	Štyri lístky, z toho jeden označený
LII.2 Vysnívaný partner	Tematicko-ilustračná aktivita	15 min.	Tabuľa/Flipchart; písacie potreby
LII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Tabuľa/Flipchart; písacie potreby
LII.4 Ideálny partner	Zamyslenie sa nad oblasťami, dôležitými pre výber partnera	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy Môj primárny jazyk lásky	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LII.1 Nálet

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na aktivizáciu skupiny, zvýšenie koncentrácie, rozhodovanie.

Charakteristika aktivity

Kategória: Iniciatívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Heller in Labát, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: štyri lístky, z toho jeden označený	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor položí účastníkom otázku: „Kto si myslí, že je dieťaťom šťasteny, že má v živote šťastie, nech zdvihne ruku“. Po zdvihnutí rúk, lektor povie „Uvidíme“. Následne účastníci dostanú pokyn, aby sa voľne pohybovali po miestnosti. Hrozí nálet. Lektor zakričí „Nálet!“, zachráni sa iba ten, kto sa dostane do krytu. Kryty sú štyri – v každom rohu miestnosti. Nie je však jasné, ktorý z nich bude zbombardovaný. To ukáže až lós. Za každý kryt sa dostaví jeden účastník k lektorovi a vytiahne si lístok. Kryty, ktoré získali čisté lístky, nálet prežili a lístok označený bodkou, krížikom a pod. značí zásah bombou. Všetci účastníci „ukrytí“ v tomto kryte vypadávajú. Aktivita potom pokračuje rovnakým spôsobom ďalej. Po nálete sa účastníci rozprchnu po miestnosti a voľne chodia ďalej až do náletu. Je možné ďalej hrať na štyri kryty, alebo vybuchnuté kryty nepoužívať (alebo nepoužívať po dvoch náletoch a pod.). Po každom nálete dochádza k losovaniu.

Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov?

Pôsobila na niekoho nepríjemne simulácia stresujúcich okolností?

Aktivizovala vás a pripravila skupinu na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

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

**Aktivita LII. 2 Vysnívaný partner****Cieľ / zameranie aktivity**

Cieľom aktivity je dozvedieť sa, ako si mladí ľudia predstavujú ideálneho partnera.

Charakteristika aktivity

Kategória: tematicko-ilustračná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: flipchart / tabuľa, písacie potreby	Prostredie: dnu

Realizácia

Cieľom aktivity je dozvedieť sa pomocou brainstormingu, aké majú účastníci predstavy o ideálnom partnerovi. Brainstorming možno preložiť ako búrka mozgov a predstavuje jednu z metód tvorivého myslenia. Pri využívaní tejto metódy platia isté pravidlá, ktoré je potrebné dodržiavať. Je potrebné vytvoriť také prostredie, v ktorom bude uvoľnená atmosféra. To možno dosiahnuť tým, že dopredu povieme, že neexistujú žiadne správne alebo nesprávne odpovede a každý názor je dôležitý. Jednotlivé názory nehodnotíme, kritika v tejto fáze brainstormingu nemá miesto. Každý názor zapíšeme na flipchart a nekomentujeme ho. Na tieto zásady vopred upozorníme skupinu.

Dajte celej skupine inštrukciu: *Teraz skúste nahlas hovoriť, aký by podľa vás mal byť ideálny partner / ideálna partnerka. Hovorte tak, aby som to stihol/la zapisovať na tabuľu.*

Následne zapíšte všetky názory, ktoré účastníci vyslovia. Pri písaní vytvára dva zoznamy charakteristík: ideálny partner v jednom stĺpci a ideálna partnerka v druhom stĺpci.

Keď účastníci ukončia zdieľanie svojich názorov, lektor sa ich opýta: Každý z vás by chcel partnera so všetkými týmito charakteristikami?

Rozbor skupinového diania

Ako zvládla skupina techniku brainstormingu?

Bol počas aktivity potrebný zásah lektora na udržanie zásad brainstormingu?

Dokázali sa účastníci podeliť o svoje predstavy o ideálnom partnerovi / o ideálnej partnerke?

Prekvapili ich „vzájomné zoznamy“? V čom?

Vedeli ako skupina dosiahnuť súlad vo vlastnostiach, ktoré naformulovali o ideálnom partnerovi/partnerke?

Metodické poznámky

Je potrebné zabezpečiť, aby účastníci vyjadrovali a počúvali názory ostatných rešpektujúcim spôsobom.



Aktivita LII.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: 15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: tabuľa/flipchart; písacie potreby	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Podľa čoho budeš vedieť, ktorý partner je „ten pravý“?
- ? Zdá sa vám, že niektoré charakteristiky / oblasti sú dôležitejšie pri výbere partnera ako iné? Ktoré sú to?
- ? Aké charakteristiky by určite nemal mať „ten pravý“?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Málokteré rozhodnutie ovplyvní náš život tak výrazne, ako výber partnera a uzavretie manželstva. Určite sa zhodneme na tom, že žiaden človek nevstupuje do manželstva s túžbou, aby bol nešťastný, alebo aby urobil nešťastným svojho partnera.

Napriek tomu, mnohé manželské páry končia svoj vzťah rozvodom, pretože už nie sú ochotné žiť v manželskom zväzku s človekom, s ktorým si nerozumejú a ktorý je tak odlišný. Ako si teda vybrať partnera, ktorý bude „ten pravý“? Ktoré kritéria je potrebné brať do úvahy?

Pri výbere partnera je dôležité venovať pozornosť nasledujúcim oblastiam:

Osobnostné črty partnera – Každý z nás je jedinečný, s čím sú spojené aj naše vzájomné rozdiely. To, do akej miery sa jeden od druhého líšime, ovplyvňuje aj náš vzájomný vzťah. Mnohé z tejto našej odlišnosti nás môže a dokáže obohatiť. Naopak, príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie. Pravdepodobne väčšina z nás si nenájde partnera s dokonalou kombináciou osobnostných črt, ktoré budú v súlade s našimi osobnostnými črtami. Je však dobré o týchto našich rozdieloch vedieť, aby sme sa vyvarovali vytváraniu falošných očakávaní a mohli sme naše predstavy o budúcom spolužití zrealizovať, prípadne sa správne rozhodnúť, či s dotýčným partnerom do manželstva vstúpime alebo nie. Počas „chodenia“ je preto dobré cielene spoznávať vzájomné charakterové črty, ktoré vo väčšej, či menšej miere ovplyvnia naše spolužitie. Patria tu napríklad: Optimizmus – Pesimizmus, Poriadkumilovnosť – Sklon k neporiadku, Logické myslenie – Intuícia, Organizovanosť – Spontánnosť, Extrovertnosť – Introvertnosť, Aktívnosť – Pasivita, Rýchlosť – Pomalosť a ďalšie.

Intelektuálna stránka – Naša intelektuálna stránka osobnosti súvisí s našimi myšlienkami, túžbami a vnímaním sveta okolo nás. Pre človeka, ktorý vysokú školu skončí s červeným diplomom, môže byť náročné viesť uspokojivú diskusiu s niekým, kto mal problém ukončiť strednú školu s maturitou. Samozrejme, nie vždy je intelektuálna blízkosť partnerov podmienená úrovňou ukončeného formálneho vzdelania. Dôležité je, aby intelektuálne rozhovory medzi partnermi boli pre obidve strany podnetné a nekončili nezhodami, ktoré obidvoch vyčerpávajú. Schopnosť nesúhlasiť jeden s druhým a zároveň nebyť kvôli tomu voči sebe nevrly, je jedným zo znakov intelektuálnej kompatibility partnerov.

Emocionálna vyrovnanosť – Emócie sú súčasťou celého nášho života. Nevyberáme si ich, jednoducho sú tu. Niekedy potrebujeme viac času, aby sme porozumeli svojmu vnútru a dopriali svojim pocitom slobodnú existenciu. Pre našu emocionálnu vyrovnanosť je to však kľúčové. Vedieť pomenovať svoje pocity a identifikovať, z čoho pramenia je potrebnou zručnosťou aj pri budovaní dlhodobého vzťahu. S prežívanými emóciami súvisia aj naše reakcie, pričom pri výbere vhodnej reakcie dbáme na to, aby sme nezranili seba ani druhých. O našej emocionálnej vyrovnanosti vypovedajú predovšetkým naše prirodzené emocionálne reakcie na problémy. Medzi nevhodné reakcie a prejavy emocionálnej nestability patria: uzavretie sa do seba, upadnutie do depresie, násilie (fyzické aj psychické), utiekanie sa k alkoholu, k drogám a podobne. Na tieto prejavy je dobré dávať si pozor aj pri výbere partnera.

Spoločenské záujmy – Sme ľudia a ľudia sú tvory spoločenské. Svoju potrebu spoločenského kontaktu naplníme rôznymi spôsobmi. Niektorí napríklad strávi hodiny svojho života na tribúnach športových štadiónov, niektorí v koncertných sálach, v divadle alebo kine. Ďalší si nevedia predstaviť svoj život bez stretnutí v kresťanských spoločenstvách, iní bez stretnutí s priateľmi v kaviarňach alebo v baroch. A niektorí preferujú zdolávanie horských štítov v menšej skupine ľudí. Tieto jednotlivé formy spoločenského kontaktu nevyhovujú každému. Pri výbere partnera je preto potrebné zvážiť, nakoľko je pre nás dôležité zdieľať svoje spoločenské záujmy s partnerom. Ak veľmi, tak aj toto kritérium musíme zohľadniť pri výbere partnera.

Duchovné hodnoty – Všetky kultúry sveta majú svoj vieroučný systém vysvetľujúci javy nehmotného sveta. To nasvedčuje tomu, že človek je duchovnou bytosťou. Naše duchovné hodnoty, prípadne naše náboženské presvedčenie ovplyvňuje celý náš život a má veľký vplyv na naše správanie. Pri výbere partnera je preto potrebné preskúmať, nakoľko sú naše duchovné hodnoty a náboženské presvedčenie v súlade. Aké máme predstavy o Bohu? V akej viere budeme vychovávať naše deti? Aké hodnoty vyznávame? Súlad partnerov v oblasti náboženského presvedčenia a hodnotového systému je pre spoločný život a výchovu detí veľmi dôležitý. Rozdielne postoje partnerov v tejto oblasti života sa veľmi skoro stávajú v manželstve prameňom konfliktov.

Fyzická stránka vzťahu – Fyzická príťažlivosť partnerov je často prvým impulzom k vzniku vzťahu. Láskyplný fyzický dotyk tak býva súčasťou partnerského vzťahu aj v období „chodenia“. Ľudia sa pozerajú rôzne na to, aké telesné prejavy sú v jednotlivých fázach vzťahu primerané. V zdravom vzťahu je však dôležité, aby partneri navzájom rešpektovali svoje hranice, svoje duchovné a morálne hodnoty. Ak partnera nútime, aby svoje hranice prekračoval, nie je to znakom lásky a toto naše správanie môže vzájomnému vzťahu veľmi uškodiť. Rovnako potrebné je uvedomiť si, že ženská sexualita a sexualita mužov nie je rovnaká. Kým muži sa väčšinou zameriavajú na samotný sexuálny akt (s čím vo veľkej miere súvisí aj fyziológia muža), pre ženu je sexuálny akt intímnu záležitosťou, ktorá pramení z láskyplného vzťahu (s čím vo veľkej miere súvisí potreba bezpečia v prípade počatia nového života).

V krátkosti sme si predstavili oblasti, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera, pričom je nevyhnutné klásť dôraz na vyváženosť intelektuálnej, emocionálnej, sociálnej, duchovnej a fyzickej stránky.

Na zamyslenie

V súčasnej dobe sa kladie prehnaný dôraz na sexualitu. Časté sú chvíľkové „vzťahy na jednu noc“, ktoré bránia vybudovaniu dlhodobého partnerského vzťahu. Zmyslom takéhoto správania je iba získavanie sexuálnych skúseností a osobné sexuálne uspokojenie. Mnohokrát je takéto správanie prejavom sexuálnej závislosti, alebo k nej často vedie. Tento druh vzájomnej interakcie nie je možné považovať za „chodenie“, ani sa na ňom nedá budovať dlhodobý vzťah. Samozrejme existujú aj ďalšie problémy, ktoré s takýmto správaním súvisia, ako napríklad pohlavné choroby, nechcené tehotenstvo, predčasné ukončenie tehotenstva a s tým súvisiace celoživotné traumy a ďalšie.

Ak pohlavný styk budeme chápať len ako spôsob uvoľnenia sexuálneho napätia a cestu k chvíľkovému uspokojeniu, prestane byť výrazom lásky a jednoty medzi partnermi a časom sa stane iba obyčajným prejavom sebecka.

Aktivita LII.4 Ideálny partner

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je prehĺbenie sebazpoznania a zamyslenie sa nad oblasťami, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera.

Charakteristika aktivity

Kategória: psychologicko-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: podľa Chapman, 2014	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 15-20 min.	Vek hráčov: 13 a viac
Materiál: Pre každého list papiera s pripravenou inštrukciou	Prostredie: dnu

Motivácia

Ideálny partner ako prototyp človeka neexistuje. Každý z nás je jedinečný, preto aj partner, ktorý by bol „ideálny“ pre jedného, nemusí byť ideálny pre druhého. Pri výbere partnera je potrebné brať do úvahy vzájomnú rozdielnosť, pretože táto ovplyvňuje aj naše partnerské vzťahy. Naša rozdielnosť nás môže a dokáže obohatiť, avšak príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie. Odlišnosť nie je menejcennosť a je potrebné ju rešpektovať. Pri veľkých vzájomných rozdieloch musíme rešpektovať skutočnosť, že naše dva svety sú odlišné a musíme sa učiť pozerať na svet aj očami nášho partnera, pochopiť ho a prijať vzájomné rozdiely.

Realizácia: Úlohou účastníkov je zamyslieť sa, aký partner by sa k nim hodil. Skúsia na základe prehĺbenia sebazpoznania určiť, aké by mal mať ich partner charakteristiky v oblastiach, ktoré sú dôležité pre výber partnera: osobnostné črty partnera, intelektuálna stránka osobnosti, emocionálna vyrovnanosť, spoločenské záujmy, duchovné hodnoty, fyzická stránka vzťahu.

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve 2-3 dobrovoľníkov, aby ostatným porozprávali o svojich úvahách o partnerovi, ktorý by sa ku nim hodil. Následne sa účastníci na stretnutí rozdelia do dvojíc, prípadne trojíc a hovoria o svojich „ideálnych partneroch“.

Rozbor skupinového diania

Bolo pre účastníkov jednoduché odpovedať na jednotlivé otázky?

Boli otázky, ktoré robili účastníkom problém (kvôli pochopeniu významu, plachosť v zdieľaní sa s danou témou a pod.)?

Dokázali účastníci hovoriť druhým o sebe s ľahkosťou?

Bola táto aktivita pre účastníkov prínosná k lepšiemu sebazpoznaniu?

Metodické poznámky: Zadanie úlohy spolu s pracovným listom nájdete aj v prílohe č.3 na konci publikácie. Úloha je tiež súčasťou Zbierky úloh pre účastníkov, strana 10.



Aktivita LII.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Môj primárny jazyk lásky“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov, str. 14. Zadanie úlohy nájdete aj v prílohe č. 4 na konci publikácie.

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



Aktivita LII.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 oblasti, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ktoré oblasti považujete za dôležité pri výbere partnera?
- ? Dá sa nejaká ich dôležitosť pre vás škálovať? Vedeli by ste vybrať najdôležitejšiu?
- ? Je nejaká oblasť v ktorej „zhodu“ s partnerom považujete za menej kľúčovú pre váš vzťah?
- ? Je ešte nejaká oblasť, ktorá je podľa vás veľmi dôležitá pri výbere partnera a nespomenuli sme ju?

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad tým, aký by mal byť ich životný partner.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Je ľahké alebo ťažké opísať, aký by mal byť váš životný partner?
- ? Čo si myslíte, že vás formovalo, že je vaša voľba práve takáto?

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?

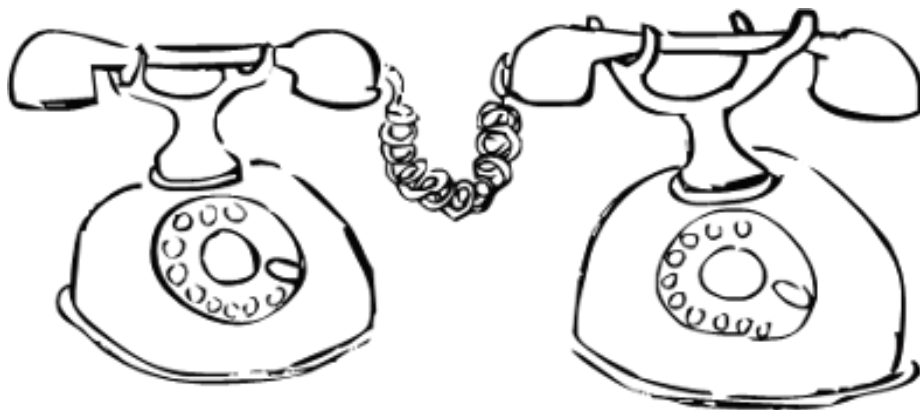
Ako ste sa cítili v roli lektora?

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 VII.2 Výber partnera – 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?
LII.1 Nálet		
LII.2 Vysnívaný partner		
LII.3 Teória lekcie		
LII.4 Ideálny partner		
LII.5 Zadanie domácej úlohy		
LII.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.3 Citová banka

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vzájomnom emocionálnom pôsobení medzi ľuďmi a predstavuje päť základných jazykov lásky – spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku (slová lásky a uistenia, sústredená pozornosť, darčeky, služby z lásky, fyzický kontakt).

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu budú vedieť popísať princíp vzájomného emocionálneho pôsobenia medzi ľuďmi.
- ✓ Účastníci budú vedieť vymenovať päť základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.3 Citová banka			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LIII.1 Umývanie slona	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie účastníkov	5 min.	Nie sú potrebné
LIII.2 Zaľúbený pár	Tematicko-ilustračná aktivita	15 min.	Flipchart / tabuľa, písacie potreby
LIII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LIII.4 Môj primárny jazyk lásky	Zamýšľanie sa nad svojim primárnym jazykom lásky	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LIII.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov lekcie	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LIII.1 Umývanie slona

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PDCS, o.z.	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Lektor vyzve jedného z účastníkov (dobrovoľník), aby išiel za dvere. Ostatným lektor zadá úlohu, aby predstavovali, že umývajú slona. Úlohou skupiny je dohodnúť sa, ako to budú znázorňovať. Keď si rozdelia a dohodnú ako to bude prebiehať, zavoláme účastníka, ktorý bol za dverami. Ten dostane úlohu uhádnuť, čo ostatní robia. Odpovedať na jeho otázky je možné len použitím slov *áno* – *nie*. Aktivita končí, keď účastník uhádne, čo skupina robí.

Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov? Splnila účel prebúdzača a dobre naladila skupinu pre ďalšiu prácu? Prejavil sa v tejto aktivite tzv. skupinový zabávač, príp. triedny šašo?

Metodické poznámky

Alternatívou tejto aktivity je umývanie žirafy alebo znázorňovanie nejakého dopravného prostriedku a pod., fantázie a tvorivosti sa medze nekladú. Dôležité je, aby sa zapojili všetci členovia skupiny. Aktivita je rozhrievacou, má aktivizovať skupinu a naladiť ju na spoluprácu, netreba v nej hľadať hlbší význam.

**Aktivita LIII.2 Zaľúbený pár**

Cieľom aktivity je popísať správanie zaľúbených ľudí.

Charakteristika aktivity

Kategória: tematicko-ilustračná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: flipchart / tabuľa, písacie potreby	Prostredie: dnu

Realizácia

Cieľom aktivity je pomocou brainstormingu popísať správanie zaľúbených ľudí. Brainstorming možno preložiť ako búrka mozgov a predstavuje jednu z metód tvorivého myslenia. Pri využívaní tejto metódy platia isté pravidlá, ktoré je potrebné dodržiavať. Je potrebné vytvoriť také prostredie, v ktorom bude uvoľnená atmosféra. To možno dosiahnuť tým, že dopredu povieme, že neexistujú žiadne správne alebo nesprávne odpovede a každý názor je dôležitý. Jednotlivé názory nehodnotíme, kritika v tejto fáze brainstormingu nemá miesto. Každý názor zapíšeme na flipchart a nekomentujeme ho. Na tieto zásady vopred upozorníme skupinu.

Dajte celej skupine inštrukciu: *Teraz skúste nahlas hovoriť, ako sa správajú zaľúbení ľudia. Hovorte tak, aby som to stihol/la zapisovať na tabuľu.*

Následne zapíšte všetky názory, ktoré účastníci vyslovia. Keď účastníci ukončia zdieľanie svojich názorov, lektor ich zhrnie

Rozbor skupinového diania

Ako zvládla skupina techniku brainstormingu?

Bol počas aktivity potrebný zásah lektora na udržanie zásad brainstormingu?

Dokázali sa účastníci podeliť o svoje názory / skúsenosti?

Metodické poznámky

Je potrebné zabezpečiť, aby účastníci vyjadrovali a počúvali názory ostatných rešpektujúcim spôsobom.

**Aktivita LIII.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

- ? Čo by ste si predstavili pod pojmom citová banka?
- ? Ako by to asi v takej banke fungovalo?
- ? Čo by mohol predstavovať vklad, výber, bankrot?
- ? Myslíte si, že funguje realita citovej banky v živote?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Pri vzájomných kontaktoch na seba vzájomne emocionálne pôsobíme. Toto pôsobenie si môžeme priblížiť na koncepte takzvanej Citovej banky.

Predstavme si, že každý z nás má akúsi Citovú banku a v nej množstvo rozličných účtov. Každému človeku, ktorého poznáme, patrí jeden účet. Vždy, keď s daným človekom prichádzame do kontaktu, má možnosť vybrať alebo vkladať prostriedky na účet, ktorý má v našej Citovej banke. Stretnutia, ktoré nám prinášajú potešenie, predstavujú vklady. Naopak, bolestné skúsenosti predstavujú výbery. Ako čas plynie, množstvo prostriedkov na účtoch v našej Citovej banke sa mení. Niektorým známym sa podarí nazhromaždiť veľké množstvo prostriedkov. Iní síce stále zostávajú „v pluse“, ich účtovný zostatok je však nízky. Možno je to tak preto, lebo nie sú s nami často v kontakte. Tretia skupina známych má na svojom účte ešte menej prostriedkov, pretože naše skúsenosti s nimi sú rôzne – raz príjemné, inokedy nepríjemné. Hodnota ich vkladov sa takmer rovná hodnote výberov. A stretnutia s niektorými ľuďmi nám spôsobujú viac bolesti než radosti, dokonca aj myšlienky na nich zanechávajú v nás zlý pocit. Títo ľudia sa vo vzťahu k nám dostali „do mínusu“ a často už nemáme záujem sa s nimi stretávať. Ich prostriedky v našej Citovej banke sú skrátka prečerpané.

Samozrejme, asi málokto si po príjemnom stretnutí pomyslí: „Super, to bol trojbodový vklad!“ alebo „Fúha! Mínus štyri body pre Filipa!“ Ale napriek tomu, že si to neuvedomujeme, prostriedky na účtoch v našej Citovej banke pribúdajú, alebo ubúdajú. A nazhromaždené skúseností (pozitívne alebo negatívne) určujú našu emocionálnu reakciu voči ľuďom, s ktorými prichádzame do kontaktu.

Citová banka a partnerský život

Rovnako aj v partnerskom vzťahu neustále fungujú dve citové banky – Citová banka patriaca partnerovi a Citová banka patriaca partnerke. A svojimi slovami alebo činmi robíme vklady, alebo výbery na svojom účte v Citovej banke nášho partnera. Jednoduché, však?

Prečo je potom toľko párov vo vzťahu nespokojných? Prečo sa mnoho manželstiev rozpadá?

Príčinou môže byť neznalosť dôležitého pravidla Citovej banky, ktoré znie: Každý účet v Citovej banke má vlastnú menu.

Ak nebudeme vedieť v akej mene je náš účet u partnera vedený, ľahko sa nám môže stať, že naša predstava o výške sumy na účte sa vôbec nemusí zhodovať s realitou. A hoci budeme neúnavne vkladať eurá na účet vedený v dolároch, partnerova Citová banka tieto vklady jednoducho nebude neakceptovať a ony ostanú „visieť“ niekde na pol ceste medzi nami a našim partnerom.

Je preto úplne kľúčové zistiť, v akej mene je náš účet v partnerovej Citovej banke vedený. Používané meny nazývame aj jazykmi lásky. Ide o spôsoby prejavovania lásky, vďaka ktorým sú naše emocionálne potreby napĺňané a my sa cítime byť milovaní.

Na zamyslenie

Aby sme si mohli navzájom napĺňať naše emocionálne potreby, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich napĺňania. Podľa Geryho Chapmana existuje päť základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku. Nazýva ich jazyky lásky. Sú nimi:

- slová lásky a uistenia
- sústredená pozornosť
- darčeky
- služby z lásky
- fyzický kontakt.

Žiaden jazyk lásky nie je lepší ako ten druhý a len zriedka majú obaja partneri rovnaký primárny jazyk lásky. V štádiu zaľúbenosti hovoríme všetkými jazykmi lásky. Trávime spolu veľa času, vedíme dlhé rozhovory, dávame si dary, pomáhame si so všetkým, veľa sa dotýkame... Je preto vysoko pravdepodobné, že hovoríme aj jazykom lásky nášho partnera a on sa z našej strany cíti milovaný.

Keď zaľúbenosť prirodzene vyprchá, máme tendenciu hovoriť svojím primárnym jazykom lásky a sme prekvapení, keď náš partner nerozumie, čo sa mu snažíme povedať. Naša snaha prejať mu lásku akoby vychádzala nazmar.

Ak chceme, aby sa partner cítil z našej strany milovaný, musíme mu lásku prejavovať v jeho primárnom jazyku. Je veľmi pravdepodobné, že si nevystačíme iba s naším vlastným jazykom lásky, ak mu náš partner nerozumie. To znamená, že bude potrebné, aby sme sa naučili hovoriť aj ďalšími jazykmi – jazykom lásky nášho partnera a neskôr aj jazykmi lásky našich detí.



Aktivita LIII.4 Mój primárny jazyk lásky

Cieľ / zameranie aktivity

Jedná sa o diagnostickú aktivitu, ktorá využíva vypracovaný diagnostický test, pomocou ktorého sa účastníci zamýšľajú nad svojim primárnym jazykom lásky.

Charakteristika aktivity

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

Realizácia

Úlohou účastníkov je odhaliť svoj primárny jazyk lásky. Účastníci majú za úlohu zamyslieť sa nad svojim správaním a odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Tvojou prvou úlohou bude venovať pozornosť svojmu vlastnému správaniu. Ako zvykneš vyjadrovať iným lásku a ocenenie?

(Je pravdepodobné, že by sme chceli, aby iní komunikovali s nami jazykom, ktorým hovoríme my.)

2. Všímaj si, na čo sa najviac sťažuješ. Čo ťa v rámci tvojich medziľudských vzťahoch najviac hnevá?

(Naše sťažnosti odhaľujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)

3. Čo si od druhých najčastejšie žiadaš?

(Naše požiadavky odhaľujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)

Ak majú účastníci s určením svojho primárneho jazyka lásky ťažkosti, môžu si vypracovať kvíz o jazykoch lásky, ktorý nájdú v prílohách zbierky, alebo im ho môžu lektor vytlačiť v podobe pracovného listu.

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor otvorí skupinovú diskusiu pomocou nasledujúcich otázok:

Dokázali ste odhaliť svoj primárny jazyk lásky? Stačilo vám na to zamyslenie sa nad svojim správaním, alebo ste si vyplnili aj test?

Ako sa vám vypíňal test? Je niečo čo vám pre jeho vypíňanie robilo ťažkosti?

Uvedomili ste si predtým, že práve prostredníctvom primárneho jazyka lásky viac prežívate lásku? Alebo máte inú skúsenosť?

Zdá sa vám užitočné uvedomovať si jazyky lásky a vzájomné hovorenie týmito jazykmi v partnerských aj medziľudských vzťahoch?

Lektor môže navrhnúť, aby sa spojili ľudia, ktorí majú spoločný primárny jazyk lásky. Ich úlohou bude prediskutovať, ako sa „s týmto jazykom lásky žije“, čo by odkázali druhým, aby robili, ak chcú vyjadriť lásku ľuďom s týmto jazykom lásky. Následne sa môžu podeliť s ostatnými o svoje myšlienky.

Rozbor skupinového diania

Dokázali účastníci odhaliť svoj primárny jazyk lásky?

Ako sa účastníkom darilo pri určovaní svojho primárneho jazyka lásky?

Boli „spokojný“ so svojim jazykom lásky?

Správali sa k sebe navzájom pri zdieľaní s rešpektom?

Metodické poznámky

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

Je dobré si uvedomiť, že zvyčajne hovoríme viacerými jazykmi lásky, no jeden z nich je významnejší. Tento nazývame primárnym jazykom lásky. Možno nám naši rodičia, priatelia a ďalšie blízke osoby prejavujú lásku rôznymi jazykmi a je dobré, ak im budeme rozumieť. Tiež je dobré, ak naši blízki poznajú náš primárny jazyk lásky a lásku nám prejavujú spôsobom, ktorý je pre nás najzrozumiteľnejší. Rovnako je dobré vynaložiť úsilie a snažiť sa hovoriť so svojimi blízkymi ich primárnymi jazykmi lásky.



Aktivita LIII.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 popísať princíp vzájomného emocionálneho pôsobenia medzi ľuďmi.

Lektor rozdelí skupinu účastníkov na dve polovice a vyzve dobrovoľníkov z každej z nich, aby dramaticky stvárnil komunikáciu s rôznymi „prevodmi“ v citovej banke (plus, mínus, bankrot), účastníci druhej skupiny zahrajú vždy opačnú reakciu. Cieľom je upevniť povedomie účastníkov o vzájomnom medziľudskom emocionálnom pôsobení, ako aj vedieť pohotovo uvedomovať si svoje emócie a naše reakcie v týchto situáciách.

Cieľ: Účastníci budú vedieť vymenovať päť základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku.

Lektor položí účastníkom nasledujúce otázky:

Ktoré jazyky lásky poznáme?

Uvedomovali ste si predtým tieto spôsoby prejavovania lásky?

Ako sa dá využiť toto poznanie v našich vzťahoch?

Vedia vaši najbližší ľudia, váš partner, akým spôsobom najviac pocítite ich/jeho náklonnosť k vám?

V ktorých vzťahoch ľudia hovoria vašim preferovaným jazykom lásky a v ktorých naopak nie?

V ktorých situáciách / vzťahoch môžete vy úspešne uplatniť nadobudnuté poznatky?

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 VII.3 Citová banka – 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?
LIII.1 Umývanie slona		
LIII.2 Zaľúbený pár		
LIII.3 Teória lekcie		
LIII.4 Môj primárny jazyk lásky		
LIII.5 Evaluácia		



LEKCIA VII.4 Slová lásky a uistenia

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vyjadrení lásky pomocou slov a o nevhodných komunikačných vzorcoch, medzi ktoré patrí deštruktívna kritika, pohrdanie a neúcta, obrana a výhovorky, vyhýbanie.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na používaní slovných vyjadrení lásky a uistenia
- ✓ Účastníci budú rozumieť nástrahám nevhodných komunikačných vzorcov.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.4 Slová lásky a uistenia			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LIV.1 Opustený ostrov	Krátka iniciačná aktivita	5-10 min.	Lano
LIV.2 Pozitívna spätná väzba	Skupinovo-interakčná aktivita	15-20 min.	Klbko (špagátu alebo vlny)
LIV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LIV.4 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich správanie v konfliktných situáciách	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov, písacie potreby
LIV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Mapa môjho života“	10 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LIV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LIV.1 Opustený ostrov

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: lano	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Lanom vyznačíme na zemi kruh, ktorý predstavuje ostrov, obklopený vodou. Do tohto kruhu sa musia všetci účastníci vtisnúť, aby ich voda neuniesla preč. Voda potom síce čiastočne opadne, takže účastníci sa môžu trochu rozptýliť po okolitom priestore, ale nie nadlho. V ďalšom kroku sa ostrov (kruh z lana) zmenší, pričom účastníci sú nútení nájsť také riešenie, aby sa opäť na ostrov zmestili všetci. Po nejaký čas sa na ňom musia tiež udržať (minimálne 30 sekúnd). Aktivita má niekoľko kôl, v poslednom je plocha ostrova veľmi malá (podľa veľkosti skupiny môže mať v priemere aj menej ako 1 m).

Rozbor skupinového diania

Ako sa pri aktivite správali účastníci?

Vedeli spolupracovať?

Mala skupina lídra v dávaní návrhov ako situáciu riešiť?

Boli niektorí účastníci iba plnitelia pokynov pri riešení situácie?

Fungujú v takýchto rolách aj v bežnom živote?

Metodické poznámky

Technika je zahrievacia. Lektor v tejto aktivite figuruje zvyčajne ako pozorovateľ. Tým umožní lepšie sústredenie sa účastníkov na seba, na ich vzájomnú spoluprácu.

**Aktivita LIV.2 Pozitívna spätná väzba****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na poskytnutie pozitívnej spätnej väzby medzi účastníkmi.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-interakčná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991 (modifikované)	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 15-20 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: klbko (špagátu alebo vlny)	Prostredie: dnu

Realizácia

Skupina sa postaví do kruhu. Lektor zadá inštrukciu: „Teraz si budeme navzájom prejavovať uznanie a ocenenie za niečo, čo na druhých považujeme za pozitívne. Môže to byť nejaká dobrá vlastnosť, silná stránka v podobe zručnosti, špeciálny skutok, ktorý niekto vykonal a podobne.“ Lektor drží v jednej ruke klbko a v druhej ruke koniec vlny alebo špagátu. Hodí klbko niektorému z účastníkov a poskytne mu pozitívnu spätnú väzbu. Požiada účastníka, aby pokračoval rovnakým spôsobom – najprv si zľahka omotal špagát o prst a klbko hodil ďalšiemu účastníkovi, komu chce dať pozitívnu spätnú väzbu. Aktivita sa opakuje, kým posledný účastník nedostane klbko s pozitívnou spätnou väzbou. Tento hodí klbko lektorovi, ktorý aktivitu ukončí. Je možné vytvorenú pavučinu položiť na zem.

Rozbor skupinového diania

Ako sa pri aktivite prejavila sociometria skupiny?

Boli niektoré vyjadrenia účastníkov nevhodné (nie úplne pozitívne)?

Vedeli účastníci nájsť na seba pozitívne ocenenia?

Ako reagovali jednotliví účastníci na pozitívnu spätnú väzbu?

Metodické poznámky

Je potrebné dohliadať, aby sa klbko spolu s pozitívnou spätnou väzbou dostalo ku každému účastníkovi. Vynechanie niekoho z tejto aktivity, hoc aj náhodné, môže byť pre účastníka veľmi zraňujúce.



Aktivita LIV.3 Teória lekcie

Ciel' / 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

- ? Sú slová vo vzťahoch dôležité?
- ? Akými slovami by ste druhému vyjadrili svoju lásku a podporu?
- ? Aký druh komunikácie je pre vás vo vzťahoch nepríjemný?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Jedna z možností, ako naplňovať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky pomocou slov, ktoré ho uistia o našom pozitívnom a láskyplnom vzťahu k nemu („Milujem ťa!“, „Vážim si ťa!“, „Som šťastná, že si mojím partnerom...“), poskytnú mu povzbudenie a podporu („To zvládneš, stojím pri tebe!“, „Prihlás sa na ten kurz, keď ti pomôže. Ja zatiaľ postrážim deti, kým budeš na kurze.“), alebo vyjadrí vďaku („Ďakujem za všetko, čo pre našu rodinu robíš.“, „Ďakujem za príjemný rozhovor.“). Vo svojich vyjadreniach sa môžeme zamerať aj na partnerovu osobnosť („Napĺňa ma šťastím, akého mám odvážneho muža.“), správanie („Obdivujem, ako sa vždy čestne zachováš.“), výzor („Tie šaty ti naozaj pristanú. Je pre mňa ctou mať po svojom boku takú krásnu ženu.“) alebo niečo, čo vykonal („Tú izbu si vymaľoval nádherne.“). Pre komunikáciu v tomto jazyku lásky je dôležité všímať si veci, ktoré na partnerovi oceňujeme alebo obdivujeme a vyjadriť mu svoje ocenenie alebo obdiv verbálne.

Špeciálny spôsob zdieľania láskyplných slov a povzbudení je formou písaných odkazov. Lístoček s vyznaním lásky môže tešiť partnera celý deň, pretože písané slovo má tú výhodu, že sa môže čítať stále znova a znova a znova...

Láska je voľba

Veľmi dôležitý je aj spôsob, akým dávame najavo svoje potreby a priania. Forma príkazu alebo požiadavky pravdepodobne partnera odradí. Príklad: „To fakt nevidíš, aké je to auto špinavé? Umy ho už konečne cez víkend, nedá sa naňho pozerať!“ Formulovanie potrieb a prianí do prosieb dáva partnerovi možnosť vybrať si, či daným spôsobom svoju lásku prejaví, alebo nie. Príklad: „Myslíš, že tento víkend by si si mohol najst' čas umyť auto?“ Partner má na výber, pretože samotná láska je voľbou. V tom je jej sila a význam.

Na zamyslenie

Pre partnera, ktorého primárnym jazykom lásky sú slová uistenia, je používanie nevhodných komunikačných vzorcov zraňujúce.

Patrí tu deštruktívna kritika, pohŕdanie a neúcta, obrana a výhovorky, vyhýbanie.

Aby sme svojmu partnerovi poskytli bezpečie láskyplného vzťahu, mali by sme sa vyhýbať takémuto správaniu a nahradiť ho zdravšími, konštruktívnymi vzorcami.

Deštruktívna kritika – pri tomto type komunikácie útočíme na osobnosť partnera, ktorý sa cíti slovne napádaný. Pri deštruktívnej kritike používame negatívne vyjadrenia o osobe svojho partnera, obviňujeme ho, osočujeme, útočíme na jeho vlastnosti a popisujeme jeho chyby, pričom často používame zovšeobecňujúce slová ako „nikdy“ alebo „vždy“. Príklad: „Sľúbil si, že umyješ riady a poupratuješ kuchyňu. Ale pozri sa do drezu! NIKDY nedotiahneš veci do konca a ja to po tebe musím VŽDY dokončiť.“

Efektívnejším spôsobom na vyjadrenie potrieb je konštruktívna kritika a asertívne vyjadrenie vlastných potrieb. Príklad: „Dohodli sme sa, že poupratuješ kuchyňu. V dreze sú ešte nejaké riady. Potrebovala by som, aby si ich ešte doumýval, prosím.“ Vyjadrenie svojich potrieb otvoreným a čestným spôsobom prispieva k budovaniu vzájomného partnerského porozumenia.

Pohrdanie a neúcta – prejavovanie neúcty a pohrdania voči partnerovi je pre partnerský vzťah veľmi deštruktívne. Zosmiešňovanie, sarkazmus, neúctivosť, nadávky, „prevracanie očami“ – všetky tieto prejavy správania vyvolávajú u partnera pocity neschopnosti a bezcennosti. Takýmto správaním komunikujeme partnerovi nasledujúce posolstvo: „Som z teba znechutený a robím ti milosť, že s tebou vôbec ostávam.“ Prejavy neúcty a pohrdania sú živé negatívnymi myšlienkami o partnerovi. Preto rovnako, ako pri nahradení deštruktívnej kritiky, je potrebné začať vyjadrovať svoje vlastné pocity a potreby rešpektujúcim spôsobom a vyhýbať sa obviňovaniu partnera. Príklad nevhodného vyjadrenia: „Ty si fakt totálne neschopný. To nedokážeš spraviť ani takú jednoduchú vec ako je nákup? Veď to dokáže každý hlupák, iba ty nie!“

Príklad rešpektujúceho vyjadrenia našich potrieb: „Potrebovala by som, aby si nakupoval presne podľa zoznamu, aby mi nechýbali veci pre prípravu večere. Je to pre mňa dôležité. Ako by som ti s tým mohla pomôcť?“

Obrana a výhovorky – obrana je častou reakciou na kritiku, hlavne v situáciách, kedy sa cítime obvinení neprávo. Hľadáme výhovorky a hráme sa na nevinné obeť, čo nám z krátkodobého hľadiska môže priniesť úľavu, v dlhodobom kontexte však výhovorky spôsobujú stiahnutie sa partnera. Výhovorkami komunikujeme posolstvo, že nie sme schopní prijať zodpovednosť za svoje chyby a že obavy nášho partnera neberieme vážne. Namiesto obranného postoja a výhovoriek je efektívnejšie prebrať zodpovednosť za svoje činy a pochybenia a vyjadriť záujem o partnerove pocity. Pokiaľ priznáme, že vo vzniknutej problémovej situácii hráme určitú rolu a prevezmeme svoju časť zodpovednosti, môže medzi nami a partnerom začať skutočný dialóg.

Príklad situácie: „Dal si vedieť priateľom, že dnes na dohodnutú spoločnú večeru nemôžeme prísť?“

Príklad obranného postoja: „Dnes som mal toho v práci veľa. Hovoril som ti, koľko toho musím dnes stihnúť. Prečo si im proste nezavolala ty?“ Príklad prebratia zodpovednosti: „Máš pravdu, zabudol som. Mohol som ťa dnes ráno požiadať, aby si im zavolala, pretože som vedel, že ma čaká náročný deň. Je to moja chyba. Môžem im zavolať teraz.“

Vyhýbanie – vyhýbavý postoj je typickou odpoveďou na prejavy neúcty a pohrdania. Partner sa uzatvorí, stiahne sa z rozhovoru a prestane odpovedať. Takého správanie je dôsledkom jeho vnútorného rozrušenia a pocitu zahltenia. Pociť zahltenia spôsobí, že sa nám zníži schopnosť spracovať informácie, načúvať i vcítiť sa do pocitov druhého a kreatívne vyriešiť situáciu. V takejto situácii sa naopak posilní náš obranný postoj. V tomto stave nie je partner schopný prediskutovať veci racionálne, potrebuje prestávku. Pokiaľ sa to týka nás, môžeme si pauzu vypýtať: „Pozri, som teraz príliš rozrušený a nahnevaný. Nie som teraz schopný sa o tom s tebou rozprávať. Môžeme si dať krátku pauzu a potom sa k tomu vrátiť? Bude ľahšie túto debatu dokončiť, keď sa upokojím.“



Aktivita LIV.4 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na konštruktívne riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch a na osvojenie používania konštruktívnych výrokov namiesto deštruktívnych v konfliktných situáciách.

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, písacie potreby	Prostredie: dnu

Motivácia

- ? Myslite si, že vaše názory a rozhodnutia sú správne? Podľa čoho tak usudzujete?
- ? Prečo vznikajú medzi partnermi konflikty? Sú konflikty medzi partnermi znakom rozpadajúceho sa vzťahu?
- ? Je podľa vás hádka prirodzeným pokračovaním konfliktu?
- ? Existuje podľa vás niečo, čo by pomohlo pri predchádzaní a zmierňovaní hádok?

Konflikty sú prirodzenou súčasťou partnerského vzťahu. Každý z nás je jedinečný, čo znamená, že aj partneri majú veľakrát rozdielne želania, názory na to, čo je pekné a čo nie. Rozličné veci im môžu prinášať radosť, alebo ich rozčuľovať. Ak sa s partnerom na niečom nezhodneme, neznamená to, že nie je „ten pravý“.

Všetci máme tendenciu namýšľať si, že naše myšlienky a predstavy sú tie najlepšie, pričom zabúdame na to, že náš partner si to isté myslí o sebe.

Naše predstavy a názor na život je ovplyvnený našou osobnou históriou, našimi osobnostnými črtami a rebríčkom hodnôt. Tieto faktory sú však u každého iné.

Keď sa s partnerom na niečom nezhodneme, máme potrebu rozprávať. Ak však pri tom zabudneme počúvať, naša nezhoda vyústi do hádky. Naopak, keď si jeden druhého vypočujeme, dáme si najavo, že navzájom rozumieme našim pohľadom a môžeme začať spoločne hľadať riešenie konfliktu.

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad svojim správaním v konfliktných situáciách a snažili sa zmeniť prístup ku konfliktom, ktoré zažívajú.

Zmenený prístup k riešeniu konfliktov spočíva v nastavení sa na počúvanie druhého. Túto zmenu postoja majú účastníci deklarovať aj zmenou svojej požiadavky. Namiesto: „Podme sa spolu porozprávať“, môžu navrhnúť: „Daj mi vedieť, kedy si budem môcť vypočuť tvoj pohľad na vzniknutú situáciu.“

Následne sa pri počúvaní druhého budú snažiť vyvarovať nasledujúceho nevhodného správania: skákanie do reči, vyvracanie názorov druhého, presviedčanie druhého o svojej pravde.

Po dohodnutom období (napr. po týždni) si účastníci urobia krátku sebareflexiu, ako sa im darilo.

Rozbor skupinového diania

- ? Je ťažko zmeniť svoj postoj ku konfliktu? (napríklad nevidieť ho ako koniec vzťahu, chcieť meniť deštruktívne vyjadrenia na konštruktívne pri riešení konfliktov?)
- ? Od čoho závisí či sme ochotní pracovať na sebe v konflikte?
- ? Darilo sa vám nachádzať konštruktívne formy riešenia konfliktov?
- ? Čo by vám pomohlo sa v tom zlepšiť?

Metodické poznámky

Na realizáciu aktivity je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 6 na konci tejto publikácie.



Aktivita LIV.6 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Mapa môjho života“. Zadanie úlohy nájdete na strane 39 tejto publikácie a tiež v Zbierke úloh pre účastníkov, strana 17. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.8 na konci tejto publikácie.

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



Aktivita LIV.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 budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na používaní slovných vyjadrení lásky a uistenia

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Čo je dôležité robiť/nerobiť, keď náš partner má jazyk lásky založený na používaní vyjadrení slov lásky a uistenia?
- ? Myslíte si, že je dôležité ovládať jazyk lásky a používať pozitívne slovné vyjadrenia aj v iných ako partnerských vzťahoch? Čo tým získame? Máte s tým osobnú skúsenosť? Uvedte príklady.

Cieľ: Účastníci budú rozumieť nástrahám nevhodných komunikačných vzorcov.

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

- ? Vedeli všetci identifikovať nevhodné komunikačné vzorce?
- ? Prepájali si účastníci modelové situácie so situáciami z ich života?
- ? Bol niekto, kto mal iný pohľad, napr. videl v používaní nevhodných komunikačných vzorcov „výhodu“?
- ? Rozdiskutovala tento pohľad skupina?

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 VII.4 Slová lásky a uistenia – 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?
LIV.1 Opustený ostrov		
LIV.2 Pozitívna spätná väzba		
LIV.3 Teória lekcie		
LIV.4 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch		
LIV.5 Zadanie domácej úlohy		
LIV.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vyjadrení lásky prostredníctvom venovania sústredenej pozornosti.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na venovaní sústredenej pozornosti.
- ✓ Účastníci budú rozumieť potrebe celoživotného spoznávania partnera.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LV.1 Dažďový prales	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Nie je potrebný
LV.2 Zelená karta	Iniciatívna aktivita zameraná vzájomné spoznávanie a tréning pamäti	20-25 min.	Záznamové hárky, tabuľa na zápis otázok, perá, hodinky, ukážka z filmu
LV.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LV.4 Mapa môjho života	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich doterajšieho života	10-15 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LV.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Darčeky, ktoré tešia“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LV.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LV.1 Dažďový prales

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Lektor povie: „Predstavme si, že sa nachádzame v Brazílii, v jednom z posledných dažďových pralesov. Poďme si spolu vytvoriť zvukový obraz takého pralesa. Ja začnem s vydávaním zvuku a vy sa postupne ku mne pridávajte.“

Následne lektor robí pohyby, ktoré vydávajú zvuky:

1. šúchanie dlaní o seba
2. lúskanie prstami jednou rukou
3. lúskanie oboma rukami (striedavo)
4. udieranie dlaňami o stehná
5. dupanie nohami
6. všetky pohyby a zvuky v opačnom poradí.

Rozbor skupinového diania

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

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

Metodické poznámky

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

**Aktivita LV.2 Zelená karta****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na vzájomné spoznávanie účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: Iniciatívna aktivita zameraná vzájomné spoznávanie a tréning pamäti	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Zlatý fond her	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 15 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 20-25 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: záznamové hárkky, tabuľa na zápis otázok, perá, hodinky, ukážka z filmu Zelená karta	Prostredie: dnu / von

Motivácia

Za účelom získania pracovného povolenia v Spojených štátoch – tzv. zelenej karty, vzniká množstvo fingovaných manželstiev. Pracovníci imigračného úradu sú však nekompromisní – každý podozrivý cudzinec musí podstúpiť skúšobný rozhovor, či skutočne v manželstve žije, a teda pozná najrôznejšie detaily zo života svojho partnera (záujmy, obľúbené veci, farby, jedlá, zvyky). Pokiaľ nepreukáže perfektnú znalosť zvyku svojho partnera, je jeho manželstvo neplatné a nemôže v krajine nájsť legálnu prácu.

Je zahraná scénka alebo pustená video ukážka z rovnako menovaného filmu, kde hlavný hrdina J. Depardieu „trénuje“ so svojou partnerkou odpovede. Čaká ich krížový výsluch neoblomnej úradníčky z imigračného úradu.

Realizácia

V prvej časti realizácie aktivity vyzve lektor účastníkov, aby sa spolupodieľali na vytvorení dotazníka. Robia tak formou brainstormingu, ktorý je riadený lektorom. Účastníci navrhujú otázky, ktoré vystihujú, čo ich zaujíma na partnerovi – spoluhráčovi. Príklady otázok: meno, povolanie, počet súrodencov, hobby, farba zubnej kefky, vek, obľúbený šport, značka auta, herečka, najväčší zážitok, noviny, ktoré číta, posledný sen, najväčší zlozvyk, najsilnejšia stránka, obľúbený film, kniha, kvet, nápoj, mesto, hory, ktorú krajinu chce navštíviť, na ktorý hudobný nástroj hrá, značka parfumu, ktoré pozná jazyky, čím chcel byť, preferovaná politická strana, prezývka, na ktorej strane spí, ako mu hovorila maminka, kde má materské znamienko, jeho životný vzor, motto ... Návrhy z pléna sú zapisované na tabuľu a po eventuálnej úprave a pretriedení je 30 z nich vybraných a zapísaných do záznamových hárkov hráčov. Každý z hráčov do nich zapíše svoje pravdivé odpovede.

U mladších vekových kategórií môžeme 30 otázok už dopredu spísať do formulára s názvom „30 otázok, o odpovede ktorých sa zaujíma imigračný úrad“ (viď príloha č. 7).

Na začiatku druhej časti realizácie aktivity sa navzájom vyberú ľubovoľné dvojice hráčov. V stanovenom limite 5 minút sa snažia naučiť čo najviac faktov z osobného dotazníka partnera. Po gongu, ktorý ohlásí limit 5 minút, začne „testovanie na imigračnom úrade“. Každá dvojica vytvorí štvoricu s inou ľubovoľnou dvojicou a vzájomne si testujú znalosti. Na začiatku testovania si obe dvojice navzájom vymenia svoje dotazníky kvôli kontrole správnosti. Na každého účastníka smerujú dve otázky z dotazníka partnera, o ktorom sa mal dozvedieť čo najviac. Tieto otázky kvôli objektivitě i kvôli vytvoreniu atmosféry úradu kladú hráči z cudzej dvojice. Za každú správnu odpoveď zo znalosti o svojom "päťminútovom partnerovi"

získava testovaný účastník 1 bod, ktorý mu je zapísaný do jeho formulára. Po dvoch otázkach na každého z prvej dvojice si hráči vymenia role a sú skúšaní účastníci z druhej dvojice. Celkom tak padne v testovaní 8 otázok, na každého účastníka dve. A nasleduje ďalšie kolo, v ktorom sa vytvoria nové dvojice.

Hra trvá 4 kolá vždy po 5 minútach. Víťazia individuálni účastníci s najväčším počtom bodov, t.z. uhádnutých odpovedí o druhom partnerovi. Pri štvorkolovej hre je teda maximum 8 bodov – 8 správnych odpovedí.

Rozbor skupinového diania

Ako sa jednotliví účastníci postavili k zadanej úlohe?

Darilo sa im v takom krátkom čase intenzívne sa sústrediť na detaily partnera?

Vyskytlo sa niečo, čo vás prekvapilo?

Metodické poznámky

Odporúčame obmedziť počet kôl na 4 a v 3. kole zmeniť rytmus hry napríklad skrátením časového limitu na 4 minúty, v 4. kole na 3 minúty. Toto skrátenie je možné vyhlasiť aj tesne pred štartom jednotlivých kôl. Čoskoro hráči prídu na to, že je najefektívnejšie, keď si namiesto vzájomného rozprávania a odpovedania na otázky formulára priamo vymenia a z nich „sa učia“. Preto je možné napr. od 3. kola zakázať výmenu formuláru s vypracovanými odpoveďami.



Aktivita LV.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 to vyzerá, keď vám niekto venuje sústredenú pozornosť?
- ? Aké sú indikátory nesústredenej pozornosti?
- ? Je pre vás dôležité, aby vám človek venoval sústredenú pozornosť?
- ? Sú situácie, v ktorých je sústredená pozornosť pre vás zvlášť dôležitá, v ktorých menej?
- ? Od čoho závisí naša sústredená pozornosť? Viete ju aj vy venovať iným?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Ďalšia z možností ako naplňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom venovania sústredenej pozornosti. Venovať sústredenú pozornosť znamená darovať si navzájom čas svojej výlučnej pozornosti. Dávame jeden druhému dvadsať minút svojho života. Dávame jeden druhému svoj život a to prostredníctvom spoločného rozhovoru alebo činnosti, ktorú vykonávame vo dvojici. Najvýznamnejším aspektom sústredenej pozornosti je blízkosť, nie však fyzická blízkosť, ale blízkosť psychická, ktorá je viazaná na vzájomné sústredenie sa partnerov jeden na druhého.

Pri venovaní sústredenej pozornosti formou rozhovoru je potrebné byť aktívnym účastníkom rozhovoru. K zdieľaniu psychickej blízkosti patrí vzájomná otvorenosť partnerov a pomenovanie pocitov, zážitkov, predstáv a snov zo strany obidvoch partnerov. Pri počúvaní partnera je znova potrebné využívať zásady aktívneho počúvania – prejavíť záujem, byť pozorný a empatický, nevynášať súdy, zvážiť svoju odpoveď. Keď druhý človek hovorí, sme s ním ako jeho spoločníci, ako tí, ktorí majú záujem počúvať to, čo nám hovorí. Pozorným načúvaním vyjadrujeme partnerovi záujem o neho – o to, čo nám chce povedať o sebe, svojich zážitkoch, predstavách, radošti, strachu...

Vykonávaním spoločnej činnosti vo dvojici dávame partnerovi najavo, že nikto a nič nie je dôležitejšie ako on. Dávame mu najavo, že sme s ním radi a že nás teší robiť niečo spoločne. V rámci spoločnej činnosti sa môžeme venovať záujmom, ktoré máme radi obaja, alebo aspoň jeden z partnerov. Môže to byť šport, víkend na horách, turistika, koncerty, divadlo a podobne. Svojou účasťou na partnerovej obľúbenej aktivite zdieľame s partnerom jeho radosť a dávame mu najavo, ako nám na ňom záleží. Navyše pri spoločných aktivitách vznikajú aj spoločné spomienky, z ktorých je možné čerpať v budúcnosti.

Na zamyslenie

Keď sa s niekým zoznámime a navzájom sa do seba zamilujeme, veľa času strávime spoločným rozprávaním a objavovaním osobnosti a sveta svojho partnera. Zaujímá nás, čím si vo svojom živote prešiel, aké má plány, ciele, sny, akých má kamarátov, akú má rodinu, čo ho baví a zaujíma, z čoho má obavy, strach. Rovnako nás zaujíma, čo robil počas dňa, aké má vzťahy so spolužiakmi (kolegami v práci), s učiteľmi (so šéfom), ako dopadla skúška (porada), na ktorú sa pripravoval. Na základe týchto informácií si vytvárame akúsi „mapu životného príbehu partnera“, podľa ktorej sa môžeme orientovať a zladovať spoločný život. Samozrejme, súčasťou tejto mapy sú aj neprebádané územia, ale za určitý čas budeme môcť pomerne presne odhadnúť, odkiaľ kam sa dostaneme a čo na spoločnej ceste môžeme očakávať.

Môže sa však stať, že po dvoch alebo troch rokoch spoločného vzťahu nadobudneme pocit, že už partnera dobre poznáme a náš intenzívny záujem o názory, zážitky, túžby, sny a strachy toho druhého začne slabnúť. Roky budú bežať, budeme sa zaujímať a pýtať čím ďalej menej a za pár ďalších rokov sa nebudeme možno rozprávať takmer vôbec.

Naše životné mapy sa však menia. Menia sa naše názory, životné udalosti nás privedú na cesty, o ktorých sa nám predtým ani nesnívalo. Zmenia sa naše priority. Zmenia nás nové skúsenosti. Zmena je život. Nečudo, keď napokon nadobudneme pocit, že žijeme v jednej domácnosti s cudzím človekom.

Ako je možné predísť tejto situácii?

Ak chceme byť v obraze, potrebujeme aktuálne spravodajstvo. Je potrebné pýtať sa a pravidelne sa zdieľať so zážitkami všedných dní. Venovať pár minút denne spravodajstvu z vlastného domova: Ako sa má môj partner? Čo nové zažil? Aké má nové podnety? Ako vyriešil nejaký aktuálny problém?

Ak riešim nejakú dilemu, spýtam sa na názor partnera. Nemusím sa ním úplne riadiť, ale je dobré ho poznať. Tým všetkým aktualizujem „mapu“.



Aktivita LV.4 Mapa môjho života

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich doterajšieho života.

Charakteristika aktivity

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

Motivácia

Stabilný partnerský vzťah je založený na priateľstve a vzájomnom zdieľaní príbehov. Všetci milujeme príbehy. Milujeme aj ten svoj a milujeme aj to, že náš vlastný príbeh niekoho ďalšieho zaujíma. V priateľskom vzťahu sa zaujímate o to, čo ten druhý má rád, čo mu je nepríjemné, aké sú jeho zvláštnosti. Poznáme jeho silné stránky i tie, ktoré by najradšej nemal. Vieme čo ho teší, čo zarmucuje, kde uspel i to, čo sa mu nepodarilo. Poznáme jeho sny a túžby. Vzájomné spoznávanie prináša pocit bezpečia vo vzťahu, ktorý podporuje ďalšie vzájomné zdieľanie a bližšie spoznávanie.

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby vytvorili mapu svojho života. Pri jej vytváraní sa môžu inšpirovať odpoveďami na nasledujúce otázky: *Ako do dnešného dňa plynul tvoj život? Ktoré udalosti ovplyvnili tvoj život? Ktorí ľudia sú dôležitou súčasťou tvojej životnej cesty? Ktoré miesta máš rád? Aké úspechy si zažil? Aké neúspechy sú súčasťou tvojho príbehu? Aké máš záľuby? Aké sú tvoje sny? Aké sú tvoje silné a slabé stránky? Aké sú tvoje potreby?*

Na vyobrazenie svojej mapy života použijú účastníci osobitný papier, odporúčame výkres väčšieho formátu.

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve 1 dobrovoľníka, aby ostatným porozprával o svojej mape. Následne sa účastníci na stretnutí rozdelia do dvojíc, prípadne trojíc a hovoria o svojich mapách života v menších skupinách.

Rozbor skupinového diania

Ako sa vám vypracovávala mapa života?

Sú niektoré oblasti, na ktoré ste ťažko hľadali odpoveď?

Čo si myslíte, prečo je to tak?

Vnímate prínos takto zobrazenej mapy života pre váš život? V čom?

Metodické poznámky

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

Po dohode s účastníkmi je možné vyvesiť ich mapy na nejaký čas na spoločnú „stenu priateľstva“. Táto aktivita je hlbokej sebereflexívnej povahy a preto je potrebné rešpektovať rozhodnutie účastníkov o zverejnení ich máp.

Na realizáciu aktivity je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 8 na konci tejto publikácie. Úloha je tiež súčasťou Zbierky úloh pre účastníkov, strana 17.

**Aktivita LV.5 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Darčeky, ktoré tešia“. Zadanie úlohy nájdete na strane 45. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 18. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 9 na konci tejto publikácie.

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



Aktivita LV.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 budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na venovaní sústredenej pozornosti.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Viete vymenovať znaky aktívneho počúvania?
- ? Čím ešte dávame najavo nášmu partnerovi, druhým sústredenú pozornosť?
- ? Čo nám to prináša, keď venujeme sústredenú pozornosť?

Cieľ: Účastníci budú rozumieť potrebe celoživotného spoznávania partnera.

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

- ? Darilo sa všetkým účastníkom vypracovať mapu svojho života?
- ? Dokázali do vytváranej mapy zahrnúť pozitívne aj negatívne oblasti života?

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 VII.5 Sústredená pozornosť – 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?
LV.1 Dažďový prales		
LV.2 Zelená karta		
LV.3 Teória lekcie		
LV.4 Mapa môjho života		
LV.5 Zadanie domácej úlohy		
LV.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.6 Darčeky

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vyjadrení lásky prostredníctvom darovania darčiek alebo malých pozorností.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na darovaní darčiek alebo malých pozorností.
- ✓ Účastníci si nacvičia zručnosť byť dobrým darcom.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.6 Darčeky			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LVI.1 Závin	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5 min.	Nie sú potrebné
LVI.2 Darčeky	Skupinovo-interakčná aktivita	35-40 min.	Výkresy A3, farebné ceruzky
LVI.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LVI.4 Darčeky, ktoré tešia	Sebereflexívna aktivita	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVI.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Domáce práce“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVI.5 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LVI.1 Závin

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 8 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa držia pevne za ruky a vytvoria kruh. V jednom mieste lektor kruh rozpojí a určí prvého a posledného. Prvý zostane pevne stáť a rad, vedený posledným, začne okolo prvého obiehať. Polomer obiehania sa znižuje, až nakoniec vznikne útvar, ktorý môžeme nazvať závinom.

Rozbor skupinového diania

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

Neprekážal účastníkom fyzický kontakt, ktorý sa pri aktivite vyskytol?

Metodické poznámky

Táto aktivita je veľmi krátka, no rovnako efektívna. Na pamäti treba mať bezpečnosť účastníkov – vhodný výber prvého a posledného účastníka a odstránenie všetkých prekážok, na ktorých by sa mohli účastníci zraníť (dať nabok stoličky a pod.). Je to iniciačná aktivita netreba v nej hľadať hlbší význam.

Aktivita LVI.2 Darčeky

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na interpersonálnu senzitivitu účastníkov skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-interakčná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hájek, in Labáth, Smik, 1991 (modifikované)	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 35-40 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: výkresy A3, farebné ceruzky	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sedia v kruhu na zemi. Každý účastník dostane jeden výkres, na ktorý nič nenakreslí, len do horného rohu napíše svoje meno. Potom posunie svoj výkres o jedno miesto vpravo. Každý má pred sebou výkres svojho suseda, prečíta si meno majiteľa výkresu a porozmýšľa, aký darček by vlastníka tohto výkresu potešil. Darček, o ktorom si myslí, že by ho potešil, mu nakreslí na jeho výkres. Keď tak urobia všetci, výkres sa opäť posunie o jedno miesto vpravo a nasleduje rovnaká úloha – nakresliť darček tomu, koho meno je napísané na výkrese, pričom je kladený dôraz na to, aby sa jednalo o taký darček, ktorý by obdarovanému spravil radosť. Pokračuje sa, pokiaľ nedostane každý svoj výkres späť. Členovia skupiny si v prípade potreby vyjasnia, čo ktorá kresba predstavuje.

Nasleduje diskusia.

Rozbor skupinového diania

Ako sa vám vymýšľali darčeky pre druhých?

Čo koho potešilo, čo kto neočakával, čo prekvapilo?

Kto obdarovával iných najcitlivejšie?

Metodické poznámky

Pre prehľadnosť je lepšie, ak má každý účastník ceruzku inej farby. Diskusiu je vhodné udržiavať len pri pozitívnych darčekom. Zapojenie lektora do tejto aktivity môže na ostatných pôsobiť motivačne.



Aktivita LVI.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

- ? Ktorý darček ťa v živote najviac potešil?
- ? Čo pre teba darček symbolizuje?
- ? Je pre teba jednoduché „trafiť“ darček, ktorý druhému urobí radosť?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Ďalšia z možností ako naplniť emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom darovania darčiek alebo malých pozorností. Darčeky sú hmatateľnými prejavmi lásky, pričom nemusí ísť o drahé dary. Svoju lásku môžeme vyjadriť aj malou pozornosťou, alebo darčekom vlastnej výroby. Dávanie darov je prejavom, ktorý druhému cez konkrétny symbol hovorí: „Myslel som na teba, venoval som čas výberu vhodnej pozornosti, aby som ťa potešil.“

Pre partnera, ktorého jazykom lásky je prijímanie darčiek, sú darčeky symbolmi lásky a prikladá im väčší význam ako ostatní. Na prijaté darčeky je patrične hrdý, nosí alebo vystavuje ich s najväčšou radosťou. Darčeky nemusia byť drahé, ich hodnota vôbec nesúvisí s ich cenou, no priamo súvisí s láskou.

Najvhodnejšie dary sú také, o ktorých vieme, že ich partner ocení. Aby sme zistili, čo by partnera najviac potešilo, musíme klást správne otázky a pozorovať jeho správanie. Môžeme si všímať, ako partner reaguje na darčeky, ktoré dostane od iných členov rodiny, alebo čo hovorí, keď prechádza po nákupnom centre, prípadne keď si prezerá nákupný katalóg. A samozrejme máme tiež možnosť priamo sa opýtať partnera, čo by ho potešilo. Je lepšie darovať niečo, o čo partner prejaví záujem, ako ho prekvapiť darom, o ktorý nestojí.

Láska samotná je darom a dávanie darčiek je spôsobom vyjadrenia lásky, ktorý je spoločný pre rôznorodé kultúry z celého sveta.

Na zamyslenie

Špeciálnym darom, ktorý môžeme partnerovi v náročných životných situáciách darovať, je naša fyzická prítomnosť. Vtedy sa naša osoba stáva symbolom našej lásky k partnerovi.

Je preto veľmi dôležité na jednej strane komunikovať jasne svoju potrebu partnerovej fyzickej prítomnosti a rovnako dôležité je brať túto prosbu vážne zo strany partnera. Ak nekomunikujeme svoju potrebu jasne (lebo možno z nášho pohľadu to MUSÍ byť jasné každému), môže sa stať, že náš partner nevyhodnotí svoju prítomnosť za dôležitú a my to budeme pociťovať ako vyjadrenie nelásky. O to viac vyvolá pocit nelásky partner, ktorý na vyslovenú prosbu o jeho fyzickú prítomnosť nezareaguje. Svojím správaním (možno nechtiac) vyšle správu nezájmu o potreby partnera a to s láskou nemá veľa spoločného.

**Aktivita LVI.4 Darčeky, ktoré tešia****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na rozvoj senzitivity v interpersonálnych vzťahoch.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
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

Dary sú vizuálne symboly lásky. Môžu mať rôzny tvar, veľkosť či farbu. Niektoré sú drahé, iné sú zadarmo. Môžu byť kúpené, nájdené alebo vyrobené. Od raného veku majú deti tendenciu dávať darčeky svojim rodičom. Aj to môže byť znakom, že dávanie darov je pre lásku podstatné.

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, v rámci ktorej si budú nacvičovať zručnosť byť profesionálnymi darcami. Ich úlohou bude:

1. Napísať mená troch blízkych ľudí, ktorých majú radi. Môžu to byť príslušníci ich rodiny, priatelia, učitelia a podobne.
2. Následne sa zamyslia, aký darček by ich potešil. Pouvažujú nad každou milovanou osobou osobitne a vyberú také darčeky, ktoré môžu pre vybrané osoby zadovážiť.
3. Zadovážia premyslené darčeky a podarujú ich vybraným ľuďom.

Po podarovaní sa s jednotlivými obdarovanými ľuďmi porozprávajú o zadaní tejto úlohy a opýtajú sa ich, nakoľko ich na stupnici od 1 do 10 darček potešil a ako sa trafili do typu darčeka, ktoré im prinášajú radosť.

4. Hodnotenia obdarovaných zapíšu.

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

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

Rozbor skupinového diania

Aké bolo pre účastníkov premýšľať o tom, aký darček by druhých potešil?

Podľa čoho sa rozhodovali, keď vyberali darček?

Bolo pre nich jednoduché vybrať také darčeky?

Ako na nich pôsobila spätná väzba obdarovaných?

Metodické poznámky

Na realizáciu aktivity je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 9 na konci tejto publikácie. Úloha je tiež súčasťou Zbierky úloh pre účastníkov, strana 18.

**Aktivita LVI.5 Zadanie domácej úlohy**

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Domáce práce“. Zadanie úlohy nájdete na strane 51. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 20. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 10 na konci tejto publikácie.

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

**Aktivita LVI.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 budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na darovaní darčeka alebo malých pozorností.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Ako by ste charakterizovali človeka, ktorého jazykom lásky sú darčeky?
- ? Máte vo svojom okolí človeka/partnera, ktorý má tento jazyk lásky?
- ? Uvedomili ste si aj pred touto lekciami, že práve cez darčeky vníma či a nakoľko druhým ľuďom na ňom záleží?

Cieľ: Účastníci si nacvičia zručnosť byť dobrým darcom.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Čo všetko zvažujete, aby ste vybrali ten správny darček?
- ? Čomu sa naopak treba vyhnúť, aby sme predišli sklamaniu z darčeka?
- ? Čo je ešte dôležité pri darovaní okrem darčeka samotného? (atmosféra, správanie darcu a pod.)

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 VII.6 Darčeky – 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?
LVI.1 Závin		
LVI.2 Darčeky		
LVI.3 Teória lekcie		
LVI.4 Darčeky, ktoré tešia		
LVI.5 Zadanie domácej úlohy		
LVI.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.7 Služby z lásky

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vyjadrení lásky prostredníctvom vykonávania činností, o ktorých vieme, že ich druhý ocení, keď ich urobíme.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na vykonávaní služieb a skutkov z lásky.
- ✓ Účastníci programu sa zamyslia nad domácimi prácami, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať a posúdia vlastné zručnosti v tejto oblasti.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.7 Služby z lásky			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LVII.1 Hmota	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Šatky (na zaviazanie očí)
LVII.2 Iron Man	Diskusno-sebareflexívna aktivita	15 min.	Nie sú potrebné
LVII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LVII.4 Domáce práce	Sebareflexívna aktivita	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Sexuálny život“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LVII.1 Hmota

Cieľ / zameranie aktivity

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

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: šatky (na zaviazanie očí)	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Všetci účastníci si zaviažu oči a pohybujú sa vo vymedzenom území. Lektor vyberie jedného z účastníkov – ten bude jadro hmoty. Účastníci sa vrátane hmoty mlčky pohybujú a snažia sa hmotu dotykomb objaviť. Ak sa dotkne účastník účastníka, spýta sa: „Hmota?“ Ak účastník nie je hľadaná hmota, odpovie dotyčný tiež slovom „hmota“. Účastník, ktorý predstavuje jadro hmoty neodpovie. Ak sa ho niekto dotkne, pripojí sa k nemu a stáva sa tiež hmotou. Aktivita končí, keď sa všetci držia za ruky a sú súčasťou hmoty.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto úlohu?

Bol im príjemný / nepríjemný dotyk iných, keď mali zaviazané oči?

Naladila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu, alebo je dobré zvážiť na rozohriatie inú aktivitu?

Metodické poznámky

Pre bezpečnosť účastníkov je zakázané behanie, odporúčame pomalý pohyb účastníkov s rukami pred sebou.

**Aktivita LVII.2 Iron Man****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na vyjadrenie vzťahu a postojov účastníkov k domácim prácam.

Charakteristika aktivity

Kategória: diskusno-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 15 min.	Vek hráčov: 8 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Motivácia

Bez práce nie sú koláče. Asi nie vždy obľúbené porekadlo, avšak vyjadrujúce skutočnosť, že práca je dôležitou súčasťou nášho života. To, ako si ju podelíme v rodine / partnerskom vzťahu, sa výrazne odráža na spokojnosti členov rodiny alebo našich partnerov. Navyše, pre niekoho je ochotne a z lásky urobená domáca práca aj vyjadrením lásky. V nasledujúcej aktivite si urobíme akýsi vlastný sumár, aký máme postoj k domácim prácam my.

Realizácia

Účastníci majú za úlohu vyjadriť svoj vzťah k domácim prácam, alebo daným témam tak, že sa postavia na určité miesto v priestorovej škále. Ako ohraničenie škály môžeme použiť steny miestnosti. Pri jednej stene je 100% pri protiahlejšej je 0%. Medzi týmito dvoma stenami je možnosť postaviť sa kdekoľvek v priestore na také miesto na škále, ktorej hodnota popisuje môj vzťah k danej prediskutovávanej veci. Po tom čo sa účastníci postavia k práve hovorenej téme, vyzveme ich na komentár – Prečo stojíte práve tu?

Účastníkov sa môžeme pýtať napríklad na nasledujúce témy:

- Aký je tvoj vzťah k domácim prácam? (škála: pozitívny – negatívny)
- Ako často vykonávaš domáce práce? (škála: pravidelne denne – vôbec)
- Ako zručný si v praní prádla? (škála: činnosť zvládam bez problémov samostatne – neovládam vykonávanie tejto činnosti)
- Máš domácu prácu, ktorú vôbec nerobíš? (škála áno – nie)
- Si ochotný posúvať svoje hranice v tejto oblasti a skúsiť to, ak bude taká potreba v rodine, partnerskom vzťahu? (škála áno – nie)

Metodické poznámky

Reflexiu uskutočňujeme v priebehu jednotlivých postojov. Pri početnejšej skupine sa môžeme pýtať ľudí, ktorí zastávajú podobné názory a porovnať ich s postojmi tých, ktorí stoja blízko hraníc hodnotovej škály. Ak by sa vytvorila diskusia medzi účastníkmi, necháme istý čas na diskusiu.



Aktivita LVII.3 Teória lekcie

Ciel' / 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

- ? Súhlasíte s tým, že aj podieľanie sa na domácich prácach, služby a skutky, ktoré pre druhých urobíme, môžu byť prejavom lásky?
- ? Kedy sú naše skutky prejavom lásky a kedy nie?
- ? Aký máte v rodine zavedený systém domácich prác? Podieľali ste sa na jeho tvorbe?
- ? Ako by podľa vás mali byť rozdelené domáce práce v partnerskom vzťahu, v rodine?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Služby z lásky zahŕňajú vykonávanie činností, o ktorých vieme, že ich náš partner ocení, keď ich urobíme. V spoločnej domácnosti sú to často služby charakteru domácich prác, napríklad varenie jedla, prestretie stola, vysávanie, pranie, vynesenie smetí a ďalšie skutky od výmyslu sveta, ktoré urobíme s radosťou. Dôležitým sprievodným znakom služieb z lásky je práve tento pozitívny postoj. Len keď sú skutky, služby vykonávané s radosťou a na základe slobodného rozhodnutia, sú prejavom lásky.

Partner, ktorého jazykom lásky sú služby, ocení investovanú energiu a čas svojho partnera ako dôkaz jeho lásky. Ak chceme dať partnerovi najavo, že ho milujeme, potrebujeme zistiť, akú pomoc by najviac ocenil a potom danú činnosť dôsledne vykonávať. Keď nás partner požiada o službu, jeho prosba pomáha našu lásku nasmerovať správnym smerom. Prosbou nám partner dáva najavo, čo by ho potešilo, čím mu môžeme prejavíť svoju lásku.

Láska je voľba a každý deň nanovo robíme rozhodnutie, či budeme alebo nebudeme svojho partnera milovať. Ak sa ho rozhodneme milovať, je efektívne vyjadriť našu lásku spôsobom, o ktorý nás partner požiada.

Na zamyslenie

Naše predstavy o postavení muža a ženy do veľkej miery ovplyvňujú očakávania, s ktorými do manželstva vstupujeme. V minulosti mal muž za úlohu živiť rodinu a od ženy sa očakávalo,

že sa bude starať o domácnosť. Jasný pravidlá, žiaden dôvod na zmätok.

V súčasnosti je však väčšina žien zamestnaná a tak sa od mužov očakáva, že aj oni na seba preberú časť domácich povinností. Vytvorenie spoločnej domácnosti tak častokrát vyžaduje od partnerov ochotu prehodnocovať a meniť stereotypy, ktoré si prinášajú zo svojej rodiny, ako aj ochotu naučiť sa novým veciam, alebo si vylepšiť zručnosti. Nápomocné býva spísať si zoznam všetkých povinností, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať. Ideálne by bolo, keby každý mohol vykonávať to, čo ho teší. Ak však určitá povinnosť nie je príjemná ani pre jedného z partnerov, je potrebné sa dohodnúť, kto za ňu preberie zodpovednosť, hoci jej vykonávanie nemusí byť príjemné. Po nejakom čase spoločného spolunažívania je dobré zhodnotiť, ako sú partneri spokojní s rozdelením povinností a dohodnúť sa na prípadných zmenách.



Aktivita LVII.4 Domáce práce

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich zručností a prístupu k domácim prácam.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
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

„Toalety sa nečistia samy,“ upozorňuje partnerský poradca páry, ktoré plánujú vstúpiť do manželstva. A nie len toalety... ani smeti sa samé nevynesú a prach nezmizne z políc švihnutím čarovného prútika.

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, v rámci ktorej sa zamyslia nad domácimi prácami, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať a následne posúdia vlastné zručnosti v tejto oblasti.

Čím môžem prispieť k bezproblémovému fungovaniu domácnosti – tej, v ktorej žijem teraz, aj tej, ktorú si raz vytvorím? Vykonávanie ktorej činnosti ma teší?

Ktoré domáce práce zatiaľ vôbec nevykonávam? Som ochotný posúvať svoju zónu komfortu v tejto oblasti?

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve účastníkov, aby spísali spoločný zoznam domácich prác. Ak niekomu niektoré domáce práce v individuálnom zozname chýbajú, môže si ich doplniť. Následne môžu účastníci nájsť, ktoré domáce práce ako skupina ovládajú najlepšie, prípadne určiť, s ktorými majú účastníci najmenej skúseností.

Rozbor skupinového diania

Aké bolo pre účastníkov premýšľať o tom, ako majú podelené práce v domácnosti?

Boli ochotní zamýšľať sa nad touto témou?

Odišoval sa nejako postoj k domácim prácam na začiatku témy verus na konci, u chlapcov verus u dievčat, alebo iným spôsobom?

Vníмали dôležitosť napĺňania tohto jazyku lásky u partnera?

Ako sa stavali k úlohe rozdelenia domácich prác, sú ochotní posúvať zónu komfortu v tejto oblasti?

Metodické poznámky

Na realizáciu aktivity je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 10 na konci tejto publikácie. Úloha je tiež súčasťou Zbierky úloh pre účastníkov, strana 20.



Aktivita LVII.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Sexuálny život“. Zadanie úlohy nájdete na strane 57. Táto úloha je tiež súčasťou Zbierky pre účastníkov na strane 21. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č. 11 na konci tejto publikácie.

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



Aktivita LVII.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 budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na vykonávaní služieb a skutkov z lásky.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

Uvedomovali ste si pred touto lekciov, že služby a skutky z lásky môžu byť pre niekoho primárnym jazykom lásky?

Aké dôležité charakteristiky má služba, skutok urobený z lásky?

Je podľa vás dôležité snažiť sa posúvať svoje schopnosti komunikácie v tomto jazyku lásky? Prečo áno?

Prečo nie?

Cieľ: Účastníci programu sa zamyslia nad domácimi prácami, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať a posúdia vlastné zručnosti v tejto oblasti.

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

- ? Zaujala téma účastníkov? Bola im zrozumiteľná, zapájali sa?
- ? Majú účastníci doma systémy stabilne podelených domácich prác, alebo si prácu rozdeľujú podľa aktuálnej potreby, príp. kombinácia oboch systémov?
- ? Pomenovali účastníci práce, ktoré pravidelne v domácnosti vykonávajú?
- ? Dokázali účastníci naformulovať, s ktorými domácimi prácami majú problém, alebo málo skúseností?
- ? Boli ochotní pracovať na svojom rozvoji v oblasti vykonávania domácich prác? Čo na nich pôsobilo motivačne, aby sa tak rozhodli?

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 VII.7 Služby z lásky – 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?
LVII.1 Hmota		
LVII.2 Iron Man		
LVII.3 Teória lekcie		
LVII.4 Domáce práce		
LVII.5 Zadanie domácej úlohy		
LVII.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o vyjadrení lásky prostredníctvom dotykov.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na fyzickom kontakte.
- ✓ Účastníci programu sa zamyslia nad sexuálnym správaním ľudí v dnešnej spoločnosti a nad tým, ako sa v tejto oblasti chcú správať oni.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LVIII.1 Slepý sochár	Krátka iniciačná aktivita na zapojenie zmyslov	10-15 min.	Šatky
LVIII.2 Parlament	Sebareflexívna a skupinovo-interakčná aktivita	15-20 min.	Nie sú potrebné
LVIII.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart / tabuľa, písacie potreby
LVIII.4 Sexuálny život	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich postojov k sexuálnemu správaniu ľudí v dnešnej spoločnosti	20-25 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVIII.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Jazyky ospravedlnenia“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LVIII.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LVIII.1 Slepý sochár

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zapojenie zmyslov, uvoľnenie atmosféry a fyzický kontakt.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: skupiny po 3 ľudí
Čas na aktivitu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: šatky (na zaviazanie očí)	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa rozdelia na trojice. Pri rozdeľovaní môžu použiť rozpočítanie prvý – druhý – tretí – prvý – druhý – tretí... Jeden je vždy model, jeden tvárna hmota a jeden slepý sochár. Sochár si zaviaže oči a model vytvorí zo svojho tela sochu – v nejakej originálnej póze. Úlohou sochára je vytvárať hmotu tak, aby zodpovedala originálu. Postupuje iba po hmatu. Pri modelovaní sa nehovorí. Ak je sochár spokojný, tak si dá dole šatku a zhodnotí svoju tvorbu. Potom si účastníci vymenia úlohy.

Rozbor skupinového diania

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

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

Metodické poznámky

Ide o kontaktnú hru, ktorá nemusí byť pre všetkých príjemná, nie je dobré niekoho do tejto aktivity nútiť.

Aktivita LVIII.2 Parlament

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu a interakciu účastníkov v oblasti vnímania telesnej lásky.

Charakteristika aktivity

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

Motivácia

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

Realizácia

Účastníci sa rozdelia do 3 skupín. Môžeme využiť predchádzajúcu aktivitu a prvú skupinu budú tvoriť poslední sochári, druhú skupinu budú tvoriť posledné modely a tretiu skupinu budú tvoriť posledné tvárne hmoty. Členovia každej zo skupín obsadia vždy jednu z troch strán pomyselného štvorca (výsledný útvar pripomína široké "U"), môžu stáť alebo sedieť na stoličkách. Sú členmi parlamentu.

Lektor vysvetlí princíp fungovania parlamentu: pravé a ľavé krídlo predstavuje opozičné strany, ktoré majú odlišný názor na prediskutovaný problém, stredná časť je neutrálna. Po zadaní problémovej otázky bude pravá strana chrliť všetky možné argumenty na podporu danej témy, ľavá strana protiargumenty. Prostredná skupina môže usmerňovať opozičné strany, strážiť, aby bolo každého počuť, aby sa diskutujúci neprekrikovali a pod. Táto časť trvá cca 2 minúty. Potom sa všetci zdvihnú a presunú sa na miesto skupiny smerom doprava. Nasledujú ďalšie 2 minúty diskusie na rovnakú tému, a potom ešte jedno vystriedanie. Tak sa všetci postupne vystriedajú na všetkých 3 postoch.

Návrh prediskutovaných otázok v súvislosti s témou lekcie:

- Sexuálny styk patrí do manželstva.
- Telesná láska má rešpektovať hodnoty obidvoch partnerov, jej pravidlá určujú obaja.
- V sexuálnej oblasti má právo partner povedať nie.

Rozbor skupinového diania

Ako sa účastníkom diskutovalo?

Dokázali sa účastníci správať k sebe navzájom s rešpektom?

Boli dodržiavané pravidlá konštruktívnej diskusie (ochota vypočuť si druhú stranu, vedieť povedať svoje stanovisko jasne a s rešpektom – neponížiť pritom partnera v diskusii)?

Aké bolo pre účastníkov obhajovanie názorov, s ktorým sa nestotožňujú? Čo si z takej skúsenosti odnášajú?

Metodické poznámky

Výhodou tejto techniky je, že dokáže prebudiť aj uvoľniť emócie. Niekedy sú prezentované názory, ktoré by inak vôbec neboli zverejnené. Každý účastník má zároveň možnosť pozrieť sa na danú tému či kontroverznú otázku z 3 rôznych uhlov. Potom sa môže ľahšie o téme hovoriť.



Aktivita LVIII.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

Čo si myslíte o tom, že jedným z nástrojov komunikácie vzájomného vzťahu partnerov sú dotyky?

Ako myslíte, že vnímajú dotyky ľudia, ktorí ich majú ako primárny jazyk lásky?

Aké sú rôzne druhy fyzického kontaktu medzi ľuďmi?

Od čoho závisí, aké dotyky voči druhým prejavujeme?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Všetko, čím sme, prebýva v našom tele. Dotyky sú preto mocným nástrojom komunikácie vzájomného vzťahu partnerov. Držanie sa za ruky, bozkávanie, hladkanie, objímanie, sexuálny styk – to všetko sú spôsoby komunikácie lásky medzi partnermi.

Partner, ktorého jazykom lásky je fyzický kontakt, najlepšie rozumie reči dotykov a lepšie ako slovám porozumie objatiu alebo naopak odstrčeniu. Milujúci dotyk mu dáva bezpečie partnerovej lásky, bez neho sa cíti nemilovaný.

Niektoré dotyky lásky si vyžadujú našu plnú pozornosť (napríklad masáž chrbta), iné môžu trvať len krátky okamih (napríklad polozenie ruky na rameno partnera pri nalievaní čaju, jemný bozk či objatie pri odchode z domu alebo pri návrate). Existuje celá škála dotykov, ktoré budú partnerovi komunikovať našu lásku a ďalšie dotyky čakajú ešte na objavenie. Dovoľme partnerovi, aby nám naznačil, ktoré z týchto dotykov sú pre neho príjemné. Partner, ktorého primárnym jazykom lásky je fyzický kontakt, vie najlepšie, čo on sám vníma ako milujúci dotyk. Možno sú niektoré dotyky pre partnera nepohodlné, alebo ho obťažujú. Ak by sme trvali na týchto dotykoch, komunikovali by sme tým pravý opak lásky. Dávali by sme najavo, že nie sme citliví na potreby partnera a že sa len málo staráme o to, čo náš partner pociťuje ako príjemné. Nenechajme sa mýliť predstavou, že dotyk, ktorý je príjemný nám, musí byť príjemný aj partnerovi.

Vhodné a nevhodné spôsoby dotýkania

Fyzický kontakt môže vzťah budovať aj zničiť. Môže komunikovať lásku aj nenávisť. V každej spoločnosti existujú vhodné a nevhodné spôsoby, ako sa dotýkať príslušníkov opačného pohlavia. Vhodný spôsob fyzického kontaktu vyjadruje lásku, zatiaľ čo nevhodný spôsob dotyku druhého ponízuje.

Použitie nevhodných spôsobov dotyku je považované za sexuálne obťažovanie. Naše telá nie sú majetkom druhých a nikto nemá právo ich znevažovať, ani ich používať pre naplnenie svojich potrieb.

V partnerskom vzťahu si to, čo je vhodné a nevhodné, určujú samotní partneri. Rovnako ako aj pri ostatných jazykoch lásky je dôležitý aspekt slobodného rozhodnutia, či svoju lásku k partnerovi vyjadrím prostredníctvom konkrétneho dotyku, alebo nie. Ak sú niektoré druhy dotykov v rozpore s našimi duchovnými hodnotami alebo morálkou, je potrebné túto skutočnosť otvorene partnerovi komunikovať. Výrazom lásky je rešpektovať tento postoj partnera a spoločne hľadať také telesné prejavy, ktoré budú prijateľné pre obidvoch partnerov.

Na zamyslenie

Manželstvo je veľmi výnimočným vzťahom dvoch ľudí. Manželským sľubom si s partnerom priznávame výsadné právo na naplnenie svojich intímnych emocionálnych potrieb. Ak potom svoj sľub voči partnerovi neplníme, nie je to voči nemu férové.

V predchádzajúcich lekciách sme si rozobrali základné emocionálne potreby, ktorých napĺňanie v nás vyvoláva pocit, že sme milovaní.

V stave zaľúbenosti napĺňame emocionálne potreby partnera prostredníctvom všetkých jazykov lásky. Je preto vysoko pravdepodobné, že hovoríme aj primárnym jazykom lásky nášho partnera a on sa z našej strany cíti milovaný a naopak. Ak sa v tomto období naučíme jazyk lásky nášho partnera a budeme ním často hovoriť, jeho potreba lásky bude naďalej napĺňaná aj po vyprchaní zaľúbenosti a on sa bude cítiť z našej strany milovaný. Ak sa však nenaučíme hovoriť primárnym jazykom lásky nášho partnera alebo sa rozhodneme nehovoriť ním, nebude sa z našej strany cítiť milovaný.

Nezdar v napĺňaní emocionálnych potrieb partnera je často neúmyselný. Reakciou naň sa však často stáva úmyselné ubližovanie partnerovi, ktoré vedie k neznesiteľnej bolesti. Mnohí ľudia tak žijú vo svojich manželstvách veľmi sklamaní. Keď sa im podarí nájsť niekoho, kto ich povzbudí a prehovorí k nim ich jazykom lásky, príťažlivá sila, ktorá ich ťahá k tomuto človeku, pôsobí ako silný magnet. Je to sila základných emocionálnych ľudských potrieb. Partner začne pociťovať prirodzenú túžbu po naplnení svojich citových potrieb a po niekoľkých rokoch „citovej vyprahnutosti“ sa pravdepodobne opäť zamiluje a bude svojmu partnerovi psychicky alebo fyzicky neverný. Zázemie, ktoré mu mal poskytnúť manželský vzťah, začne hľadať a nachádzať u niekoho iného, nie u svojho životného partnera, ako by mal.

Napĺňať emocionálne potreby partnera je preto dôležitým rozhodnutím racionálnej lásky, pre ktorú sa môžeme rozhodnúť po vyprchaní zaľúbenosti. Dôležité je objaviť partnerov primárny jazyk lásky a rozhodnúť sa ním hovoriť. Nečakajme, že pri používaní jazyka lásky nášho partnera budeme mať aj my úžasné pocity. Možno áno, ale možno aj nie. Jednoducho sa rozhodneme konať daným spôsobom pre dobro partnera, aby sme naplnili jeho emocionálne potreby. Ak bude náš partner robiť to isté pre nás, naše emocionálne potreby budú tiež napĺňané. V takomto stave citovej spokojnosti môžeme nasmerovať svoju tvorivú energiu smerom von namiesto toho, aby sme sa stále starali len o vlastné potreby. A naše manželstvo bude prekvitať a rásť.

**Aktivita LVIII.4 Sexuálny život****Cieľ / zameranie aktivity**

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne ich postojov k sexuálnemu správaniu ľudí v dnešnej spoločnosti.

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: 20-25 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor zadá účastníkom úlohu, aby sa zamysleli nad sexuálnou stránkou svojho života a odpovedali na nasledujúce otázky:

1. Popíš pohľad na sexuálny život, ktorý panuje v dnešnej spoločnosti.
2. Aký pohľad na sexuálny život máš Ty?
3. Aké telesné prejavy lásky pred uzavretím manželstva považuješ za vhodné?
4. Aké praktiky považuješ v sexuálnej oblasti za nevhodné?

Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve účastníkov, aby spoločne vypracovali asociatívnu mapu z ich pohľadov na sexuálny život, ktorý panuje v dnešnej spoločnosti. Lektor na tabuľu napíše pojem „Sexuálny život v dnešnej spoločnosti“. Účastníci po jednom hovoria jednu alebo dve charakteristiky sexuálneho života v dnešnej spoločnosti, ktoré si napísali v rámci domácej prípravy a ktoré sú ochotní zverejniť. Lektor nakoniec zhrnie spísané charakteristiky a môže vyzvať účastníkov k diskusii, čo si myslia o dnešnej spoločnosti v súvislosti s jej postojom k sexuálnym prejavom ľudí.

Rozbor skupinového diania

Bola takto zvolená forma podelenia sa účastníkov s ich názormi na danú tému vhodne zvolenou formou? Mali všetci účastníci dosť priestoru vyjadriť sa k danej téme?

Zhodovali sa účastníci v svojich názoroch na fungovanie dnešnej spoločnosti, alebo sa ich názory viac polarizovali?

Boli pre nich niektoré výroky prekvapením?

Metodické poznámky

Úloha sa nachádza aj v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 21. Na realizáciu aktivity môžete použiť aj pracovný list z prílohy č. 11, ktorý sa nachádza na konci publikácie.



Aktivita LVII.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Jazyky ospravedlnenia“. Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 23. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.12 na konci tejto publikácie. Je dôležité, aby si lektor pri zadávaní úlohy overil, či zadanie domácej úlohy účastníci správne pochopili. V prípade potreby zadávanú úlohu vysvetlí názorne, aby predišiel možným nedorozumeniam zo strany účastníkov programu.



Aktivita LVIII.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 budú vedieť charakterizovať jazyk lásky založený na fyzickom kontakte.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Uvedomovali ste si pred touto lekciov, že fyzický kontakt môže byť pre niekoho primárnym jazykom lásky?
- ? Aké dôležité charakteristiky má fyzický kontakt ako prejav lásky?
- ? Kedy fyzický kontakt nie je prejavom lásky?
- ? Myslíte, že je potrebné viac hovoriť o tejto téme medzi mladými ľuďmi vo vašom veku?

Cieľ: Účastníci programu sa zamyslia nad sexuálnym správaním ľudí v dnešnej spoločnosti a nad tým, ako sa v tejto oblasti chcú správať oni.

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

- ? Ako vnímajú účastníci sexuálne správanie ľudí v dnešnej spoločnosti?
- ? Stotožňujú sa účastníci s trendmi spoločnosti v tejto oblasti?

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 VII.8 Fyzický kontakt – 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?
LVIII.1 Slepý sochár		
LVIII.2 Parlament		
LVIII.3 Teória lekcie		
LVIII.4 Sexuálny život		
LVIII.5 Zadanie domácej úlohy		
LVIII.6 Evaluácia		



LEKCIA VII.9 Ospravedlenie a cesta odpustenia

Téma a ciele lekcie

Lekcia pojednáva o ospravedlení a odpustení v partnerských vzťahoch.

Ciele lekcie:

- ✓ Účastníci programu pochopia dôležitosť ospravedlenia pri zmiernení zranení, ktoré druhému spôsobíme svojim nevhodným správaním.
- ✓ Účastníci sa zamyslia nad rôznymi spôsobmi ospravedlenia.

Doporučená štruktúra lekcie

LEKCIA VII.9 Ospravedlenie a cesta odpustenia			
Číslo a názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Potrebné pomôcky
LIX.1 Štipcová	Krátka iniciačná aktivita na rozohriatie a koncentráciu	5-10 min.	Štipce na bielizeň (2-3 pre každého účastníka)
LIX.2 Odpustenie	Skupinovo-interakčná aktivita	15-20 min.	Nálepky s rolami – počet rovnaký ako je počet účastníkov
LIX.3 Teória lekcie	Oboznámenie účastníkov s teóriou lekcie	10-15 min.	Flipchart/tabuľa, písacie potreby
LIX.4 Jazyky ospravedlenia	Sebareflexia účastníkov ohľadne ich identity	15-20 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LIX.5 Zadanie domácej úlohy	Zadanie úlohy „Partnerské zručnosti“	5 min.	Zbierka úloh pre účastníkov
LIX.6 Evaluácia	Zhodnotenie naplnenia cieľov	5-10 min.	Nie sú potrebné

Popis aktivít

Aktivita LIX.1 Štipcová

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine a prípravu skupiny na ďalšiu prácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou, IUVENTA, 2004	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: štipce na bielizeň (2-3 pre každého účastníka)	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Každý z účastníkov dostane 2 až 3 štipce na bielizeň, ktoré si musí pripnúť na šaty medzi ramenami a kolenami. Úlohou účastníkov je v prvom kole navzájom si štipce brať a pripínať si ukoristené štipce k vlastným a v druhom kole sa snažiť zbaviť sa svojich štipcov tým, že ich pripneme na oblečenie iných.

Rozbor skupinového diania

Prípravila táto aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu? Páčila sa účastníkom táto aktivita?

Ako reagovali na zvyšujúce sa požiadavky aktivity v jej priebehu?

Metodické poznámky

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



Aktivita LIX.2 Odpustenie

Ciel' / zameranie aktivity

Cieľom tejto aktivity je podporiť nekonvenčnou formou uvoľnenú, kooperatívnu atmosféru, pri ktorej sa účastníci zamýšľajú nad odpustením, pričom využívajú výtvarný prejav.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-interakčná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: upravené podľa Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný, nad 10 rozdeliť do menších skupín
Čas na realizáciu: 20-30 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: veľký hárok baliaceho papiera, pastelky, prehrávač hudby, pripravené nahrávky	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Skupina sa snaží na jeden spoločný papier voľným kreslením vyjadriť, ako vyzerá odpustenie. Účastníci sedia okolo papiera na zemi a počas pustenej príjemnej hudby využívajú výtvarný prejav na zodpovedanie otázky: *Ako vyzerá odpustenie?* Lektor vyzve účastníkov, aby pri kreslení medzi sebou nekomunikovali.

Rozbor skupinového diania

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

Do akej miery dokázali transformovať svoje predstavy o odpustení do výtvarného prejavu?

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

Bola skôr napätá?

Metodické poznámky

Na priebeh tejto aktivity je potrebné pozerať sa aj z hľadiska, že niektorí ľudia nemajú rozvinuté výtvarné cítenie a zručnosti, 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 LIX.3 Teória lekcie

Ciel' / 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 znamená odpustiť niekomu? Ako by ste opísali odpustenie? Aké má charakteristiky?
- ? Znamená odpustiť aj zabudnúť?
- ? Prečo niekedy nechceme/ nevieme odpustiť?
- ? Ako sa žije s neodpustením?
- ? Čo nám pomáha odpustiť?

Praktická teória

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci úvodný text:

Nikto nie je dokonalý. Tak ako neexistuje bezchybný partner, neexistuje ani dokonalá partnerka. Nepotrebujeme byť dokonalí, aby sme si dokázali vybudovať pevný láskyplný vzťah. Bez čoho ale takýto vzťah nedokáže existovať, je ospravedlnenie a odpustenie.

Niekedy si vo vzťahu povieme alebo urobíme niečo, čo môže toho druhého zraniť. Takéto správanie vytvára medzi partnermi emocionálnu bariéru, ktorá nezmizne sama od seba len preto, že prejde určitý čas. Túto bariéru je možné odstrániť len tým, že úprimne požiadame o odpustenie a partner nám úprimne zo srdca odpustí.

To isté platí aj v prípade, keď sme partnera zranili nevedome, pretože zranenie je skutočné a spája sa s človekom, ktorý zranil.

Ospravedlnením partner vyjadruje, že si cení vzájomný vzťah a má záujem riešiť vzniknutý problém. Ak sa ospravedlniť odmieta, dáva tým najavo, že mu na vzťahu nezáleží a neprekáža mu, ak bude s partnerom naďalej odcudzený. Ospravedlnenie si nemôžeme vynútiť, ale môžeme dať partnerovi najavo, že nás svojim nevhodným správaním zranil a nám záleží na zmierení a sme ochotní mu odpustiť.

Čo znamená odpustiť?

Odpustenie je prvým krokom v procese vyrovnania sa s bolesťou a obnovy láskyplného vzťahu. Bez úprimného ospravedlnenia a skutočnej ochoty odpustiť nie je možné vybudovať pevný vzťah.

Dôležité je si uvedomiť, že odpustenie nie je pocit, ale rozhodnutie. Namiesto požadovania spravodlivosti sa rozhodneme ponúknuť milosť a tým odstrániť emocionálnu bariéru, ktorá sa vytvorila medzi nami kvôli nevhodnému správaniu.

Odpustenie nás nepripraví o pamäť. Napriek tomu, že vedome odpustíme človeku, ktorý nám ublížil, spomienky na bolestivú udalosť sa môžu opakovane objavovať v našej mysli a môžu byť sprevádzané pocitmi bolesti a hnevu. Neznamená to, že sme neodpustili. Znamená to len, že sme si spomenuli na bolestnú skúsenosť a že sme emocionálne bytosti.

Samotné odpustenie neodstráni ani všetky následky nevhodného správania. Všetky naše skutky majú dôsledky. Pozitívne správanie má pozitívne dôsledky a negatívne správanie so sebou prináša negatívne dôsledky. Ak muž opustí ženu a deti a po desiatich rokoch sa vráti a poprosí rodinu o odpustenie, môžu mu odpustiť, ale nevráti im to desať stratených rokov.

Odpustenie nedokáže ani vybudovať stratenú dôveru. Dôvera v partnerskom vzťahu znamená spoľahnutie sa na čestné správanie partnera. Takúto dôveru možno vybudovať nanovo jedine tým, že partner, ktorý dôveru narušil, zmení svoje správanie a dokáže, že sa dá na neho opäť spoľahnúť. To zahŕňa dlhodobé plnenie svojich sľubov, ako aj otvorenosť a úprimnosť voči partnerovi.

Odpustenie tiež nemusí vždy vyústiť do vzájomného zmierenia partnerov, pod ktorým rozumieme opätovné nastolenie súladu medzi partnermi. Odpustenie neodstráni všetku bolesť a nenavráti partnerom automaticky niekdajšiu lásku. Odpustenie otvára dvere k zmiereniu, pričom naplnenie túžby po zmierení si vyžaduje ochotu prekonať vzájomné rozdiely, vyriešiť konflikty z minulosti, nachádzať nové prístupy v spoločnom fungovaní a pravidelne si navzájom naplňovať svoje emocionálne potreby.

Na zamyslenie

Poznáte vo svojom okolí manželské páry, ktoré sú dôkazom, že prísaha „v dobrom aj v zlom, v zdraví aj v chorobe“ nie sú len prázdnyimi slovami, ale ich skutočným rozhodnutím, za ktorým si stále pevne stoja? Raz sa reportér pýtal staručkých manželov na recept dlhého a krásneho manželstva. Ako znela ich odpoveď?

„Žili sme v dobe, keď sa pokazené veci nevyhadzovali, ale opravovali.“

Aké vzácne musí byť, prežiť bok po boku, ruka v ruke a srdce pri srdci celý život.



Aktivita LIX.4 Jazyky ospravedlnenia

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov ohľadne foriem ospravedlnenia sa za ublíženie.

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

Realizácia

Lektor priblíži účastníkom viacero spôsobov ospravedlnenia. Vysvetlí účastníkom, že použitie takého spôsobu, ktorý partner považuje za úprimný, môže proces zmierenia veľmi zefektívniť.

Jednotlivé spôsoby ospravedlnenia sú nasledovné:

1. Prvý spôsob je zameraný na vyjadrenie ľútosti a vcítenie sa do prežívania partnera. Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje vedieť, či si uvedomujeme, ako veľmi sme mu svojim konaním ublížili.
2. Druhý spôsob sa zameriava na prevzatie zodpovednosti za vzniknutú situáciu. Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje počuť naše priznanie chyby a prevzatie zodpovednosti za svoje správanie.
3. Tretí spôsob zahŕňa odhodlanie napraviť spôsobené škody. Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje potvrdenie našej lásky k nemu. To, čo si od nás vyžiada ako „skutok nápravy“, bude s najväčšou pravdepodobnosťou súvisieť s jeho primárnym jazykom lásky.
4. Štvrtý spôsob vyjadruje túžbu zmeniť svoje správanie. Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí zahŕňať naše odhodlanie zmeniť svoje nevhodné správanie.
5. Piaty spôsob je vyjadrením priamej prosby o odpustenie. Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí byť náš záujem o odpustenie jasne vyjadrený. Prosba o odpustenie komunikuje náš záujem o odstránenie emocionálnej bariéry, ktorá našim nevhodným správaním medzi nami vznikla.

Na príklade konfliktnej situácie z partnerského života majú účastníci priradiť jednotlivé vyjadrenia k popísaným spôsobom ospravedlnenia.

Následne si urobia krátku sebareflexiu:

Ktorý z popísaných spôsobov ospravedlnenia najčastejšie používam?

Ktorý spôsob vyjadruje pre mňa úprimné ospravedlnenie?

Urobil/la som v poslednom období niečo, za čo by som sa mal/la ospravedlniť? Ak áno, čo tak to urobiť dnes?

Úloha sa nachádza v Zbierke úloh pre účastníkov na strane 23. Je možné využiť aj pracovný list, ktorý sa nachádza v prílohe č.12 na konci tejto publikácie.

Rozbor skupinového diania

- ? Ako sa vám robila daná úloha?
- ? Čo vám pomohlo sa rozhodnúť pri odpovediach na otázky?
- ? Na ktorú otázku sa vám odpovedalo najťažšie?

Metodické poznámky

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



Aktivita LIX.5 Zadanie domácej úlohy

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



Aktivita LIX.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 pochopia dôležitosť ospravedlnenia pri zmiernení zranení, ktoré druhému spôsobíme svojim nevhodným správaním.

Lektor nakreslí kruh. Do jeho stredu napíše nápis „ODPUSTENIE“. Účastníci po jednom pristupujú k tabuli a píšú, čo všetko nám prináša ODPUSTENIE.

Cieľ: Účastníci sa zamyslia nad rôznymi spôsobmi ospravedlnenia.

Lektor položí účastníkom programu nasledujúce otázky:

- ? Máte skúsenosť, že sú rozdiely medzi ľuďmi v spôsoboch, akými sa ospravedlňujú?
- ? Podľa čoho volíme spôsob ospravedlnenia? Od čoho to závisí (od človeka, od situácie)?
- ? Ako spoznáte, či bol použitý spôsob ospravedlnenia efektívny?

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 VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia – 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?
LIX.1 Štipcová		
LIX.2 Odpustenie		
LIX.3 Teória lekcie		
LIX.4 Jazyky ospravedlnenia		
LIX.5 Zadanie domácej úlohy		
LIX.6 Evaluácia		



MODUL VII ZÁVEREČNÁ LEKCIA

Téma a ciele lekcie

Lekcia má za cieľ zhrnutie a ukončenie siedmeho modulu.

Ciele lekcie:

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

Doporučená štruktúra lekcie

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

Popis aktivít

Aktivita ZVII.1 Magnetky

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na navodenie dôvery (dotyky), uvoľnenie, zábavu, vzájomnú a spoluprácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita/rozdeľovacia aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hupková, Kuchárová, 2006	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do cca 20
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 6 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Motivácia

Ako motiváciu je možné využiť magnetické deje.

Realizácia

Účastníci sa voľne prechádzajú po miestnosti. Rýchlosť ich pohybov sa mení podľa inštrukcie lektora, rovnako sa mení aj smer ich pohybu. Potom lektor zadá časť tela, ktorou sa účastníci musia rýchlo skontaktovať – zmagnetizovať. Pritom nie je dôležitý počet „zmagnetizovaných“, ale rýchlosť a správnosť kontaktnej plochy, ktoré lektor priebežne kontroluje. Príklady na dotyk „zmagnetizovaním“: palce, malíčky, dlane, lakte, kolená, päty, boky, chrbát, čelo... Celkovú dĺžku aktivity prispôbujeme potrebám a nálade v skupine.

Rozbor skupinového diania

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

Otázka smerom k účastníkom: Aké pocity u vás vyvolal telesný kontakt s druhými?

Metodické poznámky

Lektor by mal citlivo vyberať tzv. kontaktné dotykové plochy vzhľadom na vek účastníkov. Citlivo treba techniku využívať napríklad v predpubertálnom veku, keď sa dievčatá a chlapci prirodzene od seba dištancujú. Vtedy je dobré voliť na kontakt bezpečné časti tela (palce, päty, malíčky a podobne).

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

Zhrnutie teórie siedmeho 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: 15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: pripravená prezentácia	Prostredie: dnu

Úvodné vtahujúce otázky

- ? Čo nové som sa o fungovaní partnerských vzťahov v týchto lekciách dozvedel?
- ? Je niečo, čo ma v tejto téme prekvapilo?
- ? Potrebujem ešte viac vedieť o nejakej oblasti z témy partnerských vzťahov?
- ? Kde môžem hľadať ďalšie zdroje, pomoc?

Praktická teória

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

V príručke pre účastníkov programu je nasledujúci záverečný text:

Keď sa zamyslíme, koľko času venujú partneri príprave na svoj spoločný život a koľko času napríklad príprave na svoju kariéru, nemožno sa čudovať, ak sa nám darí v oblasti kariéry oveľa viac ako v oblasti manželského života.

Systematická, vedomá príprava na manželstvo nám otvorí viaceré možnosti, ako reagovať na problémy manželského života. Pomôže nám rozvíjať zručnosti potrebné pre partnerský a rodinný život, pomôže nám premeniť náš dom na láskyplný domov, bezpečné útočisko, do ktorého sa každý člen rodiny bude rád vracieť po namáhavom dni.

Budovanie láskyplného partnerského vzťahu nie je jednoduché, vyžaduje si to náš čas a ochotu pracovať na sebe a na vzájomnom vzťahu.

Vylepšovanie zručností potrebných pre partnerský život je dobrou investíciou energie a času partnerov do spoločnej budúcnosti. Na partnerských zručnostiach je však zmysluplné pracovať aj v čase, kedy vo vzťahu nie sme.

Energia, ktorú venujeme príprave na manželský život sa nám niekoľkonásobne vráti.

Láska hýbe svetom. Milujme svojich partnerov a svoje deti takou láskou, ktorá im pomôže rozvinúť ich potenciál pre dobro nášho sveta.



Aktivita ZVII.3 Partnerské zručnosti

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na sebareflexiu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: skupinovo-sebareflexívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do cca 20
Čas na aktivitu: 25-30 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: zbierka úloh pre účastníkov	Prostredie: dnu

Motivácia

Veľa dvojíc venuje omnoho viac pozornosti plánovaniu svadby, ako príprave na samotné manželstvo. Budovanie láskyplného partnerského vzťahu nie je jednoduché, vyžaduje si to náš čas a ochotu pracovať na sebe.

Medzi dôležité partnerské zručnosti, ktoré odborné psychologické výskumy považujú za ťažiskové pre uspokojivý partnerský život, patria:

- ✓ Vzájomné spoznávanie
- ✓ Rešpektujúca komunikácia
- ✓ Konštruktívne riešenie konfliktov
- ✓ Zvládanie stresu
- ✓ Starostlivosť o svoje zdravie
- ✓ Efektívne nakladanie s financiami

Vylepšovanie zručností potrebných pre partnerský život je dobrou investíciou energie a času partnerov do spoločnej budúcnosti.

Realizácia

Úlohou účastníkov je zhodnotiť, ako sú na tom v jednotlivých partnerských zručnostiach. Pri sebareflexii použijú graf, do ktorého vpišu vymenované dôležité partnerské zručnosti a obodujú svoju úroveň jednotlivých zručností na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia. Následne pospájajú vyznačené hodnoty, ktoré sa nachádzajú vedľa seba. Vo vnútri kruhu sa vytvorí uzatvorený útvar, ktorý predstavuje ich zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, teda to, čo ešte potrebujú získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ich čaká. Následne vypracujú akčný plán na získavanie potrebných partnerských zručností, v ktorých sa potrebujú zlepšiť. Táto časť úlohy je súčasťou práce na doma.

Na spoločnom stretnutí lektor vyzve účastníkov, aby si spoločne vypracovali skupinový graf zvládnutých partnerských zručností. Pri vyplňaní grafu postupujú rovnako ako pri sebareflexii, s tým rozdielom, že do skupinového grafu zadávajú priemernú hodnotu dosiahnutej úrovne tej-ktorej zručnosti za všetkých účastníkov.

Na konci lektor zhrnie, v ktorých zručnostiach skupina dosahuje uspokojivú úroveň a na ktorých by mala ešte popracovať. V prípade možností, môže skupina spoločne pokračovať v rozvíjaní potrebných partnerských zručností na základe vypracovaného akčného plánu.

Rozbor skupinového diania

- ? Ako hodnotili účastníci spoločný graf dosiahnutia zručností potrebných pre partnerský život?
- ? Mali ochotu vypracovávať akčný plán pre zlepšenie sa v daných zručnostiach?
- ? Chceli sa účastníci danou témou zaoberať skôr individuálne?

Metodické poznámky

Je vhodné, ak lektor ponúkne vypracovanie akčného plánu pre rozvoj partnerských zručností len ako jednu z možností, ako môžu účastníci uchopiť a dosahovať ciele v pre nich životne dôležitých oblastiach.



Aktivita ZVII.4 Odovzdanie certifikátov

Lektor slávnostne odovzdá pripravené certifikáty účastníkom programu. Šablóna certifikátu sa nachádza v prílohe č. 16.



Aktivita ZVII.5 Zadanie domácej úlohy

Lektor zadá účastníkom domácu úlohu s názvom „Spätná väzba – Modul VII.“ a rozdá pracovné listy. Úlohou účastníkov je zhodnotiť priebeh siedmeho modulu. Pracovný list sa nachádza v prílohe č.15. 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 ZVII.6 Evaluácia

PIZZA HODNOTENIE – Spätná väzba účastníkov na ukončený siedmy modul programu

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zhodnotenie prínosu absolvovaného modulu zameraného na partnerské vzťahy.

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, fixky	Prostredie: dnu

Motivácia

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

Realizácia

Na úvod účastníkom vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom ich spokojnosti s programom. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchartovom papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov, v každom sa pýtame na inú oblasť, napr. prvý dielik „prístup lektora“, druhý „pestrosť programu“, tretí „atmosféra v skupine“, štvrtý „zrozumiteľnosť podávaných informácií“, piaty „prínos informácií pre môj každodenný život“, šiesty „ako sa tu cítim“, siedmy „komplexnosť informácií o budovaní partnerských vzťahov“, ôsmy „pokračovanie v programe“. Každý z dielikov predstavuje určitú škálu, ktorej krajné body slovne označíme, napr. v dieliku „prístup lektora“ stred pizze znamená „super, vyhovuje mi“, okraj pizze znamená „nič moc, nevyhovuje mi“, alebo v dieliku „prínos informácií pre môj každodenný život“ stred pizze znamená „veľký prínos“ a okraj pizze „žiadny prínos“. Takýmto spôsobom predstavujeme pizzu ako terč, čím bližšie k stredu, tým pozitívnejšie hodnotenie.

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

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



Rozbor skupinového diania

Ako pristupovali účastníci k zadaniu úlohy?

Dokázali účastníci slobodne vyjadriť svoj názor?

Metodické poznámky

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

HODNOTENIE – Spätná väzba lektora na priebeh záverečnej lekcie siedmeho moduluPriebeh lekcie

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

Uznávajú účastníci prínos absolvovaného modulu v oblasti budovania partnerských vzťahov?

Sú ešte nejaké témy z oblasti budovania partnerských vzťahov, 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 VII 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?
ZVII.1 Magnetky		
ZVII.2 Zhrnutie modulu		
ZVII.3 Partnerské zručnosti		
ZVII.4 Odovzdanie certifikátov		
ZVII.5 Zadanie domácej úlohy		
ZVII.6 Evaluácia		



PRÍLOHY

- Príloha č.1 Vysvedčenie
- Príloha č.2 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn
- Príloha č.3 Ideálny partner
- Príloha č.4 Môj primárny jazyk lásky
- Príloha č.5 Jazyky lásky – kvíz
- Príloha č.6 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch
- Príloha č.7 30 otázok, ktoré kladie imigračných úrad
- Príloha č.8 Mapa môjho života
- Príloha č.9 Darčeky, ktoré tešia
- Príloha č.10 Domáce práce
- Príloha č.11 Sexuálny život
- Príloha č.12 Jazyky ospravedlnenia
- Príloha č.13 Partnerské zručnosti
- Príloha č.14 Partnerské zručnosti – akčný plán
- Príloha č.15 Spätná väzba účastníka
- Príloha č.16 Certifikát

Príloha č.2 Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn

Ľudia, s ktorými žijeme, nás ovplyvňujú viac, ako by sme si niekedy priali. Vo veľkej miere nás v oblasti fungovania partnerského vzťahu ovplyvňujú naši rodičia.

Nemusíme nevyhnutne opakovať vzorce spávania našich rodičov, s ktorými nie sme stotožnení. Potrebné je však porozumieť dôvodom, ktoré rodičov k takému správaniu vedú a podniknúť kroky na to, aby sme neopakovali vzorce, ktoré sme spoznali v detstve.

Teraz sa zamysli a odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Ako by si opísal/la vzťah tvojho otca a matky? V čom by si sa chcel vo svojom partnerskom živote inšpirovať vo vzťahu tvojich rodičov? V čom by si chcel, aby bol tvoj partnerský život iný?

2. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s otcom?

3. Ako by si charakterizoval tvoj vzťah s matkou?

4. Ktoré vlastnosti na svojom otcovi obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojho otca za negatívne?

5. Ktoré vlastnosti na svojej matke obdivuješ? Ktoré povahové črty naopak považuješ u svojej matky za negatívne?

6. V čom by si sa chcel/la od svojho otca odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?

7. V čom by si sa chcel/la od svojej matky odlišovať? Aké konkrétne kroky chceš v záujme zmeny vzorcov správania uskutočniť?

Tip pre budovanie partnerského vzťahu:

Snaž sa tráviť dostatok času s rodičmi partnera. Spoznaj ich osobnosť, spôsoby komunikácie, rebríček hodnôt. Pozoruj, ako sa k sebe správajú. Modely správania rodičov do veľkej miery ovplyvnili aj tvojho partnera. Ak ťa niektoré javy znepokojujú, dôkladne ich s partnerom prediskutuj. V prípade potreby naplánujte kroky, ktoré je potrebné podniknúť, aby sa príslovie Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn nestalo vo vašom vzťahu skutočnosťou.

Príloha č.3 Ideálny partner

Ideálny partner ako prototyp človeka neexistuje. Každý z nás je jedinečný, preto aj partner, ktorý by bol „ideálny“ pre jedného, nemusí byť ideálny pre druhého.

Pri výbere partnera je potrebné brať do úvahy vzájomnú rozdielnosť, pretože táto ovplyvňuje aj naše partnerské vzťahy. Naša rozdielnosť nás môže a dokáže obohatiť, avšak príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie.

Odlíšnosť nie je menejcennosť a je potrebné ju rešpektovať. Pri veľkých vzájomných rozdieloch musíme rešpektovať skutočnosť, že naše dva svety sú odlišné a musíme sa učiť pozeráť na svet aj očami nášho partnera, pochopiť ho a prijať vzájomné rozdiely.

Tvojou úlohou je zamyslieť sa, aký partner by sa k tebe hodil. Základom je však poznať seba v oblastiach, ktoré majú veľký vplyv na partnerské zosúladenie. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

1. Osobnostné črty

Pozn. Tejto téme sme sa podrobne venovali v prvom module nášho programu.

Ako by si charakterizoval/la svoje temperamentové vlastnosti?

Aké temperamentové vlastnosti by mal mať tvoj partner, aby ste sa dopĺňali a zároveň aby vás vaše rozdielne charakterové črty nefrustrovali?

extrovert – introvert

aktívny - pasívny

rýchly - pomalý

riskujúci - opatrný

citový - rozumný

veselý - vážny

vedúci - vedený

rozhodný - váhavý

improvizujúci - metodický

dôverujúci - nedôverujúci

vášnivý – pokojný

optimista - pesimista

2. Intelektuálna stránka

Aké sú tvoje študijné výsledky?

Aké študijné ciele si si na najbližších 5 rokov stanovil/ la?

Vieš na základe svojich silných stránok a záujmov sformulovať svoje súčasné plány v oblasti povolania?

Máš nejaké očakávania na úroveň vzdelania svojho partnera?

3. Emocionálna vyrovnanosť

Ako si sa dnes cítil/la? Čo tvoje pocity vyvolalo? Dokážeš svoje pocity pomenovať a určiť, čo ich vyvolalo? Dokážeš zdieľať svoje pocity s druhými?

Ako reaguješ na krízové situácie? Sú súčasťou tvojich reakcií aj nevhodné vzorce správania, ako napr. upadnutie do depresie, násilie (fyzické aj psychické), utiekanie sa k alkoholu, k drogám a podobne?

Aké máš očakávania na emocionálnu stránku osobnosti svojho partnera?

4. Spoločenské záujmy

Na akých spoločenských akciách si sa posledný mesiac zúčastnil/la? Čo ťa na nich potešilo a čo naopak sklamalo?

Aké máš rád/a športy? Aké športové podujatia navštevuješ?

Aké kultúrne spoločenské podujatia (divadlá, koncerty, kiná) navštevuješ?

5. Duchovné hodnoty

V akom duchovnom prostredí si vyrastal/la?

Viedli ťa tvoji rodičia k viere? Ak áno, prijal/la si toto náboženské presvedčenie za svoje?

Ako sa tvoja viera / svetonázor odráža v každodennom živote?

Ak budeš mať deti, chcel/la by si ich viesť ku konkrétnej náboženskej viere/svetonázoru?

Považuješ za dôležité byť jednotný s partnerom v otázke duchovných hodnôt?

6. Fyzická stránka vzťahu

Aké druhy fyzického dotyku vyjadrujú v твоjich očiach lásku?

Aké telesné prejavy sú podľa teba neprijateľné?

Očakávaš rešpekt od partnera v tom, čo je pre teba prijateľné a čo nie?

7. Máš ešte nejaké očakávania, ktoré by mal tvoje partner spĺňať?

Príloha č.4 Môj primárny jazyk lásky

Existujú tri spôsoby, ktoré nám môžu pomôcť odhaliť náš primárny jazyk lásky. V tejto úlohe sa nad nimi skúsime zamyslieť a na základe pozorovania svojho správania skúsime určiť náš primárny jazyk lásky.

1. Tvojou prvou úlohou bude venovať pozornosť svojmu vlastnému správaniu. Ako zvykneš vyjadrovať iným lásku a ocenenie?

(Je pravdepodobné, že by sme chceli, aby iní komunikovali s nami jazykom, ktorým hovoríme my.)

2. Všímaj si, na čo sa najviac sťažuješ. Čo ťa v rámci tvojich medziludských vzťahoch najviac hnevá?
(Naše sťažnosti odhaľujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)

3. Čo si od druhých najčastejšie žiadaš?
(Naše požiadavky odhaľujú, čím nám iní môžu urobiť najviac radosť.)

Sebareflexia:

Dokážem na základe pozorovania svojho správania určiť svoj primárny jazyk lásky?

Ak máš s určením svojho jazyka lásky ťažkosti, môžeš si skúsiť urobiť kvíz o jazykoch lásky, ktorý nájdeš v prílohe na konci publikácie.

Môj primárny jazyk lásky:

Je dobré si uvedomiť, že zvyčajne hovoríme viacerými jazykmi lásky, no jeden z nich je významnejší. Tento nazývame primárnym jazykom lásky.

Možno ti tvoji rodičia, priatelia a ďalšie blízke osoby prejavujú lásku rôznymi jazykmi a je dobré, ak to budeš chápať. Tiež je dobré, ak tvoji blízki budú poznať tvoj primárny jazyk lásky a budú ti lásku prejavovať spôsobom, ktorý je pre teba najzrozumiteľnejší.

Rovnako je dobré vynaložiť úsilie a snažiť sa hovoriť so svojimi blízkymi ich primárnymi jazykmi lásky.

Príloha č.5 Jazyky lásky – kvíz

Inštrukcia

Test obsahuje 30 dvojíc rôznych výrokov. Každú dvojicu si prečítaj a vyber si výrok, ktorý najviac vyjadruje to, čomu dávaš prednosť.

V niektorých prípadoch budeš mať možno chuť označiť oba výroky, potrebné je vybrať si len jeden z nich – ten, ktorý vo všeobecnosti najviac vystihuje tvoje postoje v medziľudských vzťahoch.

Odpovedaj tak, ako to skutočne cítiš, nie tak, ako si myslíš, že by to „malo byť“. Mimochodom, v tomto teste neexistujú „správne“ a „nesprávne“ odpovede ☺.

Neponáhľaj sa, každú odpoveď si pokojne rozmysli.

Na vyplnenie testu si vyhrad' 10-15 minút nerušeného času.

1.	Rád/rada počúvam pochvalné poznámky.	A
	Som rád/rada, keď ma niekto objíme.	E
2.	Rád/rada trávim o samote čas s človekom, ktorý mi je blízky.	B
	Keď mi niekto s niečím praktickým pomôže, cítim sa milovaný/milovaná.	D
3.	Mám rád/rada, keď mi ľudia dávajú darčeky.	C
	Mám rád/rada neformálne návštevy kamarátov a ľudí, ktorých milujem.	B
4.	Keď mi ľudia s niečím pomôžu, mám pocit, že ma majú radi.	D
	Keď sa ma niekto dotýka, cítim, že ma má rád.	E
5.	Keď mi niekto, koho mám rád/rada, alebo koho obdivujem, položí ruku okolo pliec, cítim, že ma má rád.	E
	Cítim sa milovaný/milovaná, keď dostanem darček od niekoho, koho mám rád/rada alebo koho obdivujem.	C
6.	Rád/rada niekam chodím s priateľmi a s ľuďmi, ktorých mám rád/rada.	B
	Rád/rada si podávam ruku alebo sa držím za ruky s človekom, ktorý je mi blízky.	E
7.	Viditeľné symboly lásky (darčeky) sú pre mňa veľmi dôležité.	C
	Keď ma ľudia slovne uisťujú, cítim sa milovaný/milovaná.	A
8.	Keď niekoho rád/rada vidím, rád/rada mu sedím nablízku.	E
	Som rád/rada, keď mi ľudia hovoria, že som pekný/pekná.	A
9.	Rád/rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi.	B
	Rád/rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí drobné darčeky.	C
10.	Slova prijatia sú pre mňa dôležité.	A
	Že ma má niekto rád, spoznám podľa toho, že mi pomáha.	D
11.	Rád/rada trávim čas s priateľmi a milovanými ľuďmi, keď spolu navyše niečo spoločne robíme.	B
	Som rád/rada, keď so mnou niekto hovorí láskavo.	A
12.	Viac ma ovplyvňuje to, čo niekto robí, než čo hovorí.	D
	Keď ma niekto objíme, mám pocit, že sme si blízki a že si ma cení.	E
13.	Cením si pochvaly a snažím sa vyhýbať kritike.	A
	Niekoľko malých darčiekov pre mňa znamená viac ako jeden veľký dar.	C
14.	Keď s niekým niečo spoločne robím a pritom sa rozprávame, cítim sa mu blízko.	B
	Keď sa ma priatelia a ľudia, ktorých mám rád/rada, často dotýkajú, cítim sa im bližšie.	E

15.	Mám rád/rada, keď ma ľudia za moje úspechy pochvália.	A
	Keď pre mňa niekto niečo urobí, čo robí nerád, viem, že ma má rád.	D
16.	Mám rád/rada, keď sa ma priatelia alebo milovaní ľudia dotknú, keď okolo mňa prechádzajú.	E
	Teší ma, keď ma ľudia počúvajú a prejavujú skutočný záujem o to, čo hovorím.	B
17.	Keď mi priatelia a milované osoby pomáhajú s povinnosťami a rôznymi úlohami, cítim, že ma milujú.	D
	Skutočne rád/rada dostávam od priateľov a milovaných ľudí darčeky.	C
18.	Mám rád/rada, keď ma ľudia pochvália, že mi to pristane.	A
	Keď ľudia vynaložia čas na to, aby porozumeli mojím pocitom, cítim sa nimi byť milovaný/milovaná.	B
19.	Keď sa ma blízky človek dotýka, mám pocit bezpečia.	E
	Keď mi niekto preukazuje skutky služby, cítim sa milovaný/milovaná.	D
20.	Oceňujem všetko, čo pre mňa moji blízki robia.	D
	Rád/rada dostávam darčeky, ktoré mi moji blízky urobia.	C
21.	Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto venuje sústredenú pozornosť.	B
	Skutočne ma veľmi teší, keď mi niekto preukáže nejakú službu.	D
22.	Keď mi niekto dá k narodeninám darček, cítim, že ma miluje.	C
	Keď mi niekto pri príležitosti narodenín povie niečo, čo pre mňa veľa znamená, cítim, že ma miluje.	A
23.	Keď mi niekto dá darček, viem, že na mňa myslí.	C
	Keď mi niekto pomôže s mojimi povinnosťami, cítim sa byť milovaný/milovaná.	D
24.	Oceňujem, keď ma niekto trpezlivo počúva a neprerušuje ma.	B
	Oceňujem, keď si na mňa niekto v zvláštne dni spomenie s darčekom.	C
25.	Som rád/rada, keď viem, že mojím milovaným na mne záleží natoľko, že mi pomáhajú s každodennými povinnosťami.	D
	Veľmi rád/rada chodím na dlhšie výlety s niekým, kto je mi blízky.	B
26.	Rád/rada pobozkám ľudí, ktorí sú mi veľmi blízki, a som rád/rada, keď oni pobozkajú mňa.	E
	Keď dostanem bez zvláštneho dôvodu „len tak“ darček, som nadšený/nadšená.	C
27.	Som rád/rada, keď mi niekto povie, že si ma váži.	A
	Mám rád/rada, keď sa na mňa druhý počas rozhovoru pozerá.	B
28.	Darčeky od priateľa alebo blízkeho človeka pre mňa vždy veľa znamenajú.	C
	Keď sa ma priateľ alebo blízky človek dotkne, je mi dobre.	E
29.	Keď niekoho o niečo požiadam a on to s nadšením urobí, cítim, že ma má rád.	D
	Keď mi niekto hovorí, ako veľmi si ma váži, cítim sa milovaný/milovaná.	A
30.	Som rád/rada, keď sa ma každý deň niekto dotýka.	E
	Som rád/rada, keď ma každý deň niekto slovne povzbudí.	A

A: = slová uistenia

D: = skutky služby

B: = pozornosť

E: = fyzický dotyk

C: = prijímanie darov

Príloha č.6 Riešenie konfliktov v partnerských vzťahoch

Konflikty sú prirodzenou súčasťou partnerského vzťahu. Každý z nás je jedinečný, čo znamená, že aj partneri majú veľa krát rozdielne želania, názory na to, čo je pekné a čo nie. Rozličné veci im môžu prinášať radosť, alebo ich rozčuľovať. Ak sa s partnerom na niečom nezhodneme, neznamená to, že nie je „ten pravý“. Všetci máme tendenciu namýšľať si, že naše myšlienky a predstavy sú tie najlepšie, pričom zabúdame na to, že náš partner si to isté myslí o sebe. Naše predstavy a názory na život je ovplyvnený našou osobnou históriou, našimi osobnostnými črtami a rebríčkom hodnôt. Tieto faktory sú však u každého iné. Keď sa s partnerom na niečom nezhodneme, máme potrebu rozprávať. Ak však pri tom zabudneme počúvať, naša nezhoda vyústi do hádky. Naopak, keď si jeden druhého vypočujeme, dáme si najavo, že navzájom rozumieme našim pohľadom a môžeme začať spoločne hľadať riešenie konfliktu.

Témou riešenia konfliktov sme sa bližšie zaoberali v treťom module nášho programu.

Tvojou úlohou bude osviežiť si získané vedomosti a zručnosti a snažiť sa zmeniť prístup ku konfliktom, ktoré zažívaš.

Svoj zmenený prístup k riešeniu konfliktov môžeš deklarovať aj zmenou svojej požiadavky. Namiesto: „*Podme sa spolu porozprávať*“, môžeš navrhnúť: „*Daj mi vedieť, kedy si budem môcť vypočuť tvoj pohľad na vzniknutú situáciu.*“

Následne sa pri počúvaní druhého snaž vyvarovať nasledujúceho nevhodného správania: skákanie do reči, vyvracanie názorov druhého, presviedčanie o svojej pravde.

Sebareflexia:

Priniesla zmena tvojho prístupu k riešeniu konfliktov pozitívne výsledky?

Podľa čoho tak usudzuješ?

Je niečo, s čím máš ešte problémy pri riešení konfliktov?

Akú podporu by si potreboval/la pri prekonávaní týchto problémov?

Príloha č.7 30 otázok, ktoré kladie imigračných úrad

Meno:

1. Akú farbu máš najradšej?
2. Ktorú knihu máš rád/a?
3. Akej farby máš zubnú kefku?
4. Akú značku deodorantu používaš?
5. Ako sa volajú tvoji priatelia? (stačí uviesť troch)
6. Aké jedlo máš najradšej?
7. Aký kvet sa ti najviac páči?
8. Aké sú krstné mená tvojich rodičov?
9. Akú veľkosť topánok nosíš?
10. Aké sú tvoje hobby?
11. Máš, alebo si v minulosti mal/a domáce zviera? Ak áno, aké?
12. Aké sú tvoje zlozvyky?
13. Ktoré krajiny si už navštívil/a?
14. V akej oblasti by si chcel/a pracovať?
15. Koľko máš súrodencov a ako sa volajú?
16. Hráš na nejaký hudobný nástroj? Ak áno, na aký?
17. Koľko rokov má tvoja mama?
18. Koľko meriaš?
19. Akú hudbu rád/a počúvaš?
20. Čoho sa bojíš?
21. O ktorej chodievalaš zvyčajne spávať?
22. Ktorý film by si odporučil/a vidieť?
23. Čím si chcel/a byť, keď si bol malý/á?
24. Ktorá detská kniha ti utkvela v pamäti?
25. Ktorými cudzími jazykmi sa vieš dohovoriť?
26. Máš nejaký veľký sen? Aký?
27. Čo považuješ vo svojom živote za dôležité?
28. Kedy máš narodeniny?
29. Aké je tvoje životné motto?
30. Čo máš na sebe najradšej?

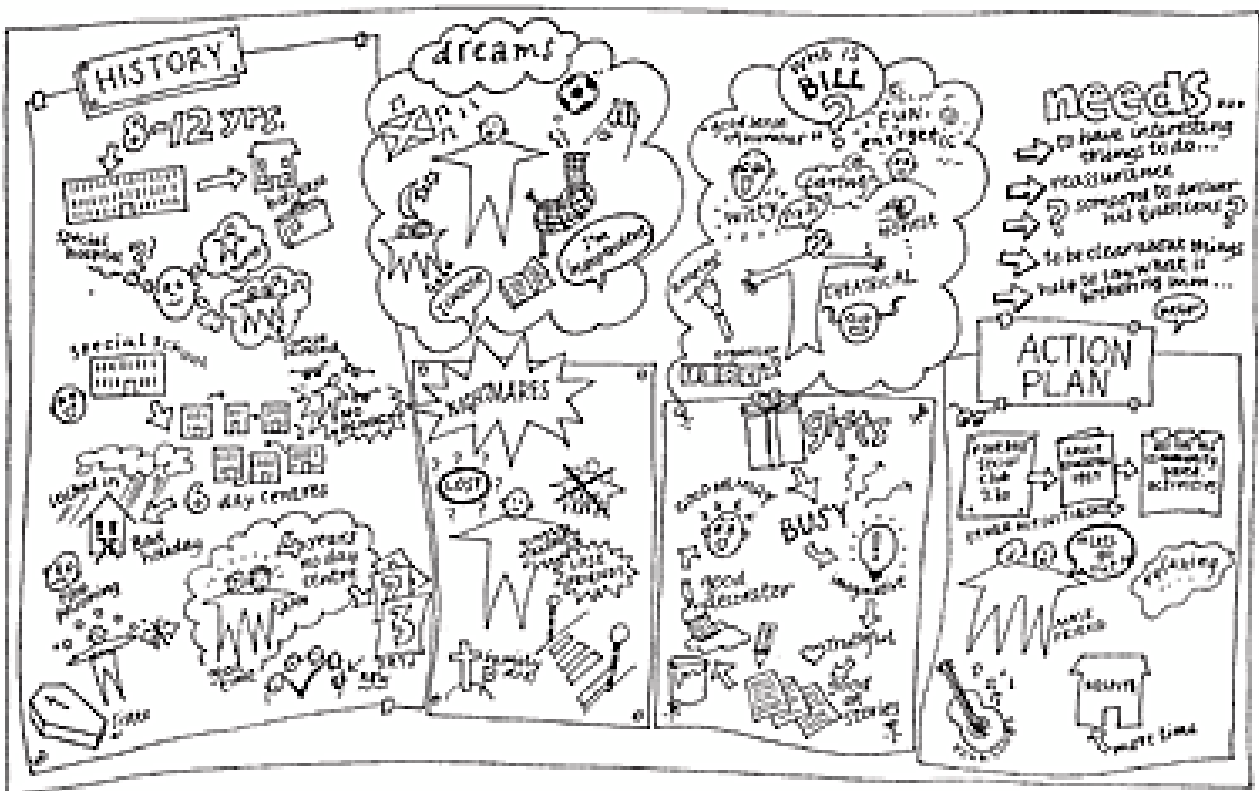
Príloha č.8 Mapa môjho života

Stabilný partnerský vzťah je založený na priateľstve a vzájomnom zdieľaní príbehov. Všetci milujeme príbehy. Milujeme aj ten svoj a milujeme aj to, že náš vlastný príbeh niekoho ďalšieho zaujíma.

V priateľskom vzťahu sa zaujímate o to, čo ten druhý má rád, čo mu je nepríjemné, aké sú jeho zvláštnosti. Poznáme jeho silné stránky i tie, ktoré by najradšej nemal. Vieme čo ho teší, čo zarmucuje, kde uspel i to, čo sa mu nepodarilo. Poznáme jeho sny a túžby. Vzájomné spoznávanie prináša pocit bezpečia vo vzťahu, ktorý podporuje ďalšie vzájomné zdieľanie a bližšie spoznávanie.

Tvojou úlohou je vytvoriť mapu svojho života. Pri jej vytváraní sa môžeš inšpirovať odpoveďami na nasledujúce otázky: *Ako do dnešného dňa plynul tvoj život? Ktoré udalosti ovplyvnili tvoj život? Ktorí ľudia sú dôležitou súčasťou tvojej životnej cesty? Ktoré miesta máš rád? Aké úspechy si zažil? Aké neúspechy sú súčasťou tvojho príbehu? Aké máš záľuby? Aké sú tvoje sny? Aké sú tvoje silné a slabé stránky? Aké sú tvoje potreby?*

Na vyobrazenie svojej mapy života použi osobitný papier, odporúčame výkres väčšieho formátu.



Zdroj: <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/maps/>

Príloha č.9 Darčeky, ktoré tešia

Dary sú vizuálne symboly lásky. Môžu mať rôzny tvar, veľkosť či farbu. Niektoré sú drahé, iné sú zadarmo. Môžu byť kúpené, nájdené alebo vyrobené. Od raného veku majú deti tendenciu dávať darčeky svojim rodičom. Aj to môže byť znakom, že dávanie darov je pre lásku podstatné.

V rámci tejto úlohy si budeme nacvičovať našu zručnosť byť profesionálnym darcom.

1. Napiš mená troch blízkych ľudí, ktorých máš rád. Môžu to byť príslušníci tvojej rodiny, priatelia, učitelia a podobne.

2. Zamysli sa, aký darček by ich potešil. Pouvažuj nad každou milovanou osobou osobitne a vyber také darčeky, ktoré môžeš pre vybrané osoby zadovážiť.

3. Zadováž premyslené darčeky a podaruj ich vybraným ľuďom.

Ako obdarované osoby zareagovali?

Po podarovaní darčeka sa môžeš s jednotlivými obdarovanými ľuďmi porozprávať o zadaní tejto úlohy a opýtať sa ich, nakoľko ich na stupnici od 1 do 10 darček potešil a ako si sa trafil do typu darčeka, ktoré im prinášajú radosť.

4. Hodnotenia obdarovaných zapíš.

Na vypracovanie úlohy použi nasledujúce tabuľky.

1. osoba

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do typu darčeka, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	

2. osoba

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do typu darčeka, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	

3. osoba

Meno obdarovanej osoby	
Darček	
Nakoľko darček na stupnici od 1 do 10 obdarovanú osobu potešil?	
Nakoľko si sa na stupnici od 1 do 10 trafil do typu darčeka, ktoré obdarovanej osobe prinášajú radosť?	

Príloha č.11 Sexuálny život

Sexuálne správanie každého človeka závisí aj od jeho názoru na zmysel, cieľ a hodnotu života, od zodpovednosti za život.

Aký je tvoj pohľad na túto oblasť života?

Tvojou úlohou je zamyslieť sa a odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Popíš pohľad na sexuálny život, ktorý panuje v dnešnej spoločnosti.

2. Aký pohľad na sexuálny život máš Ty?

3. Aké telesné prejavy lásky pred uzavretím manželstva považuješ za vhodné?

4. Aké praktiky považuješ v sexuálnej oblasti za nevhodné?

Sexuálna túžba je dôležitou súčasťou partnerských vzťahov. Jej naplnenie si však vyžaduje súhlas. Nikto nemá právo tlačiť na iného. Ani na svoju partnerku alebo partnera. V žiadnej situácii. Kedykoľvek môžeš povedať nie. A nie znamená NIE. Ak to druhá strana nerešpektuje, treba vyhľadať pomoc u svojich blízkych, priateľov, odborníkov.

Príloha č.12 Jazyky ospravedlnenia

Niekedy si vo vzťahu povieme alebo urobíme niečo, čo môže toho druhého zraniť. Vtedy sú na mieste slová priznania svojho zlyhania. Nemôžeme vymazať minulosť, môžeme sa však ospravedlniť, čím zmiernime zranenia, ktoré sme partnerovi spôsobili našim nevhodným správaním.

Keď sa ospravedľujeme, väčšinu ľudí zaujíma, či je naše ospravedlnenie úprimné. Existuje viacero spôsobov ospravedlnenia, pričom použitie takého spôsobu, ktorý partner považuje za úprimný, môže proces zmierenia veľmi zefektívniť.

1. **Prvý spôsob je zameraný na vyjadrenie ľútosti a vcítenie sa do prežívania partnera.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje vedieť, či si uvedomujeme, ako veľmi sme mu svojim konaním ublížili.
2. **Druhý spôsob sa zameriava na prevzatie zodpovednosti za vzniknutú situáciu.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje počuť naše priznanie chyby a prevzatie zodpovednosti za svoje správanie.
3. **Tretí spôsob zahŕňa odhodlanie napraviť spôsobené škody.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, potrebuje potvrdenie našej lásky k nemu. To, čo si od nás vyžiada ako „skutok nápravy“, bude s najväčšou pravdepodobnosťou súvisieť s jeho primárnym jazykom lásky.
4. **Štvrtý spôsob vyjadruje túžbu zmeniť svoje správanie.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí zahŕňať naše odhodlanie zmeniť svoje nevhodné správanie.
5. **Piaty spôsob je vyjadrením priamej prosby o odpustenie.** Aby partner považoval ospravedlnenie za úprimné, musí byť náš záujem o odpustenie jasne vyjadrený. Prosba o odpustenie komunikuje náš záujem o odstránenie emocionálnej bariéry, ktorá našim nevhodným správaním medzi nami vznikla.

Na príklade konfliktnej situácie z partnerského života si teraz ukážeme rôzne spôsoby ospravedlnenia. Tvojou úlohou bude priradiť jednotlivé vyjadrenia k popísaným spôsobom ospravedlnenia.

Príklad: Manžel pri hádke kričal a slovne napádal svoju manželku.

Spôsoby ospravedlnenia	
„Je mi ľúto, že som sa neovládol a začal som na teba kričať. Viem, že to muselo znieť veľmi hrubo a veľmi som ti tým ublížil. Muž by sa nikdy nemal takto rozprávať so svojou ženou. Muselo ťa to ponížiť, Viem, že mňa by zranilo, keby si sa ty týmto spôsobom so mnou rozprávala. Pravdepodobne ťa to veľmi bolí. Veľmi ma mrzí, že som ti ublížil.“	
„Viem, že som to veľmi pokašľal. Nechápeš, ako som sa mohol nechať takto strhnúť. Čo som to za manžela? Viem, že už nezmením, čo sa stalo, ale chcel by som to nejakým spôsobom napraviť. Prosím ťa, porozmýšľaj, čo by som mohol pre teba urobiť, aby sa náš vzťah urovnal. Zaslúžiš si len to najlepšie a ja ti to chcem poskytnúť. Môžem pre teba niečo urobiť?“	
„Nemám rád túto svoju črtu. Nepáči sa mi, ako sa správam. Viem, že som vybuchol aj pred týždňom. Musím s tým prestať. Zaslúžiš si oveľa viac. Môžeš mi pomôcť porozmýšľať, čo môžem urobiť, aby sa to viackrát neopakovalo?“	
„Je mi ľúto, ako som sa zachoval. Prepáč, že som kričal ako zmyslov zbavený, mrzí ma, že som sa nechal uniesť svojou prchkosťou. Odpustiš mi prosím?“	
„Nemal som sa tebou tak rozprávať. Nie je správne, aby som na teba zvyšoval hlas a hovoril s tebou nevlúdne. Nevyjadruje to moju lásku k tebe. Nemal som sa nechať uniesť. Nie je to tvoja chyba. Viem, že som za to zodpovedný ja a že som sa správal nevhodne.“	

Sebareflexia:

Ktorý z popísaných spôsobov ospravedlnenia najčastejšie používaš?

Ktorý spôsob vyjadruje pre teba úprimné ospravedlnenie?

Urobil/la si v poslednom období niečo, za čo by si sa mal/la ospravedlniť? Ak áno, čo tak to urobiť dnes?

Príloha č.13 Partnerské zručnosti

Veľa dvojíc venuje omnoho viac pozornosti plánovaniu svadby, ako príprave na samotné manželstvo. Budovanie láskyplného partnerského vzťahu nie je jednoduché, vyžaduje si to náš čas a ochotu pracovať na sebe.

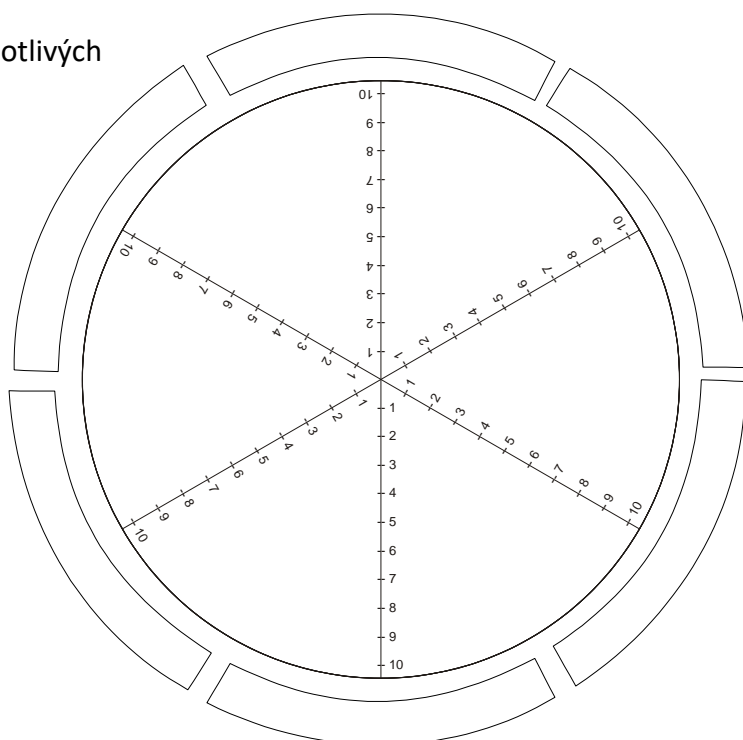
Medzi dôležité partnerské zručnosti, ktoré odborné psychologické výskumy považujú za ťažiskové pre uspokojivý partnerský život, patria:

- ✓ Vzájomné spoznávanie
- ✓ Rešpektujúca komunikácia
- ✓ Konštruktívne riešenie konfliktov
- ✓ Zvládanie stresu
- ✓ Starostlivosť o svoje zdravie
- ✓ Efektívne nakladanie s financiami

Vylepšovanie zručností potrebných pre partnerský život je dobrou investíciou energie a času partnerov do spoločnej budúcnosti.

Tvojou úlohou je zhodnotiť, ako si na tom v jednotlivých partnerských zručnostiach.

Pre vypracovanie tejto úlohy použi nasledujúci graf.



1. Vpíš do grafu vymenované dôležité partnerské zručnosti.

Oboduj jednotlivé svoje zručnosti na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia.

2. Následne pospájaj vyznačené hodnoty, ktoré sa nachádzajú vedľa seba.

Vo vnútri kruhu sa vytvorí uzatvorený útvar, ktorý predstavuje tvoju zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, teda to, čo ešte potrebuješ získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ťa čaká.

3. Vypíš, v ktorých partnerských zručnostiach sa potrebuješ zlepšiť.

4. Vypracuj akčný plán na získavanie potrebných zručností.

Zručnosti, ktoré si potrebujem vylepšiť:

Čo preto urobím?

Akú podporu a pomoc potrebujem?

Podľa čoho spoznám, že už jednotlivé zručnosti ovládam?

Na vypracovanie akčného plánu môžeš použiť aj tabuľku v prílohe na konci publikácie.

Príloha č.14 Partnerské zručnosti – akčný plán

<p><i>Podľa čoho spoznám, že už zručnosti ovládam?</i></p>	
<p><i>Akú podporu a pomoc potrebujem?</i></p>	
<p><i>Čo preto urobím?</i></p>	
<p><i>Zručnosti, ktoré si potrebujem vylepšiť:</i></p>	

Príloha č.15 Spätná väzba účastníka

SPÄTNÁ VÄZBA – VII. 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 VII. 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 partnerských vzťahov 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 VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY	HODNOTIACE KRITÉRIA			
	Zaujímavosť informácií	Komplexnosť informácií	Praktickosť informácií	Úlohy k lekcii
LEKCIA VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska				
LEKCIA VII.2 Výber partnera				
LEKCIA VII.3 Citová banka				
LEKCIA VII.4 Slová lásky a uistenia				
LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť				
LEKCIA VII.6 Darčeky				
LEKCIA VII.7 Služby z lásky				
LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt				
LEKCIA VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia				
MODUL VII 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) VII. MODUL PROGRAMU BYŤ ČLOVEKOM ...TO STAČÍ PARTNERSKÉ VZŤAHY

s odborným obsahom v predmetovej skladbe:

- LEKCIA VII.1 Zaľúbenosť versus racionálna láska
- LEKCIA VII.2 Výber partnera
- LEKCIA VII.3 Citová banka
- LEKCIA VII.4 Slová lásky a úistenia
- LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť
- LEKCIA VII.6 Darčeky
- LEKCIA VII.7 Služby z lásky
- LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt
- LEKCIA VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia

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

GOTTMAN, J.; SILVER, N. Sedm principů funkčního manželství. Příbram: Jan Melvil publishing, 2015. 328 s. ISBN 978-80-87270-74-5

HARLEY F. W. Moje túžby, tvoje túžby. Bratislava: Porta libri družstvo, 2008. 240 s. ISBN: 978-80-89067-49-7

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.

CHAPMAN, G. 5 jazykov lásky. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 204 s. ISBN: 978-80-89067-86-2

CHAPMAN, G. To keby sme vedeli... pred svadbou. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 127 s. ISBN: 978-80-8156-020-0

LABÁTH, V., SMIK, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.

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

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

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

SRB, V. a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 60 s. ISBN 978-80-87145-00-5

SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., VALENTA, J., KŘÍŽ, P. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007, 7 s. ISBN 978-80-87145-00-5

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 2020