

Eva Ivanová
Ľubica Kopinová

ETICKÁ VÝCHOVA

v 1. ročníku základnej školy

Metodická príručka pre učiteľov

Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Bratislava 2004

SLOVO NA ÚVOD

Školský rok 2004/2005 prináša do vyučovania na I. stupni ZŠ novinku – etickú výchovu, ktorá sa stáva povinne voliteľným predmetom. Tešíme sa a súčasne sme plní obáv s jej správnym uplatnením.

Dôvody na radosť

- Naším deťom ponúkame výnimočný predmet, v ktorom sa budú učiť žiť, spolunažívať, čo nie je málo.
- Etická výchova je predmet, ktorého objektom je každý jednotlivec a vzťahy medzi nimi, teda etická výchova je o nich, o niečom, s čím sa denne stretávajú, vyrovnávajú, čo im prináša radosť i trápenie.
- Tento náročný predmet je zároveň príležitosťou pre učiteľov, aby prehodnotili svoju motiváciu, oživilí si svoje postoje a naučili sa ich aj explicitne vyjadrovať vo forme priameho pôsobenia na žiakov.
- Skúsenosť zo vzájomného objavovania dobra v sebe i okolo seba, jeho rozmnožovanie a odovzdávanie vyvoláva radosť u všetkých zúčastnených – žiakov, učiteľov, rodičov.
- Priestor, a najmä čas na situácie, v ktorých sa učíme riešiť problémy, nezrovnalosti a konflikty.

Dôvody na obavy

- Rýchle zavedenie etickej výchovy pravdepodobne neumožní dostatočnú prípravu učiteľov, čo môže spôsobiť, že etická výchova nebude správne prijatá, poznaná a odovzdaná.
- Povinnosť voliť si predmet v alternácii s náboženskou výchovou vzbudzuje zdanlivý dojem ich rozdelenia či vzájomnej opozície, a s tým nemožno súhlasiť.
- Organizačná obťažnosť realizácie výučby predmetu môže viesť k ďalšej predčasnej rezignácii („nedá sa to“).
- Vnášanie rôznych alternatívnych výchovných systémov do etickej výchovy, resp. vsúvanie obsahu, ktorý sa do iných predmetov nevmetí (hoci je zaujímavý a nesie v sebe priame etické súvislosti), môže deformovať špecifické ciele etickej výchovy.

Etická výchova ako výchovno-vzdelávací predmet vznikla v roku 1990 vo forme experimentu. Pre svoju úspešnosť bolo už v roku 1992 do experimentu zapojených vyše 300 škôl. Predmet etická výchova bol orientovaný na všetkých žiakov bez rozdielu. Úmyslom autorov bolo ponúknuť etickú výchovu ako voliteľný predmet, pretože v svojom jadre predpokladá

slobodné rozhodnutie sa pre dobro. V školskom roku 1993/94 sa politickým rozhodnutím náboženská výchova stala povinne voliteľným predmetom od 5. ročníka ZŠ a v prvých dvoch ročníkoch stredných škôl. Overený projekt etickej výchovy, ktorý sa vtedy tešil veľkej popularite vďaka svojej novosti v obsahu i v metódach, vybrali pracovníci MŠ SR ako alternatívu k náboženskej výchove. Tento výber ovplyvnilo aj to, že ETV nie je podmienená žiadnou náboženskou orientáciou.

Cieľom etickej výchovy je prosociálne správanie. Autorom u nás používaného projektu etickej výchovy je Ladislav Lencz, ktorý z existujúcich systémov výchovy k prosociálnosti použil projekt španielskeho autora Roberta Roche Olivara.

Slovenský projekt je dobre premyslený a overený celok, ktorý má veľa spoločného s inými výchovnými systémami. Má štyri základné zložky: cieľ, obsah, výchovný štýl a špeciálne metódy. Každý učiteľ by si mal uvedomiť, že pri realizácii projektu má tieto základné zložky dobre poznať, rešpektovať ich a tvorivo uplatňovať. Tvorivosť učiteľa nemá pritom zasahovať ciele a obsah, ale prostriedky a formy práce. Tie s jeho tvorivým prístupom aj rátajú.

Predložený materiál je pomôckou pre učiteľov. Môžu sa podľa neho zorientovať v základných zložkách etickej výchovy.

Metodická časť predstavuje súbor aktivít, ktorý učiteľom pomôže pri napĺňaní cieľov tematických okruhov v 1. ročníku.

Na vyučovanie predmetu etická výchova nemáme k dispozícii učebnicu. Učiteľovi ju má do istej miery nahradiť táto metodická príručka. Odporúčame mu, aby si zároveň založil vlastnú kartotéku – zbierku svojich nápadov k jednotlivým témam, súbor cvičení, obrázkov, pracovných textov, prípadne aj poznámky o svojich skúsenostiach.

Na záver upozorňujeme učiteľov ETV na cyklickosť tematických celkov, ktoré môžu v osnovách postrehnúť. Ide vždy o nový pohľad či prvok témy. Napríklad komunikácia sa rozvíja dozrievaním dieťaťa, vyzrievaním kolektívu, postupným začleňovaním sa do okolitého sveta. Netreba sa teda báť tú istú tému ponúknuť i starším žiakom, hoci sa s ňou už stretli.

Ol'ga Križová

I. ČASŤ

1 ZÁKLADNÉ ZLOŽKY ETICKEJ VÝCHOVY

Etickú výchovu ako výchovno-vzdelávací predmet a zároveň ako organickú súčasť edukačného systému školy chápeme predovšetkým ako výchovou k prosociálnosti.

Etická výchova sa realizuje cez štyri základné zložky:

1. Výchovný cieľ.
2. Obsah (výchovný program, ktorý sa premieta do jednotlivých tém v osnovách).
3. Výchovný štýl (vzťah, prístup k žiakovi).
4. Výchovné metódy.

2 VÝCHOVNÝ CIEĽ

Prvoradým cieľom etickej výchovy je rozvíjanie etických postojov a prosociálneho správania žiakov. (Učebné osnovy etickej výchovy pre I. stupeň základnej školy, 2004).

Slovo prosociálnosť je odvodené z latinského slova socius = spoločník, priateľ. Prosociálny je teda človek, ktorý sa k iným ľuďom správa ako k potencionálnym priateľom.

Prosociálnym nazývame správanie, ktoré je zamerané na pomoc alebo prospech iných osôb, skupín, spoločenských cieľov, avšak bez nároku na odmenu (napríklad finančnú, resp. pochvalu, uznanie). To znamená, že motívom a predpokladom takéhoto správania je vnútorná potreba robiť to, čo prospeje inému. Cieľom teda nie je len osvojenie si určitého správania, ale snaha **priviesť deti k vnútornej potrebe takéhoto správania.**

Prosociálne správanie je v zhode so zlatým pravidlom mravnosti, ktoré znie: „Čo (ne)chceš, aby robili tebe, (ne)rob ani ty druhým.“ Ak nie som prosociálny, nebudem schopný, ani ochotný robiť iným to, čo by som chcel, aby oni robili mne.

Prosociálnosť a láska k blížnemu sú príbuzné pojmy. Láska zdôrazňuje vzťah k blížnemu, prosociálnosť ochotu pomáhať.

Výchova k prosociálnosti je systém výchovných metodických postupov a krokov usporiadaných do programu, ktoré rozvíjajú morálne postoje a praktické morálne činy a správanie. Podstatnou časťou programu je rozvoj sociálnych zručností. Tie, zamerané na etické ciele, stávajú sa etickými spôsobilosťami, cnosťami, čo je trvalá dispozícia správať sa eticky, pozitívne.

Výchovu k prosociálnosti tvorí ucelený program, ktorý zahŕňa rôzne vekové kategórie – od materských škôl až po stredné školy. Dá sa však aplikovať aj na výchovu dospelých.

V rámci procesu výchovy k prosociálnosti dochádza k zmene v medziľudských vzťahoch všetkých zúčastnených činiteľov, a to:

učiteľ – dieťa,
dieťa – dieťa,
dieťa – rodič,
učiteľ – rodič.

Cieľom etickej výchovy je vychovať osobnosť, ktorá:

- má svoju vlastnú identitu – je sama sebou – pritom táto identita zahŕňa v sebe aj prosociálnosť,
- má pozitívny vzťah k životu a ľuďom spojený so zdravou kritickosťou (k sebe i svojmu okoliu),
- jej správanie je určované osobným presvedčením a zvnútornenými etickými normami, vyplývajúcimi z univerzálnej solidarity a spravodlivosti, a preto je do istej miery nezávislá od tlaku spoločnosti,
- má zrelý morálny úsudok, opierajúci sa o zovšeobecnené morálne a etické zásady, preto je schopná správne reagovať aj v neočakávaných a zložitých situáciách,
- charakterizuje ju jednotnosť v myslení a konaní,
- koná nielen v súlade so svojimi zásadami, ale aj s citovým nasadením, čiže je u nej súlad medzi emóciami a chcením (nekoná len z povinnosti a bez nadšenia, s pocitom sebaľústi).

Sociálne zručnosti, ktoré sú prostriedkom na dosahovanie cieľov, sú predpokladom duševného zdravia. Etická výchova tak uskutočňuje primárnu prevenciu porúch učenia sa a správania. V tomto zmysle je zároveň významným príspevkom k riešeniu problémov detí s poruchami správania.

Výchova k prosociálnosti zameraná na takéto náročné dlhodobé ciele prostredníctvom dosahovania čiastkových cieľov, je náročným a dlhodobým procesom.

3 OBSAH (VÝCHOVNÝ PROGRAM) ETICKEJ VÝCHOVY

Obsah etickej výchovy v predloženom komplexnom systéme vzdelávania pozostáva z desiatich základných, logicky usporiadaných a vzájomne úzko previazaných tematických celkov, vyjadrujúcich atribúty osobnosti, ktoré napomáhajú zvyšovať sociálnu a emocionálnu inteligenciu dieťaťa. Okrem týchto 10 základných tematických celkov má slovenská podoba etickej výchovy navyše šesť aplikačných tém. Tieto umožňujú učiteľom i žiakom aplikovať získané sociálne zručnosti v konkrétnych životných situáciách.

TEMATICKÉ CELKY

1. Otvorená komunikácia
2. Ľudská dôstojnosť a sebaúcta
3. Pozitívne hodnotenie iných
4. Tvorivosť a iniciatíva
5. Komunikácia a vyjadrovanie citov
6. Empatia
7. Asertivita
8. Schopnosť výberu žiadúcich reálnych a zobrazených vzorov
9. Spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa
10. Komplexná prosociálnosť
11. Etika – hľadanie koreňov prosociálneho správania
12. Ekonomické hodnoty
13. Náboženstvá – tolerancia a úcta
14. Rodina v ktorej žijem
15. Výchova k manželstvu a rodičovstvu
16. Ochrana prírody a životného prostredia

Poradie jednotlivých tematických celkov má svoj význam. Postupné zvládnutie každej témy znamená, že deti sú schopné osvojovať si sociálne zručnosti z nasledujúcej témy. Je dôležité si uvedomiť, že nejde len o nácvik jednotlivých zručností, napríklad komunikácie, tvorivosti, empatie, asertivity, ale ide predovšetkým o to, aby tieto zručnosti boli v službe prosociálnosti. Súčasťou obsahu etickej výchovy na 1. stupni sú nasledujúce témy.

3.1 OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Na svete nie sme sami. Stretávame sa s ľuďmi, komunikujeme s nimi v rôznych situáciách, a najmä neustále. Človek nemôže nekomunikovať. Napríklad učiteľ už pri svojom príchode medzi deti s nimi komunikuje, a to aj vtedy, keď nič nepovie. Samozrejme, platí to i opačne. *Komunikácia je najprirodzenejším prostriedkom, ktorý používa pedagóg na rozvoj osobnosti dieťaťa. (Zelina, 1994)*

Výchovné ciele:

1. Zoznámiť sa navzájom v spoločenstve, v triede.
2. Osvojiť si základné spôsobilosti verbálnej i neverbálnej komunikácie. Naučiť sa používať základné komunikačné spôsobilosti medziľudských vzťahov.
3. Vytvoriť základy aktívneho počúvania.

Slovo komunikácia je latinského pôvodu a v preklade znamená spojenie. Je známe, že medzi sebou komunikujú všetky živé tvory. Komunikácia medzi ľuďmi sa však líši od komunikácie ostatných živočíšnych druhov cielenosťou a zámerom komunikovať. Človek je tvor, ktorý komunikuje – slovom aj bez slov, a vďaka komunikácii sa stáva v plnom zmysle slova človekom. Čo je teda komunikácia? Je to akékoľvek vonkajšie vyjadrenie myslenia a zamýšľania sa. Komunikáciu možno chápať predovšetkým ako prostriedok na vyjadrenie a vytváranie svojho vzťahu k ľuďom a ľudským hodnotám.

Odborná literatúra uvádza päť vecných dôvodov, prečo treba komunikovať:

1. chcem sa viac dozvedieť o sebe, o druhých, o svete okolo nás,
2. chcem sa o niečo (informácie, zážitky, zámery) podeliť s druhými,
3. chcem sa zúčastniť na poznatkoch, zážitkoch, plánoch druhých,
4. chcem presvedčiť alebo ovplyvniť druhých,
5. pre potešenie (žart, veselosť, uvoľnenie, družnosť, radosť).

Poznáme tri spôsoby, ako si pri vzájomnom kontakte niečo oznamujeme:

1. mimoslovne – neverbálne,
2. slovami – verbálne,
3. činmi – tým, čo robíme, ako sa správame, ako konáme.

Literatúra uvádza aj 4. spôsob komunikácie – komunikovanie tichom.

Neverbálna komunikácia – (mimoslovné formy komunikácie)

Človek nemôže nekomunikovať. Komunikuje, aj keď je sám, dokonca aj v spánku. Vecný obsah informácie zdieľame slovami – verbálne. City, postoje, vzťah medzi partnermi komunikácie si odovzdávame prevažne neverbálne. Dôležitý je pritom nielen neverbálny prejav hovoriaceho, ale aj počúvajúceho. Napríklad pre učiteľa sú neverbálne prejavy detí dôležitou spätnou väzbou, ktorá mu umožňuje odhadnúť ich aktuálne citové dispozície, záujem alebo nezáujem, súhlas alebo nesúhlas, ich schopnosť vnímať jeho rozprávanie. Pripomíname, že neverbálny prejav je pravdivejší ako slovný. Klamať neverbálne je ťažšie, ako povedať nepravdu.

Veľa komunikujeme inak než slovami, a to:

- mimikou, t.j. rôznymi výrazmi tváre,
- proxemikou, t.j. vzdialenosťou od partnera a orientáciou v priestore,
- posturologiou, t.j. postojom, držaním a pohybmi tela,
- gestikuláciou, t.j. pohybmi rúk,
- zrakovým kontaktom, t.j. pohľadmi,
- bezprostredným dotykom, úpravou zovňajška,
- paralingvistikou, t.j. sprievodnými znakmi reči, ako sú tón, rýchlosť reči, melódia hlasu, modulovanie hlasu, zrozumiteľnosť prejavu atď.

Verbálna komunikácia (slovné odovzdávanie informácií)

Na prvý pohľad sa môžeme domnievať, že slová sú tým najdôležitejším, čo rozhovor robí rozhovorom. Hovoríme spolu slovami – presnejšie vetami – zároveň si mnoho dopovieme neverbálne, a tým, ako sa správame.

Verbálna komunikácia je podmienená našou osobnou jedinečnosťou, životnými zážitkami, skúsenosťami, vzdelaním, kultúrnym prostredím, v ktorom žijeme.

Obsahová stránka verbálnej komunikácie by sa mala vyznačovať vecnou správnosťou, presnosťou, zrozumiteľnosťou a primeranosťou veku a intelektu cieľovej skupiny, stručnosťou, vecnosťou a jazykovou správnosťou.

Pri otvorenej komunikácii rešpektujeme nasledujúce zásady:

- Konkretizujeme a kvantifikujeme svoje tvrdenia.
- Vysvetlíme presný význam kľúčových slov.
- Hovoríme v prvej osobe.

Pamätajte, že **pri komunikácii je dôležité vyjadriť tri podstatné veci:**

1. ako sme to mysleli (otázka jasnosti),
2. odkiaľ to vieme (otázka platnosti),
3. čo z toho vyplýva (otázka všeobecnosti a záverov).

V procese vytvárania výchovného spoločenstva deťmi na 1. stupni ZŠ možno *prosím, ďakujem, prepáč* povýšiť na slová, ktoré majú čarovnú moc.

Komunikácia činmi (ako sa správame)

To, čo robíme, ako sa správame, patrí k najdôležitejším prejavom v našich osobných stretnutiach. Práve činy robia našu reč vierohodnejšou, autentickou. Pod pojmom čin rozumieme všetko, čo napĺňa a potvrdzuje hodnotovú a morálnu stránku komunikácie.

Umenie počúvať

Dôležitou súčasťou plnohodnotného komunikovania je schopnosť počúvať. Pri počúvaní ide o to, aby sme zachytili celok odovzdávanej informácie, nielen jej detaily. Počúvame všetkými zmyslami, snažíme sa preniknúť hlbšie, až k samému jadrú veci. Je rozdiel medzi počutím (púhym zachytením okolitých zvukov bez spracovania informácie) a počúvaním, ktoré človeka aktivizuje k činnosti.

Poznáme **tri spôsoby počúvania:**

1. počúvame ušami – počutím,
2. počúvame očami – videním,
3. počúvame srdcom – láskou.

Ak za cieľ počúvania prijmem úlohu stať sa jedným veľkým uchom – vnímať hovoriaceho všetkými zmyslami a chápať ho ako celok – potom môžeme hovoriť o cnosti počúvania.

Z uvedeného vyplýva, že **komunikácia v prosociálnom chápaní sleduje dva ciele:**

1. aby komunikácia bola darom,
2. aby sme prostredníctvom komunikácie budovali hlboký, srdečný, prosociálny vzťah.

3.2 ĽUDSKÁ DOSTOJNOSŤ A SEBAÚCTA

Prameňom každej sebaúcty je život. Avšak k tomuto poznaniu a povedomiu treba človeka viesť správnu výchovou. Život každého človeka je nesmiernou hodnotou, je jedinečný.

Výchovné ciele:

1. Naučiť sa spoznávať svoje silné aj slabé stránky, napomáhať nadobúdaniu správnej sebaúcty.
2. Posilňovať sebaoceňovanie, vážiť si seba samého, svoju individualitu a rozvíjať schopnosť „byť sám sebou“.
3. Vytvoriť základy sebaúcty a dôstojnosti ľudskej osoby.

Jeden z najdôležitejších poznatkov súčasnej psychológie hovorí, že obraz dieťaťa o sebe a jeho sebaoceňovanie majú kľúčový význam pre jeho psychické zdravie a rozvoj charakteru.

Čo máme rozumieť pod týmito pojmi a aký je medzi nimi rozdiel?

Obraz o sebe je súhrn informácií, ktoré nejaká osoba o sebe má (dobrý kamarát, dobrý spevák, kresliar či tanečník).

Sebaoceňovanie je hodnotením informácií obsiahnutých v obraze o sebe. Zahŕňa aj pocity, ktoré v nás informácie vyvolávajú. Na sebaoceňovanie majú vplyv objektívne informácie a subjektívne hodnotenie týchto informácií.

Sebaúcta je relatívne stále vedomie a hodnotiaci úsudok, ktoré si osoba urobí o sebe vo vzťahu k pozitívnym želaným vlastnostiam. Jej základom je poznanie vlastných možností, fyzických, intelektuálnych a morálnych schopností, spoločenských vzťahov, postojov a správania.

Osoby s vysokou sebaúctou majú stabilný reálny obraz o vlastných schopnostiach a svojom význame, majú dôveru vo svoj úsudok a veria, že môžu dosiahnuť svoje predsavzatia. V konečnom dôsledku majú viac možností sústrediť svoju energiu a pozornosť na dobré výkony.

Nízke sebaoceňovanie vzniká z rozporu medzi vnímaným a ideálnym „ja“. Príčinou nízkeho sebaoceňovania môžu byť aj privysoké, nereálne očakávania, spôsobené napr. ctižiadostivými rodičmi. Osoby s nízkou sebaúctou sú veľmi úzkostlivé, nevedia odolávať vonkajším tlakom, ľahko podliehajú vplyvom okolia. Majú malú dôveru voči iným, zaujímajú buď obrannú, defenzívnu polohu, alebo sú agresívne. Spravidla prísne vychovávané alebo odmietané deti majú nízku sebaúctu, prejavujú rezignovanosť, bývajú samotárske.

Sebaúcta sa môže meniť na základe rôznych skúseností, pohlavia, veku a iných rozhodujúcich podmienok. Obraz o sebe a sebaúcta nie sú nemenné stavy vedomia. Majú vývinovú dynamiku, nakoľko v každom období života sa človek do istej miery prispôsobuje novým požiadavkám a rôznym zmenám.

Najhlbším motívom, ktorý nás oprávňuje k pozitívnemu sebaoceňovaniu, je ľudská dôstojnosť, ktorú nestrácame ani v prípade neúspechu alebo zlyhania.

Zrelá osobnosť je tolerantná aj k svojim chybám, aj k chybám iných. To však neznamená, že sa ich nesnaží odstrániť. Zdravé sebaoceňovanie je dôležitým predpokladom prosocialnosti, aj zdravého rozvoja charakteru.

Sebaúcta je emocionálny filter, cez ktorých ľudia vidia nielen samých seba, ale aj iných ľudí. Na vytvorenie zdravej sebaúcty dieťaťa je dôležité dobré rodinné zázemie a dôležité miesto tu má učiteľ. Každé dieťa si zasluhuje rovnakú úctu ako rodič alebo učiteľ. Aj ono je v prvom rade človekom a jeho rola žiaka je až druhoradá.

Čo môže urobiť učiteľ pre vytváranie pozitívneho sebaoceňovania detí?
Roche Olivar odporúča:

- *bezpodmienečne prijať dieťa také, aké je a vyjadrovať pozitívny vzťah k nemu,*
- *pripisovať mu pozitívne vlastnosti, nájsť niečo pozitívne aj v dieťati s poruchami správania a s nízkym sebaoceňovaním a vhodným spôsobom ho podporiť,*
- *nevyslovovať globálne negatívne súdy o dieťati. Pri nežiaducom správaní treba poukázať na negatívne dôsledky takeého správania.*

3.3 POZITÍVNE HODNOTENIE INÝCH

Schopnosť hodnotiť iných úzko súvisí so sebahodnotením. Je postavená na rovnakých psychologických základoch a požaduje, aby sme sa k druhým správali podobným spôsobom, ako to my očakávame od nich. To znamená: podporovať sebaoceňovanie iných, vyslovovať pozitívne očakávania, viac chváliť ako kritizovať a pod.

Výchovné ciele:

1. Pozitívne prijať a hodnotiť iných v podmienkach bežných i sťažných.
2. Pozitívne vnímať a reálne hodnotiť situácie a udalosti.

V medziľudských vzťahoch sa často stretávame s javom, že ak sa nám darí, ľahko si navykneme na to, čo je dobré a považujeme to za samozrejmé. Človek má ale tendenciu vyslovovať častejšie sťažnosti, výčitky, negatívnu kritiku, než byť všímavý k iným, niekoho úprimne pochváliť, poďakovať.

Všetky deti majú potrebu získať pocit uznania, pochvaly, akceptácie, prijatia, pocit, že si ho všímajú. Rozdiel je len v tom, že niektoré túto potrebu dávajú najavo, iné nie. U všetkých sa tak uspokojuje ich prirodzená túžba byť milovaný.

V každom z nás je tendencia stať sa lepším a v tom si môžeme navzájom pomáhať. Všímavosť a pripisovanie pozitívnych vlastností sú dôležité pedagogické nástroje. Neplatí to však len vo vzťahu učiteľ – žiak, ale aj pre vzťahy detí medzi sebou a pre medziľudské vzťahy vôbec. Mám (ja učiteľ, rodič) teda v rukách dôležitý nástroj, mal by som ho využívať, ale zodpovedne. **Deti sa stávajú takými, za aké ich trvalo považujeme.** Podobné mechanizmy platia aj u dospelých.

3.4 TVORIVOSŤ A INICIATÍVA

Každý človek má vrodenuú schopnosť byť tvorivý. Tvorivosť sa v rozmanitých podobách prejavuje u väčšiny ľudí počas celého života. V praktickom živote je tvorivosť a logické myslenie oveľa dôležitejšie ako vecné znalosti alebo zručnosť rutinne riešiť úlohy.

Výchovné ciele:

1. Podnietiť tvorivosť detí v rôznych oblastiach.
2. Vytvoriť schopnosť chápať, akceptovať iných s uplatnením tvorivého prístupu.
3. Vytvoriť predpoklady na rozvoj tvorivosti v medziľudských vzťahoch, vrátane riešenia problémov.

V etickej výchove nejde len o rozvoj tvorivosti ako takej, ale tvorivosť má napomáhať rozvoju prosociálneho správania. Čím je jedinec tvorivejší, tým viac dobra môže vykonať. Pravdaže, sama tvorivosť nie je ešte zárukou mravnej kvality ľudských skutkov. Mravnú kvalifikáciu dostáva v závislosti od cieľov, ktoré sleduje a od spôsobov, pomocou ktorých sa realizuje.

Definícií tvorivosti je veľa. Uvádzame aspoň jednu z nich: „*Tvorivosť je vnútorná sila človeka, ktorá ho poháňa robiť všetko čo najlepšie a po*

novom, a to nielen pre seba, ale aj pre svoje okolie a v konečnom dôsledku pre celé ľudstvo. Tvorivosťou rozumieme produkciu nových a súčasne užitočných riešení, nápadov, myšlienok, činov, správania“ (Fulöpová, Zelinová, 2003). Z definície vyplýva, že tvorivosť môžeme chápať aj ako vlastnosť osobnosti, aj ako proces a produkt. V podmienkach výchovy a vzdelávania je prvoradý tvorivý proces.

Z definícií tvorivosti vyplývajú základné axiómy tvorivosti:

1. Tvorivý môže byť každý človek.

V škole a vo výchove to znamená, že každý žiak, študent, vychovávateľ, učiteľ môže byť tvorivým na svojej úrovni rozvoja poznania, myslenia, osobnosti. Neexistuje netvorivý človek. Ide len o mieru, stupeň úrovne tvorivosti. Tvorivosť je hlboko osobná. Každý človek, každé dieťa je jedinečné. V tvorivom procese deti objavujú svoju podstatu a demonštrujú navonok určitú časť toho, čím vlastne vo vnútri sú.

2. Tvorivosť sa môže prejavovať v každej činnosti.

Tvorivosť nie je len umelecká, vedecká, technická, ale uplatňuje sa aj v medziľudských vzťahoch. Najdôležitejším objektom tvorivosti je sám človek ako tvorca seba, svojho ja, svojej osobnosti. To je aj podmienkou, aby sa prejavil ako tvorivý aj v iných oblastiach.

3. Tvorivosť sa dá rozvíjať.

Je to možné už u malých detí v rodine alebo v škole. Každý vychovávateľ má byť tvorivý a má vytvárať podmienky pre rozvoj tvorivosti detí a žiakov

4. Tvorivosť je náročná práca.

Tvorivý proces núti človeka premýšľať a učiť sa, poznávať, zbierať informácie, pozorovať, hľadať nové riešenia. V oblasti medziľudských vzťahov tvorivosť kladie na človeka ešte vyššie nároky.

Najdôležitejšie faktory tvorivosti:

- 1. Fluencia (plynulosť):** schopnosť plynule navrhovať čo najväčšie množstvo nápadov za určitú dobu. Ide o množstvo myšlienok, predstáv, symbolov, pohotovosť vytvárať myšlienky. Mierou fluencie je počet nápadov navrhnutých za určitú dobu.
- 2. Flexibilita (pružnosť):** schopnosť produkovať rôznorodé predstavy, myšlienky, nápady. Mierou flexibility je počet nápadov.
- 3. Originalita:** schopnosť produkovať nové, neobvyklé riešenia, prekvapujúce kombinácie prvkov. Mierou originality je počet nápadov, ktoré sa vyznačujú týmito prvkami.

Niektoré **typy tvorivých úloh** vhodné na rozvoj tvorivosti:

1. Kombinovať dané prvky:
 - a) doplniť nedokončené čiary tak, aby vznikol zmysluplný obrazec,
 - b) dokončiť príbeh, rozprávku,
 - c) vytvoriť obraz, plastiku z daných materiálov.
2. Vytvoriť symbol pre daný pojem, napr. rodina.
3. Riešiť hypotetické situácie: Čo by si urobil, keby...
4. Lúštiť hádanky s viacerými riešeniami.
5. Dramatizovať a pantomímou vyjadrovať rozmanité situácie.

Iniciatíva

Tvorivá práca predpokladá iniciatívu a zároveň vedie k iniciatíve (na druhej strane však iniciatíva nemusí byť podmienená tvorivosťou). Jej dosiahnutie je podmienkou zdravého morálneho vývoja. Bez určitého stupňa iniciatívy nie je možné osvojiť si a uplatňovať sociálne zručnosti. Je nevyhnutnou súčasťou riešenia každodenných problémov, vrátane schopnosti brániť sa nežiaducej iniciatíve, ktorá ohrozuje zdravie a osobnú bezpečnosť (napríklad fajčenie, alkohol, nebezpečie sexuálneho zneužívania detí).

Tým, že motivujeme deti k tvorivosti a iniciatíve, naprávame aj škody spôsobené chybnou výchovou v útlom detstve, prejavujúce sa zakríknutosťou a pasivitou.

3.5 VYJADRENIE A KOMUNIKÁCIA CITOV

Citmi nazývame prežívanie vzťahu k skutočnostiam v nás a mimo nás: k veciam, udalostiam, javom, k iným ľuďom, k sebe samému. City sú vlastné len človeku, obohacujú a skrášľujú mu život.

City sa navonok výrazne vyjadrujú prostredníctvom všetkých neverbálnych prejavov, ovplyvňujú dýchanie, srdce a vazomotorický systém (zrýchlené alebo spomalené dýchanie, pulz, zblednutie alebo sčervenanie).

Rozoznávame:

Nižšie city – spojené s uspokojovaním alebo neuspokojovaním biologických potrieb (pocit hladu, smädu, ospalosti, sexuálne potreby, pocity tepla, chladu a pod.). Sú krátkodobé.

Vyššie city – týkajú sa duševného a duchovného života človeka. Sú dlhodobé. Patria k nim intelektové, estetické, etické, sociálne, náboženské city.

Podľa vplyvu na ľudský organizmus, psychiku a činnosť človeka rozoznávame:

- stenické city (dobroprajnosť) – pôsobia na nás posilňujúco,
- astenické city (zlosť, depresia) – pôsobia na nás negatívne, oslabujú nás.

Z hľadiska prosociálnosti sa citom venujeme z dvoch dôvodov:

1. naučiť sa rozpoznávať, identifikovať a usmerňovať svoje city ako jednu zo základných podmienok sebaoznania, duševnej hygieny a seba výchovy (je dôležitá pre rozvoj charakteru a zrelosť osobnosti).
2. naučiť sa vyjadrovať city ako dôležitý predpoklad komunikácie, empatie, základov budovania medziľudských vzťahov a schopnosti porozumieť iným.

Výchovné ciele:

1. Identifikovať, pomenovať a vyjadrovať city (napr. vedieť porozprávať čo ma teší, po čom túžim, čo ma naplňuje radosťou, optimizmom).
2. Vytvárať schopnosť nenásilným spôsobom usmerňovať city
3. Učiť deti prejavovať city voči iným a akceptovať citové prežívanie iných.

Vyjadrovanie citov a duševné zdravie

City sú cenným zdrojom informácií o našich najhlbších postojoch, ktoré ovplyvňujú naše reakcie a správanie a o rebríčku hodnôt v našom živote. Sú dôležité pre mentálne zdravie človeka. Každý človek by si mal všimnúť svoje city, oceňovať ich a s nimi pracovať.

Vo vzťahu k citom sa vyskytujú dva extrémny:

1. podceňovanie citov – ich vyjadrovanie sa považuje za slabosť,
2. preceňovanie citov – nechať sa nimi zaplaviť, ovládnuť, zotročiť.

City nemôžeme hodnotiť ani ako dobré, ani ako zlé. Pôsobia len ako katalyzátor toho, čo je v nás. Vzhľadom na rôznorodosť citov a ich vplyv na zdravie človeka a jeho psychiku rešpektujeme isté pravidlá.

Roche Olivar odporúča nasledujúce:

- Často vyjadrovať pozitívne city, láskavosť, vďačnosť, prijatie.
- Dôverne, ale nie často vyjadrovať negatívne city, nesúlad, sklúčenosť.

- *Negatívne city týkajúce sa správania iných osôb vyjadrovať opatrne a len vo vhodnej chvíli.*
- *Rešpektovať vlastnosti citov a vyslovovať ich v 1. osobe. Vyhybať sa priamemu obvineniu druhého.*
- *Bezpodmienečne sa vyhýbať výčitkám, najmä okamžitým. Výčitka vo všeobecnosti vyvoláva práve opačný efekt.*

Často sa správame podľa toho, čo práve prežívame. City však nemôžeme ovládať tak, ako napr. ovládame svoje končatiny. Môžeme ich ale usmerňovať.

Niekoľko možností usmerňovania citov:

- Cit sa utíši už tým, že ho identifikujeme a pomenujeme.
- Odvedme pozornosť od predmetu citu tým, že sa sústredíme na iný predmet, napr. na činnosť, ktorú máme v obľube.
- Pripomeňme si chyby, ktorých sme sa dopustili, keď sme boli pod vplyvom podobného citu, a odložme rozhodnutie na pokojnejšiu chvíľu.
- Pripomeňme si, že sebaovládanie, čiže usmerňovanie našich vnútorných zdrojov, je jednou zo zložiek sebaoceňovania. Vedomie, že nie som schopný ovládať svoje nálady a emócie, vedie k nízkemu sebaoceňovaniu.

3.6 EMPATIA

Empatia je schopnosť pochopiť a vycítiť, čo druhá osoba prežíva, čo cíti a na čo myslí. Empatia začína tam, kde opustíme svoje vlastné myšlienky, city a predstavy a začneme uvažovať o tom, ako by sme sa cítili v situácii iného človeka alebo sa ho snažíme pochopiť, resp. i predvídať jeho konanie. Je to jedna z najpozoruhodnejších možností človeka: Umožňuje, aby sme prekročili hranice vlastnej osoby, vymanili sa z egoistického zajatia v sebe a, takpovediac, žili životom iných.

Výchovné ciele:

1. Pochopiť podstatu a význam empatie.
2. Na primeranej úrovni pochopiť práve prežívané myšlienky a city iného.
3. Vytvoriť elementárne základy sociálnej empatie.

Rozhodujúcim a základným motívom prosociálneho správania je empatické spoluprežívanie potrieb, radosti alebo bolesti iných. Medzi prosociálnym správaním a empatiou je veľmi úzky vzťah; čím je človek empatickejší, tým je prosociálnejší. Empatia nesúvisí priamo s inteligenciou, skôr závisí od množstva a rozmanitosti skúseností človeka, ale v prvom rade od vedomého chcenia porozumieť iným.

Zložky empatie

Rozlišujeme dve zložky (stránky) empatie:

1. poznávaciu (kognitívnu, rozumovú)
2. citovú (emocionálnu, efektívnu,)

Poznávacia zložka empatie je schopnosť pochopiť situáciu druhej osoby pomocou predstavivosti tak, že s určitou pravdepodobnosťou predvídame jej myšlienky, reakcie, správanie. Niektorí autori ju stotožňujú so schopnosťou predvídať správanie druhej osoby.

Citová zložka empatie je schopnosť vcítiť sa do prežívania inej osoby, pochopiť jej vnútorný svet, čo je pre ňu príjemné, ako sa momentálne cíti.

Poznávacia a citová zložka empatie sú vzájomne späté, nemožno ich od seba oddeliť, hoci jedna z nich vždy prevláda. Môže to byť v súvislosti s konkrétnym človekom i v súvislosti s konkrétnou situáciou.

Empatiu v osobných vzťahoch možno pomerne ľahko pochopiť a osvojiť si ju, pretože sa týka konkrétnej osoby. Väčšiu zrelosť si vyžaduje **sociálna empatia**, ktorá sa vzťahuje na celý národ, spoločenskú alebo etnickú skupinu.

Vo vývine dieťaťa je empatia dôležitou mierou jeho sociálnej osobnostnej zrelosti. Ak je dieťa empatické, slová ako dôvera, cit, porozumenie, priateľstvo dostávajú pravý význam. Zároveň sa vymaňuje zo sociálnej izolovanosti.

Empatické správanie predpokladá:

- otvorenosť a aktívne počúvanie,
- verbálne a neverbálne prejavovanie prijatia,
- občasné vyjadrenie, že chápeme, čo náš partner cíti alebo myslí,
- sústredenie sa na prítomný okamih,
- urobiť sa prázdny, čiže zbaviť sa zaujatia vlastnými myšlienkami, citmi a plánni a úplne sa venovať partnerovi.

Empatia zjednodušuje komunikáciu medzi ľuďmi. Čím väčšia je empatia, tým kratšia môže byť komunikácia. Empatickí ľudia potrebujú málo slov na to, aby pochopili a vžili sa do situácií iných. Len na základe uvedo-

menia si tejto skutočnosti môže človek vyjsť v ústrety inému – či už ide o pomoc verbálnu (útechu, vypočutie,...) alebo fyzickú (urobiť niečo pre iného, darovať niečo,...). Existuje tiež súvislosť medzi schopnosťou identifikovať svoje city a medzi empatiou. Čím lepšie poznáme svoje vlastné prežívanie, svoj vlastný citový svet, tým viac dokážeme pochopiť prežívanie a správanie iných ľudí.

Pre empatiu je nevyhnutný čas. Vyžaduje si ho každý vzťah, každý rozhovor, každý zážitok, či skúsenosť.

3.7 ASERTIVITA

Každý, kto prichádza do kontaktu s ľuďmi, nevyhnutne prežíva situácie, ktoré sa ťažko riešia. V snahe presvedčiť ich o tom, že sa mýlia a že ich požiadavky sú neopodstatnené, môže ľahko vzniknúť konflikt vedúci k strate dôvery. Človek má však možnosť riešiť veci rozhovorom.

Problémy v interpersonálnych vzťahoch často riešime ako silno citovo zainteresovaní a naše správanie je extrémne. Tieto extrémny sú známe buď ako **pasivita** (vzdávame sa, vyhýbame sa problémom, unikáme od problému), alebo ako **agresivita** (vnucujeme vlastné názory za každú cenu, útočíme, vyjadrujeme sa sarkasticky). Existuje však aj tretia forma správania – **asertivita**, ktorú môžeme v komunikácii použiť na efektívne zvládnutie interpersonálnych problémových situácií.

Čo je asertivita?

V psychológii asertivita znamená otvorené vyjadrovanie citov, názorov a očakávaní, uplatňovanie nárokov a práv pri súčasnom rešpektovaní citov, názorov, očakávaní, zámerov a práv iných. Asertívny človek v každej situácii zachováva svoju identitu, ale nenaruša identitu iných.

Byť asertívny znamená, že môžeme vyjadriť svoje presvedčenie a názory a obhajovať svoje oprávnené požiadavky priamo a úprimne s tým, že budeme rešpektovať názor a oprávnené požiadavky druhej osoby a poskytneme jej priestor na ich obhájenie. To umožňuje obom stranám veriť, že dosiahnu uspokojivé riešenie a môžu sa vyhnúť prejavom pasívneho alebo agresívneho správania.

Výchovné ciele:

1. Utvárať základy asertivity
2. Posilňovať individualitu osobnosti a schopnosť byť sám sebou
3. Osvojovať si nenásilné riešenie konfliktov

So zreteľom na asertivitu rozoznávame tri druhy správania: pasívne, agresívne a asertívne.

Pasívne správanie

Pasívne sa správajúci človek nedokáže jasne vyjadriť svoje želania a potreby. Rovnako bezbranný je však voči požiadavkám iných. Chýba mu istota v konaní, trápi ho, že sa nedokáže uplatniť. Neodolá manipulácii. Byť pasívny znamená vyhábať sa vyjadrovaniu svojich názorov a presvedčení alebo vyjadrovať ich negatívnym či obranným spôsobom.

Avšak nie každé vzdanie sa svojich požiadaviek a oprávnených nárokov je prejavom pasivity. Človek sa môže slobodne rozhodnúť, že mu vec nestojí za to, aby na jej presadenie vynakladal energiu a úsilie. Tiež má právo na veľkorysosť voči iným. V takom prípade tým, že ustúpi, realizuje svoje pranie. S výsledkom svojho konania je spokojný.

Agresívne správanie

Agresívne sa správajúci človek nerešpektuje názory a práva iných, ponizuje ich, znižuje ich sebadôveru. Jeho správanie smeruje k tomu, aby sa za každú cenu presadil, aj na úkor iných. Agresívne sa správajúci človek je často neúspešný, iní sa k nemu správajú rezervovane. A tak v konečnom dôsledku dosiahne len jedno – dočasne sa zbaví napätia. Nechýba mu sebavedomie, či správnejšie – pseudosebavedomie. Všetky svoje neúspechy sám pred sebou obhajuje a premieňa na úspechy. Keď sa to nedá, z neúspechu obviňuje svoje okolie.

Agresívne správanie nie je len fyzické napadnutie alebo silné a hlasné slová. Agresívne pôsobí aj sarkazmus a irónia.

Formou agresívneho správania je aj manipulatívne správanie, ktoré je protipólom asertivity. Aj jeho zámerom je presadiť sa na úkor iných. Nebezpečie je v tom, že na prvý pohľad nemusí byť jasné, o čo takto sa správajúcemu človeku ide.

Asertívne správanie

Asertívne sa správajúci človek dokáže jasne a presne vyjadriť, o čo mu ide, ako situáciu vidí, čo si o nej myslí a ako ju prežíva. Má primerané sebavedomie a pozitívny postoj k iným. Celou svojou bytosťou vyjadruje, že si je vedomý oprávnenosti svojej požiadavky a partnera považuje za korektného a ústretového. Počúva iných a je pripravený robiť kompromisy. Pod vplyvom argumentov je schopný zmeniť svoj názor. Nemá problém iného požiadať o láskavosť, či sám láskavosť poskytnúť. Vystupuje pokojne, pôsobí uvoľneným dojmom, jeho slovný i mimoslovný prejav je bez napätia.

Asertívne práva, zásady a techniky

Asertívne práva vyplývajú z práva každého človeka rešpektovať jeho ľudskú dôstojnosť, slobodu a právo mať svoj názor a slobodne sa rozhodovať. Nie sú návodom na správanie. Slúžia ako prostriedok na ochranu práv a dôstojnosti jednotlivca v prípade manipulácie.

Asertívne práva podľa **A. J. Smitha**:

1. *Mám právo sám posudzovať svoje správanie, myšlienky a city a byť za ne a za ich dôsledky zodpovedný.*
2. *Mám právo nehľadať výhovorky ospravedlňujúce moje správanie.*
3. *Mám právo posúdiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov ostatných ľudí.*
4. *Mám právo zmeniť svoj názor.*
5. *Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.*
6. *Mám právo povedať: „Ja neviem.“*
7. *Mám právo byť nezávislý od dobrej vôle iných.*
8. *Mám právo robiť nelogické rozhodnutia.*
9. *Mám právo povedať „Ja ti nerozumiem.“*
10. *Mám právo povedať: „Je mi to jedno.“*

Využitie asertívneho práva má súčasne rešpektovať **asertívne zásady**, ktoré vychádzajú zo základnej tézy: **čo nechceš, aby iní robili tebe, nerob ani ty im.**

Asertívne zásady:

1. Učme sa kontrolovať svoje emócie.
2. Rešpektujme a tolerujme aj osobné práva druhého.
3. Stručne a úprimne vyjadrujme svoje city.
4. Snažme sa vidieť seba aj iných reálne.
5. Pokúsme sa poznať stanovisko druhého.
6. Načúvajte a snažme sa vypočuť.
7. Vážme si názor a presvedčenie iných.
8. Nemajme „navrch“ za každú cenu.
9. Učme sa nachádzať kompromisy.
10. Priznajme svoju chybu a pokúsme sa ju napraviť.
11. Uvedomujme si včas, čo vlastne chceme.

Schopnosť správať sa asertívne predpokladá zvládnutie primeraných asertívnych zručností. Ich osvojenie nie je jednoduché. Pomáhajú nám v tom **asertívne techniky**. Vyžaduje si to však tvorivý prístup k riešeniu problému a citlivý výber a aplikáciu techník.

Uvádzame niektoré základné asertívne zručnosti (asertívne techniky):

1. **Pokazená gramoplatňa** (pokojným opakovaním toho, čo chceme, nás učí vytrvalosti v presadzovaní svojej požiadavky).
2. **Pootvorené dvere** (učí akceptovať manipulatívnu kritiku tak, že pokojne priznáme kritikovi, že v tom, čo hovorí, môže byť aj kus pravdy).
3. **Sebaotvorenie** (uľahčuje sociálnu komunikáciu).
4. **Voľné informácie** (učí rozlišovať v konverzácii prvky pre partnera zaujímavé a dôležité).
5. **Negatívne vypytovanie** (vedie k aktívnej podpore kritiky s cieľom použiť získané informácie, ak sú konštruktívne, alebo ich vyčerpať, ak sú manipulatívne).
6. **Prijateľný kompromis** (ak nie je „v stávke“ moja sebaúcta, je vhodné v rámci sebaapresadenia ponúknuť pre obe strany prijateľný kompromis).

Nezabúdajme, že zámerom asertívnych techník je zabrániť konfliktu, a nie pripravovať „terén“ pre ďalšie strety.

So zreteľom na cieľovú skupinu – deti 1. stupňa ZŠ – treba asertivitu chápať ako prostriedok na osvojenie si určitých **komunikačných spôsobilostí**, a to najmä:

Schopnosť požiadať o láskavosť.

Schopnosť presadiť svoje oprávnené nároky (požiadavky).

Schopnosť povedať **nie**, ak chcem povedať **nie**.

Schopnosť vyrovnáť sa s kritikou.

Schopnosť prijať ocenenie a aktívne oceňovať iných.

3.8 REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY

Problematika vzorov, modelov správania je v školskom veku bezpochyby dôležitou témou, aj keď sa čiastočne vymyká zo sústavy základných sociálnych zručností. Jej miesto v systéme rozvoja prosociálnosti je však opodstatnené. Sleduje totiž schopnosť orientovať sa v ponuke modelov správania, ktoré sa dieťaťu ponúkajú v procese vývinu jeho osobnosti.

Výchovné ciele:

1. Osvojovať si zmysel hodnoty modelu prosociálneho správania.
2. Utvárať primeranú schopnosť nazerania na negatívne vzory.
3. Vychovávať kritického diváka

Pojem reálne a zobrazené vzory

Prvými, koho deti pozorujú, sú rodičia, neskôr aj ostatní členovia rodiny. Dieťa od nich získava a napodobňuje základné vzorce správania. Deti neskôr prirodzene a spontánne napodobňujú správanie svojich učiteľov, kamarátov a v neposlednom rade aj hrdinov rozprávok a iné zobrazené literárne a filmové postavy. Pozitívne vzory, či už reálne alebo zobrazené, sú dôležitým a účinným prostriedkom prosociálnej výchovy.

Modelom, vzorom, teda tým, koho činnosť či správanie napodobňujeme, je zvyčajne určitá osoba, môže ním však byť aj zviera. Ak je vzorom osoba, potom záleží pri napodobňovaní na jej vlastnostiach (vek, pohlavie, črty osobnosti atď.), na jej sociálnom postavení a prestíži a na mnohých iných znakoch. Modelom však môže byť aj dvojica alebo väčšia skupina ľudí.

Vzory delíme na:

- **pozitívne** sú zosobnením pozitívnych hodnôt, vytvárajú a šíria okolo seba lásku, snažia sa o spravodlivosť a dobré medziľudské vzťahy v akomkoľvek prostredí, každý svojím spôsobom,
- **negatívne** sú opakom pozitívneho vzoru, často pôsobia skryto, pritom vedome a manipulatívne (to znamená, že vedia, že sú negatívnymi vzormi).

Ďalšie delenie vzorov:

- **reálne:** sú to ľudia, ktorí reálne žijú alebo žili,
- **zobrazené:** vzory zobrazené v literárnych dielach, filmoch, dramatickej tvorbe, ktoré najčastejšie sledujeme v televízii, kine a iných médiách.

Prosociálna identifikácia so vzorom

Vzor možno napodobňovať (imitácia) alebo sa s ním identifikovať.

Imitácia je napodobňovanie, preberanie správania od iných ľudí a ich vykonávanie tak, ako to robia oni. Uskutočňuje sa len počas prítomnosti vzoru.

Identifikácia je prevzatie záujmov a cieľov iných spojené s prianím sa im podobat'. Je to voľba istého vzoru (modelu) správania a konania a stotožnenie sa s ním. Identifikácia sa stáva súčasťou správania sa jednotlivca a trvá aj keď prítomnosť vzoru pominie. To znamená, že dochádza k zvnútorneniu modelového správania.

Predmetom nášho záujmu je predovšetkým identifikácia s prosociálnym vzorom a z toho vyplývajúce následné prosociálne správanie. Výskumy odborníkov môžeme stručne zhrnúť do nasledujúcich poznatkov:

- Deti, ktoré pozorovali „štedré“ vzory, dávali a delili sa častejšie ako deti, ktoré pozorovali „lakomé“ vzory.
- Ak súčasťou hier alebo iných aktivít rodičov s deťmi je darovanie, účasť, delenie sa, spolupráca alebo utešovanie, aj deti sa správajú podobne.
- Správanie, keď rodičia a vychovávatelia obdarúvajú svoje deti (tzv. komplementárne správanie), má na rozvoj prosociálneho správania detí pozitívny vplyv.
- Účinnosť učenia podľa vzoru (modelu) závisí od situácie a vlastností pripisovaných modelovej osobe, t.j. od toho, či deti sú presvedčené o jej nezištnosti a dobrých úmysloch.
- Osoby s určitou autoritou, ku ktorým majú deti pozitívny citový vzťah, väčšmi ovplyvňujú ich správanie.

V podmienkach ZŠ na 1. stupni je prvoradým vzorom učiteľ, potom ostatný personál školy. Ako vzory môžu tiež slúžiť známe osoby verejného života, literárne a rozprávkové postavy, ale aj nenápadní a verejnosti neznámi ľudia, z ktorých vyžaruje ľudskosť, pokoj a ochota nezištne pomáhať.

V súčasnosti je naliehavým problémom široká ponuka „scestných“ a nežiaducich vzorov, prezentujúcich negatívne hodnoty, ako sú násilie a agresivita, snaha po víťazstve za každú cenu a pod. Uvedené vzory ponúka najmä televízia, film, videoprodukcia, počítačové hry, ale aj niektoré rozprávky. Na prvý pohľad sa niekedy môže zdať, že dej príbehu je nevinný a zábavný. Ale pri hlbšej analýze zistíme, že princípom je schéma: silnejší víťazí nad slabším, a nie dobro nad zlom, ako to prezentuje prosociálnosť. Riziko vplyvu negatívneho vzoru spočíva podľa zistení odborníkov v tom, že diváci po piatich minútach sledovania filmu strácajú zábrany a súdnosť a stotožňujú sa so správaním hrdinov. Divák žije tým, čo vidí na obrazovke. Identifikuje sa s hrdinom – vzorom. Uvedený mechanizmus platí v prípade negatívneho, a našťastie, i pozitívneho vzoru. Práve u detí mladšieho školského veku sú účinky prosociálnych programov výraznejšie, ak pozeranie filmu bolo spojené s nasledovným výkladom správania osôb.

Je viac ako pravdepodobné, že kvalitu ponuky televízneho programu a jeho negatívny vplyv na deti nemôžeme výrazne ovplyvniť. Mali by sme sa však viac sústrediť na využívanie pozitívnych vzorov. Účinná je tiež metóda analýzy a hodnotenia televíznej relácie v rodine. Iná možnosť je sústavne, ale nenápadne a nenásilne usmerňovať deti, aby si všímali pozitívne prvky v televíznych reláciách.

3.9 SPOLUPRÁCA, POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA

Spolupráca, pomoc, obdarúvanie a delenie sa sú cieľovou rovinou prosociálnej výchovy. Dáva zmysel všetkým predchádzajúcim témam a súčasne sú nimi podmienené. Počnúc komunikáciou až po asertivitu, t.j. všetky doposiaľ uvedené sociálne zručnosti, sú predpokladom a integrálnou súčasťou prosociálneho správania sa.

Výchovné ciele:

1. Utvárať základy a posilňovať kooperatívne správanie sa vo všeobecnosti.
2. Utvárať schopnosť nezištne pomáhať iným a mať vnútorné uspokojenie z tejto činnosti.
3. Utvárať schopnosť prosociálneho správania v sťažených podmienkach (napr. v prospech problémových a nám menej sympatických detí a ľudí).

V odbornej literatúre sa prosociálne správanie charakterizuje ako správanie, ktoré je na prospech inej osobe, skupine ľudí alebo sociálnemu cieľu bez toho, aby takto sa správajúci zaň očakával odmenu (materiálnu alebo nemateriálnu, napr. len povšimnutie). Takéto správanie predpokladá nutnosť niekedy sa celkom odpútať od svojich vlastných potrieb a slúžiť potrebám iného.

Spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa sú prejavy prosociálneho správania v osobných vzťahoch.

Spolupráca (kooperácia) je v tomto rebríčku najmenej náročnou formou prosociálneho správania, pretože je to správanie výhodné pre obe zainteresované strany. Bez spolupráce nie je možný spoločenský pokrok, ba ani život spoločnosti. Vyžaduje málo. Predpokladom i podmienkou je iba ochota spolupracovať, urobiť prvý krok a riskovať eventuálne sklamanie. V prípade úspechu sa pri spolupráci sily účastníkov nielen sčítajú, ale znásobia.

Pomoc, darovanie, delenie sa sú náročnejšie, pretože priame výhody má iba ten, komu pomáhame, či koho obdarúvame. To je však iba povrchný pohľad. V konečnom dôsledku prosociálne správanie prináša hlboké uspokojenie a potešenie i tomu, kto pomáha, daruje alebo sa delí. Napokon, prosociálne správanie málokedy zostáva bez odozvy. Nezištná pomoc vyvoláva tendenciu reciprocity.

3.10 KOMPLEXNÁ PROSOCIÁLNOŠŤ

Spoluprácu, pomoc, darovanie, delenie sa pokladáme za prosociálne správanie predovšetkým v osobných vzťahoch. Vrcholom prosociálnosti je tzv. komplexná prosociálnosť. Komplexná prosociálnosť zahŕňa prosociálne postoje a správanie jednotlivca k spoločenskej skupine, k národu, k ľudskej spoločnosti a správanie spoločenských skupín medzi sebou.

Je to kompetencia prosociálneho prístupu v rámci sociálnych skupín, počnúc rodinou a školou, smerujúca k tolerancii, nenásiliu a znášanlivosti medzi národmi a národnostnými, etnickými a náboženskými skupinami.

Výchovný cieľ:

Rozvíjať základy porozumenia a spolupatričnosti (rodina, trieda, škola, región) a prijatia odlišností v rámci etnických a národnostných skupín, osôb na okraji spoločnosti (bezdomovci, drogový závislí), oslabenie a prevencia negatívnych postojov k nim.

Komplexná prosociálnosť je vyvrcholením predchádzajúceho rozvoja sociálnych zručností, postojov a správania. V mladšom školskom veku ide o získanie základných predpokladov tejto sociálnej kvality osobnosti, ktorá sa zatiaľ prejavuje v rovine vzájomného bezvýhradného prijatia sa v rámci rodiny, triedneho spoločenstva a v ostatných sociálnych vzťahoch, ktoré deti nadväzujú, bez ohľadu na vyššie uvedené odlišnosti.

Vyššie predstavené základné témy programu etickej výchovy sú obsahom uceleného projektu výchovy k prosociálnosti. Z nich sú do učebných osnov 1. stupňa príslušného ročníka zaradené tie, ktoré zodpovedajú systému postupného rozvoja osobnosti so zreteľom na vekové osobitosti žiaka. Z aplikačných tém (pozri s. 7, body 11-16) sú do osnov etickej výchovy na 1. stupni ZŠ zaradené témy **Rodina** vrátane výchovy k manželstvu a rodičovstvu a **Ochrana prírody a životného prostredia**.

4. VÝCHOVNÝ ŠTÝL

Dieťa v období mladšieho školského veku je mimoriadne vnímavé na podnety okolia, ktoré ho obklopuje. Podstatnú funkciu pri rozvoji jeho osobnosti plní, prirodzene, rodina. Popri nej však dôležitú úlohu zohráva škola ako inštitúcia s pedagogicky erudovaným personálom, ktorého podstatným činiteľom je učiteľ. V procese je dôležitý typ výchovného štýlu, ktorý si zvolí. **Štýlom výchovy rozumieme spôsob, akým učiteľ pristupuje k žiakovi, ako sa snaží pôsobiť na jeho názory a postoje, ako reaguje na jeho správanie, aký ma k nemu vzťah.**

Moderná pedagogika vychádza z toho, že **výchova je predovšetkým vzťah medzi vychovávateľom a vychovávaným**. Tento vzťah je definovaný práve tak partnerstvom a priateľskou blízkosťou, ako aj neformálnou autoritou. Učiteľ i žiak sú spolutvorcami prostredia dôvery, radosti, tvorivosti a vzájomnosti. Vychovávateľ sa môže a má stať otcovským priateľom. Výchovný štýl vo výchove k prosociálnosti je charakterizovaný nasledujúcimi výchovnými zásadami:

1. Vytvorme z triedy výchovné spoločenstvo.
2. Prijmeme dieťa také, aké je a prejavujeme mu priateľské city.
3. Pripisujeme deťom pozitívne vlastnosti, najmä prosociálnosť.
4. Formulujeme jasné a splniteľné pravidlá.
5. Na negatívne javy reagujeme pokojným poukázaním na ich dôsledky (induktívna disciplína).
6. Nabádajme, je to osvedčený výchovný prostriedok.
7. Odmeny a tresty používajme opatrne.
8. Do výchovného procesu zapojme aj rodičov.
9. Buďme nositeľmi radosti.

Zásady výchovy nie sú formulované podľa dôležitosti alebo časovej následnosti. Súvisia spolu, podmieňujú sa, raz sú v rovine cieľa, inokedy môžu byť v rovine prostriedku.

I. Vytvorme z triedy výchovné spoločenstvo

Táto zásada je založená na princípoch spolupráce všetkých členov, vrátane učiteľa, ktorí spolu vytvárajú spoločenstvo. Znamená to, že deti pomáhajú vytvoriť v triede spravodlivé spoločenstvo bez krívd, schopné efektívne spolupracovať, vzájomne si pomáhať a zodpovedne rozhodovať. Pritom každý člen spoločenstva má v ňom dostatočný priestor pre svoju autonómiu.

Účinná je napr. spoločná práca detí v malých skupinách, kde sa prirodzene naučia rešpektovať názory iných, počúvať a reagovať na ich podnety. Vzniká skúsenosť pozitívnych výhod spolupráce a budujú sa dobré vzťahy medzi žiakmi. Výchovné spoločenstvo sa prehlbuje aj v pravidelných komunitných stretnutiach.

Ďalšie spôsoby, ako možno budovať triedne spoločenstvo:

- zapojiť deti do vytvárania pravidiel pre triedu,
- otvoriť sa voči potrebám, názorom a návrhom detí,
- zveriť dieťaťu zodpovednosť primeranú jeho veku,
- venovať dieťaťu pozornosť v čase jeho osobného sviatku.

2. Prijmime dieťa také, aké je a prejavujme mu priateľské city

Úlohou učiteľa je objavovať a rozvíjať povedomie vlastnej hodnoty u každého dieťaťa tým, že ho akceptuje bez podmienok a prejavuje mu priateľské city. Prívetivý vzťah učiteľa uľahčuje každú výchovnú činnosť. Dieťa totiž tento vzťah oslobodzuje od starostí, ako si získať náklonnosť učiteľa, prípadne, ako si vysvetliť jeho indiferentný postoj. Prijímanie bez podmienok znamená, že prejavujeme náklonnosť dieťaťu aj vtedy, keď sa očakávané správanie nedostaví ihneď. Je to základná podmienka dobrej výchovnej atmosféry. Niekedy je prijatie dieťaťa zložitá záležitosť, pretože vychovávatelia majú neprimerané očakávania. Dieťa by malo cítiť, že ho má učiteľ rád, a učiteľ by mal mať rád ako prvý.

3. Pripisujeme deťom pozitívne vlastnosti, najmä prosociálnosť

Každý nemôže byť múdry, ale každý môže byť dobrý. Pripisujeme deťom dobré vlastnosti a uvidíme, že sa takými aj stanú. V človeku existuje tendencia prijať názor, ktorý majú o ňom iní, najmä tí, ktorí sú preňho autoritou. V našej psychike totiž existuje tendencia zosúladiť naše správanie s názormi o nás. Z toho vyplýva, že deťom treba pripisovať vlastnosti, ktoré chceme v nich rozvíjať. Podmienkou pozitívneho pôsobenia týchto mechanizmov je pozitívny vzťah medzi učiteľom a dieťaťom. Ak by však pripisovanie žiaducich vlastností bolo priveľmi intenzívne, znížilo by to jeho osobnú iniciatívu zameranú na zmenené správanie.

Táto zásada je dôležitým výchovným nástrojom najmä pri výchove zanedbaných a problémových detí.

4. Formulujeme jasné a splniteľné pravidlá

Zmyslom tejto zásady je naučiť dieťa dobrovoľne prijímať pravidlá dané spoločnosťou, ale aj sebou samým. Je to základný predpoklad

zmysluplného a zodpovedného života. Prakticky to znamená, že v triednom spoločenstve si deti vnútorne osvojujú zásadné pravidlá medziľudských vzťahov, ktoré sú podmienkou zodpovednej slobody každého jednotlivca. Príklady takýchto pravidiel: Navzájom sa počúvajte, hovorme len vtedy, keď máme slovo. Nerozprávajte o spolužiakovi, ktorý nie je prítomný. Dodržiavajte stanovený čas. Naučme sa zachovávať zverené tajomstvá.

Dieťa, ktoré nenaučíme prijímať zodpovednosť a zachovávať určité pravidlá, žije chaoticky, nevie sa orientovať vo svete a medzi ľuďmi.

5. Na negatívne javy reagujeme pokojným poukázaním na ich dôsledky

Negatívne javy správania nie sú ojedinelé. Ako na ne reagovať? Názory sú rozdielne. Tvrdé tresty prinútiť deti dočasne sa prispôbiť, ale zároveň aj hľadať spôsoby, ako dosiahnuť svoje a pritom sa vyhnúť trestu. Ak nehrozí trest, dieťa sa môže vrátiť k zakázanému spôsobu správania. Tento jav sa vysvetľuje tým, že drasticky trestané dieťa málokedy pociťuje následky svojich činov, vníma iba dramatickosť trestu, ktorý ukazuje moc vychovávateľa, pričom dieťa často nerozumie, za čo je trestané.

Celkom iná je situácia, ak vychovávateľ vysvetlí následky nesprávneho správania, a tým usmerní pozornosť dieťaťa napríklad na ublíženie spôsobené druhému dieťaťu (induktívna disciplína). V takomto prípade zásah vychovávateľa podporuje empatiu a prosociálnosť. Takéto reagovanie na negatívne javy pri strednej intenzite posilňovania žiaduceho správania, kombinované s dobrým prijatím a uznaním dieťaťa, je výchovne priaznivé. Je však náročné na trpezlivosť vychovávateľa.

6. Nabádajme, je to osvedčený výchovný prostriedok

Pod nabádaním myslíme jasné usmerňovanie detí, ako sa majú správať, čo majú robiť. Malý vplyv však majú dlhé „kázne“, ale aj sporadické upozornenia. Autori sa zhodujú v tom, že optimálne, z hľadiska účinnosti, je nabádanie strednej intenzity, podoprené primeranou argumentáciou. Dobrý výsledok predpokladá jasné a zrozumiteľné nabádanie k pozitívnemu správaniu.

Dobrou formou nabádania sú napr. heslá týždňa, t.j. stručná a výstižná formulácia zásady, ktorú sa deti majú snažiť dodržiavať v období jedného týždňa.

7. Odmeny a tresty používajme opatrne

Odmeny a tresty patria k častým výchovným prostriedkom, a preto je dôležité uvedomiť si ich dosah. Dotýkajú sa základov osobnosti, ako sú sebaobraz a sebaocenenie. Uvádžajú do pohybu zložité psychické procesy, preto aj ich účinok môže byť niekedy opačný.

Trest svojou podstatou nepodporuje žiadaný model správania natrvalo, ale iba dočasne – počas trvania trestu, prípadne v prítomnosti trestajúceho. Dieťa si často neuvedomuje dosah svojho správania, čo vyvoláva skôr emocionálnu ostražitosť, odmietanie, ba až agresivitu.

Odmena nesporne pôsobí ako prostriedok posilňovania pozitívneho správania. Na druhej strane môže zovšedniť, ak je pričastá, stráca na hodnote, ak sa dieťa zameria iba na odmenu a nie na správanie, za ktoré odmenu dostáva. V praxi to znamená, že odmena má nasledovať až po žiadanom správaní a jej forma a intenzita má byť primeraná dieťaťu i odmeňovanému správaniu. Za odmenu treba považovať aj prejavy sympatie, záujmu, pochvalu, pohladenie a pod.

8. Do výchovného procesu zapojme aj rodičov

Základom účinného výchovného pôsobenia je spolupráca ťažiskových prostredí, v ktorých deti vyrastajú. V našom chápaní je to rodina a škola. Vyžaduje si to vzájomnú informovanosť, komunikáciu a zosúladenie cieľových hodnôt. V mnohých prípadoch, keď rodina vo výchovnej funkcii zlyháva, môže učiteľ pomôcť rodičom, aby videli a pochopili niektoré dôležité skutočnosti, ktoré oni z rôznych dôvodov nevnímajú. Škola sa takto stáva aj inštitúciou, ktorá výchovne pôsobí nielen na deti, ale aj na rodičov. Priamy kontakt s rodičmi nie je jedinou formou, ako ich môžeme zapájať do výchovného procesu. Ďalšou možnosťou je kontakt prostredníctvom dieťaťa, napr. zadávanie úloh, ktoré sú orientované na komunikáciu s rodičmi. Spolupráca medzi učiteľom a rodičmi môže mať blahodarné účinky nielen na deti, ale aj na osobnostný rast učiteľa, rodičov, a predovšetkým na vzájomné vzťahy v rodine.

9. Budme nositeľmi radosti

Radosť a veselosť patria k prirodzeným ľudským reakciám na vnímanie a prežívanie okolitého sveta. Osobitnú úlohu majú predovšetkým v období detstva a mladosti, lebo sú vyjadrením základnej dôvery, bezstarostnosti, istoty a nádeje. Radosť a veselosť súvisia s hravosťou, dynamizmom i túžbou po pohode. Z tejto skutočnosti má učiteľ vychádzať pri výchove. Nemal by prejavy detskej radosti eliminovať, ale ani podporovať divokú, ne-

viazanú rozpustilosť. Vhodné je usmerňovať ju do prejavov umiernennej radosti. Takáto radosť i zmysel učiteľa pre láskavý humor pomáha kultivovať aj psychiku dieťaťa.

Učiteľ etickej výchovy určite s uvedenými zásadami súhlasí a je pripravený ich prijať a realizovať. Vyžaduje si to však jeho ľudskú a profesijnú zrelosť a možno aj istú zmenu jeho postoja a správania.

Etická výchova totiž kladie osobitné nároky na **osobnosť učiteľa**, ktoré súvisia so všetkými štyrmi zložkami výchovy k prosociálnosti (od cieľovej roviny cez obsah, výchovný štýl až po používané špecifické metódy). Ide predovšetkým o učiteľove všeobecné ľudské kvality. Svojím správaním a celkovým životom má byť učiteľ príkladom prosociálnosti. Jeho bezpodmienečná láska k deťom sa prejaví predovšetkým v jeho bezvýhradnom prijatí, láskavom a priateľskom vzťahu a v dôvere k nim. Ďalšou nevyhnutnou podmienkou sú odborné predpoklady, najmä vedomosti z psychológie (predovšetkým vývinovej a sociálnej) a pedagogiky. Schopnosť tvorivo ich aplikovať a pritom rešpektovať vek a individualitu dieťaťa je podmienkou optimálneho reagovania a vyrovnávania sa s každodennými situáciami v triednom spoločenstve. Dôležité sú tvorivé schopnosti učiteľa a otvorenosť voči novým podnetom a poznatkom.

5. VÝCHOVNÉ METÓDY

Vyučovacia a z hľadiska výchovy k prosociálnosti predovšetkým výchovná metóda (z gréc. *methodos* – cesta, postup) je *spôsob zámerného usporiadania činnosti učiteľa i žiakov, ktoré smerujú k stanoveným cieľom* (Skalková, 1999, s.166).

To znamená, že tak ako v iných výchovno-vzdelávacích oblastiach (zložkách), aj vo výchove k prosociálnosti je potrebné pri výbere metód rešpektovať cieľové zameranie a zároveň špecifickosť obsahu. A keďže cieľom je rozvoj prosociálneho správania, v popredí budú také metódy, ktoré **podporujú socializáciu detí a učenie sa cez zážitok**. Tieto napomáhajú zvnútorneniu potrebných sociálnych zručností.

Na hodinách etickej výchovy sa najčastejšie používajú:

1. dialóg a diskusia,
2. zážitkové (skúsenostné) metódy,
3. učenie posilňovaním žiaduceho správania,
4. učenie disciplinovaním.

- **Dialóg a diskusia** sú prostriedkom na vyjadrenie vlastného názoru, sledujú tiež nácvik počúvania, učia deti hovoriť len vtedy, keď majú slovo. Dialóg a diskusia sú súčasne realizačným prostriedkom zážitkových metód.

- V aktivitách zameraných na prosociálnu výchovu budú prevažovať **zážitkové (skúsenostné)** metódy. Pod zážitkovou metódou rozumieme cestu k dosiahnutiu učiteľom stanoveného čiastkového cieľa prostredníctvom osobného zážitku dieťaťa. Ide o postupné prijímanie a zvnútorňovanie nacvičovanej zručnosti, ktoré smeruje k danej hodnote. Aj keď zážitkové metódy budú v prevahe, zákonite sa budú prelínať s tzv. klasickými metódami. **Jednotlivé cvičenia a techniky** v etickej výchove nazývame **aktivitami**. Z pohľadu dieťaťa nižších ročníkov ZŠ majú prevažne podobu hry, ktorá pre dieťa mladšieho školského veku vytvára prirodzené prostredie.

- **Hra** sa odnepamäti považuje za základný prostriedok výchovy dieťaťa. Patrí medzi jeho základné potreby, mobilizuje jeho aktivitu. Preto je nevyhnutné vzhľadom na špecifiká vývinového obdobia detí, vytvoriť dostatočný priestor aj pre ich aktivitu pohybovú. V tomto slova zmysle ju možno považovať za prioritnú zážitkovú metódu. Dieťa sa pri hre dokáže dokonale sústrediť. Hra je vhodná príležitosť učenia v najširšom zmysle, počnúc manuálnymi zručnosťami až po učenie sa sociálnym zručnostiam a prosociálnosti. Poznávanie prebieha nenásilne a spontánne. V didaktických hrách sa dieťa učí zachovávať stanovené pravidlá. To podporuje jeho socializáciu a sebakontrolu. Hra v mladšom školskom veku vytvára vhodné prostredie aj pre ďalšie metódy a formy práce. Z hľadiska výchovy k prosociálnosti sú zaujímavé najmä hry, ktoré sú spojené predovšetkým s etickými hodnotami.

- **Dramatizácia** ako zážitková metóda *skonkrétňuje danú situáciu, uľahčuje hlbšie prežiť a pochopiť jej obsah, oživiť ju, vyvolať hlbší záujem o ňu, zapamätať si ju a rozvíjať tvorivosť* (Skalková, 1999, s. 186).

Dramatizácia sa realizuje predovšetkým v dvoch podobách: V hraní roly a scénkach.

Hranie roly nemá vopred pripravený scenár – je zadaná iba situácia a roly, ktoré účastníci majú zahrať. Má otvorený koniec. Je užitočným nástrojom na rozvíjanie morálneho úsudku, rozhodovania, riešenia problémov a osvojovania sociálnych zručností.

Pri *scénkach* sú scenár a dej dopredu pripravené. Cieľom nie je riešenie problému, ale rozvíjanie komunikácie, prípadne prezentovanie nejakého modelu správania.

K dôležitým podmienkam na dosiahnutie hlavného i čiastkových cieľov prosociálnej výchovy patrí dodržiavanie **optimálneho metodického postupu** pri realizovaní jednotlivých aktivít.

Model *Roche Olivara* pozostáva z troch fáz:

1. fáza **senzibilizácia** (*emocionálna a zároveň kognitívna*) je zameraná na emocionálny podnet a súčasne na nastolenie problému a pochopenie novej skutočnosti. Je to v podstate vstupná motivácia, zahrnujúca vzбудenie záujmu (prevažne emócie), ale aj nastavenie sa na prijatie danej problematiky (rozumové pochopenie).

2. fáza **nácvik** je vyvodenie praktických dôsledkov z novej skutočnosti a osvojenie si správania, ktoré s ňou súvisí, teda precvičovanie prostredníctvom vyššie uvedených metód.

3. fáza **transfer** alebo reálna skúsenosť, v ktorej ide najmä o prenos (aplikáciu) skúseností a poznatkov získaných v prvých dvoch fázach do každodenného života.

Dôležitou a nevyhnutnou súčasťou všetkých troch fáz je **hodnotová reflexia**. Pod pojmom hodnotová reflexia rozumieme úvahu a pochopenie prežitého, takpovediac, uchopenie zážitku rozumom a následnú verbalizáciu, podelenie sa s myšlienkami s ostatnými žiakmi. Práve ona zabezpečuje porozumenie a zvnútorňovanie poznaných, precvičených a v praxi realizovaných hodnôt a noriem, a preto má svoje miesto po každej, t.j. 1., 2. aj 3. fáze. Prehlbuje zážitok, zdôvodňuje a zovšeobecňuje danú skúsenosť. Je účinná vtedy, keď sa realizuje v celom spoločenstve. Deti sa v spoločnom rozhovore vzájomne obohacujú, oceňujú, učia sa priamo sa oslovovať, rešpektovať, objavovať navzájom svoje vlastnosti, najmä pozitívne a pod. Práve toto je prostredie, v ktorom deti prijímajú a zvnútorňujú sociálnu skúsenosť. Medzi učiteľom a deťmi je spätná väzba.

Keďže etická výchova sa uskutočňuje aj v rámci celého edukačného procesu, zamerajme sa predovšetkým na metódy, ktoré fungujú v každej činnosti, a predovšetkým v dialógu učiteľ – žiak. Pritom správanie učiteľa a jeho reakcie sú pre dieťa ešte dôležitejším prostriedkom prosociálneho učenia, ako sú osobitné cvičenia (aktivity). To vyžaduje od učiteľa prácu na sebe a následne jeho vedomé usmerňovanie žiaduceho správania detí.

Na to slúžia metódy permanentného charakteru:

1. učenie posilňovaním žiaduceho správania,
2. učenie disciplinovaním.

Posilňovanie učiteľom znamená zásah inej osoby, ktorá:

- prináša pudovo-materiálne uspokojenie (nemateriálna a materiálna odmena),
- vyjadrenie náklonnosti, uznania, prejavenie dôvery, vyjadrenie pozitívneho očakávania.

Základným a možno najdôležitejším posilnením pre dieťa je pozornosť učiteľa, ktorú venuje jeho osobe a správaniu.

Disciplinovanie, pod ktorým rozumieme zákaz, trest, obmedzenie, vyvoláva u dieťaťa negatívny zážitok ako dôsledok jeho nežiadúceho správania, a tým toto správanie brzdia, obmedzujú alebo odstraňujú (pozri kap. 3.2).

Treba si uvedomiť, že samotná láska a pozitívne podnety nestačia. Dieťa, ktoré je primeraným spôsobom usmerňované a disciplinované, postupne sa učí rozlišovať sociálne únosné a neúnosné formy uspokojovania svojich potrieb.

6 UČEBNÉ OSNOVY ETICKEJ VÝCHOVY PRE 1. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Základným školským dokumentom pre každý predmet sú učebné osnovy, preto sa nimi riadi aj učiteľ etickej výchovy na 1. stupni.

Učebné osnovy etickej výchovy pre I. stupeň ZŠ uvádzajú stručnú charakteristiku predmetu, predstavujú 4 základné zložky. Z nich východiskové sú **ciele etickej výchovy**, ktoré sa realizujú cez **obsah, špecifický výchovný štýl a špeciálne výchovné metódy**. Tak ako vo väčšine výchovno-vzdelávacích predmetov, aj v etickej výchove sú učebné osnovy štruktúrované podľa jednotlivých ročníkov.

Výber tematických celkov v 1. ročníku síce vychádza z vyššie spomínaného uceleného programu etickej výchovy (s. 7 a nasledujúce), avšak ich prispôsobuje vekovým osobitostiam žiakov, mentálnym predpokladom a schopnostiam.

Prvý tematický celok **Postoje a zručnosti medziľudských vzťahov** má v prvom pláne vytváranie spoločenstva podľa zásad výchovného štýlu,

fungujúceho na postupne tvoriacich sa jasných a splniteľných pravidlách. Jeho ťažiskom je otvorená komunikácia.

Prostredníctvom druhého tematického celku **Prvky prosociálneho správania sa v detskom kolektíve** sa rozvíja schopnosť komunikácie s prehĺbovaním úcty a uplatňovaním vzájomnej pomoci.

V treťom tematickom celku s názvom **Ľudská dôstojnosť a sebaúcta** sa kladú základy uvedomovania si vlastnej hodnoty a sebaovládania.

To je predpoklad pre **pozitívne prijatie a hodnotenie iných**, čo je základom obsahu štvrtého tematického celku. Tento celok, tak ako predchádzajúce, zohľadňuje prirodzené prostredie školy, rodiny i prostredie, v ktorom sa deti denne pohybujú.

Posledný tematický celok *Naša rodina* je transferom postupne si osvojovaných sociálnych zručností do prostredia rodiny detí. Dôraz sa kladie na vzájomnú úctu, lásku a pomoc medzi členmi rodiny.

Obsah 1. ročníka sa permanentne cyklicky rozvíja v nasledujúcich ročníkoch, rozširuje a obohacuje o ďalšie sociálne zručnosti.

Uvedená charakteristika tematických celkov etickej výchovy v 1. ročníku ZŠ je veľmi stručná. Je na učiteľovi, aby prácu s osnovami chápal nielen ako povinnosť, ale predovšetkým aby ich vnímal ako východiskovú pomôcku.

Záverečná časť učebných osnov sa orientuje na procesuálnu stránku etickej výchovy. Objasňuje a zdôrazňuje špecifické cesty, ktoré sú predpokladom úspešného naplnenia obsahu etickej výchovy a dosiahnutia jej výchovno-vzdelávacích cieľov.

Poznámky učiteľa:

II. ČASŤ

AKTIVITY K TÉMAM OBSAHU (VÝCHOVNÉHO PROGRAMU)

Milí kolegovia, v tejto časti príručky Vám ponúkame súbor aktivít, ktoré vytvárajú priestor na zážitkové učenie. Námety sme čerpali z viacerých dostupných prameňov i z vlastných zdrojov. Spracovali sme ich do takej štruktúry, aby sa Vám dарило naplňať jednotlivé kroky a v konečnom dôsledku dosiahnuť stanovené ciele. Ďakujeme Mgr. Eve Liškovej, ktorá prispela námetmi aktivít „Iskrička“, „Autíčka“, „Lietadielka“, „Výlet“.

Ponuka aktivít je širšia ako realizačné možnosti. Učiteľ tak má možnosť výberu podľa aktuálneho pedagogického zámeru i podmienok daných osobitosťami žiakov. Štruktúra aktivít sa začína cieľom, ktorým sledujeme čiastkový posun v istej sociálnej zručnosti smerom k prosociálnosti. Cieľ je určujúci pre realizáciu celej aktivity. Pri každej téme sa ráta so senzibilizáciou, ktorá je v podstate vstupnou motiváciou. Uvedený čas na realizáciu vlastnej aktivity je len orientačný. Dôležité je, aby učiteľ poskytol dostatočný čas na priebeh aktivity, v ktorom by umožnil zážitok každému žiakovi. Realizácia, tak ako je uvedená, je odporúčaným postupom. Vytvára priestor na tvorivosť žiakov i učiteľa.

Ťažiskom realizačného procesu aktivity je **hodnotová reflexia** (pozri s. 33), v ktorej treba poskytnúť priestor každému žiakovi podľa jeho individuálnej potreby. Okrem dominujúceho cieľa zároveň prostredníctvom reflexie upevňujeme aj ďalšie sociálne zručnosti, ktoré ponúka aktivita. Otázky na reflexiu sú len návodom, učiteľ ich modifikuje podľa vlastného uváženia, pričom rešpektuje cieľ.

Reflexia je vhodným priestorom na vyjadrenie vlastných myšlienok, postojov a prežívania detí. Je preto dôležité pozorné vzájomné vypočutie sa a dostatok taktu. Výpovede detí by sa spravidla nemali hodnotiť.

Na druhej strane má učiteľ akceptovať rozhodnutie dieťaťa nezapojiť sa do aktivity, resp. reflexie (tichý pozorovateľ) s uplatnením najvyššej miery svojho taktu. Rozhodne by nemal sklznúť do diagnostikovania a psychologizovania, čo je len v kompetencii terapeuta.

Zážitkové učenie, realizované prostredníctvom aktivít, má svoje organizačné formy, pravidlá a dynamiku a je prirodzenou súčasťou špeciálnych

metód etickej výchovy. Ako základná organizačná forma sa využíva **sedenie v kruhu**, čo zrovnoprávňuje členov spoločenstva. Vidia si navzájom do tváří, čo im uľahčuje spoznávanie sa a komunikáciu. Navyše, symbolizuje uzavretosť spoločenstva.

Dynamiku skupinovej práce podporuje **rešpektovanie práv jej členov** i niektorých **pravidiel**, napr.: nevyjadriť sa, byť vypočutý, hovoriť pravdu, nevysmievať sa, chrániť si svoje práva a práva iných. Dodržiavanie pravidiel a rešpektovanie práv je každodennou súčasťou výchovného štýlu etickej výchovy (pozri s. 28 zásada č. 4). Pomáha to vytvárať atmosféru radosti, dôvery a istoty. Precvičujeme ich sústavne aj v rámci aktivít, i keď to vždy nie je uvedené ako súčasť cieľov.

Aktivita na etickú výchovu sú len jedným z prostriedkov rozvíjania prosociálneho správania. Rozvíja sa totiž v každodennej realite školského prostredia vtedy, ak učiteľ dôsledne sleduje ciele etickej výchovy, rešpektuje zásady prístupu a vzťahu k žiakom podľa vyššie naznačeného výchovného štýlu (s. 27). Sám má byť príkladom, modelom prosociálneho správania. Rešpektovanie individuality dieťaťa je podmienkou optimálneho reagovania a vyrovnávania sa s aktuálnymi každodennými situáciami v triednom spoločenstve.

Prevažná väčšina aktivít je určená na jednorazovú realizáciu. V etickej výchove sú účinné aj aktivity dlhodobého charakteru. Vytvárajú priestor na postupné nacvičovanie a zvnútorňovanie danej hodnoty a upevňujú spoločenstvo.

KOMUNIKÁCIA

NA MENÁ

Cieľ: Zoznamovať sa, oslovovať sa menom, uvedomiť si hodnotu svojho mena i mena každého v spoločnosti.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia:

Deti s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ začne s predstavovaním: Som pán učiteľ Andrej a ty si kto? K vysloveniu svojho mena pridá aj pohyb, napr. napodobnenie zajačích uší, zamávanie, úklon, podrep. Dieťa sediace vedľa pokračuje: „Vy ste pán učiteľ Andrej, ja som Janko a ty si kto?“ Meno učiteľa sprevádza pohybom, ktorý uviedol on a k svojmu menu pridá iný pohyb. Hra pokračuje až k poslednému dieťaťu tak, že každé z nich zopakuje meno a pohyb predchádzajúceho dieťaťa, pridá svoje meno a vlastný pohyb a spýta sa na meno nasledujúceho dieťaťa podľa vyššie uvedenej formulky.

Reflexia:

Páči sa ti tvoje meno? Ako chceš, aby ťa volali ostatné deti? Zapamätal si si niektoré mená svojich spolužiakov? Prečo je dobré, keď sa oslovujeme menami?

KOMPÓT

Cieľ: Navodiť atmosféru radosti a uvoľnenia, naučiť sa dodržiavať pravidlá hry.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu na stoličkách. Učiteľ stojí v strede kruhu a nemá stoličku. Vopred vybrané štyri druhy ovocia postupne priraduje deťom (ty si jablko, ty si hruška, ty si slivka, ty si čerešňa a opäť znova...). Po pomenovaní všetkých detí vyzýva: „Vymenia si stoličky všetky hrušky.“ Deti si povymieňajú miesta. Učiteľ sa snaží obsadiť jednu z uvoľnených stoličiek. Dieťa, ktorému sa neujde stolička, je v strede a hra sa opakuje s iným druhom ovocia. Ak prostredný zvolá: kompót, stoličky si vymenia všetci a dieťa v strede má opäť možnosť nájsť si miesto. Každý, na koho sa výzva vzťahuje, je povinný vstať zo stoličky a nájsť si nové miesto. Kto zostane bez stoličky, preberá úlohu stredného.

Reflexia:

Páčila sa vám hra? Kde ste sa cítili lepšie – na stoličke alebo v strede kruhu? Vymenil si si stoličku, keď sa úloha vzťahovala na teba? Prečo je potrebné dodržiavať pravidlá hry? Z čoho ste mali pri hre radosť?

Varianty: Námety na hru možno meniť, napr. druhmi zeleniny a spoločným výrazom šalát, druhmi náradia a pod.

Metodická poznámka: pri neskoršom opakovaní tejto obľúbenej hry možno reflexiu viesť aj smerom k dodržiavaniu pravidiel, vzájomnej ohľaduplnosti atď.

UČÍME SA MENÁ

Cieľ: Vzájomne sa oslovovať a umocniť kontakt aj neverbálnou komunikáciou (podanie ruky). Zapamätať si mená spolužiakov.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu na stoličkách. Jedno z nich je v strede a postupne chodí od dieťaťa k dieťaťu. Pri každom sa zastaví a osloví ho menom: „Ty si Janko“. Ak povie meno správne, oslovené dieťa ho pochváli: „Teším sa, že vieš, ako sa volám“. Ak nepozná jeho meno, oslovený mu podá ruku a predstaví sa. Deti sa v kruhu striedajú.

Reflexia:

Je ti príjemné, ak ťa spolužiak osloví menom? A čo ti povedalo podanie ruky? Je ťažké zapamätať si mená ostatných detí? Prečo sa oslovujeme menami?

NÁJDI SI PRIATEĽA

Cieľ: Uvedomiť si, že pozdrav je prostriedok na vytváranie a vyjadrovanie vzťahu. Vnímať funkciu neverbálnych kontaktov (pohľad, úsmev, dotyk).

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sa prechádzajú v určitom priestore bez slov. Na znamenie učiteľa (napr. potlesk) zastanú a s najbližšie stojacim dieťaťom utvoria dvojicu. Pozrú si do očí a usmiejú sa na seba. Na pokyn učiteľa sa ďalej prechádzajú a na znamenie si v ďalšej náhodnej dvojici podajú ruky. Opäť sa prechádzajú a na tretie znamenie sa spolu s podaním ruky aj pozdravia.

Reflexia:

Prečo sa ľudia pri stretnutí zdravia? Aké spôsoby pozdravu používajú? Z čoho pozostáva pekný a srdečný pozdrav pri stretnutí? Je pritom pohľad a úsmev dôležitý? Akú úlohu zohráva pri pozdrave podanie ruky?

KLBKO

Ciel': Bližšie sa zoznámiť, zapamätať si mená spolužiakov.

Pomôcky: klbko s navinutou bavlnkou

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti stoja v kruhu, učiteľ drží v ruke klbko. Povie svoje meno a doplní ho informáciou o sebe (napr. mám rád deti). Potom klbko hodí niektorému so žiakov, pričom koniec bavlnky si podrží v ruke. Žiak, ktorý dostal klbko, povie svoje meno a informáciu o sebe (napr. rád sa bicyklujem), podrží si bavlnku v ruke a hodí klbko ďalšiemu spolužiakovi. Hra takto pokračuje, kým sa klbko nedostane ku všetkým žiakom. Hovoriť môžu o tom, koho alebo čo majú radi, či a akých majú súrodencov, aké hry obľubujú, či a aké majú doma zvieratko, čo im chutí a pod. Potom sa o pocitoch, ktoré v nich aktivita vyvolala, spoločne porozprávajú nad vzniknutou sieťou z bavlnky. Hra pokračuje tak, že deti si budú klbko posielat' naspäť a navíjať bavlnku. Pritom hovoria meno predchádzajúceho žiaka.

Reflexia:

Čo nové si sa dozvedel o svojich spolužiakoch? Pamätáš si ich mená? Prečo je to dôležité? Čo ti pripomínala sieť, ktorú ste z bavlnky vytvorili? Čo chceš o tom ešte povedať?

CIP – CAP

Ciel': Spoločne prežívať radosť, ohľaduplnosť. Prehľbovať zapamätanie mien.

Pomôcky: loptička

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu. V strede je učiteľ, resp. žiak, ktorý nemá stoličku. V ruke drží loptičku a hádže ju striedavo deťom, pritom vysloví slovo „cip“ alebo „cap“: Pri slove cip povie dieťa, ktoré loptu prijíma, meno toho, kto sedí po jeho pravej ruke. Pri slove cap povie meno sediaceho po ľavej ruke. Ak sa pomýli, vystrieda učiteľa (resp. dieťa) v strede kruhu. Ak povie obidve slová (cip-cap) a položí loptu do stredu kruhu, vymenia si stoličky všetky deti. V strede ostáva ten, komu sa neušla stolička.

Reflexia:

Čo ťa v tejto hre zaujalo? Ako sa cítiš? Mal si problém pomenovať susedov z ľavej a pravej strany? Poznáš už mená všetkých spolužiakov? Je to dôležité?

MOJA SKUPINA

Cieľ: Vzájomne sa spoznávať, upevňovať vzťahy v spoločenstve.

Pomôcky: papier formátu A4 pre každé dieťa, pastelky

Čas: 25 min.

Realizácia:

Učiteľka požiada deti, aby nakreslili svoju skupinu. Hotové kresbičky si deti vzájomne ukážu. Potom postupne každé dieťa rozpráva o svojom obrázku. Vysvetlí, kde a prečo umiestnilo seba a ďalšie deti. Nakoniec si deti obrázky môžu vystaviť na nástenke v triede.

***Poznámka:** Pre učiteľku je to vhodný materiál, z ktorého môže získať informácie o vzťahoch medzi deťmi a postavení jednotlivcov v skupine.*

Variant: Deti namiesto kreslenia môžu rozkladať šachové figúrky, obrázky z pexesa alebo stavebné kocky, ktoré predstavujú jednotlivcov v skupine. Rozkladajú ich do priestoru, ktorý je rozdelený na časti alebo kruhy, pritom seba umiestia do stredu kruhu, priestoru. Pozícia a vzdialenosť figúr môže hovoriť o vzájomnej obľúbenosti detí.

Reflexia:

Aké máš miesto medzi kamarátmi? Ktoré dieťa v skupine ti je najbližšie? Prečo? Čo ťa spája s deťmi, ktoré boli na obrázku vzdialené? Si obľúbený? Prečo? Na čo si ešte prišiel?

ČO HOVORÍ RUKA MÔJHO KAMARÁTA

Cieľ: Pochopiť reč ruky.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia:

Deti sedia v dvojiciach oproti sebe, nerozprávajú sa. Chytia sa za ruky a plnia pokyny učiteľky: ukážte svoju silu, pohádajte sa, buďte jemné, vyjadrite si, že sa máte radi, že je vám smutno, tešte sa, že sa stretli, rozlúčte sa a pod.

Reflexia:

Dokázal si zrozumiteľne vyjadriť rukami danú situáciu? Porozumel ti tvoj druh? Pochopil si, čo ti stiskom ruky vyjadroval on? Bola to ťažká úloha? Na čo si ešte prišiel? Čo ti hovorí podaná ruka?

ČO MI HOVORÍ TVOJE TELO?

Ciel': Pochopiť reč tela.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sa bez slov pohybujú po miestnosti. Na pokyn učiteľky si nájdu kamaráta a podajú si ruky, s iným kamarátom sa dotýkajú laktami, s iným kolenami, nosmi, čelami, bokmi, chrbtami. Po každom dotyku sa rozprávajú, ako sa cítili, čo sa im páčilo, nepáčilo, čo bolo príjemné, nepríjemné.

Reflexia:

Páčila sa ti hra? Čo nové si sa v nej dozvedel o tvom spoluhráčovi? Čo si mu chcel dotykom povedať? Podarilo sa ti to? Čo ti môže povedať telo tvojho spolubesedníka?

AKO SA VOLÁ MÔJ SUSED

Ciel': Predstaviť sa a zapamätať si mená.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu

1. kolo: Deti postupne hovoria svoje mená.
2. kolo: Dieťa povie svoje meno a meno suseda po ľavej ruke.
3. kolo: Dieťa povie svoje meno, potom meno suseda po ľavej a napokon po pravej ruke. "Ja som Katka, ty si Janko a ty si Zuzanka."

Reflexia:

Poznáš mená svojich susedov? Zapamätáš si ich? Si rád, keď ťa deti oslovujú menom? Ako ťa oslovujú doma a ako tvoji kamaráti?

MOJE MENO

Ciel': Spoznať sa navzájom a oslovovať sa menami.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti i učiteľ sedia na stoličkách v kruhu. Učiteľ sa predstaví tak, že k svojmu menu pridá prívlastok, ktorý ho charakterizuje a ktorý sa začína rovnakým písmenom ako jeho meno. Napríklad: Som Ondrej okatý. Dieťa, ktoré sedí po jeho pravici, zopakuje meno i prívlastok učiteľa a povie svoje meno s prívlastkom takto: Ty si Ondrej okatý a ja som Radko radostný.

Podobne hra pokračuje, kým sa nepredstavia všetky deti. Deti môžu namiesto prívlastku pridať k menu svoju obľúbenú hračku, zvieratko a podobne

Variant 1: Deti môžu svoje meno zaspievať, resp. povedať a vytlieskať a ostatné deti ho spoločne zopakujú

Variant 2: Deti si hádžu loptičku. Dieťa, ktoré loptičku hádže, sa predstaví a povie, komu ju hádže. Napríklad: Ja som Janka a posielam loptičku tebe Katka. V zrýchlenej obdobe tejto hry deti si hovoria len mená. Napríklad: Janka – Katke. Katka – Miškovi. Miško – Zuzke atď.

Reflexia:

Ako ťa oslovujú doma? Chceš, aby ťa takto volali aj kamaráti? Poznáš svojich kamarátov podľa ich mena? Čo nové si sa o nich teraz dozvedel?

SPOZNAJME SA NAVZÁJOM

Cieľ: Vzájomne sa spoznať a zblížiť.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti stoja v kruhu a podľa pokynu učiteľa vstupujú do jeho stredu. Tým pokynom môžu byť otázky typu: kto sa narodil na jar, v lete, na jeseň, v zime. Kto má rád čokoládu, pomaranč, jablko, zmrzlinu ... Kto má doma zvieratko, psíka, mačičku ... Kto má súrodencov, sestru, brata. Kto bol pri mori atď.. Kto rád kreslí, spieva, tancuje ... a pod.

Takto sa deti v strede striedajú. Neskôr dáva pokyny na striedanie niektoré z detí.

Reflexia:

Bol si často v kruhu? Boli tam aj tvoji kamaráti? Tešíš sa, že máš s kamarátmi niečo spoločné? Páčila sa ti hra? Čo nové si sa o kamarátoch dozvedel?

ROZHOVOR

Cieľ: Učiť sa pozorne počúvať.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia:

Deti utvoria dvojice. V nich sa asi 10 minút rozprávajú o tom, čo majú rady, s kým žijú v jednej domácnosti, čo rady robia, čo sa im páči, s kým, resp. s čím sa najradšej hrajú a pod. Potom si sadnú do kruhu a postupne jeden druhého predstavujú ostatným.

Reflexia:

Vedel si o sebe rozprávať svojmu partnerovi? Pozorne si počúval, keď ti partner rozprával o sebe? Dozvedel si sa o ňom niečo, čo ťa potešilo? Bolo príjemné, keď ťa deti počúvali? Prečo je dôležité počúvať iných?

ROZPRÁVKA NA POKRAČOVANIE

Ciel': Pochopiť, aké je dôležité pozorne počúvať.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti i učiteľ sedia v kruhu. Učiteľ začne rozprávať príbeh. Môže začať vetou: Pôjdeme spolu na dlhú cestu. Povie jednu vetu a vyzve dieťa sediace po jeho ľavici, aby pokračovalo a doplnilo rozprávku o jednu vetu. Ostatné deti v kruhu pokračujú v rozprávaní. Po vystriedaní sa všetkých, môžu deti v rozprávaní ešte pokračovať. Ak záujem detí slabne, učiteľ rozprávanie ukončí.

Deti treba dopredu upozorniť na to, že vety musia na seba nadväzovať. Ak niektoré z detí nič nenapadne, povie "nemá ryba", a tým odovzdá slovo nasledujúcemu dieťaťu.

Osvedčené začiatky príbehov: Rodičia odišli z bytu... Ideme na spoločný výlet ... Cestujeme do neznámej krajiny... atď.

Variant: Učiteľ začne hovoriť: Keď som išiel na výlet, zobral som si jablčko. Dieťa, ktoré sedí vedľa neho, vetu zopakuje a pridá svoj predmet. Ďalšie dieťa opäť vetu zopakuje a tiež pridá jeden predmet. Podobne pokračujú postupne všetky deti v kruhu. Učiteľ deťom v prípade potreby pomáha a podnecuje k vzájomnej pomoci aj ostatné deti.

Reflexia:

Páčil sa ti spoločný príbeh? Prečo bolo potrebné počúvať, čo hovorili deti pred tebou? Bolo ťažké počúvať? Čo bolo na príbehu najzaujímavejšie?

ČO ROBÍM?

Ciel': Uvedomiť si, že si môžeme porozumieť aj neverbálnymi prostriedkami (rečou tela).

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti stoja v kruhu. Jedno dieťa je v strede a napodobňuje nejakú činnosť, napríklad trhá kvietky, mieša polievku, miesi cesto, hrá na flaute. Všetky deti to po ňom opakujú a hádajú, čo to znamená. Kto uhádne prvý, ide do stredu kruhu a predvádza novú činnosť. Ak činnosť nemôže nikto dlho uhádnuť, začne ju dieťa predvádzať úplne pomaly. Keď ani to nepomôže, zavolá si z kruhu niekoho ďalšieho, pošepká mu činnosť do ucha a predvedú ju spoločne

Variant: Dve deti predvádzajú nejakú spoločnú činnosť, napr. hádzanie si lopty, tlačenie auta, nesenie ťažkého koša a pod.

Reflexia:

Bolo ťažké uhádnuť, čo predvádzali deti? Podľa čoho sme porozumeli ich činnosti? Bolo ťažké predviesť činnosť? Ako by som to urobil ja? Bolo to zábavné?

MOJE ODLÚBENÉ VECI

Ciel': Utvoriť spoločenstvo detí.

Pomôcky: hárkny papiera, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Každé dieťa si na hárok papiera nakreslí päť obľúbených vecí. Napríklad hračky, kvety, zvieratká. Potom sa v skupine vyhládávajú deti, ktoré majú nakreslené rovnaké obrázky. Keď sa dieťa dozvie, prečo je pre toho druhého vec dôležitá, k obrázku si napíše čiaročku, aby vedelo koľko detí sa s ním zhoduje. Od každého dieťaťa môže dostať len jednu odpoveď.

Reflexia:

Čo ťa na hre zaujalo? Našiel si deti, s ktorými máš rovnaké obľúbené veci? Chceš sa s nimi kamarátiť? Prekvapilo ťa niečo? Z čoho máš najväčšiu radosť?

TRI ZÁZRAČNÉ SLOVÁ

Ciel': Osvojiť si základné prejavy vzájomnej úcty v komunikácii, uvedomiť si význam slov prosím, ďakujem, prepáč.

Pomôcky: žiadne

Realizácia:

Každú z nasledujúcich situácií uvedie učiteľ krátkym rozhovorom.

1. situácia: ak sme si niečo zabudli, resp. niečo nám chýba, môžeme poprosiť spolužiaka o požičanie,

2. situácia: ak si niečo požičiame alebo nám niekto spraví službu, poďakujeme sa mu,
3. situácia: ak sa zmýlime alebo niekomu hoci nechtiac ublížime, ospravedlníme sa mu.

Každú z týchto situácií nacvičujeme a reflektujeme osobitne, napríklad k 1. situácii týmto spôsobom: Deti sa prechádzajú. Na pokyn učiteľa náhodne utvoria dvojice, pozdravia sa, podajú si ruky. Jedno dieťa z dvojice poprosí svojho partnera o požičanie pomôcky alebo hračky. Dobré je, ak si deti vopred premyslia, o čo budú žiadať (za čo ďakovať, ospravedlnovať sa). Tento postup opakujeme niekoľkokrát. Podobne s deťmi realizujeme aj poďakovanie a ospravedlnenie sa.

Reflexia:

Pomohol ti pozdrav začať rozhovor? Dokázal si poprosiť? Čo spôsobiť slovíčko „prosím“? Je dôležité vyslovovať často toto slovo? Akú má čarovnú moc? Obdobne reflektujeme situácie s použitím slov ďakujem a prepáč.

ISKRIČKA

Cieľ: Naučiť sa vyjadriť pozitívne želanie.

Čas: 10 min.

Pomôcky: žiadne

Realizácia:

Učiteľ vysvetlí žiakom, že tak, ako iskrička môže prebudiť aj veľký plameň, tak táto iskrička, ktorú si teraz jeden druhému odovzdajú, môže zapáliť plamienok lásky v ich srdiečkach alebo splniť želanie. Podmienkou je dodržať nasledujúce pravidlá. V kruhu sa všetci chytíme za ruky tak, že pravú ruku prekrížime nad ľavou rukou. Tento postup treba bezpodmienečne dodržať, lebo inak sa iskrička nevydarí. Predtým, ako si deti takto pochytané za ruky zatvoria oči, učiteľ určí, kto bude dávať iskričku. Odovzdať iskričku znamená, že žiak, ktorého vyberie učiteľ, stisne svojmu susedovi ľavú ruku. Iskrička takto putuje od žiaka k žiakovi, pričom majú všetci stále zatvorené oči. Žiak, ktorý iskričku poslal, má oči otvorené a sleduje, či deti posielajú iskričku správne. Ak boli všetky podmienky splnené, iskrička sa vráti k svojmu vysielateľovi, ktorý povie: „dostal som iskričku“, čím upozorní deti, že môžu otvoriť oči. Potom vysloví želanie, prianie alebo poďakovanie určené všetkým zúčastneným deťom. Želanie sa však splní pod podmienkou, ak sa deťom podarí rozplieť kruh bez toho, aby si navzájom pustili ruky. Deti sa otočia popod pravú ruku tak, že ju zdvihnú hore a otáčajú sa chrbtom do kruhu. Ak sa im rozpletenie

podarí, ich želanie sa splní. Po tejto aktivite nenasleduje reflexia, lebo silný zážitok z aktivity deti potrebujú prežiť v tichosti.

***Poznámka:** Aktivitu je vhodné zaradiť na koniec vyučovacej hodiny, prípadne pred odchodom na prázdniny a podobne.*

ŠPAGÁTIKY

Cieľ: Rozvíjať ohľaduplnosť, dodržiavať pravidlá hry.

Pomôcky: cca 60 cm dlhé hrubšie špagátky – jeden pre každú dvojicu

Čas: 10 min.

Realizácia:

Učiteľ drží v dlani zväzok špagátov v strede. Vyzve deti, aby každé z nich chytilo jeden z voľných koncov. Keď všetky deti držia koniec niektorého špagátu, učiteľ otvorí dlaň. Vyzve deti, aby sa zo vzniknutého „spletenca“ snažili vyslobodiť bez toho, aby pustili špagát. Zámerom je zostať v dvojici s partnerom, ktorý drží opačný koniec špagátu.

***Poznámka:** Ak je v skupine veľa detí, učiteľ môže držať zväzky špagátov v oboch rukách. Aktivita je vhodná napríklad na spontánne rozdelenie detí do párov alebo do dvoch menších skupín.*

Reflexia:

Podarilo sa vám rozmotáť spletenec? Dodržal si požiadavku a nepustil si špagát? Prekvapilo ťa, s kým si sa ocitol vo dvojici?

ĽUDSKÁ DÔSTOJNOSŤ

OBKRESĽOVANIE RÚK

Cieľ: Uvedomiť, že naša jedinečnosť je vo viacerých odlišnostiach.

Pomôcky: baliaci papier, pastelky

Čas: 25 min.

Realizácia:

Na stôl alebo na dlážku položíme hárok baliaceho papiera, na ktoré si každé dieťa obkreslí vybranou farbičkou svoju ruku. Potom porovnáваме rôzne obrisy rúk. Niektorí majú ruku širšiu, iní užšiu, niektorí väčšiu či menšiu. Zistujeme tiež, čo majú všetky ruky spoločné.

***Poznámka:** Pred kresbou na spoločný papier odporúčame precvičiť obkresľovanie ruky individuálne na malom papieri.*

Variant 1: deti si môžu obkresľovať a porovnávať svoje nohy.

Variant 2: deti si môžu spraviť odtlačky prstov na spoločný papier. Použijeme pritom vodové farby, ktoré nanesieme napr. na handričky alebo väčšie chumáče vaty.

Reflexia:

Čím sa tvoja ruka odlišuje od iných? Akú ruku majú iné deti? Čo je spoločné pre všetky naše ruky? Všimol si si na rukách aj iné podobné a odlišné znaky?

ZVIERATKÁ

Ciel': Rozvíjať sebaúctu detí, vysloviť vďaku za vykonané dobro.

Pomôcky: kartičky s názvami, resp. obrázkami zvierat

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu. Učiteľ ich vyzve, aby si predstavili, že sa stratili v lese. Dostanú sa z neho iba tak, že napodobnia zvieratká. Deti si postupne vyťahujú kartičku so zvieratkom, ktoré napodobňujú. Ak ostatní uhádnu aké zvieratko napodobňovali, stanú sa človekom. Dieťa odovzdá kartičku, a to je znamenie, že je slobodné. Za vyslobodenie sa vhodným spôsobom poďakuje. Vytvára sa tak atmosféra radosti a slobody. Každému vyslobodenému zvieratku ostatní zatlieskajú, a tým ohodnotia jeho výkon.

Reflexia:

Ako si sa cítil po vyslobodení? Ako si sa poďakoval? Čo bolo na úlohe najťažšie? Koľko zvieratiek si uhádol?

AUTOPORTRÉT

Ciel': Poznávať seba samého, prijať svoj vzhľad, prijať sa navzájom.

Pomôcky: papier, pastelky, vodové farbičky

Čas: 30 min.

Realizácia:

Po rozhovore so žiakmi o tom, čo máme spoločné (napr. oči, uši, nohy, ruky a pod.), porozprávame sa o znakoch, ktorými sa líšime (farba očí, dĺžka vlasov, výška tela ale aj oblečenie atď.). Potom každé dieťa nakreslí svoj portrét. Hotové obrázky zavesíme na stenu a pozorne si ich prezrieme. Deti sa navzájom spoznávajú a uvažujú o tom, kto aké znaky svojho vzhľadu nakreslil, resp. čo sa mu celkom nepodarilo znázorniť. Obrázky môžeme nechať na nástenke dlhší čas, potom si ich deti môžu vziať domov.

Reflexia:

Ako vidíš a poznávaš sám seba? Vystihol si sa v kresbe? Spoznali ťa spolužiaci? Spoznal si iných? Ktoré znaky boli dôležité na spoznávanie?

Čo pokladáš na sebe za najsympatickejšie? Čo sa ti páči na tvojich spolužiakoch?

MÔJ ERB

Cieľ: Pochopiť prostriedky neverbálnej komunikácie. Zbližiť sa a akceptovať.

Pomôcky: Hárky tvrdého papiera, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Na hárky tvrdého papiera si každý žiak nakreslí pastelkami svoj vymyslený erb. Učiteľ predtým vysvetlí, že erb vyjadruje charakteristické vlastnosti a záujmy každého z nich. Vytvorené erby potom žiaci spolu s učiteľom rozložia a hádajú, komu ktorý erb patrí. Nakoniec každý povie, čo chcel erbom vyjadriť.

Reflexia:

Si spokojný s tým, čo si o sebe nakreslil? Bolo ťažké nakresliť niečo o sebe? Bolo ťažko uhádnuť, komu erb patrí? Čo vám pomohlo pri určovaní? Čo ste sa o sebe navzájom dozvedeli?

AKO VIDÍM SÁM SEBA

Cieľ: Naučiť sa reálne vidieť a prijímať seba samého.

Pomôcky: papier na kreslenie formát A5 pre každé dieťa, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Učiteľ rozdá deťom papiere a požiada ich, aby každé dieťa nakreslilo svoju podobu, samé seba. Potom si spolu sadnú do kruhu a všetci ukážu svoje kresby. Napokon sa spoločne porozprávajú o tom, prečo sa tak nakreslili a ako sa vnímajú.

Reflexia:

Páči sa ti tvoja kresba? Si spokojný sám so sebou? Čo by si chcel na sebe vylepšiť? Oslovila ťa niektorá kresba tvojich kamarátov? Čo zaujímavé si sa dozvedel?

ROBÍM SI REKLAMU

Cieľ: Rozvíjať pozitívne sebahodnotenie, vyjadriť a prijať pochvalu

Pomôcky: kresbičky z aktivity „Ako vidím sám seba“, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Do nakreslenej podoby seba samého žiaci dokresľujú symboly svojich

pozitívnych vlastností, schopností, zručností. Potom sa opäť stretnú v kruhu, kde každý žiak dostane príležitosť ukázať svoje dobré stránky a vysvetliť, čo ktorý symbol znamená. Je dobre, keď sa učiteľ aj žiaci pri každom z nich pristavia a vyjadria mu pozitívnu spätnú väzbu, pochvalu či uznanie. Na vyjadrenie pochvaly je vhodné použiť formulky typu: páčilo sa mi na tebe pomohlo mi, keď si mal som radosť, keď ... a pod.

***Poznámka:** Aktivita môže byť pokračovaním predchádzajúcej Ako vidím sám seba.*

Reflexia:

Čo nové si sa o sebe dozvedel? Čo sa ti na sebe ešte páči? Čo by si chcel vedieť tak, ako tvoji spolužiaci? V čom sa ešte chceš zlepšiť? Čo chceš pre to spraviť? Podporili ťa v tvojom predsavzatí uznanie a pochvala spolužiakov?

POZITÍVNE HODNOTENIE INÝCH

LOPTIČKA

Cieľ: Naučiť sa prisudzovať pozitívne vlastnosti iným

Pomôcky: loptička

Realizácia:

Žiaci s učiteľom sedia na zemi v kruhu s rozkročenými nohami. Učiteľ drží v ruke loptičku. Kotúľne ju jednému zo žiakov s otázkou: „Čo sa ti na mne páči?“ Žiak, ktorému je otázka adresovaná odpovie. Napríklad: Páči sa mi, že si navzájom rozumieme, a kotúľne loptičku s otázkou ďalšiemu žiakovi. Loptička sa kotúľa od žiaka k žiakovi, vždy s vyjadrením pozitívnej vlastnosti.

Reflexia:

Ako si sa cítil, keď si dostal loptičku? Bol si pohotový a s ľahkosťou si vyjadril kamarátovi pochvalu alebo uznanie? Ako si sa cítil pri pochvale? Poďakoval si sa za ňu Je dôležité pochváliť a poďakovať? Aké pocity to v tebe vyvoláva?

PSIE BÚDY

Cieľ: Prijat' sa navzájom, prežívať spolupatričnosť a byť ohľaduplný.

Pomôcky: žiadne

Realizácia:

Deti utvoria dva sústredené kruhy tak, aby vo vonkajšom kruhu bolo aspoň o jedného viac ako vo vnútornom. Deti v kruhoch sa pohybujú opač-

ným smerom, pričom môžu kráčať, bežať, poskakovať. Na znamenie učiteľa sa zastavia. Deti z vnútorného kruhu sa postavia do stoja rozkročného – vytvoria „psie búdy“. Úlohou hráčov z vonkajšieho kruhu „psíkov“ je vliezť do búdy. Kto si búdu nenájde, vypadáva z hry. Potom z vnútorného kruhu jeden hráč prejde do vonkajšieho a hra pokračuje.

Reflexia:

Ako si prežíval hru? Našiel si si svoju búdu, resp. poskytol si niekomu prístrešok? Potešilo ťa to? Je dôležité mať dom, v ktorom som rád?

PO PRAVEJ RUKE MIESTO MÁM

Cieľ: Naučiť sa oceňovať a prijať ocenenie.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Žiaci sedia v kruhu, kde je o jednu stoličku viac. Učiteľ, ktorý má po pravej ruke voľnú stoličku, začne hru slovami: Po svojej pravici voľné miesto mám a Teba (Janko) si sem zavolám. Keď si žiak sadne na voľnú stoličku, učiteľ ho pozitívne ocení, za niečo ho pochváli. Ocenený žiak poďakuje. Účastník hry, ktorému zostala po pravici voľná stolička, zavolá si k sebe spolužiaka podľa vlastného výberu a pochváli ho. Hra takto pokračuje ďalej.

Reflexia:

Ako si prijal ocenenie? Našiel si sa v ňom? Dokázal si vhodne vybrať a oceniť spolužiaka? Myslíš, že sa tomu potešil? Prečo je dôležité oceňovať iných?

POZITÍVNE ŤA POVZBUDÍM

Cieľ: Byť všímavý a pozitívne podporiť iného.

Pomôcky: žiadne

Čas: priebežne

Realizácia:

Žiakov priebežne učíme, aby boli všímaví k iným a schopní pozitívne reagovať na ostatných. Dohodneme sa na pravidlách, ktorými si budeme vzájomne robiť radosť.

Napríklad:

- Keď sa stretneme, usmejme sa jeden na druhého a pozdravme sa.
- Navzájom sa počúvajte, neskáčme si do reči.
- Pochváľme jeden druhého.
- Nezabúdajte na čarovné slovíčka, a kde je to možné, používajte ich.

- Prijmeme sa navzájom (podávajme si ruky, objímime sa), ukážme, že nám navzájom na každom z nás záleží, že sa máme radi.
- Keď sa s niektorým kamarátom dlhšie nevidíme, povedzme mu, že nám chýbal a máme radosť, že je opäť medzi nami.
- Spoločne sa tešme z úspechu iného.
- Nezabudnime, že náš kamarát má sviatok (narodeniny, meniny). Zagratulujme a zaspievajme mu.

Je dôležité, aby tieto pravidlá rešpektoval aj učiteľ a deti v ich rešpektovaní neustále povzbudzoval.

Reflexia:

Nezabudnite robiť reflexiu podľa týchto pravidiel pri jednotlivých aktivitách.

DIEŤA TÝŽDŇA

Cieľ: Podporiť pozitívny sebaobraz detí. Učiť sa pozitívne oceňovať iných.

Pomôcky: lístočky s menami všetkých detí v triede

Čas: 20 min. (dlhodobá aktivita)

***Metodická poznámka:** Aktivita si vyžaduje veľa trpezlivosti a povzbudzovania. Je vhodné realizovať ju na začiatku týždňa a celý postup týždenne opakovať. Tak sa postupne každé dieťa stane dieťaťom týždňa. Aktivita môže mať slávnostný priebeh a môže sa stať rituálom triedy.*

Realizácia:

Deti sedia v kruhu. Učiteľ na úvod zdôrazní, že každý človek má dobré vlastnosti. Potom dá lístočky s menami detí napríklad do košíka. Vytiahne z neho meno jedného dieťaťa, a to sa stane dieťaťom týždňa. Potom požiada ostatných, aby vylosovanému povedali, čo sa im na ňom páči, v čom je dobré, čo si na ňom cenia, vážia.

Reflexia:

Čím ťa oslovila aktivita „Dieťa týždňa“? Vieš pravdivo a úprimne povedať svojmu spolužiakovi, čo sa ti na ňom páči? Potešil si sa, keď si bol vylosovaný za dieťa týždňa? Čo si prežíval, keď si počul vyjadrenia detí? Čo nové si sa o sebe dozvedel? K čomu ťa to zaväzuje?

OBRÁZKY Z DETSTVA

Cieľ: Uvedomiť si, ako sa meníme v priebehu rokov.

Pomôcky: fotografie detí z raného detstva, veľký hárok papiera alebo kartónu

Čas: 25 min.

Realizácia:

Učiteľ rozloží fotografie detí na papier, deti hádajú kto je kto.

Reflexia:

Ktoré črty máš spoločné s dieťaťom na obrázku a v čom si sa zmenil? Pamätáš sa na to, keď si bol maličký? Čo sa odvtedy zmenilo? Čo si sa odvtedy dodnes naučil? Páči sa ti tvoj súčasný život? Čo by si chcel zmeniť? Bolo ťažké uhádnuť, kto je kto?

ZMENA

Cieľ: Rozvíjať všímavosť voči iným.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Žiaci sedia v kruhu na stoličkách, jeden je v strede. Niekoľkokrát sa pomaly zatočí, aby si ho žiaci v kruhu mohli dobre obzrieť. Potom vyjde von z miestnosti a niečo na sebe zmení, napr. vyzlečie si svetrík, vyhrnie si rukáv, spraví si bodku na tvári, rozviaže šnúrku na topánke, zmení si účes a pod. Spolužiak, ktorý prvý spozná zmenu, ide do stredu kruhu, zatočí sa a odíde za dvere. Úlohu možno skomplikovať tým, že dieťa môže urobiť na sebe dve zmeny. Vystrieda ho dieťa, ktoré objavilo druhú zmenu.

Reflexia:

Bolo ťažké uhádnuť zmenu? Čo všetko si môžeme všímať na kamarátovi? Prečo je to dôležité?

CHRBTOM K SEBE

Cieľ: Prijat' sa a vzájomne sa zblížiť.

Pomôcky: nahrávka pokojnej hudby

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti voľne behajú za zvukov hudby po triede tak, aby do seba nevrážali a nedotýkali sa. Keď učiteľ zastaví hudbu alebo zatlieska, každé dieťa si nájde partnera a postaví sa chrbtom k sebe. Niekoľkokrát hru môžeme opakovať alebo ju obmieňať tak, že deti sa na vyzvanie chytia za obidve ruky, okolo ramien, pod pazuchy a pod.

Reflexia:

Ako si si hľadal partnera? Vybral si si svojho kamaráta, alebo si utvoril dvojicu s tým, kto bol najbližšie? Hľadal si vždy iného spolužiaka, alebo stále toho istého? Máš radosť z nového kamaráta?

SPOLOČNÝ PAPIER

Cieľ: Učiť sa pozitívne prijať aj menej sympatického či nesympatického človeka.

Pomôcky: pre každú dvojicu detí hárok papiera formátu A4, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Učiteľ oznámi deťom, že na dnešnú činnosť nemá pre žiakov dost pracovného materiálu, preto budú pracovať vo dvojiciach. Úlohou je nakresliť pekný obrázok. Každéj náhodne utvorenej dvojici dá hárok papiera a pastelky. Dvojice sa môžu samy rozhodnúť, čo s papierom urobia. Podmienkou je ich dohoda. Môžu papier rozdeliť čiarou, roztrhnúť ho či spoločne nakresliť obrázok. Z nakreslených obrázkov si spravia galériu, spoločne si ju prezrú a porozprávajú sa o tom, ako sa ktorá dvojica dohovorela.

Poznámka: Aby sme dosiahli stanovený cieľ, je potrebné, aby dvojice detí boli utvorené náhodne. Použijeme na to rozpočítanie, resp. aktivitu Špagátičky (s. 48).

Reflexia:

Páči sa ti tvoj, resp. váš obrázok? Podarilo sa ti dohovoriť sa s твоjim spoločníkom? Ako sa ti pracovalo, rušilo ťa niečo? Máš radosť z výsledku?

SYMPATIA

Cieľ: Prijatť sa navzájom bez ohľadu na mieru vzájomnej sympatie.

Pomôcky: nahrávka pokojnej hudby

Realizácia:

V senzibilizácii sa učiteľ so žiakmi rozpráva o tom, že nie všetci ľudia sú si navzájom rovnako sympatickí. Je dôležité vedieť prijať aj ľudí, ktorí nás napríklad odmietajú. Žiaci sa za zvukov hudby prechádzajú po miestnosti. Po jej stíšení sa zastavia, dvojice sa náhodne chytia za ruky a neverbálne si vyjadria sympatiu, inokedy odmietnutie (na pokyn učiteľa).

Variant: Vzájomné podávanie si rúk s čo najväčším počtom detí aj s neverbálnym vyjadrením sympatie, resp. odmietnutia.

Reflexia:

Kedy si sa cítil príjemnejšie, keď si vyjadroval sympatiu, alebo keď si vyjadroval odmietnutie? Poznal si, čo ti tvoj spoločník vyjadruje? Ako si prijal jeho vyjadrenie? Čo bolo na hre ťažké? Čo bolo príjemné? Na čo si prišiel?

STRAŠIAK

Ciel': Prijat' a pochopiť aj človeka, ktorý nám je menej sympatický.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

Časť detí bude predstavovať strašiakov v poli a postaví sa do stredu. Ostatné deti k strašiakom postupne prichádzajú a oslovujú ich. Strašiaci môžu reagovať len neverbálne. Postupne sa z aktivity môže vytvoriť celý príbeh.

Reflexia:

Ako si sa cítil v úlohe strašiaka? Za akého strašiaka ťa považovali spolužiaci (dobrého, či zlého)? Ako sa k tebe správali? Ako si sa ty správal k strašiakovi? Je strašiak v poli užitočný, aj keď vyzerá nepekne? Stretol si človeka, ktorý ti nie je sympatický? Je aj na ňom niečo dobré? Pomohol by si mu, ak by to potreboval?

AUTÍČKA

Ciel': Naučiť sa dôverovať a byť spoľahlivým.

Čas: 20 min.

Pomôcky: žiadne

Realizácia:

Aktivita môže nadviazať na rozhovor s deťmi o situáciách, v ktorých sa musíme spoľahnúť na iných ľuďoch, napríklad, keď sme chorí, alebo sme v neznámom prostredí, v meste, v lese a podobne.

Deti rozdelíme do dvojíc, jedno z dvojice stojí vpredu a predstavuje auto. Druhé dieťa za ním je vodič a „auto“ môže držať okolo pása alebo za plecía. Dieťa predstavujúce auto má zatvorené oči je úplne odkázané na svojho šoféra. Dvojice sa pohybujú voľne po triede, pričom šoféri dávajú pozor, aby autá do seba nenarazili. Dvojice si časom vystriedajú úlohy, resp. učiteľ môže vytvárať rôzne dvojice detí.

Reflexia:

Čo bolo podľa teba ťažšie, byť autíčkom, alebo byť šoférom? Čo si pociťoval, keď si predstavoval auto? Dôveroval si svojmu spolužiakovi? Ako by sme si mohli v našej triede pomáhať? Prečo je dôležité pomáhať tým, ktorí našu pomoc potrebujú?

Poznámka: Na záver aktivity môže učiteľ spolu so žiakmi vyvodiť pravidlo alebo heslo, ktoré bude platiť v skupine, triede. Napríklad spoľahlivosť, dôvera, pomoc alebo zodpovednosť, pravidlo môže byť doplnené kresbou autíčka a umiestnené na nástenke.

REŤAZ

Cieľ: Naučiť sa vzájomnej dôvere, spolaľivosti, vzájomnosti a spolupráci.

Čas: 45 min.

Pomôcky: farebný papier, lepidlo, nožnice

Realizácia:

Žiaci si najskôr nastrihajú pásiky z farebného papiera (približné rozmery 2,5x15 cm). Z nich si spoločne urobia papierovú reťaz, ktorá je jedinečná v tom, že na jej vytvorenie prispeje každý žiak. Reťaz má byť pevná, rovnomerná, dostatočne dlhá a nemala by sa rozpadnúť. Potom deti spoločne, prípadne s pomocou učiteľa pospájajú jednotlivé oká. Čo vás pri tvorbe reťaze najviac potešilo?

Reflexia:

Ako si spokojný so spoločným výtvorom? Snažil si sa svoju časť pripraviť čo najlepšie, a prečo? Myslíš si, že aj ostatní sa o to snažili? Môžeme si v triede navzájom dôverovať? Kedy si môžeme v našej triede vzájomne pomáhať?

***Poznámka:** Deti zavesia reťaz na viditeľné miesto v triede, lebo symbolizuje vzájomnú súdržnosť a ich spoločné úsilie. Aktivitu môžeme zaradiť pred Vianocami a reťaz zavesiť na vianočný stromček.*

SPOLOČNE KRESLÍME

Cieľ: Nadviazať kontakt, porozumieť si neverbálnou komunikáciou, naučiť sa spolupracovať.

Čas: 20 min.

Pomôcky: výkres, alebo papier A4, dve rôznofarebné fixy, alebo pastelky

Realizácia:

Na úvod sa učiteľ porozpráva s deťmi o rôznych situáciách, v ktorých sa ľudia musia dohovoriť a porozumieť si bez slov.

Žiakov rozdelíme do dvojíc a ich úlohou bude spoločne nakresliť obrázok bez toho, aby sa dohovorili, čo budú kresliť, a ani počas kreslenia sa nesmú rozprávať. Podmienkou je, že vždy jeden z dvojice má jeden ťah, potom nasleduje druhý. Striedajú sa dovtedy, kým nenakreslia obrázok. Po ukončení kreslenia, deti sedia v kruhu a dvojice prezentujú svoj výtvor ostatným žiakom. V reflexii vyjadrujú svoje pocity, ktoré pri kreslení bez slov zažívali.

Variant: Aktivitu môžeme obmeniť tak, že dvojice sedia oproti sebe a spoločne držia jednu ceruzku, ktorou kreslia jeden obrázok.

Reflexia:

Ako sa ti spolupracovalo? Prišiel si na to, čo chcel spolužiak nakresliť? Kedy? Bolo ťažké sa prispôbiť?

VÝLET

Cieľ: Uvedomiť si význam neverbálnej komunikácie, potrebu pomoci v neznámej alebo sťaženej situácii.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia:

Deti si predstavia, že sú na školskom výlete. Jeden žiak prejde cez lavičku ponad horský potok a zistí, že lavička je nalomená. V prípade, že by po nej išli ostatní žiaci, hrozilo by im nebezpečenstvo. Žiak, ktorý prešiel cez potok ako prvý, dá gestom, posunkami alebo mimikou ostatným signál, aby cez lavičku nechodili. Jeho slová, ani krik, by deti na druhej strane prezurčiaci potok a veľkú vzdialenosť totiž nepočuli. Deti sa v role prvého žiaka viackrát vystriedajú.

Variant: Situáciu môžeme preniesť na sídlisko. Žiak, ktorý býva na 5 poschodí, má infekčnú chorobu a so svojim spolužiakom, ktorý mu prišiel povedať domácu úlohu, môže komunikovať len cez okno. Úlohou žiakov je vysvetliť chorému spolužiakovi domácu úlohu len prostredníctvom neverbálnej komunikácie. Deti si môžu vyskúšať rôzne vzdialenosti, výšku, môžeme s nimi vyjsť pred budovu školy a podobne.

Reflexia:

Podarilo sa ti zrozumiteľne bez slov oznámiť nebezpečenstvo (domácu úlohu)? Porozumeli ti spolužiaci? Rozumel si, čo vám spolužiak oznamuje? Čo z jeho vyjadrení bolo najviac zrozumiteľné? Mal si dobrý pocit, keď si pomohol v nebezpečnej situácii? Viete vyjadriť vďaku za pomoc? Navrhni, ako sa dá bez slov pomôcť inému v nebezpečnej situácii.

ČO HOVORÍ OBRÁZOK

Cieľ: Prebudiť v deťoch primerané citové reakcie na rozmanité situácie

Pomôcky: Nakreslené alebo vystrihnuté obrázky situácií, ktoré v deťoch môžu vyvolať pozitívne alebo negatívne reakcie – usmiate dieťa, hrajúce sa deti, šantiace šteniatka, športové úspechy detí, plačúce dieťa, ktorému ubližujú, dieťa s rozbitým kolenom, zúbožené dieťa z 3. sveta, bezdomovec a pod.

Čas: 15 min.

Realizácia:

Učiteľ zdvihne obrázok a spýta sa detí, ako by vnímali a reagovali v danej situácii, napríklad pri obrázku s kyticou kvetov deti môžu vyjadriť pozitívne prijatie, ktoré v nich vyvolá radosť, a rozhodnú sa venovať ju niekomu blízkemu. Pri obrázku dieťaťa s rozbitým kolenom deti vyjadria súcit, príp. i možnosť ako zobrazenému pomôcť.

Reflexia:

Viesť reflexiu k tomu, aby si deti uvedomili, že rôzne situácie vyvolávajú v nás rozmanité reakcie. Rozhovor má vyústiť do záveru, že tí, ktorým sa ubližuje (sú ponižovaní, urážaní), treba podľa možností pomôcť.

KTO NARAZÍ, SKAMENIE

Cieľ: Rozvíjať ohľaduplnosť, spolupútenie a vzájomné prijatie sa detí. Radosť z pohybu.

Pomôcky: nahrávka temperamentnej hudby

Čas: 20 min.

Realizácia:

Podľa pokynu učiteľa deti chodia po miestnosti v rezkom tempe hudby a dávajú pozor, aby do niekoho nenarazili. Kto narazí, zostane stáť ako kamenná socha. Skamenie i ten, do koho niekto narazil. Po niekoľkých minútach hudbu, a tým aj pohyb detí učiteľ zastaví. Deti, ktoré do seba narazili, sa môžu vyslobodiť tým, že sa objímu. Hru niekoľkokrát opakujeme.

Reflexia:

Správaš sa ohľaduplne k iným? Máš radosť z vyslobodenia objatím? Dodržiavaš pravidlá?

POZNÁM KAMARÁTA

Cieľ: Pochopiť dôležitosť spolupráce a vzájomnej pomoci.

Pomôcky: šatka na zaviazanie očí

Čas: 15 min.

Realizácia:

Deti sedia v kruhu, jedno z nich ide do stredu. Učiteľ ho vyzve, aby si všetky deti dobre prezrelo a potom mu zaviaže oči šatkou. So zaviazanými očami sa dieťa niekoľkokrát otočí a pristúpi k niektorému dieťaťu v kruhu. Hmatom sa pokúša zistiť, kto to je. Keď sa mu nedarí uhádnuť, môže sa ostatných detí pýtať. Napríklad: Je to chlapec, je to dievča? Akú farbu majú jeho nohavice? Aké má oči? Vlasy? Účes? Koľko má rokov? a pod. Nemôže sa však opýtať, ako sa dieťa volá. Odpovedať môžu iba spoluhráči, opytované dieťa mlčí. Dieťa so zaviazanými očami sa pýta dovtedy,

kým sa mu nepodarí uhádnuť meno dieťaťa. Potom učiteľ zaviaže oči to-
muto dieťaťu a hra pokračuje.

Reflexia:

Ako si sa cítil, so zaviazanými očami? bolo ťažko uhádnuť? Čo ti po-
mohlo? Uhádol by si, keby ti kamaráti nepomohli? Ako si prijal, keď uhád-
li teba?

RODINA

ZVIERATKÁ A MLÁĎATKÁ

Cieľ: Uvedomiť si hodnotu rodiny.

Pomôcky: obrázky jednotlivých zvierat nalepených na malé lístočky, pri-
čom z každého druhu sú najmenej dva alebo tri obrázky
(v kombinácii mláďa-rodíč, resp. mláďa-rodičia), lístočky sú
zložené tak, aby na zvieratká nebolo vidno

Čas: 15 min.

Realizácia:

Žiaci sedia na stoličkách v kruhu a z košíka (klobúka, tašky) si vytiah-
nu lístoček s obrázkom zvierat'a. Pozrú sa na lístoček a odložia ho tak, aby
iní nevideli, čo je na obrázku. Na pokyn učiteľa vôjdu do kruhu a neverbál-
nym spôsobom (najmä pantomimickým pohybom) budú predstavovať prí-
slušné zvieratko tak, aby sa „rodina“ navzájom našla. Celá hra sa odohráva
bez slov.

***Poznámka:** Odporúčame vybrať známe zvieratká, ktoré sa pantomimicky
dobré znázorňujú. Ak by dvojica alebo trojica mala problém nájsť sa, deti
môžu v poslednej etape použiť zvuky predstavovaných zvierat.*

Reflexia:

Dokázal si zrozumiteľne napodobniť svoje zvieratko? Ako prežíval
stretnutie s členmi svojej zvieracej rodiny? Prečo je dôležité mať svoju
rodinu? Čo ti dáva a čo v nej prežívaš? Podarilo sa ti dodržať pravidlo
nerozprávať počas hry?

MOJA RODINA

Cieľ: Uvedomiť si hodnotu existencie svojich najbližších.

Pomôcky: fotografie s členmi svojej rodiny, väčšie hárky papiera

Čas: 25 min.

Realizácia:

V rámci senzibilizácie sa učiteľ porozpráva s deťmi o hodnotách rodiny a jej jednotlivých členov. Žiakov rozdelíme do menších skupín (po 5 – 6 detí). Každá skupina utvorí kruh a do jeho stredu na hárok papiera rozloží prinesené fotografie svojej rodiny. Postupne deti predstavujú svojich blízkych a hovoria o tom, čo sa im na nich páči, čo na nich obdivujú a za čo sú im vďační.

Reflexia:

Kto ti je v rodine najbližší? S kým tráviš najviac času? Kto ti dobre rozumie? S kým sa najradšej rozprávaš? V čom sa navzájom podobáte? V čom by si chcel byť rovnako dobrý, ako sú tvoji blízki?

MAMA SLIEPKA

Cieľ: Rozvíjať cit pre rodinu, uvedomovať si potrebu starostlivosti a vzájomnej pomoci v rodine.

Pomôcky: tri listy starého papiera pre každé dieťa, väčšia kartónová škatuľka alebo papierové vrece

Trvanie: 15 min.

Realizácia:

Senzibilizáciou je rozhovor o rodine, o mieste a úlohe každého jej člena, o vzájomnej spolupatričnosti medzi nimi.

Pokrčením papierov, ktoré učiteľ rozdá deťom, vzniknú guľôčky predstavujúce slepačie vajíčka. Potom deti sústredí do kruhu a porozpráva im krátky príbeh o mamičke sliapočke, ktorej ktosi zobral všetky vajíčka z hniezda a rozhádzal ich po dvore. Mamička sliapočka by ich rada získala späť. Má šikovné kuriatka, ktoré by mohli vajíčka pozbierať a priniesť, ale číha na ne lišiak, aby im v tom zabránil.

Jedno z detí bude predstavovať mamu sliepku a jedno lišiaka. Ostatné deti budú kuriatka. Vajíčka – papierové guľky – rozhádzeme. Uprostred je hniezdo (škatuľka alebo papierové vrece). Okolo neho a zároveň okolo mamy sliepky sa na začiatku sústredia všetky kuriatka. Lišiak sa pripraví na okraji hracej plochy.

Na pokyn sa kuriatka rozbehnú pozbierať vajíčka a priniesť ich do hniezda bez toho, aby ich chytil lišiak. Ak ich chytí, pomocou formulky „pipihať“ premení chytené kuriatko na ďalšieho lišiaka. Kuriatko je v bezpečí vtedy, ak objíma mamu sliepku. Hra sa končí buď vtedy, keď budú všetky vajíčka v hniezde, alebo keď sa všetky kuriatka premenia na líšky.

Reflexia:

Ako si sa cítil v úlohe kuriatka, mamy sliepky, lišiaka? Prečo bolo dôležité pomáhať mame sliepke? Ako si sa cítil v maminom objatí? Čo všetko môže byť nebezpečné pre deti? Čo rodičia dávajú deťom a pred čím ich chránia?

DOM (BYT), V KTOROM BÝVAM

Cieľ: Uvedomiť si dôležitosť vlastného domova.

Pomôcky: hárky papiera, pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia:

Deti nakreslia dom, v ktorom bývajú, resp. prostredie bytu a v ňom svojich najbližších. Potom si sadnú do kruhu a vzájomne si svoje kresbičky ukážu. Napokon rozprávajú, čo sa im v ich dome, byte páči, prečo ho majú rady, čo v ňom prežívajú. Aké pravidlá v rodine dodržiavajú.

Reflexia:

Kto býva v našom dome, byte? Kedy sa doma cítim najlepšie? Kto vytvára môj domov? Viem si predstaviť farbitosť a vôňu môjho domova? Prečo som rád doma?

ČÍM BUDEM, KEĎ BUDEM VEĽKÝ

Cieľ: Prijatť blízkych ľudí ako pozitívne vzory

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia:

Senzibilizáciou je rozhovor o záujmoch a povolanií rodičov, súrodencov, starých rodičov, blízkych príbuzných i susedov. Deti potom porozmýšľajú, čím chcú byť, keď vyrastú a svoju predstavu postupne pantomimicky znázorňujú spolužiakom.

Reflexia:

Čo sa ti páči na povolanií tvojich rodičov (starých rodičov ...)? Ktorú ich činnosť (doma pri práci) pozoruješ? Čo na nich obdivuješ? V čom sa im chceš podobať? Chceš mať podobné povolanie ako oni, a prečo?

KOMU SA CHCEM PODOBAŤ

Cieľ: Identifikovať hodnoty vzoru z rodinného prostredia.

Pomôcky: kartičky formátu A6 a pero, tabuľa a krieda

Čas: 20 min.

Realizácia:

Učiteľ požiada žiakov, aby každý na kartičku napísal osobu zo svojej rodiny, resp. bezprostredného okolia, ktorému sa chcú podobať (rodič, starý rodič, súrodenec, teta, ujo a pod.). Učiteľ pozbiera kartičky a osobnosti vypíše na tabuľu. K napísaným osobám žiaci priradujú vlastnosti, ktoré majú možnosť na nich vnímať. Nakoniec sa o svojich blízkych a ich vlastnostiach porozprávajú.

Reflexia:

Koho správanie ťa najviac oslovuje? Ktorú vlastnosť túžiš mať aj ty? Čo môžeš pre to spraviť? V čom ste sa zhodli najviac? Ktorú vlastnosť pokladáš za výnimočnú?

MAMA MI HOVORÍ

Cieľ: Uvedomiť si, že nikto nie je dokonalý.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia:

V rámci senzibilizácie sa učiteľ rozpráva s deťmi o tom, že nikto nie je dokonalý, že každý niečo vie lepšie, niekto pekne kreslí, iný sa vie podeliť, niekomu sa nedarí pekne písať, ale dobre ráta. Aj naši rodičia to vedia, ale chcú, aby sme boli lepší. Učiteľ požiada deti, aby povedali o tom, ako sa cítia, keď im mama (otec, súrodenec, starí rodičia...) hovorí, že majú nejakú vlastnosť (napr. že sú nepozorní, pomalí, nešikovní), ale oni sú presvedčení, že to tak nie je.

Variant: Deti môžu hovoriť o tom, ako sa cítia, keď mama, otec, súrodenci ... očakávajú od nich niečo, o čom sú presvedčené, že to nedokážu urobiť dobre.

Reflexia:

Reflexiu vedieme k tomu, aby si deti uvedomili, že očakávania rodičov a iných ľudí sú myslené dobre a netreba sa trápiť preto, že ich hneď nedokážu splniť.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ALEXOVÁ, S., VOPEL, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám. Bratislava: SPN, 1992
- CAPPONI, V., NOVÁK, T.: Aserzívne do života. Praha: Grada, 1994
- FÜLÖPOVÁ, E., ZELINOVÁ, M.: Hry v materskej škole. Bratislava: SPN, 2003
- LENCZ, L.: Pedagogika etickej výchovy. Bratislava: MC v Bratislave, 1992
- LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy 1. časť. Bratislava: MC v Bratislave, 1997
- LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy 2. časť. Bratislava: MC v Bratislave, 1997
- LENCZ, L a kol.: Konceptia a metodika humanizácie výchovného štýlu. Bratislava: MC v Bratislave, 1977
- LENCZ, L., KRIŽOVÁ, O.: Metodický materiál predmetu etická výchova. Bratislava: MC v Bratislave, 1997
- PAUSEWANGOVA, E.: 100 her k rozvoji tvořivosti v předškolním a mladším školním věku, Praha: Portál, 1992
- PAUSEWANGOVA, E.: 150 her k utváření osobnosti. Praha: Portál, 1994
- SKALKOVÁ, J.: Obecní didaktika. Praha: ISV, 1999
- SMITH, CH. A.: Třída plná pohody. Praha: Portál, 1993

OBSAH

SLOVO NA ÚVOD.....	3
--------------------	---

I. ČASŤ

1 ZÁKLADNÉ ZLOŽKY ETICKEJ VÝCHOVY.....	5
2 VÝCHOVNÝ CIEĽ.....	5
3 OBSAH (VÝCHOVNÝ PROGRAM).....	7
3.1 OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA.....	8
3.2 ĽUDSKÁ DÔSTOJNOSŤ A SEBAÚCTA.....	11
3.3 POZITÍVNE HODNOTENIE INÝCH.....	12
3.4 TVORIVOSŤ A INICIATÍVA.....	13
3.5 VYJADRENIE A KOMUNIKÁCIA CITOV.....	15
3.6 EMPATIA.....	17
3.7 ASERTIVITA.....	19
3.8 REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY.....	22
3.9 SPOLUPRÁCA, POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA.....	25
3.10 KOMPLEXNÁ PROSOCIÁLNOŠŤ.....	26
4 VÝCHOVNÝ ŠTÝL.....	27
5 VÝCHOVNÉ METÓDY.....	31
6 UČEBNÉ OSNOVY ETICKEJ VÝCHOVY PRE 1. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY.....	34

II. ČASŤ

AKTIVITY K TÉMAM OBSAHU (VÝCHOVNÉHO PROGRAMU). 37	
KOMUNIKÁCIA.....	39
ĽUDSKÁ DÔSTOJNOSŤ.....	48
POZITÍVNE HODNOTENIE INÝCH.....	51
RODINA.....	60
POUŽITÁ LITERATÚRA.....	65

PaedDr. Eva Ivanová, PhDr. Ľubica Kopinová

ETICKÁ VÝCHOVA v 1. ročníku základnej školy
Metodická príručka pre učiteľov

Lektorovala: PaedDr. Oľga Križová

Vydalo: Metodicko-pedagogické centrum
Tomášikova 4, Bratislava
s finančným príspevom

Združenia na podporu vzdelávania EDUKÁCIA

Výkonná redaktorka: PhDr. Soňa Hronská

Technické spracovanie a návrh obálky: Daniel Neubauer

Počet strán: 68

1. vydanie, 2004

ISBN 80-8052-206-5

EAN 9788080522063