



## **Základy práce s mladými ľuďmi v kontexte osobnostno-sociálnej výchovy**

Manuál 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.



### **Základy práce s mladými ľuďmi v kontexte osobnostno-sociálnej výchovy** Manuál pre lektorov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymská

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, [www.ozpersona.sk](http://www.ozpersona.sk)  
Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce,  
Mokrohájska cesta 3, 841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2019

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

Adam Mickiewicz



## OBSAH

1. Teoretické východiská osobnostno-sociálnej výchovy	7
1.1. Tematické okruhy OSV	7
2. Cesty OSV k mladým ľuďom	10
3. Didaktický cyklus OSV	12
4. Základné metodické princípy OSV	14
4.1 Metódy OSV	15
5. Pravidlá psychickej bezpečnosti	18
6. Osobnosť lektora OSV ako kľúčový nástroj	22
Zoznam použitej a odporúčanej literatúry	24



## Základy práce s mladými ľuďmi v kontexte osobnostno-sociálnej výchovy

### 1. Teoretická východiská osobnostno-sociálnej výchovy

Osobnostno-sociálna výchova je praktická pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá rozvojom kľúčových životných zručností, kompetencií. Zmyslom zavádzania osobnostno-sociálnej výchovy (OSV) do škôl je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora detí a mladých ľuďí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziľudským vzťahom. Špecifikom OSV je, že predmetom učenia je samotný mladý človek, jeho osobnosť a jeho vzťahy s ľuďmi.

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

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

#### 1.1. Tematické okruhy OSV

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

Valenta (2006) člení tematické okruhy osobnostnej a sociálnej výchovy do troch častí, ktoré sú zamerané na rozvoj

- > **osobnostný**
- > **sociálny**
- > **morálny.**

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

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

### Osobnostný rozvoj

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti osobnostného rozvoja patria (Srb, 2007):

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

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

**Sebaregulácia a sebaorganizácia** – cvičenie sebakontroly, sebaovládania, regulácia vlastného správania a prežívania, vôľa; organizácia vlastného času, plánovanie učenia a samoštúdia; stanovovanie osobných cieľov a krokov k ich dosiahnutiu.

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

**Kreativita** – nácvik rozvoja základných rysov kreativity (pružnosť nápadov, originalita, schopnosť vidieť veci inak, citlivosť, schopnosť premieňať nápady v činy), tvorivosť v medziľudských vzťahoch.

### Sociálny rozvoj

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti sociálneho rozvoja patria (Srb, 2007):

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



**Medziľudské vzťahy** – starostlivosť o dobré vzťahy; správanie podporujúce dobré vzťahy, schopnosť prežívať s druhými situácie blízkosti, dôvery a zdieľania, empatia a pohľad na svet očami druhého, rešpektovanie, podpora, pomoc; ľudské práva ako regulatív vzťahov; vzťahy v skupine; prejavovanie rešpektu voči opačnému pohlaviu.

**Komunikácia** – schopnosť rozlišovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie; schopnosť kultivovane prejsť a presadzovať svoje názory, potreby a práva; nácvik empatického a aktívneho počúvania; nácvik verbálnej komunikácie (technika reči, výraz reči), nácvik a vedomé používanie neverbálnej komunikácie (reč tela, reč predmetov, prostredia, skutkov a i.); nácvik vedenia dialógu, jeho pravidiel; komunikácia v rôznych situáciách (komunikačné štýly); obranné komunikačné zručnosti proti agresii a manipulácii, schopnosť pútavo prezentovať; schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie.

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

### Morálny rozvoj

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti morálneho rozvoja patria (Srb, 2007):

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

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

## Duchovný rozvoj

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti duchovného rozvoja patria:

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

Existujú aj ďalšie oblasti duchovného rozvoja, ktoré tu nie sú spomenuté. Táto oblasť bola dlho zaznávanou oblasťou rozvoja a výchovy mladých ľudí na našich školách, ale aj v rodinách. Samotný duchovný rozvoj je prepojený s našim vierovyznaním. Nejde tu však o odovzdávanie „mŕtvych“ teórii, či historických poznatkov náboženskej náuky. Cieľom duchovného rozvoja má byť žitie duchovnej podstaty človeka. Konkrétnou formou ako rozvíjať túto oblasť OSV môžu byť duchovné cvičenia, či pravidelná systematická duchovná formácia mladých ľudí.

## 2. Cesty OSV k mladým ľuďom

Jednotlivé témy OSV môžeme mladým ľuďom sprostredkovať viacerými spôsobmi (Valenta, 2006; Srb, 2007):

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

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

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

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

## **3. Začlenením jednotlivých tematických oblastí OSV do vyučovacieho procesu.**

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

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

## **4. Realizácia OSV v samostatných programoch.**

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

### 3. Didaktický cyklus OSV

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

- 1.) Formulovanie **C**ieľa
- 2.) Voľba **M**etód
- 3.) Zadávanie **I**nštrukcií
- 4.) **A**kcia
- 5.) **R**eflexia
- 6.) **E**valuácia

Podstatou tohto prístupu je to, že pri plánovaní akejkoľvek práce v oblasti OSV začíname formuláciou konkrétneho **C**ieľa. Následne na základe tohto cieľa volíme **M**etódy, zadávame **I**nštrukciu, pozorujeme, čo sa deje počas **A**kcie, vedieme **R**eflexiu a v **E**valuácii zisťujeme, ako sa nám podarilo stanovený cieľ dosiahnuť.

#### Formulovanie cieľa

Cieľ v OSV je potrebné naformulovať veľmi konkrétne a opisne. Napríklad:

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

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

#### Voľba metód

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

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

### Zadávanie inštrukcií

Pravidlá aktivít zadávame stručne, jasne a zrozumiteľne. Jednotlivé inštrukcie od seba zreteľne oddeľujeme (napr. číslovaním). Pre overenie porozumenia zadanej inštrukcii, požiadame účastníkov, aby vlastnými slovami prerozprávali zadanie skôr, ako sa pustia do činnosti. Pri zložitých inštrukciách je vhodné použiť „inštrukciu o inštrukcii“, napr.: „Teraz budem asi 5 minút hovoriť o pravidlách nasledujúcej aktivity. Vždy po výklade jednotlivých častí pravidiel vás poprosím o zhrnutie, ktoré si napíšeme na tabuľu. Priestor pre doplňujúce otázky bude na konci.“

### Akcia

Našou hlavnou úlohou počas aktivity je získať čo najviac materiálu pre reflexiu, preto sa snažíme pozorovať, čo sa deje. Môžeme si aj písať podrobné poznámky o správaní jednotlivých účastníkov – konkrétne vety, ktoré od mladých ľudí počujeme (bez interpretácií a hodnotenia). Získané poznámky používame v reflexii prevažne ako ukážky dobrej praxe. Pokiaľ nechceme narušiť dôveru účastníkov programu, nesmieme získané poznámky použiť ako dôkaz pre hľadanie konkrétneho „vinníka“. Zmyslom je baviť sa o tom, aké dôsledky môže mať podobná veta alebo podobný čin a nie pátrať po tom, kto danú vetu vyslovil.

### Reflexia

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

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

### Evaluácia

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

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

## 4. Základné metodické princípy OSV

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

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

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

**Princíp zacielenia OSV** hovorí, že ide o zámernú činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Z časového hľadiska rozdeľujeme ciele OSV na:

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

Programy OSV ponúkajú mladým ľuďom priestor, kde môžu na základe priamych osobných skúseností objavovať vhodné a užitočné formy správania.

**Princíp sprevádzania** hovorí o roli lektora, ktorá je charakteristická nedirektívnosťou. Jeho úlohou je vytvárať bezpečný priestor pre otvorenú komunikáciu, experimentovanie so správaním, kvalitnú reflexiu a samostatné rozhodovanie mladých ľuďí. Takýto prístup podporuje u mladých ľuďí dobrovoľné a samostatné používanie nadobudnutých vedomostí a zručností v ich bežnom, každodennom živote.

### 4.1 Metódy OSV

Metódy, pomocou ktorých chceme naplňovať ciele OSV, by mali predovšetkým podnecovať aktivitu zo strany mladých ľuďí, mali by byť preto praktické, aktivizujúce, pestré. Dôležité je, že ide o činnosti, pri ktorých sú aktívni predovšetkým samotní mladí ľudia. Metódy OSV môžeme pri svojej práci aplikovať formou skupinovej práce, ale môžu mať aj podobu individuálnej práce. Jednotlivé činnosti tak môžu prebiehať formou práce jednotlivcov, párov a menších skupín, až po spoluprácu celej veľkej skupiny (napr. triedy). Existuje celá škála takýchto metód. Pre bližšiu predstavu si popíšeme aspoň niektoré z nich:

#### Scitlivenie na tému

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

#### Diskusia

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

### Reflexia

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

### Hranie rolí

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

### Boalovské divadlo fórum

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

### Riešenie úloh

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

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

### Problémové metódy

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



### Myšlienková mapa

Táto metóda slúži k zapísaniu a zmapovaniu myšlienkového procesu v nelineárnom usporiadaní, čo umožňuje komplexne vnímať a spracovať problémy, dané témy alebo úlohy. Používa sa k usporiadaniu myšlienok pri opise alebo analýze problému, príprave prezentácie, pri plánovaní a pod. (Žák, 2004). Prostredníctvom vytvárania myšlienkových máp sa deti učia uvoľniť predstavivosť a prichádzať s novými nápadmi, ľahko si pamätať údaje a čísla, robiť si zrozumiteľnejšie a lepšie poznámky, sústrediť sa a šetriť si čas. (Buzan, 2013)

### Brainstorming

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

### Písacie techniky

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

### Zážitkové hry

Ide o rôzne hry využívajúce metódy zážitkovej pedagogiky, ktorá je postavená na možnosti vyskúšať si veľké množstvo klasických i netradičných aktivít, ktoré umožnia pozrieť sa na množstvo vecí z rôznych uhlov. Ide o možnosť v bezpečnom prostredí preskúmať vlastné hranice, hranice toho, čo vlastne mladý človek dokáže.

Prostredníctvom zážitkov sa mladí ľudia poznávajú, akí skutočne sú a na základe týchto skúseností si môžu zvoliť smer svojho ďalšieho rozvoja. Zážitkové hry sú zložené z pestrej mozaiky aktivít, od pohybových aktivít, cez strategické hry, tvorivé dielne až po programy relaxačné, sebezpoznavacie a diskusné.

## 5. Pravidlá psychickej bezpečnosti

Programy OSV sa zaoberajú témami, ktoré majú silný emočný náboj a mladých ľuďí sa dotýkajú osobne. Preto je potrebné dodržiavať pravidlá psychickej bezpečnosti, s ktorými účastníkov kurzu na začiatku programu OSVoznámime. Za dodržiavanie týchto pravidiel sú zodpovední samotní lektori (Srb, Srbová, Dubec, Švec, Valenta, Kříž, 2007):

**1. Každý účastník programu OSV má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity (tzv. pravidlo STOP)** – ide o pravidlo dobrovoľnosti, keď sa účastníci programu môžu rozhodnúť ostať pri jednotlivých aktivitách, ktoré sú im nepríjemné, alebo nad ich sily, pasívnymi pozorovateľmi. Programy OSV učia mladých ľuďí rešpektovať seba aj druhých a aj toto pravidlo je toho dôkazom a zároveň aj formou učenia sa vlastnou skúsenosťou.

**2. Lektor má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu** – ide o pravidlo, ktoré sa využíva predovšetkým z bezpečnostných dôvodov (napr. v prípade, keď sa účastníci programu chystajú vyskúšať postup, ktorý je fyzicky nebezpečný, prípadne sa začnú vyjadrovať o niekom zo skupiny nevhodným spôsobom). Je potrebné hovoriť o tomto pravidle dopredu a znížiť riziko zastavenia aktivity na minimum.

**3. Rešpektujeme právo na súkromie a jedinečnosť každého účastníka** – účastníci programu majú právo sami za seba rozhodnúť, čo komu povedia a čo nie. Majú právo bez ďalšieho vysvetľovania nevyjadriť sa k jednotlivým témam. Zároveň toto pravidlo hovorí aj o rešpektovaní sa navzájom. Účastníkov vedieme k tomu, aby sa navzájom brali vážne, nevysmievali sa jeden druhému, neboli ironickí, nenálepkovali, či niekoho nenútili do vecí, ktoré druhí nechcú. Rovnako sa účastníci programu môžu slobodne rozhodnúť, či chcú alebo nechcú prezentovať výsledky jednotlivých aktivít (napr. testov či iných samostatných úloh) pred ostatnými. Pokiaľ chceme ako lektori uverejniť nejaké informácie z realizácie programu (napr. fotografie, či spätnú väzbu na svojej webovej stránke a pod.), vysvetlíme účastníkom zmysel takého počínania a požiadame ich o súhlas.

**4. Ohlasovacia povinnosť** – počas programov OSV sa môžeme dozvedieť informácie, ktoré máme zo zákona povinnosť nahlásiť (rodičom, úradu sociálno-právnej ochrany detí, polícii a pod.). O tejto skutočnosti dopredu informujeme účastníkov programu.

### **5. Aktivity štrukturuje jasne**

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

### **6. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov**

Počas celého programu OSV vytvárame aktívne pre účastníkov priestor, v rámci ktorého môžu zdieľať svoje očakávania, prania, názory. Kde je to možné, vychádzame účastníkom programu v ústrety a pripravujeme program podľa toho, čo ich zaujíma, trápi a čo by sa radi naučili. Dávame im čo najviac priestoru a príležitostí k precvičeniu si jednotlivých zručností v praktických situáciách. Zisťujeme, či im vyhovujú metódy, ktoré používame a sme pripravení ich zmeniť.

### **7. O prípadných rizikách premýšľame dopredu a zohľadňujeme ich v inštrukciách**

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

### **8. Podporujeme a povzbudzujeme účastníkov programu k prejavovaniu a akceptovaniu rôznych názorov**

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

### **9. Pri venovaní sa citlivým témam vedieme diskusiu na všeobecnejšej (menej osobnej) úrovni**

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

### **10. Ošetrujeme emočne vypäté situácie**

Počas realizácie programov OSV môže dochádzať k situáciám, keď sa niekto z účastníkov bude cítiť nepríjemne, úzkostne, bude smutný, našťvaný, prípadne sa rozplače. Vtedy môžeme aktivitu zastaviť, čím dáme najavo, že sme si všimli, že sa niečo deje. Počas tejto pauzy sa môžeme dotyčného opýtať, čo sa stalo a čo práve v tej chvíli potrebuje. Možno sa bude chcieť účastník iba upokojiť a vôbec to ďalej neriešiť. Je dobré dať dotyčnému možnosť, či sa chce k danej veci vyjadriť, prípadne môžeme s ním na chvíľu pracovať individuálne mimo skupiny (pokiaľ skupina môže pracovať sama alebo je k dispozícii druhý lektor). Môžeme tiež ponúknuť krátky rozhovor alebo osobné stretnutie po programe. Zároveň je potrebné pracovať aj so skupinou, v závislosti od toho, o akú situáciu ide. Môžeme hovoriť o tom, že je to v poriadku, keď dávame najavo, ako sa cítíme. Pokiaľ je evidentné, čo danú situáciu spôsobilo (napríklad nevyberaná poznámka druhých), môžeme pomocou reflexie a spätnej väzby danú situáciu rozobrať a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi programu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (ponúkneme rolu mediátora).

### **11. Používame spätnú väzbu**

V rámci programov OSV sa snažíme o skutočný dialóg a aktívne vytvárame v komunikácii priestor pre vzájomnú spätnú väzbu. Táto môže byť tak pozitívna, ako aj negatívna, či neutrálna. Existujú určité zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, ktoré napomáhajú efektívnej komunikácii. Bližšie informácie o týchto zásadách ponúkame v module *Komunikácia*.

### **12. V prípade potreby operatívne zavádzame ďalšie pravidlá**

Medzi ďalšie skupinové pravidlá, o ktorých je dobré s účastníkmi hovoriť, patrí otázka vzájomného si tykania alebo vykania, oslošovania sa navzájom (menom alebo prezývkou, ktorú si určia samotní účastníci) a dohoda o používaní JA výrokov, čo v praxi znamená, že každý hovorí sám za seba. Vedeíme účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (napr. môj názor na túto záležitosť je, že... ) a pod.

### **13. Vzdelávame sa a rozvíjame sa v oblastiach, v ktorých vzdelávame druhých**

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

## 6. Osobnosť lektora OSV ako kľúčový nástroj

Cieľom OSV je žiak, ktorý je šťastný, úspešný, tvorivý, vie prebrať zodpovednosť a poradiť si s bežnými aj náročnými situáciami, ktoré život prináša, vie dobre vychádzať aj spolupracovať s ľuďmi okolo seba. Úlohou lektora OSV je v spolupráci s ďalšími kľúčovými osobami (rodičia žiaka, učitelia a i.) napomáhať pri napĺňaní tohto cieľa v prostredí školy, príp. školského zariadenia a pod.

Ako sme spomenuli vyššie v texte, jednotlivé témy OSV môžeme mladým ľuďom sprostredkovať viacerými spôsobmi. Na tomto mieste chceme zdôrazniť jednu z týchto ciest, ktorou je *spôsob, akým bežne s mladými ľuďmi komunikujeme a jednáme*.

Je dôležité mať na pamäti, že väčšinu vecí sa vo svojom živote učíme napodobňovaním, v rámci tzv. sociálneho učenia. To je učenie v kontakte s druhým človekom alebo so sociálnou skupinou. Prichádza pri ňom k osvojovaniu zručností, návykov a postojov potrebných k styku s ľuďmi, osvojujeme si morálne, estetické a iné normy vo vzťahu k sebe aj vo vzťahu k spoločnosti v ktorej žijeme, formujeme vlastné motívy a črty a pod.

Preto ak je cieľom OSV vychovať dieťa plné rešpektu k druhým ľuďom, musí dieťa zažiť rešpekt od dospelých, ktorí sú kľúčovými v jeho živote – rodičia, učitelia, vychovávatelia a ďalší.

Rešpektovať v praxi znamená:

- Dávať deťom priestor pre ich názor a riešenia vo veciach, ktoré sa ich týkajú.
- Dávať deťom priestor vybrať si, rozhodovať a nesúdiť ich.
- Postupne deťom predávať zodpovednosť za to, pre čo sa rozhodli.
- Pomôcť deťom znútorňiť hodnoty, normy, podľa ktorých sa budú správať bez toho, aby bola potrebná vonkajšia kontrola.
- Pomôcť deťom budovať ich sebaúctu.
- Opustiť mocenský a manipulatívny prístup vo výchove a vzdelávaní.
- Nedovoliť si k deťom to, čo nechceme aby si oni dovolili k nám.
- Bezpodmienečná úcta a prijatie – je to ohľad na ľudskú dôstojnosť dieťaťa a prijatie jeho odlišnosti.
- Komunikovať slušne a s úctou, ako s dospelými, ktorých si vážime alebo ich aspoň rešpektujeme.

Ak deti rešpektujeme, budujeme v nich vlastnú sebaúctu a učíme ich tiež rešpektovať iných.

Pravdou však je, že každý dospelý (rodič, pedagóg, vychovávateľ či školský sociálny pracovník) bol kedysi dieťaťom a zažil rôzne formy výchovy a prístupov od svojich rodičov, učiteľov, vychovávateľov a ďalších dospelých. Tieto výchovné praktiky v nás ostávajú ako naučené vzorce správania a máme tendenciu ich opakovať. Ak sme zažili veľa rešpektu, partnerského prístupu a úcty, je pravdepodobnejšie, že ich budeme aj ďalej odovzdavať. Ak sme boli vychovávaní na základe príkazov, zákazov, nedostatku skutočného záujmu o to, čo prežívame, je veľmi ťažké odovzdať rešpektujúci a partnerský prístup ďalej. Je to však možné, len je potrebná intenzívna práca na sebe.

Určitou smerovkou, či náš prístup je viac autoritatívny alebo partnerský, nám môže byť nasledovná tabuľka.

Tab. Rozdiel medzi autoritatívnym a rešpektujúcim štýlom výchovy

<b>PARTNERSKÝ PRÍSTUP</b>	<b>AUTORITATÍVNY PRÍSTUP</b>
Vzťah rovnocennosti	Vzťah nadradenosti – podradenosti
Rovnosť, rešpektovanie dôstojnosti dieťaťa, vážim si názory i návrhy riešení, ktoré dá dieťa	Nerovnosť, znevažovanie dieťaťa, podceňovanie názorov dieťaťa, nezujem o riešenie navrhnuté dieťaťom
Nechávam postupné preberanie zodpovednosti a rozhodovanie na dieťaťi	Používanie mocenských a manipulatívnych prostriedkov vo výchove – príkazy, zákazy, krik, bitka, vyhrážky, tresty, výčitky, hrozby
<b>... vedie k zodpovednosti</b>	<b>... vedie k vzdoru, alebo „slepej“ poslušnosti</b>

Základnou podmienkou programov OSV je rešpektujúca komunikácia a partnerský prístup, ktorý sa prejavuje v tom, že sa sami riadime pravidlami a princípmi, ktoré požadujeme od mladých ľudí. Bez skutočného postoja rešpektu a partnerského prístupu je realizácia programov OSV len „divadlom“, ktoré neprinesie očakávané ovocie.

Rovnako je dôležité, aby lektor OSV pozitívne ovplyvňoval svojim príkladom aj správanie svojich kolegov (pedagógov a ostatných zamestnancov škôl), s cieľom etablovania rešpektujúceho prístupu v organizačnej kultúre danej školy. Synergický efekt tohto prístupu pomáha deťom, aby s rešpektom pristupovali k druhým ľuďom, budovali svoju sebaúctu a boli kompetentné riešiť problémy ich života.

## Zoznam použitej a odporúčanej literatúry

BUZAN, T. Myšlenkové mapy pro děti. Brno: BizBooks, 2013. 120 s. ISBN 978-80-265-0121-3

DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 57 s. ISBN 978-80-87-145-02-9

GRECMANOVÁ, H.; URBANOVSKÁ, E.; NOVOTNÝ, P. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: HANEX, 2000. 159 s. ISBN 80-85783-28-2

KOPŘIVA, P.; NOVÁČKOVÁ, J.; NEVOLOVÁ, D.; KOPŘIVOVÁ, T. Respektovat a být respektován. Český Těšín: Finider, 2008. 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0

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

VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. 44 s. ISBN 80-239-4908-X

ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. 315 s. ISBN 80-251-0457-5







© PERSONA 2019