

Eva Ivanová
Ľubica Kopinová

ETICKÁ VÝCHOVA

v 3. ročníku základnej školy

Metodická príručka pre učiteľov

Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Bratislava 2006

SLOVO NA ÚVOD

Metodická príručka pre 3. ročník základnej školy má pomôcť učiteľom **cieľavedome rozvíjať prosociálnosť žiakov**. Nadväzuje na to, čo ste im Vy alebo Vaši kolegovia odovzdali v 1. a 2. ročníku.

Podobne ako v predchádzajúcich dvoch ročníkoch, aj príručka pre tretí ročník obsahuje v 1. časti krátke zhrnutie východísk nevyhnutných pre realizáciu etickej výchovy. V druhej časti opäť nájdete ponuku aktivít rešpektujúcich učebnú osnovu pre 3. ročník ZŠ. Dostávate tak plnohodnotný zásobník aktivít na realizáciu.

Obsah aktivít je rozpracovaný podľa tematických celkov. Taktiež metódy a formy práce, ktoré sa v nich uplatňujú, rešpektujú špecifiká tohto predmetu. Ponuka aktivít je širšia, ako sú ich realizačné možnosti. Učiteľ si tak môže vyberať podľa aktuálneho pedagogického zámeru i podľa podmienok daných osobitosťami žiakov.

Z hľadiska formálneho usporiadania **sa každá aktivita začína čiastkovým cieľom**, zameraným sa rozvoj danej sociálnej zručnosti. Cieľ určuje realizáciu celej aktivity. Pri každej hodine sa ráta so **senzibilizáciou**, ktorá **je v podstate vstupnou motiváciou**. Čas uvedený na realizáciu samotnej aktivity je orientačný. Dôležité je, aby učiteľ poskytol dostatočný čas na priebeh aktivity, a tak umožnil zážitok každému žiakovi.

Realizácia, ako je uvedená, **je odporúčaným postupom**. Vytvára priestor na tvorivosť žiakov i učiteľa. **Ťažiskom** realizačného procesu aktivity je **hodnotová reflexia**, v ktorej treba poskytnúť priestor každému žiakovi podľa jeho individuálnej potreby, aby mohol vyjadriť vlastné myšlienky, postoje a prežívania v zmysle stanoveného cieľa aktivity. Prostredníctvom reflexie zároveň upevňujeme aj ďalšie sociálne zručnosti, ktoré aktivita ponúka. **Otázky na reflexiu učiteľ modifikuje podľa vlastného uváženia**. Pri reflexii je dôležité pozorne sa vzájomne počúvať. Výpovede detí sa spravidla nehodnotia.

S pribúdajúcim vekom detí sa vytvára čoraz väčší priestor na **transfer nacvičovaných sociálnych zručností**, t.j. na ich aplikáciu v každodennom živote.

Z hľadiska výchovy k prosociálnosti je v každej etape metodického postupu dôležitý takt učiteľa. S ním súvisí akceptovanie rozhodnutia dieťaťa nezapojiť sa do aktivity. Učiteľ by sa však mal rozhodne vyvarovať akéhokoľvek diagnostikovania a psychologizovania správania dieťaťa.

Dodržiavanie pravidiel a rešpektovanie práv je každodennou súčasťou výchovného štýlu etickej výchovy, ktorý pomáha vytvárať atmosféru radosti, dôvery a istoty. Aplikujeme ho sústavne aj v rámci aktivít.

Ďakujeme Mgr. Eve Líškovej za vypracovanie časti o medzipredmetových vzťahoch s etickou výchovou, ktorú pokladáme za realizačnú súčasť výchovy k prosociálnosti.

Sme presvedčené, že etická výchova prispeje k žiaducemu rozvoju osobnosti dieťaťa v zmysle prosociálnosti. Hľadáme preto spolu možnosti, ako naplniť to, k čomu nás vyzýva ľudská túžba: **byť jeden pri druhom, vážiť si život a vkladať do dieťaťa už od malička úctu k životu a odvahy chrániť ho.**

Autorky

I. ČASŤ

1 ZÁKLADNÉ ZLOŽKY ETICKEJ VÝCHOVY

Etická výchova ako výchovno-vzdelávací predmet a zároveň ako organická súčasť edukačného systému školy je predovšetkým výchovou k prosociálnosti. **Etická výchova sa realizuje cez štyri základné zložky:**

1. **Cieľ.**
2. **Obsah** (výchovný program, ktorý sa premieta do jednotlivých tém v osnovách).
3. **Výchovný štýl** (vzťah, prístup k žiakovi – bližšie je o ňom reč v procesuálnej stránke osnov).
4. **Metódy.**

2 VÝCHOVNÝ CIEĽ

Prvoradým cieľom etickej výchovy je rozvíjanie etických postojov a prosociálneho správania žiakov. (*Učebné osnovy etickej výchovy pre I. stupeň ZŠ.*)

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 (napr. finančnú, resp. pochvalu, uznanie). To znamená, že motívom a predpokladom takéhoto správania je vnútorná potreba robiť to, čo prospeje inému. Cieľom výchovy k etickému správaniu však nie je len osvojenie si určitého správania, ale aj snaha **priviesť deti k vnútornej potrebe takéhoto správania.**

Prosociálne správanie je v zhode so zlatým pravidlom mravnosti: „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:

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 sebaobetovania).

Sociálne zručnosti, ktoré sú prostriedkom k dosahovaniu 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.

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 žiaducich reálnych a zobrazených vzorov.
9. Spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa – prosociálnosť v osobných vzťahoch.
10. Komplexná prosociálnosť.

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.

Výchovné ciele týchto tém smerujú k rozvoju sociálnych zručností žiakov.

Okrem uvedených 10 základných tematických celkov má slovenská podoba etickej výchovy nasledujúcich šesť aplikačných tém:

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.

Tieto umožňujú učiteľom i žiakom aplikovať získané sociálne zručnosti v konkrétnych životných situáciách.

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 všetky živé tvory medzi sebou komunikujú. Komunikácia medzi ľuďmi sa však odlišuje 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 každé 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. slovne – 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:

- 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 a pod.

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.

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 detí 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 signifikantným prejavom v našich osobných stretnutiach. Práve činy robia našu reč vieryhodnejšou, autentickejšou. 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 jadru 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 plní dvojaké poslanie:**

1. Považovať komunikáciu za dar.
2. Prostredníctvom komunikácie budovať hlboký, srdečný, prosociálny vzťah.

3.2 ĽUDSKÁ DÔSTOJNOSŤ A SEBAÚCTA

Prameňom každej sebaúcty je úcta k životu. 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.
2. Vážiť si seba samého, svoju individualitu a rozvíjať schopnosť „byť sám sebou“. Posilňovať sebaoceňovanie.
3. Vytvoriť základy sebaúcty a ľudskej dôstojnosti.

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 rozumieme pod týmito pojmami 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 želaným pozitívnym 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 ich to motivuje 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 napríklad 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.

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

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 prosociálnosti aj zdravého rozvoja charakteru.

Sebaúcta je emocionálny filter, cez ktorý ľudia vidia nielen samých seba, ale aj iných ľudí. Na vytvorenie zdravej sebaúcty dieťaťa je dôležité

dobré rodinné zázemie a dôležité miesto má aj učiteľ. Každé dieťa si zasluhuje rovnakú úctu ako rodič, učiteľ, ako každý človek. Aj ono je v prvom rade človekom a jeho rola žiaka je až druhoradá.

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

- *bezpodmienečne prijať dieťa aké je a vyjadrovať pozitívny vzťah k nemu,*
- *pripisovať mu pozitívne vlastnosti, nájsť niečo pozitívne aj v dieťati s poruchami správania a s nízkym sebaocenením a vhodným spôsobom ho podporiť,*
- *nevyslovovať globálne negatívne súdy o dieťati; pri nežiaducom správaní treba poukázať na negatívne dôsledky takého 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 sebaocenenie iných, vyslovovať pozitívne očakávania, viac chváliť ako kritizovať a pod.

Výchovné ciele:

1. Pozitívne prijať a hodnotiť iných v podmienkach bežných i sťažených.
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, niekoho úprimne pochváliť, poďakovať sa.

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 a 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 vo vzťahoch detí medzi sebou a v medziľudských vzťahoch vôbec. **Deti sa stávajú takými, za aké ich trvalo považujeme.** Máme teda v rukách dôležitý nástroj, mali by sme ho zodpovedne využívať.

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 faktografické znalosti alebo rutinné riešenie úloh.

Výchovné ciele:

1. Podnieť tvorivosť 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 jednotlivec tvorivejší, tým viac dobra môže vykonať. Pravdaže, sama tvorivosť ešte nie je 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. „*Tvorivosťou rozumieme produkciu nových a súčasne užitočných riešení, nápadov, myšlienok, činov, správania*“ (Fulöpová, Zelinová: *Hry v materskej škole. Bratislava: SPN - ML, 2003, s. 9*). Nasledujúca definícia zohľadňuje aspekt prosociálnosti: „*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.*“

Tvorivosť môžeme chápať ako vlastnosť osobnosti, ale aj ako proces i 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 tvorivý 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 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 na 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 vyprodukovať čo najväčšie množstvo nápadov za určitý čas. Ide o množstvo myšlienok, predstáv, symbolov, pohotovosť sformulovať myšlienky. Mierou fluencie je počet nápadov.

2. Flexibilita (pružnosť): schopnosť produkovať rôznorodé predstavy, myšlienky, nápady. Mierou flexibility je počet a rôznorodosť nápadov rôzneho typu.

3. Originalita: schopnosť produkovať nové, neobvyklé riešenia, prekvapujúce kombinácie prvkov. Mierou originality je jedinečnosť nápadov.

Typy tvorivých úloh vhodných 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. Riešiť hádanky.
3. Dramatizovať a pantomímou vyjadrovať rozmanité situácie.
4. Vytvoriť symbol pre daný pojem, napr. rodina.
5. Riešiť hypotetické situácie: Co by si urobil, keby...

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 nevy-

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

Vyššie city – sú dlhodobé a týkajú sa duševného a duchovného života človeka. 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. Schopnosť vedieť rozpoznať, identifikovať a usmerňovať svoje city je jednou zo základných podmienok sebapoznania, duševnej hygieny a sebvýchovy (je dôležitá pre rozvoj charakteru a zrelosť osobnosti).
2. Schopnosť 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. 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 všímať svoje city, oceňovať ich a s nimi pracovať.

Často sa správame podľa toho, čo práve prežívame. City však nemôžeme ovládať tak, ako napr. ovládame svoje končatiny. Môžeme ich však 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 oblúbe.
- 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 pohnútok, je jednou zo zložiek sebaoceňovania. Vedomie, že nie som schopný ovládať svoje nálady a emócie, vedie k nízkemu sebaoceňovaniu.

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, pretože 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 aj 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. Vyhýbať sa priamemu obvineniu druhého.*
- *Bezpodmienečne sa vyhýbať výčitkám, najmä okamžitým. Výčitka vo všeobecnosti vyvoláva práve opačný efekt.*

3.6 EMPATIA

Empatia je schopnosť pochopiť a vycítiť, čo druhá osoba prežíva, čo cíti a na čo myslí. Empatia sa 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. Poznávaciú (kognitívnu, rozumovú).
2. Citovú (emocionálnu, efektívnu).

Poznávacia zložka empatie je schopnosť pochopiť situáciu druhej osoby pomocou predstavivosti tak, že s určitou pravdepodobnosťou predvidáme 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 si myslí,
- sústredenie sa na prítomný okamih,
- stať sa vnímavým, čiže zbaviť sa zaujatia vlastnými myšlienkami, citmi a plánmi 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 tohto uvedomenia 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 sa iných ľudí.

Empatia si vyžaduje čas, ako si ho vyžaduje každý vzťah, každý rozhovor, každý zážitok či skúsenosť.

3.7 ASERTIVITA

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

Problémy v interpersonálnych vzťahoch často riešime pri silnom citovom zainteresovaní a naše správanie je extrémne. Tieto extrémny v správaní sú známe ako pasivita (vzdávame sa, vyhýbame sa problémom, unikáme od problému) alebo agresivita (vnucujeme vlastné názory za každú cenu, útočíme, vyjadrujeme sa sarkasticky). Existuje však aj tretia forma správania – asertívne správanie, 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 rešpek-

tovaní citov, názorov, očakávaní, zámerov a práv iných. Aseratívny človek v každej situácii zachováva svoju identitu, ale nenarúša identitu iných.

Byť aseratívny znamená, môcť vyjadriť svoje presvedčenie a názory a obhajovať svoje oprávnené požiadavky priamo a úprimne s tým, že budeme rešpektovať 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 a 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:

1. Pasívne správanie

Pasívne sa správajúci človek uniká pred problémom. Nedokáže jasne vyjadriť svoje želania a potreby. Rovnako je však bezbranný voči požiadavkám iných. Chýba mu istota v konaní, trápi ho, že sa nedokáže uplatniť. Neodolá manipulácii. Byť pasívny znamená vyhýbať sa vyjadrovaniu vlastných názorov a presvedčenia alebo vyjadrovať ich negatívnym či obranným spôsobom. Dôsledkom pasívneho správania je výhra/prehra, pričom pasívny prehráva.

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

2. Agresívne správanie

Agresívne sa správajúci človek sa presadzuje na úkor iných. Nerešpektuje názory a práva iných, ponižuje ich, znižuje ich sebadôveru. 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 ironizovanie.

Formou agresívneho správania je aj **manipulatívne správanie**. Je protipólom asertivity. Aj jeho zámerom je presadiť sa na úkor iných. Nebezpečie spočíva v tom, že na prvý pohľad nemusí byť jasné, o čo takto sa správajúcemu ide. Dôsledkom agresívneho správania je výhra/prehra. Prehráva agresívny, aj keď na prvý pohľad sa niekedy zdá, že vyhral.

3. 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. Dôsledkom asertívneho správania je kompromis (výhra/výhra). V konečnom dôsledku nejde o to, kto má pravdu, ale čo je správne.

Asertívne práva, zásady a techniky

Asertívne práva vyplývajú z práva každého človeka rešpektovať jeho ľudskú dôstojnosť, slobodu a právo mať svoj názor a rozhodovať sa. 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 neponúkať nijaké 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 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. Načúvajme a snažme sa vypočuť iných.
7. Vážme si názor a presvedčenie iných.
8. Nechcime mať „pravdu“ za každú cenu.
9. Učme sa nachádzať kompromis.
10. Priznajme si chybu a pokúsme sa ju napraviť.
11. Uvedomujme si včas, čo naozaj chceme.

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

Zo základných asertívnych zručností (asertívnych techník) uvádzame len niektoré:

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** (učia 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 ohrozená moja sebaúcta, je vhodné v rámci sebaapresadenia sa ponúknuť pre obe strany prijateľný kompromis).

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

Neodporúčame precvičovať ich s deťmi na 1. stupni ZŠ!

So zreteľom na cieľovú skupinu detí treba asertivitu chápať ako prostriedok na osvojenie si určitých **komunikačných spôsobilostí**, najmä:

- schopnosť požiadať o láskavosť,
- schopnosť presadiť svoje oprávnené nároky (požiadavky),
- schopnosť povedať **nie**, ak chcem povedať **nie**,
- schopnosť vyrovnávať sa s kritikou,
- schopnosť prijať ocenenie a vedieť aktívne oceňovať.

3.8 REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY

Problematika modelov správania – vzorov je v školskom veku bezpochyby dôležitou témou, aj keď sa čiastočne vymyká zo sústavy základných sociálnych zručností. Jej miesto pri rozvíjaní prosociálnosti je však opodstatnené. Sleduje totiž schopnosť orientovať sa v modeloch 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, ale môže ním byť napr. aj zvierka. 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 každom prostredí, každý svojím spôsobom.
- **Negatívne** – sú opakom pozitívneho vzoru, často pôsobia skryto, pritom vedome a manipulatívne (vedia že sú negatívnymi vzormi).

Ďalšie delenie vzorov:

- **Reálne** – sú to ľudia, ktorí reálne žijú alebo žili.
- **Zobrazené** – ľudia zobrazení v literárnych dielach, filmoch, dramatickej tvorbe, ktoré najčastejšie sledujeme cez televíziu, filmy a iné médiá.

Prosociálna identifikácia so vzorom

Vzor možno imitovať alebo sa s ním identifikovať .

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

Identifikácia je prevzatie záujmov a cieľov iných, spojená s priáním podobať sa im. 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 zhrnúť do nasledujúcich poznatkov:

- Deti, ktoré pozorovali „štedré“ vzory, dávali a delili sa častejšie ako deti, ktoré pozorovali „lakomé“ vzory.
- Ak rodičia v hrách alebo v iných aktivitách s deťmi často obdarúvajú, prejavujú účasť, delia sa, spolupracujú alebo utešujú iných, potom aj deti sa správajú podobne.
- Ak rodičia a vychovávatelia obdarúvajú svoje deti (tzv. komplementárne správanie), má to 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 základnej školy na 1. stupni je prvoradým vzorom pani učiteľka a ostatný personál školy. Ako vzory môžu 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, zisk víťazstva za každú cenu a pod. Uvedené vzory ponúka

najmä televízia, film, videoprodukcia, počítačové hry, reklama 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, prefikanejší 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 následným 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 využitie pozitívnych vzorov. Účinná je napríklad metóda analýzy a hodnotenia televíznej relácie v rodine. Iná možnosť je sústavne, ale nenápadne a jemne usmerňovať deti, aby si všímali pozitívne prvky v televíznych reláciách.

3.9 SPOLUPRÁCA, POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA – PROSOCIÁLNOŠŤ V OSOBNÝCH VZŤAHOCH

Je cieľovou rovinou prosociálnej výchovy. Dáva zmysel všetkým predchádzajúcim témam a súčasne je nimi podmienená. Počnúc komunikáciou až po asertivitu, t.j. všetky doposiaľ uvedené sociálne zručnosti sú predpokladom a integrálnou súčasťou prosociálneho správania.

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 (napríklad k problémovým a nám menej sympatickým deťom a ľuďom).

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 človek (dospelý či dieťa) zaň očakával odmenu (materiálnu alebo nemateriálnu alebo len povšimnutie). Takéto

správanie predpokladá odpútanie sa od svojich vlastných potrieb a byť v službe potrebám iného.

Prejavmi prosociálneho správania v osobných vzťahoch sú spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa.

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 je náročnejšie, pretože priame výhody má iba ten, komu pomáhame alebo ho 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 recipacity.

3.10 KOMPLEXNÁ PROSOCIALNOSŤ

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 celej ľudskej spoločnosti a správanie spoločenských skupín medzi sebou.

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

Výchovný cieľ:

1. 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 na získanie 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.

Základné témy programu etickej výchovy, ktoré sme uviedli, 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 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 je v období mladšieho školského veku mimoriadne vnímavé na podnety sveta, ktorý ho obklopuje. Podstatnú funkciu pri rozvoji jeho osobnosti prirodzene plní rodina. Popri nej významnú úlohu zohráva škola ako inštitúcia s pedagogicky erudovaným personálom, ktorého podstatným činiteľom je učiteľ. V procese je dôležitý uplatňovaný typ výchovného štýlu.

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** týmito **výchovnými zásadami:**

1. Vytvoríme z triedy výchovné spoločenstvo.
2. Prijmeme dieťa 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 rodičov.
9. Buďme nositeľmi radosti.

Tieto zásady výchovy neuvádzame podľa dôležitosti alebo časovej následnosti. Súvisia spolu, podmieňujú sa, niekedy sú v rovine cieľa, inokedy môžu byť v rovine prostriedku.

1. Vytvoríme z triedy výchovné spoločenstvo.

Táto zásada je založená na princípoch spolupráce všetkých členov spoločenstva, vrátane učiteľa. Znamená to, že deti pomáhajú vytvoriť v triede spravodlivé spoločenstvo bez krívd, schopné efektívne spolupracovať, vzájomne si pomáhať a zodpovedne sa rozhodovať. Pritom každý člen spoločenstva má v ňom dostatočný priestor na svoju autonómiu. Učiteľ ako člen spoločenstva usmerňuje výchovný proces, je poradcom a otcovským kamarátom s prirodzenou autoritou.

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

Utváraniu triedneho spoločenstva napomáha:

- zapájanie detí do vytvárania pravidiel pre triedu,
- otvorenosť voči potrebám, názorom a návrhom detí,
- poverovanie dieťaťa vekuprimeranými zodpovednými úlohami,
- venovanie pozornosti dieťaťu v deň jeho sviatku.

2. Prijmeme dieťa aké je a prejavujeme 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. Tento vzťah oslobodzuje dieťa od starosti, 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 zložité, pretože vychovávateľia majú neprimerané očakávania. Dieťa ale má cítiť, že učiteľ ho má rád, a učiteľ ho má 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 pre neho 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. Formulujme 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 vtedy, keď máme slovo. Nerozprávajte o spolužiakovi, ktorý nie je prítomný. Dodržiavajte stanovený čas. Zo spoločenstva nevynášajte dôverné informácie. 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 ojedinelosťou. Ako však 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. A naopak, ak nehrozí trest, dieťa sa môže vrátiť k zakázanému spôsobu správania. Tento jav potvrdzujú skúsenosti, že drasticky trestané dieťa si málokedy uvedomuje následky svojich činov; vníma iba dramatickosť trestu, ktorý ukazuje moc vychovávateľa, pričom dieťa často ani nerozumie, prečo je trestané. Celkom iná je situácia, ak vychovávateľ vysvetlí následky nesprávneho správania, a tým usmerní pozornosť dieťaťa na ublíženie spôsobené druhému dieťaťu (induktívna disciplína). V takomto prípade zásah vychovávateľa podporuje empatiu a prosociálnosť. Takéto reagovanie na negatívne javy, 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 majú dlhé "kázne", ale aj len sporadické upozornenia. Z hľadiska účinnosti je optimálne nabádanie strednej intenzity podoprené primeranou argumentáciou. Dobrý výsledok predpokladá jasné

a zrozumiteľné nabádanie k pozitívnemu správaniu. Vhodnou formou nabádania sú napríklad heslá týždňa, t.j. stručná a výstižná formulácia zásady, ktorú sa deti majú snažiť dodržiavať počas 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 centrálnych aspektov osobnosti, ako sú sebaobraz a sebaoceňovanie. Uvádzajú do pohybu zložité psychické procesy, preto aj ich účinnosť môže byť niekedy opačná. 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 alebo 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, prejavenie dôvery a podobne.

8. Do výchovného procesu zapojme rodičov.

Základom účinného výchovného pôsobenia je spolupráca ťažiskových prostredí, v ktorých deti vyrastajú. V našom chápaní je to rodina a škola. Vyžaduje 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 z rôznych dôvodov nevnímajú. Škola sa takto stáva 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, napríklad zadávaním 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. Osobitné postavenie majú predovšetkým

v období detstva a mladosti, lebo sú vyjadrením základnej dôvery, bezstarostnosti, istoty a novej nádeje. Radosť a veselosť súvisia s hravosťou, dynamizmom i túžbou po pohode. Z tejto skutočnosti má vychádzať učiteľ pri výchove. Nemal by prejavy detskej radosti eliminovať, ale ani podporovať divokú, neviazanú rozpustilosť. Vhodné je usmerňovať ju v zmysle umiernennej radosti. Takáto radosť i zmysel učiteľa pre láskavý humor pomáha kultivovať aj vnútro 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 zmenu jeho postojov 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 všeobecné ľudské kvality učiteľa, ktorý svojím správaním a celkovým životom má byť 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 z pedagogiky. Schopnosť tvorivo ich aplikovať a pritom rešpektovať vek a individualitu dieťaťa je podmienkou optimálneho reagovania a vyrovnávania sa s aktuálnymi každodennými situáciami v triednom spoločenstve. Dôležité sú tvorivé schopnosti učiteľa a jeho otvorenosť voči novým podnetom a poznatkom.

5 METÓDY ETICKEJ VÝCHOVY

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 špecifiká obsahu. Keďže v cieľovej rovine je rozvoj prosociálneho správania, budú v popredí také metódy, ktoré **podporujú socializáciu detí a učenie cez zážitky**. Tieto napomáhajú zvnútorneniu potrebných sociálnych zručností.

Na hodinách etickej výchovy sa najčastejšie používajú metódy:

1. dialóg a diskusia,
 2. zážitkové (skúsenostné) metódy,
 3. učenie posilňovaním žiaduceho správania,
 4. učenie disciplinovaním.
- **Dialóg a diskusia** sú prostriedkami na vyjadrenie vlastného názoru, sledujú nácvik počúvania, učia deti hovoriť len vtedy, keď majú slovo. Dialóg a diskusia sú súčasne realizačnými prostriedkami 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 od nepamäti považuje za **základný prostriedok výchovy dieťaťa**. Patrí medzi jeho základné potreby, mobilizuje jeho aktivitu. Vzhľadom na špecifiká vývinového obdobia detí je nevyhnutné vytvoriť dostatočný priestor aj na ich pohybové aktivity. V tomto zmysle ju možno považovať za prioritnú zážitkovú metódu. Dieťa sa pri hre dokáže dokonale sústrediť. Hra je vhodná príležitosť učenia sa 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, s. 186).

Dramatizácia sa realizuje predovšetkým v dvoch podobách:

Hranie roly nemá vopred pripravený scenár, je zadaná iba situácia a roly, ktoré účastníci majú zahrať. Má otvorený koniec. Je užitočným nástrojom pri rozvíjaní morálneho úsudku, rozhodovaní, riešení problémov a osvojovaní sociálnych zručností.

Scénky majú scenár a dej vopred 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 R. 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 prípravu 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 zmocnenie sa zážitku rozumom a následná verbilizácia, podelenie sa s myšlienkami s ostatnými žiakmi. Práve ona zabezpečuje porozumenie a interiorizáciu poznaných, precvičených a v praxi realizovaných hodnôt a noriem, a preto má svoje miesto po každej, t.j. 1. až 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 svoje sociálne skúsenosti. 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 osobitné cvičenia (aktivity). Vyžaduje si to prácu učiteľa na sebe a následne vedomé usmerňovanie žiaduceho správania detí. Na to slúžia metódy permanentného charakteru: učenie posilňovaním žiaduceho správania a učenie disciplinovaním.

Posilňovanie žiaduceho správania 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 žiaduceho správania dieťaťa je pozornosť učiteľa venovaná jeho osobe a správaniu.

Disciplinovanie znamená zákaz, trest, obmedzovanie nežiaduceho správania. U dieťaťa vyvolávajú direktívy negatívny zážitok ako dôsledok jeho nežiaduceho správania, a preto takéto správanie brzdí, obmedzuje alebo úplne odstraňuje (pozri aj kap.3.2).

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

UČEBNÉ OSNOVY ETICKEJ VÝCHOVY PRE 3. ROČNÍK ZŠ

Učebné osnovy sú základným školským dokumentom, ktorý je pre učiteľa východiskom, oporou aj pomôckou. Učiteľ sa nimi v etickej výchove riadi rovnako ako v každom inom predmete.

Učebné osnovy etickej výchovy pre 1. stupeň ZŠ uvádzajú stručnú charakteristiku predmetu a predstavujú jeho štyri základné zložky. Východiskové ciele etickej výchovy sa realizujú cez obsah, špecifický výchovný štýl a špeciálne výchovné metódy. Štruktúrované sú podľa jednotlivých ročníkov.

Výber tematických celkov v treťom ročníku vychádza z uceleného programu etickej výchovy. Rešpektuje vekové osobitosti žiakov, ich mentálne predpoklady a schopnosti. Uvádzame ich spolu s čiastkovými cieľmi.

Výchovné ciele:

- Napomáhať zvnútorňovaniu prosociálnych hodnôt a postojov.
- Učiť sa efektívne komunikovať s rovesníkmi.
- Nadobúdať sociálne zručnosti – asertivitu, empatiu

Tematické celky:

1. Postoje a zručnosti medziľudských vzťahov:
 - dodržiavanie dohodnutých pravidiel správania,
 - kvalita otvorenej komunikácie – pravdivosť, objektívnosť, prijímanie pravdy o sebe aj o iných
 - asertívne správanie ako súčasť efektívnej komunikácie, nácvik bezpečného správania sa v rizikových situáciách (odmietnutie zla, postavenie sa proti šikanovaniu, vedieť povedať nie na negatívne ponuky).
2. Vcítienie sa do prežívania iných – empatia:
 - hľadanie dôvodov na radosť a smútok u seba a u iných,
 - pochopenie situácie iných prostredníctvom vlastných zážitkov (u spolužiakov a členov rodiny ...).
 - odovzdávanie radosti a zmierňovanie smútku najbližších,
 - záujem o zdravotne postihnutých, starých a chorých ľudí.
3. Riešenie konfliktov – výchova k zmierlivosti
 - právo na omyl a možnosť nápravy,
 - význam odpúšťania v medziľudských vzťahoch
 - rozvíjanie sebaovládania a jeho upevňovanie – prehlbovanie vzájomnosti a sebaúcty
 - súťaživosť a kooperácia.
4. Pomoc, darovanie, delenie sa:
 - vnímanie a prežívanie prosociálnosti (základy starostlivosti o prírodu, ochrana zvierat),
 - zámerné prejavy dobra voči iným, rozdiel medzi psychickou a materiálnou pomocou,
 - podelenie sa a darovanie v rámci rodiny a žiackeho kolektívu
 - príprava žiakov na možné odmietnutie prejavov dobra inými.
5. Naša škola:
 - poznávanie kvalít a predností školy (čo by som porozprával o našej škole priateľovi zo zahraničia),
 - rozvíjanie povedomia a príslušnosti k svojej škole – osobnosti, prostredie, atmosféra, učebné predmety (čo sa mi v škole najviac páči),
 - účasť žiakov na živote a úspechoch školy (podieľam sa na vytváraní dobrej atmosféry, ktoré problémy ma znepokojujú, čo môžem urobiť pre zlepšenie života v našej škole ja).

II. ČASŤ

1 AKTIVITY K TÉMAM OBSAHU ETICKEJ VÝCHOVY

1.1 POSTOJE A SPÔSOBILOSTI MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOV

MENÁ SUSEDOV

Cieľ: Zopakovať si mená spolužiakov a nadviazať s nimi kontakt.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Aktivita prebieha v štyroch kolách. Žiaci sedia v kruhu. V prvom kole učiteľ povie svoje meno, potom žiaci jeden za druhým hovoria svoje mená v takej podobe, v akej chcú, aby ich iní oslovovali. V druhom kole postupne všetci hovoria svoje meno i priezvisko. V treťom kole učiteľ i žiaci hovoria meno a priezvisko svojho suseda po pravej strane takto: Žiak sa otočí k susedovi a povie: „Ty sa voláš“. V štvrtom kole, podobne, hovoria meno svojho suseda vľavo. Ak si niekto z detí nespomenie na meno svojho suseda, spolužiaci mu pomôžu.

Reflexia: Pamätáš si mená svojich kamarátov? Ktorú podobu svojho mena si použil pri predstavovaní a prečo? Prečo je dôležité pamätať si mená spolužiakov? Ako sa cítiš medzi nimi?

PO SVOJEJ PRAVICI VOĽNÉ MIESTO MÁM

Cieľ: Prejaviť radosť z opätovného stretnutia, prijať sa navzájom.

Pomôcky: stoličky v kruhu pre každého účastníka + jedna stolička navyše

Čas: 15 min.

Realizácia: Deti sedia v kruhu, učiteľ má po pravej ruke voľnú stoličku a začína hru slovami: „Po mojej pravici voľné miesto mám, teba XY si k sebe zavolám, pretože....“ (pozitívne ocení volaného, povie o ňom niečo pekné, napr.: cez prázdniny si mi chýbal,... teším sa na tvoju pomoc, ...mal som radosť zo stretnutia s tebou...). Nasleduje žiak, ktorému sa po pravici uvoľnilo miesto. Ten si volá ďalšieho a vysloví o ňom niečo pozitívne. Hra takto pokračuje ďalej. Učiteľ dbá na to, aby boli oslovení všetci účastníci aktivity.

Reflexia: Pamätám si mená kamarátov? Spomenul som si na niečo pekné, spoločne prežité? Na čo sa tešíš pri spoločných stretnutiach? Ktorému kamarátovi chceš ešte vysloviť ocenenie? Povedz mu ho.

CESTIČKA SYMPATIÍ

Ciel': Neverbálne (prostredníctvom dotyku) si navzájom vyjadrovať sympatiu a prijímať ju.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Žiaci stoja v dvoch radoch oproti sebe tak, že tvoria uličku. Jeden z nich (najlepšie dobrovoľník) prechádza pomaly uličkou. Ostatní mu prejavujú sympatiu rôznymi formami dotyku (pohladením, podaním ruky, objatím, zatočením sa vo dvojici a pod.). Aktivitu usmerňujeme tak, aby kontakty boli jednoznačne pozitívne.

Reflexia: Ako si sa cítil, keď si prechádzal uličkou priateľstva? Ako si sa cítil, keď si mal príležitosť vyjadriť spolužiakovi sympatiu? Ako možno vyjadriť sympatiu alebo radosť pri rôznych iných situáciách? Prečo je dobre vyjadrovať si navzájom sympatie?

ZACHRÁŇ SA OBJATÍM

Ciel': Podporiť pocit blízkosti, spolupatričnosti, vzájomnej podpory.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Ide o obdobu hry na naháňačku. Pred dieťaťom, ktoré naháňa, sa hráč môže zachrániť tak, že radostne objíme iného hráča. Pravidlo možno upraviť aj tak, že bezpečné pred naháňačom budú len trojice detí. Dbáme na to, aby sa v role naháňača vystriedalo čo najviac detí.

Reflexia: Využil si možnosť zachrániť sa? Ako si sa cítil, keď si sa mohol zachrániť? Poskytol si záchranu niekomu z detí? Čo ti táto hra pripomenula?

OPICA, KAČKA, SLON

Ciel': Spolupracovať, prežívať radosť a uvoľnenie.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Žiaci utvoria kruh. Dobrovoľník stojí v strede kruhu, ukáže na niekoho v kruhu a povie jedno z troch zvierat – opica, kačka,

slon. Menované zviera znázorní trojica detí, pričom určený žiak tvorí stred daného zvieraťa. *Opica*: Stredné dieťa poskakuje a rukami znázorňuje šúpanie banána. Deti z oboch strán ho škrabkajú a vyberajú mu blšky. *Kačka*: stredné dieťa utvorí z rúk zobáčik, deti zľava a sprava robia krídelká tak, že v miernom podrepe kmitajú zohnutými pažami. *Slon*: stredné dieťa urobí z rúk chobot, obidve krajné pomocou rúk dotvorí uši. Ak deti pohotovo neznázornia určené zviera alebo niektoré z trojice sa pomýli, vystrieda hráča v kruhu.

Reflexia: Sledujeme ňou ohľaduplnosť, dodržiavanie určitých pravidiel ako podmienky spolupráce a dobrých vzťahov, a radosť zo spoločného výsledku.

PÍŠEME SPOLU VESELÉ PRÍBEHY

Ciel': Zažiť pocit radosti pri spoločnej zábave, tešiť sa zo spoločného výsledku.

Pomôcky: linajkový hárok papiera, pero, podložka na písanie pre všetkých účastníkov

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiakov rozdelíme do päťčlenných skupiniek, ktoré sa usadia v malom kruhu s príslušnými pomôckami (môžu však sedieť aj v laviciach). Vysvetlíme im postup: Podľa pokynov napísať slovo na papier a ten zložiť, aby napísané slovo nebolo vidieť. Papier podajú susedovi, ktorý pokračuje – napíše ďalšie slovo a papier opäť zohne a podá ďalej. Učiteľ určí požadovaný druh slova v tomto poradí:

1. riadok: vlastnosť (aký?) – prídavné meno,
2. riadok: osoba (kto?) – podstatné meno,
3. riadok: kde (kde?) – príslovka miesta,
4. riadok: čo robí? – sloveso,
5. riadok: prečo? (má sa začať slovom lebo...).

Po skončení úlohy (v päťčlenných skupinách) sa papier vráti k žiakovi, ktorý napísal prvé slovo), ten papier roztvorí a príbehy sa postupne prečítajú.

Reflexia: Ako na teba zapôsobili príbehy? Ako vznikali? Prečo sú také veselé? Čím ťa potešili? Uveďte ďalšie príklady, keď spoločná činnosť priniesla radosť alebo užitočný výsledok.

Poznámka: Učiteľ nadiktuje úlohu a vždy počká, kým si deti posunú papier. Úlohy odporúčame napísať aj na tabuľu. Ak je v niektorej sku-

pinke menej detí, papier sa niektorým deťom dostane jedenkrát navyše, aby každý text mal rovnaký počet položiek (napr. 5 slov).

VYTVORME SI PRAVIDLÁ

Ciel': Uvedomiť si opodstatnenosť pravidiel (práv a povinností), ktoré podmieňujú slobodu nášho konania.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia: V rámci senzibilizácie učiteľ rozvíja so žiakmi rozhovor o tom, že rodina i škola stanovujú deťom určité normy správania. Robia to preto, aby sa deti cítili bezpečnejšie a aby sa naučili správať slobodne a zodpovedne. Čím sú deti staršie, tým majú viac práv a povolení, ale o to častejšie si musia stanovovať normy a pravidlá správania sami. Učiteľ požiada žiakov, aby si spomenuli na pravidlá triedy v predchádzajúcom školskom roku. V čom vám tieto pravidlá pomáhali? Vyzve ich, aby samostatne chvíľu uvažovali o tom, aké pravidlá majú vo vlastnej rodine, v škole, na verejnosti. Potom žiaci vo dvojiciach v krátkom časovom limite (5-6 min.) navrhnu pravidlo správania sa v rámci triedneho spoločenstva. Pravidlá by nemali zabudnúť na podporu spolupráce, vzájomnosti a tolerancie. Pravidlo dvojica oznámi ostatným žiakom. Nakoniec sa vo veľkej skupine zostavia pravidlá, ktoré sa po odsúhlasení prijmú za pravidlá triedy.

Reflexia: Súhlasíš s pravidlami vašej triedy? Na čo slúžia? Bolo náročné ich zostaviť? Čím si ty prispel pri ich zostavovaní? Prečo je dôležité rešpektovať spoločne prijaté pravidlá? Čo sa stane, ak niekto z vás poruší pravidlo? Chceš ešte niečo povedať?

Poznámka: *Je vhodné, ak navrhnuté pravidlá učiteľ napíše na plagát a vyvesí na viditeľné miesto. Je prirodzené, že k pravidlám sa treba pravidelne (raz týždenne) vracáť, vyhodnocovať ich plnenie, resp. aktualizovať ich.*

S KÝM SI RÁD POHOVORÍM

Ciel': Uvedomiť si rozloženie „svojej komunikačnej siete“, s kým sa rozprávam veľa a s kým skoro vôbec.

Pomôcky: ceruzky a po dve kartičky pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi o tom, prečo ľudia navzájom komunikujú a aké miesto má komu-

nikácia pri vytváraní vzťahov medzi ľuďmi. Učiteľ požiada žiakov, aby si každý z nich na jednu z dvoch pripravených kartičiek napísal: „Najviac sa rozprávam s ...“ a uvedie meno spolužiaka, s ktorým sa rozpráva najčastejšie, prípadne svoje tvrdenie zdôvodní. Na druhú kartičku napíše: „Najmenej sa rozprávam s ...“ tiež napíše meno spolužiaka a zdôvodnenie prečo. Na obidve kartičky sa potom podpíše a každú odovzdá adresátovi. Nakoniec si každý prečíta kartičky, ktoré dostal.

Reflexia: Ako si prijal informácie na kartičkách? Rozprávaš sa so všetkými spolužiakmi rovnako? Prečo sa s niektorými rozprávaš často a s inými len občas? Čo môžeš urobiť pre to, aby sa to zmenilo? Ako sa ti táto aktivita páčila? Čo si ešte postrehol?

MOJE ZÁUJMY A KONÍČKY

Ciel': Podporiť vlastné sebazpoznanie a sebadôveru.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ im stručne porozpráva o svojich záujmoch, koníčkoch a aktivitách, v ktorých sa realizuje. Potom vyzve žiakov, aby aj oni postupne rozprávali o tom, čo ich zaujíma, v ktorých činnostiach sú aktívni, v čom dosahujú úspechy. Napríklad v športe, hre na hudobnom nástroji, v učení sa cudzieho jazyka, vo výtvarných činnostiach, v starostlivosti o iných, v pomoci slabším ...

Reflexia: Čo zaujímavé som sa dozvedel o svojich spolužiakoch? V čom sa im podobám? V čom som lepší ako oni? V čom sa chcem zlepšiť? Čo chcem dosiahnuť? Čo zaujímavé som sa ešte dozvedel?

KTO HOVORÍ NAJVIAC

Ciel': Objektivizovať pohľad na seba.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Učiteľ vyzve žiakov, aby sa rozdelili do troch skupín podľa ich aktivity pri rozhovoroch. Do prvej skupiny sa zaradia žiaci, ktorí rozprávajú viac, ako je priemer, do druhej „priemerní“ a do tretej žiaci, ktorí rozprávajú najmenej. V týchto skupinách potom budú viesť rozhovor na témy: Prečo som si vybral túto skupinu. Cítim sa v nej

dobre? Odhadli sme sa všetci správne? Aký vzťah majú žiaci mojej skupiny k spolužiakom v ostatných dvoch skupinách?

Reflexia: Ako si bol spokojný so svojím zaradením? Mal by si zmeniť spôsob svojej komunikácie, a ako? S kým by si sa mal rozprávať viac, s kým menej? Kto by mal hovoriť viac? Kto menej? Prezrádza tvoja komunikácia niečo viac o tebe? Čo chceš ešte povedať?

ROZHOVOR RÚK

Ciel': Upozorniť na „reč rúk“ a ich výrazové komunikačné možnosti.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Žiaci sa ľubovoľne rozdelia do dvojíc. Dvojice si ľahnú na zem hlavami k sebe. Zdvihnú ruky a dotknú sa nimi partnera. Učiteľ potom upozorní žiakov, že ďalej budú postupovať podľa jeho pokynov bez slov. Dáva pokyny: „Ruky sa pozdravia, povedia si dobrý deň a trochu sa porozprávajú. Aké sú ruky tvojho partnera? Sú mäkké? Drsné? Silné? Slabé? Pevné? Jemné? (10 s) Čo ešte poznávaš na nich? (10 s) Pokúste sa pohybovať rukami, ako keby spolu tancovali (10 s), prechádzali sa (10 s), hovorili si, že sú unavené (10 s). Ruky spolu odpočívajú (10 s). Čo si ešte môžu ruky spolu povedať? Ruky sa musia rozlúčiť (10 s). Potom dvojice vyzve, aby si sadli, pozerali sa na seba a porozprávali sa, aké pocity spolu prežívali, ako si rozumeli.

Reflexia: Čím ťa táto aktivita oslovila? Ako ste si rozumeli? V čom to bolo náročné? Na čo pri rozhovore využívaš ruky? Kedy tvoje ruky komunikujú podobne ako v tomto cvičení? Čo všetko môžeš rukami vyjadriť? Na čo si ešte prišiel?

PAVUČINA

Ciel': Pochopiť, že je nutné (naučiť sa) objektivizovať vlastné úspechy a zlyhania.

Pomôcky: výkres, temperové farby

Čas: 20 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi o tom, ktoré zvieratá a hmyz, ktoré si stavajú zložité stavby, žiaci poznajú. Rozprávajte sa o tom, ako stavajú svoje obydlia bobry, líšky, bociany, osy, mravce. Určite každý z vás už pozoroval zviera, ktoré používa veľmi jemný a pružný materiál a buduje z neho dômyselnú

pascu. Do nej chytá svoju korisť. Potom učiteľ vyzve žiakov, aby spoločne vymysleli príbeh o hladnom pavúkovi, ktorý v jednom daždivom dni začne stavať sieť. Učiteľ povie prvú vetu príbehu, napr.: Bol raz jeden pekný, ale veľmi hladný pavúk, ktorý si v jeden daždivý deň začal tkať sieť.... Potom každý žiak pridá k príbehu svoju vetu. V rozprávaní pokračujú, pokiaľ príbeh nedokončia. Možno to bude nejaký čas trvať, kým pavúk sieť dorobí, pretože fúka vietor a dážď mu komplikuje prácu. Našťastie, pavúky majú silnú vôľu, sú vytrvalé a cieľavedomé. Keď žiaci príbeh dorozprávajú, môžu ho aj namaľovať. Každý žiak svojho pavúka a obrázok pomenuje, Nakoniec si žiaci výkresy navzájom ukáž a môžu si z nich urobiť v triede výstavku.

Reflexia: V čom bol váš príbeh o pavúkovi zaujímavý? Dokázal si pokračovať v rozprávaní? Bolo to jednoduché, alebo náročné, a prečo? Ako si nazval svoj príbeh? Bol si niekedy v situácii, v ktorej sa ti darilo podobne ako pavúkovi? Ako sa cítiš, keď dokončíš niečo, čo je náročné? Ako sa cítiš teraz?

PODVÁDZANIE

Cieľ: Uvedomiť si vlastné chyby. Učiť sa podávať pravdivé a objektívne informácie.

Pomôcky: papier, ceruzka

Čas: 20 min.

Realizácia: Učiteľ rozdelí žiakov do štvorčlenných skupín a potom ich požiada: V skupine si spoločne vymyslíte príbeh o dieťati, ktoré často podvádza. Dohodnite sa, ako sa bude volať, kde bude bývať, akých má rodičov a súrodencov. Rozmyslite si, pri ktorých príležitostiach, v akých situáciách podvádza. Poznačte si dôležité informácie. Teraz si všetci žiaci i učiteľ sadnú do kruhu. Do stredu kruhu učiteľ umiestni stoličku s klobúkom (stolička predstavuje dospelého, napr. učiteľa alebo niektorého z rodičov). Žiaci v skupinách prístupujú k stoličke. Ostatným najprv predstavia „dospelého“, potom zahrajú scénu, v ktorej sa budú s „dospelým“ rozprávať ako vymyslené podvádzajúce dieťa. Pokúsia sa situáciu zahrať tak, že dieťa už nepodvádza, ale svoje chyby prizná. Nakoniec sa vo veľkej skupine deti porozprávajú o svojich dojmach.

Reflexia: Ako si sa cítil pri vymýšľaní príbehu? Bolo pre teba ťažké predstavovať podvádzajúce dieťa? Čo vaše vymyslené dieťa potrebovalo na to, aby dokázalo hovoriť pravdu? Prečo sa dospelí hnevajú,

keď deti podvádžajú? Prečo nemáme podvádzať? Aké dlhodobé následky môže mať podvádžanie?

PSÍK V ZRKADLOVEJ SIENI

Ciel': Uvedomiť si istú podmienenosť reagovania a precvičiť si odolávanie tejto podmienenosti.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Deti s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ im vyrozpráva príbeh o malom psíkovi, ktorý sa dostal do zrkadlovej siene. Zo zrkadiel na neho hľadalo veľa psíkov. Zľakol sa, začal štekať a útočiť. Psíci zo zrkadiel robili to isté a vyplašený psík skoro zomrel od strachu. Potom si deti môžu scénu so psíkom zahrať. Jeden žiak je v kruhu a hrá zablúdeného psíka, ostatní žiaci hrajú psíkov v zrkadle. Príbeh je východiskom k rozhovoru o tom, že akcia vyvolá reakciu. Keby sa psík začal usmievať, zo zrkadiel by na neho hľadeli usmievajúci sa psíci a necítil by sa ohrozený. V každej situácii máme rôzne možnosti reagovania. Môžeme pasívne prijať správanie iných, a tak si nechať nanútiť spôsob ich správania. Alebo toto správanie môžeme dôrazne odmietnuť. Môžeme tiež pokojným a prijateľným odmietnutím odzbrojiť útočníka.

Reflexia: Ako sa vám páčil príbeh? Kedy ste sa cítili príjemnejšie, keď v zrkadlách psíci útočili, alebo keď boli kamarátski? Čo ste si pri hre uvedomili?

NIE

Ciel': Naučiť sa povedať „nie“.

Pomôcky: uterák alebo plachta pre každé dieťa

Čas: 20 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi. Návodom na rozhovor sú nasledujúce otázky: Čo cítite v situácii, keď by ste chceli povedať „nie“, ale poviete „áno“? Kedy sa vám to stáva? Na koho sa potom hneváte? Na seba? Na druhého? Odkedy má dieťa právo povedať „nie“? Stáva sa vám i opačný prípad, že poviete „nie“ a chceli by ste povedať „áno“?... Kedy sa vám to stáva? Chcete si niečo vyskúšať so slovom „nie“? Vezmite si svoj uterák, ľahnite si na zem a prikryte sa ním. Spomeňte si, aké to bolo, keď ste boli ešte bábätkom. Alebo myslite na bábätko, ktoré poznáte. Začnite liezť

štvornožky ako malé dieťa. Vydávajú zvuky, aké vydávajú malé deti (30 sekúnd). Ostaňte zahalený svojím uterákom a stretnite sa s inými bábätkami. Neviete ešte hovoriť, rozprávajte sa s nimi svojou detskou rečou (1 minúta). Teraz lezte štvornožky na jednom mieste, kde ste sami. Pomaly si stiahnite (zvlčte) uterák a ostaňte malým dieťaťom. Lezte štvornožky a stretávajú sa s deťmi. Nezabúdajte, že ešte neviete hovoriť. Pri stretnutí používajte detský džavot (1 minúta). Teraz povedzte svoje prvé detské slovo **nie**. Lezte opäť štvornožky a pri stretnutí hovorte len „nie“. Zistujte pritom, koľko rozmanitých významov môžete dať tomuto jedinému slovu, ak ho vyslovíte rozlične: hlasnejšie, tichšie, oznamovaco, ako otázku, láskavo, hnevivo, zvedavo, unudene, prekvapivo (2 minúty). Teraz choďte na miesto, kde budete sami. Predstavte si, že ste takí starí ako v skutočnosti ste. Vráťte sa späť do prítomnosti, do skupiny. Porozmýšľajte o tom, čo ste objavili.

Reflexia: Ako si sa cítil pri hre? Aké druhy „nie“ si použil ty a aké druhí? Ktoré „nie“ bolo príjemné? Ktoré nepríjemné? Ako možno v bežnom živote povedať „nie“? Aké bolo pre teba počuť „nie“? Ktoré „nie“ bolo pre teba nepríjemné? Dokážeš prijať, keď ti niekto povie „nie“? Od koho ťažko a od koho ľahko znášaš „nie“? Komu a v akej situácii môžem povedať „nie“? Čo chceš ešte povedať?

ODMIETNUTIE

Cieľ: Naučiť sa odmietnuť iniciatívu ohrozujúcu zdravie a osobnú bezpečnosť.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor o tom, že človek si málokedy uvedomuje, akú hodnotu má jeho telo a ako sa oň treba starať. Upozorníme žiakov na riziká, ktoré dlhodobo môžu ohroziť naše zdravie. Sú situácie, keď nás iní chcú nahovoriť (zlákať) na veci, ktoré sú na prvý pohľad príjemné, ale v konečnom dôsledku doplatí na to naše zdravie. Napríklad fajčenie, alkohol, drogy, sex, krádeže, záškoláctvo. Aj keď to nie je ľahké, je potrebné naučiť sa odmietnuť takúto iniciatívu a naučiť sa povedať „nie“.

Predstavte si: V televízii sleduješ rozprávku, na ktorú si sa tešil celý týždeň. Vtom príde tvoj kamarát a chce sa s tebou hrať. Čo urobíš? Ako sa budeš cítiť, keď mu s istou nevôľou vyhovieš? Ako mu bude, keď vycíti tvoju nevôľu? Ako sa budeš cítiť, keď ho jednoducho odmietneš? Môžeš mu však aj pekne povedať, že pre teba je teraz dôležité dopozerať rozprávku a s ním sa rád zahráš po jej skončení. Navrhните a vyskúšajte si vo dvojiciach prijateľné, ohľaduplné odmietnutie v nasledujúcich situáciách:

- Spolužiak si chce od teba požičať bicykel.
- Spolužiak ťa požiada, aby si za neho vypracoval domácu úlohu.
- Spolužiak pravidelne žiada od teba desiatu a vyhráza sa ti.
- Kamarát chce, aby si s ním išiel do kina, ale ty nechceš. Máš iný program.
- Kamarát ťa navádza, aby si v obchode ukradol tovar.

Ďalšie situácie môžu vymyslieť žiaci sami.

Reflexia: Ako si sa cítil, keď si odmietol kamaráta? Dokázal si prijať odmietnutie? Čo si pritom prežíval? Podarilo sa ti odmietnuť kamaráta tak, aby si ho neurazil? Bolo to ťažké? Prečo je dôležité vedieť povedať „nie“?

1.2 VCÍTENIE SA DO PREŽÍVANIA INÝCH - EMPATIA

ČO CÍTIŠ

Ciel': Prebudiť primerané emócie. Prežívať rozmanitosť citov.

Pomôcky: nakreslené alebo vystrihnuté obrázky predmetov či situácií, ktoré v deťoch môžu vyvolať citové reakcie – zmrzlina, ktorá spadla, rozbitá trojkolka, roztrhnutá učebnica, pavúk, lákavý zákusok, zábavné atrakcie, usmiate dieťa, hrajúce sa deti, krásny strom, smetisko atď. (obrázky nemajú znázorňovať priamu reakciu).

Čas: 15 min.

Realizácia:

1. **variant:** Učiteľ ukáže deťom obrázok s otázkou: Čo by ste cítili v blízkosti tohto predmetu alebo situácie?
2. **variant:** Deti majú k dispozícii všetky obrázky a majú vytriediť tie, ktoré sa im páčia, a tie, ktoré sa im nepáčia, ktoré v nich vyvolávajú pocit radosti, a tie, ktoré vyvolávajú pocit smútku, strachu, hnevu

(podľa vospelosti detí a charakteru obrázkov). Úlohy plnia postupne. Učiteľ si poznačí, ktoré obrázky deti vybrali k danému prežívaníu.

Reflexia: Čo si cítil, keď si uvidel ... (reakcia na konkrétny obrázok vyvolávajúci pozitívne alebo negatívne vzťahy)? Čo sa ti páči? Kedy ti býva smutno? Čoho sa bojíš? Čo ťa rozveselí? Reflexiu vedíeme tak, aby si deti uvedomili, že na rôzne podnety môžu byť rôzne reakcie, napr. niekto sa bojí pavúka, iný nie.

PRÍJEMNÉ A NEPRÍJEMNÉ POCITY

Ciel': Uvedomiť si vlastné pocity, identifikovať ich. Učiť sa chápať a spoluprežívať pocity iných.

Pomôcky: tabuľa, krieda

Čas: 15 min.

Realizácia: Učiteľ položí žiakom otázku: Koľkí z vás môžu povedať, čo teraz cítia? Nech zdvihne ruku ten, kto dokáže pomenovať svoj pocit. Kto z vás nám povie, čo cíti práve teraz? (Učiteľ akceptuje všetky odpovede a poukáže prípadne na to, aké rôznorodé pocity odzneli.) Niektoré pocity sú pre nás príjemné, iné zasa nie. Dôležité sú i nepríjemné pocity, pretože inak by sme mohli ľahko zabudnúť, že sme hladní, neutekali by sme dosť rýchlo, keby niekde horelo, alebo by sme nezaplatili, keď cestujeme vlakom, autobusom. Teraz sa pokúsime vymenovať pocity, ktoré už poznáme. Pocity zapíšeme do troch skupín:

1. skupina: príjemné pocity,
2. skupina: nepríjemné pocity,
3. skupina: pocity pre niekoho príjemné, pre iného nie.

Žiaci postupne vyjadrujú jednotlivé pocity. Zdvihnutím ruky prejaví, či menovaný pocit pokladajú za príjemný alebo nepríjemný. Učiteľ vpisuje pocity na tabuľu do príslušnej skupiny. Je dôležité, aby učiteľ kládol usmerňujúce otázky, týkajúce sa príkladov, vrátane telesných pocitov a sprievodných myšlienok.

Reflexia: Koľko pocitov sme spoločne pomenovali? O ktorých nových pocitoch si sa dozvedel? Aké pocity dôverne poznáš? Aké pocity máš najradšej? Aký pocit ti je nepríjemný? V čom ste sa zhodli? Na čo si ešte prišiel?

CHODÍM VO VODE

Ciel': Naučiť sa identifikovať pocity.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min

Realizácia: Učiteľ požiada žiakov, aby sa sústredili len na seba, aby sa prechádzali po miestnosti (na voľnom priestranstve), nerozprávali sa a vzájomne sa jeden druhému vyhýbali. Potom pomaly a jasne hovorí: Chodíte v hlbokej vode. Zatiaľ vám voda siaha iba po členky. Vody však pribúda, stúpa viac a viac, už vám siaha po kolená. Vaša chôdza už nie je taká ľahká. A voda stále stúpa, už ste v nej po boky. Chcete si do nej ponoriť ruky? Aký silný odpor cítite, keď v nej kráčate? Voda vám už siaha po pás. A teraz ste v nej až po krk. Aké je to? Ako sa vám chodí? Chod'te opatrne, aby ste si v nej nenamočili tvár. Vo vode máte celé telo, okrem hlavy. Kde máte ruky? Uvedomte si, koľko námahy vás stojí pohyb vo vode. Voda však stále stúpa. Už ju máte nad hlavou. Vy máte dýchaciu trubicu, ktorou môžete dýchať. Nemusíte sa báť. Dýcha sa vám dobre. Voda začína pomaly klesať. Už môžete normálne dýchať. Voda vám siaha už len po krk, po pás, po boky, po kolená. Otraste sa ako mokrý psík. Začnite na seba špliechať vodu. Voda úplne opadla, zem je suchá. Teraz si môžete ľahnúť na zem a na slnku sa usušiť. Sadnite si a porozprávajte sa, ako ste sa cítili.

Varianty: Podobne môžete vyvolať pocity chodenia po tráve, ktorá je stále vyššia a vyššia, prípadne sa deti môžu brodiť snehom, blatom alebo v piesku. Tiež môžu vstupovať do mora, pohybovať sa na morskom dne a stretávať nezvyčajné morské živočíchy.

Reflexia: Dokázal si sa sústrediť na navodenú situáciu? Čo si počas rozprávania pociťoval? Čo si prežíval, keď voda stúpala? Mal si strach? Čoho si sa bál? Potešil si sa, keď voda začala klesať? Ako si sa cítil na slnku? Ako sa cítiš teraz?

KEBY SOM BOL

Ciel': Uvedomiť si svoje pocity. Vzbudzovať empatiu.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci i učiteľ sedia v kruhu. Učiteľ ich vyzve, aby si premysleli a postupne hovorili o sebe ako o... Deti si môžu vybrať z nasledujúcich možností: môžu sa stať farbou, ročným obdobím,

obuvou, vtákom, stromom, hudobným nástrojom, budovou, pracovným nástrojom, dopravným prostriedkom a pod. a formulujú svoje predstavy, napr.: Keby som bol farbou, chcel by som byť žltou, lebo žiari ako slnko. Je dobre, ak začne učiteľ. Učiteľ počas hry dbá na to, aby sa deti navzájom nezosmiešňovali.

Reflexia: Prečo si si vybral práve také prirovnanie? Čo si ním vyjadril o sebe? Ktoré prirovnanie tvojich kamarátov ťa zaujalo? Čím bolo zaujímavé?

DVAJA JEDNOU CERUZKOU

Ciel': Pochopiť a prijať výpoveď alebo postoj partnera.

Pomôcky: papier, pastelky, pokojná, príjemná hudba

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci utvoria dvojice. Každá dvojica dostane hárok papiera a jednu pastelku, ktorou budú spolu kresliť. Pred začatím, ani počas kreslenia sa deti nesmú rozprávať, ani inak dohovárať, čo budú kresliť. Zatiaľ, čo im 3-4 min. v pozadí znie hudba, obaja držia pastelku a bez slova kreslia spolu obrázok. Nakoniec si všetky dvojice ukážu navzájom svoje obrázky.

Reflexia:

Čo ste nakreslili? Kto z vás pri kreslení viedol? Podarilo sa ti nakresliť to, čo si cítil? Pochopil si, čo chce kresliť tvoj partner? Pomohol si mu? Ako sa ti páči váš spoločný obrázok? Ako sa ti páčia obrázky ostatných dvojíc?

POZNÁTE SA DOBRE?

Ciel': Uvedomiť si seba samého vo vzťahu k iným, pochopiť a prijať osobitosti iných.

Pomôcky: pero, papier s predtlačou

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiakov rozdelíme na dvojice a rozdáme im papiere, na ktorých sú heslá a dva voľné stĺpce: nad prvý si každý napíše svoje meno, nad druhý meno partnera z dvojice (tabuľka na s. 48).

Napíš o sebe a spolužiakovi	moje meno:	meno spolužiaka:
Obľúbené jedlo		
Obľúbený nápoj		
Najmilšia pieseň		
Obľúbená farba		
Želaný darček k narodeninám		
Záľuba vo voľnom čase		
Tri vlastnosti, ktoré si ceníte u iných		

Obaja členovia dvojice mlčky, bez otázok vyplnia tabuľku. Navzájom si vymenia svoje listy, čítajú a porovnávajú si svoje odpovede. Za správnu odpoveď o partnerovi si pripíšu bod. O výsledku sa navzájom porozprávajú, pričom dbajú na upozornenie učiteľa, že nejde o súťaž, ale o to, aby lepšie spoznali spolužiaka, ale aj seba samého. V skupine si potom navzájom porozprávajú zistené skutočnosti.

Reflexia: Čo ti bolo o spolužiakovi celkom jasné? Čo ťa prekvapilo? Čo ťa prekvapilo, že spolužiak o tebe vie (nevie)? Čo si sa dozvedel o ostatných?

ANALÝZA PRÍBEHU

Ciel': Učiť sa spoluprežívať pocity s inými.

Pomôcky: rozprávka H. Ch. Andersena Škaredé káčatko (rozmmnožená podľa počtu skupín)

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ ich vyzve, aby utvorili štvorčlenné skupiny. Učiteľ rozdá do každej skupiny príbeh škaredého káčatka, ktorý si žiaci pozorne prečítajú. Potom ho v skupinke analyzujú a hovoria o tom, aké pocity v nich vyvolal. Nakoniec sa stretnú vo veľkom kruhu, v ktorom hovorcovia malých skupín porozprávajú ostatným, čo ich na príbehu zaujalo.

Reflexia: Ako sa vám páčila rozprávka? Cítil si sa aj ty niekedy ako škaredé káčatko? Aké to bolo? Ako sa zachováš ty, keď ti niekto pripomína „škaredé káčatko? Chceš ešte niečo povedať?'

GRIMASY (DIVADELNÉ MASKY)

Ciel': Rozvíjať predpoklady na empatiu (hľadať dôvod na radosť a smútok u seba i iných).

Pomôcky: lístočky s rôznymi stavmi prežívania (priateľstvo, veselosť, radosť, smútok, hnev, údiv, odpor) alebo konkrétnymi situáciami (podľa počtu žiakov, pričom niektoré sa môžu aj opakovať).

Čas: 15 min.

Realizácia: Na úvod učiteľ porozpráva o tom, že príbehy, ktoré sa hrajú v divadle, bývajú veselé i smutné. Postavy v nich prežívajú rôzne situácie a zmeny, ktoré herci vyjadrujú textom i neverbálne, prípadne aj maskami (môžeme tu nadviazať na priamu skúsenosť detí s dramatizáciou, resp. detským divadlom). Žiaci si vytiahnu lístočky, podľa ktorých postupne znázorňujú príslušné nálady alebo situácie. Ostatní určujú, o aký stav, resp. situáciu ide. Zoznam situácií, stavov prežívania je vhodné napísať na tabuľu. Vystriedajú sa všetky deti.

Reflexia: Ktorá nálada či situácia sa ti určovala najľahšie? Ktorá najťažšie a prečo? Kedy bývaš veselý ty? Kedy smutný? Čo by si urobil v situácii, keď niekto prežíva smútok (hnev...), ako by si mu pomohol?

ČO SA STALO?

Ciel': Vžiť sa do konkrétnej situácie a na základe precítienia hľadať jej príčinu, resp. aj riešenie. Učiť sa byť empatickým.

Pomôcky: obrázky s konkrétnymi situáciami

Čas: 20 min.

Príprava: Učiteľ si vopred pripraví rôzne situácie, ktoré použije pri rozhovore s deťmi. Napríklad: Na kraji chodníka sedí dieťa a plače. Z okna sa pozerá pani a máva. Dieťa má oblečené roztrhané nohavice. Stará pani nesie ťažkú tašku. Mamička hreší svoje dieťa. Vodič auta prudko zabrzdí. Okolo ide sanitka. Chlapec tlačí bicykel a pod.

Realizácia: Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ im povie jednu zo situácií a spýta sa, čo sa asi predtým mohlo stať. Deti rozprávajú o rôznych možnostiach a samy uvážia, kedy môžu pomôcť.

Reflexia: Dokázal si si predstaviť, čo sa stalo? Ako by si sa cítil, keby sa to stalo tebe? V ktorých prípadoch bolo potrebné pomôcť? Ako by si pomohol?

NA HUGA

Ciel': Uvedomiť si bohatstvo prežívania v bežnom živote svojom i iných.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Učiteľ zvolí jednoduchú situáciu, napr. dialóg:

A. Ahoj, nevidel si niekde Huga?

B. Nie, nevidel som ho.

A. Škoda, tak ďakujem.

B. Niet za čo.

Dialóg učiteľ viackrát prečíta (oznamovacím spôsobom), prípadne žiaci si ho môžu priebežne čítať z tabule. Potom ich rozdelí do dvojíc, ktoré budú mať za úlohu pripraviť si a zahrať tento dialóg tak, aby pýtajúci sa žiak predniesol svoje otázky v rôznych citových stavoch: bežne, s radosťou, so strachom, so smútkom, so súcitom, s odvahou resp. v hneve (pri väčšej skupine možno úlohy rozdeliť medzi dvojice tak, aby dialóg predviedli aspoň v dvoch kontrastných situáciách, napr. odvaha – strach, radosť – smútok, odhodlanie – obozretnosť). Po vyskúšaní si viacerých možností si každý pár vyberie jeden spôsob predvedenia. Snažíme sa, aby žiaci predviedli čo najviac možností vyjadrenia citových stavov.

Reflexia: V reflexii smerujeme k tomu, že všetky citové stavy sú v živote bežné a žiaden z nich nie je sám osebe zlý. Ide o to, ako naň zareagujeme.

RADOSŤ A SMÚTOK

Ciel': Zamyslieť sa nad príčinami svojich radostí a smútkov i radostí a smútkov svojich blízkych.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci utvoria dvojice. Jeden z dvojice kladie svojmu partnerovi stále iba tú istú otázku: „Kedy si šťastný? ... Tiež partner odpovedá stále len tou istou vetou: „Som šťastný, keď.....“ Napríklad: „Som šťastný, keď je doma celá rodina.“ „Som šťastný, keď sa hrám s obľúbenou stavebnicou.“ Po dvoch minútach si žiaci vo dvojici vymenia roly.

V druhom kole zachováme rovnaký postup, len otázka je iná: „Kedy si smutný?“ (2 x 2 min.) Napr.: Som smutný, keď je môj pes chorý. Som smutný, keď moji rodičia nie sú doma.

Reflexia: Ako prejavujem, že som šťastný? Ako prejavujem, keď som smutný? Dá sa poznať na mne, že som šťastný? Ak áno, ako? Ako sa pozná, že som smutný? Ako poznám, že je šťastný niekto z mojich blízkych? Kedy býva šťastný? Ako poznám, že je smutný? Ako sa vtedy cítim ja? Ako zareagujem? Ako sa cítim práve teraz?

NAJSMUTNEJŠIE SLOVO

Ciel': Uvedomiť si, čo spôsobuje smútok a ako sa vyrovnávajú so smútkom iní.

Pomôcky: papier a ceruzka pre každé dieťa, kartón (výkres) formátu

A 1, pastelky, lepidlo, nožnice pre každú skupinu

Čas: 30 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi o tom, že z času na čas je každý z nás smutný. Smutní bývame, keď nás niečo bolí, vtedy obyčajne plačeme. Ale smutní sme i vtedy, keď ochorie niekto, koho máme radi, keď mal nejaký úraz, keď sa mu nedarí. Aj keď nám niekto zomrie smútime. Niekedy sme smutní aj kvôli iným veciam – ale našťastie nás smútok vždy prejde.

Učiteľ sa pýta žiakov: Kedy ste smutní? Premyslite si slová, ktoré sú podľa vás najsmutnejšie. Napíšte ich. Možu to byť aj tieto slová? Nemám ťa rád, škola, učiteľ, kamarát, spolužiak, chorý? Ak niekto zo žiakov považuje vyslovené slovo za smutné, napíše si ho. Môže si pripísať i ďalšie smutné slová. Potom deti potichu uvažujú, ktoré z napísaných slov je najsmutnejšie. V nasledujúcom kole každý žiak povie svoje najsmutnejšie slovo a napíše ho na tabuľu. Napísané slová môžu deti pospájať podľa toho, ako spolu súvisia. Svoj výber môže každý stručne komentovať.

Nakoniec v štvorčlenných skupinách utvoria koláž o smútku, ktorá predstavuje ich asociácie k téme. Koláže predstavia ostatným.

Reflexia: Ako sa ti páči koláž vašej skupiny? Čo si myslíš o kolážach iných skupín? Čo robíš, keď si smutný? Ako sa rozveselíš? Poznáš ľudí, ktorí sú často smutní? Žiada sa ti niekedy rozveseliť ich? Dará sa ti to? Poznáš ľudí, ktorí nie sú nikdy smutní? Čo by si chcel ešte povedať?

DOTKLO SA MA

Ciel': Zvýšiť citlivosť v oblasti vzájomných vzťahov.

Pomôcky: pero a dve kartičky A6 pre každého žiaka

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ im rozdá kartičky a požiada ich, aby každý na jednu kartičku napísal odkaz tomu spolužiakovi, ktorý ho podľa jeho názoru ranil: „Dotkol si sa ma tým, že ...“ Na druhú kartičku napíšu: „Myslím, že som ťa ranil tým, že som...“ (5 min.) Obidve kartičky potom odovzdajú príslušnému adresátovi. Žiaci si kartičky v tichosti prečítajú a chvíľu uvažujú o tom, čo sa dozvedeli.

Reflexia: Čo si cítil pri písaní kartičiek? Čo bolo pre teba dôležité? Boli pre teba obidve úlohy ľahké? V čom áno, v čom nie? Prekvapili ťa kartičky, ktoré si dostal? Je dobré dávať najavo, že sa ťa niekto (niečo) dotkol (dotklo)?

Poznámka: Po tejto aktivite je vhodné občas dať deťom najavo, že sa môžu spýtať kamaráta, či sa necíti pre niečo dotknutý.

VLASTNÉ A CUDZIE CHYBY

Ciel': Ujasniť si vlastné chyby a chyby iných.

Pomôcky: papier, ceruzka pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Vhodnou senzibizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi o tom, že často sa hneváme na iných, pretože robia , čo sa nám nepáči, čo nás hnevá. Nesprávam sa aj ja podobne? Každého totiž najviac hnevajú tie chyby iných, ktoré má aj on sám.

Učiteľ potom vyzve žiakov, aby na hárok papiera každý napísal všetko, čo sa mu nepáči na správaní iných detí. Názory píše žiaci celými vetami, aby bolo jasné, na kom sa im čo nepáči. Napr.: „Lenka je lakomá, nikdy mi nedá cukrík.“ „Janko chodí vždy neskoro.“ „Ivan často nedodrží, čo sľúbi.“ (10 min.) Potom si každý pre seba prečíta, čo napísal, a položí si otázku: Mám túto chybu aj ja? Kedy som sa naposledy takto správal? Ak dieťa usúdi, že výrok platí aj o ňom, urobí pred vetou krížik a za vetou napíše: „Ja to robím tiež.“ Nakoniec si každý svoj záznam v tichosti prečíta.

Poznámka: Učiteľ rešpektuje dôverné priznania detí. Záznamy sa nezverejňujú, žiaci si ich čítajú len sami pre seba.

Reflexia: Je veľa chýb, ktoré vidíš na svojich spolužiakoch. Koľko z nich máš aj ty? Prekáža aj tvoje nevhodné správanie iným? Bolo ti to jasné už skôr? Poznáš nejaké príslovie alebo porekadlo, ktoré vyjadruje tento tvoj poznatok? Čo z toho pre teba vyplýva?

RADOSŤ A VĎAČNOSŤ

Ciel': Sústrediť pozornosť na okolnosti, ktoré vyvolávajú pocit radosti. Poskytnúť príležitosť na radosť a vd'ačnosť.

Pomôcky: papier, fixky alebo pastelky

Čas: 20 min.

Realizácia: V rámci senzibilizácie vedie učiteľ so žiakmi rozhovor pomocou nasledujúcich otázok: Kedy ste sa v poslednom čase veľmi radovali? Z čoho ste mali radosť? Radovali ste sa z niečoho, čo niekto iný povedal alebo urobil? Radovali ste sa z nejakého zvieratka? Z prírody? Z myšlienok? Z pekného zážitku, úspechu či z priaznivých okolností? Radovali ste sa z toho, že ste niekomu blízkeму (rodičom, súrodencom, starým rodičom, kamarátovi...) urobili radosť? Teraz učiteľ vyzve žiakov, aby nakreslili dva obrázky vyjadrujúce vd'aku konkrétnym ľuďom alebo konkrétnym veciam, ktorým sa chcú a majú za čo poďakovať. Z obrázkov si žiaci urobia galériu. Potom v kruhu postupne rozprávajú o tom, z čoho sa radovali, kedy to bolo, čo pritom cítili, akú úlohu pritom hral adresát obrázka.

Reflexia: Ako sa ti páčili tvoje obrázky? Chcel by si ich odoslať adresátom? Bolo ľahké radovať sa? ? Bolo príjemné poďakovať sa za radosť? Spravil si svojím poďakovaním aj ty radosť druhému? Vieš sa so svojou radosťou podeliť s niekým, kto ti je blízky? (S rodičom, súrodencom, učiteľom, kamarátom, s kým ešte?) Keď sa raduješ, dokážeš cítiť aj vd'ačnosť voči osobám, okolnostiam, veciam, ktoré ti tento pocit umožnili?

BOJÍM SA, KEĎ ...

Ciel': Učiť sa spoluprežívať bolesť a pomáhať chorým a postihnutým.

Pomôcky: papier a ceruzky pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom vytvoria „veľkú knihu“ s názvom „Bojím sa, keď ...“. Každý žiak prispeje do knihy jednou stranou. Príspevok bude obsahovať opis situácie, keď sa o niekoho bál. (Niektor

z jeho blízkych bol vážne chorý, zranený.) Žiak napíše aj konkrétne návrhy pomoci postihnutému. Je vhodné, keď sa v pomoci neangažuje iba sám, ale spomenie aj iniciatívy iných, ktoré pomohli chorému. Je dobre, keď budú spomenutí všetci, ktorí v danej situácii môžu pomôcť. Potom žiaci svoje príbehy prečítajú. Nakoniec spolu s učiteľom z nich utvoria symbolickú knihu.

Reflexia: Bolo náročné spomenúť si na danú situáciu? Ak áno, prečo? Máš vo svojom okolí niekoho dlhodobo chorého? Prečo je v chorobe dôležité pochopenie a pomoc blízkych? Ako ty sám môžeš pomáhať? Ako hodnotíš, že máte svoju „knihu“ a čím je pre vás zaujímavá?

SNEHOVÁ VÍCHRICA

Ciel': Rozvíjať pocit dôvery, empatie a ohľaduplnosti.

Pomôcky: šatky na zaviazanie očí, vhodné predmety na vytvorenie prekážok, nahrávka víchrice (nie je podmienkou)

Čas: 10-15 min.

Realizácia: Realizáciu motivujeme priblížením situácie: Dve deti sa stratili v snehovej víchrici a pokúšajú sa dostať domov. Jedno dieťa z dvojice je nevidiace (oči má zaviazané šatkou). Úlohou druhého dieťaťa je nevidiaceho kamaráta bezpečne cez rôzne prekážky, napr. zamrznutý potok (žinenka), mostík (lavička), snehový tunel (gymnastické kruhy) doviest' do cieľa. Vidiaci partner vedie nevidiaceho a snaží sa, aby sa kamarát vo víchrici nestratil a nezostal sám. Po príchode do bezpečia si dvojice vymenia úlohy.

Reflexia: Ako si prežíval úlohu nevidiaceho? Ako si zvládol úlohu, keď si sa staral o bezpečnosť kamaráta? Ako si sa vžil do jeho postavenia? Čo ti pripomenula táto hra?

ROZUMIEM POSTIHNUTÝM ĽUĎOM?

Ciel': Učiť sa spolucítiť s postihnutými a poznať ich potreby.

Pomôcky: papier, ceruzka pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Učiteľ sa so žiakmi rozpráva o tom, či už niekedy stretli človeka, ktorý bol telesne postihnutý alebo či takýto človek žije v ich okolí. Deti môžu hovoriť tiež o svojich predstavách, ako takýto človek žije, pracuje, aké má záujmy, čo cíti. Ale aj o tom, aké pocity majú oni pri stretnutí s postihnutými. Žiaci rozmyšľajú o tom, čo asi najviac títo

Ľudia potrebujú. Potom si vyskúšajú niekoľko činností, ktoré im priblížia pocity postihnutých ľudí:

1. na pripravený papier si každý žiak napíše svoje meno, priezvisko a adresu nedominantnou rukou,
2. zatvoria oči, do ruky dostanú jeden predmet, ohmatajú ho (1 min.) a nakreslia ho bez toho, aby otvorili oči (žiakom tiež môžeme oči zaviazať šatkou),
3. vyskúšajú medzi sebou komunikovať len podľa odčítavania z pier,
4. pantomimicky, bez slov zahrajú jednoduchú situáciu,
5. na jednej nohe sa priblížia k cieľu, kde ich čaká sladká odmena.

Reflexia: Podarilo sa ti splniť všetky úlohy? Ako si sa cítil pri jednotlivých činnostiach? Ktorá bola pre teba najťažšia? Čo ti robilo najväčšie problémy? Dokážeš sa vcítiť do prežívania postihnutých ľudí? Ako im môžeš pomôcť? Čo chceš ešte povedať?

PACIENT

Cieľ: Vyjadriť pozornosť a empatiu voči iným.

Pomôcky: predmety potrebné na hranie roly

Čas: 10-15 min.

Realizácia: Aktivitu možno realizovať vo dvojiciach, z ktorej jeden člen predstavuje lekára a druhý pacienta. Použijeme metódu hrania roly, pacient si môže zvoliť chorobu. Leží na lôžku a lekár sa pýta na ťažkosti, meria mu pulz, počúva srdce, prináša, resp. predpisuje mu lieky, obväzuje končatinu a pod. Zároveň však chorého povzbudzuje, lieči ho aj „pozornosťou a dobrým slovom“. Ak namiesto dvojíc zvolíme prácu v menších skupinách, deti môžu hrať rolu zdravotnej sestry, príbuzných na návšteve a pod. Scénky si deti navzájom predvedú.

Reflexia: Ako si sa cítil v roli pacienta či lekára? Na čo si nezabudol v roli lekára? Podľa čoho sa riadime, ak niekto potrebuje našu pomoc? Ako sa ti podarilo vycítiť, čo pacient najviac potreboval? Úsmev a teplé slovo sú lieky na mnohé choroby. Ako dokážeš tieto „lieky“ rozdávať ty? Ako pôsobí na pacienta tvoje „dobré slovo“?

NAŠE ZDRAVIE

Cieľ: Upevniť u žiakov vedomie hodnoty zdravia a vedomie práva na zdravotnú starostlivosť.

Pomôcky: časopisy, symboly zdravotníckych organizácií

Čas: 30 min.

Realizácia: V rámci senzibilizácie učiteľ kladie žiakom nasledujúce otázky: Vedeli by ste vysvetliť, čo pre človeka znamená zdravie? Kto vám pomôže, keď ochoriete? Je všade vo svete rovnaké poskytovanie zdravotníckej starostlivosti? V čom sa líši? Poznáte niektoré zdravotnícke organizácie? I medzinárodné? Ako a kedy tieto organizácie pomáhajú ľuďom? Učiteľ potom žiakom rozdá rozstrihané časti obrázkov, na ktorých sú symboly našich i medzinárodných zdravotníckych organizácií. Úlohou žiakov je poskladať ich. Žiaci sa rozdelia do 4-členných skupín. Úlohou každej skupiny je v poskytnutých časopisoch a novinách nájsť zmienky o činnosti zdravotníckych organizácií. Nakoniec nájdené správy nahlas prečítajú ostatným.

Reflexia: Ako sa vám páčila táto aktivita? V čom bola náročná? Stretol si už človeka, ktorému pomohla medzinárodná zdravotnícka organizácia? Čo si sa ešte dozvedel?

AJ JA SOM EMPATICKÝ

Ciel': Učiť sa byť empatický v každodennom živote.

Pomôcky: žiadne

Čas: dlhodobá aktivita

Realizácia: Ako záverečnú aktivitu tematického celku „**Vcítenie sa do prežívania iných – empatia**“ navrhne učiteľ žiakom, aby sa určitý čas (podľa zváženia, napr. týždeň) snažili v každodenných situáciách „vžiť do kože“ svojich najbližších – otca, matky, súrodenca, starého rodiča, učiteľa, kamaráta, spolužiaka ...), to znamená, snažiť sa prežívať to, čo oni cítia a pomáhať im. Pritom postupovať citlivo, taktne, v prípade pochybností sa radšej opýtať, či druhý súhlasí s ponúknutou pomocou. Požiada ich, aby si poznačili „empatické“ skutky, ktoré urobili uvedeným osobám, i pocity, ktoré pritom prežívali.

Reflexia: V netradičnej podobe má primárnu rolu učiteľ. Po uplynutí dohodnutého času sa žiaci v skupine podelia o získané skúsenosti. Je žiaduce, aby učiteľ ocenil každú pozitívnu skúsenosť žiaka a poďakoval sa mu za ochotu podeliť sa s ňou. Učiteľ hodnotí ani nie tak dobré skutky, ale najmä citlivosť na problémy a potreby iných. Na záver zablahoželá celej skupine k pekným skúsenostiam, vyzdvihne radosti, ktoré prežívali, keď nemysleli iba na seba. Taktne vysloví potrebu pokračovať v takomto postoji.

MÔŽEM SA S VAMI HRAŤ?

Ciel': Učiť sa presadiť svoje oprávnené požiadavky. Prehlbovať schopnosť povedať prepáč, zmýlil som sa a pod.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ vyberie štyroch dobrovoľníkov, ktorí budú v strede kruhu hrať nasledujúcu situáciu: traja kamaráti sa hrajú ľubovoľnú hru. Prichádza k nim spolužiak a chce sa zapojiť do hry. Jeden z troch nesúhlasí a nechce, aby sa tento žiak s nimi hral. Posiela ho preč. Ďalší dvaja kamaráti sa ho zastanú a presvedčajú tretieho, aby súhlasil a prijal spolužiaka medzi nich. Po odohraní scény celá skupina diskutuje o možných riešeniach situácie.

Reflexia: Bola to náročná hra? Ako si sa cítil, keď si bol odmietnutý? Bolo ťažké povedať niečo na svoju obranu? Pomohlo ti, keď sa ťa kamaráti zastali? Vedel si nájsť správne slová na to, aby si presvedčil kamaráta, aby súhlasil? Je dobré pomôcť druhému, keď je v ťažkej situácii? Vedeli by ste pokojne vyriešiť tento problém?

NIEČO, ČO BY SOM NAJRADŠEJ NEBOL UROBIL

Ciel': Uvedomiť si právo na omyl a možnosť nápravy.

Pomôcky: 2 papiere a voskové farbičky pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Učiteľ vyzve žiakov, aby sa pokúsili spomenúť si, kedy posledný raz urobili nejakú chybu alebo niečo, čo potom oľutovali. Potom ich požiada, aby na jeden papier nakreslili a vyjadrili to, čo by najradšej neboli urobili. Niečo, čo bolo pre nich alebo pre iných nepríjemné. Niečo, čo sa stalo nedávno alebo aj veľmi dávno. Na druhý papier potom žiaci nakreslia dve tváre: pokojnú a znepokojenú. K znepokojenej tvári napíšu, čo cítili alebo si mysleli vtedy, keď spravili chybu (strach, zlosť, obavy, vlastnú hlúposť, ...). Napíšu i to, čo si myslí niekto, kto sa nahneval na to, čo sa stalo, a myslí si, že chyby sa nemajú robiť. Čo o tom povedal, ako na to zareagoval. K pokojnej tvári napíšu, čo by na nakreslenú chybu povedal niekto, kto chybám a omylom rozumie, rozmýšľa a snaží sa o nápravu. Potom si žiaci vo dvojiciach svoje kresby ukážu a porozprávajú sa o nich.

Reflexia: Často robíš chyby a mylíš sa? Ako sa potom cítiš? Si niekedy na seba veľmi prísny? Vieš sa zo svojich omylov poučiť? Vieš pochopiť a prijať aj chyby iných? Prečo je to dôležité? Čo s tým môžeš urobiť?

LEN JEDEN PAPIER

Ciel': Učiť sa riešiť konflikt spoluprácou.

Pomôcky: pastelky a papier formátu A4 (1x pre dvojicu žiakov)

Čas: 25 min.

Realizácia: Učiteľ oboznámi žiakov s tým, že dnes má pasteliek dosť, ale nemá toľko papierov, aby sa ušlo každému. Preto vždy dve deti dostanú jeden papier. Každý si nájdite kamaráta. Žiaci potom utvoria dvojice. Všetci dostanú pastelky a jeden hárok papiera pre dvojicu. Ich úlohou je nakresliť na papier obrázok. Učiteľ prijíma aj každé iné riešenie: Žiaci môžu papier roztrhnúť, rozstrihnúť, predeliť čiarou, nakresliť jeden spoločný obrázok, môžu sa aj nedohodnúť. Ak sa niektorá dvojica nevie dohodnúť, učiteľ ich môže povzbudiť tým, že poukáže na dvojicu, ktorá našla prijateľné riešenie a vyzve ich, aby sa aj oni pokúsili dohodnúť. Nakreslené obrázky žiaci vystavia.

Reflexia: Ako sa vám páčia obrázky? Si spokojný s tvojím, resp. vaším obrázkom? Čo ti napadlo, keď si chcel začať kresliť? Čo bolo potrebné spraviť, aby ste úlohu úspešne splnili? Bolo ťažké dohodnúť sa na riešení situácie? Ponúkol si kamarátovi prijateľný návrh? Dokázal si prijať návrh svojho spoločníka? Čo bolo pre teba ťažšie, navrhnúť, alebo prijať návrh spolužiaka? Ako sa teraz cítiš? Ktorý nápad spolupráce ťa najviac oslovil, zdal sa ti originálny?

HRA NA HÁDKU

Ciel': Učiť sa riešiť konflikty kultúrnym spôsobom.

Pomôcky: bicykel, autíčko, bábika alebo nejaká iná atraktívna hračka

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom sedia v kruhu. Dvaja dobrovoľníci vojdú do kruhu, všetci ostatní žiaci, okrem učiteľa, vyjdú za dvere. Dvojica, ktorá zostala v miestnosti začne „hrať“ hádku o bicykel. Ležia na zemi a s krikom sa oň naťahujú. Učiteľ do miestnosti zavolá niekoho so žiakov za dverami a osloví ho: Pozri sa na tých dvoch. Bijú sa o bicykel. Čo by si s nimi urobil? Oslovený žiak navrhne nejaké riešenie situácie. Napríklad: Navrhnem im, aby sa bicyklovali

striedavo, požičiam jednému môj bicykel, ponúknem im inú atraktívnu činnosť a pod. Potom si jeden z troch žiakov sadne na stoličku a ostatní dvaja opäť hrajú scénu. Učiteľ zavolá ďalšieho žiaka do triedy a hra pokračuje podobným spôsobom ako v prvom kole, kým nie sú v triede všetci žiaci.

Reflexia: Ako sa ti páčila hra? Ako si sa cítil, keď si sa hádal? Vedel si nájsť riešenie hneď? Pomohol ti spolužiak svojím návrhom vyriešiť problém? Čo bolo ľahšie, hádať sa, alebo navrhovať riešenia? Bolo pre teba ľahké prijať navrhnuté riešenie konfliktu? Dokázal si aj ty navrhnúť prijateľné riešenie situácie? Ako sa teraz cítiš?

POLOVICA STOLIČIEK

Ciel': Učiť sa hľadať kompromisné riešenia konfliktných situácií.

Pomôcky: stoličky pre polovicu žiakov

Čas: 15 min.

Realizácia: Učiteľ postaví do kruhu o polovicu menej stoličiek, ako je počet žiakov. Potom zavolá žiakov a vyzve ich, aby si posadali. Vznikne konfliktná situácia, ktorá môže vyústiť do hádky a dohadovania sa o stoličky. Po chvíli zavolá učiteľ žiakov do stredu miestnosti a povie: Vidíte, že tu nie je dosť miest pre všetky deti. Všetci by ste ale chceli sedieť a nikto nechce sedieť na zemi. Premýšľajte, čo môžete urobiť. Žiaci hľadajú prijateľné riešenia. Napríklad môžu sedieť jeden druhému na kolenách, môžu sa striedať v sedení, môžu si stoličky dať natesno tak, aby sa na dve stoličky zmestili traja žiaci, cez dve stoličky si môžu preložiť dosku a na ňu si sadnú traja až štyria, môžu si pomôcť iným nábytkom a sadnúť si naň.

Reflexia: Ako sa vám páčila aktivita? V čom bola vaša úloha náročná? Podarilo sa ti ju splniť? Kto ti pomohol? Si spokojný s riešením? Ako sa teraz cítiš?

AKO NA TEBA PÔSOBIA NADÁVKY

Ciel': Vcítiť sa do prežívania iných na základe vlastnej skúsenosti.

Učiť sa slušne a ohľaduplne správať. Vedieť sa ospravedlniť.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Žiaci sedia v kruhu, každý môže (ale nemusí) povedať jednu nadávku, ktorá ho dokáže veľmi rozhnevať, zraniť alebo vyvolať v ňom zlú náladu. V druhej časti aktivity žiaci navrhujú, ako sa v danej situácii možno zachovať. Podľa uváženia i situácie (napríklad vo dvojici alebo v menšej skupinke) možno niektoré nadávky analyzovať, napr. povedať niečo o zvierati, ktoré si nezaslúži, aby sme ho spomínali so zlým úmyslom, o predmete, resp. aj časti tela, ktoré je súčasťou nadávky.

Reflexia: Ako si sa cítil, keď si mal vysloviť nadávku? Poznáš význam slov, ktoré používaš ako nadávky? Ktorá nadávka sa ťa najviac dotkla a prečo? Ako sa brániš, keď ti niekto nadáva? Ako zareaguješ, keď tebe nadávka alebo nepekné slovo vyletí z úst?

MÔJ PRÍBEH (PREDSTIERANÉ A NEPREDSTIERANÉ CITY)

Ciel': Pochopiť situáciu iných a primerane na ňu reagovať.

Pomôcky: papier, pero

Čas: 30 min.

Realizácia: Učiteľka porozpráva niekoľko príbehov zo svojho života. Uvedie aj to, ako zareagovala, keď ju niekto nahneval. Pokladala však za vhodné reagovať pokojne, aj keď sa jej to nepáčilo.

Príklady:

- niekto nechtiac niečo pokazil a bolo jej to ľúto, ale vedela, že to neurobil zámerne,
- na výlete mala strach, napríklad z myšiek, pavúkov alebo čudných zvukov, ale nepokladala za vhodné to prejavíť.

Nasleduje spoločná diskusia o tom, čo asi v jednotlivých situáciách cítila a prečo konala práve tak (bezprostredne na každý príbeh). Potom žiaci popremýšľajú o vlastnom zážitku (z prostredia rodiny, školy, kamarátov), keď prežívali situáciu negatívne, ale na ňu zareagovali, prípadne nezareagovali, empaticky. Napíšu ho v čo najstručnejšej podobe. Podľa vlastného rozhodnutia ho prečítajú aj ostatným.

Reflexia: Prekvapili ťa reakcie spolužiakov na nepríjemné situácie v príbehoch? Ako by si v jednotlivých situáciách reagoval ty? Kedy je vhodné sa správať tak, že neprejavíme svoje city, a kedy je lepšie vyjadriť presne to, čo cítime?

PETER A EVA

Ciel': Učiť sa odpúšťať.

Pomôcky: červené a zelené lístočky

Čas: 25 min.

Realizácia: Žiaci s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ im povie, že dnes im vyrozpráva niekoľko príbehov zo života dvoch súrodencov: Petra a Evy. Vy sa do riešenia ich problémov budete môcť zapojiť tak, že na konci každého príbehu poviete, ako by ste sa zachovali. Ak s vami budem súhlasiť, dám vám zelenú kartičku. Ak si budem myslieť, že existuje ešte iné, lepšie riešenia, dám vám červenú kartičku. Teraz pozorne počúvajte a povedzte, čo by ste vy urobili na mieste Petra a Evy.

- Ráno mamička zobudila Petra a Evu. Každý z nich chce byť pri umývadle prvý. Obaja utekajú do kúpeľne. Peter je tam skôr a strčí do Evy tak, že Eva spadne a udrie sa o vaňu. Eva vezme mokrú handru a hodí ju Petrovi do tváre.
- Peter pomáha Eve pri česaní, pričom ju ťahá za vlasy. Eva sa zlostí. Peter hodí hrebeň na zem a kričí: „Tak sa učeš sama!“
- Eva sa hrá s loptou. Peter by sa s ňou chcel hrať tiež. Berie ju Eve z ruky a uteká s ňou preč. Eva beží za ním a bije ho.
- Eva sa hojdá na hojdačke. Peter by sa chcel hojdať tiež, ale Eva nechce zastaviť. Peter chytá hojdačku a Eva spadne. Peter si sadne na hojdačku a hojdá sa, o Evu sa nestará.
- Peter narazí bicyklom do Evy, ktorá má v ruke loptu. Eva spadne a Peter rýchlo ujde. Eve sa našťastie nič nestalo. Keď Peter ide druhýkrát okolo, Eva vyskočí a hodí mu loptu pod bicykel. Peter spadne a Eva sa škodoradostne smeje.

Nakoniec spočítame, koľko kto má zelených a koľko červených kartičiek. Na záver sa učiteľ s deťmi porozpráva o tom, ako sa správať v podobných situáciách a zdôvodní im tie najvhodnejšie riešenia.

Reflexia: Čo si myslíš o Petrovi a Eve? Bolo ťažko nájsť prijateľné riešenia? Čo by si im poradil? Čo by si ešte chcel povedať?

STÔL ZMIERENIA

Ciel': Hľadať kompromisy, uvedomiť si význam odpúšťania v medziľudských vzťahoch.

Pomôcky: Uprostred kruhu stôl prikrytý zelenou plst'ou alebo obrusom

Čas: 15-20 min.

Realizácia: Učiteľ žiakom sediacim v kruhu ďalej od stola predostrie konfliktnú situáciu medzi deťmi. Napríklad nehoda, kto z dvojice mal splniť istú povinnosť (zotrieť tabuľu, poliať v triede kvety), ublíženie či hádka medzi deťmi bez zmierenia... Môže to byť situácia, ktorá je reálna medzi žiakmi, alebo variant konfliktu, ktorý sa v triede nedávno stal. Riešenie na zmierenie hľadajú všetci. Učiteľ je len v úlohe sprostredkovateľa. Ak ide o reálny prípad, v závere si spolužiaci podajú ruky, resp. inak prejavia zmierenie. Po vyriešení problému si všetci prisunú stoličky k „stolu zmierenia“ a spolu zrealizujú niektorú obľúbenú činnosť (spev, hru, prečítanie pekného príbehu...).

Reflexia: Ako si prežíval prvú časť aktivity – keď ste spolu riešili konfliktnú situáciu? Čo pomohlo vyriešiť ju? Ako sa cítiš po jej vyriešení? Čo pre teba predstavuje „stôl zmierenia“?

HÁDKA

Ciel': Učiť sa riešiť spory kultivovaným spôsobom.

Pomôcky: žiadne

Čas: 20 min.

Poznámka: Pri strete rôznych názorov (ľudia často ani žiadne názory nemajú) sa ľudia často nevedia zhodnúť a dochádza k hádkam. Ak však chceme problém vyriešiť, je potrebné viesť dialóg. Súčasťou tejto aktivity je uvedomenie si nutnosti rešpektovať určité pravidlá pri vedení slovného súboja alebo hádky.

Realizácia: Učiteľ vyprovokuje situácie, v ktorých sa názory detí rôznia. Stačí na to aj niekoľko vhodne položených banálnych otázok. Napríklad: Ktoré jedlo je najchutnejšie, ktorý šport je najlepší, ktoré auto najrýchlejšie, ktorý filmový hrdina je najkrajší ... Žiaci potom vyjadrujú svoje názory a vedú spory. Pomôckou na dosiahnutie dohody a k zmierlivosti sú dopredu stanovené pravidlá na vedenie hádky, ktoré má učiteľ dopredu pripravené na plagáte:

1. Ujasnime si, čo je predmetom sporu (o čo sa vlastne hádame)
2. Neodbočujme pri hádke k iným problémom.
3. Neosočujeme a neurážajme sa navzájom.
4. Neskáčme si do reči a neprekrikujme sa.
5. Počúvajte a berme do úvahy aj názor druhej strany.
6. Hádku uzatvoríme.
7. Súperi si podajú ruky a odchádzajú s pocitom „do smrti dobrí“.

Reflexia: Čím ťa oslovila táto aktivita? Podarilo sa ti viesť spor a dodržiavať pravidlá? Bolo náročné pripustiť, že aj iný môže mať pravdu? Si spokojný s výsledkom? Čo chceš ešte povedať?

KONFLIKTY

Ciel': Učiť sa poznať svoj omyl a pokúsiť sa o nápravu.

Pomôcky: kartičky s námetmi na scény podľa potreby a uváženia učiteľa

Čas: 20 min.

Realizácia: Učiteľ si pripraví kartičky s námetmi na konfliktné scény. Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ vyzve dobrovoľníkov – dvojice (A a B), ktoré si vyťahnu kartičku s námetom. Po krátkej príprave dvojice zahrajú scény. Po každej scéne vytvoríme priestor na to, aby sa žiaci vyjadrili, čo si o tom probléme myslia. Spoločne sa hľadá správne riešenie.

Námety na scény:

- A nesie podnos, B do neho strčí. Niečo spadne a rozbije sa. Obaja na seba kričia.
- A pustí hlasno rádio, B ho stíši, A ho dá ešte hlasnejšie.
- A niečo hľadá, no nemôže to nájsť. Podozrieva B, že mu to schoval a vyčíta mu to. Nakoniec to predsa len nájde.
- A chce spať, B si nahlas spieva. A sa rozčúli a začne na B kričať. B spieva ešte hlasnejšie.
- A chce jesť, ale na stole chýba nôž. B sa rozčúli na toho, kto prestieral a rozkáže mu, aby nôž priniesol.

Reflexia: Bol si už niekedy v podobnej situácii? Ako si ju riešil? V čom si sa mýlil, akú chybu si urobil? Navrhni možnosti nápravy. Čo chceš ešte povedať?

SLON S DVOMA TVÁRAMI

Ciel': Učiť sa akceptovať a prijímať rôzne protirečivé aspekty u seba i u iných.

Pomôcky: papier, ceruzky, resp. pastelky

Čas: 25 min.

Realizácia: V rámci senzibilizácie môže učiteľ položiť žiakom nasledujúce otázky: Viete o sebe, že ste niekedy kamarátski a úprimní a inokedy zase úplne uzavretí? Že ste niekedy pokojní a vyrovnaní a hneď nato sa ľahko rozčúlite? Že niekedy radi pomáhate a spolupracujete a inokedy odmietať pomoc a spoluprácu? Že niekedy máte chuť sa hrať, deliť sa s niekým a radosť sa a inokedy vám prekáža a otravuje, keď vás niekto pozýva na rôzne aktivity? Iste poznáte aj iných, i dospelých, ktorí sú raz milí, raz protivní. Porozmýšľajte o tom. Učiteľ požiada žiakov, aby si každý vymyslel príbeh o malom slonovi, ktorý má dve tváre. Keď je so svojimi kamarátmi, ukazuje inú tvár, ako keď je doma. Nakreslite alebo napíšte príbeh o tomto slonovi. Dajte mu meno a na záver celý príbeh pomenujte. Ukážte si svoje kresbičky alebo porozprávajte príbehy. Situácie si môžete aj zahrať.

Reflexia: Čo si zistil? Čo ti bolo nepríjemné? Aké dve tváre ukazuješ ty? Ako sa vieš vyrovnáť so svojimi dvoma tvármi? Ako sa vyrovnávaš s dvoma tvármi iných? Prečo je dôležité o tom hovoriť? Čo ešte chceš povedať?

MALÝ ČERTÍK

Ciel': Učiť sa odpúšťať sebe i iným.

Pomôcky: výkres, temperové farby

Čas: 30 min.

Realizácia: Vhodnou senzibilizáciou je rozhovor učiteľa so žiakmi o tom, že každý z nás má na svojom obraze okrem svetlých aj tmavé škvrny. Niekedy urobíme niečo, čo by sme robiť nikdy nemali. Iní nás upozornia, že sa to nerobí. My sa potom hneváme sami na seba. Niekedy nám dokonca niekto povie, že sme čerti, diabli či obludy a pod. Je známe, že niekedy sú netvory a iné strašidelné tvory obľúbenými postavami. Možno, že majú v sebe aj niečo dobré. Potom učiteľ vyzve žiakov, aby porozmýšľali o svojom malom (alebo veľkom) čertíkovi, nakreslili ho veľmi veľkého a primerane vymaľovali. Je dôležité, aby svojho čertíka kreslil aj učiteľ. Z namaľovaných

obrázkov si spoločne urobia výstavku. O svojich výtvoroch, o tom, ako sa cítia a na čo sú zvedaví, sa žiaci porozprávajú najprv medzi sebou. Potom dobrovoľníci na rozhraní medzi vážnosťou a veselosťou môžu ukázať svoje obrázky.

Reflexia: Ako sa vám páčila táto aktivita? Čo bolo pre teba ťažšie, nájsť svojho čertíka, alebo nakresliť ho? Prečo to tak bolo? Čo bolo na tvojom čertíkovi vážne? Čo komické? Čo dobré? Čo zlé? Na čo si ešte prišiel? Čo s tým môžeš urobiť?

***Poznámka:** Na odľahčenie náročnej situácie je vhodné, aby rozhovor i kreslenie učiteľ viedol žartovným tónom a všímal si deti pri práci.*

ROKOVANIE

Ciel': Rozvíjať sebaovládanie. Učiť sa prijať kritiku a vedieť sa dohodnúť.

Pomôcky: papier, pero

Čas: 30 min, príprava cca. týždeň

Realizácia: Asi týždeň pred realizáciou aktivity zadá učiteľ tému na rozmyšľanie, napr.: najzaujímavejšie strávené prázdniny, kam na školský výlet a pod. Každý žiak o téme bude týždeň premýšľať a zbierať príslušné materiály. Pritom je zakázané o úlohe v čase prípravy hovoriť. V deň realizácie v prvom kole jeden po druhom prednesú svoje návrhy, myšlienky a plány. Pravidlo je: hovorí iba jeden, ostatní počúvajú. V druhom kole sa žiaci vyjadrujú k návrhom z prvého kola. Vyjadrujú svoje názory, pripomienky a kritiku. V treťom kole hľadajú kompromisné riešenie a robia závery.

Reflexia: Ako sa teraz cítite? Ponúkol si svoj návrh? Ako si prijal návrhy svojich spolužiakov? Ktorý z návrhov sa ti najviac páčil? Mal niečo spoločné s твоjím návrhom? Bolo náročné vysloviť svoj názor alebo pripomienku k niektorému návrhu? Vedel si prijať kritiku svojho návrhu? Dokázal si dodržať stanovené pravidlá? Bolo to ťažké? Ako sa ti páči konečné riešenie?

SLON

Ciel': Spolupracovať s druhými, ponúkať tvorivé nápady.

Pomôcky: žiadne

Čas: 15 min.

Realizácia: Učiteľ rozdelí žiakov do päťčlenných skupín. Úlohou každej skupiny bude vytvoriť zo svojich tiel slona tak, že jeden žiak

bude predstavovať chobot, druhý chvost, dvaja vytvoria štyri nohy a piaty žiak bude pohoničom. Žiaci dostanú krátky čas (5 min.) na prípravu. Potom každá skupina predstaví svojho slona. Podmienkou úspešného predstavenia je dodržanie pravidiel:

- účastníci sa fyzicky dotýkajú,
- robia pohyby slona,
- napodobňujú zvuky, ktoré slon vydáva,
- pri hre nerozprávajú.

Reflexia: Ako sa ti páčila táto hra? Mal váš slon úspech? Čo bolo na hre zaujímavejšie, príprava, alebo predvádzanie slona? Čo bolo potrebné, aby sa vám podarilo splniť úlohu? Si spokojný s vaším slonom? Ako sa ti páčili slony tvojich spolužiakov?

Poznámka: V druhom kole si môžu žiaci pripraviť a predviesť ľubovoľne zvolené zviera.

SKUPINOVÝ PORTRÉT

Cieľ: Rozvíjať spoluprácu.

Pomôcky: papier, ceruzky, guma, fixky

Čas: 20 min.

Realizácia: Žiaci utvoria 4–5-členné skupinky. Každá skupinka nakreslí portrét, ktorý bude obsahovať individuálne náčrty každého člena skupinky. Portrét zostavia z individuálnych obrázkov, ktoré vytvoria jednotliví členovia a zobrazia na nich vždy iného člena skupinky. Po dokončení náčrtu sa jednotlivci vyjadria k svojmu obrazu. Autori náčrtu dopracujú podľa pripomienok a vyfarbia ho fixkami. Tiež sa dohodnú o spôsobe prezentácie svojho portrétu. Vo veľkej skupine potom žiaci portréty predstavujú ostatným. Nakoniec si môžu urobiť aj výstavku portrétov.

Reflexia: Čo sa ti páči na vašom portréte? Aké si mal pocity pri jeho kreslení? Čo by si na ňom zmenil? Čo bolo náročné pri kreslení tvojho kamaráta? Si spokojný s tým, ako ťa nakreslil tvoj kamarát? Ako sa ti spolupracovalo s členmi vašej skupinky? Ako sa ti páčia ostatné portréty? Čo by si chcel o nich povedať?

1.4 POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA

NAČÚVAŤ

Ciel': Naučiť sa vnímať prírodu zmyslami.

Pomôcky: papier, ceruzka pre každého žiaka

Čas: 20 min.

Realizácia: Senzibilizáciou môže byť rozhovor učiteľa so žiakmi pomocou nasledujúcich otázok: Aké zvuky počujete najčastejšie? Sú to zvuky cestnej premávky? Hudby? Rachot strojov? Ľudský hovor? Aké iné zvuky? Kto počuje zvuky, ktoré prichádzajú z prírody? Cez deň? V noci? V ktorom ročnom období? Ktoré zvuky máte radi? Ktorý zvuk je pre vás najpríjemnejší? Kto rád počúva mačku, ktorá pradie? Kto rád počuje štekot psa? Kto rád počúva vietor svištiaci v korunách stromov? Kto rád počúva šumenie dažďa? Kto spev vtákov? Aký najsilnejší prírodný zvuk ste počuli? Aký najtichší zvuk v prírode poznáte? Po skončení rozhovoru učiteľ rozdá žiakom pripravené hárky papiera, ktoré si deti zložením rozdelia na dve polovice. Na ľavú stranu si napíšu: zvuky ľudí, na pravú stranu: zvuky prírody. Potom sa spolu vyberú na krátku vychádzku na miesto, kde možno zachytiť čo najviac rôznych zvukov. Úlohou žiakov je uvedomiť si zvuky, ktoré počujú, a zapísať si ich na príslušnú polovicu papiera. Po návrate potom vo dvojiciach porovnávajú svoje zápisy. Pomôckou im môžu byť nasledujúce otázky: Čo ste počuli obidvaja? Čo počul len jeden z vás? Počuli ste aj zvuky, ktoré bolo ťažko pomenovať a zaradiť? Nakoniec si deti vo veľkej skupine svoje pozorovania porovnávajú.

Reflexia: Ako ťa zaujala táto aktivita? Ktoré zvuky ťa zaujali? Čo si pri ich počutí cítil? Ako ovplyvňujú zvuky prírody tvoju náladu? Čo je ticho? Patrí ticho do prírody? Počul si ho už niekedy? Čím dokážeš vnímať prírodu a svet okolo seba?

Poznámka: *Podobnú aktivitu môžeme so žiakmi realizovať aj na vnímanie prírody zrakom, čuchom, hmatom či chuťou.*

PRÍRODNÝ OBRAZ

Ciel': Identifikácia s prírodou ako predpoklad starostlivosti o ňu.

Pomôcky: pevná podložka formátu A1

Čas: 30 min.

Realizácia: Úvodnou časťou aktivity je krátka prechádzka v prírode. Na prechádzke sa žiaci iba rozhliadajú po okolí, nerozprávajú sa, vnímajú prírodu. Snažia sa zapojiť všetky zmysly (zrak, sluch, čuch, hmat). Ak uvidia nejaký produkt prírody, ktorý ich akýmkoľvek spôsobom osloví (kamienok, kvietok, plod, ovocie a pod.), a je to možné, vezmú si ho so sebou. Je pravdepodobné, že dvaja, ale aj viac žiakov si prinesie rovnaký predmet. Je to v poriadku, pretože dôvody výberu môžu byť rozličné. Žiaci si prinesené predmety rozložia do obrázka na podložku. Potom spoločne uvažujú, vedľa ktorého iného predmetu sa ich predmet najlepšie vyníma. Po ukončení spoločnej práce zdôvodňujú, čím ich oslovil ich predmet a prečo ho na obrázku umiestnili práve na dané miesto. Žiaci môžu hovoriť „ústami“ svojho predmetu, akoby boli tým predmetom. Napríklad: Som nezábudka. Som skromná a nežná. Som na okraji koláže, lebo aj v prírode rastiem na brehu potôčika. Podobným spôsobom sa vyjadria všetci žiaci.

Reflexia: Ako sa ti páčila vychádzka do prírody? Našiel si si nejaký predmet? V čom sa podobáš na zvolený predmet? Ako sa ti páči váš obrázok? Čím je váš obraz zaujímavý? Ako navzájom súvisia jednotlivé predmety vášho obrazu? Čo hovoria o prírode?

PORTRÉT ZVIERAŤA

Ciel': Uvedomiť si svoj vzťah k zvieratám

Pomôcky: papier, ceruzka, pastelky

Čas: 25 min.

Realizácia: Vhodnou senzibilizáciou je rozhovor, ktorý učiteľ vedie so žiakmi za pomoci nasledujúcich otázok. Kto z vás má rád zvieratá? Kto má rád veľké a kto malé zvieratá? Kto zvieratá rád hladká? Bojí sa niekto z vás zvierat? Prečo? Už sa niekto z vás niečo naučil od zvierat'a? Učiteľ potom vyzve žiakov, aby si vybrali nejaké zviera a nakreslili ho. Môže to byť obľúbené zviera, zviera, ktoré deti majú alebo mali doma, alebo zviera, ktorého sa boja, či zviera, o ktorom nevedia, ako sa majú k nemu správať. Potom si žiaci v kruhu ukážu svoje kresby a slovami opíšu to, čo nakreslili. Nakoniec sa môžu rozdeliť do skupín podľa druhu zvierat, ktoré nakreslili (psy, mačky, kone, vtáky, ...).

Reflexia: Čo sa ti na aktivite najviac páčilo? Čo si cítil pri kreslení svojo zvierat'a? Aký vzťah máš k zvieratám? Staráš sa doma o nejaké zvieratko? Čo preň musíš robiť? Čo ti ono dáva? Čo sa môžeš od neho naučiť?

TVÁR ZVIERAŤA

Ciel': Uvedomiť si spätosť človeka so životom zvierat a rastlín.

Učiť sa starať sa o prírodu.

Pomôcky: papier, ceruzka

Čas: 30 min

Realizácia: V rámci senzibilizácie učiteľ vedie so žiakmi rozhovor pomocou nasledujúcich otázok: Počuli ste o zvieratách, ktoré vedia byť smutné? Videli ste zviera, ktoré sa tešilo? Ktoré a ako to prejavovalo? Poznáte zviera, ktoré má v iných spoločenských kultúrach posvätné postavenie? Ktoré? Čo udivujúce dokážu zvieratá? Potom požiada žiakov, aby si každý vybral jedno zviera. Buď to, pred ktorým má rešpekt, alebo ktoré má rád, či to, ktoré sa mu páči. Žiaci na papier nakreslia obrysy hlavy vybraného zvierat'a. Nákres môže byť úplne jednoduchý. Je však dôležité, aby nákres bol veľký, viditeľný i zďaleka. Potom dajú svojmu zvierat'u výraz: veselý, vyľakaný, smutný, nahnevaný, radostný, žartovný... Po nakreslení žiaci papier obrátia a na druhú stranu nakreslia obrys zvieracej tváre ešte raz, ale teraz bez detailov. Do obrysov vpíšu myšlienky svojho zvierat'a. Nakoniec, sediac v kruhu, si svoje zvieratá predstavia tak, že pred svojou tvárou držia kresby a zároveň čítajú, čo napísali na zadnú stranu.

Reflexia: Páčila sa ti aktivita? Prečo si si vybral to zviera? Ktoré zviera ti napadlo ako prvé? Ktoré zviera máš najradšej a prečo? Čo preň robíš? Rozumieš reči zvierat? Rád čítaš príbehy o zvieratách? Ktorý obrázok sa ti najviac páčil?

ZÁCHRANNÁ AKCIA

Ciel': Vyskúšať si pomoc v konkrétnej situácii.

Pomôcky: obrázky zvierat

Čas: 10 min.

Realizácia: Učiteľ ešte pred začatím aktivity rozvešia pripravené obrázky zvierat a poskrýva ich v prostredí, v ktorom žijú, resp. v triede, ktorá predstavuje toto prostredie. (Zaznamená si ich počet.) Potom porozpráva žiakom, že v lese vypukol požiar. Vyplašené zvieratká sa chcú zachrániť. Snažia sa skryť do úkrytov. Nie všetkým sa to však podarí. Tie, ktoré nenašli úkryt, splašene pobiehajú po lese. Požiar je čoraz bližšie a oni nevedia, čo majú robiť. Našťastie ste tu vy, aby ste

ich zachránili. Žiaci potom zachraňujú zvieratká pred požiarom. Hľadajú ich, kým ich všetky nenájdu.

Reflexia: Ako sa vám páčila hra? Podarilo sa vám zachrániť všetky zvieratká? Ktoré zvieratká si zachránil ty? Čo si pre ne urobil? Ako si im pomohol? Prečo si sa rozhodol pomôcť zvieratkám? Kedy im treba pomáhať? Porozprávaj, kedy si naozaj pomohol nejakému zvieraťu.

PEXESO

Ciel': Poznávať rozmanitosti prírody a uvedomiť si ich vzájomnú podmienenosť.

Pomôcky: hracie karty, papiere, perá

Čas: 15 min.

Realizácia: Hráči sa rozdelia na skupiny (najlepšie štvorčlenné). Učiteľ im pripraví hracie pole, ktoré bude obsahovať kartičky s názvami a obrázkami rastlín (stromov, zvierat). Skupiny dostanú papiere, na ktorých je schéma hracieho poľa. Po začatí hry môže vybehnúť vždy jeden hráč na hracie pole. Môže obrátiť vždy len dve kartičky, zapamätať si obsah kartičiek a bežať naspäť k svojej skupine. Tam nahlási, čo videl a zakreslí to do schémy. Členovia rôznych skupín môžu nazeráť aj do schém iných skupín. Cieľom je nájsť kartičku s názvom a kartičku s obrázkom rastliny (stromu, zvieraťa) a obe potom doniesť organizátorovi hry. Víťazí družstvo s najväčším počtom vyhládaných rastlín.

Reflexia: Páčila sa ti táto súťaživá hra? Ako obstála v hre tvoja skupina? Čo si si pri hre uvedomil?

ČO JE LEPŠIE

Ciel': Učiť sa rozhodovať a konať v prospech prírody.

Pomôcky: tvrdší papier, resp. kartón, obrázky z prírody (vystrihnuté z časopisov alebo starých kníh), lepidlo, pastelky

Čas: 30 min.

Realizácia: Učiteľ si nastrihá z kartónu kartičky veľkosti hracích kariet. Na ne nalepí obrázky zo životného prostredia, ktoré vystrihol z časopisov alebo starých obrázkových kníh. Polovicu s negatívnymi a polovicu s pozitívnymi javmi. Protikladné javy označí na rube karty rovnakou značkou (modrou bodkou, žltou vlnovkou, červeným kvietkom a pod.). Potom rozdá žiakom kartičky, každému rovnaký počet. Úlohou žiakov je vybrať z kartičiek najlepšie pozitívne varianty.

Každý vyberá zo svojich kartičiek. Nakoniec si v malých skupinách (4-5 členných) žiaci vzájomne skontrolujú správnosť svojho výberu a porozprávajú sa o tom, kto urobil aké chyby. Je dobre, keď svoju voľbu zdôvodnia. O všetkom sa porozprávajú vo veľkej skupine.

Reflexia: Ako sa ti táto hra páčila a prečo? Bol výber kartičiek ťažký? Vedel si sa hneď rozhodnúť? Rozhodol si správne? Súhlasíš s rozhodnutím ostatných spolužiakov? V čom áno a v čom nie? Porozprávaj, ako sa staráš o prírodu vo svojom okolí. Prečo je potrebné starať sa o prírodu?

VTÁKY A STROMY

Ciel': Rozvíjať spolupatričnosť, ohľaduplnosť a empatiu k prírode.

Pomôcky: nahrávka pokojnej hudby

Čas: 10-15 min.

Realizácia: Aktivita sa realizuje vo väčšom priestore. Štvrtina detí zo skupiny bude znázorňovať vtákov, ostatným prípadne úloha stromov v lese. Postavia sa tak, aby bol medzi nimi dostatok voľného priestoru pre bezpečné lietanie vtáctva. Stromy treba upozorniť, že musia stáť na mieste. Keď vtáky začujú hudbu, môžu začať lietať. Keď hudba stíchne, začína sa búrka a dážď a vtáky si budú hľadať miesto pod vetvami stromu (deti znázorňujúce stromy upažia). Najprv je veľa stromov. Po každom kole sa jeden strom na pokyn učiteľa premení na vtáka. Vtákov pribúda a je stále menej miesta pod stromami. Vtáky sa potlačia, aby sa zachránili a ochránili jeden druhého. Nakoniec budú všetky vtáky pod jedným stromom, ktorým môže byť učiteľ.

Reflexia: Čo si prežíval pri tejto hre? Čo všetko zo života triedy, školy, rodiny ti pripomenula situácia, ktorá sa pri hre menila (sledujeme ňou aj vzťah k prírode, spolupatričnosť k spolužiakom v triede i škole).

PASTIER A OVEČKA

Ciel': Vyjadriť záujem a starostlivosť o druhého, využiť pritom pozornosť a empatiu voči spolužiakovi.

Pomôcky: rovnaké lístočky papiera pre všetkých žiakov

Čas: dlhodobá aktivita

Realizácia: Každý žiak v triede si napíše svoje meno na lístok, vloží ho do klobúka, a tak sa stáva ovečkou. Z klobúka si potom každý vy-

losuje spoluhráča, o ktorého sa bude starať, t.j. bude jeho pastierom. Bude sa o svoju ovečku starať počas dohodnutého času (napr. týždeň, počas výletu a pod.). Musí to však robiť nenápadne. Na druhej strane „ovečka“ sa snaží zistiť, kto je jej pastierom. Po určenom čase sa žiaci bez slov snažia nájsť svojho pastiera a utvoria s ním dvojicu. Hra je pôsobivá tým, že každý hráč je v role pastiera i ovečky.

Reflexia: V ktorej úlohe si sa cítil lepšie: ako pastier, alebo ako ovečka? Bolo možné byť zároveň v oboch úlohách? Ako si sa ty dokázal postarať o svoju ovečku? Podľa ktorých skutkov si spoznal svojho pastiera? Čo ťa z jeho strany najviac potešilo? Reflexiu usmerňujeme na dosiahnutie spolupráce a priateľskej atmosféry v skupine.

STOLIČKA

Ciel': Učiť sa poskytovať fyzickú pomoc iným.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Žiakom sediacim v kruhu učiteľ rozpráva príbeh o tom, ako sa na vychádzke v lese zranil jeden žiak. Spadol a zlomil si nohu. Bolo nutné dopraviť ho k lekárovi, problém však bol, ako. K dispozícii nemali nič. Ani auto, ani žiaden vozík. Ako to urobíme? Vyskúšame si to.

Žiaci utvoria trojice. Dvaja urobia stoličku tak, že každý z nich pravou rukou uchopí svoje ľavé zápästie. Ľavou rukou uchopí pravé zápästie partnera. Tretí žiak si na stoličku sadne a chytí sa oboch okolo krku. Poraneného žiaka takto donesú „k lekárovi“. V úlohách sa vystriedajú.

Reflexia: Ako sa ti páčila aktivita? Čo bolo pre teba ľahšie, byť záchrancom, alebo raneným? Čím si pomohol zranenému spolužiakovi? Pociťoval si zodpovednosť za druhého? Ako sa cítiš teraz? Čo ešte chceš povedať?

POMOC CHORÉMU

Ciel': Uvedomiť si potrebu ohľaduplnosti k chorým.

Pomôcky: papier, ceruzka

Čas: 25 min.

Realizácia: V rámci senzibilizácie vedie učiteľ so žiakmi rozhovor napr. podľa nasledujúcich otázok: Ako sa k tebe správajú rodičia, keď si chorý? (Prechladnutý, bolí ťa hlava, hrdlo, žalúdok a pod.) Ako ti

pomáhajú? Uložia ťa do tvojej izby, aby si mal pokoj? Alebo ležíš v obývačke? Podávajú ti lieky? Čaje? Venujú ti čas? Hrajú sa s tebou? Potom vyzve žiakov, aby si vybrali nejakú bežnú chorobu, ktorou by mohol onemocnieť niekto z ich blízkych. Žiaci uvažujú, ako by mohli chorému pomôcť. Napokon napíšu všetko, čo môžu urobiť, aby chorý dostal všetko, čo potrebuje na svoje uzdravenie. Svoje úvahy si vo dvojiciach prečítajú. Liečbu môžu zdramatizovať a zahrať ako scénu.

Reflexia: Bývaš často chorý? Ako sa vtedy cítiš? Kto ti doma počas choroby pomáha? Ako ty pomáhaš, keď je niekto z tvojich blízkych chorý? Aký druh pomoci mu môžeš poskytnúť? Ticho a pokoj môže tiež pomôcť pri liečení? Vysvetli prečo. Čo chceš ešte povedať?

HRA NA NOČNÝ VLAK

Ciel': Rozvíjať schopnosť spolupracovať a byť ohľaduplný k iným. Vedieť sa vžiť do situácie handicapovaných ľudí.

Pomôcky: šatky na oči a opasky alebo špagáty (pre 5-8 detí), 3-5 klobúkov

Čas: 15 min.

Realizácia: Východiskom je krátky príbeh o nočnom vlaku, ktorý prechádza cez les. Žiaci príbeh zdramatizujú tak, že časť z nich bude predstavovať vlak a časť les so stromami. Jeden žiak bude predstavovať lokomotívu, jedine on bude vidieť (svetlá lokomotívy). Žiakom v zástupe za lokomotívou, predstavujúcim vagóny, zaviažeme oči. Navzájom aj k lokomotíve sú pripojení tak, že sa držia opasku alebo špagáta zaviazaného okolo pása predchádzajúceho. Ostatní žiaci rozostúpení v priestore predstavujú stromy v lese. Traja až piati z nich budú mať na hlave klobúky – okolo nich musí vlak povinne prejsť. Stromy sa nesmú pohnúť z miesta, môžu sa však uhnúť alebo „zašumieť“, ak sa ich niektorý vagón dotkne. Cieľová stanica je na druhej strane lesa. Po skončení si deti vymenia úlohy. Snažme sa, aby sa aj v úlohe lokomotívy vystriedalo čo najviac žiakov. Podľa konkrétnych podmienok možno vytvoriť dva vlaky, ktoré pôjdu súčasne.

Reflexia: Za akých podmienok sa hra na vlak vydarila? Ako si sa cítil a čo si si uvedomil v úlohe lokomotívy, vagóna alebo stromu? Ku komu možno prirovnať vagónik v tejto hre? Ako reaguje nevidiaci človek na svoje okolie? Ako mu možno pomáhať?

POMOC

Ciel': Motivovať žiakov na prosociálne správanie.

Pomôcky: podľa situácie

Čas: dlhodobá aktivita

Realizácia: Úvodná časť aktivity sa realizuje v kruhu. V ňom sedí učiteľ so žiakmi. Vhodnou senzibilizáciou je prečítanie príbehu alebo rozprávky, ktorá hovorí o pomoci iným, o ústretovom správaní, ktoré pre niekoho znamenalo veľkú pomoc, o nezištnom konaní dobra pre iných. Rozprávanie môže učiteľ ukončiť myšlienkou, že je veľa situácií, v ktorých nejde o život, ale aj nenápadné, ohľaduplné a ústretové správanie môže ľuďom v núdzi urobiť radosť a vrátiť im chuť do života. Potom položí žiakom otázku: Čo môžeme urobiť pre ľudí – pre deti, ktoré potrebujú dobré slovo, povzbudenie, pomoc? Žiaci odpovedajú, učiteľ prijíma všetky výroky žiakov, nehodnotí ich a zapisuje všetky odpovede. Takto zhotovený inventár pomoci si nakoniec žiaci vyvesia na nástenku.

Reflexia (1. časť aktivity): Si spokojný s vaším inventárom pomoci? Bude ťa motivovať, aby si potešil niekoho, kto je smutný? Čo môžeš urobiť pre takého človeka? Ako sa cítiš, keď urobíš dobre niekomu, kto to potrebuje?

V aktivite budeme pokračovať tak, že so žiakmi prejdeme ku konkrétnym prosociálnym činom. Napríklad zhotovíme hračky alebo darujeme vlastné hračky či učebné pomôcky deťom z detského domova, mladším spolužiakom, chorým deťom. Učiteľ nájde vhodnú príležitosť na ich odovzdanie.

Reflexia (2. časť aktivity): Je odrazom zážitkov žiakov z prípravy a realizácie konkrétneho prosociálneho činu.

SVIATKY

Ciel': Zažiť radosť z robenia radosti iným.

Pomôcky: podľa výberu

Čas: dlhodobá aktivita

Realizácia: Hodiny etickej výchovy sú vhodnou príležitosťou na bohaté spoločné zážitky, ktoré vytvárajú podmienky na vytvorenie hodnotných medziľudských vzťahov. Na to je možné využívať tiež sviatky detí, ale aj sviatky uznávané spoločnosťou.

- Spoločné oslavy menín a narodenín žiakov. Na začiatku vyučovania môžeme spoločne oslávencovi zablahoželať a zaspievať mu pesničku. Každý žiak si môže dať úlohu oslávencovi urobiť v najbližších dňoch radosť.
- Na poslednej predvianočnej hodine si žiaci môžu vymeniť darčeky, nevediac, kto komu darček dáva, ani od koho darček dostáva. Moment prekvapenia a anonymného robenia radosti je veľmi silný.
- Na nový rok (po nástupe do školy) si žiaci môžu priniest pohľadnice a napísať niekomu z triedy novoročné želanie. Na pohľadnicu napíšu aj meno adresáta. Je vhodné zahrnúť sa na poštára – roznášača novoročnej pošty a pohľadnicu doručiť adresátovi. Učiteľ dbá na to, aby pohľadnicu dostal každý žiak.
- Na Deň matiek si môžu žiaci pozvať na jedno popoludnie do školy mamičky, predvedú im pre ne nacvičený program a potešia ich tajne vyrobeným darčekom či kúpeným kvietkom.
- Na ukončenie školského roka možno zorganizovať besiedku aj s rodičmi, na ktorú si žiaci pripraví program. Napríklad chlapci pre dievčatá a dievčatá pre chlapcov. Pritom sa snažia vytvoriť príjemnú atmosféru pre rodičov aj pre ostatných: chlapci pripraví ovocie na občerstvenie, dievčatá vyzdobia miestnosť, rodičia môžu priniest nejakú sladkosť a pod.

Reflexia: Ako si sa cítil na spoločnom stretnutí? Komu si spravil radosť a čím si ho prekvapil? Z čoho si mal ty najväčšiu radosť?

PLÁVA K NÁM LOĎ

Ciel': **Vzájomne sa obdarovať, urobiť si radosť darčekom.**

Pomôcky: väčšia loďka z papiera, papierové kartičky, fixy alebo pastelky

Čas : 20 minút

Realizácia: Deti sedia v kruhu. Na výzvu učiteľa spievajú pieseň na melódiu piesne Pec nám spadla so slovami: Loď k nám pláva, loď k nám pláva, prináša nám kartičky. My sa na ne už tešíme, darčeky si nakreslíme. Počas spevu si deti v kruhu posúvajú veľkú loďku s čistými kartičkami. Keď dieťa loďku drží v ruke, zoberie z nej kartičku a loďku posunie ďalšiemu. Spieva sa a loďka sa posúva dovedy, kým všetci nemajú v ruke čistú kartičku. Potom učiteľ vyzve deti, aby na kartičku namaľovali taký darček, ktorý chcú venovať

s tým, že ich kresba niekoho z triedy poteší. Po nakreslení sa deti opäť vrátia do kruhu a vkladajú kartičky s kresbou do loďky. Keď sú všetci v kruhu, opäť spievajú pieseň na melódiu piesne Pec nám spadla so slovami: Loď k nám pláva, loď k nám pláva, prináša nám darčeky, my sa na ne už tešíme, všetky si ich rozdelíme. Počas spevu si deti v kruhu posúvajú loďku s kartičkami s nakreslenými kresbami. Keď dieťa loďku drží v ruke, zoberie z nej kartičku a posunie ju ďalšiemu. Spievajú a loďku posúvajú dovtedy, kým všetci nemajú v ruke kartičku s kresbou.

Reflexia: Ako sa cítiš, keď držíš obrázok – darček od spolužiaka? Máš z neho radosť? Prekvapilo ťa, čo je na kartičke? Čo ťa na obrázku zaujalo? Ako sa cítiš, keď si daroval obrázok spolužiakovi? Si rád, ak ho tvoj obrázok potešil?

Variant: Deťom môžeme povedať, aby priniesli darček, ktorý sami vyrobili, alebo nejakú maličkosť (nálepku, obrázok...), ktorý by radi dali niekomu z triedy. Urobíme výstavku a každý výrobok očísľujeme. Do lodičky vložíme taký počet lístkov označených číslami, koľko je darčiekov. Pri speve piesne sa lodička posúva a keď si všetci vyberú čísla, idú si vybrať darček uložený pod číslom, ktoré majú na kartičke.

DARČEK

Ciel': Podporiť v deťoch vedomie, že od rodičov treba nielen brať, ale vedieť im aj dávať.

Pomôcky: hárky papiera a pastelky

Čas: 25 min.

Realizácia: Učiteľ vyzve žiakov, aby si predstavili, že vedia čarovať. Využité svoju výnimočnú schopnosť a rodičom vyčarujú prekvapenie – niečo, z čoho by mama i otec mali skutočnú radosť. Môže to byť čokoľvek: auto, pekná dovolenka, zaujímavé zamestnanie, milé stretnutie s priateľmi, pekná kniha a pod. Darček žiaci nakreslia a vymaľujú. Potom kresby vystavia do kruhu tak, aby si ich všetci mohli pozrieť. Nakoniec každý žiak vysvetlí, čo jeho kresba predstavuje.

Reflexia: Čo sa ti na tejto aktivite páčilo? Bolo pre teba ťažké vymyslieť darček? Komu z rodičov si svoj darček pripravil? Prečo práve jemu? Dáš svoju kresbu rodičom? Aké darčeky dávajú deti rodičom? Čo vieš o prianiach rodičov?

KUPÓNY PRÍVETIVOSTI

Ciel': Uvedomiť si význam, ale aj krásu pomoci a darovania.

Pochopiť hodnotu nemateriálnej pomoci a darov.

Pomôcky: 3 – 4 kartičky formátu A6 pre každého žiaka, farebné ceruzky alebo fixky

Čas: 30 min:

Realizácia: Senzibilizáciou k aktivite je rozhovor o tom, čo má kto z nás rád, aké darčeky rád dostáva, čo potrebuje a aký darček by ho najviac potešil. Toto všetko možno rozšíriť aj na členov rodiny a ďalších svojich blízkych či kamarátov. Rozprávame sa o materiálnych, ale najmä o nemateriálnych hodnotách, potrebách a daroch. Nemateriálny dar pripravíme ako darček pre vybranú skupinu, v ktorej žiaci žijú (podľa špecifických podmienok vyberieme napr. triedu, rodinu, kamarátov....). Deťom dáme čas na rozmyslenie, aby na kartičkách textom i výtvarne znázornili to, čo by bolo pre patričné osoby vhodným darčekom.

Reflexia: Akú cenu majú a prečo sú dôležité nemateriálne hodnoty? Možno ich darovať? Akým spôsobom? Aké miesto má medzi nimi nezištná pomoc? Aký nemateriálny dar by ťa práve teraz najviac potešil?

ZVUKOVÉ VLNY

Ciel': Pociťiť vzájomnú blízkosť, spoluprácu, radosť, priateľstvo.

Utvárať povedomie príslušnosti k svojej škole.

Pomôcky: 1 – 2 loptičky na podávanie

Realizácia: Žiaci stoja v tesnom kruhu. Hru začína učiteľ, ktorý drží v ruke loptičku. Vydá ľubovoľný zvuk (bzučanie, mňaukanie, mľaskanie jazykom a pod.) a podá loptu žiakovi po svojej ľavej strane. Žiak, ktorý dostane loptu, vylúdi rovnaký zvuk a loptu podá svojmu susedovi vľavo. Hra plynulo pokračuje, a tým sa šíri zvuková vlna. Po prejdení loptičky kruhom meníme zvuk.

Ako **variant** možno zvoliť hru s dvomi loptičkami a dvomi odlišnými zvukmi, ktoré sa šíria oproti sebe. Podobne môžeme s deťmi zrealizovať šírenie pohybovej vlny (bez loptičky), ktorá vychádza z pohybu

určitej časti tela. Napríklad predklon, ladné zdvihnutie paží, znázorňovanie vln rukami alebo celým telom.

Reflexia: Ako si prežíval hru a jej výsledok? Čo bolo podmienkou, že hra sa vydarila a mali ste z nej spoločný zážitok? Aké iné spoločné úspechy a radosti zažívate v triede alebo v škole?

SÚZVUK

Ciel': Pocítiť a prejaviť vzájomnú pozornosť a ohľaduplnosť i citlivosť voči zvukom. Dodržiavať pravidlá. Pozitívne precítiť príslušenstvo k skupine, triede, škole

Pomôcky: žiadne

Čas: 10-15 min.

Realizácia: Žiaci sú rozptýlení voľne v priestore. Zatvoria oči a každé z nich vyludzuje ľubovoľný zvuk, napr. bzučanie, bručanie, kotkodákanie, zvuk motora, pískanie. Upozorníme ich, aby zvuk vydávali jemne a citlivo, aby mohli vnímať aj zvuky ostatných. V ľubovolnej chvíli sa dieťa môže rozhodnúť, že sa mu páči zvuk iného dieťaťa a pridá sa k tomuto jeho zvuku. Takto postupne ďalšie deti opúšťajú svoj zvuk a vytvárajú skupinky. Hra pokračuje dovtedy, kým sa takto neutvorí jedna, prípadne 2-3 skupinky vydávajúce rovnaký zvuk. Všetko sa uskutočňuje so zatvorenými očami.

Reflexia: Bolo pre teba ťažké rozhodnúť sa, že preberieš iný zvuk? Na základe čoho si sa rozhodol? Ako si prežíval to, že už patíš do niektorej skupiny? (Čím sa ty podieľaš na vytváraní atmosféry skupiny? Cítiš sa byť príslušníkom aj väčšej skupiny, ako je napr. škola? Ako sa v nej cítiš? Čo sa ti vo vašej škole páči? Čím ty prispievaš k jej dobrému menu? V čom je vaša škola výnimočná?)

LIETAJÚCI BALÓN

Ciel': Spolupracovať, vzájomne sa rešpektovať, dodržiavať pravidlá. Pocítiť radosť z finálneho výsledku.

Pomôcky: balón, nahrávka pomalej, náladovej hudby

Čas: 15 – 20 min.

Realizácia: Žiaci sa voľne pohybujú v priestore (v triede) za sprievodu príjemnej hudby. Nad ich hlavami sa vznáša balón. Ich úlohou je ľahkým dotykom ruky udržať balón vo vzduchu, ale tak, že každé dieťa sa ho môže dotknúť iba raz. Keď sa všetci vystriedajú, môžu pokračovať v udržiavaní balóna vo vzduchu opakovaním tohto postupu.

Reflexia: Ako si prežíval hru? Čo na nej pokladáš za pekné? Ako sa ti darilo dodržať stanovené pravidlá hry? Prečo je potrebné rešpektovať pravidlá skupiny, triedy, školy?

TANEC S BALÓNOM

Ciel': Spolupracovať, rešpektovať partnera i tancujúcu skupinu, prežívať súlad pohybov s hudbou, uvedomiť si spolupatričnosť so spolužiakmi, triedou, školou.

Pomôcky: nafukovacie balóny alebo ľahké lopty, pomalšia tanečná melódia

Čas: 15 – 20 min.

Realizácia: Deti utvoria dvojice a dajú si medzi seba balón alebo ľahkú loptu tak, aby im nespadol. Pri zvuku tichej hudby robia pomalé „tanečné“ pohyby a bez použitia rúk sa snažia udržať balón, aby im nespadol. Loptu môžu držať hlavami, bokmi, chrbtami, ramenami, ktoroukoľvek časťou tela mimo dlaní. Po páde balóna si dvojica sadne a v hre pokračuje ďalšie dvojica.

Reflexia: Ako sa vám darilo tancovať vo dvojici? Čo pre to bolo potrebné? Prečo bolo náročné rešpektovať spoluhráča i hudbu? Táto hra nebola len o tanci s balónom.

Poznámka: Odporúčame aktivitu realizovať na podujatí presahujúcom rámec triedy tak, že žiaci z etickej výchovy ju naučia ostatných.

Reflexia: Ako na teba zapôsobil spoločný tanec? Čím si prispel k vytvoreniu dobrej atmosféry? Cítiš sa byť príslušníkom aj väčšej skupiny, ako je napr. škola? Ako sa v nej cítiš? Čo sa ti vo vašej škole páči? Čím ty prispievaš k jej dobrému menu? V čom je vaša škola výnimočná?

ZAPLETENEC

Ciel': Prijat' iného, spolupracovať, prežívať spolupatričnosť v triede i v rámci školy.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 min.

Realizácia: Deti sa postavia do kruhu tesne vedľa seba, zatvoria oči a nerozprávajú. Do stredu kruhu vystrú ľavú ruku a podľa hmatu chytia ruku, ktorú nájdu. Potom to isté spravia s pravými rukami. Nastáva fáza rozpletania s otvorenými očami tak, že nikto nikoho nesmie pustiť. Deti môžu podliezať, preliezať, ale musia sa nepretržite držať. Výsledkom je jeden alebo viac väčších kruhov.

Poznámka: I túto aktivitu odporúčame využiť pri podujatiach presahujúcich rámec triedy .

Reflexia: Ako ste prijali prekážku na začiatku hry? Ako a prečo sa vám ju darilo prekonať? S akými prekážkami sa stretávate v dennom živote triedy i vašej školy? Čo znamená spolupráca a pomoc pri ich prekonávaní?

KAMARÁT Z INEJ TRIEDY (ROČNÍKA)

Ciel': Pozitívne sa naladiť a prijať svoje okolie.

Pomôcky: papiere A5 a perá

Čas: 20 min.

Realizácia: Prípravu k aktivite orientujeme na prostredie presahujúce triedu, resp. ročník. Porozprávame sa o priateľstvách so staršími i mladšími žiakmi. Z nich si vyberú jedného, ktorému budú venovať pozornosť. Žiaci si rozdelia papier na 2 časti zvislou čiarou. Na hornú časť papiera napíšu meno žiaka z inej triedy. Na jednu časť papiera napíšu vlastné prejavy prijatia, uznania, priateľstva voči nemu. Na druhú časť napíšu obdobné prejavy uvedeného kamaráta voči sebe. V kruhu sa navzájom porozprávajú, koho si vybrali.

Reflexia: Ako sa správaš k spolužiakom z iných tried? Prečo vyhľadávaš ich spoločnosť? Stretávaš sa z ich strany s prijatím, uznaním? Je to dôležité a prečo?

LIST PRIATEĽOVI

Ciel': Uvedomiť si kvality a prednosti svojej školy.

Pomôcky: papier, pero, prípadne počítače

Čas: 20 min.

Realizácia: Aktivitu učiteľ uvedie rozhovorom o tom, čím je charakteristická škola, do ktorej chodí a ktorú navštevujú aj jeho spolužiaci. Čím sa líši od ostatných. Požiada žiakov, aby napísali list priateľovi zo zahraničia, v ktorom mu majú priblížiť školu a jej atmosféru. Odporúčame na to využiť počítačovú učebňu, aby žiaci na počítači list nielen napísali, ale doplnili ho aj informáciami a obrázkami z webovej stránky školy, resp. vlastnými kresbami cez grafický program. Listy si navzájom prečítajú (v počítači aj ukážu výsledok svojej práce).

Reflexia: Čo ťa zaujalo na tvorbe listu? Čo sa ti v škole najviac páči? Na čo si hrdý? Čo možno ponúknuť o tvojej škole aj iným? Čo by si zlepšil, aby škola bola ešte úspešnejšia?

III. ČASŤ

1 MEDZIPREDMETOVÉ VZŤAHY

Uplatnenie medzipredmetových vzťahov umožňuje žiakom pochopiť skutočnosť ako celistvosť a jednotu v mnohosti. Moderná didaktika v medzipredmetových vzťahoch vidí prostriedok systematického rozvíjania logického myslenia, formovania názoru a spájania teórie s praxou. Osvojený poznatok nevstupuje do vedomia ako izolovaný jav, ale v logickej väzbe s inými.

Medzipredmetové vzťahy by mali byť didaktickou modifikáciou skutočne existujúcich vzťahov objektívneho sveta. Sú syntetizujúcou zložkou umožňujúcou hlbší a celistvejší vzťah. Potrebné sú v každej etape vyučovacieho procesu – pri oboznamovaní sa s učivom, jeho osvojovaní i utvrdzovaní. Je preto nevyhnutné zabezpečiť v učebných plánoch, osnovách, učebniciach, časovo-tematických plánoch, ale najmä v učebnom procese, aby žiaci nachádzali vzájomné súvislosti predmetov a javov a chápali ich vývoj (príčiny a následky), a tým získavali ucelený pohľad na svet.

Etická výchova svojím obsahom a špecifickými metódami môže pozitívne ovplyvňovať aj napĺňanie výchovných a vzdelávacích cieľov ostatných vyučovacích predmetov na I. stupni ZŠ, to znamená, vytvárať široký priestor na uplatňovanie medzipredmetových vzťahov.

Medzipredmetové vzťahy s etickou výchovou sa realizujú v dvoch rovinách:

V prvej rovine ide o zakomponovanie cieľov etickej výchovy (globálnych i čiastkových) do výchovno-vzdelávacieho procesu na I. stupni ZŠ v jednotlivých vyučovacích predmetoch.

V druhej rovine ide o využitie prostriedkov iných predmetov na obohatenie realizačných možností zámerov etickej výchovy.

Niektoré námety uplatnenia medzipredmetových vzťahov s etickou výchovou uvádzame tak, aby mohli byť zaradené priamo do štruktúry vyučovacích hodín či už z hľadiska výchovných, alebo vyučovacích cieľov na oboch stranách. Etická výchova dopĺňa najmä prvouku, slovenský jazyk a výchovné predmety.

Vychádzame z globálneho cieľa etickej výchovy v 3. ročníku ZŠ:

- Napomáhať zvnútorňovaniu prosociálnych hodnôt a postojov.
- Učiť sa efektívne komunikovať s rovesníkmi.
- Nadobúdať sociálne zručnosti – asertivitu, empatiu.

1.1 SLOVENSKÝ JAZYK

Tematický celok: Morfológia, lexikológia

Učivo: Podstatné mená, prídavné mená, príslovky, slovesá.

Rozvíjanie slovnej zásoby.

Etická výchova

Tematický celok: *Postoje a spôsobilosti medziľudských vzťahov.*

Cieľ: Zažiť pocit radosti pri spoločnej zábave, tešiť sa so spoločného výsledku.

Realizácia: Pri tejto téme pri uplatňovaní medzipredmetových vzťahov môžeme vychádzať z aktivity uvedenej v MP pre 3. ročník na s. 2 „*Píšeme spolu veselé príbehy*“. Aktivita je vhodná najmä pri utvrdzovaní učiva. Učiteľ pri zadaní úlohy určuje žiakom, aký slovný druh majú napísať. Okrem toho, že žiaci sa musia orientovať v slovných druhoch, využívajú a rozvíjajú aj svoju slovnú zásobu.

1.2 LITERÁRNA VÝCHOVA - ČÍTANIE

Tematický celok: Tematické osvojovanie založené na otvorenom a odlišnom pohľade na svet a jeho zobrazení. (Formálne možno obsah organizovať podľa ročných období. Ústrednými témami sú : sloboda, priateľstvo, zodpovednosť, ohľaduplnosť, obetavosť, odmena, porozumenie, láska, nenávisť, súcit, ľudskosť, bohatstvo, chudoba, charakter, názor, pluralita názorov...)

Učivo: Dvaja bratia (Čítanka pre 3. roč. s. 157)

Dva barančeky (Čítanka pre 3. roč. s. 154)

Benátske slniečka (Čítanka pre 3. roč. s. 166)

Etická výchova

Tematický celok: Pomoc, darovanie, delenie sa

Cieľ: Naučiť sa pochopiť význam a zmysel robiť dobre iným. Vedieť oceniť význam podelenia sa a darovania v rámci rodiny.

Realizácia: Uvedené články využiť ako senzibilizáciu, vstupnú motiváciu k jednotlivým témam. Pri vedení diskusie so žiakmi vychádzať z príbehov článkov (podľa výberu obsahu vzhľadom na tému). Napríklad pri príbehu o „Dvoch bratoch“ môže byť kompaktné využitá téma pomoci, darovania aj delenia sa. Zvlášť poukázať na lásku a nezištnú vzájomnú pomoc (komplexná pro-sociálnosť).

Po rozhovore o konaní hlavných hrdinov príbehov možno zaradiť aktivitu ***Ako môžeme pomáhať iným***. Prostredníctvom aktivity môžeme žiakom pomôcť pochopiť, že všetci máme možnosť pomáhať, podeliť sa a urobiť radosť druhým, či už sú to rodičia, spolužiaci alebo ľudia odkázaní na pomoc. Pri aktivite využijeme metódu brainstormingu. Rozdelíme žiakov do skupín. Každá skupina píše návrhy. Napríklad:

1. skupina – Čím by ste najviac potešili svoju rodinu?
2. skupina – Ako by sme pomohli a prispeli k zlepšeniu života a atmosféry v našej škole – prepojenie s témou Naša škola.
3. skupina – Ako by naša trieda mohla prispieť k radostnejšiemu životu alebo prežívaniu radosti postihnutých detí, ako a čím by sme im urobili radosť?

1.3 PRÍRODOVEDA

Tematický celok: Zo živej prírody – človek

Etická výchova

Tematický celok: Vcítanie sa do prežívania iných – empatia

Cieľ: Vyjadriť empatiu a pozornosť voči iným, upevniť u žiakov vedomie hodnoty zdravia.

Realizácia: Využiť inscenačné metódy, scény, hranie roly, ktoré imitujú návštevu u lekára. Prostredníctvom hry si žiaci vyskúšajú rolu pacienta i lekára. Viest' žiakov, aby sa vžili do pocitov pacienta, ale aj zodpovednosti lekára za zdravie a život chorého

alebo zraneného. Viest' žiakov k poznaniu, že zdravie patrí medzi najdôležitejšie hodnoty v živote človeka. Odporúčame využiť aktivity, ktoré sú uvedené na s. 14, pod názvom *Pacient a Naše zdravie*.

1.4 VLASTIVEDA

Tematický celok: Orientácia v okolí školy

Učivo: Naša obec

Etická výchova

Tematický celok: Naša škola

Cieľ: Rozvíjať povedomie príslušnosti k svojej škole. Uvedomiť si kvality a prednosti svojej školy.

Realizácia: Pri tejto téme môžeme žiakov vyzvať, aby zistili prostredníctvom rozhovorov so staršími, interview alebo besied s významnými občanmi svojej obce, ako vyzerala ich škola v minulosti, ktoré významné osobnosti patrili medzi jej žiakov. Doplnením môže byť aktivita z MP pre 3. ročník s. 31, *List priateľovi*.

1.5 VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Tematický celok: Výtvarné umenie a životné prostredie

Učivo: Ilustrácia v literárnom diele.

Etická výchova

Tematický celok: Vcítanie sa do prežívania iných - empatia

Cieľ: Učiť sa spoluprežívať city s inými.

Realizácia: Ako senzibilizáciu môžeme využiť rozprávku H. CH. Andersena Škaredé káčatko. Po aktivite *Analýza príbehu* z MP pre 3. ročník s. 9, sa môžu žiaci pokúsiť ilustrovať príbeh škaredého káčatka, zdôrazniť význam výrazových prostriedkov, ako sú línia, farba a priestor, pri vyjadrení atmosféry a myšlienky príbehu.

1.6 HUDOBNÁ VÝCHOVA

Tematický celok: Zaspievajme si (Venujme hudbu tomu, kto ju potrebuje)

Etická výchova

Tematický celok: Vcítanie sa do prežívania iných – empatia

Cieľ: Uvedomiť si rozdiel v prežívaní radosti a smútku. Vcítiť sa do prežívania radosti a naučiť sa ju odovzdávať.

Realizácia: Žiaci si sami vyberú zo známych obľúbených piesní rôzneho charakteru (veselú – do tanca, smutnú – na zamyslenie, lyrickú – uspávanku). Po jej zaspievaní určia jej typ, náladu a zamyslia sa komu a pri akej príležitosti by ju mohli venovať.

Poznámka: Obdobnú aktivitu možno urobiť aj s počúvaním nahrávok známych skladieb.

1.7 TELESNÁ VÝCHOVA

Tematický celok: Pohybové a športové hry.

Etická výchova

Tematický celok: Riešenie konfliktov – výchova k zmierlivosti

Cieľ: Učiť sa vyjadriť primeraným spôsobom negatívne city, prehlbovať schopnosť ovládať sa, prehlbovať schopnosť povedať prepáč.

Realizácia: Pri pohybových a športových hrách upozorňujeme žiakov na dodržiavanie pravidiel v zmysle fair play. Vedeť ich ku kolektívnej hre a ohľaduplnosti. Ukazujeme príklady športovcov, ktorí sa zachovali športovo a obetavo, keď v ťažkých situáciách pomohli svojim spoluhráčom i za cenu, že prišli o cenné víťazstvo.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- Alexova, S., Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám. Bratislava: SPN, 1992
- Auxtová, Z., Štulajterová, L.: Ponuka aktivít k témam etickej výchovy na 1. stupni ZŠ. B. Bystrica: Litomont s.r.o, 2003
- Benková, S., Komlóssyová, H., Pavlovič, J., Štefeková, K.: Čítanka pre 2. ročník základných škôl. Bratislava: IMPRO, vydavateľstvo LITERA. 1998
- Capponi, V., Novák, T.: Asertívne do života. Praha: Grada, 1994
- Fülöpová, E., Zelinová, M.: Hry v materskej škole. Bratislava: SPN, 2003
- Hermochová, S.: Hry pro život. Praha: Portál, 1994
- Hradňanská, O., Líšková, E., Matúšková, R.: Zásobník aktivít na etickú výchovu 1. časť. Bratislava: MPC Bratislavského kraja, 2006
- Ivanová, E., Kopinová, Ľ.: Etická výchova v 1. ročníku základnej školy. Metodická príručka. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2004.
- Kariková, S.: Asertivita. Učebný text k tréningu asertivity. Banská Bystrica: 1993
- Kolková, S.: Tvorivosť a jej rozvoj vo voľnočasových aktivitách detí. Bratislava: MC v Bratislave, 2000
- Križová, O., Kopinová, Ľ., Líšková, E.: Učebné osnovy Etická výchova pre základné školy I. stupeň. Bratislava: MPC v Bratislave, 2004
- 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 a kol.: Konceptia a metodika humanizácie výchovného štýlu. Bratislava: MC v Bratislave, 1997
- Lencz, L., Križová, O.: Metodický materiál k 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, 1999
- Roche Olivar, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992
- Skalková, J.: Obecní didaktika. Praha: ISV, 1999
- Smith, CH. A.: Třída plná pohody. Praha: Portál, 1993
- Svetlíková, I., Fülepová, E., Alberty, L.: Kniha hier pre tvorivo-humanistickú výchovu. Bratislava: Educatio, 1996
- Šimanovský, Z., Mertin, V.: Hry pomáhajú s problémy. Praha: Portál, 1996
- Učebné osnovy pre I. stupeň ZŠ. 1995 Bratislava: Príroda, 1995
- Učebné osnovy Slovenského jazyka a literatúra pre I. stupeň ZŠ – 1997. Bratislava: ARIMES, 1997

OBSAH

Slovo na úvod.....	3
--------------------	---

I. časť

1 Základné zložky etickej výchovy.....	5
2 Výchovný cieľ.....	5
3 Obsah (výchovný program) etickej výchovy.....	7
3.1 Otvorená komunikácia.....	8
3.2 Ľudská dôstojnosť a sebaúcta.....	10
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.....	18
3.8 Reálne a zobrazené vzory.....	22
3.9 Spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa – prosociálnosť v osobných vzťahoch.....	24
3.10 Komplexná prosociálnosť.....	25
4 Výchovný štýl.....	26
5 Metódy etickej výchovy.....	30
Učebné osnovy etickej výchovy pre 3. ročník ZŠ.....	33

II. časť

1 Aktivity k témam obsahu (výchového programu).....	35
1.1 Postoje a spôsobilosti medziľudských vzťahov.....	35
1.2 Vcítanie sa do prežívania iných - empatia.....	44
1.3 Riešenie konfliktov – výchova k zmiernosti.....	57
1.4 Pomoc, darovanie, delenie sa.....	67
1.5 Naša škola.....	77

III. časť

Medzipredmetové vzťahy.....	81
Použitá literatúra.....	86

PaedDr. Eva Ivanová, PhDr. Ľubica Kopinová

ETICKÁ VÝCHOVA v 3. ročníku základnej školy
Metodická príručka pre učiteľov

Lektorovala: PaedDr. Oľga Križová

Vydalo: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
s finančným príspevom
Združenia na podporu vzdelávania Edukácia

Výkonná redaktorka: PhDr. Soňa Hronská
Technické spracovanie: Mária Kršková, Daniel Neubauer
Návrh obálky: Boris Tetřev
1. vydanie, 2006

ISBN 80-8052-262-6
EAN 9788080522629