



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE

Ladislav Lencz - Oľga Krížová

**Metodický materiál
k predmetu Etická výchova**

- 2004 -

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE

Ladislav Lencz - Oľga Krížová

**Metodický materiál
k predmetu Etická výchova**

- 2004 -

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Nasledujúci zoznam obsahuje čísla aktivít, ktoré bez rizika môžu používať, aj učitelia, ktorí nemajú skúsenosti so skupinovými metódami a neprešli rekvalifikačným kurzom etickej výchovy. Používanie ostatných, tu neuvedených aktivít im neodporúčame.

1. téma	1.1	1.6	1.18
	1.2	1.11	1.19
	1.3	1.15	1.21
	1.5	1.16	1.23
2. téma	2.5	2.9	2.14
	2.8		
3. téma	3.1	3.10	3.15
	3.4	3.14	3.18
4. téma	4.1	4.5	4.13
	4.2	4.10	4.15
5. téma	5.1	5.7	5.34
	5.4	5.8	5.16
6. téma	6.4	6.8	6.12
	6.7	6.10	
7. téma	7.1	7.5	7.11
	7.2	7.8	7.3 2
	7.13		
8. téma	8.3	8.4	8.5
9/10. téma	9.1	9.21	9.25
	9.11		

Pomocné aktivity: A1 až C4, E1 až E12

OBSAH

ÚVOD	5
1. TÉMA: KOMUNIKÁCIA	12
AKTIVITY K TÉME 1	14
2. TÉMA: DÔSTOJNOSŤ ĽUDSKEJ OSOBY ÚCTA K SEBE	32
AKTIVITY K TÉME 2	35
3. TÉMA: POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH	43
AKTIVITY K TÉME 3	45
4. TÉMA: TVORIVOSŤ A INICIATÍVA	58
AKTIVITY K TÉME 4	60
5. TÉMA: VYJADRENIE A KOMUNIKÁCIA CITOV	70
AKTIVITY K TÉME 5	73
6. TÉMA: EMPATIA	81
AKTIVITY K TÉME 6	83
7. TÉMA: ASERTIVITA	92
AKTIVITY K TÉME 7	94
8. TÉMA: REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY	111
AKTIVITY K TÉME 8	113
9. + 10. TÉMA: SPOLUPRÁCA, POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA	118
AKTIVITY K TÉME 9 - SPOLUPRÁCA	120
AKTIVITY K TÉME 9 - POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA	126
POMOCNÉ AKTIVITY	137

ÚVOD

Tento metodický materiál dopĺňa knihu R. Roche-Olivara Etická výchova, odporúčanú MŠ SR ako učebné texty predmetu etická výchova pre základné a stredné školy. Desať tém v tomto materiály odpovedá kapitolám 1 až 10 spomínanej knihy. Obsahuje zbierku aktivít, ktoré uľahčujú realizáciu hodín etickej výchovy. Každá aktivita obsahuje údaj, pre ktorý stupeň alebo pre ktorý vek žiakov je určená.

Cieľom etickej výchovy je nielen informovať žiaka o etických zásadách, ale pomáhať mu, aby si vytvoril na danú tému vlastný názor a osvojil si primerané postoje a správanie.

Tento cieľ nemožno dosiahnuť bez súčasného rozvíjania sociálnych zručností. Inými slovami, rozvíjanie sociálnych zručností v etickej výchove je prostriedkom aj predpokladom mravnej výchovy. V tom sa líši napr. od psychosociálneho výcviku, v ktorom rozvíjanie sociálnych zručností je cieľom. Samozrejme aj psychosociálny výcvik môže sprostredkovať etické hodnoty: rozdiel je v dôraze a prednostnom zameraní.

V doterajšej praxi etickej výchovy sa veľmi dobre osvedčila metóda prof. R. Roche-Olivara, pozostávajúca z troch krokov.

Prvý krok: Kognitívna senzibilizácia. Ako názov hovorí, umožňuje dieťaťu pochopiť určitú skutočnosť, význam a zmysel témy, o ktorej sa hovorí. Typické formy práce na tomto stupni sú napr. pozorovanie, didaktické hry, prezentácia pozitívnych vzorov správania (dobré zvolené úryvky z literatúry, video, film, tiež rôzne scény), rozvíjanie morálneho hodnotenia napr. pomocou príbehov s otvoreným koncom a nadväzujúcou diskusiou. U malých detí sa osvedčili hry a rozprávky o zvieratkách, u väčších beseda s niektorou známou osobnosťou.

Druhý krok: Nácvik v triede. Pochopiť, čo je správne, ešte neznamená aj robiť to, čo je správne. Experimentovanie s určitým spôsobom správania, vyskúšanie a nácvik spôsobilostí (napr. podanie ruky, ospravedlnenie sa), hranie roly, scény, slohová práca, interview so skutočnými či fiktívnymi osobami. Spätná väzba, ktorá je dôležitým prvkom v tomto kroku, má posilňovať správne prevedenie (vyzdvihnúť aj najmenší pokrok), na nesprávne prevedenie treba upozorniť nepriamo, napr. zopakovaním inštrukcie.

Tretí krok: Reálna skúsenosť. Aby sa upevnili spôsobilosti a postoje osvojené v podmienkach triedy, v poslednom kroku zameriava sa pozornosť žiaka na aplikáciu osvojenej látky v reálnom živote. Tomuto účelu slúžia záznamy pozorovania správania sa ľudí, vedenie denníka o skúsenostiach s aplikáciou osvojených spôsobilostí, výstrižky z časopisov a novín týkajúce sa danej témy, rozhovor v rodine na danú tému atď. Tieto pozorovania podľa miestnych možností a zváženia učiteľa môžu doplniť konkrétne akcie, ako usporiadanie kultúrneho

alebo športového podujatia, akcia charitatívneho charakteru a pod.

Hodinu etickej výchovy môžeme ukončiť meditatívnym zhrnutím hlavnej myšlienky hodiny, uskutočneným v relaxácii. Na tento účel sa hodí úryvok z básne alebo prózy, alebo etické posolstvo hodiny vyjadríme vlastnými slovami.

PRÍKLAD VZOROVEJ HODINY, ktorá zodpovedá vyššie uvedeným podmienkam: Vonkajší výzor a vlastnosti.

Senzibilizácia. Prečítame alebo porozprávame rozprávku H. CH. Andersena: Škaredé kačiatko.

Reprodukcia rozprávky na pokračovanie deťmi.

Rozhovor: Aké bolo kačiatko, keď sa vyľahlo z vajíčka?

Ako sa správali k nemu ostatné zvieratká na dvore?

Ako sa správali k nemu ľudia? Prečo?

Čo sa páčilo kačiatku na labutiach?

Čo sa stalo na jar s mrzkým kačiatkom?

Ktoré vlastnosti si zachovalo kačiatko ako krásna labuť? (Bola šťastná, ale nie pyšná, lebo dobré srdce nikdy nespýšnie.)

Koho vy obdivujete? Prečo? Čo si vážite u svojho kamaráta - kamarátky? Vonkajšok alebo predovšetkým charakterové vlastnosti?

Heslo: Dobré srdce a bystrý um je viac ako krásne šaty.

Cvičenie: Na preložený hárok papiera vľavo napíšu žiaci, čo sa im páči na vonkajšku priateľa. Vpravo napíšu, ktoré jeho vlastnosti si vážia.

Vyhodnotenie: Na ktorej strane máte viac napísané, tú stránku priateľa poznáte lepšie. Snažte sa, aby ste si v budúcnosti viac všímali charakterové vlastnosti a hodnotili predovšetkým podľa nich.

Prepojenie so životom (úlohu navrhli žiaci): Priprav milé prekvapenie pre svojho kamaráta.

Predkladanú zbierku aktivít treba chápať ako pomôcku, ktorá pomáha učiteľovi etickej výchovy v jeho práci, ako inšpiráciu, nie ako látku, ktorú má odučiť. Výchova je záležitosť výsostne tvorivá. Každá hodina etickej výchovy je jedinečná a neopakovateľná. Učiteľ pritom citlivo reaguje na potreby a situáciu triedy a uplatňuje svoje osobné schopnosti a talent.

Z tohto dôvodu veľmi záleží na príprave učiteľa na hodinu etickej výchovy. Odporúčame tento postup:

Ako prvý krok sa určí cieľ hodiny. Vyplýva jednak z témy danej osnovami, ale v neposlednom rade aj zo situácie v triede, z okolností, či látka posledných hodín bola dostatočne pochopená a osvojená, z osobitných problémov, ktoré sa vyvodili v triede atď.

Tento cieľ určuje potom všetko ostatné, najmä aktivity, ktorými sa cieľ má

dosiahnuť ... Aktivity vyberie učiteľ z nižšie uvedených alebo z iných zdrojov tak, aby sa priblížil k cieľu, ktorý chce dosiahnuť.

Aktivity sú jadrom hodiny, treba ich však zvoliť tak, aby sme zachovali spomenutý postup: pochopiť (prevažne zážitkovou formou alebo pomocou dialógu) nejakú novú skutočnosť (I. stupeň - senzibilizácia); osvojiť si odpovedajúce spôsobilosti napríklad formou hrania roly (II. stupeň - nácvik); prepojiť nové poznatky a spôsobilosti s každodenným životom (III. stupeň - prepojenie so životom). To značí, že aktivity volíme tak, aby sme tento postup zachovali. Samozrejme, nebolo by správne otrocky sa držať schémy. Napríklad prvé hodiny venované novej téme budú zamerané prevažne na pochopenie látky, čiže na senzibilizáciu. Inokedy sa senzibilizácia obmedzí na uvedenie aktivity zameranej prevažne na osvojenie určitej spôsobilosti.

Je dôležité po každej zážitkovej aktivite (napr. didaktickej hre) zaradiť reflexiu, zvyčajne formou dialógu alebo hodnotenia predchádzajúceho cvičenia, prípadne chvíľkou ticha.

Po výbere aktivít určíme spôsob realizácie, najmä: 1. ktoré aktivity (alebo ich časť) budeme robiť individuálne, ktoré v dvojiciach, štvoricach, ktoré v celej skupine, odhadneme čas trvania jednotlivých častí, rozhodneme, aké pomôcky budeme potrebovať.

Môžeme používať schému:

Cieľ	Aktivity	Trvanie	Skupina	Pomôcky

Ako pomôcku na voľbu cieľov v úvode ku každej téme uvádzame pedagogické ciele, na ktoré sa učiteľ má zamerať. Je dôležité, aby sa učiteľ nedržal otrocky osnov, ale aby ich považoval za usmernenie. Aj tu treba zdôrazniť, že v etickej výchove ide o výchovu, teda o pozitívne ovplyvnenie postojov a správania, nie o naučenie určitej látky.

Pri plánovaní aktivít zvážte, či skupina je pripravená, aby znášala zaťaženie spojené s aktivitou (napríklad, či je pripravená prijať kritiku).

Etická výchova neznamená iba osobitné metódy, ale aj určitý prístup k žiakom (určitý štýl výchovy) a určitý ucelený a psychologicky podložený program vyjadrený osnovami etickej výchovy. (O primeranom prístupe k žiakom hovorí publikácia L. Lencz: Pedagogika etickej výchovy Bratislava, Metodické centrum 1992, 50 s.)

Čo sa týka osnov etickej výchovy, chcem na tomto mieste zdôrazniť, že ich možno interpretovať, z viacerých hľadísk:

- Ako výchovný program zameraný na výchovu k prosociálnosti. Naznačuje to

aj pôvodný názov knihy prof. R. Roche-Olivara: Psychológia a výchova k prosociálnosti. Rozvíjanie prosociálneho správania a postojov je tajomstvom účinnosti etickej výchovy, ono oduševnenie učiteľov aj mladších ľudí, vytvára v triede pekné vzťahy a robí hodiny etickej výchovy príťažlivými a radostnými;

- Ako program smerujúci k objavovaniu a rozvíjaniu identity žiaka, inými slovami: ako pomoc v genéze osobnosti žiaka. Je známe, že človek nachádza svoju identitu iba v interakcii s druhými. Preto je logické, že tie isté faktory a aktivity, ktoré rozvíjajú prosociálne správanie, rozvíjajú aj schopnosť byť sám sebou, byť osobnosťou, mať svoju identitu;
- Ako program, ktorý pripravuje žiakov na účinnú spoluprácu. Pravdepodobne neexistuje schopnosť, ktorá je pre úspešný rozvoj spoločnosti (počnúc rodinou a končiac politickým spoločenstvom) taká potrebná a zdedeným systémom vyučovania taká zanedbaná, ako je schopnosť spolupracovať s druhými. Spolupráca je jeden zo spôsobov prosociálneho správania, je jeho najmenej náročným spôsobom. V etickej výchove má osobitný význam najmä pre učiteľov a žiakov, ktorí sú orientovaní skôr pragmaticky, ktorým urobiť niečo pre druhých a neočakávať pritom nijakú protihodnotu sa zdá priveľmi náročné.

Tento úvod ukončíme radami pre učiteľa:

Všeobecne

Úlohou vedúceho skupiny je vytvoriť v skupine atmosféru otvorenosti, srdečnosti a dobroprajnosti. Inými slovami, má vytvoriť komunitu, ktorú charakterizuje vzájomné pochopenie, rešpektovanie a dobroprajnosť. V takejto komunite sa účastníci cítia bezpeční, nadobúdajú dôveru v seba aj k ostatným. To je dôležitejšie ako perfektné zvládnutie výchovných techník.

Veďte si denník aktivít, ktorý uľahčí kriticky hodnotiť a zdokonaľovať vašu prácu a lepšie sledovať pokroky skupiny.

Dodržiňte pravidlo „Rušivé vplyvy majú prednosť“. To znamená: ak niektorému účastníkovi silné emócie alebo iné dôvody bránia v angažovanej účasti na práci skupiny, má právo, ba povinnosť to vyjadriť.

Trvajte na dodržaní zásad, na ktorých ste sa dohodli. Porušenie dohodnutých pravidiel nenechajte bez povšimnutia.

Ak je niektorý účastník dlhší čas stredobodom pozornosti, spýtajte sa ho, či mu to nie je nepríjemné.

Ak je niektorý účastník očividne veľmi dotknutý, s láskou mu vyjadrite porozumenie (upokojujúco pôsobí položiť mu na rameno ruku a pod.), ale zabráňte kolektívnemu utešovaniu.

Pri aktivitách a hodnotení sa vyhýbajte zbytočnému sebaspytovaniu,

nadmernému filozofovaniu a psychologizovaniu.

Z času načas požiadajte o spätnú väzbu. Naučte aj žiakov prijímať spätnú väzbu.

Skôr než začnete aktivitu, zodpovedajte si otázky: Aká je moja situácia ako vedúceho skupiny? Aké správanie účastníkov ma ruší alebo zraňuje? Čo mám urobiť, aby som účinnejšie pracoval?

Keď ste si zodpovedali tieto otázky, prejdite k druhej skupine otázok: Aká je situácia účastníkov? Aké majú potreby a záujmy? Vyskytujú sa rušivé vplyvy? Čo by mohlo uľahčiť prácu skupiny? Čo bolo mojím zámerom pri tomto cvičení? Nepredstavuje pre nich toto cvičenie priveľké zaťaženie?

Uvedomte si, že procesy sociálneho učenia, ktoré rozvíjajú osobnosť, u časti účastníkov môžu vyvolať obranné reakcie a s nimi spojené pocity úzkosti. To je prirodzené, avšak priveľa úzkosti sťažuje sústredenie, takže nijaké učenie nenastane.

V priebehu aktivít treba dbať na nasledujúce zásady.

1. krok: Úvod do aktivity

Nerobte zmeny v štruktúre cvičenia, kým nemáte dostatočné skúsenosti s interaktívnymi metódami skupinovej práce. Pri uvedení aktivity nesmiete zabudnúť:

- Vysvetliť cieľ aktivity. Účastníci sa cítia istejší, ak sú aspoň všeobecne informovaní, aké ciele sledujete určitou aktivitou.
- Dať jasné inštrukcie o priebehu aktivity. Čím konkrétnejšie, stručnejšie a presvedčivejšie vyjadrujete pokyny, tým skôr budú účastníci ochotní a schopní spolupracovať.
- Zdôrazniť experimentálny charakter aktivity. Stačí jednoduchá poznámka, aby ste účastníkom pomohli uvoľniť sa a prekonať obavy, nesmelosť a tendencie k perfekcionizmu. Napríklad: „Pokúste sa pozerieť na celú záležitosť ako na experiment. Vnímajte a pozorujte, čo sa stane, ak vyskúšate toto cvičenie. Nestarajte sa, aby ste dosiahli „dobré“ výsledky a nemyslite na to, či to robíte správne alebo nesprávne.“
- Jednoznačne viesť skupinu. Niektorí vedúci chcú byť priveľmi demokratickí a takpovediac prosia o odpustenie, ak skupine niečo navrhnu. Nepýtajte sa teda: „Chceli by ste vyskúšať toto cvičenie?“ Znamenalo by to vyjadriť vlastnú neistotu a nerozhodnosť. Radšej povedzte: „Navrhujem toto cvičenie“.

Na druhej strane musíte zmeniť svoj plán, ak viacerí účastníci spontánne odmietnu nejaké cvičenie. Pravdepodobne majú z neho strach, alebo pôsobia nejaké rušivé vplyvy.

- Zdôrazniť dobrovoľnosť. Účastník nesmie mať dojem, že sa musí zúčastniť

každého cvičenia. Výslovne mu toto právo priznajte napr. slovami: „Môže sa stať, že niekomu jedno alebo druhé cvičenie nevyhovuje. Každý má právo nezúčastniť sa jednotlivého cvičenia a zaujať rolu diváka.“ Ak toto právo výslovne nepotvrdíte, niektorí účastníci môžu prežívať, vnútorný konflikt a zbytočne sa vyplašia.

2. krok: Vlastná aktivita (experiment)

Starajte sa o to, aby účastníci mohli realizovať plánovanú aktivitu a vysvetlite im, čo nepochopili. Zároveň dbajte na to, aby dodržiavali pravidlá hry a určený čas. Pozorujte, ako sa účastníci správajú. Samotných aktivít by ste sa spravidla nemali zúčastňovať, aby skupina mohla samostatne pracovať, a aby ste o udalostiach mali lepší prehľad. Ak sa intenzívne zúčastňujete hry, nemôžete sledovať, prácu a reakcie skupiny.

3. krok: Vyhodnotenie

V tejto fáze je vedúci skupiny opäť aktívny.

Jeho úlohou je:

- Povzbudiť účastníkov, aby povedali svoje skúsenosti niektorému jednotlivcovi, skupinke alebo celej komunite. Môžete to urobiť napr. otázkou: „Kto nám chce porozprávať o svojich skúsenostiach?“ Je dôležité, aby mal každý možnosť hovoriť. Preto naplánujte dostatok času na vyhodnotenie.
- Pomáhať porozumieť skúsenostiam. Spravidla je dôležité, aby každý účastník vyjadril svoju skúsenosť a pokúsil sa jej porozumieť. Týmto spôsobom lepšie pochopí sám seba. Treba sa však vyhýbať sebaspytovaniu a psychologizovaniu. Etická výchova nie je vyučovanie psychológie, jej cieľom je hodnotová reflexia, zameraná na správanie (pozri nižšie).
- Umožniť hodnotovú reflexiu. Po skončení aktivity dajte účastníkom príležitosť, aby si premysleli svoje skúsenosti a uvedomili si etické hodnoty, ktoré zážitkovo precítili. Proces reflexie môžete uľahčiť pomocou vhodných otázok.
- Pomáhať účastníkom ujasniť si, aké dôsledky má ich správanie a čo by mohli robiť inakšie. Postarajte sa, aby žiadny účastník nebol za svoje správanie odsúdený a aby dostal spätnú väzbu každý, kto o to stojí. Reflexia zameraná na správanie je pre nás typická a podstatná. Z hľadiska etickej výchovy sú cenné iba aktivity, ktoré priamo alebo nepriamo ovplyvňujú hodnotovú orientáciu, správanie a postoje.

Ukončíte hodnotenie, keď pozornosť začína ochabovať.

Na konci stretnutia dajte príležitosť, aby každý účastník jednou – dvoma vetami vyjadril svoje myšlienky a dojmy. Takéto „záverečné kolo“ Vám poskytnú cenné diagnostické podnety.

Z času na čas požiadajte o spätnú väzbu.

Na vyhodnotenie aktivity zvyčajne nadväzuje REÁLNA SKÚSENOSŤ čiže PREPOJENIE SO ŽIVOTOM, o ktorom sme už hovorili (s. 4).

Na záver niekoľko dôležitých poznámok:

Nepokúšajte sa v rámci etickej výchovy o individuálnu alebo skupinovú terapiu a nepoužívajte prvky skupinovej terapie (napríklad cvičenia „Horúca stolička“). Mohli by ste otvoriť problémy, ktoré v rámci etickej výchovy nedokázate doriešiť.

Nepoužívajte osobitné techniky, ktoré v rukách odborníka sú vynikajúcim liečebným prostriedkom, ale môžu ich vykonávať iba osobitne školení odborníci (napr. autogénny tréning, jogové cvičenia). Ešte menej sú prípustné techniky, ktoré nie sú vedecky dostatočne overené ani všeobecne akceptované (prvky psychotroniky, orientálnych náboženstiev, Silvova metóda atď.).

Literatúra:

- Alexová, S. - Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám. Bratislava, SPN 1992.
Bakalár, E.: Moderní společenské hry. Praha 1980.
Bakalár, E.: Psychohry. Praha 1989.
Campbell, R.: Potřebuji tvou lásku. Praha, Návrat 1992.
Capponi, V. - Novák, T.: Asertivně do života. Praha 1992.
Haasová, I.: Ostatní děti smějí všechno. Praha, Portál 1991.
Lencz, L.: Pedagogika etickej výchovy. Bratislava, MC 1992.
Michelson, L. a kol.: Social Skills Assessment and Trainig with Children. Plenum Press 1983.
Pausewangová, E.: 150 her k utváření osobnosti. Praha 1992.
Roche-Olivar, R. a kol.: Pracovné listy na aplikáciu prosociálnosti v škole (rukopis). Barcelona 1992.
Vopel, K.W.: Interaktionsspiele. 2.vyd. Hamburg, ISKOPRESS 1976.
Zapletal, M., Velká encyklopedie her. Praha 1986.

1. TÉMA: KOMUNIKÁCIA

Úvod do problematiky

Program etickej výchovy postupne a cieľavedome vedie deti a mládež k náročným pedagogickým cieľom a postupne rozvíja osobnosť, jej identitu a prosociálnosť.

Ako optimálny štart tohto procesu sa javí komunikácia. Komunikácia je predpokladom akejkoľvek výchovnej činnosti, ona sama nepredpokladá takmer nič, jedine ochotu začať pracovať. Sú to ľahké, zábavné cvičenia, ktoré zaujmú dieťa a dodajú mu chuť pracovať.

Prvé hodiny treba venovať zoznámeniu sa detí (študentov) medzi sebou pomocou hrových aktivít. Okrem navodenia veselej družnej atmosféry nemajú osobitné výchovné ciele. Dobrá atmosféra je dôležitou pohonnou látkou pre našu národnú cestu a má práve na začiatku veľký význam, pretože každá vydarená hra vytvára alebo prehľbuje dobré vzťahy v triede (skupine) a je zdrojom psychickej energie.

Dôležitou úlohou úvodných hodín je aj predbežné predstavenie cieľov etickej výchovy. Schopnosť a ochota spolupracovať, osvojenie si spôsobilostí podmieňujúcich dobrú spoluprácu, sú základnou podmienkou úspechu v rodinnom, pracovnom aj verejnom živote. Naopak, neschopnosť a neochota spolupracovať patrí medzi najčastejšie príčiny stroskotania v rodine, na pracovisku, v spoločnosti aj v najširších vzťahoch. Etická výchova tým, že vychováva k spolupráci, splňa dôležité poslanie.

Didaktické poznámky

Didaktické ciele:

1. cieľ: Zoznámenie sa medzi sebou, zoznámenie sa s cieľom etickej výchovy. Na zoznámenie použijeme niektorú z metód opisovaných v dodatku.
2. cieľ: Základy neverbálnej a verbálnej komunikácie. Ide o to, aby si žiaci osvojili základné spôsobilosti neverbálnej komunikácie, ako sú zrakový kontakt, úsmev a ostatné prejavy neverbálnej komunikácie. Ďalšie aktivity rozvíjajú počúvanie a umenie viesť rozhovor ako elementárne prvky verbálnej komunikácie.

U malých detí ide o osvojenie si elementárnych foriem správania. Bolo by však nesprávne myslieť si, že ide len o abecedu slušného správania pre malé deti. Napríklad nácvik komunikovania je súčasťou prípravy manažérov. Preto na II., najmä však na III. stupni sa zameriame na umenie komunikovania a podľa toho vyberáme aj cvičenia.

Heslá:
Som rád, že ta vidím.
Budem sa usmievať ako slniečko.
Hovoriť bez slov.

Počúvať srdcom.
Kto počúva, vyhráva.
Neskákať do reči.

Aktivity: 1.2 až 1.5, 1.7 (neverbálna komunikácia); 1.8, 1.9, 1.10, 1.14 (verbálna komunikácia)

3. cieľ: Základné prvky medziludských vzťahov (pozdrav, otázka, poďakovanie, ospravedlnenie).

Vyššie uvedená poznámka o odstupňovaní cieľov podľa veku detí platí aj v tomto prípade: malé deti učíme elementárnym zručnostiam, u veľkých detí a stredoškolákov si kladieme náročnejšie ciele.

Heslá: Pekný pozdrav je polovica úspechu.
Sú tri slová, ktoré robia zázraky: PROSÍM, ODPUSŤ, ĎAKUJEM.
Pekný rozhovor je vzácny dar.

Aktivity: 1.11, 1.12

Príklady spojené so životom.

Počas jedného týždňa pozorujeme pohľady ľudí medzi príbuznými - priateľmi - na ulici - v škole. Pocity a dojmy si zaznamenávame do zošita, na ďalšej hodine etickej výchovy ich prečítame a urobíme z nich závery.

Doma - v škole - na ulici - v dopravných prostriedkoch - pozorujeme rôzne prejavy neverbálnej komunikácie.

Počas 1 - 2 týždňov žiaci sledujú televízne relácie a osoby, ktoré prejavili výrazné schopnosti komunikácie, či už verbálnej alebo neverbálnej.

Ak sú na to podmienky, spoločné sledovanie televízie v rodine, so skupinou spolužiakov s nadväzujúcou besedou

Všimáť, si na ulici, doma a v televízii, ako sa ľudia pozdravujú.

Vyskúšať, ako ľudia reagujú na srdečný, milý pozdrav.

AKTIVITY K TÉME 1

Aktivita 1.1 Oboznámenie s cieľmi etickej výchovy

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: zoznámenie s ostatnými žiakmi a s cieľmi etickej výchovy.

Úvod: Predstaviť náročný program etickej výchovy v plnom rozsahu by bolo predčasné. Z tohto dôvodu predstavíme etickú výchovu ako výchovu k spolupráci, a to praktickým spôsobom, formou hier zameraných na spoluprácu. Sledujeme dve veci: motivujeme deti k aktívnej účasti na hodinách a prakticky ich zoznámime s kooperatívnymi hrami, ktoré budú dôležitou formou spoločnej práce.

U malých detí zdôrazňujeme najmä všeobecné ciele etickej výchovy, ako sú priateľstvo, kamarátske vzťahy v triede. Príkladom takejto úvodnej hodiny je alternatíva I.

U stredoškolákov a väčších detí zdôrazňujeme viac praktickú stránku etickej výchovy, jej význam pre život. Máme množstvo predmetov, v ktorých sa naučíme počítať, vyjadrovať sa atď., ale dosiaľ chýbal predmet, ktorý by nás naučil, ako žiť, ako sa správať k ľuďom, ako obhajovať svoje práva bez toho, že by sme ublížili druhým, alebo ich urazili atď. Etická výchova nás okrem iného učí účinne spolupracovať (alternatíva II.).

Návod - Alternatíva I.

Etická výchova je úplne iná hodina ako ostatné. Predovšetkým ide o to, aby sme tu v škole našli kamarátov, ba celá trieda žila ako kamaráti. Preto budeme spolu debatovať, hrať psychohry. Metódy a námety, ktoré používame, boli vyskúšané a overené v Španielsku (Barcelona), Kalifornii (San Ramon), Anglicku (školy na predmestiach Londýna), Taliansku a Južnej Amerike. Zúčastňujeme sa tým svetového projektu rozvíjania prosociálnosti.

Prosociálny je človek, ktorý má rád nielen seba, ale aj druhých. Je to kamarát, ktorý nepokazí hru a nenechá ťa „v štychu“. Jeho heslom je: Čo chceš, aby robili tebe, rob aj ty druhým. A čo nechceš, aby robili tebe, nerob ani ty druhým (tzv. zlaté pravidlo).

Ak treba, rozdelíme deti na dve skupiny, maximálne po 10 - 15 detí.

1. Kdekoľvek sa stretnú a spolupracujú ľudia, treba, aby sa poznali. Jeden zo spôsobov je: Prvý povie svoje meno a jednu svoju záľubu. Napríklad: „Volám sa Peter a rád chytám ryby“. Druhý to zopakuje a predstaví sa tiež. „Peter má rád ryby, ja sa volám Marienka a mám rada pekné knihy, alebo bryndzové halušky“. Tretí už opakuje dvoch predchádzajúcich, ďalší troch atď.

Námety pre ďalšie kolá predstavovania:

Každý zopakuje svoje meno a povie niečo o svojich súrodencoch - o svojom

domove - mestskej štvrti alebo obci - o tom, kde bol cez prázdniny.

Spýtajte sa detí, o čom by chceli takto počuť. Deti často mávajú výborné nápady. Okolnosť, že samy navrhnu niečo, je dobrá motivácia.

Ďalšia hra zážitkovou formou osvetľuje ciele etickej výchovy. Deti zavrú oči (alebo im zaviažeme oči šatkou), trochu ich povodíme a pootáčame, aby stratili orientáciu, a podľa hmatu majú trafiť, na určitý bod v miestnosti, alebo nájsť jeden z 10 - 12 predmetov položených na stole. Potom opíšu svoje pocity (neistota, tápanie ...).

Aplikácia: ak si neujasníme, čo chceme v živote a ako to dosiahneme, ak nikdy neuvažujeme, v čom je zmysel života, podobáme sa človeku, ktorý ide cez frekventovanú cestu so zviazanými očami. Môžeme zablúdiť alebo dôjsť k úrazu.

Alternatíva II (zdôrazňuje spoluprácu)

Zahráme sa jednu alebo niekoľko hier, ktoré si vyžadujú spoluprácu (pozri tému 9). Debata nadväzujúca na hru by mala osvetliť potrebu, ale aj prekážky spolupráce: ten zvláštny rozpor, keď človek teoreticky uznáva, že spolupráca prináša veľké výhody pre všetkých zúčastnených, napriek tomu má tendenciu porušovať podmienky spolupráce, získať pre seba výhody, ktoré však znemožňujú alebo sťažujú ďalšiu spoluprácu, preto z dlhodobého hľadiska škodia všetkým.

Spolupráca je teda náročné umenie, ktorému sa treba učiť: to je jeden z cieľov etickej výchovy.

Skúsenosť s úvodnou hodinou etickej výchovy (vyjadrenie jednej učiteľky; mierne upravené).

Deň pred prvou hodinou etickej výchovy som povedala žiakom, aby prišli pohodlne oblečení, aby si mohli sadnúť aj na zem. Na úvodnú hodinu sme mali k dispozícii malú telocvičňu. Vyzvala som ich, aby utvorili veľký kruh a sadli si. Hovorila som o tom, že práve v tejto chvíli vzniká náš kolektív, v ktorom prežijeme za štyri roky veľa spoločných chvíľ. Každý prichádza s pocitom očakávania, zvedavosti, ale aj obáv a strachu. Spoločnými silami však môžeme mnohé preklenúť a zdolať.

Aby sme prekonali prvé nepríjemné pocity, zhlboka sme sa niekoľkokrát nadýchlí a povedali sme si o tom, aký význam má dýchanie aj pred odpoveďou a písomkou.

Potom sme hovorili o ľudovej slovesnosti, o rozprávkach. Niektorí žiaci začali reagovať na moje otázky. Dospeli sme k posolstvu DOBRO VÍŤAZÍ NAD ZLOM. To sme si zvolili za naše krédo: Ak urobíš dobre pre svojho kamaráta, pre svoju triedu, toto dobro sa ti znásobené vráti.

Urobili sme „zahrievacie kolo“, kde každý povedal nejakú vetu. Jeden žiak zahlásil: „chcem ísť preč“, druhý priateľsky pozdravil „Ahoj“ a o jednom som si

hneď pomyslela, že to bude tvorivý žiak: povedal rozvetvené súvetie so zaujímavými menami. To znamená, že každý mal možnosť trikrát sa ozvať pred novým, ešte neznámym kolektívom. Mala som pocit, že teraz máme všetci k sebe bližšie.

Mojím ďalším zámerom bolo, aby sa deti zoznamovali podľa osobných sympatií. Voľne sa pohybovali, kto s kým sympatizoval, pristavil sa pri ňom, podal mu ruku. Keď sme sa opäť stretli v kruhu, celý kruh som obišla a každému žiakovi som podala ruku. Až teraz sme sa predstavili menom a priezviskom. Počiatočná tréma sa pomaly vytrácala.

Ďalej som ich vyzvala, aby si premysleli jedno pranie, ktoré vyslovia svojomu najbližšiemu susedovi - ale zároveň to bude pranie pre celý kolektív. Podala som ruku R., ktorý sedel vedľa mňa, a zažalala som mu (i tým ostatným), aby sa mu v našej škole páčilo a aby nepociťoval trému. Toto kolo želaní nikto nepokazil a prania boli veľmi pekné - srdečné, priateľské, kamarátsky veselé, milé. Týkali sa zdravia, úspechov v škole, pohody v rodine, „aby si si našiel dobré dievča“, „aby si mal štyri deti“, „aby tí úsmev vždy krásnil tvár“. Želali si, aby po skončení školy mali prácu, aby sme mali zdravé prostredie ... Posledný bol J. a ten mi podal ruku s práním, „aby sme mali dobrú triedu“.

Vrátili sme sa do triedy a každý si mohol vybrať, s kým chce sedieť. Problém bol v tom, že v triede boli len tri dievčatá; tie sa držali spolu. Chlapci im galantne navrhli, aby si sami vybrali, ako chcú sedieť. Nakoniec sa rozhodli, že každá bude sedieť s niektorým chlapcom, aby na tom boli rovnako. Na moje prekvapenie neboli nijaké problémy, žiadny boj o miesta vzadu, nikto sa nebránil miestu v prvej lavici, dvojice sa rýchlo utvorili.

Takto sformovanej triede som veľmi stručne povedala niečo o školskom poriadku - aby si vážili jeden druhého a pomáhali si, aby nezabúdali na tri zázračné slová: ďakujem, prosím, prepáč ... Nakoniec sme vybavili niektoré praktické veci.

Aktivita 1.2 Neverbálna komunikácia - zrakový kontakt

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Ciel: uvedomiť si význam zrakového kontaktu.

Úvod: Hovoríme nielen slovami, ale aj očami, mimikou, výrazom tváre a pod. Najmä čo sa týka postojov a citov, často sa viac dozvieme z výrazu tváre nášho partnera ako z jeho slov. Predstav si, že stretneš spolužiaka na ihrisku. Máš zo stretnutia radosť a povieš veselo, s úsmevom a rozžiarenou tvárou: „Ahoj“. On odpovie „ahoj“, ale s ľahostajným výrazom tváre, ani sa na teba nepozrie, pozerá sa kamsi do diaľky. Obaja ste povedali „ahoj“, predsa je tu ohromný rozdiel. Ty si vyjadril priateľské pocity, náklonnosti, ochotu nadviazať rozhovor, on vyjadril, že nestojí o teba, alebo má starosti, alebo sa niekam ponáhl'a a nemôže sa ti venovať.

Iný príklad: „Som nahnevany“. Je veľký rozdiel, či to poviem s pokojným výrazom tváre, alebo so zamračenou tvárou a nenávisným pohľadom.

Ak správne používame neverbálnu komunikáciu, ľahšie nás pochopia, naša reč je zaujímavejšia, ľahšie vyjadríme naše myšlienky alebo pocity.

Ak nesprávne používame neverbálnu komunikáciu, ľudia ťažko pochopia, čo chceme, nedokážeme zaujať ľudí, nevyhneme sa nedorozumeniam.

Návod: Z rôznych prejavov neverbálnej komunikácie si obzvlášť budeme všímať zrakový kontakt. Overíme si, ako ovplyvňuje komunikáciu poloha tela a prekážka medzi hovoriacimi.

Vyzveme žiakov, aby v dvojiciach (trojiciach) vyskúšali možnosti: obrátení chrbtom k sebe a medzi nimi je prekážka napr. tretia osoba alebo kvetináč; hovoriaci sedia naproti sebe; hovoriaci sedia vedľa seba otočení o 90 stupňov.

Vyhodnotenie: žiaci porozprávajú, ako sa cítili pri komunikácii v rôznych polohách. Zvyčajne sa ako najvhodnejšia poloha javí uhol 90 stupňov.

Skúsenosti: Môžeme požiadať žiakov, aby si všímali pohľad ľudí pri pozdrave, pri rozhovore atď. Deti sú dobrí pozorovatelia, vedia čítať v očiach dospelých. Šiestaci napísali: „Keď sa mamička na mňa pozerá a ja jej rozprávam, tak vidím, že ma počúva“. - „Žiaci sa na mňa pozerajú, ale si myslím, že myslia na niečo iné“. „Keď ma v škole vyvolá pani učiteľka, tak ma vôbec nepočúva, ani sa na mňa nepozrie a vykrikuje na žiakov. Ale mám pocit, že to nerobí naschvál“.

Aktivita 1.3 Úsmev

Stupeň: I. II. III.

Čas: 25 minút

Cieľ: uvedomiť si význam úsmevu.

Návod: Žiakov rozdelíme na skupiny. V skupine každý povie, ako často sa usmieva - v ktorých situáciách, či má ťažkosti pri usmievaní.

Za každú skupinu jeden žiak zhrnie diskusiu v „pléne“.

Ďalšia aktivita: Rôzne úkony s úsmevom a bez úsmevu, napr. poprosil: s úsmevom a bez úsmevu, pozdraviť, upozorniť na chybu, poďakovať, darovať niečo, prikázať. Jedna alebo viaceré dvojice to predvedú, potom sa analyzuje rozdiel.

Aktivita 1.4 Ostatné prejavy neverbálnej komunikácie

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: oboznámenie sa s možnosťami neverbálnej komunikácie.

Návod: Pustíme video alebo krátky film, ale bez zvuku. Žiaci majú 2a úlohu uhádnuť dej. V rozhovore poukážeme na význam neverbálnej komunikácie.

Vlastná aktivita: Hranie roly. Štyri deti, ktoré sa dobrovoľne prihlásia, majú za úlohu zahrať scénu, kde sa rodičia a dve deti radia o tom, ako stráviť dovolenku. Sú

rôzne názory, vzniká dramatický konflikt, nakoniec sa predsa dohodnú. Odídu do inej miestnosti, aby sa dohodli na scenári. Ostatní si v ich neprítomnosti rozdelia úlohy: jedna skupinka si všíma zrakový kontakt, druhá mimiku (najmä ústa), ďalšia pohyby hlavy a rúk, polohu tela a ich vzájomnú vzdialenosť. V rámci spoločného hodnotenia učiteľ upozorní na význam uvedených prvkov neverbálnej komunikácie. Alebo: Učiteľ rozdá lístky, na ktorých sú názvy rôznych citov, ako sú radosť, smútok, hnev atď. Žiaci postupne vyjadria pocit na lístku bez slov. Ostatní hádajú, čo mali vyjadriť.

Skúsenosti: Je to zábavná aj poučná aktivita za predpokladu, že herci vnesú do scény napätie a dynamiku.

Aktivita 1.5 Pozdrav

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: podľa textu

Návod: Pozdrav je prejavom úcty, ale aj nadviazaním kontaktu a štartom vzájomnej interakcie medzi dvoma alebo viacerými ľuďmi. Často už pozdrav rozhodne o tom, či sa návšteva alebo rozhovor vydarí. Ak prídem za niekým a pekne pozdravím, ochotnejšie mi vyhovie. Priateľský pozdrav pri zoznámení je bránou uzavretia priateľstva.

Návod: Spýtame sa žiakov, ako pozdravujú rôzne osoby v rôznych situáciách. Ako sa pozdravujú iné národy? Pozdravy niečo vyjadrujú - slovami alebo neverbálne. Čo znamená podanie ruky, pozdvihnutie ruky, úklon? Gréci pozdravujú slovom Raduj sa (chaire, v novogréčtine chere), starí Rimania slovom Ave (z toho: Ave Maria, avére znamená túžiť, priateľ), Angličania povedia Welcome (vitajte; dobre že ste prišli). Slovania si prajú zdravie. Národy Blízkeho východu mali zdĺhavý pozdravný rituál, preto v Evanjeliách Ježiš radí apoštolom, aby na misijných cestách nikoho nepozdravovali.

U malých žiakov sa zameriame na to, aby sa naučili pekne pozdraviť. Učiteľ pripomenie žiakom, že k pozdravu patrí aj zrakový kontakt a úsmev. Predvedie správne spôsoby pozdravu.

Osobitná téma je podanie ruky. Záleží na stisku (ruka podaná malátne ako kus handry; silný stisk až to bolí; pevné podanie ruky, z ktorého máme príjemný pocit). Ruku treba podať tak, akoby sme druhému niečo darovali.

Trvanie stisku ruky nemá byť prikrátke ani prídlhé (druhému môže byť nepríjemné). Vyskúšať rôzne variácie dĺžky a sily stisku; vzápätí žiak opíše, ako to na neho pôsobilo.

Ďalej učiteľ predvedie a vysvetlí, ako sa predstavujeme.

U veľkých detí, stredoškolákov, sa zameriame na význam pozdravu a predstavenia v situáciách, ktoré pre nich môžu byť významné. Napríklad

pozdravíme slávneho trénera hokejistov, ktorého chceme požiadať, aby nás prijal do družstva, a predstavíme sa mu.

Alebo: Hľadáme zamestnanie, požiadame o interview významnú osobu, aby navštívila našu školu, hlásime sa na konkurz speváckych talentov atď. Situácie môžu navrhnúť aj žiaci.

Na spestrenie možno zahrať veselú scénu spojenú s pozdravom, napr. arabský rituál pozdravu podľa vlastnej fantázie.

Vyhodnotenie formou diskusie na tému: Ako pozdraviť, aby sa ten druhý dobre cítil? Čo znamená „srdečné podanie ruky“?

Aktivita 1.6 Otázka a prosba

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: osvojiť si základné prvky komunikácie.

Návod: Otázka môže byť výzvou k priateľstvu, posolstvom pre druhého, že nás zaujíma on sám aj to, čo robí a čo si myslí. Mobilizuje našu otvorenosť, je to aktívny doplnok počúvania.

Zvláštnym druhom otázky je prosba. Je dôležité, aby sme vedeli milo, skromne, ale bez zbytočného sebaoponížovania poprosiť.

Ak prosíme (pýtame sa) nesmelo, sotva počuteľne, alebo naopak agresívne a rozkazovačne, ľahko sa môže stať, že nám nevyhovujú.

Návod: Nacvičenie týchto základných úkonov medziľudskej komunikácie.

1. Deti v dvojiciach skúšajú umenie nadviazať a udržiavať rozhovor kladením otázok.
2. Interview so simulovanou osobou. Deti si dopredu pripravujú otázky.
3. Interview so skutočnou osobou. Deti sa dohodnú, koho pozvú na rozhovor, učiteľ im pomôže pozvať ju. Otázky dávajú deti (alebo „novinár“), ale ich pripravujú za prítomnosti učiteľa. Aj kladenie otázok sa dopredu nacvičí.

Skúsenosti: V Skalici si žiaci pozvali svoju bývalú učiteľku. Pýtali sa na jej detstvo, školu, záujmy a koníčky. Žiaci aj interviewovaná boli spokojní, lebo sa všetko odohralo v milej atmosfére.

Aktivita 1.7 PodĎakovanie a ospravedlnenie

Stupeň: I. II.

Čas: 30 minút

Cieľ: osvojiť si základné prvky komunikácie.

Návod: Poprosiť a ďakovať sú základné podmienky ľudského spolunažívania.

Ďalší základný prvok komunikácie je, ospravedlniť sa, ak sme sa - možno nevedomky alebo z neinformovanosti - dopustili chyby.

Spoločný rozhovor o tom, v ktorých situáciách zvykneme ďakovať.

Napríklad: pomoc, láskavosť, uznanie, pochvala, rada, dar.

Čítanie z knihy E. de Amicis: Srdce/ Florentský pisárik.

Hranie roly: v rôznych vymyslených situáciách deti predvádzajú nasmelý, agresívny a primeraný spôsob prosby.

Improvizované situácie a scény, v ktorých sa treba poďakovať alebo ospravedlniť.

Aktivita 1.8 Rozhovor

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: naučiť sa začať, udržiavať a ukončiť rozhovor.

Úvod: Pozri Etická výchova, s. 11.

Vysvetlíme podmienky dobrého rozhovoru (pozri aj Etická výchova, s. 18-20).

- zreteľný zrakový kontakt,
- primeraný výraz tváre,
- postoj prijímania a vysielania: orientácia tela k partnerovi,
- primeraná vzdialenosť (neporušiť tzv. intímnu sféru),
- pokoj a zdržiavanie sa nedečkových pohybov,
- neskákať druhému do reči.

Debata o tom, ako začať, udržiavať a zdvorilo ukončiť rozhovor .

2. Ukážka rozhovoru učiteľ - žiak napr. na tému: Spomienky na prázdniny.

Rozhovor žiak - žiak na tému: Moje hobby. Témy môžu navrhnúť a vybrať žiaci.

Aktivita 1.9 Scénka

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: precvičiť základné prvky komunikácie.

Návod: Dvojice žiakov zahrajú miniscény spojené s predstavovaním a pozdravom. Napríklad: hľadáme zamestnanie, navštívime významnú osobu, hlásime sa na konkurz speváckych talentov.

Nie je dobré nechať scény hodnotiť priebežne deťmi, aby sa nezačali hanbiť, alebo aby zbytočne zneisteli. Hodnotí ich len učiteľ: dobré veci pochváli, zlé si nevšima; ak treba, vyzve zopakovať scénu a zdôrazní v inštrukcii tú časť, ktorá deťom unikla.

Aktivita 1.10 Pozdravy rúk

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: naučiť sa podaním ruky vyjadriť svoju pozíciu.

Návod: **Alternatíva I.**

Už podľa podania ruky môžeme usúdiť, čo si ten druhý o sebe myslí a čo si predstavuje o nás. Vyskúšame si 3 spôsoby podania rúk

- ako podáva ruku ten, kto sa cíti byť nadradený nad ostatnými, potom niekto, kto sa cíti byť menej ako ostatní, a nakoniec ako niekto, kto sa cíti byť rovnocenný, ako kamarát tým ostatným. Budeme vo dvojiciach skúšať podanie ruky týmito tromi spôsobmi, ale v ľubovlnom poradí, a jeden z nich bude hádať, koho ten druhý hral v prvom, druhom a treťom prípade. Potom si úlohy vymenia.

Alternatíva II.

Žiakov rozdelíme do skupiniek po 6. Navzájom si podajú ruky s tým, že si chcú jeden druhého zapamätať cez podanie ruky (energickosť stisku, teplo, veľkosť, vlhkosť ...). Potom ide jeden do stredu a so zaviazanými očami háda, kto zo zvyšných 5 mu práve podáva ruku. Títo pristupujú bez určeného poradia, majú v úmysle zmiať hádajúceho. (Napríklad ten istý žiak môže podať ruku 2x za sebou a pod.). Podľa okolností môžu byť skupinky i početnejšie.

Aktivita 1.11 Kolečko informácií

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: precvičiť zrakový kontakt.

Návod: Deti sa postavia do dvoch kruhov, vnútorného a vonkajšieho, tak, aby dvojice stáli oproti sebe. Na povel, napr. zdvihnutie ruky, dostanú miniúlohu, ktorú má dvojica vyplniť. Potom na ďalší povel sa vnútorný kruh o jedného posunie a to až dovtedy, kým si nevystriedajú všetkých partnerov z vonkajšieho kruhu. Príklady miniúloh:

- spočítať, koľko máme spolu ako dvojica na sebe gombíkov,
- povedať si, v koľkých mestách na Slovensku sme boli,
- povedať si navzájom nejaký zážitok s pozeraním do očí,
- 1 minútu na seba pozerieť a nič nepovedať,
- povedať si, čo ma baví čítať.

Zmyslom hry je, že deti si v prirodzenom rozhovore môžu vyskúšať zrakový kontakt. Nasleduje rozhovor o tom, ako to vnímali, ako sa cítili.

Aktivita 1.12 Vzdialenosť

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: precvičiť vplyv vzdialenosti na komunikáciu.

Spolu so žiakmi zostavíme určité situácie:

- matka upokojuje svoje choré dieťa,
- lekár sa rozpráva s pacientom o vývoji jeho choroby,
- chlapec chce povedať dievčaťu, že mu na ňom veľmi záleží,
- na ulici si pýtame informácie o nejakej budove,
- spolužiakovi vysvetľujeme domácu úlohu,
- šéf karhá svojho podriadeného,
- otec dačo vyčíta synovi,
- prekvapenie v rodine,
- vybavovanie formality v úrade.

Potom žiaci v kratučkom scenári zahrajú situácie s akcentom na najoptimálnejšiu vzdialenosť, prípadne dotyky v danej situácii. Po prehraní si o tom učiteľ so žiakmi pohovorí.

Na spestrenie môžu zahrať i nevhodný spôsob vzdialenosti. (Napríklad: vybavujem formality v úrade a medzi mnou a úradníkom je veľmi malá vzdialenosť.) V rozhovore možno poukázať na rušivý vplyv neprimeranej vzdialenosti.

Aktivita 1.13 Reč očí

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: uvedomiť si komunikáciu zrakom.

Návod: Žiaci sa rozdelia do skupiniek po 3 a potom hľadajú, čo všetko sa dá povedať očami. Menším deťom môžeme pomôcť inštrukciou, aby si v týchto skupinkách precvičili, ako by pohľadom vyjadrili smútok, hnev, sústredenosť, opovrhnutie, obavy, radosť, záujem o niekoho, túžbu.

Po skončení práce v skupinkách si o tom pohovoríme (čo sa najľahšie vyjadruje pomocou očí a čo najťažšie).

Aktivita 1.14 Nálady na lístočkoch

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: precvičiť neverbálnu komunikáciu pri rozličných náladách.

Návod: Učiteľ rozdá žiakom lístočky, na ktorých sú názvy rôznych nálad, napríklad radostná, skleslá, smutná, snívá, bláznivá atď. Žiaci postupne vyjadrí náladu na lístočku bez slov. Alebo podľa dohodnutého scenára napr. vojsť do triedy a znázorniť, či môžu požičať, kriedu. Ostatní hádajú, čo prejav bez slov vyjadroval.

Aktivita 1.15 Spoločné kreslenie

Stupeň: II. III.

Čas: 15 minút + interpretácia

Cieľ: precvičiť neverbálnu komunikáciu pri spolupráci.

Návod: Skupinky detí po 5 - 6 sa postaví okolo jedného stola, na ktorom je veľký baliaci papier. Keď začne hrať hudba, vyberie si každý jednu farbičku, s ktorou bude pracovať až do konca. Úlohou bude nakresliť, spoločne niečo, k čomu ich inšpiruje hudba. Vtip je v tom, že sa nesmú slovne ani písomne dohovoriť o tom, čo budú kresliť. Námet sa bude vyjasňovať postupne, odvážnejší začnú kresliť a ostatní sa pridávajú. Keď je papier asi spolovice zakreslený, je dobré určiť čas na dokončenie. Časový limit umocní expresívnosť vyjadrenia.

Po ukončení aktivity sa porozprávame s deťmi o tom, ako sa im spolupracovalo, ako si navzájom rozumeli, čo sa dalo ľahko pochopiť a čo ťažko.

Aktivita 1.16 Hra na vety

Stupeň: I. II.

Čas: 15 minút

Cieľ: precvičiť komunikačný súlad.

Návod: Na ľavú stranu tabule zapíšeme niekoľko viet. (Napríklad: Dnes prší. Peter vidí muchu. Cestou do školy som stretol psa.) Na tvorbe viet sa podieľajú aj deti. Na pravú stranu tabule zapíšeme náladu, s akou túto vetu povieme (s hrôzou, unudene, prekvapene, normálne, s radosťou).

Potom žiaci dobrovoľne vystúpia pred triedu a predvedú jednu z viet. Ostatní si všímajú komunikačné prvky a hádajú náladu, ktorú vyjadrujú. Učiteľ sa tiež zapojí do hry.

Aktivita 1.17 Počúvanie

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: precvičiť pozorné počúvanie.

Žiaci sa rozdelia na dvojice. Jeden povie niekoľko viet a druhý zopakuje formou: „Povedal si, že ...“ Druhý potvrdí, či správne počul a pochopil myšlienku. Ak nie, prvý zopakuje vety a hra pokračuje. Počas počúvania prejavujeme rôznym spôsobom súhlas alebo pozornosť; (tvár obrátená k partnerovi, pozorný výraz tváre, občasné prikývnutie).

Aktivita 1.18 Počúvam - nepočúvam

Stupeň: I. II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: poukázať na komunikačné chyby.

Scénka: Dvaja žiaci sa zdanlivo spolu rozprávajú, ale nereagujú na myšlienky druhého, každý si „melie“ svoje, napr. jeden o chytaní rýb a druhý o umení.

Aktivita 1.19 Mlčiaci partner

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: zvýraznenie neverbálnych prejavov.

Najprv učiteľ predvedie, o čo pôjde, a kým je za dverami, deti sa dohodnú na dôvode svojho mlčania. Potom ho zavolajú do triedy. Jeho úlohou bude zistiť, dôvod ich mlčania. Učiteľ kladie otázky, na ktoré deti neodpovedajú slovne a len z výrazov ich tváre sa musí domýšľať. Akonáhle povie správny dôvod, deti sú „odkliate“ a môžu mu odpovedať;. Podobne to môžu vyskúšať; i dobrovoľníci, prípadne sa môže určiť, kontext: Mlčiaci pacienti a lekár, mlčiaci zákazníci v reštaurácii a hlavný a pod.

Aktivita 1.20 Video

Stupeň: I. II.

Čas: 30 minút

Cieľ: pozorovanie a hodnotenie komunikácie.

Žiakom premietneme vybraný úsek z videa alebo krátky film. Ich úlohou je všímať; si neverbálnu komunikáciu. Majú ohodnotiť rôzne prejavy ľudí s úsmevom a bez úsmevu, napr. ako poprosili (s úsmevom a bez úsmevu), pozdravili, upozornili druhých na chybu, poďakovali, darovali niečo, prikázali. Jedna alebo viaceré dvojice to predvedú, potom sa analyzuje rozdiel.

Aktivita 1.21 Pašeráci a colníci

Stupeň: Od 12 rokov, optimálne 5 - 10, maximálne 15 účastníkov

Čas: podľa počtu účastníkov

Cieľ: pozorovanie neverbálnych prejavov a ich úmyselné ovládanie.

Cvičenie je zamerané na pozorovanie neverbálnych prejavov: „pašerák sa zvyčajne nejakým spôsobom prezradí; napríklad nápadným správaním, alebo naopak, tlmeným prejavom.

Jeden z účastníkov hrá pašeráka. Celkove päťkrát vyjde na chodbu, potom sa vráti na minútu medzi ostatných. Pri jednom z návratov má pod šatami skrytú vopred pripravenú obálku s nejakou vecou. Ostatní sú colníci a majú za úlohu na základe správania „pašeráka“ uhádnuť, pri ktorom návrate už mal so sebou obálku. Pritom môžu dávať otázky, môžu sa spýtať, či má obálku u seba, môžu pašerákovi dať jednoduché príkazy (napr. urobiť drep, zdvihnúť ruky, nesmú však urobiť priamu prehliadku).

V úlohe pašeráka sa postupne vystriedajú všetci účastníci. Colníci o svojich typoch vedú tabuľky. Vyhodnotí sa najlepší colník (ktorý mal najviac úspešných typov) a najlepší pašerák (ktorý ako pašerák dostal najmenej zásahov).

Aktivita 1.22 Zrakový kontakt a komunikácia

Stupeň: Od 10 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: 15 minút + hodnotenie

Cieľ: spájať komunikáciu so zrakovým kontaktom.

Mnohí ľudia sa nepozrú na človeka, s ktorým sa zhovárajú, ale sa meravo pozerajú niekam za neho. Takto sa nedozvedia, čo sa v ich poslucháčovi odohráva, pritom poslucháč môže mať dojem, že hovoriaceho nezaujímá, čo cíti a čo si myslí. skôr alebo neskôr poslucháč stratí záujem a začne sa nudiť.

Preto platí pravidlá:

**AK HOVORÍŠ, UDRŽUJ ZRAKOVÝ KONTAKT SO SVOJÍM PARTNEROM.
AK HOVORÍŠ KU SKUPINE ĽUDÍ, POZERAJ SA STRIEDAVO NA VŠETKÝCH
ČLENOV SKUPINY.**

Za istých okolností je vhodné doplniť, zrakový kontakt fyzickým kontaktom (dotykom).

Hneď to vyskúšame: Nájďme jedného dobrovoľného „rečníka“ a 6 poslucháčov, ktorí si sadnú v polkruhu pred neho. Rečník 3 minúty hovorí na ľubovoľnú tému zvyčajným spôsobom. Po uplynutí tohto času ho vyzveme, aby príhovor zopakoval, ale dôsledne dbal na zrakový kontakt.

Na záver hodnotíme:

- Bol zrakový kontakt pri druhom prejave nepretržitý?
- Aké pocity mal rečník a poslucháči pri prvom a druhom príhovore?

Aktivita 1.23 Hovor v prvej osobe

Stupeň: od 14 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: asi 15 minút + hodnotenie v komunite

Cieľ: hľadať vyjadrenie sám za seba.

Radi sa schováваме za neosobné zvraty, napríklad: „Hovorí sa, že ...“ „Je známe, že ...“ „Každý Slováč považuje za svoju povinnosť; ...“ „Všetci sme toho názoru, že ...“ Takéto zovšeobecňujúce výroky často jednoducho nezodpovedajú pravde. Tiež sa neraz za nimi skrýva snaha manipulovať druhými, alebo snaha vydávať svoj názor za všeobecne platný a záväzný. Prinajmenej sa vzbudzuje takýto dojem, čo narúša otvorenú komunikáciu a dobré vzťahy v skupine. Preto dôležitým pravidlom komunikácie je: **VYJADRUJ SA V PRVEJ OSOBE!**

Napríklad namiesto vety „Všetci sú toho názoru, že táto kniha je nudná“ alebo „Odpočíňme si, všetci sme už na smrť unavení“ je správne povedať: „Táto kniha sa mi zdá rozvláčna“ a „Cítim sa unavený, navrhujem, aby sme urobili prestávku“.

Na precvičenie tohto pravidla si každý nájde jedného partnera, ktorého chce

bližšie poznať. Pri nasledujúcej hre skúsime na sebe, že štýl a subjektívne prežívanie komunikácie sa výrazne mení podľa toho, či komunikujeme osobne alebo neosobne.

V nasledujúcom cvičení pri dodržaní určitých pravidiel konverzujeme tri minúty.

1. Zhovárame sa tak, ako sme zvyknutí.
2. Používajme výlučne neosobné vety (Hovorí sa ... Je známe, že ...),
3. Používame len vety v prvej osobe (Myslím, že ... Cítim, že ...).
4. Používame len vety v prvej osobe ale vzťahujúce sa na partnera, napr. „Cítim sa v tvojej spoločnosti dobre“. „V prestávke ťa pozývam na kávu“. „Páči sa mi tvoja kravata“.

Po každej konverzačnej fáze uvažujeme v duchu o tom, čo sme prežili, o čom sme hovorili, či sme skutočne komunikovali, alebo sme iba predniesli nejaké vety, či sme sa cítili s partnerom spojení a zúčastnení na jeho vnútornom svete.

Záverečné vyhodnotenie:

- Ktorý spôsob sa nám zdal najľahší, ktorý najťažší?
- Pri ktorom type konverzácie sme mali najlepší kontakt s partnerom?
- Ktoré vety ma nútili postaviť sa do obrannej pozície?

Poznámka: Ak sa členovia skupín dobre poznajú, možno aktivitu uskutočniť aj v skupinách po štyroch.

Účastníkom sa zvyčajne najlepšie páči štvrtý spôsob.

Aktivita 1.24 Neprotirečiť si pri komunikácii

Stupeň: od 14 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: 10 minút + hodnotenie

Cieľ: súlad medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou.

U ľudí, ktorí vedú dobre komunikovať, existuje súlad medzi slovami a neverbálnymi signálmi, ktoré ich sprevádzajú. Napríklad Janko hovorí Aničke: „Mám veľkú radosť, že ťa vidím“, pritom sa k nej nakloní a stisne jej ruku.

Stáva sa však, že neverbálne gestá protirečia tomu, čo sa hovorí. Napríklad uisťujeme niekoho, že nás jeho rozprávanie veľmi zaujíma, ale počúvame ho s ľahostajnou kamennou tvárou.

Nasledujúca hra ilustruje komunikačné pravidlo: **VŠÍMAJ SI NEVERBÁLNE SIGNÁLY U SEBA A U TVOJHO PARTNERA!** Môže nás naučiť, že každé naše gesto (alebo jeho absencia) je pre partnera dôležitým signálom. Pomáha, aby sme neverbálnym signálom, ktoré vysielame, venovali väčšiu pozornosť.

Nájdeme si partnera, ktorého chceme lepšie spoznať. Sadneme si oproti sebe, pozrieme sa na partnera a začneme sa o čomkoľvek zhovárať. Čokoľvek povieme, snažíme sa pomocou neverbálneho signálu opačného zmyslu (hlas, vetný prízvuk, mimika, gesto) zneutralizovať (5 minút).

Potichu si premyslíme, aké dojmy v nás zanechala táto nezvyčajná konverzácia, potom sa o tom pohovárime s partnerom (5 minút) .

Ak uznáme za vhodné, môžeme urobiť ešte jedno kolo, zopakovať rozhovor a dávať pozor, aby sme svoje slová sprevádzali súhlasnými neverbálnymi prejavmi (tón, pohľad, mimika, gestá, celkový postoj tela, voľba vzdialenosti medzi partnermi ...).

Záverečné vyhodnotenie:

- Ktoré neverbálne prejavy sú pre mňa typické?
- Ktorými prejavmi vyjadrujem radosť, zlosť, úzkosť, nudu?
- Ktoré neverbálne prejavy ostatných členov skupiny sú pre mňa ťažko zrozumiteľné?

Variant: Neverbálnymi signálmi môžeme svoju partnerovi poskytnúť spätnú väzbu. Vyskúšame tento spôsob: Jeden z partnerov štyri minúty hovorí a snaží sa čo najviac zaujať svojho poslucháča. Ten ho prerušuje, ale priblíži sa k nemu, ak ho rozprávanie zaujme a opäť sa vzdiali, ak je rozprávanie menej zaujímavé. Základná vzdialenosť je asi 1 1/4 metra.

Aktivita 1.25 Hlasová rozcvička

Stupeň: od 10 rokov

Čas: 10-15 minút

Cieľ: uvoľniť sa a nekonvenčne komunikovať.

Vedúci skupiny zaspieva na ten istý tón: NA - NE -NY – NO - NU (používajú speváci ako hlasovú rozcvičku), ostatní opakujú. Potom ďalší účastník vydá nejaký zvuk (napríklad jódlovanie, napodobňovanie zvierat), ostatní pozorne počúvajú a potom to zborové zopakujú. Takto hra pokračuje, kým sa nenájdu dobrovoľníci ochotní brechať, mňaukať atď.

Variant: všetci naraz z celej sily vydávajú ľubovoľné zvuky.

Poznámka: Táto aktivita predpokladá ochotu účastníkov „vybláznit“ sa“ a, samozrejme, miesto, kde nerušia okolie.

Aktivita 1.26 Pravda a lož

Stupeň: II. III.

Čas: 4 5 minút

Cieľ: konfrontácia účastníkov s danou témou formou zážitku, dialógu a reflexie.

Je to komplexná aktivita, ktorá obsahuje tieto časti:

1. Zážitkovým spôsobom si uvedomiť negatívne dôsledky lži.
2. Na základe analýzy situácií a príbehov pochopiť:
 - čo je podstata lži ako nemorálneho činu,
 - prečo je lož nesprávna.
3. Prečo sa ľudia dopúšťajú lži? Ako riešiť situácie, ktoré nás zvädzajú k lži?

1. Uvedenie si dôsledkov lži zážitkovým spôsobom.

Alternatíva a: Psychohra na tému lož.

Na hru potrebujeme improvizovanú španielsku stenu, jedného vyšetrovateľa a päť dobrovoľných aktérov. Aktérom vopred povieme, že to bude scénka na tému lož a aká úloha na nich čaká. Ostatní účastníci tvoria obecnosť. Vedúci upevní dobrovoľníkom na odev čísla 1 až 5 a jedného po druhom sa veľmi vážne spýta: To vy ste rozbili tú fľašu (pohár a pod.)? Samozrejme, všetci to s údivom alebo pobavením poprú. Vedúci prehlási publiku, že skutočne nič nerozbili, ale za chvíľu niektorý z nich rozbije - ktorý, o tom rozhodne hod kockou za španielskou stenou. Vedúci vylosuje „páchatela“, ten za stenou kladivom rozbije fľašu na vopred pripravenom dostatočne veľkom baliacom papieri.

Teraz predstúpia pred publikom a vyšetrovateľ ich vyšetruje. Už predtým hráči dostali inštrukciu, že všetci, vrátane páchatela, musia popierať. Vyšetrovateľ ich postupne všetkých vyšetruje, snaží sa vyprovokovať k čo najväčšiemu počtu verbálnych a neverbálnych prejavov.

Vedúci požiada obecnosť, aby každý určil vinníka - číslo hráča si napísal na papier. Potom zistí, koľko osôb považuje za vinníka hráča 1, hráča 2 atď. Súhrnné počty si poznačí, nakoniec im prezradí skutočného „vinníka“.

Nakoniec vedúci vysvetlí princíp hry: hoci ide o nevinný žart, pri ktorom nikto nepovažuje hranú „lož“ za previnenie, predsa sa rozpor medzi tvrdením nevinoty a skutočnosťou, zdôraznený násilnou akciou so spôsobenou škodou, treskom kladiva a rinčaním rozbitého skla vyvolá u „páchatela“ určité napätie. Toto napätie sa odzrkadlí na zmenenom správaní človeka. Na tejto zmene sú založené tzv. detektory lži - najnovšia verzia reaguje na jemné, bez prístroja sotva postrehnuteľné zmeny frekvenčného zloženia hlasu.

A práve toto mala naša hra demonštrovať: luhár sa dostane do rozporu predovšetkým sám so sebou, potláča a znásilňuje v sebe dve tendencie patriace k najsilnejším: tendenciu k pravde a potrebu vzťahu dôvery medzi ľuďmi. Tento rozpor je taký silný, že sa odzrkadlí na jeho správaní.

Ak nemáme španielsku stenu, pošleme na chodbu skupinu s výnimkou aktérov a fľaša sa rozbije v ich neprítomnosti.

Alternatíva b: Hra na „kráľovstvo lži“.

Dvaja dobrovoľníci robia cestovateľov, ktorí zablúdili do kráľovstva lži, ostatní sú jeho obyvateľmi. Lavice predstavujú rôzne inštitúcie (súd, reštauráciu, väzenie, magistrát, obchodný dom atď.). Cestovatelia hľadajú rôzne veci a inštitúcie, ale každý im cigáni, preto dochádza k neuveriteľným zámenám a dobrodružstvám. Hľadajú napr. reštauráciu, a pošlú ich do väzenia, kde sa ich chopia dozorcovia a zavrú do cely. Konečne prídu do reštaurácie, ale miesto

klobásy im donesú kus dreva, miesto cukru soľ a potom s vážnou tvárou tvrdia: Páni, to je to, čo ste si objednali. Scenár dobrodružstva sa vopred pripraví, čím absurdnejšie lži a zámeny, tým lepšie.

2. Reflexia: Čo je lož? Prečo je nesprávna?

Začíname úvahou o predchádzajúcej hre: Ak ľudia nehovoria pravdu, život sa stáva nesmierne ťažkým. Učiteľ to môže znázorniť epizódou z nedávnych dejín.

Roku 1968 po príchode okupačných vojsk naši občania sa bránili tým, že obrátili alebo zamenili orientačné tabule na cestách a uliciach. Okupačné vojská potom blúdili, pretože dopravné značky ich namiesto orientovania dezorientovali. Samozrejme, nakoniec pochopili „figel“ a našli spôsob, ako sa orientovať.

Na pracovisko prijímajú novú pokladničku. V poslednej chvíli riaditeľ dostane informáciu, že na predchádzajúcom pracovisku ju prepustili pre spreneveru. Napriek tomu ju riaditeľ prijme, pretože urobila na neho veľmi dobrý dojem. Povedal si: treba jej dať šancu, aby začala nový život. Po čase zistí, že negatívna informácia bola vymyslená.

Z času na čas čítame v novinách, že nejaký podvodník vylákal veľkú sumu peňazí od dôverčivých spoluobčanov pod zámienkou nejakej služby alebo ako zálohu na nejaký cenný tovar.

Príbehy aj predchádzajúca hra ukazujú: Základom ľudského spolužitia je dôvera, že sa môžeme spoľahnúť na pravdivosť informácie, ktorú získame od druhých. Ak niekto poruší tento vzťah dôvery, môže spôsobiť veľké škody.

Nehovoriť pravdu nie je vždy nesprávne, t. j. nie je vždy lžou v zmysle odsúdeniahodného nemorálneho činu.

Príbeh 4. Pán X nájde za stieračom auta lístok od polície, aby sa okamžite dostavil na bezpečnosť za účelom identifikácie nebezpečného zločinca. Pán X celý vzrušený uteká na políciu, kde nikto o ničom nevie. Tvrdia mu, že predvolanie je falošné. V tom si uvedomí, že je prvý apríl.

Príbeh 5. Za fašizmu debilné deti ako „život nehodný života“ likvidovali. Do ústavu, kde rehoľné sestry ukrývali debilné deti, prišli nemeckí vojaci a pýtali sa, či tam majú debilné deti. Sestry to popreli, ale potom niektoré mali výčitky svedomia, pretože klamať je nesprávne.

Tieto prípady nie sú lžou v zmysle nemorálneho činu. Každý vie, že 1. apríla ľudia vymýšľajú žarty, preto povedať nepravdu s cieľom rozveseliť druhých, nie je porušením vzťahu dôvery medzi ľuďmi. V príbehu 5 fašistickí vojaci nemajú právo na dôveru pretože ju chcú zneužiť na spáchanie zločinu. Preto v tomto prípade nemajú právo na dôveru, ani na to, aby ich niekto pravdivo informoval .

3. V akých situáciách sa deti (ľudia) najčastejšie dopúšťajú lži?

Z akých dôvodov? Ako môžeme riešiť tieto situácie bez toho, že by sme sa dopustili lži?

Na základe materiálov z praxe, ktoré prinesú odpovede na tieto otázky, hľadáme príčiny lži (strach, snaha získať pre seba výhody) a hľadáme správne riešenie. Niekoľko námetov, ktoré môžu ukázať riešenie.

- Vytvoriť atmosféru a pravidlá hry, ktoré podporujú pravdivosť. Napríklad priznať chyby, prísne netrestať, posudzovať mierne.
- Urobiť dohodu o dôvere a apelovať na vzťah dôvery. Kedysi môj sedemročný syn prestal cigániť, keď sme mu vysvetlili: My dvaja s mamou sme sa dohodli, že si budeme vždy hovoriť pravdu, lebo máme k sebe dôveru. Keď sa niečo rozbije, nevytýkame si to navzájom. Aj s tebou sa chceme dohodnúť ... Sľúbili sme mu, že ho nebudeme trestať, ak povie pravdu. Pomohlo to.
- Detské lži často vyprovokuje sám učiteľ (rodič) neúmernou prísnosťou vo vzťahu k detským pokleskom. Súčasná pedagogika posudzuje chyby, konflikty atď. ako príležitosť učiť sa. Najlepšou prevenciou detskej lži je vytvoriť atmosféru dôvery, v ktorej učiteľ nie je postrachom ale priateľom, ktorý pomáha rásť a posudzuje chyby, zabudnutia a poklesky ako súčasť rastového procesu.
- Lož je často skratová reakcia, prejav neschopnosti riešiť situáciu uvážlivo. Učíme deti preberať zodpovednosť za dôsledky svojho správania, učíme ich namiesto cigánstiev otvorene komunikovať, využívať asertívne právo nevyjadriť sa, namiesto krkolomnej lži povedať pravé dôvody a pod. Rozvíjajme v deťoch lásku k pravde, ochotu prijať, drobné neprijemnosti a schopnosť vzdať sa nečestných výhod.
- Malé deti často ešte nerozlišujú medzi fantáziou a prianím na jednej strane a skutočnosťou na druhej strane. Ak svoje predstavy a priania vydávajú za skutočnosť, nie je to lož.

Dodatok: V diskusii o pravde a lži môžeme využiť citáty:

Lož má krátke nohy (príslovie).

Jedna lož na seba navlečie desať iných (príslovie).

So lžou človek prejde celý svet, avšak nikdy sa už nemôže vrátiť (príslovie).

Kto raz lhal, tomu sa neverí, i keby hovoril pravdu (životná múdrosť).

Nikdy ľudia toľko necigánia ako po love, vo vojne a pred voľbami (Otto von Bismarck, nemecký štátnik 1815 - 1898).

Trest luhára nespočíva v tom, že už mu nikto neverí, ale skôr v tom, že on sám už nikomu nemôže veriť (G. B. Shaw, 1856 - 1950).

Inzercia je umenie urobiť z poloprávd stopercentné lži (E. A. Shoaff).

Zámerné lži nehovoríme, ale niekedy musíme byť vyhýbaví (M. Thatcher, bývalá anglická ministerská predsedkyňa).

Rozšírenie témy: Aj vyslovením pravdy možno ublížiť.

Vyslovením pravdy možno aj ublížiť. Keby sestričky v príbehu 5 boli povedali pravdu, znamenalo by to smrť mentálne postihnutých detí.

Požiadame deti, aby si spomenuli alebo vymysleli prípady, keď povedať pravdu znamená ublížiť.

Nie sme povinní, alebo dokonca nesmieme povedať pravdu v prípade zvereného tajomstva, lekárskeho tajomstva, úradného tajomstva. V zahraničí sú osobitným zákonom chránené pred zverejnením osobné údaje v databázach, ktoré by sa dali eventuálne zneužiť. Napríklad niekto bol v mladosti trestaný za prečin z neuváženosti a ľahkomyselnosti, ale potom už viedol čestný život. V takomto prípade prezradenie poklesku z mladosti by mohlo ohroziť jeho postavenie aj rodinný život.

2. TÉMA: DÔSTOJNOSŤ ĽUDSKEJ OSOBY ÚCTA K SEBE

Úvod do problematiky

Jeden z dôležitých poznatkov súčasnej psychológie hovorí, že obraz dieťaťa o sebe (self-concept) a jeho sebaoceňovanie (self-esteem) majú kľúčový význam pre jeho psychické zdravie a rozvoj charakteru.

Čo máme rozumieť pod týmito pojmami a aký je medzi nimi rozdiel? Obraz o sebe je jednoducho súhrn informácií, ktoré nejaká osoba o sebe má. Napríklad dieťa si je vedomé, že je dobrý športovec, slabý žiak, zberateľ známok, priateľ Štefana. Sebaoceňovanie je hodnotením informácií obsiahnutých v obraze o sebe. Zahrňuje aj pocity, ktoré v nás vyvolávajú. Ak žiakovi záleží na tom, aby mal dobré známky, pri dosahovaní slabých výsledkov jeho sebaoceňovanie bude veľmi trpieť. Ak mu na známkach nezáleží, zlé známky nemôžu jeho sebaoceňovanie výraznou mierou ovplyvniť. Na sebaoceňovanie majú teda vplyv objektívne informácie o sebe a subjektívne hodnotenie týchto informácií.

Nízke sebaoceňovanie vzniká z rozporu medzi vnímaným a ideálnym „ja“. Príčinou nízkeho sebaoceňovania môžu byť aj privysoké, nereálne očakávania, spôsobené napríklad ctižiadostivými rodičmi. Zrelá osobnosť je tolerantná k svojim aj k chybám druhých, čo však neznamená, že sa ich nesnaží odstrániť.

Zdravé sebaoceňovanie je dôležitým predpokladom prosociálnosti aj zdravého rozvoja charakteru.

Čo má robiť učiteľ pre pozitívne sebaoceňovanie žiakov? Prof. R. Roche-Olivar v knihe Etická výchova (kapitola 11) uvádza tieto body:

- Bezpodmienečné prijatie dieťaťa takého, aké je a vyjadrenie pozitívneho vzťahu k nemu.
- Pripisovanie pozitívnych vlastností. Dobré je, nájsť niečo pozitívne aj v deťoch s poruchami správania (a s nízkym sebaoceňovaním) a vhodným spôsobom to podporiť.
- Nevyslovovať: globálne negatívne súdy o žiakoch. Ak sa vyskytne nejaký nedostatok, treba jednoducho poukázať, na jeho negatívne dôsledky bez toho, že by sme z neho vyvodili globálne negatívne závery o charaktere dieťaťa. U problémových detí aspoň spočiatku je lepšie nevšímať, si ich negatívne prejavy, avšak posilňovať (oceňovať) aj najmenší pozitívny alebo aspoň neutrálny prejav.

K zdravému sebaoceňovaniu vychováva okrem tejto témy celý náš výchovný program, najmä tematické okruhy 3 (pozitívne hodnotenie druhých), 6 (empatia) a 9 (pomoc, darovanie, spolupráca).

Didaktické poznámky

Nasledujúce poznámky treba chápať ako usmernenie, ktoré však nemôže

nahradiť, učiteľovu citlivosť, voči potrebám a problémom žiakov a jeho tvorivý prístup v tvorbe hodín etickej výchovy. V tomto zmysle odporúčame zamerať sa na nasledujúce ciele:

1. cieľ: Hodnota a veľkosť človeka, úcta k ľudskej osobe

Usilujeme sa nadchnúť deti a pomáhať im objavovať veľkoleposť človeka, jeho možnosti, aby sa v nich zrodila úcta k človeku.

Je však dôležité si ujasniť aj nereálnosť, a absurdnosť, obrazu „hrdinu“, aký ponúkajú dnešné detské vedecko-fantastické filmy.

V tejto téme sa u menších detí dajú veľmi pekne využiť, rozprávky (napr. Daisy Mrázová: Mucha Rudolfínka, rozprávka A. Habovštiaka: Poklad nad všetky poklady z rovnomennej knihy). U starších detí nám môžu poslúžiť napr. príbehy Tolkien: Pán prsteňov, M. Ende: Dievčatko Momo, M. Ende: Nekonečný príbeh. Heslá: Človek sa stane takým, o akom sníva.

Si to len ty sám, kto obmedzuješ svoju slobodu.

Nestačí, aby si bol čím si, treba, aby si bol tým, kým sa môžeš stať.

Človeku, ktorý vie, kam chce ísť, je svet cestou. Čím vyššie sú naše túžby, tým viac sme.

Aktivity: 2.1 až 2.5

2.cieľ: Pozitívne sebahodnotenie

Úlohou tejto časti je pomoci deťom, aby si uvedomili a vážili od prírody darované vlastné pozitívne stránky.

K pozitívnemu sebahodnoteniu napomáhajú aktivity 2.6 až 2.10 a tiež dlhodobé aktivity 2.1, 2.2. (Ďalšie aktivity nájdete v knihe R. Roche Olivara: Etická výchova s. 43).

3.cieľ: Poznať svoje slabé aj silné stránky

Úcta k sebe nie je možná, ak nedokážeme spracovať svoje zlyhania a chyby. Ak tolerovanie chýb druhých je ťažké, niekedy znášať svoje vlastné chyby môže byť ešte ťažšie. Správny vzťah k vlastným chybám a zlyhaniu si vyžaduje:

- nezľahčovať svoje chyby, ale ani ich nedramatizovať,
- neodovzdať sa pocitom planej ľútosti a sebaobviňovania, ale považovať svoje zlyhanie za pozitívnu príležitosť k novému začiatku, ako príležitosť učiť sa,
- podľa možnosti napraviť dôsledky svojej chyby, ospravedlniť sa a pod. ,
- pri opakujúcich sa chybách mať trpezlivosť a odvahu vždy začať nanovo.

Schopnosť vyrovnáť sa s vlastnými chybami je dôležitou súčasťou umenia žiť. Pocit viny a najmä opakované chyby môžu byť zdrojom výčitiek svedomia

a psychických ťažkostí. Preto náboženstvá, najmä kresťanstvo, venujú tejto otázke veľkú pozornosť. Aktivity: 2.10 až 2.14

Pozri tiež Alexová-Vopel: Nechaj ma, chcem sa učiť sám. zv. 1, cvičenia 50, 51, 52, 59; Pietraňski, Z.: Chyby a omyly.

Ako prepojenie so životom môžeme použiť:

- denníček, v ktorom si deti poznačia svoje pozitívne zážitky, dobré skutky a úspechy,
- výstrižky z časopisov a novín, ktoré hovoria o ľudských právach, o významných osobnostiach, o mimoriadnych výkonoch detí aj dospelých,
- pohovárať sa so starými rodičmi o prejavoch úcty k ľuďom v prítomnosti a minulosti,
- urobiť interview so staršími žiakmi či učiteľmi o tom, aká by mala byť úcta k človeku a zverejniť ho na nástenke,
- sledovať a zhromažďovať výstrižky z časopisov, súvisiace s touto témou.

AKTIVITY K TÉME 2

Aktivita 2.1 Kartičky s oceneniami

Stupeň: najmä I.

Cieľ: podpora sebaoceňovania.

Je to dlhodobá aktivita so zámerom podporiť sebavedomie detí a motivovať ich k zdokonaľovaniu sa v niektorých prosociálnych kvalitách. Učiteľ si na začiatku školského roka pripraví ozdobené kartičky na spôsob diplomov - ocenenia s názvami vyjadrujúcimi hodnoty, ktoré chce u detí rozvíjať. Napríklad: „Za priateľskú pomoc“, „Za čistotu a úpravu školského prostredia“, a pod. Na kartičkách je miesto pre meno dieťaťa, dátum, prípadne opis udalosti. V priebehu školského roka pri vhodnej príležitosti pred triedou slávnostne odovzdáva kartičky deťom ako odmenu. Učiteľ vedie evidenciu o odmeňovaní detí, aby každé z nich zhruba raz za 1/2 roka dostalo touto formou osobné povzbudenie.

Aktivita 2.2 Strom priateľstva

Stupeň: I. II.

Je to dlhodobá aktivita s cieľom povzbudiť zdravú sebaúctu a vzájomnú úctu detí. Na baliaci papier namaľujeme resp. z nejakého materiálu vytvoríme strom a pripevníme na stenu. Na konáre stromu potom повеšíame pripravené kartičky s jednoduchou kresbou alebo vtipnou vetou, charakterizujúcimi nejaký dobrý čin, napr. „Porozprávam sa so spolužiakom, s ktorým mám málo kontaktov“, „Nakreslím niekomu obrázok“, „Požičiam niečo spolužiakovi“, „Napíšem niekomu povzbudzujúci lístok“. Učiteľ najprv motivuje deti a porozpráva o zmysle pozornosti a záujmu o druhých a nechá ich, aby si v priebehu týždňa niečo vybrali a uskutočnili to. Raz za týždeň si deti idú ku stromu po kartičku, ktorú si potom nechajú ako odmenu. Postupne zapojíme do tvorby kartičiek aj deti. Na kartičky môžu napísať napr. to, čo by rady videli v triede.

Variant: Namiesto postupného vyberania kartičiek si deti vyberú vopred tú kartičku, ktorá ich zaujme a pri týždňovom zhodnotení každé z nich porozpráva, ako sa im podarilo niečo v tom duchu vykonať.

Aktivita 2.3 Piesne o ľudskej dôstojnosti

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Z kazetovej pásky pustíme piesne, ktoré vyjadrujú ľudskú dôstojnosť, naučíme sa niektoré z nich, ak ich nepoznáme, a spoločne si ich zaspievame. Hodinu môže doplniť rozhovor o myšlienkach, ktoré piesne vyjadrujú.

Vhodné piesne sú „We shall overcome!“ (Zvítazíme určite - M. L. King), hymnické národné piesne („Kto za pravdu horí“, „Slovensko moje“ atd.).

Aktivita 2.4 Hodnota človeka

Prečítame text vyjadrujúci veľkosť človeka, napríklad niektorý z nasledujúcich citátov, a podebatujeme si o ňom.

Príklady citátov:

„Nijaký stav, nijaké podmienky nie sú pre človeka dehonestujúce, ak ho neponižujú a nerobia si z neho posmech samotní ľudia.“ „Slávou človeka je láska jeho blízkych.“

Príslovia z Toga, Afrika

„Aké ťažké sú najjednoduchšie veci!“ „Aké ťažké je pre človeka byť ľudským!“

Ghalib, 19. storočie, India

„Ľudská osobnosť je to najvyššie, čo existuje v celej prírode.“

Sv. Tomáš Akvinský, stredoveký filozof a teológ

Variant: Aktivitu realizujeme ako meditáciu. Najskôr sa známym spôsobom uvoľníme, alebo ticho pustíme meditatívnu hudbu, text prečítame výrazne a pomaly a necháme každého chvíľu nad ním uvažovať. Potom si v malých skupinkách vymeníme dojmy.

Variant: Meditácia na tému: „Kedy som bol v živote šťastný“. Uvoľníme sa, v duchu prejdeme svojím životom a spomenieme si na nejaký zážitok, keď sme sa veľmi dobre cítili. Potom môžeme tento zážitok nakresliť alebo v malých skupinkách o ňom porozprávať.

Aktivita 2.5 Potenciality človeka

Stupeň: III.

Čas: 40 minút

Vytvoríme skupinky po 4-6 študentoch a urobíme brainstorming na tému „Skryté možnosti človeka“. Snahou je navodiť pozitívne naladenie vhodným textom, aby to v študentoch vyvolalo ochotu uvažovať o všetkom veľkom a krásnom, čo je v človeku potenciálne skryté. Príklady potencialít: schopnosť znášať extrémne teploty, schopnosť odpustiť, neúnavne hľadať vedeckú pravdu, obetovať sa v prospech druhých. Na záver sa stretnú všetky skupinky a podelia sa so svojimi poznatkami.

Variant: Opis človeka, ktorého si vážim alebo ktorý je mi blízky. Diskusia sa môže zamerať na to, aké okolnosti k tomu prispeli, aby sa v ňom tie potenciality uplatnili, resp. čo bráni tomu, aby sa tie isté potenciality uplatnili u druhých ľudí.

Aktivita 2.6 Hra na práva v balóne

Stupeň: II.

Čas: 30 minút + diskusia podľa uváženia učiteľa

Deti vyzveme, nech si predstavia, že letia v balóne a v koši balóne majú so sebou 10 práv, z ktorých každé váži 2 kg. Zrazu balón začne klesať, a aby nespadli, musia zhodiť jedno závažie. Každému rozdáme pripravený lístok so zoznamom práv a deti si zaznamenajú k právu, ktoré chcú vyhodiť, 1 bod. Takto postupujeme ďalej vlastnou dramatisáciou letu balóna a deti si zaznamenávajú k ďalším vyhodeným právam body podľa poradia. Posledné právo bude mať teda 10 bodov. Potom učiteľ spočíta body, ktoré dostali jednotlivé práva, vyhodnotí poradie ich dôležitosti a porozprávajú sa o dôležitosti práv, ktoré sa týkajú prežitia, ktoré chránia osobné záujmy jednotlivcov. V hre možno použiť nasledujúci súbor práv:

1. Právo mať svoju vlastnú posteľ.
2. Právo otvoriť okno a vyvetrať.
3. Právo dostávať vreckové.
4. Právo na lásku a cíť.
5. Právo nebyť stále niekým usmerňovaný.
6. Právo byť iný.
7. Právo mať každý rok prázdniny.
8. Právo na jedlo a vodu.
9. Právo mať čas na hranie.
10. Právo byť vypočutý.

Aktivita 2.7 Anketa „Aký som?“

Stupeň: II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: sebaopoznávanie, ochota nechať sa spoznať.

Učiteľ vysvetlí deťom, že im lepšie bude môcť pomáhať, ak bude o nich viac vedieť. Zdôrazní, že na otázky ankety neexistujú správne ani nesprávne odpovede, sú jednoducho informáciou o tom, ako žiak zmýšľa, aké má názory alebo povahu. Bolo by žiadúce, keby žiaci na otázky ankety odpovedali a podpísali sa, ale neslobodno ich k tomu nútiť. Učiteľ ich ubezpečí o zachovaní diskretnosti. Dotazník neposkytuje úplný obraz o žiakoch, ale predsa dáva istú orientáciu.

1. Som spokojný so svojím životom (áno/nie občas čiastočne - možné odpovede)
2. Som veselý, rád sa zasmejem
3. Som dobrý človek
4. Som šťastný človek
5. Som slušný človek
6. Som normálny

Sociálne vzťahy

7. Som dobrý kamarát
8. Som obľúbený medzi spolužiakmi (zručnosti a učenie)
9. Som šikovný chlapec/dievča
10. Som dobrý žiak

Rodinné vzťahy

11. Som dobrý syn - dobrá dcéra
12. Som poslušný

Výzor a fyzický výkon

13. Som pekný chlapec - pekné dievča
14. Som silný, šikovný alebo dobrý športovec

Otvorené otázky

15. Chcem ešte povedať o sebe
16. Čo ma trápi
17. Čo ma teší
18. Čím chcem byť

Učiteľ nemusí zadať všetky otázky, môže si vybrať iba niektoré.

Aktivita 2.8 **Oceňujem, že ...**

Stupeň: II. III., po prispôsobení aj I.

Čas: 30 minút

Cieľ: podporiť pozitívne sebahodnotenie.

Žiaci sedia v kruhu. Uprostred (pol) kruhu je stolička, na ktorú si sadne žiak, ktorý sa dobrovoľne prihlási. Ostatní vyjadria nejakú pozitívnu povahovú črtu, schopnosť, zručnosť alebo skutok žiaka. Svoje vyjadrenie začínajú slovami „Oceňujem, že ...“ alebo (pre malé deti): „Páči sa mi na tebe, že ...“

Na konci aktivity deti chvíľku uvažujú: Čo som sa dozvedel o sebe?

Variant: Každý účastník obkreslí svoju ruku na list papiera formát A4. List nechá kolovať a ostatní napíšu svoje ocenenie, pochvalu alebo pranie ako dar do jeho ruky.

Aktivita 2.9 **Najdôležitejších šesť**

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľom je, aby sa deti porozprávali o tom, ako vychádzajú so svojimi najbližšími; a o tom, kto im dnes preukazuje uznanie a úctu. Vzájomne sa od seba môžu naučiť, ako sa dá vyrovnať i s nedostatkom uznania a mať pritom sebaúctu.

Deti sa majú najprv zamyslieť nad tým, kto im venoval pozornosť, keď boli celkom malí, kto z nich mal radosť a kto bol na ne pyšný, a znázorniť svoju odpoveď do diagramu: do veľkého stredného kruhu napísať svoje meno a okolo

neho nakresliť niekoľko väčších a menších kruhov s menami ľudí aj ich tvármi a pospájať, ich čiarami. Je na to cca 15 minút.

V druhej časti to isté, len teraz majú uvažovať nad prítomnosťou a znovu si svoju odpoveď graficky znázorniť do šiestich kruhov okolo svojho kruhu (15 minút) a potom si o svojich obrázkoch v trojiciach porozprávať (15 minút).

V rámci hodnotenia aktivity učiteľ pripomenie, že každý môže pozitívne ovplyvniť niekoho vo svojom okolí.

Aktivita 2.10 Vnútorne sebahodnotenie

Stupeň: II. III.

Čas: 25 minút

V tejto aktivite ide o sebahodnotenie. Je známe, že poruchy správania alebo učenia zvyčajne súvisia s nízkym sebahodnotením. Ak sa podarí zlepšiť sebahodnotenie dieťaťa, tak sme urobili prvý krok k odstráneniu poruchy.

Ako môžeme zlepšiť sebahodnotenie dieťaťa? Prvý spôsob sa zakladá na súvislosti medzi sebahodnotením a hodnotením inými osobami, napríklad rodičmi, spolužiakmi, učiteľom. Pozitívne hodnotenie učiteľa a spolužiakov môže významne ovplyvniť sebahodnotenie dieťaťa. Na tejto súvislosti sú založené najmä aktivity nasledujúcej tretej témy.

Sebahodnotenie môžeme zlepšiť aj uvedomením si našich dobrých vlastností; urobíme to v cvičení 2.15.

V tomto cvičení budeme postupovať iným spôsobom. Aby sme nasledujúcu aktivitu pochopili, treba vysvetliť pojem sebahodnotiacich výrokov.

Keď dieťa pokazí výkres, povie si: „Som ja ale blbý“, alebo: „Dnes mám nejakú smolu“. Tieto sebahodnotiace výroky sú charakteristické pre naše sebahodnotenie, predstavujú naše spontánne, sotva uvedomené reakcie na rôzne situácie a úzko súvisia s naším sebahodnotením. Ľudia s nízkym sebahodnotením reagujú na neúspechy sebaoponujúcimi výroky a pozitívne udalosti pripisujú skôr náhode. Keby sa im podarilo jasne si uvedomiť tieto polovedomé hodnotiace výroky a nahradiť ich pozitívnymi, je pravdepodobné, že by sa zlepšilo ich sebahodnotenie.

Zmyslom nasledujúcej aktivity je, aby žiaci zistili, aké výroky pri sebahodnotení najčastejšie používajú a vyhodnotili ich. Často nemajú žiaden racionálny podklad. Ak si to žiak uvedomí, už im nepripisuje takú váhu, alebo ich nahradí iným sebahodnotením.

Deťom najprv na konkrétnych príkladoch vysvetlíme, čo sú sebahodnotiace výroky a kedy ich zvykneme používať. Potom ich požiadame, aby doplnili nasledujúce neúplné vety. Pri odpovedaní je dôležité nerozmýšľať dlho nad odpoveďou, ale zachytiť prvú asociáciu, resp. reakciu, ktorá žiaka napadne.

Neúplné vety, ktoré treba doplniť:

Keď urobím chybu, pomyslím si ...

Nedokážem ...

Keď dostanem zlú známku, poviem si ...

Mrzí ma, že nie som veľmi dobrý v ...

Keď sa na mňa nahnevajú kamaráti, poviem si ...

Keď sa snažím robiť niečo, čo ostatným deťom ide, ale mne to nejde, pomyslím si ... Obávam sa ...

Keď na mňa rodičia kričia, poviem si ...

Keď sa pozriem do zrkadla, pomyslím si ...

Bolo by lepšie, keby ...

Každý by mal ...

Odpovede žiaci rozoberajú v 4 až 5-členných skupinkách. Dôležité je, aby sa sami rozdelili a zvolili si partnerov, ku ktorým majú dôveru.

Niekoľko podnetov na kritické hodnotenie sebahodnotiacich výrokov:

Zdrojom negatívnych sebahodnotiacich výrokov býva napríklad:

- zovšeobecnenie jedinej negatívnej skúsenosti (napr.: „Nie som obľúbený“; pritom je to len jedna spolužiačka, ktorá mu dáva najavo, že ho nemá rada),
- absolutizovanie záverov v čase (napr.: „Už nikdy nebudem mať priateľa“),
- vyvodzovať prepiate dôsledky z nejakej svojej vlastnosti (napr. „Nepatríam v triede medzi najobľúbenejších, asi ma nepozvú na oslavu Ondrejových narodenín“),
- porovnávať sa s ostatnými (napr.: „Nie som taký šikovný ako Peter“).

Niekoľko typov, ako korigovať sebahodnotiace výroky:

- spravodlivo brať do úvahy „poľahčujúce okolnosti“ (napr. namiesto odsudzujúceho výroku: „Túto písomku som úplne zoral“ priznať si, že ma bolela hlava a nevedel som sa sústrediť),
- namiesto globálneho odsúdenia konkretizovať, v čom bola chyba (napr.: nepovedať, si: „V matematike som vedľa“, ale: „Kapitolu o funkciách som nepochopil“),
- netrápiť, sa nad tým, že som slabší v matematike, keď som vynikajúci v cudzích jazykoch - „Nemôžem vynikať vo všetkom“.

Aktivita 2.11 Mapa života

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: sebazpoznanie, objavenie vlastnej identity.

Každý účastník nakreslí priebeh svojho života ako cestu, ktorá prechádza rôznymi miestami, znázorňujúcimi rozhodujúce vplyvy a udalosti života. Ako pomôcku môžeme navrhnúť, aby si spomenuli na osoby, udalosti, knihy, aktivity,

ktoré sa im vydarili a pod., ktoré rozhodujúcim spôsobom ovplyvnili ich vývoj. Dobrovoľne si môžu o tom pohovoriť v menších skupinkách.

Aktivita 2.12 Kto si XY?

Stupeň: III.

Čas: 20 minút

Cieľ: aktivita pomáha objasniť, vlastnú identitu.

Účastníci na základe vlastnej voľby vytvoria dvojice. Jeden z partnerov sa opakovane pýta:

„Kto si. N.“ (použije krstné meno).

Jeho partner postupne odpovedá: chlapec, žiak, dobrý kamarát atď. Pýtame sa dlho, pokiaľ opytovaný nie je nútený urobiť malú prestávku, potom ešte dvakrát. Dôvod: odpovede do prestávky sú povrchné, konvenčné. Po ich vyčerpaní sa opytovaný musí zamyslieť, spravidla až potom dá hlbšiu odpoveď.

Potom sa z opytovaného stáva pýtajúci sa a celý proces sa zopakuje.

V závere sa urobí spoločné vyhodnotenie: Ako som sa cítil? Pomohla mi aktivita hlbšie objaviť vlastnú identitu, lepšie si uvedomiť, kto vlastne som?

Aktivita 2.13 Strom sebaúcty

Je dôležité z času na čas s vďačnosťou si uvedomiť, aké mám vlohy a talent, v akej oblasti sa vyznám, aké som dosiahol výsledky. Toto sleduje nasledujúce cvičenie. Požiadame deti, aby nakreslili „strom sebaúcty“. Korene znázorňujú ich schopnosti, kmeň ich skúsenosti, konáre a koruna stromu dosiahnuté výsledky. Schopnosti, skúsenosti a výsledky označíme na výkrese aj slovne. Potom požiadame deti, aby vytvorili skupinky po 4 podľa vlastnej voľby a navzájom si ukázali a vysvetlili, čo nakreslili.

Táto aktivita poskytuje pozitívne podnety na seba výchovu, pretože pomáha uvedomiť si, v ktorej oblasti potrebujem získať viac skúseností, v ktorých bodoch mám možnosť na základe svojich schopností dosiahnuť lepšie výsledky.

Aktivita 2.14 Moje vlastnosti

Napísať zoznam svojich dobrých vlastností a pripísať jednu negatívnu, ktorej sa chcem zbaviť. Porozmýšľať o tom, ako môžu tieto dobré vlastnosti premeniť aj tú negatívnu na kladnú.

Aktivita 2.15 Sebaovládanie

Podľa amerických psychológov A. Popeovej a Mc Haleovej dôležitou podmienkou pozitívneho sebahodnotenia je sebaovládanie v zmysle schopnosti disponovať so svojimi vlohami, telesnými a duševnými zdrojmi.

Deťom vysvetlíme, že rozdiel medzi dobrým a zlým gitaristom je v tom, že

dobry gitarista ovlada svoj nástroj, avšak zly nie. Spolu s deťmi zhromaždíme množstvo námetov o ovládaní našich možností, schopností a strojov ako o kľúči k úspechu v rôznych oblastiach života.

Pokračujeme poukázaním na to, že aj rozdiel medzi dobrým a zlým človekom je v tom, že dobrý človek ovláda svoje pudy, svoje telo, svoje schopnosti, ale zly nie. Vzápätí sa pýtame detí na ich skúsenosti so sebaovládaním a povieme im svoje. Potom spoločne sformulujeme námety, ktoré podporujú sebaovládanie v otázkach, ktoré sú typické pre ich vek.

Aktivita 2.16 Pozitívne sebahodnotenie a pocit viny

Pocit viny môže byť vážnou prekážkou pozitívneho sebahodnotenia. Ako úvod k tejto aktivite porozprávame jednoduchý príbeh o dvoch športovcoch, ktorí sa počas závodu na klzkom teréne pošmykli a spadli. Jeden zostal ležať, vyčítal si svoju nešikovnosť a narietal nad stratenou šancou na víťazstvo, druhý vyskočil a utekal ďalej.

Je nerozumné oddať sa pocitom viny a nečinne narietať nad svojimi chybami. Najlepším liekom na bolesti duše sú pozitívne činy.

Navrhujeme deťom, aby tí, ktorí chcú, povedali, čo robia, ak si uvedomia, že urobili chybu. Na záver sa pokúsime sformulovať jednoduché zásady, napr.:

Ak sme niekomu ublížili, povieme „odpusť“ a ak to závisí od nás, obnovíme priateľské vzťahy.

Ak sme spôsobili škodu a škoda sa dá napraviť, napravíme ju: nabudúce budeme opatrnejší.

Ak sme sa dopustili chyby, začneme znova. Ak sa cítíme „zúfalí“, urobíme niečo dobré a sústredíme sa na pozitívne ciele. Nabudúce si dáme väčší pozor.

3. TÉMA: POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Úvod do problematiky

Ak ste čítali knižku „Pedagogika etickej výchovy“ (vydalo MC v Bratislave 1992), možno si spomeniete na zákonitosť, ktorá sa tam spomína: Deti sa stávajú takými, za aké ich považujeme. Preto atribúcia, čiže pripisovanie pozitívnych vlastností, je dôležitým pedagogickým nástrojom.

Táto zásada platí nielen pre vzťah učiteľa k deťom, ale aj pre vzťah detí medzi sebou, ba do istej miery aj pre medziľudské vzťahy. Objaviť a vyzdvihnúť to, čo je pozitívne v správaní druhých, pripisovať druhým pozitívne vlastnosti, aj také, ktoré majú ešte len potenciálne: to je recept na vytváranie pekných vzťahov medzi ľuďmi. U detí tento „recept“ prináša výsledky, ktoré často prevyšujú naše očakávania. U dospelých hodnotová orientácia, postoje a správanie bývajú už ustálené, preto tento pozitívny prístup prináša iba obmedzené výsledky. Napriek tomu vo všeobecnosti platí: ak ku všetkým ľuďom pristupujeme pozitívne, vydajú zo seba v rámci možností daných ich individuálnym vývinom to najlepšie.

Téma úzko súvisí s predchádzajúcimi témami. V navrhovaných aktivitách sa vraciame k niektorým činnostiam, ktoré patria k spôsobilostiam medziľudských vzťahov (komunikácia, počúvanie), avšak námety známe z 1. témy dostávajú hlbší zmysel: sú nástrojom rozvíjania pozitívnych čŕt osobnosti a správania druhých. Je tu aj ďalšia súvislosť: v 2. téme sme pomáhali deťom pozitívne hodnotiť seba, v tejto téme im pomáhame objavovať cesty, ako posilňovať pozitívne črty druhých. Tieto dve témy, pozitívne hodnotenie seba a pozitívne hodnotenie druhých, úzko súvisia, nedajú sa oddeliť.

Pozitívne hodnotenie seba aj druhých je z výchovného hľadiska veľmi dôležité. Je predpokladom pozitívneho mravného vývoja.

Didaktické poznámky

Ako pri iných témach začíname jednoduchšími cvičeniami a postupne zaraďujeme aktivity, ktoré sú ťažšie na pochopenie aj osvojenie.

1. cieľ: Pozitívne hodnotiť druhých v bežných podmienkach

Ide o to, aby žiaci pochopili, že pozitívne hodnotiť iných, prejavíť im uznanie, vytvára pekné vzťahy medzi ľuďmi, pomáha druhým nadobudnúť zdravé sebavedomie a prináša veľa radosti každému, kto si takto počína. Aktivity: 3.1 až 3.13

2. cieľ: Pozitívne hodnotiť, druhých v „sťažených podmienkach“

Pozitívne hodnotiť milých, usmievavých a nadaných ľudí alebo deti nie je ťažké. Ťažšie je, ak máme vyjadriť pozitívne hodnotenie osobám, u ktorých to nie

je také samozrejmé. Dokážeme to, ak si uvedomíme, že každé dieťa a každý človek je potenciálne nesmierna hodnota a moje uznanie alebo pochvala je cestou, aby sa tento poklad objavil a rozvinul. Na druhej strane negatívne javy nemôžeme nechať bez povšimnutia. Niektoré aktivity nám pomáhajú v takýchto situáciách správne reagovať. Aktivity: 3.14 3.19

3. cieľ: Pozitívne hodnotenie situácií a udalostí

Múdry človek, ktorý ovláda umenie žiť, dokáže vyťažiť niečo pozitívne aj zo situácií, ktoré sa na prvý pohľad javia ako negatívne. Dokáže ich „pozitívne preformulovať“ a vidieť ako výzvu, ako šancu pre svoj ďalší rast. Aktivita: 3.20

AKTIVITY K TÉME 3

Aktivita 3.1 Pozitívne hodnotenie druhých vyjadríme prejavmi pozornosti

Stupeň: I. II. III.

Čas: dlhodobá aktivita.

Cieľ: Prejaviť druhým pozornosť alebo láskavosť, a tým podporiť ich sebahodnotenie.

1. Hra na pastiera. Mená všetkých detí napíšeme na lístky. Každé dieťa si vytiahne jeden lístok. Tým sa stáva pastierom dieťaťa, ktorého meno si vytiahlo. V čase určenom učiteľom bude sa o neho starať, prejavovať, drobné pozornosti, pozorne ho počúvať, dá malý darček atď. Po uplynutí určeného času majú deti uhádnuť, kto bol pastierom. Hra je vhodná napríklad na výlet, na spoločný pobyt na chate, alebo sa losovanie urobí ráno a vyhodnotí na hodine etickej výchovy a pod.
2. Deti sedia v kruhu a hádžu si loptičku. Pri každom hode povedia: „Hádzem ti lásku, trpezlivosť, dobrú náladu, šťastie atď.“
3. Keď sa hovorí o darovaní, deti automaticky myslia na darovanie predmetu. Treba ich viesť, k tomu, že darovať, možno aj iné veci. Učíme ich obdarovať iných pekným slovom, pozornosťou, pohladením a pod.

Aktivita 3.2 Kvetinky detí

Stupeň: I.

Čas: dlhodobá aktivita.

Jej cieľom je povzbudiť sebavedomie detí a motivovať ich záujem robiť niečo pre druhých. Učiteľ na viditeľnom mieste v triede vyčlení priestor, kde každému dieťaťu nakreslí alebo vytvorí stonku kvetinky so stredom hlavičky a s jedným zeleným lístkom na stonke. Na tomto lístku bude napísané meno dieťaťa, v priebehu roka sa potom ku stredu hlavičky kvietka budú prišpendľovať alebo prilepovať lístočky od ostatných detí alebo i učiteľa s krátkym komentárom a podpisom, vyjadrujúcim vďaku alebo ocenenie za nejakú príhodu alebo čin napr.: „Ďakujem za pomoc, Peťo“, „Urobila si mi radosť, že si sa ma zastala, Kvetka“, „Počkala si ma pred obedom, Janka“, „Pomohol si mi s úlohou, Fero“.

Aktivita 3.3 Písomné hodnotenie

Stupeň: II.

Čas: 45 minút

Cieľ: pozitívne oceňovanie spolužiakov.

Deti rozdelíme na skupinky po 4 - 5. Každý z nich napíše na lístok svoje meno a podá lístok susedovi vpravo. Ten napíše pozitívne hodnotenie

menovaného a zahne lístok tak, aby bolo vidieť iba meno. Potom lístok podá pravému susedovi. Toto opakujú všetci účastníci. Na záver sa urobí spoločné hodnotenie najprv v malej, potom vo veľkej skupine.

Túto aktivitu je vhodné nadviazať na aktivitu, ktorá deťom umožnila navzájom sa viac spoznať (napr. A 2.4.), alebo umožnila každému prejavíť sa (napr. A 2.10.). Písomné hodnotenie potom smeruje k reflexii, čím ma obohatil príspevok jednotlivého suseda.

Aktivita 3.4 Kúzelná skrinka (zrkadlo v kúzelnej skrinke)

Stupeň: II.

Čas: asi 30 minút

Cieľ: každému človeku je príjemné, ak ho oslovujú vlastným menom. Aktivita povzbudí deti, aby nadväzovali dobré kontakty tým, že budú pri oslovovaní používať krstné mená.

Deťom vysvetlíme, že existuje jednoduchý spôsob, aby sa druhý dobre cítil, aby sme mu vyjadrili, že je pre nás dôležitý, a to oslovovať ho vlastným menom. Nasledujúca aktivita nám umožní, aby sme to vyskúšali.

Deti sa volne prechádzajú po miestnosti, akoby boli na prechádzke. Keď niekoho stretnú, pozdravia ho ahoj, čao a podobne. Pritom nepoužívajú mená.

Po niekoľkých minútach dáme pokyn, aby zmenili spôsob pozdravu. Ak niekoho stretnú, pristúpia k nemu, pozrú sa mu priateľsky do očí a oslovia ho menom. Pritom si všimajú tvár osloveného a jeho reakciu.

Chvíľku sa prechádzajú bez slov, potom obdobným spôsobom vyskúšajú rozlúčku; napred bez oslovenia, zbežne, potom srdečne a osobne. Zastavia sa, pozrú sa mu do očí, vyslovia jeho meno a povedia dovidenia tak, aby si všimol, že majú oňho záujem.

Vyhodnotenie v celej skupine pomocou otázok:

- Ako sa vám to páčilo?
- Ako si sa cítil, keď ťa pozdravili náhlivo a povrchne a ako vtedy, keď ťa oslovili srdečne a menom?
- Ako používate mená vo vašej triede?

Aktivita 3.5 Čo si na tebe cením

Stupeň: I. II.

Čas: 20 minút

Cieľ: nácvik priateľského prijímania a pozornosti pre iných.

Pomôcky: pre každé dieťa papier v životnej veľkosti (baliaci papier), voskové farbičky, nožnice.

Návod: Aké je ľahké niekoho kritizovať a „zhodiť“ ho. Myslím, že je oveľa lepšie, ak si uvedomíme všetky dobré stránky, ktoré deti v tejto skupine majú.

Navrhujem vám plán, v ktorom uvidíme a vymenujeme to dobré, čo každý z nás prináša do skupiny.

Plán sa začína dnes. Najskôr si každý člen skupiny urobí na papier dvojníka v životnej veľkosti. Deti sa rozdelia do dvojíc, aby si mohli vzájomne pomáhať. Jeden z nich si ľahne na papier, druhý urobí jeho obrys. Potom postavu vystrihnete a pokreslite. Máte na to pol hodiny. Vyberieme dobrovoľníka. Kto chce prvý vedieť, čo všetko dobré na ňom ostatní vidia, čo sa im na ňom páči? Všetky deti nech naraz napíšu na osobitný papier svoje poznámky o dobrovoľníkovi. Dieťa, ktorému je spätná väzba určená, stojí bokom. Treba sa vopred dohodnúť, koľko času sa venuje každému jednotlivcovi. Odstupy medzi jednotlivými situáciami by nemali byť príliš dlhé.

Aktivita 3.6 Som obľúbený?

Stupeň: I. II.

Čas: 45 minút

Cieľ: zážitok prijatia pre každé dieťa, vyjadrenie pozitívneho ocenenia spolužiakom.

Návod: Chcel by som vás pozvať na experiment, ktorý sa vám bude páčiť. Najskôr vám vysvetlím, o čo ide. Zoberte si list papiera a napíšte celkom hore túto vetu:

Ja som obľúbený, lebo ...

Potom budú všetky papiere putovať v celej skupine. A každý, kto chce, môže na papier napísať nejakú vetu, napr.: „priateľsky sa usmievaš“, alebo „veľmi si mi pomohol, keď som bol chorý“. Máte teda príležitosť, napísať dotyčnému, čo sa vám na ňom páči. Samozrejme, všetci máme aj svoje tienisté stránky, ale tie zostanú teraz nevyslovené. Ako sa budú papiere premiestňovať? Môžete ich podávať ďalej alebo niekoho poprosť, aby vám niečo napísal. Máte na to dosť času (20 minút). Potom si každý svoj papier vezme a v pokoji si prečíta. Ktoré zápisy sa vám najviac páčili? Kto nám chce prečítať, prečo je obľúbený? (Niektoré deti chcú možno prečítať všetko, niektoré len to, čo sa im zdá byť najdôležitejšie.)

Aktivita 3.7 Strom „komplimentov“

Stupeň: I. II.

Čas: 45 minút

Cieľ: vyjadriť uznanie a sympatiu.

Pomôcky: Jeden konár vo vedre s pieskom, farebné výkresy, nožnice, fixky, stužka na zavesenie „komplimentov“.

Návod: Ako často hovoríte „komplimenty“ ostatným ľuďom? Ako často ich oni hovoria vám? Keď si vymieňame komplimenty, vyjadrujeme radosť, obdiv, súhlas, priateľstvo, rešpekt. Robíme to však, bohužiaľ, zriedka. Dám vám príležitosť, ako sa naučiť robiť komplimenty. Potom zistíte, či ste urobili vhodný kompliment. Postavili ste malý strom komplimentov. Môžete hneď začať s výzdobou stromu

komplimentmi. Napíšte, prosím, malé komplimenty ostatným deťom a zaveste ich na strom. Z farebných výkresov môžete urobiť pekné pozadie, na to prilepíte kúsok papiera, zložíte a prilepíte na výkres. Hore napíšte meno, pre koho je určený, a nezabudnite sa pod kompliment podpísať.

Zapamätajte si: Vôbec nie je dôležité počítať komplimenty, ktoré ste dostali, ale ktoré vôbec ste rozдали. Máte na to 30 minút. (Pri oberaní komplimentov urobte malú slávnosť. Je účelné, aby komplimenty oberali naraz tri alebo štyri deti. Ak majú už všetky komplimenty svojho adresáta, môžu deti niektoré zverejniť. Vyhodnotenie v kolektíve.)

Aktivita 3.8 Ako deti získavajú pozornosť

Stupeň: II.

Čas: 45 minút

Cieľ: identifikácia situácií a foriem správania, za ktoré deti získajú pozornosť.

Deti vo vašom veku to nemajú ľahké. Sú akoby niekde uprostred: už nie sú celkom malé a stratili veľa výhod a nie sú ešte celkom veľké a nemajú práva dospelých, čaká sa od nich, že sa musia veľa učiť. Deti vo vašom veku sa musia samy starať, aby získali pozornosť a uznanie.

Rozdelíte sa do štvoríc. Mohli by ste spoločne napísať malú príručku rád s názvom: Rady pre deti v našom veku; čo máme robiť, aby nám ostatní venovali pozornosť. Dajte dovedna svoje skúsenosti a napíšte ich. Skúste si predstaviť, že iné deti, možno dokonca dospelí, učitelia, vaši rodičia budú vašu príručku čítať. (Štvorice si prečítajú svoje práce, potom sa vyhodnotia v kolektíve.)

Aktivita 3.9 Recept na dobrého priateľa

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: skonkretizovanie predstáv o priateľovi i o sebe.

Návod: Myslite na skutočne dobrého priateľa, ktorého máte alebo ste mali. Zatvorte oči a hľadajte odpovede na tieto otázky: Ako vyzerá tvoj priateľ? ... Akú má farbu očí? Aké má vlasy? Aký je vysoký? Ktorú hru sa veľmi rád hrá? Ktoré jedlo má rád? Čo je na ňom zvláštne? Čo ho robí obľúbeným? Prečo je dobrý priateľ? Čo vie dobre?

Teraz otvorte oči. Napíšte recept, v ktorom budú vymenované všetky „prísady“, ktoré sú potrebné, aby vznikol taký priateľ, ako je váš. Všetci poznáte recepty na varenie alebo opis potravín. Čo všetko je potrebné, aby to bol váš priateľ? Ako sa musia jednotlivé časti spojiť a ako treba s nimi zaobchádzať? Máte čas 15 minút. (Na záver deti prečítajú svoje recepty, potom sa vyhodnotia.)

Aktivita 3.10 Pochvala

Stupeň: I. II. III.

Čas: 4 5 minút

Cieľ: uvedomenie si účinnosť pochvaly na sebe i na iných.

Deťom dáme niekoľko otázok:

1. Čo sa stane, keď niekoho pochváliš resp. vyslovíš uznanie?
2. Čo cítiš, ak ti niekto vysloví uznanie?
3. Čo môžeš cítiť, ak ti nevyslovia uznanie?
4. Čo sa stane, ak nevyjadríš uznanie?

Možné odpovede:

1. Pomáhaš ľuďom, aby sa nepodceňovali, ale získali zdravú sebadôveru. Dávaš niekomu na vedomie, že si ho vážiš. Máš dobrý pocit, že si niekomu povedal niečo pekné a milé.
2. Tomu, kto ta pochválil, môžeš dať najavo, že ti záleží na jeho mienke. Dozvieš sa, čo si druhí vážia na tebe. Pomáha, aby si sa nepodceňoval, ale nadobudol zdravú sebadôveru.
3. Máš nedobry pocit zo seba. Môže ti spôsobiť zlú náladu. Môže sa stať, že človeka, ktorý ta nikdy nepochválil, si prestaneš vážiť.
4. Môže sa stať, že nevyslovíš pekné veci, ktoré si chcel povedať. Druhí sa nedozvedia, čo sa ti na nich páči. Druhí nepocítia, že ich máš rád. Pravdepodobne ani druhí nepochvália teba.

Heslo: Pochvala pomáha človeku, aby sa stal lepším.

Cvičenie: Každé dieťa samostatne napíše zoznam pochvál, ktoré používa alebo niekedy použil vo svojom živote. Podobne zostaví aj zoznam výčítok a sťažností. Potom spočíta počet pochvál a počet výčítok. Vyhodnotíme výsledok a pripomenieme, že si viac budeme všímať, čo je pozitívne.

Variácia: Za minútu (alebo dve minúty) majú deti napísať všetky pochvaly, na ktoré si spomenú, za ďalšiu minútu (alebo dve) majú napísať možné výčitky alebo sťažnosti. Vyhodnotíme pomer medzi počtom pochvál a sťažnosti.

Aktivita 3.11 Ako vysloviť a ako prijať pochvalu

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: precvičiť správne reagovanie na pochvalu.

Uvedieme príklady správneho a nesprávneho spôsobu pochvaly.

Situácia: Spolužiak mal pekné spevácke vystúpenie na školskej slávnosti.

- A. Ty: Máš pekný hlas, mal som z tvojho vystúpenia radosť.
On: Ďakujem, mama je speváčka a na príprave sme tvrdo pracovali.
- B. Ty: Ty si spieval na slávnosti.
On: Hej, bol som to ja.

Ty: Nebol som si istý, či si to bol ty.

C: Ty: Počul som tvoje vystúpenie, bol som uchvátený, si úžasný talent.

On: (Nevie, čo si má o tom myslieť.)

Uznanie pod A je triezve a úprimné, B je „neslané nemastné“, C je prepiate a násilné. Jedine z uznania A môže mať dotýčnú radosť.

Na príkladoch vidíme, že pochvala musí vyhovovať dvom podmienkam:

1. musí byť úprimná, treba povedať to, čo skutočne cítim: preto predpokladá snahu objaviť v druhom človeku a jeho správaní niečo pozitívne;
2. musí byť primeraná, t. j. nesmie byť prepiata alebo násilná, ale ani nevýrazná.

Ak nám vyslovia uznanie, treba ho prijať pekným spôsobom a vyjadriť, že si vážime to, čo bolo povedané. Tri možné odpovede, ak nás pochvália za spevácky výkon:

A. Ďakujem, dal som si na príprave záležať a môj učiteľ spevu tiež.

B. To si myslím! Hovoriš, že som bol dobrý? Bol som úžasný!

C. Nestojí to za reč, bolo to slabé.

Odpoveď A je primeraná (poďakoval sa za pochvalu - dal najavo, že si váži vyslovené uznanie), v odpovedi B chýba vďačnosť, vyslovené uznanie sa mu nezdá dostatočné, vyjadruje namyslenosť. Odpoveď C je zdanlivo prejavom skromnosti, v skutočnosti je to nevďačnosť voči hodnotiacemu a ignorovaním jeho pozitívneho postoja k osobe a výkonu hodnoteného a C sa buď pretvaruje, alebo sa podceňuje.

Variácia: Keď učiteľ predniesol rôzne spôsoby pochvaly resp. reagovania na pochvalu, nevysvetľuje ich sám, ale požiada deti, aby ich hodnotili. Heslo. Pochváliť, a vedieť prijať pochvalu.

Chceme nacvičiť pochopené a preto pristúpime k hraniam roly. Každé dieťa má dostať príležitosť, aby v krátkych scénkach vyjadrilo pochvalu aj prijalo pochvalu. Príklady situácií (ďalšie situácie navrhnu deti): Učiteľ pochváli to, čo urobili správne: ak urobia chybu, zopakuje časť inštrukcie, ktorú nedodržali.

1. Stretneš priateľa (priateľku), ktorý (á) je veľmi vkusne oblečený (á). Chceš mu (jej) povedať, že sa ti páči spôsob, ako je oblečený (á).
2. Strávil si príjemné odpoľudnie s novým spolužiakom. Na rozlúčku chceš povedať, že si sa v jeho spoločnosti dobre cítil.
3. Stratil si občiansky preukaz a priateľ ti pomáha hľadať a nakoniec ho nájde.
4. Niesol si staršej osobe ťažký nákup až do domu.
5. Tvoj priateľ v silnej konkurencii vyhral krajské kolo matematickej olympiády.
6. Výborne hráš ping-pong, tvoj súper síce podľahne, ale podá vynikajúci výkon. Chceš mu vyjadriť uznanie za dobrú hru.
7. Na ulici veľký chlapec bije menšieho z recesie. Tvoj priateľ sa ho zastane, útočník si dá povedať a odíde. Chceš vysloviť priateľovi uznanie.

Prepojenie so životom

1. Vyslov denne úprimnú pochvalu niektorému členovi svojej rodiny.
2. Vyslov úprimné uznanie niektorému spolužiakovi.
3. Vyslov úprimné uznanie niektorému učiteľovi.

Aktivita 3.12 Pripisovanie pozitívnych vlastností

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: precvičenie pripisovania dobrých vlastností.

Rozhovor o povolani lekára, psychológa v poradni, farára a učiteľa. Tieto povolania vytvárajú podmienky na zdravý rozvoj dieťaťa a človeka už tým, že mu dôverujú a predpokladajú u neho pozitívne vlastnosti. Každý pre svoj vývin potrebuje, aby ho akceptovali a dôverovali mu.

Heslo: Človek potrebuje dôveru ako kvet slnko.

Cvičenie: Zahráme scény súvisiace s prácou spomenutých povolání, v ktorých sa prejavuje dôvera a pripisovanie dobrých vlastností. Prepojenie so životom. Do denníka pozorování si poznačíme, kedy sme prejavili niekomu dôveru alebo uznanie.

Aktivita 3.13 Prekonať antipatiu a odpustiť

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: uvedomiť si a prijať dôležitosť, odpúšťania.

Menším deťom porozprávame o Maxovi, ako to zapísala Katka, žiačka

5. triedy:

Boli dvaja chlapci, ktorí sa nemali radi. Raz sa dal Max ostriať a Peter sa mu začal posmievať. Max čakal, až Peter vyjde z domu, hodil doňho kameň a poranil ho. Petra to veľmi bolelo a musel ísť k lekárovi. Raz veľmi pršalo a bolo všetko zaplavené. Peter a Max bývali oproti sebe. Max stál vonku pred dverami, vyšiel aj Peter s veľkým kameňom v ruke. Max si myslel, že Peter chce doňho hodiť, kameň a tak si priniesol i on. Peter hodil kameň pred seba. Tak urobil aj Max. A keď stále nosili kamene, vytvorili pevný most a v strede sa stretli. Max si myslel, že sa budú biť, ale Peter povedal: Max pod so mnou do našej záhrady, ukážem ti moju korytnačku. A ich priateľstvo bolo ďalej pevné ako ten kamenný most, čo postavili.

Väčším deťom uvedieme staré (židovské) príslovie: Najmocnejší človek v krajine je ten, ktorý zo svojho nepriateľa urobí priateľa.

Beseda: Ako rozumiete tomuto prísloviu? Ako možno prekonať nepriateľstvo a antipatiu. Tým, že ako prvý sa začnem správať priateľsky. To je spôsob, ako urobiť priateľa z človeka, ktorý je voči nám zaujatý alebo negatívne naladený. Kto to dokáže, je „najmocnejší človek v krajine“. Prečo to robíme? Lebo každý človek je

nesmierna hodnota, je naším potenciálnym priateľom. Lebo nás nepriateľstvo a s ním spojené stavy zaťažujú morálne, psychicky, ba aj zdravotne. Pretože priateľstvo je oveľa krajšie.

Ako prepojenie so životom malé deti napíšu skutočný alebo vymyslený príbeh, ako niekto prekonal antipatiu alebo negatívny postoj druhého.

Väčšie deti môžu opísať, príklady z každodenného života, keď ľudia vedia premôcť antipatiu. Napríklad lekár lieči aj pacientov, ktorí mu nie sú sympatickí; predavačka alebo holič obslúži každého zákazníka. Matka má rada svoje dieťa aj vtedy, ak sa správa protivne alebo nepekne. Prečo?

Aktivita 3.14 Rasizmus v nás

Stupeň: II. III.

Čas: 15 minút na jednom stretnutí + 45 minút na druhom stretnutí

Cieľ: zbavovať sa predsudkov.

Zvyčajne sa domnievame, že rasizmus je vecou zlých ľudí v južnej Afrike, ale nám je to čosi vzdialené. V skutočnosti voči niektorým „societám ľudí“ - spoločenským, záujmovým alebo etnickým skupinám - je aj medzi nami veľa neodôvodnených predsudkov. Na ich prehodnotenie sa zameriava táto aktivita. Učiteľ sám sa musí rozhodnúť, voči ktorej z týchto sociét by bolo vhodné prehodnotiť, postoje detí, na aké predsudky u detí sám narazil, alebo z ktorej pozná zástupcu či prívrženca ochotného prísť na besedu s deťmi. Mohli by to byť napr. rómski spoluobčania, vegetariáni, ochranári prírody, rehoľné sestry, politici, černosi, Nemci, Rusi (v Juhoslávii Moslimovia, nemecká ultrapravicová mládež zameraná proti gastarbeitrom) atď.

Na prvom stretnutí oboznámime deti s témou a necháme ich vo dvojiciach alebo štvoriciach napísať na lístočky, čo si myslia o ľuďoch z tejto society, akí sú, čo je pre nich typické. Potom pozorne preštudujeme ich názory a vyberieme 1 - 2 oblasti, ktoré sú najviac zaťažené predsudkami a týmto sa budeme na druhom stretnutí podrobnejšie venovať, s čím i deti na jeho začiatku oboznámime. Druhé stretnutie môže prebehnúť buď formou diskusie s pozvaným členom tej society, ktorého poprosíme o predostretie svojho pohľadu na vytypovanú oblasť, alebo formou simulovanej diskusie, ktorú si sami s deťmi namodelujeme.

Deti náhodným spôsobom rozdelíme do 2 skupín - reprezentantov „society“ a diskutérov. Vymedzíme im čas na prípravu, cca 15 minút, kedy si diskutéri pripravujú dôvody a skúsenosti zo zvolenej oblasti, ktoré stoja v pozadí ich názoru a členovia „society“ si urobia bojovú poradu, ako obhajovať, svoju skupinu s prípravou argumentov na obhajobu proti predsudkom. Učiteľ im môže poskytnúť pomocné materiály - obrázky, článok z novín alebo napísať niekoľko faktov zo života tejto society. Najaktívnejších členov z oboch skupín potom vyzve, aby sa zúčastnili diskusie za okrúhlym stolom a prípadne môže jedného žiaka poveriť

rolou moderátora diskusie.

Aktivita 3.15 Hovoriť adresne

Stupeň: II. III.

Čas: 30 - 60 minút podľa počtu účastníkov

Cieľ: otvorená komunikácia.

Svoje výhrady vyslovujeme často nepriamo, v narážkach, hoci osoby, ktorých sa týkajú, sú prítomné. Možno to považujeme za požiadavku slušnosti, v skutočnosti to môže znamenať, že ich nepovažujeme za partnerov, ktorí sú hodní priamej komunikácie.

Je dôležitým pravidlom dobrých vzťahov: OTVORENE KOMUNIKOVAŤ!

Ak hovoríme v nepriamych narážkach, odmietame vstúpiť do priameho kontaktu s osobou, ktorej sa vec týka. Tým sa vyhýbame ale aj zodpovednosti za to, čo hovoríme. Potom sa môže stať, že dotyčný bude znepokojený, nahnevaný, sklamaný, pretože sme ho pripravili o možnosť vstúpiť s nami do priameho kontaktu.

Priamy kontakt si precvičíme pomocou nasledujúcej aktivity. Účastníci niekoľko minút chodia po miestnosti a vnímajú, aké myšlienky vzbudzujú v nich ostatní. Na pokyn sa zastavia a uvedomia si, čo cítia alebo si myslia o niektorom z prítomných. Potom to vyjadria nie tomu, koho sa to týka, ale tretej osobe. Ten protestuje slovami: Povedz mu to priamo!

Teraz to už povedia tomu, koho sa vec týka. Ten odpovedá: Ďakujem, že si mi to povedal.

Naraz hovorí len jeden, ostatní počúvajú. Ako prvý prehovorí učiteľ (lektor). Ako ďalší hovorí ten, komu predtým povedali, čo si o ňom myslia. Pokračujeme tak dlho, pokiaľ sa účastníci živo zapájajú, potom urobíme zmenu a necháme hovoriť niekoľko dobrovoľníkov, ktorí ešte nemali možnosť zapojiť sa.

Hodnotenie:

- Aké myšlienky a city boli vyjadrené?
- Čo som cítil, keď mi povedali niečo priamo do očí?
- Bola komunikácia skutočne otvorená?

Aktivita 3.16 Tu a teraz

Stupeň: Od 14 rokov, do 30 účastníkov

Čas: minúta na 1 účastníka

Cieľ: otvorená komunikácia.

Človeku dodáva pocit istoty a bezpečnosti, ak „vie, na čom je“, ak pozná, čo si druhí o ňom myslia a cítia. Preto má záujem dozvedieť, sa, aké pocity, myšlienky, prania a obavy vyvoláva v druhých.

Preto uskutočníme túto aktivitu: Jeden po druhom jednou alebo dvoma

vetami vyjadria, čo si v tejto chvíli myslia, cítia alebo pozorujú na jednom zo skupiny. Začneme slovom TERAŽ. Napríklad: „Teraz som na teba trochu napálený, Jožko, pretože sa stále hniezdiš“. „Teraz vidím, Milka, že klátiš nohami. Vyrušuje ma to“.

Pravidlá aktivity: Začína učiteľ (lektor), postupuje sa v smere hodinových ručičiek.

Neuvažovať: dlho, čo mám alebo nemám povedať, jednoducho vyjadriť, čo práve cítim, myslím, pozorujem.

Na výroky sa neodpovedá a predbežne sa neanalyzujú.

Otázky na hodnotenie:

- Bolo ľahké uvedomiť si a vyjadriť to, čo sa nachádza možno iba na okraji môjho vedomia?
- Ako som sa cítil, keď som sa vyjadril? Keď sa o mne vyslovili? Mal niekto dojem, že ktosi zašiel v otvorenosti príďaleko?
- Ako je to v tejto skupine s ochotou otvorene komunikovať?

Poznámka. Užitočná hra bez problémov, hodí sa ako úvod k otvorenej komunikácii.

Aktivita 3.17 Vedieť vyjadriť aj prijať kritiku i pochvalu

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: hľadanie pravdy o sebe.

Učiteľ dopredu pripraví dostatočný počet lístkov, malých, stredných a veľkých klinčov, ďalej obyčajných cukríkov, čokoládových bonbónov a žuvačiek. Každý účastník dostane dva lístky. Na jeden lístok napíše na niekoho kritiku, na druhý lístok napíše na inú osobu pochvalu. To znamená, že nikto nevie, komu jednotlivý účastník vyjadril kritiku a komu pochvalu. Podľa toho, koľko pravdy je v kritike, vezme si malý, stredný alebo veľký kliniec. Podobne, podľa toho, koľko pravdy je v pochvale, vezme si obyčajný cukrík, bonbón alebo žuvačku. Obsah lístkov sa neprečíta, pozná ich len adresát.

Táto hra sa hodí ako úvod do otvorenej komunikácie.

Aktivita 3.18 Dokázať, vidieť na druhých pozitívne aj negatívne vlastnosti

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: otvorená komunikácia.

Každý účastník si dá na chrbát list papiera. Každý napíše každému na lístok jednu pozitívnu a jednu negatívnu vlastnosť. Keď sú všetci hotoví, výroky sa prečítajú. Učiteľ vopred upozorní účastníkov, že negatívne vyjadrenia nemusia prijať, pretože predstavujú iba názor niektorého účastníka.

Aktivita 3.19 Spätná väzba

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: naučiť sa prijať spätnú väzbu a žiadať o spätnú väzbu.

Učiteľ vysvetlí rozdiel medzi kritikou a spätnou väzbou. Kritika môže byť neľútostná, motivovaná zlosťou a pod. - spätná väzba je priateľská služba, dobre mienená pomoc. Pomocou spätnej väzby sa môžeme o sebe dozvedieť veci, ktoré sme predtým nevedeli a ktoré nám pomôžu vyriešiť nejaký problém, vyhnúť sa chybnému kroku, zdokonaľiť naše správanie.

Ďalej vysvetlí pravidlá hry; princíp dobrovoľnosti, nevyslovovať súdy ale fakty, vyslovená kritika predstavuje názor hovoriaceho, ku ktorému posudzovaný môže mať výhrady.

Spôsob realizácie: Žiak, ktorý sa dobrovoľne prihlásil, sadne si na stoličku uprostred a požiada ostatných o „spätnú väzbu“. Ostatní vyjadria najskôr jeho pozitívne potom negatívne hodnotenie. Je dôležité, aby svoje výhrady nevyjadrili formou zovšeobecňujúceho súdu (napr. si bezočivý), ale aby uviedli fakty, pozorovania, postrehy, eventuálne svoje pocity. „Pacient“ nereaguje ihneď, vyjadrí svoje stanovisko až na konci. Pripomienky nemusí prijať, iba registruje, že iný má na neho taký a taký názor.

Pri tejto aktivite zvýšenou mierou treba dbať na zásadu, aby nikto nebol nútený robiť niečo, čo by sám od seba nerobil.

Aktivita vyžaduje istú zrelosť účastníkov. Je úlohou učiteľa, aby zvažil, či táto podmienka je splnená.

Aktivita 3.20 Pozitívne hodnotiť, udalosti aj ľudí

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: nájsť pozitíva v udalostiach, v ktorých to nie je zrejmé.

V tejto aktivite sa učíme pozitívne pristupovať k situáciám, ktoré sa zdajú nepríjemné až beznádejné. Na úvod porozprávame skutočný príbeh. Počas druhej svetovej vojny veľký počet amerických vojakov padlo do japonského zajatia. Za krajne nepriaznivých podmienok boli nasadení na stavbu mostu na rieke Kwai. Niekoľkí z nich sa rozhodli hľadať pozitívne riešenia aj v tých ťažkých podmienkach. Svojpomocou vybudovali vlastné hospodárstvo, aby si zlepšili stravu. Vzdelanci a umelci, ktorí medzi nimi boli, začali robiť prednášky, zhotovili alebo získali hudobné nástroje a založili orchester. Našli si pozitívny vzťah aj k Japoncom: keď prišiel vlak s ranenými Japoncami, obetavo ich ošetrovali. V ich živote zmysluplná činnosť vystriedala beznádejné vegetovanie - vďaka tomu, že niekoľko ľudí našlo v krajnej beznádeji pozitívne možnosti. Hľadať a nachádzať pozitívnu stránku v udalostiach a ľuďoch: to je podstatná časť umenia žiť.

RITCHIE, GEORGE - SCHERILL, ELISABET: NÁVRAT ZE ZÍTRKA. PRAHA.

Vtedy som spoznal Divokého Billa. Nebolo to jeho vlastné meno. Jeho skutočné meno bolo sedemslabičné, nevysloviteľné, poľské. Mal dlhé ovisnuté fúzy klukaté ako riadidlá na bicykli, ako na obrazoch starých westernových hrdinov. Preto ho americkí vojaci volali: Divoký Bill. Bol to jeden z trestancov koncentračného tábora, ale zrejme tam nebol dlho. Pretože plynulé hovoril po nemecky, francúzsky, anglicky, rusky a poľsky, stal sa akýmsi neúradným tlmočníkom tábora.

Chodili sme za ním so všetkými možnými problémami. Samá papierová práca, a tá viazla, pretože sme sa pokúšali poslať domov ľudí, ktorých rodiny, ba celé mestá zmizli. Hoci Bill pracoval 15 - 16 hodín denne, nevideli sme na ňom únavu. Zatiaľ čo my sme padali od únavy, zdalo sa, že on získava silu. Hovorieval: „Máme ešte trochu času pre tohto starého chlapíka. Čaká už celý deň, aby nás navštívil“. Súcit so spoluväzňami mu vyžaroval z tváre, a pre túto žiaru som za ním chodil, keď moja nálada klesala. Prekvapilo ma, keď som sa dozvedel - z jeho osobných dokladov, ktoré k nám jedného dňa prišli - že bol vo Wupertale od roku 1939. Šesť rokov žil na rovnakej hladovej diéte, spával v tom nevzdušnom a chorobami prežranom baraku ako každý iný, ale bez najmenšieho fyzického zhoršenia. Ešte viac však prekvapilo, že všetky skupiny v tábore naňho pozerali ako na priateľa. On to bol, kto riešil spory a hádky väzňov. Až po niekoľkých týždňoch som si uvedomil, akou úžasnou autoritou bol v spoločnosti, v ktorej sa väzni rôznych zariadení nenávideli takmer tak silne, ako nenávideli Nemcov.

Čo sa týka Nemcov, pocity nenávisťi voči nim zašli až tak ďaleko, že v ktoromsi tábore, už oslobodenom, si bývalí väzni kdesi zohnali pušky a bežali do najbližšej dediny, kde postrieľali prvých Nemcov, ktorí im prišli do cesty. Naše inštrukcie nariaďovali tomu predchádzať.

A opäť to bol Divoký Bill, náš najväčší triumf, pretože vedel všetko vysvetliť tým najrôznejším skupinám a navrhoval odpustenie. Ja som len poznamenal: „Nie je to ľahké pre niektorých z nich - odpustiť“.

Jedného dňa, keď sme v stredisku sedeli nad šálkou čaju, Divoký Bill sa oprel o zadnú časť stoličky, usrkol si trochu čaju a začal rozprávať: Žili sme v židovskom gete vo Varšave, moja žena a dve dcéry a ich traja malí chlapci. Keď Nemci prišli po našu ulicu, postavili všetkých ku stene a postrieľali ich guľometmi. Prosil som ich, aby mi dovolili zomrieť s mojou rodinou, ale pretože som hovoril po nemecky, dali ma do pracovnej skupiny“. Odmlčal sa a možno opäť videl svoju ženu a päť detí. . . Nato pokračoval: “Musel som sa rozhodnúť hneď vtedy, či mám odpustiť, alebo nenávidieť vojakov, ktorí to páchali. Naozaj to nebolo ľahké rozhodnutie. Bol som advokátom a v svojej praxi som až príliš často videl, čo dokáže zapríčiniť nenávisť. Nenávisť práve zabila 6 ľudí, na ktorých mi v živote a na svete najviac záležalo. Vtedy som sa rozhodol, že zvyšok života strávim - či to

už bude niekoľko dní alebo roky - tak, že budem milovať každého človeka, s ktorým prídem do styku“.

Milovať každého človeka ... to bola tá sila, ktorá držala tohto človeka, sila, s ktorou dokázal čeliť každému nedostatku. Heslo: Buď pozitívny.

Cvičenie: (Je zároveň cvičením na tvorivé, divergentné myslenie.) Analýza reálnych alebo fiktívnych problémov, napríklad zo života detí a školy, s cieľom vyzdvihnúť pozitívne aspekty. Začneme jednoduchšími situáciami, potom zaradíme aj také, ktoré sa bežne považujú za negatívne.

Prepojenie so životom: Všímať si a v denníku poznačiť pozitívnu stránku každodenných situácií.

4. TÉMA: TVORIVOSŤ A INICIATÍVA

Úvod do problematiky

V praktickom živote sú tvorivosť a logické myslenie oveľa dôležitejšie ako vecné znalosti alebo zbehosť v riešení rutinných úloh.

Napriek teoretickému konsenzu o dôležitosti tvorivosti ešte stále prevažujú v školskej praxi konvergentné úlohy (t. j. úlohy, ktoré majú iba jediné správne riešenie, ku ktorému možno dospieť aplikáciou známych poučiek alebo vecných znalostí). Tvorivé úlohy zatiaľ tvoria asi 3 % zo všetkých školských úloh. Príčinou sú zrejme stereotypy vo vyučovaní, ako aj okolnosť, že tvorivé úlohy sa ťažšie tvoria aj hodnotia.

Aby učiteľ aj sám mohol zostavovať tvorivé úlohy, uvádzame prehľad typov tvorivých úloh;

- doplniť nedokončené čiary,
- dokončiť príbeh (v rozprávaní príbehu sa zastavíme raz alebo aj viackrát a na žiakov sa obrátíme s otázkou: „Ako by si to dokončil?“),
- tvoriť symboly pre známe pojmy (napr. symbol pre rodinu),
- spoločne riešiť hypotetickú situáciu: „Čo by si urobil v takej situácii?“ alebo „Čo by sa mohlo stať, keby ...“,
- lúštiť alebo tvoriť hádanky, vymýšľať nové hry,
- vytvárať „synonymá“ v širšom zmysle, napr. rôzne spôsoby vyjadrenia vďaky,
- vymyslieť nezvyčajné využitie predmetov,
- zo zadaných predmetov (pojmov, obrazov, osôb) vytvoriť príbeh, výtvarné dielo (napr. koláž), úvahu,
- vyjadriť príbeh (pojem, vec) pomocou pantomímy, ilustrovať, hudbu (pomocou výtvarného prejavu).

Pri hodnotení tvorivých úloh si predovšetkým všimame:

fluenciu (plynulosť produkcie riešení) - je to počet navrhnutých riešení,

flexibilitu - počet kvalitatívne rôznych typov riešení; rozdelíme platné riešenia podľa typov a určíme ich počet. Napríklad využitie žehličky ako zbrane a na zatĺkanie klincov patrí k jednému typu riešení, pretože ide o použitie žehličky ako ťažkého kovového predmetu na úder;

originalitu - schopnosť produkovať nezvyčajné a neočakávané riešenia. Nie je vždy jednoduché rozhodnúť, ktoré riešenia sú originálne. Preto si posúdenie originality zjednodušíme a jednoducho za ne budeme považovať riešenia, ktoré sa vyskytli len raz.

Okrem uvedených vlastností riešenia z hľadiska tvorivosti je veľmi dôležitá citlivosť na problémy, t. j. schopnosť predvídať, aké problémy sa môžu pri riešení danej úlohy, (v určitej situácii alebo pri reagovaní na ňu) vyskytnúť.

Didaktické poznámky

Ako senzibilizáciu môžeme použiť na viacerých hodinách rozprávanie (video, film) o ľuďoch, ktorí sa vyznačovali tvorivosťou (vedci, vynálezci, priekopníci sociálnych a humanitných iniciatív a pod.)

1. cieľ: Podnietiť tvorivé myslenie žiakov

Aktivity 4.1 až 4.8 obsahujú základné cvičenia tvorivosti. Cieľom je bez užšieho spojenia s výchovným programom podnietiť tvorivé myslenie žiakov. Sú to akési rozcvičky tvorivého myslenia.

2. cieľ: Tvorivosť v oblasti medziľudských vzťahov

Aktivity 4.9 a 4.10 užšie súvisia s riešením medziľudských vzťahov a s ostatnými témami programu etickej výchovy. Tieto úlohy sú dôležitejšie, pretože naším hlavným cieľom je rozvíjať tvorivosť a iniciatívu práve v súvislosti s prosociálnosťou.

3. cieľ: Riešenie problémov

Aktivity zaradené do tejto časti sú vhodné najmä pre stredoškolákov, ktorí majú predpoklady na tvorivé riešenie najrôznejších problémov, či už zo školského prostredia, alebo z oblasti osobných záujmov. Je to zároveň dôležitá príprava na budúce povolanie. (Aktivity: 4.11 až 4.13)

Ako prepojenie so životom striedame známe možnosti: domáca úloha o danej téme - zber výstrižkov - záznamy do zápisníka alebo denníka - interview so skutočnou alebo fingovanou osobou - rodinná beseda na danú tému - pozorovanie a záznam pozorovaní v médiách.

AKTIVITY K TÉME 4

Aktivita 4.1 Rozvoj predstavivosti a obrazotvornosti

Stupeň: II. III., 20 účastníkov

Čas: 45 minút

Cieľ: Vyplýva z nadpisu.

Aby sme motivovali deti, porozprávame im o tvorivej osobnosti (napr. vedcovi) a pohovoríme o význame tvorivosti.

Heslo: Vtipnejší vyhráva.

Návod:

1. úloha: Každý žiak dostane rozstrihaný obrázok a jeho úlohou bude zložiť ho. Vedeť žiakov k tomu, aby pomáhali tým, ktorým sa úloha nedarila. Zároveň môžu určiť, čo je na obrázku

- môžeme využiť so spoznávaním významných pamiatok, postáv z histórie a pod. Napr. Michalská brána, budova Matice slovenskej, fotografia SND, portréty Štúra, ...

2. úloha: Žiaci si vyberú obálku s obrázkom a ich úlohou je povedať čo najviac možností na to, čo to môže byť. Na obrázkoch sú len časti celku, napr. čaša Eiffelovej veže, sochy Slobody, hlava osy, časť pohľadu na našu planétu z vesmíru ... Hodnotili sme správnosť, ale aj množstvo a originalitu nápadov.

3. úloha: Na tabuľu nakreslíme obrazec a úlohou žiakov je napísať čo najviac možností, čo im to pripomína.

Neskôr túto úlohu na rozcvičenie fantázie môžeme využiť na začiatku ďalších hodín, ale zadania už utvoria žiaci.

4. úloha: Dokresli obrázok. Úlohou žiakov je urobiť z časti celok, stvárniť vlastnú predstavu alebo viac predstáv.

5. úloha: Postupujeme podobne ako v úlohe č. 4, ale žiaci nepracujú samostatne, ale spoločne na tabuľu. Každý žiak čiastočne dokreslí obrázok, vnesie doň časť svojej fantázie, ale nakoniec musí vzniknúť konkrétny predmet. Žiaci sa medzi sebou nedohovárajú, ale musia vytušiť o čo spolužiakom ide.

6. úloha: Sa zameriava na rozvoj fantázie zručností. Žiaci si vylosujú predmet, ktorý majú znázorniť. UFO, ježibaba, obytný dom v 21. storočí, fantastický dopravný prostriedok atd. Techniku si môžu zvoliť sami (maľba, kresba, modelovanie, modurit, využitie predmetov: zápalkové škatuľky, škatuľky od mydla, zubnej pasty ...)

Pri realizácii tohto cvičenia na ZŠ v Martine žiaci mohli pracovať ako chceli, nemali žiadne obmedzenia: snažili sme sa odstrániť zábrany, ktoré by im nedovoľovali povedať nahlas svoj názor, nápad. Postupne sa zbavovali strachu z nezmyselnej odpovede a z toho, že ich okolie vysmeje.

7. úloha: Napísať čo najviac spoločných znakov medzi dvoma zdanlivo

nesúvisiacimi predmetmi: šatka - deka, pôda - koláč ... Žiaci sa učia hľadať vnútorné súvislosti, logické vzťahy. Podobne je to aj v nasledujúcej úlohe.

8. úloha: Odpovedať na otázku: Aký zvuk má biela farba? (Např. biely sneh - vrzdí pod nohami ...). Aký zvuk má päťka? (plačlivý - keď dostanem ...). Akú chuť má školský výlet (sladkú - mama mi vždy dá veľa sladkostí).

Aktivita 4.2 Pozorovanie

Stupeň: II.

Cieľ: Význam presného pozorovania pri štúdiu, v povolání a každodennom živote.

Heslo: Presne pozoruj.

Návod:

1. úloha: Jeden žiak vyjde za dvere a urobí na sebe niekoľko nepatrných zmien. Úlohou ostatných je postrehnúť čo najviac týchto detailov vo výzore alebo oblečení.

2. úloha: Je obdobou predošlej úlohy: žiak vyjde za dvere a vtedy sa v miestnosti urobí niekoľko zmien, ktoré žiak musí postrehnúť, resp. všimnúť si čo najviac zmien.

3. úloha: Žiak si zaviaže oči a snaží sa čo najpresnejšie odpovedať na otázky spolužiakov. Např.: Akú farbu má tvoja košeľa? Koľko má gombíkov? Koľko pier máš v peračníku? Koľko okien je v triede?

4. úloha: Úlohou žiakov je napísať za určitý čas čo najviac odpovedí na otázky např. „čo sa nedá robiť pod vodou?“ (na lade, v tme, vo vani ...). Žiaci pracujú samostatne a boduje sa čo najväčší počet odpovedí.

Např. pod vodou sa nedá spievať, kresliť., čítať, hrať futbal ...

5. úloha: Treba povedať oznamovacím, rozkazovacím a podmieňovacím spôsobom spolužiakovi, aby nevyrušoval. Žiaci odpovedajú písomne, odpovede sa porovnávajú.

6. úloha: Vymyslieť a napísať vtipný inzerát na predaj žiackej knižky so samými jednotkami (na predaj triednej knihy, vtipnú reklamu na plniace pero, zmizík, futbalovú loptu ...).

Aktivita 4.3 Uhádni rozprávku

Stupeň: II.

Treba uhádnuť obsah rozprávky, ktorú ste určite nečítali, a to na základe mojich odpovedí na vaše otázky.

Heslo: Rozprávka sa dá aj vymyslieť.

Návod: Učiteľ povie deťom, že pozná tajuplnú rozprávku, ktorej obsah majú uhádnuť. Môže dávať otázky, na ktoré on odpovedá iba slovami áno alebo nie. Môžu sa pýtať na čokoľvek, např. či je to rozprávka o ľuďoch alebo o zvieratách, či sa odohrávajú v súčasnosti, či má veselý alebo smutný koniec atď. Otázky dávajú

deti v dohodnutom poradí. Každé dieťa sa pýta, keď príde na rad. Ak je odpoveď negatívna, môže sa pýtať znova, až kým nedostane kladnú odpoveď.

V skutočnosti učiteľ nemá pripravenú žiadnu rozprávku. Odpovedá „áno“, ak je v prvej slabike otázky samohláska A alebo E, odpovedá „nie“, ak je v prvej slabike otázky I, O, U, R, L. V skutočnosti teda deti vymýšľajú rozprávku sami.

Na záver učiteľ prezradí „tajomstvo“ a vysvetlí deťom: cieľom cvičenia bolo dokázať, že rozprávka sa dá aj vymyslieť.

Alternatíva: Učiteľ rozdá deťom listy, na ktorých sú škvrny (machule) rôzneho tvaru. Úlohou detí je doplniť škvrny tak, aby vznikli zmysluplné obrazy, alebo povedať, čo to je.

Ide o cvičenie fantázie. Zároveň dáva učiteľovi možnosť nahliadnuť do vnútorného sveta dieťaťa.

Aktivita 4.4 Koláž k príbehu

Stupeň: I. II. III.

Doba: 90 až 120 minút

Táto aktivita je pomerne dlhá - je vhodná na prácu detí v družine, alebo treba spojiť dve hodiny. Mnoho príbehov obsahuje scény vhodné na ilustráciu. V tejto aktivite každá malá skupinka detí tvorí koláž, ktorou ilustruje scénu z príbehu. Nerozvíjajú tým iba svoje grafické zručnosti, ale prehlbujú aj pochopenie príbehu a rozvíjajú vlastnú tvorivosť.

Návod: Vyberte príbeh poskytujúci bohaté možnosti fantastických nápadov, dejových či myšlienkových ideí. Po úvode k príbehu motivačnými otázkami príbeh prečítajte alebo nechajte deti prečítať si ho vo dvojiciach. Vysvetlite zámer zostavenia koláže: napr. pomôcť rodičom poznať, čo čítajú; pomôcť spolužiakom lepšie pochopiť príbeh, rozvíjať ilustrátorské zručnosti, rozvíjať autorove verbálne myšlienky, text.

Uvedenie úlohy: povzbudzujte triedu k vymysleniu scénok, ktoré by boli vhodné na ilustrovanie pre zvolené publikum a pripravte z nich zoznam. Mal by obsahovať viac scénok než bude počet skupiniek. Vysvetlite kroky, podľa ktorých majú skupinky pracovať a modelujte prvky, ktoré môžu byť zdrojom problémov pri plnení úlohy.

Sociálne určenie: akceptovanie druhých pri skupinových rozhodovaniach. Deti budú robiť viacero skupinových rozhodnutí počnúc výberom scénky, ku ktorej chcú vytvoriť koláž. Pýtajte sa, aké iné rozhodnutia budú musieť urobiť (čo bude koláž obsahovať, ako si rozdeliť prácu, ako sa presvedčiť, že príspevok každého člena skupiny vyhovuje tvorcovi aj skupine).

Pokyny pre skupiny:

1. Pripravte čo najviac nápadov k ilustrácii scénky, týkajúcich sa postáv,

- predmetov, pozadia. (Scénky si skupinky môžu vybrať, alebo ich môžeme určiť. Ak je koláž adresovaná konkrétnej skupine divákov, deti by mali zvážiť, ktoré myšlienky sú pre tých-ktorých divákov najvhodnejšie.)
2. Rozhodnite, kto bude robiť konkrétne časti koláže. (Počas práce na svojich častiach by deti mali byť povzbudzované k ochote na vzájomnú pomoc.)
 3. Rozhodnite o usporiadaní a umiestnení všetkých častí na pozadí. (Každý by mal súhlasiť s rozmiestnením pred samotným nalepením. Skupina môže vytvoriť ku koláži názov, titul.)

Skupinky, ktoré skončia skôr, možno zamestnať vymýšľaním textov; musia dostať vysvetlenie, prečo si skupinka vybrala práve tú-ktorú scénu. Alebo môžu uvažovať a pripravovať opis najťažšieho rozhodnutia, ktoré skupinka urobila počas prípravy či zhotovovania koláže.

Aktivitu možno rozšíriť, tým, že koláže sa vystavia na tabuli alebo usporiadajú do knihy.

Počas práce sledujte, či rozhodnutia sú skutočne skupinové. Poznačte si spôsoby, akými skupiny robia rozhodovania a ako spolu pracujú. Rozdiely v prístupoch okomentujte v závere hodiny.

Záver hodiny: Skupinky predvedú svoje koláže. „Reportér“ zdôvodní, čím sa v koláži zohľadňuje publikum, ktorému bola určená, adresovaná. Povzbudzujte triedu ku kladeniu otázok ku každej koláži.

Ak viac skupiniek ilustrovalo tú istú scénu, pomôžte deťom otázkami a diskusiou ohodnotiť validitu rozdielnych pohľadov alebo prístupov.

Rozbor stratégií, postupov pri riešení úlohy - rozoberte jednotlivé stratégie, ktoré viedli k (dobrému) splneniu úlohy. Rozbor sociálneho učenia- požiadajte skupinky, aby opísali svoj proces rozhodovania, a prečo si myslia, že spína všetky požiadavky „férovosti“. Rozoberajte kroky, ktoré skupinám pri rozhodovaní robili problémy.

Aktivita 4.5 Dokončenie príbehu

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: Rozvoj tvorivého myslenia vo vytvorení alebo dotvorení príbehu.

1. úloha: Utvor vtipný (tragický, úsmevný, s kriminálnou zápletkou) príbeh zo zdanlivo nesúvisiacich slov.

Napríklad: auto - kvet - škola - obloha; slnko - hodinky - dopravná značka - mama atď.

2. úloha: Odpovedz neklasický na otázku: napr. Ako sa máš? Čo robíš? Aké je počasie?

3. úloha: Porozprávaj, ako by si sa cítil, keby si bol školská taška (pravítko,

odpadový kôš v triede, špongia na zotieranie tabule ...) .

V tejto úlohe sa rozvíja nielen vyjadrovacia schopnosť žiakov, ale aj empatia. Postrehy žiakov sa môžu výchovne využiť (odhadzovanie desiat do koša, ničenie školských pomôcok ...).

4. úloha: Učiteľ napíše na tabuľu do dvoch stĺpcov prídavné mená. Žiak hádže kockou a takto si vyberie z každého stĺpca jedno prídavné meno. Jeho úlohou je napísať čo najviac slov, ktoré majú vlastnosti oboch prídavných mien.

Napríklad: žiak si vybral slová biely a ľahký. K týmto slovám pripíše: vložka, perie, svadobný závoj, oblak, polystyrén, vata, para, pena...

5. úloha: Utvor čo najviac viet, ktoré spínajú túto požiadavku:

A p1 (napr. Alena pije limonádu, Anton píše list, Ako pláva labuť atď.).

6. úloha: Dotvor príbeh. Môže ísť napr. o sen: Išla som pešo domov. Zrazu som zbadala veľkú jamu. Prišla som bližšie a ... ide o čo najvtipnejšie a najoriginálnejšie dorozprávanie príbehu.

Učiteľ môže využiť aj príbehy z literatúry a časopisov, ktoré môže nechať dorozprávať žiakom. Rovnako môže využiť: aj nahrávku filmu na videu.

Variant: Spoločná tvorba príbehu (rozprávky a pod.). Účastníci sedia v kruhu. Učiteľ povie prvú vetu príbehu. Žiak po jeho lavici povie ďalšiu vetu, jeho ľavý sused pokračuje ďalšou vetou atď. Je to veselá a zábavná aktivita.

Aktivita 4.6 Hra so skratkami

Učiteľ prečíta rôzne skratky - pre túto hru najlepšie vyhovujú skratky zložené zo štyroch písmen, napr. ČSAD. Úlohou žiakov je vytvoriť čo najviac výrazov alebo viet, ktorej slová sa začínajú písmenami skratky.

Hodnotí sa originalita a plynulosť vytvárania výrazov (viet) spôsobom uvedeným v úvode tejto časti.

Aktivita 4.7 Hádanky, hry, hlavolamy

Stupeň: I. II. III.

Hlavolamy trénujú rozum a pripravujú budúcich vynálezcov.

Návod: Literatúra, z ktorej môžeme čerpať hry, hlavolamy, triky:

M: Zapletal: Kniha hlavolamov. Praha, Albatros, 1983.

B. A. Kordemskil: Hry, hlavolamy, triky. Bratislava, Obzor 1967.

E. Bakalár: I dospelí sa môžu hrať. Praha 1976.

B. Dobrovodský: Matematické rekreácie. Praha 1969. Päť minút na rozmyslenie. Martin, Osveta 1955.

Na hodiny EV si deti môžu priniesť aj úlohy a hlavolamy, ktoré našli v rôznych časopisoch. Často ovládajú veľa hier, kúziel, trikov. Na záver „kurzu“ kreativity si pripravíme veľkú súťažnú show. Pozveme aj deti, ktoré nechodia na

etickú výchovu, ale poznajú a ovládajú veľa trikov a kúziel s kartami, zápalkami, dominom, mincami ... Mnohé z nich môžeme využiť, ako motiváciu aj na iných vyučovacích hodinách.

Aktivita 4.8 Verbálna tvorivosť

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Pri nasledovných činnostiach žiaci sedia v kruhu.

1. úloha: Žiak povie podstatné meno. Ďalší žiak povie slovo, ktoré sa začína na takú hlásku, na ktorú sa predchádzajúce slovo končí. Žiaci majú istý čas na rozmyslenie. (Napri.: pero, ostrov, vietor, robot ... atď.) Cibří sa tým pohotovosť, a logické myslenie.

2. úloha: Každý žiak zopakuje v presnom poradí to, čo povedal jeho predchodca a pridá jedno slovo. Kto sa pomýli, z hry vypadá.(Napri.: Keď pôjdem do školy, vezmem si pero. Druhý žiak: Keď pôjdem do školy, vezmem si pero a zošit ... pero, zošit a knihy ...) Je známa a deti ju radi hrávajú.

3. úloha: Žiaci hovoria slová, ktoré sa končia na -ka. Žiaci môžu pracovať, súťažnou formou (ako v predchádzajúcich úlohách na víťaza), alebo majú napísať, čo najviac slov za určitý čas.

- Napíšte čo najviac slov, ktoré sa začínajú na hlásku 1, z ...
- Hovorte slová, ktoré neobsahujú samohlásku a, e ...
- Čo si videl na ceste do školy a začína sa na hlásku v, z ...
- Čo vidíš okolo seba na hlásku n, v ...

4. úloha: Doplň čo najviac slovami:

Bledý ako (stena, tieň, plátno ...)

Pomalý ako (slimák, leňochod ...)

Hladný ako (vlk, žobrák ...)

5. úloha: Pyramída. Tvor slová, ktoré obsahujú:

- jednu hlásku -a-: masť, ruka ...
- dve hlásky -a-: mama, naša, kaša ...
- tri hlásky -a-: gramatika, matematika, Panama ...
- štyri hlásky -a-: karavána, Kanadanka, kamarátka ...

Podobne môžeme pracovať, aj s inými hláskami abecedy.

6. úloha: Napíš čo najviac slov zložených zo samých spoluhlások:

tik, vrt, krk, krst, glg, frnk, chlp, žič, stíp, hrb,...

7. úloha: Utvor čo najviac slov, ktorých význam sa mení zmenou jednej hlásky:

napr. latka - Katka - matka - šatka ... lak - tak - mak - rak - vak ...

8. úloha: Utvor z jedného slova čo najviac nových slov.

Napr. literatúra: ale, liter, ruleta, teta, túra, elita Tera, lata

9. úloha: Doplň žartovnou formou príslovia:

Kto druhému jamu kope ... Komu sa nelení ...

Túto úlohu môže učiteľ spojiť s grafickým vyjadrením prísloví alebo s karikatúrou prísloví.

Tvorivé riešenie úloh je náročné na sústredenie pozornosti, a preto sa osvedčilo striedanie rôznych činností (ústne alebo písomné vyjadrenie, pantomíma, grafické stvárnenie).

Aktivita 4.9 Literárna tvorba zo zadaných slov

Stupeň: II. III., 20 účastníkov

Čas: 30-45 minút

Účastníkov pozveme k zaujímavej tvorivej hre. Pred stretnutím pripravíme dve skupiny lístkov. Jedna obsahuje názvy literárnych žánrov, napr. poviedka, bájka, rozprávka, detektívka, báseň, filozofická úvaha, esej, kritika atď. Na lístkoch druhej skupiny sú napísané rôzne slová, na každom lístku jedno. Každý účastník si vyberie jeden lístok z prvej skupiny (tento lístok určuje literárny žáner diela, ktoré má vytvoriť) a podľa veku detí a zvaženie učiteľa 5 až 10 lístkov z druhej. Slová na týchto lístkoch - popri iných slovách, musí použiť.

Po uplynutí času vymedzeného na tvorbu účastníci prednesú svoje diela, ostatní hádajú, o aký žáner ide. Býva pritom veľa smiechu a veselosti. Je to zaujímavá, zábavná aktivita.

Aktivita 4.10 Čo urobíš, keď ...

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Neraz sa ocitneme v situácii, keď sa treba rýchle rozhodnúť a nemáme sa s kým poradiť. Precvičíme niekoľko takýchto situácií. Najzávažnejšie sú tie, v ktorých niekto naliehavo potrebuje pomoc: ak pomoc mešká, môže to mať vážne dôsledky.

Heslo: Dvakrát dáva, kto rýchlo dáva.

Návod: Deti navrhnu situácie, ktoré treba riešiť. Niektoré môže doplniť učiteľ. Dôraz je na situáciách, v ktorých niekto potrebuje pomoc. Príklady:

Cestou do školy vidíš, že na chodníku leží človek, ktorý nie je schopný vstať, alebo je v bezvedomí. Čo urobíš?

Pri odchode zo školy ti spolužiak povie, že stratil kľúč od bytu a nikto nie je doma. Čo urobíš?

Po búrke ideš po ulici a vidíš, že elektrické vedenie je pretrhnuté a leží na zemi. Čo urobíš?

Spolužiačka sa s plačom žaluje, že sa jej stratilo nové krásne guličkové pero: tvoj najlepší priateľ sa ti prizná, že jej ho tajne zobral. Čo urobíš?

Variant: Pracuje sa v dvojiciach, prípadne umožníme účastníkom, aby sa sami rozhodli, či chcú pracovať samostatne alebo kooperatívne v dvojiciach.

Variant: Vtipným zábavným variantom tejto aktivity sú nasledujúce úlohy: Čo by sa stalo, keby

- si bol neviditeľný?
- si bol riaditeľom školy?
- si vyhral na športke? ...

Ďalšia úloha: Čo by ta najviac prekvapilo

- v škole?
- na kúpalisku?
- v pivnici?

Aktivita 4.11. Kreativita vo vzájomnej pomoci

Stupeň: II. III.

Čas: 30 - 45 minút

Ak chceme pomôcť, často potrebujeme veľa fantázie a múdrosti.

Prečítame čaši rozprávky, v ktorej si ľudia pomáhajú, napr. rozprávku Zlatá ihla.

Vo vhodnom bode sa zastavíme a požiadame žiakov, aby dokončili rozprávku.

Zdôrazníme originalitu vo vzájomnej pomoci.

Aktivita 4.12 Brainstorming („burza nápadov“)

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Vysvetlíme, čo je brainstorming a aké má pravidlá hry (pozri R. Roche: Etická výchova, Bratislava 1992, s. 74). Podstatné je, že v prvej fáze (zhromaždenie možných riešení) treba vylúčiť posudzovanie, či je návrh reálny alebo účelný. Jeden žiak vedie hru (prideľuje slovo), druhý zapisuje námety.

Heslo: Posledný nápad býva neraz ten najlepší.

Návod: Podľa možnosti zadávame riešenie úloh, ktoré súvisia s prosociálnosťou.

Pracuje celá trieda spolu, alebo rozdelená na 6-8 členné skupiny.

1. úloha: Napíš čo najviac riešení na využitie napr. znečistenej vody, igelitových obalov ...

Po tejto „rozcvičke“ požiadame žiakov, aby oni sami navrhli úlohu, ktorú by spolu riešili metódou brainstormingu. Aby sme ich pri hľadaní námetov usmernili, uvedieme jeden-dva príklady.

Námety by mali byť primerané veku účastníkov. Aspoň jedna úloha by sa mala zamerať na nejaký prosociálny cieľ, ktorý je z hľadiska konkrétnej osoby alebo skupiny osôb (trieda, škola, obec, detský domov) prospešný. Vhodné námety sú napr.:

- čo môžeme urobiť pre deti z detského domova,
- akým vianočným darčekom môžeme prekvapiť rodičov.

Aktivita 4.13 Renatalizácia

Stupeň: III.

Čas: 45 minút

Vysvetlíme pojem a význam renatalizácie (podľa Roche-Olivara: Etická výchova, kap. 4). Ide o to, aby sme boli schopní pozrieť sa na nejakú vec očami druhého, zvažovať a vyjadriť argumenty pre aj proti.

Heslo: Vypočujme si aj druhú stranu.

Na začiatok vyberieme tvrdenie, ktoré nevzbudzuje silné emócie. Jeden žiak hovorí argumenty na podporu daného názoru a druhý sa snaží vyvrátiť, jeho argumenty. Potom sa roly vymenia: ten, kto názor obhajoval, bude ho teraz vyvracať atď".

Napr.: Dokáž (a vyvráť), že vyšší žiaci sú rozumnejší ako nižší.

 Dokáž (a vyvráť), že tučný človek má väčší zmysel pre humor ako chudý,

 Dokáž (a vyvráť), že žiaci, ktorí nosia okuliare, nevedia spievať.

Túto úlohu môžu žiaci robiť aj v skupinách: nie je rozhodujúce množstvo, ale presvedčivosť argumentov.

Aktivita 4.14 Riešenie problémov

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Požiadame deti, aby vymenovali niekoľko naliehavých problémov zo života školy. Rozdelíme žiakov na pracovné skupiny. Každá skupina vyberie jeden z problémov a rieši ho podľa schémy (uvedenej v knihe R. Roche-Olivar : Etická výchova, kap. 4, s. 76 - 77, pozri tiež s. 68). V rámci riešenia problému môžeme použiť techniku brainstormingu (pozri aktivitu 4.11).

Aktivita 4.15 Preformulovať problém

Stupeň: II. III.

Čas: 30 - 45 minút

Život je plný prekvapení. Často situácie a skutočnosti, ktoré sa na prvý pohľad alebo v očiach verejnej mienky javia ako negatívne, dodatočne alebo z dlhodobého hľadiska sa ukážu ako pozitívne. Príklad: prísnemu učiteľovi nemčiny alebo matematiky, ktorý bol postrachom triedy, na stretnutí po desiatich rokoch bývalý žiak vyslovil poďakovanie, že jemu môže ďakovať, za dôkladné znalosti, ktoré mu na vysokej škole alebo v živote veľmi pomohli.

V prvej časti cvičenia požiadame účastníkov, aby našli a zapísali pozitívne stránky skutočností alebo situácií, považovaných za negatívne, napr.:

- choroba,

- nedostatok potravín počas 2. sv. vojny. (Informácia pre učiteľa: V posledných rokoch vojny a tesne po vojne sa v Nemecku nevyskytol ani jeden infarkt. Dánsko a susedné štáty ako východisko z núdze prešli z prevažne mäsitej výživy na výživu s prevahou obilnín a zeleniny, čo sa priaznivo odrazilo na zdravotnom stave obyvateľstva.)

V druhej časti im vysvetlíme, že z každej situácie sa dá získať niečo pozitívne, ak sa na ňu pozeráme ako na príležitosť, niečo sa naučiť, urobiť ďalší krok, pozrieť sa na vec z nadhľadu, mobilizovať vlastné skryté rezervy, revidovať naše názory a predpoklady, dospieť, k hlbšiemu a pravdivejšiemu pohľadu na život a zmysel života, pochopiť, ktoré sú skutočné a trvalé, a naopak, ktoré sú len zdanlivé hodnoty.

Príklad takejto situácie: prepiata kritickosť a odmietanie autority v puberte.

Účastníkov požiadame, aby navrhli ďalšie situácie alebo skutočnosti, ktoré zvyčajne považujeme za negatívne. Potom ich rozdelíme na skupinky 4 - 5 osôb. Každá skupinka si vyberie jednu takúto situáciu a pokúsi sa ju preformulovať, t. j. pochopiť ju ako výzvu, ako pozitívnu príležitosť.

Na záver sa spoločne zhodnotia výsledky prednesené hovorcami skupiniek.

5. TÉMA: VYJADRENIE A KOMUNIKÁCIA CITOV

Úvod do problematiky

Z hľadiska rozvoja prosociálnosti sa citom venujeme z dvoch dôvodov:

1. schopnosť vyjadriť city je dôležitým predpokladom empatie a komunikácie,
2. pre rozvoj charakteru je dôležité vedieť, rozpoznať, identifikovať a usmerňovať svoje city: patrí to medzi základné podmienky sebazoznania, duševnej hygieny a seba výchovy.

Prvé hľadisko je dostatočne vysvetlené v príručke od R. Roche - Olivara (Etická výchova, téma č. 5), preto sa ním nebudeme na tomto mieste zaoberať. Treba však povedať niekoľko slov o druhom hľadisku.

Najmä silné emócie značne ovplyvňujú naše hodnotenie a náš momentálny pohľad na svet. Ak sme napríklad zatrpknutí alebo urazení, zmení sa naše hodnotenie ľudí aj situácie, všetko sa nám javí čierne. Ak si uvedomíme, že takáto zmena hodnotenia je iba dôsledkom citového vzťahu, môžeme napr. odložiť rozhodnutie na neskôr a nechať sa strhnúť k predčasným záverom a skratovým reakciám.

Treba si zvážiť vplyv citov na náš organizmus: hnev, úzkosť, zatrpknutosť produkujú toxické látky, sú jednou z príčin nádorových a srdcovo cievnych chorôb; nádej, optimizmus a radosť majú pozitívny vplyv na naše zdravie.

Treba si tiež uvedomiť vplyv citov na kvalitu života, akcieschopnosť a správanie, napríklad:

- hnev mobilizuje sily, pripraví telo na rýchlu akciu, ale je zlým radcom,
- smútok, úzkosť a strach znižujú akcieschopnosť,
- priveľká túžba alebo vzrušenie prináša paradoxný účinok: sme takí vzrušení, že nie sme schopní koncentrovať svoje sily a dosiahneme pravý opak. Porovnajme s experimentom s opicami: mali k dispozícii jedlo, ku ktorému sa mohli dostať len nejakým zložitým a vtipným spôsobom. V jednom experimente sa málo hladné opice po niekoľkých neúspešných pokusoch vzdali, veľmi hladné robili zúrivé a neúčelné pokusy, iba stredne hladné dokázali využiť všetky svoje schopnosti a nájsť účinnú stratégiu.

Môžeme ovládať city? Áno, ale len nepriamo. Už okolnosť, že si ich uvedomíme, že sme pod vplyvom nejakej emócie (napr. depresie), zrelativizuje cit a vytvára novú situáciu. Môžeme si napríklad uvedomiť, že nie je dobré pod vplyvom silnej emócie konať alebo zmeniť či oddialiť rozhodnutie. Môžeme niečo urobiť na zmiernenie negatívnych emócií. Už starí filozofi odporúčali napr. na zmiernenie bolesti a smútku tieto prostriedky: hudbu, radosť, plač, súcit priateľov, hľadanie pravdy, rozjímanie, kúpeľ a spánok.

Dôležité sú city, ktoré môžeme nazvať vyššími, ako sú dobroprajnosť, nezištná láska, úsmev, triezvy optimizmus, pokoj, nádej. Tieto city sú akoby

palivom, hnacou silou nášho ďalšieho úsilia a práce. Preto sú veľmi dôležité a bez nich sa nám nechce ísť ďalej. No tak ako benzín je na jednej strane palivom pre chod auta a na druhej strane môže byť nebezpečnou zápalnou výbušninou, ktorá všetko zničí alebo aspoň vyradí z prevádzky, tak je to aj s citmi. V živote bývajú najúspešnejší tí ľudia, ktorí sú vyrovnaní, u ktorých nedochádza k veľkým citovým výkyvom. To im umožňuje optimálne využívať svoje sily a schopnosti. Prudké city a značné výkyvy nálady oslabujú človeka, znižujú kvalitu jeho života a výkonnosť:.

Avšak absolútne nevyhnutnou podmienkou, aby tieto vyššie pozitívne city začali v človeku pôsobiť, je potreba vlastného kladného prijímania, chránenosti, bezpečnosti, dôvery, ktorej zárukou sú rodičia alebo (aj) dobré spoločenstvo (napríklad v triede), hodnotová orientácia, v ktorej prevažujú duchovné a prosociálne hodnoty.

Didaktické poznámky

Ťažisko nasledujúcich „scenárov“ je v súlade s osnovami vo vyjadrení a komunikácii citov, ale učiteľ podľa svojho zváženia môže venovať niektoré hodiny aj otázkami usmerňovania citov a uvedomeniu si ich rôzneho účinku na naše hodnotenie a správanie.

1. cieľ: Naučiť sa identifikovať a vyjadriť city

Ak hovoríme o hodnote človeka a ochote prejavovať: mu úctu, tak prvé, kde sa má prejaviť, naša úcta k nemu, je úcta k jeho vnútornému prežívaniu, k svetu jeho pocitov. Preto je dôležité naučiť, sa prijímať, a rešpektovať pocity druhého človeka, vážiť si jeho schopnosť, prejaviť ich (čo znamená, že nám dôveruje), nepopierať ich prítomnosť a vedieť na ne vhodne reagovať ...

Zameranie: Pozorovať, uvedomovať si a pohovoriť, si o pocitoch a citoch:

- najprv všeobecne, kedy a ako sa prejavujú, ako o nich človek vie,
- potom v súvislosti s tým, ako ľudia city prežívajú, čo ich v konkrétnej situácii vyvolá a ako na ne reagujú,
- nakoniec i konkrétne o tom, ako ich ty a ja prežívame, ako na ne my reagujeme, ktoré udalosti nášho života doprevádzajú a ako ich prežívame.

Aktivity: 5.1 až 5.13

2. cieľ: Naučiť sa nenásilným spôsobom zvládnuť, vzplanuté emócie

Pod prácou so silnými emóciami rozumieme predovšetkým pochopenie, vnímanie a registrovanie toho, že „nie som sám sebou, keď som nahnevaný alebo rozčúlený“. Je to pre deti nová skúsenosť, pretože oní berú opak ako samozrejmú, a vôbec sa od silných emócií nedištancujú. Až potom by mala nasledovať diskusia o tom, kedy sa zvyčajne nahnevajú, čo ich popudí, čo to s nimi urobí a ako reagujú. Tu sa treba sústrediť na uvedomenie si rozdielov dopadu

konania pod tlakom hnevu a konania pri vnútornej pohode. Po takejto senzibilizácii nasleduje nácvik nového vnímania situácií „pod tlakom“ hnevu alebo inej emócie a rozhodnutia o odložení konania alebo odventilovania napätia spôsobom, ktorý nikomu neublíži.

Aktivity: 5.14 až 5.16

3. cieľ: Úloha vyšších emócií v rozvoji charakteru

Základným cieľom je rozvíjať schopnosť; vyjadrovať svoje city, ktoré by sme mohli nazvať vyššie. Deti nie sú zvyknuté rozprávať o tom, čo ich teší, kedy ich niečo príjemne prekvapilo, nadchlo, o čom snívajú, po čom túžia, čo ich povzbudzuje, naplňa dôverou a optimizmom. Pretože takéto vyjadrenia sú hlbokou výpoveďou z vnútra dieťaťa, môže k nim dôjsť až vtedy, keď skupinka k sebe cíti dôveru, a najmä akceptovanie a zázemie zo strany učiteľa. (Vid' L. Lencz: Pedagogika etickej výchovy, Bratislava, MC 1992, s. 17 - 23.)

Aktivity: 5.17, 5.18

Poznámka: Cvičenia 5.1 - 5.7 sa hodia pre II. aj III. stupeň. Pre I. stupeň môžeme niektoré cvičenia prispôbiť, s deťmi hráme divadlo, rozprávame im rozprávky, v ktorých zvieratká pociťujú uspokojenie, že vyjadrili svoje city.

AKTIVITY K TÉME 5

Aktivita 5.1 Citová rozcvička

Stupeň: II. III.

Čas: 10 minút

Toto cvičenie sa výborne hodí ako úvod k vyjadreniu citov; je to akási rozcvička na vyjadrovanie citov.

Podstata cvičenia je v tom, že chodíme po miestnosti a spôsobom chôdze vyjadrujeme nejaký citový stav alebo nejakú situáciu.

Príklady:

- chôdza cestou na svadbu, keď mám salónnu špičku,
- chôdza zo školy, keď som dostal pätku a čaká ma „výprask“,
- chôdza domov po významnom športovom víťazstve,
- chôdza, keď som veselý - smutný - zamyslený,
- chôdza v ťažkom blate, vo vysokom snehu, brodenie vo vode, po horúcej pôde, v mláke, proti vetru, s vetrom v chrbte, s ťažkým plecniakom atď.

Aktivita 5.2 Ako by si sa cítil, keby ...?

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Heslo: Všímaj si svoje city.

Návod: Učiteľ slovne alebo pomocou obrázka, priblíži nejakú situáciu a požiada deti, aby sa do nej vžili a povedali, čo by prežívali. Po takomto navodení situácie uvádza ďalšie situácie a deti samy hľadajú, ako by ich prežívali. Ďalšie situácie môžu byť formulované osobne pre jednotlivé deti, kým ostatní iba počúvajú ich výpoveď.

Na konci sa učiteľ poďakuje žiakom za ochotu podeliť sa s ostatnými so svojím vlastným prežívaním.

Ako prepojenie so životom deti požiadajú rodičov, aby hovorili o príjemných zážitkoch svojho detstva a vyjadrili city, ktoré sú s nimi spojené.

Aktivita 5.3 Mimické vyjadrenie citov a postojov

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Učiteľ požiada žiakov, aby sa jeden za druhým postavili pred triedu a pomocou mimiky, gestikulácie, prípadne tanečných pohybov vyjadrili city alebo postoje označené na lístku, ktorý na začiatku dostali. Ostatní sa snažia uhádnuť, čo znázorňujú. Príklady: naradostený žiak; človek, ktorý dostal dobrý nápad a pod. Je vhodné, aby sa učiteľ vyjadril ako prvý.

Prepojenie so životom: Nadiktujeme žiakom zoznam tém na domácu úlohu, aby o niektorej z nich napísali krátky sloh. V slohu majú vyjadriť najmä city, ktoré v nich daná téma vzbudzuje. Návrhy tém: Aká je moja mama; Ako oslavujeme Vianoce; Aká hra sa mi páči najviac; Môj pes; Dom mojich starých rodičov a pod.

Aktivita 5.4 Čo vyjadrujú tváre?

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Identifikácia zobrazeného citového rozpoloženia.

Učiteľ dá každému žiakovi sériu tvárí, ktoré vyjadrujú rôzne city. Žiaci si pozorne poprezerajú tváre a snažia sa identifikovať city, ktoré tieto tváre prezrádzajú; napr. veselosť, smútok, nevôľa, prekvapenie, frustrácia. Na základe toho potom v skupinkách 2-3 opíšu rozpoloženie, citový stav ľudí na obrázkoch a vytvoria malý príbeh o tom, čo sa im asi mohlo prihodiť, čo podmienilo ich výraz tváre. Prepojenie so životom. Učiteľ poprosí rodičov osobne alebo prostredníctvom detí, aby spolupracovali na programe častejšou komunikáciou a častejším vyjadrením citov svojim deťom. Napríklad deti môžu poprosiť svojich rodičov, aby im porozprávali, čo prežili cez deň, ako aj to, ako to prežívali.

Aktivita 5.5 Galéria

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 - 30 minút

Učiteľ prinesie výstrižky z obrázkových časopisov s reprodukciami umeleckých diel a rozloží ich na stole. Každý žiak si vyberie jeden obraz, pouvažuje o ňom (5 minút) a potom v skupine povie, aké city v ňom vyvoláva.

Aktivita 5.6 Radosť a vďačnosť

Stupeň: od 10 rokov

Čas: 45 minút

Cieľ: Vyjadrenie vďačnosti písomnou formou.

Aktivita pripomenie účastníkom osoby, situácie, prostredie a veci, ktoré v nich vyvolávajú radosť a vďačnosť.

Učiteľ sa spýta detí, z čoho sa v poslednom čase radovali. Z nejakého zvieraťa? Z prírody? Z krásnych myšlienok? Z pekného stretnutia s druhými?

Keď sa radujeme, dokážeme pociťovať vďačnosť aj voči osobám, ktoré tento pocit spôsobili? Pociťujeme vďačnosť za dary života, ktoré nám spôsobujú radosť?

Napíšte krátky ďakovný list jednej alebo dvom osobám, ktoré vám urobili radosť. Ak vaša radosť nesúvisela priamo s osobami, vyjadrite svoju vďačnosť za to, že život prináša krásne chvíle.

V malých skupinkách sa listy prečítajú a okomentujú. Na záver sa celá

aktivita spoločne vyhodnotí.

Aktivita 5.7 Šťastný alebo nešťastný

Stupeň: I. II. III.

Čas: 25 minút

Cieľ: Identifikácia vlastných citov.

Na tabuľu ešte pred hodinou nakreslíme tri tváre: veselú, neutrálnu a smutnú. Pod nimi je nadpis: Šťastný - neutrálny - nešťastný. Požiadame žiakov, aby sa každý podpísal pod niektorú tvár podľa toho, ako sa práve cíti.

V rámci vyhodnotenia deti porozprávajú, prečo sa podpísali práve tam, kde sa podpísali.

Variant: Šťastná tvár je hore, nešťastná je dole, spojené sú priamkou, ktorú sme rozdelili na krátke úsečky, ktoré tvoria „stupnicu nálady“. Každý účastník má nálepku (alebo magnet), ktorú prilepí na stupnici vyššie alebo nižšie podľa toho, ako sa momentálne cíti. Toto cvičenie môžeme urobiť každý deň, najmä počas spoločného pobytu v prírode ako obraz atmosféry v skupine.

Aktivita 5.8 Loptička sympatie

Stupeň: I. II. III.

Čas: 2-3 minúty

Prvý deň učiteľ podá loptičku sympatie podľa vlastného uváženia niektorému účastníkovi a povie dôvod, prečo. Tento účastník ho má 24 hodín, potom ju podá ďalšiemu účastníkovi a vyjadrí, prečo. Ak loptičku dostane dospelý, neoponechá si ju, ale ju podá ďalej. Možno určiť ďalšie pravidlá, napríklad nikto nesmie podať loptičku tej osobe, od ktorej ju dostal.

Variant: Loptička sympatie v rámci aktivity putuje od osoby k osobe. Učiteľ sa stará, aby niekoho nevynechal.

Aktivita 5.9 Relaxácia

Stupeň: I. II. III.

Čas: 5 minút

Cieľ: Vyvolať city spokojnosti z vlastnej existencie.

Narovnáme sa, zaujmeme pohodlnú ale pevnú polohu, postupne uvoľníme všetky skupiny svalov počnúc nohami a končiac tvárou. Zatvoríme oči. Vnímame kontakt s podložkou, s vlastným oblečením, pocit tepla, uvoľnenosť svalov a pod. Uvedomujeme si podivuhodnú súhru miliónov buniek organizmu, z ktorých každá obsahuje kompletnú genetickú informáciu a predstavuje malú, plne automatizovanú biochemickú tovareň. Nesmierne zložitá činnosť a súhra tohto neuveriteľne zložitého systému sa odohráva bez nášho vedomia a spoľahlivo vytvára podmienky pre náš fyzický aj duchovný život. Príroda a vesmír vytvárajú

javisko a podklad pre našu osobnú existenciu, je s ňou zosúladená a zviazaná nesčíselnými putami (fyzikálne podmienky života, príroda ako zdroj stavebných látok a energie pre náš organizmus). Toto všetko ma naplňa pocitom bezpečnosti, dôverou a vďačnosťou, ktorú azda možno vyjadril slovami: Je to dobré. Je dobre, že som. Som za to vďačný. Po chvíľke mlčania pohneme nohami, rukami, otvoríme oči a pretiahneme sa.

Aktivita 5.10 Teraz sa cítim ako ...

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: Vyjadrenie svojich citov pomocou symbolu.

Úlohou je nakresliť alebo iba povedať, ako sa momentálne cítime, avšak nepriamo, formou vyjadrenia prežívania nejakého zvieratka .

Pokračovanie aktivity: V role ktorého zvieratka by som chcel byť, čiže ako by som sa chcel cítiť?

Aktivita 5.11 Prvých päť minút

Stupeň: I. II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: Nenáročnou formou voviesť žiakov do sveta citov.

Požiadame účastníkov, aby si spomenuli, ako prežívali prvých päť minút po prebudení a aké city pritom prežívali (asi 15 minút).

Potom ich požiadame, aby svoje zážitky porozprávali celej skupine. Táto aktivita je vhodná napríklad na začiatok práce v skupine.

Aktivita 5.12 Čo hovorí hudba?

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: Poukázať na možnosť provokácie citov cez hudbu.

Pustíme deťom dve kontrastné skladby, napríklad búrlivé fortissimo a tichú melódiu. Pýtame sa ich, ako to prežívali, či rovnako alebo v čom bol rozdiel. Budeme skúšať, ako na nás hudba pôsobí.

Heslo: Dobrá hudba zušľachtuje.

Cvičenie: Učiteľ stručne vysvetlí činnosť. Povie, že hudba podobne ako iné umenie je prostriedkom na vyjadrenia prežívania. My sa teraz zahráme na umelcov. Budeme to, čo prežívame pri počúvaní hudby, umelecky stvárňovať, ale inou formou.

Potom si žiaci vypočujú pripravenú hudbu, podľa potreby jeden alebo viackrát. Môžeme použiť, rôzne hudobné štýly: klasiku, rock, jazz ... Bohatstvom vyjadrených citov sa vyznačujú napríklad Vltava od Smetanu, 4. veta

Beethovenovej Deviatej, 2. koncert pre husle a orchester od Mendelssona.

Učiteľ po vypočutí ukážky ponúkne deťom niektoré z týchto možností: naznačiť farbou zážitok, aký v nich hudba vyvolala (pomenuje farbu alebo nájde takú farbu v okolí); nakreslí obraz, ktorý v ňom hudba vyvolala; deti to jednotlivu alebo v skupinkách naznačia pohybom; napíšu na papier ľubovoľnú asociáciu (pojem, predmet, udalosť, citoslovce atď.), ktoré im to pripomína. Nakoniec sa všetci porozprávajú o tom, ako hudbu prežívali, čo v nich vyvolala a asi prečo.

Aktivita 5.13 Čo by bolo, keby som bol ...

Stupeň: I. II. III. 15 účastníkov

Čas: 10 - 20 minút

Učiteľ vyzve deti, aby si predstavili, že sú niektorým z ročných období a vyjadrili svoje city: Ako by to bolo, ako by som sa cítil, keby som bol napr. jarou alebo zimou? Ďalšie možnosti: Čo by bolo, keby som bol citoslovciam, kameňom, pesničkou, stromom, vôňou, ohňom?

Na záver sa vyhodnotí hra. Ako ste sa cítili? Vžili ste sa do rôznych možností? Dokázali ste vyjadriť city?

Aktivita 5.14 Najsmutnejšie slová

Stupeň: od 10 rokov

Čas: 45 minút

Cieľ: Identifikácia negatívnych citov a ich zvládnutie.

Táto aktivita dáva deťom možnosť hovoriť o tom, čo ich trápi bez toho, že by sme ich k tomu priamo vyzývali. Z formálnej stránky ostávame vo všeobecnej neosobnej rovine, preto sa pravdepodobne zapoja aj zdržanlivejšie deti. Pri hodnotení aktivity sa dozvedia, ako zachádzajú so smútkom iné deti a ako sa dá zvládnuť tento zložitý a pri „predávkovaní“ škodlivý pocit. Učiteľ uvedie aktivitu malou úvahou. Z času na čas je smutný každý z nás. Dôvodom môže byť fyzická bolesť, trápenie alebo bolesť niekoho, koho máme radi. Našťastie, smútok vždy prejde.

Kedy ste smutní? Rozmyslite si slová, ktoré sú pre vás najsmutnejšie. Tieto slová si napíšte. Ktoré sú to slová? Škola, choroba, chod preč?

Teraz požiadame deti, aby postupne prečítali slová a spoločne vybrali tie, ktoré sú najsmutnejšie. Tieto sa napíšu na tabuľu. Každé dieťa môže stručne komentovať svoj výber.

Na záver sa deti rozdelia na skupinky po štyroch alebo piatich. Pozhovárajú sa na tému, ako sa dá prekonať, smútok. Najzaujímavejšie postrehy sa na záver predebatujú v celej skupine.

Ďalšiu hodinu môžeme venovať výtvarnému spracovaniu témy. Deti rozdelíme na skupinky po 4 - 5 detí. Každá skupinka urobí koláž o smútku, ktorá

predstavuje asociácie na danú tému. Jednotlivé skupiny predstavia svoju prácu celej skupine.

Aktivita 5.15 Depresia

Stupeň: od 13 rokov

Čas: asi 45 minút

Hra dáva príležitosť vyjadriť depresívne nálady a uvoľniť sa.

Úvodom sa spýtame detí, či spoznajú, že niekto je deprimovaný. Ako sa to prejavuje v tvári, reči, reakciách ap. (všetko vidí šedo, ba čierno; nevie sa dobre sústrediť, je akoby duchom neprítomný ...).

Navrhujeme deťom, aby si predstavili, že depresia je živá bytosť. Môže to byť ľudská alebo rozprávková bytosť alebo prírodný tvor. Opíšte alebo nakreslite túto bytosť a dávajte pozor, aby mala reálnu podobu. Opíšte, ako vyzerá, ako sa pohybuje, aké tóny, pach vydáva, či je mäkká alebo pevná.

Nech je už depresia rozprávková bytosť alebo čudné zviera, nie je dobré, ak sa usalaší v mojom byte, alebo dokonca všade chodí so mnou. Ako sa jej zbavím? Alebo ako ju premením na veselé, šantivé zviera, ktoré zabáva mňa aj mojich kamarátov?

Na záver môžu účastníci predstaviť svoje portréty (literárne alebo výtvarné) a porozprávať sa o nich. Pracuje sa najskôr v malých skupinkách, potom sa urobí spoločné vyhodnotenie.

- Ako vzniká depresia? Na čo je užitočná?
- Ako sa jej zbavíme, alebo ako ju zmiernime?

Aktivita 5.16 Ako prejavíme city

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Objasnenie základných pravidiel vyjadrovania citov.

Ako úvod k tejto aktivite sa učiteľ opýta žiakov, ako pôsobia na nich, na atmosféru a vzájomné vzťahy v triede:

- ak niekto vyjadrí pozitívne city (radosť, nádej, vďačnosť atď.),
- ak niekto vyjadrí negatívne city, ktoré nesúvisia s inou osobou (úzkosť, obavy atď.),
- ak niekto vyjadrí výčitky, urazenosť, teda dáva vinu niekomu inému? Ako to pôsobí na dotyčného?

Výmenu názorov a skúseností, ktorá takto vznikne, učiteľ využije na to, aby priviedol žiakov k objaveniu základných pravidiel vyjadrenia citov:

- pozitívne city vyjadrujeme často a výrazne,
- negatívne city, ktoré nesúvisia s inou osobou, vyjadrujeme len občas, aby sme neboli iným na obtiaž,

- negatívne city, ktoré súvisia s inými osobami (sťažnosť, kritika), vyjadrujeme opatrne, pričom dbáme na pravidlá spätnej väzby (pozri Etická výchova, c. d. s. 85).

V ďalšom rozhovore učiteľ vysvetlí, že je veľký rozdiel, či svoje výhrady formulujem ako odsúdenie, výčitku a obvinenie, alebo či taktne a s rešpektovaním sebaúcty druhého umožňujem spätnú väzbu.

Samozrejme, učiteľ musí dávať pozor, aby on sám dodržiaval túto zásadu, ktorá je základom koncepcie „induktívnej disciplíny“ (pozri L. Lencz: Pedagogika etickej výchovy. Bratislava, MC 1992. Variácia: „Emocionálny dialóg“ - pozri knihu Etická výchova, s. 89 - 90).

Prepojenie so životom: Týždeň si robíme záznamy o tom, ako ľudia v mojom okolí vyjadrujú svoje pozitívne a negatívne city.

Aktivita 5.17 **Čo mi hovoria city**

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Hľadanie vhodných spôsobov, ako ovládať negatívne city.

Heslo: City sú dobrými pomocníkmi, ale zlými radcami.

Postupne navodíme niekoľko citových stavov, napríklad úzkosť, túžbu, očakávanie, zlosť a pod. Požiadame deti, aby si vo dvojiciach vymysleli situáciu, v ktorej by im takýto stav mohol vzniknúť a k akému správaniu a dôsledkom by ich to viedlo. Pritom pravdepodobne vznikne otázka: Možno city ovládať?

Odporúčame, aby učiteľ najskôr sám porozprával, akým spôsobom dokázal ovládnuť hnev, zármatok a pod. a požiadal žiakov, aby povedali svoje skúsenosti. Rozhovor pravdepodobne ukáže, že city možno usmerňovať nepriamo. Napríklad ak ma prepadne smútok, porozmýšľam, v čom je príčina, a pokúsim sa riešiť situáciu, ktorá ho spôsobila. Ak ma niekto rozhnevá nevhodným správaním, pouvažujem o tom, prečo to robí a čo by som mohol urobiť, aby medzi nami vznikli normálne vzťahy. Z toho potom spolu vyvodíme, v čom sú city dobrým pomocníkom a v čom sú zlým radcom.

Aktivita 5.18 **City a rozvoj charakteru**

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Formovanie názorov na dôležitosť citov pri budovaní charakteru.

S použitím úvodu k tejto téme si pohovoríme o vplyve citov na naše správanie. Pritom môžeme použiť záznamy z denníka, pozorovaní.

Poznámka: Rozhodujúcu úlohu v citovej výchove detí nehrajú cvičenia, ale sám

učiteľ, okolnosť, či sa v jeho správaní prejavuje široká škála pozitívnych a kultivovaných citov. Deti sa učia v prvom rade modelovaním.

Cvičenie: Požiadame žiakov, aby vyjadrili, aké city najčastejšie prežívajú a ako sa pritom cítia. Pritom sa pohovárime o tom, ktoré city nám dodávajú trvalú radosť, čínorodosť a ktoré nás oslabujú a zrážajú na zem. Učiteľ by nenásilným spôsobom mal usmerniť rozhovor tak, aby si žiaci medzi sebou povedali, akú významnú úlohu hrajú v živote každého z nás pozitívne pocity a city ako sú pocit dôvery, pocit uznania, pocit istoty, pocit záujmu o mňa na základe pozornosti druhého, ktorú mi venuje, dobroprajnosť, nezištný úsmev, radosť z pomoci druhým, nádej, optimizmus aj v ťažkostiach, veselosť a pod.

Prepojenie so životom: Budeme si všímať, ako pocity a city ovplyvňujú naše hodnotenie a správanie.

6. TÉMA: EMPATIA

Úvod do problematiky

Podľa výskumov, osoby, ktoré vedia vyjadriť svoje city, sú empatickejšie ako osoby, ktoré s vyjadrením svojich citov majú problémy. Preto táto téma nadväzuje na predchádzajúcu a buduje na jej výsledkoch. Na druhej strane vytvára predpoklady na prosociálne správanie, ktoré je predmetom 9. témy. Dôvodom toho je, že prejavy prosociálneho správania ako pomoc, darovanie alebo spolupráca zvyčajne vyplývajú zo súcitu, z poznania alebo vycítienia potrieb alebo túžob iných, iným slovom: z empatického stotožnenia sa s inými. Bádatelia, ktorí si vzali za cieľ štúdium prosociálneho správania, si odpočiatku boli vedomí súvislosti medzi empatiou a prosociálnym správaním. Preto je táto oblasť pomerne dobre prebádaná.

Treba rozlišovať, dve zložky empatie, ktoré zodpovedajú poznávacej a emocionálnej stránke empatie. Poznávaciu zložku empatie môžeme označiť, ako kognitívnu empatiu. Znamená schopnosť, pochopiť spôsob uvažovania druhej osoby, jeho názory a motívy, tiež schopnosť predvídať jeho myšlienky a reakcie (správanie). Emocionálnu zložku empatie môžeme nazvať emocionálnou empatiou. Je to schopnosť vcítiť sa do citov druhej osoby aspoň natoľko, aby sme vycítili, že určitá skutočnosť je pre druhého príjemná alebo nie.

Kognitívnu a emocionálnu zložku empatie nemožno od seba oddeliť, hoci v konkrétnom prípade môže prevažovať jej poznávacia zložka, v inom prípade môže mať prevahu emocionálne, vcítenie sa do citov druhého.

Empatia uľahčuje a zjednodušuje komunikáciu medzi ľuďmi. Empatickí ľudia potrebujú málo slov, aby pochopili a vžili sa do situácie a citov iných. Bez empatie pokusy o pomoc, darovanie, verbálnu útechu a iné prejavy prosociálnosti môžu mať negatívny účinok, ak vychádzajú z nesprávneho pochopenia skutočných potrieb alebo rozpoloženia druhých.

Didaktické poznámky

Rovnako ako v iných témach začíname menej náročnými aktivitami a postupne prechádzame k takým aktivitám, ktoré sú náročnejšie v komplexnosti a predpokladaných etických postojoch. Preto navrhujeme postupovať nasledovne:

1. cieľ: Základné zručnosti emociálnej a kognitívnej empatie

Heslo: Chcem ti porozumieť

Aktivity: 6.1 až 6.15

2.cieľ: Vžiť sa do celkovej situácie druhých

Pochopiť druhého alebo vcítiť sa do jeho situácie nielen vo vzťahu k jeho

aktuálnemu stavu, ale vo vzťahu k jeho celkovej, existenciálnej situácie je oveľa náročnejšie.

Heslá: Prekročiť svoj tieň.
 Pochopiť druhých.

Aktivity: 6.16, 6.17

Pritom používame istú gradáciu: je ľahšie sa vžiť do celkovej životnej situácie blízkeho a sympatického človeka, ťažšie je to u toho, ku komu nemám osobitný vzťah, najťažšie je vžiť sa do citov a myšlienok druhého človeka, ak si to vyžaduje prekonať vlastnú antipatiu, obavy alebo predsudky.

3. cieľ: Empatia v každodennom živote

Ak sa naučíme pochopiť druhých a vžiť sa do ich pocitov, zmení sa náš postoj k druhým, aj náš životný štýl. Preto sa záverečné aktivity zameriavajú na vyvodenie záverov pre každodenný život žiakov a celej triedy.

Heslo: Ako pri ciele 2.

Aktivita: 6.18

AKTIVITY K TÉME 6

Aktivita 6.1 Čítanie a analýza príbehu

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Aktivita s prevahou cvičení na kognitívnu empatiu.

Učiteľ rozdá žiakom rovnaký príbeh. Žiaci sa rozdelia na štvorčlenné skupiny, prečítajú si príbeh a spoločne analyzujú empatické prvky príbehu.

Pred čítaním príbehu učiteľ navrhne niektoré hľadiská na analýzu, napríklad všímať si pozitívne a negatívne momenty. Tiež požiada žiakov, aby povedali, aké city v nich čítanie vzbudilo.

Na záver hovorcovia skupín zhrnú názory a závery, ktoré vyjadrili členovia skupiny. Učiteľ urobí záverečné hodnotenie.

Toto cvičenie je vhodné na rozšírenie empatie vo vzťahu k rodičom, starým, chorým, osamelým a pod.

Variant: Premietneme film (video) bohatý na prejavy citu zúčastnených osôb, napríklad slávny film režiséra Vittoria de Sica „Zázrak v Miláneô. Pred premietnutím učiteľ motivuje žiakov tým, že ho stručne predstaví, aby sa vytvorila priaznivá atmosféra na vnímanie filmu. V besede po premietnutí filmu žiaci hodnotia empatické aspekty v správaní hlavného hrdinu (-ov).

Aktivita 6.2 Vieme sa navzájom pochopiť v našej triede?

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: Analyzovať a vyhodnotiť empatiu v kolektíve.

Brainstorming na tému: V čom sa vieme v triede pochopiť? V čom sa nevieme pochopiť? V čom odsudzujeme jeden druhého?

Hodnotenie takto získaných námetov usmerníme na vytvorenie dohôd v triede.

Napríklad:

- nebudeme ponižovať alebo očierňovať jeden druhého,
- výhrady k správaniu druhého povieme medzi štyrmi očami zdvorilo ale otvorene,
- nebudeme sa snažiť vyniknúť na úkor druhého, zdržíme sa hodnotenia charakteru alebo vlastností druhého, obmedzíme sa na to, že sa vyjadríme k jeho správaniu,
- čokoľvek urobí spolužiak, budeme sa pýtať na jeho motívy a na príčiny, prečo sa takto zachoval a pod. Učiteľ najmä pri vytváraní pravidiel nemá vnučovať svoj názor, ale iba citlivo usmerňovať diskusiu a rozhodovanie v triede.

Aktivita 6.3 Čítanie citov

Stupeň: III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Cvičenie s prevahou emocionálnej empatie.

Poznámka: Táto aktivita je variáciou 5.4 z témy č. 5.

Učiteľ premietne alebo ukáže sériu fotografií, ktoré vyjadrujú rôzne city: radosť, smútok, ľahostajnosť, hnev, prekvapenie, bolesť atď. Každý žiak si do svojho zošita poznačí, aký cit vyjadrujú jednotlivé fotografie. Potom sa v tom istom poradí premietnu obrázky a žiaci (alebo niektorí z nich) prečítajú, aký cit priradili fotografii. Ak ide o známe osobnosti, možno sa spýtať na príčinu toho citu (napr. športovec sa teší z dosiahnutého víťazstva).

Učiteľ potom položí otázku: Čo by ste povedali, ako by ste reagovali, keby ste stretli človeka na fotografii v tom istom rozpolžení? Ide o to, aby žiaci s empatiou spájali aj odpovedajúcu akciu. Pre ľahšiu identifikáciu fotografie možno očíslovať.

Variácia: Učiteľ porozkladá fotografie pred deti tak, aby si každé dieťa mohlo slobodne vybrať tú fotografiu, ktorá ho najviac zaujme. Deti sa potom individuálne venujú opisu pocitu alebo prežitku, ktorý pre nich fotografia zosobňuje a vzájomne si povedia svoje dojmy.

V druhej fáze môžu vymyslieť príbeh o osobe z fotografie, ktorý predchádzal zrodu toho pocitu.

Záverečná diskusia o tom, že všetko ľudské počínanie má svoju históriu, môže vyústiť, do úvahy, ako by sme na ten stav alebo pocit človeka na fotografii mohli reagovať.

Aktivita 6.4 Prejaviť účasť

Stupeň: III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Neverbálne vyjadrenie empatie.

Jeden z účastníkov si sadne na stoličku uprostred miestnosti. Ostatným vysvetlíme, že práve prežíva ťažkú situáciu. Napríklad zomrel mu blízky človek, alebo ho čaká ťažká operácia. Ostatní prechádzajú popri ňom a každý sa snaží bez slov prejaviť mu spoluúčasť alebo ho potešiť.

Aktivita 6.5 Pochopenie vlastných súrodencov

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: Spolupráca v empatii.

Učiteľ vyberie niekoľko z nasledujúcich výrokov (tak, aby sa počas hry mohli uplatniť pozície všetkých zúčastnených detí, alebo nechá vybrať deti, ktoré sa im

zdajú byť najpravdivejšie):

1. Starší súrodenec má viac povinností ako mladší.
2. Staršieho súrodenca rodičia veľmi často uprednostňujú.
3. Jedináčik je znevýhodnený, že nemá súrodencov.
4. Starší súrodenec vždy nesie zodpovednosť za mladšieho.
5. Mladší súrodenec musí vykonávať i také úlohy, ktoré neznáša a lezú mu na nervy.
6. Jedináčikovia nie sú takí rozmazaní, ako sa o nich hovorí.
7. Mladší súrodenec má viac výhod ako starší.
8. Mladší súrodenec poslúcha nielen rodičov, ale aj staršieho súrodenca.
9. Jedináčik je v živote osamelejší ako ľudia, ktorí majú súrodencov.

Učiteľ najprv všetky výroky deťom prečíta a oni si zaznamenajú, s ktorými výroky súhlasia a s ktorými nesúhlasia. Potom sa rozdelia do skupín podľa toho, ktorý výrok si vybrali ako najpravdivejší a vymieňajú si skúsenosti, ktoré podporujú nimi vybraný výrok. Po fáze prípravy skupinka predvedie svoje skúsenosti a pokúša sa ich čo najvernejšie podať s cieľom, aby ich tí ostatní mohli čo najlepšie prežiť a pochopiť. Po vystriedaní sa všetkých skupín učiteľ znovu prečíta všetky výroky a deti si opäť napíšu, ktoré sú podľa nich pravdivé. Potom všetci spoločne zhodnotia, koľko názorov si dokázali zmeniť na základe vypočutých skúseností.

Aktivita 6.6 Súdny proces

Stupeň: II.

Čas: 25 minút

Cieľ: Naučiť deti formovať vlastnú empatiu počúvaním iných.

Učiteľ vysvetlí deťom podstatu činnosti. Po prečítaní súdneho prípadu, ktorý sa týka nespravodlivo odsúdeného človeka (napr. malého fajčiaceho cigánskeho chlapca, osamelého človeka, ktorý do každého zapáral, až sa s niekým pobil), si deti vytvoria 2-3-členné skupinky obhajcov, ktorí sa uchádzajú o tento prípad a pripravujú si svoju obhajobu. Po určitom čase na prípravu prečítajú jednotlivé skupinky svoju obhajobu a spoločne vyberú, čo by najviac prospelo „obžalovanému“ a vytvoria konečnú podobu obhajovacieho prejavu.

Aktivita 6.7 Z čínskej múdrosti

Stupeň: I. II. III.

Čas: 10 až 20 minút

Cieľ: Reflexiou symbolu privádzame deti k empatickým prvkom.

Čínsky znak pre slovo vznikol kombináciou znakov pre pojmy: ucho, ty, oči, nerozdelená pozornosť, srdce.

Spýtame sa detí (študentov), čo asi chce táto kombinácia vyjadriť.

Dialóg môže vyjadriť pravdu; že počúvať druhého s plným nasadením znamená:

- vnímanie uchom,
- vzťah k druhému, záujem o neho („ty“),
- zrakový kontakt, zrak, pohľad a telo obrátené k druhému,
- pozorné vnímanie toho, čo hovorí,
- dobroprajný záujem, symbolizovaný srdcom, ktorý z času na čas prejavíme krátkym povzbudením, prikývnutím, kladením otázok nevyhnutných pre pochopenie,
- reflektovanie: poskytovanie spätnej väzby o svojich pocitoch, občasné zhrnutie alebo parafrázovanie toho, čo druhý povedal.

Aktivita 6.8 Šiesty zmysel

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Pomocou empatie predpokladať reakciu iných.

Učiteľ postupne predloží deťom sériu otázok. Deti si poznačia v zošite odpoveď, o ktorej predpokladajú, že ju napíše väčšina detí v skupine. Na konci pri hodnotení si započítajú toľko bodov za každú otázku, koľko detí si poznačilo rovnakú odpoveď ako ony. Na konci si každý účastník spočíta počet bodov.

Príklady vhodných otázok: Napíšte jednu chorobu, ročné obdobie, farbu, deň v týždni, najkrajšiu budovu v meste alebo obci, obľúbený druh jedla (zeleninové, múčne alebo mäsité) atď.

Aktivita 6.9 Čo to slovo vlastne znamená?

Stupeň: II. III.

Čas: individuálne

Cieľ: Novými informáciami rozširovať empatické cítenie.

Deti dostanú za úlohu opýtať sa troch ľudí, ako chápu niektoré pojmy. Opýtaný môže byť ich rovesník, rodič a či starý rodič. Pojmy si vyberú individuálne alebo spoločne z ponúknutých možností (napr. šťastie, sloboda, pokojný život, neúspech, zábava, ťažkosti).

Po hodnotení výrokov v skupinkách sa skupinky poinformujú o svojich výsledkoch. Na záver učiteľ rozvinie diskusiu o tom, aké skúsenosti spôsobili ich odlišné interpretácie.

Aktivita 6.10 Hra áno - nie

Stupeň: II. III.

Čas: min.

Cieľ: Precvičovanie empatických odpovedí.

Hra sa zakladá na skutočnosti, že naše postoje a city sa zvyčajne nejakým

spôsobom odzrkadlia v tvári. Hrá sa v dvojiciach, jeden sa pýta, druhý síce neodpovedá, ale podľa náznakov na jeho tvári sa prvý snaží uhádnuť odpoveď. Treba voliť také otázky, na ktoré sa dá odpovedať jednoznačne áno alebo nie.

Je ľahšie uhádnuť odpoveď, ak opytovaný naznačí odpoveď napríklad úsmevom, pohľadom, alebo aspoň ak sa nesnaží skryť svoje city. Ťažšie sa háda, ak sa opytovaný zámerne tvári ľahostajne a nezainteresované, alebo ak sa snaží naznačiť opačnú odpoveď.

Aktivita 6.11 Uhádni, čo cítim

Stupeň: II.

Čas: 20 minút

Cieľ: Vyjadrovanie citov a ich identifikácia pomocou empatie.

Učiteľ napíše na tabuľu pod seba výrazy charakterizujúce rôzne emocionálne zafarbenie ako napr.: s radosťou, s nádejou, s očakávaním zlého, s podozrievavosťou, z povinnosti, s ľahostajnosťou, s potláčaním nezáujmu, so skrytou bolesťou a vedľa toho tiež pod seba niekoľko výrokov. Napríklad: Tak ja prídem, Myslím, že je neskoro, Kedy sa stretneme? Deti môžu pracovať, všetky spolu alebo v skupinkách a to tak, že každé dieťa si vyberie svoju vetu a povie ju vždy s iným zafarbením. Ostatní nevedia, v akom poradí používa citové zafarbenia, ich úlohou je to uhádnuť. Nakoniec sa opýtame detí, ktoré sa im najľahšie a najťažšie hádalo a s čím to pravdepodobne súvisí.

Aktivita 6.12 Pantomíma

Stupeň: III.

Čas: 45 minút

Cieľ: Vyjadriť neverbálnu empatiu.

Učiteľ vysvetlí skupine podstatu činnosti. Šesť žiakov zahrá scénu: Na chodníku leží človek. Okolo neho postupne prechádzajú ľudia, hraní ostatnými piatimi "hercami" scény. Všetci sú zabránení do svojich myšlienok a nevšímajú si človeka na zemi. Mimická prezentácia je voľnou improvizáciou žiakov.

Po skončení scény učiteľ požiada ostatných žiakov, aby vysvetlili, čo predstavovala scéna, či sa tam stalo niečo nesprávne a či existuje prosociálne riešenie situácie. Ak niektorý žiak (alebo žiaci) navrhne(ú) správne riešenie, požiada ich, aby sa pridali k hercom a zahráli svoje riešenie.

Aktivita 6.13 Empatická odpoveď na rôzne situácie

Stupeň: II. III.

Čas: podľa zváženia učiteľa

Cieľ: Analýza reakcií na rôzne situácie a hľadanie empatickej reakcie.

Na úvod môžeme deťom porozprávať, aké výhody má schopnosť vnímať pocity

druhých ľudí:

- môže pomôcť, obom cítiť sa lepšie,
- pomáha to pochopiť druhých,
- pomáha učiť sa zo skúseností a prežívania druhých,
- uľahčuje to vytváranie priateľstiev, pretože máte spoločné to, čo ste si povedali.

Aké sú nevýhody, ak nie sme empatickí:

- ľudia sa s nami nebudú deliť o svoje pocity a myšlienky,
- pravdepodobne budú i menej ochotní si vypočuť naše a pochopiť nás,
- ťažšie sa budujú priateľstvá,
- nebudeme vedieť vnímať pocity druhých.

Potom môžeme uviesť: príklady a na nich si rozobrať, možné reakcie na niektoré situácie.

Situácia 1: Najlepší priateľ tvojho brata sa sťahuje do iného mesta. Bratovi to je veľmi ľúto a pošťazuje sa ti. Ako budeš na to reagovať:

Reakcia 1:

Ty: Je mi to skutočne ľúto, že si z toho taký nanič. Tomáš, všetci sme z toho smutní, že Jožko odchádza, mali sme ho veľmi radi.

Tomáš: On bol môj najlepší kamarát, však vieš.

Ty: Viem. Možno si budete písať alebo mu občas zavolaš.

Tomáš: No, hádam.

Ty: Dúfam, že čoskoro ti bude lepšie. Potom by sme mohli niečo podniknúť, dobre?

Reakcia 2:

Ty: Počul som, že Jožko odišiel.

Tomáš: Bol to môj najlepší kamarát, veď vieš.

Ty: Hmm.

Reakcia 3:

Ty: Ale choď! Vzchop sa! Toto nie je koniec sveta.

Tomáš: Ale vieš, on bol môj najlepší kamarát.

Ty: No a čo. Nájdeš si veľa nových kamarátov.

Tomáš: Ale už nie takých ako Jožko.

Prvá reakcia je empatická, lebo si sa v nej vcítil do bratovho rozpoloženia a vhodným spôsobom si to vyjadril. Druhá reakcia bola ľahostajná, pretože sa ta jeho city vôbec nedotkli a brat si pravdepodobne myslel, že o jeho prežívanie vôbec nestojíš. Tretia reakcia bola bezcitná, lebo si bagatelizoval jeho trápenie a pravdepodobne si ho tým zranil.

Situácia 2: Rozprávaš sa so svojimi kamarátmi o filme, čo ste spolu videli, a jeden z nich povie: Počúvaj, ja som sa tak zľakol, keď tam prišla tá príšera.

Ty: Viem kedy, pamätám si to, ja som skoro nadskočil.

On: Normálne som sa musel prinútiť, aby som sa vydržal pozerat'.

Ty: A ja som si tam dokonca zavrel oči.

Ďalšie situácie môžu vymyslieť deti. Dvojica alebo trojica zahrá situáciu vrátane reakcie alebo rôznych spôsobov reagovania. Ostatné deti hodnotia, aké to boli reakcie a ako by si sa cítila osoba, na ktorú takto reagujú.

Možné námety na situácie: Otec ide domov celý natešený, že dostal autorské osvedčenie na vynález; Na ulici plače malé dievča a chcete jej pomôcť; Všimli ste si, že váš spolužiak už nejaký čas nie je vo svojej koži a pod.

Aktivita 6.14 Alter ego

Stupeň: II. III.

Čas: 25 minút

Cieľ: Empatické vnímanie jedného z diskutujúcich.

Dvojica detí sa podujme porozprával sa pred ostatnými na tému, ktorú si idú dohodnúť za dvere. Medzitým učiteľ rozdelí ostatné deti na dve skupiny. Každá skupina dostane úlohu, všímať si jedného člena dvojice, ako sa cítil počas rozhovoru a ako sa cíti vo vzťahu voči tomu druhému diskutujúcemu. Po skončení diskusie ostatní vyjadria dvojici svoje postrehy a porovnajú ich so skutočným prežívaním dvojice. Učiteľ deťom nakoniec vysvetlí pojem alter ego a dvojici poďakuje za neľahkú úlohu, ktorou však iste získali novú skúsenosť.

Aktivita 6.15 Ako by ste zareagovali?

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: Korekcia zovšeobecňujúcich negatívnych výrokov a identifikácia citov.

Dvojica alebo trojica detí zahrá situáciu podľa vlastnej fantázie a zaradí do hry niektorý z bežne známych odsudzujúcich výrokov dospelých (napr. komentár pri futbale: To je blbec, nemohol mu prihrať!, na ulici: Dnes už nemôžeš nikomu veriť). Ďalší účastníci scény vstupujú do hry tým, že na tieto výroky reagujú a snažia sa ukázať iný názor na ne. Potom sa pôvodnej dvojice opýtame, ktorý vstup a ako na nich zapôsobil.

Aktivita 6.16 Ako by si sa cítil, keby ...

Stupeň: I. II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: Empatia v zložitých životných podmienkach.

V predchádzajúcich cvičeniach išlo o to, pochopiť citovú reakciu iných v nejakej bežnej, každodennej situácii. V tejto aktivite sa pokúsime vcítiť sa do celkovej situácie človeka, ktorý sa nachádza v osobitných, často extrémnych podmienkach.

Účastníkom predložíme tieto situácie:

- ocitol si sa na pustom ostrove,
- opustil ťa manželský partner,
- vyhral si milión korún,
- bývaš v domove dôchodcov,
- si nevyliciteľne chorý so zníženou pohyblivosťou,
- nemáš rodičov, žiješ v detskom domove,
- si vo väzení.

Každý účastník si zvolí jednu situáciu a zamyslí sa nad otázkou: Skús porozmýšľať, ako sa môže cítiť človek, ktorý ... Potom sa v skupinkách pohovárajú o „svojich“ pocitoch.

Variant: Všetci účastníci sa zamýšľajú nad tou istou situáciou. Aktivitu môžeme využiť ako prípravu napr. na návštevu v detskom domove.

U malých detí je vhodné využiť ich citový vzťah k obľúbeným hračkám a predmetom a dať im za úlohu vcítiť sa do pocitov zvieratiek, hračiek a iných vecí. Dieťa si vyberie vec, ktorú bude predstavovať (najlepšie takú, ku ktorej má osobný vzťah - šaty, knižka a pod. alebo takú, s ktorou všetci často prichádzajú do styku), povie to ostatným a tí sa začnú pýtať, čo by ich zaujímalo o tom zvieratku alebo veci.

Aktivita 6.17 Sloboda

Stupeň: I. II.

Čas: ako samostatná úloha

Pripomenieme deťom dôležité medzníky a etapy života - narodenie, dojčenie, malé dieťa, školák, dospelý v rodine, dospelý v zamestnaní, starec, smrť. Poprosíme ich, aby sa vžili do každého obdobia a pokúsili sa nakresliť a komentovať, v čom sa v tom období cítili slobodní a v čom neslobodní.

Aktivita 6.18 Empatia v každodennom živote

Stupeň: II. III.

Čas: podľa zväženia učiteľa

Ako záverečnú aktivitu týkajúcu sa empatie navrhne učiteľ žiakom, aby sa určitý čas, napríklad týždeň, snažili v každodenných situáciách „vžiť do kože“ druhých. To značí, snažiť sa prežívať, ich city a v rámci možností pomáhať im. V snahe pomáhať treba postupovať taktne, v prípade pochybnosti sa treba spýtať., či druhý súhlasí s ponúknutou pomocou. Navrhne im, aby si poznačili "empatické"

skutky, ktoré urobili, ako aj city, ktoré poznali pri ich realizácii.

Po uplynutí dohodnutého času sa v skupine rozdelia o skúsenosti získané počas tohto experimentu. Aby sa každý dostal k slovu, učiteľ ich požiada, aby každý žiak povedal iba tú skúsenosť, z ktorej mal najväčšiu radosť.

Učiteľ vyzdvihne každú pozitívnu skúsenosť a poďakuje sa každému žiakovi, že sa rozdelil s ostatnými o svoje zážitky. Učiteľ nehodnotí iba „dobré skutky“, ale aj citlivosť na potreby a problémy druhých a schopnosť stotožniť sa s druhým a jeho potrebami, „žiť životom druhého“.

Besedu ukončí učiteľ tým, že blahopraje celej triede ku krásnym skúsenostiam a vyzdvihne radosť, ktorú prežívali, keď nemysleli len na seba. Zdôrazní potrebu pokračovať v tomto postoji, a to nielen z hľadiska potrieb druhých, ale aj z hľadiska pozitívneho vplyvu na psychické zdravie jednotlivca.

7. TÉMA: ASERTIVITA

Úvod do problematiky

Asertivita rozlišuje správanie pasívne, agresívne a asertívne. Pasívne sa človek správa, keď proti svojej vôli podľahne manipulácii, nejde za svojím cieľom, ale potom to ľutuje. Ľutuje sa a trápí. Nezamieňajme si však pasivitu s vybavením žiadosti, alebo povznesením sa nad problém. Ak nás problém prestáva trápiť a je pre nás ukončený, tak je to tiež reakcia asertívna.

Agresívne správanie v konfliktných situáciách nešetrí zlými slovami, niekedy môže prerásť, až do fyzického útoku. Je to hnev nad vlastnou bezmocnosťou, nemôcť si spravodlivým spôsobom vymôcť svoje právo, často nebýva adresované tomu, kto v nás túto vnútornú nevôľu vyvolal. (Takto otrávený človek príde domov z obchodu, kde ho rozčúlili - tam sa však ovládol - ale doma stačí maličkosť a už je oheň na streche.)

Asertívne správanie je jasné, priame, snaží sa vyjadriť to, čo chce, aby druhí pochopili. Keďže chce, aby boli rešpektované jeho záujmy, snaží sa rešpektovať záujmy iných.

V konfliktných situáciách pri ťažkostiach veľmi často reagujeme buď pasívne alebo naopak, agresívne. Obe tieto stratégie správania najmä z dlhodobého hľadiska prinášajú závažné negatívne následky. Z hľadiska sociálnej skupiny, ku ktorej jednotlivec patrí, je zrejmé, že agresivita vedie k zhoršeniu vzájomných vzťahov a znemožňuje účinnú spoluprácu. Negatívne účinky pasivity nie sú také zjavné, avšak aj pasívne reakcie vytvárajú pocity frustrácie, okrem toho pasívne reakcie nepodporujú afektívnu spoluprácu.

Z hľadiska jednotlivca je paradoxnou skutočnosťou, že aj pasívne aj agresívne správanie spôsobuje neurotické ťažkosti, pretože obe spôsobujú psychické napätie, ktoré jednotlivec nie je schopný zvládnuť.

Navyše ani agresívne, ani pasívne správanie nemožno považovať za prosociálne, ani jedno z nich nepodporuje prosociálnosť. Jedine asertívne správanie rozvíja prosociálnosť a umožňuje rozvíjať v skupine prosociálne hodnoty.

Správať sa asertívne v našom chápaní znamená ostať sám sebou, zachovať svoju identitu, trvať na svojich legitímnych právach a nárokoch, ale pritom správať sa prosociálne a mať ohľad aj na legitímne práva druhého.

Didaktické poznámky

Hodiny zamerané na rozvíjanie asertivity sme rozdelili podľa sledovaných cieľov nasledovne:

I. Úvodné hodiny - zamerané najmä na kognitívnu senzibilizáciu

Sem patria aktivity zamerané na pochopenie významu asertivity.

Heslo: Pasivita ani agresivita nevedú k cieľu. Buď asertívny. Dodaj si odvahu a ovládaj sa.

Aktivity: 7.10, 7.13

II. Asertívne techniky - aplikované na rôzne situácie

Jedna z príčin agresivity je, že žiak nepozná iné alternatívy reagovania. Preto je dôležité vybaviť žiaka repertoárom asertívnych spôsobov správania.

Heslá: Spýtaj sa, prečo?

Vedieť povedať nie.

Dve zázračné slová: prosím a ďakujem.

Povedz svoj návrh, ale netrvaj na ňom za každú cenu.

Kritiku začni pochvalou a podobne.

Aktivity: 7.1 až 7.8, 7.11, 7.12

III. Asertívne (prosocálne) správanie v súťaživých situáciách

Aj súťaženie má pozitívne aspekty, ktoré sa uplatnia, ak sa zachovávajú pravidlá fair play.

Heslo: FAIR PLAY

Aktivita: 7.14

IV. Uplatnenie asertivity pri rokovaní

V konkrétnych, často zložitých situáciách života, napr. pri rokovaní, potrebujeme celú paletu asertívnych zručností. Takéto situácie preskúšajú naše asertívne zručnosti.

Heslo: Hľadať to, čo je spoločné.

Obojstranne výhodné dohody.

Aktivita: 7.7

Poznámka:

1. Aby hodiny neboli stereotypné, hodiny II. časti treba striedať s hodinami III. a IV. časti.
2. Učiteľ má dbať na to, aby sa asertívne techniky postavili do služieb prosocialnosti. Bolo by vážnou chybou, keby sa pod názvom asertivity šírili rafinované manipulačné techniky, ktoré smerujú na získanie výhod pre seba.

AKTIVITY K TÉME 7

Aktivita 7.1 Opýtať sa PREČO?

Stupeň: II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: hľadať príčinu a opodstatnenosť svojho rozhodovania

Jedna z najčastejších chýb pri komunikácii je, ak sa pri otázkach, prosbách a požiadavkách nespýtame, prečo? Tým sa zbavíme možnosti vylúčiť pochybnosti, nedorozumenia, nesprávne predpoklady. Získané nové informácie môžu ovplyvniť naše rozhodnutie alebo reakciu. Okrem toho otázky sú výborným prostriedkom učenia, čiže získavania ďalších informácií a vedomostí. Pýtame sa tiež preto, lebo nás zaujímajú motívy a dôvody ľudí, prečo sa na niečo pýtajú, alebo prečo niečo od nás žiadajú. Otázky sú aj prostriedkom prejať o niekoho záujem.

Otázky na diskusiu: v ktorých situáciách sa pýtame prečo? Z akých dôvodov sa zvyčajne pýtame?

Príklad: Pri rozhovore troch priateľov Jožko niečo povie, na to sa Jano urazí a odíde. Miško sa obráti na Jožka s výčitkou: Miško: Nemal si mu to povedať, veľmi sa ho to dotklo. Jožko: Prečo sa ti zdá, že som mu to nemal povedať? Čo som povedal nesprávne?

Je to správna asertívna reakcia. Naopak, nebolo by správne, keby Jožko jednoducho pokrčil ramenom a ignoroval by túto poznámku. Ešte horšie by bolo, keby zahriakol Miška (to je moja vec, čo ta do toho! - agresívna reakcia).

Navrhnete asertívnu, pasívnu a agresívnu odpoveď (formou diskusie alebo hrania roly) v nasledovných situáciách:

1. Rodina práve skončila večeru, deti chcú ísť von si zabicyklovať. Matka im to zakáže. V ďalšom rozhovore sa ukáže, že mala na to dôvod, ale hneď ho nepovedala.
2. Priateľ požiada priateľa o pomoc: Máš trochu času? Potrebujem tvoju pomoc.
3. Si obvinený, ale obvinenie je vyslovené veľmi všeobecne: Zase robíš z toho veľkú vedu.
4. Kupuješ niečo v obchode a požadovaná suma sa ti zdá neúmerne vysoká.
5. Otec ti oznámi, že odo dneška o deviatej musíš byť v posteli.
6. Sestra ta požiada, aby si jej po skončení vyučovania odniesol domov knižky.

Ďalšie situácie môžu vymyslieť žiaci.

Aktivita 7.2 Odmietnutie

Sú situácie, keď nie je ľahké povedať „nie“ - najmä vtedy, ak od nás niečo žiada blízky príbuzný alebo priateľ. Veľmi záleží na spôsobe, ako vyjadríme odmietnutie. Odmietnuť niečo pekným, zdvorilým spôsobom vyžaduje nemalé skúsenosti. Pritom je to veľmi dôležité: výskumy potvrdili, že ľudia, ktorí nevedia

povedať „nie“, sa cítia frustrovaní, bývajú ľútostiví a namrzení. Naučiť sa odmietnuť je potrebná obrana proti ľuďom, ktorí zahŕňajú druhých prosbami a doslova ich vykorisťujú.

Diskusia: Sediš pred televízorom a beží zaujímavá populárno-vedecká relácia, na ktorú si sa celý týždeň tešil. V tom prichádza tvoj najlepší priateľ a chce si zahrať partiu šachu. Čo by si urobil?

Ako sa budeš cítiť, ak mu s istou nevôľou vyhovieš? Ako mu bude, ak vycíti tvoju nevôľu?

Ako sa bude cítiť, ak ho surovo odmietneš - alebo naopak, ak mu pekne povieš, že pre teba je to dôležitý program, ale si s ním rád zahráš po skončení programu.

Iný príklad: Stojíš pred kinom na lístky v dlhom rade. Príde spolužiak a chce, aby si mu dovolil postaviť sa pred teba.

Ty: Nemôžem ti vyhovieť, ľudia by sa právom hnevali, ale ak chceš, kúpim lístok aj pre teba.

Pasívne prikývnuť alebo úplne odmietnuť bez ponuky náhradného riešenia (pokiaľ je to možné) by bolo nesprávne. Prečo?

Navrhnete pasívnu a agresívnu odpoveď (formou diskusie alebo hrania roly) v nasledujúcich situáciách:

1. Spolužiak si chce od teba požičať bicykel.
2. Priateľ si chce od teba požičať sumu, ktorá je nad tvoje možnosti.
3. Spolužiakovi ponúkneš bonbóny, potom ich odložíš. Jemu to nestačí a opakovane si pýta ďalšie.
4. Spolužiak ta požiada, aby si za neho urobil domácu úlohu.
5. Kamarát chce, aby si išiel s ním do kina, ale ty nechceš.
6. Spolužiak ti ponúka, že chce s tebou sedieť v lavici, ale tebe lepšie vyhovuje miesto, kde teraz sedíš.
7. Kamarát ta navádza, aby si ukradol nestrážení tovar (cukríky) v obchode.

Ďalšie situácie môžu vymyslieť žiaci.

Aktivita 7.3 Sťažnosť

Sú situácie, keď treba vysloviť sťažnosť alebo kritiku. Vyzveme žiakov, aby povedali:

- príklady sťažností, situácií, v ktorých sa treba sťažovať,
- ako sa cítia, keď sa sťažujú alebo vyslovujú výhrady,
- aké sú dôsledky sťažnosti alebo kritiky.

V hodnotení odpovedí poukážeme na to, že upozornenie na chybu nás v prvej chvíli zamrzí, ale potom si uvedomíme, že kritika bola oprávnená a snažíme sa chybu viac nerobiť. Veľmi záleží na spôsobe, akým boli sťažnosť alebo kritika vyjadrené.

Ak sa mi niečo nepozdáva, najjednoduchšie riešenie je povedať príslušnej osobe, že sa mi to nepáči. Pritom je dôležité, robiť to s úmyslom dosiahnuť zlepšenie, nie preto, aby som druhého urazil alebo „dal mu to pocítiť“.

Správne reagovať na sťažnosť (kritiku) je práve tak dôležité, ako je dôležité správne vysloviť sťažnosť.

Otázky na rozhovor:

- Stalo sa niekedy, že ta kritizovali alebo ti niečo vyčítali? Prečo?
- Ako si sa pritom cítil? (Bol som nahnevaný, zmätený, v rozpakoch, smutný a deprimovaný, vďačný, že ma upozornili na niečo.)
- Bola sťažnosť vyslovená prijateľne?

Nadväzujúca debata má vyzdvihnúť pozitívnu stránku veci, napríklad:

- správne podaná kritika (sťažnosť) môže zachrániť ohrozené priateľstvo alebo vytvoriť nové,
- z kritiky alebo sťažnosti sa môžeme všeličo dozvedieť o sebe.

Napred uvedieme príklad asertívnej, agresívnej a pasívnej sťažnosti, potom uvedieme niekoľko situácií a zahráme scénu s vyjadrením sťažnosti.

Príklad: A požičal priateľovi B knihu. B ju vrátil počmáranú fixkami.

A: Knihu si mi vrátil počmáranú. Keď som ti ju požičal, bola ako nová. Čo sa stalo?

B: V mojej neprítomnosti sa jej zmocnil môj malý braček a počmáral ju fixkami. Mrzí ma to, mal by som ti kúpiť druhú.

A: V poriadku, potom ti dám túto (alebo: netreba, tak zlé to zas nie je).

Sťažnosť aj odpoveď boli správne. V sťažnosti

- A vecne a bez urážania vyjadril svoju nespokojnosť so znečistením knihy,
- dal priateľovi možnosť vysvetliť, čo sa stalo,
- dal najavo, že prijíma ospravedlnenie.

Aj odpoveď na sťažnosť bola správna: B vysvetlil, čo sa stalo, slušne sa ospravedlnil a prejavil ochotu nahradiť škodu.

Nevhodný spôsob sťažovania:

A: Zničil si mi knihu! Druhý raz ti nič nepožičiam!

B: Čo chceš, nič jej nie je, je celá.

A: Cigániš, v takom stave som ti ju nepožičal.

Nesprávna, agresívna sťažnosť:

- použil urážlivé slová a nepovedal, na čo sa vlastne sťažuje. Chybou je aj nepovedať jasne, prečo sa sťažujeme.

Niektoré zásady:

- sťažnosť nemá vysloviť odsúdenie, ale konštatovať fakty alebo vyjadriť naše pocity. Platia tu zásady, o ktorých sme hovorili v súvislosti s indukčnou disciplínou (v. článok L. Lencza, citovaný v úvode k tejto téme).

- netreba všetko veriť a akceptovať, na čo sa niekto sťažuje, je však dôležité, vypočuť ho s úctou.

Situácia vhodná na scény (v zátvorke je správne vyjadrenie sťažnosti) :

1. Nieкто povie niečo, čo sa ta nemilo dotkne. (Janko, včera si sa nepekne vyslovil o mojich rodičoch. Bola to pre mňa veľká bolesť. Prosím ta, druhý raz to neopakuj.)
2. Tvoj priateľ sa posmieva spolužiačke. (Myslím, že by si si nemal robiť z X. „dobry deň“. Nevidíš, že jej je skoro do plaču?)
3. Platíš v obchode a zistíš, že ti vydali menej. (Odpustite, ale zdá sa mi, že ste mi vydali o dvadsať, korún menej.)
4. Dohodli ste sa na spoločnej návšteve kina. Spolužiak, ktorý má lístky, príde neskoro, už beží hlavný program. (Miloš, musím ti povedať, že si prišiel neskoro a časť filmu nám ušla.)

Ďalšie situácie môžu navrhnúť žiaci.

Nasledujú scény, ktoré učiteľ hodnotí podobným spôsobom, ako scény s pochvalami v predchádzajúcej lekcii.

Iný spôsob hodnotenia: Sťažnosti a odpovede žiakov v scénkach hodnotia žiaci, pritom uplatňujú zásady správnej kritiky. Je to dobrá príležitosť na cvičenie zásad, ktoré sa práve naučili. Učiteľ zváži, či vzhľadom na osobnú zrelosť žiakov je tento spôsob v danej triede primeraný.

Prepojenie so životom: Domáca úloha: Vyjadriť pochvalu a výčitky (prípadne trest) výtvarne. Výkresy sa posudzujú, z najlepších výkresov sa urobí nástenka s heslom, ktoré si vyberú žiaci.

Alternatíva: Žiaci napíšu sloh na tému: list rodičom alebo list učiteľom.

V liste vyjadria, čo cítia, ak sa k nim pristupuje pozitívne, s uznaním, alebo naopak, ak sa k nim pristupuje negativistický, ak učiteľ alebo rodič je sústredený na hľadanie chýb a najčastejšie používaným výchovným prostriedkom sú výčitky a tresty.

1. Nepáči sa ti na kamarátovi nejaká vlastnosť a chceš mu to dať taktne najavo.
2. Spolužiak namiesto do koša hádže odpadky na stenu vedľa koša.
3. Spolužiak si bez pýtania vezme tvoju vec, hoci ju neskôr vráti.

Aktivita 7.4 Vysvetliť svoje názory a práva

Stupeň: II.

Čas: 20 minút

Cieľ: naučiť sa realizovať svoje práva

Túto schopnosť, potrebujeme najmä vtedy, ak niekto zámerne alebo nevedomky ignoruje alebo porušuje naše práva, aj naše právo na vlastný názor. Nemyslíme tým len zákonité práva, ale aj práva vyplývajúce z pravidiel slušnosti

a našej dôstojnosti ako ľudskej osoby.

Trvať na svojich právach predpokladá:

- byť si vedomý svojich práv,
- uvedomiť si, že niekto naše práva ohrozuje alebo porušuje,
- vedieť, ako správne a účinne reagovať.

Otázky na diskusiu. Hráte nejakú hru s kockami. Tvoj partner prehráva, je nahnevaný, preto svojvoľne zmení pravidlá hry.

Ty: Takto sme to ešte nikdy nehrali. Prečo chceš zmeniť pravidlá hry?

On: Doma to hrávame týmto spôsobom.

Ty: Pozorne som si preštudoval pravidlá a je to tak, ako hovorím. Ak chceš, môžeš sa o tom presvedčiť, donesiem ti pravidlá.

Prečo treba trvať na svojich právach v podobnej situácii? Čo sa stane, ak to neurobiš?

Navrhňte asertívnu, pasívnu a agresívnu odpoveď (formou diskusie alebo hrania roly) v nasledovných situáciách.

1. Je prestávka a beháš na školskom ihrisku. Príde spolužiak a povie ti, že smieš chodiť len po ľavej strane ihriska.
2. Ideš do obchodu, prezeráš si tovar, lebo chceš kúpiť, dar pre priateľa. Príde predavač a posielá ta preč s odôvodnením, že ak nekupuješ, nemáš tam čo hľadať.
3. Niekto si od teba požičal nejaký predmet. Je ti trápne mu to pripomínať, ale ho potrebuješ. Budeš ho urgovať? Ako?
4. Kupuješ zmrzlinu a vráti ti menej, ako je správne.
5. Stojíš v rade na obed a niekto sa postaví pred teba.
6. Doma sa striedate s ostatnými súrodencami pri umývaní riadu. Sestra tvrdí, že ty si na rade, hoci to nie je pravda.
7. Pozeráš zaujímavý televízny film, keď príde otec a prepne na iný kanál, lebo chce pozerať, správy. (Možná asertívna reakcia: poprosiť ho, či by mu nestačili aktuality alebo správy z Viedne, keďže vie po nemecky.)

Aktivita 7.5 Požiadať: o láskavosť

Stupeň: II.

Čas: 15 minút

Cieľ: vnímanie, ako prosba ovplyvňuje komunikáciu

Navrhňte (formou diskusie alebo hrania roly) rôzne spôsoby prosby o láskavosti, pomoc, informáciu a pod. v nasledujúcich situáciách:

1. Si chorý, doniesli ti úlohy, ale niečomu nerozumieš.
2. Chceš si vypožičať od priateľa či spolužiaka knihu, bicykel alebo inú vec.
3. Si v cudzom meste a nevieš, ako sa dostaneš na stanicu.
4. Učiteľ vysvetľuje novú látku a ty niečomu nerozumieš.

5. Cestuješ vo vlaku, je veľmi horúco, chcel by si otvoriť okno, ale sa obávaš, že by s tým cestujúci nesúhlasili.

Ďalšie si situácie navrhnu žiaci.

Každý navrhnutý spôsob sa hodnotí: Je to pasívne, agresívne alebo asertívne vyjadrenie prosby. Ako by sa asi cítil adresát prosby.

Aktivita 7.6 Vysloviť návrh

Stupeň: II. III.

Čas: 15. minút

Cieľ: mať odvahu vysloviť návrh

Stáva sa, že máme dobrý nápad, ale nemáme odvahu ho vysloviť z obavy, že je to hlúposť, alebo že nebude prijatý. Iní ľudia robia opačnú chybu: zahŕňajú svoje okolie množstvom nedomyslených návrhov a tvrdošijne na nich trvajú, hoci už všetci ostatní pochopili, že sú nereálne. Správny postup je: skôr, než niečo navrhnem, premyslím si to - vyslovím to skromne, ale bez obáv - neurazím sa, ak môj návrh neprijmú.

Vyslovte návrh v nasledovných situáciách:

1. Ako pomôcť spolužiakovi, ktorý zaostáva v prospechu.
2. Ako zlepšiť estetický výzor triedy.
3. Ako získať pre spoločné potreby triedy peniaze.
4. Ako urobiť radosť obyvateľom opatrovateľského domova.
5. Čo urobiť, aby sme do školy chodili s väčšou radosťou.

Ďalšie situácie navrhnu žiaci.

Túto aktivitu možno realizovať formou brainstormingu. V diskusii sa hodnotia nielen samotné návrhy, ale predovšetkým spôsob, akým boli vyslovené (asertívne - nesmelo-agresívne) .

Aktivita 7.7 Rokovanie

Ak sa stretne s odlišným názorom alebo záujmami, ak druhý človek alebo ľudia (v rodine, medzi kamarátmi, ale aj vo verejnom živote) chcú niečo iné ako ja, ak sa dostaneme do konfliktu, v podstate máme tri možnosti: kývnuť rukou a ustúpiť, pokúsiť sa druhého ukričať alebo „dobehnúť“, alebo rokovať. Asertívnou možno nazvať iba túto tretiu cestu.

Rokovanie je komplexné využitie rôznych asertívnych techník, ale aj všetkých sociálnych zručností a etických postojov, o ktorých sme dosiaľ hovorili. Rokovať znamená komunikovať, prejaviť zdravé sebedomie a ostať sám sebou. Úspešné rokovanie predpokladá pozitívne hodnotenie druhých, tvorivosť, empatiu, otvorené ale taktné vyjadrenie citov a postojov.

Cieľom rokovania nesmie byť „prekabátiť“ partnera, ale nájsť riešenie, ktoré ráta s oprávnenými záujmami oboch strán, ktoré by vyhovovalo všetkým

zúčastneným. Často sa nepodarí nájsť takéto riešenie, preto sa rokovanie môže skončiť kompromisom alebo neúspechom. Možno povedať, že schopnosť nájsť vhodný kompromis je významnou súčasťou umenia rokovať.

Rokovanie je námet na dve alebo viac hodín. Pozostáva z troch krokov.

1. Zopakujeme vyjadrenie citov. Ak s niečím nesúhlasíme, vhodná forma reakcie je vyjadrenie znepokojenia, zármutku a pod. Naopak, tvrdé odsúdenie, obvinenie, výčitka, polemické výpady ohrozujú výsledok rokovania.

Vhodná forma vyjadrenia citu je:

Znepokojuje ma, (vyslovenie citu);

Že ... (uviedenie faktov, ktoré ma znepokojujú);

Pretože ... (uviedenie dôvodov, prečo ma znepokojujú).

Príklad: Bolí ma, keď si Petra nazval darebákom; pretože si to nezaslúži, okrem toho je mojím priateľom.

Túto schému napíšeme na tabuľu a požiadame žiakov, aby vymysleli niekoľko príkladov.

2. Návzik aktívneho počúvania. Je to súbor jednoduchých techník, ktoré sú významnou pomôckou na ujasnenie postojov rokujúcich strán, pochopenia ich pohnútok a cieľov.

Aktívne počúvanie predpokladá:

- používanie prostriedkov, o ktorých sme hovorili v súvislosti s komunikáciou (neverbálne prejavy záujmu ako zrakový kontakt, prikývnutie atď.),
- neprerušovali, partnera, nepoučovať ho, nedával mu dobré rady a nespomínať vlastné podobné skúsenosti,
- vžite sa do jeho situácie, snažte sa pochopiť jeho city a pohnútky - buďte empatickí,
- uplatňujte techniky aktívneho počúvania.

A. Prejavenie pozitívneho hodnotenia partnera a jeho citov, názorov a záujmov.

Príklad: Oceňujem vašu ochotu riešiť tento problém serióznou dohodou. Je dobré takéto uznanie prejavíť hneď na začiatku rokovania.

B. Povzbudenie, stimulácia.

Príklad: Je veľmi dôležité, čo ste práve povedali, pokračujte. Pri stimulácii používame skôr neutrálne výrazy a nevyjadrujeme súhlas ani nesúhlas.

C. Prosba o objasnenie a vysvetlenie. Ide o to, aby sme získali viac informácií a lepšie pochopili názory a pohnútky druhej strany.

Príklad: Je to niečo nové alebo sa to stalo už dávnejšie? Kedy? Môžete vysvetliť, čo tým konkrétne sledujete?

D. Parafrázovanie, preformulovanie. Vlastnými slovami vyjadríme to, čo druhá strana povedala, aby sme mali istotu, že sme ho správne pochopili.

Príklad: Tak ty si myslíš, že som toto riešenie navrhol ja?

E. Empatické vyjadrenie citov druhej strane. Cieľom je prejsť porozumenie voči tomu, čo druhý cíti a prežíva, pomôcť mu zhodnotiť jeho vlastné city.

Príklad: Zdá sa mi, že celá záležitosť je pre teba veľmi deprimujúca. Alebo si len unavený?

F. Zhrnutie. V jednej vete alebo v niekoľkých bodoch zhrnieme hlavné myšlienky rokujúceho partnera alebo najdôležitejšie fakty. Cieľom môže byť položiť základy pre ďalšie rokovanie.

Príklad: Zdá sa, že rozhodujúce skutočnosti sú tieto: ... Na nácvik tejto techniky potrebujeme minimálne jednu hodinu. Utvoríme trojice, jeden hovorí, druhý s uplatnením týchto techník aktívne počúva, tretí im dá spätnú väzbu, po 10 minútach sa striedajú. Poslednú štvrt'hodinku venujeme hodnoteniu cvičenia. (Ako ste sa cítili? Podarilo sa vám uplatniť uvedené techniky? Nezabudli ste vysloviť pozitívne ocenenie partnera a jeho postojov?)

Námety rozhovoru si vyberú účastníci, môžeme im navrhnúť niekoľko možností.

3. Vlastné rokovanie. Pri rokovaní používame osvedčený postup, pozostávajúci z nasledujúcich etáp:

1. etapa: Definícia problému.

Využívame techniky aktívneho počúvania, aby sme presne definovali, čo chce jedna a čo chce druhá strana. Ak situácia nie je jasná a pozície dvoch strán nie sú presne definované, nie je nádej na úspech.

2. etapa: Vzájomné pochopenie.

Snažíme sa ujasniť si vlastné aj partnerove pohnútky a ciele, pomenovať predpoklady, z ktorých rokujúce strany vychádzajú (nesprávne predpoklady môžu byť príčinou nezhody), konkretizovať požiadavky.

Je dôležité vytvárať, dobrú, empatickú atmosféru porozumenia napr. prejavmi uznania a vyjadrením pochopenia pre záujmy druhej strany.

3. etapa. Hľadanie.

Snažíme sa nájsť spoločné záujmy, objasniť vyšší nadradený aspekt, ktorý umožňuje posudzovať predmet nezhody z hľadiska spoločného záujmu.

4. etapa. Dosiahnutie riešenia.

Odporúča sa vyhotoviť dokument o dosiahnutom riešení.

Námety na rokovanie:

1. Trieda nie je spokojná s tým, že ich učiteľka stále presádza. Zástupcovia triedy rokujú s učiteľkou, ktorú hrá žiačka.
2. Rokovanie o pravidlách správania v školskej jedálni.
3. Scénka: Simulácia rokovania politikov o aktuálnom politickom alebo hospodárskom probléme podľa správ z dennej tlače.

Neodporúča sa pri nácviku zvoliť tému aktuálnu pre žiakov, pretože záujem o vecné riešenie by znemožnil sústrediť ich pozornosť na uplatňovanie techník

a správny postup riešenia.

Aktivita 7.8 Čeliť, manipulácii a tlaku skupiny

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: pomocou asertívnych techník odolávať manipulácii

Stáva sa, že buď jednotlivec, trieda alebo iná skupina, ku ktorej patríme, pokúša sa nanútiť nám názory alebo správanie, s ktorým nemôžeme súhlasiť. Pritom sa nás pokúša manipulovať pomocou výčitiek, posmechu a pod. V živote dospelých sa neraz snažia manipulovať verejnú mienku politickej strany, rôzne záujmové skupiny. Požiadavky skupiny môžu byť aj správne, ale môžu byť aj nespravodlivé a pre jednotlivca neprijateľné. Preto je dôležité naučiť sa čeliť nátlaku skupiny.

Otázky na diskusiu. Povedzte príklady manipulácie. Akými metódami sa pokúšajú skupiny manipulovať svojich členov alebo ostatných ľudí? Ako sa možno brániť?

Situácie, v ktorých treba čeliť tlaku skupiny:

1. Spolužiaci sa ti posmievajú alebo vytýkajú ti, že si „bifloš“.
2. V triede panuje názor, že nie je dobrý kamarát, kto nedá odpísať úlohy.
3. Spolužiaci ignorujú niektorého spolužiaka, alebo ho dokonca šikanujú.

V tejto súvislosti sa veľmi dobre uplatní technika „pokazenej gramoplastne“.

Aktivita 7.11 a „pootvorených dverí“ 7.12

Ako prepojenie so životom sa hodí diskusia o manipulácii v oblasti reklamy a tým formovania verejnej mienky.

Aktivita 7.9 Asertívne práva

Stupeň: II. III.

Čas: podľa okolností

Cieľ: ujasnenie a precvičenie asertívnych práv

Asertívne práva nie sú definované v nijakom zákone. Vyplývajú jednoducho z práva každého človeka, aby ostatní rešpektovali jeho ľudskú dôstojnosť, jeho slobodu, jeho právo sa rozhodovať, mať na veci svoj názor, jedným slovom: byť sám sebou.

Najdôležitejšie asertívne práva môžeme zhrnúť v bodoch:

1. Právo na vlastný názor.
2. Právo posúdiť svoje správanie a prevziať zaň zodpovednosť.
3. Právo posúdiť, do akej miery sa cítime za druhých zodpovední.
4. Právo zmeniť svoj názor.
5. Právo robiť chyby.
6. Právo niečo nevedieť.

7. Právo byť nezávislí od vôle ostatných.
8. Právo nebyť jasnovidcom, t. j. nevedieť, čo si druhý myslí, chce, cíti alebo po čom túži.

Formou diskusie a pomocou príkladov si ujasníme jednotlivé body. Na precvičenie si môžeme zvoliť formu hrania roly.

Príležitosť na komplexné precvičenie dáva aktivita 7.7 Rokovanie alebo 7.8 Čeliť tlaku skupiny.

Aktivita 7.10 Psík v zrkadlovej sieni

Stupeň: I. II. - po modifikácii i III.

Čas: 20 minút

Cieľ: uvedomiť si istú podmienenosť reagovania a precvičiť odolávanie tejto podmienenosti

Rozprávka o malom psíkovi, ktorý sa dostal do zrkadlovej siene. Zo zrkadiel na neho hľadelo veľa psíkov, zľakol sa, začal štekať a útočiť. Psíkovia zo zrkadiel urobili to isté a vyplašený psík skoro zomrel od strachu.

Debata:

- akcia vyvolá reakciu: keby sa psík začal usmievať, zo zrkadiel by na neho hľadeli tiež usmievaví psíkovia;
- v každej situácii máme rôzne alternatívy reagovania, môžeme sa správať agresívne, ale aj asertívne a prosociálne. Pokojné a priateľské správanie odzbrojí útočníka. Nedajme si nanútiť spôsob správania druhého tým, že na agresívne správanie odpovedáme agresivitou.

Pri výbere príkladov vychádzame z bežných situácií v triede.

U menších detí možno príbeh zahrať ako scénu. Jeden žiak robí zablúdeného psíka, ostatní robia psíkov v zrkadle.

Aktivita 7.11 Technika „pokazenej gramoplatne“

Táto aktivita sa hodí ako obrana proti neoprávneným požiadavkám alebo na presadenie oprávnených požiadaviek.

Podstata techniky: pokojne a neúnavne opakujeme odmietnutie alebo požiadavku bez toho, že by sme sa snažili s naším partnerom polemizovať. Dôležité je, aby sme sa nepúšťali do zdôvodňovania, lebo účinnosť techniky sa zakladá na vytrvalom opakovaní.

Príklady: V bufete kúpime salámu a rožok. Chceme začať jesť, ale zbadáme, že saláma má podozrivú zelenkastú farbu. Ideme k predavačke a povieme: Saláma je pokazená, má podozrivú farbu. Prosím si čerstvú, alebo mi vráťte peniaze. Ak sa predavačka zdráha, najlepšia stratégia je vytrvale opakovať: Prosím si čerstvú, alebo mi vráťte peniaze.

Najmä pri odmietnutí je dôležité, nepúšťať sa do zdôvodňovania, ale

jednoducho opakovať odmietnutie vyslovené taktnou a zdvorilou formou. Napríklad: „Žiaľ nemôžem ti vyhovieť“, alebo „Cítim, že by to nebolo dobré, že to nemám urobiť“ a pod.

Žiaci si v dvojiciach precvičia túto techniku, príp. ešte predtým vo forme scény. Dvaja zahrajú problém riešený touto technikou pred všetkými.

Aktivita 7.12 Technika „pootvorených dverí“

Stupeň: III.

Čas: 30 minút

Cieľ: precvičovanie asertívneho reagovania na neoprávnenú kritiku

Táto technika sa používa pri obvinení alebo kritike, o ktorých sme presvedčení, že nie sú oprávnené alebo seriózne. Názor „pootvorené dvere“ vyjadruje symbolicky situáciu, keď sa kritik rozbehne, aby silou vyrazil zamknuté dvere. Keď k nim príbehne, preletí cez ne, lebo sú otvorené.

Pravidlá:

1. Snažte sa odlíšiť., čo sú v tvrdeniach kritika fakty, a čo je už jeho subjektívnym hodnotením.
2. Súhlaste s každou pravdou aj s pravdepodobnosťou pravdy dosiahnutej vo výpovedi, prípadne čiastočne pripušte kritiku.
3. Odpovedajte čo najstručnejšie, t. j. súhlasom s tvrdením kritika - žiadne vysvetľovanie.
4. Zostaňte pokojný, opak by provokoval k ďalšej kritike.
5. Ignorujte všetky urážky a výmysly. Sústreďte sa len na to, čo je pravda, a na ňu reagujte.

Príklad: Nieкто vám vytýka, že ste určitú prácu „odflákali“, ale neuvedie nijaký konkrétny nedostatok.

Žiaci si vo dvojiciach vymyslia situáciu neoprávnenej kritiky a hrajú ju formou techniky „pootvorených dverí“.

Odpoveď v zmysle tejto techniky môže byť: Iste, vždy je možné venovať práci ešte väčšiu pozornosť.

Okrem toho môžeme požiadať kritika, aby uviedol konkrétne nedostatky kritizovanej práce. Často sa ukáže, že nie je schopný uviesť ani jeden konkrétny nedostatok, ale ostane pri všeobecných obvineniach.

Aktivita 7.13 Dva typy ľudí, ktorí sú na tom zle

Stupeň: I. II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: poznanie nevhodnosti pasívneho a agresívneho správania.

Učiteľ vysvetlí ciele tejto témy. U malých detí môže použiť príbeh psíka v zrkadlovej sieni 7.10, na II. a III. stupni myšlienky z úvodu k tejto téme.

Heslo: Pasivita ani agresivita nevedú k cieľu. Bud' asertívny.

Potom žiaci zahrajú scénu(y), ktoré prezentujú agresívne, pasívne a asertívne správanie. V debate, ktorá nasleduje po scénkach, analyzujú dôsledky týchto spôsobov správania pre oboch alebo všetkých zúčastnených.

Prepojenie so životom. Učiteľ požiada žiakov, aby zhotovili tri zoznamy: príklady agresívneho, pasívneho a asertívneho správania.

Na najbližšej hodine potom urobíme diskusiu o zoznamoch, ktorá by mala zvýrazniť skutočnosť, že niektorí ľudia majú sklon skôr k pasívnemu, iní skôr k agresívnemu správaniu. Ak sa majú správať asertívne, človek so sklonom k agresivite musí ovládať svoju výbušnosť, pasívny si musí dodať odvalu.

Aktivita 7.14 Fair play

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: poznanie a tvorba prosociálnych pravidiel v súťažení.

Senzibilizácia. Anglický výraz Fair play doslova znamená čestná hra. Znamená vylúčiť pri súťažení snahu získať pre seba neoprávnené výhody alebo akýmkoľvek spôsobom poškodiť súpera.

V duchu etickej výchovy všade, kde je to možné a zmysluplné, snažíme sa súťaženie nahradiť spoluprácou, bolo by však chybou úplne vylúčiť súťaženie. Nejde o to, vylúčiť súťaž, ale súťažiť čestne v duchu fair play.

Otázky na diskusiu:

Aké výhody prináša súťaženie?

Aké môže mať negatívne vlastnosti alebo účinky?

Za akých podmienok možno vylúčiť negatívne účinky súťaženia a ponechať iba pozitívne? (Naše úsilie a správanie sa nesmie zameriavať proti osobám, ale na zlepšenie nášho výkonu.)

Heslo: FAIR PLAY.

Cvičenie: V rámci diskusie vytvorte pravidlá pre športové a iné súťaže, bežné vo vašej škole. Formou súťaže je aj debata, v ktorej sa účastníci snažia obhájiť a presadiť určitý názor. Aj to je príležitosť na uplatňovanie zásady fair play.

Prepojenie so životom. Pravidlá pri najbližšej príležitosti vyskúšame.

Aktivita 7.15 Hranie rolí

Stupeň: II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: tvorba asertívneho riešenia konfliktných situácií

Účelom tejto aktivity je modelovať rozhodovacie situácie, ktoré hráči musia

sami dotvoriť a dokončiť. Tento voľný priestor umožňuje deťom vyjadriť svoje riešenie, v ktorom sa nejakou formou vysporiadávajú s hodnotou človeka a jeho práv. Tieto situácie sa rozohrajú v podobe miniscénok, ktoré organizujeme buď tak, že ich zahrá jedna skupinka žiakov pre ostatných, alebo tak, že všetky skupinky predvedú svoju verziu tej istej situácie. Potom nasleduje diskusia o riešeniach - či sa so všetkými zúčastnenými zaobchádza s úctou a rovnakými právami v duchu hesiel: Čo nechceš, aby tebe robili iní, nerob ani ty im. Akí budeme k sebe navzájom, tak sa tu budeme cítiť. Ak je to vhodné, môže sa znova zahráť miniscénka s riešením, ktoré sa zrodilo v diskusii.

Ako inšpiráciu na miniscénku ponúkame nasledujúce typy situácií, rozdelené podľa vzťahov:

a) žiak - žiak

Lotrovina. Na chodbe vyrazí žiak knihy z ruky druhého žiaka. Ten prvý ich potom ešte podupe a smeje sa na tom. Urážka. Žiak príde do školy v lacných starých šatách. Iný žiak ho neustále provokuje kvôli tomuto jeho odevu.

Predsudky. Dvaja žiaci sa spolu rozprávajú. Tretí sa chce zapojiť, ale jednému z nich sa to nepáči a povie mu nie. Druhý žiak váha.

Podvádzanie. Dvaja žiaci hrajú cez prestávku šach. Jeden obviní druhého z podvádzania a odmietne ďalej hrať.

Krádež. Jednému žiakovi sa stratili tenisky a podozrivý je jeho spolužiak, niet však dôkazov.

b) žiak - učiteľ

Neposlušnosť. Učiteľ povie žiakovi, aby si pred odchodom z triedy upratal svoju lavicu, ale žiak odmietne. Po opätovnom vyzvaní s pocitom donútenia poslúchne.

Oneskorenie sa. Tento týždeň už tretíkrát prišiel jeden žiak o 10 minút neskôr na hodinu. Učiteľ práve zadal všetkým prácu na hodinu.

Práva. Učiteľ dá žiakovi za trest napísať 100-krát jednu vetu. Žiak sa bráni tým, že v článku 5 Deklarácie UNESCO o právach človeka je právo nebyť degradujúcim spôsobom potrestaný.

c) dospelý - dospelý

Hluk. Dvaja susedia majú rôzny názor na trávenie odpoľudnia. Jeden si pustil naplno novú rockovú pieseň a druhý sa chystá napísať článok a nerušene o ňom uvažovať.

Obťažovanie. Mladá žena ide domov. Bratov priateľ, ktorého nemá rada, ju stretne a chce ju doprevádzať. Prejde na druhú stranu ulice, ale on prejde za ňou.

Divadlo. Dohodneš sa s priateľom, že sa stretnete o 18.45 pred divadlom, pretože idete na predstavenie o siedmej a on má lístky. Príde o 19.10 a dnu vás pustia až na druhé dejstvo.

Podchod. V podchode vidíš 4 mladíkov, ako si doberajú starého muža. Provokačne do neho zapárajú, urážajú ho a začínajú doňho dokonca žďuchať.

d) rodič - dieťa

Súkromie. Rodič našiel lístoček vo vrecku svojho dieťaťa, keď dával veci do práčky. Dieťa sa práve v tej chvíli vrátilo domov.

Rodinná oslava. Matka pred poobedňajšou oslavou chce podeliť domáce práce, ktoré obyčajne robí sama. Nahnevá sa, pretože jej nik nechce ochotne pomôcť a ona už má dosť toho stáleho doprosovania sa.

Zodpovednosť. 13-ročná dcéra si chce zarobiť na „vreckové“ a vybrala si ako prácu dvakrát týždenne pomáhať v cudzej domácnosti starať sa o deti. Rodičia jej oponujú, že na takúto prácu ešte nemá vek.

Sloboda. 15-ročná dcéra chce ísť stanovať s chlapcom, ktorého rodičia skoro vôbec nepoznajú a prejavia obavy. Dievča sa im vyhráza, že pôjde aj bez ich dovolenia.

Variácia: Miesto hrania rolí uplatníme formu rozhovorov vo dvojiciach na konfliktnú tému, pričom každý z dvojice má zastávať svoje stanovisko a obhajovať ho pred druhým; po určitom čase si vymenia úlohy a snažia sa obhájiť opačné stanovisko. Nakoniec môžu povedať vlastný názor na vec.

Aktivita 7.16 Riešenie konfliktov

Čas: 2-krát 45 minút

Ako úvod k tejto aktivite vysvetlíme účastníkom, že konflikty zvyčajne považujeme za niečo negatívne a nebezpečné. V skutočnosti konflikty vytvárame my sami, a to tým, že nejakú reakciu, názor alebo situáciu spôsobenú inou osobou, považujeme za nehoráznú, neriešiteľnú, preto reagujeme buď agresívne, alebo naopak útekem a prerušením resp. obmedzením diplomatických stykov.

V skutočnosti, za predpokladu správneho prístupu, môže konflikt v konečnom dôsledku priniesť niečo pozitívne. Konflikt je pozitívna príležitosť, ktorá môže prispieť k lepšiemu vzájomnému poznaniu, k objaveniu nových, dosiaľ neznámych skutočností, môže odhaliť nové hľadiská, s ktorými sme dosiaľ nepočítali.

Aby sme pri vzniku konfliktu neupadli do paniky a vedeli využívať pozitívnu šancu, ktorou je, treba sa na ňu pripraviť osvojením si techník aktívneho počúvania a zoznámiť sa s postupom (fázami) riešenia konfliktov.

Aktivita vyžaduje (minimálne) dve hodiny.

Na prvej hodine si osvojíme techniky aktívneho počúvania, ktoré sú nevyhnutným predpokladom úspešného rokovania. Sú to najmä:

1. Prejavenie záujmu, povzbudenie partnera, aby vyjadril svoje postoje, názory a záujmy. Pritom je dôležité nevyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas, používať

neutrálne výrazy.

Príklad: Prosím pokračujte, je veľmi dôležité, čo hovoríte. Mohli by ste o tejto veci viac povedať.

2. Objasnenie a vysvetlenie. Cieľom je pomôcť vysvetliť to, čo druhá strana povedala, získať viac informácií a pomôcť hovoriace mu vidieť aj iné hľadisko. Za týmto cieľom kladieme otázky, pýtame sa na bližšie okolnosti, požiadame o bližšie vysvetlenie.

Príklady: Kedy sa to stalo? Za akých okolností?

3. Parafrázovanie, vyjadrenie výrokov druhej strany inými slovami. Cieľom je ukázať, že počúvame a chápeme to, čo druhý hovorí. Zároveň si overíme, či sme to správne pochopili. Konkrétne to znamená opakovať vlastnými slovami hlavné myšlienky a fakty, ktoré druhý vyjadril.

Príklady: To značí, že vám ide o to, aby ... - Ak som vás správne pochopil, znepokojuje vás, že ...

4. Reflexia. Cieľom je prejaviť porozumenie pre to, čo druhá strana cíti a umožniť jej, aby zhodnotila svoje vlastné pocity. To značí, vyjadriť vlastnými slovami pocity a emócie druhej strany.

Príklady: Mám taký dojem, že ťa to hnevá. - V tvojom hlase cítim smútok a obavy.

5. Zhrnutie. Cieľom je zhrnúť podstatné fakty a myšlienky, položiť základy na ďalšiu diskusiu a tým vytvoriť predpoklady prehľadanie riešenia. Konkrétne to znamená vyjadriť vlastnými slovami tie informácie fakty, myšlienky, názory, ktoré sa pre formuláciu a riešenie sporu javia ako rozhodujúce.

Príklady: Domnievam sa, že to sú najdôležitejšie fakty a myšlienky ...

6. Pozitívne hodnotenie druhého. Je veľmi dôležité, aby sme hneď na začiatku, ale aj počas rokovania pri každej vhodnej príležitosti, vyjadrili, že si vážime druhého, uznávame význam jeho problémov a pocitov, berieme vážne jeho názory, oceňujeme jeho úsilie objasniť predmet sporu a pod.

Príklady: Oceňujeme vašu ochotu objasniť tento problém a nájsť spoločnú platformu; Fakty, ktoré uvádzate, považujem pre túto otázku za dôležité.

Účastníkom pripomenieme, že počúvaním sme sa zaoberali už v téme o komunikácii. Teraz ideme o krok ďalej a naučíme sa nielen pozorne počúvať a neverbálne prípadne verbálne naznačovať, že počúvame, ale aktívne motivujeme hovoriaceho a snažíme sa od neho získať čo najviac informácií v záujme ujasnenia sporu a hľadania riešenia. Otvoríme trojice: jeden hovorí, druhý aktívne počúva, tretí ich sleduje a dáva im spätnú väzbu, potom sa úlohy vystriedajú. Námet alebo problém zvolíme podľa veku a záujmov účastníkov. Jeden námet navrhne učiteľ, ďalšie námety môžu navrhnúť účastníci.

Druhú hodinu venujeme vlastnému rokovaniu. Pracujeme v tých istých trojiciach ako pri nácviku aktívneho počúvania. Ako predmet použijeme nižšie uvedené situácie.

Riešenie konfliktu je proces, ktorý má svoje zákonitosti. Základným pravidlom je venovať pozornosť nielen vecným problémom, ale aj samotnému procesu riešenia konfliktu, v priebehu rokovania si uvedomiť, v akej fáze rokovania sa nachádzame.

Proces riešenia konfliktu má tieto fázy (kroky):

1. Vytvoriť a prejsť pozitívny vzťah k druhej strane.
Prostriedky: vysloviť uznanie, uistiť o ochote riešiť vec vysvetlením a dohodou.
2. Ujasniť pozície, hľadať skryté dôvody, z ktorých vznikol; definovať predmet sporu.
Prostriedky: techniky aktívneho počúvania.
3. Hľadať spoločný záujem, názor, snažiť sa vec vidieť z nadhľadu.
Spôsob: snažiť sa objaviť a vyjadriť čo najviac spoločného v cieľoch, názoroch, záujmoch a postojoch rokujúcich strán.
4. Vytvoriť spoločné riešenie, prijateľné pre obe strany. Odporúča sa riešenie vyjadriť aj písomnou formou - dohodou.

Na záver trojice spoločne referujú o postupe rokovania a spoločne hodnotíme priebeh rokovania, uplatňovanie techník aktívneho počúvania, spokojnosť rokujúcich strán s dosiahnutou dohodou a pod.

Situácia 1: Konflikt učiteľ - žiak

Učiteľka fyziky v 1. ročníku gymnázia pri kontrole domácich úloh zistila, že Pavol nespravil úlohu. Pavol je žiak s prejavmi pubertálneho negativizmu. Učiteľka už s ním všeličo skúšala, ale bezvýsledne. Skôr z bezradnosti ako z presvedčenia o správnosti takého počínania sa rozhodla, že v tomto prípade prižmúri obe oči a nedá mu nedostatočnú. Ostalo však v nej určité napätie. Počas vyučovania nastal v triede hluk. Učiteľke sa zdalo, že hlavným pôvodcom kriku je Pavol. Teraz už vybuchla a nahnevaným hlasom začala kričať: „Pavol, si bezočivý! Nielen že nerobíš úlohy, ale ešte aj vyrušuješ!“

Pavol sa cítil ukrivdený, pretože krik robili druhý, on len ticho povedal niečo susedovi. Obvinenie z drzosti sa mu zdalo nespravodlivé. Nasledujúci deň jednoducho neprišiel do školy. O dva dni prišiel s ospravedlnenkou, ktorá bola očividne sfaľovaná. Učiteľka sa rozhodne otvorene sa s ním pohovárať.

Situácia 2: Žiaci sa sťažujú na kolegyňu

Na hodine etickej výchovy žiaci 8. triedy ZŠ sa ti sťažujú na pani učiteľku, ktorá ich učí matematiku. Tvrdia, že na nich kričí, niekedy používa aj urážlivé slová.

Kolegyňa má povest' dobrej učiteľky, jej žiaci rok čo rok bez problémov robia prijímacie skúšky do gymnázia a odborných škôl. Samotní žiaci pripúšťajú, že ich skutočne naučí, avšak za cenu ustavičných stresov a vojenského drilu.

Ako budete riešiť tento konflikt? Čo povieť žiakom? Považujete za vhodné porozprávať sa s kolegyňou. Povedzme, že áno; ako bude prebiehať rozhovor?

8. TÉMA: REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY

Úvod do problematiky

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

Učenie napodobňovania spočíva v tom, že jednotlivec určitým spôsobom poznáva a spoluprežíva správanie druhého. Tým v sebe vytvára kognitívno-emozívny obraz tejto činnosti a na základe tohto obrazu buď hneď alebo až po určitom čase rôznym spôsobom napodobňuje správanie iného.

Pozorovanie vzoru podporuje osvojovanie si istého druhu správania. U detí, ktoré pozorujú prosociálne správanie, je pravdepodobné, že sa bude zvyšovať veľkorysosť alebo schopnosť pomáhať a rozdeliť sa, a to aspoň dočasne a v mnohých prípadoch i dlhodobo. Najčastejšie sa napodobňujú vlastnosti: štedrosť a ochota pomáhať. Optimálne podmienky na rozvoj ochoty pomáhať vznikajú, ak deti môžu pozorovať dospelého, ktorý prejavuje altruizmus za všetkých okolností.

Prosociálny človek je tvorcom kultúry, a to kultúry ľudských práv, sociálnych hodnôt a cností. Niektoré charakteristické znaky týchto osobností:

- napriek zložitosti spoločenských problémov sú optimistickí,
- sú oporou inštitúcií,
- prinášajú novosti,
- vedia poskytnúť pomoc,
- prejavujú istotu a ovládanie skutočnosti,
- sú empatickí, osobne príťažliví,
- majú zmysel pre humor,
- vďaka schopnosti odosobniť sa vedia si získať nasledovníkov.

Deti najviac nasledujú vzory zo svojho okolia - rodičov, súrodencov, kamarátov, vychovávateľov, ale aj osobnosti verejného života. Treba zdôrazniť dôležitosť vzorov, ktoré sa objavujú v televízii a vo filmoch.

Televízia nám poskytuje veľa príležitostí na výchovu. Odborníci tvrdia, že musíme vynakladať veľa úsilia na neutralizáciu negatívnych efektov televízie a to zvyšovaním pozitív.

Jednoznačne pozitívne aspekty televízie: univerzálnosť, rýchlosť prenosu, možnosť rozširovania kultúry.

Niektoré negatívne aspekty televízie: nedostatok reality, prebytok informácií, veľa násilia, agresivity, pasivity, pokles kreativity a iniciatívy, neuvedoméle zvnútorňovanie predkladaných postojov a hodnôt, pokles komunikácie medzi

členmi rodiny, konzumný štýl.

Didaktické poznámky

Okrem reálnych vzorov v prostredí, v ktorom deti žijú, veľký pozitívny i negatívny vplyv majú vzory zobrazené v literárnych dielach, vo filmoch, v dramatickej tvorbe. Celá táto výchova je zameraná na odhaľovanie a využívanie pozitívnych hodnôt, preto aj tu radíme postupovať od pozitívnych reálnych vzorov k negatívnym reálnym vzorom a potom prechádzať na pozitívne zobrazených vzorov k negatívne zobrazeným vzorom.

1. cieľ: Rozvinúť zmysel hodnoty modelu verejnej i anonymnej prosociálnosti

Heslo: Dokonalosť: dosahujeme maličkosťami, ale dokonalosť, sama nie je maličkosť.

Byť verný v malom.

Ak nemôžeš byť hviezdou na nebi, buď sviečkou v dome.

Aktivity: 8.1, 8.2, 8.3, 8.4

2. cieľ: Nazeranie na vplyv reálnych negatívnych vzorov

Heslo: Kto chodí do mlyna, ten sa zamúči.

Chceme deťom ukázať, že ak sa vedome nebránia vplyvu zlých vzorov vo svojom okolí, preberajú od nich spôsoby, prejavy, gestá.

Aktivity: 8.5.

3. cieľ: Zodpovednosť pri výbere zobrazeného vzoru

Heslo: Povedz mi, čo čítaš, ja ti poviem kto si.

Byť pozitívny.

Chcem byť kritickým divákom.

Násilie prináša násilie.

Pri tejto téme vyzdvihujeme pozitívne aspekty televízie, ale súčasne navodzujeme kritický prístup k jej negatívnym prvkom. Poukážeme na možné pozitívne i negatívne vplyvy v dramatickom umení i v literárnej tvorbe.

Aktivity: 8.6, 8.7, 8.8

AKTIVITY K TÉME 8

Aktivita 8.1 Vzácny človek

Stupeň: I. II. III.

čas: 20 minút

Cieľ: identifikácia hodnôt verejného vzoru

Každý žiak napíše na papier meno jedného hrdinu (známeho človeka so silným prosociálnym správaním). Vedúci skupiny lístky zozbiera a vypíše osobnosti na tabuľu. Vedľa mien potom žiaci vpisujú vlastnosti, ktoré mali možnosť vnímať na týchto ľuďoch. Z uvedených vlastností deti farebne vyznačia najskôr tie, ktoré majú (i keď v zmenšenej miere) aj ony, prípadne ich rodinní príslušníci. Potom inou farbou podčiarkujú vlastnosti veľmi vzácne. Tretia možnosť je farebne odlíšiť vlastnosť, ktorú by si rady osvojili.

Aktivita 8.2 Dobráci sú i okolo mňa

Stupeň: I. II. III.

Čas: 20 minút

Cieľ: identifikácia hodnôt anonymných vzorov

Žiaci rozmyšľajú nad osobami zo svojho najbližšieho okolia, o ktorých si myslia, že sú alebo že by mohli byť ich vzorom. Nasleduje podobná selekcia ako pri 8.1, prípadne môžeme roztriediť vzory podľa prostredia, či má najväčší vplyv vzor z rodiny, z ulice, z triedy.

Aktivita 8.3 Hádam, kto som

Stupeň: II. III.

Čas: 15 minút

Cieľ: identifikácia vzorov zábavnou formou

Deťom nalepíme na čelo samolepku s menom významného človeka bez toho, aby vedelo jeho meno. S týmto označením chodia po miestnosti a pýtajú sa jeden druhého. Aký som? Ako vyzerám, ako sa správam, ako reagujem v takej a takej situácii, čo by som urobil, keby sa mi stalo toto a toto. Z odpovedí si žiaci skladajú informáciu a snažia sa uhádnuť osobnosť, ktorej meno nosia na čele.

Variácia 1: Deti sedia v kruhu. Jednému z nich nalepíme na čelo meno významného človeka a on sa pýta okolosediacich: Som živý? Žijem v Amerike? ... Takto si postupne skladá informáciu o danej osobe a háda, kto to je.

Variácia 2: Pracujeme vo dvojiciach. Jeden na druhého si vymyslí, koho mu pripomína (alebo jednoducho myslí na dajakú známu osobnosť, ktorá by mohla byť vzorom). Druhý z dvojice sa podobnými otázkami vyzvedá a háda, na koho ten prvý myslí. Žijem? V akom štáte žijem? Pracujem v oblasti politiky, umenia, zdravotníctva, v cirkvi, v školstve ...?)

Aktivita 8.4 Vzor

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút + interpretácia

Ciel: hľadáme svoj vzor.

Začíname otázkami: Na ktorých dospelých ste zvedaví? Koho radi pozorujete pri práci? Čie slová sú pre vás dôležité? V prítomnosti koho sa cítite dobre a povzbudzujúco? Kto vám ukazuje alebo naznačuje, aký je život? Kto vám dodáva istotu a optimizmus? Koho z dospelých si ceníte ako vzor? Patria sem vaši rodičia alebo príbuzní? Je to niekto zo susedstva? Učiteľ? Niekto z kamarátov? Ak sa vám takáto osoba vynára v myšli, chceme, aby ste vytvorili jej portrét. Portrét, na ktorý sa dá pozeráť, ale i cítiť. Vyberte si také veci, ktorými vyjadríte, čo k tejto osobe cítite, čo si o nej myslíte. Môžete používať; rôznych materiál, ktorý sa k tomu človeku hodí. A dajte materiálu takú formu, ktorá bude zodpovedať povahe tohto človeka. Potom všetko umiestnite na kartón a vytvorte z toho obraz, na ktorý sa radi pozeráte a ktorého sa aj radi dotýkate.

Vyhodnotenie: Ako sa mi páčil experiment? Ako rýchlo ma niekto taký napadol? Čo si na tomto človeku najviac cením? Je tento človek, taký, aký je, pre mňa vzorom? Viem, kto bol pre mojich rodičov v ich detstve vzorom? Ako často sa stretávam s touto osobou?

Aktivita 8.5 Poznávaj a chráň sa

Stupeň: I. II.

Čas: 30 minút

Ciel: odhaľovanie negatívnych modelov

Deťom dáme nakresliť aspoň tri zvieratá, ktoré budú charakterizovať niektorú negatívnu vlastnosť. (Např. líška - úlisnosť, pes - výbušnosť, korytnačka - lenivosť) Potom tieto zvieratá aj s typom negatívnych vlastností vypíšeme na tabulu a deti uvažujú, ktorá z týchto vlastností je najčastejšia v ich prostredí, ktorá sa im najviac nepáči a prečo, ktorú sú ochotní tolerovať a prečo, ktorú z nich intenzívne cítia v sebe, ktorej z nich by sa chceli zbaviť.

Na záver dáme nakresliť druhý typ zvieratá s pozitívnym znakom - na čo by sa malo zmeniť ich prvé zviera predstavujúce negatívnu vlastnosť.

Aktivita 8.6 Môj obľúbený literárny hrdina

Stupeň: I.

Čas: 20 minút

Ciel: učíme sa vnímať možnosť pozitívneho ovplyvnenia cez literatúru

Čítanie o prosociálnej osobnosti z časopisu alebo knihy, alebo rozhovor o tom, čo deti doma prečítali. U menších detí to bude např. rozprávka o zvieratkách (Ezop, Tolstoj). Obľúbeného literárneho hrdinu môžu deti zahrať v scénke,

prípadne sa pokúsia urobiť scenár jeho ďalšieho života a jeho reakcií na udalosti podľa toho, ako poznajú jeho charakter, reakcie atď.

Aktivita 8.7 Prínos televízie

Stupeň: I. II. III.

Čas: 40 minút

Cieľ: jasne rozlišovať, čo je prosociálne a čo negatívne

Ešte pred touto hodinou požiadame deti, aby si všímali pozitívne správy, programy v TV a zaznamenávali si svoje porovnania. Potom necháme deti porozprávať, kto si čo dobré všimol, našiel v televíznom vysielaní. Môžeme urobiť cvičenie, pri ktorom sa deti rozdelia na tri skupinky, ktoré budú predstavovať redakcie, napr. publicistiky, zábavných programov, programy pre deti a mládež. Každá táto „redakcia“ pripraví päťminútové vysielanie, ktoré bude sledovať prosociálnosť (musí byť bez negatívneho vplyvu).

Ako domácu úlohu si deti budú všímať negatívne prvky v TV.

Aktivita 8.8 Chcem byť kritickým divákom

Stupeň: I. II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: učíme žiakov analyzovať a hodnotiť predkladané programy v komunikačných prostriedkoch

Vysvetliť filozofiu reklamných vysielaní, negatívne aspekty televízie, najmä presýtenosť negatívnymi vzormi (násilie a život v pararealite). Spolu s deťmi „odhaľujeme“ zámery tvorcov televíznych reklám a niektorých ďalších vysielaní.

Variácia 1: Dáme deťom nakresliť niektorú postavu z populárneho filmu:

- V čom by som chcel byť ako táto postava?
- V čom by som nechcel byť ako táto postava?
- V čom sa jej podobám? V čom som lepší od tejto postavy?

Variácia 2: Deti sa rozdelia do štyroch skupín a musia odpovedať na jednu z týchto otázok:

1. sk. O čom rozmýšľa dobrý človek?
2. sk. Čo robí dobrý človek?
3. sk. Ako prežíva situácie (radostnú i bolestnú) dobrý človek?
4. sk. O čo sa usiluje dobrý človek?

Keď toto spracujú, vytypujte si jedného populárneho klasického hrdinu dnešných detských filmov (Nindža Korytnačka) a porovnávajte, čo má spoločné s našou predstavou o dobrom človeku ... v čom sa líši, v čom je úplne mimo reality.

Variácia 3: Spolu s deťmi sa dohodnite, ktorý film si v TV pozriete a budete ho hodnotiť. Čo dobré urobil hrdina, čo zlé, ako by som sa zachoval ja?

Variácia 4: Keby som bol režisérom? Deti za úlohu vypracujú scenár filmu a potom ho prezentujú. Z nich zostavíme komisiu, ktorá vyhodnotí najlepšie scenár z hľadiska prosociálnosti.

Aktivita 8.9 Životný štýl

Stupeň: III.

Čas: 30 minút

Cieľ: zamyslieť sa nad životným štýlom môjho vzoru a mojimi hodnotami

Táto aktivita je určená starším žiakom.

Nakresli svoj vzor (jedno z akej oblasti - spevák, herec, športovec, vedec, politik, kňaz ...)

Z desiatich predložených životných štýlov nájdí, ktorý z nich žije tvoj vzor, potom uvažuj a poznač si, ktorým životným štýlom žiješ ty, a ak cítiš disproporciu medzi túžbou a realitou, urč, ktorý životný štýl by si chcel žiť.

Opis životných štýlov:

1. Starostlivosť o dosiahnuté kultúrne bohatstvo ľudstva, v osobnom živote byť umiernený, riadiť sa rozumom.
2. Ísť svojou cestou a byť nezávislý, vystačiť si, vyhýbať sa spoločenským činnostiam.
3. Prejavovať záujem o iných, mať ich rád a pomáhať im, ovládať svoju túžbu po majetku, po moci a po sexuálnej nenásytnosti.
4. Byť otvorený zážitkom, zábave, radosti, nebrať život príliš vážne, nesnažiť sa ľudí a udalosti príliš ovládať.
5. Spojiť sa s nejakou skupinou ľudí, žiť v nej a čerpať uspokojenie zo spoločnej práce.
6. Vytrvalou praktickou prácou riešiť vážne problémy spojené so spoločenským životom a ovládnutím prírody.
7. Tešiť sa z jednoduchých, ľahko dostupných pôžitkov a vecí (dobré jedlo, beseda s priateľmi, pohodlie) zbaviť sa vášní, ctižiadosti a fanatizmu.
8. Žiť v bdelom, tvrdom a mužnom sebaovládaní, riadiť sa rozumom, byť nezávislý, pridržiavať sa vysokých ideálov.
9. Využívať svoju telesnú energiu, mať radosť z činnosti, z prekonávania prekážok.
10. Byť skromný a obetavý, konať dobro, žiť v zhode s ľuďmi a prírodou, poddávať sa udalostiam, ktoré riadia vyššie bytosti a sily vesmíru.

Aktivita 8.10 Moje vzory

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Ciel: zamyslieť sa nad vzormi z detstva a zo súčasnosti

Zamyslíme sa nad tým, koho sme v predškolskom a v prvých triedach veľmi obdivovali a napíšeme si to.

Vypíšeme najviac 3 osoby a k nim si pripíšeme aj vlastnosti, pre ktoré nás priťahovali (5 minút).

Porozprávame sa o tom v skupinke (5 členov) a jeden zreferuje o spoločných prvkoch (15 minút).

Potom sa zamyslíme nad súčasnosťou, kto nás ovplyvňuje dnes, a pre ktoré vlastnosti ho obdivujeme (5 minút).

Vrátíme sa k práci v skupinkách a jeden porozpráva pred všetkými, čo našli spoločné.

Odteraz pracujeme už len individuálne: Zamyslíme sa ešte nad človekom, ktorý nám je vzorom, a vypíšeme si, ktoré vlastnosti máme spoločné.

Vlastnosti, pre ktoré ho obdivujem, mám aj ja? V akej miere?

Obdivuje ma aj on pre niektoré moje dobré vlastnosti? Pre ktoré?

Dá sa povedať, že aj ja som mu v niečom vzorom?

Toto sú otázky na zamyslenie a prezentujú ich iba tí, ktorí chcú.

Aktivita 8.11 Interview

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Ciel: vzbudiť túžbu byť k sebe náročný

Na tabuľu zapíšeme aspoň 5 mien známych osobností, vyznačujúcich sa vysokou prosociálnosťou. (Gándhí, Matka Tereza, t. Štúr, A. Schweitzer, don Bosco ...)

Žiaci pracujú v menších skupinkách po 5. Za úlohu majú vybrať si osobnosť a urobiť s ňou rozhovor. Tento rozhovor potom prezentujú vo forme dialógu medzi novinárom a osobnosťou. Otázky a odpovede by mali mať silný prosociálny náboj. Keď sa skončia ukážky, môžeme evokovať - zamyslenie typu:

- Páči sa vám táto osobnosť?
- Je hodna nasledovania?
- Chceli by ste byť druhým xy ...?
- Kto z vás už od zajtra bude konať tak ako xy?

Z odpovedí vidno, že vzory sa nám páčia, obdivujeme ich, ale nevieme byť takí ako oni. Prečo? Lebo každý sme originál. Každý má byť: maximálne sám sebou. Rozvinúť všetky svoje danosti, ktoré má pre dobro iných. Vzory sú nám len príkladom, že sa to dá, i keď je to ťažké.

9. + 10. TÉMA: SPOLUPRÁCA, POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA

Úvod do problematiky

Téma je venovaná prosociálnemu správaniu, ktoré je alfou a omegou etickej výchovy. Je vyvrcholením kurzu etickej výchovy, pretože človek objavuje a dosahuje hlbokú identitu so sebou práve v prosociálnom správaní. Je vyvrcholením aj v tom zmysle, že naším cieľom je šťastný človek - ale iba prosociálny človek je šťastný človek.

Etická výchova je určitý proces. Jednotlivé fázy tohto procesu často znázorňujeme ako schody. Na najvyššom stupni usmievajúc sa postava s rozopätými rukami akoby chcela objasť celý svet. Z postavy vychádzajú na všetky strany lúče. To značí: šťastie a radosť nášho prosociálneho človeka vyžaruje do celého okolia.

Témou venovanou prosociálnosti sa teda končí prvá časť programu etickej výchovy, ktorá má cieľ - rozvíjaním prosociálnosti položiť, pevné základy pre etické hodnoty. Ďalšie témy (napr. etika a ekonomické hodnoty) budujú na tomto základe a sú aplikáciou prosociálnosti na konkrétne problémy života.

Didaktické poznámky

Téma sa delí na dve časti. Prvá časť je venovaná spolupráci (kooperácii), ktorá je najmenej náročnou formou prosociálneho správania. Je to správanie výhodné pre obe strany. Bez nej nie je možný život spoločnosti. Problémy modernej spoločnosti (či už na národnej alebo medzinárodnej úrovni) spôsobuje práve neschopnosť alebo neochota spolupracovať. Spolupráca totiž nie je bez problémov, pretože predpokladá prekonať nedôveru, ochotu urobiť prvý krok a riskovať eventuálne sklamanie. Na druhej strane sa pri spolupráci sily účastníkov nielen sčítajú, ale znásobia.

Druhá časť témy sa týka darovania, pomoci a delenia sa. Je náročnejšia, pretože priame výhody má iba ten, koho obdarovávame alebo komu pomáhame. To je však iba povrchný spôsob uvažovania. V skutočnosti prosociálne správanie prináša hlboké uspokojenie tomu, kto daruje alebo pomáha. V tomto zmysle dar poteší aj toho, kto dáva - možno nie menej ako obdarovaného. Navyše tu pôsobí osobitný zákon, že dobro, ktoré sme niekomu urobili, skôr alebo neskôr sa nejakým neraz prekvapujúcim spôsobom vráti.

Prosociálne správanie málokedy ostane bez odozvy. Úsmev býva opätovaný úsmevom, nezištná pomoc vyvoláva tendenciu k reciprocite. Od toho je už len krok ku vzniku priateľstva, ktorému tiež chceme venovať niekoľko aktivít.

Skúsenosti ukazujú, že väčšine ľudí nerobí ťažkosť správať sa prosociálne voči ľuďom, ktorí nejakým spôsobom vzbudili ich sympatiu alebo súcitu. Napríklad preto, lebo sú milí a príťažliví, alebo nezaslúžene trpia. Ťažšie je uplatňovať

prosociálnosť voči ľuďom, ktorí sú nám indiferentní, alebo dokonca svojim správaním, výzorom alebo negatívnymi vlastnosťami vzbudili našu antipatiu. Niekto nám môže byť nesympatický bez toho, že by čokoľvek urobil alebo povedal, inokedy má antipatia konkrétnu príčinu. V každom prípade narúša spolužitie v triede (rodine, na pracovisku). Učiteľ sa nesmie báť dotknúť sa tejto delikátnej témy. Skúsenosti ukazujú, že často sa človek, voči ktorému sme spočiatku zaujali negatívny postoj, po čase ukáže ako cenný a pomáhajúci. Zvláštnosťou prosociálneho správania je, že pretvára ľudí, pomáha im zbaviť sa negatívnych vlastností a správania, mení nepriateľov na priateľov. Predpokladom je, aby učiteľ sám veril v pretvárajúcu moc prosociálneho správania (resp. atribúcie pozitívnych vlastností), potom dokáže naučiť tomu aj deti.

Didaktické ciele

1. Spolupráca

Heslá: Spoluprácou sa naše sily znásobia.

Buď vďačný za svoje schopnosti a maj ohľad voči slabším.

Aktivity: 9.1 a 9.10

2. Prosociálne správanie vo všeobecnosti. Priateľstvo

Heslá: Byť užitočný

Z daru má radosť aj ten, ktorý daruje.

„Čo môžem pre teba urobiť?“

Dobrý skutok získava priateľov.

Aktivity: 9.11 a nasledujúce.

3. Prosociálne správanie k tým, ku ktorým cítime averziu

Heslá: Milovať druhých znamená volať ich k životu.

Najmocnejší človek je ten, ktorý zo svojho nepriateľa urobí priateľa.

Aktivita: 9.26

Prepojenie so životom: Počas jedného týždňa realizovať konkrétne námety prosocialneho správania, ktoré sme vypracovali v rámci aktivity č. 9.14

Urobiť denne jeden dobrý skutok.

Sledovať a zaznamenávať prosociálne správanie v časopisoch, TV a pod.

Urobiť interview s príbuznými - s význačnými osobnosťami o prosociálnom správaní.

Fiktívne interview so známou osobnosťou, ktorá sa vyznačuje prosociálnosťou (Albert Schweizer, Matka Tereza z Kalkaty, člen Amnesty International).

Napísať sloh: skutočný alebo vymyslený príbeh s prosociálnymi motívmi.

AKTIVITY K TÉME 9 - SPOLUPRÁCA

Aktivita 9.1 Slon

Vek: od 10 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: asi 30 minút

Cieľ: vyskúšať, ako vieme spolupracovať s druhými v nezvyčajných podmienkach a vyvíjať tvorivé nápady. Hodí sa na začiatok ako prostriedok oduševniť a rozveseliť skupinu

Návod: Vytvoríme 5-členné skupinky. Každá skupinka vytvorí slona; jeden vytvorí chobot, druhý chvost, dvaja robia 4 nohy, piaty robí pohoniča.

1. časť: účastníci sa fyzicky dotýkajú - robia pohyby a napodobňujú zvuky, ktoré slon vydáva. Ináč sa pri hre nehovorí.

Po niekoľkých minútach hry si účastníci na minútu sadnú a so zavretými očami vnímajú: Čo cítim? čo sme pri hre vyjadrili? Ako mi je (hlúpo, nepríjemne, skvele)? Zúčastnil som sa hry s elánom alebo váhavo a zdržanlivo? Aký to bol slon: smutný, veselý, zlostný?

Potom sa v 5-člennej skupinke pohovárajte.

2. časť: podobne ako prvá, ale predstavujeme sépiu (polygovité výbežky, veľké oči, ústa, ktoré vypúšťajú mračná tmavej tekutiny) .

3. časť: podobne ako prvá, ale predstavujeme ľubovoľné jestvujúce alebo fantazijné zviera.

Na záver sa hra vyhodnotí vo veľkej skupine.

Podľa skúseností hra prináša veľa veselosti, ak je ochota hrať sa.

Aktivita 9.2 Vytvoríme pracovné skupiny

Stupeň: od 12 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: 20 až 90 minút

Cieľ: vytvoriť pracovné skupiny schopné efektívne spolupracovať

Návod: Predpokladom úspechu aktivity je otvorenosť v prejavoch prianí a reakcií. Požiadame, aby sa prihlásilo toľko dobrovoľníkov, koľko chceme mať skupín. Každý z nich vytvorí skupinu. Začnú s tým, že každá si zvolí jedného spolupracovníka a odôvodní, prečo. Vybraný môže odmietnuť - v tomto prípade prvý požiada o účasť ďalšiu osobu. Ak zvolená osoba súhlasí s účasťou v skupine, môže navrhnúť ďalšieho, ale prvý musí súhlasiť. Takto sa postupuje pri voľbe tretieho a ďalších členov skupiny.

Počas tejto činnosti naraz hovorí len jeden.

Poslední, ktorých ešte nikto nevybral, sa pravdepodobne necítia príjemne. Táto situácia sa dá zmierniť tým, že oni si volia skupinu, v ktorej chcú pracovať, táto skupina však môže odmietnuť ich prijať.

Vyhodnotenie: Ako som sa cítil? Bol som dosť atraktívny? Cítil sa niekto urazený

alebo obchádzaný. Bol som otvorený voči ostatným?

Poznámka: Pri spolupráci viacerých osôb sa často stáva, že sa niekto cíti nedostatočne ocenený. V tejto aktivite sa učíme vyrovnávať sa s pocitom nedocenenosti aj otvorene, ale aj byť ohľaduplní, taktní a otvorení voči tým, ktorí sa môžu cítiť obchádzaní.

Iný spôsob vytvorenia skupín: Rozpočítaním 1-2 rozdelíme účastníkov na dve skupiny. Každá „jednička“ sa môže krátko porozprávať s ktoroukoľvek dvojkom a potom sa rozhodnúť, či ju požiada o spoluprácu. Tieto dvojice si podobným spôsobom nájdu inú dvojicu, čím vznikne štvorica. Ak potrebujem ešte väčšie skupinky, rovnakým spôsobom pokračujeme ďalej.

Aktivita 9.3 Zakladáme firmu

Stupeň: od 16 rokov, do 12 členov v jednej skupine

Čas: 1 hodina bez vyhodnotenia

Cieľ: učiť sa spoločne rozhodovať

Návod: Predstavte si, že máte svoju firmu. Na štart máte k dispozícii počiatočný kapitál 1 milión korún. Dohodnite sa, v akej oblasti chcete podnikáť, kto čo bude robiť (deľba práce).

Vašou úlohou je vypracovať podľa možnosti detailný plán na jeden rok. Máte na to 60 minút času.

Pri každom rozhodnutí sa treba uistiť, že všetci súhlasia. Vylučuje sa hlasovanie - dôsledkom rozhodnutia väčšinou hlasov býva nespokojná menšina.

Vyhodnotenie:

- Do akej miery ste sa dokázali zjednotiť?
- Ktoré rozhodnutia spočívali na solídnom konsenze?
- Ako som sa mohol zúčastňovať na plánovaní?
- Ktoré správanie druhých mi bolo príjemné - nemilé?

Aktivita 9.4 Zhotovíme symbol

Stupeň: od 14 rokov, ľubovoľný počet účastníkov

Čas: 45 minút hra, 30 minút vyhodnotenie

Cieľ: vyskúšať spoluprácu bez formálneho vedúceho

Materiál: tvrdý papier (kartón), farebné fixky, alebo: farebný papier a nožnice.

Návod: Túto hru môžu uskutočniť na začiatku, v polovici aj na konci práce skupiny, avšak s rozdielnym obsahom.

Na začiatku musia vytvoriť symbol, ktorý vyjadruje ich očakávania.

Uprostred práce vyjadriť okamžitú situáciu skupiny pomocou symbolu.

Na záver má symbol vyjadriť, čo sa naučili.

Aktivita sa začína rozdelením účastníkov na 8-10-členné skupiny. (Napríklad spôsobom, ako sme ho vyššie opísali). Každá skupina si nájde vhodné miesto,

vo vyššie uvedených intenciách prediskutuje, čo by mal symbol vyjadriť, potom sa pustí do práce.

Vyhodnotenie umožnia otázky:

- Ako som sa mohol uplatniť?
- Kto mi prekážal, kto ma podporil?
- Ktoré pocity (priateľské a menej priateľské) som nevyjadril?
- Čie idey boli zohľadnené?
- Čie idey neboli zohľadnené?
- Vytvorili sa diferencované roly? Akú rolu som hral ja?
- Čo som sa dozvedel o svojej (ne) schopnosti spolupracovať?
- Ako sme prijímali rozhodnutia?
- Cítil sa niekto utláčaný?
- Ako funguje v každodenných podmienkach spolupráca v tejto skupine?
- Čo by som mal zmeniť s ohľadom na spoluprácu v skupine?

Aktivita 9.5 Deň v Paríži

Stupeň: od 16 rokov, neobmedzený počet účastníkov

Čas: asi hodina

Cieľ: naučiť sa nachádzať konsenzus s jednou osobou. Je to základný experiment pre tréning rozhodovania

Návod: Nájdite si partnera, s ktorým pocestujete do Paríža. Vašou úlohou je vytvoriť zmysluplný celodenný program, vyhovujúci obom stranám. Dané sú tieto podmienky:

Príchod o 9.00 hod. na letisko v Orly, odlet o 21.00 hod.

Máte bezplatne k dispozícii osobné auto s plnou benzínovou nádržou a po 20 frankov na osobu. Plán stručne napíšte.

Pre váš experiment prijmite dve osvedčené rady:

1. Skôr než začnete plánovať, ujasnite si vaše motívy, túžby, ciele a očakávania. Bez tejto prípravy je spoločné plánovanie veľmi ťažké.
2. Pri práci buďte obaja aktívni. Ak prenecháte rozhodovanie partnerovi, budete sa cítiť manipulovaný: ani váš partner nebude spokojný, lebo sám musí niesť celú zodpovednosť.
3. Nerobte príľahko kompromisy, môžu viesť k napätiam.

Na záver v celej skupine vyhodnotíme riešenia.

Pracovné otázky:

Aké ťažkosti som mal pri experimente?

Čo mi bolo vítané, čo ma rušilo v správaní môjho partnera?

Do akej miery som vyjadril svoje pocity a očakávania? Čo som nevyjadril?

Bol niektorý z nás aktívnejší pri práci? Ako sme prekonalí rozdiely v náhľadoch?

Chcel by som s týmto partnerom skutočne stráviť deň v Paríži? Čo vyplýva pre

mňa z tohto experimentu?

Aktivita 9.6 Vážňova dilema

Stupeň: III.

Čas: 30 minút

Cieľ: ukázať výhody spolupráce

Idea hry vznikla na podklade americkej právnej normy, podľa ktorej v prípade dvoch spolupáchateľov trestnej činnosti v absencii jednoznačných dôkazov platí:

Ak sa obaja nepriznajú, dostanú malý trest, napr. niekoľko mesiacov.

Ak sa obaja nepriznajú, dostanú znížený trest, napríklad jeden rok.

Ak sa jeden prizná, druhý nie: ten, ktorý sa priznal, je oslobodený, ktorý sa nepriznal, dostane plnú sadzbu, napríklad desať rokov.

To značí: najistejšie je nepriznať, sa - avšak predpoklad, že sa druhý zachová „fairovo“, t. j. neprizná sa, často zvädza k tomu, aby sa niektorý priznal v nádeji na úplné oslobodenie, t. j. chce získať výhodu na úkor druhého.

Na tomto princípe sa buduje hra s nasledujúcimi pravidlami:

Hrajú štyri skupiny hráčov na 10 kôl. Každá skupina dostane jednu zelenú a jednu červenú kartu. V každom kole sa skupiny rozhodnú, či volia červenú alebo zelenú.

Možnosti výhry resp. straty pri rôznych kombináciách voľby:

4x červená: pre každú skupinu 1 stratový bod.

3x červená, 1x zelená: pre červených 1 výherný, pre zelených 1 stratový bod.

2x červená, 2x zelená: pre červených 2 výherné, pre zelených 2 stratové body.

1x červená, 3x zelená: pre červenú 3 výherné, pre zelených 1 stratový bod.

4x zelená: pre všetky skupiny 1 výherný bod.

Dodatočné pravidlá:

Hrá sa 10 kôl. Odporúča sa dohodnúť malý obnos, min. 10 halierov a max. jednu korunu za bod. Niektoré kolá sú prémiové, čo znamená, že sa body znásobia v 5. kole 3-krát, v 8. kole 5-krát, v 10. kole 10-krát.

Pred každým kolom sa členovia každej skupiny radia medzi sebou - majú na to 1 minútu času. Na konci sa spočítajú body a vypočíta sa, koľko ktorá skupina vyhráva alebo koľko zaplatí banke.

Pred prémiovými kolami sa napred radia zástupcovia skupín medzi sebou (3 minúty), potom členovia jednotlivých skupín medzi sebou (1 minúta).

Je to hra zameraná na spoluprácu. Hráči sa rozhodnú, či sa budú správať kooperatívne (solidárne), alebo sa pokúsia získať pre seba výhody. Ak sa hráči správajú kooperatívne, t. j. hrajú stále zelenú, „banka“ prehráva a všetci hráči (skupiny) vyhrávajú. Ak však jeden špekuluje na úkor druhých a ostatní sa správajú kooperatívne, získa pre seba výhodu. Táto stratégia sa koniec koncov nevyplatí, pretože potom začnú špekulovať - a prehrávať - aj ostatní.

Podľa skúseností napriek tomu zvyčajne vyhráva banka a prehrávajú hráči, t. j. špekulácia prevláda nad kooperatívnosťou. Bežne sa stáva, že sa skupiny na porade pred prémiovým kolom dohodnú na zelenej karte, ale potom porušia dohodu a v skutočnosti hrajú červenú. Hra je teda veľmi realistická a dobre modeluje vzťahy v skutočnej spoločnosti: ak sa v reálnom živote v nejakej spoločnosti rozšíri špekulácia, z dlhodobého hľadiska všetci na to doplácajú.

Aktivita 9.7 Synergia

Stupeň: od 14 rokov, neobmedzený počet účastníkov

Čas: 60 až 90 minút

Cieľ: prakticky vyskúšať, aký je rozdiel medzi individuálnou a skupinovou prácou. Táto skúsenosť má motivovať k tímovej práci pri riešení problémov.

Návod: Treba pripraviť zoznam problémov strednej zložitosti.

Príklady:

Aké sú odlišnosti medzi mužom a ženou?

Aké vlastnosti musia mať zimné pneumatiky?

Ako možno zneškodniť rádioaktívny odpad?

Účastníkov rozdelíme na asi 6-členné skupiny. Každá skupina dostane zoznam otázok. V prvom kole individuálne zodpovedajú všetky otázky (30 minút).

V druhom kole 6-členné skupinky vypracujú „skupinové“ odpovede na všetky otázky (60 minút). Podmienka: každý účastník musí s odpoveďou súhlasiť.

Na záver: skupinky prezentujú odpovede.

Pracovné otázky:

Počet správnych odpovedí pri individuálnej - skupinovej práci?

Čo som sa naučil pri experimente? Ako sa dosahoval konsenzus v skupine?

Aktivita 9.8 Pedagogická revolúcia

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: prakticky vyskúšať, aké by to bolo, keby základnou formou práce v škole bola tímová práca. Hra má motivovať k spolupráci tam, kde je to možné.

Návod: Triedu rozdelíme podľa charakteru práce na dvojice alebo štvorice. U štvoric prisunieme dve lavice k sebe (žiaci sedia oproti sebe). Hovoriť je dovolené, ale len potichu. Zadáme úlohu, ktorú riešia v skupinkách.

Napríklad:

1. Vypočítať náročné matematické príklady.
2. Napísať písomku z látky, ktorú sme preberali pred rokom alebo pred niekoľkými mesiacmi.
3. Napísať, úvahu o tom, ako by sa zmenila práca v škole, aké by to malo výhody a nevýhody, keby sa v škole pracovalo tímové.

4. Výhody a nevýhody, možnosti a prekážky spolupráce v podmienkach verejného života (mesto, štát) a medzinárodného života.

Poznámka: Odporúčame využívať tímovú prácu aj na iných hodinách.

Aktivita 9.9, 9.10; rezerva

AKTIVITY K TÉME 9 - POMOC, DAROVANIE, DELENIE SA

Aktivita 9.11 Prijímať a dávať

Stupeň: od 14 rokov, do 20 účastníkov

Čas: 40 minút

Materiál: ceruzka, papier.

Cieľ: prijímať a dávať sú základné prvky v medziľudských vzťahoch, priateľstve a láske. Hra umožňuje overiť si vlastný vzťah k obom a tým umožňuje ich vyváženosť.

Návod: Na predchádzajúcom stretnutí požiadame účastníkov, aby si na túto hru priniesli so sebou päť vecí, ktoré sú ochotní darovať. Podľa vlastného zváženia to môžu byť veci, ktoré nepotrebujú, alebo aj také, ktoré sú pre nich významné. Oboznámime účastníkov s cieľom a pravidlami hry. Každý položí päť vecí pred seba a označí ich svojím menom. Pri hre sa nehovorí - ani gestami. Účastník môže vziať jednu zo svojich vecí a vymeniť ju s ľubovoľnou vecou od ostatných. Nepotrebuje k tomu súhlas pôvodného majiteľa. Čo získate, dáte medzi svoje veci. Naraz možno vymeniť len jednu vec.

Ak mi niekto vymení vec, ktorú som získal výmenou a ktorú by som si chcel nechať, môžem ju ďalšou výmenou znovu získať. Pri hre si uvedomujem, čo ma priťahuje - čo som ochotný dať za to, aby som niečo získal.

Po 30 minútach hru ukončíme. Teraz máme niekoľko minút na to, aby sme si uvedomili svoje pocity a motívy. Som teraz spokojný? Ako tvrdohlavo som sledoval jeden predmet? Mám radosť z toho, že som niekomu urobil radosť bez ohľadu na to, čo som sám získal? Alebo som chcel urobiť iba výmenný obchod, prípadne výhodný obchod? Priniesol som len nepotrebné krámy alebo aj hodnotné veci? Čo si myslím o veciach, ktoré priniesli druhí?

Niekoľkými vetami napíšeme, čo sa nám zdá dôležité v našom správaní a zážitkoch.

Na záver spoločne vyhodnotíme hru.

Pracovné otázky:

Ako sa mi páčila hra? Čo ma v hre potešilo alebo podráždilo?

Vo vzťahu k najbližším skôr dávam alebo beriem?

Mám pocit, že dostávam dosť? A som presvedčený, že ja sám dávam veľkoryso alebo aspoň dostatočne?

Čo môžem dať svojim najbližším (členom rodiny, priateľom), spolužiakom, ostatným ľuďom?

Aktivita 9.12 Dávať a brať

Stupeň: II., od 16 rokov, do 20 účastníkov

Čas: 45 minút

Cieľ: ide o dávanie a branie, ale dôraz je na vzťahu. k osobám, ktorým dávame, alebo od ktorých berieme. Hra si vyžaduje väčšiu zrelosť účastníkov.

Návod: Na predchádzajúcej hodine požiadame účastníkov, aby každý doniesol 10 mincí.

Vytvoríme 6-členné skupiny. Po vysvetlení cieľa hry ich požiadame, aby napísali, čo si myslia o sebe z hľadiska dávania a brania. Ako sa správam v tomto ohľade k priateľom? Kamarátom? Ako prispela moja rodina k tomu, že sa správam práve takto? Čo by som mal zmeniť? (5 minút.)

Teraz rozložíme mince pred sebou. Vyzveme účastníkov, aby odhliadli od finančnej hodnoty mincí a považovali ich za symboly uznania, náklonnosti, priateľstva a iných hodnôt.

V prvom kole hry (6 min.) len dávame: komu a koľko, či jednému alebo viacerým, to rozhodne každý sám. Naraz môže dať len jeden zo skupiny, ostatní čakajú. Potom si pohovoria o svojich pocitoch.

V druhom kole (6 min.) možno vziať, od ostatných koľko chceme a od koho chceme. Naraz môže brať len jedna osoba. Opäť si pohovoríme o svojich pocitoch.

Záverečné vyhodnotenie:

Čo je pre mňa ťažšie, dať alebo vziať?

Zhoduje sa moje správanie v hre a živote?

Zhoduje sa s mojím sebahodnotením, ktorý som na začiatku hry napísal?

Sú v našej rodine príslovia o dávaní a braní (napr.: lepšie je dávať ako prijímať)?

Akú rolu hrá pri dávaní a braní sebakontrola?

Poznámka: So staršími dospelými môžeme hru hrať tak, že každý prinesie ľubovoľný počet mincí.

Aktivita 9.13 Prosociálne správanie

Stupeň: I. II.

Čas: 45 minút

Cieľ: motivovať k prosociálnemu správaniu

Návod: Prečítame príbeh alebo rozprávku, ktorá hovorí o prosociálnom správaní, ktoré pre niekoho znamenalo veľkú pomoc. (Napríklad príbeh z knihy Etická výchova, s. 164; kde 500 vojakov darovalo kožu.)

Povieme deťom, že je veľa situácií, keď síce nejde o život, ale prosociálne, humánne správanie môže ľuďom v núdzi alebo strácajúcim dôveru v život a človeka vrátiť, volu žiť.

V nadväznosti na príbeh vysvetlíme pojem prosociálnosti. Všetky znaky definície vysvetlíme len vo vyšších triedach (v prospech - bez očakávania vonkajšej odmeny - vyvoláva tendenciu k recipocite - zachovanie identity zainteresovaných), menším deťom stačí približné vysvetlenie na príkladoch.

Položíme otázku: Čo môžeme urobiť pre ľudí - pre deti, ktoré potrebujú

povzbudenie, dobré slovo, pomoc?

Ďalšia aktivita je hranie roly: Skupina vymenuje prosociálne správanie v rôznych situáciách a povolaniach a zahrá niektoré z týchto námetov ako scény.

Poznámka: V tejto aktivite môžeme pokračovať tak, že prejdeme ku konkrétnym prosociálnym činom. Napríklad deti zhotovia alebo darujú zo svojho vlastníctva hračky alebo pomôcky pre mladších spolužiakov, choré deti alebo pre deti z domova.

Ako prepojenie so životom naplánujeme odovzdanie hračiek alebo pomôcok. V rámci prípravy sa pohovárime o tom, ako darovať (s láskou, skromne, nehrať sa na dobrodincu atď.).

Aktivita 9.14 Čo môžem urobiť pre druhých

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: zmapovať možnosti, čo môžeme urobiť pre druhých

Návod: Premietneme video alebo film o prosociálnej osobnosti alebo iniciatíve, prípadne prečítame kapitolu z vhodnej knihy (napr. de Amicis: Srdce).

Rozdáme (nadiktujeme) nasledujúci zoznam. Požiadame deti, aby ku každému bodu napísali 2-3 konkrétne spôsoby, ako ich uskutočňovať v podmienkach školy.

1. Poskytnúť fyzickú pomoc.
2. Poskytnúť, fyzickú službu.
3. Darovať, požičať alebo rozdeliť sa.
4. Poradiť, vysvetliť.
5. Potešiť a povzbudiť smutné alebo utrápené osoby.
6. Vyjadriť pozitívne hodnotenie druhých s cieľom posilniť ich sebaúctu.
Napríklad: vysloviť pochvalu a uznanie, vyjadriť sympatiu, zastať sa niekoho.
7. So záujmom a intenzívne počúvať druhých.
8. Snažiť sa pochopiť druhých, vcítiť sa do ich citov (empatia).
9. Solidarita, t. j. také správanie, ktoré vyjadruje účasť na dôsledkoch najmä bolestivých podmienok, stavu, situácie alebo nešťastia druhých osôb.
10. Vytvárať jednotu, t. j. snažiť sa o zmiernenie protikladov, dorozumenie a dohodu v skupine, medzi ľuďmi. Hľadať to, čo nás spája. Vytvárať atmosféru pokoja a svornosti.

Navrhujeme, aby sme sa počas jedného týždňa snažili uskutočňovať to, čo sme si napísali. Po týždni si vymeníme skúsenosti s uskutočňovaním nášho programu a obdobným spôsobom vypracujeme ďalší program: ako budeme uskutočňovať naše zásady doma, v rodine. Neskôr urobíme to isté pre správanie na ulici a medzi kamarátmi.

Možnosti ďalšieho využitia: Zoznam vypracujeme tak, aby konkrétne námety

predstavovali typické prejavy prosociálnosti v podmienkach našej triedy. Zoznam potom predstavuje konkrétne výchovné ciele v triede a môže slúžiť na hodnotenie pokrokov triedy (a jednotlivcov) z hľadiska prosociálnosti. Učiteľ môže pomocou týchto kritérií hodnotiť triedu napríklad na začiatku a na konci školského roku, čím získa jednoduchý prostriedok na hodnotenie pokroku triedy v prosociálnosti.

Aktivita 9.15 Priateľstvo

Stupeň: I. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: pouvažovať o hodnotách priateľstva

Návod: Prečítame príbeh líšky Exupéryho Malého princa alebo iný text o priateľstve. Vysvetlíme význam slov „urobiť sa jedno“, čiže stotožniť sa s potrebami a pocitmi druhého, pozrieť sa na vec očami druhého.

V nadväznosti na čítanie urobíme besedu na tému: Ako vzniká priateľstvo? Aký má význam? Sú aj nedobré priateľstvá, ktoré neprinášajú nič dobré? Aký je rozdiel v prejavoch a účinkoch dobrého a nedobrého priateľstva?

Poznámka: U stredoškolákov môžeme analyzovať kapitolu o priateľstve z Aristotelovej Nikomachovskej etiky.

Aktivita 9.16 Od priateľstva k spoločenstvu

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: uvedomiť si hodnoty triedneho spoločenstva a vedome ho budovať

Senzibilizácia. Na spoluprácu sa možno pozerať ako na formu egoizmu (dávam, aby si dal), ale aj ako na cestu k priateľstvu. Význam slova spoločenstvo - kolektív, v ktorom sú medzi členmi priateľské vzťahy podobné ako v dobrej rodine. Učiteľ a žiaci majú tvoriť výchovné alebo triedne spoločenstvo.

Heslo: triedne spoločenstvo.

Cvičenie: Hľadať skupinky alebo jednotlivcov, ktorí:

- budú pomáhať žiakom v nižších triedach alebo slabším spolužiakom,
- obstarávať rôzne užitočné služby pre triedu alebo školu.

Aktivita 9.17 Čo môžem urobiť

Stupeň: I. II.

Čas: 2-krát 30 minút

Cieľ: prosociálne správanie vo vzťahu k triede - k vlastnej rodine.

Návod: Učiteľ sa spýta žiakov, čo by mohli urobiť v triede a v škole, aby prispeli k zlepšeniu práce školy. Každý žiak napíše (ak ešte nevie písať, tak povie) námety, na ktoré si spomenie. Potom spoločne prečítajú všetky námety a vypracujú zoznam, ktorý vyvesia v triede.

Počas jedného týždňa (alebo podľa zváženia učiteľa aj dlhšie) si žiaci všímajú, či sa predpokladané situácie skutočne vyskytujú. Učiteľ vymyslí metódu, ktorá sa zdá najvhodnejšia na zverejnenie (výveska v triede, záznam v zošite). Po uplynutí stanoveného času sa uskutoční beseda a zoznam sa upraví.

Pri inej príležitosti bude vhodné urobiť podobný zoznam o možnostiach pomáhať doma. Je pravdepodobné, že žiaci sú presvedčení, že domáce práce robí mama, preto bude lepšie sa nepýtať, čo robia doma, ale ako možno doma pomáhať. V ďalšom postupujeme ako v prvom prípade.

Skúsenosť, jednej učiteľky: Na začiatku hodiny som motivovala deti (7. tr. ZŠ) rozprávaním o detstve spisovateľky K. Jarunkovej (denník Práca 8. 5. 1992). Jej matka skoro zomrela, ostalo päť detí, ktorých sa ujala otcova sestra. Vďaka nej bolo detstvo spisovateľky veľmi pekné. „Neboli sme pravdaže nijaké baránky a starostí i roboty bolo s nami dosť. Ale keď raz v nedeľu ktorýsi známi stretli moju tetu na prechádzke s celým krdľom a začali ju ľutovať pre to nadelenie, čo ju obklopovalo, ona zdvihla hlavu, usmiala sa a povedala: Moje deti sú dobré. Nemám s nimi nijaké starosti. Toto je moja najkrajšia spomienka na detstvo.“

Potom celá skupina vypracovala zoznam prosociálnych skutkov.

Ivan napísal tento zoznam:

Vyučujúceho učiteľa poteším tým, že sa nebudem zbytočne rozprávať, budem sa usilovne učiť a hlásiť. Nebudú mi chýbať pomôcky.

Spolužiaka poteším tým, že ho nebudem cez vyučovanie vyrušovať, aj keď on mi to urobí.

Upratovačku poteším tým, že nebudem hádzať po zemi papier a po vyučovaní pozdvíham stoličky.

Kuchárkam urobím radosť tým, že nebudem do jedálne nosiť žuvačku, nebudem špiniť tácku a všetko zjem. Nenarobím im zbytočnú robotu.

Zhrnutím záznamov vzniklo 5 bodov:

1. V jedálni budeme všetci potichu.
2. Nebudeme žuvať, žuvačky (najmä počas vyučovania a v jedálni).
3. Po vyučovaní budeme potichu zdvíhať, stoličky a ukladať ich na lavice.
4. V triede budeme udržiavať čistotu a poriadok.
5. Nebudeme sa navzájom vyrušovať. Na hodinách budeme dávať pozor a sledovať vyučovanie.

Aktivita 9.18 Neviditeľný priateľ

Stupeň: I. II. III.

Čas: asi 30 minút (plus čas na vyhodnotenie)

Cieľ: rozvíjanie prosociálneho správania v triede

Návod: Počas jedného týždňa (alebo dlhšie podľa zváženia učiteľa) sa každé dieťa

zmení na najlepšieho priateľa niektorého spolužiaka, stará sa o jeho potreby, snaží sa, aby bol spokojný ... Je dôležité trvať na tom, aby tento priateľ ostal „neviditeľný“, preto nemá o tom hovoriť, ani iným spôsobom to prejsť. To znamená, že má pomáhať spolužiakovi nenápadne.

Učiteľ musí rátať s tým, že niektorý žiak nebude súhlasiť s osobou spolužiaka. Toto dáva príležitosť pripomenúť si pozitívne hodnotenie druhých a význam harmonických vzťahov medzi spolužiakmi, ktorí spolu trávajú mnoho hodín. Učiteľ zvaží, či tieto poznámky povie pred celou triedou alebo individuálne iba pred žiakom, ktorý má s tým problémy.

Po uplynutí určeného času urobí besedu so žiakmi, v ktorej žiaci vysvetlia, ako cítili pomoc spolužiakov, a referujú o pomoci, ktorej sa im dostalo.

Bolo by zaujímavé, keby sa aj učiteľ zúčastnil tejto činnosti a porozprával by svoje skúsenosti.

Aktivita 9.19 Každý môže byť učiteľom

Stupeň: II. III.

Čas: 45 minút

Cieľ: pomoc spolužiakom pri učení

Návod: Táto aktivita je jedinečným cvičením na osvojenie prosociálneho správania. Vyučovanie druhých je konkrétna činnosť, ktorá napomáha internalizácii správania pomáhajúceho.

Učiteľ sa dohodne s vedúcim (učiteľom, vychovávateľom) skupiny, ktorej sa bude pomáhať, o najvhodnejšom spôsobe realizácie a druhu pomoci, ktorú žiaci môžu poskytnúť.

Prezentácia tejto aktivity musí byť príťažlivá, aby ju žiaci robili s chuťou a aby sa tešili z možnosti hrať úlohu učiteľa a takto pomáhať menším deťom. Učiteľ vysvetlí, že „pomáhať neznamená urobiť za neho úlohu, ale iba usmerňovať, korigovať“.

Učiteľ malých detí sa snaží, aby pomoc väčších detí prijímali s radosťou a ocenením.

Na záver žiaci porozprávajú svoje skúsenosti: ťažkosti, s ktorými sa stretli, pocit uspokojenia, ktoré im pomoc druhým prináša atď.

Táto aktivita sa môže počas školskej dochádzky opakovať, ak to učitelia oboch ročníkov (skupín) považujú za vhodné.

Aktivita 9.20 Slohová úloha

Stupeň: II. III.

Čas: 2-krát 30 až 45 minút

Cieľ: napísať a zhodnotiť slohovú úlohu o prosociálnom správaní

Návod: Pozostáva z dvoch vyučovacích hodín alebo stretnutí. Prvá hodina môže

byť slovenčina a pozostáva z napísania slohu. Druhá hodina je špecifická: žiaci prečítajú ostatným svoj sloh a podiskutujú si o nich.

Na prvej hodine učiteľ zadá úlohu: opísať skutočnú udalosť o prosociálnom správaní sa jednotlivca alebo skupiny (pomoc, spolupráca, delenie sa, darovanie).

Rozsah práce určí učiteľ podľa veku a úrovne triedy a žiakov.

Na záver učiteľ pozbiera slohové úlohy na vyhodnotenie a odovzdá ich učiteľovi, ktorý uskutoční druhé stretnutie.

Na druhom stretnutí žiaci prečítajú svoje slohové práce. O každej z nich si krátko pohovoria, aby zhodnotili opísané správanie z hľadiska prosociálnosti. Učiteľ obmedzí svoje vstupy na prípady, keď treba zmierniť debatu alebo zdôrazniť aspekty, ktoré si ostatní žiaci nevšimli.

Aktivita 9.21 Ponúknuť všetko, čo môžem dať, urobiť

Stupeň: II. III.

Čas: 30 minút

Cieľ: rozvíjať prosociálne správanie.

Návod: Učiteľ v stručnom úvode vysvetlí, že často sa pri uskutočnení určitých úloh neráta so žiakmi, hoci je isté, že každý z nich vie robiť mnohé veci alebo vlastní mnohé predmety, ktoré je ochotný požičať alebo použiť v záujme dobrej veci.

Vzápätí vyzve žiakov, aby vyplnili dotazník o evidencii aktivít, ktorými v rôznych situáciách (v triede, v škole, na výlete, cez prázdniny) môžu pomôcť.

Aktivita 9.22 Hra na dúhu

Stupeň: I.

Čas: hra na pokračovanie

Cieľ: hravým spôsobom rozvíjať prosociálne správanie

Návod: Táto výchovná hra predstavuje program asi na dva mesiace. Je anglického pôvodu, pôvodný názov je RAINBOW GAME (rainbow značí dúha).

1. Červená znamená obdarovať niekoho, rozdeliť sa, ponúknuť nie čo. Ak máme radi druhých, chceme im urobiť radosť - napríklad tým, že im niečo darujeme, alebo sa rozdelíme s vlastnými vecami.
2. Oranžová znamená rozširovať túto hru, úsmev, radosť, dobré slovo. Mať niekoho rád, urobiť niekomu radosť je ako oheň. Chceme, aby sa tento oheň šírila a zapálila našich najbližších, ba všetkých ľudí. Často stačí iskra, aby sa zapálila oheň, jeden úsmev, malý darček, aby oheň dobroprajnosti zapálila druhého človeka.
3. Žltá znamená pozorne počúvať, neskákali do reči, pekne hovoriť. Keď hovorím a nikto ma nepočúva, som smutný: ak rozprávam a so záujmom ma počúvajú, mám radosť. Budem so záujmom počúvať kamarátov, spolužiakov, aby som im urobil radosť. Môžem urobiť niekomu radosť aj tým, ak mu čosi pekné

porozprávam.

4. Zelená znamená zdravie, čistotu, správnu životosprávu. Zdravý človek je veselý a má dosť sily, aby pomáhal druhým. Chcem byť zdravý, aby som bol veselý a mohol pomáhať iným. Keby slnko bolo choré, nemohlo by svietiť: ak chceme byť slniečkom, musíme byť zdraví. Do tohto rámca začleniť základné zdravotné a hygienické návyky: zmysluplný režim dňa, osobnú hygienu, zdravú výživu, pohyb, pohybové hry a odpočinok, dostatok spánku (zavčasu do postele a zavčasu vstávať).
5. Modrá znamená starostlivosť o oblečenie, školské pomôcky, knihy, kvety, triedu. Ak vidíme vkusne oblečené dieťa, pekne upravenú triedu alebo miestnosť, máme radosť. Ak máme hoci jednoduchý, ale pekne upravený zovňajšok, izbu, stôl, lavicu, triedu, je to dar pre druhých. Starostlivosť o oblečenie, vlasy, vlastnú izbu (skrinku, stôl), lavicu, triedu, o kvety v škole aj doma.
6. Indigová znamená múdrosť, aby sme vedeli rozlíšiť dobrý a zlý skutok a robiť len dobré skutky. Slnko nielen hreje, ale aj svieti, aby sme videli. Ak robíme druhým radosť, naučíme sa, čo je dobré a čo je zlé - povie nám to srdce: preto múdry človek je ten, ktorý má dobré srdce. Aj malé dieťa môže byť múdre, ak má dobré srdce.
7. Fialová znamená jednotu, kolektívnosť, žiť ako jedna rodina. V rodine je pekne, ak sa všetci majú radi a robia jeden druhému radosť. V triede je pekne, ak si nerobíme napriek, ale robíme jeden druhému radosť. Ak si ľudia v našom meste aj na celom svete budú pomáhať, naše mesto - celý svet bude žiť ako veľká rodina.

Návod: Na začiatku vysvetlíme podstatu a pravidlá hry. Deti dostanú voľné listy alebo zošity, do ktorých si zapíšu svoje skúsenosti s hrou na slniečko. Pre každú farbu majú jednu stranu alebo list. Aby to bolo zábavnejšie, môžu stranu urobiť vo forme plagátu, svoju skúsenosť môžu nakresliť, alebo napísať do rámčeka, bublinky a pod. Po úvodnej hodine venujeme každej farbe hodinu alebo časť hodiny. Každú farbu uvidíme pomocou rozprávky, v ktorej osoby alebo zvieratka môžu byť modelom (vzorom) činností, ktorých sa farba týka. Možno použiť aj vhodné video, film alebo diapozitívy.

Niekoľko originálnych záznamov anglických detí:

„Červená znamená rozdeliť sa. So sestrou som sa rozdelila o kopy vecí. Mala som narodeniny a darovala som jej všetky cukríky, ktoré som dostala. Delím sa s ňou aj o hračky, najmä o macíka“.

„Červená znamená rozdeliť sa. Ráno som uvaril čaj aj pre mamu a ustlal som si posteľ“.

„Oranžová znamená rozširovať. Povedal som sestre o hre na dúhu, pretože sa rozdelila so mnou a s Nicole so svojimi cukríkmi“.

„Zelená znamená zdravie. Na večeru som zjedla šalát a uhorky, lebo sú zdravé“.

„Modrá znamená krásu. Doniesla som červené ruže pre moju mamu“.

„Modrá znamená krásu. Uložila som si svoje knihy pekne na policičku“.

Pripojíme ešte opis, ako hru na dúhu, resp. niektoré „farby“ realizovala jedna učiteľka u nás a nazvala ju hrou na slniečko.

Uviedla hru týmto spôsobom: Slniečko je veľmi dobré, lebo nás zohrieva a s prírodou robí hotové zázraky. Je pre nás veľmi dôležité. Slniečko máme veľmi radi. Keď dlhšie nesvieti, sme z toho veľmi smutní. Stačí však, keď sa ukáže a každý sa hneď poteší.

Aj ľudia sú ako slniečka, keď sa usmievajú, keď sú k sebe milí, srdeční, kamarátski, radi pomôžu a poradia - skrátka, keď robia radosť druhým.

Chcete byť aj vy slniečkom?

Nakreslíme si na výkres veľký kruh a rozdelíme ho na 7 dielov. Každý diel predstavuje jeden spôsob, ako robiť radosť, ako byť slniečkom. Každý diel má svoju farbu.

Porozprávame deťom ako môžu jednotlivé farby získať, aké skutky musia vykonať. Používame slovníčky a do nich zaznamenávame svoje skutky.

Červená - rozdeliť sa

Heslo: Dar, ktorý dávaš, ti urobí väčšiu radosť ako dar, ktorý prijímaš. Úvodom prečítame úryvok z knihy de Amicis: Srdce. Rozprávali sme o hrdinovi knihy, hodnotili sme jeho správanie a hľadali podobného chlapca v našej triede. Každého sme hodnotili, ako sa vie rozdeliť a každý žiak sám mal povedať, či si zaslúži červenú farbu. Na prvej hodine si nikto červenú farbu neprivlastnil a dohodli sme sa, že hodnotenie o týždeň zopakujeme.

(Poznámka: Na druhý deň mala učiteľka na stole cukríky a keksíky. Jeden chlapec doniesol banán. Keď odmietla, tak jej ponúkol aspoň odhryznúť. Deti ju núkali desiatou. Po prestávke učiteľka vysvetlila, že červenú farbu nemožno získať za jednu prestávku.)

Žltá - vedieť počúvať

Heslo: Neskákať do reči.

Na začiatku hodnotíme správanie detí za týždeň. Tí, ktorí boli stále prajní, srdeční, vedeli sa rozdeliť, smeli vyfarbiť červenou farbou 1/7 kruhu. Ktorí dostanú červenú, rozhodnú deti sami.

Učiteľka vyzve deti, aby porozprávali zážitky z týždňa a učiteľka im zámerne skáče do reči. Zakrátko si to všimnú deti a niektoré z tých smelších upozorní učiteľku, aby im neskákala do reči.

To je práve príležitosť porozprávať sa s nimi, aké je to nepríjemné, ak nás niekto prerušuje, nedá druhému dohovoriť a chce presadiť len seba. Dohodli sme sa, že sa budeme snažiť dobre počúvať druhého, necháme ho dohovoriť a nabudúce vyhodnotíme tých, ktorí vedú pekne počúvať.

Deťom dáme otázku: „Čo sa ti snívalo?“ Samozrejme všetci začnú hovoriť a navzájom sa prekrikujú. Tu si môžeme uvedomiť, aké je to ťažké neskákať druhému do reči a počúvať ho, keď aj ja sám chcem hovoriť. Dohodneme sa, že sa to naučíme napriek tomu, že je to ťažké.

Do konca hodiny sa snažíme, aby naraz rozprával vždy len jeden. Učiteľka dáva možnosť hovoriť najmä utiahnutým a tichým žiakom.

Modrá - vonkajšia harmónia a harmónia prostredia

Heslo: Len v peknom prostredí sa cítime dobre.

Deti na jednej škole poupratovali triedu, ošetrili kvety, poumývali a poutierali prach, upratali v skrini. Boli pritom veľmi aktívne, nebolo treba nútiť ich, z vlastnej iniciatívy si upratali aj v taškách. Deti sa dohodli, že budú udržiavať poriadok a rovnako budú pomáhať aj doma rodičom.

Skúsenosť jednej učiteľky s hrou na dúhu v 3. a 4. triede ZŠ veľmi dobre vplývala na získavanie dobrých vlastností. Deti, ktoré získali všetkých 7 farieb dúhy, za odmenu chodili do učebne výpočtovej techniky hrať sa počítačovou hrou „Cirkus šaša Tomáša“. Hra zábavným spôsobom rozvíja tvorivé myslenie.

Aktivita 9.23 Sviatky

Stupeň: I. II.

Cieľ: mať radosť z robenia radosti

Na etickej výchove sa dajú vhodne využívať sviatky detí aj sviatky uznávané celou spoločnosťou.

Na meniny sme vždy na začiatku vyučovania dieťaťu zablahoželali a spoločne sme mu zaspievali. Každý žiak si dal za úlohu urobiť oslávencovi v najbližších dňoch radosť.

Na Vianoce sme si počas hodiny vymieňali darčeky, nevediac, kto komu dáva, ani od koho darček dostáva. Moment prekvapenia a anonymného robenia radosti je veľmi silný.

Na Nový rok si deti doniesli pohľadnice a mohli napísať niekomu z triedy novoročné želanie. Napísali meno a zahrli sme sa na pošťárov s roznášaním novoročnej pošty.

Na Deň matiek sme pozvali matky na jedno popoludnie a deti s dlho nacvičovaným programom a tajne vyrobeným darčekom a kúpeným kvietkom prekvapili a potešili svoje mamy.

Na ukončenie školského roka možno znova zorganizovať besiedku aj

s rodičmi, kde si podľa členenia triedy napr. chlapci pripraví program pre dievčatá a opačne. Snažia sa pripraviť príjemnú atmosféru pre rodičov i pre ostatných (napr. chlapci pripraví ovocie na občerstvenie, dievčatá vyzdobia miestnosť, rodičia môžu priniesť dajakú sladkosť a je z toho veľká radosť).

Aktivita 9.24 Naše dobré a zlé vlastnosti

Stupeň: I.

Čas:

Na tejto a ďalších hodinách tejto témy využívame rozprávky, napr. Dar zo srdca, rozprávky z knihy „Poklad nad všetky poklady“ od A. Habovštiaka. Donesieme miskové váhy. Do jednej misky dávame biele šachové figúrky, ktoré znázorňujú dobré vlastnosti, na druhú misku čierne figúrky, znázorňujú zlé vlastnosti, váhy ukazujú, ktoré vlastnosti u koho prevažujú.

Aktivita 9.25 Pozorovanie prosociálneho správania

Stupeň: II. III.

Čas:

Žiakov požiadame, aby sledovali prosociálne správanie rodičov, súrodencov, príbuzných. Na najbližšej hodine sa porozprávame o výsledkoch pozorovania.

Žiaci z istej 7. triedy priniesli pekné skúsenosti. Napríklad: Janka H.: „Mala som ísť na liečenie mimo domova. Moji rodičia vycítili, že tam nechcem ísť. Nenútili ma - liečim sa doma“. Michal: „Veľmi som sa bál; som napomínaný z troch predmetov. Mama pochopila moje problémy v prospechu a verí mi, že si známky opravím.“ Ivetka J.: „Naši rodičia sa s nami podelia tak, že nám dajú viac ako si nechajú“.

Aktivita 9.26 Hľadám ťa dobrého

Stupeň: II. a III.

Cieľ: prekonávanie antipatie kvôli lepšej spolupráci

Návod: Učiteľ dá inštrukciu spolu s rozdávanými papiermi asi v tomto znení: Predstavte si jedného človeka z vašej rodiny (lokality, triedy, dajakej neformálnej skupiny ...), ktorý vám je veľmi nesympatický. Pouvažujte a vyjadrite jedným slovom vlastnosť, alebo spôsob života, čo je dôvodom vašej nesympatie voči nemu. Potom napíšte aspoň päť dobrých vlastností, ktoré má, a podčiarknite tú, ktorá ho ako dobrá najviac charakterizuje. Potom podčiarknite tú dobrú vlastnosť, ktorú vy nemáte, alebo v menšej miere ako on. Skúste zatvoriť oči a vyvolať si vo svojom vnútri pocit úcty voči tomuto človeku.

Ak sú takí žiaci, ktorí nenašli žiadnu dobrú vlastnosť na tej osobe, dáme im týždeň času na pozorovanie a neskôr experiment zopakujeme.

POMOCNÉ AKTIVITY

Obsah:

- A. Aktivity na zoznámenie a zblíženie
- B. Aktivity na zlepšenie kontaktu medzi deťmi
- C. Ak sa skupiny zmocňuje nechut' alebo únava
- D. Aktivity na uvoľnenie
- E. Veselé hry na každú príležitosť

A. Aktivity na zoznámenie a zblíženie

Prvým krokom na vytvorenie osobných vzťahov medzi deťmi je, aby sa deti naučili osloviť krstným menom a dozvedeli sa niečo o každom spolužiakovi. Na hodinách potom dbáme, aby sa oslovovali menami (aby nehovorili o druhom v 3. osobe) a priamo medzi sebou (nie sprostredkované cez učiteľa).

A 1. Voľné predstavenie sa

Každý zopakuje svoje meno a povie niečo o svojich súrodencoch - o svojom domove - mestskej štvrti alebo obci - o tom, kde bol cez prázdniny. Potom sa spýtajme detí, o čom by chceli počuť.

A 2. Zvieracie mená

Všetci sedia v kruhu a postupne sa predstavujú. Na začiatkové písmeno svojho mena si vymyslia ešte jedno zvieracie meno. (Např. Rudo rak, Zuza zebra). Variant: Namiesto zvieracieho mena povedať prídavné meno na to isté písmeno ako vlastné meno. (Např. Rýchly Robo, Krátka Katka).

A 3. Meno s rytmom

Každý povie svoje meno s vytleskaním vhodného rytmu a ostatní to po ňom zopakujú. (Např. Mi..cha..e.-la., Do..-do.)

A 4. Hádzanie lopty

Všetci sedia v kruhu, hádžu si loptu a pritom povedia podľa zadanej inštrukcie niektorú z nasledujúcich možností - svoje meno, meno toho, komu chcú hodiť, meno toho, od koho dostali loptu, svoj obľúbený šport, číslo, a pod. Hádzanie lopty možno zrýchľovať alebo hádzať dve lopty, pričom jedna sa posielala v smere hodinových ručičiek a druhá proti, alebo obe sa naraz hádžu a pod. Aktivita častokrát vyústí do chaosu a všeobecného smiechu.

A 5. Menovkami

Prichystáme si materiál - tvrdý papier, nožničky, farbičky a zatváracie

špendlíky a požiadame deti, aby si urobili a ozdobili menovky. Potom sa deti predstavia a ukážu svoju menovku.

A 6. Predstaviť suseda

Najprv sa susedia vo dvojiciach predstavia a povedia si niečo o sebe - čo radi robia, čo sú ich obľúbené veci a predmety v škole ap. Potom celej skupine predstavia svojho suseda na základe toho, čo si zapamätali. Sused sa poďakuje za to, že ho predstavili a potom sa vystriedajú.

A 7. Krok vpred

Táto hra je vhodná aj pre väčší počet (do 50) účastníkov. Jej cieľom je, aby sa účastníci za krátky čas dozvedeli niečo o záujmoch, skúsenostiach, hodnotovej orientácii ostatných.

Hráči stoja v kruhu alebo v polkruhu tak, aby všetci videli na ostatných. Vedúci prečíta otázku. Na koho prečítaná otázka platí, urobí zreteľný krok dopredu. Teraz vedúci môže komentovať počet hráčov, ktorí vystúpili, môže požiadať o konkretizáciu buď neosobne, alebo naopak, adresne niektorého konkrétneho účastníka, môže vysloviť, nejaký psychologický postreh a pod. Potom sa na výzvu vedúceho všetci vrátia na svoje miesto a prečíta sa ďalšia veta, celkove asi dvadsať.

Príklady otázok:

1. Kto má doma psa?
2. Kto rád číta detektívky?
3. Kto má rád vážnu hudbu (ľudové piesne)?
4. Kto robí rozcvičku (alebo iný výdatný pohyb) aspoň 5-krát do týždňa?
5. Kto má radšej pivo ako víno alebo limonádu?
6. Kto zastáva (chcel by zastávať) vedúce postavenie?
7. Kto rád kreslí alebo maľuje?
8. Kto rád tancuje?
9. Kto rád rozpráva vtipy?
10. Kto rád vynalieza alebo vymýšľa a skúša nové veci?
11. Kto čítal knihu (podľa veku účastníkov)?
12. Kto hrá na gitaru (alebo kto rád spieva)?
13. Koho hlbšie zaujímajú dejiny?
14. Kto je záhradkár? (alebo má rád prírodu)?
15. Kto zbiera známky alebo iné predmety?
16. Kto by rád navštívil niektorý z ázijských alebo afrických štátov?
17. Kto má nejakého nezvyčajného koníčka?
18. Kto by rád zmenil niečo na svojej povahe (ale nevie ako)?
19. Kto mal vážnejší úraz?

20. Kto hlbšie premýšľal o tom, ako zmeniť svet?
21. Kto aktívne športuje?

A 8. Čo chcem, aby o mne vedeli

Každý účastník povie, ako chce, aby ho oslovovali, ďalej povie len to, čo chce, aby o ňom vedeli. Tieto informácie možno napísať aj na preložený lístok, ktorý postaví pred seba na zem (stôl).

B. Aktivity na zlepšenie kontaktu medzi deťmi

Ak možno, učiteľ vystupuje v týchto aktivitách nielen ako vedúci, ale aj ako účastník - sám sa necháva poznať ako osoba s určitými záľubami, nádejami, hodnotami a ako ich spoluúčastník na hrách.

B 1. Hra zameraná na vzájomné poznanie

Cieľom hry je vzájomné poznanie, aby sme lepšie chápali jeden druhého.

Je to hra, ktorá pomáha, aby sme sa otvorili voči druhým a povedali im niečo o veciach, ktoré sa nás najviac dotýkajú. Jej cieľom je prehĺbenie dobrých vzťahov medzi osobami, ktoré sa hry zúčastnia.

Pravidlá hry: dobrovoľník povie ľubovoľné dvojčiferné dekadické číslo. Prvá číslica je číslom položky, ktorá označuje osobu, ktorá má odpovedať. Druhá číslica označuje otázku, na ktorú treba odpovedať.

Po odpovedi povie číslo ten, ktorý naposledy odpovedal.

Alternatíva: Dve série otázok (každú otázku dvakrát) nalepíme na lístky, v jednej farbe s označením osoby, ktorá má odpovedať, na lístky druhej farby. Ťahajú sa zakaždým dva lístky rôznej farby.

Koho sa spýtať?

1. 2. Spýtaj sa toho, kto je najďalej od teba.
3. 4. Spýtaj sa toho, kto ešte neodpovedal, alebo málo odpovedal.
5. 6. Spýtaj sa toho, kto sa narodil v najbližšom dni k tvojmu dňu narodenia.
7. 8. Spýtaj sa suseda vpravo.
9. 0. Spýtaj sa svojho suseda vľavo.

Otázky

1. 2. Ktorý bol najkrajší moment v tvojom živote?
3. 4. Ktorý bol najťažší moment v tvojom živote?
5. 6. Čo je твоjím veľkým snom, čo by si chcel robiť v živote?
7. 8. Aké je zloženie tvojej rodiny, ako sa volajú tvoji súrodenci?
9. 0. Aký je dom, štvrť, obec alebo mesto kde bývaš?

B 2. Prania a darčeky

Dobrej atmosfére prispeje vyslovenie prianí v kruhu (postupne každý nahlas zažela susedovi niečo, čo mu praje) alebo odovzdávanie „darčekom“ napr. vo forme nakresleného košíka, ktorá si každé dieťa nakreslí a nechá kolovať medzi deťmi, ktoré mu tam prikreslia svoj darček alebo pranie pre neho.

B 3. Podávanie rúk

Všetky deti si postupne podajú ruky, každé s každým. Potom im zaviažeme oči a ešte raz si podajú ruky. Úlohou je podľa stisku ruky uhádnuť, kto mu práve podal ruku. Vždy jeden háda so zaviazanými očami a ostatní zatiaľ pozorujú.

Variácia: Podanie rúk so zaviazanými očami. Hádajúci má vyjadriť, ktorá ruka v ňom aký pocit vyvoláva.

B 4 Výmena podľa spoločného znaku

Všetci sedia na stoličkách v kruhu. Jeden stojí v strede a snaží sa získať miesto na sedenie pri výmene detí. Dáva pokyny. (Vymenia sa tí, čo už niekedy ... dojili kravu, ... boli v Rakúsku, majú radšej hrušky ako jablká, videli už baču, tancovali čardáš, mali na sebe kroj, majú radi čučoriedky, veria na duchov, boli v noci v lese, hádzali sa poduškami, jazdili na kolieskových korčuliach, páčia sa im kaktusy, hrali sa už niekedy na pirátov, plávali v mori, jedli paličkami ... atď. Keď sa mu to podarí, na jeho miesto do stredu kruhu sa postaví ten, komu sa neušla stolička.

B 5. Písanie zoznamov

Túto hru hráme v menších skupinách, aby nebola zdĺhavá. Každý dostane papierik, na ktorý si napíše mená všetkých ostatných zúčastnených detí. Úlohou je nájsť jednu vec, ktorú majú s jednotlivými spolužiakmi spoločnú: Napríklad: záľubu, schopnosť, nádej alebo obavu, niečo, čo obaja majú alebo nemajú radi. Výsledkom hľadania každého žiaka je zoznam, kde pri mene spolužiaka má vždy napísanú spoločnú vec, ktorá ho s ním spája.

B 6. Hudobné stretnutia

Je pustená príjemná hudba z kazety a deti sa voľne pohybujú po miestnosti. Dopredu im treba vysvetliť, o čo pôjde. Keď hudbu prerušíme, každý si musí nájsť partnera, podať si s ním ruku a niečo si povedať podľa pokynu (napr. vtip, meno obľúbeného speváka, zážitok so žiavom). Potom učiteľ ďalej pustí hudbu a všetko sa opakuje. Stačia 2 - 4 stretnutia.

B 7. Autoportréty

Každý si nakreslí na papier všetko, čo rád robí. Potom si deti sadnú do

skupiniek po 3 - 4 a porozprávajú si navzájom o tom, čo majú nakreslené. Ak je to vhodné, môžu svoje obrázky predstaviť celej skupine.

B 8. Vytváranie skupiniek podľa kľúča

Deti sa bez slova pohybujú po miestnosti. To, čo potrebujú vyjadriť, musia charakterizovať symbolicky, rukami, nohami, posunkami. Po určitej chvíli vždy povieme nejaký „kľúč“, podľa ktorého sa majú rozdeliť do skupiniek. Napríklad podľa obľúbenej farby: modrý idú do jedného kúta, červení k tabuli atď. Ďalšie možnosti: obľúbené číslo, ročné obdobie, zvierá, hudobný nástroj atď.

B 9. Rozstrihané obrázky

Učiteľ si pripraví niekoľko veľkých zaujímavých obrázkov (napr. zo starého kalendára) a rozstrihá ich na 3 - 4 nerovnaké časti. Na začiatku hry si každé dieťa vytiahne jednu časť. Úlohou je, bez toho, aby videli ostatné časti, postupne sa s každým porozprávať o svojich častiach obrázku tak, aby na konci, keď zaznie signál na ukončenie, boli všetci schopní rozdeliť sa do skupiniek, ktoré spolu vytvorí jeden obrázok. Až po tomto rozdelení si žiaci v skupinke môžu ukázať svoje časti obrázka a overiť si, či sa správne rozhodli.

B 10. Moja cestovná mapa

Úlohou pre každého bude, zamyslieť sa nad svojím doterajším životom a predstaviť si ho ako cestu, ktorá išla občas do kopca, niekedy krásnou lúkou, niekde po nekonečnej autostráde, niekde boli samé obchádzky alebo zákruty. Potom túto svoju predstavu nakresliť, na papier ako automapu s popisom jednotlivých úsekov a v skupinkách po 3 - 4 si o nich porozprávať. Do záverečného rozhovoru celej skupiny môže mať každá skupinka príspevok o tom, čo všetko zvykne bývať na takej ceste života. Táto aktivita je vhodná pre staršie deti.

C. Ak sa skupiny zmocňuje nechuť, alebo únava

Stáva sa, že deti na začiatku alebo aj počas stretnutia sú usedené, unavené alebo napäté, alebo ostávajú zaujaté niečím, čo prežili pred hodinou. Podľa toho, čo spôsobuje stagnáciu, použijeme niektorú z nasledujúcich aktivít. Prvá skupina hier (C1-C5) - pohybové aktivity - je zameraná proti únave, ďalšie aktivity „liečia“ skôr nedostatok motivácie, sústredenia, vnútorné napätia a pod. Dobrým liekom proti stagnácii je aj nejaká veselá hra (skupina E).

Pri pohybových aktivitách treba rátať s tým, že sú trochu hlučnejšie a potrebujú viac voľného priestoru.

C 1. Sekvento

Všetci sa rozptýlia v priestore, zastanú a zavrú oči. Vtedy sa učiteľ jedného

z nich dotkne a tým sa stáva Sekventom a odteraz sa nesmie pohybovať a nič povedať. Učiteľ povie ostatným, aby sa pomaly začali pohybovať s rukami pred sebou a stále so zatvorenými očami. Keď na niekoho narazia, potichu sa ho opýtajú „Sekvento?“ a keď to nie je on, odpovie mu tiež veľmi potichu „Sekvento“ a obaja sa pohybujú ďalej. Keď je Sekventom, samozrejme neodpovie, lebo musí mlčať, preto dotyčný ostane pri ňom stáť, chytí sa ho a stáva sa jeho časťou. Sekvento takto narastá až dovtedy, kým sa všetci nestanú jeho súčasťou. Až potom všetci otvoria oči a rozhliaďu sa.

C 2. Zapletenec

Všetci sa postaví do tesnejšieho kruhu, zavrú oči, natiahnu do stredu ľavú ruku a nájdu ruku niekoho z kruhu, ktorú chytia. Potom sa to isté zopakuje s pravými rukami a nastane fáza rozplietania, už s otvorenými očami, ale tak, že sa nikto nesmie pustiť. Treba podliezať, preliezať a nakoniec sa utvorí jeden alebo viac veľkých kruhov.

C 3. Na love v džungli

Vytvoríme menšie skupinky po 4 - 8 hráčoch a každá bude predstavovať zvieru alebo vtáka, vydávajúceho charakteristický zvuk. Učiteľ pred hodinou poschováva v triede väčší počet predmetov rovnakého druhu, napr. guľičky, hrášky, spinky, cukríky. Deti ich potom hľadajú a kto niečo „uloví“, zvolá zvieracím hlasom svoju skupinu a odovzdá „korisť“ vodcovi skupinky. Zvířazí skupina, ktorá získava za určitý čas najviac nálezov.

C 4. Hra na psíka

Hráme sa na psíka, ktorý je:

- a) hladný,
- b) chorý,
- c) opustený, nemá gazdu,
- d) veselý, nasýtený,
- e) hľadá svojho gazdu,
- f) teší sa, lebo práve našiel svojho gazdu,
- g) zúrivý.

Vydávame zvuky a pohybujeme sa ako psík, ktorý je v opísanej situácii.

C 5. Označiť rušivé vplyvy

Ak pri skupinovej práci je niektorý účastník pod vplyvom silných citov (úzkosť, zlosť, zamilovanosti, silné zaujatie a pod.), treba ich vyjadriť, v opačnom prípade sa môže stať, že potláčané emócie sa prejaví vo forme neprítomnosti ducha, apatie, latentnej agresivity, deštruktívnych sklonov a pod.

Táto aktivita je veľmi užitočná pre školské prostredie ako aj pre všetky prirodzené skupiny.

Návod: Účastníkom vysvetlíme, že ich zoznámime s dôležitým pravidlom komunikácie: **RUŠIVÉ VPLYVY MAJÚ PREDNOSŤ**. Ak niekto nie je schopný plne sa zapojiť do práce skupiny, pretože je pod vplyvom silných emócií, v prvom rade sa snaží s tým vysporiadať, sám. Bežne sa stáva, že sa to nepodarí: v takom prípade treba prerušiť prácu, prihlásiť sa a oznámiť, skupine svoj problém. Len za tohto predpokladu je skupina schopná ďalej pracovať. Nie je nič nepríjemnejšie, ako tváriť sa, že je všetko v poriadku, zachovať navonok slušnosť a zdvorilosť.

Často stačí vyjadriť svoj problém. Spracovanie má trvať len tak dlho, aby „postihnutý“ opäť mohol pokračovať v práci. Niekedy stačí iba vyjadrenie problému, aby opäť nastala pohoda. Čas, ktorý sme venovali riešeniu problému, sa tým bohato vynahradí.

Aby ste boli pripravení na otvorené vyjadrenie možných rušivých vplyvov, urobíme malý experiment. Uvoľnite sa, zatvorte oči, predstavte si, že skupina pracuje. Počúvajte, čo účastníci hovoria. V tom sa stane, že silný cit alebo iná vnútorná prekážka vám bráni sústrediť sa na prácu v skupine. Všimnite si, čo to môže byť. Presne vnímajte, čo sa vo vás odohráva.

Rozhodnite sa, že oznámite skupine, čo vám bráni sústrediť sa. Vnímajte, ako na to ostatní reagujú, čo povedia, čo urobia.

Teraz sa vráťte do skutočnosti, otvorte oči.

Moderátor počká, kým všetci otvoria oči. Niekoľkí dobrovoľníci porozprávajú, čo prežili.

Otázky na vyhodnotenie:

- Ako sa vysporiadavam s podobnými problémami u seba?
- Do akej miery sa vyjadrujú rušivé vplyvy v tejto skupine?
- Čo ma ruší najviac v tejto skupine?

Poznámka. Ak rušivý vplyv spôsobuje správanie sa niektorého člena skupiny, treba s ním dohodnúť *modus vivendi*. Napríklad: Prosím, aby si ma neprerušoval, keď hovorím. Môžeš to akceptovať?

C 6. Prehliadka motora

Ak má vedúci dojem, že práca skupiny viazne, otvorene vyjadrite svoj pocit. Povie, že má dojem, že „motor“ skupiny má nejakú poruchu a treba urobiť prehliadku motora. V jednom bode miestnosti umiestni knihu alebo iný predmet a požiada účastníkov, aby každý zaujal miesto v takej vzdialenosti od knihy, aby vzdialenosť vyjadřila mieru jeho angažovanosti a spokojnosti s tým, čo skupina práve robila. Čím pozitívnejší a angažovanejší vzťah má k poslednej aktivite, tým bližšie sa postaví ku knihe a naopak.

Nasleduje otvorený rozhovor, v ktorom účastníci vysvetlia svoj postoj

a pokúsia sa nájsť a opraviť „poruchu“. Pozri tiež: 1.25 „Hlasová rozcvička“.

D. Aktivity na uvoľnenie

Niekedy zasa treba príliš uvoľnený stav detí upokojiť, pomôcť im naladiť sa na nasledujúcu činnosť.

Cvičenia na upokojenie sa väčšinou robia v úplnom tichu a pokoji.

Vyzveme deti, aby si sadli tak, aby mali narovnané telo, podošvy spočívali na zemi a všetky svaly boli uvoľnené. Potom navodíme predstavu, ktorá uľahčí alebo vyvolá psychofyzické uvoľnenie. Takýmito predstavami môžu byť:

- predstava, že sa prebúdžeme, že ležíme vo vode, na piesku,
- predstava spiacej mačičky pri kozube,
- predstava nafukujúceho sa balóna, ktorý potom pomaly vypustíme,
- predstava maximálnej alebo minimálnej veľkosti svojho tela,
- predstava neobvyklého príjemného miesta,
- predstava, že letíme na lietajúcom koberci, sedíme v loďke, ktorá sa mierne pohybuje, hojdáme sa na hojdačke alebo na húpacom kresle.

D 1. Protistresová relaxácia

I. Postup odporúčaný Svetovou zdravotníckou organizáciou.

1. Lahnite si (ak to nie je možné, pohodlne sa posadte) s uvoľneným odevom, v pokojnej, málo osvetlenej miestnosti.
2. Zavrite oči a vdychujte pomaly a zhlboka. Nadýchnite sa, asi na 10 sekúnd zadržte dych. Vydychujte pomaly, vnímajte svoje pocity uvoľnenia a hovorte si v duchu: „Vdychujem a vydychujem ako príliv a odliv“. Opakujte si túto procedúru 5 až 7-krát, po tom asi 20 sekúnd odpočívajte.
3. Vedomým úsilím zvierajte jednotlivé svaly alebo skupiny svalov svojho tela. Zovretie podržte asi 10 sekúnd, potom pomaly uvoľnite. Prejdite tak celé telo počnúc končatinami a sústreďte sa na to, čo sa v ňom odohráva. Postup môžete zopakovať 3-krát, uvoľnite sa, úplne sa uvoľnite, na nič nemyslite.
4. Pokúste sa čo najkonkrétnejšie predstaviť si pocit uvoľnenia, ktorý preniká od prstov na nohách cez lýtka, stehná, trup až do hlavy. Opakovane si hovorte: Upokojujem sa, cítim uvoľnenie.
5. Predstavte si, že pocit uvoľnenia preniká do všetkých častí vášho tela. Cítite, ako vás opúšťa napätie. Cítite, že máte uvoľnenú šiju aj ramená, svaly v tvári (môžete mať pootvorené ústa). Ležíte uvoľnene ako handrová bábika. Vychutnávajte tento pocit aspoň pol minúty.
6. Počítajte do desať a hovorte si, že každým ďalším číslom sa vaše svaly stále viac uvoľňujú. Teraz je len na vás, ako budete stav uvoľnenia

vychutnávať.

7. Prichádza „prebudenie“. Počítajte do dvadsať a hovorte si: Až napočítam dvadsať, otvoria sa mi oči, budem sa cítiť svieži. Všetky končatiny budem mať príjemne uvoľnené. Cvičenie spočiatku zaberie štvrt' hodiny, po zvládnutí možno uvoľnenie dosiahnuť rýchlejšie.

D 2. Relaxácia s koncentráciou na dýchanie

1. Ako I.
2. Pomaly zavrite oči.
3. Pozorujte svoj dych. S každým výdychom pocítite uvoľnenie, ako by ste zostupovali po schodoch. Každým výdychom sa dostávate hlbšie a hlbšie do stavu uvoľnenia. Pokračujte tak dlho, až budete cítiť, že ste v najhlbšom štádiu uvoľnenia, ktoré si vaše telo praje.
4. Ležíte uvoľnene a uvedomujete si, že sa váš dych spomalil a prehĺbil. Pociťujete uvoľnenie v celom tele, ležíte bezvládne, uvoľnene a je vám príjemne. Cítite, že sa aj vaša duša upokojila a uvoľnila. Vychutnáвате pocity pohody a pokoja.
5. Telo vám samo povie, kedy sa cíti dostatočne osviežené. Relaxácia vás prestane baviť a zatúžite vrátiť sa do stavu bdelej aktivácie. Neponáhľajte sa, pomaly sa preťahujte, posaďte sa. Po vzpriamení môžete prudko vydýchnuť.

Tieto cvičenia treba robiť len potiaľ, pokiaľ sú pre človeka príjemné. Tempo cvičenia aj čas zotrvania v uvoľnenom stave je individuálne.

E. Hry na každú príležitosť

Pri slávnostiach, na začiatku školského roku alebo na zaplnenie voľného času sa veľmi dobre hodia hry, ktoré síce nesledujú konkrétne výchovné ciele, ale podporujú komunikáciu, dobré vzťahy v skupine, dobrú náladu atď.

E 1. Šum pri odovzdávaní informácii

Piati účastníci idú za dvere, ostatní sa dohodnú na pantomíme, ktorú niekto z prítomných predvedie. Vhodné sú námety bohaté na dej, napríklad zabíjačka. Zavoláme prvého dobrovoľníka spoza dverí a niekto mu predvedie pantomímu. Má za úlohu si zapamätať dej (ktorý nepozná) a predviesť ho druhému dobrovoľníkovi. Ten potom to, čo videl zahrá tretiemu spoza dverí atď. Temer vždy dochádza k mylnej interpretácii, čo vyvoláva mnoho smiechu. Nakoniec z hry vyplýva aj vážne ponaučenie: „Pri interpretácii udalostí a odovzdávaní informácií často dochádza k skresleniu a omylom“.

E 2. Televízna relácia

Skupina detí pripravuje podklady pre TV hlásateľa o svojej triede. Snaží sa objaviť a vyzdvihnúť čo najviac pozitívneho. Nakoniec si všetci vypočujú improvizované TV vysielanie. Hra je vhodná pre menšie deti.

E 3. Hra na otázky

Učiteľ dá otázku niektorému žiakovi. Potom sa pýta ten, ktorý práve odpovedal. Okruh otázok možno obmedziť a zamerať tak, aby podporovali vzájomné poznanie.

Variácia: Hru možno kombinovať s pohybom, vtedy je ešte zaujímavejšia. Do kruhu alebo polkruhu sa usporiadajú stoličky, ktorých je o jednu menej ako účastníkov hry. Na začiatku hry všetci stoja a na povel si sadnú. Komu sa neujde stolička, ten odpovedá. Prvú otázku položí vedúci hry. Na ďalší povel všetci vstanú, ten kto odpovedal, si sadne, na ďalší povel si sadnú aj ostatní. Teraz dáva otázku, kto predtým odpovedal a odpovedá ten, komu sa neušla stolička. Hra umožňuje hovoriť o veciach, o ktorých sa bežne nehovorí. Deti sú ochotné hrať sa ju celé hodiny.

E 4. Pantomíma

Máme dve skupiny. Jedna skupina sa v neprítomnosti druhej dohodne na vete, napríklad: Vonku svieti slnko. Potom zavolajú aj druhú skupinu a snažia sa vyjadriť vetu pomocou pohybu. Druhá skupina sa snaží uhádnuť vetu. Potom sa roly vymenia.

Variácia: Každý účastník (alebo dvojica účastníkov) dostane lístok, na ktorom je napísaný názov nejakého citu. Napríklad hnev, radosť, nádej. Jeden z účastníkov (dvojica) sa snaží posunkami a mimikou vyjadriť cit na lístku, ostatní hádajú, čo to je. Potom sa účinkujúci vystriedajú.

E 5. Pantomíma s hádankou

Jeden žiak si vymyslí slovo alebo slovný výraz (zo začiatku radšej konkrétny, neskôr i úplne abstraktný) a ostatným ho má pantomímou predviesť tak, aby ho uhádli. Veľmi veľa záleží na vzájomnej spolupráci. Deti musia neustále hádať, čo to asi predvádza. Deti si veľmi rýchlo dohodnú určité pomocné gestá alebo skratky na upresnenie - ako napr. gesto pre „podobné“, „iný pád“, „iná osoba“, „sloveso“, „podstatné meno“ a pod. a rýchlo pochopia, že musia klásť veľa otázok a návrhov, aby došli do cieľa. Postupne sa všetci vystriedajú ako predvádzajúci.

E 6. Šarády

Princíp hry je rovnaký ako v hre „Žúzolenie“, len to, čo deti hádajú, je názov

filmu. Predtým si môžu zistiť, ako pomocnú informáciu štát, kde bol film vyrobený. Deti majú znázorňovať názov filmu, nie dej alebo obsah. Opäť ho znázorňujú po jednotlivých slovách.

E 7. Testy

Vyzveme žiakov, aby v časopisoch (aj starších) vyhľadali psychotesty. Testy sa spoločne prečítajú a posúdia, ktoré z nich podporujú sebapoznanie alebo iné pozitívne vlastnosti, ako je schopnosť pochopiť druhých a pod. Učiteľ ich nenásilne usmerní, aby si vybrali hodnotné testy. Potom sa testy vyskúšajú.

E 8. Slávnosť postáv

Každý žiak dostane za úlohu prečítať jednu poviedku, rozprávku alebo úryvok z románu. Vyberie si jednu postavu a jej menom prednesie referát: „Čo som urobil dobre, čo som urobil zle“. Po referáte môže nasledovať spoločné hodnotenie. Odporúčame ako sviatočný program pred Vianocami, pred koncom školského roka atď.

E 9. Sústreďenie sa na predmety

Všetci sedia v kruhu, majú zavreté oči a učiteľ pošle kolovať rôzne drobné predmety od výrazných k menej výrazným. Každý ich má ohmatať, spoznať a vnímať detaily.

Variácia: Posiela sa jeden predmet a keď dôjde k poslednému, ten ho má opísať a uhádnuť, čo to je. Ostatní majú vtedy už otvorené oči a môžu ho navádzať pomocnými otázkami, ktoré mu kladú.

E 10. Pozorovateľ

Ten, ktorý bude robiť pozorovateľa, odíde za dvere a ostatní sa zatiaľ dohodnú na jednom charakteristickom výraze tváre, geste alebo slove či slovnom spojení. Pozorovateľovou úlohou je klásť komukoľvek otázky a najmä pozorovať, čo by to mohlo byť, na čom sa skupina dohodla. Charakteristický prejav sa nemusí objavovať stále a u všetkých naraz, ale dosť často.

E 11. Čo si môže vziať so sebou strokotanec

Lod' na mori sa potápa, do záchranných člnov sa môžu vziať iba veci, ktoré povolí kapitán (účastník, ktorému tajomstvo hry prezradíme). Účastníci sa jeden po druhom pýtajú, či si môžu vziať so sebou tú ktorú vec. Kapitán povolí iba veci, ktoré sa začínajú rovnakým písmenom ako meno účastníka, ktorý sa pýta. Úlohou je uhádnuť práve kritérium, ktoré kapitán používa. Účastník, ktorý uhádne tajomstvo, nepovie ostatným, ale jednoducho ho uplatňuje pri výbere predmetov. Hra sa skončí, keď kapitán z reakcií účastníkov vidí, že väčšina alebo významná

časť účastníkov objavila tajný kľúč.

E 12. Hra na zvieratká

Účastníci stoja v kruhu. V strede kruhu stojí učiteľ a s natihnutou pravou rukou sa otáča. V určitej polohe sa zastaví (jeho ruka ukazuje na niektorého účastníka) a povie meno niektorého z nižšie uvedených zvierat. Označený účastník napodobní zviera podľa nasledujúceho návodu, jeho dvaja susedia mu asistujú. Kto sa pomýli alebo oneskorene reaguje, ide do stredu a ukazuje. Keď účastníci prestanú robiť chyby, hru treba skončiť.

Slon: označený predpaží so zloženými dlaňami, vpravo a vľavo kýva chobotom, susedia rukami naznačujú jeho uši.

Opica: označený simuluje jedenie banánu, susedia na jeho bokoch hľadajú vši.

Palma: označený vzpaží, rukami vytvára korunu stromu, susedia sú liany, ruky preplietajú okolo jeho rúk.

Kačica: označený dlaňami vytvorí zobák kačice, striedavo ich otvára a zatvára, pritom vydáva zvuky ako kačica, susedia rukami naznačujú jej krídla.

Jednotlivými aktivitami prispeli učiteľky a lektorky etickej výchovy: B. Kudláčová (5.13, 9.27), E. Kuková (4.1, 4.2, 4.5, 4.7, 4.8), L. Mikulášová (4.11, 6.10, 9.25, E 3), D. Nikodémová (9.33 - 2. časť), E. Sollárová (4.4), O. Uhrecká (9.24, 9.27).

Ďakujeme im za ich cenné príspevky.

Autori : Ladislav Lencz - Oľga Krížová
Názov : Metodický materiál k predmetu Etická výchova
Lektorovala : Ing. Magdaléna Slameňová
Vydavateľ : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove
Za vydanie
zodpovedá : PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.
riaditeľ MPC
Tlač : Rokus s. r. o., Sabinovská 55, Prešov
Náklad : 1000 ks
Rok vydania : 2004
3. vydanie

ISBN

N e p r e d a j n é !

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl, školských zariadení východného Slovenska.

