

ČO ROBIŤ, KEĎ...

Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o.

Odborné nakladateľstvo

Člen skupiny KLETT

Trnavská cesta 84, 821 02 Bratislava

telefón: 02/32 66 18 40

fax: 02/52 44 49 15

e-mailová adresa: raabe@raabe.sk

www.raabe.sk

www.skolskyportal.sk

Konateľ spoločnosti: Mgr. Miroslava Schrimpelová

Copyright:

Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o., 2013

Všetky práva vyhradené.

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o. a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom sú bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o. zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

ITMS kód projektu: 26130230025

Hlavní autori: PaedDr. Oľga Križová, PhDr. Eva Smiková, PhD.,
Mgr. Ivan Podmanický, PhD.

Autori: PaedDr. Oľga Križová, PhDr. Eva Smiková, PhD., Mgr. Ivan Podmanický, PhD.,
Mgr. Milada Bučková, PhDr. Gabriela Herényiová, PhD., Mgr. Jiří Šustr,
Mgr. Mária Hucíková, Ing. Anastázia Strečková, Mgr. Mária Hatoková,
Mgr. Emília Klocháňová, Mgr. Anna Sádovská, PhD., Mgr. Ľudmila Nemčíková

Ilustrácie a zdroje obrázkov: Milan Vagač

ISBN: 978-80-8140-063-6

Vydanie: prvé

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

1. AKO SA ORIENTOVAŤ V PUBLIKÁCII ČO ROBIŤ, KEĎ...?

Publikácia **Čo robiť, keď...** má formu tzv. zaraďovača, ktorá umožňuje rýchlu a ľahkú orientáciu.

OBSAH

Pri hľadaní informácií Vám pomôže **obsah**.

ZÁKLADNÉ KAPITOLY

Publikácia je členená na **dve základné kapitoly**, ktoré ľahko nájdete podľa farebných rozdeľovačov:

- A** **Aktuálne problémy v škole a možnosti ich riešenia**
- B** **Prevenca problémov v triede v intenciách etickej výchovy**

PODKAPITOLY

Každá kapitola je kvôli prehľadnosti členená na **podkapitoly**, v ktorých sú zaradené jednotlivé **články**.

Napríklad:

Základná kapitola **B Prevenca problémov v triede v intenciách etickej výchovy** je členená na nasledujúce podkapitoly:

- B 1** Otvorená komunikácia
- B 2** Dôstojnosť ľudskej osoby – sebaocenenie

Každú podkapitolu **charakterizuje obrázok**. Je umiestnený pri názve.

PREVENIA PROBLÉMOV V TRIEDE V INTENCIÁCH ETICKEJ VÝCHOVY | 8 1

OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



ČLÁNKY

Publikácia obsahuje dva základné druhy článkov. Články v kapitole A predstavujú psychologický vstup do aktuálnych problémov, ktorý objasňuje príčiny, vznik, prejavy, legislatívne odporúčania a možnosti riešenia rôznych druhov problémového správania. Kapitola B obsahuje aktivity na prevenciu problémov v triede v intenciách etickej výchovy. Každá aktivita **je uvedená prehľadnou tabuľkou**, ktorá obsahuje informácie o vzdelávacom celi, sledovanom výkonovom štandarde, organizačnej forme, pomôckach, veku účastníkov a časovom trvaní.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálne písomné poznámky, prezentácia, diskusia.	☉ Papier, pero.
☉ Variant 2: tvorba reportáže, dramatizácia.	☉ Variant 1: loptička.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k formulovaniu vlastných myšlienok, počúvaniu iných, vyhodnocovaniu prežitého, vytváraniu spoločenstva.	☉ Žiak vie sformulovať a vyjadriť prežité skutočnosti, vie vybrať to najdôležitejšie.

ÚDAJE V HLAVIČKE A PÄTE

Pre ľahkú orientáciu je v hlavičke každého článku uvedený **názov kapitoly a zaradenie článku v knihe**. Pod čiarou v hlavičke je vždy uvedený **názov konkrétneho článku**.

V článkoch kapitoly B je nad päťou umiestnený zmenšený **charakteristický obrázok**, ktorý zjednodušuje orientáciu a zaradenie aktivity do príslušnej podkapitoly. Podkapitola má tento charakteristický obrázok uvedený pri názve článku.

V príspevkoch nájdete i **marginálne poznámky**, ktoré uľahčujú orientáciu v texte. Zvýrazňujú podstatu daného problému, resp. odseku.

PREVENČIA PROBLÉMOV V TRIEDE V INTENCIÁCH ETICKEJ VÝCHOVY | B 1.1

Prázdninový benefit

Diskusiu môžeme realizovať rôznymi formami. Odporúčame tieto otázky:

ZŠ

- Ako sa ti hľadali tri situácie z prázdnin: ľahko alebo si si už nevedel spomenúť?
- Mali tvoji spolužiaci zaujímavé zážitky? Chcel by si niečo podobné zažiť aj ty?
- S kým z triedy by si chcel stráviť budúce prázdniny? Alebo ich časť?
- Čítil si sa v skupine vypočutý?
- Čo je najdôležitejšie pre dobre prežitý voľný čas?
- Uvedomil si si niečo pri tomto cvičení, keď si počúval svojich spolužiakov?

SŠ

- Ako je to s brigádou cez prázdniny? Je to iné ako v škole čo do námahy...?
- Čo je najdôležitejšie pre dobre prežitý voľný čas?
- Uvedomil si si niečo pri tomto cvičení, keď si počúval svojich spolužiakov?
- Ako by si chcel prežiť prázdniny o rok?
- Čo ti dalo toto cvičenie, čo si si uvedomil na seba a na iných?

Komunikácia o zážitkoch z prázdnin môže mať v skupine aj svoje riziká. U mladších žiakov môže prichádzať k fabulácii (vymýšľaniu) zážitkov, aby sa zdali byť zaujímaví. Pri tejto aktivite nejde o to, aby sme rozsudzovali, či a čo je pravda, ale **aby sme ich viedli ku vzájom-**

Rozbor skupinového diania



Problémové správanie žiakov v kontexte legislatívnych možností 3

názov kapitoly

zaradenie článku v knihe

názov konkrétneho článku

marginálna poznámka

charakteristický obrázok

2. ČO ZNAMENAJÚ JEDNOTLIVÉ PIKTOGRAMY?



Hárok: pozorovací a záznamový hárok, dotazník, kontrolný list na odhalenie problémového správania.



Blok s písmenom „K“: príklad kazuistiky pri jednotlivých druhoch problémového správania.



Kniha: prozaický alebo básnický text, s ktorým súvisia ďalšie aktivity.



Výkričník: upozornenie na dôležité informácie.



Paragraf: legislatívne odporúčania.



Tip: tip, dobrá rada, odporúčanie odborníka.



Copy: pracovné listy, dotazníky, texty určené pre žiakov.



Poznámky: priestor pre Vaše poznámky a postrehy.

A AKTUÁLNE PROBLÉMY V ŠKOLE A MOŽNOSTI ICH RIEŠENIA

A 1 *Problémy v oblasti učenia*

A 1.1 Poruchy koncentrácie

A 2 *Problémy v oblasti správania*

A 2.1 Šikanovanie v škole

A 3 *Problémy v oblasti sociálnych vzťahov*

A 3.1 Konflikty v školskej triede

A 4 *Problémy v emocionálnom a osobnostnom vývine žiaka*

A 4.1 Týrané dieťa a syndróm CAN

A 5 *Problémy týkajúce sa závislosti*

A 5.1 Žiak pod vplyvom alkoholu

B PREVENCIA PROBLÉMOV V TRIEDE V INTENCIÁCH ETICKEJ VÝCHOVY

B 1 *Otvorená komunikácia*

B 1.1 Prázdninový benefit

B 1.2 Ako to vidím ja?

B 1.3 Pichľavé slová v triede

B 1.4 Reč nášho tela

B 1.5 Náš dabing

B 1.6 Tvoja tvár

B 2 Dôstojnosť ľudskej osoby – sebaocenenie

- B 2.1 Obzri sa trošku!
- B 2.2 Zrkadielko, zrkadielko...
- B 2.3 Aj to som ja
- B 2.4 Sila osobnosti
- B 2.5 Ja očami iných
- B 2.6 Dve hlinené nádoby

B 3 Pozitívne hodnotenie druhých

- B 3.1 Trojlístok pre teba
- B 3.2 Bez tmavých okuliarov
- B 3.3 Môj žolík
- B 3.4 Sila problému
- B 3.5 „Resetuj“ si hlavu

B 4 Tvorivosť a iniciatíva

- B 4.1 Bola raz jedna trieda
- B 4.2 Skoro ako on!
- B 4.3 „Simka“ pre vás!
- B 4.4 Pieseň triedy
- B 4.5 Čo s tým?

B 5 Vyjadrovanie citov

- B 5.1 Rôznosť prežívania
- B 5.2 Vyjadrovanie citov
- B 5.3 City – chuť nášho života
- B 5.4 Jeden deň bez citov
- B 5.5 Rovnováha
- B 5.6 Ako viem prejaviť svoje city
- B 5.7 Pingpong stop

B 6 Empatia

- B 6.1 Byť empatický
- B 6.2 Aké je to byť v koži druhého človeka?
- B 6.3 Malá zámena
- B 6.4 Predsudky
- B 6.5 Bohatstvo a bieda sveta
- B 6.6 Empatia v rodine

B 7 Asertivita

- B 7.1 Agresivita v nás
- B 7.2 Pasivita v nás
- B 7.3 Tretia možnosť
- B 7.4 Nie, ďakujem, nie!
- B 7.5 Mám právo
- B 7.6 Chuť manipulácie

B 8 Reálne a zobrazené vzory

- B 8.1 Anketa
- B 8.2 Uhádni, kto som
- B 8.3 Chcem byť ako on(a)!
- B 8.4 Rodinné poklady
- B 8.5 Náš čas s médiami
- B 8.6 Analýza filmu

B 9 Prosociálne správanie

- B 9.1 Malý ohník
- B 9.2 Daruj! Nestratíš!
- B 9.3 Pomoc v triede
- B 9.4 Darovanie

B 9.5 Náramok priateľstva

B 9.6 Dobrý priateľ

B 9.7 Módna prehliadka

B 10 Komplexná prosociálnosť

B 10.1 Radosť zo vzájomnosti

B 10.2 Pomoc okoliu

B 10.3 Účasť na živote samosprávy

B 10.4 Poďme spolu zmeniť svet

B 10.5 Tehlička pre Afriku

B 11 Etika

B 11.1 Ako ďalej?

B 11.2 Nesmieš, musíš...!

B 11.3 Svedomie – nepríjemný spoločník?

B 12 Rodina, v ktorej žijem

B 12.1 Kto z koho?

B 12.2 Rodinné pravidlá

B 12.3 Môj otec

B 13 Výchova k manželstvu a rodičovstvu

B 13.1 Sila a slabosť vzťahu

B 13.2 Láska s perspektívou

B 13.3 Zdravý sex

PORUCHY KONCENTRÁCIE

Mgr. Milada Bučková
PhDr. Eva Smiková, PhD.



*„Dobrý človek je učiteľom
horšieho, horší človek je
materiálom človeka dobrého.*

*Ten, kto si neváži svojho učiteľa alebo nemá rád materiál,
s ktorým pracuje, dopúšťa sa chyby.“*

(Lao-c’)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ znížená pozornosť
- ⊗ narušená koncentrácia
- ⊗ netrpezlivosť
- ⊗ vnútorné napätie
- ⊗ ADHD, ADD
- ⊗ test koncentrácie
- ⊗ subjektívne pozorovanie

OBSAH

1. Čo je porucha pozornosti a koncentrácie?	3
2. Prejavý správania dieťaťa s poruchou pozornosti a koncentrácie	3
3. Aké sú príčiny nedostatočnej koncentrácie?	5
3.1 Somatogénne príčiny	6
3.2 Výchovné príčiny	6
3.3 Vonkajšie faktory	7
4. Ako pracovať s dieťaťom s poruchou koncentrácie?	8
4.1 Všeobecné pedagogické metódy	9
4.2 Priama praktická pomoc pri nacvičovaní a predlžovaní fáz koncentrovaného správania . .	11
4.3 Odbúranie vnútorného nepokoja	12
5. Rozhovor s rodičmi	12
5.1 Príprava úspešného rozhovoru	12
5.2 Všeobecné pravidlá pri rozhovore s rodičmi . . .	14
Príloha č. 1	
Pozorovací hárok pri poruchách koncentrácie	16

1. ČO JE PORUCHA POZORNOSTI A KONCENTRÁCIE?

Poruchy pozornosti a schopnosti koncentrácie sa objavujú v školskom veku, ale aj v období školskej prípravy a sú jednou z najčastejších príčin nedostatočného rozvoja školských zručností.

Posúdenie poruchy pozornosti a koncentrácie je v princípe **veľmi náročné**, pretože správanie dieťaťa môže byť zo dňa na deň, z týždňa na týždeň alebo aj v každej situácii významne odlišné. Ak je zároveň prítomný aj motorický nepokoj (hyperaktivita), reagujú príbuzní, ale aj pedagógovia často precitlivo. Diagnóza sa stanovuje, keď sú potvrdené nielen **výsledky subjektívneho pozorovania** najbližšieho okolia, tak v rodine, ako aj v škole, ale ak túto diagnózu potvrdia aj **štandardizované testy**.

2. PREJAVY SPRÁVANIA DIEŤAŤA S PORUCHOU POZORNOSTI A KONCENTRÁCIE

Znížená koncentrácia sa môže vzťahovať len na určité oblasti. Dieťa napríklad **nedokáže zotrvať pri pokojných aktivitách**, ako kreslenie, konštruovanie. Naproti tomu dieťa **dokáže spolupracovať pri všetkých telesne náročných aktivitách**. Poruchy koncentrácie tohto druhu sa môžu ľahko odstrániť výchovným pôsobením. Vtedy hovoríme o čiastočne **narušenej koncentrácii**.

Prejavy Pre dieťa s poruchou pozornosti a koncentrácie je charakteristické:

- ☉ ľahko sa rozptýli vonkajšími podnetmi,
- ☉ má problémy so sústredením sa na konkrétnu úlohu a súčasne s jej dokončením,
- ☉ má problémy so zameraním a udrжанím pozornosti,
- ☉ má nedostatočné študijné schopnosti,
- ☉ má problémy so samostatnou prácou,
- ☉ má problémy počúvať a splniť úlohu,
- ☉ často vypína pozornosť, čo môže vyzeráť ako zasnenosť,
- ☉ je neporiadne (neúhľadné zošity, často nevie, kde čo odložilo, neporiadok na školskom stole, v domácom prostredí),
- ☉ podáva nevyrovnaný výkon v práci v škole (raz úlohu splní, inokedy zasa nie).



Príbeh Majko

Majko mal 11 rokov a stále problémy s výslovnosťou niektorých hlások, nosil okuliare. V triede ho nikto nemohol prehliadnuť a problémy mal kdekoľvek prišiel: s kamarátmi, vo futbalovom klube, kde skúšal nejaký čas chodiť. Do každej činnosti sa hrnul ako veľká voda, nadával, kričal, urážal sa a vzápätí činnosť opúšťal, lebo ho zaujala iná. Keď bol v pohode, dalo sa čakať, že vzápätí, akoby mu niečo preletelo cez nos, sa začne hnevať a rozčuľovať. Jeho nálady boli prudké

a cesta od myšlienky k činom neobyčajne krátka. Nápadná bola aj jeho pohyblivosť, ktorú ale nedokázal využiť v športe, lebo pri žiadnom dlho nevydržal, nedokázal dodržiavať pravidlá, pokyny trénera. Rodičia aj učitelia prekonávali obdobia beznádeje, kedy mali pocit, že ich výchovné prístupy sú neúčinné, pretože Majko sa nemenil. Výchova však nie je šprint, ale beh na dlhé trate. Pri dôslednosti a trpezlivosti bol viditeľný efekt jednotného vedenia dospelých s pomocou odborníkov – psychológov, lekárov.

3. AKÉ SÚ PRÍČINY NEDOSTATOČNEJ KONCENTRÁCIE?

Možné dôvody zníženého sústredenia pozná každý z nás. *Príčiny* Vie, že sa nedokáže koncentrovať, keď je unavený, keď ho premôže hlad alebo keď sa ohlási choroba. Takéto akútne príčiny pôsobia na deti v oveľa väčšej miere. Tieto príčiny majú za následok **len dočasné narušenie koncentrácie**. Rodičia a pedagógovia by však nemali brať na ľahkú váhu, **keď nepokoj a nesústredenosť dieťaťa pretrvávajú**.

Príčiny nedostatočnej schopnosti koncentrácie:

- ☉ somatogénne príčiny,
- ☉ výchovné príčiny,
- ☉ vonkajšie príčiny.

3.1 Somatogénne príčiny

- Somatogénne príčiny*
- ⊙ Dedične podmienené faktory,
 - ⊙ konštitučná podmienenosť vegetatívneho nervového systému a mozgových ochorení,
 - ⊙ infekčné ochorenia (napr. osýpky, šarlach),
 - ⊙ poranenia mozgu a lebečnej oblasti (napr. nehody, pôrodné traumy),
 - ⊙ poruchy hormonálnej činnosti (napr. nadmerná funkcia štítnej žľazy),
 - ⊙ vegetatívna labilita,
 - ⊙ nervozita,
 - ⊙ senzibilita,
 - ⊙ prílišná vznetlivosť a ustráchanosť,
 - ⊙ organicky podmienené spomalenie vývinu,
 - ⊙ senzomotorické poruchy (napr. chyby zraku, sluchu).

3.2 Výhovné príčiny

- Výhovné príčiny*
- ⊙ Sociálne zanedbávanie alebo nevhodné rodinné podmienky;
 - ⊙ neprimeraný výchovný štýl (napr. príliš prísny alebo veľmi liberálny), prílišné alebo nedostatočné požiadavky,
 - ⊙ duševné otrasy, traumy, zneužitie,

- ⊗ **unáhlený alebo oneskorený nástup do školy**, príliš veľký počet detí v triede, nedostatočný individuálny prístup k žiakom,
- ⊗ **tlak rodičov na výkon dieťaťa.**

3.3 Vonkajšie faktory

- ⊗ Neustále **vyrušovanie a odvádzanie pozornosti** dieťaťa od práce a hry, *Vonkajšie faktory*
- ⊗ **záplava stimulov** (napr. masmédiá, priveľa hračiek),
- ⊗ **aktuálne psychické príčiny** (napr. rozrušenie, zlosť, frustrácia),
- ⊗ **netrpezlivé zasahovanie** zo strany rodičov na pomoc dieťaťu,
- ⊗ **hlučné, nepokojné prostredie,**
- ⊗ **zadávanie nových úloh** aj vtedy, keď dieťa ešte neskončilo svoju poslednú úlohu,
- ⊗ nútenie dieťaťa prejsť od jednej činnosti k druhej **bez oddychovej pauzy** s úmyslom „udržať ho v tempe“,
- ⊗ **zaťažovanie dieťaťa** takými nárokmi na jeho výkon, aké nedokáže splniť, ako aj **nedostatočná príprava dieťaťa na zmeny** v bežnej rutine.

Možnosti, ako odhaliť poruchu koncentrácie

*Identifikácia
porúch
koncentrácie*

- ☉ **Rozhovor** s dieťaťom a rozhovor s rodičmi,
- ☉ subjektívne **pozorovanie** správania,
- ☉ **pozorovací hárok** (príloha č. 1),
- ☉ **analýza** mimoškolských a rodinných faktorov,
- ☉ **test koncentrácie**.



Pri hodnotení dieťaťa je dôležité uvedomiť si, aké informácie (predsudky) máte o rodinnej situácii dieťaťa a aké informácie vám ešte chýbajú.

4. AKO PRACOVAŤ S DIEŤAŤOM S PORUCHOU KONCENTRÁCIE?

Na zlepšovanie stavu dieťaťa sa odporúča najskôr odstrániť alebo vylúčiť z podozrenia somatogénne príčiny, ktoré treba primárne riešiť lekárske, medikamentózne. Ponúkame vám niekoľko tipov na **všeobecné pedagogické metódy, priamu praktickú pomoc** a tipy na **odbúranie vnútorného nepokoja**. Treba však spomenúť dôležitosť **psychologickej terapie**.

4.1 Všeobecné pedagogické metódy

☉ Včasný rozhovor s rodičmi.

tip

Získať **podporu rodičov** je veľmi dôležité. Potrebujú vedieť, že na tento problém nie sú sami. Veľmi prospešné je informovať rodičov o celej problematike a dať **im inštrukcie, ako zvládať konkrétne situácie**. Rodičia, ktorí sa snažia svojmu dieťaťu pomôcť, potrebujú od učiteľa, aby im jasne vysvetlil, čo od nich očakáva, aby sa denne zaznamenávali domáce úlohy.

☉ Pochvala, uznanie, venovanie pozornosti.

Pomáhajte dieťaťu pri prekonávaní rôznych situácií. Dieťa potrebuje cítiť, **že ste nablízku** a že mu **v prípade potreby pomôžete** (napríklad názorou ukážkou správania).

Využite každú príležitosť **pochváliť dieťa za pozitívne správanie**. Môžete použiť slovné pochvaly alebo tzv. **bodovanie dieťaťa** (za 10 bodov – dieťa si môže vybrať čokoľvek z prístupných odmien – činnosti alebo materiálna odmena).

☉ Zadávanie úlohy, ktorú dieťa určite zvládne.

Doprajte dieťaťu pocit úspechu. Dajte dieťaťu príležitosť, aby pred ostatnými spolužiakmi **ukázalo to, čo naozaj vie**. Je veľmi dôležité, aby sa v triede zachovávala vzájomná úcta aj medzi žiakmi. Nezabudnite na **individuálny prístup**.

☉ Pracovného miesta bez rušivých vplyvov.

Nie je vhodné, aby dieťa s poruchou pozornosti sedelo v poslednej lavici alebo na inom vzdialenom mieste, v blízkosti okna alebo dverí, kde je veľa rušivých

vplyvov okolia. Vhodné miesto je v **blízkosti učiteľa**, najlepšie v prvej lavici, aby s ním učiteľ mohol ľahko nadviazať **očný kontakt**.

☉ **Používanie rôznych pomôcok na zvýšenie záujmu.**

Používajte **vizuálne pomôcky**, ktoré zvyšujú záujem žiakov o dané učivo. Do výučby začleňujte **názorné a praktické ukážky**. Čo najčastejšie im vysvetľujte účel a dôležitosť jednotlivých tém. Používajte **farby (fixky, kriedy), projektory** a pod.

☉ **Relaxačné a uvoľňovacie cvičenia.**

Na upokojenie a zlepšenie koncentrácie existuje niekoľko postupov:

- **relaxačné dychové cvičenia** (hlboký nádych a pomalý výdych – navádzajte deti, nech si predstavujú, ako s výdychom odchádza aj kus napätia),
- **relaxačná hudba** (W. A. Mozart, L. Beethoven, B. Smetana, ezoterická hudba...),
- **joga,**
- **pohybové hry a cvičenia.**

☉ **Dostatok telesnej aktivity.**

Umožnite dieťaťu hlavne **dostatok telesnej aktivity** – počas vyučovania (napr. zotrieť tabuľu, odniesť triednu knihu...), ale aj mimoškolské aktivity (bojové umenia, plávanie, beh, gymnastika a pod.).

4.2 *Priama praktická pomoc pri nacvičovaní a predlžovaní fáz koncentrovaného správania*

☉ Pevne stanovené rituály.

tip

Udržiavať **jasný, prehľadný režim** s opakujúcim sa poriadkom, zaviesť pevne stanovené rituály, napr. **rituál prípravy na každú vyučovaciu hodinu.**

☉ Stanoviť krátkodobé, dosiahnuteľné ciele.

☉ Pokojné miesto.

Nájsť pokojné miesto v triede, kde dieťa pri vyučovaní nebude rušené.

☉ Presná časomiera.

Pozorovať, ako dlho sa dieťa dokáže pri svojej činnosti koncentrovať, a tento časový rozsah pomaly predlžovať. Nezabúdajte na **pozitívne posilňovanie a odmenu!**

☉ Pravidlo zmeny pri vyučovaní.

V prípade potreby z úlohy „vystúpiť“ skôr, než sa dostaví nechúť.

☉ Poriadok.

Podporiť **vonkajší systém poriadku**, napr. pekné obaly na zošity alebo knihy.

☉ Fázy pokoja a oddychu.

Postarať sa o **fázy pokoja a oddychu**, ako aj o pohybovú činnosť. Vytvorte v triede priestor, kde by sa dieťa mohlo v prípade potreby uchýliť a oddýchnuť si.

☉ Stravovacie návyky.

Dbáť na **stravovacie návyky** – vyvážený jedálny lístok je dôležitým predpokladom koncentrácie a schopnosti vnímania u dieťaťa.

☉ Konzultácia s odborníkmi!

4.3 Odbúranie vnútorného nepokoja



☉ Priestor na uvoľnenie.

Dajte dieťaťu **priestor na uvoľnenie vnútorného napätia**.

☉ Sebaovládanie.

Veďte ho k sebaovládaniu prostredníctvom spomínaných **relaxačných techník**.

☉ Pravidlá.

Dohodnite sa s dieťaťom na spoločných pravidlách, ktoré budete dodržiavať. Za každú pozitívnu reakciu bude **odmenené**, v opačnom prípade bude nasledovať **negatívny dôsledok** (odobratie určitých výsad a pod.).

☉ Reálnosť konfliktov.

Neprenášajte konflikty na deti.

☉ Jednotnosť výchovy.

Jasnosť a jednotnosť vo výchovných opatreniach – **jednotné reakcie a vzájomná podpora** pedagógov a súčasne aj oboch rodičov.

5. ROZHOVOR S RODIČMI

5.1 Priprava úspešného rozhovoru

Cielená príprava na rozhovor je veľmi dôležitá, keďže pri rozhovoroch môžu vzniknúť nezhody a konflikty (napr. zlosť na rodičov, dokazovanie viny alebo problémov dieťaťa, konkurencia pociťovaná rodičmi, strach pred rodičmi).

Rodičia by sa mali počas rozhovoru dozvedieť, čo ich dieťa tak veľmi znepokojuje, že sa nedokáže sústrediť. Pri hľadaní príčin je dôležité premyslieť si, **ktoré nevhodné podmienky v okolí dieťaťa narúšajú jeho koncentráciu** pri práci a iných činnostiach. Tu by si mal pedagóg premyslieť, ktoré emocionálne zaťaženia v samotnej škole prichádzajú pre dieťa do úvahy.

Počas rozhovoru sa môže ukázať, že sa v rodinnej situácii vyskytujú **zaťažujúce okolnosti**, ktoré narúšajú možnosť rozumného rozhovoru. Mali by ste rodičom **odporučiť psychologicko-pedagogickú poradňu** alebo iné nápomocné inštitúcie, poskytnúť im adresy alebo aj konkrétnu pomoc pri nadväzovaní kontaktu s danými inštitúciami.

Cieľom rozhovoru by malo byť:

- ⊗ poskytnutie informácií o dieťati a jeho správaní;
- ⊗ získanie informácií o dieťati v jeho domove;
- ⊗ vybudovanie **dôvery medzi rodičmi a pedagógom**, vytvorenie solidarity, snaha spoločne pomôcť dieťaťu;
- ⊗ ponúknuť možného **vysvetlenia nedostatočnej koncentrácie** rodičom a pomôcť im lepšie porozumieť ich vlastnému dieťaťu;
- ⊗ **dohodnutie sa s rodičmi** na konkrétnom zaobchádzaní a práci s dieťaťom.

5.2 Všeobecné pravidlá pri rozhovore s rodičmi

tip

- ☉ Pozývať **obidvoch** rodičov podľa možnosti **osobne** na dôverný rozhovor.
- ☉ Počas rozhovoru si **nerobiť žiadne poznámky**.
- ☉ Informovať o **pozitívach a úspechoch dieťaťa**.
- ☉ Na úvod rozhovoru **konkretizovať problém dieťaťa**, t. j. opísať pozorované správanie bez hodnotiacich úsudkov.
- ☉ Poukázať na **následky**, ktoré spôsobuje nedostatočná koncentrácia dieťaťa jemu samému, skupine aj pedagógovi.
- ☉ Vnímať a akceptovať, nakoľko sú rodičia schopní nahliadnuť do problému a rozpoznať **možnosti na zlepšenie** ich výchovného pôsobenia.
- ☉ Jasne vysloviť vôľu **spolupracovať** a pozitívne ohodnotiť čo i len najmenšie náznaky ochoty spolupracovať.
- ☉ Hovoriť o vlastných snahách podporovania dieťaťa a pomenovať vlastné ťažkosti pri tomto snažení.
- ☉ Informovať sa o správaní dieťaťa doma.
- ☉ Akceptujúco a cháпavo počúvať.
- ☉ **Hľadať príčiny** spolu s rodičmi.
- ☉ Najskôr ponúknuť tie možnosti vysvetlenia, ktoré sa **osobne nedotýkajú rodičov**, napr. príčiny ako netrpezlivosť, hektickosť v rodine alebo neprimerané požiadavky na dieťa.

- ☉ **Vycítiť obranný postoj rodičov** a tolerovať ho, nevynucovať si násilné uznanie.
- ☉ Naplánovať pomoc pri riešení problému dieťaťa: dohodnúť sa na **konkrétnych pravidlách** podporovania detskej schopnosti koncentrácie, plánovať ich po malých krokoch a jedno za druhým.
- ☉ Uzavrieť dohodu a stanoviť si **ďalší termín rozhovoru**; dôležitá je výmena informácií o reakciách, o eventuálnych pokrokoch dieťaťa a ďalších predstavách, ktoré by sa mohli uskutočniť aj v rozhovore medzi dvermi pri bežných návštevách rodičov v škole.

Po rozhovore s rodičmi je dôležité reflektovať na atmosféru a zážitky **a zapísať si všetky informácie do stručného protokolu.**

Ak je prítomné aj dieťa, je dôležité ho so všetkou zodpovednosťou do rozhovoru zapojiť.





Príloha č. 1

Pozorovací hárok pri poruchách koncentrácie

- ☉ Aké vyučovacie predmety a ktoré činnosti má v škole dieťa najradšej, ako dlho sa im venuje a ako intenzívne, ktorým sa vyhýba?
- ☉ Kedy sa dieťa vzdá činnosti, ako rýchlo, o akú činnosť ide?
- ☉ Ako reaguje na oslovenie a výzvu na spoločnú prácu?
- ☉ Pri ktorých konkrétnych činnostiach sa vie dieťa najlepšie koncentrovať?
- ☉ Aký spôsob podpory prijíma a od koho, uprednostňuje učiteľa alebo spolužiakov?
- ☉ Je jeho schopnosť koncentrácie oslabená celkovo alebo je iba čiastočne narušená?
- ☉ Pri ktorých činnostiach sa tento nedostatok najviac prejavuje?
- ☉ Ako dlho sa dieťa dokáže koncentrovať na výklad látky a ako dlho na iné školské činnosti?
- ☉ Existujú rozdiely v individuálnej a skupinovej práci dieťaťa?
- ☉ Ako sa konkrétne dieťa správa pri oslabenej pozornosti?

- ☉ Opíšte pracovné prostredie dieťaťa. Sem možno zaradiť veľkosť miestnosti, rozdelenie miestnosti, hlučnosť, časový harmonogram, možnosť hry počas prestávok, záťažové situácie, rolu dieťaťa v skupine a iné.
- ☉ Aké opatrenia sa doteraz prijali na podporu dieťaťa a jeho schopnosti koncentrovať sa a aký mali úspech?
- ☉ Aké vedomosti o životnej situácii dieťaťa v jeho rodine sú k dispozícii?
- ☉ Aká pomoc by sa dala využiť pre dieťa?



Poruchy koncentrácie

[illegible]

ŠIKANOVANIE V ŠKOLE

PhDr. Eva Smiková, PhD.



*„Vkladajte pozitívne myšlienky ako semená do úrodnej pôdy
svojho ducha a dočkáte sa veľkolepej úrody.“*

(Anonym)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ agresia
- ⊗ obeť
- ⊗ agresor
- ⊗ atmosféra školy
- ⊗ týranie
- ⊗ vplyv rodiny
- ⊗ alarmujúce signály

OBSAH

1. Čo je to šikanovanie?	3
2. Príčiny šikanovania	4
2.1 Čo podporuje šikanovanie?	4
2.2 Ako vychovať malého šikanovateľa?	5
3. Odlišnosti v správaní – prvé varovné signály	6
3.1 Priamo alarmujúce signály	6
3.2 Nepriamo alarmujúce signály	7
4. Základné prejavy účastníkov šikanovania	8
4.1 Šikanovateľ – agresor	8
4.2 Prejavy obete	9
5. Stupne šikanovania	12
6. Prevencia šikanovania	17
6.1 Celoškolská komplexná stratégia	20
7. Ako riešiť šikanovanie?	22
7.1 Práca s rodičmi	22
7.2 Práca s obeťou	23
7.3 Práca s agresorom	24
8. Šikanovanie z právneho hľadiska	26
8.1 Bezpečnosť, prevencia	26
8.2 Metodické usmernenie č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach	27
8.3 Je škola zodpovedná za šikanovanie a kedy táto povinnosť nastupuje?	28
8.4 Môže sa agresor dopustiť v súvislosti so šikanovaním trestného činu?	29
Príloha č. 1	31
Záznamový hárok (pozorovanie počas jedného dňa)	

1. ČO JE TO ŠIKANOVANIE?

Detská agresivita je **celosvetovým problémom**. V súčasnosti však už nie je len záležitosťou vekového obdobia puberty a adolescencie, ale posúva sa do obdobia mladšieho školského veku a pribúda v ňom bezohľadnosť a brutalita. Takéto správanie patrí do **kategórie agresívneho správania**.

Zárodočné formy šikanovania sa dnes dajú nájsť v každej škole a štatistiky ukazujú, že **každý piaty žiak** v našich školách sa s týmto javom v nejakej podobe už stretol.

Akakoľvek definícia šikanovania by mala obsahovať základné znaky.

☉ Úmyselné ublíženie

Jasný úmysel ublížiť druhému, či už fyzicky, alebo psychicky, napr.: bitie, strkanie, krádeže peňazí a vecí, schovávanie a ničenie vecí, ale aj posmievanie, nadávanie a vylúčenie zo spoločnosti ostatných.

*Základné
znaky*

☉ Opakované incidenty

Incidenty sú opakované, jednorazová akcia je prejavom agresivity, ale väčšinou sa za šikanovanie nepovažuje.

☉ Nepomer síl

Nepomer síl medzi útočníkom a obeťou, kedy útočník je výrazne fyzicky silnejší.

☉ Jeden alebo viac útočníkov

Útočníkom môže byť jedno dieťa alebo skupina detí.

Definícia

„O šikanovaní možno hovoriť vtedy, keď jeden alebo viac žiakov úmyselne, väčšinou opakovane týra a zotročuje spolužiaka či spolužiačov a používa na to agresiu a manipuláciu.“ (M. Kolář)

2. PRÍČINY ŠIKANOVANIA

2.1 Čo podporuje šikanovanie?

Prostredie školy Prostredie a atmosféra školy môže prispievať k samotnému šikanovaniu tým, že má:

- ⊗ toalety bez dozoru,
- ⊗ meškajúcich učiteľov na vyučovanie,
- ⊗ staré budovy s tmavými zákutiami,
- ⊗ hromadné príchody a odchody žiakov celej školy,
- ⊗ chaos v triede,
- ⊗ učiteľský zbor a personál školy, ktorý sa zdržiava len vo svojich miestnostiach,
- ⊗ príliš zaneprázdnených učiteľov, ktorí neregistrujú incidenty,
- ⊗ nízku alebo žiadnu podporu nových žiakov,
- ⊗ „iniciačné“ obrady pre nových žiakov,
- ⊗ slabý dozor a dodržiavanie disciplíny,
- ⊗ učiteľov, ktorí používajú sarkazmus, zosmiešňovanie,
- ⊗ netolerantný prístup k odlišnostiam (farba pleti, fyzický hendikep).

2.2 Ako vychovať malého šikanovateľa?

☉ Zanedbávané dieťa

*Vplyv
rodiny*

Ak je dieťa zanedbávané alebo priveľmi trestané, môže si o sebe vytvoriť negatívny obraz. Dieťa sa môže cítiť frustrované, neisté. Takéto deti môžu začať druhých šikanovať, aby si dokázali, že sú hodné toho, aby si ich všímali.

☉ Agresívna rodina

Dieťa, ktoré vyrastá v rodine s prevahou hlasných argumentácií, kriku, násilia, má sklon používať tento druh agresívneho správania, aj keď je s deťmi. Ak sú rodičia sami agresormi, často podporujú alebo obraňujú agresivitu u svojich detí a nechcú pripustiť ich vinu na incidente šikanovania.

☉ Rodina, v ktorej „všetko prejde“

Dieťa môže mať v rodine značnú voľnosť, takže môže mať problémy s tým, ako rozpoznať, čo je prijateľné, keď je s inými ľuďmi. Takéto dieťa zle reaguje na disciplínu. Môže byť rozmaznané a doma býva stredobodom pozornosti.

Príčin, ktoré vedú k šikanovaniu, je veľa. Každé dieťa, ktoré šikanuje, je individualita a mali by sme **poznať príčiny, ktoré vedú k takémuto správaniu**. Ak budeme poznať príčiny alebo faktory, ktoré vplývajú na vytvorenie takéhoto správania u dieťaťa, pomôže nám to pri rozhodovaní, ako s ním **čo najlepšie pracovať**?

3. ODLIŠNOSTI V SPRÁVANÍ – PRVÉ VAROVNÉ SIGNÁLY

Prvé varovné signály vás môžu upozorniť na možnosti šikanovania vo vašej škole.

Tieto odlišnosti v správaní môžeme rozdeliť **na priamo a na nepriamo alarmujúce signály.**

3.1 Priamo alarmujúce signály

*Priamo
alarmujúce
signály*

☉ **Vymýšľanie zahanbujúcich prezývok, nadávanie**

Rozhodujúcim kritériom býva, do akej miery je dieťa týmito prejavmi správania zraniteľné.

☉ **Kritika dieťaťa**

Výčitky na jeho adresu podávané pohrdavým, nenávisným tónom.

☉ **Ponižovanie a zosmiešňovanie**

Trieda sa smeje pri neúspechu žiaka pred tabuľou.

☉ **Prejavy nerovnoprávnosti**

Dieťa dostáva povýšenecké príkazy, ktorým sa snaží vyhovieť.

☉ **Objavujú sa údery, kopance, strkanie, naháňanie**

☉ **Bitky**

Bitky, v ktorých je jeden z účastníkov zreteľne slabší.

3.2 *Nepriamo alarmujúce signály*

☉ Nevysvetliteľné zranenia

Dieťa má odreniny, modriny, škrabance alebo rezné rany, ktoré nevie vysvetliť.

*Nepriamo
alarmujúce
signály*

☉ Samotárstvo

Dieťa je osamotené, nikto oň nemá záujem, nemá kamarátov.

☉ Hľadanie ochrany

Dieťa vchádza do triedy súčasne s učiteľom, cez prestávky nenápadne postáva pred kabinetom.

☉ Depresívnosť

Dieťa pôsobí smutne až depresívne, nešťastne a stiesnene.

☉ Strach z verejného vystupovania

Ak má dieťa prehovoriť pred triedou, je neisté, vystrašené.

☉ Vyhybanie sa telesnej výchove

Dieťa nechodí na hodiny telesnej výchovy, zostáva v triede.

☉ Vysoká absencia

Dieťa má nadmernú absenciu, ospravedlnenú aj neospravedlnenú.

☉ Zhoršenie prospechu

Dieťa je nesústredené, náhle sa mu zhorší prospech.

☉ Zanedbaný zovňajšok

Dieťa má poškodené, znečistené, rozhádzané veci alebo odev.

4. ZÁKLADNÉ PREJAVY ÚČASTNÍKOV ŠIKANOVANIA

4.1 Šikanovateľ – agresor

Vlastnosti šikanovateľa Vlastnosti agresora sa nedajú jednoznačne určiť. Môže to byť dieťa zo sociálne slabšieho prostredia, ktoré má nedostatočný prospech, je agresívne verbálne, prípadne aj fyzicky. Na druhej strane je často šikanovateľ aj žiak, ktorý má veľmi dobrý prospech, je zo sociálne silnej rodiny, navonok sa javí ako žiak, na ktorého by podozrenie padlo ako na posledného, jeho agresia voči obeti je premyslená a často psychicky namierená na zosmiešňovanie, ponižovanie.

Rozlišujeme 2 typy agresorov:

☉ Príležitostný agresor

Príležitostný agresor

- Vie byť presvedčivý, manipulatívny,
- je náhle agresívny k rovesníkom, učiteľom, súrodencom,
- uchýli sa k šikanovaniu, len ak sa mu to hodí,
- reaguje impulzívne a neskôr to ľutuje,
- má primeranú úroveň sebaúcty,
- rodičia nechápu, ako môže šikanovať druhých, keď doma je perfektný.



Príležitostní agresori potrebujú jasné a pevné pravidlá a mali by poznať dôsledky svojich činov. Mali by sme ich viesť k tomu, aby boli citliví k druhým ľuďom.

⊙ Chronický agresor

- Cíti sa ponížovaný,
- odmieta brať zodpovednosť za svoje činy,
- správa sa agresívne väčšinu času,
- nevie sa kontrolovať,
- má pocit, že je odlišný, hlúpy,
- nemá súcit s obeťami,
- sám býva šikanovaný, týraný,
- je pod tlakom, aby bol úspešný,
- nemá zmysel pre dokončenie úlohy.

*Chronický
agresor*

Je ťažké zmeniť správanie detí, ktoré patria do tejto skupiny. Bez intenzívnej pomoci sa bude tento druh agresorov pravdepodobne dopúšťať trestnej činnosti a spôsobovať problémy svojmu okoliu.

4.2 Prejavy obete

Charakterizovať dieťa, ktoré sa stáva obeťou agresora, je oveľa zložitejšie, ako charakterizovať agresora samotného. Takmer každá skupina agresorov si vytýpuje nejakú obeť a kritériá tohto výberu bývajú rozmanité. Niekedy býva výber **absolútne náhodný**.

Charakteristika obete:

- ⊙ odlišná od svojich vrstovníkov (talent, okuliare, choroba),
- ⊙ obeť z dôvodu rasy, náboženstva, jazyka, kultúry, pohlavia,

*Typické znaky
obete*

- ☉ má zo seba zlý pocit a nízku sebaúctu,
- ☉ hovorí, že ju nikto nemá rád,
- ☉ precitlivenosť, plachosť,
- ☉ na šikanovanie reaguje plačom alebo odtiahnutím sa, čím zvyšuje príťažlivosť pre agresora,
- ☉ menej fyzicky zdatná ako agresor,
- ☉ osamelá, izolovaná od vrstovníkov,
- ☉ úzkostné stavy, depresívnosť, príp. pokus o samovraždu,
- ☉ tajomstvo, obeť, často nútené k mlčaniu, sa postupne dostávajú do bludného kruhu šikanovania a strachu,
- ☉ provokujúca svojím správaním (špecifický smiech, hlasné dýchanie, tiky),
- ☉ nesamostatná, nadmerne ochraňovaná rodičmi,
- ☉ psychosomatické ochorenia (poruchy spánku, nočný des, bolesti hlavy, brucha a pod.),
- ☉ čisto náhodná obeť.



Je dôležité vedieť, že deti bývajú obeťami z rôznych dôvodov, ale hlavným dôvodom je agresor sám.

Môže sa ňou stať ktoréhokoľvek dieťa, ktoré je v zornom poli šikanujúceho. Môže ňou byť napríklad dieťa, ktoré nevie, alebo odmieta sa podieľať na deviantnom správaní skupiny alebo také, ktoré odmieta skupinové záujmy.

Z hľadiska výchovy sa u nich častejšie vyskytuje prehnané ochraňujúci postoj, hyperprotektívny, úzke vzťahy s rodičmi, môžu mať idealistickejší pohľad na svoje okolie.

Vágnerová (2009, s. 86) uvádza rizikové faktory a prejavy v správaní obete šikanovania:

*Rizikové faktory
a prejavy
v správaní obete*

- ☉ akákoľvek odlišnosť, ktorá prehľbuje problémy so sebaaprijatím, vyvoláva neistotu a zvyšuje zraniteľnosť jedinca,
- ☉ príliš ochranná výchova (maznáčikovia),
- ☉ sociálna neobratnosť, ktorá spôsobuje ich neoblúbenosť,
- ☉ osobnostná výnimočnosť a nadanie,
- ☉ preferencia alternatívneho životného štýlu v rodine s prejavmi bezhraničnej ochoty pomáhať a slúžiť a odporom k akémukoľvek násiliu,
- ☉ prejavované náboženské postoje,
- ☉ emocionálna labilita,
- ☉ zdravotný, prípadne psychický handicap,
- ☉ príslušnosť k minorite a skupinám imigrantov,
- ☉ sociálne znevýhodnené prostredie,
- ☉ stav súvisiaci s prestupom do inej skupiny.

V skupine, kde má každý člen svoju rolu a svoje postavenie na základe skupinovej dynamiky sa často tieto role striedajú. V procese šikanovania deti zohrávajú úlohu okrem agresora a obete aj napr.: motivátor (dáva podnet k šikanovaniu), asistent, obhajca obete, outsider (ten, kto nepatrí do skupiny).

*Iné zúčastnené
osoby
v procese
šikanovania*

5. STUPNE ŠIKANOVANIA

Šikanovanie sa nedeje vo vzduchoprázdne. Nie je len záležitosťou jednotlivca alebo len agresora a obete, ale v kontexte vzťahov nejakej konkrétnej skupiny. V tomto zmysle je šikanovanie vždy **ťažkou poruchou vzťahov skupinového organizmu**, ktorý podľahol infekcii. Ná- kaza vzťahov pri šikanovaní má svoju vnútornú dynami- ku a svoj zákonitý vývoj.

Päť stupňov šikanovania podľa Kolára:

⊗ 1. stupeň – ostrakizmus

Ostrakizmus

Čierna ovca, outsider, obetný baránok sa vyskytuje v každej školskej skupine. Sú najmenej vplyvní a ob- ľúbení. Pri tradičnom spôsobe výchovy, ktorá nekla- die dôraz na budovanie vzťahov medzi žiakmi, všetci uvedení jednotlivci zažívajú prvky šikanovania, tzv. ostrakizmus. Ide o miernu, prevažne **psychickú formu násilia**, keď sa „okrajový“ člen necíti dobre, je **neuznávaný a neobľúbený**. Ostatní ho viac či menej **odmietajú, nebavia sa s ním, ohovárajú ho, intrigujú**. Takáto situácia dáva základ šikano- vaniu a vzniká veľké riziko jeho ďalšieho rozvoja.

⊗ 2. stupeň – fyzická agresivita

Fyzická agresivita

Pri stúpajúcom napätí v skupine sa ostrakizovaní žiaci stávajú akýmsi **ventilom**. Agresori si na nich **vybíjajú svoje nepríjemné pocity** (napr. napä- tie pred písomkou) alebo sa v jednej triede stret- ne niekoľko výrazne agresívnych jedincov, ktorí od začiatku používajú násilie na uspokojovanie svojich potrieb a **získanie dominantného postavenia**. **Ďalší vývoj v skupine bude závisieť od posto- jov ostatných členov skupiny** a triedneho učite- ľa, ktorý už v tomto štádiu môže postrehnúť, že sa niečo deje.

Ak v skupine prevažujú morálne hodnoty, medzi žiakmi existujú kamarátske vzťahy a negatívny postoj k násiliu, počiatočné štádium šikanovania bude zastavené. Ak však tieto hodnoty jedincom v skupine chýbajú, násilie sa v triede zakorení a prerastie do ťažkých stupňov skupinovej deštrukcie.

☉ 3. stupeň – vytvorenie agresívneho jadra

Ak sa na obranu slabších žiakov nepostavia charakterovo silní žiaci, týmto spôsobom **nezastavia pôsobenie násilníkov**, agresori vytvoria agresívne jadro skupiny. Jeho členovia začnú systematicky spolupracovať a rozvíjať rôzne formy šikanovania. Tu niekde nastáva kľúčový moment, keď sa rozhoduje, či počiatočné štádium šikanovania prerastie do pokročilejšieho. Významnú úlohu v tomto štádiu hrá učiteľ, ktorý by mal zabrániť negatívnemu vývinu.

*Agresívne
jadro*

☉ 4. stupeň – väčšina prijíma normy agresorov

V prípade, že sa v triede nevytvorila silná podskupina zdravého jadra, podskupina agresorov získava dominantné postavenie a vplyv. Normy agresorov väčšina skupiny **prijíma** a stávajú sa **nepísaným zákonom**.

*Prijímanie
norm
agresorov*

☉ 5. stupeň – absolútne šikanovanie, totalita

Normy **agresorov rešpektujú všetci žiaci** v triede a dochádza k tzv. vykorisťovaniu. Skupina žiakov sa rozdelí na dve časti: **otrokárov a otrokov**. Otrokári využívajú otrokov vo všetkých smeroch – telo, city, rozumové schopnosti, peniaze, osobné veci. Otroci sa stávajú čoraz viac závislí od otrokárov, prejavujú sa u nich psychosomatické poruchy, záškoláctvo, suicidálne pokusy.

*Absolútne
šikanovanie*



Existuje zásadný rozdiel v odstraňovaní šikanovania v počiatočných štádiách (1., 2., 3.), keď normy, hodnoty a postoje k šikanovaniu v skupine ešte nie sú prijaté väčšinou skupiny, a v pokročilých štádiách (4., 5.), keď sú už prijaté dokonca všetkými členmi skupiny. V prípade, že by učiteľ reagoval len na vonkajšie prejavy šikanovania a nerešpektoval by zvláštnosti jednotlivých štádií, mohla by snaha o riešenie vyznieť náhodne, s veľkým rizikom neúspechu.



Prípad Jerry

(1. a 2. stupeň šikanovania)

Do prvého ročníka osemročného gymnázia sa dostali vynikajúci žiaci. Jeden z nich, Peťo, dostal hneď na začiatku školského roka prezývku Jerry, lebo svojím prejavom evokoval vo svojich spolužiakoch postaviku z kresleného seriálu Tom a Jerry. Okrem toho mal aj problematickú pleť, veľký nos a nevýraznú bradu, a tak mu hneď prischla aj prezývka Sob. Tento chlapec sa dostal na chvost skupiny ani nevedel ako. Bol síce pozorný, nadaný, ale v triede si pripadal osamotený. Začal sa kamarátiť s jedným spolužiakom, ale aj ten sa ho neskôr začal strániť. Raz niekoľko chlapcov schovalo Peťovi bundu. Keď sa ich pýtal, kde ju má, povedali mu, že na dievčenskom WC, no keď tam vošiel, prepukli v hurónsky smiech. Nakoniec mu ju dali, mali ju schovanú pod lavičkou v šatni. Udalostí tohto typu sa udialo viac, Peťo sa tváril, že mu to ne-

vadí, ale vo vnútri sa necítil v pohode, zhoršili sa aj jeho školské výsledky. Triedna učiteľka si celú situáciu nevšimla. „Ostrakizovanie“ dostalo spád, keď ich trieda išla na lyžiarsky kurz. Už v autobuse sa rozvinula zábava na úkor Peťa, potom mu natreli lyže mäkkým voskom a, pochopiteľne, zostával pozadu. Peťo bol neistý, cítil sa medzi spolužiakmi trápne, bolo to stále horšie a horšie. V tejto situácii však niektoré dievčatá mali toho dosť a vyjadrili nesúhlas so správaním niektorých spolužiakov voči Peťovi. Jedna mu radila, aby si ich nevšímal. Po lyžiarskom zájazde rozoberali tento problém aj na triednickej hodine a triedna učiteľka začala situáciu riešiť. Požiadala o spoluprácu CPPPaP, pracovníci ktorého realizovali v triede intervenčný program zameraný na ozdravenie sociálnych vzťahov.

Prípad Alex

(3. stupeň šikanovania)

Alex bol nadšený programovaním a bavila ho matematika. Hneď prvý deň, keď mali informatiku, prejavoval veľký záujem o výuku. Učiteľa sa pýtal na veľa vecí a vypýtal si od neho aj časopis, v ktorom sa rozoberala zaujímavá téma. Mišovi a niektorým ďalším spolužiakom to nebolo po vôli, začali o Alexovi hovoriť, že je šplhúň. Najprv mu začali kaziť počítač, na ktorom pracoval, šermovali mu pred očami, búchali ho do chrbta, vyhrážali sa mu, že mu „dajú do držky“. Mišo, ktorý bol iniciátorom, si získal ďalších dvoch spolužiakov, ktorí sa k nemu ochotne pridali, a „přiturdili“ v prejavoch: zobrali mu lístky na obed, musel im nosiť desiatu, keď neurobil, čo mu nakázali, do-



stal pravítkom po stehnách a neskôr po lícach, modriny zaregistrovali už aj rodičia. Skupina agresorov začala spolupracovať a systematicky týrať aj iných spolužiakov, a keďže nebola žiadna podskupina žiakov, ktorá by násiliu čelila, ich moc rástla. Väčšina spolužiakov mala strach a mlčala, zatiaľ však šikanovanie ako normu neprijala. Na podnet Alexovho otca sa začalo vyšetrowanie, ktoré ukázalo, že „kraľovanie“ agresorov prinieslo Alexovi a aj ďalším spolužiakom mnoho utrpenia a bolesti. V škole, v ktorej sa dovtedy existencia tohto javu nepripúšťala, začala intenzívne pracovať na celoškolskom programe proti šikanovaniu.



Príbeh „Adolf“

(4. a 5. stupeň šikanovania)

V internáte jednej strednej školy vo väčšom meste, kde boli ubytovaní študenti z okolitých dedín, sa skoro dva roky rozvíjalo šikanovanie. Iniciátorom bol chlapec fascinovaný násilím a kultom sily, obdivujúci Adolfa Hitlera, jeho ideológiu. Touto tematikou sa systematicky zaoberal, zhromažďoval si k nej literatúru a v internáte si svojimi vedomosťami získal skupinu žiakov, ktorí mali prezývky podľa hlavných dejateľov veľkonemeckej ríše. Niektorí z nich mali na ruke vytetovaný znak SS. Títo žiaci určovali normy, hodnoty a pravidlá v internáte. Kto sa opovážil namietat, toho turdo potrestali, hlásali myšlienku, že jediným právom ostatných je poslúchať alebo zahynúť. Vybrané obete trestali exemplárnymi trestami, napr. vyzliekaním donaha, skopnutím zo schodov, takže poslušnosť obetí bola priam ukážková: kupovali agresorom veci, jedlo, klaňali sa im, plazili sa pred nimi. Všetci zúčastnení, agresori

aj obeť, prijali za svoje patologické normy správania, pri náhodnom prezradení obete svedkovia svoje výpovede odvolávali s odôvodnením, že to bola len sranda. K ráznejšiemu zásahu prišlo vtedy, keď agresori svoje správanie rozšírili aj do školských priestorov a učiteľka, ktorá nečakane prišla na vyučovaciu hodinu skôr, bola svedkom týrania jednej obete. Prípado riešila polícia.

6. PREVENCIA ŠIKANOVANIA

Účinné sú tieto stratégie prevencie:

⊗ Venovanie pozornosti novým a nastupujúcim žiakom

Zvýšené riziko šikanovania je pri nástupe do školy, prechode na iný stupeň alebo pri prechode do inej školy. Prvákov môžu šikanovať staršie deti, aj piatci si pri vstupe na 2. stupeň vytrpia rôzne rituály. Ešte viac to platí o dieťati, ktoré zmení školu a ocitne sa v kolektíve rovesníkov, kde nikoho nepozná.

V prevencii šikanovania pri nových žiakoch by nám mohlo pomôcť:

- oddelenie prestávok mladších a starších detí,
- organizovanie vyučovania 1. a 2. stupňa v rôznych častiach školy,
- určenie žiaka – kamaráta (aj z vyššieho ročníka), ktorý všetko vysvetlí a pomôže prístupujúcemu žiakovi.

tip

⊗ Zvyšovanie sebavedomia detí

Vhodné je vytvoriť v škole klímu, kde by čo najviac detí malo dostatok sebadôvery a sebavedomia, pre-

tože deti, ktoré sa stanú obeťami šikanovania, môžu mať znížené sebavedomie a pocit menejcennosti.

Zvyšovanie sebadôvery môžeme dosiahnuť tým, že budeme deti **oceňovať aj na základe iných kritérií, ako je školský výkon**, napr.:

tip

- pochvaly za výzdobu triedy, školy,
- pochvaly za dodržiavanie školského poriadku,
- pochvaly za výkony v mimoškolskej činnosti,
- pochvaly a ocenenia za pozitívny prístup dieťaťa k druhým, za spoluprácu.

Skvalitnenie prestávok

Prestávky znamenajú čas strávený v triede bez učiteľa a veľká prestávka je čas vonku na ihrisku, na dvore. Počas týchto chvíľ by si mali deti oddýchnuť a pripraviť sa na ďalšie vyučovanie. Vo veľkej väčšine prípadov je však prestávka aj priestorom na šikanovanie.

Aby sme tomu zabránili, môžeme:

tip

- zvýšiť pedagogický dozor, napr. striedame miesta dozoru, zabezpečíme dozor, príp. náhodné kontroly na predtým nekontrolovaných miestach,
- skvalitniť prostredie ihriska, dvora, napr. trvalo zabudujeme športové vybavenie, lavičky, na zem predkreslíme značenie na rôzne hry,
- zlepšiť organizáciu času tráveného prestávkou, napr. oddelíme prestávky mladších a starších žiakov, rozdelíme teritórium detí, zorganizujeme rôzne hry, umožníme deťom, ktoré chcú ostať vnútri budovy, aby tak mohli urobiť za prítomnosti pedagogického dozoru.

☉ Aplikácia intervenčného programu

Nasledujúce **zručnosti a schopnosti** je vhodné rozvíjať prostredníctvom intervenčného programu, najmä keď predpokladáme výskyt určitých prvkov 1., príp. 2. stupňa šikanovania.

Zručnosti a schopnosti potrebné pri prevencii šikanovania:

- empatia,
- spolupráca,
- sebaúcta a úcta k druhým,
- komunikácia,
- nezaujatosť a kritické myslenie,
- nenásilné riešenie konfliktov.

*Zručnosti
a schopnosti*

Aplikačný program možno realizovať viacerými spôsobmi:

- zaraďovanie skupinovej práce v škole aj mimo nej,
- spoločné diskusie a riešenie záležitostí triedy formou diskusných klubov, triednických hodín,
- využívanie hier a cvičení vyžadujúcich spoluprácu detí v triede,
- učenie detí relaxovať a odbúravať napätie, stres.

*Spôsoby
nadobudnutia
zručnosti*

☉ Zahrnutie do učebných osnov

Vypracované osnovy s prihliadaním na rozvoj osobnosti dieťaťa, posilňovanie úspechov sú predpokladom dobrých vzťahov nielen v triede. Hlavne vo výchovných predmetoch, ako **etická výchova, občianska výchova, telesná alebo estetická výchova**, sú možnosti na zaradenie tematiky šikanovania do vyučovania.

6.1 Celoškolská komplexná stratégia

Dôležitá je komplexnosť. Ak sa zapojí celý učiteľský zbor, žiaci, učitelia a ich rodičia, **práca bude intenzívnejšia** a výsledky skôr viditeľné. Základný princíp, ktorý musí platiť od prvého dňa školského roku bez výnimky pre všetkých, je: „**Sme škola, kde sa šikanovanie netoleruje.**“ Uvedomujeme si, že je ľahké vyhlásiť to, ale náročné každý deň dodržiavať spomínanú stratégiu.



Po zavedení dôsledných výchovných opatrení treba počítať s tým, že správanie sa môže zhoršiť. Žiaci si len overujú, či to, čo sme vyhlásili, myslíme skutočne vážne, a skúšajú, čo si môžu dovoliť.

Ďalším dôvodom môže byť skutočnosť, že sa zviditeľnia činy, ktoré boli skryté, a my máme mylný dojem, že sme šikanovanie svojimi opatreniami paradoxne vyvolali.

Kritériá efektívnej stratégie:



- ☉ musí byť vypracovaná v procese širokej a dôkladnej diskusie – žiakov, učiteľov, zamestnancov školy, školského psychológa, rodičov;
- ☉ musí byť jasne stanovené, že šikanovanie nebude v škole tolerované;
- ☉ stratégia musí obsahovať základné princípy a presne vymedzené pravidlá žiaduceho a nežiaduceho správania, odmien za ich dodržanie a trestov za ich porušenie;
- ☉ stratégia musí byť súčasťou školských pravidiel správania a disciplíny;

- ⊗ žiakom, učiteľom, rodičom musí byť poskytnutý presný návod, čo robiť v prípade, ak sa o šikanovaní dozvedia;
- ⊗ pozornosť musí byť venovaná vhodnej a príjemnej atmosfére v škole;
- ⊗ stratégia by mala byť priebežne aktualizovaná.

Stratégia by mala byť vypracovaná v spolupráci celého kolektívu pracovníkov školy, žiakov a rodičov. Odmeny by mali pokrývať čo najširšiu škálu školských aj mimoškolských výkonov. Súčasťou tohto systému by malo byť informovanie rodičov o výkonoch ich detí.

*Jednotnosť
stratégie*

Systém trestov by mal vyjadrovať príslušný stupeň nesúhlasu. Deti by sa mali zo skúsenosti poučiť, že môžu očakávať **spravodlivé, jednotné a dôsledné uplatňovanie trestov**, zreteľne rozlišujúce medzi vážnymi a drobnými priestupkami.

Dôležitým rysom stratégie by mali byť napísané smernice pre učiteľský zbor, ktoré obsahujú zvládnutie vhodného aj nevhodného správania. Ostatní zamestnanci školy – vychovávatelia, kuchárky, školník a pod. by mali byť oboznámení so stratégiou správania a dodržiavať ju. To isté platí aj pre rodičov. Stratégia by sa mala používať pri všetkých aktivitách školy – v budove aj mimo nej. Dávame tým najavo, že v škole je spoločenstvo ľudí, nielen fyzický priestor. **Nejednotná stratégia vedie k zvýšeniu problémov.** Dobrá stratégia umožňuje priebežné prispôsobovanie meniacim sa potrebám, úspechom či zlyhaniam.

7. AKO RIEŠIŤ ŠIKANOVANIE?

V prípade, že u dieťaťa zistíte typické príznaky šikanovania, niekto vás na tento problém upozorní alebo sa šikanovanie nejakým spôsobom prezradí, musíte ihneď začať konať.

Spolupráca školy a odborníkov

Informujte sa u ostatných vyučujúcich, požiadajte o pomoc **výchovného poradcu, školského psychológa, pracovníkov centier pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie**. Vyšetrovanie býva veľmi ťažké. Aby bol boj proti šikanovaniu úspešný a aby ďalej neohrozil obeť, treba doň zapojiť nielen školu a odborníkov, ale aj **rodičov**.

Uvádzame záznamový hárok na získanie konkrétnych informácií o šikanovaní (príloha č. 1).

7.1 Práca s rodičmi

Pri práci s rodičmi nám ide predovšetkým o získanie rodičov na spoluprácu.

Možnosti, ako zapojiť rodičov:

Spolupráca s rodičmi

- ☉ vyzvite ich, aby vás o prípadoch šikanovania informovali – aby ste ich mohli riešiť,
- ☉ vysvetlite im, že ak ich dieťa bude šikanovať ostatných, budú pozvaní do školy na schôdzku so psychológom a učiteľmi, ktorí im pomôžu tento problém riešiť,
- ☉ požiadajte rodičov o pomoc a podporu,

- ☉ pozývajte rodičov do školy a vzbudzujte u nich pocit zainteresovanosti na jej činnosti,
- ☉ informujte rodičov o programoch, ktoré robíte (listom alebo vo forme stretnutí),
- ☉ poraďte im, aby svoje deti počúvali, ak sa budú sťažovať na šikanovanie,
- ☉ keď príde k incidentu a rodičia obete vám to oznámia, ponúknite im okamžité pomoc a ubezpečte ich, že sa táto záležitosť berie vážne.

7.2 Práca s obeťou

Rozhovor s obeťou nebýva ľahký. Dieťaťu sa veľmi ťažko rozpráva a niekedy dlho mlčí. Obeť potrebuje vedieť, že keď raz oznámila, že bola šikanovaná, bude chránená pred ďalším šikanovaním.

*Možnosti
pomoci
obeti*

Je ťažké sľúbiť bezpečnosť na 100 %, ale môžeme obeti poskytnúť pomoc:

- ☉ povzbudzovať ju, aby hovorila o svojich pocitoch,
- ☉ naučiť ju zvládať posmievanie, doberanie si druhými,
- ☉ mať agresora pod dohľadom,
- ☉ poradiť obeti, aby sa vyhla potenciálne nebezpečným miestam,
- ☉ eliminovať zjavné príčiny šikanovania (zápach, smrkanie),
- ☉ zadržať agresora v škole, kým ostatné deti neodídu,

- ☉ pomôcť jej vytvoriť si zoznam toho, čo povedia,
- ☉ precvičiť si s ňou spôsoby, ako reagovať.



Mnohé z detí, ktoré sa stávajú obeťami, sa cítia opustené a osamotené. Je pre ne odmeňujúce a povzbudzujúce, keď im venujete svoj čas. Možno zistíte, že dieťa potrebuje dlhodobejšiu odbornú starostlivosť psychológa.

7.3 Práca s agresorom

Rozhovor s agresorom Dôležitá zásada je, že rozhovor s agresorom vedieme **individuálne, nikdy nie pred celou triedou**, pretože by sme mohli u neho vyvolať vzdor, prekrúcanie pravdy a odmietanie výpovede.

Učiteľ by mal mať na rozhovor **dostatok času** (napr. voľná vyučovacia hodina). Vychádzame z poznania osobnosti agresora, jeho prospechu, doterajšieho správania, rodinného prostredia.

Spravidla u detí mladšieho školského veku platí v menej závažných prípadoch **dohováranie**. Dieťa si uvedomí, že prekročilo hranicu zábavy a spôsobilo utrpenie. U detí staršieho školského veku býva dohováranie neúčinné.

Aj útočníci potrebujú pomoc, aby sme im ukázali, že svoje potreby môžu uspokojovať prostredníctvom práce s ostatnými deťmi a nie prostredníctvom konfliktov a konfrontácií.



Pri práci s agresormi môžeme pracovať podľa nasledovných zásad (Elliot, 1995):

- ⊗ majte pre agresorov vyhradené miesto na ukludnenie,
- ⊗ stanovte ciele (na jeden deň, týždeň, mesiac),
- ⊗ stanovte si jasné hranice a definujte ich písomne,
- ⊗ odmeňujte dobré správanie,
- ⊗ vysvetlite tresty, ktoré budú nasledovať,
- ⊗ neuznávajte výhovorky,
- ⊗ pomocou hrania rolí nacvičujte riešenie problémových situácií,
- ⊗ odporučte agresorovi a jeho rodičom návštevu centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.

Zásady práce s agresorom

Ak na agresora neplatia uvedené postupy, príp. sankcie, neplytváme zbytočne energiou a radšej sa ho snažíme umiestniť do diagnostického centra, liečebno-výchovného sanatória, príp. do iného zariadenia, kde mu bude poskytnutá účinná pomoc.

8. ŠIKANOVANIE Z PRÁVNEHO HĽADISKA

Niektoré úlohy v otázkach šikanovania vyplývajú školám aj z dokumentu pedagogicko-organizačné pokyny. V aktuálnom vydaní na roky 2013/2014 sa problematikou šikanovania zaoberajú nasledovné body **článku 1.6.11. Bezpečnosť a prevencia.**

8.1 Bezpečnosť, prevencia

- ☉ **Bod 2.** V súlade s článkom 19 Dohovoru o právach dieťaťa sa odporúča zaviesť opatrenia na ochranu detí a žiakov pred všetkými formami **fyzického alebo psychického násilia**, poškodenia alebo zneužitia, zanedbávania alebo nedbalého zaobchádzania, týrania alebo vykorisťovania vrátane sexuálneho zneužívania a priebežne monitorovať správanie sa detí a žiakov a jeho zmeny. V prípadoch oprávneného podozrenia na porušovanie ich zdravotného osobnostného vývinu, bezodkladne zabezpečiť ich ochranu a riešiť vzniknutý problém v súčinnosti s vedením školy. Odporúča sa zvážiť aj spoluprácu so školským psychológom, prípadne s CPPPaP, podľa potreby aj s pediatrom, sociálnym kurátorom či policajtom.

- ☉ **Bod 3.** Odporúča sa vypracovať si vlastné školské a triedne programy bezpečnosti a prevencie v súlade s Metodickým usmernením č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach. Viac informácií na www.prevenciasikanovania.sk

8.2 Metodické usmernenie č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach

Ako pomôcku na prevenciu a riešenie šikanovania žiakov vydalo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky **metodické usmernenie č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach** (ďalej len „MU č. 7/2006“), ktoré nadobudlo účinnosť 1. 4. 2006.



Cieľom tohto metodického usmernenia je **poskytnúť základné informácie** zamestnancom, ktorí sa podieľajú na výchovno-vzdelávacom procese, **o šikanovaní, jeho prejavoch, návrhoch na riešenie, spôsoboch preventívneho pôsobenia** proti nemu a o potrebe spolupráce s rodičmi žiakov a príslušnými inštitúciami.

Cieľ usmernenia

8.3 *Je škola zodpovedná za šikanovanie a kedy táto povinnosť nastupuje?*



Pedagogickí pracovníci, rovnako ako riaditeľ školy **nesú zodpovednosť za správanie sa žiakov počas vyučovania, ale aj cez prestávky**, inak povedané majú zodpovednosť po celú dobu, keď je žiak zverený do ich dočasného dozoru (od vstupu do školy až po jej opustenie, ale napr. aj na rôznych podujatiach – výletoch, exkurziách a pod.). Ak sa teda šikanovanie pácha v tomto období, tak zodpovednosť zaň nesú príslušní pedagogickí pracovníci.

Škola zodpovedá aj za škodu, ktorú v čase vyučovania, resp. v dobe vykonávania tzv. prechodného dohľadu spôsobí žiak, ak ten, kto je povinný vykonávať dohľad, nepreukáže, že náležitý dohľad nezanedbal (§ 422 Občianskeho zákonníka).

Šikanovanie nesmie zamestnanec školy v žiadnej miere akceptovať a pedagóg musí šikanovanie medzi žiakmi bez meškania riešiť a každej jeho obeti poskytnúť okamžitú pomoc (čl. 3. bod 7 MU č. 7/2006).

Učiteľ alebo vychovávateľ, ktorému bude známy prípad šikanovania a neprijme v tomto smere žiadne opatrenie, sa vystavuje riziku trestného postihu. Takýmto konaním môže pedagogický zamestnanec naplňať i skutkovú podstatu trestného činu **neprekazení trestného činu**, neoznámenia trestného činu alebo ublíženia na zdraví, a to tak, že inému z neďbanlivosti ublíži na zdraví tým, že poruší dôležitú povinnosť vyplývajúcu z jeho zamestnania, povolania, postavenia alebo funkcie, alebo uloženú mu podľa zákona (čl. 2 bod 13 MU č. 7/2006).

Pri podozrení, že šikanovanie naplnilo skutkovú podstatu priestupku alebo trestného činu, je riaditeľ školy povinný oznámiť túto skutočnosť príslušnému útvaru Policajného zboru SR (čl. 7 bod 3 MU č. 7/2006).



Školy sú povinné bez zbytočného odkladu oznámiť orgánu sociálno-právnej ochrany skutočností, ktoré ohrozujú žiaka, alebo že žiak spáchal trestný čin, prípadne opakovane páchal priestupky (čl. 7 bod 4 MU č. 7/2006).

8.4 Môže sa agresor dopustiť v súvislosti so šikanovaním trestného činu?

Na túto otázku nájdeme odpoveď v čl. 2 bodoch 8 – 13 MU č. 7/2006.



Môže ísť predovšetkým o priestupky proti občianskemu spolunažívaniu a priestupky proti majetku.

Zodpovedným za priestupky je ten, kto v čase ich spáchania dovŕšil pätnásť rok svojho veku. Ak spácha priestupok osoba, ktorá v čase jeho spáchania dovŕšila pätnásť rok a neprekročila osemnásť rok svojho veku, zaraďuje sa do kategórie mladistvých.

Z hľadiska trestného zákona (zákon č. 300/2005 Z. z.) **môže šikanovanie žiakov naplňať i skutkovú podstatu trestných činov.** Trestný zákon definuje trestný čin ako prečin a zločin. Môže ísť najmä o **trestný čin ohovárania, nebezpečného vyhrážania, ublíženia na zdraví, obmedzovania osobnej slobody, nátlaku**

ku, vydierania, lúpeže, hrubého nátlaku, krádeže alebo poškodzovania cudzej veci, neoprávneného užívania cudzej veci.

Páchateľom trestného činu je ten, kto trestný čin spáchal sám. Za spolupáchateľstvo trestného činu sa považuje, ak bol trestný čin spáchaný spoločným konaním dvoch alebo viacerých osôb.

Trestne zodpovedný je ten, kto v čase spáchania činu dovърšíl štrnásty rok svojho veku. Osoby, ktoré v čase spáchania trestného činu dovърšíli štrnásty rok a neprekročili osemnásty rok svojho veku, sa podľa trestného zákona zaraďujú do kategórie **mladistvých**.

Príloha č. 1



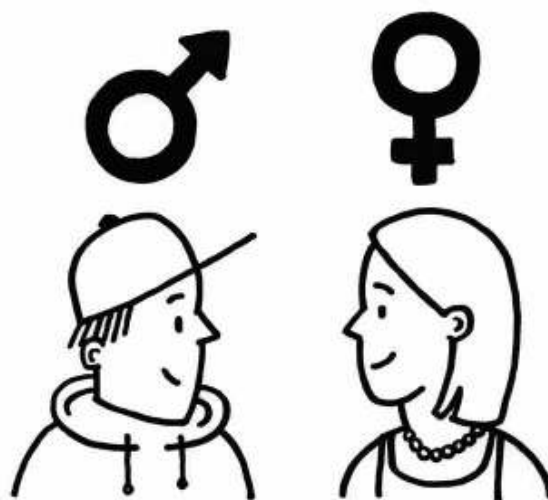
Záznamový hárok (pozorovanie počas jedného dňa)	
Dňa: Zaznamenal:	
Svedkovia	
Útočník	
Obet'	
Častosť ojedinele (1), časť dňa (2), stále (3)	Kedy (hodina)
KDE (škola, iné prostredie)	
ČO (formy, typy)	
PREČO (príčina, následok)	
Poznámky	

Šikanovanie v škole

[illegible]

KONFLIKTY V ŠKOLSKÉJ TRIEDE

PhDr. Gabriela Herényiová, PhD.
PhDr. Eva Smiková, PhD.



*„Každý sa môže rozhnevať, to je ľahké.
Ale rozhnevať sa voči správnej osobe, v správny čas,
pre správny účel a do správnej miery - to nie v moci
každého a to ľahké nie je.“*

(Aristoteles)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ sociálna skupina
- ⊗ status žiakov
- ⊗ pracovný vodca
- ⊗ emocionálny vodca
- ⊗ spoločný nepriateľ
- ⊗ elitárstvo
- ⊗ nálepkovanie triedy

OBSAH

1. Charakteristika školskej triedy	4
1.1 Štruktúra triedy	4
1.2 Postavenie žiaka v triede	5
1.3 Vodca skupiny	6
1.4 Vytváranie podskupín v triede	7
1.5 Pozorovanie triedy	8
1.6 Postoj učiteľa k triede	9
2. Konflikt v triede	11
2.1 Druhy konfliktov	11
2.2 Prežívanie konfliktu	13
2.3 Vekové osobitosti konfliktov	15
3. Možnosti riešenia konfliktov	15
3.1 Predpoklady úspešného riešenia konfliktov	16
3.2 Aktívne počúvanie	17
3.3 Bariéry komunikácie	18
4. Typy žiakov a ich správanie v konflikte	20
4.1 Typy osobnosti žiaka podľa riešenia situácie v konflikte	20
4.2 Charakteristické štýly riešenia konfliktov	22
5. Prevencia konfliktov v triede	24
Príloha č. 1	26
Kontrolný list, ktorý Vám pomôže pri zisťovaní zručnosti a schopnosti potrebných pri riešení konfliktov	

V dnešných časoch je konštelácia rodín zmenená. Zriedka vidíme široké rodinné zoskupenia so starými rodičmi, prarodičmi, krstnými mamami a tetami a strýčkami, ktorí sa o dieťa v rodine postarali a boli vždy poruke, keď boli rodičia zaneprázdnení. Rodiny sú izolované, dnešné deti sú celý deň doma samy. A tu kdesi sa začínajú aj problémy, ktoré sa objavujú a naplno prejavujú v dnešnej škole. Deti sa nemajú celý deň s kým doma porozprávať, poradiť, nemajú sa komu vyžalovať.

*Pôvod
problémov*

Množstvo nezodpovedaných otázok a problémov si nosia so sebou do školy a ventilujú ich v triede. Deti potrebujú dokázať samy sebe svoju dôležitosť a silákosť, resp. **poukázať na fakt, že existujú**, a vyžadujú si tak našu neustálu pozornosť, vyťahujú sa pred spolužiakmi. Aj my dospelí riešime svoje problémy inak v domácom prostredí, inak na pracovisku, inak na verejnosti, v dopravnom prostriedku a pod. A takisto aj naši žiaci inak riešia svoje konflikty s rodičmi, spolužiakmi, kamarátmi a inak pred celou triedou, inak konflikty s učiteľmi.

Príbeh Vlado a Mišo

Vlado chodí do jednej triedy s Mišom a v poslednom čase sa začali viac kamarátiť. Vlado je dobrý žiak a rád sa baví na účet druhého. V pondelok ráno mal obzvlášť dobrú náladu, a keďže Mišo sedel vo vedľajšom rade, tak do neho začal hádzať šupky z pomaranča. Bolo to počas hodiny a Mišo sa spočiatku tváril, že sa nič nedeje. Potom na pol úst odvrkol: „Daj mi pokoj.“ Možno sa mu to aj trochu páčilo ako hra, lebo niekedy sa uhol. Vlado pokračoval, bola to celkom zábava, ale Miša pri tom uvidela pani učiteľka. Zobrala



mu zvyšné šupky a povedala mu, aby po vyučovaní prišiel za ňou do kabinetu. Mišo nič učiteľke nepovedal, ale po hodine išiel za Vladom a začal ho obviňovať, že teraz bude mať problém a že na vine je Vlado a že on to povie učiteľke. Konflikt sa vyhrotil a strhla sa bitka...

1. CHARAKTERISTIKA ŠKOLSKEJ TRIEDY

Škola preberá na seba časť socializačných, výchovných a vzdelávacích cieľov a činností. Tu sa dieťa stretáva so skupinou rovesníkov a plní spolu s nimi spoločný cieľ výchovy a vzdelávania. Dosahovanie tohto cieľa sa realizuje cieľavedomými, plánovanými a systematickými postupmi, v ktorých má učiteľ rozhodujúcu úlohu. Školská trieda sa z hľadiska sociálnej psychológie považuje za **malú sociálnu skupinu** a zároveň za **formálnu skupinu**, keďže vznikla **zámerne, organizovaným spôsobom**, má dosť **pevnú organizáciu** a je to skupina **dlhodobá**.

1.1 Štruktúra triedy

Každú triedu tvoria odlišné individuality žiakov, čo dáva priestor a možnosti na vznik rôznych skupinových štruktúr, a to **formálnu**, v ktorej jednotlivci majú isté **oficiálne pridelené postavenie**, ako predseda triedy, pokladník, športový referent, a **neformálnu**, ktorá je **daná statusom jednotlivca v triede**.

Štruktúra triedy:

☉ **formálna** – oficiálne pridelené postavenie:

- pokladník,
- predseda,
- nástenkar,
- kvetinár;

☉ **neformálna** – daná statusom v triede:

- hviezdy,
- prijatí a uprednostňovaní,
- neprijatí,
- odmietaní a izolovaní.

1.2 *Postavenie žiaka v triede*

Získanie statusu určuje viacero činiteľov. Je dôležité spomenúť aspoň najvýznamnejšie z nich.

☉ **Vzhľad**

*Činitele
statusu*

Žiaci odmietajú viac detí s telesnými zvláštnosťami či inými defektmi (napr. žiaci obézni, zajakaví, ryšaví, s poruchami zraku a pod.).

☉ **Schopnosti**

Za vodcu si žiaci vyberajú šikovných, múdrych, životaschopných, aktívnych spolužiakov, lepších, než sú oni sami, ale zasa nie tých najlepších a najschopnejších.

☉ **Prospech**

Žiaci častejšie odmietajú svojich spolužiakov, ktorí majú vynikajúci prospech – sú to „bifľoši“ triedy, ale tiež žiakov, ktorí veľmi slabo prospievajú, či žiakov vyzdvihovalých učiteľmi za učebné výsledky alebo správanie.

☉ **Vek**

U mladších žiakov závisí postavenie od prospechu, školskej úspešnosti, učenia a správania. Starší žiaci sa posudzujú podľa osobnostných vlastností. Najdôležitejšie sú emocionálne vlastnosti, vôľové vlastnosti a až potom intelektuálne vlastnosti.

1.3 Vodca skupiny

Základná štruktúra vodcovstva v školskej triede zahŕňa rolu:

- ☉ pracovného vodcu,
- ☉ emocionálneho vodcu.

Pracovný vodca Pracovnými vodcami sú tí žiaci, za ktorými sú ostatní ochotní ísť **pri riešení akýchkoľvek kolektívnych problémov** vznikajúcich v zložitých situáciách v pracovnej činnosti triedy.

Emocionálny vodca Emocionálni vodcovia viac ako iní **prispievajú k rozvoju priateľských vzťahov v triede, odstraňujú a urovnávajú konflikty, ostatní žiaci im častejšie zverujú tajomstvá**. Ak sa dostanú na čelo triedy žiaci, ktorí prejavujú dospelosť, zrelosť, bez znakov individu-

alizmu a egocentrizmu v správaní pred triedou, vyvíja sa spravidla celá trieda výchovne pozitívne, bez množstva zbytočných konfliktových situácií.

Konflikty medzi vodcom a jadrom vedú obvykle k rozdeleniu triedy na izolované až nepriateľské podskupiny alebo k rozdrobenosti triedy ako skupiny. V niektorých prípadoch sa dostáva do čela i sociálne a školsky **negatívne orientovaná skupina. Je obvykle vytvorená sociálne problémovým žiakom s vodcovskými predpokladmi**, ktorý v triede vládne autokraticky až despoticky, používa tvrdé metódy nátlaku na ostatných, hlavne na „slabších“ členov skupiny.

1.4 Vytváranie podskupín v triede

Vznik podskupín súvisí so štruktúrou triedy. Podskupiny môžu triedu paralyzovať až tak, že dôjde k **rozštiepeniu triedy**. V podskupinách sa často združujú žiaci s rovnakou spoločnou črtou, ako napr. školská výkonnosť, rovnaký status v triede, podobnosť záujmov, názorov alebo „**spoločný nepriateľ**“. Vytváranie uzavretých podskupín na základe podobného statusu vytvára **nebezpečenstvo elitárstva**.

Rozštiepenie triedy

Podskupiny tzv. „vydedencov“, ktorí sú odmietaní a neúspešní síce do určitej miery zlepšujú ich situáciu, rušia ich izoláciu a zmierňujú sebakodceňovanie, avšak spravidla vytvárajú školsky a často aj morálne negatívnu atmosféru v triede, ktorá pôsobí najmä na školské a učebné postoje podskupiny.

1.5 Pozorovanie triedy

Sledovanie sociálnych vzťahov v triede, sociálnej atmosféry, klímy triedy, statusov jednotlivých žiakov, ale aj ich osobnostných vlastností je dôležité, pretože môžu pomôcť práve pri riešení problémového správania žiakov, pri riešení konfliktov, ale najmä pri **zisťovaní príčin vzniku konfliktov**. V triedach väčšinou zbadáme už len dôsledky „niečoho“, čo musíme riešiť, ale je potrebné prísť na **prvotnú príčinu, prečo konflikt, resp. problém vznikol**.

Zistiť prvotnú príčinu Učiteľ by mal poznať **sociálne vzťahy** medzi žiakmi navzájom, do akých **interpersonálnych vzťahov žiaci vstupujú, intenzitu týchto vzťahov, dĺžku ich trvania**. Učiteľ zisťuje pozície, ktoré žiaci v škole a triede majú – **status vodcu, status hviezdy či status čiernej ovce, vydedenca triedy**, a sleduje roly, ktoré v triede hrajú, napr. rola „šaša triedy“.

tip

Jednou z možností na rozpoznanie statusov je **pozorovanie správania sa triedy počas prestávok**. Malo by byť **nenápadné, prirodzené**, aby sa samotní žiaci správali **uvoľnene**. Pri týchto situáciách odporúčame pozorovať, kto s kým sedí, kto s kým sa cez prestávky rozpráva, kto je cez prestávky stále mimo skupiny, kto sa vôbec nezapája do života triedy, kto s kým chce byť na výlete v jednej izbe, kto sa izoluje sám, koho vyčleňuje trieda a pod.

Pozorovanie učiteľovi umožní zistiť:

- ☉ kto zo žiakov má väčší vplyv na ostatných spolužiakov,
- ☉ kto zo žiakov má menší vplyv na ostatných spolužiakov,

- ⊗ kto zostáva stáť úplne mimo triedy,
- ⊗ aký je systém vzájomných medziosobných väzieb a vzťahov v školskej triede,
- ⊗ kto je viac a kto menej aktívny než ostatní žiaci pri stmelovaní kolektívu triedy a pri vytváraní dobrých medziľudských vzťahov.

Je jednoduché predstaviť si **autoritatívne** výchovné praktiky, na ktoré sme zvyknutí a ktoré sme pri našej výchove zažívali, ktoré žiaka „donútiť“ robiť to či ono. Dlhodobé dôsledky bývajú nedostačujúce a často vyúsťujú práve do **vzniku konfliktov**. Mladý človek rezignuje na akúkoľvek vlastnú iniciatívu alebo v ňom pomaly, postupne narastá **odpor**. Ani opačný extrém však nie je správny. *Autoritatívne alebo liberálne*

Úplne **liberálna** výchova a vzdelávanie, keď si žiak môže robiť, čo chce, tiež nie je riešením.

Žiakom treba určiť hranice, mantinely, odkiaľ pokiaľ sa možno pohybovať, odkiaľ pokiaľ o probléme diskutovať a čo je nevyhnutné presne a ihneď urobiť. Jednou z dôležitých úloh učiteľa je naučiť deti správne komunikovať, tak medzi sebou, ako aj s dospelými.



1.6 Postoj učiteľa k triede

Postoje učiteľa k jednotlivým žiakom môžeme chápať ako **hodnotiaci vzťah**. Tento vzťah je do určitej miery **racionálnym poznaním žiaka, ale predovšetkým jeho emocionálnym hodnotením**.

Typy postojov učiteľ – žiak **Poznáme štyri typy postojov učiteľov k žiakom:**

☉ **Výrazne kladný postoj učiteľa k žiakovi**

Učiteľ o žiakovi hovorí, že je sympatický, šikovný, veľmi pracovitý, má hlboké vedomosti, výborne spolupracuje.

☉ **Mierne kladný postoj**

Žiak je priemerný, ale snaží sa, alebo je pomalší, ale pracovitý.

☉ **Neutrálny postoj**

Ťažko povedať, aký žiak je, môže byť nenápadný, veľa o ňom nevieme.

☉ **Záporný postoj k žiakovi**

Už na prvý pohľad je nesympatický, lajdák, neučí sa a zo zlých známok si nič nerobí, provokuje, je drzý, tiež je zdrojom neustálych konfliktov, problémov, je agresívny.

Nálepkovanie triedy Skúsený učiteľ dobre vie, že v každej triede sa mu učí odlišne, pretože každá trieda má svoje zvláštnosti a špecifiká. Buď je to klíma pozornej spolupráce, radosti z poznania nového, alebo klíma povrchnosti pri učení, ľahostajnosti k poznaniu či dokonca vzdoru voči učiteľovi.

Učitelia toto všetko veľmi dobre vnímajú a svoje postrehy často zdieľajú v zborovni pred kolegami. **Vytvára sa tak určitý „obraz“ triedy v škole, čím vzniká „povesť triedy“ v učiteľskom zbore.**

I tu môžeme vidieť možnú príčinu konfliktov, na základe **učiteľovho „očakávania“ možnej situácie** v triede. Učiteľovo neprimerané očakávanie môže nadobudnúť podobu vlastnej predpovede a na vzniknutú situáciu re-

aguje pred žiakmi ako na **splnenie vlastného proroctva**: „a prišlo na moje slová“, „ja som vedela, že ma dnes títo siedmáci rozčúlia“ a pod. A už máme pred sebou konflikt, s ktorým sa treba popasovať.

2. KONFLIKT V TRIEDE

Príčin konfliktov je nekonečne veľa: od bežných nedorozumení a sklamaní až po situácie, keď od ostatných alebo od samých seba očakávame buď príliš veľa, alebo príliš málo. Rôzna je, samozrejme, aj sila a intenzita konfliktov, a to od bezvýznamného nedorozumenia až po závažný násilný čin. **Dôležité je uvedomiť si, že konflikty sú bežnou súčasťou života, nedá sa im vyhnúť, musíme sa ich naučiť riešiť.**

Konflikt možno voľne charakterizovať ako prejav takého nesúladu medzi ľuďmi, ktorý jednotlivec pociťuje ako zaujatosť a neoprávnenú kritiku okolia.

Charakteristika

2.1 Druhy konfliktov

Konflikty môžeme rozdeliť do štyroch základných skupín:

☉ Osobné – intrapersonálne konflikty

Konflikty, ktoré máme **sami so sebou**, prežíva človek vtedy, ak sú jeho ciele nerealizovateľné, a to z rôznych dôvodov. Vnútorň konflikt môže u žiaka znamenať:

„Chcem mať lepšie známky, nechcem sklamať dôveru rodičov, ale nejde to, akokoľvek sa snažím.“

Základné skupiny konfliktov

Žiak asi nemá predpoklady a schopnosti dosiahnuť lepšie známky.

☉ Medziosobné – interpersonálne konflikty

Konflikty s **inými jednotlivcami**, najčastejšie sa vyskytujú medzi dvoma ľuďmi, ktorých postoje a presvedčenie sú rozdielne. Obidva druhy konfliktov sa navzájom prelínajú, napríklad medziosobný konflikt môže vyvolať dlhodobejšiu nespokojnosť so sebou. Naopak, nespokojnosť so sebou môže byť príčinou ďalších medziľudských nezhôd. Žiak zažíva permanentné neúspechy v danom predmete, a tak jeho vnútorný konflikt z neúspechu vedie k nenávisťi a odporu k pedagógovi tohto predmetu, ktorý za jeho neúspechy nemôže.

☉ Konflikty v rámci organizovanej skupiny

Konflikty v rámci skupiny sa týkajú **interakcie člena a kolektívu**. Tu možno vychádzať z predpokladu, že jednotlivec citlivo vníma, **aké miesto má v skupine, či je akceptovaný, a uvedomuje si aj svoju možnú pozíciu v nej**. Ale tak isto vníma aj postavenie iných členov, čo determinuje aj vytváranie medziľudských vzťahov v rámci danej skupiny. Ak žiak z nejakého dôvodu nemôže plniť vlastné želané ciele, potom často dochádza ku konfliktom medzi žiakovým reálnym postavením a vlastným očakávaním.



Žiak sa vyhýba nedorozumeniam a konfliktom tým viac, čím pevnejšie je začlenený a akceptovaný v triede ako sociálnej skupine.

☉ Konflikty medzi skupinami

Konflikty medzi skupinami sú podmienené diferenciami v ich všeobecnom zameraní. V školách sa do takýchto konfliktov dostávajú často **triedy s odlišným zameraním**.

Privilegované jazykové triedy alebo iné výberové triedy v rámci jednej školy môžu mať rôzne výhody. Často je konfliktnou situáciou aj označenie paralelných ročníkov A, B, C atď. Ak sú triedy označované podľa istej výkonnosti žiakov a v C triede sú žiaci zo zlých sociálnych podmienok a slabo prospievajúci (čo sa často stáva), pociťujú tento fakt ako konflikt s triedou A, ktorá je výberová. Je potrebné si uvedomiť aj túto možnosť ako možnú konfliktovú situáciu.

2.2 Prežívanie konfliktu

Pri prežívaní konfliktu, ako aj pri následnej stresovej situácii existujú značné rozdiely, ktoré môžu vyvolať aj frustráciu. Každý človek reaguje na frustráciu inak.

Frustrovaný človek pociťuje nepokoj, napätie, nespokojnosť, stratu záujmu, úzkosť, zúrivosť, nepriateľstvo. Tým je veľmi blízko k **vzniku konfliktov**, resp. k ich prehlbovaniu. Žiaci, ktorí sú v neustálych konfliktových situáciách, sú typickí aj **vonkajšími prejavmi správania, ktoré naznačuje neurotické črty**.

Frustrácia

Poznáme tieto druhy frustračného správania:

- ☉ **apatia**, nezáujem riešiť situáciu – „žiak hľadá do prázdna“, má arogantný pohľad;
- ☉ **regresia** – návrat k predchádzajúcemu zaužívanému správaniu – keď žiak zistí, čo učiteľa rozčúli a vyvedie z miery, má tendenciu opakovať to;
- ☉ **psychomotorický nepokoj** – žiak „neobsedí ani chvíľu v pokoji“;
- ☉ **stereotypy** – tendencia slepo opakovať zafixované správanie – snaha vyviešť učiteľa z konceptu;
- ☉ **agresia a deštrukcia** – neprestajné poznámky voči učiteľovi, systematické narúšanie vyučovania.

Črty konfliktov Jednou z najdôležitejších črt konfliktov je ich individuálnosť a neopakovateľnosť v rovnakej podobe. V konfliktovej situácii sa každý správa inak. Môžeme mať v triede žiakov, ktorí sú agresívni a najlepšie sa realizujú vtedy, ak vyvolávajú kontroverzie a škandály v medziľudských vzťahoch. Títo **agresívni konfliktogénni ľudia sa nevedia ovládať a svoje postoje vnucujú aj ostatným**. Neschopnosť ovládať svoj **citový život im bráni reálne posudzovať vzniknuté situácie**. Práve takíto žiaci na konflikty reagujú tak, že ich **zámerne vyhrocujú a komplikujú** len preto, aby boli pre učiteľa ťažšie riešiteľné. Často zvyšujú hlas a sú stále útočnejší, nevedia počúvať, skáču do reči. Sú presvedčení, že ako „silnejší“ majú právo presadzovať sa na úkor „slabších“ žiakov, ktorí sú nekonfliktní. Nekonfliktní žiaci na druhej strane hovoria pokojne, vecne argumentujú, po vyčerpaní problémov rozhovor ukončia.

2.3 Vekové osobitosti konfliktov

Vekové osobitosti žiakov zohrávajú veľmi dôležitú úlohu pri riešení konfliktov, ale aj pri vzniku konfliktových situácií. Práve v období prechodu od detstva k dospelosti sa prakticky **nemožno vyhnúť konfliktom medzi staršími a mladšími, medzi rodičmi a deťmi a, samozrejme, ani medzi učiteľmi a žiakmi**. Žiaci majú málo životných skúseností, nemajú dostatočne rozvinuté duševné funkcie, aby im umožnili reálny pohľad na riešenie problémových situácií.

Učiteľ ako dospelý človek so životnými skúsenosťami by mal byť na tieto reakcie vnútorne pripravený a **nemal by sa nechať „vyhecovať“**, ako sa to často stáva. Treba si uvedomiť, že zvýšené sebavedomie a upriamenosť na svoju osobu nie je len negatívny jav. Sú to **prejavy správania, pri ktorom sa začína formovanie vlastnej zodpovednosti**.

Tento aspekt dospievania si najmä v škole zriedka uvedomujeme. Preto je potrebné naučiť sa tolerovať dospievajúcich v situáciách a reakciách na ne, keď sa správajú prirodzene, i keď nie práve podľa našich predstáv. Vyhneme sa tým množstvu dramatických momentov v sociálnych vzťahoch so žiakmi.

3. MOŽNOSTI RIEŠENIA KONFLIKTOV

Je veľmi dôležité naučiť sa riešiť konflikty, a to tak vlastné, osobné, ako aj každodenné pracovné konflikty v triedach. Na to je potrebné uvedomiť si potrebu istých zručností a týmto **zručnostiam naučiť aj svojich žiakov**.

3.1 Predpoklady úspešného riešenia konfliktov

Rozvoj zručností Zručnosti, o ktorých hovoríme, sú zároveň predpokladmi úspešného riešenia aj predchádzania konfliktom. Je veľkým úspechom, ak ich získame my sami, ale najmä ak ich sprostredkujeme svojim žiakom. Niet dospievania bez konfliktu.

Ponúkame vám kontrolný list, ktorý vám pomôže pri zisťovaní zručností a schopností potrebných pri riešení konfliktov (príloha č. 1).

Spomínané základné zručnosti by sa mali deti učiť už v predškolskom veku a mali by ich mať zvládnuté už pred vstupom do školy. Mnohým žiakom tieto zručnosti chýbajú, nenaučili sa ich, a preto majú v škole problémy v správaní a v zvládaní bežných konfliktov.

Každému učiteľovi iste záleží na tom, aby naučil svojich žiakov samostatne riešiť konflikty. K tomu je potrebné používať v triede zásady komunikácie.



Kroky pri komunikácii so žiakmi, ale aj pri riadení komunikácie žiakov navzájom:

- ☉ Hovoríme po jednom.
- ☉ Ak chcem niečo povedať, počkám, kým niekto iný dorozpráva.
- ☉ Ak niekto hovorí, počúvam ho.
- ☉ Hovoríme kľudným hlasom, bez kričania.
- ☉ Vysvetľujeme, ale neudierame.

3.2 Aktívne počúvanie

Naším žiakom dávame veľa nevhodných príkladov komunikácie. Nielen pri riešení konfliktov, ale ani v bežnej komunikácii sa nevieme počúvať. Musíme (my dospelí aj naši žiaci) vynaložiť veľa úsilia, aby sme sa naučili hlavné zásady aktívneho počúvania. **Základnú úctu hovoriacemu prejavujeme tým, že ho počúvame nielen ušami, ale celým telom.**

Pri aktívnom počúvaní by sme mali dodržiavať isté základné zásady:

☉ **Prejavte záujem.**

Povzbudte hovoriaceho k ďalšiemu hovoru.

Zásady aktívneho počúvania

☉ **Pomôžte hovoriacemu, aby videl problém z inej strany.**

Objasnite mu problém z viacerých pohľadov.

☉ **Ukážte, že počúvate.**

Ukážte, že hovoriacemu rozumiete, overte si, či jeho slová správne chápete.

☉ **Empatizujte.**

Aby ste správne porozumeli, čo druhá osoba hovorí alebo cíti, snažte sa vcítiť do jej postavenia. Najjednoduchšie pre vás bude, ak si spomeniete na podobnú situáciu zo svojho života.

☉ **Neprerušujte rozhovor.**

Neposkytujte zbytočné rady ani návrhy.

☉ **Prejavte pochopenie.**

Nebojte sa prejaviť, že rozumiete tomu, čo hovoriaci cíti. Tým mu pomôžete pocity znovu prehodnotiť.

☉ Vyjadrujte neverbálne prejavy.

Demonštrujte svoje pochopenie a uznanie pomocou neverbálnych vyjadrení:

- tónom hlasu,
- výrazom tváre,
- gestami,
- očným kontaktom,
- postavením tela.

☉ Uznajte význam druhej osoby.

Dajte najavo, že jej veríte (a to aj v prípade žiaka). Pre učiteľa je veľmi dôležité uvedomiť si jednotlivé spôsoby riešenia konfliktov, naučiť sa ich identifikovať a predvídať možné spôsoby správania sa žiakov v konflikte.

☉ Zhodnoťte dosiahnutý pokrok.

Zhrňte dôležité myšlienky a fakty, položíte tak základ ďalšej diskusie.

3.3 Bariéry komunikácie

Keď sme hovorili o technikách aktívneho počúvania, treba spomenúť aj bariéry komunikácie, ktoré nám často bránia vyriešiť konflikt. Vedome aj nevedome sa dopúšťame chýb pri komunikácii, ktoré nás často akoby vrátili z polcesty k úspešnému vyriešeniu problému.

Efektívnej komunikácii bráni:

- ☉ **kázanie** – *je to tvoja povinnosť..., mal by si...;*
- ☉ **mentorovanie** – *nemáš pravdu, pretože..., uvedomuješ si, že...;*
- ☉ **prikazovanie** – *v rozhovoroch často používame slová ako musíš, urobíš to a to;*
- ☉ **vyhrážanie** – *ak to neurobíš, tak..., radšej to urob, lebo...;*
- ☉ **ospravedlnenia, snaha podať situáciu v lepšom svetle** – *bude to lepšie..., nie je to zas také hrozné...;*
- ☉ **poskytovanie rád, vlastných riešení** – *ja osobne by som urobil to...; ty by si urobil úplne najlepšie, keby si...;*
- ☉ **vynášanie súdov** – *len sa snažíš na seba upútať pozornosť...;*
- ☉ **hodnotenie** – *si zlý, lenivý..., máš príliš dlhé vlasy...*

Bariéry komunikácie

Je úplne samozrejmé, že tieto chyby robíme všetci. Treba si ich len uvedomiť a snažiť sa zaraďovať tieto bariéry komunikácie do nášho správania čo najmenej.

4. TYPY ŽIAKOV A ICH SPRÁVANIE V KONFLIKTE

Pri riešení jednotlivých situácií môže pomôcť, ak učiteľ **identifikuje jednotlivé typy správania** žiakov v konflikte. Môže sa **tak vyhnúť ďalšiemu prehlbovaniu a zosilňovaniu už existujúceho konfliktu**, a tak sa mu podarí **vyhnúť sa priamej konfrontácii so žiakmi**.



Pri vzniku konfliktu a následnom riešení situácie skúste vychádzať z poznania typu osobnosti žiaka.

4.1 Typy osobnosti žiaka podľa riešenia situácie v konflikte

Typy osobnosti žiaka v konflikte sú rôzne.

© Spolupracujúci typ žiaka:

Spolupracujúci typ

- spolupracuje s druhou stranou konfliktu v záujme nájdenia riešenia,
- vytvára podmienky, ktoré vedú k výberu výhodného riešenia,
- čelí interpersonálnym problémom, aby konflikt neprerástol do osobného sporu,
- zisťuje, v čom je nesúlad, v záujme pochopenia jeden druhého,
- hľadá tvorivé riešenie zamedzenia osobným sporom.

☉ Prispôsobivý typ žiaka:

- pristupuje ku konfliktu neosobne alebo tiež charitatívne, potláčajúc seba, *Prispôsobivý typ*
- akceptuje aj to, ak sa mu nedáva prednosť,
- nepresadzuje vlastný záujem, uspokojuje skôr druhú stranu,
- pasívne sa prispôsobuje opozičnému stanovisku.

☉ Súperivý typ žiaka:

- sleduje svoj vlastný záujem aj na úkor druhej strany, *Súperivý typ*
- háji svoju pozíciu, ktorú považuje za správnu,
- využíva argumentáciu, postavenie v triede a skupine,
- stojí si za svojimi právami,
- snaží sa vyhrať.

☉ Vyhýbavý typ žiaka:

- vyhýba sa konfliktu, *Vyhýbavý typ*
- diplomaticky stojí mimo konfliktu,
- nesleduje vlastný záujem, nadržáva skôr druhej strane,
- presúva problém na vhodnejší čas,
- sťahuje sa z nebezpečnej situácie.

4.2 Charakteristické štýly riešenia konfliktov

Konflikty môžeme riešiť tromi spôsobmi, a to únikom, konfrontáciou alebo kompromisom. **Podľa toho rozdeľujeme jednotlivé charakteristické štýly riešenia konfliktov.**

☉ Správanie žiaka, ktorý asertívne rieši problém, obsahuje:

Asertívna reakcia

- pozorný výraz,
- priame držanie tela,
- snahu konať,
- dobrý očný kontakt,
- schopnosť odkryť informácie, názory a pocity,
- efektívne počúvanie,
- vyjasňovanie pozícií,
- uvedomenie si pocitov, potrieb,
- využívanie získaných komunikačných zručností.

Asertívny žiak nie je závislý od súhlasu iných, naopak, vládne zdravou sebaistotou a kladným sebaocenením, preto sa **konfliktov nebojí**. Vie sa zasaadiť za svoje požiadavky, v sporoch bráni svoje práva a čelí manipulácii iných. Asertívne správanie mu pomáha formovať pozitívny vzťah hneď na dvoch frontoch, a to k iným ľuďom i voči sebe. Je to osobnosť s vysoko **vyvinutou emocionálnou inteligenciou**.

☉ Správanie žiaka pri únikovej reakcii:

Úniková reakcia

- spustené ramená, držanie tela – porazenecká pozícia,
- zatajovanie informácií, názorov a pocitov,

- necháva si skákať do reči,
- udržiava minimálny alebo žiadny očný kontakt,
- zlé počúvanie,
- váhavosť,
- ospravedlňovanie sa, vyhýbanie sa komunikácii.

Žiak sa snaží uniknúť možnému konfliktu, ide poza školu alebo hľadá neustále výhovorky. Únik v zásade nič podstatné nerieši, len oddiali konfrontáciu s učiteľom. Takéto a podobné situácie treba so žiakmi prediskutovať, aby sa naučili riešiť konflikty tohto druhu.

☉ Prejavy žiaka, ktorý rieši konflikty z pozície sily: *Reakcia pomocou sily*

- útočné držanie tela,
- arogantný výraz,
- skrývanie názorov, informácií a pocitov,
- skáče do reči,
- podriaďuje si druhého,
- intenzívny a prenikavý pohľad,
- zlé počúvanie, odmietanie počúvať druhého,
- nadvláda,
- krik, nadávky, obviňovanie, sarkazmus.

Žiak často nemá dosť sebavedomia a tento nedostatok kompenzuje **agresivitou až aroganciou**. Útok používa na svoju obranu. Správanie tohto žiaka je znevažujúce a pokorujúce. Konflikty rieši ponižujúco, nepriateľsky, panovačne a ohrozujúco. Nezaujíma ho vzájomná dohoda, záleží mu len na **vlastnom víťazstve**. Pre učiteľa je dôležité uvedomiť si tieto úskalia a nechať ustúpiť afek-

tívne reakcie, doznieť hnev a agresivitu a až potom pristúpiť k riešeniu problému. Vyžaduje si to silnú osobnosť pedagóga, schopného ovládať svoje vlastné emócie a pocity. A to je vo vypätých situáciách často veľmi ťažké.

5. PREVENCIA KONFLIKTOV V TRIEDE

tip Naučme našich žiakov riešiť konflikty kultivovaným spôsobom. Snažte sa žiakom ukázať, že problém nie je v tom, ako konflikty vylúčiť zo života, ale ako ich kultivovane vyriešiť. Niektorí autori veľmi správne podčiarkujú, že v dnešnej humanistickej škole by mali pedagógovia a ďalší **odborníci podieľajúci sa na výchove a vzdelávaní žiakov akceptovať tieto návrhy:**

*Návrhy
vzdelávania
a výchovy*

- ☉ Pracovať so skupinou tak, aby sa podporil a uľahčil rozvoj dieťaťa.
- ☉ Integrovať skupinu – triedu – tak, aby si bol každý istý miestom v nej.
- ☉ Ceniť si dieťa také, aké je.
- ☉ Preukazovať mu dôveru a tým ho učiť dôverovať sebe samému.
- ☉ Veriť v jeho schopnosti a tým podporovať sebadôveru dieťaťa v procese budovania vlastnej akceptácie.
- ☉ Uznávať dobre vykonanú prácu a oceňovať vynaloženú námahu.
- ☉ Pomáhať v rozvoji komunikačných zručností detí, ktoré umožňujú dosiahnuť úspech.
- ☉ Spoznávať a zameriavať sa na silné stránky a pozitívne stránky dieťaťa.
- ☉ Zaujímať sa o dieťa.

Pokúste sa zmeniť spôsob správania ku žiakom, ako aj spôsob komunikácie s rodinou. Uvidíte, že vďaka týmto „maličkostiam“ sa vám časom podarí eliminovať problémy so správaním a zlepšiť vzťahy s triedou aj s rodičmi.

Niekoľko rád na elimináciu problémov a zlepšenie vzťahov:

- ☉ Začnite každý rozhovor vyzdvihnutím **pozitívnych stránok** žiaka. **tip**
- ☉ Používajte **viac pochvál**. Zvykli sme si poukazovať len na ich nedostatky a chyby, ostatné veci berieme ako samozrejmosť.
- ☉ Na rodičovskom združení začnite **pochvalou triedy**. Nestťažujte sa stále na žiakov.
- ☉ Zmeňte svoj prístup k žiakom, **pozitívne oceňte aj maličkosti**.
- ☉ Nájdite si čas na **neformálny rozhovor s triedou**, uvidíte, aké zmeny to môže priniesť vo vašich vzájomných vzťahoch.
- ☉ Rozoberajte spoločne problémy a konflikty. Dajte **priestor na vyjadrenie aj žiakom**. Zaujímajte sa o ich názor, ale neskritizujte ho hneď, neironizujte žiaka za nesprávny názor. Možno mu len chýbajú životné skúsenosti.
- ☉ Snažte sa **vysvetliť a objasniť problém z viacerých strán**: zo strany žiakov, rodičov aj pedagógov.

**Príloha č. 1**

Kontrolný list, ktorý vám pomôže pri zisťovaní zručností a schopností potrebných pri riešení konfliktov:

1. Zručnosť rozpoznať pocity

Žiak musí vedieť identifikovať svoje vlastné pocity a pocity ostatných. Keď sa naučí isté pocity pomenovať, urobil prvý krok k tomu, aby sa naučil tieto pocity aj ovládať.

2. Zručnosť komunikovať

Žiaci by mali vedieť povedať druhým svoje pocity, potreby a želania. Je potrebné naučiť sa komunikovať bez agresívnych prejavov, zvýšeného hlasu a kriku.

3. Zručnosť riešiť problémy

Je nevyhnutné naučiť žiaka pozeráť sa na problém z oboch strán, nielen z jeho uhla pohľadu.

Pravda je zvyčajne kdesi v strede. Musíme si uvedomiť naše životné skúsenosti a učiť žiakov odkrývať aj druhú stranu problému.

4. Zručnosť ovládať zlosť

Táto schopnosť umožní žiakom nereagovať agresívne a neriešiť konflikt v afekte, bez uváženia, unáhylene. Je potrebné ukázať im rozdiely v riešení konfliktov v hneve a zlosti a v pokojnom uvažovaní.

Žiak by sa mal naučiť chrániť svoje záujmy bez toho, aby reagoval násilne alebo agresívne. Pri asertivite ide o priame a primerané verbálne a neverbálne vyjadrenie vlastných myšlienok, citov a názorov aj v pozitívnej, aj v negatívnej forme, bez porušovania práv iných ľudí alebo svojich vlastných.

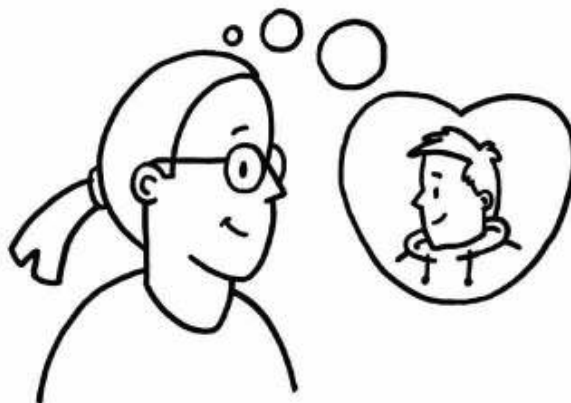
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Konflikty v školskej triede

[illegible]

TÝRANÉ DIEŤA A SYNDRÓM CAN

Mgr. Jiří Šustr
PhDr. Eva Smiková, PhD.



*„Vo vážnych záležitostiach nie je
miesto pre žartovanie.“*

(Marcus Tullius Cicero)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ zneužívané a zanedbávané dieťa
- ⊗ syndróm CAN
- ⊗ neprimerané fyzické tresty
- ⊗ úmyselné psychické týranie
- ⊗ sexuálne zneužívanie
- ⊗ zámerné znižovanie sebavedomia
- ⊗ deprivácia

OBSAH

1. Syndróm CAN	3
1.1 Telesné týranie	4
1.2 Psychické týranie	6
1.3 Sexuálne zneužívanie	7
1.4 Zanedbávanie	11
1.5 Systémové týranie	12
 2. Charakteristika dieťaťa so syndrómom CAN	 14
2.1 Základné prejavy CAN	14
2.2 Posttraumatická stresová porucha	15
2.3 Sociálna hyperaktivita a provokácia	16
2.4 Psychická deprivácia	16
2.5 Dezorganizovaná väzba	16
 3. Práca učiteľa s dieťaťom	 17
3.1 Rozhovor s rodičom	17
 4. Kde hľadať pomoc?	 18
 Príloha č. 1	 19
Pozorovací hárok na zistenie možných prejavov telesného tyrania	
 Príloha č. 2	 20
Pozorovací hárok na zistenie možných prejavov psychického tyrania	
 Príloha č. 3	 21
Pozorovací hárok na odhalenie zanedbávania dieťaťa	

1. SYNDRÓM CAN

Učiteľ pri svojej každodennej práci je svedkom mnohokrátových prejavov detí, ich rôznych **životných situácií**, na ktoré nie je vždy pripravený, často ho zaskočia, nie možno frekvenciou, ako skôr **závažnosťou**, ale ktoré sú (bohužiaľ) súčasťou jeho profesie. Obzvlášť negatívnou skúsenosťou dnešného učiteľa je fakt, ktorý, či už sa nám to páči, alebo nie, sa objavuje čoraz častejšie. Ide o týranie, zanedbávanie a sexuálne zneužívanie detí.

*Syndróm
CAN*

Syndróm CAN (Child Abuse and Neglect) hovorí o **týraných, zneužívaných a zanedbávaných deťoch** z psychologického, sociálneho i medicínskeho hľadiska. Je chápaný ako **úmyselné ubližovanie dieťaťu**. Je to jeden zo sociálno-patologických javov v súčasnej rodine, o ktorom sa čoraz častejšie diskutuje v celej našej spoločnosti.

Definícia syndrómu CAN

Ide o syndróm nepriaznivých príznakov v najdôležitejších obdobiach stavu a vývoja dieťaťa i jeho postavenia v spoločnosti, predovšetkým v rodine (J. Dunovský – Z. Dytrych – Z. Matějček a kol., 1995).

Definícia

Tieto príznaky sú väčšinou spôsobené **úmyselným ubližovaním dieťaťu**, spôsobené jeho najbližšími príbuznými, najmä rodičmi. Najextrémnejšou podobou týchto príznakov je **úplná likvidácia** – zahubenie dieťaťa.

Zložky CAN Pojem CAN zahŕňa:

- ☉ **telesné týranie** - telesné ublíženie dieťaťa alebo nezabránenie ublíženiu či utrpeniu;
- ☉ **psychické týranie** - správanie, ktoré má negatívny vplyv na citový vývoj;
- ☉ **sexuálne zneužívanie** - nepatričné vystavovanie dieťaťa pohlavnému kontaktu, činnosti, správaniu;
- ☉ **zanedbávanie** - akýkoľvek nedostatok starostlivosti, ktorý spôsobuje vážne narušenie vývoja dieťaťa alebo ohrozuje dieťa;
- ☉ **systémové týranie** - druhotné ponižovanie.

Definícia

Telesné týranie predstavuje ublíženie dieťaťa alebo jeho nezabránenie, prípadne nezabránenie utrpeniu dieťaťa, vrátane úmyselného otrávenia alebo udusení dieťaťa, a to tam, kde je určitý predpoklad alebo podozrenie, že zranenie bolo spôsobené alebo že mu vedome nebolo zabránené. Jeho dôsledkom je telesné ublíženie dieťaťa, poškodenie jeho zdravia, ktoré môže viesť až k smrti. Ide napr. o **neprimerané fyzické tresty** (M. Vlčková, Týrané dieťa, 2001, s. 49).

1.1 Telesné týranie

Podľa charakteru rozlišujeme aktívne a pasívne telesné týranie:

*Aktívny
charakter
týrania*

- ☉ **Aktívny charakter telesného týrania**
Patria sem telesné **poškodenia orgánov a funkcií**, ako napr. zatvorené poranenia – vyznačujú sa

poškodením tkanív a orgánov tupým násilím, spravidla **bez porušenia kože**. Tieto poranenia vznikajú účinkom náhleho a prudko pôsobiaceho úderu alebo tlaku na telo, alebo nárazom tela na tupý predmet. Priebeh, závažnosť a následky závisia od stupňa pôsobiaceho násilia a umiestnenia rany na tele. Môžu to byť rôzne **zatvorené poranenia**: otrasy, pomliaždeniny, poranenia svalov, poranenia kostí, hlavy, miechy a vnútrobrušných orgánov, ako aj **otvorené poranenia**, ktoré sú preukázateľné ranami.

Ranou sa rozumie každé porušenie kože, sliznice alebo porucha niektorého orgánu. K otvoreným poraneniam zaraďujeme **rany na hlave, vnútorné krvácanie, rany na hrudníku, popáleniny, bezvedomie, bolesti brucha, hlavy, závraty a krčové stavy**.

☉ Pasívny charakter telesného týrania

Zaraďujeme sem **poruchu zdravého prosperovania dieťaťa neorganického pôvodu** (dieťa má nedostatočnú výživu po stránke kvalitatívnej, ale i kvantitatívnej, čo môže viesť až k smrti); **nedostatok zdravotníckej starostlivosti** (rodičia odmietajú hlavne preventívnu liečbu, očkovanie, pravidelné preventívne kontroly); **nedostatok vzdelania a výchovy** (sem radíme aj nedostatok prístrešia, ošatenia, ochrany a hygieny); deti vykorisťované (u nás je práca detí zakázaná do 15 rokov) (J. Dunovský – Z. Dytrych – Z. Matějček a kol., Týrané, zneužívané a zanedbávané dieťa, 1995).

*Pasívny
charakter
týrania*

Ponúkame vám pozorovací hárok na odhalenie možných prejavov telesného týrania, pozri na konci článku (príloha č. 1).

1.2 Psychické týranie

Definícia

Psychické týranie možno opísať ako **sústredený útok dospelého jedinca na psychický vývoj dieťaťa**, ktorý sa dotýka jeho osobnosti, jeho ja a jeho sociálnych schopností.

Pri psychickom týraní rozlišujeme aktívnu a pasívnu formu týrania:

Aktívna forma

☉ Aktívna forma psychického týrania

Medzi aktívne sa zahŕňajú **nadávk**y, **vulgárne oslovovanie** dieťaťa, **verbálne útoky na sebavedomie dieťaťa**, jeho **zosmiešňovanie**, prípadne **zavrhovanie**, teda všetko to, čo vedie k **znižovaniu jeho sebavedomia**, k získaniu pocitu menejcennosti a zbytočnosti.

Pasívna forma

☉ Pasívna forma psychického týrania

Pasívna forma sa prejavuje ako **odmietanie lásky, náklonnosti, nevšímavosť k sociálnym potrebám dieťaťa**. Čím je dieťa na nižšom vývojom stupni, tým sú dôsledky tohto týrania závažnejšie. Učiteľ môže sprostredkovan

Verbálna agresia

Osobitnou formou psychického týrania je verbálna agresia. Ide o:

- ☉ komunikáciu zameranú na **spôsobenie psychickej bolesti**, resp. o komunikáciu dieťaťom takto vnímanú,

- ⊗ nadávky zamerané na **sebavedomie dieťaťa**,
- ⊗ opakované pomenúvania dieťaťa **nevhodnými, ponižujúcimi**, najčastejšie zvieracími menami,
- ⊗ **podceňovanie, zosmiešňovanie** dieťaťa,
- ⊗ **zveličovanie jeho nedostatkov**,
- ⊗ **nedôveru** rodičov vo vzťahu k nemu.

Reakcie psychicky týraných detí

Prejavy

Učiteľ môže zaznamenať, postrehnúť reakcie takto týraných detí. Niektoré sa stávajú **úzkostlivými, ustrašenými**, neustále sa podceňujú, **nedokážu sa presadiť v kolektíve, vyjadriť svoje potreby a požiadavky** už v skupine detí a podobne. Iné sa prejavujú zvýšenou **agresívnosťou** a výraznými poruchami správania, ktorými provokujú tak priateľov, ako aj učiteľov. Veľmi časté sú aj rozličné **zdravotné ťažkosti, bolesti hlavy** a „nevysvetliteľné“ zvýšenie teploty. Pri psychickom týraní sa porušuje integrita dieťaťa, čo vedie v budúcnosti k emocionálnym a intelektovým problémom.

Ponúkame vám pozorovací hárok zistenie možných prejavov psychického týrania, pozri na konci článku (príloha č. 2).

1.3 Sexuálne zneužívanie

Pri sexuálnom zneužívaní sa môžete stretnúť aj so skratkou CSA (Child Sexual Abuse). Sexuálne zneužívanie sa chápe ako **nepatričné vystavenie dieťaťa pohlavnému kontaktu, činnosti či správaniu.**

Definícia

Chápe sa vždy ako násilie, a to bez ohľadu na to, či aktér zneužívania presadzuje svoje sexuálne záujmy fyzickým atakom na dieťa, alebo jeho psychickým zastrášaním, odmeňovaním, alebo iným zvýhodňovaním (M. Vlčková, 2001, s. 72 – 73).

Sexuálne zneužívanie rozlišujeme bezdotykové a dotykové:

*Bezdotykové
zneužívanie*

☉ Bezdotykové sexuálne zneužívanie

K bezdotykovým patria napr. **stretnutie s exhibicionistami, vystavenie dieťaťa pornografickým videozáznamom**, fotografiám, nedochádza teda k žiadnemu telesnému kontaktu.

*Dotykové
zneužívanie*

☉ Dotykové sexuálne zneužívanie

Dotykové (kontaktné) v sebe zahŕňa **dotýkanie sa dieťaťa so sexuálnym podtónom**, láskanie prs či pohlavných orgánov dieťaťa, pohlavný styk.



Príbeh „Katka“

Ide o 8-ročné dievča Katku, matka pracuje v herni ako krupiérka (máva nočné smeny), otec je vo výkone trestu za fyzické ublíženie na zdraví, starší brat Rastó (16-ročný) navštevuje strednú školu. Bývajú v spoločnej domácnosti u otcovej matky – babky. Babka má dlhoročného priateľa Jozefa (59-ročný), ktorý má vlastný byt, navštevujú sa.

Katka je citlivá a dôverčivá, rýchlo nadväzuje kontakty aj s cudzími ľuďmi. Keď je niekto milý k nej, tak aj ona k nemu. V škole nemá veľa kamarátov, problémy s učením doteraz nemala. Teraz – v tomto školskom roku – sa jej výkony v škole značne zhoršili, čo učiteľka

signalizovala matke. S bratom Rastom má veľmi dobrý vzťah, on sa snaží sestru ochraňovať. Jemu ako prvému povedala, čo sa jej stalo.

Niekedy v priebehu letných prázdnin Katka prišla za matkou a plakala. Matka sa jej spýtala, prečo plače, a ona si doniesla papiere a pero a začala písať na papier, že to nemôže povedať, že to musí napísať. Stále pri tom plakala a na papier vtedy napísala: „Jozef mi strčil ruku do šušky“, nechcela viac o tom rozprávať a stále plakala. Katka asi po hodine matke povedala, čo sa jej stalo. Počas návštevy Katky, brata a babky u Jozefa, prišiel Jozef za ňou do izby, kde ona pozerala televíziu. Sadol si ku nej a strčil ruku do jej gatiek. Babka bola vtedy v kuchyni a Katka sa jej to bála povedať, aj sa hanbila. Druhýkrát jej „to“ Jozef urobil, keď bol na návšteve zase on u nich a u nich aj spal.

Matka oznámila na polícii, že jej dcéra bola sexuálne zneužitá priateľom jej babky, a políciou bolo nariadené vypracovanie znaleckého posudku. Až vtedy išla matka do školy, aby oboznámila triednu učiteľku, čo sa stalo. Spoločne našli spôsob, ako Katke tolerovať prípadné problémy s učením a koncentráciou na vyučovanie, ktoré mohli byť spôsobené intenzívnym prežívaním celej situácie.

Najčastejšou podobou zneužívania dieťaťa je incest (sexuálna kontaktná aktivita medzi dvoma osobami, ktorým nie je dovolené uzatvoriť manželstvo; ide teda o zneužívanie dieťaťa, najčastejšie dcéry, biologickým otcom, strýkom a pod.) a tzv. pseudoincest (vyskytuje sa častejšie, pri ňom je dieťa zneužívané novým manželským partnerom, priateľom alebo druhom matky).

Reakcie zneužívaného dieťaťa

Učiteľ si pri zneužívaní môže všimnúť také reakcie, akými sú:

- ⊗ izolácia dieťaťa od okolia,
- ⊗ neistota a utiahnutosť,
- ⊗ depresie,
- ⊗ sebadeštruktívne správanie sa,
- ⊗ poruchy sebahodnotenia,
- ⊗ rozpaky pri bežnom dotýkaní sa a kontakte s dieťaťom.

Osobitosti sexuálne zneužívaných detí

Chlapci Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami spočívajú v tom, že u chlapcov sa spomienky a okolnosti pripomínajúce prežité násilie najčastejšie odrážajú v ich **identifikácii s páchatelom**, v ich **agresívnom a zneužívaním správaní** sa vo vzťahu k súrodencom, rovesníkom, spolužiakom, prípadne aj v rozličných podobách **asociálneho správania a konania**, ako napr. požívanie alkoholu, fajčenie, klamstvá, a to zvlášť u žiakov, ktorí nemali doteraz žiadne problémy.

Dievčatá Dievčatá sa prejavujú správaním, ktoré je **typické pre obeť**. Často ide o **depresie, nadmernú úzkostlivosť, vystrašenosť, sebaobviňujúce** správanie sa, ale neraz aj o nežiaduci posun v oblasti erotických, citových a morálnych hodnôt, čím je daný základ pre ich následné **prostitučné aktivity, citovú prázdnotu** a často aj pre bezcitnosť vo vzťahu k iným.

1.4 Zanedbávanie

Zanedbávanie sa chápe ako akýkoľvek **nedostatok, ktorý vedie k poškodeniu vývoja**. Ide predovšetkým o rôzne formy **deprivácie** – strádania.

Definícia

Zanedbávanie delíme podľa podoby na telesné a emocionálne.

*Druhy
zanedbávania*

☉ Telesné zanedbávanie

Pri telesnom zanedbávaní **nie sú uspokojivo alebo vôbec naplnené základné potreby** dieťaťa, najmä potreby adekvátnej výživy, oblečenia, hygieny, bývania, zdravotníckej starostlivosti a ochrany pred nebezpečenstvom úrazu alebo iného poškodenia. Veľmi zreteľne sa prejavuje vo vonkajšom prejave a v celkovom výzore dieťaťa.

☉ Emocionálne zanedbávanie

Emocionálne zanedbávanie znamená **psychickú depriváciu dieťaťa**. Je spôsobené neuspokojovaním jeho emocionálnych potrieb, najmä potreby lásky, prejavov rodičovskej náklonnosti, prejavov záujmu o jeho život, o jeho starosti a problémy, s ktorými žije, ktoré intenzívne prežíva ako najdôležitejšie a najzložitejšie.

Ponúkame vám pozorovací hárok na odhalenie zanedbávania dieťaťa, pozri na konci článku (príloha č. 3).

1.5 Systémové týranie

V definícii CAN sú vymedzené základné formy týrania dieťaťa, ale i relatívne samostatná forma týrania, a to systémové týranie, t. j. **druhotné ponížovanie dieťaťa**. Ide o formu týrania systémom, ktorý bol spoločnosťou vytvorený na pomoc a ochranu dieťaťa.

K systémovému týraniu dochádza najčastejšie **pri zisťovaní, vyšetrovaní a dokazovaní týrania a zneužívania dieťaťa** a nie zriedka i v prípadoch jeho riešenia vyňatím dieťaťa z problematického rodinného prostredia a zaradenia do niektorej formy náhradnej rodinnej starostlivosti. Inými slovami, ide o prípady, keď ochrana dieťaťa pred týraním a zneužívaním spôsobuje dieťaťa inú formu jeho týrania, ktorá môže byť ešte traumatizujúcejšou než pôvodná forma.

Do systémového týrania môžeme zahrnúť:

*Formy
systémového
týrania*

- ⊗ dlhodobý pobyt v zariadeniach ústavnej výchovy s presunmi, kedy sa náhle a radikálne pretrhnú doterajšie emocionálne väzby,
- ⊗ umiestnenie dieťaťa v zariadeniach ústavnej výchovy od narodenia, resp. od útleho veku,
- ⊗ opakovanú a dlhodobú hospitalizáciu na detských psychiatrických klinikách, v nemocniciach a liečebniach.



Sexuálne zneužívanie, resp. týranie a zneužívanie detí, znamená vždy trestný čin. Preto je účasť orgánov činných v trestnom konaní nevyhnutná. Prekračuje často i národné hranice, napr. pri komerčnom sexuálnom zneužívaní (účasť Interpolu).

V novom slovenskom trestnom zákone č. 300/2005 Z. z. sa ale nachádza celý rad ustanovení na ochranu detí a mládeže v **trestných činoch proti slobode a ľudskej dôstojnosti a v trestných činoch proti rodine a mládeži**.

Trestným činom je *obchodovanie s deťmi (§ 180), znásilnenie (§ 199), sexuálne násilie (§ 200) a sexuálne zneužívanie osoby mladšej ako 15 rokov (§ 201). Aj osoby, ktoré, zneužívajúc svoju autoritu a závislosť osoby mladšej ako 18 rokov alebo osoby zverenej, pohnú ju k súloži alebo iným spôsobom sexuálne zneužijú, tým spáchajú trestný čin (§ 202).*

Trestnými činmi sú aj *súlož medzi príbuznými (incest), odloženie (§ 205) a opustenie dieťaťa (§ 206), zanedbanie povinnej výživy (§ 207), týranie blízkej a zverenej osoby (§ 208) i ohrozovanie mravnej výchovy mládeže (§ 211).*

Zákon presne definuje všetky dôležité pojmy (chránená, zverená, blízka, mladistvá osoba, trestnoprávna zodpovednosť atď.) vo výklade pojmov. Podrobnejšie informácie a výklad jednotlivých paragrafov nájdete na **www.zakony.sk**.

Žiadny súhlas dieťaťa (tzv. dobrovoľnosť) nemôže ospravedlniť nezákonnosť žiadnej z foriem týrania a zneužívania, vždy ide o trestný čin!



2. CHARAKTERISTIKA DIEŤAŤA SO SYNDRÓMOM CAN

Jednotný obraz psychicky, citovo a sociálne deprivovaného dieťaťa so syndrómom CAN neexistuje. V popredí je narušený vývoj osobnosti, a najmä narušená schopnosť nadväzovať sociálne vzťahy.

2.1 Základné prejavy CAN

- Prejavy CAN*
- ☉ **Poruchy vývinu** (nerovnomernosť, retardácia, stagnácia, regresia),
 - ☉ **poruchy správania** (úzkosť, apatia, pasivita, náhla agresia),
 - ☉ **poruchy sociálneho kontaktu** (vyhýbavé, neisté, ambivalentné správanie),
 - ☉ **neurotické prejavy** (týkajúce sa prijímania potravy, spánku, návykov).

Následky týrania Týrané deti sa najčastejšie prejavujú ako **pasívne, apatické, celkovo inhibované, majú slabé vyjadrovanie emócií**. Približne jedna štvrtina týraných detí je, naopak, **agresívna** (otvorene alebo pasívne s náhlými prejavmi agresivity). Môžu sa objavovať **záchvaty zlosti** bez zjavnej príčiny. Veľmi častá je **úzkosť, nepokoj, nezačínanie sociálneho kontaktu**. Zaujímavé sú prejavy v sociálnom kontakte, ktoré sú buď **extrémne vyhýbavé, alebo ambivalentné** (približovanie sa k „cieľu“ odzadu, bokom, s odvráteným pohľadom, priblíženie sa a vzápätí cúvnutie).

Následky týrania okrem vyššie spomenutých sú **poškodený sebaobraz a sebadôvera, veľmi nízke sebahodnotenie**, tieto deti sa v rôznych situáciách **ľahko vzdajú, nedokončia činnosť, ťažko sa presadzujú, ťažko vyjadrujú svoje potreby a úsudky**, veľmi časté sú i **psychosomatické ťažkosti** (bolesti hlavy, bruška, rôzne vyrážky, ekzémy a iné kožné problémy a pod.).

2.2 *Posttraumatická stresová porucha*

Týranie a zneužívanie vyvoláva v dieťati traumy (zraňujúci zážitok), ktorá môže pôsobiť dlhodobo a vyústiť do posttraumatickej stresovej poruchy osobnosti (ďalej „PTSD“).

K príznakom PTSD patria:

Príznaky

- ⊗ neodbytné **spomienky** na traumatizujúcu udalosť,
- ⊗ nepríjemné až desivé **sny**,
- ⊗ **neschopnosť prežívania radosti** a iných kladných emócií,
- ⊗ **apatia**,
- ⊗ **strata záujmu** a motivácie k činnosti,
- ⊗ **podráždenosť** a slabé ovládanie afektov.

2.3 Sociálna hyperaktivita a provokácia

Medzi prejavy správania sa a sociálnych vzťahov deprivovaných detí patrí sociálna hyperaktivita – **rýchle nadviazanie kontaktu a dožadovanie sa pozornosti, absencia sociálnej inhibície, strachu z cudzích ľudí**, vzťahy sú však povrchné, rozptýlené, pozorujeme časté poruchy v správaní a sociálnu provokáciu – **domáhanie sa pozornosti dospelých zámernou provokáciou, agresívnymi prejavmi, deštruktívnym správaním**.

2.4 Psychická deprivácia

Psychická deprivácia je závažným dôsledkom, ktorý sa týka všetkých foriem syndrómu CAN. Môže spôsobiť narušenie kognitívneho a motorického vývoja a narušenie vývoja osobnosti, predovšetkým **neschopnosť dieťaťa nadväzovať hlbšie sociálne vzťahy**, v extrémnych prípadoch môže vývoj smerovať k **obrazu asociálnej poruchy osobnosti**.

2.5 Dezorganizovaná väzba

Dezorganizovaná väzba medzi dieťaťom a rodičom je najčastejším psychologickým následkom týrania. Dieťa sa v **prítomnosti týrajúceho rodiča správa chaoticky, neisto**, pretože rodič preňho predstavuje **súčasne zdroj istoty a bezpečia aj zdroj ohrozenia**. Takýto typ negatívnej väzby pretrváva až do dospelosti a spôsobuje vážne psychické problémy.

3. PRÁCA UČITEĽA S DIEŤAŤOM

Pri zisťovaní, či je dieťa týrané, má významné postavenie učiteľ, a to najmä učiteľ prvého stupňa ZŠ. Učiteľ je dennodenne, a to i niekoľko rokov, človekom, ktorý má s dieťaťom intenzívny kontakt, môže veľmi dobre **postrehnúť zmeny v jeho správaní, prípadne nejaké telesné zranenia, ako sú modriny, škrabance a pod.**

Ak sa učiteľ rozhodne, že upozorní na možné týranie dieťaťa, mal by dodržať určité zásady:

- ⊗ **zhrnúť indície**, ktoré ho viedli k podozreniu z týrania dieťaťa, *Zásady pomoci*
- ⊗ postupovať **citlivo, neunáhle**, napr. nepoužívať priamočiare, konkrétne otázky („Kto ti to urobil?“),
- ⊗ informovať školského **psychológa** a riaditeľa školy,
- ⊗ porovnať svoje názory a **postrehy s inými kolegami**, vyvarovať sa nadmernej pozornosti voči dieťaťu, môže si to „všimnúť“ a bude mu to nepríjemné!
- ⊗ **nesľubovať** dieťaťu, že svoje podozrenie si nechá pre seba.

3.1 Rozhovor s rodičom

Jednou z možností pomoci dieťaťu, pri ktorom máme už dostatok indícií a informácií o jeho týraní, je kontakt s niektorým z členov rodiny, najlepšie s matkou, ak sme si istí, že agresorom, zdrojom týrania je otec, a naopak. Rozhovor potom treba viesť citlivo, taktiež **nepoužívať priamočiare a sugestívne otázky**, ako napr. „Máte s manželom/-kou nejaké problémy?“ Je dôležité **zabezpečiť dôverné a bezpečné prostredie** na rozhovor

a začať rozhovor o pozitívnych stránkach dieťaťa, neskôr citlivo **nadviazať na jeho správanie alebo prejavy**, ktoré môžu pochádzať z jeho prípadného týrania.

tip Odporúča sa používanie širokých otázok, ako na-
príklad:

„Čo očakávate od svojho dieťaťa?“

„Čo očakáva od neho váš partner?“

„Ako sa vám doma javí v poslednom čase vaše dieťa?“

„Kto podľa vás viac rozhoduje vo vašej rodine?“

4. KĎE HLÁDAŤ POMOC?

§ Školský rezort zákonom č. 245/2008 Z. z. vytvoril solídne koncepcné, organizačné i metodické predpoklady a podmienky na systematickú participáciu svojich školských poradenských zariadení na riešení výchovnej a psychologické stránky problémov detí a mládeže ohrozených týraním alebo zneužívaním. Tieto zariadenia vykonávajú psychologickú, pedagogickú, špeciálnopedagogickú (vrátane logopedickej a liečebnopedagogickej činnosti) a sociálnu činnosť zameranú na **optimalizáciu výchovného, vzdelávacieho, psychického, sociálneho a kariérového vývinu detí** od narodenia až po ukončenie prípravy na povolanie. Osobitnú starostlivosť venujú deťom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Poradenské služby poskytujú aj zákonným zástupcom detí a pedagogickým zamestnancom (§ 130 zákona č. 245/2008).

V prípade potreby poskytnú škole aktuálne telefonické kontakty aj na iné zariadenia v regióne ich pôsobnosti zaoberajúce sa problematikou týraných a zneužívaných detí.

Príloha č. 1


Pozorovací hárok na zistenie možných prejavov telesného týrania:

- ☉ **poranenia alebo popáleniny** nevysvetliteľného pôvodu, ich opakovaný výskyt,
- ☉ **nepravdepodobné zdôvodnenia** týchto poranení dieťaťom alebo rodičom, prípadne inou osobou,
- ☉ **nechuť hovoriť o poraneniach,**
- ☉ **modriny** po celom tele (následky štipania, škrtenia, bitia, uhryznutia),
- ☉ **plešiny, vytrhané vlasy,**
- ☉ **neochota dieťaťa prezliekať sa** na telocvik, prípadne chodiť v krátkych nohaviciach a tričku i v horúcich dňoch,
- ☉ opakovaný **strach ísť domov** a strach zo stretnutia s rodičmi,
- ☉ sklony k **sebatrýzneniu, sebapoškodzovaniu** (napr. na pracovnom vyučovaní, výtvarnej výchove, telesnej výchove, ale i pri iných bežných školských činnostiach),
- ☉ týrané deti sa **uhýbajú pri pohľadení** (čakajú facku), k učiteľom, vychovávateľom a iným dospelým **pristupujú z boku** alebo sa tvária, či reagujú neprirodzene.



Príloha č. 2

Pozorovací hárok na zistenie možných prejavov psychického týrania:

- ⊗ **odmietanie**, pri ktorom rodičia odmietajú dieťa, prípadne svoj vzťah k nemu podmieňujú najrozličnejšími úlohami, splnenie ktorých nie je v možnostiach dieťaťa,
- ⊗ **izolácia** – obmedzovanie účasti dieťaťa v jeho prirodzenom kolektíve alebo jeho zámerné vylúčovanie z neho,
- ⊗ **terorizovanie** – obsahuje vyhrážanie sa dieťaťu zabitím, opustením, odmietnutím, permanentné zneisťovanie dieťaťa a posilňovanie strachu z trestu; jeho osobitnou podobou je puntičkárske sledovanie dieťaťa, jeho neúnosná a neprimeraná kontrola,
- ⊗ **ignorovanie** – predstavuje úplnú alebo čiastočnú absenciu záujmu rodičov o dieťa, jeho záujmy a potreby,
- ⊗ **korupcia** – má podobu podplácania dieťaťa formou finančných alebo vecných darov, teda podobu zneužívania dieťaťa jedným rodičom proti druhému,
- ⊗ **citové vydieranie** – keď rodičia zámerne udržuju u dieťaťa pocit viny a vyžadujú určité výkony, resp. správanie ako prostriedok na jej odčinenie.

Príloha č. 3

**Pozorovací hárok na odhalenie zanedbávania dieťaťa**

Učiteľ môže zaregistrovať informácie, ktoré sa týkajú zanedbávania:

- ☉ v odmietaní starostlivosti rodičov o telesné zdravie, resp. jej oneskorenie,
- ☉ v odmietaní starostlivosti o mentálne zdravie alebo jej oneskorenie,
- ☉ v zanedbávaní dozoru,
- ☉ v odmietaní opatrovania,
- ☉ opustením dieťaťa alebo vzdialením sa od neho,
- ☉ zlyhaním v poskytovaní stabilného domova,
- ☉ v zanedbaní osobnej hygieny,
- ☉ vystavením sa nebezpečenstvu v domácnosti,
- ☉ v neadekvátnej hygiene bývania,
- ☉ v zanedbaní výživy,
- ☉ v zanedbaní vzdelávania.

Týrané diéta a syndróm CAN

[illegible]

ŽIAK POD VPLYVOM ALKOHOLU

PhDr. Mária Hucíková
PhDr. Eva Smiková, PhD.



*„Ak nedokážeš urobiť chybu,
nedokážeš nič.“*

(Marva Collinsová)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ vplyv spoločnosti a partie
- ⊗ reakcia rodiny
- ⊗ tlak skupiny
- ⊗ odbúranie zábran
- ⊗ mediátor
- ⊗ kuratela
- ⊗ získanie pozornosti

OBSAH

1. Alkohol a škola	3
1.1 Vplyv alkoholu	3
1.2 Miesto, čas a množstvo konzumácie alkoholu	4
2. Príčiny konzumácie alkoholu	5
3. Prejavy – reakcie pod vplyvom konzumácie alkoholu	5
3.1 Prejavy dieťaťa pod vplyvom alkoholu	5
3.2 Reakcie ostatných detí	6
3.3 Reakcia učiteľa	6
4. Možnosti riešenia	7
4.1 Rady a tipy na pomoc	9
4.2 Sankcie	12
5. Prevencia	13
5.1 Vekové osobitosti z hľadiska preventívnych opatrení	13
5.2 Spolupráca so žiakmi, rodičmi a inštitúciami	15
6. Preliečený mladý alkoholik naspäť v škole	17
6.1 Príprava spolužiakov a učiteľov	17
7. Skúsenosti z praxe	18
8. Rozhovor s rodičmi a žiakom	24

Názory na konzumáciu alkoholu sa rôznia, no asi sa zhodneme na tom, že do školy jednoznačne nepatrí. Ako však reagovať, ako sa správať v prípade, že na vyučovaní máme žiaka pod vplyvom tejto legálnej drogy? Konzumácia alkoholu, tak ako všetko správanie „mimo normy“, je len viditeľnou špičkou ľadovca. Pod ním sa s veľkou pravdepodobnosťou skrýva problém, s ktorým si náš žiak nevie sám poradiť...

Ako sa zachovať? Čo v takom prípade robiť? Aké sú možnosti riešenia daného stavu? V nasledujúcich riadkoch sa budeme bod po bode venovať možnostiam a variáciám, s ktorými sa môžeme vo svojej praxi v súvislosti s alkoholom stretnúť.

1. ALKOHOL A ŠKOLA

Nie je pravidlo, že každý pedagóg sa vo svojej učiteľskej praxi bežne stretáva s užívaním alkoholu žiakov na vyučovaní. Niektorí sa s týmto javom nemusia stretnúť vôbec, niektorí sa s ním stretnú možno jediný raz, no sú medzi nami aj učitelia, ktorí sú s týmto problémom konfrontovaní v pravidelných intervaloch.

1.1 Vplyv alkoholu

Reakcie žiaka pod vplyvom alkoholu sú rôzne **v závislosti od sily požitého alkoholu:**

- ☉ **nízkopercenčný** alkohol (napr. pivo, víno) má pomalší a miernejší vplyv,
- ☉ **účinky vysokopercenčného** alkoholu (destilátov) sú zväčša rýchlejšie a reakcie organizmu búrlivejšie.

1.2 Miesto, čas a množstvo konzumácie alkoholu

Miesto Miestom konzumácie môžu byť rôzne priestory školy (trieda, špecializované učebne, školské WC, školský areál a pod.), ktoré **unikajú dozoru vyučujúcich**. S pitím alkoholu sa často stretávame i na akciách organizovaných **mimo školy** (výlety, výstavy, vychádzky a pod.). Je dosť žiakov, ktorí pijú popoludní, po vyučovaní, a podľa niektorých prieskumov je veľa detí a mládeže, ktorí konzumujú alkohol doma. Zriedkavejšie sú prípady požívania alkoholu v pohostinstvách a baroch.

Čas Čas konzumácie môže byť u **jednotlivých detí rôzny**. Môžeme sa stretnúť s prípadmi žiakov, ktorí pijú ráno pred vyučovaním, dopoludnia počas vyučovania, popoludní v čase krúžkov alebo v čase mimo vyučovania; ale i s prípadmi konzumácie alkoholu v nočných hodinách.

Množstvo Na žiakovi, ktorý na alkohol nie je zvyknutý, môžeme znaky opitosti zbrať čoskoro po konzumácii. Sú však i jedinci, ktorí zvyknú piť už **dlhšiu dobu, pijú stále malé dávky a obsah alkoholu v krvi** sa na ich správaní nijako neprejavuje. **Nezvyknú robiť učiteľom žiadne problémy** a väčšinou zriedka vyjde najavo, že sú pod vplyvom alkoholu. **Na druhej strane sú nápadní žiaci**, ktorí ho vypijú naraz väčšie množstvo. Buď reagujú masívnym fyzickým prejavom a je im veľmi zle, alebo našu pozornosť upúta ich zmenené správanie (veselosť, bujarosť, agresivita, plačlivosť a pod.).

2. PRÍČINY KONZUMÁCIE ALKOHOLU

Príčiny požívania alkoholu bývajú rôzne. Často to býva dokonca **rodinná tradícia** od istého veku nalievať deťom opojné nápoje.

*Dôvod
požívania
alkoholu*

Konzumácia alkoholu však môže byť i spôsobom **riešenia alebo úniku od ťaživého**, pre dieťa zdanlivo neriešiteľného problému. Býva i odrazom **osamelosti, rôznych komplexov, plachosti a hanblivosti** (často napr. pred vyhliadnutou dievčinou). **Vzdor a hnev** na rôznych ľudí alebo situácie býva tiež príčinou pitia alkoholu, ale pitie môže byť i spôsob, ako **zapadnúť do partie**, ako **získať uznanie** a **nelíšiť sa od normy svojej sociálnej skupiny**. Žiak však môže konzumovať alkohol aj preto, lebo cíti tlak skupiny (nútenie piť, povzbudzovanie, „hecovanie“) a dokonca touto formou môže byť aj **obeťou istého druhu šikanovania**. Najväčšou príčinou pitia je však **zvyk piť alebo návyk na alkohol**.

3. PREJAVY – REAKCIE POD VPLYVOM KONZUMÁCIE ALKOHOLU

3.1 Prejavy dieťaťa pod vplyvom alkoholu

Dieťa alebo mladý človek sa môže pod vplyvom alkoholu prejavovať:

- ☉ spokojnosťou,
- ☉ ospato,
- ☉ tichým prejavom,

- ⊗ utiahnuto,
- ⊗ hlučne, bujaro,
- ⊗ slovne či fyzicky agresívne voči deťom, no aj voči dospelým.

3.2 Reakcie ostatných detí

Na spolužiaka, ktorý je pod vplyvom alkoholu, ostatné deti reagujú rôzne. Môžu pocítiť úzkosť z nevhodnej situácie a viac-menej **hrať nevšímavých**. Sú však i žiaci, ktorí sa snažia **kryť previnilca** a odvádzať pozornosť okolia rôznymi „manévrami“. No opitý spolužiak je niekedy **objektom skvelej zábavy a vtipkovania** celej triedy alebo iba jej časti. Stávajú sa aj prípady, že takýto žiak vyvolá v ostatných pomerne silnú citovú odozvu – **obdiv, odpor, strach alebo odmietnutie**. Najčastejšia reakcia však býva kombináciou vymenovaných možností, pretože každý člen sociálnej skupiny žiakov v triede má k opitému spolužiakovi svoj vlastný vzťah a zaujme svoj súkromný vnútorný postoj, ktorý môže, ale i nemusí dať najavo.

3.3 Reakcia učiteľa

Učiteľ, ktorý príde na to, že má v triede žiaka pod vplyvom alkoholu, môže zareagovať rôzne. Iste bude v prvom rade dosť **prekvapený**, svoje prekvapenie môže alebo nemusí dať najavo. Je možné, že prvý pocit pri tomto objave bude aj **panika**, no treba zachovať pokoj a vedome sa rozhodnúť, ako zareaguje.

Niektorí vyučujúci sa **z obavy pred problémami rozhodnú nevšímať** si takéhoto žiaka, niektorí tento postoj zvolia preto, lebo chcú problém riešiť diskkrétne, bez svedkov. Možno **verbálne alebo neverbálne vyjadriť svoj odpor** k vzniknutej situácii, zostať chladným, ale aj **slušne a s mierou zosmiešniť** aktérov deja alebo vyjadriť svoju **ľútosť nad problémom**.

Zo strany pedagóga nie je vhodné dať najavo svoj strach a nervozitu, žiaci by nemali zbadať, že vyučujúci si so vzniknutou situáciou nevie poradiť. Zachovajte pokoj a chladnú hlavu. Snažte sa rýchlo zhodnotiť situáciu a zvoľte optimálne riešenie.



4. MOŽNOSTI RIEŠENIA

Niektoré riešenia problematiky týkajúcej sa alkoholu vyplývajú školám aj z dokumentu pedagogicko-organizačné pokyny. V aktuálnom vydaní na roky 2011/2012 sa touto problematikou zaoberajú nasledovné body **článku 1.6.12. Bezpečnosť, prevencia:**



Bod 1. Odporúčame dôsledne dodržiavať zásady prevencie rizikového správania v školách a zdokonaľovať manažment a efektívnosť riešenia situácií ohrozujúcich zdravie a prevenciu úrazov.

Bod 2. Odporúčame využívať účinné nástroje v oblasti prevencie na predchádzanie, resp. riešenie prvých prejavov problémového správania, záškoláctva, šikanova-

nia, fyzického alebo psychického týrania, delikvencie, zneužívania návykových látok, sexuálneho zneužívania, prejavov extrémizmu, zneužívania detí a žiakov: www.bezpecnaskola.sk, www.prevenciasikanovania.sk a spolupracovať s odborníkmi z príslušného centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“).

Bod 3. V prípadoch oprávneného podozrenia z ohrozenia mravného vývinu detí a žiakov odporúčame riaditeľovi školy, resp. školského zariadenia bezodkladne riešiť vzniknutý problém.

Bod 4. Odporúčame vytvárať primerané podmienky pre prácu učiteľa – koordinátora prevencie, ktorého úlohou je v spolupráci s vedením školy navrhovať a koordinovať preventívne opatrenia školy, príp. realizovať účinné nástroje na predchádzanie nežiaducim javom a zvýšenie pocitu bezpečnosti v škole. Odporúčame aj finančne zohľadniť náročnosť práce učiteľa – koordinátora prevencie.

Bod 7. Odporúčame riaditeľom škôl a školských zariadení **vymedziť v školskom poriadku** opatrenia proti šíreniu legálnych (tabak a alkohol) a nelegálnych drog v školskom prostredí a oboznámiť s týmito opatreniami rodičov žiakov školy.

Bod 8. V prípade oprávneného podozrenia z užitia alkoholu, resp. nelegálnej drogy u žiaka zodpovedný pedagogický zamestnanec **kontaktuje príslušný útvar policajného zboru** a v prípade ohrozenia života žiaka aj zdravotníkov, ktorí disponujú prostriedkami na zisťovanie alkoholu a požitia inej návykovej látky. V prípade, ak

sa požitie alkoholu, resp. nelegálnej látky potvrdí, riaditeľ školy postupuje podľa § 5 ods. 10 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon č. 596/2003 Z. z.“). Pedagogickí zamestnanci nezisťujú požitie alkoholu, resp. inej návykovej látky u žiakov pomocou testerov.

Bod 9. V súlade s Národnou protidrogovou stratégiou na roky 2009 – 2012 odporúčame vykonávať účinné **prevenatívne opatrenia** a zefektívniť realizáciu preventívnych školských programov tak, aby sa využívali len odborne garantované preventívne programy. Odporúčame vopred si preveriť preventívne programy ponúkané školám, aby sa predišlo prípadnému vplyvu zhubných kultov a siekt na deti a žiakov. Prevenciu drogových závislostí odporúčame realizovať ako integrálnu súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu pod gesciou regionálneho CPPPaP.

4.1 Rady a tipy na pomoc

Ponúkame vám niekoľko rád a tipov, ktoré by vám pri riešení neľahkej situácie výskytu alkoholu u žiaka mohli pomôcť:

🌀 Zvážte svoju reakciu

Po zaregistrovaní opitého žiaka v triede zvážte svoju reakciu. V prípade, že takýto žiak nespôsobuje vám ako vyučujúcemu nijaké problémy, možno ho v triede ponechať **a jeho stav riešiť neskôr**. Je len na rozhodnutí pedagóga, či situáciu verejne pomenuje, alebo nie, sám musí rozhodnúť o tom, ktorý krok je vhodný a perspektívny.

tip

tip ☉ **Vyčlenenie z kolektívu**

Ak nastane situácia, že opitý žiak ruší vyučovanie a **rozptyľuje pozornosť spolužiakov** a vyučujúceho, príp. ich ohrozuje, je vhodné vyčleniť ho z kolektívu.

☉ **Odvedenie žiaka k odborníkovi**

Ak je to technicky možné, treba žiaka **odviesť k školskému špeciálnemu pedagógovi, k školskému psychológovi alebo k výchovnému poradcovi**. Oni majú vo svojej pracovnej náplni vytvorený **priestor na individuálnu prácu s problémovými žiakmi**. Ak by opitý žiak odmietal opustiť triedu alebo bol agresívny, treba poslať niektorého dôveryhodného žiaka po jedného z týchto odborníkov. Oni už potom posúdia a vyhodnotia vzniknutú situáciu.

☉ **Rodičia, lekárske ošetrenie, polícia**

Môžeme požiadať rodiča problémového žiaka, aby si po dieťa prišiel do školy, príp. ich poslať na lekárske ošetrenie alebo v krajnom prípade môžeme zavolať políciu.

☉ **Školský lekár**

V prípade ošetrenia žiaka je vhodná **komunikácia so školským lekárom**, len on môže odborne posúdiť stav žiaka a fyzické následky situácie, ktorá si vyžiadala jeho ošetrenie.

☉ **Podnet na kuratelu**

Ak triedny učiteľ alebo iný pedagóg, ktorý bol poverený doriešením prípadu žiaka pod vplyvom alkoholu, zhodnotí situáciu ako vážnu alebo pri vyšetrovaní okolností, ktoré viedli k požitiu alkoholu, sa

odôvodnene domnieva, že bol narušený zdravý, normálny vývoj osobnosti dieťaťa, je možné i **podanie podnetu na kuratelu, políciu** a následné riešenie cestou rôznych inštitúcií (liečenie, hospitalizácia, centrum poradensko-psychologických služieb, diagnostické centrum, súd a pod.).

V mnohých prípadoch sa rozhovor o príčinách konzumácie alkoholu a okamžité prijímanie sankcií a trestov ukazujú neúčinnými a bezpredmetnými. Býva to i preto, lebo žiak pod vplyvom alkoholu nie je schopný koncentrovane vnímať dianie okolo seba a logicky rozmýšľať. Je vhodné počkať s konečným riešením situácie dovtedy, kým alkohol z krvi dieťaťa nevyprchá.



V rámci riešenia vzniknutej situácie je vhodné **pozho- várať sa aj s kolektívom triedy** o probléme, o možných príčinách jeho vzniku, a ak je medzi deťmi a dospelým otvorená, priateľská atmosféra, možno ako tému do **diskusie** zaradiť aj hľadanie možností, ako pomôcť spolužiakovi.

Čo s kolektívom?

Na prvom mieste v tomto prípade stoja diskretnosť a slušnosť! S dieťaťom, rodičmi a inými zainteresovanými osobami by mala **komunikovať jedna, pre všetky strany dôveryhodná osoba, hrajúca rolu mediátora – prostredníka**.

Mediátor

Riešenie za účasti inej osoby – mediátora je v praxi overené. K ukončeniu ťažkej situácie dochádza rýchlejšie a dôkladnejšie ako v prípadoch, keď si problém posúvajú rôzni odborníci ako „horúci zemiak“. **Rolu mediátora môže výborne plniť školský výchovný poradca či triedny učiteľ.**

4.2 Sankcie

Žiakovi, ktorý je na vyučovaní pod vplyvom alkoholu, je jasné, že porušuje školský poriadok a sankcie väčšinou prijme bez odporu.

Možnosti sankcií Odporúčame sankcie citlivo **odstupňovať podľa závažnosti** problémov a komplikácií, ktoré opitý žiak v škole spôsobil.

Ak žiak požil alkohol len raz, mal k tomu nejaký vážny dôvod, ak je voči dospelému otvorený, ľutuje svoj priestupok a možno veriť jeho sľubom, že sa to už nezopakuje, odporúčame **odpustiť mu a netrestať ho**.

Ak však pedagóg usúdi, že cez situáciu sa nedá preniesť bez trestu, možno udeliť takémuto žiakovi **pokarhanie triedneho učiteľa, pokarhanie riaditeľa** školy alebo mu **znížiť známku zo správania**. Po zvážení situácie je možné i **vylúčenie zo školy**. Jedným z vážnych opatrení je aj **podanie trestného oznámenia** a pod.

Pri riešení problému žiaka konzumujúceho alkohol je často nutná následná kvalitná **spolupráca viacerých odborníkov** v škole i mimo nej. Je dôležité upozorniť, že priamo úmerne závisí od vzájomnej informovanosti a rýchlej výmeny skúseností.

Je dôležité dať pozor na vedomé alebo aj nevedomé zneužitie diskretných informácií. Jednak podlieha zákonu, jednak náhodné provokačné reči môžu narobiť veľké škody na psychike dieťaťa alebo mladého človeka!

5. PREVENCIA

5.1 Vekové osobitosti z hľadiska preventívnych opatrení

Z hľadiska preventívnych opatrení rozlišujeme vekové osobitosti dieťaťa:

☉ Od narodenia do 1 roku

Dieťa tohto veku je vo všetkom podstatne závislé na dospelom človeku, väčšinou matke. Skúsenosť s primerane starostlivou a láskavou matkou môže dieťaťu v dospeljšom veku **pomôcť dôverovať okoliu**. Z hľadiska prevencie je teda dôležitá **starostlivosť a vrelosť**, prevencia citovej deprivácie.

☉ Od 1 do 3 rokov

Dieťa sa začína duševne oddeľovať od matky a presadzovať svoju vôľu. Myslenie tohto veku je zamerané na seba. Správanie rodičov by malo byť pokojné, vrelé. Malo by dieťaťu láskavo dať najavo, že je v poriadku, že sa chce **presadiť, ale že sú aj určité obmedzenia**.

☉ Od 3 do 6 rokov

Aj keď rodičia zostávajú najdôležitejšími osobami, začína väčšina detí prenikať do širšieho sveta mimo rodiny (škôlka, susedia, rovesníci). K tomuto veku patrí nekonečné vypytovanie sa. Dieťa skúma okolie. Jeho správanie sa dostáva v priaznivom prípade do **súladu s autoritou rodičov**, získava zmysel a cieľ. Už v tomto veku je dôležité začať dieťaťu vštepovať, že zdravie je dôležitá hodnota a že zdravie je správne chrániť a podporovať. Preto sa treba

niektorým veciam vyhnúť (zápalky, ostré predmety, alkohol, tabletky a i.). Dieťa má vedieť, že okolitý svet skrýva i **isté nebezpečenstvá**, a má sa v medziach svojich možností učiť, ako sa im brániť.

☉ **Od 7 do 12 rokov**

Dieťa tohto veku sa učí mnohým potrebným zručnostiam. Učí sa vychádzať s rovesníkmi, zapojiť sa do skupiny, uspokojovať svoje telesné a duševné potreby. Začína byť schopné rozumne uvažovať. Svoj **sebaobraz** koriguje podľa očakávania a meradiel druhých. Informácie poskytované deťom tohto veku by mali byť veľmi konkrétne. Je treba pokračovať v zdôrazňovaní hodnoty zdravia, vstúpovať im priane byť zdravý a s týmto cieľom treba upevňovať správne návyky a dodržiavať určené pravidlá. Ešte neskôr naberať na význame získavanie zručností. Cielená **drogová prevencia** by mala kontinuálne nadväzovať na získané informácie. Účinnosť prevencie sa zvýši, pokiaľ je zahájená 2 – 3 roky pred prvým kontaktom s drogou.

☉ **Od 13 do 22 rokov**

V tomto období dochádza k veľkým zmenám v telestom, psychickom zrení. Objavuje a rozvíja sa schopnosť riešiť problémy, rozhodovať sa, abstraktne myslieť. Dieťa sa postupne osamostatňuje od rodiny, čo je najmä v období puberty sprevádzané revoltou, vzburou, negativistickým správaním, zvýšenou kritickosťou voči autoritám. Pre mladých ľudí tohto veku je veľmi dôležitá skupina rovesníkov, ktorá im môže pomôcť sa drogám vyhnúť či, naopak, predstavuje nebezpečenstvo. Dospelý sa môže ponúknuť ako zdroj informácií, zároveň by ale mal povzbudzovať k samo-

statnosti a sebadôvere. Mal by počítať s tým, že mladí ľudia tohto veku sa **neuspokoja s prijatím informácie, ale budú chcieť diskutovať**. Prevencia v tomto vývinovom období je veľmi dôležitá, začatie zneužívania alkoholu, cigariet či iných drog môže viesť k rýchlemu vytvoreniu návyku.

Z hľadiska predchádzania vzniku problémov je múdrejšie preventívne pôsobenie ako komplikované riešenie.

5.2 Spolupráca so žiakmi, rodičmi a inštitúciami

V zmysle prevencie môžeme mať cieľovú skupinu našej práce deti, rodičov a inštitúcie:

☉ Spolupráca so žiakmi

Základom dobrej a cielenej prevencie je **otvorený a čestný vzťah** medzi vyučujúcim a žiakmi. Je dobré občas robiť **malé prieskumy o znalostiach** detí o alkohole, o ich skúsenostiach s ním, jeho účinkoch a dôsledkoch. Pred žiakmi takto otvoríme oblasť, o ktorej možno ešte nepremýšľali, svoj postoj ešte neformulovali a nevidia širšie súvislosti. Vhodné je zaradiť **tému prevencie alkoholu do etickej či občianskej výchovy**.

*Spolupráca
so žiakmi*

Dobрым riešením je aj zabezpečenie **prednášky renomovaného a skúseného odborníka**, napríklad lekára, psychológa či policajta.

Dôležitým prvkom v preventívnom pôsobení je **informácia o riešení problému alkoholu** v škole, o krokoch, ktoré môže a musí škola urobiť, ak sa takýto prípad vyskytne.

☉ Spolupráca s rodičmi

Spolupráca s rodičmi

Na prvom stretnutí rodičov s triednym učiteľom je vhodné prebrať i **tému alkoholu v škole a riešenia takejto situácie**. Rodičov treba oboznámiť s postojom školy a požiadať ich o spoluprácu.

Odporúčame **dohodu s rodičmi**, ktorá sa osvedčila v niektorých školách. Obsahuje písomný súhlas rodičov s okamžitým riešením pri podozrení vyučujúceho, že dieťa je pod vplyvom omamnej látky alebo alkoholu. To spočíva v odchode žiaka k školskému lekárovi, ktorý vykoná testy na obsah omamných látok a alkoholu v moči alebo krvi dieťaťa.

☉ Spolupráca s inštitúciami

Spolupráca s inštitúciami

Pri preberaní prevádzkových záležitostí môže vedenie školy prebrať možnosti riešenia spomínaných prípadov napr. so **školským lekárom alebo s iným zdravotníckym personálom**.

V komunikácii s **kurátormi, centrom pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, príp. diagnostickým centrom** môže vedenie školy alebo ním poverení odborníci prekonzultovať aj túto oblasť.

6. PRELIEČENÝ MLADÝ ALKOHOLIK NASPÄŤ V ŠKOLE

V praxi sa môžeme stretnúť i so situáciou návratu konzumenta alkoholu alebo i mladistvého alkoholika z liečenia, hospitalizácie po požití alkoholu alebo po úraze spôsobenom v alkoholovom opare.

Žiak môže byť citlivý, obáva sa návratu, snažme sa držať svoje správanie v medziach slušnosti, nepripomínať minulosť, neposmievať sa mu za ňu a nevnučovať mu svoju pomoc.

Prípravu dieťaťa na návrat do školy majú v rukách odborníci – psychiatri, psychológovia, terapeuti a pod. Je výhodné, ak škola s nimi spolupracuje. Sociálne prostredie školy a triedy treba na príchod takéhoto žiaka citlivo pripraviť.

6.1 *Príprava spolužiakov a učiteľov*

Triedny učiteľ, výchovný poradca alebo iný pedagóg môže pripraviť kolektív triedy na návrat spolužiaka citlivo vedenými **rozhovormi na triednickej hodine, na hodinách etickej výchovy, náboženskej výchovy alebo občianskej výchovy**. Je potrebné apelovať u detí najmä na ich **slušnosť, citlivosť, empatiu a cit pre mieru**.

V praxi sa osvedčila rola patróna, akéhosi **nenápadného pomocníka z radov spolužiakov**, ktorý navrátilcovi diskkrétne **pomáha a spolupracuje s dospelými**. Je zárukou skorého podchytenia problémov s návratom a ich okamžitého riešenia.

Patrón

V žiadnom prípade mu netreba pripomínať minulé chyby a zlyhania. Ak by došlo k opakovaniu problémov, treba o nich okamžite informovať vedenie školy, ktoré rozhodne o ďalšom postupe.

7. SKÚSENOSTI Z PRAXE



Prípad „Samuel“

Samo bol normálny bezproblémový siedmak, akých je väčšina. Veselý, kamarátsky, u všetkých viac-menej obľúbený. Raz však na všeobecný údiv spolužiakov i učiteľov prišiel do školy opitý. Na prvej hodine sedel ticho, nik si ho nejako špeciálne nevšímal. Na druhej hodine mu však prišlo zle od žalúdka. To už celá trieda i triedna učiteľka, ktorá mala s nimi práve hodinu, zistili, že mu treba pomôcť.

Dvaja spolužiaci ho odvieďli do kabinetu výchovnej poradkyne a cestou späť poprosili pani upratovačku o pomoc. Hodina pokračovala ďalej, i keď sa málokto dokázal sústrediť. U poradkyne dostal Samo obklad na čelo a vysvitlo, že si vypil. Zatelefonovali jeho mame a poprosili ju, aby si ho prišla odvieť domov. Prišla mama aj otec.

Na druhý deň prišiel Samko do školy ako obyčajne a tváril sa veselo. Už po prvej hodine však neprišiel na vyučovanie, sedel u výchovnej poradkyne a spolu rozoberali včerajšok. Spočiatku rozhovor dosť viazol, po čase sa však lady roztopili a vysvitlo, že jeho rodičia majú náročnú prácu, ktorej sa venujú aj po večeroch, a na syna im čas nezostáva. Snažil sa pútať ich pozornosť, ako sa dalo, no nevedel vymyslieť nič, čo by ich

vytrhlo z ich pracovného ošiaľu. Potreboval sa s nimi rozprávať, poradiť, smiať sa a jašiť. Potreboval cítiť, že ho majú radi a že im na ňom záleží. Ale nič z toho od nich nedostal, len ticho a nevšímavosť ako dôsledok sústredenia sa na počítačové obrazovky. Tisíckrát ho odbili, poslali preč, zahriakli.

Tak sa rozhodol, že ich potrestá. Hneď ráno nalačno vypil pol fľaše vodky. Do školy prišiel ešte ako-tak, veď bola oproti ich domu. No na prvej hodine sa mu už tak točila hlava, že sa sotva prinútil sedieť rovno v lavici. Na druhej hodine mu však prišlo veľmi zle, všetko sa točilo, nevedel, kde je hore a kde dolu. Potom ho odviedli z triedy a želal si, aby mohol spať. A potom prišla mama a aj otec. Obaja. Zrazu sa o neho starali, báli, už ho neodhánali. Bol spokojný a aspoň na chvíľku šťastný.

Rodičia niekoľkokrát navštívili výchovnú poradkyňu, súhlasili s návštevou psychologickkej poradne, absolvovali rodinnú terapiu a snažia sa prácu a odpočinok naplánovať rozumnejšie, tak aby mali čas aj na syna. Samo odvtedy nepije, nemá dôvod.

Zhrnutie prípadu:

- ☉ jednorazové opitie sa z pocitu neriešiteľnosti stavu,
- ☉ dieťa je otvorené, dôverčivé,
- ☉ osamelé, bezmocné dieťa potrebuje upútať pozornosť okolia, ktoré ho zanedbáva,
- ☉ schopné pomenovať svoj problém,
- ☉ po vyriešení ťaživej situácie alkohol odmieta.

Riešenie:

- ☉ pohovor výchovného poradcu s dieťaťom,
- ☉ pohovor a rozbor situácie s rodičmi,
- ☉ vhodný zásah vyučujúceho,
- ☉ intervencia výchovného poradcu u rodičov dieťaťa,
- ☉ dohoda a ochota rodičov spolupracovať na odstránení príčin,
- ☉ rýchla náprava,
- ☉ rozhodnutie triednej učiteľky o nepostihovaní žiaka.

Rady do praxe:

- ☉ vedieť sa nad niečo i láskavo preniesť,
- ☉ nepripomínať situáciu,
- ☉ citlivo vnímať situáciu dieťaťa,
- ☉ pokojne požiadať o pomoc a radu kolegu,
- ☉ nenaľakávať problém,
- ☉ ticho, ale ostražito sledovať, či sa opitosť nebude opakovať.



Prípad „Anton“

Tóno bol slabý žiak, učenie mu išlo dosť ťažko, musel mu venovať veľa času, väčšine látky nerozumel. Škola ho nebavila. Okrem toho mal málo kamarátov, spolužiaci sa mu posmievali, lebo niekedy rozprával od vecí. Dvakrát prepadol. Nosil zlé známky. Doma ho za známky bili.

Často sa po večeroch túlal vonku, bál sa ísť domov. Hovorilo sa, že jeho rodičia pijú. Otca často videli v krčme, mama chodievala po návštevách a o deti sa veľmi nestarala. Tie sa popoludní hrali vonku a po večeroch vykrikovali pred domom, v ktorom bývali. Susedia sa sťažovali na hluk pred domom i v byte, niekoľkokrát v noci volali políciu, aby zasiahla, pretože v ich byte bol krik a bitka.

Učitelia opakovane hlásili triednej učiteľke, že Tóno je nevyspatý, nie veľmi čistý a mali podozrenie i na konzumáciu alkoholu. Rozhovory s ním k ničomu neviedli, všetko zapieral, tajil, urážal sa alebo zaryto mlčal. Triedna učiteľka si niekoľkokrát zavolala i jeho rodičov, no neprišli. Nechodili ani na rodičovské stretnutia. Pokúšala sa navštíviť ich večer doma, ale buď doma neboli, alebo jej neotvorili. Keď sa na druhý deň Tóna pýtala, prečo jej neotvorili, tvrdil, že neboli doma. Napokon situáciu vyriešila tak, že sa skontaktovala so sociálnou kurátorkou, ktorá jej informácie privítala, pretože práve dostala podnet na prešetrenie situácie tejto rodiny. Podnet podali susedia a polícia.

Vyšetrovaním sa zistilo, že obaja rodičia sú alkoholicy, zanedbávajú výchovu svojich detí, ktoré sú často hladné, odkázané na seba. Podarilo sa tiež dokázať, že deti často popoludní požívajú alkoholické nápoje.

Deti boli rodičom odobraté a umiestnené do diagnostického centra. Tóno je od alkoholu závislý, absolvoval krátkodobé liečenie. Deti boli umiestnené do detského domova.

Zhrnutie prípadu:

- ⊗ nevhodný príklad rodičov požívajúcich alkohol vo zvýšenej miere,
- ⊗ zanedbávanie výchovy a zrejme aj výživy,
- ⊗ výkonovo slabší žiak,
- ⊗ zlé, málopodnetné rodinné prostredie,
- ⊗ fyzické tresty,
- ⊗ nezáujem rodičov o školu a odmietanie kontaktov s triednou učiteľkou.

Riešenie:

- ⊗ konzultácie s úradom práce a odborom sociálnych vecí, kurátormi,
- ⊗ spolupráca školy pri umiestňovaní detí do siete inštitucionálnej starostlivosti.

Rady do praxe:

- ⊗ citlivo, ale diskkrétne sledovať stav žiaka,
- ⊗ v prípade dôvodného podozrenia na nevhodný spôsob výchovy spustiť mechanizmus nápravy a ochrany dieťaťa.



Extrémny prípad

Mladá učiteľka dostala hneď po skončení štúdia prácu v zariadení reedukačného typu. Stala sa triednou deviatakom. Mala v triede osem pätnásťročných mentálne retardovaných chlapcov. Práca to bola ťažká, ale

mimoriadne zaujímavá. Snažila sa so žiakmi zaobchádzať čestne, otvorene a spravodlivo. Chlapcom takýto prístup vyhovoval, snažili sa učiť a v triede medzi žiakmi navzájom i medzi nimi a učiteľmi vládla pohoda a pokoj.

Jedného dňa bolo treba ísť na školský výlet. Aj spomínaná skupinka sa vybrala, pre istotu radšej do lesa ako do mesta. Triedna učiteľka si nebola veľmi istá, či niektorí jej zverenci nebudú chcieť ujsť. Aj ušli. Všetci ôsmi.

Do zariadenia sa vracala sama. Rozhodla sa, že útek nahlási polícii až v práci. Na svoje prekvapenie našla na schodoch pred budovou zariadenia sedieť všetkých svojich ôsmich žiakov. Boli na mol opití, no boli tam... Nezmohla sa na nič iné, len sa spýtala: „Chalani, vy ste sa vrátili?“ Odpovedali: „Jasné, to by sme vám predsa nemohli urobiť!“ Vysvitlo, že šli rovno do krčmy, a pretože nemali peniaze, stavili sa o ne, že jeden z nich spraví tristo kľukov. Keď vyhrali a peniaze prepili, stavili sa zas. Takto sa do večera statočne opili. No ozvalo sa v nich svedomie, a pretože nechceli ublížiť svojej triednej učiteľke, vrátili sa.

Zhrnutie prípadu:

- ⊗ skúsenosť s požívaním alkoholu a túžba po ňom bola u týchto asociálnych chlapcov príčinou úteku,
- ⊗ otvorenosťou a úprimným správaním sa triednej učiteľke podarilo zachovať zmysel pre fair play,
- ⊗ aj napriek tomu, že vedeli o následnom potrestaní za útek a opitie, vrátili sa, lebo nechceli, aby ich triedna učiteľka dostala trest (z ich uhla pohľadu).

Rady do praxe:

- ☉ spriatelíť sa s deťmi a byť otvorený,
- ☉ stmeliť triedu do jedného živého organizmu,
- ☉ vypestovať v kolektíve zmysel pre fair play.

8. ROZHOVOR S RODIČMI A ŽIAKOM

Pre vedenie a riadenie rozhovoru so žiakom, ktorý požil alebo opakovane požíva alkohol, alebo s jeho rodičmi platia niektoré všeobecne platné zásady:

*Zásady
rozhovoru*

- ☉ rozhovor viesť nie ako monológ, je to dialóg,
- ☉ v rozhovore treba zdôrazňovať potrebu vzájomnej dôvery, bez nej totiž nemá zmysel,
- ☉ rozhovor treba viesť citlivo,
- ☉ byť trpezlivý a tolerantný,
- ☉ spoločne hľadať možnosti riešenia problému,
- ☉ nevyhnutne treba zachovávať slušnosť,
- ☉ treba dať najavo pozitívne nastavenie na spolube-
sedníka,
- ☉ jasne formulovať prijaté riešenie.



Zaznamenajte si do poznámkového bloku hlavné body udalosti: dátum požitia alkoholu, spôsob riešenia situácie, obsah rozhovorov, konzultácie, dohody a tresty. Mohlo by sa vám to zísť, ak prípad nadobudne väčšie rozmery a bude ho treba riešiť pomocou iných inštitúcií.

PREVENCIA PROBLÉMOV V TRIEDE V INTENCIÁCH ETICKEJ VÝCHOVY

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.

*„An dives, omnes quaerimus, nemo, an bonus.“
(Všetci sa pýtame, či je človek bohatý, nik sa nepýta,
či je dobrý.)*

(Seneca, ml.)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ ocenenie
- ⊗ status
- ⊗ posudzovanie človeka
- ⊗ sociálne správanie
- ⊗ schéma efektivity a funkčnosti etickej výchovy
- ⊗ postmoderný človek
- ⊗ vývinová stratégia

Členenie kapitol V druhej časti publikácie sa venujeme možnostiam etickej výchovy pri prevencii spomínaných problémov v podmienkach triedy. Kapitoly sú členené **podľa jednotlivých tém výchovného programu etickej výchovy**. Začínajú sa teoretickým vstupom, ktorý tvorí základný teoretický sumár pre prácu s následne uvádzanými aktivitami.

Využitelnosť Aktivity sú využiteľné **nielen na hodinách etickej výchovy, ale aj na triednických hodinách, v každom edukačnom predmete i v mimoškolských aktivitách**. Avšak je dôležité rešpektovať špecifiká predmetu etická výchova, aby sa neznížovala efektivita a cieľové zameranie jednotlivých aktivít. Súčasťou každej kapitoly sú citáty, ktoré nemajú tvoriť iba myšlienkový úvod k jednotlivým kapitolám, ale sú využiteľné aj pri jednotlivých aktivitách, podľa zváženia vyučujúceho.

1. VÝCHODISKÁ ETICKEJ VÝCHOVY

Súčasnú posudzovanie človeka V súčasnosti sme zaplavení rôznymi globálnymi problémami ohrozujúcimi človeka najmä v jeho fyzickej existencii. Senecov výrok z úvodu nás ale upozorňuje na ohrozenie aj jeho duchovnej stránky. Ilúzia, majúca svoje korene v dobe osvietenstva, že civilizačný ideál šťastia predstavuje vzdelaný človek, oslobodený od povier a autorít, bola rozšírená v 20. storočí o možnosť neobmedzeného uspokojovania všetkých jeho potrieb. Toto samoúčelné vnímanie šťastia je aj dôvodom, prečo dnes **posudzujeme človeka podľa zovňajšku, oblečenia, záujmových vzťahov alebo ekonomického statusu** a len málo nás zaujímajú jeho osobnostné kvality. Šťastie potrebuje motív. Pokiaľ človeku ide len o šťastie, tak stráca dôvod, pre ktorý by mohol byť šťastný. Šťastie by nemalo

byť finalitou nášho snaženia, ale skôr jeho sprievodným javom, respektíve dôsledkom.

Postmoderná etika nepozná povinnosť ani sankciu, limity ani obmedzenia, pozná len právo na uspokojenie túžby a právo na individuálne šťastie. Dôsledok takéhoto prístupu sa prejavil v **relativizácii nielen poznania, ale i všetkých rituálov, tradícií, inštitúcií a tým aj primárneho prostredia človeka** – manželstva a rodiny. Človek nie je len tvor spoločenský či tvor práce, ale aj tvor lásky, ktorý potrebuje byť vychovávaný. Ako vzťahová bytosť sa realizuje cez vzťahy k inému. Ani práca, spoločenská prestíž, individuálne ciele a ani množstvo priateľov nedokážu nahradiť to, čo človek môže prežívať v primárnom spoločenstve – rodine.

*Postmoderný
človek*

Možno tu niekde sa začína prvý krok primárnej prevencie negatívnych výchovných javov. Príčin výchovných problémov dnešnej mládeže, akými sú narastajúca agresivita, kriminalita, závislosti a hlavne šikanovanie, je viac, ale nosné môžeme nachádzať najmä v nefunkčnom rodinnom a školskom prostredí či v socializačných vplyvoch.

Tu sa utvára sociálna identita, ktorej **kľúčovou potrebou je potreba sociálneho ocenenia a prestíže**. Pokiaľ základné sociálne skupiny (rodina, školská trieda, kamaráti...) neposkytujú dospelievajúcemu dostatočné ocenenie „... môže túto potrebu saturevať skupina delikventov, alebo náboženská sekta“ (S. Kariková – M. Šimegová, 2008, s. 26).

Potreba ocenenia

Riešeniu týchto problémov napomáha výchova, ktorá podporuje altruizmus a humánne správanie človeka a pomáha budovať harmonické vzťahy v rodine, na pracovisku, medzi spoločenskými skupinami, medzi národmi. Pro-

ti ideálu, rozšírenému na Východe aj na Západe, ktorého vzorom je úspešný egoista, stavia ideál šťastia, ktorého podmienkou je starať sa nielen o seba, ale aj o druhých.

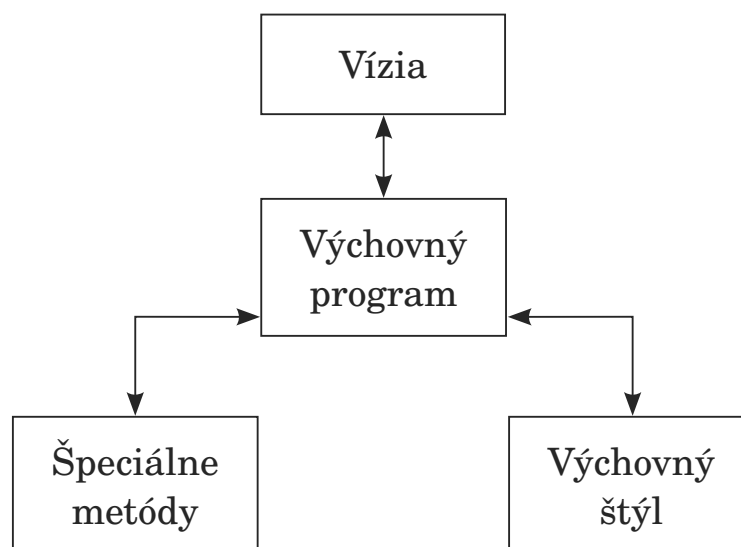
1.1 *Výchovná stratégia etickej výchovy*

Na Slovensku máme už takmer dvadsaťročnú skúsenosť s realizáciou etickej výchovy ako povinne voliteľného edukačného predmetu. Etická výchova nie je hodinou samoučelného hrania sa, ale **systematického vytvárania podnetov na osvojenie si pozitívne ladeného sociálneho správania**. Náročnosť práce učiteľa v tomto edukačnom predmete spočíva nielen v hĺbke potrebných vedomostí a osvojenia sociálnych zručností, ale aj v neustálom nadstavení sa na žiaka a v schopnosti tvorivo riešiť na hodinách vzniknuté pedagogické situácie v súlade s prosociálnymi hodnotami.

Efektivita a funkčnosť etickej výchovy je postavená na realizácii jej štyroch zložiek, ktoré sú vzájomne prepojené.

Vzťah efektivity a funkčnosti etickej výchovy:

*Schéma efektivity
a funkčnosti*



Aby sa splnila vízia (cieľ) prosociálnosti, treba mať základné vedomosti a osvojiť si základné zručnosti (výchovný program), čo podporuje spôsob prístupu učiteľa k žiakovi (výchovný štýl) a zvolené metódy, prostredníctvom ktorých si žiaci rozvíjajú morálne usudzovanie a potrebné sociálne zručnosti (špeciálne metódy).

Výchovná stratégia etickej výchovy pozostáva zo štyroch fáz – tzv. modifikovaný model:

1. kognitívna a emocionálna senzibilizácia,
2. hodnotová reflexia,
3. nácvik v triede a hodnotová reflexia,
4. zovšeobecnenie a transfer.

Fázy výchovnej stratégie

1.2 Vnímanie a zážitok

Vnímanie a zážitok zahŕňa obe stránky, t. j. pochopenie i emocionálne stotožnenie sa s predstavovanou hodnotou. **Hodnotová reflexia** je kognitívna zložka učenia, ktorá môže byť dvojaká: zdôvodňujúca a zovšeobecňujúca. Reprezentuje vlastnú vnútornú úvahu o ponúkanej hodnote, čo tvorí základ pre vytváranie nového hodnotového systému a noriem správania. Tretia fáza je **nácvik praktických spôsobilostí** alebo určitého modelu správania sa. Po skončení nácviku nasleduje opäť reflexia, ktorá má aj funkciu **spätnej väzby**, posilňujúcej správne predvádzanie nacvičovaných spôsobilostí. **Zovšeobecnenie a transfer** sú súčasťou štvrtej fázy a zvyrazňujú podstatný moment. Nestačí len nacvičovať v podmienkach trie-

dy, lebo tým by žiaci mohli nadobúdať dojem, že to, čo si na hodine osvojili, je záležitosťou daných laboratórnych cvičení. Nacvičené a poznané je dôležité zovšeobecniť a následne realizovať i v každodennom živote.

*Špecifiká
zážitkového
učenia*

Pri zážitkovom učení v etickej výchove odporúčame nezabúdať na tieto špecifiká:

- ☉ prvoradé nie je množstvo vedomostí, ale priama reflexia, vnútorné osvojenie postojov pre praktický život;
- ☉ etická výchova má v sebe zahrnutý náukový potenciál, ale pojmy sú duchovného charakteru: sebavedomie, sebaúcta, dôstojnosť človeka, priateľstvo, láska, sloboda, zodpovednosť, solidarita, svedomie;
- ☉ kognitívne znalosti spolu s afektívnym prežívaním sú predpokladom pre hodnotovú reflexiu a následnú motiváciu pre požadované správanie;
- ☉ hodnotová reflexia spočíva v rozumovom uchopení zážitku a v jeho etickom vyhodnotení, predpokladá dôveru, spontánnosť a slobodu vyjadrovania;
- ☉ žiaci sa zamýšľajú nad jednotlivými názormi a porovnávajú ich s prezentovanými hodnotami, nepoužívajú medzi sebou hodnotiace výroky;
- ☉ aktivity majú viesť k zmene pohľadu na seba (sebaakceptácia), k objaveniu vlastných potencionálov a prijatiu odlišnosti druhých;
- ☉ učiteľ venuje pozornosť zručnostiam vzhľadom na špecifiká vývinového obdobia a na urgentnosť situácie (počúvanie, verbálne vyjadrovanie...).

OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



„Dobre zváž si každé slovo, zlé tak ľahko raní, čo z toho, že ušlo, keď odišiel preč doráňaný.“

(F. Freiligrath)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊙ verbálna komunikácia
- ⊙ neverbálna komunikácia
- ⊙ zrakový kontakt
- ⊙ gestikulácia
- ⊙ proxemika
- ⊙ mimika
- ⊙ haptika

Človeka môžeme z antropologického hľadiska vnímať ako bytosť, ktorá má reč (logon echein) a skladá účty (logon didonay). Tento pohľad upriamuje pozornosť na špecifický rozmer jeho komunikácie. **Človek ako bytosť** hľadajúca zmysel prostredníctvom komunikácie rozvíja svoj ľudský i náboženský potenciál, realizuje svoje každodenné bytie, poznáva a odovzdáva určitú pravdu a **vyjadruje svoje vnútro – myšlienky a city**. Preto je dôležité, aký význam pripisuje komunikácii on sám, akým spôsobom ju využíva a do akej miery je schopný či ochotný brať za ňu zodpovednosť. Vypovedané slovo má svoju váhu a môže, symbolicky povedané, človeka povzniesť alebo ubiť, zvýrazniť alebo potlačiť jeho dôstojnosť. Výstižne to vyjadruje príslovie, ktoré hovorí: „*Rana bičom robí modriny, rana jazykom láme kosti.*“

Význam komunikácie Už z úvodného citátu je zrejmé, že pri komunikácii nepôjde len o odovzdávanie a prijímanie znakov medzi živými systémami, ale samotný pojem v sebe skrýva niekoľko významov. Z etymologického hľadiska **communicare** (lat.) znamená **robiť niečo spoločným, radiť sa, spájať, rokovať, zhovárať sa**. Teda niečo, čo napomáha účinnejšie usmerňovať ľudské životy. V pojmoch *communico*, *communicare* je zreteľne obsiahnutý rozmer vzájomne **dávať, zjednocovať, hľadať spoločné riešenie, kultivovane riešiť i svoje problémy**. Preto podľa starých Grékov majú byť slová v komunikácii a vo vzťahoch ***malokoí logoí*** – lahodné, pekne sformulované, lebo ***logoi kaloi*** – krásne slová, majú na aktérov liečebný účinok a môžu u nich vyvolať spokojnosť i vzájomné porozumenie.

1. ROZMER KOMUNIKÁCIE

Komunikácia nemá len **obsahový, ale aj vzťahový rozmer**. S vypovedaným slovom, doplneným o neverbálny prejav, dávame najavo náš vzťah k sebe, k druhému i k poznávanej pravde. Vecný obsah odovzdávame prevažne **verbálne**, city, postoje, vzťah medzi partnermi sa odovzdávajú prevažne **neverbálne**. Zmysluplnosť, kvalitu a efektivitu komunikácie ovplyvňuje pravdivosť, vecnosť, adresnosť informácií i realizácia zásad. Medzi ne patria napr. komunikovanie v prvej osobe, prejav záujmu o druhého, obojstranná aktivita komunikujúcich a ich vzájomná schopnosť počúvať.

Komunikáciu v pravde skvalitňuje súlad nielen medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou (kongruentné správanie), ale aj medzi hovoreným a konaným (žitie v pravde).



1.1 Neverbálna komunikácia

Nie vždy sa prikladá dostatočná váha neverbálnej komunikácii, pritom tvorí väčšinu našich komunikačných prejavov. Jej kanály, ako **zrakový kontakt, mimika, postoj a pohyby tela, proxemika** (vzdialenosť), **gestikulácia, haptika** (gr. haptien = dotýkať sa) či **para-lingvistika** (intonácia, výška hlasu), nielenže často dotvárajú vypovedaný obsahový zmysel a potvrdzujú/nepotvrdzujú jeho pravdivosť, ale výskumy dokazujú, že žiaci si svojím pozorovaním neverbálnej komunikácie overujú autentickosť a spoľahlivosť učiteľa. Učia sa k nemu mať dôveru. V súčasnej dobe sa niektoré neverbálne kanály používajú v sociálnom styku len v obmedzenej miere. Týka sa to napr. haptiky, ináč dôležitého výchovného

nástroja, obsahový význam haptiky je v dnešnej kultúre vnímaný väčšinou v erotickom kontexte, príp. ako nežiaduci spôsob obťažovania inou osobou.

1.2 *Verbálna komunikácia*

Pri verbálnej komunikácii je dobré si uvedomiť niekoľko skutočností. Príčinou rôznych nedorozumení v profesionálnom či osobnom živote je, že vypovedané slovo je zaťažené osobnou históriou komunikanta (vysiela signál), jeho zážitkami, vzdelaním i kultúrou, ktorá ho obklopuje. Obdobne to platí aj o role komunikanta, ktorý prijíma signál.

Z toho vyplývajú tri podstatné axiómy:

- Axiómy*
1. Ľudia priradujú slovám **podobné významy iba mierou podobných skúseností**. Neexistujú dvaja ľudia s identickými skúsenosťami či prežívaním.
 2. **Významy nie sú stabilné**, menia sa, ako sa menia naše skúsenosti.
 3. Spôsob, akým človek reaguje na svoje okolie, je vždy v určitom **vzťahu so svetom významov**, ktorý si konštruuje pod vplyvom vlastných skúseností.

Poznanie a pochopenie spomínaných axiém môže značne napomôcť učiteľovi najmä pri práci s deťmi. Čokoľvek hovoria o okolitom svete, je poznačené ich osobným videním sveta. Každé dieťa vyrastá v špecifickom prostredí, ktoré mu vždy nedáva len pozitívne podnety, čo býva zárodkom jeho negatívnych sociálnych prejavov. Tento moment sa premieta aj do vzťahu učiteľ – žiak. Učiteľ svojimi osobnostnými a odbornými kvalitami, spôsobom komunikácie so žiakmi, kolegami i s rodičmi buď podporuje u žiakov pozitívne sociálne správanie, alebo minimálne neutralizuje antisociálne prejavy.

2. ETICKÝ ROZMER KOMUNIKÁCIE

Komunikácia implikuje v sebe hlboký **etický rozmer**. Pre jej dobrý priebeh nestačí mať zvládnuté „iba“ komunikačné spôsobilosti, ako pozdrav, prosba, poďakovanie, začať a ukončiť rozhovor či aktívne počúvať, ale treba byť aj **ohľaduplný, empatický, taktný a prijímať druhého takého, aký je**. Niekedy máme, hlavne pri práci s deťmi, pocit, že momentálne medzi nami komunikácia akosi viazne. Nerozumieme si. Nemusí ísť vždy o vážny problém, komunikačný šum môže spôsobovať jednoducho naše vzájomné psychické či duchovné rozpoloženie. **Nie je nutné za všetkým hľadať neschopnosť, drzosť alebo patológiu.**

Zvládnutá komunikácia v intrapersonálnej a interpersonálnej dimenzii kvalitatívne formuje osobnosť a účinne napomáha prevencii nežiaducich patologických javov. Zvlášť vo výchove je vstupnou bránou k poznávaniu seba a iných, čo je základným predpokladom nielen účinnej prevencie, ale aj dobrých vzťahov, bez ktorých je výchova nerealizovateľná.

3. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Komunikácia je „cesta“ k sebe, k druhému i k poznaniu vôbec. Nie je jedno, čo a ako komunikujeme. Človek nevie nekomunikovať. Kvalitu komunikácie ovplyvňu-

je úmysel (prečo a s akým cieľom komunikujeme), záujem o ňu, spôsob (ako komunikujeme), pravdivosť obsahu a stupeň zvládnutia komunikačných zručností. Pri tejto téme treba zdôrazniť nebezpečnosť pokynov pri nácviku, ako napr. „môžete si povedať všetko“, „nič medzi sebou neskrývajte“ a pod. Otvorená komunikácia neznamená „divokú“ úprimnosť.

*Didaktické
ciele témy*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ⊗ rozvíjať základné spôsobilosti, ako pozdrav, úsmev, prosbu, poďakovanie, ospravedlnenie, a uvedomiť si ich význam pre komunikáciu;
- ⊗ vedieť nadviazať, rozvíjať a ukončiť rozhovor;
- ⊗ nehľadať v obsahu vždy iba skrytý negatívny význam;
- ⊗ komunikovať otvorene, ale s taktom;
- ⊗ učiť sa nadstaviť pre druhého a rozvíjať aktívne počúvanie;
- ⊗ uvedomiť si, ktoré slová alebo významy nás zraňujú, a nepoužívať ich voči druhým.

Použitá literatúra

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.

MYERS, G. E. – MYERS, T. M.: The Dynamics of Human Communication. A laboratory Approach. McGraw-Hill, 1988.

PRÁZDNINOVÝ BENEFIT

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je vhodná na **rozvoj komunikácie** v triede po prázdninách. Žiaci sa môžu vyrozprávať pred celým kolektívom zo svojich zážitkov, ale učia sa i **racionálne reflektovať prežité** a sú vedení počas aktivity k **syntéze povedaného**. Aktivita zahŕňa viacero prvkov etickej výchovy, ktoré sa pri nej aktivizujú (**napr. empatia, vyjadrovanie citov, sebaúcta, vzájomné poznávanie sa**). Žiakom, ktorí sa sťažujú na nudné prázdniny, pomáhame nájsť predsa niečo pekné na oddychovom čase a tak **posilňovať ich pozitívne myslenie**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálne písomné poznámky, prezentácia, diskusia. ☉ Variant 2: tvorba reportáže, dramatizácia.	☉ Papier, pero. ☉ Variant 1: loptička.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k formulovaniu vlastných myšlienok, počúvaniu iných, vyhodnocovaniu prežitého, vytváraniu spoločenstva.	☉ Žiak vie sformulovať a vyjadriť prežité skutočnosti, vie vybrať to najdôležitejšie.



Motivácia Pozornosť žiakov zaujmeme otázkou, že pre koho boli prázdniny pridlhé. Predpokladáme, že väčšina z vás nie je nadšená novými povinnosťami, pravidelnosťou, námahou, ktorú prináša so sebou 1. september a s ním aj nástup do školy. Určite si máte po prázdninách čo povedať, pochváliť sa, poradiť si... Jednoducho, podeliť sa o prežitie. Nie je najdôležitejšie, koľko krajín ste prešli a v koľkých moriach ste sa kúpali, ale najmä aké zážitky naplňali váš voľný čas. A tie ste mohli získať aj v prostredí, v ktorom žijete počas školského roka. Všetci teda máme čo k tejto téme povedať.

- Inštrukcia**
1. Povedzte žiakom, aby si pripravili perá a papiere a pokúsili sa poznačiť si tri situácie z prázdnin, ktoré boli pre nich veľmi zaujímavé, zábavné alebo inak dôležité.
 2. Ak treba, pomôžte žiakom otázkami: *Čo by si chcel, aby sa z tvojich prázdnin ešte raz zopakovalo?*
 3. Čas na vypracovanie je 3 minúty.
 4. Žiaci pracujú individuálne.
 5. Po skončení práce rozdelíme žiakov do 4- až 5-člených skupín, kde si navzájom rozprávajú o troch najdôležitejších zážitkoch z prázdnin.
 6. Čas rozhovoru v skupinách je 15 minút.
 7. Po uplynutí času žiaci hľadajú spoločné prvky prežitých prázdnin (napr. kúpanie, širšia rodina, príroda, nová kamarátka...). Jeden zo žiakov ich zapisuje.
 8. Čas na syntézu je 5 minút.
 9. Hovorcovia skupín predstavia syntézu.
 10. Nasleduje reflexia, diskusia k aktivite pomocou otázok.



Diskusiu môžeme realizovať rôznymi formami. *Námety*
Odporúčame tieto otázky: *na diskusiu*

ZŠ

- *Ako sa ti hľadali tri situácie z prázdnin: ľahko alebo si si už nevedel spomenúť?*
- *Mali tvoji spolužiaci zaujímavé zážitky? Chcel by si niečo podobné zažiť aj ty?*
- *S kým z triedy by si chcel stráviť budúce prázdniny? Alebo ich časť?*
- *Cítil si sa v skupine vypočutý?*
- *Čo je najdôležitejšie pre dobre prežitý voľný čas?*
- *Uvedomil si si niečo pri tomto cvičení, keď si počúval svojich spolužiakov?*

SŠ

- *Ako je to s brigádou cez prázdniny? Je to iné ako v škole čo do námahy...?*
- *Čo je najdôležitejšie pre dobre prežitý voľný čas?*
- *Uvedomil si si niečo pri tomto cvičení, keď si počúval svojich spolužiakov?*
- *Ako by si chcel prežiť prázdniny o rok?*
- *Čo ti dalo toto cvičenie, čo si si uvedomil na sebe a na iných?*

Komunikácia o zážitkoch z prázdnin môže mať v skupine aj svoje riziká. U mladších žiakov môže prichádzať k fabulácii (vymýšľaniu) zážitkov, aby sa zdali byť zaujímaví. Pri tejto aktivite nejde o to, aby sme rozsudzovali, či a čo je pravda, ale **aby sme ich viedli ku vzájom-** *Rozbor skupinového diania*



nej komunikácii. Niektorí žiaci nebudú mať chuť rozprávať. Majú na to iste svoje dôvody (málo podnetov, negatívne zážitky, zlá situácia v rodine...), preto **ich nenútime ani nepresviedčame.** Skupine stačí, ak akceptujú prácu iných a nerušia.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Hneď na začiatku zdôrazníme, že nejde o prezentáciu drahých dovolenkových destinácií. Preto treba od začiatku zdôrazňovať, že nejde o to, kde žiaci boli, ale čo pekné, zaujímavé, dôležité cez prázdniny prežili. Tak dosiahneme, že aj deti, ktoré trávili prázdniny doma, budú mať čo pekné povedať.
- ☉ U starších žiakov môže prichádzať pri práci v skupinkách k odklonu od témy alebo pretriasaniu sexuálnych tém, ktoré nemusia byť všetkým príjemné.

Variant 1

MOJE – TVOJE PRÁZDNINY

Motivácia Motivácia zostáva nezmenená, pribúda pomôcka – loptička (alebo iná rekvizita, ktorá sa dá hádzať).

- Inštrukcia**
1. Povedzte žiakom, aby si uložili stoličky do kruhu. Sadnú na ne obkročmo, chrbtom do kruhu.
 2. V tejto polohe asi jednu minútu rozmýšľajú nad svojimi prázdninami a vyberú z nich jednu veľmi zaujímavú udalosť, zážitok.
 3. Po stanovenom čase si sadnú tvárou do kruhu a hádžu si loptičku.



4. Kto dostane loptičku, porozpráva svoju skúsenosť.
5. Keď sa všetci vystriedajú, povie pekný zážitok aj učiteľ.
6. Čas rozprávania závisí od veľkosti skupiny.
7. Nasleduje reflexia, diskusia k aktivite pomocou predchádzajúcich otázok.

Keďže chceme, aby sa vystriedali v rozprávaní všetci, učiteľ môže obmedziť dlhotrvajúce rozprávanie niektorých tak, že k inštrukcii **pridá časový limit**. Ak by boli niektorí žiaci vynechaní z rozprávania, môže ich učiteľ vyzvať na záver.

*Rozbor
skupinového
diania*

- ☉ V tomto variante máme viac času na reflexiu – moderovanú diskusiu, ktorá je rovnako užitočná ako samotné zdieľanie. Všetci sa dozvedia v krátkosti novinky o všetkých spolužiakoch.
- ☉ Je potrebné zabezpečiť, aby sa loptička dostala ku všetkým. Kto nechce hovoriť, môže ju hodiť ďalšiemu spolužiakovi.

*Upozornenie
na špecifiká*

Variant 2

PRÁZDNINOVÁ REPORTÁŽ

Motivácia zostáva nezmenená, **metóda – tvorba reportáže a dramatizácia**.

Motivácia

1. Povedzte žiakom, aby chvíľku porozmýšľali o svojich prázdninách a pripravili si krátke rozprávanie, ako ich prežili.

Inštrukcia



2. Po chvíli (1 min.) rozdelíme žiakov do 4-členných skupín, kde si navzájom rozprávajú o troch najdôležitejších zážitkoch z prázdnin.
3. Čas rozhovoru v skupinách je 15 minút.
4. Po uplynutí času žiaci zostavia rozhlasovú reportáž z prázdnin tejto skupiny, ktorú potom spoločne predvedú. Jeden zo žiakov je reportér, ktorý predstaví svojich troch kamarátov a krátko zreferuje „do éteru“, ako prežili jeho spolužiaci prázdniny.
5. Nasleduje reflexia, diskusia k aktivite pomocou otázok uvedených v pôvodnej aktivite.

Rozbor skupinového diania Pri tomto spôsobe realizácie cvičenia majú nesmelší žiaci možnosť verejne prezentovať zážitky z prázdnin prostredníctvom hovorcu, čo môže byť pre istý typ detí vítaná situácia.



AKO TO VIDÍM JA?

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je vhodná na rozvoj **vzájomného počúvania**, ktoré vedie k lepšiemu **pochopeniu druhých** a k ich následnej **akceptácii**. Súvisí aj s rozvojom **empatie**, ktorá je predpokladom vzájomnosti a pomáha predchádzať sociálno-patologickým javom.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálne písomné poznámky, rozhovor vo dvojiciach, diskusia.	☉ Papier, pero, predtlačený zoznam slov (príloha č. 1).
☉ Variant 1: pohyb po triede, diskusia.	☉ Variant 1: nastrihané papieriky so slovami (príloha č. 2).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k uvedomeniu si rozdielov v komunikácii i v správaní a k ich lepšiemu pochopeniu.	☉ Žiak rozumie, čo znamená rozdielnosť v komunikovaní na základe originality ľudských bytostí.



Motivácia Žiakom priblížime otázku zorného uhla tých iných nasledovne: „Tí druhí“ sú iní ako ja, lebo majú rozdielnu životnú históriu, iné skúsenosti, iné návyky ako ja. Ale majú podobné strachy, obavy, podobnú hrdosť, túžby ako ja (aj keď to niekedy dávajú najavo celkom ináč ako ja). Často je náročné pochopiť „druhého“, zhodnúť sa s ním, nehádať sa... Toto cvičenie nám približuje vnímanie iných, ktoré môžeme porovnávať so svojim vnímaním vecí a udalostí.

Inštrukcia 1. Náhodne rozdeľte žiakov do dvojíc (môžu si vyberať z klobúka lístky, ktoré majú dvojice rovnakých čísel, alebo rozložíme na stôl pexeso s takým počtom kartičiek, koľko je žiakov).

2. Dvojice žiakov si sadnú k sebe a každý žiak začne samostatne uvažovať nad nasledovnou otázkou so slovami, ktoré rozdáme predtlačené (príloha č. 1):

Čo sa ti vynorí v mysli pri nasledujúcich slovách: kameň, dlaň, kuchyňa, telefón, škola, zákaz, radosť? (Učiteľ môže nové slová pridať alebo ich znenie modifikovať.)

3. Čas na vypracovanie je 7 minút.

4. Po skončení individuálnej práce sa dvojice začnú rozprávať, čo sa im vybavilo pri zadaných slovách. Oba žiaci sa vyjadria k tomu istému slovu a pokračujú ďalej. Zdôrazníme, aby si všímali rozdiely a snažili sa ich pochopiť.

5. Čas trvania je 10 – 15 minút.

6. Nasleduje reflexia vo veľkej skupine pomocou otázok.



ZŠ**Námety
na diskusiu**

- Ako sa vám spoločne rozprávalo, pracovalo?
- Zistili ste veľké rozdiely pri vybavovaní si myšlienok k jednotlivým slovám?
- Čo myslíte, prečo boli vaše predstavy odlišné?

SŠ

- Čo si si uvedomil na sebe a na iných pri tomto cvičení?
- Pri ktorých slovách bol vo vašej dvojici najväčší rozdiel, najbližšia zhoda? Prečo asi?
- Môže toto poznanie dajako ovplyvniť tvoje posudzovanie iných?

Náhodne vybrané dvojice žiakov môžu mať spočiatku problém zdieľať spoločne, avšak zdôrazňovanie slobody a aj citovo neutrálne volené slová (niektoré z uvedených) ich môžu viesť k väčšej smelosti.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Komunikácia o predstavách k jednotlivým slovám môže priniesť i negatívne asociácie, preto upozorníme žiakov hneď na začiatku, že sa môžu vyskytnúť slová, ku ktorým sa nechcú vyjadrovať. Majú na to právo.
- ☉ Ak aj o týchto slovách hovoria vo dvojici, majú právo požiadať žiaka zo svojej dvojice, aby o týchto veciach nehovoril vo veľkej skupine.
- ☉ Je dobré skontrolovať, či si žiaci naozaj k slovám niečo značia na papier, aby sa pre lenivosť neodklonili od inštrukcie. V niektorých triedach môžeme vyžadovať, aby si zaznačili písomne i slová s najväčšími rozdielmi a najbližšími zhodami.

**Upozornenie
na špecifiká**

Variant 1

AKO ROZUMIEŠ MÔJMU SLOVU?

Motivácia Motivácia zostáva nezmenená, pribúda pomôcka – rozstrihané papieriky so slovami v klobúku (príloha č. 2):

- Inštrukcia**
1. Rozdáte žiakom predtlačený papier (príloha č. 1) so slovami.
 2. Začnú samostatne uvažovať nad nasledovnou otázkou so slovami, ktoré dostanú predtlačené:
Čo sa ti vynorí v mysli pri nasledujúcich slovách: kameň, dlaň, kuchyňa, telefón, škola, zákaz, radosť? (Učiteľ môže nové slová pridať alebo ich znenie modifikovať.)
 3. Odpovede si zapisujú na ten istý papier. Čas na vypracovanie je 7 minút.
 4. Po skončení individuálnej práce si každý žiak vytiahne náhodne jedno zo slov, ktoré boli na zozname a teraz sú rozstrihané a zložené v klobúku.
 5. Žiaci sa začnú pohybovať po miestnosti a jeden druhého sa pýtajú na svoje slovo. Čo sa tomu druhému vybavilo pri tom „ich“ slove.
 6. Odpovede si poznačia, pri SŠ stačí zachovať si niečo z nich v pamäti.
 7. Čas na získavanie odpovedí je 7 minút.
 8. Každý žiak takto získa na jedno slovo, ktoré si vytiahol, viacero (množstvo) odpovedí.



9. Vo veľkej skupine (všetci) zaradom referujú, aké mali slovo a čo zistili.

10. Nasleduje reflexia pomocou otázok.

- *Bol si spokojný so slovom, ktoré si si vytiahol?*
- *Čo si si uvedomil pri stretávaní svojich spolužiakov, pri ich výpovediach?*
- *Načo bolo dobré toto cvičenie?*
- *Chcel by si si niekedy podobné cvičenie zopakovať?*

**Námety
na diskusiu**

Pri tejto aktivite treba dbať na to, aby žiaci veľmi dlho jeden pri druhom nedebatovali s tým istým spolužiakom. Je dôležité, aby sa porozprávali v rámci stanoveného času s viacerými žiakmi. Takto spoznajú predstavy druhých a môžu porovnať rozdiely so svojou predstavou.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Pokús sa urobiť interview so svojimi príbuznými a skús porovnať rozdiely a zhody pri jednotlivých slovách s tvojimi predstavami.
- ☉ Pokús sa pochopiť správanie a názory svojich súrodencov na základe tohto poznania.

Domáca úloha



copy Príloha č. 1

Čo sa ti v mysli vynorí pri nasledujúcich slovách:

kameň

dlaň

kuchyňa

telefón

škola

zákaz

radosť

Čo sa ti v mysli vynorí pri nasledujúcich slovách:

kameň

dlaň

kuchyňa

telefón

škola

zákaz

radosť





copy

kameň	kameň	kameň
dlaň	dlaň	dlaň
kuchyňa	kuchyňa	kuchyňa
telefón	telefón	telefón
škola	škola	škola
zákaz	zákaz	zákaz
radosť	radosť	radosť



Ako to vidím ja?



A large rectangular area with horizontal lines for writing, enclosed by a thick black border on the right and bottom, and a thin line on the top and left.

PICHLÁVÉ SLOVÁ V TRIEDE

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita môže slúžiť na otvorenú diskusiu o tom, čo môže ľudí ponižovať, urážať. Je to teda spôsob možného vyjasňovania slovných útokov a ich **lepšieho pochopenia**. Má priamy súvis s **verbálnou agresivitou**, ktorá sa objavuje pri **šikanovaní** a iných **poruchách správania**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálne písomné poznámky, osobná reflexia a diskusia v skupine.	☉ Papier, pero, predtlačený zoznam slov (príloha č. 1), každý žiak – dve farebné ceruzky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Napomôcť žiakom k uvedomeniu si používania nevhodných slov vo vzťahoch so spolužiakmi.	☉ Žiak má snahu kontrolovať svoje verbálne útoky na spolužiakov.



Motivácia Nie raz sa vám stalo, že ste boli „počastovaní“ od svojich spolužiakov nadávkou, výčitkou, invektívou. Cez niečo ste sa preniesli s úsmevom, niečo vás zamrzelo, nahnevalo, ale niečo sa vás možno aj veľmi dotklo. Môžeme povedať, že vás to „pichlo“. Teda existujú aj slová, ktoré pichajú.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ dá žiakom papiere so zoznamom oblastí (príloha č. 1), ktorých sa môže týkať verbálna agresivita (napr. nadávky, ktoré súvisia s ich výzorom, rodinou, školskými výkonmi, rečou, oblečením...).
 2. Na ten istý papier napíšu, aké „pichľavé“ slová počúvajú na svoju adresu od vlastných spolužiakov.
 3. Potom si zakrúškujú slová, ktoré sa ich najviac dotkli, najviac „pichajú“.
 4. Zakrúžkované slovo sa snažia zaradiť do predloženého zoznamu tak, že zelenou pastelkou podčiarknu oblasť, ktorej sa dané slovo týka.
 5. *A teraz sa pokúste uvažovať opačne. Aké slová používate najčastejšie vy, keď ste nahnevaní alebo škodradní, alebo bezcitní voči svojim spolužiakom?*
 6. Žiaci otočia papier na druhú stranu a píšu „pichľavé slová“, ktoré oni „venujú“ iným.
 7. Na papieri s oblasťami invektív podčiarknu červenou pastelkou oblasť, prostredníctvom ktorej oni sami znevažujú iných.
 8. Nasleduje chvíľa ticha (1 min.), ktorú ukončíme citátom: *Čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im, a čo nechcete, aby ľudia robili vám, nerobte ani vy im.*
 9. Nasleduje reflexia vo veľkej skupine prostredníctvom otázok.



SŠ

- Vedeli ste, že ubližujete, keď ste niekoho zo žartu označili nejakou nadávkou?
- Prečo si ľudia ubližujú prostredníctvom slov?

**Námety
na diskusiu**

Aj keď ide o osobnú reflexiu, môžu sa žiakom vynoriť v mysli ich negatívne skúsenosti so spolužiakmi. V diskusii dávame pozor, aby neprišlo k vzájomným výčitkám, ale odpovediam na položenú otázku.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Aktivita je náročná na citové prežívanie, pretože ju môžu sprevádzať negatívne city, odpor voči tým, od ktorých tieto slová počúvajú. Napriek tomu je dobré sa do nej pustiť, aby sme pomohli racionalizovať žiakom tieto ich reakcie.
- ☉ Dáme pozor, aby žiaci v diskusii neobviňovali jeden druhého, ale snažili sa inteligentne a vecne prezentovať svoj názor.
- ☉ Upozorníme žiakov, aby pracovali v tichosti a ani zo žartu nekomentovali inštrukciu, a tých, ktorí sa odmietnu zúčastniť na aktivite, rešpektujeme. Vyžadujeme však od nich, aby sa na aktivite zúčastnili až do konca, i keď pasívne.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ V situácii, keď ti chodia po rozume slová, ktoré znižujú dôstojnosť toho druhého, či je to v škole, alebo i mimo nej, postoj a spomeň si, či chceš, aby aj na teba takto ľudia reagovali.

**Domáca
úloha**

copy Príloha č. 1

PICHLĽAVÉ SLOVÁ V TRIEDE

Oblasti, ktorých sa to týka:

- zovnajšok
- postava
- tvár
- rodina
- prostredie
- školský výkon
- reč

Pichľavé slová, ktoré počúvam o sebe:

.....

.....

.....

.....

.....

Pichľavé slová, ktoré ja vyslovujem o iných:

.....

.....

.....

.....

.....



REČ NÁŠHO TELA

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je vhodná na rozvoj poznávania **neverbálnej komunikácie**, ktorej neznalosť môže byť spúšťačom nevhodných prejavov správania. Súvisí aj s **rozvojom empatie**, ktorá je predpokladom vzájomnosti a pomáha **predchádzať sociálno-patologickým javom**. Vedie žiakov **k spolupráci a lepšiemu poznávaniu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Pantomíma, riadená diskusia.	☉ Klobúk, papieriky s pomenovaním situácií (príloha č. 1), ktoré budú žiaci neverbálne predvádzať.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viest žiakov k uvedomeniu si dôležitosti neverbálnej komunikácie. ☉ Variant 1: Viest žiakov k uvedomeniu si dôležitosti neverbálnej komunikácie a pomáha im vytvárať nové vzťahy, rozvíjať vzájomnú spoluprácu.	☉ Žiak rozumie signálom neverbálnej komunikácie. ☉ Variant 1: Žiak pripúšťa komunikáciu aj so spolužiakom, ktorého si nevybral on sám.



Motivácia Aktivitu môžeme uviesť rozprávaním, že naše slová sú presvedčivé vtedy, ak ich sprevádza primeraná reč nášho tela. Tejto reči tela hovoríme aj neverbálna komunikácia. Už prv sme si hovorili, že komunikácia je odovzdávanie a prijímanie informácií (významov). V tomto cvičení sa pokúsime hovoriť menej slovami a viac telom.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ pripraví nastrihané a poskladané papieriky (príloha č. 1), na ktorých sú popísané rôzne situácie, napr. namrzený šéf, sklamaná dievčina, veselá vdova, študent pred skúškou, neistota pred stretnutím, túžba po voľnom čase, radosť z výhry športového družstva, únava počas vyučovacej hodiny.
 2. Žiaci si vytiahnu jeden z lístkov a na ňom situáciu, ktorú majú zahrať.
 3. Posadia sa do kruhu a po jednom prichádzajú predvádzať bez slov svoje situácie.
 4. Po každej zahratej situácii ostatní hádajú, čo ich spolužiak predvádzal, až pokiaľ neuhádnu.
 5. Uhádnutá situácia môže provokovať nové predstavy. Preto položíme nasledovnú otázku: *Má niekto inú predstavu, ako by mala byť zahratá táto situácia? Môže ju prísť predviesť.*
 6. Keď skončíme s neverbálnym predvádzaním situácií, nasleduje diskusia pomocou otázok.

- Námety na diskusiu**
- *Ako sa vám rozprávalo prostredníctvom vášho tela?*
 - *Na čo ste používali jednotlivé časti tela (a ktoré): ruky, nohy, tvár, oči, chôdzu...?*
 - *Bolo vaše telo výrečnejšie, ako by boli vaše slová?*



- Čo bolo ľahšie uhádnuť: negatívne alebo pozitívne situácie? Prečo?
- Ktorí spolužiaci veľmi jasne hovorili svojím telom a prečo?
- Vnímali ste dajaké rozdiely v reči tela medzi jednotlivými spolužiakmi?
- Radi komunikujete neverbálne?
- Ste vnímaví na neverbálne informácie, ktoré dostávate vo svojom okolí?
- Čo bolo pre vás zaujímavé na tomto cvičení?

Pri tomto cvičení neurčujeme poradie. Žiakom nechávame slobodu, aby išli predviesť svoju situáciu, keď sa na to cítia. Dávame tak priestor odvážnejším a nesmelší získavajú čas a predstavu, ako takáto prezentácia funguje.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Dbáme na to, aby situácie napísané na lístkoch neboli pre žiakov ponižujúce a aby sa ich nemohli dajako dotknúť (napr. opitá matka a pod.).
- ☉ Hranie situácií je iba prostriedkom na reflexiu, ktorá nasleduje, preto jej dávame dostatočný priestor i dôležitosť.

**Upozornenie
na špecifiká**



Variant 1 **HĽADÁM SI ŤA**

Motivácia Motivácia zostáva nezmenená, pribúda pomôcka – rozstrihané papieriky s dvojicami rovnakých situácií (príloha č. 1) v klobúku.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. (Ak je žiakov viac ako 20, môžeme ich rozdeliť na dve skupiny, ktoré stoja oproti sebe vo vzdialenosti miestnosti.)
 2. Z klobúka si vytiahnu lístok so situáciou, ktorú majú zahrať bez slov. Zatiaľ si iba premyslia, ako by situáciu zahrali.
 3. Učiteľ ich upozorní, že tú istú situáciu má ešte jeden spolužiak v triede. Nájdu ho iba tak, že veľmi dobre zahrajú svoju situáciu a vďaka tomu sa vzájomne ľahko nájdu.
 4. Situáciu už nehráme individuálne, ale spoločne, všetci naraz: teda aj hrám, ale aj pozorujem okolie, kto asi svojimi neverbálnymi vyjadreniami dáva najavo tú istú situáciu, ktorú som si vytiahol aj ja. (Ak sú žiaci oproti sebe – viac ako 20 – povieme, aby naraz vyšli smerom k sebe a súčasne pantomimicky znázorňovali situáciu na lístku a hľadali možného dvojníka. Je dôležité, aby dvojníci neboli na rovnakej strane.)
 5. Tí, čo sa nájdu, sadnú si vedľa seba, tak sa znova vytvára veľký kruh.
 6. Keď sa všetci nájdu, pokračujeme spoločnou diskusiou.



- Čo si považoval za kľúčové pri neverbálnom vyjadrení svojej situácie? **Námety na diskusiu**
- Ako si identifikoval svojho „dvojníka“? Čo bolo na jeho vyjadrení podobné tvojmu a čo rozdielne? Prečo?
- Ak boli veľké rozdiely a tebe sa ťažko hľadalo, čo ti nakoniec pomohlo?
- Čo znamená tvrdenie, že keď chceme posúdiť človeka alebo poznať človeka, máme si ho všímať ako celok?
- Ako to zvyčajne robíme?

Keďže ide o náhodne vybraté dvojice, je možné, že sa v nich stretnú i spolužiaci, ktorí si bežne jeden druhému „nesadnú“. Je dobré vytvárať hrovou formou aj tieto situácie, pretože dávajú možnosť neoficiálneho spontánneho kontaktu. Aj táto situácia môže prispieť k otupovaniu ostria vo vzťahoch. Dbáme preto, aby si po skončení neverbálneho predvádzania situácií sadli vedľa seba.

- ☉ Všimaj si neverbálne prejavy typické pre tvojich rodičov, súrodencov. **Domáca úloha**



copy Príloha č. 1

namrzený šéf	namrzený šéf
sklamaná dievčina	sklamaná dievčina
veselá vdova	veselá vdova
študent pred skúškou	študent pred skúškou
neistota pred stretnutím	neistota pred stretnutím
túžba po voľnom čase	túžba po voľnom čase
radosť z výhry športového družstva	radosť z výhry športového družstva
únava počas vyučovacej hodiny	únava počas vyučovacej hodiny



NÁŠ DABING

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je postavená na možnosti tvoriť text k filmovej ukážke. Žiaci sa učia čítať **neverbálnu komunikáciu** a zároveň poukazujeme na možné rozdielne komunikačné odkazy, ktoré prináša u rôznych prijímateľov ten istý neverbálny prejav. Aktivita je spojená so vzájomnou výmenou názorov a s **rozvojom spolupráce**. Tak pomáha predchádzať nevy povedaným napätiam a vedie k **hľadaniu riešení** či **kompromisu v komunikácii**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 8. a 9. roč. ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca s filmovou ukážkou, tvorba textu, prezentácia práce formou dabovania.	☉ Počítačová miestnosť, pero, papier. ☉ CD s dynamickou ukážkou z hraného filmu.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov zmysel pre porozumenie neverbálnej komunikácii, zmysel pre tvorbu textu. ☉ Podnecovať spoluprácu medzi žiakmi.	☉ Žiak si vie naformulovať primerané slová z filmovej ukážky. ☉ Zúčastní sa na tvorbe textu, spolupracuje.



Motivácia Pozeranie filmov je obľúbenou formou trávenia (zabíjania) voľného času mladých i dospelých. Obdivujeme hercov, príbehy, zobrazenú prírodu, scenár, kameru... A niekedy právom. Pri preberaní filmov zahraničnej produkcie má dôležitú úlohu dabing, teda výkon herca, ktorý svojím hlasom nahovorí rolu v slovenskej reči. My si dnes ponúkneme možnosť zahrať sa na týchto „skrytých“ hercov. Budeme však súčasne aj textári. Na vzhliadnutú pasáž z filmu (ľubovoľne zvoleného učiteľom), ktorá bude bez zvuku, napíšete najprv svoj text a potom ho nahovoríte.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sa ľubovoľne rozdelia do skupín (najmenej 3 v jednej skupine).
 2. V počítačovej miestnosti si sadnú za zapnuté počítače, kde každá skupinka dostane krátky, max. 3-minútový záber z hraného filmu, ktorý však bude bez zvuku.
 3. Žiaci si pozrú ukážku a dohadujú sa na pochopení situácie a na znení textu. (Ukážku majú stále k dispozícii a môžu si ju kedykoľvek prehrať a dôkladnejšie pozrieť.)
 4. Písomne tvoria text pre jednotlivé osoby.
 5. Po rozdelení úloh začínajú postupne cvičiť dabing.
 6. Trvanie spoločnej práce je cca 20 – 25 minút.
 7. Pokračujeme prezentáciou dabingu. Obraz sa prenáša cez dataprojektor na plátno a každá skupinka predvedie svoj text.
 8. Nasleduje reflexia o aktivite prostredníctvom diskusie.



- Čo bolo pre teba na tomto cvičení zaujímavé?
- Vedeli ste sa dohodnúť v skupinke, čo sa vlastne na obrázku deje a aké slová dáte hercom „do úst“?
- Ktoré gestá či prvky neverbálnej komunikácie vás najviac utvrdili o voľbe slov?
- Aj vy používate v podobných situáciách obdobnú neverbálnu komunikáciu?
- Prečo boli rozdiely v naformulovaní textov v skupinách malé (alebo veľké)?
- Ako sa vám v skupinke spolupracovalo?

**Námety
na diskusiu**

Skupina oslovená takouto úlohou môže zabudnúť na rozdiely a problémy z predchádzajúcich období. Žiaci sú vtiahnutí do zaujímavého diania, kde sa cítia kompetentní. Prvý náraz je pri verbalizovaní pochopenia situácie, ktoré môže byť rozdielne. Rovnako aj pri tvorbe slov a rozdeľovaní úloh hercov môžeme čakať nezhodu. Nezhoda je menšia, ak ide o skupinu, ktorá sa vytvorila spontánne (slobodnou voľbou žiakov).

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Aktivita je náročná na čas, preto treba mať technické zariadenia a pomôcky pripravené vopred, aby sa celých 45 minút mohlo venovať iba samotnému cvičeniu.
- ☉ Nezabudnime vyzdvihnúť rozdielnosť vnímania neverbálnej komunikácie i používanie rôznych textov pri jej interpretácii.

**Upozornenie
na špecifiká**



Variant 1 **NÁŠ DABING I.**

Motivácia Motivácia zostáva nezmenená.

- Inštrukcia**
1. Pri väčšom počte žiakov sa môže všetko (až po prezentáciu) realizovať v rámci jednej vyučovacej hodiny.
 2. Žiaci majú možnosť precvičiť si dabing aj doma.
 3. Na ďalšej vyučovacej hodine sa môže pokračovať prezentáciou, ktorá bude v tomto prípade trvať dlhšie, pretože sa vytvorilo viac skupín.
 4. Reflexia má väčší časový priestor.
 5. Po reflexii môžeme uviesť filmovú ukážu aj s pôvodným textom a uvidíme, ktorá skupina sa vo svojej tvorbe najviac priblížila realite.
 6. Na záver môžeme oceniť aj hlasové herecké výkony jednotlivých žiakov, prípadne skupín.

Rozbor skupinového diania Skupinové dianie je veľmi živé, pretože všetky osobné predstavy sa musia najprv vypovedať a hľadá sa spoločný variant textu. Rozdelenie úloh (kto bude koho dabovať) si tiež vyžaduje vzájomný rešpekt a spoluprácu.



☉ Aktivita, ktorá presahuje jednu vyučovaciu hodinu a spravidla sa s ňou žiaci stretávajú až o týždeň, nesie v sebe riziko straty, resp. zníženia svojej dynamiky. Preto sa snažíme žiakom ešte pred druhým stretnutím pripomenúť, aby nezabudli na svoju úlohu a na to, že v blízkom čase bude aktivita pokračovať prezentáciou. Na začiatku druhej hodiny si znova pozrieme filmovú ukážku bez zvuku a zopakujeme, čo sme doteraz na cvičení urobili.

*Upozornenie
na špecifiká*



Náš dabing



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

TVOJA TVÁR

Ing. Anastázia Strečková

Mladý človek má vysokú potrebu vyjadriť sa a vstupovať do priestoru, v ktorom môže byť naplnená jeho potreba hľadania identity. Zároveň mu však môže chýbať odvaha vyjsť zo svojich „istých“ pozícií. Aktivitou **posilňujeme jeho odvahu vyjsť v ústrety iným**, ako aj **schopnosť prijať formu či spôsob, akým nás opisujú iní**. Cvičenie je vhodné na prvé zoznamovanie sa v skupine. Poskytuje priestor aj pre **individuálne uvažovanie nad témami prioritných hodnôt**. Aktivita vedie žiakov k **sebareflexii a jej prezentácii** pred skupinou spolužiakov. Zároveň majú možnosť lepšie sa vzájomne spoznať, čo umožňuje **zlepšenie vzťahov v kolektíve triedy**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 1. – 2. ročníka SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Tvorba portrétu, úvaha, prezentácia portrétov, diskusia, dramatizácia.	☉ Papier, pero, audio- a videoprehrávač, prístup na internet, bankovka, príloha č. 1.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k aktívnej komunikácii, sebaúcte, autonómnemu cíteniu.	☉ Žiak poznáva sám seba, uvedomuje si vlastnú hodnotu. ☉ Žiak cíti potrebu oceňovať spoznané hodnoty aj u iných.

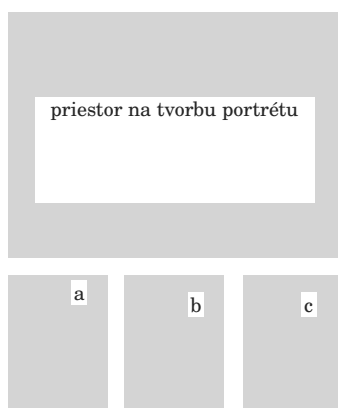


Motivácia Vedeíme pozornosť žiakov k diskusii o fotoaparátoch. (5 minút) Ktoré vlastnosti sledujete ako prvé pri kúpe nového telefónu? Sú to aj parametre a kvalita fotoaparátu? Vyskúšame si to? Nájdeme dvoch dobrovoľníkov – fotografa a model. Fotografujeme dovtedy, pokiaľ nie je model so svojou fotografiou spokojný.

A teraz to skúsme trochu inak. Predstavte si, že žijeme pred rokom 1826 (kedy vznikla prvá fotografia). Ak chceme zachytiť tvár ľudí okolo seba, potrebujeme ich jednoducho nakresliť. Dnes všetko fotografujeme a možno ani nevieme, či máme výtvarný talent. Poďme to zistiť!

Inštrukcia

1. Poskytneme žiakom čisté papiere formátu A4 a požiadame ich, aby si do vrchnej časti výrazne napísali svoje meno, ktorým sú radi oslobovaní. (1 minúta)
2. Na papier vytýčia „popisné polia“, ktoré sú potrebné na cvičenie podľa obrázku č. 1. (1 minúta)



Obr. č. 1

3. Počas cvičenia bude znieť hudba, ktorú učiteľ viackrát zastaví. (10 minút)
4. Počas hudby sa žiaci voľne pohybujú po miestnosti a pritom menia svoj papier s inými z ruky do ruky.



5. V okamihu zastavenia hudby nastane krátky čas (1 minúta), aby každý žiak našiel majiteľa papiera (toho, ktorý má práve v ruke) a splnil zadanú inštrukciu (pozri 6a – 6d). Po splnení inštrukcie hudba pokračuje a papiere opäť putujú z ruky do ruky.
6. Učiteľ zadáva inštrukcie nasledovne (žiaci kreslia toho, komu daný papier patrí):
 - a. *Nakresli ovál tváre a vlasy toho, komu papier patrí.*
 - b. *Nakresli oči a nos toho, komu papier patrí.*
 - c. *Nakresli ústa a uši toho, komu papier patrí.*
 - d. *Odovzdaj „portrét“ tomu, komu patrí.*
7. Žiaci si sadnú do kruhu a obzerajú si svoj portrét. Poskytneme im krátky priestor (asi 1 minútu) na spon-tánne komentáre a upokojenie atmosféry. (2 minúty)
8. Pred zadávaním inštrukcií môžeme premietnuť krátke video, ktoré nájdeme na www.youtube.com, napr. Emmanuel Kelly alebo Mitchell Callaway – The X Factor 2011 (s titulkami na odkaze <http://www.vidime.net/video-7902>). (4 minúty)
9. Nasleduje individuálna práca. Každý žiak píše pod svoj portrét krátke písomné odpovede na otázky, ktoré im učiteľ zadáva postupne (5 minút).
 - a. *Čo si myslím o tých, ktorí*
 - *majú veľmi dobrý imidž;*
 - *vôbec neprikladajú význam svojmu imidžu?*
 - b. *Na čo zo svojho imidžu som najviac hrdý/-á?*
 - c. *Ktoré tri hodnoty (všeobecne) sú pre mňa v ži-vote najdôležitejšie?*



10. Žiakov rozdelíme do dvojíc, v ktorých sa môžu podeliť o svoje odpovede na posledné tri otázky.
11. Čas na vzájomný rozhovor je približne 5 minút.
12. Po skončení práce žiaci vystavia na prezentáciu svoje portréty. (2 minúty)
13. Nasleduje spoločná reflexia – pozri námety na diskusiu. (6 minút)
14. Na záver môžeme realizovať dramatizáciu podľa príbehu (príloha č. 1), t. j. reálne ponúkať a pokrčiť bankovku vysokej hodnoty. Záverečnú úvahu rečníka preformulujeme ďalej do otázok určených žiakom, ktorí spravidla sami prídu na to, že bankovka hoci je pokrčená, má stále tú istú cenu. (3 minúty)

Námety na diskusiu Na spoločnú reflexiu – zhodnotenie tvorby prezentácií a individuálnej práce – odporúčame tieto otázky:

- *Čo si sa dozvedel/-a o svojom výtvarnom talente?*
- *Aké boli tvoje prvé pocity pri pohľade na svoj portrét? Čo ti pomohlo prijať ho?*
- *Na ktorú z troch otázok nebolo ľahké odpovedať? Prečo?*
- *Čo ťa zaujalo na diskusii vo dvojici?*

Rozbor skupinového diania Napriek tomu, že ide už o stredoškolákov, otázka vlastného výzoru je stále citlivá. Ak by kreslenie portrétu mohlo spustiť prejavy výsmechu, môžeme ho nahradiť kreslením predmetu, ktorý danej osobe patrí.

Je prirodzené, že druhí nás málokedy vnímajú takých, akí v skutočnosti sme (hlbšie poznanie druhého môže



byť ovocím len dlhotrvajúceho vzťahu a vytrvalého úsilia chcieť druhému porozumieť). Preto aj našou úlohou je, aby sme sa pred druhými prezentovali čo najpravdivejšie a aby sme boli dostatočne čitateľní.

Vyhľadávanie druhej osoby po zastavení hudby je veľmi dynamické, pretože každý hľadá niekoho iného. Kto nájde prvý, zastaví druhého v jeho hľadaní a nakreslí ho. Aktivita sa môže javiť ako príliš „hravá“, tento úvod však môže primerane uvoľniť žiakov pre okamih, keď im zadáme hlbšie otázky (a, b, c).

Pri spoločnej reflexii sa nám spravidla potvrdí to, že pre pochopenie druhého človeka nestačí len vonkajšie vnímanie jeho tváre a imidžu, je dôležité začať rozhovor a počúvať, ako druhý uvažuje, aké sú jeho názory, aký je, čo ho zaujíma, čo má rád. Venovať pozornosť aj tomu, čo prežíva a čo sa mu páči; nielen tomu, ako uvažuje.

Portréty k prezentácii vystavíme tak, že ich prichytíme štipcami na špagát, aby boli v centre pozornosti žiakov počas diskusie (napr. tabuľa alebo čelná stena v triede).

☉ Cieľom aktivity nie je dokonale nakresliť tvár spolužiaka. V priebehu jednotlivých činností, ktoré sú rôznorodé, možno objaviť mnohé talenty alebo dispozície u žiakov a pomôcť im, aby si ich sami uvedomili (schopnosť rýchlo nájsť druhého, výstižne nakresliť časť tváre, vyjadriť svoj názor, viesť dialóg vo dvojici, položiť otázku, počúvať, udržiavať očný kontakt, prejaviť záujem a pod.).

**Upozornenie
na špecifiká**



- ☉ Veľký význam má aj zdanlivo jednoduchá vec – vyjsť druhému v ústrety a vyhľadať ho, t. j. aktívny prístup. Je dôležité, aby sme vyzdvihli ústretové konanie bez zbytočného kritizovania neústretového a pasívneho konania.
- ☉ Otázky formulované v bode č. 6 si možno ľubovoľne upraviť tak, aby vytvorili premostenie k téme nasledujúcej hodiny.

- Domáca úloha**
- ☉ Skús byť pozorný/-á k situácii, v ktorej sa ti podarilo niekoho lepšie spoznať. Aké tvoje správanie ti to umožnilo?
 - ☉ Porozmýšľaj, či existujú nejaké „riziká“ vo vedení rozhovoru s inými. Aké? Možno im predchádzať?



Príloha č. 1

**Skutočná cena**

Jeden veľmi dobre známy rečník zahájil svoju prednášku tým, že do vzduchu zdvihol stoeurovú bankovku. V miestnosti, kde bolo dvesto ľudí, sa opýtal: „Kto by chcel túto spolu bankovku?“ Ruky sa začali dvíhať.

Povedal: „Túto bankovku dám jednému z vás. Ale najprv mi dovoľte, aby som urobil toto.“ Začal bankovku krčiť. Potom sa opýtal: „Kto ju ešte stále chce?“ Ruky boli znovu vo vzduchu. „Dobre,“ odpovedal, „a čo ak urobím toto?“ Hodil bankovku na zem a začal ju krčiť topánkou. Potom ju zdvihol, pokrčenú a pošliapanú. „A teraz, kto ju ešte stále chce?“ Ruky znovu vyleteli do vzduchu.

„Priatelia moji, naučili ste sa veľmi cennú lekciu. Bez ohľadu na to, čo som s tou bankovkou urobil, ju naďalej chcete, pretože to nezmenšilo jej hodnotu. Ešte stále má cenu sto eur. Mnohokrát sme v živote hodení na zem, pokrčení a zadupaní do zeme rozhodnutiami, ktoré urobíme, a okolnosťami, ktoré nás stretnú. Cítíme sa, ako keby sme boli bezcenní. Ale bez ohľadu na to, čo sa stalo alebo čo sa stane, nikdy nestratíte svoju hodnotu. Špinaví alebo čistí, zničení alebo ľahko pokrčení, stále ste nedoceníteľní pre tých, ktorí vás milujú. **Cena našich životov nemá svoj pôvod v tom, čo robíme alebo koho poznáme, ale KTO SME.**

Si jedinečný – nikdy na to nezabudni.“

(Neznámy autor)



Tvoja tvár



A large rectangular area with horizontal lines for writing, enclosed by a thick black border on the right and bottom, and a thin line on the top and left. The lines are evenly spaced and cover most of the page area below the header.

DÔSTOJNOSŤ ĽUDSKEJ OSOBY – SEBAOCENEŇOVANIE

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Je ešte horší hriech než sebaláska, a tým je
sebazanedbávanie.“*

(W. Shakespeare)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ ľudská dôstojnosť
- ⊗ anthropos
- ⊗ vertikálny rozmer človeka
- ⊗ horizontálny rozmer človeka
- ⊗ personálna norma
- ⊗ pojem „Ja“
- ⊗ princípy osobnej dôstojnosti

Ľudská dôstojnosť Pojem ľudská dôstojnosť je nosným filozofickým pilierom antropologického vnímania človeka, ktorý je zakotvený i vo Všeobecnej deklarácii ľudských práv. Z toho vyplýva, že každý príslušník ľudskej „rodiny“ má neodškriepiteľnú hodnotu a zasluhuje si úctu. Keďže táto téma úzko súvisí s problematikou etiky, bola zaradená do výchovného programu etickej výchovy.

1. FENOMÉN ČLOVEKA

Anthropos Pokiaľ má byť výchova úspešná, je dôležité, aký máme pohľad na toho, koho vychovávame. Čo všetko rozumieme pod pojmom človek, čím chceme obsahovo naplniť „človečenstvo“ a akým spôsobom ho rozvíjať. Fenomén človeka výstižne vystihuje pojem *anthropos* (gr.) – ten, ktorý je schopný pohľadu „hore“. Toto pomenovanie je viac ako symbolické. Neoznačuje iba **bytosť schopnú vidieť za „horizont“, ale aj bytosť, ktorá dokáže stáť na vlastných nohách, kamsi kráčať a smerovať, udržiavať rovnováhu a najmä – ísť vlastnou cestou.**

***Anthropos* v sebe zahŕňa vertikálny i horizontálny rozmer človeka. Na jednej strane vyznačuje jeho ohraňenosť a na strane druhej veľké možnosti osobnostného rozvoja.**

1.1 Vertikálny rozmer človeka

Vo vertikálnom zmysle dokáže človek ako tvor vzpriamený vnímať a uvažovať aj nad niečím, čo ho presahuje (transcendentný rozmer) a zároveň sa hodnotovo ukotvíť. Na svoju os (gr. axis, axiológia = veda o hodnotách) si v priebehu vlastnej ontogenézy ukladá zvnútornené hodnoty, pomocou ktorých si vytvára akýsi „hodnotový chrbát“. Ten mu napomáha stať vzpriamene, t. j. byť sám sebou a naplňať vlastný životný zmysel. Vzpriamený postoj mu zároveň umožňuje ako jedinému tvorovi bez záklonu hlavy **pozerať z tváre do tváre, čo potvrdzuje jeho sebavedomie a originalitu.**

1.2 Horizontálny rozmer človeka

Vďaka svojmu horizontálnemu rozmeru dokáže **vnímať svoju odlišnosť od druhých** ľudí, vytvárať s nimi vzťahy a pritom ako osobnosť žiť autenticky svoj život a k tomu sa aj pretvárať.

Človek je pýtajúcou sa bytosťou, ktorá potrebuje potvrdenie. Preto sa pýta, lebo je sám pre seba „problémom“. Hľadanie svojho pôvodu, zmyslu či podstaty sa stalo v celých ľudských dejinách „kategorickým imperatívom“. Či je vo svojom poznávaní úspešný, závisí aj od toho, do akej miery naplní antické „*Gnóthi seauton!*“ (*Poznaj sám seba!*)

Poznávaním seba má šancu kvalitatívne rásť a zdokonaľovať svoju osobnosť.

Pojem osobnosť sa však rôzne chápe a tematizuje. Svoj pôvod má v slove „*persona*“ (lat.), či už v zmysle masky pre boha podsvetia, alebo divadelnej masky. Všeobecne ju môžeme charakterizovať ako **integráciu všetkých telesných a duševných vlastností človeka**, ktoré sa prejavujú v jeho správaní a prežívaní v najrôznejších situáciách. Vo filozofickej rovine sa objavuje v zmysle **metafyzickej triády „telo – duša – duchovno“**, so zvýraznením jej nadčasového poslania. V hovorovom ponímaní sa pod osobnosťou zvykne rozumieť uznávaný človek, svojrázny svojím životom i správaním a kladne prijímaný svojím okolím.

Človek žije v primárne personálnom svete, v ktorom vytvára osobné vzťahy k druhému a tým participuje na rozvíjaní spoločenských vzťahov. V nich nestráca svoju individualitu, naopak, potvrdzuje ju a realizuje. Sociálnosť nepopiera individuálnosť, skôr ju umožňuje. Dokonca môžeme povedať, že každé spoločenstvo má svoj základ v sociálnosti osôb a vyrastá z ich vzťahov.

2. PRINCÍP OSOBNEJ DÔSTOJNOSTI

Personálna norma Z princípu osobnej dôstojnosti sa odvádza aj **personálna norma**, tvoriaca nosný pilier budovania medziľudských vzťahov. Podľa Mráza je osoba takým dobrom, ktoré nie je možné používať ako predmet alebo ako prostriedok na dosiahnutie cieľa. V praxi prosociálneho správania to okrem iného znamená aj to, že pokiaľ to dovoľia okolnosti, **človek sa pokúša byť ústretový voči druhému na základe vlastného rozhodnutia a bez rizika škôd pre obe strany**. Dôležitou súčasťou rozho-

dovania sa pre pomoc druhému sa preto stáva i empatia. Pomoc druhému by nemala zohľadňovať len predstavy jej aktéra, ale aj predstavy a potreby prijímajúceho. Právo rozhodnúť sa majú obidve strany. Personálna etika je v prvom rade etikou slobody. Vytvára veľký priestor pre citlivú a zodpovednú realizáciu slobodnej vôle každého človeka.

2.1 *Vplyv výchovy na dôstojnosť*

Z hľadiska výchovy sa musí **vedomie ľudskej dôstojnosti konkretizovať v každodennej realite života a medziľudských vzťahov.**

Pre dieťa je dôležitá prvá skúsenosť z **prisudzovania dôstojnosti zo strany rodičov**, príp. dospelých, ktorí sa o neho starajú. Tak isto je dôležité, v akej klíme vzťahov vyrastá, ako funguje celá vzťahová sieť v rodine. Dieťaťu nestačí len pociťovať lásku otca a matky k sebe samému. Potrebuje vidieť, že aj jeho rodičia sa navzájom milujú. Dieťa, ktoré je akceptované a zažíva plnosť vzťahov vo svojom prirodzenom spoločenstve, bude schopné pochopiť dôstojnosť iného dieťaťa z vlastnej skúsenosti. *Dieťa a dôstojnosť*

Z hľadiska psychológie vieme, že **pojmem JA v sebe zahŕňa tri zložky:**

- ☉ pojem o sebe,
- ☉ sebaovládanie,
- ☉ sebahodnotenie.

2.2 Hodnotenie okolia

Sebaobraz **Pojem o sebe** spolu so sebaocenením najmä u detí, ale aj mladých ľudí výrazne **závisí od názorov a hodnotenia ich okolia**. Na základe informácií si dieťa vytvára obraz, t. j. systém predstáv, pomocou ktorých definuje seba v dvoch neoddeliteľných rovinách fyzického a psychického obrazu. Ten je pravdepodobne **dôležitý pre jeho sebahodnotenie, úroveň sebaúcty a následné správanie**. Sebaocenenie teda ovplyvňujú objektívne informácie o sebe a subjektívne hodnotenie týchto informácií. Napr. ak žiakovi záleží na dobrých známkach a nemá ich, jeho sebaocenenie bude „trpieť“. Pokiaľ mu ale na známkach nezáleží, zlé známky výraznejšie neovplyvnia jeho sebaúctu.

2.3 Atribučný štýl

*Vnútorné
sebahodnotenie*

Pod atribučným štýlom rozumieme kvalitu vnútorných sebahodnotiacich výrokov, ktorými spontánne reagujeme na úspech alebo neúspech. **Základný motív pre sebaocenenie, ktorý odporúčame u detí posilňovať, je vedomie vlastnej dôstojnosti.**

Dôstojnosť človeka je trvalá hodnota, ktorej úroveň nekolíše. Aj keď dieťa zažije neúspech alebo urobí v živote chybu, neznamená to, že má nižšiu dôstojnosť. Chyby, neúspechy a pády sú súčasťou života každého jedného človeka. Ony nemusia degradovať človeka. Je dôležité, aký postoj k nim zaujme. Súčasťou výchovy je práve učiť sa zvládať úspech, ale aj vyrovnávať sa s neúspechom, prijímať svoje chyby a omyly a keď je to možné, tak ich aj naprávať. Jednoducho sa mať rád. **Láska k sebe je predpokladom lásky k inému.**

2.4 Sebareflexia

Zdravá sebaúcta znamená poznať vlastné možné fyzické, intelektuálne a morálne vlastnosti, mať **reálny obraz o sebe a sebaakceptovať sa so všetkými pozitívami a negatívami**, lebo iba vtedy sa dá niečo na sebe zmeniť. Vo výchove sa to týka ako učiteľa, tak i žiaka. Aby k tomu mohlo vôbec prísť, mali by sme byť schopní sebareflexie.

Výstižne to vyjadruje príbeh M. Bubera.



Veliteľ policajtov vo väzení sa pýta rabiho Šneur Zalmana: „Ako sa má rozumieť tomu, že Vševediaci Boh hovorí Adamovi – kde si?“ Rabi mu nato odpovedá: „Na každého človeka, v akejkoľvek dobe Boh volá – z vymeraného času si už „n“ rokov prežil, kde si, kde sa nachádzaš, pokiaľ si už prišiel...“ Rabi ďalej pokračoval: „Keď sa takto Boh pýta, nie je to preto, že by nevedel, čo robí alebo kde je; chce vyvolať u človeka sebareflexiu na prehodenie seba a uvedomenia si svojho momentálneho stavu... Adam sa skrýva, aby sa vyhol zodpovednosti.“

Každý človek sa môže ocitnúť v pozícii pomyselného Adama, ktorý buď hľadá svoju cestu, alebo uteká sám pred sebou a robí z vlastného bytia nástroj k ukrývaniu. Neschopnosť či neochota riešiť prichádzajúce problémy ho často vedú k úniku pred zodpovednosťou za prežitý život, čo je odrazom skôr „nežitého ako žitého“ vlastného života, smerujúceho k deštrukcii.

3. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vospelosti skupiny.

Sebaocenenie Sebaocenenie a vedomie vlastnej hodnoty sú základným **predpokladom pozitívneho vzťahu** k sebe i druhým. Je ilúziou si myslieť, že keď seba nedokážeme pozitívne vnímať, dokážeme to u druhého. Sebaocenenie je i **vstupnou bránou k sebapoznaniu a sebaprijatiu**. Každý človek môže byť niečím zaujímavý a atraktívny.

Sebaocenenie má tiež vplyv na naše momentálne prežívanie. Ak sa cítime zle, celý svet sa nám javí ako zlý a, naopak, ak sa cítime dobre, vidíme svet ako dobrý. Pokiaľ máme primeranú sebaúctu, zdravé sebavedomie, je veľký predpoklad, že sa dokážeme uplatniť v živote. Preto nepotrebujem byť voči druhým agresívny, násilne sa presadzovať alebo „dokazovať svoju silu alkoholom“.

*Didaktické
ciele témy*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ učiť sa poznávať svoje silné a slabé stránky;
- ☉ prijať fakt, že chyby sú súčasťou života a ich prijatie je prvý krok k ich odstráneniu;
- ☉ nemať strach sa zmeniť;

- ☉ zbaviť sa strachu z vlastnej slabosti či nedokonalosti;
- ☉ učiť sa prijímať pochvalu i nepochopenie, úspech i neúspech;
- ☉ uvedomiť si, že láska k sebe je predpokladom lásky k inému.

Použitá literatúra

BUBER, M.: Cesta človeka podľa chasidského učenia. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 13 978-80-85885-31-6.

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.

MRÁZ, M.: Problém utrpenia a jeho riešenie v medicínskej etike. Trnava: Dialógy, 2000. ISBN 80-7141-301-1.

ROTTER, H.: Osoba a etika. Brno: CDK, 1997. ISBN 80-85959-18-6.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

[illegible]

OBZRI SA TROŠKU!

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita poukazuje na to, čo žiaci prežili a čo si zo svojho života pamätajú ako zaujímavé a dobré. Hľadajú vo svojich osobných dejinách dobro, ktorého boli účastníkmi i aktérmi. **Uvedomujú si tak svoje prednosti**, môžu **ich prezentovať** a tak **posilniť svoju sebaúctu**. Tá je základom primárnej **prevencie väčšiny porúch správania**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Výtvarný prejav vo forme symbolov, osobná reflexia a diskusia v skupine.	☉ Papier (výkres), pero, pastelky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k vnímaniu svojich pozitívnych vlastností a schopnosti hovoriť o nich.	☉ Žiak pozná svoje pozitíva a vie o nich hovoriť.



Motivácia Čo asi znamená názov tohto cvičenia? Obzrieme sa nie na suseda, ktorý sedí za nami, ale obzrieme sa do svojho života. Všetko, čo človek prežije, ho dajako poznačí, hovoríme, že ho to podmieňuje. Aj ty si určite prežil veľa pekného i ťažkého. Dnes budeme hľadať vo svojom živote tie pekné chvíle a špeciálne našu účasť v nich. A aby to nebolo celkom jednoduché, budeme to aj symbolicky zakresľovať.

- Inštrukcia**
1. Žiaci môžu sedieť vo svojich laviciach. Majú pripravené pomôcky.
 2. Učiteľ uvedie nasledujúcu prácu: *Zaspomínajte si, čo pekné ste v živote prežili. Môžu to byť rôzne vaše úspechy, radosť zo stretnutí s ľuďmi, rodinná pohoda či oslavy, rôzne výlety... Avšak, hľadajte špeciálne váš podiel na tejto vašej radosti a pohode (napr. pomohol som zbaliť veci na výlet, veľmi som sa usiloval napraviť pokazený vzťah, vydržal som na túre únavu, dlho a pravidelne som sa učil a pod.) Teda hľadáte to, kde ste sa sami pričinili. Ak si myslíš, že si na nič nespomínaš, pokús sa „obzrieť za seba“ v tom najkratšom čase, napr. čo si prežil včera, predvčerom, minulý týždeň, a pokús sa v týchto krátkych časových intervaloch hľadať svoj podiel na vytváraní radosti, pohody.*
 3. *Ako sme povedali, budeme tieto naše činy kresliť formou symbolov pastelkami na papier. Môžete si zvoliť ľubovoľný symbol (napr. kyticu, roj včiel, listy na halúzke, konáre na strome...). Každý jednotlivý kvet, včielka, list a pod. bude znamenať jednu situáciu, ktorú si vedľa aj poznačíme.*



4. Čas trvania práce je 15 minút.
5. Žiaci sa ľubovoľne rozdelia do skupín po troch a porozprávajú si o tom, na čo si spomenuli. Pri rozprávaní si pomáhajú svojou kresbou.
6. Keď vidíme, že prácu skončili, požiadame ich, aby si sadli do kruhu, a nasleduje reflexia vo veľkej skupine.
7. Reflexiu môžeme uzavrieť myšlienkou, že v každom človeku je potenciál vytvárať hodnoty. Nikto nie je bez tejto šance. Čo s ňou urobíme?

- *Ako sa ti darilo „obzrieť sa“?*
- *Ako vyzerajú moje radosti a šťastné chvíle, sú len produktom iných alebo mám na nich podiel aj ja?*
- *Koľko situácií si našiel? (Niekedy aj zdanlivé „málo“ je veľa. Koľko ťa to stálo, vieš iba ty.)*

**Námety
na diskusiu**

Pri prezentácii v malej skupine je dôležité, aby si žiaci volili partnerov sami. Ak zostávajú niektorí žiaci nepovšimnutí, pomôžeme im trojice vytvárať my.

**Rozbor
skupinového
diania**

☉ Aj pri tejto aktivite dbáme na to, aby si žiaci jeden z druhého nerobili žarty, aby sa nebáli kresliť. Zdôrazňujeme, že ide naozaj iba o symbolické výtvarné vyjadrenie. Pri prezentácii pomáha to, že takáto prezentácia nevyžaduje priamy očný kontakt. (Žiak ukazuje na svoje „kvetinky“, „lístky“ a pod. a pozerá na papier, rovnako aj zvyšní dvaja.)

**Upozornenie
na špecifiká**



Domáca úloha 🌀 Zapamätajte si, že námaha nemusí byť vždy len obťažovanie, ale aj výzva pre budúcu radosť.

[illegible]

ZRKADIELKO, ZRKADIELKO...

PaedDr. Oľga Križová

Osobný vzhľad býva často kameňom úrazu mladých ľudí. Aktivita je **ponukou prehodnotiť názor na svoj výzor**, byť zaň vďačný a zakomponovať ho do tvorby **sebaúcty**. Cvičenie môže napomôcť **odstraňovať osobné komplexy** z vlastného vzhľadu a tak predchádzať nevhodným prejavom správania, ktoré sú len ich kompenzáciou. Môže byť **prevenciou proti posmievaniu a znevažovaniu iných**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Krátky test, písanie listu, diskusia.	☉ Papier s predtlačeným testom (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k objavovaniu kladných stránok svojho výzoru a napomáhať prekonať prípadné komplexy.	☉ Žiak uznáva pozitíva svojho vzhľadu, oceňuje ich.



Motivácia Každé dievča i každý chlapec sa chce páčiť. Dievčatá chcú byť krásne, jemné, príťažlivé, chlapci zas mužní, vtipní, zaujímaví... Všetkým veľmi záleží na vzhľade. Isto aj vám. Dnes sa troška pozrieme do pomyselného zrkadla a prezrieme si detailnejšie svoj výzor.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v laviciach. Učiteľ im rozdá predtlačený text s nasledujúcimi otázkami (príloha č. 1):
Si spokojný so svojou tvárou? (oči, uši, nos, ústa, pleť)
Si spokojný so svojím vzhľadom?
Si spokojný so svojou váhou?
Si spokojný so svojím oblečením?
 2. Žiaci si prečítajú otázky a snažia sa na ne aspoň v duchu odpovedať.
 3. Učiteľ pokračuje v čítaní nasledujúceho textu (môže ho čítať aj niektorý žiak):



Ak si odpovedal na prvú otázku nie, tak ti odporúčam, aby si niekedy poďakoval svojim očiam, ušiam, nosu, ústam, že ti už veľa rokov ticho slúžia, aj keď sú možno troška iné, ako by si si predstavoval. Vedel by si si predstaviť jeden deň bez tvojich očí, bez tvojich uší...? Sú tvoje. Najistejšia cesta, ako nemať komplexy zo svojho výzoru, je zamilovať si ho.

Ak si odpovedal na druhú otázku nie, tak si pripomeň všetky pozitíva, ktoré súvisia či už s malou postavou, alebo veľkou. Všetko má svoje plusy i mínusy, ide len o to, ako sa k tomu postavíš. Je to tvoj vzhľad, prijmi ho a buď zaň vďačný.



Ak si odpovedal na tretiu otázku nie, tak s tým môžeš niečo robiť. Nie je to na komplexy, ale na akciu. Ak si zdravý a tučný, tak športuj a neprejedaj sa. Ak si zdravý a chudý, tak športuj a troška sa napchávaj. Máš na to, aby si bol fit.

Ak si odpovedal na štvrtú otázku nie, porozmýšľaj, čo je to „módne“. Nedovoľ, aby si z teba niekto urobil „obliekacieho panáka“, ktorý sa otrocky nechá obliekať niekým iným. Obliekaj sa podľa seba, nie podľa posledných hitov. Samozrejme, len ak chceš byť slobodný.

(chvilka ticha)

Chcel by si vyzerieť inak, ako vyzeráš?

S čím si najviac na svojom výzore spokojný?

4. Celý doterajší priebeh (15 min.) je na úrovni osobnej úvahy.
5. Teraz povieme žiakom, aby si papier otočili na druhú (čistú) stranu a napísali upokojujúci, ospravedlňujúci alebo ďakovný list svojmu výzoru (10 min.).
6. Ak niekto chce, môže vo veľkej skupine prečítať svoj list.
7. Nasleduje reflexia prostredníctvom otázok.

- *Poznáte rozprávku o škaredom káčatku?*
- *Myslíte si, že sa to niekedy hodí aj na dospievajúcich?*
- *Ako chápeš citát od A. de Saint- Exupéryho: „To podstatné je ľudským očiam neviditeľné“?*
- *Čo si si uvedomil pri tomto cvičení?*

**Námety
na diskusiu**



Rozbor skupinového diania Aktivita je viac orientovaná na osobnú úvahu a racionalizáciu ako na skupinové dianie. Pri prezentácii listov poďakujeme účastníkovi za odvahu. Diskusiu usmerňujeme tak, aby bola viac v rovine všeobecnej ako osobnej. Osobné výpovede o sebe rešpektujeme, ale ich nevyžadujeme.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Ide o veľmi chýlostivú tému pre mladých ľudí, preto zvážime, či sa do našej skupiny hodí. Ak by sme očakávali v triede výsmech spolužiakov voči niektorému žiakovi, radšej aktivitu nepoužijeme.
- ☉ Aj táto aktivita musí vyznieť pozitívne, aby každý prijal svoj výzor alebo aspoň bol ochotný uvažovať o neopodstatnenosti komplexov, ktoré prežíva.

Domáca úloha ☉ Pri nasledujúcich pohľadoch do zrkadla sa poďakujete za to, čo vidíte, alebo s ním zažartujete: „Zrkadielko, zrkadielko, nemusíš mi stále opakovať, že som najkrajší...”



Príloha č. 1

copy

Odpovedz na nasledujúce otázky:

Ako si spokojný/-á so svojou tvárou? (oči, uši, nos, ústa, pleť)

.....

Ako si spokojný/-á so svojím vzhľadom?

.....

Ako si spokojný/-á so svojou váhou?

.....

Ako si spokojný/-á so svojím oblečením?

.....

Odpovedz na nasledujúce otázky:

Ako si spokojný / á so svojou tvárou? (oči, uši, nos, ústa, pleť)

.....

Ako si spokojný / á so svojím vzhľadom?

.....

Ako si spokojný / á so svojou váhou?

.....

Ako si spokojný / á so svojím oblečením?

.....



Zrkadielko, zrkadielko...



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

AJ TO SOM JA

PaedDr. Oľga Križová

Ak majú žiaci uvažovať o svojich **pozitívnych vlastnostiach**, niekedy majú problém. Nasledujúca aktivita im pomáha uvedomiť si svoje **pozitívne vlastnosti** a ceniť si ich, čo buduje a **zvyšuje sebaúctu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Písomná práca a diskusia.	☉ Predtlačený papier s pozitívnymi vlastnosťami (príloha č. 1), pero, jedna pastelka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomáhať žiakom objavovať dobré vlastnosti na sebe i na iných.	☉ Žiak pozná svoje dobré vlastnosti, buduje si primeranú sebaúctu.



Motivácia Určite ste už boli v situácii, keď vás iní chválili pre niečo, čo ste urobili, čo ste povedali, vedeli, akí ste skrátka boli. Ale možno častejšie ste boli v situácii, keď ste si museli svoju pozíciu ťažko vybojovávať, počuli ste na seba veľa negatívnych vecí. Život je taký, lebo človek je taký. Má aj dobré, ale aj zlé vlastnosti. Dobré máme rozvíjať a zlých sa strániť. Jednou z ciest je aj to, že si budeme na sebe i na iných viac všímať dobré vlastnosti. Dnes sa o to pokúsime.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Na ľavú stranu papiera napíšu do stĺpca svoje pozitívne vlastnosti, ktoré im napadnú (príloha č. 1). Na papier sa podpíšu.
 2. Potom nechajú svoj papier kolovať smerom doprava.
 3. Ostatní spolužiaci robia k pozitívnym vlastnostiam čiarky vtedy, ak sa s touto vlastnosťou daného spolužiaka stretli konkrétne aj oni.
 4. Ak na papieri nie je vyjadrená nejaká pozitívna vlastnosť a oni ju u svojho spolužiaka poznali, môžu ju farebne dopísať a dať jej svoju čiarku.
 5. Tak prejde papier cez všetkých spolužiakov a vráti sa k svojmu adresátovi.
 6. Žiak si svoj popísaný list prezrie a môže z neho vyčítať svoje pozitíva, ktoré vnímajú aj iní.
 7. Nasleduje diskusia, ktorej môžu napomôcť otázky.
 8. Po diskusii môže učiteľ ukončiť aktivitu znením jej názvu: *Aj toto je pravda o mne. Nie je to celá pravda, ale časť pravdy. Ja sám aj iní ma vidia aj ako dobrého. Naozaj, aj toto som ja.*



- *Kto sa chce podeliť s dojмами, ktoré má po tomto cvičení?* **Námety na diskusiu**
- *Čo povie na to, čo vám napísali vaši spolužiaci?*
- *Mysleli ste, že vás takto vnímajú?*
- *Mal niekto pripísané aj nové pozitívne slovo?*
- *Mal niekto pripísané niečo negatívne, hanlivé? Ak áno, tak je to o tom, kto ti to napísal, nie o tebe. Ten človek je niečím voči tebe podráždený, lebo nevedel dodržať inštrukciu a chce ťa raniť. Stane sa tak iba vtedy, ak mu to dovoľíš. Ale možné je aj to, že ty vysieľaš niečo, čo iných dráždi, dajaké negatívne posolstvo, ktoré tvojim spolužiakom zatieňuje všetko to dobro, ktoré v tebe je. Porozmýšľaj, čo s tým urobiť?*

Skupina môže pracovať navonok bez problémov. Možno okrem nejakých úškrnov alebo poznámok. Keď dostanú papier obľúbeného alebo neobľúbeného spolužiaka. Utíšime ich opakovaním inštrukcie. **Rozbor skupinového diania**

- ☉ Špecifikom tohto cvičenia je riskovanie, že niekto napíše inému niečo hanlivé. Predchádzame tomu opakovaním inštrukcie a racionalizovaním možných nevhodných odkazov.
- ☉ Ak sa aktivita vydarí, môže byť veľkým prínosom pre rozvoj sebaúcty žiakov.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Mysli na to, že si dobrý, ale nezabudni na to, že môžeš byť aj lepší.

Domáca úloha



Variant 1

AJ TOTO SOM JA II

Motivácia Motivácia zostáva nezmenená.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Na papier napíšu do stĺpca svoje pozitívne vlastnosti, ktoré im napadnú (príloha č. 1).
 2. Náhodne ich rozdelíme do skupín po štyroch, kde si svoje zoznamy vlastností predstavia. Ak niekto chce, môže si vyžiadať v rámci tejto skupinky papier spolužiaka a dopíše mu ešte inú pozitívnu vlastnosť, ktorú vníma on, a jeho spolužiak ju neuviedol.
 3. Žiaci sa opäť vrátia do veľkého kruhu, kde ich požiadame, aby si podčiarkli vlastnosť, ktorú si u seba najviac cenia (ktorá ich možno stojí najviac námahy...).
 4. Túto vlastnosť potom povedia nahlas pred všetkými spolužiakmi.
 5. Nasleduje reflexia prostredníctvom pomocných otázok.

- Námety na diskusiu**
- *Ako sa ti hľadali pozitívne vlastnosti? Mal si nejaký problém alebo to išlo ľahko?*
 - *Bolo jednoduché v skupinke hovoriť o sebe a prečo?*
 - *Objavil si niečo nové na sebe alebo na svojich spolužiakoch?*

Rozbor skupinového diania Pre dianie v skupine bude náročné hovoriť v malej, náhodne vytvorenej skupine o svojich pozitívnych vlastnostiach, ale ak je vytvorená dobrá klíma, je to možné a obo-



hacujúce. Rovnako môže byť náročné hovoriť verejne vo veľkej skupine, i keď len jednu vlastnosť: „Ako to tí iní príjmu?“

- ☉ Pri tomto cvičení hneď na začiatku zdôrazníme zásadu, že zo skupiny sa nevynáša.
- ☉ Zdôrazníme, že pri prezentovaní v malej skupine nikto nekomentuje toho, kto prezentuje svoje vlastnosti (iba s porozumením počúvame). Rovnaká zásada platí aj pri zverejňovaní vlastnosti, ktorú si žiak na sebe najviac váži.
- ☉ Ak skupina nie je zrelá na rešpektovanie takejto inštrukcie, radšej aktivitu nepoužívajme.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Stavajte na svojej vlastnosti, ktorú si vážite. Je to váš skrytý poklad, ktorý bude vašim pomocníkom v živote. Nezabudnite ju znova zapojiť v každodennosti.

Domáca úloha



*Aj to som ja***Príloha č. 1**
copy

AJ TOTO SOM JA	
Meno.....	
Moje pozitívne vlastnosti	Aj ja som sa stretol s touto pozitívnou vlastnosťou

SILA OSOBNOSTI

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je zameraná na dôležitosť **sebaovládania** v živote človeka. Žiaci majú možnosť spoznať na príkladoch jeho silu, ale **aj reflektovať mieru** svojho vlastného sebaovládania, čo môže byť ďalší prvok **prevencie nevhodných sociálnych vzťahov**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca v malých skupinách, diskusia. ☉ Variant 1: tvorba koláže, diskusia.	☉ Text (alebo obrázkové ukážky), v ktorom sa zdôrazní dôležitosť sebaovládania v živote človeka, pero, papier. ☉ Variant 1: staré noviny a časopisy, nožnice, lep, čistý veľký papier podľa počtu skupín, fixky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k uvedomeniu si dôležitosti sebaovládania.	☉ Žiak rozumie, čo je to sebaovládanie, vie uviesť príklady a uplatňuje jeho princípy.



Motivácia Motiváciu nezačínáme slovným úvodom, ale tým, že si pripravíme zaujímavé texty o výkonoch ľudí v rôznych oblastiach (výstrižky z novín) alebo urobíme plagát s obrázkami, ktoré dokumentujú ľudské sebaovládanie, potrebné či už na vzájomné spolužitie, alebo na dosiahnutie dajakého úspechu či výkonu.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ prečíta (alebo nechá prečítať žiakovi) niekoľko pripravených krátkych textov, resp. zavesí v triede pripravený plagát.
 2. Vyzve žiakov, aby uvažovali, čo majú tieto príbehy (obrázky na plagáte) spoločné.
 3. Pri identifikovaní slov *námaha*, *úsilie*, *vytrvalosť* a pod. hľadáme ďalšieho spoločného menovateľa, a tým je *sebaovládanie*.
 4. Odporučíme žiakom, aby chvíľu na týmto slovom rozmýšľali a predstavili si ľudí z vlastného okolia, ktorí sú „zjavnými“ nositeľmi tejto vlastnosti. Môžu to byť aj príbehy ľudí, o ktorých čítali alebo ich videli v médiách. Troch takýchto ľudí si predstavia a poznačia na papier.
 5. V náhodných skupinách po 3 si o týchto ľuďoch porozprávajú.
 6. V tých istých skupinkách diskutujú o otázke, či tento prvok ľudskej osobnosti sa týka iba veľkých výkonov, vypätých situácií alebo či je potrebný aj v bežných každodenných situáciách.
 7. Učiteľ vyzve žiakov, aby sa porozprávali, v akých situáciách ich každodenného života sa musia ovládať, ktorá oblasť života im prináša najviac výziev na sebaovládanie.



8. Nasleduje reflexia vo veľkej skupine, kde hovorcovia z menších skupín môžu (slobodne) urobiť syntézu (resp. zaujímavosti) z ich diskusie.

- *Kto sa chce podeliť s dojмами, ktoré má po tomto cvičení?* **Námety na diskusiu**
- *Je sebaovládanie dôležité aj pri tejto aktivite? V akom zmysle?*
- *Prečo sa vlastne máme ovládať, keď sme často vyzývaní byť sami sebou?*
- *Čo to znamená byť sám sebou?*
- *Je sebaovládanie moja silná stránka? Ak nie, čo s tým budem robiť?*
- *Sebaovládanie patrí medzi silné stránky osobnosti. Prečo?*

Aj v náhodne zvolených skupinkách môžeme očakávať porozumenie pre spoluprácu. Nejde totiž o nič veľmi osobné. Hlavne zo začiatku žiaci hovoria o iných, nie o sebe. Počas tohto priestoru sa môžu naladiť aj na osobné zdieľanie. Výnimkou môžu byť žiaci, ktorí sú vo vzájomnom trvalejšom konflikte.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Pojem sebaovládanie treba dobre vysvetliť. Nejde totiž o samoučelné potláčanie osobných potrieb, ale ich ovládanie kvôli vyššiemu dobru, ktorým je napr. zdravie, spoločný prospech, prejavenie solidarity, vzájomnosti a pod.

Upozornenie na špecifiká



☉ Sebaovládanie a sebaaprekonávanie predstavujú jeden z komponentov sebaúcty človeka.

Domáca úloha ☉ Keď máš ťažkosť so sebaovládaním a sebaaprekonávaním, spomeň si na cieľ, prečo to máš robiť alebo prečo to chceš robiť.

Variant 1

SILA OSOBNOSTI II

- Inštrukcia**
1. Učiteľ poprosí žiakov, aby boli počas jednej minúty úplne ticho. Dôvod si vysvetlia neskôr.
 2. Vyzve žiakov, ktorí sa chichotali alebo nevládali dodržať inštrukciu, aby vysvetlili, prečo sa im to nedarilo. Pravdepodobne preto, že nepoznali dôvod tejto požiadavky.
 3. *Ak chceme ovládať svoje telo, svoje myšlienky, city a pod., musíme mať na to „dobrý“ dôvod. Napríklad aký?*
 4. Necháme žiakov premýšľať a poznačiť si (alebo priamo vyjadriť) odpoveď.
 5. Učiteľ náhodne rozdelí žiakov do skupín po 5, rozdá staré noviny a časopisy.
 6. Žiaci hľadajú v tlačovinách obrázky, nadpisy, články, ktoré by vyjadrovali osobnú námahu (sebaovládanie) vo svojom živote (pri práci, zábave, športe, rodinnom spolunažívaní...).



7. Každá skupina dostane pomôcky (nožnice, lep, fixky) a na čistý papier žiaci nalepujú vystrihnuté obrázky a urobia z nich koláž s názvom „Sila osobnosti“.
8. Pri prezentácii vo veľkej skupine sa súčasne hovorca (zvolený skupinou) snaží zdôvodniť (vyjadriť ten vyšší dôvod), prečo sa ľudia na ich skupinovom plagáte prekonávajú.
9. Odprezentované plagáty zavesíme na viditeľné miesto.
10. Nasleduje diskusia vo veľkej skupine.

- *Ako sa vám pracovalo v skupine?*
- *Čo ste pochopili na skutočnosti, ktorou je sebaovládanie?*
- *Aký by bol život bez sebaovládania?*

**Námety
na diskusiu**

Malé skupinky môžu stagnovať, ak sa stretnú viacerí, ktorí nemajú záujem o spoločnú prácu, resp. spoločnú tému. V skupine si môžu žiaci rozdeliť úlohy podľa darov, ktoré majú. Niektorí majú schopnosť postrehu, ďalší vyjadrovania, iní estetického cítenia. Všetci si môžu nájsť svoje miesto pri tvorení koláže. Ak by sme videli, že sa niekto „ulieva“, pobádame ho ponukou niekto-rej z činností.

**Rozbor
skupinového
diania**



**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Treba mať pripravený dostatočný tlačový materiál a pomôcky pre každú skupinku.
- ☉ Zdôrazníme, že pri prezentovaní môže niektorý člen skupinky doplniť hovorcu.

Domáca úloha

- ☉ Všímajte si ľudí vo svojom okolí. Zisťujte, ako sú na tom so sebaovládaním.



JA OČAMI INÝCH

PaedDr. Oľga Križová

Vedieť sa zastaviť a rozmýšľať o **dobrych vlastnostiach** svojich spolužiakov a aj im to **vyjadriť**, nie je zvyčajné. Napriek tomu je to veľmi potrebné pre osobný rast toho, kto to robí. Aktivita ponúka túto možnosť a tak **pomáha predchádzať zafixovaniu nevhodných vzťahov v rámci triedy**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 20 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, písanie na kartičky, odovzdávanie kartičiek spolužiakom, diskusia.	☉ Pripravený zoznam dobrých vlastností (napísaný na tabuli alebo na veľkom papieri), čisté kartičky z tvrdého papiera s rozmerom 5 x 10 cm v počte, aby každý žiak mal toľko kartičiek, koľko je spolužiakov + 1, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomáhať žiakom objavovať dobré vlastnosti na sebe i na iných.	☉ Žiak pozná svoje dobré vlastnosti, buduje si primeranú sebaúctu, vie objaviť a vyjadriť aj pozitíva iných.



Motivácia Náš život je niekedy taký uponáhľaný, že si ani nevšíma-
me, čo iní pre nás znamenajú a čo znamenáme my pre
iných. Trošku sa zastavíme a porozmýšľame nad touto
skutočnosťou.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Každý z nich dostane toľko kar-
tičiek, koľko je žiakov v triede.
 2. Učiteľ rozostrie plagát s dobrými vlastnosťami (alebo
ich má už vopred pripravené/napísané na tabuli).
 3. Žiaci uvažujú, ktorú vlastnosť si na svojich spolužia-
koch cenia, čo ich na nich zaujalo, prečo si ich vážia,
resp. čo pre nich znamenajú.
 4. Na kartičky do horného rohu napíšu meno spolužia-
ka a do stredu jeho pozitívnu vlastnosť.
 5. Prv než sa postaví a roznášajú kartičky, každý ozna-
čí svojím menom stoličku, z ktorej vstal (napíše na po-
slednú kartičku).
 6. Keď majú takto „zmapovaných“ všetkých spolužiakov,
všetci naraz vstanú zo svojich miest a odnášajú lístky
na stoličku adresátov. Túto činnosť robíme v tichosti.
 7. Po rozdání kartičiek spolužiakom si žiaci vezmú kar-
tičky, ktoré našli na svojich miestach, usadia sa a pre-
zerajú si ich. Na túto úlohu vyčleníme aspoň dve mi-
núty ticha.
 8. Nasleduje reflexia vo veľkej skupine pomocou otázok.

- Námety na diskusiu**
- *Kto sa chce podeliť s dojmom, ktoré má po tomto cvi-
čení?*
 - *Ako sa ti hľadali pozitívne vlastnosti tvojich spolužia-
kov? Mal si v niektorých prípadoch aj ťažkosti?*



- *Opakujú sa niektoré z vlastností, ktoré si dostal na kartičkách? Čo to znamená?*
- *Čo si myslíš o vlastnostiach, ktoré ti napísali tvoji spolužiaci? Vedel si, že ťa takto vnímajú?*
- *Je niektorá z vlastností, ktoré ti prisúdili spolužiaci, pre teba prekvapením?*
- *Bolo niečo, čo si očakával, no nenašiel napísané na kartičkách?*
- *Je niečo z toho pre teba výzvou?*

Oceňovanie kartičkami robíme anonymne, aby mali žiaci odvahu vyjadriť sa jeden druhému. Verejné oceňovanie by mohlo vyvolávať napätie a ostych, a to ako u oceňovaných, tak u oceňujúcich.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Je dôležité, aby mal učiteľ aktivitu premyslenú, pripravený dostatok kartičiek a jasne podával inštrukciu.
- ☉ Zdôrazníme, že ide o písanie pozitívnych vlastností. Máme veľkú zodpovednosť jeden voči druhému pomáhať si pri objavovaní svojich dobrých vlastností.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Ak sa ti zdá, že si „nanič“, že máš viac problémov so sebou, ako majú ostatní, prečítaj si kartičky, ktoré si dostal, alebo si aspoň na ne spomeň.

Domáca úloha



Ja očami iných

[illegible]

DVE HLINENÉ NÁDOBY

Mgr. Martina Hatoková

Aktivita je vhodná na **uvedomenie si osobnej originality a dôstojnosti**. Možno ju využiť **pri probléme šikanovania** alebo tam, kde sa žiaci v zvýšenej miere nesprávnym spôsobom porovnávajú a odsudzujú, alebo kde vo zvýšenej miere cítime zakomplexovaných žiakov a takých, **ktorí sa cítia menejcennými**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci na 2. stupni ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Písomná sebareflexia, modelovanie, práca vo dvojici, skupinová reflexia.	☉ Papier, pero, nožnice, plastelína.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k spoznaniu svojej osoby/osobnosti, k prijatiu vlastných silných i slabých stránok, k vlastnému doceneniu a plnej sebahodnote. ☉ viesť žiakov k rešpektu voči originalite druhej osoby, voči slabostiam i krásam druhého.	☉ Žiak si uvedomuje komplexnosť svojej osoby – svoje pozitíva i negatíva. ☉ Žiak rozumie, že odlišnosť a zvlášť slabé stránky druhého nie sú dôvodom nevhodného a agresívneho správania.



Motivácia Myslíte si, že existujú na svete dvaja navlas rovnakí ľudia? História a poznatky vedy hovoria, že nie. Každý sme originál – s tou celou výbavou, ktorú máme: farba pleti, postava, výška, kvalita či farba vlasov, špecifický tón hlasu, nadanie na hudbu či šport, rýchlosť myslenia či chôdze, túžby, sny atď. A to všetko sa dá zúročiť! Ako slabé, tak silné stránky našej osobnosti.



Možno poznáte príbeh o dvoch veľkých hlinených nádobách, ktoré vlastnil istý nosič v Číne.

Viseli na oboch koncoch klady, ktorú nosil na krku. V jednej z nich bola prasklina, druhá bola dokonalá a vždy niesla plnú mieru vody. Na konci dlhej cesty, ktorá trvala od potoka až k domu, mala prasknutá nádoba vodu už len do polovičky.

Tak to išlo celé dva roky – nosič nosil každý deň jeden a pol nádoby vody.

Samozrejme, dokonalá nádoba bola pyšná na svoj výkon, pretože vždy priniesla plnú mieru.

Ale chůda prasknutá nádoba sa hanbila za svoju nedokonalosť a cítila sa úboho, pretože bola schopná len polovičného výkonu. Po dvoch rokoch oslovila pri potoku nosiča:

„Hanbím sa, pretože celé dni tečie voda po celej ceste domov.“ Ale nosič jej odpovedal:

„Všimla si si, že kvety rastú len na tvojej strane chodníka, a nie na oboch? Vždy som vedel o tvojom nedostatku a na tvoju stranu som rozsieval semená kvetov. To ty si ich polievala každý deň, keď sme sa vracali domov.“



1. Máš k dispozícii 20 minút, ktoré môžeš venovať *Inštrukcia* sebe ako nádobe. Porozmýšľaj, aká si nádoba. *Ako vyzeráš? Si vyššia? Menšia? Kde sa hýbeš? Čo sa v tebe prenáša? Alebo si niekde uložená? Si sama alebo si pri iných nádobách?*
2. Vymodeluj svoju nádobu z plastelíny.
3. Priprav si prvý hárok papiera. Vypíš naň aspoň 10 dobrých vlastností/nadaní/talentov/darov, ktoré máš. Ku každej napíš, komu/čomu táto tvoja dobrá vlastnosť poslúži.
4. Vystrihni si každú dobrú vlastnosť, papier poskladaj a takto zrolovaný vhoď do svojej vymodelovanej nádoby.
5. Až keď si hotový s touto časťou, priprav si druhý hárok papiera. Vypíš naň aspoň 10 menej dobrých vlastností/nedokonalostí, ktoré si objavil. Skús porozmýšľať, či tieto niekomu/niečomu poslúžia.
6. Vystrihni každú menej dobrú vlastnosť, papier poskladaj a takto zrolovaný vhoď do svojej vymodelovanej nádoby.
7. 10 minút venujeme práci dvojice:
Vyber si spolužiaka, s ktorým sa trošku podelíš o krásy a praskliny svojej nádoby.
Prezrad' mu niečo zo svojich „objavov“ a zaujímaj sa aj o neho.
8. Posledných 5 minút venujeme skupinovej reflexii, ktorú vedie učiteľ.



Námety na diskusiu Diskusiu začneme tak, že žiaci prinesú svoje plné nádoby niekam do stredu, aby si ich mohli všetci prezrieť.

- *Ako sa vám páči vaša nádoba? Je dokonalá alebo má aj trhliny?*
- *Bolo ľahšie písať svoje kladné stránky alebo slabosti? Prečo?*
- *Poznajú ľudia obsah vašej nádoby? Prečo?*
- *Čo vás prekvapilo na nádobe vašej dvojice?*
- *Vidíme len vonkajšok všetkých nádob – aj to len z jednej strany. Vôbec však nevidíme, čo sa v nich ukrýva, na čo nádoba slúži. Čo to môže znamenať?*
- *Vidíte nejaký dôvod na vyzdvihovanie jednej, prípadne hanenie inej nádoby?*

Rozbor skupinového diania Aktivita je zameraná na vlastné sebaopoznávanie a sebauvedomovanie. Najdôležitejších je 20 minút individuálnej práce, najcitlivejšou je práca vo dvojici. Skupinovú diskusiu vedíme vo všeobecnej rovine, kde možno ešte raz upriamiť pozornosť na originalitu, krásu a zaujímavosť každej nádoby – s tým všetkým, čo sa v nej ukrýva. Vyzdvihneme úctu a rešpekt voči každému.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Ak niekto chce rozprávať o svojich silných a slabých stránkach, môže – nekomentujeme, poďakujeme.
- ☉ Dbáme na to, aby boli povedané „obe strany mince“: ak má žiak tendenciu preceňovať sa, môžeme sa ho opýtať, či má jeho nádoba aj nejaké praskliny; ak má žiak tendenciu podceňovať sa, opýtame sa ho, čím je jeho nádoba krásna.



- ☉ Polož si svoju nádobu na stôl alebo poličku vo svojej izbe. Na spodnú časť nádoby vyry špendlíkom dnešný dátum. *Domáca úloha*

Pri najbližších prázdninách si k nej opäť sadni, po-
vyťahuj lístočky a prečítaj si, čo si o sebe dnes napí-
sal. Uvidíš, či budeš musieť niektoré lístočky vyho-
diť alebo niečo nové pripísať.

VARIANT 2

Namiesto porozprávaneho príbehu o čínskych nádobách *Motivácia*
možno použiť príbeh POPRASKANÁ CISTERNA.

Príbeh sa nachádza v knihe **Bruna Ferrera s názvom**
Vôňa ruže.

Ešte krajšie je jeho audiospracovanie na CD s rovnomen-
ným názvom (dĺžka hovoreného príbehu je 8:23 min).

(Poznámka autora: CD si možno objednať na webovej
stránke www.donbosco.sk.)



Dve hlinené nádoby

[illegible]

POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



„Každý môže byť šťastný. I ten najbezvýznamnejší človek potrebuje počuť pieseň vďaky.“

(Poniovia, Indiánska etika)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ sociálne zručnosti
- ⊗ pozitívne hodnotenie
- ⊗ sebaúcta
- ⊗ pasívny rešpekt
- ⊗ význam pozitívneho hodnotenia

1. HODNOTENIE DRUHÝCH

Téma pozitívne hodnotenie druhých je v rámci výchovného programu etickej výchovy veľmi úzko prepojená na predchádzajúcu dôstojnosť ľudskej osoby a sebaocenenie. Spočíva na rovnakých psychologicko-etických základoch a predpokladá, že sa **k druhým budeme správať tak, ako to očakávame od nich**. V rámci základných tém výchovného programu etickej výchovy môžeme vnímať triádu tém komunikácia, sebaúcta a pozitívne hodnotenie druhých ako vstupnú bránu nielen do etickej výchovy, ale aj k **celkovej pozitívnej zmene** človeka. Prirodzene, za predpokladu smerovania k vízii prosociálnosti.

Sociálne zručnosti nestačia Tento moment zvyrazňujeme preto, lebo nestačí mať osvojené len sociálne zručnosti. Z praktického života poznáme ľudí, ktorí majú zvládnuté jednotlivé **sociálne zručnosti a nie sú prosociálni**, vidia totiž iba svoje egoistické záujmy a potreby. V takomto prípade sa obyčajne nadobudnuté zručnosti stávajú nástrojom manipulácie jednotlivcov či rôznych lobistických skupín.

Podstata výchovy Stará pedagogická múdrosť hovorí, že výchova dieťaťa je jeho druhým narodením. Ono sa rodí ako bezmocná bytosť, dlhodobo odkázaná na pomoc iných. Tá nespočíva len v zabezpečovaní základných potrieb dieťaťa, príp. ochrany, ale aj v jeho príprave na realizáciu vlastnej životnej existencie. Tento proces sa neodohráva mimo neho, ale stáva sa súčasťou jeho bytia. Výchova je **mnohodimenzionálny jav**, ktorý by sa nemal zúžiť na techniku, pomocou ktorej vychovávateľ formuje „ľudský materiál“ do želateľnej podoby. **Je vhodnejšie vnímať ju ako proces stávania sa kompetentným človekom, schopným zmysluplne realizovať formy ľudsky dôstojného bytia v daných podmienkach**.

1.1 Pozitívne hodnotenie

Práve skúsenosti z výchovy nám hovoria, že **deti sa stávajú takými, za aké ich pokladáme**. Preto jeden zo základných **predpokladov pozitívneho formovania ich osobnosti je pripisovať im pozitívne vlastnosti**. Táto zásada neplatí len pre vzťah učiteľa k deťom, ale aj pre vzťah detí medzi sebou i medziľudské vzťahy vôbec. U detí prináša tento „recept“ veľmi dobré výsledky, u dospelých, vzhľadom na ich väčšiu postojovú i hodnotovú ustálenosť, sú výsledky limitované. Napriek tomu môžeme zovšeobecniť našu skúsenosť: Ak k ľuďom pristupujeme pozitívne, vydajú zo seba v rámci svojich možností to najlepšie.

Pozitívne hodnotenie človeka úzko súvisí s tým, ako ho posudzujeme, vidíme. Problém môže byť v tom, že ho porovnávame s očakávaným ideálnym modelom správania a vzniknuté odchýlky pokladáme za negatívne črty osobnosti. Takéto porovnanie býva jednostranné, nezachytáva pozitívne aspekty a videné negatíva máme tendenciu pokladať za určujúce črty osobnosti. Pritom môžu mať iba marginálny význam.

Týchto chýb sa dopúšťame i vo vzťahu k deťom. Nielenže máme tendenciu zovšeobecňovať niekedy i jednorázovo negatívne javy v ich správaní, ale **zabúdame si všímať dobré stránky ich osobnosti alebo skutkov**. Ľahko si zvykáme na to, čo je dobré. Mnohé veci berieme ako samozrejmosť. Zabúdame deti oceniť a pochváliť, keď im niečo vyjde alebo prejavia prvky prosociálnosti vo svojom správaní. Dokonca si to ani nevšimneme, čím si nielen zahatíme cestu k nim, ale potlačíme akúkoľvek ich iniciatívu.

Vývoj zdravej sebaúcty

Vývoj zdravej sebaúcty u dieťaťa ovplyvňuje **kladný postoj** a hodnotenie jeho rodičov a pedagógov. Pozitívny obraz o sebe a dôveru v samo seba získava práve v detstve a v procese výchovy. To je aj jeden z hlavných dôvodov potreby pozitívneho hodnotenia detí. Tento rozmer neplatí len pri „bezproblémových deťoch“, ale zvlášť v prípade vyskytujúcich sa výchovných problémov. Vedieť pravdivo oceniť aj ten najmenší pokrok v správaní či v učení, môže byť základným predpokladom pozitívnej zmeny.

1.2 *Pasívny rešpekt*

Pozitívne hodnotenie druhého je založené na úcte k nemu. Ctiť túto požiadavku znamená prekročiť hranice „pasívneho“ rešpektu. Pasívnym ho nazývame preto, lebo pri výchove **nestačí uznávať práva dieťaťa bez venovania mu pozitívnej pozornosti**. Samotné slovo rešpekt obsahuje v sebe latinský koreň „*spektare*“, čo znamená pozorovať, dívať sa. Tieto významy vyjadrujú celý rad aktivít voči nemu: pozorovať ho, byť s ním, pracovať s ním, vidieť jeho vzostupy, pády, úspechy či problémy. Vtedy na základe poznania možno rozvíjať vzájomné vzťahy. Výchova sa realizuje v konkrétnych vzťahoch a tie potrebujú každodennú prítomnosť pedagóga alebo rodiča.

Byť človekom znamená byť vo vzájomnom vzťahu, v ňom sa upevňuje jeho identita. **„Ja“ sa uvedomuje prostredníctvom „Ty“**. Cez druhého si uvedomujeme seba. Môžeme dokonca povedať, že natoľko žijeme a existujeme, nakoľko dokážeme žiť medzi ostatnými. Táto pozitívna „závislosť“ neznamena stratu slobody, naopak, jej plné otvorenie. Tu si dovoľíme jednu poznámku.

Veľmi ťažko niekoho zmeníme, pokiaľ ho nemáme radi a neprijímame takého, aký je. Človek túži byť realizovaný a jeden zo základných spôsobov realizácie je realizácia vo vzťahoch. Každé dieťa chce mať istotu, že je milované a prostredníctvom lásky potvrdzované a objavované. Preto je dôležité, aby súčasťou aj výchovného vzťahu bola láska, lebo **aj prejav lásky je vlastne prejavom pozitívneho hodnotenia**, ktoré zvyšuje rozmer sebaúcty. Dieťa si upevňuje vedomie vlastnej hodnoty, lebo je hodné milovania. Nie nadarmo sa v poslednom období často hovorí o tzv. **pedagogickej láske**. Jej realizácia zahŕňa celé spektrum prejavov pedagóga, napr. úprimnosť, starostlivosť, trpezlivosť, vzájomnosť, nezištnosť, obetavosť, porozumenie, záujem atď.



2. CESTA PREVENIE

Ak pozitívne hodnotenie zažívajú žiaci zo strany pedagóga, nielenže sa to **pozitívne prejavuje v ich výkone, vzťahu k sebe i k okolitému spoločenstvu, ale ľahšie zvládajú situácie**, ktoré sa pre nich javia ako neúspešné. Učia sa prijímať a vnímať prípadné neúspechy ako súčasť svojej životnej cesty. Neúspechy, omyly, chyby samy osebe síce vyvolávajú u žiakov v danej chvíli nepríjemné emócie, ale v konečnom dôsledku nemusia viesť k strate alebo nivelizácii vlastnej sebaúcty. Preto potrebujú byť uistení, že stojí pri nich niekto, kto ich posilňuje pri prekonávaní prekážok, dáva im nádej, keď skĺznu „na šikmú plochu“, má radosť z dosiahnutých úspechov a **napriek zlyhaniam či nedokonalostiam v nich neustále vidí hodnotné bytosti**. To je jedna z účinných ciest prevencie sociálno-patologických javov.

Veľmi povzbudivý motív pozitívne sociálneho správania je uvedomenie si, že každý môže byť iniciátorom pozitívnej zmeny u seba či u druhých. Pomocou pozitívneho hodnotenia činnosti a správania tých druhých môžu byť pedagógovia, rodičia i deti tak trochu psychológmi, lebo takáto činnosť sekundárne plní i terapeutickú funkciu. **Pozitívne hodnotenie je dôležitým prvkom duševnej hygieny, ktorý vyúsťuje do pocitu vďačnosti.** Často stačí prejaviť iba trochu pozornosti a všímavosti i v drobnostiach týkajúcich sa fyzického vzhľadu, drobného skutku či pozitívneho úmyslu. Druhým pomáhame už tým, že ich plne akceptujeme. Cesty veľkých zmien sa začínajú tisíckami nepatrných zmien, preto je dôležitá trpezlivosť.

3. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.



Pozitívne hodnotenie druhých je dôležitým predpokladom pre dobré medziľudské vzťahy, zvýšenie sebaúcty, podnieteniu záujmu o druhého, zmenu celkovej pozitívnej klímy v triede a v neposlednom rade vhodnou súčasťou prevencie šikanovania.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

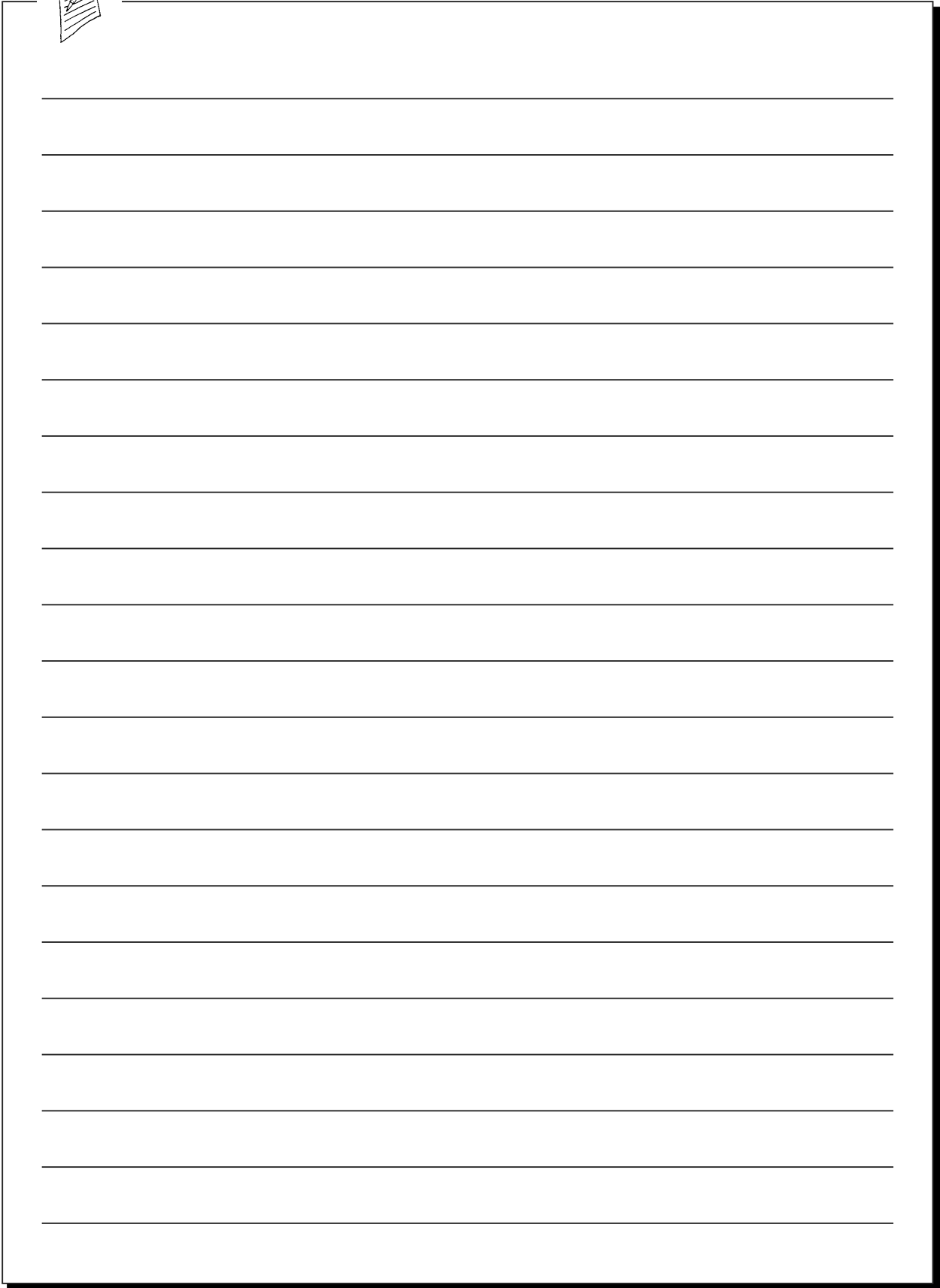
- ☉ učiť sa nachádzať pozitívne stránky najprv u tých, ktorí sú mi sympatickí;
- ☉ vidieť dobré stránky u spolužiakov, s ktorými nevyhádzam, príp. nemám s nimi dobrý vzťah;
- ☉ tú istú postupnosť dodržať v prípade pochvaly a poďakovania sa;
- ☉ učiť sa prijímať pochvalu a vedieť za ňu poďakovať;
- ☉ vedieť prijať problém a pozitívne ho preformulovať (napr. v čom môže byť riešenie toho problému pre mňa i pre druhých prínosom);
- ☉ nevidieť v správaní druhého len negatíva a minimalizovať zbytočné výčitky;
- ☉ snažiť sa pochopiť správanie druhého a neposudzovať ho.

*Didaktické ciele
témy*

Použitá literatúra

BUBER, M.: Já a Ty. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-7198-042-1.

LENCZ, L. – KRÍŽOVÁ, O.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. Bratislava: MC, 1997. ISBN 80-8052-010-0.



TROJLÍSTOK PRE TEBA

PaedDr. Oľga Križová

Je veľmi dôležité, aby sa žiaci v kolektíve vnímali pozitívne a vedeli si to aj vyjadriť. Aktivita napomáha hľadať a **prehlbovať povedomie hodnoty spolužiakov** a vďaka tomu aj skupiny. Tento prvok je dôležitý pri **prevencii negatívnych verbálnych útokov** medzi žiakmi.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, verbálne vyjadrenie pozitívnych vlastností pomocou symbolu, diskusia.	☉ Trojlístok ďateliny – živý alebo urobený z papiera (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov povedomie spoločenstva prostredníctvom pozitívneho hodnotenia spolužiakov.	☉ Žiak vie o pozitívnych vlastnostiach svojich spolužiakov a vie ich kultivovane vyjadriť.



Motivácia Trojlístok sa zvyčajne dáva pre šťastie. Aj naše trojlístky symbolizujú niečo, čo môže ľuďom prinášať radosť, úžitok, vzájomnosť, čo je vlastne súčasťou šťastia. V nasledujúcom cvičení budeme uvažovať o pozitívnych vlastnostiach, ktoré sa nachádzajú tu v našej triede. Ich nositeľmi ste vy. Každý jeden má okrem svojich limitov a chýb v sebe aj veľa dobrého. Niekedy o tom ani nevieme. Prečo? Ľudia totiž zvyknú viac reagovať na zlo ako na dobro. Dobro vnímame ako normálne, a preto ho často nekomentujeme. Dnes sa to pokúsime napraviť.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu, učiteľ im rozdá pripravené trojlístky (príloha č. 1) s nasledujúcim komentárom: *Dostali ste tri trojlístky. Každý z nich znázorňuje tri reálne dobré vlastnosti vášho spolužiaka. Ktorého? Jeden trojlístok je určený pre toho, ktorý sedí po tvojej pravici, a druhý pre toho po ľavici. Komu patrí tretí, sa dozviete neskôr.*
 2. Teraz každý z vás porozmýšľa o dobrých vlastnostiach svojich susedov. Môžete si ich aj napísať (Ak sú trojlístky papierové, môžu ich písať priamo na ne.) Máte na to 5 minút, aby ste to urobili dôkladne a bez naháňania.
 3. Nasleduje odovzdávanie trojlístkov. Upozorníme žiakov, že ak chceme, aby sa nám cvičenie vydarilo, je potrebné, aby sme pri odovzdávaní trojlístkov boli ako „obecenstvo“ v tichosti. Slovo majú iba dvaja, ktorých sa odovzdávanie týka.
 4. Odovzdávanie sa robí verejne a nahlas s nasledujúcim obradom. Obaja sa postavia a odovzdávajúci hovorí prijímateľovi po svojej pravici: *Trojlístok je pre teba. Tvo-*



je šťastie je blízko, lebo si... (a povie tri pozitívne vlastnosti). Prijímateľ poďakuje a sadne si. Odovzdávajúci sa otočí vľavo a zopakuje svoje želanie aj druhému spolužiakovi s vyzdvihnutím jeho pozitívnych vlastností.

5. Takto pokračuje celá skupina.

6. Keď žiaci skončia, učiteľ sa pred nich postaví a povie im: *Chyťte si teraz každý do ruky aj tretí lístok. Tretí lístok je pre teba. Vyrástol pre teba počas tejto aktivity. Okrem tých iných dobrých vlastností, ktoré si dnes počul, chcem ti povedať, čo znamená tento. Ak si našiel dobro na druhých, jedna z tvojich vlastností je, že si otvorený k spolupráci, druhá, že si objektívny, lebo si našiel dobrú vlastnosť na inom, a tretia tvoja dobrá vlastnosť je, že si ochotný dobro iných aj vyjadriť. A to je veľmi veľa. Preto – tvoje šťastie je blízko!*

- *Ako sa ti hľadali pozitívne vlastnosti na spolužiakoch? Poznáte sa dostatočne?*
- *Čo bolo ľahšie, vyjadriť pochvalu alebo ju prijímať? Prečo?*
- *Je to pravda, že máme šancu byť šťastní, alebo je to len klišé?*
- *Čo by si chcel ešte povedať k tomuto cvičeniu?*

**Námety
na diskusiu**

Pri aktivite je potrebné, aby mali žiaci ochotu akceptovať svojich spolužiakov a hľadať pozitívne vlastnosti na svojich náhodných susedoch. Môžeme síce predpokladať, že si sadnú k sebe príbuzné duše, ale nemusí to tak byť vždy. Ak sa napriek tomu podarí zmobilizovať všetkých k požadovanému výkonu, môže to mať veľký efekt na vzťahy a jednotu v skupine.

**Rozbor
skupinového
diania**



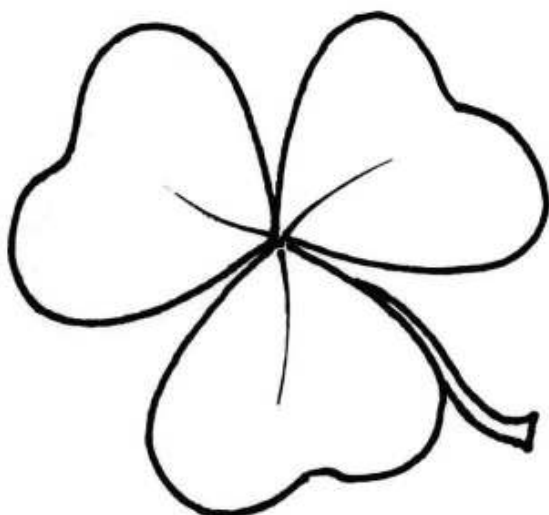
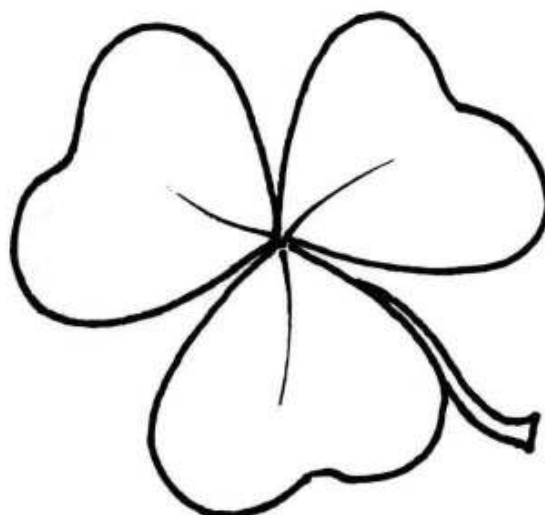
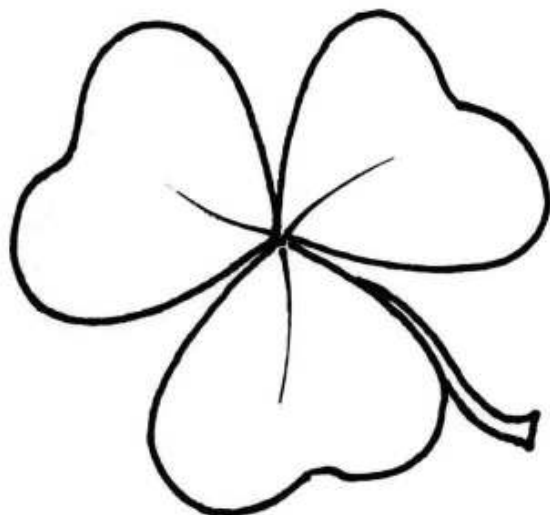
**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Aktivita je náročná. Na jednej strane vyžaduje ochotu hľadať a vyjadrovať svoje názory na pozitíva spolužiakov a na druhej strane aj silu zniesť verejnú pochvalu.
- ☉ Ak by bola skupina veľká (nad 15 žiakov), neodporúčame dávať tri trojlístky, ale iba dva. Potom bude žiak hodnotiť iba jedného spolužiaka (napr. po svojej pravici) a druhý trojlístok má rolu tretieho z predchádzajúcej inštrukcie.

- Domáca úloha** ☉ Z času na čas vyjadrite aj svojmu spolužiakovi pochvalu alebo kompliment, ktorých dôvodom sú jeho dobré vlastnosti. Aj vám by to dobre padlo.



Príloha č. 1



Trojlistok pre teba



A large rectangular area with horizontal lines for writing, enclosed by a thick black border on the right and bottom, and a thin line on the top and left.

BEZ TMAVÝCH OKULIAROV

PaedDr. Oľga Križová

Aktivitou rozvíjame vnímanie iných z pohľadu **pozitívneho myslenia**. Vidieť na iných len ich chyby je niečo, čo ľudí dráždi a provokuje k nevraživosti. Objavovanie ich pozitív je jedna z možností, ako ich **vidieť reálnejšie a prehodnotiť svoje vzťahy s nimi**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, rozhovor v skupine, tvorba plagátu a jeho prezentácia, diskusia.	☉ Papier, pero, pre každú menšiu skupinu veľký biely papier a fixky, lepiaca páska.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomáhať žiakom vnímať svojich najbližších ako dobrých.	☉ Žiak pozná, vyjadruje a oceňuje dobré vlastnosti svojich rodinných príslušníkov.



Motivácia V rodine sa učíme všetko. Je to jeden z najväčších darov, ktoré sme dostali. Niekedy vám je v nej pritesno, máte problémy s požiadavkami vašich rodičov, rozčuľujú vás súrodenci, babička opakuje stále to isté... No napriek tomu je to miesto, ktoré by väčšina z vás nezamenila za nič na svete. Prečo je to tak? Možno si pozitíva našich najbližších všímame veľmi málo alebo ich považujeme za samozrejmú. Dnes si na ne posvietime tým, že nachvíľu odložíme tmavé okuliare a pozrieme sa na nich aj z inej strany.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu, učiteľ im dá nasledujúcu úlohu: *Vyber si tri osoby z vašej rodiny (blízkej či širšej) a u každej nájdí aspoň päť pozitív, ktorej je nositeľom. Napíš si ich.*
 2. Práca trvá asi 5 – 7 minút.
 3. Žiakov rozdelíme na skupiny po 4, dáme im veľký papier a fixky.
 4. Najprv sa porozprávajú o tom, čo dobré vidia na svojich blízkych, na ktorých sa zamerali (napr. mama, otec, brat, sestra, babka, strýko...).
 5. Každá z týchto osôb dostane symbolicky miesto na papieri formou väčšieho kruhu.
 6. Nad kruh napíšu jej označenie (napr. mama – v tomto kruhu budú napísané všetky dobré vlastnosti štyroch matiek, o ktorých sa žiaci rozprávali). Potom postupne vpisujú do ostatných kruhov dobré vlastnosti, ktoré na svojich príbuzných objavili.
 7. Hovorca každej skupinky prezentuje plagát. Robí syntézy, podobnosti vlastností, upozorňuje na zaujímavosti.



8. Aktivitu môžeme ukončiť diskusiou o objavených skutočnostiach prostredníctvom pomocných otázok.

- *Akých členov rodiny si si zvolil? Najbližších či aj zo vzdialenej rodiny? Prečo?* **Námety na diskusiu**
- *Bolo ľahké nájsť pozitíva alebo si mal aj ťažkosti? U koho si ich našiel najmenej alebo s ťažkosťami?*
- *V čom boli podobné a v čom rozdielne vaše objavy, keď ste sumarizovali vlastnosti pre tú istú osobu?*
- *Bolo pre vás toto cvičenie v niečom zaujímavé? V čom?*

Skupinovú dynamiku očakávame veľmi živú a pozitívnu, pretože ide o slobodnú voľbu osôb z rodiny (nemusia reflektovať napr. povinne niekoho, s kým si nerozumejú). Neskôr môže prísť k veľmi zaujímavej a príjemnej diskusii. **Rozbor skupinového diania**

- ☉ Aktivita nie je veľmi náročná. Je dôležité, aby mal učiteľ pripravený dostatok pomôcok a aby žiaci dobre pochopili inštrukciu, predovšetkým čo sa týka zakresľovania a písania na papier.
- ☉ Ťažkosť by mohla vzniknúť, ak žiak prežíva da- jaký veľký konflikt so svojou rodinou. Ak učiteľ vie, že má v triede takýchto žiakov, radšej nech túto aktivitu nerealizuje.

- ☉ Nenápadným spôsobom vyjadrite aspoň niečo z týchto pozitív svojim blízkym. Jednoducho im urobte kompliment, pochváľte ich. Odporúčame to prejsť hlavne tým, u ktorých sa vám pozitíva hľadali ťažko alebo ste ich našli menej. **Domáca úloha**



Bez tmavých okuliarov



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

MÔJ ŽOLÍK

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je určená na **vyjadrenie pozitívnych vlastností ľudí**, ktorí žiakom v živote pomohli. Učia sa tak **verbalizovať pochvalu** osobe, ktorú si cenia, a tak prekonávať ostych z komunikácie pozitívneho.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, práca v malej skupine, diskusia.	☉ Papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomáhať žiakom vyjadriť dobro, ktoré dostávajú od iných.	☉ Žiak je schopný naformulovať pozitíva osoby, ktorá ho podporuje, vie jej to aj vyjadriť.



Motivácia Keď sa povie „žolík“, napadne nás nová možnosť na pokračovanie pri istom krachu, v kartách ním môžeme nahraďť ktorúkoľvek kartu. Skrátka, je to niečo, s čím sa dá rátať do budúcnosti. V kartách je to otázka šťastia, v živote otázka námahy a budovania svojho charakteru. Máme okolo seba veľa ľudí, ale kto je ten „naš žolík“? Kto je ten človek, na ktorého sa obraciam, s ktorým rátam...? Malá revízia nezaškodí.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu, učiteľ im dá nasledujúcu otázku:
Hrali ste už niekedy žolíka? Koľko ich je v sade 52 kariet? Áno, štyria. Ani v kartách, ani v živote nie je bežné, aby sme mali šťastie na všetkých štyroch. Stačí, ak máme aspoň jedného.
Teraz sa zamyslite nad tým vašim a napíšte jeho pozitíva, prečo je vlastne pre vás „žolíkom“?
 2. Čas na túto reflexiu je cca 2 minúty. Učiteľ pokračuje: *Na čo ste prišli? Je veľa dobrého, čo od neho môžete prijať v rôznych situáciách? Už ste mu niekedy povedali, čo si na ňom najviac vážite, čo pre vás znamená? Či už áno, alebo nie, nezaškodí zopakovať si to. Tentoraz písomne. Odporúčam vám, aby ste teraz napísali krátky list svojmu „žolíkovi“ a vyjadrili v ňom svoj obdiv a pochvalu, prípadne poďakovanie za jeho super dispozíciu, ktorú vám prejavuje.*
 3. Žiaci píšu list – cca 10 minút.
 4. V skupinkách po 6 členov si navzájom prečítajú listy svojim žolíkom. Potom spoločne rozhodnú, ktorý list prečítajú verejne vo veľkej skupine.
 5. Pokračujeme diskusiou prostredníctvom otázok.



- Potešila ťa spomienka na tvojho „žolíka“?
- Čo si si uvedomil pri tomto cvičení?
- Myslíš si, že by si podobný list mohol dostať aj ty? Si „žolík“ alebo si potencionálny „žolík“ pre iných?

*Námety
na diskusiu*

V malých skupinách, ktoré sme náhodne zvolili, sa môžu týmto cvičením posilňovať väzby, ide totiž o pozitívnu reflexiu o iných, ktorí nie sú problematickí pre žiakov. O týchto ľuďoch spravidla radi rozprávajú. Avšak zablokovanie je taktiež možné, ak niektorí žiaci ignorujú prácu, potom aj v malých skupinách sa môže efekt cvičenia stratiť. Ak toto predpokladáme, môžeme vynechať prácu v malých skupinách a hneď prejsť na prezentáciu dobrovoľníkov vo veľkej skupine.

*Rozbor
skupinového
diania*

☉ Ide o obľúbenú aktivitu, kde ale môže nastať riziko, ak si niekto nevie spomenúť alebo naozaj nemá nikoho, kto by mu bol oporou. Vtedy môžeme napomôcť usmernením, že sa tento žiak môže vrátiť aj do minulosti. Isto niekedy mal dobrých ľudí okolo seba (napr. starí rodičia...) a môže uvažovať a vyjadrovať sa o nich. Bude to tzv. „bývalý žolík“.

*Upozornenie
na špecifiká*

- ☉ Ak naberie odvahu, pošlite tento list alebo sa pri najbližšej príležitosti porozprávajte so svojim „žolíkom“ a vyjadrite mu svoju úctu a obdiv.

*Domáca
úloha*



Môj žolík



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

SILA PROBLÉMU

PaedDr. Oľga Križová

Táto aktivita ponúka možnosť **prehodnotiť negatívne situácie** a vyťažiť z nich čo najviac **pozitív**. **Odbúravame tak negatívny pohľad na svet** a tým aj **predchádzanie zamotania sa do problémov** a **oslabovania psychiky žiakov**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Krátky test, písanie listu, diskusia.	☉ Papier s predtlačenými situáciami (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom prehodnotiť negatívne situácie a hľadať v nich výhody.	☉ Žiak uznáva, že problém v jeho živote môže niesť so sebou aj pozitíva.



Motivácia Nie všetko ťažké, čo postretne človeka, je na jeho škodu. Bez prekonávania problémov by sme boli slabší. Aj pri tréningu na dajaký športový výkon musíme vstúpiť do problému, ktorým je naša lenivosť, možno únava, bolesť zo „svalovnice“... Nie všetko zlo nás posilňuje, ale mnohé problémy sú naozaj výzvou pre náš rozvoj. Počuli ste už výrok: Čo ťa nezabije, to ťa posilní. Je to prehnané, ale nesie to v sebe ten istý odkaz, ktorý si chceme dnes dosvedčiť aj my.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sa ľubovoľne rozdelia do skupín po 4. Skupinám rozdáme namnožené papiere, žiaci majú spoločne uvažovať nad nasledovnými situáciami a hľadať ich možné výhody pre posilnenie človeka (príloha č. 1):
 - a/ dievča sa dozvedelo, že jej priateľ už dávnejšie chodí s iným dievčaťom,
 - b/ pred písomkou som stratil ťahák,
 - c/ podviedol som učiteľa, ktorý na môj podvod prišiel – cítim sa trápne,
 - d/ zabudol som si doma peniaze na školský výlet a dnes je posledný deň na zaplatenie,
 - e/ neprijali ma do školy, ktorú som veľmi chcel navštevovať,
 - f/ totálne som sklamal rodičov tým, že som pred nimi zatajil vážnu vec.
 2. Vo veľkej skupine hovorcovia zreferujú výsledky diskusie. Výpovede možno porovnať medzi skupinami.
 3. Pokračujeme reflexiou a diskusiou prostredníctvom otázok.

Námety na diskusiu - *Viete uviesť aj vy svoju skúsenosť, keď ste museli prekonať dajaký problém a vyšli ste z neho trošku iní? Porozprávajte nám o nej.*



- Ako by vyzeral náš život, keby sme v ňom nemali aj prekážky?
- Čo ste si uvedomili o sebe a o iných pri tomto cvičení?

V skupinovom dianí (v malej skupine) nepredpokladáme napätie, skôr zaujímavú diskusiu o nadhodených problémoch. Žiaci nebudú mať rovnaký názor a budú hľadať verbálne prostriedky, ako ho obhájiť, čo je veľmi dobré. Môže vyvstať problém so žiakmi, ktorí sú zranení vo svojom prežívaní a nenašli žiadny zmysel vo svojich problémoch. Tu treba postupovať veľmi citlivo a nepresviedčať ich o možnom eventuálnom dobre, ktoré nesie ich problém. Zranenie je súčasť zrenia, tu ešte nemôžeme očakávať racionalizáciu a vyhodnotenie problému ako celku. Prejavíme preto pochopenie a zdôrazníme, že sú aj problémy, v ktorých sa táto hodnota veľmi ťažko hľadá, prípadne ju v sebe ani nenesú.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ⊙ Je potrebné, aby sme pred prácou v malej skupine dali jasnú inštrukciu, že žiaci nemajú riešiť problém, ale hľadať pozitíva, ktoré môže problémová situácia so sebou prinášať.
- ⊙ Veľmi dôležitá je prvá otázka v diskusii, lebo otvára priestor svedectvu, že je to naozaj tak, že prekonané problémy dávajú človeku silu a odvahu ísť ďalej.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ⊙ Ak príde dajaký problém, hneď sa ho nezľakni. Pokús sa cezeň „prehrýzť“ s odvahou a nádejou, že určite bude aj na niečo dobrý. Od problémov bežného života neutekaj.

**Domáca
úloha**



copy Príloha č. 1

Spoločne uvažujte nad nasledovnými situáciami a hľadajte ich možné výhody pre posilnenie človeka:

Dievča sa dozvedelo, že jej priateľ už dávnejšie chodí s iným dievčaťom.

.....
.....

Pred písomkou som stratil ťahák.

.....
.....

Podviedol som učiteľa, ktorý na môj podvod prišiel – cítim sa trápne.

.....
.....

Zabudol som si doma peniaze na školský výlet a dnes je posledný deň na zaplatenie.

.....
.....

Neprijali ma do školy, ktorú som veľmi chcel navštevovať.

.....
.....

Totálne som sklamal rodičov tým, že som pred nimi zatajil vážnu vec.

.....
.....



„RESETUJ“ SI HLAVU

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita pomáha **prehodnotiť predsudky** voči niektorým osobám alebo skupinám. Predsudky bývajú príčinou začiatku nevhodného, niekedy až patologického správania. Aktivita **pomáha vnímať seba ako nositeľa predsudkov a poukazuje na ich škodlivosť**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 8. a 9. ročníka ZŠ a žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia s menším symbolickým gestom, diskusia.	☉ Pero, nastrihané menšie papieriky, odpadový kôš.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k prekonávaniu predsudkov voči osobám i skupinám.	☉ Žiak pripúšťa a prehodnocuje svoje predsudky, má túžbu zbaviť sa ich.



Motivácia Oslobodiť sa od predsudkov nie je jednoduché, ale možné. Už aj vy mladí sa dostávate často do ich zajatia. „Nezájem!“ – časté slovo, ktoré vyjadruje ignorovanie, odsudzovanie, niekedy bez toho, aby sme ľudí naozaj poznali, vypočuli si, pozorovali ich... Stačí predchádzajúca skúsenosť s niekým podobným. Stačí, že je niekto tmavšej pleti, že nie je pohotový, nahodený, frajerský ako ty, stačí, že je niekto veriaci alebo neveriaci, nízky alebo vysoký, tučný alebo chudý, niekedy už dopredu vieš, že „nezájem“! Je to jedna z veľkých prekážok, ktorá na tomto svete a aj v našej dobe už vykonala veľa zla. Chceš byť ohnivkom v tejto reťazi? Ak nie, skús sa zahrať túto hru.

Inštrukcia 1. Žiaci sedia v kruhu, učiteľ im ponúkne nasledujúci text:



Predstav si, že do vašej triedy prichádza mladý Róm. Nie je bohvieako nahodený, vyzerá znesiteľne, nesmelo sa predstavuje učiteľke. Pravdepodobne bude váš spolužiak. Aj pri tebe je voľné miesto. Pozveš ho k sebe? Prečo áno, prečo nie?

Ďalej si predstav, že vychádzaš z električky, pošmykne sa ti noha. Pred očami všetkých sa vyvalíš na chodník. Spolužiaci si to „užívajú“, pukajú od smiechu. Ten istý rómsky chalan z vašej triedy vychádzal inými dvermi, pribehne, aby ti pozberal rozsypané veci. Poďakuješ sa mu? Čo si o ňom pomyslíš?

V učení je ten istý chalan priemerný, dnes si zabudol pomôcky potrebné na písomku. Ospravedlňuje sa učiteľke, ktorá ho vyzve, aby si ich od spolužiakov urýchlene zohnal. Sedí kúsok od teba, ponúkneš mu, že si ich budete striedať?



Možno máš pochopenie pre tento typ ľudí, ale máš inú kategóriu ľudí, čo ti vadia spravidla. Prečo? Aj v tejto oblasti platí zásada, že pre normálny život je potrebné rozumieť svojim pocitom. Rozmýšľal si, prečo neprijímaš niektorých ľudí? Máš prenos z nejakej inej zlej skúsenosti alebo si prijal názory na tento typ ľudí od niekoho iného a pod.? Mať predsudok je veľké nebezpečenstvo. Od-sudzujeme tak ľudí prv, než by sme s nimi samotnými prišli do kontaktu a mohli si sami urobiť o nich názor.

2. Učiteľ rozdá nastrihané malé kúsky papiera. „Resetuj“ si hlavu! Vyčisti si ju od balastu, ktorý ti kazí život a odsudzuje iných bez viny. Porozmýšľaj, kde potrebuješ tento RESET. Napíš meno osoby alebo skupiny osôb a vedľa slovo PREPÁČ. Nepoznám Ťa (vás). Po tejto práci učiteľ vytvorí chvíľku (cca 30 sekúnd) ticha.
3. Do stredu kruhu postaví prázdny odpadový kôš. Potom odporučí, aby žiaci papier ako symbol svojich predsudkov skrčili a hodili do smetného koša.

- *Predsudky sú ťažký „balík“ nielen na odnesenie, ale aj na odhodenie. Čo si o tom myslíš?* **Námety na diskusiu**
- *Ako sa k tebe dostali tvoje predsudky? Vieš ich odlíšiť od negatívnych reálnych skúseností?*
- *Ak sa ti to nepodarilo dnes, čo by sa muselo stať, aby si sa ich zbavil?*

V tejto aktivite pracujeme na úrovni osobnej reflexie. Skupina nezačne fungovať, ak dominantní žiaci prejavujú nechuť meniť svoje predsudky rozličným spôsobom. **Rozbor skupinového diania**



Môže sa stať, že sa k nim budú pridávať iní a skupina bude rozpoltená. Vtedy môžeme hneď začať s diskusiou, v ktorej pátrame po príčinách predsudkov a vyjasňujeme ich rozdiel od skúsenosti.

***Upozornenie
na špecifiká***

- ☉ Táto aktivita je náročná, lebo pracujeme s negatívnymi citmi a so suverenitou mladého človeka, ktorý si myslí, že má úplnú pravdu. Nepresviedčajme ho o opaku, len poukazujme na neopodstatnenosť dôvodov pre zotrvávanie v predsudkoch.

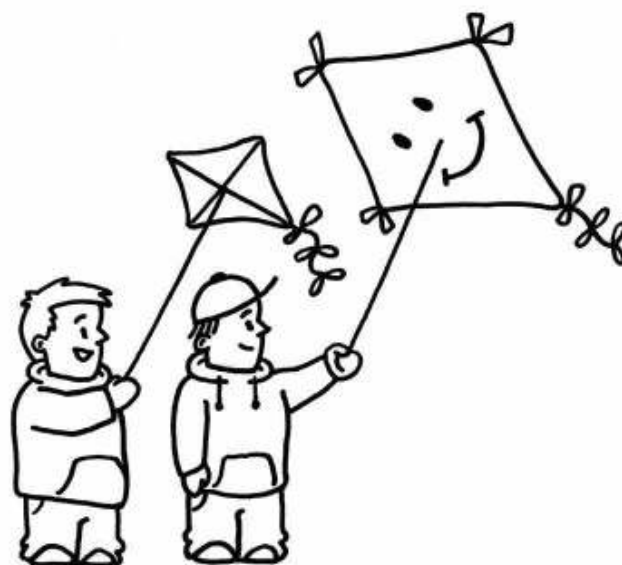
***Domáca
úloha***

- ☉ Pokúste sa povedať o ľuďoch, ktorých ste uviedli na papier, niečo dobré.



TVORIVOSŤ A INICIATÍVA

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Človek by mal spoliehať aj na vlastnú vynaliezavosť.
Ten, kto sa takto cvičí, je pripravený na akúkoľvek
nepredvídanú udalosť.“*

(Omahovia, indiánska etika)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ tvorivosť a genetika
- ⊗ prvky tvorivosti
- ⊗ fluencia
- ⊗ flexibilita
- ⊗ elaborácia
- ⊗ originalita
- ⊗ roviny tvorivosti

Názov tejto kapitoly výstižne vyjadruje úzke prepojenie dvoch skutočností. **Aby mohol byť človek tvorivý, musí byť aktívny**, t. j. vyvinúť určitú iniciatívu, aby mobilizoval svoj tvorivý potenciál. Napriek tomu, že tvorivosť je, aj keď nie v rovnakej miere, vo „vybavení“ každého človeka, sama od seba sa nebude prejavovať. Treba sa o ňu pokúšať, a ako hovorí úvodný citát, rozvíjať ju. To je aj hlavný dôvod, prečo sú tvorivosť a iniciatíva súčasťou jednej témy výchovného programu etickej výchovy.

1. TVORIVOSŤ A INICIATÍVA

Pôvod slova tvorivosť Svoj pôvod má v gréckom pojme **kreativita**, čo znamenalo **plodiť, tvoriť, rodiť, stvoriť**. V anglickom kontexte **creativity** nachádzame širšie obsahové naplnenie, buď ako synonymum originality, alebo divergentné myslenie, invencia, fantázia, nadanie, intuícia, myšlienková odvaha. Z uvedených významov môžeme pod tvorivosťou rozumieť komplex kognitívnych, osobnostných, motivačných, postojoyých vlastností človeka. V širšom význame to znamená súhrn všetkých vonkajších a vnútorných činiteľov, ktoré ovplyvňujú proces tvorenia.

Z pohľadu etickej výchovy je zaujímavá nasledovná definícia podľa Kováča:

Definícia

Tvorivosť je taký prejav istého systému osobných charakteristík, schopností a motivačných tendencií človeka, ktorý je nový, akceptabilný, užitočný a objavný pre subjekt, referenčnú skupinu alebo spoločnosť.

2. TVORIVOSŤ A GENETIKA

Voľne zhrnuté, pod tvorivosťou **rozumieme produkciu niečoho nového, dokonalejšieho, efektívnejšieho, rozumnejšieho, novšieho, ako bolo doteraz.** Nestačí, aby to bolo len niečo nové, lebo nové môžu byť aj produkty choromyseľných ľudí. Je dôležité, aby konečný efekt bol nielen v tom, že je niečo nové, pôvodné, originálne, ale aj v tom, aby to bolo zároveň nejakým spôsobom hodnotné a užitočné.

Manipulačné povery hovoria, že tvorivosť sa týka len výnimočných ľudí a určitého druhu ľudskej činnosti. Nedá sa rozvíjať, vraj je geneticky podmienená a ten, kto ju má, používa ju bez námahy. Tomuto pohľadu odporujú tzv. axiómy tvorivosti, ktoré hovoria: Každý človek môže byť vo väčšej alebo menšej miere tvorivý. Tvorivý proces možno vedecky skúmať, analyzovať, kontrolovať a využívať vo všetkých oblastiach ľudskej činnosti (i v pedagogike). A hlavne, **tvorivosť síce vyžaduje námahu, motiváciu, premýšľanie a trpezlivosť, ale možno ju rozvíjať a zvyšovať.** Nie nadarmo sa hovorí, že múza je hosť, ktorý nenavštevuje lenivých.

2.1 Prvky tvorivosti

S tvorivosťou detí úzko súvisia prvky, z ktorých spomenieme najmä:

- ☉ fluenciu (plynulosť),
- ☉ flexibilitu (pružnosť),
- ☉ originalitu,

*Prvky
tvorivosti*

- ⊗ citlivosť na problémy,
- ⊗ elaboráciu (zmysel pre detail),
- ⊗ nemať strach z neznámeho či nového.

3. TVORIVOSŤ A ETIKA

Pri povrchnom pohľade by sa mohlo zdať, že tvorivosť a iniciatíva len zdanlivo súvisia s etikou. Pokiaľ sa však pozrieme hlbšie, etický rozmer tejto témy môžeme vnímať minimálne v **troch navzájom prepojených rovinách**:

1. **Prvou** a základnou je, že keď má človek realizovať svoj životný príbeh, potrebuje riešiť v súlade so svojím hodnotovým vybavením i spleť morálne dilemy, čo si vyžaduje invenciu a použitie nekonvenčných spôsobov. V širšom kontexte môžeme povedať, aby mohol byť autentický (lat. *authenticus* = spoľahlivý, hodnoverný, pravý), potrebuje v súlade s vlastnou dôstojnosťou odolávať javu sociálnych tlakov či manipulačným trendom okolia, objaviť sa a hľadať cesty naplnenia vlastného životného zmyslu.
2. V **druhej** rovine sú tvorivosť a iniciatíva základnými predpokladmi dobrých medziľudských vzťahov. Týka sa to osobných vzťahov v rodinách, blízkych spoločenstvách, v pracovných kolektívoch alebo napr. medzi susedmi. Mravný rozmer tohto aspektu nespočíva iba v dôstojnom riešení vyskytnutých problémov, ale najmä v ich predchádzaní. Kvalitu medziľudského vzťahu ovplyvňuje schopnosť jeho aktérov predvídať a tvorivo riešiť problémy, ale zároveň i využiť a ponúknuť svoj tvorivý potenciál v prospech druhého.

3. **Treťou**, nie menej dôležitou rovinou je využitie tvorivosti k realizácii prosociálneho správania. Spolupráca, pomoc i darovanie si vyžadujú na jednej strane záujem o človeka a na strane druhej aktivitu, empatiu a tvorivú invenciu pri hľadaní nových ciest k nemu, spôsobov riešenia daných problémov či hľadaní nových, originálnych východísk. Z etického hľadiska možno povedať, že čím je jedinec tvorivejší, tým viacej môže vykonať dobra.

Tvorivosť sama osebe ešte nie je zárukou mravných skutkov. Z histórie poznáme množstvo prípadov, keď tvorivý potenciál človeka bol často využitý k zvráteným skutkom. Kreativnosť, hraničiacu s genialitou, môžu mať i bankovní lupiči, díleri drog či nájomní vrahovia. Jej mravný rozmer závisí od cieľov, ktoré sleduje, od spôsobu, akým sa realizuje. Napriek týmto rizikám môžeme ale skonštatovať, že bez tvorivosti a iniciatívy by množstvo problémov ostalo nevyriešených.

Človek v rámci svojej prosociálnej iniciatívy vykonáva množstvo činností, ktoré vyžadujú veľa tvorivosti, lebo musí prekonávať množstvo prekážok a nátlaky príslušných sociálnych skupín, čo máva odraz i v kvalitatívnom raste jeho osobnosti. V každom okamžiku svojej existencie „je“ ona sama sebou a zároveň sa sama sebou „stáva“. Deje sa tak nielen na základe exogénnych činiteľov, ale aj na základe jej **autokreatívnej** a **autokorektívnej** aktivity. Človek ako živý systém charakterizujú **morfoστάza** (tendencia k pravidelnosti, opakovaniu), čo mu dáva istotu, umožňuje sebapoznanie, a **morfoγένεζα** (tendencia k zmene), dávajúca mu nové stimuly k tvoreniu i zmene. Stabilita a zmena sú prítomné vo všetkých momentoch ľudského bytia a závisí od výchovného systému, ako dosiahnuť u mladých ľudí rovnováhu.

Tvorivosť je prirodzená reakcia detí na svoje okolie. Do akej miery bude prospešná ich dobru, závisí od toho, ako ony dokážu prekonávať predsudky a stereotypy (flexibilita), či budú pracovité, vytrvalé, oddané a najmä ochotné presadzovať nové námety vo svojom prostredí.

4. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Z etického hľadiska chceme upozorniť na moment, že **schopnosť prejaviť iniciatívu a tvorivo nájsť riešenia rôznych problémov napomáha predchádzať morálnym zlyhaniam**, preto ich rozvíjanie je dôležitou súčasťou prevencie patologických javov. Súčasne dôvera vo vlastnú tvorivosť zvyšuje sebaúctu, vedomie vlastnej hodnoty, originality a „výnimočnosti“ dieťaťa, zároveň ho učí rešpektovať kvality druhých.

Aj ten najslabší a najnenápadnejší žiak či študent má potenciál tvorivosti a **chce zažiť svoj úspech**. Práve tvorivosť mu umožňuje na jednej strane sa pozitívne zviditeľniť v rámci skupiny a na strane druhej mu napomáha **narúšať masovosť a stereotyp vo voľbe hodnôt, životného štýlu** a realizovať svoj autentický životný príbeh.

Pri nácviku tvorivosti je vhodné klásť dôraz na prepojenie tvorivosti a prosociálnosti, lebo okrem iného sa tým zvyrazňuje citlivosť pre druhého. Zároveň je dobré pou-

kázať na negatívne zneužitie tvorivosti, napr. u podvodníka, zlodēja, obhajcu nespravodlivosti.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ uvedomiť si, že každý človek má v sebe potenciál tvorivosti;
- ☉ rozvíjať citlivosť voči problémom iných a v medziľudských vzťahoch;
- ☉ rozvíjať schopnosť produkovať alternatívne riešenia v jednoduchých i záťažových situáciách;
- ☉ hľadať možnosti využitia tvorivosti pri vybraných sociálno-patologických problémoch;
- ☉ pochopiť a rozvíjať využitie tvorivosti v medziľudských vzťahoch;
- ☉ učiť sa vidieť problém očami druhých;
- ☉ upozorniť na samoučelné používanie tvorivosti pri ospravedlňovaní svojich chýb, prešľapov či omylov;
- ☉ oboznámiť sa a osvojiť si techniky riešenia problémov, ako renatalizácia, preformulovanie problému, synektika, brainstorming.

*Didaktické
ciele témy*

Použitá literatúra

KOVÁČ, T.: Psychologický prístup k tvorivosti. In: Slovenský národopis, č. 4. 1989, s. 475 – 482.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

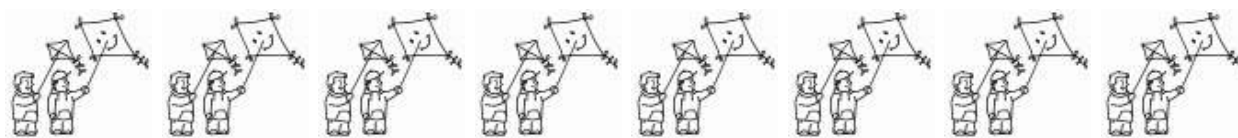
[illegible]

BOLA RAZ JEDNA TRIEDA

PaedDr. Oľga Križová

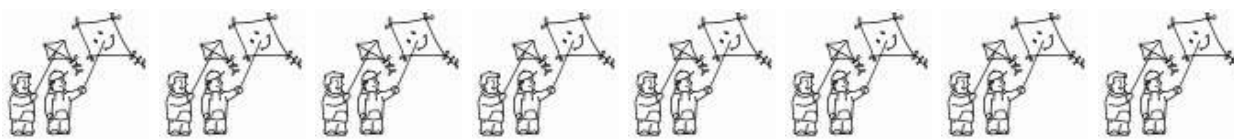
Aj jednoduchá tvorivosť môže dať priestor na **sebauplatnenie** a späťne **na rozvoj sebaúcty**. Nasledujúca aktivita je takouto príležitosťou. Sebaúcta a **pocit spoluúčasti znižujú pocit vyčlenenia a negatívneho prežívania rovesníckych vzťahov**. Aktivita rozvíja **vzájomnosť, spolupatričnosť, spoločný humor**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 25 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Spoločná hovorená tvorba príbehu formou postupného pridávania viet. ☉ Písomná tvorba príbehu, diskusia.	☉ Papier, pero, ľubovoľná vec na podávanie v skupine (loptička, pomaranč, kľúčenka...).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať v žiakoch fantáziu, odvahu a spoluúčasť.	☉ Žiak je schopný podieľať sa na tvorbe príbehu v skupine žiakov.



Motivácia Už ako malé deti ste mali viackrát podobnú úlohu, keď ste tvorili spoločne rozprávku. Pani učiteľka začala so slovami: „Kde bolo, tam bolo...“ A vy ste postupne pokračovali. Dnes bude táto aktivita veľmi podobná.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a jeden z nich dostane do rúk značku (napr. pero, pomaranč...), začne tvoriť príbeh triedy slovami: „*Bola raz jedna trieda a volala sa (napr. 2. B).*“ Značku podá spolužiakovi napravo, ktorý pokračuje a pridá vetu, ktorá má priamo nadväzovať na predchádzajúcu tak, aby dávala príbehu zmysel.
 2. Podľa počtu žiakov i podľa dynamiky môže byť aj niekoľko kôl. Keď rozvoj príbehu stagnuje, môže ho učiteľ ukončiť.
 3. Učiteľ navrhne ešte jednu podobnú úlohu, ale teraz už so začiatkom: „*Stretávka našej triedy po 10 rokoch sa práve začala...*“
 4. Po tejto „rozohrievacke“ si môžu žiaci sadnúť k stolom a aktivita pokračuje písomnou formou. Každý má utvoriť krátky príbeh so začiatkom: „*Veľmi som sa prekvapil, keď mi z agentúry oznámili, že som vyhral 1000 eur. Hneď som...*“
 5. Na prácu poskytneme 5 – 7 minút.
 6. Podľa počtu žiakov ich rozdelíme do skupín po 4. Tu si prečítajú svoje výtvary. Dohodnú sa na jednom, ktorý potom prečítajú všetkým. Ak je žiakov do 10, robíme všetko spoločne vo veľkej skupine.
 7. Nasleduje diskusia na tému tvorivosť prostredníctvom pomocných otázok.



- Ako sa ti hľadali slová na pokračovanie príbehu „Bola raz jedna trieda“? Čo bolo pre teba náročné? *Námety na diskusiu*
- Dával ti príbeh, ktorý si písal samostatne, priestor na fantáziu?
- Čo je dôležité pri tvorivosti?

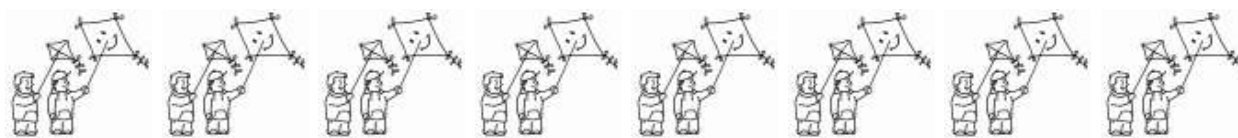
Táto aktivita môže byť sprevádzaná nevhodným zasahovaním iných, ak sa niekomu hneď nepodariť naformulovať „správne“ pokračovanie príbehu. Inak je to **aktivita rozvíjajúca vzájomnosť, spolupatričnosť, spoločný humor.**

Rozbor skupinového diania

- ☉ Aktivita nie je náročná na pochopenie inštrukcie. Môžu ju sprevádzať vyššie uvádzané nevhodné zásahy spolužiakov. Môžeme im predísť, keď hneď na začiatku zdôrazníme slobodu a trpezlivosť všetkých so všetkými pri tvorbe.
- ☉ Pri prezentovaní písomných prác, dávame možnosť čo najväčšiemu počtu žiakov (podľa počtu žiakov a podľa toho, či nám to čas dovoľí), aby mohli prečítať svoju tvorbu.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Keď máte niekedy pri čakaní na autobus alebo v inej situácii „hluchý“ čas, zahrajte sa na „výmyselníka“ a začnite sa v mysli pohrávať s tvorbou nových príbehov. *Domáca úloha*



Bola raz jedna trieda

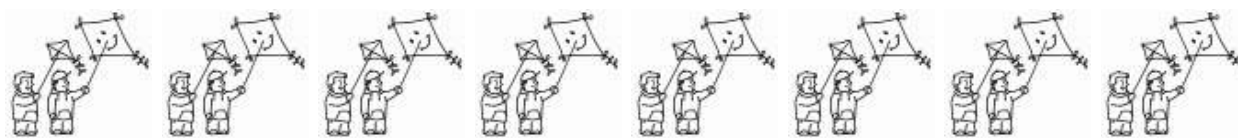
[illegible]

SKORO AKO ON!

PaedDr. Oľga Križová

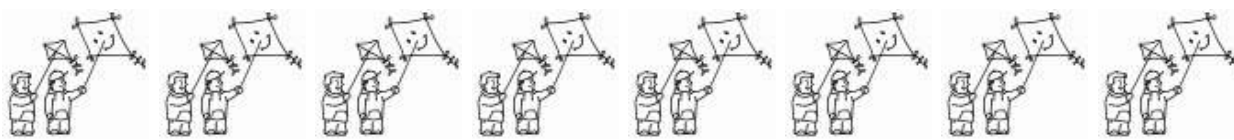
Predložená aktivita odhaľuje a posilňuje dary, s ktorými je spojené imitovanie. V tejto oblasti majú žiaci možnosť **spoznať svoje prednosti a prednosti** svojich spolužiakov a **oceniť ich**.

Vek účastníkov	Čas
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
Organizačná forma	Pomôcky
☉ Imitácia zvierat, osôb, situácií, diskusia.	☉ Súbor lístkov s názvami zvierat (príloha č. 1). ☉ Súbor lístkov s menami známych ľudí (príloha č. 2).
Vzdelávacie ciele	Sledovaný výkonový štandard
☉ Dať žiakom priestor na tvorivosť v oblasti imitácie pohybov, hlasu...	☉ Žiak je ochotný tvoriť i v tejto oblasti s rôznymi výsledkami (podľa svojich daností).



Motivácia Napodobňovanie procesov prírody (búrka, vietor, zvuk vtákov, zvierat) sa často objavuje, či už v slovách, alebo aj v gestách ľudí. Niektorí majú na to mimoriadne vlohy, ale niekto ani nevie, že na to má, lebo to ešte neskúsil. Dnes sa spolu zahráme na malé deti, ktoré majú záľubu v napodobňovaní.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu, učiteľ im rozdá pripravené papieriky, na ktorých sú napísané názvy zvierat. Každý si vytiahne jedno zvieratko, ktorého napodobnenie si pripraví pre ostatných (príloha č. 1).
 2. Najprv bude každý žiak napodobňovať zviera bez zvukov, iba pohybom. Vojde do stredu kruhu a tam pohybom napodobňuje. Ostatní hádajú, čo to je. Ak sa im zviera po jednej minúte nepodarí identifikovať, herec môže k pohybu pridávať i zvuk.
 3. Po prezentácii všetkých ochotných prejdeme k ďalšej úlohe.
 4. Každý žiak si vytiahne meno jedného známeho človeka (speváci, herci, politici, učitelia...), ktorého sa bude snažiť napodobniť (príloha č. 2).
 5. Necháme žiakom pár minút na premyslenie, resp. prípravu rekvizít a pokračujeme rovnakou metódou: najprv bez slov, potom aj so slovami. Treba pripomenúť, že pri imitovaní osobností nejde o znižovanie úcty, ale o schopnosť našej tvorivosti napodobniť ich.
 6. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.
 7. Cvičenie môžeme ukončiť poďakovaním za to, že sa žiaci odvážili na taký výkon, a vyzdvihneme tých, ktorí prejavili veľký talent v tejto oblasti. Je to ich parke-



ta nielen pre zábavu, ale možno i pre ďalšie nasmerovanie. Majú totiž dar postrehu správania iných, schopnosť zapamätať si pohyb, slovo, intonáciu a to všetko aj verne napodobniť. Viaceré z týchto prvkov možno využiť v rôznych profesiách a v životných situáciách.

- *Ako sa ti páčilo toto cvičenie?*
- *Čo si si pri jeho realizácii uvedomil o sebe a o iných?*
- *Objavili sa tu aj nové talenty?*
- *Môže byť ostych pred ostatnými blokom k tvorivosti?*

*Námety
na diskusiu*

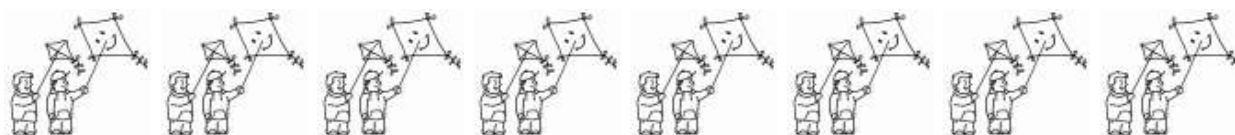
Aj pri tejto aktivite sa žiaci pobavia na svojich výkonoch. Treba len zabezpečiť, aby tým, ktorým to nejde, sa nikto nevysmieval a tých, ktorí sa necítia na tento výkon, nikto nenútil.

*Rozbor
skupinového
diania*

☉ Aktivita je nenáročná pre tých, ktorí majú talent, ale vyžaduje odvahu od tých, ktorí to ešte neskúšali alebo majú na túto činnosť menej predpokladov. Nikoho do nej netreba nútiť, ale povzbudzovať. Každý výkon pochválime a odmeníme potleskom.

☉ Nedovoliť, aby napodobňované osoby boli zámerne urážané.

*Upozornenie
na špecifiká*

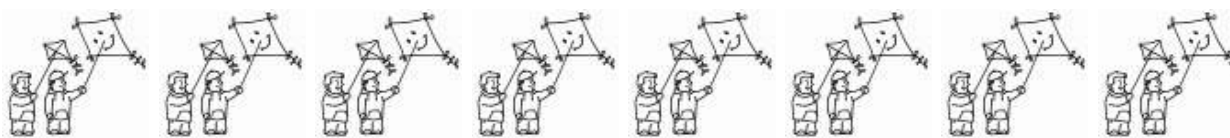


Skoro ako on!

copy Príloha č. 1



bocian	pes
hroch	had
orol	motýľ
diviak	medveď
ježko	jeleň
slon	opica
lev	leňochod
ryba	panda
mucha	gorila
mačka	žirafa

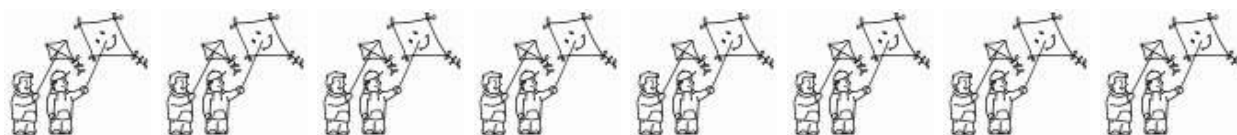


Príloha č. 2

copy



Elvis Presley	John Lennon
Lady Gaga	Richard Müller
Brad Pitt	Pink
Obama	Karel Gott
Lukáš Latinák	Lucie Bílá
Madonna	Katy Perry
Leonardo da Vinci	Harry Potter
Zdenka Studenková	Shrek
Hannah Montana	Adela Banášová
Britney Spears	Sajfa



Skoro ako on!

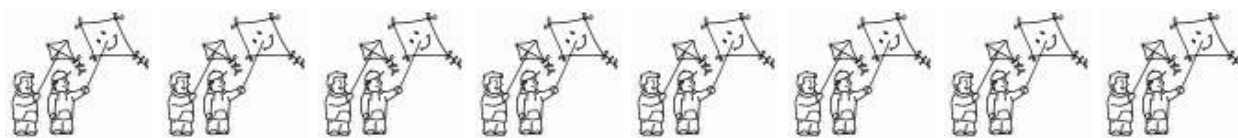
[illegible]

„SIMKA“ PRE VÁS!

PaedDr. Oľga Križová

Tvorivosť vo výtvarnom prejave, ktorá je spojená so zaujímavou inštrukciou, môže byť posilňujúci faktor pre žiakov s nižšou **sebaúctou**. Nasledujúca aktivita sleduje tento cieľ. **Rozvíja tvorivosť** vo výtvarnom prejave a povzbudzuje žiakov aj k iným činnostiam v oblasti tvorivosti. Je to oblasť objavovania svojich darov a prípadné nasmerovanie svojich záujmov.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Výtvarný a písomný prejav, prezentácia, diskusia.	☉ Papier, ceruzka, pastelky, pravítko pre každého žiaka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov tvorivosť vo výtvarnom prejave a povzbudzovať ich aj k iným činnostiam v oblasti tvorivosti.	☉ Žiak použije svoje schopnosti na vytvorenie plagátu a vie ho prezentovať.



„Simka“ pre vás!

Motivácia SIM kartu poznáte už od detstva. Viete, že výrobcovia a producenti služieb sa snažia o čím lepšie produkty, aby ich čím viac predali. Tento svoj zámer musia ale prispôbiť potrebám kupujúcich. Marketing je dnes neodmysliteľnou súčasťou obchodu. Zahráme sa teraz na tých, čo tvoria reklamu.

Inštrukcia 1. Žiaci sa rozdelia do trojíc. **Zasadnú si za jeden stôl a vypočujú si postup:**

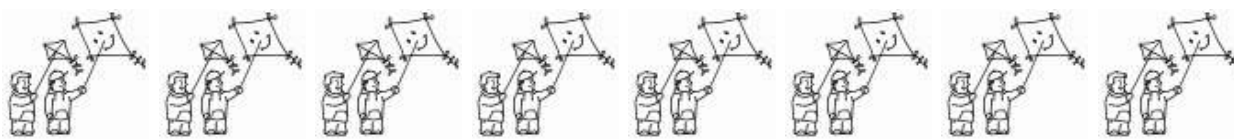
Pokúste sa navrhnuť malý plagátik (informačný list) o novom produkte – „SIM karta pre mladých“, ktorý bude pútavý graficky a zároveň bude obsahovať príťažlivé informácie. Všetko vymyslíte vy traja: jeho formu, obsah i stvárnenie.

2. Na prácu vyčleníme žiakom cca 20 minút.

3. Nasleduje prezentácia tvorby. Jeden zo skupinky predstaví ostatným spoločné dielo a informuje ich o zámere, prečo sa rozhodli postupovať takto (prezentuje stratégiu a jej kroky).

4. Každú skupinku po prezentácii odmeníme pochvalou a potleskom.

- Námety na diskusiu**
- Ako sa vám vymýšľalo v skupine?
 - Ako ste si rozdelili úlohy? Kto bol iniciátorom hlavnej myšlienky plagátu?
 - Bola náročnejšia realizácia ako jej nápad?
 - Čo ste si pri tomto cvičení uvedomili o sebe a o iných?



Pri aktivite neočakávame väčšie problémy v rámci dynamiky skupiny. Môže sa stať, že skupinky vytvoria takí žiaci, ktorí sú si navzájom sympatickí, ale nie sú tvoriví, príp. sú leniví. Tým sa bude ťažšie pracovať. Napriek tomu ich necháme spolu a pri diskusii môžeme reflektovať aj tento aspekt tvorivosti.

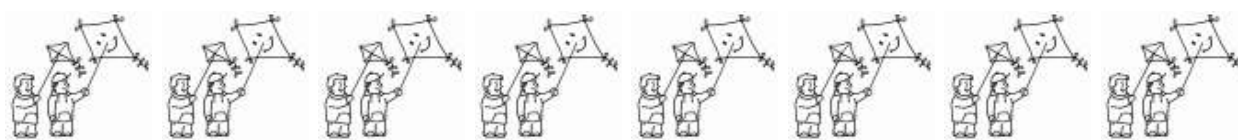
**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Aktivita je náročná, ale pre žiakov zaujímavá. Vyžaduje ochotu k spolupráci, tvorivosť, vzájomnú akceptáciu.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Keď vidíte reklamné plagáty, skúste si uvedomiť, že aké je náročné vymyslieť ich, a v duchu oceňte ich tvorcov, i keď ich obchodný zámer sa vás nemusí dotknúť.

**Domáca
úloha**



„Simka“ pre vás!

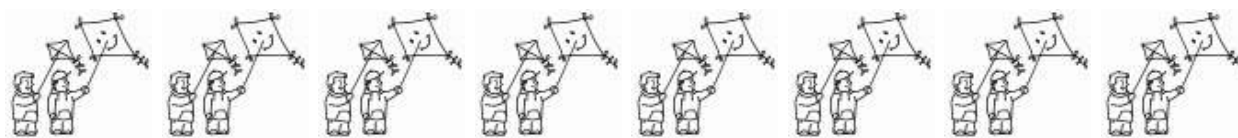
[illegible]

PIESEŇ TRIEDY

PaedDr. Oľga Križová

Tvorivosť v hudobnej oblasti nie je ojedinelá. Hudba je pre dnešnú mládež ťahačom. V aktivite im ponúkame možnosť vytvoriť vlastnú krátku pieseň. Aktivita napomáha k **zvyšovaniu tvorivosti, kreativity**. Práca v skupine podporuje **zlepšovanie vzťahov**. Žiaci tak dostávajú možnosť na prezentáciu svojich schopností a darov tvoriť.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Samostatná hudobná a textová tvorba a jej interpretácia.	☉ CD prehrávač a CD so známou hudobnou produkciou, ktorá je žiakom blízka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov fantáziu, odvahu pokúšať sa tvoriť v oblasti hudby.	☉ Žiak je ochotný urobiť tento pokus, rešpektuje a oceňuje tvorbu iných.



Motivácia Páči sa vám hudba, ktorú počujete? Okrem toho, že poznáte speváka, viete aj kto ju zložil? Viete aj to, kto je textár? Títo ľudia sú rovnako dôležití ako spevák. Dnes aj my vojdeme do oblasti hudby a ponúkneme si pohľad na vaše dary v tejto oblasti?

Inštrukcia 1. Žiaci si slobodne zvolia trojčlenné skupinky. Stoličkami si vytvoria svoje zátišie v triede a **každá trojica sa zhostí nasledujúcej úlohy:**

Pripravte koncert pre ostatných. Môžete všetci traja spievať alebo mať na koncerte rôzne úlohy. Je na vás, ako úlohu zvládnete. Dôležité je, aby váš koncert bol zaujímavý a mal „ohlas“ u publika. Môžete interpretovať známe piesne.

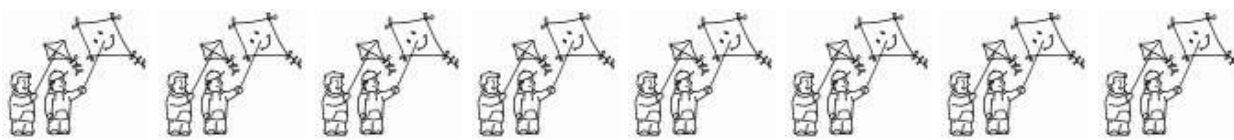
Podľa počtu žiakov môžeme určiť časový limit.

2. Na prípravu dostanú žiaci čas 10 – 15 minút, potom nasleduje prezentácia.
3. Každý koncert oceníme potleskom (môžeme nechať vybrať aj „superstar“ trojicu).
4. Nasleduje diskusia prostredníctvom otázok.

Námety na diskusiu - *Ako ste si rozdeľovali úlohy? Bolo to jednoduché? Na základe čoho ste si rozdelili úlohy?*

- *Ako sa vám tvoril scenár na koncert?*
- *Čo prevažovalo v tvorbe scenára: vaše dary, skúsenosť s koncertmi, momentálny nápad a pod.?*

Rozbor skupinového diania Táto aktivita môže byť sprevádzaná napätím z vystupovania, či bude „náš koncert“ prijatý a s akým ohlasom. Všetkých posmeľujeme priebežnými povzbudeniami.



- ☉ Počas aktivity môžeme očakávať rušivý šum, keď si budú niektorí skúšať svoje vystúpenia, preto je dobré mať k dispozícii väčšiu miestnosť alebo niekoľko miestností.

*Upozornenie
na špecifiká*

- ☉ Zaspievajte si po svojom, hlavne keď ste sami. Môžete vkladať aj svoje slová, ktorými vyjadríte svoje prežívanie.

*Domáca
úloha*

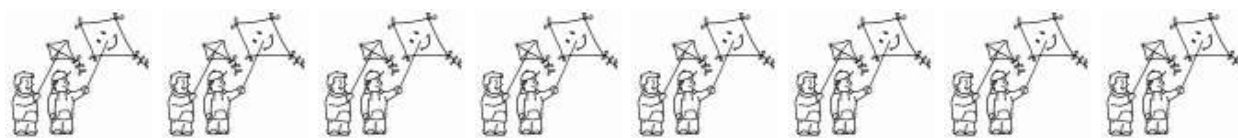
Variant 1

Motivácia a inštrukcia zostávajú nezmenené.

Zmena je iba v tvorbe **vlastných textov**.

- ☉ Každá trojica si pripraví vlastnú skladbu (hudbu, text, interpretáciu i scénu) na tému Školské chodby. Na ďalšej hodine budete skladby prezentovať a oceníme najlepšiu.

*Domáca
úloha*



Pieseň triedy

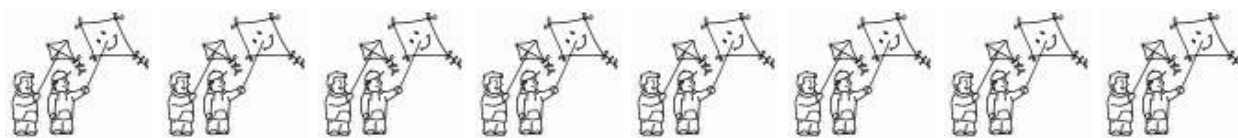
[illegible]

ČO S TÝM?

PaedDr. Oľga Križová

Tvorivosť v sociálnych vzťahoch alebo **pri riešení problému** je jedna z najdôležitejších zručností človeka. Aj touto aktivitou podnecujeme žiakov, aby sa nevzdávali predčasne pri **riešení problémov**, ale aby ich **riešili kreatívne a s odvahou**.

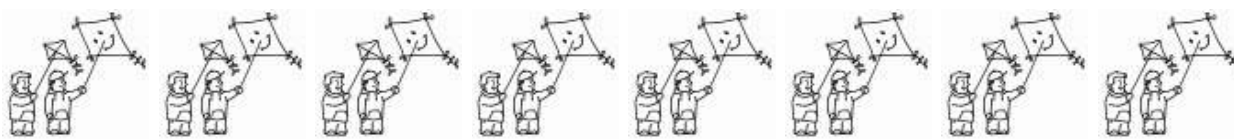
<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia riešenia problému, diskusia.	☉ Papier s predtlačeným textom problémov (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov tvorivosť pri riešení sociálnych vzťahov a problémov.	☉ Žiak vie tvorivo reagovať na vzniknutý problém.



Motivácia Tvorivosť sa neuplatňuje iba pri zábave, športe a vynálezoch, ale aj pri kontakte s ľuďmi a neraz i pri riešení. Je jednoduché povedať: budem dobrý, budem sa snažiť o rozvoj vzťahov, ale v konkrétnom prípade je to niekedy náročné a treba „zapnúť mozog na všetky obrátky“, aby ste uspeli.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v laviciach. Dostanú predtlačený text so situáciami s postupom:
 2. Učiteľ rozhodne o počte problémov podľa pokynov **upozorňujúcich na špecifiká.**
 3. Učiteľ náhodne rozdelí žiakov do štvorčlenných skupín, kde prezentujú svoje nápady, ako by riešili problémy. Nediskutujú o ich kvalite a reálnosti, budúcej úspešnosti. Jednoducho ich predkladajú ako svoje návrhy na riešenie.
 4. Vo veľkej skupine sa hovorcovia podelia o skúsenosť, ktorou prešla malá skupina, a zdôraznia podobnosti či originalitu riešení.
 5. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.

- Námety na diskusiu**
- *Ktoré situácie boli pre vašu tvorivosť náročné? Prečo?*
 - *Sú riešenia k týmto situáciám stabilné, nemenné alebo potrebujú kreativitu?*
 - *Boli veľmi vzdialené od vašej reality alebo sa môže stať, že budete ich účastníkmi?*



V skupinovej dynamike neočakávame zmeny, pretože nejde o nájdenie konsenzu ani o vyriešenie situácie, ale o nápady pri riešení, ktoré môžu byť nezávislé jeden od druhého. Stačí, ak žiaci názor spolužiaka akceptujú ako jeden z množstva. O jeho úspešnosti sa nediskutuje.

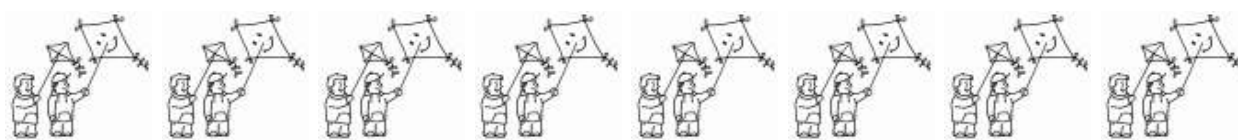
*Rozbor
skupinového
diania*

- ☉ Učiteľ zváži, koľko a ktoré problémy pre danú skupinu vyberie (keďže aktivitu môžeme realizovať so žiakmi v ZŠ aj SŠ).
- ☉ V druhej časti aktivity, keď žiaci v malej skupinke prezentujú svoje návrhy, treba viackrát upozorniť, že nediskutujú o ich kvalite a reálnosti, budúcej úspešnosti. Jednoducho ich predkladajú ako svoje návrhy na riešenie.
- ☉ Žiaci v SŠ môžu napr. napísať niekoľko riešení ku každému problému a podčiarknuť to svoje.

*Upozornenie
na špecifiká*

- ☉ Ak budeš niekedy stáť pred problémovou situáciou, nerieš ju neuvážene, ale premysli si, hľadaj viaceré možnosti a zvoľ si tú efektívnu.

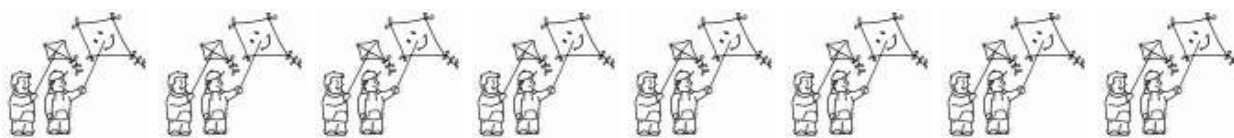
*Domáca
úloha*



copy Príloha č. 1

Zamysli sa nad situáciami a ku každej nájdi z tvojho pohľadu najlepšie riešenie.

- Na chodbe stretneš chalana, o ktorom sa pošepkáva, že vykráda skrinky spolužiakov. Vieš, že ide znova zo šatní a pod bundou niečo skrýva. Nie je jednoduché oznámiť to, lebo sa ti môže pomstiť. Predsa však chceš niečo podniknúť. Čo?
- Doma dostaneš „zaracha“, no predsa len veľmi túžiš ísť na koncert so spolužiakmi. Na vyriešenie ti zostáva ešte pár dní. Čo podnikneš?
- Bol si svedkom, ako spolužiaci šikanujú iných. Nie je ti to jedno. Protiví sa ti to. Ako sa k tomu postavíš?
- Do autobusu vojde starký, ktorý ledva stojí na nohách. Nikto okolo sa nemá chuť postaviť a pustiť ho sadnúť. Ty sám stojíš a držíš sa. Máš šancu vstúpiť do tohto problému? Ako?
- Tvoje dievča/chlapec chce ísť bez teba na diskotéku. Nemôžeš sa s tým zmieriť, i keď vieš, že ťa má rada/rád. Chceš jej/jemu veriť, ale vadí ti, že chce ísť bez teba. Čo urobíš?
- V triede sú dvaja chlapci neustále hrubí, verbálnou agresiou napádajú spolužiakov i učiteľov, rušia priebeh vyučovania. Ide ti to na nervy, už máš toho dosť. Treba s tým niečo robiť. Čo navrhuješ?
- V zásuvke si našiel lekárske nálezy svojho otca, ktorý je veľmi zlý. Matka to pred všetkými tají a nič nepodniká. Čo urobíš?



VYJADROVANIE CITOV

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Dolor animi morbus gravior est quam corporis.“
(Bolesť duše je horšia ako choroba tela.)*

(Publius)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ nižšie a vyššie city
- ⊗ seba prijatie
- ⊗ rebríček hodnôt
- ⊗ seba oceňovanie
- ⊗ neprispôsobivosť
- ⊗ nabúranie sebadôvery
- ⊗ neprijímanie okolím

1. CITY

Dôležitosť citov City považujeme za základné predpoklady plnosti osoby. Obohacujú človeka, dávajú jeho životu subjektivitu, harmóniu, srdečnosť, farbu i vitalitu a personalizujú ho. Kde chýbajú city, chýba aj „ľudské teplo“, radosť, spokojnosť, pocit istoty a nastupuje chlad, bezvýraznosť, pocit samoty a často beznádeje. Identifikácia a komunikácia citov spolu s poznaním možností ich usmernenia a ovládania patrí medzi dôležité podmienky sebapoznania, duševnej hygieny a seba výchovy. Tieto faktory majú zásadný význam pre **rozvoj charakteru**. Nehovoriac o tom, že prežívanie citov pôsobí na zdravie človeka buď priaznivo a posilňujúco (stenické city), alebo negatívne a oslabujúco (astenické city), čo sa odráža aj na jeho celkovom zdravotnom stave. **Od schopnosti komunikovať city závisí aj miera empatie**. To sú aj hlavné dôvody, prečo sa nachádza komunikácia citov vo výchovnom programe etickej výchovy.

Čo sú city? Pod citmi môžeme v stručnosti rozumieť prežívanie určitých skutočností v nás i mimo nás: k veciam, udalostiam, javom, k sebe, k iným ľuďom. Na základe toho, ktorej dimenzie človeka sa city týkajú, rozoznávame **nižšie city**, spojené s uspokojovaním alebo neuspokojovaním biologických potrieb, a **vyššie city**, týkajúce sa duševného a duchovného prežívania (napr. intelektové, etické, sociálne...). Vyjadrujeme ich predovšetkým prostredníctvom rôznych nonverbálnych prejavov, ovplyvňujú naše dýchanie, činnosť srdca a vlastne celý vazomotorický systém. Dynamizmus citového života vystihuje širší termín **emócie** (lat. movere = hýbať). Fenomenologicky ich možno vnímať ako vnútorné psychické stavy **rozlišujúce city, afekty, nálady a vášne**. V tomto ponímaní vyjadruje cit len zážitkový rozmer emócie.

2. VYJADROVANIE CITOV

Rozvíjanie schopnosti identifikácie a **vyjadrovania citov ovplyvňuje ľudské a morálne dozrievanie žiaka i samotnú výchovnú činnosť pedagóga a rodiča.** Identifikácia je prvým krokom k zvládaniu svojho vnútorného prežívania. Tu by sme radi zdôraznili, že city nie sú dobré ani zlé. Napriek tomu uvedomenie si ich má mnoho výhod.

Pokiaľ v školskej triede vládne optimistická nálada, primeraná radosť, žiaci dosahujú lepšie výsledky vo svojej práci ako v atmosfére strachu a napätia. Obdobne to platí aj v rodinnom prostredí.



Treba ale upozorniť, že tieto súvislosti nemajú všeobecnú platnosť. Niekedy sa vyskytnú aj zaujímavé paradoxy. Vo veľkej radosti, túžbe, eufórii nie sme schopní pracovať a, naopak, stres alebo pocit ohrozenia nás môžu primäť k veľkým výkonom. Identifikácia citov tvorí základnú **podmienku sebaaprijatia a je prvým krokom k ich poznaniu a ovládaniu.**

*Identifikácia
citov*

City síce nemôžeme priamo ovládať ako ostatné údy, možno ich však usmerňovať. Pri nich je v popredí zážitok, nie racionálne hľadisko. Tým, že sú „staršie“ ako rozumové procesy, sú silnejšie a ťažšie ovplyvniteľné. Keď sa však identifikujú a pomenujú, môžu sa utíšiť. Pokiaľ si uvedomíme vplyv nejakej emócie, zrelativizujeme ju, vzniká úplne nová situácia, ktorú môžeme dostať postupne pod kontrolu. **City ovplyvňujú naše reakcie i rebríček hodnôt.** V nich sa odráža aj naše seba vnímanie.

3. ETICKÝ ROZMER CITOV

Negatívne momenty Komunikácia citov má svoj etický rozmer už tým, že je predpokladom empatického spolucítania s druhými, a teda aj prosociálneho správania. Poznávaním citov poznávame vnútro človeka, jeho sny, túžby, čo napomáha hlbšiemu vzájomnému zblíženiu, rozvíjaniu dôvery a vzťahov. Stará múdrosť hovorí, že hnev je zlým radcom. Pokiaľ človeka ovládne, zažíva v konečnom dôsledku **dva negatívne momenty**. Jeden bezprostredne vtedy, keď neprimerane reaguje a cíti, že **okolie ho neprijíma**. To sa spätne premieta do pocitu neúspechu, zlyhania i **nabúrania sebadôvery**. Druhý nadväzuje na predchádzajúci, keď doznieva negatívny moment a hnev, ktorý bol pôvodne nasmerovaný na konkrétnu bytosť, sa vracia ako bumerang a ukladá v jeho vnútri. Časom môže vzniknúť „pretlak“ a následný výbuch sa obyčajne obráti proti inému, „nevinnému“. Nová špirála sa roztáča a časom môže eventuálne viesť aj k sebadeštrukcii.

Vyššie city Dôležitú úlohu pri rozvoji osobnosti majú city, ktoré môžeme nazvať vyššími, ako **nezištná láska, dobroprajnosť, optimizmus, nádej**. Je optimálne, keď ich človek zažíva v detstve. Výhodou je, že sa im môže učiť v rámci svojej ontogenézy. Sú priam hnacím motorom jeho úsilia a práce. V živote sú úspešní ľudia, ktorí sú vyrovnaní a nepodliehajú veľkým citovým výkyvom. Naopak, prudké city a výkyvy nálad oslabujú človeka, zneisťujú ho, znižujú kvalitu jeho života. Nevyhnutnou podmienkou, aby pozitívne city v človeku mohli vôbec začať pôsobiť, je potreba **pozitívneho seba prijatia, pocit dôvery, istoty a bezpečnosti**, ktorých zárukou sú práve rodičia alebo výchovné spoločenstvo, kde prevládajú prosociálne hodnoty.

Ak rodičia pokojne prijímajú aj negatívne emócie svojich detí, tie sa učia potom vyjadrovať svoje city otvorene a úprimne a zároveň empaticky odpovedať na potreby druhých. Necítia totiž pocit ohrozenia.



Ľudskú osobu charakterizuje intenzívna potreba lásky, reciprocity a vzájomnej pomoci. Pokiaľ tieto vzťahové dimenzie zlyhávajú, stávajú sa vážnym dôvodom pre jej **neprispôsobivosť**. Preto pokiaľ dieťa zažíva prejavy lásky rodiča, pedagóga, cíti sa byť prijímané, rastie jeho sebaúcta, učí sa usmerňovať svoje vnútorné zdroje, čo je jedna z dôležitých zložiek **sebaoceňovania**. Pripravuje sa na vytváranie vlastných vzťahov. Aj pri tejto téme sa môžeme stretnúť s dvoma extrémnymi polohami. Buď sa význam citov podceňuje a ich prejav sa považuje za slabosť, alebo sa preceňujú a vtedy sa človek môže dostať do ich područia.

4. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Pri nácviku komunikácie citov odporúčame zamerať pozornosť na vyjadrovanie citov **v prvej osobe** a na ich pravdivosť. Ďalej pokladáme za vhodné vyhýbať **sa v komunikácii citov obviňovaniu a hodnotiacim súdom**, napr. to tak nemôžeš prežívať, cítiš to veľmi zle a pod. Treba síce vedieť vyjadriť aj negatívne city, ale

v súvislosti so správaním iných to nerobiť často a ak, tak opatrne. Nezvládanie svojich emočných stavov, neschopnosť ich komunikácie nie je sociálne príťažlivé a, navyše, môže byť značne zraňujúce. V oblasti citov sú všetci zraniteľní.

Zo strany pedagóga je dobré v rámci svojho výchovného štýlu vyjadrovať pozitívne city, láskavosť, vďačnosť i prianie. Aj príkaz alebo pokyn sa dá povedať jednoznačne, ale i s použitím slov „prosím ťa“. Každá zmena si vyžaduje trpezlivosť a čas. Vulgarizmov a rôznych expresívnych slov sú deti presýtené zo strany médií či svojho okolia. Preto sa pri tejto téme netreba báť používať slušné slová.

*Didaktické
ciele témy*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

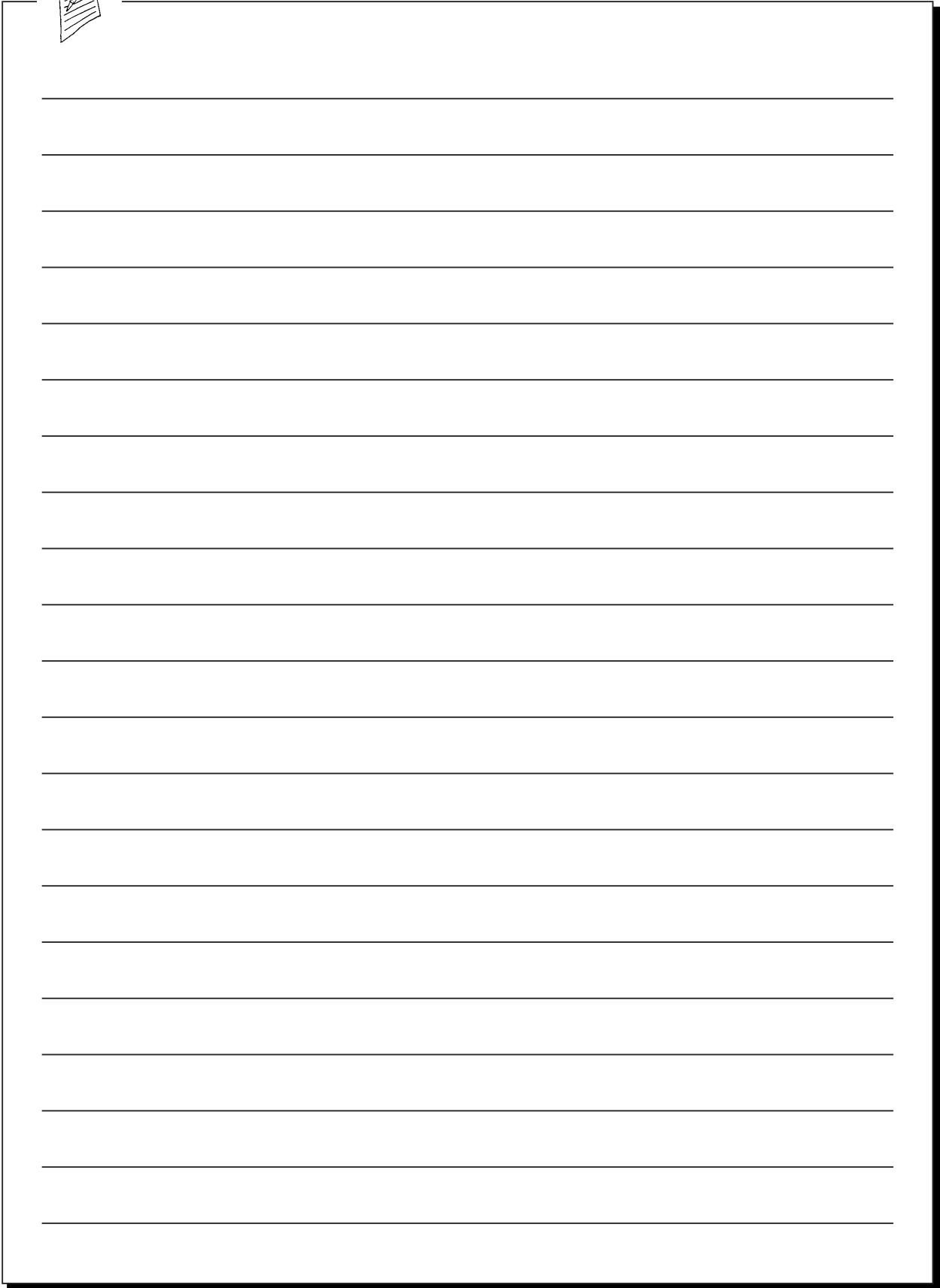
- ☉ naučiť sa vnímať vlastné prežívanie a postupne ho usmerňovať;
- ☉ city vyslovovať v prvej osobe a vyhýbať sa priamemu obviňovaniu druhých;
- ☉ vedieť v nutných prípadoch vyjadriť aj negatívne city (napr. je mi to nepríjemné), ale nevyjadrovať ich často v kontexte nesúhlasu a sklúčenosti;
- ☉ učiť sa častejšie vyjadrovať vyššie city, ako sympatia, nadšenie, radosť, dobrosrdečnosť, vďačnosť atď.;
- ☉ uvedomiť si dopad citov na každého z nás a rešpektovať „zlaté pravidlo“ mravnosti;
- ☉ city majú obohacovať naše vnútro a vzťah k iným, nemajú byť prostriedkom manipulácie pri dosahovaní vlastných cieľov.

Použitá literatúra

DRAPELA, J.: Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-134-7.

LENCZ, L. – KRÍŽOVÁ, O.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. Bratislava: MC, 1997. ISBN 80-8052-010-0.

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.



RÔZNOSŤ PREŽÍVANIA

PaedDr. Oľga Križová

Uvedomenie si **rôznorodosti citov** je jedna z ciest **pochopenia seba a iných**. Čo mňa poteší, môže iného rozladiť alebo aj nahnevať. Nie je ľahké **zmeniť stereotypy** zmýšľania spojené s citovým prežívaním. Aktivita ponúka práve túto možnosť.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 20 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Vnímanie situácií, opis citového prežívania, reflexia.	☉ Obrázky s rôznymi rekvizitami, pero, papier.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom vnímať rozdielnosť citového prežívania u rôznych ľudí pri rovnakých okolnostiach.	☉ Žiak si uvedomuje a akceptuje rôznorodosť citového prežívania iných.



Motivácia Čo by si povedal, keby sa ti v horúcom lete zjavila pri ležadle na kúpalisku miska dobrej zmrzliny? Dá sa povedať, že väčšina z vás by zajasala. Avšak môžu tu byť aj takí žiaci, ktorí by povedali: „Už zase?“ „A inú nemali?“ „Prečo práve v miske a nie v kornúťiku?“ „Po včerajšej opekačke nemôžem z jedla nič ani vidieť!“ A to je len obyčajná zmrzlina... Zahráme sa teraz jednu hru, pri ktorej jedni druhým dosvedčíme, ako rozdielne môžeme prežívať tie isté veci.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ si pripraví súbor obrázkov s rôznym zamieraním (napr. kvetina, bodliak, oblok, veľkomesto, lístok do metra, výpis z účtu, zápalky, malé dieťa), teda obrázky, ktoré zahŕňajú rôzne oblasti života. Má ich byť cca 20. Je dobré, ak ich má nalepené na výkrese, teda pevné, alebo vložené v euroobale, označené číslom, aby žiaci mohli ľahko identifikovať svoje poznámky k nim.
 2. Žiaci sedia v polkruhu. Učiteľ sedí oproti nim tak, aby dobre videli na obrázky, ktoré im bude ukazovať.
 3. Nasledujúcu úlohu učiteľ uvedie slovami: *Teraz vám budem ukazovať obrázky, ktoré súvisia s naším životom. Vašou úlohou je poznačiť si pocit, aký vo vás obrázky vyvolávajú. Obrázky majú svoje čísla. Takže napr. prvý obrázok – napíšeš jednotku a vedľa nej napr. slovo odpor, obdiv, túžba... Tak budeme pokračovať až po posledný obrázok.*
 4. Učiteľ postupne ukazuje obrázky. Vnímanie každého obrázka trvá cca 10 sekúnd. Dbá na to, aby žiaci pracovali v tichosti.
 5. Keď sa táto práca skončí, učiteľ sa vráti k prvému obrázku. Ukáže ho žiakom a oni hovoria, aký pocit ich pri pohľade na tento obrázok prenikol. Ak sa objavia



veľké rozdiely a žiaci budú schopní a ochotní hovoriť o dôvodoch, tak im učiteľ dá priestor.

6. Cvičenie ukončíme diskusiou prostredníctvom pomocných otázok.

- *Mali všetky obrázky vo vašom vnútri jasnú rezonanciu alebo boli aj také, ktoré vo vás nevyvolávali nič alebo iba nejasné pocity?*
- *Čím bolo toto cvičenie pre vás zaujímavé?*
- *Ako si vysvetľujete tie najväčšie rozdiely medzi vnímaním niektorých obrázkov?*

**Námety
na diskusiu**

Skupinové dianie je pokojné. Všetci majú rovnakú pozíciu slobodne vyjadriť, čo sa v nich odohráva. Rovnako majú slobodu nevyjadrovať sa.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Pri tejto aktivite je veľmi dôležitá príprava pomôcok. Obrázky majú byť dostatočne veľké, aby boli pre všetkých rovnako vnímateľné, učiteľ musí sedieť v blízkosti žiakov. Obrázky by mali byť umiestnené na pevnom bielom pozadí.
- ☉ Upozornením sa snažíme zabezpečiť, aby skupina pracovala vnímavo, bez zbytočného komentovania vopred, aby sa výpovede nehodnotili. Je to z dôvodu, že v tomto prípade ide zvlášť o to ukázať rôznorodosť vnútorného reagovania na podnety.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Zapamätajte si, že každý človek má svoju vlastnú históriu, preto môže mať svoj vnútorný svet odlišný od tvojho. S úctou ho rešpektujte.

**Domáca
úloha**



Rôznosť prežívania



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

VYJADROVANIE CITOV

PaedDr. Oľga Križová

Potláčanie citov, resp. ich zablokovanie môže byť znakom nevhodnej citovej výchovy alebo náročných zraňujúcich skúseností. Aktivita s názvom Vyjadrovanie citov chce byť v tejto oblasti žiakom nápomocná. **Posilňuje u žiaka istotu prijatia jeho citového prejavu**, nech by bol akýkoľvek.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Muzikomaľba, reflexia, diskusia.	☉ Audiotechnika, vodové farby, tri výkresy pre každého žiaka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Dať žiakom príležitosť vyjadriť svoje city prostredníctvom maľovania a pohybu.	☉ Žiak prekonáva ostych z vyjadrovania citov.



Motivácia Ľudské city nás niekedy prekvapia alebo sa nám zdá nevhodná chvíľa či spôsob, ktorý nám práve napadá, ako ich vyjadriť. Tak v nás zostávajú nevyjadrené a pripomínajú šperky uzamknuté v šperkovnici, ktorá má síce vzácny obsah, ale bojíme sa ho otvoriť, prípadne sa týmito šperkmi prizdobiť. Dnes niečo z tejto pokladnice môžeme povytahovať.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ si pripraví tri kvalitatívne rozdielne druhy (žánre) hudby:
 - hudbu, ktorá evokuje pokoj, relax, uvoľnenie,
 - hudbu, ktorá evokuje radosť, dynamiku, veselosť,
 - hudbu, ktorá evokuje hnev, tvrdosť, smútok, nenávisť.
 2. Pripraví si miestnosť tak, aby žiaci mohli sedieť aj pri stolíkoch, aj aby im ostal voľný priestor na pohyb (napr. lavice prisunie k stene a žiaci budú mať za chrbtom miesto na pohyb).
 3. Učiteľ rozdá výkresy a farby a môže začať nasledujúcim textom: *Počuli ste už, čo je muzikomaľba? Je to také maľovanie, keď sa snažíme namaľovať to, čo cítime pod vplyvom hudby. Snažte sa dostať pohybmi svojho štetca aj farbami do melódie, ktorú vám budem postupne púšťať. Keď poviem slovo „pohyb“ – bude to asi po 3 – 4 minútach vášho maľovania – môžete sa postaviť a dať vaše telo do pohybu tiež pod vplyvom hudby. Vyjadrite svojím pohybom, tancom to, čo práve cítite. Potrvá približne toľko, čo vaše maľovanie. Pohybovať sa môžete po celej miestnosti samostatne. Pokúste sa nevnímať ostatných, ale nechajte sa unášať vašimi citmi a hudbou.*



4. Po prvej hudobnej ukážke, ktorá by celá nemala trvať viac ako 8 minút, si žiaci môžu sadnúť do kruhu (napr. na koberec) a snažia sa uchopiť prežité prostredníctvom otázok:

- Čo si pociťoval pri tejto hudbe?
- Bolo príjemné, že si to vyjadroval maľovaním? Páčilo sa ti to?
- Cítil si sa slobodne pri vyjadrovaní pohybu? Ak nie, prečo?
- Počas celého cvičenia, vybavili sa ti v mysli dajaké situácie alebo ľudia? Chceš nám o tom porozprávať?

5. Rovnako postupujeme aj s druhou a treťou ukážkou.

6. Nasleduje malá galéria muzikomaľby. Každý žiak si dá na svoju stoličku alebo okolo nej tri výkresy so svojimi maľbami. Všetci prechádzame vnútorným kruhom popri maľbách a v tichosti si ich prezeráme.

7. Aktivitu ukončíme diskusiou v skupine prostredníctvom otázok.

- Je podľa vás potrebné vyjadrovať svoje city? Prečo áno, *Námety na diskusiu* prečo nie? Kedy?
- Máte aj negatívne skúsenosti s vyjadrovaním vašich citov? Rozmýšľali ste prečo?
- Myslíte, že toto cvičenie môže byť obrazom toho, čo je zamknuté vo vašej pokladnici?
- Čo ste si uvedomili o sebe a o iných počas tejto aktivity?

Pri muzikomaľbe neočakávame väčšiu dynamiku. Každý maľuje sám, aj keď vyjadruje svoje vnútro, predsa je *Rozbor skupinového diania*



sám nad svojim výkresom. Náročnejšia na slobodné vyjadrenie citov a akceptovanie toho, že to iní vidia a neviem, ako to príjmu, je druhá časť cvičenia – vyjadrovanie svojich citov pohybom.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Pri tejto aktivite je potrebné, aby boli dobre pripravené auditívne pomôcky a priestor na pohyb.
- ☉ Ďalej treba zdôrazniť v aktivite prvok slobody, sebaakceptácie a akceptácie iných.

Domáca úloha ☉ V budúcom týždni sa pokúste aspoň trikrát slobodne vyjadriť svoje city. O skúsenostiach budeme hovoriť na budúcej hodine.

Variant 1

Motivácia Motivácia i úvod do inštrukcie sú rovnaké.

- Inštrukcia**
1. Modifikácia inštrukcie sa týka iba samotnej muzikomaľby, kde traja žiaci maľujú na jeden výkres formátu A1.
 2. Tanec a reflexie môžeme realizovať podľa pôvodnej inštrukcie.

- Námety na diskusiu** Pridáva sa otázka do reflexie:
- *Ako si vnímal spoločné maľovanie?*
 - *Ovplyvňovali ťa spolužiaci pri vyjadrovaní tvojich citov cez maľbu?*
 - *Posmelili ťa alebo zablokovali?*



CITY – CHUŤ NÁŠHO ŽIVOTA

PaedDr. Oľga Križová

Citový život je veľkým bohatstvom človeka. Aktivita vedie k **uvedomeniu si rôznorodosti citov**, ich identifikácii a vďaka tomu k lepšiemu predpokladu na **pochopenie seba aj iných**. Zároveň pobáda žiakov **kultivovať i svoj citový život a mať úctu k citom iných**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálna práca, rozdelenie sa vo dvojici, diskusia.	☉ Poskladané lístky s rôznymi citmi (príloha č. 1), papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Upozorniť žiakov na bohatstvo a rozmanitosť nášho citového sveta.	☉ Žiak si váži svoj citový život i city iných.



Motivácia Hovorí sa, že „smiech je korenie života“. Je to pravda, ale týka sa to aj iných citov. Každý má svoju špecifickú chuť, ktorá je pre ľudský život „to pravé orechové“. Myslíš, že by stačilo okoreniť všetko jedlo v našom jedálničku iba jedným korením, napr. oreganom, alebo... Ak je život človeka (i mladého) ochutený mnohými citmi, tak je zaujímavý a pestrý. Pokúsime sa v tomto cvičení poukázať na to, že je to naozaj tak.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ pripraví lístky, na ktorých budú napísané dvojice (alebo trojice) rovnakých citov (príloha č. 1).
 2. Zo zložených lístkov si žiaci vytiahnu ten svoj. Budú o ňom uvažovať nasledovným spôsobom:
 - *Kedy pociťujem tento cit, vo vzťahu ku komu alebo k čomu?*
 - *Čo býva príčinou, že sa u mňa objaví tento cit?*
 - *Ako ho vyjadrujem?*
 - *Ak ma obťažuje, ako ho zvládam? Ako sa s ním vyrovnávam?*
 - *V čom môže byť tento cit v mojom živote užitočný? Aký má zmysel v mojom živote?*
 3. Po krátkom individuálnom reflektovaní a hľadaní odpovedí vytvoria žiaci dvojice s rovnakými lístkami, v ktorých si vymieňajú svoje úvahy nad otázkami.
 4. Dvojice prezentujú syntézu zo svojho zdieľania. Aj ostatní môžu pridať svoje zaujímavé postrehy k danému citu, ale hlavne s ohľadom na poslednú otázku, ktorá bola daná v bode 2.
 5. Nasleduje diskusia vo veľkej skupine.



- Čo si si uvedomil o sebe a o iných pri tejto aktivite? **Námety na diskusiu**
- Je náš život plný krásy a rôznorodosti práve vďaka našim citom? Čo si o tom myslíš?
- Ako chceš, aby sa ľudia stavali k tvojmu citovému životu? Chceš, aby napr. rozmýšľali o твоjich túžbach, akceptovali prejavy tvojej radosti, smútku...?
- Robíš to aj ty vo vzťahu k citom iných ľudí?

Dvojice, i keď budú náhodne vybraté, by mohli pracovať efektívne, pretože nejde o verejnú prezentáciu svojich citov, ale intímnejšiu podobu v malej skupinke. Ak by bol niekto veľmi znevýhodnený (v prípade, že si osoby vzájomne „nesadli“), možno ich vymeniť s inými.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Pri tejto aktivite treba zvážiť veľkosť skupiny i predpokladanú dynamiku malých skupín. Pre dynamiku malých skupín je lepšie, aby boli trojčlenné, avšak ak celková skupina je menšia (napr. 8), mali by sme málo druhov citov na reflektovanie.
- ☉ Celú aktivitu treba viesť k záverečnému poznaniu dôležitosti citov v ľudskom živote a úcte k citom druhých.

- ☉ Do najbližšej hodiny si zvlášť všímajte svoje prežívanie a vzťah druhých k nemu a dávajte veľký pozor na to, aby ste sa nevhodne nedotkli citov iných ľudí. **Domáca úloha**



copy Príloha č. 1



smútok	vďačnosť	strach
smútok	vďačnosť	strach
odpor	ľútosť	znudenie
odpor	ľútosť	znudenie
hnev	zúrivosť	nadšenie
hnev	zúrivosť	nadšenie
radosť	sklamanie	hanblivosť
radosť	sklamanie	hanblivosť



JEDEN DEŇ BEZ CITOV

PaedDr. Oľga Križová

Bez citov bol by náš život veľmi nudný, sterilný, nezaujímavý. Ich dôležitosť a hodnotu oceňujeme až vtedy, keď sa stretávame s ich absenciou alebo zníženou citlivosťou ich **vyjadrovania a akceptovania**. Aktivita napomáha **pochopeniu dôležitosti citov**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Dramatizácia, spoločné reflektovanie problému.	☉ Papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Upozorniť žiakov na dôležitosť citového prežívania a vyjadrovania.	☉ Žiak rozumie, že bez prejavovania citov je život veľmi chudobný.



Motivácia „To je ale bezcitný človek!“ „Ty si taká citlivka!“ „Nedotýkaj sa mojich citov!“ „Cítim sa ako v siedmom nebi!“ Často počujeme tieto výroky a sotva si uvedomujeme, že svedčia o veľkosti daru, ktorým je náš citový život. Možno ste už aj vy stretli veľmi citlivého človeka alebo človeka, ktorý svoje city skrýva, neprejavuje alebo je necitlivý voči druhým. Aké by to však bolo, keby city vôbec neexistovali? Pokúsime sa zamyslieť nad týmto bohatstvom, ktoré niekedy málo oceňujeme.

- Inštrukcia**
1. Žiaci si slobodne zvolia spolužiaka na prácu vo dvojici. Rozložia si stoličky po triede tak, aby sa dvojice čo najmenej rušili.
 2. Slobodne si zvolia situáciu bohatú na city a pripravia si scenár, ako ju zahrajú ostatným.
 3. Príprava trvá asi 5 minút.
 4. Nasleduje predvádzanie situácií.
 5. Keď sa všetci vystriedajú, učiteľ usmerňuje nasledovne: *Teraz si predstavte, že jednému z vás ukradli túto noc zloději všetky city. Zahrajte nám vašu situáciu v nových podmienkach. Dohodnite sa, kto bude hrať „okradnutého“.*
 6. Pokračujeme predvádzaním nových situácií.
 7. Žiaci si sadnú do kruhu vo veľkej skupine.
 8. Učiteľ ponúkne novú predstavu – „Jeden deň bez citov“.
 - Ako by to vyzeralo u vás doma?
 - Ako v škole?



9. Žiaci rozmýšľajú a vo veľkej skupine môžu vyjadriť svoje postrehy.
10. Ukončíme zdôraznením pravdy, že bez citov je náš život veľmi nudný, suchý, prázdny, náročný, skrátka veľmi ťažký, môžeme povedať, že by bol nenormálny.

- Čo si si uvedomil o sebe a o iných pri tejto aktivite?
- Čo sa ti na nej páčilo? Na čo ťa upozorňuje?

**Námety
na diskusiu**

Dvojice žiakov sú volené slobodne, predpokladáme, že budú pracovať v zhode. Len ak by jeden z dvojice nemal chuť predviesť scénu, bude to náročné pre druhého žiaka: byť nechutou svojho spolužiaka vyčlenený z vonkajšieho prejavu na aktivite.

**Rozbor
skupinového
diania**

☉ Ak niektorí žiaci nechcú hrať scény, dávame im viac priestoru v diskusii. Je dobré obrátiť sa na nich otázkou.

☉ Každý herecký výkon oceníme potleskom.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Do budúcej hodiny buďte zvlášť citlivý na prejavy citov vo svojej rodine a u spolužiakov.

**Domáca
úloha**



Jeden deň bez citov



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

ROVNOVÁHA

PaedDr. Oľga Križová

Vyváženosť citového života je jedna z podmienok vnútornej rovnováhy a stability osobnosti. Aktivita na extrémoch poukazuje na nevyváženosť, ak city prerastú rozum alebo ak rozum bagatelizuje citové prežívanie. Rovnováha je predpoklad pre **budovanie stabilných sociálnych vzťahov**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálna práca, zdieľanie vo veľkej skupine, diskusia.	☉ Aktivita nevyžaduje pomôcky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Upozorniť žiakov na možnosti nerovnováhy v citovom živote a nabádať ich k reflektovaniu týchto skutočností u seba.	☉ Žiak rozumie, čo je to rovnováha v citovom živote, a prejavuje snahu o jej realizáciu.



Motivácia Niekedy sa zdá, že najväčším nepriateľom našich citov je rozum a, naopak, najväčším nepriateľom rozumu sú naše city. Nejde o nepriateľstvo, ale o hodnoty, ktoré treba zosúladiť v našej osobe. Tak ako má v našom živote zmysel spánok a bdenie, zatvorené oči a otvorené oči, nádych a výdych a pod., tak má zmysel aj hodnota rozumu a citov. Ako u všetkých ostatných, aj tu máme hľadať rovnováhu, ktorá dáva primeraný priestor obom mohutnostiam.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a začínajú uvažovať o nasledujúcich otázkach:
 - *Stretol si už v živote „bezcitného človeka“, resp. pripadalo ti, že je bezcitný? Ak áno, opíš jeho správanie.*
 - *Stretol si už človeka, ktorý bol „citlivý“? Ak áno, opíš jeho správanie.*
 - *Stretol si už človeka, ktorý bol „precitlivený“? Ako sa správal?*
 2. Žiaci chvíľku v tichosti premýšľajú a robia si poznámky.
 3. Účastníci zostanú vo veľkej skupine a spontánne sa vyjadrujú k prvej otázke.
 4. (SŠ) Zdieľanie môžeme rozšíriť o diskusiu prostredníctvom nasledovnej otázky:
 - *Myslíte si, že človek z prvej otázky je naozaj „bez citov“? Ako to vnímate? Čo môže byť príčinou toho, že sa nám takto javí?*
 5. Podobne pokračujeme i pri druhej a tretej otázke, ktoré môžeme pre SŠ rozšíriť o otázky:
 - *Čo si myslíte o tomto človeku? Ako sa mu žije, ako sa žije ľuďom v jeho blízkosti?*
 - *Akú rolu v správaní u neho zohráva rozum?*



6. Zdôraznite, že aj tie zdanlivo negatívne city môžu mať veľký význam, napr. hnev, odpor, strach, smútok, túžba... Žiaci majú teraz hľadať ich zmysel.
7. Žiaci sa delia vo veľkej skupine o túto reflexiu. Ak ne-nachádzajú dôvody významu, učiteľ im pomôže: *hnev nám napr. dáva silu reagovať na zlo, produkuje v nás veľa energie na obranu; odpor v nás vzbudzuje vnútorný dištanc voči tomu, čo je pre nás zlé; smútok nám dáva priestor a možnosť vyrovnávať sa s ťažkými situáciami; túžba, i keď nenaplnená, nás posúva dopredu a dáva nám silu vydržať a pod.*
8. Aktivitu ukončíme poukázaním na pravdu o živote človeka: *City sú veľkým darom, ktorý treba vedieť správne využívať. Len vyvážená osobnosť, ktorá sa nebojí svojich citov, ale svojimi citmi obohacuje seba a iných, uľahčuje si náročné životné situácie, prostredníctvom nich môže prekonávať prekážky a dosahovať ciele, vyhýba sa zlu, príjemne prežíva dobro... Toto všetko sa dosahuje v každodenných malých i veľkých životných voľbách, ale iba za predpokladu, že city dávame do súladu s celou svojou osobnosťou. Súlad by mali tvoriť hlavne rozum, vôľa a city. Ak niečo z nich trvalo prevažuje, hovoríme, že osobnosť je nevyvážená.*
9. Nasleduje diskusia žiakov o prežitej aktivite.
 - Čo si si uvedomil o sebe a o iných pri tejto aktivite?
 - Čo myslíš, čo u teba prevažuje z vyššie uvedených mohutností? Rozum, vôľa, city? Čo z toho sa najviac zračí na tvojom správaní?
 - Máš znaky bezcitného, citlivého či precitliveného človeka?

**Námety
na diskusiu**



Rozbor skupinového diania Keďže sa pracuje iba vo veľkej skupine, môže sa stať, že niektorí žiaci sa nezapoja (skryjú sa za skupinu). Môžeme ich osloviť a ponúknuť im priestor. Ak ho neprijímajú, rešpektujeme to.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ V celej aktivite je veľmi dôležité, aby učiteľ diskusiou dobre moderoval. Každý môže hovoriť, ale postupne. Nik nie je povinný hovoriť, ale výzvu môže dostať. Nedovoľíme, aby výpovede boli komentované, lebo sa nám môže ľahko stať, že sa dostaneme mimo témy.
- ☉ Otázky, ktoré uvádzame v bode 4 a 5, naozaj kladieme až po odpovediach na prvé otázky, aby sa pozornosť nezamerala hneď na príčiny, ale sledovala prejavy správania.

Domáca úloha ☉ Do budúcej hodiny si všímaj, čo je u teba pánom. City, rozum či vôľa? Pokús sa zmieriť ich a dať do súladu.



AKO VIEM PREJAVIŤ SVOJE CITY

Mgr. Emília Klocháňová

Aktivita predstavuje ponuku vrátiť sa do detstva a **prehodnotiť svoje citové prežívanie udalostí v ňom**. Cvičenie nám môže pomôcť odstrániť alebo **zmierniť citové zranenie z detstva a prejaviť vďačnosť ľuďom**, pri ktorých sme prežívali šťastie, radosť, od ktorých sme cítili prejavy lásky a pokoja.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci na 2. stupni ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálna forma práce, písanie, kreslenie, diskusia, prezentácia práce.	☉ Papier, pero, farby, príloha č. 1.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k vyjadreniu svojich pocitov.	☉ Žiak si uvedomuje a uznáva potrebu vyjadrenia svojich citov.



Motivácia Koho sme počuli rozprávať predtým, ako sme začali rozprávať my? Aké bolo naše prvé slovo, ktoré sme povedali? Každý poznáme odpoveď na tieto otázky. Áno, boli to naši rodičia. To, čo nám povedali slovami, gestami, atmosférou domova, ešte aj dnes formuje naše konanie a charakter. Touto aktivitou sa započúvame do nášho vnútra. Budeme skúmať a odhaľovať, čo v nás zanechal rodičovský odkaz, aké pocity to v nás zanechalo. Vo vyjadrovaní svojich citov nám môže pomôcť táto aktivita.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ rozdá žiakom papiere formátu A3.
 2. *Papier si položte na výšku a po celej jeho šírke nakreslite do hornej časti čiernou farbou obvod veľkého rozprestretého dáždnika.*
 3. *Podobne nakreslite taký istý dáždnik aj na dolnom okraji papiera, ale najprv ho otočte.*
 4. *Obraz vyzerá ako veľká škrapina.*
 5. *Vymaľujte vrchný dáždnik farbami, ktoré sa hodia k jednotlivým členom vašej rodiny, k vášmu starému otcovi, vašej mame, súrodencom atď. Môže to byť aj iná osoba, ktorá zohráva vo vašom živote dôležitú úlohu. Použite farbu, ktorá sa k jednotlivým ľuďom hodí, ktorá ich zachytáva tak, ako na vás pôsobili či pôsobia.*
 6. *Predstavte si, že na dáždnik padajú veľké kvapky dažďa. Tieto kvapky môžu byť slovami a posolstvom osôb, ktoré ste počúvali a počúvate.*
 7. *Započúvajte sa, čo z nich kvapká do vašej duše. Stručne sformulujte vety a napíšte ich pod dáždnik (napr.: Ty si moje všetko... Musíš stále... Ale tvoja sestra, brat je...).*



8. *Keď zaplníte celú polovicu papiera, pozrite sa na obraz a vnímajte, ako na vás pôsobí. Pôsobia na vás niektoré časti láskavo? Niektoré kriticky alebo bolestne? Ako sa cítite pod spráškou viet, ktoré sú pod dáždnikom? Ako dospelý muž, žena, ako malé dieťa alebo...?*
9. *Otočte papier. Druhý, obrátený dáždnik, ktorý vyzerá ako škrupina, si vlastne ty sám – dospelá, dospelý, malá, malý...*
10. *Vyfarbite túto škrupinu farbami, akými kvapkajú posolstvá rodičov a tých, ktorí na vás pôsobili. Čo z vás urobil život? Poslušné, dobré dieťa? Smutné dieťa? Rebel? Silné a radostné dieťa? Vyjadrite stav vašich citov farbami.*
11. Na aktivitu vyčleníme približne 25 minút.
12. Po uplynutí určeného času rozdáme žiakom otázky (príloha č. 1), na ktoré odpovedá každý samostatne. (10 minút)
13. Po tejto aktivite vyzveme žiakov, aby sa posadili do kruhu a položili svoje práce pred seba.
14. Nasleduje diskusia, ktorú učiteľ usmerňuje, necháva žiakom slobodný priestor na vysvetlenie/ozrejmienie svojich prác. Niektorí žiaci sa možno k svojim prácam nevyjadria. (10 minút)

Otázky na diskusiu nájdeme v prílohe č. 1. Povzbudíme žiakom pri čítaní ich odpovedí a pri hodnotení práce. Žiaci môžu v diskusii vyjadriť postoje a názory k svojim prácam, môžu ich vysvetliť a doplniť. Aj tým prejavia svoje city k udalostiam z detstva.

Námety na diskusiu



Rozbor skupinového diania Aktivita je orientovaná na osobnú úvahu o sebe, na vyjadrenie svojich citov. Žiaci vyjadrujú svoje city farebne, písomne a pri diskusii aj slovne. Nechávame im slobodu, nenútime k vysvetleniu práce alebo čítaniu odpovedí na otázky. Diskusiu udržiavame vo všeobecnej rovine a rešpektujeme osobné výpovede. Poďakujeme žiakom za prezentáciu svojich prác a za odvahu vyjsť zo seba a prejať svoje city vo forme farieb a slov.

Upozornenie na špecifiká

Ide o osobnú tému a môže sa stať, že niektorí žiaci majú viac negatívnych skúseností z detstva. Ak vieme, že v triede sú aj takíto žiaci, zvolíme k nim individuálny prístup.

Domáca úloha



Práce, ktoré máte pred sebou, si vezmite domov. Ešte raz si ich prezrite a vyberte jednu osobu, ktorá vám dáva pocit bezpečia a ktorá vo vašom živote zohráva dôležitú úlohu. Poďakujte jej za to, vyjadrite to, čo k nej cítite. Môžete to urobiť formou SMS, osobne, listom – ako uznáte za vhodné. Na budúcej hodine sa o tom porozprávame.



Príloha č. 1

copy

Odpovedaj na nasledujúce otázky:

Na dané úlohy sa ti odpovedalo a farebne vyjadrovalo bez problémov alebo ťažko a k niektorým si sa nevyjadroval?

.....

Napiš aspoň jednu udalosť, pri ktorej si bol šťastný.

.....

Ako sa cítiš pri pohľade na svoj obraz?

.....

Čo by si chcel na obraze zmeniť?

.....

Odpovedaj na nasledujúce otázky:

Na dané úlohy sa ti odpovedalo a farebne vyjadrovalo bez problémov alebo ťažko a k niektorým si sa nevyjadroval?

.....

Napiš aspoň jednu udalosť, pri ktorej si bol šťastný.

.....

Ako sa cítiš pri pohľade na svoj obraz?

.....

Čo by si chcel na obraze zmeniť?

.....



Ako viem prejať svoje city



A large rectangular area with horizontal lines for writing, enclosed by a thick black border on the right and bottom, and a thin line on the top and left.

PINGPONG STOP

PaedDr. Oľga Križová

To, čo nás vnútorne zraňuje, je vždy namierené na naše city. Zranenia žiakov z rôznych oblastí, či z oblasti neprijatia seba, z oblasti rodiny, alebo rovesníckych vzťahov, bývajú živnou pôdou, ktorá po istom čase môže mať prejav v podobe agresívneho správania, prípadne sám žiak sa stáva obeťou šikanovania a pod. Aktivita pomáha obmedziť prejavy **agresívneho správania a je prevenciou vzájomného zraňovania a narastania negatívnych vzťahov.**

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Nácvik reagovania na negatívne podnety vo dvojici, prezentácia nacvičeného, diskusia.	☉ Pingpongová loptička, tabuľa, krieda (alebo flipchart, fixka).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k správne reagovaniu na negatívne podnety.	☉ Žiak rozumie tomu, že negatívny pingpong v komunikácii iba zhoršuje vzťahy, a snaží sa ho stopnúť.



Motivácia Žiadna vojna ešte nepriniesla pokoj. Na jednej aj na druhej strane ostáva veľa mŕtvych, zranených a smútiacich. Aj keď po vojne prichádza k pokoji, nie je to preto, že bola vojna, ale preto, že tragické meranie síl sa skončilo, porazení i víťazi už túžia po normálnom živote, po pokoji. Aj naše malé vojny nesú v sebe tento obraz. I keď sa odohrávajú medzi jednotlivcami, vždy sú obeť na oboch stranách. Ak ťa niekto urazí, obviní, poníži, tvoje vnútro sa búri a volá po pomste! Akosi inštinktívne chce dať najavo, čo prežíva, ako sa ho to dotýka, a použije (podľa situácie) podobný alebo ešte silnejší úder. Málokedy sa druhá strana zbadá a hľadá spôsob nového zraňovania. A tak to ide dokola. Ak sa to týka verbálnej oblasti, môžeme to prirovnať k pingpongu. Koniec takýchto možno zo začiatku malých prestrelok, ktoré môžu prerásť do citovej vojny, môže niekedy poznačiť na celý život. Ak sa to vyskytne v rámci školy, žiaci, ktorí sa nevedia ubrániť, sa potom nechajú radšej preložiť do inej alebo sa nechajú týrať. Nikdy sa však vo svojom vnútri nezmieria a hľadajú spôsob odplaty. Ako preťať tento začarovaný kruh?

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a rozdelia sa do dvojíc (môžu to byť tí, čo sedia vedľa seba).
 2. Učiteľ zadá úlohu: *„Vo dvojiciach si vymyslíte situáciu, ktorá je plná emócií, pretože tvoj spolužiak alebo kolega v práci, alebo manžel(ka) urobil niečo, čo ťa vyviedlo z miery, a ty zareaguješ tak, ako sa bežne v takýchto situáciách reaguje.“*
 3. Učiteľ môže uviesť aj niekoľko príkladov, aby žiaci lepšie pochopili situáciu. *Napr.: Spolužiak ti za tvo-*



jej neprítomnosti „lezie“ do tašky a berie si pomôcky, ktoré aj ty potrebuješ, no zrazu ich nevieš nájsť. Si nahnevaný a povieš mu „svoje“.

Spolužiačka odtučňuje, preto si nič nenosí na desiatu, ale po štvrtej hodine už býva hladná a je pre ňu samozrejmé, že jej dáš polovicu zo svojej desiaty. Nahnevá ťa to a raz jej už povieš, že je parazit. Samozrejme, že na takéto označenie treba reagovať...! A tak sa začína negatívny pingpong.

4. Žiaci si vymyslia svoju situáciu, ktorú si vo dvojiciach zahrajú. Pritom používajú pingpongové loptičky, ktoré si za každou výpoveďou prehodia.
5. Učiteľ náhodne vyberie dve-tri dvojice a nechá ich zahrať ich situáciu verejne.
6. Potom pokračuje v motivácii: *Ako tento začarovaný kruh preťať? Je to veľmi ťažké. Niekedy nemožné. Iba ak sa niekto stiahne a nechá „sopku vyhasnúť“. Ale je dobré aj to, aby sa táto hra vôbec nerozohrávala. Treba sa vrátiť hneď na začiatok. Pri nevhodných situáciách nereagovať neuvážene. Nejde o to zablokovať svoje emócie, ale nedávať zelenú takým prejavom emócií, ktoré provokujú nové, podobné. „Bol som zranený, preto musím zraniť aj ja!“ Svoje emócie môžeme vyjadriť aj tak, že o nich pokojne hovoríme. Znalci na medziľudské vzťahy nám odporúčajú, že efektívnejšie je práve toto. Hovoriť o tom, čo prežívame, ak nám niekto (hlavne niekto blízky, s kým žijeme v rodine, v triede...) urobí niečo nepríjemné. Ponúkajú nám na to aj spôsob nácviku prostredníctvom formulky: „keď ty..., tak ja.... a nabudúce...“*



7. Učiteľ napíše túto formulku na tabuľu alebo flipchartový papier, aby ju všetci videli. Potom ešte vysvetlí zmysel výroku:

„keď ty...“: máme krátko označiť skutok, situáciu, ktorú prežívame ako náročnú;
 „tak ja...“: pokúsime sa jasne formulovať, čo prežívame, čo cítime;
 „a nabudúce...“: je istá ponuka, perspektíva vzťahu. Táto posledná časť nesmie byť vyhrážkou, ale perspektívou vzťahu.

Príklady:

- Keď ty fajčíš, keď sme spolu, a vieš, že mi to dosť vadí, tak ja mám obavy, že ti na mne málo záleží, to ma zneisťuje v našom vzťahu, nabudúce nefajčí alebo odíde z miestnosti.
- Keď sa v mojej neprítomnosti prehrabávaš v mojej kabelke, tak ja som z toho úplne „vytočená“, bezradná, neviem, čo si mám o tebe myslieť, a strácam dôveru, nabudúce ak niečo budeš potrebovať z mojej tašky, povedz, ak to bude možné, rada ti to požičiam.
- Keď ty si už dvakrát neprišiel na dohovorený koncert, na ktorý som len ťažko zohnal lístky, hnevá ma to, najradšej by som s tým všetkým „práskol“, lebo sa cítim ako nejaký poskok, nabudúce si lepšie premysli svoje časové možnosti alebo mi dopredu daj vedieť, že nejdeš.



8. Ak žiaci pochopia zmysel formulky, prechádzame k jej nácviku. Vo dvojiciach si precvičujú výrok a podľa možnosti by to mali byť tie isté situácie, ktoré boli použité v úvode hodiny.
9. Ten, čo práve robí nácvik formulky, drží loptičku a nehádza ju susedovi, lebo teraz sa pingpong ani nerozbehne – prvá loptička negatívneho výroku nebude hodená.
10. Podľa veľkosti skupiny môžu takto formulované výroky žiaci prezentovať verejne a ostatní im môžu pomáhať.
11. Aktivitu i hodinu môžeme ukončiť diskusiou prostredníctvom otázok a potom zdôrazníme nasledovnú zásadu: I keď táto formulácia neplatí vo všetkých situáciách, môže byť jednou **z možností prevencie vzájomného zraňovania a narastania negatívnych vzťahov**.

- *Čo si myslíš, je možné a efektívne pokúšať sa pri vyjadrení svojich citov o takýto „pingpongstop“?*
- *Bol by si rád, keby na tvoje negatívne podnety ľudia reagovali takto alebo by ti hneď vynadali a označili ťa nadávkami?*

*Námety
na diskusiu*

Cvičenie vo dvojici, i keď náhodné, je vhodné, pretože žiaci uvažujú a hrajú fiktívne situácie blízke ich životu. Rušivé môžu byť momenty, keď sa pri uvádzaní príkladov začnú s nimi identifikovať alebo začnú ukazovať na toho, koho sa to týka. Tento druh vtipu môže byť niekedy ťažko nesený a môže vyvolať protireakciu.

*Rozbor
skupinového
diania*



**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ V prvej časti aktivity nie sú dôležité invektívy a ani k nim žiakov nevedieme, avšak dovolíme im spontánne reagovať. Dôležité je pomôcť žiakom uvedomiť si, že to nikam nevedie, lebo obe strany sú zranené a tým sa vytvára medzi nimi priepasť.
- ☉ V bode č. 8 učiteľ môže postupne prechádzať dvojicami, nechá si predviesť výrok podľa napísanej formulky a pomôže im. Potom stačí, ak vyberie niekoľko dvojíc, aby svoj nácvik predviedli.

**Domáca
úloha**

- ☉ Nájdem si situáciu na preskúšanie tohto výroku a vyskúšam si jeho efektivitu. Na budúcej hodine sa podelím o skúsenosť.



EMPATIA

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Keby na zemi vládla láska,
nepotrebovali by sme žiadne zákony.“*

(Aristoteles)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ afektívna zložka empatie
- ⊗ kognitívna zložka empatie
- ⊗ vedomé spracovávanie
- ⊗ axiómy empatie
- ⊗ spätosť s prosociálnosťou
- ⊗ znižovanie agresivity
- ⊗ uvedomenie si hodnoty

Empatia vo výchovnom programe etickej výchovy nasleduje hneď za komunikáciou citov. Toto poradie nie je náhodné. Zdravé personálne vzťahy totiž predpokladajú vzájomnú empatiu a tá si vyžaduje dvojakú iniciatívu. Uvedomovať si vlastné prežívanie a vedieť ho aj prejať. Môžeme povedať, že empatia priamo nadväzuje na komunikáciu citov, alebo ináč povedané – empatia by bola veľmi ťažko realizovateľná bez komunikácie citov.

Empatia sa sama osebe definuje ako vcítenie sa či pochopenie prežívania, cítenia a myslenia toho druhého. Umožňuje nám, aby sme prekročili hranice vlastnej osoby, vymanili sa z egoistického zaujatia a vnímali potreby i záujmy iných. Nie nadarmo boli výskumy empatie spájané s výskumami prosociálnosti. Spolupráca, pomoc, darovanie delenie sa vychádzajú zo súcitu, z poznania alebo aspoň, vytušenia potrieb druhých.

1. ZLOŽKY EMPATIE

V empatii rozlišujeme dve navzájom prepojené zložky – afektívnu a kognitívnu.

Afektívna zložka empatie Afektívna zložka je schopnosť vcítiť sa do citov druhej osoby aspoň do tej miery, že vieme vytušiť, čo je pre ňu príjemné a čo nie.

Kognitívna zložka empatie Kognitívna nám zas umožňuje pochopiť myšlienkový a citový svet druhej osoby, čo je predpokladom nášho predvídania jej reakcií a skutkov. Obidve zložky sú súčasťou tej istej empatie, nefungujú ako dve samostatné schopnosti. Ak sa vcítíme do emočného stavu človeka, vieme si do istej miery uvedomiť jeho myšlienky a predvídať pravdepodobné reakcie.

2. PODSTATA EMPATIE

Empatia prebieha pomocou bezprostrednej komunikácie. Nemá prvok pravdepodobnosti, ona je len odozvou na konkrétnu osobnosť druhého človeka. Funguje tu a teraz. Samotný akt vcítania sa nie je ešte empatia. Zážitok musíme najprv **vedome spracovať a pomenovať**. Empatia je výsledkom pôsobenia schopnosti rezonovať na emocionálny stav druhého a schopnosť spracovať a uvedomovať si zachytené informácie. Dôležitým predpokladom naplnenia empatie je teda **sociálna situácia a bezprostredný kontakt medzi dvoma osobami**. V popredí vnímania sú citové prvky, nie racionálne hľadiská, preto je tak úzko napojená na komunikáciu citov. Podobne ako pri iných sociálnych zručnostiach, aj pri empatii sme často ovplyvnení poverami, že sú jej schopní iba určití jedinci.

2.1 Axiómy empatie

Odpoveďou sú tzv. **axiómy empatie, ktoré hovoria:**

- ☉ Empatie je schopný každý človek.
- ☉ Empatia nezávisí od intelektuálnej úrovne človeka.
- ☉ Empatiu možno rozvíjať.

3. ETICKÝ ROZMER EMPATIE

Etický rozmer empatie spočíva najmä v tom, že je **úzko spätá s prosociálnosťou**. Sociálne správanie sa nedá oddeliť od etiky. Empatickí ľudia dokážu byť k sebe chápaní, ústretoví, ohľaduplní, dôveryhodní, a tým sociálne príťažliví. Nevieme si predstaviť akúkoľvek formu kvalitného vzťahu bez empatie. Každý človek potrebuje vzťahy, vytvára ich a realizuje sa v nich. **Empatia mu umožňuje plne sa otvoriť voči druhému, stotožniť sa s ním, čo im oboom umožňuje vytvoriť hlbokú jednotu**. Potvrďuje nám to už skôr spomínaná personálna norma, ktorá v pozitívnej formulácii hovorí o tom, že osoba je takým dobrom, že jediným správnym a plnohodnotným vzťahom voči nej môže byť iba láska. Milovať a byť milovaný je určujúci prvok ľudskosti, prameň životného elánu, chuti žiť a zdroj životnej motivácie, umožňujúci premeniť pokušenie vlastniť či zneužívať druhého na stav vzájomného rešpektu a uznania.

Egoistické záujmy Pokiaľ deti nezažívajú plnohodnotné vzťahy vo svojom prostredí, vytvárajú sa základné predpoklady pre možné problémy v správaní či iné patologické javy. Empatia sa u nich rozvíja za predpokladu plnohodnotných pozitívnych citových zážitkov. Bolo by hlbokým nedorozumením vnímať dieťa ako bytosť, ktorou vládnu len egoistické motívy. Je prirodzené, že pri hájení svojich **osobných záujmov** sa deti niekedy uchýľujú k negatívnemu medziľudskému správaniu, hlavne keď sú **v rozpore so záujmami druhých**. Na druhej strane považujeme za potrebné ale zvýrazniť, že už od druhého roku života môžeme u nich zaregistrovať celý rad prosociálnych preja-

vov vrátane sympatie, spontánneho prejavu pomoci alebo delenia sa. U detí rozoznávame dve motivačné tendencie. Jedna zahŕňa individualistické potreby osobného prospechu a druhá potrebu vytvárať si pozitívne vzťahy k iným a aktívneho angažovania sa v spoločnosti.

Empatia je aj jeden zo spôsobov udržania si mentálneho zdravia, **napomáha znižovať agresivitu** a rôzne formy násilia a skvalitňuje vzťahy v spoločenstve. Deti, ktoré nie sú empatické, nebývajú vo svojom spoločenstve veľmi obľúbené, aj keď sa zdá, že v nich majú dominantné postavenie. Ich prejav má svoje typické znaky. Pútajú na seba pozornosť, rozprávajú väčšinou iba o sebe a často vehementne dávajú najavo svoj nesúhlas. Nie sú schopné vnímať referenčný rámec, v ktorom sa nachádzajú ich partneri.

*Pozitívny vplyv
empatie*

Z pozície humanistického prístupu empatia vlastne znamená prijatie druhého bez podmienok. Kto počúva, môže chápať iného jedinca a aj v prípade určitých rozporov nájsť určitý súlad. Porozumenie, prejav záujmu o druhého ľudí **zblízuje, napomáha im uvedomovať si vzájomne svoju hodnotu**. Navyše, empatia tým, že je spojená s aktívnym vnímaním toho druhého, umožňuje rozvíjať vzájomnú ústretovosť a taktnosť. Všetko sú to atribúty, ktoré zušľachťujú vzťahy.

4. TRI POJMY EMPATIE

Hlbšie pochopenie empatie umožňuje objasnenie troch pojmov.

1. Prvým je **svet významov**, ktorý hovorí, že pre vcítenie a správanie sa človeka nie je rozhodujúca definícia vecí, ale význam, aký pre neho majú.
2. Druhým pojmom je **referenčný rámec**. Podľa neho pochopiť a hodnotiť nejakú vec môžeme na základe zaradenia do určitej sústavy významov, informácií, skúseností a hodnôt.
3. Posledným pojmom je **decentrácia**, znamenajúca schopnosť odpútať sa od seba a sústrediť sa na druhého. Bez nej v podstate empatia nie je ani možná.

Empatiu dokážeme skôr pochopiť v osobných vzťahoch, lebo máme pred sebou konkrétneho človeka. Problematickejšie to môže byť v prípade sociálnej empatie, zahŕňajúcej rôzne sociálne skupiny vnímané na rasovom alebo etnickom základe.

5. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, **závisí to od vyspelosti skupiny**. Pri empatii by sme radi upozornili na jeden podstatný moment, ktorý sme pochopili pri výskumoch šikanovania.

Pochopenie druhého Vcítiť sa do druhého neznamená automaticky sa stotožniť s jeho názorom alebo bezvýhradne prijímať jeho správa-

nie. Ono nám umožňuje aspoň pochopiť, čo sa v tom druhom odohráva, prečo sa tak správa, príp. **čo momentálne prežíva**. Niekedy antisociálne správanie nemusí byť zámerné, cieľavedomé ani typické pre daného jedinca. Môže byť výsledkom jeho **momentálnej životnej situácie, nevyriešených problémov, neistoty či frustrácie**. Správny odhad situácie a pochopenie stavu toho druhého nám umožňuje zvoliť k nemu primeraný prístup. Opakom akurát posilníme jeho negatívne smerovanie.

Aj pri tejto téme sa môže vyskytnúť manipulačná povera, ktorá by namietala, že empatia je naivná, lebo empatický človek stráca svoju identitu. Pravda je iná, skôr naopak. Nejde o stratu, ale o **obohatenie svojej osobnosti, ktoré posilňuje vedomie vlastnej hodnoty a hodnoty toho druhého**.

Keby sme si na základe tejto kapitoly teraz postavili otázku, že aká je optimálna prevencia voči rôznym sociálnym patológiám, primárna odpoveď by bola zhrnutá v niekoľkých slovách: milovať – vnímať a rešpektovať druhého – odpúšťať – mať dobré a rovnocenné vzťahy v skupine, v ktorej existujeme. Na prvý pohľad jednoduché, možno až príliš samozrejmé. Otázkou teda je, prečo sa o to dostatočne nepokúšame.

Mládež nie je horšia ako v minulosti, dôležité je, v akom prostredí vyrastá, ako je prijímaná spoločnosťou a aké v nej má miesto, do akej miery sú zabezpečené podmienky pre jej optimálny rozvoj. Deti sú iba odrazom doby, v ktorej žijú. Môžeme od nich očakávať len to, čo do nich vkladáme. Pokiaľ ale pedagógovia či rodičia rezignujú na výchovu, zbavia sa aj možnosti predchádzať rôznym negatívnym javom, čo spôsobí, že sa budú čoraz viac a s čoraz menším úspechom venovať patologickým poruchám, ktoré vznikli práve preto, lebo čosi primárne zanedbali.

Otázka doby

*Didaktické
ciele témy***Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:**

- ☉ uvedomiť si, že kto aktívne počúva, môže cítiť či pochopiť druhého, čo vzájomne zbližuje a predchádza nedorozumeniam;
- ☉ empatia umožňuje prekonávať odlišnosť i vzdialenosť;
- ☉ pochopiť, že empatia umožňuje naplno prežívať prítomnosť;
- ☉ rozvíjať vcítenie sa do myšlienok i emočného stavu druhého;
- ☉ snažiť sa pochopiť druhého, nevytvárať si a neprijímať zabehnuté schémy posudzovania iných;
- ☉ rozvíjať sociálnu empatiu v danom regióne.

Použitá literatúra

LENCZ, L. a KOL.: Koncepcia a metodika humanizácie výchovného štýlu. Bratislava: MC, 1997. ISBN 80-88-796-67-9.

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.

MRÁZ, M.: Etika. Trnava: Fakulta humanistiky Trnavskej univerzity, 2001b. ISBN 80-88774-66-7.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

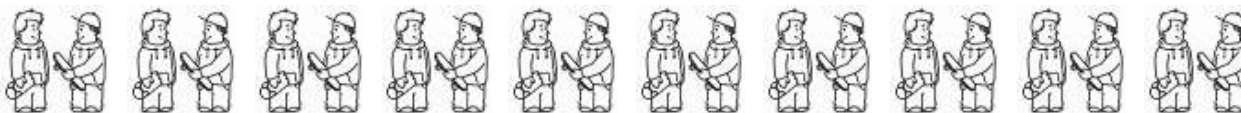
STAUB, E.: Entwicklung prosozialen Verhaltens. München: Urban, Schwarzenberg, 1982. ISBN 3-541-09891-0.

BYŤ EMPATICKÝ

PaedDr. Oľga Križová

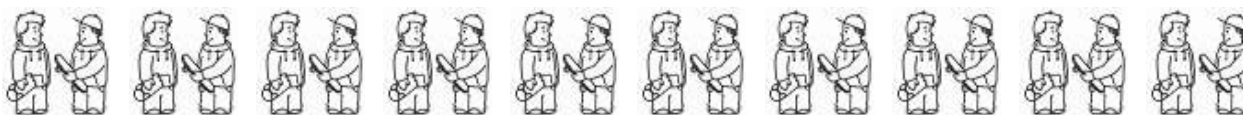
Empatia je základný článok prosociálneho správania, preto je dôležité ju v žiakoch rozvíjať. Aktivita nenásilne uvádza do problematiky **otvárania sa pre druhých a do vnímania ich sveta**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 20 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Vnímanie situácií, opis citového prežívania, reflexia.	☉ Obrázky s rôznymi rekvizitami, pero, papier.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom vnímať rozdielnosť citového prežívania u rôznych ľudí pri rovnakých okolnostiach.	☉ Žiak si uvedomuje a akceptuje rôznorodosť citového prežívania iných.



Motivácia Čo by si povedal na to, keby ti niekto dnes ráno, napriek všetkým tvojim opatreniam, povedal: „*Počuj, ty si musel mať včera hrozný večer. Vyzeráš veľmi zvlášťne, čo sa stalo?!*“ Pravdepodobne by si si pomyslel svoje, ale ak by to bol tvoj priateľ, bol by si rád, že sa máš s kým o tom včerajšku porozprávať. Naše telo totiž nesie znaky toho, čo prežívame. Hovoríme, že tvoj komunikant bol empatický. Postrehol na tebe niečo, čo možno iní nie. Vcítiť sa do situácie druhého, nie preto aby sme ho odhaľovali, prenasledovali, usvedčovali (možno niekedy áno), ale hlavne aby sme mu pomohli, to je zmyslom empatie.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu spolu s učiteľom, ktorý im podáva obrázky s tvármi ľudí. Tie sú označené číslami.
 2. Obrázky kolujú od jedného k druhému, smerom doprava. Každý žiak sa môže chvíľu zadívať na obrázok a potom ho poslať ďalej. Nesleduje iba pocit, ktorý v ňom obrázok vyvoláva, ale hlavne si všíma človeka na obrázku a snaží sa vžiť do jeho situácie a predpokladať, čo asi ten človek cíti alebo akú situáciu práve prežíva.
 3. Po pozretí obrázka si poznačí svoj názor a vezme si ďalší obrázok.
 4. Keď takto prejdú všetky obrázky (cca 6), rozdelia sa žiaci do menších skupín (4 – 5) a diskutujú o svojich postrehoch. Táto práca trvá cca 10 minút.
 5. Znovu sa všetci zídu vo veľkom kruhu a hovorcovia skupín prezentujú syntézu názorov, ktoré odzneli v malej skupine.
 6. Postupuje sa tak, že učiteľ drží obrázok a hovorcovia každej skupiny k nemu hovoria. Svoje názory môžu



zdôvodňovať, ale nemusia zdôvodňovať. Do diskusie k obrázku sa môže zapojiť ktokoľvek z prítomných.

7. Učiteľ prečíta, čo značí obrázok reálne (napr. na tomto obrázku je človek, ktorý práve skončil náročnú prácu a chce si oddýchnuť, je unavený a túži po pokoji). Žiaci si tak môžu uvedomiť, nakoľko sa priblížili vo svojich výpovediach k pravde, prípadne hľadajú spoločné prvky s ňou.
8. Tak postupujeme pri všetkých obrázkoch.
9. Cvičenie ukončíme diskusiou o zmysle aktivity prostredníctvom otázok.

- *Boli všetky obrázky rovnako „čitateľné“?*
- *Boli vaše názory v skupine približne rovnaké alebo sa našli aj veľké rozdiely v názoroch na obrázok?*
- *Je empatia jednoduchá? Dá sa naučiť? Ako?*
- *Prečo majú byť ľudia k sebe empatickí?*

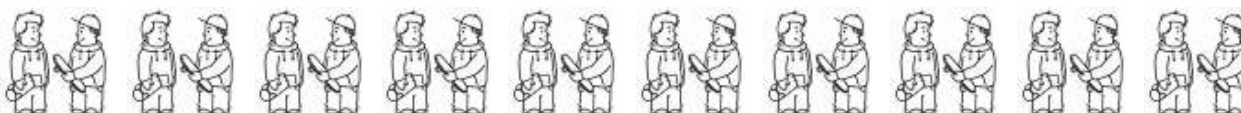
**Námety
na diskusiu**

Skupinové dianie môže byť narušené, ak niektorí zo žiakov začnú pri niektorých obrázkoch nahlas hovoriť svoje poznámky (vtipné alebo hanlivé). Narušuje to sústreďenie ostatných a prekáža to pri ďalšej práci. Aktivita je zaujímavá a poskytuje možnosti na vzájomné obohatenie.

**Rozbor
skupinového
diania**

- 🌀 Je potrebné, aby si učiteľ dobre pripravil pomôcky – obrázky. Mali by to byť tváre ľudí súčasne aj s nejakým pozadím, aby žiaci mohli vyčítať a predpokladať situáciu, v ktorej sa osoba na obrázku nachádza.

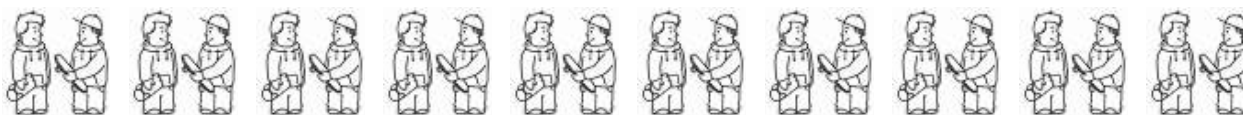
**Upozornenie
na špecifiká**



- ☉ Množstvo obrázkov nemusí byť stabilné. Učiteľ ho volí podľa počtu žiakov. Ak má v triede veľa žiakov, použije menej obrázkov. Podobne je to aj s delením do skupín. Ak je v triede veľa žiakov, vytvoria sa menšie skupiny, ak je žiakov málo, realizuje učiteľ aktivitu priamo vo veľkej skupine ako celku.

**Domáca
úloha**

- ☉ Urobte si podobné cvičenie „naživo“. Pokúste sa pri nejakej príležitosti odhadnúť, čo asi prežívajú tvoji rodičia, súrodenec, spolužiak, a ak je možné, tak si to aj overte.

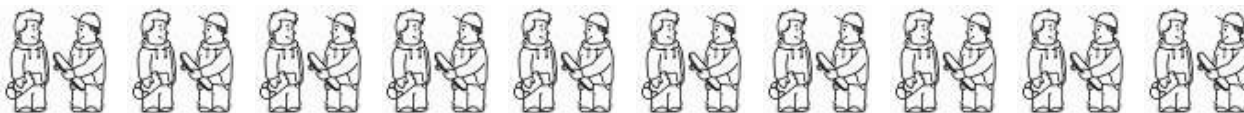


AKÉ JE TO BYŤ V KOŽI DRUHÉHO ČLOVEKA?

PaedDr. Oľga Križová

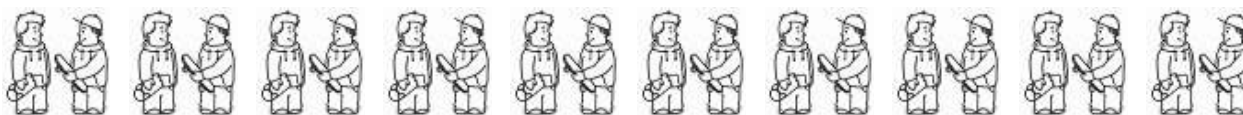
Empatia je základný článok prosociálneho správania, preto je dôležité ju v žiakoch rozvíjať. Aktivita nenásilne uvádza do problematiky **otvárania sa pre druhých a do vnímania ich sveta.**

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa a žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná i spoločná reflexia o rozmanitých situáciách ľudí.	☉ List s predtlačeným textom (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom predstaviť si prežívanie ľudí v rôznych situáciách.	☉ Žiak vníma a verbálne vyjadruje svoju predstavu o tom, čo prežívajú ľudia v rôznych situáciách.



Motivácia V našej kultúre sa používa na vyjadrenie nepohody spojenie: „Nie som vo svojej koži!“ alebo iné vyjadrenie, keď sa nám zdá, že ten iný je v zlej situácii: „Nechcel by som byť v jeho koži!“ A zasa keď niekomu niečo v dobrom závidíme, povieme: „Byť tak na tvojom mieste!“ alebo „Mať tak tvoje problémy!“ Všetky tieto vyjadrenia poukazujú na jedno: že vieme spolu s druhými zdieľať ich prežívanie. Ak sme pozorní, vieme si predstaviť, a ak sme citliví, vieme aj spolucítiť v dobrom i v zlom.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu spolu s učiteľom.
 2. Po úvode učiteľ rozdá žiakom list s predtlačeným textom (príloha č. 1). Sú na ňom uvedené rozmanité situácie, v ktorých sa môžu ľudia ocitnúť.
 3. Žiak sa má nad každou z nich zamyslieť, pokúsiť sa predstaviť si:
 - ako sa môžu cítiť ľudia v týchto situáciách,
 - keby ich mal osloviť, ako by zneli prvé dve vety.
 4. Žiaci si zapisujú svoje myšlienky. Práca môže trvať 15 minút.
 5. Pokračujeme vo veľkej skupine, jeden zo žiakov píše na flipchartový hárok ku každej situácii predstavy prežívania, ktoré mu žiaci diktujú. Tak získame ku každej situácii viacero možností s prevahou základných možných pocitov, ktoré ju sprevádzajú. Žiaci sa takto navzájom obohacujú o svoje postrehy.
 6. Prácu ukončíme diskusiou prostredníctvom otázok.



- Ako sa vám páčilo cvičenie?
- Nachádzali ste sa už niekedy v takýchto situáciách – či už ako hlavní hrdinovia, alebo svedkovia situácie?
- Ktorá zo situácií bola pre vás najnáročnejšia na učenie sa, ale aj na prihovorenie sa osobe?
- Čo myslíte, čo najviac potrebujú títo ľudia?

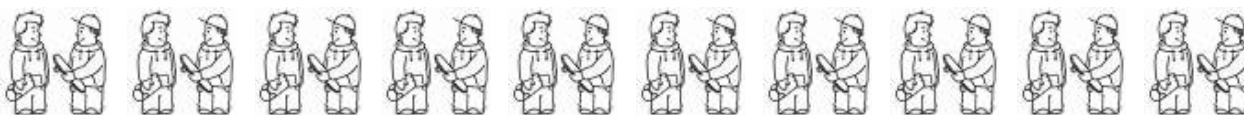
**Námety
na diskusiu**

Skupina môže pracovať efektívne, lebo ide o situácie iných ľudí, i keď žiakom môžu pripomínať ich vlastné. Narušenie môžeme očakávať od niektorých žiakov, ktorí sa pri jednotlivých situáciách budú snažiť byť vtipní a budú „púšťať hlášky“ smerom ku konkrétnym spolužiakom s tým, že sa to týka ich.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Učiteľ môže situácie modifikovať alebo určovať ich množstvo podľa situácie, ktorá je v triede, a podľa množstva žiakov a ich veku.
- ☉ Učiteľ by sa mal vyvarovať zadávania situácií, ktoré sa priamo stali niektorému z prítomných a sú verejne známe.

**Upozornenie
na špecifiká**



copy Príloha č. 1

**Predstav si, čo asi cíti človek v danej situácii?
Ako by si sa mu prihovoral?**

Vynikajúci učiteľ, ktorého žiaci milujú, sa ocitne v situácii, keď ho opustí manželka s deťmi.

Spolužiak je šikanovaný pre svoj zovňajšok, dnes znova prišiel oblečený v tých istých veciach a nezúčastnene počúva poznámky „frajerov“ z triedy.

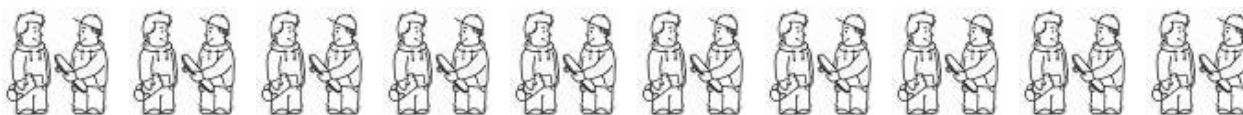
Bezohľadný chlapec, ktorý doteraz viacerých okolo seba ponížoval a rôznym spôsobom urážal, je v mimoriadnej situácii – dozvedel sa, že jeho mama je nevyliciteľne chorá.

Dievča, ktoré je objektom sexuálneho obťažovania zo strany spolužiakov, nevie sa brániť a má chuť radšej nechať školu ako byť medzi takýmito spolužiakmi, avšak rodičom to nechce povedať, lebo si s nimi nerozumie.

Matka, ktorá vidí, ako jej syn droguje a chodí po nociach.

Otec, ktorý pije a znova by chcel prestať, ale idú mu na nervy neustále výčitky ženy.

Chlapec ako ty sa práve zaľúbil a čaká na prvé rande.

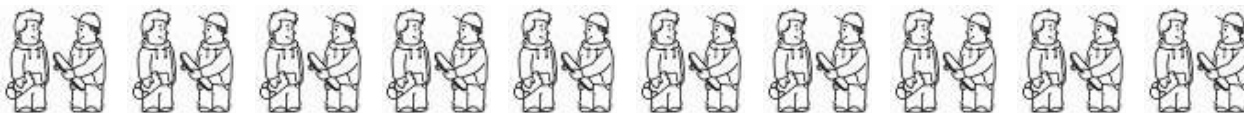


MALÁ ZÁMENA

PaedDr. Oľga Križová

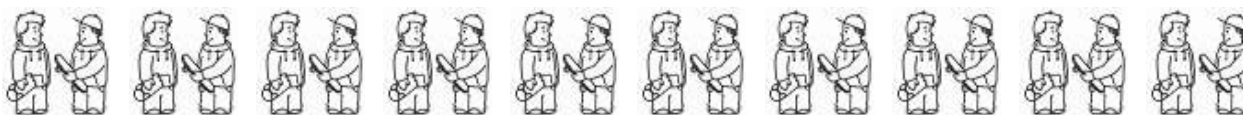
Empatia je základný článok prosociálneho správania, preto je dôležité ju v žiakoch rozvíjať. Aktivita nenásilne uvádza do problematiky **otvárania sa pre druhých a do vnímania ich sveta**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Vnímanie spolužiakov, rozhovor vo dvojici, diskusia v skupine.	☉ Aktivita nevyžaduje žiadne pomôcky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k vnímaniu spolužiakov a vedieť vyjadriť empatiu voči nim.	☉ Žiak verbálne vyjadruje svoju empatiu voči spolužiakom.



Motivácia Jedno ázijské príslovie hovorí, že len „**vtedy vieme dobre pochopiť iných ľudí, keď chodíme v ich sandáloch**“. Chce tým naznačiť, že vzájomná blízkosť na empatické pochopenie iných je veľmi dôležitá. „Nosiť sandále“ iného neznamena ukradnúť mu ich, ale byť v jeho blízkosti, pozorovať jeho život, rozumieť mu. My tu v triede sa denne stretávame a trávime spolu 6 – 7 hodín počas piatich dní v týždni. Nie je to málo. S kým ešte sme tak dlho počas dňa v kontakte? Možno s rodičmi a súrodencami, a možno aj nie. To znamená, že máme veľký predpoklad byť voči sebe tu v triede empatickí.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu spolu s učiteľom.
 2. Učiteľ po úvode, ktorý je uvedený v motivácii, pristupuje k inštrukcii pre žiakov: *Aby sme si vzájomne precvičili situáciu byť v koži toho druhého, tak si teraz dvojice, čo sedíte vedľa seba, vymeňte miesta a chvíľku sa zahráme tak, že si zameníme roly. Môžete si aj vzájomne vymeniť nejakú časť oblečenia alebo ozdobu, aby ste sa aj zvonjšom, symbolicky pasovali do roly spolužiaka.*
 3. Na uľahčenie učiteľ vymyslí jednotnú situáciu na zahratie, napr. každý porozpráva o sebe, ako trávi voľný čas, ako funguje doma s rodičmi, ako sa cíti v triede. Žiaci si vyberú jednu z týchto situácií (alebo aj všetky tri) a snažia sa vžiť do toho, koho práve teraz predstavujú. Teda žiak nehovorí o sebe, ale čo si myslí, že by hovoril jeho spolužiak, ktorého on teraz predstavuje. Ten, ktorý je predstavovaný, môže reagovať, až keď prvý žiak skončí svoje rozprávanie.



4. Tak sa vystriedajú obaja a po každej situácii si poskytnú spätnú väzbu, či a nakoľko sa priblížil spolužiak pravde, keď rozprával „za druhého“.
5. Vyhodnotenie práce robia obaja pred veľkou skupinou. Povedia, či a nakoľko sa im podarilo byť empatickí.
6. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.

- *Ako sa vám páčilo cvičenie?*
- *Ktorá z otázok bola pre vás najzáhadnejšia?*
- *Čo vám uľahčovalo situáciu byť empatickí? Ktoré prvky?*
- *Bolo zaujímavé aj vysvetľovanie? Pomohlo vám byť citlivejšími?*
- *Ak o vás nič neuhádol váš spolužiak, o čom to môže svedčiť? Je to len jeho chyba?*

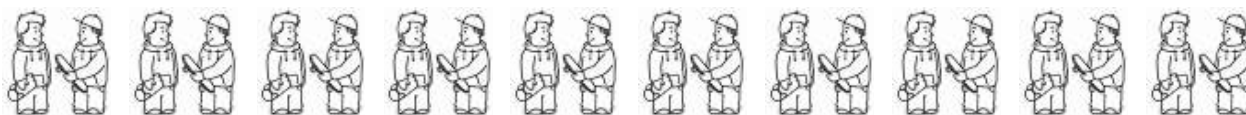
*Námety
na diskusiu*

Skupinová dynamika je intenzívna. Rozprávajú si o druhom, ale je to o ich pozornosti a vnímaní toho druhého. Ten, o kom sa hovorí, môže tiež veľmi intenzívne prežívať predstavu iných o sebe. Je dosť náročné vydržať takúto výpoveď bez priebežného reagovania.

*Rozbor
skupinového
diania*

☉ Toto cvičenie je náročné nielen na vnímanie a vyjadrenie empatie, ale aj na prijatie predstáv iných o mne. Môžeme upozorniť žiakov, že je to pre nich aj dobrá spätná väzba: Ako to, že si myslí o mne toto?! Som tak ľahko čitateľný? Som tak zašifrovaný, že dávam iným o sebe najavo iba zlomok mojej reality?

*Upozornenie
na špecifiká*



Domáca úloha ☉ To, čo ste sa dozvedeli o svojej empatii, nech vám je výzvou. Ak ste v nej boli dobrí, máte šancu byť k iným citliví a chápaví. Ak ste v nej boli slabší, tak porozmýšľajte, čo môže byť dôvodom, a všímajte si viac ľudí, s ktorými žijete.

Variant 1

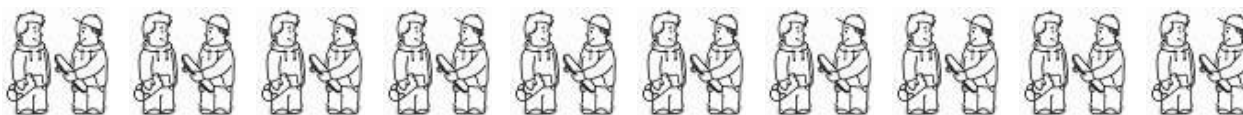
ZÁMENA V SKUPINE

Inštrukcia Postupujeme ako v predchádzajúcom cvičení, obmena je nasledujúca:

1. Žiakov rozdelíme do skupín po štyroch a dostanú iba dve situácie, v ktorých sa snažia byť empatickí voči zvyšným trom spolužiakom.
2. Vyberú jedného zo štvorice, ktorého budú hrať, a jednu situáciu a snažia sa postupne prezentovať, ako situáciu prežívajú „v koži“ svojho spolužiaka. Jeden druhého nekomentujú, ale čakajú na vyhodnotenie.
3. Po každom kole sa tí, o ktorých sa hovorilo, vyjadria k tomu, čo o sebe počuli.
4. Nasleduje prezentácia v skupine hovorcami a následná diskusia prostredníctvom pomocných otázok uvedených vyššie, obohatená je o nasledujúce dve otázky:

Námety na diskusiu - Čo ste sa dozvedeli o sebe od iných? Prečo asi vás takto vnímajú?

- Si pre iných dostatočne čitateľný, aby mohli byť k tebe empatickí, alebo skrývaš svoje prežívanie?



V malých skupinách je dynamika živšia, keďže ide o náhodné rozdelenie a situácie sú osobné. Preto treba očakávať viac napätia a možno aj menej úprimnosti tých, ktorých spolužiaci hrajú. Nie vždy majú chuť priznať sa k citom a k prežívaniu pred väčším publikom. Napriek tomu môže byť táto informácia pre nich veľmi dôležitá. Dozvedia sa, ako ich vidia iní, a aj to, ako sa cítia v tejto konkrétnej situácii.

**Rozbor
skupinového
diania**

🌀 Tento variant cvičenia je náročnejší v porovnaní s prvým. Vyžaduje si skupinu so zrelšími sociálnymi vzťahmi. Neodporúča sa tam, kde spolužiaci spolu veľmi nevychádzajú a jedni druhých neprijímajú.

**Upozornenie
na špecifiká**



Malá zámena



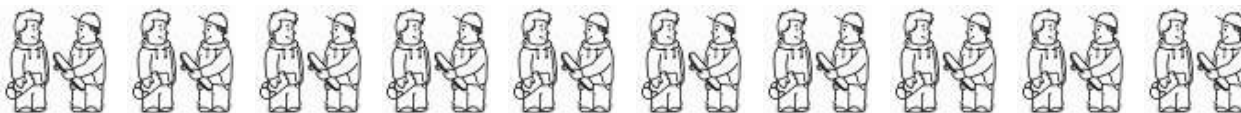
A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

PREDSUDKY

PaedDr. Oľga Križová

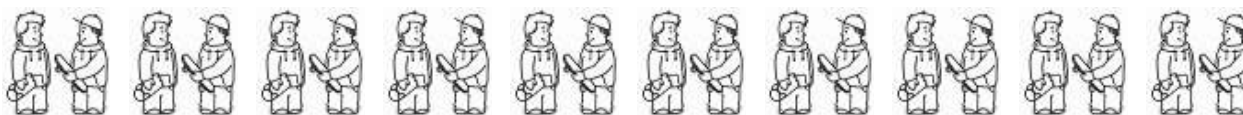
Empatia je základný článok prosociálneho správania, preto je dôležité ju v žiakoch rozvíjať. Aktivita nenásilne uvádza do problematiky **otvárania sa pre druhých a do vnímania ich sveta**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci vyšších ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Empatické vnímanie sociálnych skupín, práca na internete, diskusia.	☉ Počítačová miestnosť s pripojením na internet. ☉ Nastrihané papieriky s napísanými sociálnymi skupinami (príloha č. 1).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov sociálnu empatiu.	☉ Žiak preveruje svoje zmýšľanie o iných a je ochotný zrieknuť sa predsudkov.



Motivácia Keď niekoho vylučujeme a ním opovrhujeme, nie vždy to má aj konkrétny dôvod, ktorý by sa týkal nás a danej konkrétnej osoby. Bývajú za tým aj predsudky. Je to mienka, postoj, ktorý si vytvárame k druhej osobe bez toho, aby sme ju skutočne poznali. Predsudky vychádzajú väčšinou zo strachu pred cudzím, o čom sme už niečo negatívne počuli alebo čítali. Ak sa predsudok rozšíri na celé skupiny, môže mať aj diskriminačný charakter. Máme predsudky? Chceme sa ich vôbec zbaviť? Aby sme sa zbavovali predsudkov, potrebujeme sa dozvedieť o ľuďoch z vybraných skupín viac, prípadne by bolo dobré niekedy ich stretnúť.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v počítačovej miestnosti pri počítačoch. Pri jednom počítači môžu sedieť aj dvaja.
 2. Učiteľ po úvode, ktorý je súčasťou motivácie, pristupuje k inštrukcii: *Každá skupina si vytiahne lístok, na ktorom je napísaná sociálna skupina, o ktorej môžu mať niektorí z nás predsudky (príloha č. 1). Snažte sa na internete nájsť o týchto ľuďoch čo najviac objektívnych informácií. Nemali by to byť individuálne zdroje, napr. blogy a súkromné názory, ale fakty na oficiálnych stránkach. Informácie si uložte do jedného bloku, to najdôležitejšie nám o skupinách zreferujete.*
 3. Na prácu vyčleníme 20 minút.
 4. Žiaci prezentujú svoje zistenia, napr. pomocou data-projectora alebo iba prečítajú tie najdôležitejšie informácie.
 5. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.



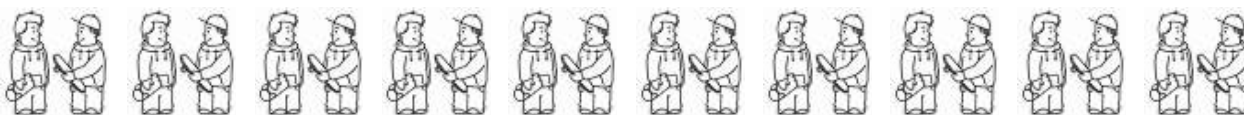
- *Zistili ste o zvolenej skupine aj niečo nové, čo ste doteraz nevedeli? Podarilo sa vám vďaka tomu objektívizovať svoje názory?* **Námety na diskusiu**
- *Ku ktorým z týchto skupín cítite najväčšie predsudky? Zamýšľali ste sa prečo? Poznáte aj ľudí z tejto skupiny, ktorých akceptujete? Nemôže byť v tej istej skupine mnoho takto podobných ľudí?*
- *Ako sa vám pracovalo v tandeme s vaším spolužiakom pri hľadaní informácií na internete?*

Skupinová dynamika v prvej časti aktivity je pokojná, lebo žiaci pracujú externou metódou. Bude intenzívnejšia pri diskusii o predsudkoch a konkrétnych skupinách. Predpokladáme, že žiaci, ktorí si vytiahli spoločný lístok, sa v postojoch navzájom ovplyvnia. **Rozbor skupinového diania**

☉ Druhá časť aktivity je bohatá na napätie, ktoré vyvolávajú predsudky. Učiteľ musí vhodne moderovať diskusiu a pýtať sa na dôvody tvrdení. Dáva pozor, aby žiaci nezovšeobecňovali svoje jednotlivé skúsenosti a nevyhlasovali ich za pravidlo.

Upozornenie na špecifiká

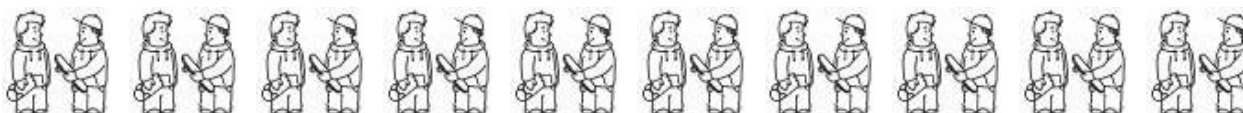
- ☉ Budte viac citliví na ľudí iných, ako ste sami. Vnímajte ich, rozmýšľajte o ich živote, chápajte ich a možno ovplyvníte nielen váš postoj k nim, ale aj ich k vám. Bude medzi nami menej napätia aj vašou zásluhou. **Domáca úloha**



copy Príloha č. 1



Rómovia
migranti
ľudia s mentálnym postihnutím
ľudia na vozíčku
ľudia s HIV pozitív
moslimovia
bezdomovci
rehoľné sestry (mníšky)
homosexuáli
černoši
židia

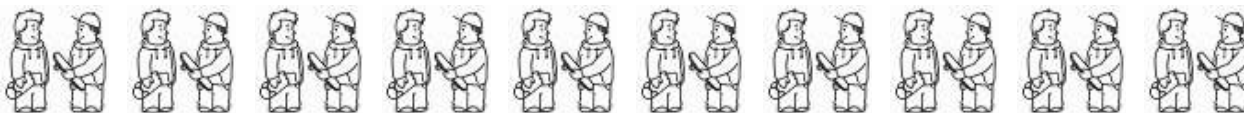


BOHATSTVO A BIEDA SVETA

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je vhodná na **rozvoj spolupráce, budovanie jednoty skupiny, rozvoj empatie, vcítania sa do druhých a rešpektovania pocitov druhého človeka.**

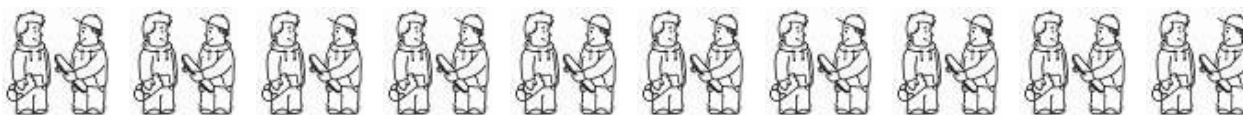
<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Pozeranie filmu, reflexia, diskusia.	☉ Počítačová miestnosť s pripojením na internet.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov sociálnu empatiu.	☉ Žiak sa zamýšľa a empaticky vyhodnocuje situácie v televíznych novinách.



Motivácia Okolo nás sa denne stáva množstvo udalostí, ktorých sme svedkami priamo alebo sprostredkovane. Veľa sprostredkovaných udalostí sa k nám dostáva prostredníctvom médií. V televíznych novinách vidíme množstvo príbehov, príjemných i tragických. Nemáme čas ich spracovávať, pretože práve máme postavené na čaj alebo sa súčasne aj učíme, iba sem-tam sa necháme preniknúť odporom či obdivom, ak ide o naozaj veľkú kuriozitu. Pokúsme sa dnes zastaviť a troška hlbšie vnímať, čo sa to okolo nás naozaj deje.

Inštrukcia Učiteľ si ešte večer pred hodinou pripraví materiál. Prezrie si televízne noviny najsledovanejšej televízie a vyznačí si sekvencie (šoty), ktoré nemajú politický charakter, ale poukazujú na život ľudí, či už skupín, alebo jednotlivcov. Zábery si roztriedi, označí podľa počtu skupín, ktoré chce na hodine vytvoriť.

1. Žiaci sedia pri počítačoch s pripojením na internet.
2. Učiteľ im zadá webovú stránku televízie, kde nájdu (v časti označenej ako archív) záznam večerných televíznych novín.
3. Dvojice žiakov si vytiahnu číslo ukážky, ktorú budú spoločne analyzovať.
4. Učiteľ vysvetlí postup: Niekoľkokrát (trikrát) si prehrajte ukážku. Po jej prehratí zostaňte pol minúty ticho a poznačte si dojmy. Po treťom raze prehrávania si poznačte, čo si myslíte, že prežívajú ľudia vo vašej ukážke, čo by podľa vás potrebovali pre svoj ďalší život.
5. Po práci s ukážkami, ktorá môže trvať cca 15 minút, žiaci pustia (stále sedia pri svojich počítačoch)



všetkým cez dataprojektor svoju ukážku a sprostredkujú k nej svoje empatické vyjadrenia. Zvyšok skupiny ich môže doplniť novými postrehmi.

6. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.

- *Ako sa vám páčilo cvičenie?*
- *Čo pre vás znamenalo ticho po prehratí ukážky?*
- *Boli niektoré televízne komentáre k situáciám tendenčné alebo empatické?*
- *Čo si si uvedomil o empatii pri tomto cvičení?*

**Námety
na diskusiu**

Práca môže byť pre skupinu zaujímavá, tým môže prispievať k budovaniu jednoty.

**Rozbor
skupinového
diania**

☉ Úspešnosť tejto aktivity v mnohom závisí od výberu situácií a od dobrej prípravy učiteľa na ňu. Ak zväži, že v posledných televíznych novinách nie sú vhodné situácie pre jeho žiakov, tak vyberie z archívu staršie, prípadne iné krátke filmové reportáže.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Pri budúcom pozeraní televízie sa budem viac zamýšľať nad tým, ako žijú ľudia.

**Domáca
úloha**





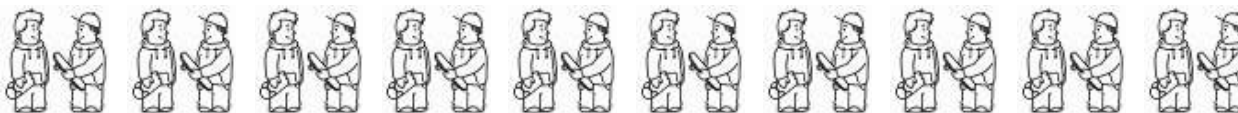
A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

EMPATIA V RODINE

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je vhodná na **rozvoj empatie v rodine, zvyšovanie samostatnosti**, pomáha na jednej strane rodičom pochopiť deti, na druhej strane aj deťom chápať rodičov.

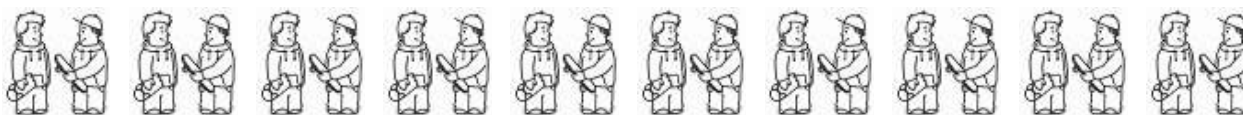
<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Hranie rolí, diskusia, zdieľanie.	☉ Lístočky so situáciami (príloha č. 1).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov sociálnu empatiu.	☉ Žiak sa zamýšľa a empaticky sa snaží vžiť do role dieťaťa, alebo rodiča a vyriešiť rôzne životné situácie.



Motivácia I keď vám v predchádzajúcich aktivitách vychádzalo, že ste empatickí alebo máte istú mieru empatie, je dobré zastaviť sa ešte v jednom prostredí. Vaša rodina je priestor tých najintenzívnejších citov. Empatia by teda mala fungovať hlavne medzi členmi rodiny. Avšak jednou z úloh dospievania je postupne sa osamostatňovať. A táto dialektika medzi príťažlivosťou rodiny a ťažkosťou s rešpektovaním jej požiadaviek na vás je náročný proces. Niekedy vás vzájomne vzdďaľuje a tým znižuje vašu vzájomnú empatiu. Preto je potrebné aj v tejto oblasti nachádzať rovnováhu. Empatia môže pomôcť na jednej strane rodičom pochopiť deti, ale na druhej strane aj deťom chápať rodičov.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu.
 2. Učiteľ im ponúkne lístky s číslami, ktoré korešpondujú so situáciou z rodinného života (príloha č. 1). Dvojice lístkov budú rovnaké. Tí, čo si vytiahli rovnaké lístky, si sadnú k sebe.
 3. Dvojice sa dohodnú, kto bude koho hrať. Potom si premyslia svoju rolu, vžijú sa do nej a začnú hrať. Obaja sa snažia komunikovať svoju pozíciu čo najlepšie, aby boli pochopení druhou stranou.
 4. Pokračujeme prehrávaním situácií vo veľkej skupine.
 5. Po každej scénke môžu byť vyslovené pripomienky alebo návrhy na lepšie pochopenie rodiča.
 6. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.

Námety na diskusiu - Bola táto aktivita dajakým spôsobom zrkadlom vašej rodinnej situácie?



- *V čom ste lepšie pochopili svojich rodičov či súrodenca?*
- *Videli ste sa v nesprávnom reagovaní a následnom zlom reagovaní rodiča? Nezabudli ste na „pingpong stop“?*
- *Dá sa pochopiť správanie vašich rodičov k vám? Viete sa vžiť do ich situácie? Napriek tomu nemáte silu prejavíť pochopenie a dať im za pravdu? Prečo je to niekedy tak?*

Pri hraní rolí sa skupina „baví“. Niekedy to prechádza do zábavy, ale je možné, že aj v tejto zábave mladí postrehnú, čo znamená byť empatickým vo svojej rodine. Dvojice si nemusia vyhovovať, napriek tomu sa učia spolu niečo predviesť. Môže to mať dobrý vplyv na stmelenie kolektívu.

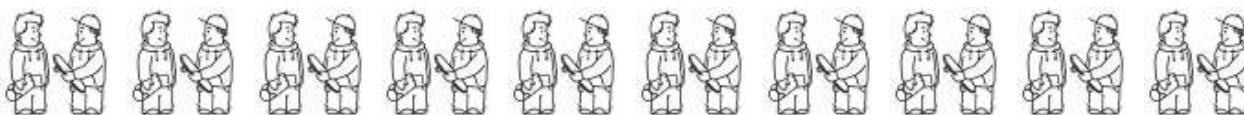
Rozbor skupinového diania

- ☉ Špecifikum tejto aktivity je, že roly dcér by mali dostávať dievčatá a roly synov chlapci. Preto je dôležité, aby učiteľ rozdelil lístky s rolami aj podľa pohlaví.
- ☉ Učiteľ môže situácie zmeniť, pridať, rozšíriť podľa situácie v skupine.
- ☉ Je dobré dbať, aby „obecenstvo“, ktoré sleduje scénu, bolo kultivované a nekomentovalo a neskákalo hercom do reči. Samozrejme, po odznení dialógu môžu doplniť svoje postrehy.

Upozornenie na špecifiká

V najbližšom období budem citlivejšie reagovať vo vzťahu s mojimi rodičmi, aj oni majú svoju pravdu, ktorá je neodmysliteľná od ich rodičovskej roly.

Domáca úloha



copy Príloha č. 1



Dcéra chce ísť na výlet – s partiou na chatu a vyjednáva s mamou, ktorá ju nechce pustiť.

Dcéra chce ísť na výlet – s partiou na chatu a vyjednáva s mamou, ktorá ju nechce pustiť.

Syn už tretíkrát tento týždeň pýta peniaze od otca na nový mobil, lebo ten, čo má, je už nezaujímavý, chcel by mať lepší.

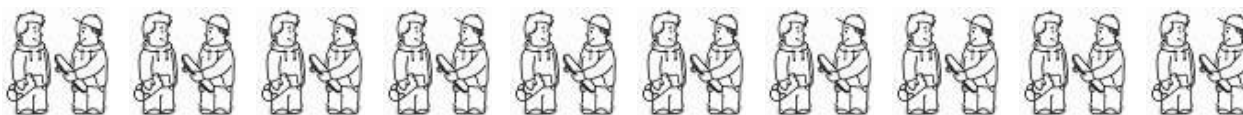
Syn už tretíkrát tento týždeň pýta peniaze od otca na nový mobil, lebo ten, čo má, je už nezaujímavý, chcel by mať lepší.

Brat si pýta od staršieho brata bundu, ktorá je lepšia ako tá jeho, no aj starší brat chce ísť večer von a vziať si práve túto bundu.

Brat si pýta od staršieho brata bundu, ktorá je lepšia ako tá jeho, no aj starší brat chce ísť večer von a vziať si práve túto bundu.

Dcéra nerada upratuje, ale mama je zase jej pravý opak – puntičkárka, dohadujú sa o tom, ako včera nechala po večeri kuchyňu neupratanú.

Dcéra nerada upratuje, ale mama je zase jej pravý opak – puntičkárka, dohadujú sa o tom, ako včera nechala po večeri kuchyňu neupratanú.





Syn by išiel rád do Tatier, ale nie s rodičmi, radšej s kamarátmi, vysvetľuje to otcovi, ktorý má obavu, že kamaráti ho tak ako minule iba oberú o peniaze a potraviny.

Syn by išiel rád do Tatier, ale nie s rodičmi, radšej s kamarátmi, vysvetľuje to otcovi, ktorý má obavu, že kamaráti ho tak ako minule iba oberú o peniaze a potraviny.

Otec zakazuje svojej dcére, aby chodila s chlapcom, ktorého rodinu on dobre pozná.

Otec zakazuje svojej dcére, aby chodila s chlapcom, ktorého rodinu on dobre pozná.



Empatia v rodine



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

ASERTIVITA

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Máš v sebe prirodzené
schopnosti ako všetci ľudia.
Máš vôľu, nauč sa ju používať.
Prinúť sa, aby ti slúžila.
Nabrús svoje zmysly, ako brúsiš svoj nôž...
Nemôžeme ti nič viac dať.
Vlastníš všetko potrebné k tomu, aby si sa stal veľkým.“*

(Vraní Indiáni, indiánska etika)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ činnosti asertivity
- ⊗ základná rovina asertivity
- ⊗ empatická rovina asertivity
- ⊗ eskalujúca rovina asertivity
- ⊗ spôsoby hájenia záujmov
- ⊗ pasívne správanie
- ⊗ komunikačné spôsobilosti

1. REALIZÁCIA A NAPŔŔNANIE PROSOCIÁLNOTI

Táto téma patrí z pozície realizácie napŔŔňania prosociálnosti medzi kľúčové. **V nej sa totiž spája niekoľko činností. Patria sem:**

- Činnosti asertivity*
- ⊗ úsilie byť sám sebou,
 - ⊗ vytvárať dobré interpersonálne vzťahy,
 - ⊗ hájiť oprávnené záujmy svoje aj iných,
 - ⊗ žiť v súlade so svojím hodnotovým zameraním,
 - ⊗ schopnosť odolávať manipulačným tlakom,
 - ⊗ dôstojne sa brániť voči agresivite v spoločenskom živote.

Jedna zo vzácných schopností človeka umožňujúca realizovať uvedené charakteristiky vo svojom živote je práve asertivita.

1.1 Vymedzenie násilia

Pri jej realizácii narážame na problémy týkajúce sa terminologického vymedzenia a tolerovania pojmov týkajúcich sa násilia a agresivity. Medzi odborníkmi existujú zástancovia teórií, ktorí chápu podstatu ľudskej prirodzenosti ako násilnú. To, že násilné prejavy sú geneticky naprogramované, však z vedeckého hľadiska neobstojí. S výnimkou zriedkavých patologických prípadov, **gény nevyhnutne nepredurčujú jednotlivca k násiliu ani nenásiliu.**

Jednoducho, ani biologické, ani neuropsychické vybavenie nepredurčujú človeka k násiliu či agresivite. Správanie jedinca je ovplyvnené interakciou medzi jeho genetickým vybavením a výchovným prostredím.



Sociálna pozícia síce môže v sebe implikovať formy agresívneho správania, ale **postavenie človeka v rámci sociálnej skupiny vychádza skôr z jeho schopnosti vytvárať sociálne vzťahy, spolupracovať a zodpovedne zastávať zverené funkcie.**

Napriek nášmu odmietavému postoj k agresivite, niektoré jej črty môžu byť pre ľudskú osobnosť a jej sociálne interakcie pozitívne. Myslíme tým najmä **pohotovosť, rozhodnosť, dynamizmus, presvedčivosť, úsilie, vedomie vlastnej sily** a pod. Pozitívnosť týchto charakteristík závisí od spôsobu a zámeru ich použitia. Všetky tieto prvky totiž môžu byť obsiahnuté v pojme asertivita, ktorú z tejto pozície vnímame ako rozhodnosť a aktivitu pri presadzovaní určitého správania, vyžadujúce si určité úsilie potrebné na prekonávanie prípadných prekážok.

*Asertivita
verzus
agresivita*

2. ASERTIVITA

Pôvod slova asertivita pochádza z latinského **as-serere**, čo okrem iného znamená **prehlasovať niekoho za slabodného, oslobodiť alebo oslobodiť sa, nárokovať, tvrdiť, ubezpečiť**. Podobný význam má aj anglický termín **to assert** v zmysle trvať na svojich právach, dôrazne a s plnou zodpovednosťou niečo prehlásiť, za niečím si stáť. Iný rozmer asertivity, týkajúci sa i práv druhé-

*Pôvod
slova*

ho, vystihujú latinské ekvivalenty **as-sertor, as-servo**. Na jednej strane charakterizujú človeka, ktorý si robí na niečo nárok, ale na strane druhej môže byť zároveň ochranca, osloboditeľ, teda ten, ktorý stráži a bdie nad právom (v zmysle spravodlivosti).

Definícia Pod asertivitou rozumieme určitý spôsob komunikácie, pomocou ktorej človek vyjadruje a presadzuje svoje myšlienky, city a postoje tak, aby neporušoval asertívne práva iných ľudí. Obdobne je asertivita vnímaná aj v etickej výchove, t. j. ako **hájenie svojich oprávnených záujmov prostredníctvom komunikácie, pričom sa rešpektujú a zároveň neporušujú oprávnené záujmy druhého**. Dodávame, že oprávnený záujem **neznamená len vyjadrenie názoru**.

2.1 Roviny asertivity

Realizáciu asertivity v sociálnych vzťahoch možno vnímať v niekoľkých rovinách. **Základná rovina** asertivity je schopnosť vyjadriť svoje názory, city postoje, napr. som rád, že ťa vidím.

- ☉ **Empatická rovina** asertivity vyjadruje už vnímateľnosť voči iným ľuďom, napr. chápem, že si unavený.
- ☉ **Eskalujúca rovina** nastupuje, keď máme pocit, že druhá strana nás nepočúva alebo ignoruje, napr. veta sa začína: už včera som ti hovoril...
- ☉ V poslednej, **konfrontačnej rovine** asertivity žiadame už doplňujúce informácie, lebo druhá strana nás stále dostatočne nerešpektuje, napr. už včera som ti hovoril, aby si to urobil, prečo si to teda neurobil?

2.2 SPÔSOBY HÁJENIA SVOJICH ZÁUJMOV

Spôsob, akým človek háji svoje záujmy, môže byť agresívny, pasívny a asertívny:

☉ Pasívne správanie

Osoby s **pasívnym** správaním idú „proti sebe“, lebo svojou pasivitou, neschopnosťou vyjadriť svoje názory, myšlienky a city ohrozujú svoje práva a často i identitu iných. **Lahko prijímajú názory**, prejavy i riešenia druhých ľudí a v podstate násilne potláčajú vlastné. Preto môžeme povedať, že je to **agresivita do svojho vnútra**. Asertívnemu správaniu sa však dá naučiť a človek s pasívnym správaním to často dokáže skôr ako človek agresívny.

☉ Agresívne správanie

Agresívni ľudia majú snahu **vnucovať za akúkoľvek cenu svoju vôľu a záujmy ostatným**. Ich **násilnícke sklony** vyvolávajú neustále konflikty a v neposlednom rade urážajú a dehonestujú dôstojnosť druhého človeka (svojím spôsobom aj vlastnú).

☉ Asertívne správanie

Pre osoby s asertívnym správaním je typické **zdravé sebavedomie a realistický odhad** svojich možností. Sú schopné dosiahnuť svoj cieľ a vytvárať trvalo dobré medziľudské vzťahy. Výhodou asertívneho správania je, že preferuje **nemanipulatívne správanie** a **otvorenosť** v medziľudských vzťahoch, napomáha vytvárať vhodnú atmosféru, predchádza konfliktom a v neposlednom rade podporuje zdravé sebavedomie, lebo umožňuje človeku byť samým sebou.

Komunikačné spôsobilosti Súčasťou nácviku je osvojovanie si základných komunikačných spôsobilostí, ako sú:

- ☉ schopnosť požiadať o láskavosť,
- ☉ presadiť oprávnený nárok,
- ☉ rozlíšiť láskavosť od nároku,
- ☉ schopnosť povedať nie,
- ☉ schopnosť prijímať kritiku,
- ☉ optimálne kritiku vyjadrovať,
- ☉ schopnosť prijímať pochvalu i ocenenie.

Ich zvládnutiu a realizácii napomáhajú asertívne techniky, napr. pokazená gramoplatňa, otvorené dvere, sebaotvorenie atď.

3. **ETICKÁ DIMENZIA ASERTIVITY**

V asertivite vidíme i hlbokú etickú dimenziu. Už tým, že asertívny človek **zachováva svoju identitu**, a ak ju aj nepodporuje u druhých, tak ju minimálne nenarúša, napĺňa jeden zo základných etických princípov: **princíp dôstojnosti** a jedinečnosti ľudskej osobnosti. Z pohľadu etiky by sme mohli asertivitu zaradiť medzi cnosti, ktoré súvisia so statočnosťou. Byť sám sebou, trvať na svojich nárokoch či názoroch si vyžaduje osobnú odvahu a statočnosť. Je veľa životných situácií, ktoré vyžadujú, aby sme stáli za svojimi názormi či presvedčením bez ohľadu na to, či to tak vníma aj okolie. Je prirodzené, že človek túži patriť do nejakej sociálnej skupiny, ale to neznamená, že sa má stať „otrokom“ skupinovej mienky a úplne podľahnúť jej vplyvu. Jedna z mnohých príčin, prečo mladí ľu-

dia začínajú s predčasnými sexuálnymi aktivitami alebo experimentovaním s cigaretami, alkoholom či inými drogami, je neschopnosť čeliť nátlaku rovesníckej skupiny.

3.1 Optimálna prevencia

Optimálna prevencia voči závislostiam je byť sám sebou a vedieť povedať nie, neprijímať všetky ponuky, ktoré dostávajú mladí ľudia od rôznych sociálnych skupín či od médií. Súčasťou odolávania voči spomínaným javom však nie je len osvojenie si asertívnych techník. To by bolo príliš zjednodušujúce. **Úlohou asertívnych techník je iba zabrániť konfliktu, respektíve ho zvládnuť.** V súčasnosti, žiaľ, existujú rôzne populárne kurzy asertivity, ktoré skôr navádzajú na manipulatívne správanie ako na ochranu voči nemu.

Asertivita neznamena, že dosiahneme, čo chceme a za akúkoľvek cenu. Povedané s určitým nadsadením, aj obchodní či drogoví dileri môžu mať perfektne zvládnuté asertívne techniky, ale otázkou je, ako a s akým cieľom ich použijú. Preto je v etickej výchove podstatné vnímať asertivitu v kontexte s prosociálnym správaním.



Spomínali sme, že nestačí mať len zvládnuté asertívne techniky. To je len konkrétny prostriedok, ktorému musí predchádzať výchova **rozvíjajúca kritické myslenie a podporujúca interiorizáciu (zvnútornenie) hodnôt.** Dieťa sa učí rozhodovať, ak je vedené k vytváraniu si vlastných názorov, neskôr postojov. K tomu potrebuje mať rozvinuté osobnostné kompetencie, umožňujúce mu

vlastniť samého seba. Súčasne potrebuje mať dostatočné vedomosti, ktoré bude vedieť využiť napr. pri riešení morálnych dilem.

4. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladať so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Radi by sme upozornili, že asertívne správanie neznamená dosiahnuť „svoje“ za každú cenu. Medzi jeho prejavy patrí aj schopnosť **netrvať na svojich záujmoch bez straty vlastnej sebaúcty**. Niekedy by si totiž dosiahnutie svojho záujmu vyžadovalo „príliš vysokú cenu“, preto jedno z asertívnych práv je právo nebyť asertívny.

Odporúčame zamerať pozornosť žiakov aj na to, že úlohou asertivity nie je len hájiť svoje záujmy, ale **vidieť aj záujmy a potreby tých druhých**. Z hľadiska prosociálnosti je vhodné učiť sa zastávať aj oprávnené záujmy tých, ktorí sú nám zverení alebo sú na nás odkázaní. Má to veľký význam aj pre budovanie sociálnych vzťahov v spoločenstve.

Na základe našich skúseností robí tiež veľké problémy mladým ľuďom rozlíšiť nárok od láskavosti, primerane reagovať na kritiku a oceňovať tých druhých. Výrazne to ovplyvňuje celková klíma v kolektíve, ale aj citlivosť pe-

dagóga a zvolený výchovný štýl. Pozitívna klíma v triede je zároveň vhodnou prevenciou napr. voči šikanovaniu.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ pochopiť význam aktívneho prístupu k povinnosťam i problémom;
- ☉ vedieť požiadať o láskavosť v bežných a záťažových situáciách;
- ☉ vedieť formulovať vlastné záujmy a prehodnocovať ich opodstatnenosť;
- ☉ kriticky prehodnocovať ponuky okolia a odolávať nevhodným ponukám;
- ☉ učiť sa ponúkať svoje návrhy, ale netrvať na nich, prijímať a prehodnocovať názory druhých;
- ☉ rozvíjať schopnosť pozitívne oceňovať druhých a prijímať kritiku;
- ☉ učiť sa vyslovovať sťažnosti, vedieť používať prosím a ďakujem;
- ☉ učiť sa primerane obhajovať svoje názory alebo presvedčenie, nebáť sa mať svoj názor aj proti vôli ostatných;
- ☉ rozvíjať asertívne zručnosti pri rokovaní;
- ☉ nepoužívať výčitky ako bežný komunikačný prostriedok.

*Didaktické
ciele témy*

Použitá literatúra

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.

PÁLENÍK, L. a KOL.: Vybrané kapitoly z psychológie. Bratislava: MC, 1995. ISBN 80-85185-95-4.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

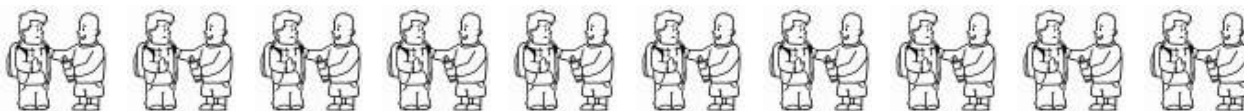
SMITH, M. J.: When I say No, I feel guilty. New York: Bantam Books, 1980.

AGRESIVITA V NÁS

PaedDr. Oľga Križová

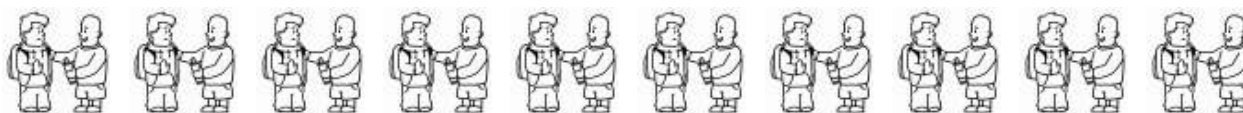
Jedna z možností na **odbúranie agresivity** je jej **racionalizácia**, ukázať žiakom jej nezmyselnosť a škodlivosť. Cieľom tejto aktivity je pomôcť im, aby mali priestor na **diskusiu o nej samotnej** i o jej „ovocí“.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca v malej skupine a diskusia.	☉ Papier, pero, ľubovoľná vec na podávanie v skupine (loptička, kľúčenka...), flipchartový papier, fixky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom racionalizovať agresivitu.	☉ Žiak je schopný posúdiť nezmyselnosť agresivity.



Motivácia Agresivita dnes trčí za každým rohom. Možno preto sa nám tu nežije až tak príjemne. Kto nie je práve vytrénovaný alebo členom dajakého bitkárskeho klubu, nemá istotu, že sa môže ísť smelo v noci poprechádzať po meste. Kde sa to vlastne začína, čo sa to s nami robí, že sme na seba necitliví? Pouvažujme, čo je to agresivita a aké má korene.

- Inštrukcia**
1. Žiaci spolu s učiteľom sedia v kruhu. Učiteľ má loptičku (alebo značku), ktorú začína podávať smerom doprava. Najprv však on sám vysloví nedokončenú vetu: „Agresivita je keď...”
 2. Žiaci si podávajú značku a každý pridá jeden prejav, ktorý pozná ako agresivitu, napr. úmyselné ublíženie, hanlivé slovo pre iných, ironické poníženie na verejnosti, bitka, zastrasovanie. Podávanie loptičky s výpoveďami pokračuje, dokiaľ vedia žiaci nájsť nové a nové prejavy.
 3. Skupina na niekoľko sekúnd zmlkne. Učiteľ dáva otázky, ktoré sú aj novou úlohou pre žiakov: *Čo agresivita prináša medzi ľuďmi? Odkiaľ sa v človeku berie agresivita? Hľadáme spolu dôsledky a príčiny agresivity.*
 4. Žiaci sa najprv individuálne zamýšľajú nad problémom a značia si svoje postrehy. Práca trvá asi 7 minút.
 5. Nasleduje práca v malej skupine (cca 4), kde si žiaci vymieňajú názory, prípadne si upresňujú svoje výpovede. Závery skupiny napíšu na flipchartový hárok, ktorý použijú pri prezentácii.
 6. Hovorcovia malých skupín prezentujú spoločnú prácu.



7. Po skončení čiastkovej prezentácie vyzve učiteľ žiakov, aby hľadali spoločné dôsledky a spoločné príčiny, ktoré sa uvádzajú na jednotlivých plagátoch. Jeden zo študentov ich vyznačuje, a tak dostaneme niekoľko hlavných okruhov dôsledkov i príčin agresivity, ktoré objavili sami žiaci.

8. Nasleduje diskusia k téme prostredníctvom pomocných otázok.

- *Ktoré z dôsledkov sa vám zdajú byť najnebezpečnejšie?*
- *Ktoré z príčin sa vám zdajú byť odstrániteľné krátkodobo a ktoré dlhodobo?*
- *Môžeme v niečom aj my (vy) prispieť k eliminovaniu agresivity vo svojom okolí? Ako?*

**Námety
na diskusiu**

Táto aktivita môže byť sprevádzaná napätím v skupine, hlavne pri spoločnej diskusii, keď sú prítomní spolužiaci s agresívnym správaním, pretože niektorí odporcovia tohto správania sa môžu začať vyjadrovať o nich otvorene a iní sa môžu zase báť a ignorovať tému. Napriek tomu treba v aktivite pokračovať a diskusiu moderovať tak, aby ostala na všeobecnej úrovni.

**Rozbor
skupinového
diania**

☉ Aktivita nielenže poskytuje žiakom možnosť zamyslieť sa nad nezmyselnosťou agresivity, ale aj agresívnym žiakom dáva možnosť sebareflektovania (i keď nie z priamej spätnej väzby). Nemala by vyústiť do otvorenej konfrontácie, ale do uvedomenia si nezmyselnosti agresivity a jej možných príčin.

**Upozornenie
na špecifiká**



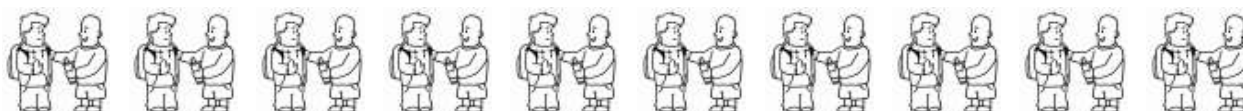
- ☉ Úmyselne dávame na reflektovanie ako prvé dôsledky a až potom príčiny, lebo dôsledky sú zjavné a možno ich ľahko identifikovať, čo sa nedá povedať tak ľahko o príčinách.

Domáca úloha

- ☉ Svoje sklony k agresívnemu správaniu prehodnoťte a snažte sa vyhýbať situáciám, kde máte chuť reagovať agresívne.



Blank lined area for writing the homework assignment.

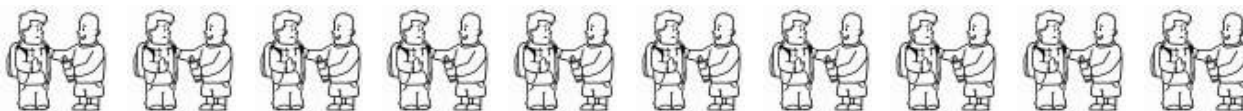


PASIVITA V NÁS

PaedDr. Oľga Križová

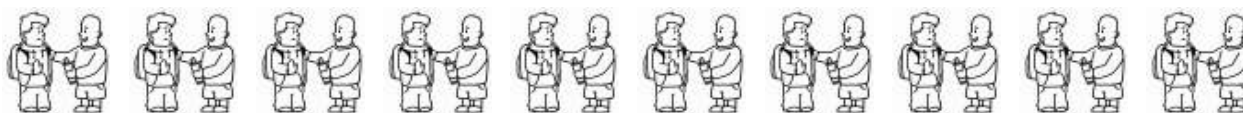
Rovnako nevhodným prvkom v správaní je pasivita pri strete záujmov. Aktivita je **nastavením zrkadla pasívnemu správaniu**, jeho dôsledkom i príčinám. **Racionalizovaním pasivity** ponúkame jednu z možností jej **odbúravania**, čím zároveň preventívne prispievame k **odstraňovaniu nedorozumení medzi žiakmi**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 25 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Test a reflexia o jeho výsledkoch, spoločná analýza niektorých situácií.	☉ Predtlačený test na papieri (príloha č. 1), vyhodnotenie testu (príloha č. 2).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom racionalizovať pasívne správanie.	☉ Žiak je schopný posúdiť nevhodnosť pasívneho správania.



Motivácia Ustráchanosť na verejnosti, neschopnosť povedať opačný názor nahlas, pocit viny pri vyžadovaní svojho oprávneného nároku označujeme ako pasívne správanie. Viacerí z vás ho poznáte z vlastnej skúsenosti. U niekoho môže byť príčinou výchova, u iného zlá skúsenosť, u iných istý charakterový sklon k podriadenosti. Nech je už príčina akákoľvek, všetci cítime, že byť pasívnym je v istých situáciách jednoduché, ale dôsledok takéhoto správania nás nepríjemne poznačuje. Cítime sa ukrivdení, zabudnutí, neschopní a pri najbližšej príležitosti, kde sme my silní, dávame najavo svoju vnútornú rozorvanosť a sme agresívni na seba alebo na iných, ktorí s prvotnou príčinou našej zlej nálady nemajú nič spoločné.

- Inštrukcia**
1. Žiaci spolu s učiteľom sedia v kruhu.
 2. Učiteľ rozdá žiakom predtlač testu pasivity (príloha č. 1) a požiada ich, aby si test prešli a pri každej výpovedi zvolili jednu z dvoch odpovedí: áno, nie. Pripomenie, že nejde o hľadanie správnej odpovede, ale o voľbu odpovede, ktorá vystihuje ich pravdepodobné správanie.
 3. Žiaci v tichosti pracujú s textom. Po skončení im učiteľ prečíta vyhodnotenie testu (príloha č. 2).
 4. Test môže byť vstupnou bránou k hlbšej analýze pasívneho správania. Tá môže nasledovať v diskusii o jednotlivých (alebo vybraných) situáciách z testu, kde má učiteľ možnosť lepšie vysvetliť nebezpečenstvo pasívneho správania.
 5. Záver aktivity môžeme doplniť nasledujúcimi otázkami:



- Vyskytuje sa pasívne správanie často vo vašom okolí? *Námety na diskusiu*
V ktorých prostrediach najčastejšie? Aké dôsledky to prináša? Ide len o vyhýbanie sa konfliktu a sledovanie zásady „múdrejší ustúpi“?
- Vedeli ste, že tento typ správania prináša málo ovocia do medziľudských vzťahov?
- Čo je lepšie: agresívne správanie alebo pasívne správanie pri vymáhaní oprávnených nárokov? Alebo existuje ešte niečo tretie?

Táto aktivita môže byť sprevádzaná napätím v skupine, hlavne pri spoločnej diskusii, keď budú prítomní žiaci poukazovať na niektorých, ktorí majú sklon k pasívnemu správaniu. Napriek tomu treba v aktivite pokračovať a diskusiu moderovať tak, aby ostala na všeobecnej úrovni.

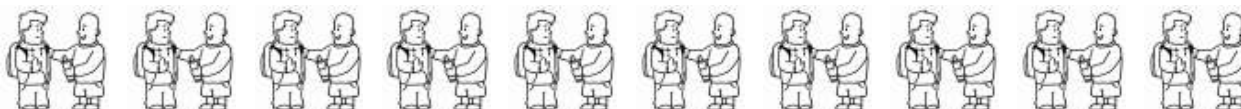
Rozbor skupinového diania

- ☉ V aktivite treba zdôrazniť, že pasívne správanie nie je jednoduché slobodné podriadenie sa v danej situácii druhému. Je to nedobrovoľné podriadenie sa, keď sa podriaďujeme zo strachu, hanby, pocitu viny, neistoty, nie preto, že sme sa tak rozhodli.
- ☉ Učiteľ môže niektoré situácie z testu vybrať a na nich poukázať na škodlivosť pasívneho reagovania pre reagujúceho, ale aj pre jeho okolie (i keď nie priamo to, v ktorom sa konflikt záujmov odohráva).

Upozornenie na špecifiká

Pri sklonoň k pasívnemu reagovaniu sa pokúste o jasné pokojné komunikovanie vášho nároku.

Domáca úloha

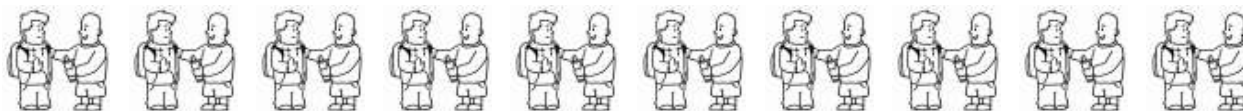


copy Príloha č. 1

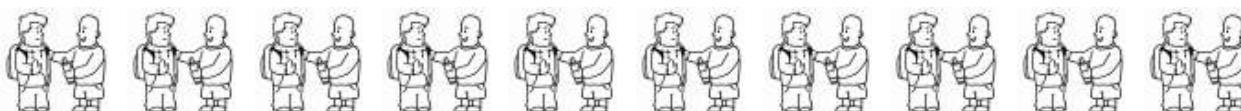
Test pasivity

Pri každej výpovedi zvol jednu z dvoch odpovedí: **áno**, **nie**. Nejde o hľadanie správnej odpovede, ale o voľbu odpovede, ktorá vystihuje tvoje pravdepodobné správanie.

1. Si ochotný priznať sa, že občas sa správaš pasívne?
2. Pri predstave, že by si mal ísť niečo za triedu vybaviť do riaditeľne, sa rozklepeš a úlohu zo zásky odmietneš.
3. Na úrade ťa posielajú od dverí k dverám. Si v duchu nahnevany, ale nevieš sa vrátiť a povedať im jasne a pokojne, že ťa zbytočne prehnaní. Radšej sa v posledných dverách nechápavo pozrieš, nanajvýš prevrátiš oči a odídeš plný hnevu domov.
4. V obchode ti predavačka vnúti starý chlieb s tým, že aj tak iný nedostaneš a že tento je aj tak zdravší. Je to proti tvojej vôli. Zoberieš ho a doma vynadáš súrodencovi, že on mal ísť do obchodu skôr, aby priniesol čerstvý.
5. Tvoja kamarátka ti stále dokola rozpráva tie isté problémy. Už ťa to nebaví, ale nevieš jej to priamo povedať. Počúvaš ju, ale čakáš len na to, aby už odišla. Keď odíde, pomyslíš si svoje!
6. Pri vysvetľovaní novej látky nerozumieš, ale neodvážiš sa opýtať učiteľa, aby si iní nemysleli, že si hlúpy.



7. Nemáš chuť sa znovu starať o susedovho psa počas ich dovolenky (aj keď je milý), preto radšej posledné dni pred ich odchodom na dovolenku prespávaš u babky, aby ťa neobjavili. Nevieš im priamo povedať, že ti to nevyhovuje a že to už nebudeš robiť.
8. Kamarát si chce od teba požičať drahú vec (fotoaparát, prehrávač, bicykel...). Nerád to robíš, dokonca aj rodičia sú zásadne proti. Nevieš mu to povedať, preto sa vyhováraš, no nakoniec mu danú vec požičiaš a cítiš sa trápne.
9. V bare ti čašník nevydá tvoje tri eurá, „myslí si“, že je to automaticky jeho prepitné, hneváš sa na neho, ale necháš to tak, aby si nebol trápny.
10. Máš sa veľa učiť, zajtra je písomka a práve teraz prišli starí rodičia s nápadom, že by si im mohol pomôcť pri upratovaní chalupy. Pôjdeš?

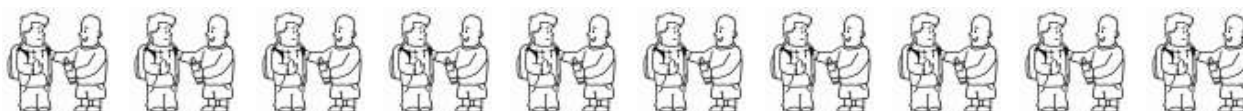


copy Príloha č. 2

Vyhodnotenie testu

Tí, čo ste odpovedali áno:

- ☉ **od 0 do 3** máte dosť odvahy čeliť manipulácii svojho okolia. Nezabudnite sa sústrediť na to, či na nevhodné požiadavky svojho okolia reagujete pokojne a jasne. Je to jedna z podmienok zachovať si „poriadok“ v hlave i vo svojich citoch.
- ☉ **od 4 do 6** ste v stave, keď si začínate zvykať na to, že život a svet okolo vás je zlý a vy na to doplácate. Môže sa vám stať, že skončíte ako ten, kto sa stále ľutuje a je z vlastnej vôle obeťou svojej nerozhodnosti.
- ☉ **7 a viac** odporúčam vám, aby ste sa veľmi skoro zbadali a začali vážne pracovať na svojom kultivovanom sebahpresadzovaní. Zaujímajte sa z praktických dôvodov o asertívne správanie a postupne si ho nacvičujte, či už niekým správaním, alebo aj ako samoukovia. Vaše pasívne správanie je značné a môže byť škodlivé nielen pre vás, ale v budúcnosti aj pre vaše okolie. V každom pasívnom reagovaní je aj veľká dávka negatívnych emócií, ktoré sa skôr či neskôr prejaví navonok.

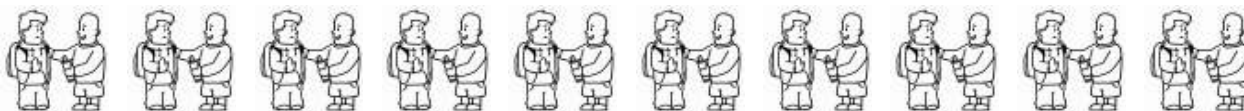


TRETIA MOŽNOSŤ

PaedDr. Oľga Križová

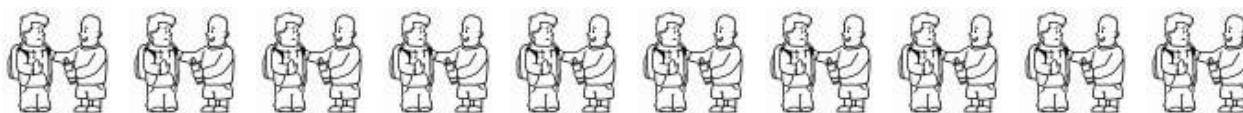
Asertívne správanie, hoci je vo vzťahoch najefektívnejšie, je málo používané. Aktivita **objasňuje asertívne správanie** a ponúka žiakom jeho **nácvik**. Asertivita tak môže prispieť k **vyjasneniu vzájomných problémov**, ale hlavne k ich **predchádzaniu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci vyšších ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Hranie rolí, reflexia, diskusia.	☉ Plagát so zásadami asertívneho správania, test pasivity z B 7.2.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom osvojiť si asertívne správanie.	☉ Žiak rozlišuje medzi jednotlivými typmi správania a vie zareagovať asertívne.



Motivácia Ako sa vlastne dopracovať k dosiahnutiu svojich práv? Len cez právnikov? Niekedy je to jediná možnosť. Ale v bežnom živote existuje istý spôsob komunikácie, keď máme šancu dosiahnuť svoje právo aj ostať v dobrom vzťahu s tými, ktorí nám ho zo začiatku upierajú. Tento spôsob správania voláme asertivita. Jej základ stojí na **úcte a rešpekte voči ľudskej osobe** – vlastnej i cudzej. Ďalším prvkom je to, **že iných vnímame ako dobrých**, neočakávame od iných nič zlé (aj po zlej skúsenosti s nimi). Znova a znova im dávame najavo, že si ich ako takých vážime, ale **súčasne sme si neprestali vážiť seba**, preto sa dožadujeme svojho práva. Chápeme ich prežívanie, ale súčasne sme od neho **slobodní**, ne necháme sa prinútiť byť zaň zodpovední. Preto naša **komunikácia nie je ustráchaná, je pokojná, jasná** (vo formulácii nároku či práva), **otvorená, úprimná**. Ak zvážime veci a slobodne sa rozhodneme, môžeme pristúpiť i na **kompromis, dohodu či ústupok**.

- Inštrukcia**
1. Žiaci spolu s učiteľom sedia v kruhu.
 2. Žiaci sa podľa vlastnej voľby rozdelia do skupín po troch.
 3. Každá trojica si vytiahne lístok s číslom (od 1 do 10), ktorý korešponduje s niektorou situáciou z testu v aktivite B 7.2.
 4. Žiaci sa snažia premyslieť, ako by zahrli situáciu, keby mali znázorniť všetky tri typy správania: agresívne, pasívne a asertívne. (Pasívne už majú naznačené v teste, napriek tomu si ho zahrajú.) Dohodnú sa a rozdelia si typy správania, ktoré budú hrať (každý z trojice jeden typ správania). Učiteľ pristupuje k trojiciam a sleduje ich prácu. Podľa potreby im pomôže a poukáže na špecifiká niektorého správania.



5. Na záver dramatizácie poprosí niektorých dobrovoľníkov, aby zahrali svoje situácie pred celou triedou (max. 3 skupinky).

6. Nasleduje diskusia k téme prostredníctvom pomocných otázok.

- *Ako sa vám darilo zahrať asertívne správanie? Aké má výhody?* **Námety na diskusiu**
- *Je ľahké reagovať asertívne? Prečo?*
- *Čo ste si uvedomili o sebe a o iných pri tomto cvičení?*

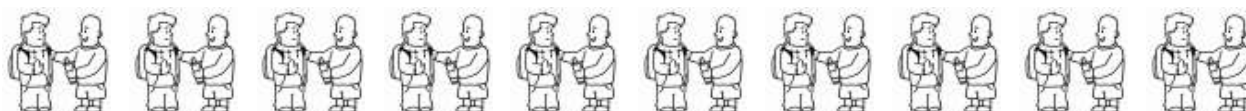
Pri dramatizácii môžu vychádzať na povrch niektoré naučené prvky reagovania na problém, resp. spôsob, ako žiaci vzájomne reagujú v záťažových situáciách v triede. **Rozbor skupinového diania**

☉ Aktivita vynáša na povrch niektoré spôsoby slovného reagovania žiakov na problémy. Učiteľ má jedinečnú príležitosť analyzovať ich, lebo ich môže brať ako súčasť roly, teda ako hru a nie ako reálnu výpoveď žiakov.

Upozornenie na špecifiká

☉ Podľa podmienok môže vybrať zo situácií uvádzaných v teste len niektoré a pracovať iba s nimi, poprípade naformulovať nové. Je to na zvážení a rozhodnutí učiteľa.

- ☉ Do budúceho týždňa si vyskúšajte asertívne správanie, hlavne vo vzťahu s ľuďmi, kde ste doteraz museli byť hrubí alebo ste sa nechali nimi zmanipulovať. **Domáca úloha**



Tretia možnosť



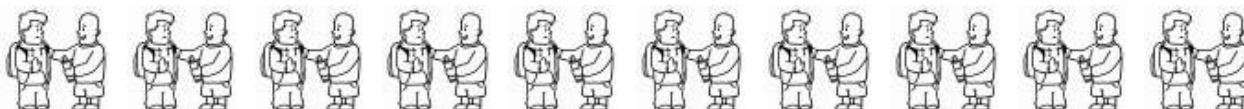
A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

NIE, ĎAKUJEM, NIE!

PaedDr. Oľga Križová

Sila na **odmietnutie nevhodného správania** alebo čohokoľvek, s čím nie je človek stotožnený, je v živote mladého človeka veľmi potrebná. V tejto aktivite môžu žiaci objaviť, že majú **silu na odmietnutie**, ak naozaj chcú.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Komunikácia prostredníctvom e-mailov, hranie rolí, diskusia.	☉ Počítačová miestnosť, nastrihané lístky so situáciami (príloha č. 1), plagát s veľkým nadpisom aktivity: Nie, ďakujem, nie!
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom povedať „nie“ na nevhodné ponuky.	☉ Žiak rozumie, že má právo povedať „nie“, aj sa o to snaží.

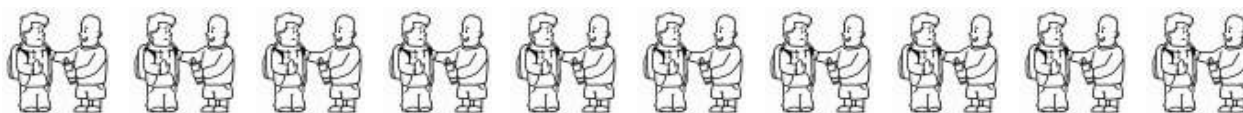


Nie, ďakujem, nie!

Motivácia Často sa cítite do niečoho dotláčaní a nakoniec aj dotlačení? Je to možné, veď nechceme pokaziť žiaden vtip, nechceme „podrážať“ partiu, chceme byť „in“ vo všetkom, čo nám „silnejší“ od nás diktujú. Veď „*ako by to bolo, keby ťa nebolo?*“ Po skončení tej úžasnej ponuky, ktorá sa bez nás nemohla udiť, si povieme: „*Naposledy!*“ No stačí poldeň a už zasa niekoho poslúchame a niekedy ešte aj v mene svojej slobody. Nezbadali sme, že nás má niekto „na špagátiku“ a posúva nás tak, ako mu to vyhovuje. Je náročné odmietnuť, ale uvedom si, že máš na to plné právo. Bez toho, aby si sa cítil vinný. Dobrí priatelia ťa pochopia a nestratíš ich a zlých aspoň skôr identifikuješ.

Inštrukcia Učiteľ na viditeľné miesto zavesí plagát s heslom: NIE, ĎAKUJEM, NIE!

1. Žiaci sedia pri počítačoch a vyberú si lístok s jednou z nasledujúcich situácií a jedného spolužiaka, ktorému napíšu e-mail, v ktorom mu predostrú situáciu a snažia sa ovplyvniť jeho názor a zlákať ho.
2. Prijímateľ e-mailu sa snaží o asertívnu odpoveď. Takto si môžu vymeniť tri či štyri e-maily a skončia.
3. Potom s tým istým spolužiakom rieši tú istú situáciu „naživo“ – priamo. Každý z nich si precvičí spôsob, ako povedať na navádzanie na akciu svoje NIE.
4. Učiteľ prechádza pomedzi dvojice a pomáha im pochopiť niektoré ich chyby (napr. zaťahovanie do riešenia problémov, ktoré s ponukou súvisia...).
5. Aktivitu ukončíme diskusiou prostredníctvom pomocných otázok.
6. Po diskusii je vhodné, aby učiteľ ukončil alebo prostredníctvom otázok priviedol žiakov k pochope-



niu zásady, že slobodný človek je schopný rozlišovať, brať na seba zodpovednosť, nepodliehať manipulácii, čo tiež znamená niektorým situáciám povedať NIE.

- *Ako sa vám pracovalo prostredníctvom e- mailu? Mali ste dosť odvahy odmietnuť priateľa?* **Námety na diskusiu**
- *Čo bolo náročnejšie: písomný alebo priamy kontakt pri odmietnutí? Prečo?*
- *Ktorú zo situácií by ste ľahšie odmietali a ktorú ťažšie? Prečo?*
- *V ktorej by ste sa rozhodli slobodne pre splnenie ponuky a v ktorej určite nie? Prečo?*
- *Aké dôvody zavážia, aby ste sa pre ponuku slobodne rozhodli?*

Pri tejto aktivite očakávame zaujímavú diskusiu bez veľkých napätí medzi spolužiakmi.

Rozbor skupinového diania

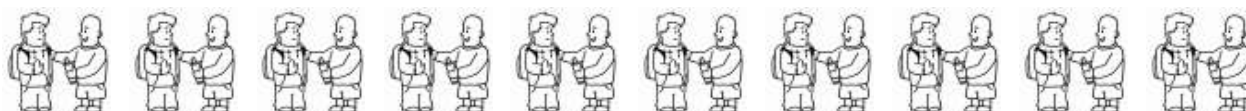
☉ Aktivita je špecifická tým, že ponúka aj problémové ponuky správania. Učiteľ by mal zabezpečiť, aby neprišlo primárne k nácviku „zvádzenia“, aby sa vyhlo napr. riešeniu ponuky na sex, čo môže viesť k znižovaniu celej aktivity na vtip a sexuálne provokácie.

Upozornenie na špecifiká

☉ Učiteľ vyberie z príkladov tie, ktoré sú pre jeho žiakov vhodné.

- ☉ Máte právo povedať „nie“ v situácii, ktorú naozaj nechcete. Snažte sa držať tejto zásady a nabudúce sa spolu podelíme o skúsenosti.

Domáca úloha



copy Príloha č. 1



Pozvánka na diskotéku, odkiaľ máš zlé zážitky a nechceš si ich zopakovať.

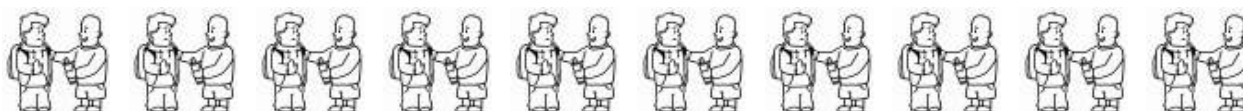
Pozvánka do baru, kde skoro vždy platíš iba ty a ostatní sa s tebou „vezú“, a, navyše, práve včera si si povedal, že už ani pohárik!

Navádzanie na užívanie drogy.

Navádzanie na ľahké, nelegálne získanie peňazí.

Pretože vám je učiteľ nesympatický, jeden zo žiakov vymyslel na neho podvrh, ktorý by ho profesionálne i osobnostne degradoval, spolužiak chce, aby si sa na ňom zúčastnil.

Kamarát, ktorý nepracuje ani nechodí do školy, ťa volá od štvrtka na víkend na ich chalupu, budete opekať a budú tam aj iní chalani z partie – veď nie je ťažké získať od lekára potvrdenie do školy.

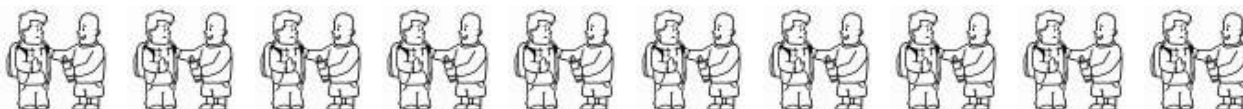


MÁM PRÁVO

PaedDr. Oľga Križová

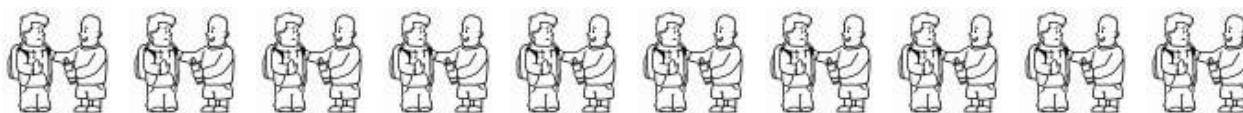
Podliehanie manipulatívne správaniu je spojené s neznalosťou **asertívnych práv** a strachom z ich použitia. Aktivita na ne upozorňuje a povzbudzuje k ich možnému uvedeniu do života.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca s textom, osobná reflexia, práca v malých skupinách, diskusia.	☉ Predtlačený text asertívnych práv a manipulačných povier (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k pochopeniu asertívnych práv a manipulačných povier.	☉ Žiak pozná asertívne práva a manipulačné povery a ich spôsob užívania.



Motivácia Ten, kto sa chce prejaviť asertívne, má konať slušne, jasne, ale dôrazne. Má odolávať manipulácii a má rešpektovať práva iných. V našej kultúre sme si zvykli na rôzne formy komunikácie a niektoré z nich sú poznačené manipuláciou, teda chcú toho druhého dostať tam, kam sa on sám zo svojho rozhodnutia nechce. Využívajú na to rôzne „ťahy“, hlavne do toho vťahujú city toho druhého. Útočia na jeho povinnosť vďačnosti, na jeho obavy z robenia chýb, na jeho strach z odmietnutia, na pocit viny pri odmietnutí požadovaného správania, na strach z hrubosti iných a pod. Aby sme sa mohli brániť týmto citovým „útokom“, psychológovia nám ponúkajú asertívne práva. Nie sú to bežné zásady správania, ale možno si ich uvedomiť a uplatniť vtedy, ak by nás chcel niekto manipulovať.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia vo svojich laviciach.
 2. Učiteľ rozdá papier s predtlačeným textom asertívnych práv a manipulačných pover.
 3. Žiaci postupne čítajú nahlas najprv práva, pri každom sa zastavia a diskutujú o jeho opodstatnenosti vzhľadom na poveru, ktorá je napísaná v druhom stĺpci vedľa práva.
 4. Žiaci takto postupne pochopia zmysel asertívnych práv a možnosti ich využitia.
 5. Môže nasledovať diskusia v malých skupinách prostredníctvom otázok:
 - *S ktorými manipulačnými poverami sa v živote stretáte najčastejšie? Ktorým najskôr podľahnete?*
 - *S ktorými ste sa vo svojom okolí ešte nestretli?*



- Ktoré z asertívnych práv ste už aj doteraz využívali, no bez toho, aby ste vedeli, o čo ide?
- Ktoré potrebujete uplatniť vo svojom živote veľmi urgentne?

6. Práca môže trvať cca 15 minút.

7. Prácu ukončíme záverečnými otázkami s odporúčaním, aby sa žiaci v prípade manipulácie vyvíjanej na ich osobu nebáli využiť aj asertívne právo, ktoré ich predovšetkým oslobodí od pocitu viny a zbytočných stresov z názorov iných na ich život.

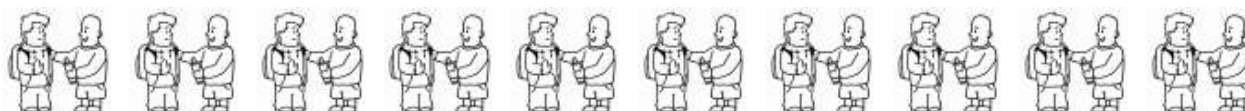
- Ako sa vám páčilo cvičenie? Čo si si uvedomil o sebe a o iných pri tomto cvičení? *Námety na diskusiu*
- Vidíte priestor využitia asertívnych práv aj medzi sebou v triede?

Pri tejto aktivite očakávame zaujímavú diskusiu bez veľkých napätí medzi spolužiakmi. Väčšiu dynamiku očakávame pri vyjasňovaní si rozdielu medzi tým, čo sú práva a čo sú zásady správania. *Rozbor skupinového diania*

- ☉ Ešte raz zdôrazníme, že pri tejto aktivite je dôležité upozorniť na to, že práva môžeme, ale nemusíme využiť. Nie sú to zásady správania, ale istá obrana v prípade manipulácie iných s mojou osobou.

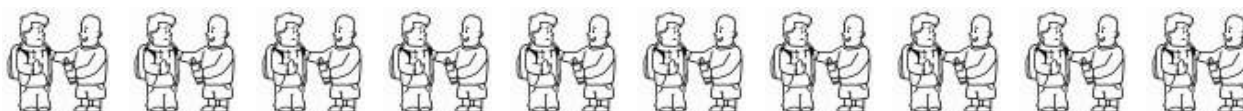
Upozornenie na špecifiká

- ☉ V triede si budúci týždeň dajte zvlášť pozor na možné manipulácie a každý z vás sa jej snažte čeliť aktuálnym asertívnym právom. *Domáca úloha*

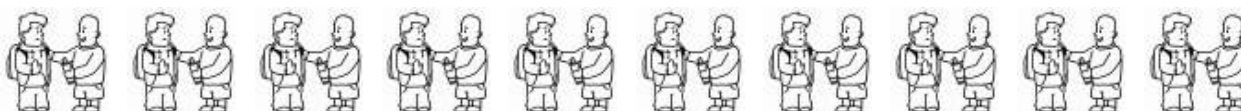


copy Príloha č. 1

ASERTÍVNE PRÁVO	MANIPULAČNÁ POVERA
Mám právo posudzovať svoje správanie, myšlienky a emócie a byť za ne a za ich dôsledky sám zodpovedný.	Nemôžeš nezávisle posudzovať sám seba, ale musíš byť posudzovaný vnútornými pravidlami a autoritou, ktorá je väčšia a múdrejšia, ako si ty sám.
Mám právo neponúknuť nijaké výhovorky ospravedlňujúce moje správanie.	Za svoje správanie zodpovedáš druhým ľuďom a mal by si si to, čo robíš, vždy zdôvodniť a ospravedlniť.
Mám právo posúdiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov ostatných ľudí.	Voči niektorým inštitúciám a veciam máš väčšie záväzky ako voči sebe. Ak tieto inštitúcie nepracujú efektívne, musíš sa im prispôbiť ty, nie ony.
Mám právo zmeniť svoj názor.	Názor, ku ktorému si sa raz priklonil, by si nemal nikdy zmeniť. Musel by si sa priznať, že si sa mýlil. Mýliť sa znamená byť nezodpovedný a ten, kto sa raz zmýlil, bude sa mýliť aj naďalej.



Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.	Nesmieš robiť chyby. Ak ich urobíš, musíš mať natrvalo pocit viny. Ostatní ťa musia potom stále kontrolovať.
Mám právo povedať: „Ja neviem.“	Musíš poznať odpoveď na všetky otázky a vždy musíš všetko dokonale zdôvodniť.
Mám právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných.	Ľudia, s ktorými prichádzame do styku, musia mať k nám kladný vzťah. Ak nás všetci v našom okolí nemajú radi, prežívame to ťažko.
Mám právo robiť ne-logické rozhodnutia.	Pravdu má ten, kto dokáže svoju požiadavku logicky vysvetliť.
Mám právo povedať: „Ja ti nerozumiem.“	Musíš vedieť predvídať potreby svojich blízkych. Musíš chápať, vytušiť, čo potrebujú, a nečakať, až ti to povedia.
Mám právo povedať: „Je mi to jedno.“	Musíš sa usilovať byť stále lepší, kým nebudeš vo všetkých ohľadoch perfektný.



Mám právo

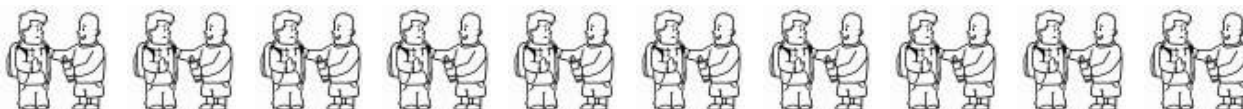
[illegible]

CHUŤ MANIPULÁCIE

PaedDr. Oľga Križová

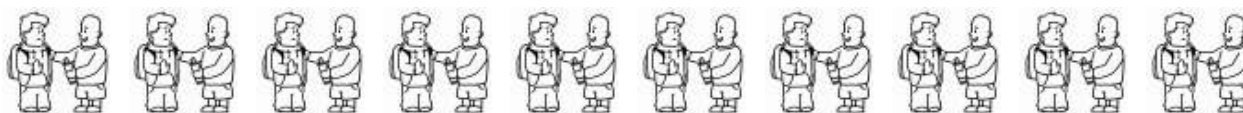
Často zabúdame, že bývame nielen obeťami manipulácie, ale aj jej aktérmi. Aktivita dáva **nahliadnuť na typy manipulátorov** i na svoju účasť v nich. Ponúkame tak pre žiakov **sebareflexiu**, ktorá poukazuje na viaceré nevhodné spôsoby správania.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci vyšších ročníkov 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, diskusia.	☉ Predtlačený text s typmi manipulátorov (príloha č. 1), plagát so zásadami asertívneho správania.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Poukázať na typy manipulátorov a naše sklony správať sa manipulatívne.	☉ Žiak pozná typy manipulátorov i svoje sklony k manipulovaniu iných.



Motivácia Nie vždy je ľahké odhaliť manipuláciu. Má veľa tváří. Niekedy je tak rafinovane maskovaná, že by sme ju považovali za cnosť. Jej hlavným znakom je to, že aktér ňou sleduje svoju výhodu, i keď dobre zahalenú a predkladanú ako dobro iných. Psychológovia nám pomáhajú s ich odhaľovaním tým, že ich zaradili do istých okruhov s konkrétnymi charakteristikami a označili ich ako typy manipulátorov.

- Inštrukcia**
1. Žiaci môžu sedieť v laviciach.
 2. Učiteľ rozdá pripravený text so zoznamom manipulátorov podľa Shostorma. Niekoľko z triedy nahlas prečíta jednotlivé charakteristiky.
 3. Potom vyzveme žiakov, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:
 - *S ktorým typom manipulátora si sa už stretol?*
 - *S ktorým si sa stretával najčastejšie?*
 4. Po chvíli uvažovania rozdelíme účastníkov do menších skupín po 4, kde vzájomne hovoria o svojich zisťeniach.
 5. Učiteľ môže dobrovoľníkov nechať zahrať niektorý typ manipulátora v situácii, ktorú si žiaci sami vymyslia.
 6. Nasleduje individuálne uvažovanie nad ďalšími otázkami:
 - *Ktorému typu manipulácie som naklonený podľahnúť, ktorá manipulácia na mňa najviac platí?*
 - *Ku ktorému typu manipulátora mám sklony ja? Ako ja manipulujem najčastejšie?*



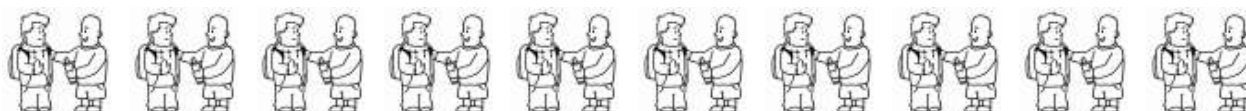
7. Podľa okolností a zrelosti skupiny pokračujeme diskusiou v tej istej malej skupine alebo tieto otázky necháme bez podelenia sa, iba ako podnet na osobnú reflexiu.
8. Aktivitu ukončíme spoločnou diskusiou prostredníctvom pomocných otázok.
9. Po záverečnej diskusii učiteľ môže zavesiť plagát so **zásadami asertívneho správania**, ktorý zostane v triede umiestnený dlhodobo.

Zásady asertívneho správania

- Učme sa kontrolovať svoje emócie.
- Rešpektujme a tolerujme aj osobné práva druhého.
- Stručne a úprimne vyjadrujme svoje city.
- Snažme sa vidieť seba aj iných reálne.
- Pokúsme sa spoznať stanovisko druhého.
- Načúvajte a snažme sa vypočuť.
- Vážme si názory a presvedčenie iných.
- Nemajme „navrch“ za každú cenu.
- Učme sa nachádzať kompromis.
- Priznajme si chybu a pokúsme sa ju napraviť.
- Uvedomujme si včas, čo vlastne chceme.

- *Je manipulácia niečo nezvyčajné, alebo sa s ňou môžeme stretnúť dosť často?*

**Námety
na diskusiu**



- Napadli vám aj iné typy manipulátorov?
- Objavili ste svoje sklony k tomuto druhu komunikácie s inými?
- Ako sa manipulácii možno vyhýbať?

Rozbor skupinového diania Pri tejto aktivite očakávame zaujímavú diskusiu bez veľkých napätí medzi spolužiakmi. Niekedy môže vzniknúť situácia, že pri hlasnom čítaní typov manipulátorov sa agresívnejší alebo „chronickí zabávači triedy“ nezdržia a budú hneď odhaľovať niektorých spolužiakov alebo iných známych ľudí ako predstaviteľov jednotlivých typov manipulátorov.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aktivita je zaujímavá a mierne náročná, lebo môže pripomínať ťažké situácie z rodiny alebo poukazovať na manipulácie v triede. Učiteľ sa snaží viesť žiakov k zrelosti a pomáha im uchopiť situáciu racionálne, to, čo je bolestivé, je súčasne aj výzvou na nový typ reagovania.
- ☉ Taktiež poukazuje na to, že aj samotní žiaci majú sklony manipulovať, čím sa v istom zmysle ospravedlnia tí, čo ich manipulujú, a aktivita dostáva ráz racionalizácie a hľadania spôsobov, ako čeliť manipulácii v oboch smeroch.

Domáca úloha

- ☉ Koniec manipulácii z oboch strán. Chcem si dávať pozor na svoje city a na tých, ktorí by chceli prostredníctvom nich zneužiť moju slobodu. Rovnako sa vyvarujem každej mojej manipulácie iných.

Príloha č. 1

copy

TYPY MANIPULÁTOROV

Diktátor

Autoritatívny šéf alebo „otec“, ktorého „povedal som“ platí. Odvoláva sa na authority, tradíciu, odkaz predkov. Vďaka vhodne voleným citátom vždy presadí svoje.

Chudáčik

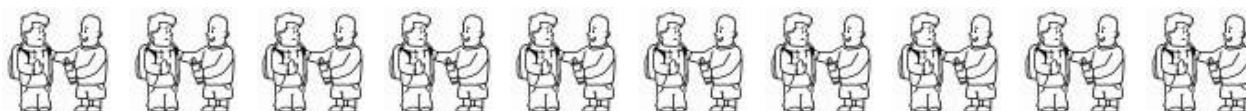
Všeličo by rád urobil, ale nemá na to dosť síl. Zdôrazňuje svoj handicap, prezentuje sa ako človek, ktorého pocit menejcennosti je naozaj oprávnený. Neprijemné úlohy „nepočuje“, na náročné „zabúda“.

Počtár

Rýchlo, ľahko a veľmi dobre si spočíta, čo je v danej situácii pre neho najvýhodnejšie. Raz volí taktiku cukru, inokedy biča, alebo zabudne, alebo ochorie. Avšak čo chce a je použiteľné pre jeho ciele, to si pamätá veľmi dobre.

Brečtan

Podobne ako „chudáčik“ aj „brečtan“ manipuluje inými svojou predstieranou závislosťou od nich. Ide mu o to, aby sa oňho iní starali a aby ich mohol využívať. Je mu blízka hypochondria, zdôrazňovanie svojich problémov a ťažkého osudu.



Drsniak

Svoje okolie „ukričí“. Manipuluje svojou hrubosťou a nehoráznou istotou, že je to práve on, kto má patent na rozum. Ľudia mu ustupujú najmä preto, že im je neprijemné pozerať sa na jeho vyčíňanie.

Obetavec

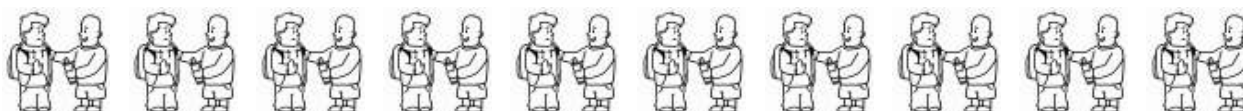
Najlepší a najláskavejší – tvrdí, že nechce nič pre seba, koná len pre dobro druhých a nečaká vďaku. Urobí všetko pre vás, obetavosťou by sa rozkrájal, ale... Nie, nechce od vás nič, len takú malú nepatrnú vec. Mohli by ste mu nevyhovieť, veď on je ochotný obetovať pre vás dni a noci?! Často je zastúpený v manipuláciách v rodine. Nikdy nedáva na prvé miesto váš názor, ale vždy len svoj. Obetuje sa, ale zároveň vyberá daň.

Posledný spravodlivý

Základnou formou manipulácie je neustála kontrola, kritika a vyvolávanie pocitov nedostatočnosti. Vyvoláva pocit viny, dojem, že ste málo charakterní, všeličo zanedbali... Sám sa považuje za človeka bez chýb.

„Otec, mama“

Tých, ktorých si vybral, chráni pred akýmkoľvek vplyvom bežného života. Stará sa o nich, ale v návale tlaku povinností sa ich často zabudne opýtať, či to chcú, alebo nie. Skrátka, sám vie, čo je najlepšie, a to aj urobí pre seba a svojich blízkych. Že by sa mohol mýliť, to nepripustí.



REÁLNE A ZOBRAZENÉ VZORY

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Exempla docent, exempla trahunt.“
(Príklady poučujú, príklady tiahnu.)*

(Manilius)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊙ dôležitosť vzorov
- ⊙ identifikácia
- ⊙ médiá
- ⊙ ovplyvniteľnosť človeka
- ⊙ vplyv rodičov
- ⊙ potreba autority
- ⊙ pozitívny dopad

Reálne a zobrazené vzory sú ôsmou témou výchovného programu etickej výchovy. Pri tejto téme sa vychádza z poznania, že vzory sú v živote dieťaťa tým, čo môže buď **podporiť pozitívne sociálne správanie, alebo, naopak, utlmiť ho či potlačiť**. Predchádzajúcich sedem tém – od komunikácie po asertivitu tvorí systém sociálnych zručností potrebných na realizáciu prosociálneho správania. Reálne a zobrazené vzory môžeme vnímať ako prepojenie medzi prvými siedmimi témami a rozvíjaním prosociálnych aktivít, ktoré sú súčasťou deviatej (prosociálne správanie) a desiatej témy (komplexná prosociálnosť).

1. DÔLEŽITOSŤ VZOROV

Sila vzorov Aplikácia významu úvodného citátu do výchovy potvrdzuje starú pedagogickú skúsenosť, že pozorovanie prosociálneho vzoru významne podporuje osvojenie si takéhoto správania. U detí, ktoré majú možnosť pozorovať „štedré vzory“, je väčší predpoklad, že budú veľkorysejšie a vo väčšej miere schopné dávať i deliť sa ako deti pozorujúce „lakomé vzory“. Podobne to platí aj v rodine. Pokiaľ deti majú v interakciách s rodičmi možnosť zažívať prejavy darovania, veľkorysosti, obetavosti či spolupráce, aj ony sa správajú podobne. Účinnosť takéhoto učenia závisí aj od vlastností a účelnosti prejaveneho správania pozorovaného modelu. **Dôležitými premennými, ktoré dávajú skutkom punc pravdivosti, dôveryhodnosti a autentickejši, sú moc a cit.**

Moc a cit Súčasťou statusu rodiča i pedagóga je moc, ktorú môžeme definovať ako ovládanie prostriedkov, v našom prípade napr. **odmien a trestov**.

Poznáme však dva druhy moci:

Jedna je súčasťou statusu a môžeme ju vnímať ako **danú „zhora“**. Druhá podoba moci je **daná „zdola“**. Vychádza z vnútorného bohatstva rodiča či pedagóga, ktorým „okúzľuje“, priťahuje k sebe deti. Vtedy ich nielen očaruje, ale i motivuje k prosociálnemu správaniu svojím prejavom štedrosti, ľudskosti a ochoty nezištne pomôcť.

1.1 Rodič ako vzor

Pokiaľ ide o citový moment, optimálne podmienky na rozvoj ochoty pomáhať nastávajú vtedy, keď deti môžu vnímať altruistické prejavy dospelých, u ktorých zároveň vidia, že sú súčasťou ich každodenného života. Tendencie k **altruistickému správaniu detí** intenzívne rastú, ak súčasne s pozorovaním takéhoto správania majú možnosť **aj intenzívneho nácviku v pozitívnej citovej atmosfére**. Deti, ktorých rodičia iba poučovali o prosociálnych hodnotách, síce vedia, ako by sa mali správať, ale nie vždy tak konajú. **Preto je dôležité spájať poučovanie s následnou činnosťou**. Vtedy sa podoba prosociálneho človeka vtlačá do dieťaťa a pôsobí v ňom. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že v životopisoch veľkých osobností ľudských dejín vystupujú ich rodičia ako láskavé, sympatické a štedré vzory s veľkou dávkou súcitu. Tieto osobnostné charakteristiky sú aj v súčasnosti predpokladom ich **imitácie a identifikácie**.

2. IDENTIFIKÁCIA SO VZOROM

Túžba identifikácie Motívom identifikácie (stotožnenia) je pre deti silná túžba podobať sa modelovej osobe bez ďalších vonkajších motívov. **Táto túžba podobať sa druhým je moc, v zmysle očakávanej ochrany modelovej osoby** a citového vzťahu k nej (najmä u rodičov). To jeden z dôvodov, prečo deti preberajú a osvojujú si ciele a záujmy takýchto osôb. Preto možno identifikáciu považovať za generalizovanú, globálnu imitáciu. Imitácia (napodobňovanie) sa týka len určitého konkrétneho správania v určitej situácii. Je to skôr motivačná dispozícia, pri ktorej vzťah k danej osobe nehrá kľúčovú úlohu.

Typická metóda mravného rozvoja osobnosti dieťaťa nie je len vysvetľovanie, ale najmä predkladanie prosociálnych vzorov a modelov správania. Nemusia to byť vždy iba veľikáni ľudských dejín, známi svojimi veľkými činmi. Často v našom prostredí žijú nenápadní, verejnosti neznámi ľudia, plní „človečenstva“, nadstavení pre potreby druhého, ochotní pomáhať. Sú veľmi užitoční pre spoločnosť i spoločenské vedomie, vďaka nim je okolitý svet humánnejší a lepší. Anonymne rozmnožujú dobro. Tak isto svetové osobnosti boli obklopené ľuďmi, ktorí im pri ich veľkom diele nezištne pomáhali, ale ich mená dejiny nezaznamenali.

3. MÉDIÁ

Identifikácia so vzormi má však i určité riziká. Zdrojom väčšiny informácií a skúseností v súčasnosti sú **médiá**, na základe ktorých si ľudia **vytvárajú osobnú predstavu o svete, o tom, ako tento svet funguje**. Zasahujú do formovania ľudského obrazu reality, ovplyvňujú význam všetkých individuálnych faktorov vzťahu jednotlivca k okolitému svetu, čo často **vedie k relativizácii reálnych i zobrazených vzorov**. Väčšina mediálnej produkcie je komerčného charakteru a jej hlavným cieľom je zisk. Navyše, ovplyvňujú ju rôzne záujmy politických, ekonomických či ideologických skupín, ktoré môžu propagovať veľmi svojské hodnoty, spôsob života alebo videnie sveta.

*Riziká
identifikácie*

Čím je **menej človek sociálne zrelý, tým viac je ovplyvniteľný**. Problém nevidíme „len“ v množstve nevhodných, veľmi tendenčných programoch plných násilia, ľudskej necitlivosti, nekultúrnosti, skreslenej predstavy ľudského šťastia, spravodlivosti či životného štýlu. Mediálne obsahy sú akýmsi druhom reklamy, pretože istým spôsobom propagujú vlastné hodnoty a spôsob života. Tým je problematické hodnotenie ich pravdivosti a reality, zvlášť u detského diváka, ktorý ešte nemá stabilizovaný referenčný rámec. Aké ťažké je dnes pre dieťa (i dospelého) rozlíšiť dokonca v rozprávkach, detských programoch či filmoch reálne od fiktívneho, dobrý skutok od zlého, kladného hrdinu od záporného! Kedy a za akých okolností vyhráva dobro? A to nehovoríme o médiami vytváraných hviezdach, s takým „vznešeným“ pomenovaním – celebrity.

Vplyv médií Negatívny vplyv médií ukazuje, aký silný je mechanizmus identifikácie s ponúkanými vzormi. Preto nie je jedno, čo deti sledujú a s čím sa stotožňujú. Problematika médií nespočíva iba v tom, čo ponúkajú, ale aj v tom, čo my sme ochotní prijímať. Podstatná je aj miera ich užívania. Keď si uvedomíme, že deti trávajú, väčšinou samy, niekoľko hodín denne pred televíziou, riziko preberania negatívnych vzorov je pomerne veľké. Zvlášť, keď nemajú možnosť si svoje získané informácie konfrontovať, napr. so svojimi rodičmi.

Prirodzene, že médiá môžu mať aj **pozitívny dopad** na mladého človeka.



Výskumy ukázali, že sledovanie filmu s prosociálnymi motívami má u detí predškolského a školského veku síce krátkodobý, ale silný vplyv na **zníženie agresivity**. Účinky takéhoto programu sa zvýšili, ak jeho pozera-
nie bolo **sprevádzané učiteľovým výkladom** správania postáv. Výsledky môžeme optimalizovať, pokiaľ k výkladu či besede zaradíme **cvičenia**, ktoré umožnia realizáciu prosociálneho správania súvisiaceho s obsahom filmu. **V podstate pretavíme činnosť a vlastnosti filmových postáv do reálneho života.**

Z výskumu Sila vzorov z blízkeho prostredia detí je v každom prípade veľká. Z našich prieskumov, ktoré sme robili so žiakmi základných škôl, vychádza, že aj v dnešnej dobe je pre väčšinu sledovaných respondentov vzorom **jeden z rodičov alebo obaja**. Týkalo sa to dokonca aj žiakov, ktorí pochádzali z neúplných rodín. Horšie boli hodnotení pedagógovia, ktorí v konkurencii vzorov u mladých ľudí boli skôr v pozadí. Napriek spomínaným výsledkom môže byť každý pedagóg príkladom pre žiakov svojím **optimizmom, kreativitou, ochotou pomôcť, nezištnosťou, angažova-**

ním sa v oblasti charity, autentickosťou, sociálnou príťažlivosťou i humorom. Potom je veľký predpoklad, že žiaci sa mu budú chcieť podobať a budú ho nasledovať.

4. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladať so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Pri tejto téme sa môžeme stretnúť s rôznymi manipulačnými poverami typu *robiť, príp. vidieť v niekom dobro je naivné, dnešný svet a ľudia sú iní, máme iba to, čo si utrháme, na dobro sa dopláca atď.* Človek nenájde šťastie a spokojnosť v izolácii, aj keby bol dostatočne materiálne zabezpečený.

Manipulačné povery

Ľudia sú možno poznačení dobou, ale jedno majú spoločné – možno to nazvať antropologická konštanta: v každej epoche ľudských dejín **človek túži po zmysluplných vzťahoch, bezpodmienečnom prijatí a objavení tým druhým.**

Prosociálne správanie má tú výhodu, že nielen pomáha druhým, ale robí človeka lepším a jeho život naplnenejším. Pri práci so žiakmi, zvlášť pri tejto téme, je dôležité si uvedomiť potrebu autority. Tento pojem je často spájaný s negatívnymi obsahmi. Autorita a rešpektovanie autority má pre výchovu mladej generácie mimoriadny význam, **najmä pri potláčaní negatívnych výchovných problémov.**

Potreba autority

Preto je dôležité, aby pedagóg, rodič v zmysle „*auctor*“ (lat.) napomáhal, podporoval, ručil, bol svedkom, zvestovateľom, príkladom, pôvodcom konania, ktorý vďaka tomu, že má moc, vážnosť a vplyv, je zároveň spoľahlivou zárukou a hodnoverným „výpravcom do života“.

*Didaktické
ciele témy*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ podporovať orientáciu žiakov na pozitívne vzory a učiť sa vnímať pochybnosť predkladaných mediálnych idolov;
- ☉ rozvíjať kritické myslenie pri hodnotení jednotlivých mediálnych produktov;
- ☉ naučiť sa vnímať a poznávať anonymné pozitívne vzory vo svojom okolí;
- ☉ uvedomiť si, že keď nerozpoznávame a nebránime sa negatívnym vzorom vo svojom okolí, preberáme od nich spôsoby správania, hodnoty i prejavy;
- ☉ uvedomiť si, že násilie prináša ďalšie násilie;
- ☉ prijať zodpovednosť za svoje správanie, lebo každý môže byť pozitívnym vzorom pre svoje okolie;
- ☉ hľadať spôsoby trávenia voľného času aj iným spôsobom ako pri médiách.

Použitá literatúra

- LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.
- ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

ANKETA

PaedDr. Oľga Križová

Dospievane je čas, keď sa mladý človek odpútava od rodiny, aby do nej neskôr patrila vyzretejší. To ale predpokladá, že mladí sú voči svojej rodine nadmerne kritickí a nachádzajú **uspokojenie v nových vzťahoch** mimo nej. V tomto čase má na nich silný vplyv model správania, ktorý imitujú, prípadne sa s ním identifikujú. Nie vždy to musí byť model prospešný pre ich budúci vývoj. Aktivita ponúka **analýzu týchto vzorov** a vedie žiakov k **zamýšľaniu sa nad dôležitosťou vzorov**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci SŠ.	☉ Dvakrát po 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Tvorba a analýza ankety, diskusia.	☉ Papier, pero, flipchartový papier.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k zamýšľaniu sa nad vzormi.	☉ Žiak vie získavať informácie anketovou metódou a uvažuje nad jej výsledkami.



Motivácia Kto je modelom správania dnešných mladých? Možno je to v zhode aj s vašimi modelmi a vzormi. Pokúsime sa urobiť prieskum prostredníctvom ankety.

- Inštrukcia**
1. Žiaci formou brainstormingu vytvoria anketový hárok.
 2. Učiteľ im položí otázku: *Akými otázkami by ste zisťovali u mladých ľudí ich orientáciu na modely a vzory správania?*
 3. Najprv si premyslia otázky osobne, prípadne si ich poznačia, potom začnú svoje nápady hovoriť zapisovateľovi, ktorý ich značí na tabuľu alebo na flipchartový hárok.
 4. S pomocou učiteľa vyhodnocujú a vyberú z nich 4 – 5, ktoré majú najväčšiu výpovednú hodnotu pre túto problematiku.
 5. Najprv tieto otázky položia sami sebe. Písomne si na ne odpovedia a v rámci malej skupiny (4 členovia) si pohovoria o osobných odpovediach a urobia syntézu ankety za skupinku.
 6. Potom dvaja najlepší matematici dostanú mimoriadnu domácu úlohu, aby z plagátov jednotlivých skupín urobili percentuálne vyhodnotenie jednotlivých otázok, prípadne aj grafy.
 7. Pokračuje diskusia o možnom využití ankety v rámci ich školy. Žiaci si delia úlohy a dohadujú si stretnutia. Anketu v ostatných triedach budú robiť mimo vyučovania, s jednotlivými spolužiakmi pri neformálnych stretnutiach. Vždy slobodne zvolená dvoj-



ca urobí anketu s piatimi spolužiakmi z iných tried (mali by byť zastúpené všetky ročníky školy) a urobí tiež syntézu odpovedí. Každú otázku dvojica vyhodnotí podľa početnosti, urobí tabuľky a grafy.

8. Na ďalšej vyučovacej hodine žiaci vyvesia plagát s vyhodnotením ankety vo svojej triede a pokúsia sa hľadať korelácie (vzťahy) medzi správaním triedy ako celku a ich preferovanými modelmi správania. Ak napr. najväčšie preferencie dostávajú hrdinovia zo showbiznisu alebo modelingu, alebo športu, alebo iné mediálne hviezdy, budú isté prvky postrehnuteľné aj na správaní žiakov. Pomocnou môže byť otázka: *V čom sa ako trieda podobáme našim vzorom, ktoré boli u nás najpočetnejšie?*
9. Žiaci potom predstavia na flipchartovom papieri svoje zistenia v ankete, ktorú robili v iných triedach. Papiere nechajú zavesené v triede a učiteľ poprosí šikovných žiakov o urobenie syntézy – zrábanie preferencií v jednotlivých otázkach.
10. Môže nasledovať diskusia na podobnú otázku, ako bola daná pri diskusii o triede: *V čom sa ako veľký kolektív školy podobáme našim vzorom, ktoré naši spolužiaci uvádzali ako najpočetnejšie?*
11. Výsledky ankety v našej triede porovnávame s výsledkami ankety, ktorú žiaci vykonali vo všetkých triedach školy. V čom sme si podobní? V čom sme rozdielni? Prečo?
12. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.



Anketa

- Námety na diskusiu**
- Boli ste úspešní pri hľadaní účastníkov ankety? Čo ste pritom zažili?
 - Čo si myslíte o modeloch a vzoroch, ku ktorým sa hlásite vy? Ku ktorým sa hlásia vaši spolužiaci z iných tried?
 - Majú naozaj vzory a modely správania taký vplyv, ako sa očakáva? Nie je to iba povera?

Rozbor skupinového diania Táto aktivita je zaujímavá možno aj tým, že dvojice pre externú prácu budú vytvárať žiaci s tými istými modelmi správania. Žiaci so záujmom realizujú prieskumnú anketu, a to či už sami v triede, alebo na úrovni školy. Niektorí sa dajú odradiť pri prvom neúspechu, iní nájdu „svojich“ piatich respondentov.

Upozornenie na špecifiká

☉ Aktivita sa podobá viac odbornému spracovávaniu problematiky ako zážitkovému učeniu, ale len zdanlivo. Aj tvorbou ankety a jej realizáciou žiaci nadobúdajú spoločné zážitky pri získavaní informácií. Učia sa oslovovať iných, presvedčiť ich, aby im „robili“ respondentov, učia sa podeliť si úlohy a spolupracovať pri spracovávaní dát a v neposlednom rade sa začínajú orientovať vo zvolenej téme.



UHÁDNI, KTO SOM

PaedDr. Oľga Križová

Táto aktivita má charakter „**zahrievania**“. Žiaci si prostredníctvom nej zaspomínajú na svoje „idoly“, vtipnou formou si **zopakujú veci, ktoré vedia o svojich vzoroch**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 20 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Malé vzájomné interview.	☉ Nálepky s menami známych osobností, možných mládežníckych hrdinov.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať v žiakoch spomienku na známe osobnosti, učiť sa formulovať správne otázky.	☉ Žiak vie klásť otázky a robí syntézu odpovedí.



Motivácia Veľakrát sa mladí chcú stotožniť s niektorou superhviezdou. Dnes sa vám to môže stať. Lenže nebudete vedieť s akou. Oprášite si spomienky na známe osobnosti z rozličných oblastí života. Jediné, čo ich spája je, že sú verejne známe a mladými obdivované.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ má nachystané dostatočné množstvo (dvakrát toľko, koľko je účastníkov cvičenia) nalepovacích lístkov s menami známych osobností, o ktorých sa dá povedať, že sú idolmi mladých.
 2. Žiaci stoja v kruhu. Učiteľ im vysvetlí podstatu hry. S ich dovoľením im nalepí na čelo lístok s menom hrdinu tak, aby nezbadali jeho meno. Každý má na čele meno osobnosti, ktoré si ostatní môžu prečítať, iba jeho nositeľ nevie, o koho ide.
 3. Podstata hry je v tom, že žiaci chodia po miestnosti a vypytujú sa na „seba“ kladením otázok, na ktoré sa dá odpovedať iba áno a nie (napr.: Som žena? Žijem na Slovensku?). Do pravidiel hry patrí to, že na jedno zastavenie sa žiak môže tej istej osoby opýtať iba tri otázky a ide ďalej hľadať pomoc u iných. Získanými odpoveďami sa mu pomaly zostavuje obraz o osobe, ktorej meno má na čele.
 4. Ak niekto uhádne veľmi skoro, keď ešte ostatní zisťujú „svoju totožnosť“, učiteľ mu môže dať novú nálepku a žiak podobným spôsobom rieši novú hádanku.
 5. Keď všetci skončia, posadajú si do kruhu a začne sa vzájomné zdieľanie vo veľkej skupine. Každý povie, akú mal osobnosť a ako sa mu hádalo, ktorá odpoveď bola kľúčová (keď začal tušiť, o koho ide) a ktorá rozhodujúca (keď už vedel, „kto je“).
 6. Aktivitu môžeme skončiť diskusiou o osobnostiach, ktoré „boli v hre“.



- *Páčila sa vám osoba, ktorú ste dostali na uhádnutie? Vedeli ste o nej toho dosť? Vaši spolužiaci to vedeli tiež? Je to váš typ?* **Námety na diskusiu**
- *Čo majú tieto osobnosti spoločné okrem popularity?*
- *Čo myslíte, prečo sú obdivované?*
- *Čo z ich osobnosti by ste chceli vlastniť aj vy?*
- *Čo si si uvedomil pri tomto cvičení o sebe a o iných?*

Aktivita je zábavná a vytvára dobrú atmosféru medzi mladými. Rozohrieva vzťahy, lebo všetci majú rovnakú pozíciu neistoty, ale i ochotu, čím skôr úlohu vyriešiť. Navzájom si pomáhajú. **Rozbor skupinového diania**

☉ Aktivita je ľahká na pochopenie a milá na realizáciu. Žiakom sa páči objavovať neznáme. Je však potrebné, aby učiteľ naozaj uhádol osoby preferované mladými ľuďmi, aby ich mal pripravených dostatok, a ak sa do aktivity zapojí, aby osobnosti aj poznal.

Upozornenie na špecifiká

Variant 1

Aktivita môže byť použitá aj ako úvod do prezentácie prosociálnych vzorov. Vyžaduje však inú motiváciu a na nálepky napíšeme mená známych prosociálnych osobností z minulosti i súčasnosti. Postup je potom rovnaký ako uvedený vyššie. Akurát pri prezentácii (bod 4) každý povie aj niekoľko slov o osobnosti (budú totiž menej známe ako v predošlom cvičení), aby tak krátko oboznámil všetkých s jej prednosťami. Ak by žiak nevedel nič alebo veľmi málo o osobnosti, učiteľ vyzvie triedu, aby mu pomohla.



Uhádni, kto som

[illegible]

CHCEM BYŤ AKO ON(A)!

PaedDr. Oľga Križová

Analýza mládežníckych idolov prostredníctvom **uvedomovania si podstaty pri obdive a nasledovaní niekoho** – to je zmyslom tejto aktivity. Nenásilným spôsobom **poukazuje na medzery vo vedomostiach a na možné omyly** pri bezhlavom nasledovaní niekoho, koho poznáme málo.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Spoločná prezentácia, osobná reflexia a diskusia.	☉ Žiaci si prinesú plagáty, obrázky, klipy svojich hrdinov.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k nahliadaniu na svoje vzory.	☉ Žiak zvažuje a pripúšťa, že jeho vzor je aj obyčajný človek s chybami a od nich sa vie dištancovať.



Chcem byť ako on(a)!

Motivácia Všetci, ale zvlášť mladí majú svoje mužstvá, svojich spevákov, speváčky, hercov, herečky, modelky, zabávačov, ktorých výkony sa im nielen páčia, ale ich priam očaria. Potom sa im páči už nielen ich športový či umelecký výkon, ale aj spôsob ich chôdze, obliekanie, slovník, jedlo, hodnoty... Je to predsa pravda, že ste do niektorých zaľúbení, či nie?! Keby ste mali možnosť, cestovali by ste za nimi a nevynechali by ste žiadnu príležitosť byť v ich blízkosti, či už práve hrajú, spievajú, alebo nie!

- Inštrukcia**
1. Na predchádzajúcej hodine zadá učiteľ úlohu, aby si žiaci priniesli plagát, fotku alebo nejaký klip svojho obľúbeného hrdinu na CD alebo USB kľúči.
 2. Žiaci sedia v kruhu a každý z nich môže svojho hrdinu predstaviť krátkym komentárom. Tí, čo potrebujú prehrávač, o tom vopred informujú učiteľa.
 3. Takto sa všetci oboznámia s osobnosťami obdivovanými v triede.
 4. Učiteľ položí nasledovnú otázku, nad ktorou žiaci porozmýšľajú a odpovede si poznačia:
V čom sa vám váš hrdina najviac páči? Je v istom zmysle aj vaším vzorom? V čom?
 5. Odpovede znejú vo veľkej skupine v slobodne volenom poradí (kto a kedy chce, odpovedá).
 6. Učiteľ sa pýta ďalej:
Ako poznáte jeho osobný život? Aký má vzťah k svojim rodičom, súrodencom, ako sa stará o svoje deti? Je pracovitý a verný vo vzťahoch? Je citlivý k iným? Vie kvôli iným zabúdať na seba?



Možno ho nepoznáte, preto je dobré uvedomiť si, že obdivujete jeho prácu, umelecký či športový výkon, to, ako sa prezentuje, ale nie jeho životný štýl. Nato, aby sme niekoho obdivovali a nasledovali, mali by sme ho dobre poznať. Každý človek má aj svoje chyby, ale zdravá osobnosť ich nikdy nevyhlasuje za cnosť, za svoju prednosť. Na nasledujúce otázky nemusíte odpovedať. Sú iba ponukou na osobné zamyslenie sa.

Viete aj o stránkach jeho osobnosti, ktoré by ste si nechceli od neho odpozerať? Nemusíte ich v konkrétnostiach uvádzať, iba odpovedzte áno alebo nie.

Chceli by ste mať svojho hrdinu doma ako svojho brata alebo sestru?

O koľko je od vás váš hrdina starší? Je vo veku vašich rodičov? Chceli by ste ho mať doma za mamu alebo za otca? Prečo?

7. Namiesto bodu 5 môže učiteľ položiť inú otázku na osobné uvažovanie, prípadne môže požiadať žiakov, aby napísali fiktívnu reportáž zo stretnutia so svojím idolom po 20 rokoch.
8. Aktivitu ukončíme tým, že človek, hlavne mladý, potrebuje vzory, ale pomaly sa má učiť hodnotiť ich príťažlivosť a brať si od nich naozaj to, čo jeho život trvalo obohatí.

- *Ako sa ti páčilo toto cvičenie?*
- *Čo si si pri jeho realizácii uvedomil o sebe a o iných?*

**Námety
na diskusiu**



Chcem byť ako on(a)!

Rozbor skupinového diania Keďže celá práca sa odohráva v rámci veľkej skupiny, je potrebné dbať nato, aby najmä prezentácia hrdinov/„idolov“ bola navzájom akceptovaná. Niektorí žiaci môžu prvýkrát verejne hovoriť o niekom, koho obdivujú. Možno to nie je ten „vychytený“ a dominantné typy tak môžu mať svoje hanlivé poznámky na ich adresu. Prvok akceptácie treba zdôrazniť na začiatku inštrukcie i počas cvičenia. Iní si zase neprinesú nič, povzbudíme ich, aby aspoň porozprávali o obdivovaných osobnostiach.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aktivita je náročná na udržanie: nie na udržanie pozornosti, ale na zrelosť komunikácie. Počas prezentácie treba, aby učiteľ „ustrážil“ nekomentovanie a hanlivé výroky na adresu hrdinov spolužakov.
- ☉ Učiteľ dáva pozor aj na svoje výroky, aby neboli hodnotiace, ale aby svojimi otázkami pomohol nahliadnuť na realnosť nasledovania obdivovaných osobností.

Domáca úloha

- ☉ Viac premýšľajte o tom, čo vlastne obdivujete a napodobňujete na „svojom“ hrdinovi.



RODINNÉ POKLADY

PaedDr. Oľga Križová

Rodina by mala byť prvým miestom, kde žiak hľadá svoju orientáciu na identifikovanie sa so vzorom. Túto skutočnosť problematizujú dve veci – jednak je to vývinové obdobie, v ktorom mladí všetko rodinné **podrobujú kritike** (a aj tento prvok im pomáha osamostatňovať sa), jednak je to zlá situácia v mnohých rodinách, keď rodič nespĺňa elementárne požiadavky na to, aby mohol byť svojmu **dospievajúcemu dieťaťu vzorom**. Napriek tomu touto aktivitou chceme poukázať na mnohé rodiny, v ktorých sa oplatí objavovať **rodinných príslušníkov ako svoje vzory**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, práca vo dvojici, diskusia.	☉ Papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom objaviť a prezentovať rodinných príslušníkov ako svoj vzor.	☉ Žiak si je vedomý hodnoty svojej rodiny a v jej členoch objavuje aj svoj možný vzor.



Motivácia Možno mať svoj vzor aj vo vlastnej rodine? Niektorým sa to môže zdať „trápne“ a nemožné. No „nehádzme flintu do žita“ skôr, než sa nad tým spoločne nezamyslíme. Aj keď v tomto období prežívate obdobie kritiky voči svojim rodičom (hlavne voči ich nariadeniam a požiadavkám, ktoré na vás majú), predsa nepopriete, že na vašich rodičoch je veľa krásneho, hlboko ľudského, možno aj nevysloviteľného, iba pozorovateľného, čo by ste si chceli vziať do svojho života. Možno nepoznáte ich pracovné výkony, ich obľúbenosť či publicitu na pracovisku, ale na rozdiel od tých, o ktorých sme hovorili vyššie, poznáte ich ako osoby. Vidíte, ako zápasia so životom, ako prehrávajú a znova vstávajú, ako... Ste s nimi denne a to vás oprávňuje povedať, že ich poznáte ako osoby. Ak si váš obdiv z rôznych príčin nezaslúžia rodičia, tak hľadajte takúto osobu vo vašej širšej rodine. Hovorí sa, že „kto hľadá, nájde“.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v laviciach. Dostanú čistý papier. Na ten si symbolicky nakreslia ľubovoľných členov rodiny (symbol môže byť napr. kruh, štvorec...), na ktorých niečo obdivujú, niečo si vážia, chceli by si to osvojiť. K symbolom dopisujú obdivované vlastnosti. Aby sme zrealizovali uvažovanie, odporúčime im napísať pod symbol aj jednu negatívnu vlastnosť osoby. Práca môže trvať 10 – 15 minút.
 2. Vytvoria ľubovoľné dvojice, kde si porozprávajú o svojich „rodinných pokladoch“.
 3. Nasleduje diskusia prostredníctvom otázok v rámci celej skupiny.



4. Po diskusii uzavrieme aktivitu tým, že každý (kto našiel) povie jednu osobu zo svojej rodiny a jednu jej vlastnosť, ktorá sa mu páči (napr. otec – pracovitosť, babka – láskavosť...).

- *Našli ste v rámci rodiny ľudí, čo by mohli byť, prípadne sú vaše vzory? Koľko ste ich objavili?*
- *Ak ste neobjavili nikoho, pokúste sa odpovedať vo svojom vnútri na otázku: „Odkiaľ sú moje dobré vlastnosti? Kde sa vzali? Je to čisto len moja zásluha, prípadne iných mimo rodiny?“*

**Námety
na diskusiu**

Ak je všetko prezentované na báze slobody, neočakávame väčšiu dynamiku v skupine, pretože dvojice sa vytvárajú na základe osobného výberu žiakov a do diskusie a prezentácie učiteľ nikoho nenúti.

**Rozbor
skupinového
diania**

☉ Táto aktivita môže byť sprevádzaná napätím vtedy, ak žiaci navzájom poznajú svoje rodiny, vedia, v ktorých sú problémy. Títo žiaci budú mať odpor voči aktivite. Je potrebné, aby učiteľ poznal rodinné zázemie svojich žiakov a podľa toho realizoval aktivitu, napr. v motivácii alebo v inštrukcii ošetrí túto záležitosť vhodným komentárom.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Do budúcej hodiny sa rozhliadnite vo svojej rodine pri objavovaní nových vzorov.

Domáca úloha



Rodinné poklady

[illegible]

NÁŠ ČAS S MÉDIAMI

PaedDr. Oľga Križová

Mediálny vplyv je nesporne veľký. Mladí trávia svoj voľný čas vo veľkej miere pred nimi a s nimi. Aktivita im **pomáha uvedomiť si vplyv médií** a pokúša sa **pomôcť pri vyhodnocovaní ich vplyvu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ Dvakrát po 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Písanie eseje, reflexia a spoločná diskusia. ☉ Variant 1: tvorba programovej ponuky (SŠ).	☉ Papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Nahliadnuť na svoj vzťah k médiám a prehodnotiť ho.	☉ Žiak vie vyhodnotiť podiel médií na trávení svojho času a kriticky sa k nemu stavia.



Motivácia Je nesporné, že masmédiá robia veľkú službu ľuďom, ale môžu aj škodiť. Prečo? Lebo majú najväčšiu moc vplyvu na človeka – čo už nie je len slogan, ale aj životná skúsenosť. Vplývajú na nás v dobrom i v zlom, vtedy, keď im to dovoľíme. Veľakrát im slobodne odovzdávame svoje mysle, uvažovanie, neskôr rozhodovanie. Médiá nás obliekajú, robia nám jedálne lístky, programy na trávenie večera, učia nás baviť sa na násilí a nerozmýšľať, čo bude zajtra, zo sexu robia zábavu, na ktorú máme všetci právo kedykoľvek a s kýmkoľvek. Rodičov oberajú o deti a deti o rodičov... Keď chcú, urobia z čestných ľudí podvodníkov a z podvodníkov celebrity... Áno, je to troška prehnané, ale možné. To sú negatíva médií. Určite, pracovníci médií majú aj veľkú moc budovať dobro, ale to by museli byť oveľa kreatívnejší, lebo prezentovať dobro tak, aby malo sledovanosť (aby vyrábalo peniaze), nie je také jednoduché. Ako je to s vami? Cítite sa slobodní od médií alebo ste ich pokornými otrokmi? Využívate ich vo svoj prospech alebo sa dáte „niesť dobou“?

Inštrukcia 1. Žiaci sedia v laviciach.

2. Učiteľ napíše na tabuľu nasledujúce otázky:

- *Koľko času denne venuješ sledovaniu TV, prípadne iným médiám?*
- *Čo pozeráš alebo počúvaš? Čo ti to prináša, dáva?*
- *Čo si sa za posledný týždeň dozvedel zaujímavé o živote z médií, čo sa ťa môže priamo týkať?*
- *Čo si myslíš, že médiá prinášajú vašej rodine?*
- *Čo ti v médiách najviac prekáža? Čo by si zmenil?*



3. Pod vplyvom týchto otázok žiaci napíšu esej o médiách v ich živote. Podľa zváženia učiteľa to môže byť anonymné. Práca môže trvať 20 minút.
4. Učiteľ práce zozbiera a doma urobí ich analýzu, čo bude predstavovať pracovný materiál na ďalšiu hodinu.
5. Túto aktivitu môže učiteľ ukončiť premietnutím hudobných videoklipov alebo krátkeho animovaného filmu, ktorý má zábavný charakter.
6. Na nasledujúcej hodine učiteľ prezentuje vyhodnotenie prác z minulej hodiny. Prečíta dve najlepšie práce z literárneho hľadiska. Žiaci sa k nim môžu priznať.
7. Pokračuje zverejnením vyhodnotenia informácií, ktoré našiel v prácach (napr. 60 % žiakov pozerá denne dve hodiny TV). Tak prejde všetky oblasti, na ktoré sa pýtal na minulej hodine. Pri každej oblasti sa zastaví a nechá žiakov diskutovať, čo si myslia o tom-ktorom výsledku.
8. Učiteľ moderuje diskusiu a na záver môže aj on povedať svoje stanovisko.

- *Od čoho závisí trávenie voľného času s médiami?*
- *Uvedomujete si ich vplyv?*
- *Čo je na akčných filmoch zaujímavé a zábavné?*
- *V čom môže byť vo všeobecnosti rodinný život ovplyvnený médiami?*
- *V čom vidíte budúcnosť médií?*

**Námety
na diskusiu**



Rozbor skupinového diania Členovia skupiny môžu mať rozdielne názory na médiá, preto ich necháme na začiatku pracovať najprv samostatne. V druhej časti aktivity môže prichádzať k dynamickému „triedeniu duchov“, výmene názorov. Vodcovia triedy budú jasne vyjadrovať svoje postoje a môžu ovplyvniť aj iných. Niektorí, čo majú iný názor a nevedia ho dostatočne verbálne podložiť argumentmi, môžu byť ticho a sami od seba sa neodvážia vyjadriť svoj názor.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Učiteľ má dôležitú úlohu pri moderovaní diskusie. Je dôležité, aby nedovolil dominantným žiakom „prevalcovať“ svojimi názormi ostatných a vyzýva k akceptácii a submisívnych žiakov i k odvahe, aby sa vyjadrili.
- ☉ Ak sa nepodarí v druhej časti navodiť vhodnú diskusiu a zostane ešte čas, učiteľ môže pristúpiť k variantu 1.
- ☉ Učiteľ základnej školy prispôsobí náročnosť aktivity vospelosti žiakov.

Domáca úloha ☉ Tento týždeň sa pokúste, aby médiá slúžili vám, nie aby ste boli ich otrokmi. Viac času venujte športu a čítaniu, prípadne iným činnostiam ako médiám.

Variant 1

Podľa situácie v druhej časti aktivity (na druhej vyučovacej hodine) môže učiteľ rozdeliť žiakov do štvorčlených skupín a zadať im úlohu: zostaviť programové vyhlásenie (ciele, o čo sa bude ten-ktorý vysielací kanál snažiť) a ponúknuť (zostaviť) orientačnú programovú skladbu na jeden rok.



ANALÝZA FILMU

PaedDr. Oľga Križová

Je potrebné, aby sme žiakom pomohli **vyhodnocovať filmovú produkciu**. Aktivita ponúka návod na **analýzu filmu**, ktorú môžu žiaci neskôr aplikovať pri sledovaní aj iných filmov.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Sledovanie filmu a jeho analýza.	☉ Hraný film, dataprojektor, papier, pero, veľký papier a fixka alebo tabuľa s kriedou.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom vyhodnocovať to, čo im ponúka filmová produkcia.	☉ Žiak si uvedomuje zámer producentov filmu a reaguje naň.



Motivácia Videli ste už veľa filmov, ktoré na vás zapôsobili, môžete ich vidieť aj viackrát, ale sú aj také, ktoré vás iba oberali o čas a veľmi skoro ste ich sledovanie opustili. Aj filmovým producentom sa niečo vydarí a niečo nevydarí. Viete, že na festivaloch sa udeľujú aj ceny za najhorší herecký výkon a pod. Ale poďme k tým, ktoré nás zaujali. Je dobré si všimnúť, čo nám ponúkli. Že boli zaujímavé, to môže byť umenie kamery, hudby, hereckého výkonu. Či nás však oslovili aj svojím obsahom a ponukou hodnôt, o tom budeme diskutovať.

Inštrukcia Ešte pred realizáciou tejto aktivity sa žiaci dohodnú spolu s učiteľom, aký film budú spolu sledovať a následne analyzovať. Nemusí to byť film, ktorý trvá menej ako 45 minút, pretože na analýzu ukážky nie je potrebné vidieť celý film spoločne.

1. Učiteľ vysvetlí žiakom, ako vzniká film – od zámeru cez literárnu predlohu, scenár, zabezpečenie produkcie, zabezpečovanie hercov, natáčanie, skúšky, strihanie, hudbu... Toto všetko sa musí podriadiť zámeru filmu (napr. zámerom je ukázať biedu v rómskych osadách na osude nejakej postavy alebo je zámerom pobaviť a pod.).
2. Úloha pre všetkých je hľadať zámer producentov. Menšie skupinky (2 – 3) sledujú jednotlivé oblasti, ktoré sa na tvorbe filmu zúčastňujú (výprava, exteriér, kamera, hudba, dialógy), ďalší môžu sledovať reálnosť situácií, iní etický odkaz filmu, iní herecké výkony atď.
3. Žiaci spoločne sledujú dohodnutý film a zamerajú sa na úlohy prijaté pred jeho pustením.



4. Po 20 minútach sledovania učiteľ zastaví film a začíname analyzovať videné.
5. Skupinky postupne vyhodnocujú zistené. Najprv povedia, čo si myslia, aký zámer mali producenti a potom hovoria o kompatibilite sledovaného prvku so zámerom.
6. Jeden zo žiakov zapisuje postrehy na pripravený flipchartový hárok alebo na tabuľu. Pri analýze sa ukáže veľa zaujímavostí, ktoré objavajú sami žiaci. Napr. isté situácie sú premrštene emocionálne, len aby zdôraznili zámer. Niektoré postavy sú trvale stavané do negatívneho svetla, aby mohol film zdôrazniť zámer. Hudba je jemná, aby navodzovala pozitívnu úlohu osoby, ktorá je práve v obraze a pod.
7. Diskusia môže pokračovať prostredníctvom všeobecných otázok.

- *Vedeli ste sa sústrediť na sledovaný prvok vo filme?*
- *Podarilo sa vám mať istý „pracovný“ odstup od sledovaného?*
- *Čím vás najviac film vtahoval do diania? Bol to „trójsky kôň“ tohto filmu?*
- *Je dobré a prospešné analyzovať film? Aký význam môže mať pre nás analýza filmu?*

**Námety
na diskusiu**

Skupina funguje pracovne. Každý má svoju úlohu, ktorou, keď ju splní, obohatí iných. Dominantní žiaci môžu mať počas diskusie tendenciu zabrať svojimi výpoveďami viac času. Niektorým to vyhovuje, iní čakajú na svoj čas netrpezlivo.

**Rozbor
skupinového
diania**



Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aj keď žiaci pomáhajú vybrať film, aj tak ho učiteľ musí vidieť ešte pred samotnou prácou. Vyberie si časť, ktorú chce analyzovať.
- ☉ Veľa zaujímavých filmov, ktoré sú vhodné na nácvik analýzy, možno nájsť na internete.

Domáca úloha

- ☉ Môžete si film dopozerať doma a všímajte si aj viac prvkov, ktoré sme použili pri jeho analýze. Svoje postrehy si prineste na budúcu hodinu.



PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Veľkosť človeka rastie tou mierou, akou sa usiluje
rozmnožiť dobro svojich spolublížnych.“*

(Gándhí)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊙ sociálne väzby
- ⊙ vertikálny rozmer prosociálneho správania
- ⊙ horizontálny rozmer prosociálneho správania
- ⊙ interiorizované normy
- ⊙ spolupráca a pomoc
- ⊙ delenie sa
- ⊙ interpersonálne vzťahy

Deviata téma dáva celému výchovnému programu etickej výchovy hlbší zmysel. K nej **smerujú všetky získané sociálne zručnosti a poznanie, ktoré žiaci nadobudli z predchádzajúcich tém.** Môžeme povedať, že sú nevyhnutným predpokladom a integrálnou súčasťou prosociálneho správania. V štruktúre vývinu ľudského „Ja“ z obsahového i hodnotového hľadiska predstavuje prosociálnosť a prosociálne správanie jeden z jej vrcholov. Sociálne správanie a zodpovednosť je dôležitou skúškou, ktorá relevantne preveruje kvalitu osobnosti. Kompetencie pre prosociálnosť sa stávajú nevyhnutným predpokladom dosiahnutia celkovej zrelosti človeka. Môžeme povedať, že **čím je človek zrelší, tým väčší je predpoklad menšieho výskytu sociálno-patologických javov.**

1. PROSOCIÁLNOŠŤ

Pôvod slova Prosociálnosť má svoj etymologický pôvod v latinskom a gréckom jazyku. **Pro** znamená pred (niečím), miesto (vpredu) alebo **pred niekým v zmysle ochrany či dobrého v prospech druhého.** Druhá časť slova – **so-cius, socia** – má niekoľko významových ekvivalentov, ako druh, družka, spoločník, spoločníčka, spoluúčastník, spojenec, teda ten/tá, ktorý/-á je s niekým spolčený/-á.

1.1 Charakteristika prosociálneho správania

Vychádzajúc z naznačeného, z hľadiska vnímania druhého človeka je zaujímavé, do akej miery v ňom vidíme niekoho, kto niečo potrebuje, príp. ohrozuje naše záujmy, a do akej miery ho berieme za partnera, spoločníka, spojenca či spoluúčastníka, s ktorým sa **oplatí rozvíjať sociálne väzby.**

Z tohto pohľadu môžeme prosociálne správanie charakterizovať ako správanie zamerané na úžitok druhej osoby, skupiny ľudí alebo sociálny cieľ, a to bez voľby pred očakávanou odmenou.



1.2 Vymedzenie prosociálneho správania

V odbornej praxi sa stretávame s rôznym vymedzením prosociálneho správania. Buď podľa príslušnosti k teoretickému prúdu v psychológii, alebo na základe jeho prejavu **v horizontálnom alebo vertikálnom rozmere.**

⊙ Vertikálny rozmer

Vertikálny rozmer znázorňuje **mieru prospechu**, *Vertikálny rozmer* ktorý prináša správanie aktéra prijímateľovi alebo skupine prijímateľov. V rámci neho spomenieme iba stupnicu tých postojov, ktoré sa týkajú prosociálneho správania:

- **Kooperatívne správanie** – je zamerané na spoločný prospech subjektu i druhej osoby, straty a zisky sú približne v rovnováhe. Na základe reciprocity a rovnoprávnosti efektívne využíva odlišné prednosti účastníkov. Prináša dôveru, otvorenosť, akceptovanie.
- **Pomáhajúce správanie** – je najčastejšie vyskytujúci sa druh prosociálneho správania. Zameriava sa viac na prospech druhej osoby, čo vyplýva zo sociálnej roly alebo morálnych noriem. Aktér investuje tzv. čisté náklady, ako napr. svoj čas, námahu, peniaze, radu.
- **Altruistické správanie** – už podľa názvu alter (lat. iný, druhý) ide o správanie aktéra

zamerané na nezištnú pomoc, službu druhému, a to i za cenu vysokých strát, t. j. obetovania vlastných záujmov, výhod, práv a možností v prospech iných. Považuje sa za najvyššiu formu prosociálnosti.

*Horizontálny
rozmer*

☉ Horizontálny rozmer

Horizontálny rozmer vymedzuje prosociálne správanie na **základe jeho rôznorodosti**, to znamená rozlišuje jeho druhy formy, typy či prejavy. Preto jednotliví autori uvádzajú širokú škálu rôznych prosociálnych činností, ako:

- pomáhanie,
- starostlivosť,
- delenie sa,
- štedrosť,
- súcitiť.

2. PODSTATA PROSOCIÁLNOSTI

Staub rozširuje definíciu o správaní, ktoré osoží iným ľuďom, a zároveň dodáva, že jednotliviec sa správa vtedy sociálne pozitívne, ak vie **chápať potreby, túžby alebo ciele iného a správať sa tak, aby sa splnili**.

Pod prosociálnym správaním nebudeme rozumieť len jednotlivé už spomínané činnosti, ale aj úmysel pomôcť **bez toho, že by aktér anticipoval za to vonkajšie odmeny**. Motívom takéhoto správania sa stáva vnútorná potreba robiť to, **čo prospieva iným**.

2.1 Typy motivácie prosociálneho správania

Rozoznávame dva typy motivácie prosociálneho správania, a to založenú na:

- ⊗ **interiorizovaných normách a zásadách** – t. j. na presvedčení o správnosti prosociálneho správania;
- ⊗ **empatii** – t. j. na empatickom stotožnení sa s potrebami druhého. Sociálne pozitívne správanie nesie so sebou i určité riziká. V snahe pomôcť druhému dostáva jednotlivec od neho niekedy aj spätnú reflexiu o vlastnej nekompetentnosti či neschopnosti. Správanie aktéra vyjadrujúce jeho dar alebo pomoc nemá znižovať sebahodnotenie príjemcu ani vytvárať medzi nimi závislosť. Skutok sa vtedy stáva prosociálnym, pokiaľ ho prijímateľ za taký považuje, uzná a je s ním spokojný. **Významné kritérium účinnosti prosociálnych skutkov je samotný prijímateľ.**

2.2 Oblasť prosociálneho správania

1. **Prvá časť** je venovaná **spolupráci**, ktorá je najmenej náročnou formou prosociálneho správania, lebo je výhodná pre všetky zúčastnené strany. Aj tu sa môžeme stretnúť s námietkami, že spolupráca nepatrí do prosociálneho správania, keďže ide často o účelové spojenie všetkých jej aktérov. Nemožno s nimi však súhlasiť. Ani pri spolupráci nevykladajú jej aktéri rovnakú mieru úsilia, motivácie, práce. Ich vzájomný vklad je veľmi rôznorodý a jeho miera ťažko merateľná. **Jeden musí prejať viac iniciatívy a ochoty, druhý viac empatie či technickej zručnosti.** Závisí to od ich daností. Navyše, aby ich spolupráca bola funkčná,

mali by prijímať vzájomné odlišnosti, s úctou sa rešpektovať, rozvíjať medzi sebou dôveru. Nie je tiež zriedkavým javom, že časom spolupráca prerastá napr. i do vzájomnej pomoci.

2. **Druhá časť** témy je venovaná **pomoci, darovaniu a deleniu sa**. Je náročnejšia, lebo si už od človeka vyžaduje väčšie úsilie, obeť i dávanie, bez očakávania inej protihodnoty. Tu ale pripomínáme, že prosociálne správanie prináša uspokojenie tomu, **kto dostáva, ale aj tomu kto dáva**. Nie je nutné sklízať do súčasného tzv. „pragmatizmu“, že všetko, čo robíme, sa nám musí vyplatiť, t. j. koľko dáme, toľko musíme dostať. Pokiaľ človek takto uvažuje, v podstate nemá nič, kým v prípade prosociálnosti platí osobitná zákonitosť. **Dobro je recipročné, ak sme niekomu niečo dali, skôr alebo neskôr sa nám v nejakej forme vráti.**

3. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladať so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Do tejto témy je vhodné **zaradiť aj priateľstvo**, ktoré má v sebe obsiahnutý hlboký rozmer prosociálnosti. Podobne ako pri spolupráci môžu vzniknúť námietky, že podstata priateľstva je založená na reciprocite, a tým na očakávaní nejakých výhod. Vo svojej podstate priateľstvo však predpokladá ochotu pomôcť priateľovi, a to bez očakávania akejkoľvek odmeny.

Ďalej odporúčame uvedomiť si v tejto téme dôležitý moment. Z našich skúseností vieme, že väčšine ľudí nerobí problém správať sa prosociálne k niekomu, kto im je blízky, sympatický alebo sociálne príťažlivý. Horšie je uplatňovať takéto správanie k ľuďom, ktorí sú nám indiferentní alebo svojím výzorom či správaním nesympatickí. Antipatia nemusí mať pritom konkrétnu príčinu. V každom prípade narúša spolužitie v spoločenstve (v triede, rodine, na pracovisku). Východiskom z tejto situácie a zároveň **primárnou prevenciou** (hlavne šikanovania) je správať sa prosociálne. Na prvý pohľad sa nám to môže zdať lacné a hlavne samozrejmé riešenie. Ale **optimálnou prevenciou šikanovania, agresivity i rôznych závislostí sú práve kvalitné interpersonálne vzťahy**. Ony sú dôležitým predpokladom prosociálneho správania, ktoré v konečnom dôsledku pretvára ľudí, pomáha im zbaviť sa nežiaducich vlastností a modelov správania. Umožňuje jedincovi spoznávať aj pozitívne stránky druhých, pozeráť na nich „ich“ očami a postupne z nepriateľov vytvárať ľudí, s ktorými aj keď nie hneď, postupne dokáže nadviazať dobrý ľudský kontakt. Predpokladom takéhoto procesu však je, aby pedagóg veril v pretvárajúcu moc prosociálneho správania, lebo iba potom tomu môže naučiť aj deti.

*Prosociálnosť
ako prevencia*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ uvedomiť si pozitívne aspekty a význam spolupráce;
- ☉ rozvíjať u seba ochotu i schopnosť spolupracovať;
- ☉ učiť sa všímať si potreby ľudí okolo seba;
- ☉ pochopiť význam pomoci, darovania a delenia pre medziľudské vzťahy;

*Didaktické
ciele témy*

- ☉ uvedomiť si rôzne formy pomoci, darovania a delenia (rovina materiálna, intelektuálna, duševná, duchovná...);
- ☉ rozvíjať empatiu pri pomáhaní, darovaní a delení sa;
- ☉ učiť sa prekonávať prípadnú averziu voči iným ľuďom;
- ☉ rozvíjať prosociálnosť v sťažných situáciách (napr. v prospech neznámych alebo nesympatických ľudí);
- ☉ uvedomiť si, že prosociálne správanie predpokladá odpútanie sa od svojich vlastných potrieb;
- ☉ učiť sa prijímať odmietnutie pomoci alebo daru bez straty vlastnej sebaúcty;
- ☉ pozitívne a rovnocenné vzťahy sú prevenciou šikanovania a agresívneho správania.

Použitá literatúra

MUSSEN, P. H. – EISENBERG-BERG, N.: Helfen, Schenken, Anteilnehmen. Stuttgart, 1979. ISBN 3-12-925561-3.

PÁLENÍK, L. a KOL.: Vybrané kapitoly z psychológie. Bratislava: MC, 1995. ISBN 80-85185-95-4.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

STAUB, E.: Entwicklung prosozialen Verhaltens. München: Urban, Schwarzenberg, 1982. ISBN 3-541-09891-0.

MALÝ OHNÍK

PaedDr. Oľga Križová

Prosociálne správanie predpokladá **túžbu po dobre iného**. Nie je možné súčasne žiť v sebe dva protichodné vzťahy: záviť i dobroprajnosť. Aktivita pomáha **zbavovať sa záviťi** a **rozvíjať dobroprajnosť**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca s obrázkom, reflexia, diskusia.	☉ Papier, pero, výstrižky z časopisov zobrazujúce vojnu.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k prehodnoteniu svojich túžob.	☉ Žiak rozoznáva nezmyselnosť záviťi a uznáva dobroprajnosť ako základ vzťahov.



Motivácia Slovo „vojna“ v nás vzbudzuje obavy. A oprávnene. Napriek tomu, že naša krajina ju už viac ako polstoročie nezažila, nemáme ďaleko k predstavám o nej. Médiá nás denne informujú o vojnových konfliktoch v rôznych častiach sveta. Sociálna nerovnosť, diktatúra nenásytných vládcov, náboženský fanatizmus sú iba vrcholom ľadovca týchto hrôz.

- Inštrukcia**
1. V strede kruhu, po obvode ktorého sedia žiaci, sú rozložené obrázky s následkami vojny alebo iných hrozných prejavov ľudskej nenávisti.
 2. Učiteľ vyzve žiakov k voľným asociáciám, predstavám a myšlienkam, ktoré im napadnú pri pohľade na tieto výjavy. Pomôže otázkou: *Čo spôsobuje najväčšie nedorozumenia na svete, ktoré vedú až k vojnám?*
 3. Žiaci hovoria slobodne, bez poradia, keď chcú, môžu hovoriť aj viackrát. Pravdepodobne sa objavia aj odpovede ako závisť, egoizmus.
 4. Žiaci zostanú sedieť v kruhu veľkej skupiny, učiteľ odloží obrázky a pokračuje v úvahe:
Čo je to závisť? Pociťili ste ju už niekedy aj vy? Ako vás ovplyvnila?
 5. Žiaci môžu, ale nemusia odpovedať. Učiteľ pokračuje objasňovaním skúsenosti ľudstva s touto vlastnosťou, ktorá je ako červ rozožierajúci vnútro človeka. *Ak sa závisť netlmí hneď na začiatku, môže prerásť aj do iných prejavov, ako sú: odmietanie komunikácie, spôsobovanie príkoria iným, vyvolávanie predsudkov, nafukovanie malých nedostatkov, vyvolávanie škandálov, zatemnenie mysle... Za každou veľkou ka-*



tastrofou prejavu ľudskej zloby stojí na začiatku malý ohník závidosti, egoizmu, pýchy... Za každou ľudskou závišťou stojí neprimerané zmýšľanie o sebe: mám menej, som menej, nič som nedosiahol vďaka iným... Objavenie vlastnej hodnoty, reálnych darov, ktoré môžeme dať do služieb seba aj iných, nám pomôže zbaviť sa tohto požiarutvorného tlenia v nás. Všetci nemôžeme byť úspešnými podnikateľmi, pilotmi, filmovými hviezdami ani všetci nemôžeme mať bohatých rodičov, ale všetci môžeme svoj život pomaly naplňovať chvíľami radosti, pokoja, pohody realizovaním tých darov i obmedzení, ktorých sme majitelia.

6. Učiteľ vyzve žiakov, aby sa pokúsili definovať svoju závišť alebo iný prejav svojho egoizmu a aby to heslovite napísali na malý papierik. Ten potom skrčia a symbolicky sa ho zbavia (či už hodením do koša, alebo učiteľ umiestni do stredu kruhu plechovú misku, kde sa môžu papieriky spáliť).
7. Učiteľ sa ďalej pýta: *Čo je opak závidosti, ktorej sme sa práve symbolicky zriekli?*
8. Žiaci spontánne odpovedajú a učiteľ môže zhrnúť: *Dobroprajnosť! Je sprevádzaná prežívaním pohody, nezožiera nás, ale dáva nám slobodu dopriať iným dobro akéhokoľvek druhu. Ako prejav toho, že sme pochopili, čo vyvoláva malé i veľké vojny, že sme pochopili ich nezmyselnosť, ale aj našu možnú účasť na ich vzniku, urobíme si teraz vzájomný, verejný prejav dobroprajnosti. Každý si premyslí, komu z tu prítomných by chcel povedať zo srdca dajaké pranie.*
9. Učiteľ zažne sviečku a pustí príjemnú hudbu.



10. Žiaci odovzdávajú sviečku jeden druhému so želaním dobra, ktoré má konkrétnu podobu v ich životoch (napr. *Peter, želám ti tvoju bystrosť a múdrosť. Nech ti slúži na radosť! alebo: Eva, veľmi sa teším, že máš chlapca a že si spolu rozumiete. Zo srdca ti to želám!*).
11. Za aktivitou nenasleduje diskusia, ale keď všetci, čo chceli vyjadriť svoje želanie skončia, necháme doznieť cca 1 minútu hudbu a tým ukončíme cvičenie.

Rozbor skupinového diania Pri prejavovaní prianí očakávame silné emotívne prežívanie, ktoré môže žiakov zbližovať, preto nie je dobré, aby cvičenie pokračovalo diskusiou. Chvíľu vzájomnosti treba nechať vychutnať.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Učiteľ musí byť citlivý a pozorný, aby veľa nehovoril on sám. Strieda otázky so svojimi komentármi.
- ☉ Pri eventúálnom pálení papierikov treba dodržať bezpečnostné opatrenia a vopred o spôsobe informovať vedenie školy.
- ☉ Ako prvý želania dobroprajnosti prejaví učiteľ. Žiaci sa totiž ostýchajú, musia získať čas a vidieť formu, „ako na to“.

Domáca úloha

- ☉ Keď sa vo vás niekedy ohlási záviš, pokúste sa predbehnúť ju myšlienkou: „Doprajem ti to. Som rád, že to máš aspoň ty. Nech máš z toho radosť!“



DARUJ! NESTRATÍŠ!

PaedDr. Oľga Križová

Predložená aktivita ponúka **zamyslenie sa nad hodnotou dávania, darovania**. Medzi mladými je často spontánnym prejavom. Je dobré ho udržiavať a rozvíjať v nich. Vychádzanie zo seba pri fenoméne darovania rozvíja sebaúctu a **zvyšuje potencionalitu kultivovaného správania**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Reflexia, činnosť obdarovávania druhých.	☉ Čisté obálky podľa počtu žiakov, pero, úryvok „O dávaní“ z knihy Prorok od Kahlila Gibrana (príloha č. 1).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Dať žiakom možnosť prežiť skúsenosť s darovaním.	☉ Žiak reflektuje svoje motivácie pri obdarovávaní iných.



Motivácia O darovaní máme veľa sloganov: Darovanému koňovi nepozerať na zuby! Radšej dvakrát dať, ako raz prijať. Boh má rád veselého darcu. Len to máš, čo dáš. Vidíme, že ľudia majú s týmto prejavom správania svoje skúsenosti. Aké sú tie vaše?

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a premýšľajú nad učiteľovou otázkou: „Ako je to s mojim dávaním? Viem sa vecí zrieknuť a darovať ich druhým?“ Môžu spontánne odpovedať. Pravdepodobne dostaneme odpovede: *Nemám problém. Ak to zvážim a rozhodnem sa, nemám problém. Podľa toho, o čo ide. Podľa toho, komu to mám dať.*
 2. Učiteľ pokračuje: *Mladí ľudia naozaj častejšie ako dospelí dávajú svoje veci iným. Prečo? Pokús sa porozmýšľať nad motívmi svojej ochoty deliť sa s inými. Je to tvoja bezstarostnosť, lebo všetko máš od rodičov, je to tvoja ľahostajnosť voči veciam, je to túžba zapáčiť sa iným alebo je to túžba zdieľať s inými svoje dobré?*
 3. Žiaci nemusia odpovedať. Ak sa však chcú vyjadriť, dovoľíme im to.
 4. Potom učiteľ nechá prečítať jedného zo žiakov úryvok: O dávaní z knižky Prorok od Kahlila Gibrana (príloha č. 1).
 5. Učiteľ vyzve žiakov, aby sa vrátili na svoje miesta a zo svojich vecí vybrali jednu, ktorú môžu a chcú darovať spolužiakom. Bude to vec, ktorá má zástupnú hodnotu (hodnotu symbolu), a s touto vecou súčasne darujú aj nejaký pekný písomný odkaz. Obdarovanie bude náhodné, teda nie adresné.



6. Pripravené veci na darovanie spolu s odkazmi dá učiteľ do pripravených obálok, ktoré označí číslom (od 1 až po číslo, ktoré vyjadruje počet žiakov v skupine).
7. Potom si žiaci z klobúka ťahajú pripravené lístočky s číslami. Keď už má každý svoje číslo, poštár (jeden zo žiakov) začne rozdávať poštu. Vyberie z košíka (z nádoby) obálku a odovzdá ju tomu, kto má také isté číslo, aké je napísané na obálke.
8. Každý si potom „rozbalí“ svoj darček, prečíta si odkaz a vyjadrí sa k nemu.
9. Učiteľ položí otázky na sebareflexiu, na ktoré netreba odpovedať:
Čo som priniesol za darček? Iba niečo, čo mi je už nanič? Alebo som sa naozaj niečoho svojho zriekol?
Aký odkaz som dal prijímateľovi? Iba formálny alebo naozaj od srdca, aj keď bol anonymný?
Som spokojný s tým, kto dostal môj darček, alebo som ho chcel dať silou mocou inej osobe?
10. Nasleduje diskusia o cvičení vo veľkej skupine s pomocnými otázkami.

- *Ako sa ti páčilo toto cvičenie?*
- *Čo sa dá z tohto cvičenia zovšeobecniť o dávaní?*
- *Čo si si pri jeho realizácii uvedomil o sebe a o iných?*
- *Patrí dávanie k podstatným prvkom ľudského života? Prečo?*

**Námety
na diskusiu**



„Daruj! Nestratiš!“

Rozbor skupinového diania Isté napätie v skupinovom dianí očakávame pri odovzdávaní darčiekov, pretože adresáti nemusia zodpovedať predstavám odosielateľov. Je to pre nich dobrá spätná väzba.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aktivita ponúka spätnú väzbu, ako sa žiak cíti, keď jeho vec putuje k niekomu inému, ako si želal on. Učiteľ by mal zabrániť sklamaniu tým, že na začiatku zdôrazní, že pôjde o anonymnú „poštu“.
- ☉ Po aktivite sa veci nevracajú. Naozaj zostanú tomu, komu ich poštar odovzdal.

Domáca úloha

- ☉ Skúste sa sústrediť nato, že vaše dávanie bude sprevádzané racionálnou kontrolou nad jeho skutočnými motívami.



Príloha č. 1



O dávaní

Dávate len málo, keď dávate zo svojich majetkov. Len keď dávate zo seba samých, vtedy dávate naozaj. Lebo veď čo iné sú vaše majetky než veci, ktoré zhromažďujete v obave, že zajtra ich azda budete potrebovať? A čože prinesie zajtrajšok preveľmi opatrnému psovi, ktorý idúc za pútnikmi do svätého mesta, zahrabáva kosti do piesku púšte bez cesty? A čo iné je strach z núdze než núdza sama? Či nie je strach zo smädu, keď je vaša studňa plná, smädom, ktorý je nezahasiteľný?

Sú takí, ktorí dávajú málo z toho množstva, čo majú - a robia to, aby si získali uznanie, a táto ich skrytá túžba robí ich dary nešlachetnými. A sú takí, čo majú málo, a dávajú to všetko. Toto sú tí, čo veria v život a v štedrosť života, a ich truhlica nikdy nebude prázdna. Toto sú tí, čo dávajú s radosťou a táto radosť je im odmenou. A sú takí, pre ktorých dávať je utrpením a toto utrpenie je ich krstom. A sú takí, ktorí dávajú a nepociťujú pritom bolesť ani nehľadajú radosť, ani si neuvedomujú, že konajú šlachetný skutok, títo dávajú tak, ako myrta v údolí vydychuje svoju vôňu do širého priestoru. Rukami týchto hovorí boh a ich očami sa usmieva na zem. Je dobré dávať, keď nás o to žiadajú, ale je lepšie, keď dávame vidiac potrebu. A pre štedrého hľadanie, komu by daroval, je väčšou radosťou než darovanie samo. A či je niečo, čo by ste



nedali? Všetko, čo máte, musíte raz rozdať, preto dávajte teraz, aby čas dávania patrilo vám, a nie vašim dedičom. Často hovoríte: „Ochotne dám, ale len tým, čo si to zaslúžia.“ Stromy vo vašich záhradách tak nehovoria, ani stáda na pasienkoch. Dávajú, aby žili, lebo odoprieť znamená zahynúť. Veď ten, kto je hoden svojich dní a svojich nocí, je hoden aj všetkého ostatného od vás. A ten, čo bol hoden piť z mora života, je hoden naplniť si čašu z vášho malého potôčika. A čo bude väčšinou zásluhou než odvaha dostávať dôstojne, s dôverou, ba s láskou? A ktože ste vy, aby si ľudia pred vami rozorvávali hrud' a odhaľovali svoju hrdosť a vy aby ste mohli vidieť ich dôstojnosť nahú a ich hrdosť poníženú? Hľadte, aby ste si najprv vy sami zaslúžili byť darcami a nástrojom dávania. Lebo vedzte, že v skutočnosti život dáva životu – a vy, čo si namýšľate, že ste darcami, ste len svedkami.

A vy, ktorí dostávate – a dostávate všetci bez rozdielu – neberte na seba ťarchu vďačnosti, aby ste nevložili jarmo na seba i na toho, kto dáva. Radšej sa povzneste spolu s darcom nad jeho dary ako na krídlach, lebo myslieť priveľmi na svoju zaviazanosť je to isté ako pochybovať o veľkodušnosti toho, ktorému je štedrá zem matkou a boh otcom.

(Kahlil Gibran: Prorok. Bratislava: Tatran, 1971.)



POMOC V TRIEDE

PaedDr. Oľga Križová

Pomoc je ďalší prejav prosociálneho správania. Aktivita dáva priestor na jej reálne prejavy v rámci školskej triedy. Nápomocné správanie je predpokladom **odbúravania vnútorného napätia**, pretože **zvyšuje sebaúctu** a robí **život zmysluplným**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná reflexia, tvorba projektov, diskusia.	☉ Papier a pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Orientovať žiakov na konkrétnu pomoc iným.	☉ Žiak je ochotný a aj vie konkrétne pomôcť.



Motivácia Určite ste už boli v situácii, keď ste potrebovali pomoc. A verím, že aj prišla. Z neba? Možno. Ale prejavená správaním ľudí. Napriek tomu, že naše médiá nás vháňajú do pozície byť sebestačný, nezávislý, silný, príťažlivý, život nás presviedča, že jeden bez druhého sa nezaobídeme. Byť odkázaný na pomoc ešte neznamená byť diskvalifikovaný. Moja odkázanosť dáva priestor pre dobro iných a odkázanosť iných na moju pomoc buduje moje vnútro a ja sa teším, že mám možnosť pomôcť inému. Predstavte si dvoch horolezcov, výškarov. Jeden je závislý od druhého. Pomoc dávať a prijímať je nádherný ľudský priestor pre rast. Človek rastie pokorou a službou.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a uvažujú, kedy naposledy potrebovali pomoc od iných, a pripomenú si tiež situáciu, keď v poslednej dobe pomohli niekomu oni. Hlavná otázka je: *Aké to bolo? Čo si pritom prežíval?*
 2. V skupinkách po troch sa o tom podelia.
 3. Hovorca „zhrnie“ prácu pred veľkou skupinou.
 4. Učiteľ predostrie žiakom návrh, aby si každý z nich urobil malý projekt, v ktorom by si naplánoval konkrétnu pomoc pre niekoho z triedy po dobu dvoch týždňov. Pripomenie myšlienku: *Nikto nie je taký chudobný, aby nemohol niečo darovať (myslíme na pomoc), a nik nie je taký bohatý, aby mu niečo nechýbalo.* Pomoc bude anonymná, teda adresát pomoci nebude zverejnený vopred.
 5. Po ukončení práce na projektoch osobnej pomoci v triede (cca 10 min.) učiteľ povie, že osobné projekty sa neprezentujú verejne, ale po dvoch týždňoch snaženia sa k nim vrátíme a vyhodnotíme ich.



6. Aktivitu ukončíme spoločnou diskusiou prostredníctvom pomocných otázok.

- Čo ste si uvedomili o sebe a o iných pri tejto aktivite? *Námety na diskusiu*
- Má vaša budúca profesionálna orientácia niečo podobné s pomocou iným?
- Čo si myslíš o projektoch, ktoré sme si práve plánovali? Majú zmysel? Aký?

Pri aktivite môže vzniknúť problém „lenivých“ žiakov, ktorí nevedia a nevidia dôvod, prečo by mali iným pomáhať. Podobne môžu do diskusie vstúpiť aj žiaci sebestační, ktorí odmietajú pomoc iných. *Rozbor skupinového diania*

- ☉ Aktivita je náročná na motiváciu žiakov. Ak sa nám podarí ich upútať, majú šancu zažiť zaujímavú skúsenosť prostredníctvom realizácie projektov.
- ☉ Učiteľ môže (hlavne u žiakov ZŠ) ponúknuť žiakom, že si náhodne vytiahnu meno spolužiaka, ktorému budú prejavovať pomoc. Tak sa zabezpečí, že všetci budú mať pomocníkov a nedôjde k sklamaniam.
- ☉ Po dvoch týždňoch sa treba k aktivite vrátiť a vyhodnotiť ju. Pomocníkov môžeme zverejniť, no ešte predtým môžu žiaci hádať, kto sa o nich staral počas uplynulých dvoch týždňov.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Každý deň sa pokúste plniť projekt, ktorý ste si sami naplánovali, a uvidíme, čo prinesie iným i vám samým. *Domáca úloha*



Pomoc v triede



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

DAROVANIE

Mgr. Anna Sádovská, PhD.

Aktivita vychádza zo schopnosti žiakov **využiť svoju tvorivosť a schopnosť spolupracovať** pri riešení úlohy, v ktorej majú sťažené podmienky a obmedzené zdroje. V tejto aktivite sa sústreďíme na **hodnotu daru a na darovanie** ako prejav prosociálneho správania. Žiaci v škole majú často vysoké nároky na hodnotu vecí, ktoré vlastnia, a na ich kvalitu. To môže spôsobovať **problémy pri prijímaní darov** alebo iných prejavov prosociálneho správania. Často hodnotia prejavy prosociálneho správania len zo svojej perspektívy, kriticky hodnotia cenu, kvalitu, nápaditosť; sú však menej schopní oceňovať to, že niekto vynaložil energiu na to, aby ich potešil, obdaroval.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 8. – 9. ročníka ZŠ, žiaci 1. – 2. ročníka SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Skupinová práca, prezentácia výsledku skupinovej práce, diskusia.	☉ Tri farebné papiere formátu A3, staré noviny, špagát, lepiaca páska, nožnice, zošívacia, lepidlo, lyko, pravítko, ozdobná stužka, ozdobný baliaci papier, farbičky, voskové pastelky, ceruzky, príloha č. 1.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k využívaniu tvorivých riešení pri konaní dobra a pri prejavoch prosociálneho správania (darovaní).	☉ Žiak je iniciatívny a tvorivý pri robení dobra a vie si vážiť poskytnutý prejav prosociálneho správania.



Motivácia Pomocou brainstormingu zhromaždíme čo najviac slov, ktoré žiakom napadnú pri slovnom spojení „najlepší darček“. Tieto slová zaznačíme na tabuľu. Položíme žiakov otázky: Ktoré z uvedených predmetov by ste mohli získať bez peňazí? Ktoré by ste vedeli vyrobiť sami? Ktoré by ste mohli darovať aj vy?

Na dnešnej hodine zistíme, či viete využiť svoju tvorivosť na výrobu darčeka pre spolužiaka (spolužiačku), ktorý mal zlý deň. Tiež budeme uvažovať o tom, ktorý z darov má najväčšiu hodnotu.

- Inštrukcia**
1. Rozdeľte žiakov do štyroch skupín.
 2. Učiteľ určí štyroch žiakov, pre ktorých budú skupiny vyrábať darčeky. Napr. pre jedného žiaka zo skupiny 1 bude vyrábať darček skupina 4. Pre žiaka zo skupiny 2 bude vyrábať darček skupina 1, pre žiaka zo skupiny 3 bude vyrábať skupina 2, pre žiaka zo skupiny 4 bude vyrábať skupina 3. Konkrétne tohto žiaka pomenujte a určte skupinu.
 3. Vysvetlite pravidlá aktivity: *Predstavte si, že váš spolužiak (spolužiačka) mal zlý deň (napr. hádka s kamarátmi, zlá známka z testu atď.), a pretože ste si všimli, že nemá najlepšiu náladu, chcete ho potešiť. Každá skupina dostane rozličný materiál na výrobu darčeka. Súčasne skupina dostane aj hracie peniaze, za ktoré si môže odo mňa kúpiť použitie určitých predmetov potrebných na výrobu dekoratívneho predmetu. Tento predmet použije a hneď mi vráti späť. Na výrobu darčeka máte 20 minút. Skúste pri jeho výrobe myslieť na to, čo by vášho spolužiaka (spolužiačku) skutočne potešilo.*



4. Dajte každej skupine aj inštrukcie s cenníkom predmetov (príloha č. 1), ktorých použitie si môžu kúpiť.
5. Rozdelenie predmetov na začiatku aktivity:
 Skupina 1: jeden farebný papier, farbičky, 40 hracích peňazí (príloha č. 2).
 Skupina 2: jeden farebný papier, kúsok ozdobnej stužky, 30 HP.
 Skupina 3: jeden farebný papier, kúsok ozdobného papiera, 20 HP.
 Skupina 4: leták alebo noviny, kúsok špagátu, 10 HP.
 (HP – pracie peniaze)
6. Čas na vypracovanie je 20 minút.
7. Žiaci pracujú v skupinách.
8. Po skončení práce nasleduje prezentácia výsledkov činnosti.
9. Učiteľ zaznamená na tabuľu, čo každá skupina vytvorila, aké predmety a koľko hracích peňazí mala na začiatku aktivity. Všetci žiaci tak získajú predstavu o rozdielnych podmienkach, ktoré mali pri vypracovávaní úlohy.
10. Nasleduje reflexia – zhodnotenie práce v skupinách.

Diskusiu môžeme realizovať rôznymi formami. Odporúčame tieto otázky:

Námety na diskusiu

- *Ako ste boli spokojní so svojím tímom?*
- *Ako ste postupovali pri tvorení darčeka?*



- Aké predmety ste mali na začiatku vašej práce?
- Koľko peňazí ste mali na začiatku vašej práce?
- Koľko z nich ste minuli?
- Čo by vám pomohlo, aby bola výroba vášho darčeka jednoduchšia?
- Obmedzovalo vás, že ste mali málo peňazí?
- Vďaka čomu ste úlohu nevzdali?
- O čom ste uvažovali, keď ste sa rozhodovali, aký darček vyrobíte?
- Ktorý z vyrobených darčiekov má podľa vášho názoru najväčšiu hodnotu?
- Je hodnotnejší ten darček, ktorého výroba stála viac peňazí?
- Čo je dôležité pri darovaní?
- Aký má byť dar?
- Prečo si vážite darček, ktorý ste vyrobili v skupine?
- Ako by ste vedeli potešiť svojich spolužiakov, ak by ste nemali ani peniaze, ani materiál na výrobu daru?
- Alebo: Je možné potešiť niekoho inak ako darom?

Rozbor skupinového diania Počas práce jednotlivých skupín si môžeme všímať, ako sa zapájajú do činnosti jednotliví žiaci (kto je poverený manipulovať hracími peniazmi, kto sa zapája do výroby darčeka, kto je skôr pasívny, kto nedokáže prijať danú úlohu a „vymýšľa“). Toto pozorovanie nám pomáha lepšie analyzovať vzťahy medzi žiakmi a ich iniciatívu pri riešení spoločných úloh.



- ☉ Činnosť žiakov v jednotlivých skupinách počas aktivity sledujeme a zaujímame sa o to, čo sa chystajú vyrobiť. Snažíme sa predchádzať tomu, aby zaobchádzali s materiálom nevhodným spôsobom.
- ☉ Je možné, že učiteľ vie o žiakoch, ktorých práca v jednej skupine by nemusela byť konštruktívna, mal by preto využiť svoje právo rozdeliť žiakov do skupín a pripraviť si zoznam žiakov v jednotlivých skupinách vopred.
- ☉ Stáva sa, že jedna skupina skončí svoju prácu skôr ako druhá skupina. Môžete ich v tom čase zamestnať napr. tým, že ich necháte vypracovávať odpovede na niektoré z otázok, ktoré chcete riešiť v diskusii.

*Upozornenie
na špecifiká*

- ☉ V nasledujúcom týždni si zaznamenaj všetky situácie, v ktorých ťa niekto potešil. Poznač si aj to, ako si reagoval na jeho/jej správanie.

Domáca úloha

Variant 1

Do pravidiel aktivity možno doplniť určité obmedzenia jednotlivých skupín, napr.:

Skupina 1: jeden farebný papier, farbičky, 40 hracích peňazí (HP), nesmie použiť nožnice.

Skupina 2: jeden farebný papier, kúsok ozdobnej stužky, 30 HP, nesmie použiť farbičky.



Darovanie

Skupina 3: jeden farebný papier, kúsok ozdobného papiera, 20 HP, nesmie použiť lepiacu pásku.

Skupina 4: leták alebo noviny, kúsok špagátu, 10 HP, nesmie použiť lepidlo.

Variant 2

Ak zmeníme základnú inštrukciu pre žiakov, t. j. nepôjde o výrobu darčeku pre spolužiaka (spolužiačku), ale napr. o výrobu dekoračného predmetu, aktivita je vhodná na rozvíjanie schopnosti žiakov nachádzať tvorivé riešenia v situáciách, keď sú naše zdroje obmedzené. V diskusii sa už potom, pochopiteľne, nesústredíme na darček ako v základnom variante.



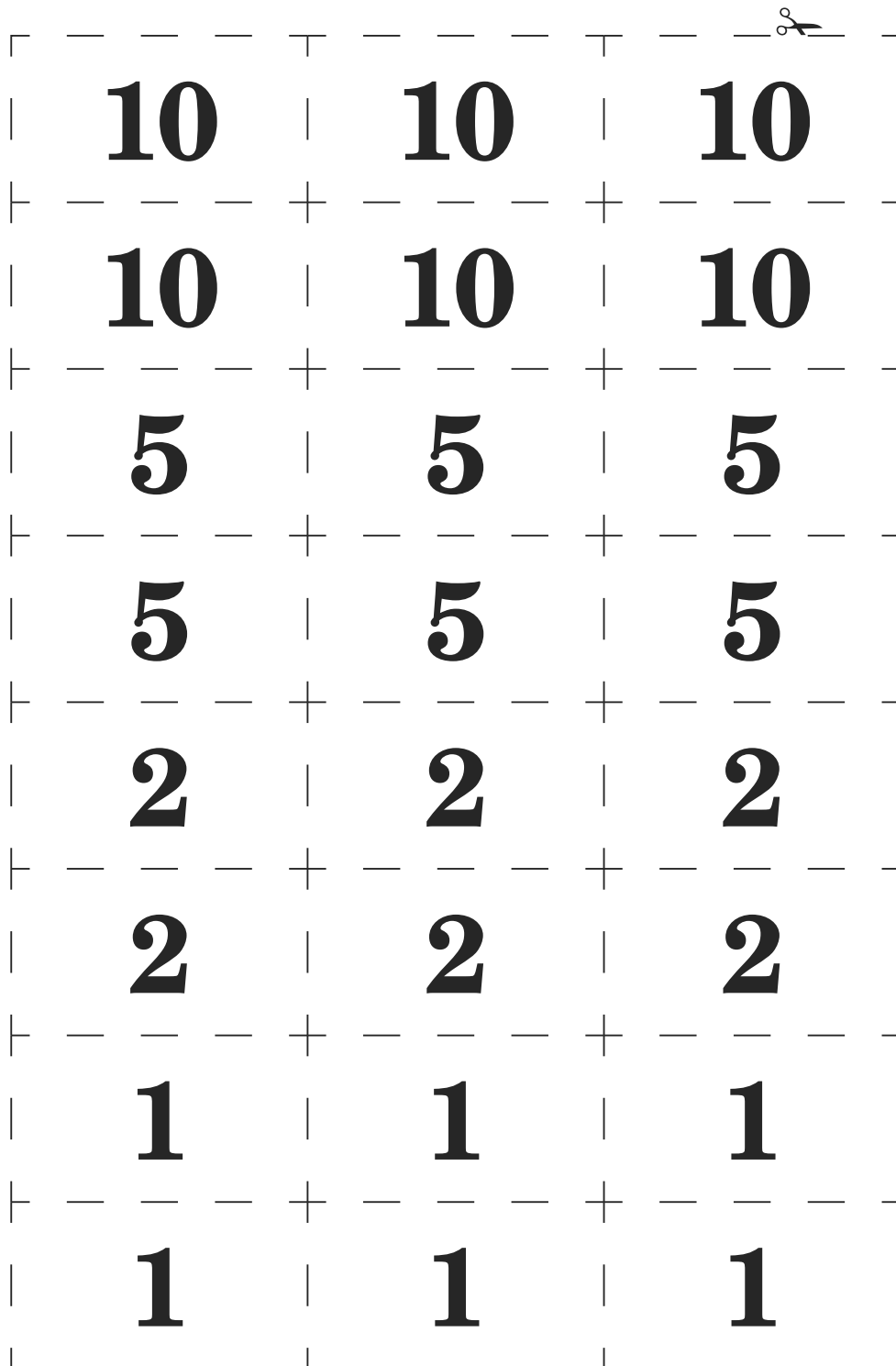
Príloha č. 1

copy

Skupina 1 Čo máte: jeden farebný papier, farbičky, 40 hracích peňazí (HP). Predmety, ktorých použitie si môžete kúpiť: lepidlo – 5 HP nožnice – 8 HP zošívacia – 4 HP pravítko – 5 HP ceruzky – 5 HP farbičky – 10 HP lepiaca páska – 5 HP špagát – 4 HP	Skupina 2 Čo máte: jeden farebný papier, kúsok ozdobnej stužky, 30 hracích peňazí (HP). Predmety, ktorých použitie si môžete kúpiť: lepidlo – 5 HP nožnice – 8 HP zošívacia – 4 HP pravítko – 5 HP ceruzky – 5 HP farbičky – 10 HP lepiaca páska – 5 HP špagát – 4 HP
Skupina 3 Čo máte: jeden farebný papier, kúsok ozdobného papiera, 20 hracích peňazí (HP). Predmety, ktorých použitie si môžete kúpiť: lepidlo – 5 HP nožnice – 8 HP zošívacia – 4 HP pravítko – 5 HP ceruzky – 5 HP farbičky – 10 HP lepiaca páska – 5 HP špagát – 4 HP	Skupina 4 Čo máte: leták alebo noviny, kúsok špagátu, 10 hracích peňazí (HP). Predmety, ktorých použitie si môžete kúpiť: lepidlo – 5 HP nožnice – 8 HP zošívacia – 4 HP pravítko – 5 HP ceruzky – 5 HP farbičky – 10 HP lepiaca páska – 5 HP špagát – 4 HP



copy Príloha č. 2
Hracie peniace



NÁRAMOK PRIATEĽSTVA

PaedDr. Oľga Križová

Ak mladý človek objaví dobrého priateľa, je to veľká pomoc nielen preto, že sa má o koho oprieť, ale aj preto, že sám sa stáva pre niekoho oporou. **Zvyšovanie sebaúcty** v tomto zmysle je prevenciou viacerých porúch správania. Aktivita ponúka aj **prehodnocovanie priateľstiev** s ohľadom na **hodnotovú orientáciu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca s textom – problémové situácie v priateľstve.	☉ Papier, pero, náramok (remienok) priateľstva, papier formátu A4 s predtlačou problémových situácií (príloha č. 1), úryvok „O priateľstve“ z knihy Prorok od Kahlila Gibrana (príloha č. 2).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakom uvedomiť si dôležitosť priateľstva, ale aj dilemy v mládežníckych priateľstvách.	☉ Žiak pripúšťa možnosť prehodnotenia postoja vernosti voči priateľovi v situáciách, ktoré sú v rozpore s čestnosťou.



Motivácia Ako senzibilizáciu použijeme viazaný náramok priateľstva (od samotných žiakov alebo ten, ktorý prinesieme na vyučovanie). Podstatné na týchto náramkoch je, že sú od ľudí, ku ktorým nás viaže priateľský vzťah. Zaujímavá je na nich aj farba (pestrosť situácií, ktoré sme spolu prežili...), pevnosť uzlíkov, ktoré spolu držia a vytvárajú pevný vzťah. Náramok necháme kolovať po triede a medzitým niektorý žiak prečíta text „O priateľstve“ (príloha č. 2).

- Inštrukcia**
1. Učiteľ uvedie nasledujúcu reflexiu: *„Prezreli ste si náramok priateľstva. Vidíte jeho pestrosť a pevnosť. Symbolizujú pevnosť a vernosť vzťahu. Môžu sa však vyskytnúť situácie, keď nám nie je celkom jasné, či máme byť svojmu priateľovi vždy verní.“*
 2. Učiteľ rozdá papiere s predtlačeným textom (príloha č. 1) a doplní inštrukciou: *„Teraz sa zamyslite nad situáciami, ktoré sú natlačené na tomto papieri, a pokúste sa individuálne zvážiť váš postoj.“*
 3. Asi po 7 minútach sa žiaci rozdelia do trojčlenných skupiniek a budú diskutovať.
 4. Po 15 minútach svoje názory a postoje predstavia prostredníctvom hovorcu vo veľkej skupine.
 5. Nasleduje diskusia prostredníctvom pomocných otázok.

- Námety na diskusiu**
- *Bolo pre mňa ľahké zaujať stanovisko?*
 - *Bolo moje stanovisko akceptované v malej skupinke alebo ma kamaráti presvedčili o zmene postoja?*



- Čo si myslím o názoroch svojich kamarátov vo veľkej skupine?
- Čo ste si uvedomili o sebe a o iných pri tejto aktivite?
- Aké je kritérium medzi vernosťou priateľovi a čestnosťou (zachovať sa čestne)?

V skupinovom dianí môže prichádzať zákonite k napätiam pre rôzne postoje k problémovým situáciám. Je dobré, aby sa všetci úprimne vyjadrili a navzájom si utriedili argumentmi, s ktorými nutne súvisia aj hodnoty. Aj v tejto situácii sa učiteľ vyhýba hodnotiacim výrokom. Napomáha svojimi otázkami alebo názormi na problém.

**Rozbor
skupinového
diania**

- ☉ Aktivita je náročná na moderovanie diskusie. Učiteľ si pomáha otázkami, ktorými vedie žiakov k zdôvodňovaniu (argumentácii) svojich tvrdení.
- ☉ Učiteľ ZŠ ponúkne vhodnejší text o priateľstve na reflexiu podľa stupňa zrelosti žiakov.

**Upozornenie
na špecifiká**

Chcem prehodnotiť svoje požiadavky na priateľa: nemali by byť v rozpore s mojou hodnotovou orientáciou.

**Domáca
úloha**



copy Príloha č. 1

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE

Ako by si sa zachoval v nasledovných situáciách a prečo?

1. Tvoj najlepší priateľ prezradil tvoje tajomstvá. Čo urobíš?
2. Tvoj priateľ ťa poprosí, aby si povedal jeho matke, že u vás prespí, lebo sa chcete dlho do noci učiť. Ty však vieš, že chce ísť do baru s inými priateľmi, čo bude až do rána.
3. Počas prestávky sa v triede chlapci „naťahujú“ a poškodia drahú učebnú pomôcku. Videl si to, vieš, že tam bol aj tvoj priateľ. Ako sa zachováš pri vyšetrení tejto záležitosti? Budeš mlčať? Povieš niečo svojmu priateľovi?
4. Tvoj dobrý priateľ si už niekoľko mesiacov od teba stále požičiava peniaze. Zistíš, že chodí do herne a hrá na automatoch. Urobíš niečo? Povieš to niekomu? Budeš to ignorovať?

Príloha č. 2

copy

O priateľstve

Váš priateľ je odpoveďou na vaše potreby. On je vašim poľom, ktoré obsievate s láskou a žnete, vzdávajúc vďaku. On je vašou obživou i kozubom, lebo prichádzate k nemu, keď ste hladní, a vyhľadávate ho, keď potrebujete upokojenie.

Keď vám váš priateľ hovorí svoju mienku, nebojíte sa nesúhlasu vo svojej vlastnej mysli ani mu neodopriete svoj súhlas. A i keď nehovorí, vaše srdce neprestáva načúvať jeho srdce, lebo v priateľstve všetky myšlienky, všetky žiadosti, všetky očakávania sa rodia a chápu bez slov, s tichou radosťou. Keď sa lúčite s priateľom, nesmúťte, lebo to, čo uňho milujete najviac, bude možno jasnejšie za jeho neprítomnosti, tak ako horolezec lepšie vidí svoj vrch z roviny. A priateľstvo nech nemá nijaký iný cieľ než prehĺbenie ducha. Lebo láska, ktorá hľadá niečo iné než odhalenie svojho vlastného tajomstva, to nie je láska, ale vrhnutá sieť, do ktorej sa chytí len vec neužitočná.

A dávajte svojmu priateľovi zo seba to najlepšie. Ak musí poznať chvíle vášho zúfalstva, nech pozná aj chvíle vašej radosti. Veď čože je váš priateľ, aby ste ho vyhľadávali len vo chvíli, keď chcete zabiť čas?! Choďte za ním vždy vtedy, keď prekypujete životom, lebo jeho poslaním je uspokojovať vaše potreby, a nie naplňovať vašu prázdnotu. A k slastiam vášho priateľstva nech patrí aj smiech a vzájomné pôsobenie si radosti. Lebo v radosti z malých vecí srdce nachádza svoje ráno a osvieženie.

(Kahlil Gibran: Prorok. Bratislava: Tatran, 1971.)



Náramok priateľstva



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

DOBRY PRIATEL'

PaedDr. Oľga Križová

Reflektovanie hodnoty priateľstva v triede prostredníctvom uvedomenia si, čo pre **priateľstvo** vyžadujem od iných, a **uvedomenie si, čo poskytujem ja**, je jedným z predpokladov, ako **predchádzať konfliktom v triede**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 5. – 6. ročníka ZŠ, variant: žiaci 1. – 2. ročníka SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálna písomná tvorba inzerátu, prezentácia, diskusia, čítanie umeleckého textu.	☉ Papier, pero, text o priateľstve z knihy Malý princ alebo Kuriér na juh od A. de Saint-Exupéryho.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť žiakov k rozpoznávaniu potreby vhodných priateľstiev.	☉ Žiak si uvedomuje dôležitosť priateľstva v živote človeka a nároky na jeho kvalitu.



Motivácia Pozornosť žiakov zaujmeme otázkou: *Kto by nechcel mať dobrého priateľa?* Medzi ľuďmi to tak totiž býva, že v živote nám okrem rodiny najviac pomáhajú naši dobrí priatelia. *Ako si ich hľadáme?* Isto nie na inzerát, ale prostredníctvom každodennej skúsenosti. Napriek tomu sa dnes zahráme na tých, ktorým sa to v živote ešte nepodarilo, a pokúsime sa napísať inzerát do časopisu alebo na Facebook.

- Inštrukcia**
1. Povedzte žiakom, aby si pripravili perá a papiere a pokúsili sa napísať inzerát.
 2. Skúste žiakov naviesť otázkou: *Aké vlastnosti by mal mať váš budúci priateľ(ka)?*
 3. Čas na vypracovanie je 7 minút.
 4. Žiaci pracujú individuálne.
 5. Inzerát by nemal obsahovať viac ako 30 slov.
 6. Po skončení práce nasleduje prezentácia inzerátov.
 7. Učiteľ určí jedného žiaka, ktorý bude na tabuľu zapisovať opakujúce sa požiadavky (vlastnosti) na dobrého priateľa. Získame tak predstavu o požiadavkách, ktoré majú žiaci na tento typ vzťahu.
 8. Nasleduje reflexia – zhodnotenie prezentácií.
 9. Na záver môžeme prečítať stať o priateľstve z diela A. de Saint-Exupéryho *Malý princ* (5. – 6. ročník ZŠ) alebo *Kuriér na juh* (1. – 2. ročník SŠ).



Diskusiu môžeme realizovať rôznymi formami. Odporúčame tieto otázky: *Námety na diskusiu*

5. – 6. ročník ZŠ

- *Čo robí dobrého priateľa dobrým priateľom?*
- *Je to niekto, kto vie počúvať?*
- *Niektu, s kým sa môžeš zasmiať?*
- *Niektu, komu môžeš zveriť svoje tajomstvá?*
- *Je to niekto, kto prichádza, keď všetci odišli?*

1. – 2. ročník SŠ

- *Je to niekto, v prítomnosti koho môžeš byť sám sebou?*
- *Niektu, kto ťa neohovára?*
- *Je to niekto, kto je za každých okolností verný?*
- *Niektu, kto má záujem o tvoje problémy?*
- *Ktorú z vlastností považuješ za najdôležitejšiu?*
- *Si jej nositeľom, snažíš sa o ňu?*
- *Čo robí priateľa zlým priateľom?*
- *Čo rozbíja priateľstvo?*
- *Čo ho napomáha obnoviť?*

V skupinovom dianí neočakávame veľké „turbulencie“, pretože každý píše svoj inzerát sám. Neskôr v diskusii môžu vznikať protichodné názory, hlavne ak sú v kolektíve bývalí priatelia alebo majú medzi sebou aktuálne „trenice“.

Rozbor skupinového diania



**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Žiakov podľa potreby upozorníme, že nejde o inzerát, ktorým si chceme nájsť partnera, ale priateľa. Predchádzame tomu, aby si žiaci robili žarty tým, že píšú inzeráty vo forme „zoznamky“ pre osoby iného pohlavia.
- ☉ Podľa toho, ako sa žiaci „chytia“ v diskusii, si môžeme ponechať časť práce aj na ďalšiu vyučovaciu hodinu (s primeranou domácou úlohou).
- ☉ Ak sa vyskytnú napätia v rámci diskusie, učiteľ má priestor upozorniť na komunikačné spôsobilosti, ktoré dovoľujú v pokoji vyjadriť aj protichodný názor.

Domáca úloha

- ☉ Zamyslite sa, aké vlastnosti ponúkate vy svojmu kamarátovi, priateľovi. Stačí to na priateľstvo? Je ešte niečo, o čo by ste sa mali snažiť?



MÓDNA PREHLIADKA

PaedDr. Oľga Križová

Spolupráca je jeden z predpokladov vzájomného **spolužitia**. Treba si na ňu zvykať od detstva. V nej sa naučíme objavovať dary iných, akceptovať ich a využiť vo svoj prospech, rovnako ako dávame **v prospech iných svoje dary**. Aktivita hrovou formou **poukazuje na prvky spolupráce**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Všetky ročníky 2. stupňa ZŠ, ročníky SŠ.	☉ 30 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Súťaž v konkrétnej tvorivej činnosti prostredníctvom spolupráce (zhotovovanie šiat zo starého papiera).	☉ Módny časopis, novinový papier, rôzny starý reklamný papier.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k spolupráci.	☉ Žiak spolupracuje a kladne hodnotí skupinovú spoluprácu.



Motivácia Aktivitu môžeme uviesť prezentáciou niekoľkých módnych odevov z poslednej dámskej i pánskej módy, ktoré si pripravíme z módnych časopisov. V časopise nájdeme síce meno módného návrhára, ale koľko ľudí na danom odevu pracovalo, sa už neuvádza. Tak ako v tejto oblasti aj v iných ľudských činnostiach je veľmi potrebná spolupráca. Vyskúšame si ju v nasledujúcej hre.

- Inštrukcia**
1. Žiakov rozdelíme náhodne do skupín po 5.
 2. Pridelíme im rovnaké množstvo (starého novinového a časopiseckého) papiera a zadáme postup: *„Dnes sa spolu zahráme na tvorcov odevov. Každá skupina vytvorí model módného oblečenia na isté príležitosti tak, že vy si vyberiete jedného z vás a ten bude modelka. Potom ho začnete obliekať do šiat z novín. Rekvizity k oblečeniu, prípadne spojovací materiál môže byť len to, čo sa teraz nachádza vo vašej triede. Na zhotovenie modelu máte 7 minút.“*
 3. Učiteľ môže podľa potreby 1 až 2 minúty pridať.
 4. Po uplynutí času sa začne módna prehliadka. Modelka musí prejsť po módnom móle (po miestnosti) a jeden člen skupiny komentuje jej oblečenie a príležitost, na ktorú je oblečenie určené. Každú modelku odmení „obecenstvo“ potleskom.
 5. Aktivitu ukončíme diskusiou vo veľkej skupine.

- Námety na diskusiu**
- *Ako fungovala spolupráca vo vašej skupinke?*
 - *Koľko nápadov ste predniesli? Ktorý z nich ste vybrali a prečo?*
 - *Čím si prispel k vytvoreniu diela?*



- Čo bolo dôležité pre vašu spoluprácu?
- Myslíš, že v inej skupinke mali lepšiu spoluprácu? Prečo?
- Ako si sa cítil pri tvorbe odevu?
- Mal si možnosť uplatniť sa v skupine?
- Čo by si v spolupráci vo vašej malej skupine nabudúce vylepšil?
- Čo si myslíš o prezentáciách ostatných skupín?

V skupinovom dianí očakávame súlad. Keďže ide o hru a súťaž, predpokladáme, že žiaci (až na malé výnimky) sa do hry zapoja a budú hľadať spôsob, ako čo najefektívnejšie a najrýchlejšie splniť úlohu.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Malý časový priestor je dôležitý na vyprovokovanie aktivity účastníkov a na spojenie vzájomných síl.
- ☉ Čím sú žiaci šikovnejší, tým viac môžeme eliminovať pomocný materiál a rekvizity a ako výrobný materiál použijeme iba papier.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Spolupráca je obojstranne výhodná, do budúcej hodiny sa pokúste pripraviť vaše skúsenosti s jej výhodami v reálnom živote, napr. v rámci rodiny.

Domáca úloha



Módna prehliadka

[illegible]

KOMPLEXNÁ PROSOCIÁLNOŠŤ

Mgr. Ivan Podmanický, PhD.



*„Alteri vivas oportet, si vis tibi vivere.“
(Ak chceš žiť pre seba, musíš žiť pre druhých.)*

(Seneca, ml.)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊙ kontext prosociálnosti
- ⊙ rešpekt
- ⊙ pozitívne hodnotenie
- ⊙ identita kolektívu
- ⊙ prosociálnosť k jedincovi
- ⊙ prosociálnosť k skupine
- ⊙ model prosociálnosti

Vízia prosociálneho jedinca predpokladá výchovu, ktorá ho motivuje, pripravuje na spoluprácu i rešpektovanie záujmov a potrieb iných. Každý človek si želá, aby **bol rešpektovaný a pozitívne hodnotený, a túži žiť medzi ľuďmi, ktorí ho prijímajú a oceňujú.**

1. PROSOCIÁLNOŠŤ

Škola a výchova Potreba tejto vízie má svoje opodstatnenie v realite života, čo dokumentujú sociologické prieskumy a ostatné analýzy demografických ukazovateľov v našej spoločnosti. Nárast počtu **problémových detí, neúplných a rozvrátených rodín** či kriminality mládeže nasvedčuje tomu, že spoločnosť sa zmenila a mnoho rodín prestáva plniť svoju výchovno-socializačnú funkciu. Za daných okolností túto funkciu začínajú preberať v čoraz väčšej miere štátne výchovno-vzdelávacie inštitúcie spolu s cirkvami. Škola ani iná inštitúcia nemôže plne nahradiť funkčnú rodinu, preto vnímame toto riešenie ako časovo limitované. **Práve neschopnosť spolupracovať je jedna z dôležitých príčin nielen týchto negatívnych trendov, ale aj vznikajúcich konfliktov** na pracoviskách či v spoločenskom živote. Môžeme dokonca povedať, že politické i ekonomické systémy (i ľudské spolužitie vôbec) sú postavené práve na spolupráci, ktorá ale bez istej dávky prosociálnosti nenapĺňa svoj zmysel.

1.1 Širší kontext prosociálnosti

Prosociálnosť verzus altruizmus Prosociálnosť môžeme vnímať i v širšom kontexte, zahŕňajúcom postoje a správanie, kde nie je nutné rozlišovať, koľko je alebo nie je altruistickej motivácie v danom prosociálnom správaní. Pri altruizme je dôležitá skôr rola

autora, nositeľa, „*darcu*“, kým v prípade prosociálnosti je podstatné sa **orientovať na rolu „príjemcu“**. To ale neznamená, že prosociálne správanie nemôže v sebe obsahovať altruizmus, najmä vtedy, ak má sociálny charakter (napr. správanie sa štátov). Z tohto sa črtá dôležitý rys prosociálnosti – príjemcom môže byť **jedinec i kolektív**.

Existencia kolektívnej prosociálnosti sa nedá poprieť. *Kolektívna prosociálnosť*
V každom národe, etnickej skupine či inom spoločenstve sú kolektívne prosociálne činnosti alebo špecifické charakteristiky, ktoré možno identifikovať v ich koreňoch, histórii, zvykoch, tradíciách, kultúre, inštitúciách alebo významných osobnostiach. Poznanie a štúdium týchto kolektívnych modelov spolužitia umožňuje vytvárať a upevňovať prosociálne skupinové správanie a rozvíjať **pozitívnu identitu kolektívov, skupín a obcí**.

Pozitívne sociálne správanie má hlbokú mravnú dimenziu v živote spoločenstva. Sociálnosť ako taká sa môže prežívať harmonicky alebo negatívne. V histórii sme už boli svedkami toho, keď jednotlivec ovplyvnil spoločenstvo alebo malá komunita celú spoločnosť. Pojem národ je bohatý na obsahové významy. Grécke slovo *laós* (ľud), latinské ekvivalenty *populus, gens, natio* (ľud, národ) sa môžu vykladať nielen v pasívnej forme, teda ako prežiť, živiť, ale práve v aktívnej kladnej polohe, ako byť pozorný k iným, nechať iných žiť.

Realizovať prosociálnosť znamená citlivo vnímať potreby i záujmy tých druhých a správať sa k nim s plným rešpektom. Precíznejšie vyjadrenie nachádzame v zlatom pravidle mravnosti: „*Čo chceš, aby robili tebe, rob aj ty iným, čo nechceš, aby robili tebe, nerob ani ty iným.*“ *Historická múdrosť*

Je to univerzálne morálne pravidlo, ktoré sa nachádza vo všetkých významných etických systémoch a kultúrach. Od indickej Mahábháraty: „*Tie činy, ktoré si človek sám neželá pre seba, ktoré jemu samému sú nepríjemné, nech nečiní druhým ľuďom.*“ cez Konfucia: „*Čo si sám neželáš, nerob iným.*“ Tálesa z Milétu: „*Nikdy nečiň to, čo odsudzuješ u iných.*“ až po kresťanské univerzálne zhrnutie morálky: „*Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im. Lebo to je zákon i proroci*“ (Mt 7, 12).

2. **PROSOCIÁLNOŠŤ K JEDINCOVI AJ K SKUPINE**

Uvažovať o prosociálnom správaní iba v intenciách personálnych vzťahov by bolo veľkým zúžením problému. Nie je to, žiaľ, ojedinelý jav, že človek, ktorý sa v osobných vzťahoch prejavuje empaticky, veľkoryso, vo **vzťahoch k rôznym sociálnym skupinám má priam antisociálne postoje**. Existencia **xenofóbie, diskriminácie, rasizmu a narastajúcej agresie** voči niektorým skupinám nás núti zaujímať sa aj o otázky sociálneho správania v spoločenských vzťahoch. Preto komplexná prosociálnosť zahŕňa v sebe rozvíjanie postojov a pozitívneho sociálneho správania jednotlivca k skupine, národu, celej ľudskej spoločnosti i spoločenských skupín medzi sebou.

Rozvoj prosociálnosti správania osobnosti determinuje i to, či **je rovnováha medzi láskou k sebe a láskou k druhému človeku**. Pokiaľ v našich každodenných postojoch dominuje len láska k sebe, presadzovanie a vy-

hľadávanie vlastných výhod i na úkor ostatných, vzniká nerovnováha, ktorá deformuje charakter a je častým zdrojom nedorozumení, napätí v rôznych sociálnych systémoch **vrátane rodiny, školy i celej spoločnosti.**

2.1 Rodina

Rodina je oveľa viac než „základná bunka spoločnosti“ v zmysle právnej, spoločenskej alebo ekonomickej jednotky. Je **to spoločenstvo osôb, spojenectvo lásky a solidarity, jedinečný kultúrny, sociálny i spirituálny fenomén.** Vytvára miesto, domov (gr. **oikos**), v ktorom sa stretávajú rozličné generácie a navzájom si pomáhajú dosahovať životnú múdrosť a uvádzať do súladu práva jednotlivých osôb s nárokmi spoločenského života. Domov je **symbolom istoty, kde je dieťa zaopatrené (získava potrebnú výbavu, podmienky na rozvinutie), chránené (pred nečasom, intimita, pokoj) a milované** (miluje a je milované, miesto pre odpustenie). V ňom sa odohráva rodinná výchova v rovine vzťahov, modelu a príkladu i v rovine poučenia.

Prosociálny model rodiny vyžaduje, aby všetci členovia mali svoje práva i povinnosti, zúčastňovali sa na rozhodovaní i rozdeľovaní úloh v rámci nej. Vtedy je predpoklad, že z nej vzíde asertívna osobnosť, schopná a pripravená angažovať sa aj v spoločenskom živote.

*Prosociálny
model*

2.2 Škola

Hovorí sa, že škola – to nie sú len budovy, ale v prvom rade ľudia. Odohráva sa v **nej proces výchovy, ktorý sa nepodieľa len na formovaní osobnosti**, ale i sociálnych skupín, a tým do značnej miery ovplyvňuje utváranie celej spoločnosti. Preto je namieste otázka: Do akej miery sme my pedagógovia pripravení a nadstavení vychovávať a schopní rozumieť súčasnej dobe? Do akej miery rozumieme jazyku moderného sveta? Modernej komunikácii chýba často kultúra a, žiaľ, i etický kontext. Pre výchovu je však dôležitý jazyk kultúry, lásky a porozumenia ako vstupná brána do poznania ako takeého. Každé spoločenstvo, škola pracovisko i oblasť verejného života potrebuje prosociálne osobnosti, ktoré sú v prenesenom zmysle soľou zeme a schopné byť modelom, ktorý sa oplatí nasledovať. Deti očakávajú od dospelých nielen bezpodmienečné prijatie a lásku, ale aj životnú múdrosť, ktorá by im napomohla orientovať sa v realite života. K tomu ale musia byť pripravení aj dospelí, minimálne preto, aby mohli naplniť myšlienku K. Čapka, že deti sú súčasne pravek ľudstva v nevinnosti, ako aj v zlom a túžia vedieť, čo je správne a čo nie. Deti nemusíme učiť imaginácii ani životnej energii, majú jej viac ako dospelí. Deti musíme chrániť, aby nespadli do rybníka.

3. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Vyústenia reflexií aktivít uvedených v praktickej časti a zadania domácich úloh odporúčame zladiť so zhrnutými zásadami, uvádzanými na konci tohto teoretického vstupu. Je vhodné (nie nutné) dodržať aj ich postupnosť, závisí to od vyspelosti skupiny.

Dominantným prvkom tejto témy je láska k človeku, *Láska k človeku* zvýrazňujeme: ku každému človeku bez ohľadu na jeho rasu, národnosť, svetonázorové či konfesiónálne vyznanie. Láska je síce implicitne zahrnutá v každej téme výchovného programu etickej výchovy, ale v tejto téme má osobité postavenie. A nevieme si predstaviť plnohodnotné fungovanie ľudskej spoločnosti bez solidarity. Učí nás rozdeľovať spoločné dobré, dávať za prácu spravodlivú odmenu, vnímať potrebu núdznych, obmedzovať sa vo svojich nárokoch a deliť s tým, čo máme. **Tento princíp býva označovaný aj ako priateľstvo, vzájomnosť, družnosť, svornosť alebo sociálna láska.** V každom prípade však môžeme povedať, že toto tvorí podstatu existencie spoločnosti – **zmysel pre spoločenstvo.** Tento princíp nám pripomína, že pokiaľ sa medzi ľuďmi vyskytnú problémy, ich riešenie nespočíva v násilí či agresivite, ale v hľadaní pravdy pri rešpektovaní vzájomnej úcty. Pripomínáme: každý človek je hodný úcty. Zároveň upozorňujeme, že **dobré, fungujúce výchovné spoločenstvo je vhodnou prevenciou voči sociálno-patologickým javom.**

Záverom tejto témy i výchovného programu si dovoľíme opäť zopakovať jedno odporúčanie týkajúce sa práce na hodinách etickej výchovy. Rozvíjanie sociálnych zručností a porozumenie ľudskej psychike je iba prostriedkom vedúcim k cieľu. V realizovaných aktivitách je sekundárne prítomný istý terapeutický účinok i prežívanie určitého dramatického napätia. Tie ale nemajú vyúsťovať do hlbšej analýzy ani do psychologizovania, ale smerovať k **hodnotovej reflexii a eticky pozitívne ladeným činom.**

*Didaktické
ciele témy*

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ reflektovať myšlienky veľkých osobností (M. Gándhí, M. L. King, Matka Tereza, A. Schweizer atď.) týkajúce sa nenásilia a hľadania porozumenia medzi ľuďmi;
- ☉ rozvíjať porozumenie k jednotlivým etnikám, národnostným menšinám, ľuďom na okraji spoločnosti;
- ☉ učiť sa vnímať a prijímať vzájomné odlišnosti v svetonázore, náboženskom presvedčení, rase, jazyku, kultúre;
- ☉ aktívne sa zúčastňovať prosociálnych aktivít v rámci svojej školy, tretieho sektora, náboženskej obce.

Použitá literatúra

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 1. časť. Bratislava: MC, 2001. ISBN 80-8052-131-X.

PODMANICKÝ, I.: Eticko-sociálny status a humanizácia výchovného štýlu učiteľa etickej výchovy. Dizertačná práca. Bratislava: FF UK, 2008.

ROCHE, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

RADOŠŤ ZO VZÁJOMNOSTI

PaedDr. Oľga Križová

Vychádzanie zo svojej ulity kvôli druhým, radosť zo spoločného dobra, **orientácia na druhých** sú nesporne prvky, ktoré prinášajú naplnenie a budujú **integritu mladého človeka** ako **základ jeho budúcej stability**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Tvorba programu pre skupinu.	☉ Aktivita nevyžaduje žiadne pomôcky.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Dať zažiť radosť z tvorby dobra pre iných.	☉ Žiak zmobilizuje sily k spolupráci, aby napomohol radosti iných.



Motivácia Iste ste už niekedy rozmýšľali, ako prekvapiť celú rodinu dajakou drobnosťou (napr. ste vyupratovali kuchyňu alebo ste so súrodencami počas dovolenky rodičov vymaľovali byt alebo aspoň chodbu...) alebo ste nespočetnekrát v rámci triedy chystali program pre verejnosť. Aký to malo zmysel? Okrem iných vedľajších bol ten hlavný urobiť iným radosť, zábavu. Je to málo? Pravdepodobne ste nečakali na čokoládky alebo iné odmeny, stačilo vám, keď ste videli, že iní ľudia sú spokojní, že sa bavia, že sú prekvapení a pod.

- Inštrukcia**
1. Učiteľ rozdelí žiakov na dve skupiny (približne rovnako veľké). Kľúč na rozdeľovanie bude náhodný, napr. rozpočítavanie, chlapci verzus dievčatá, svetlovlasí verzus tmavovlasí alebo podľa iného viditeľného znaku či vlastnosti (okrem prospechu).
 2. *Dnes budete jedni hosťami druhých. Vymyslite, ako si uctíte jedni druhých. Počas 15 – 20 minút vymyslite „darček“ alebo spôsob, ako chcete urobiť radosť vašim hosťom – či už dajakým krátkym programom, alebo... Je to len na vašej tvorivosti. O 20 minút sa začína vzájomné stretnutie, kde jedni druhých „obdarujete“. Každá skupinka bude mať na prijatie a zábavu hostí svojich 10 minút.*
 3. Žiaci pracujú určený čas a ako rekvizity môžu použiť všetko, čo je v triede.
 4. Prichádza k prezentácii „darčiek“. Obdarovaní môžu prejaviť svoju radosť a vďačnosť svojským spôsobom.
 5. Nasleduje čas na reflektovanie aktivity prostredníctvom otázok.



- Ako sa vám pripravovali darčeky (ich výber, realizácia, vzájomná spolupráca)? **Námety na diskusiu**
- Ako ste sa cítili, keď ste boli obdarovaní ako skupina?
- Objavili ste na niekom niečo sympatické, čo ste si dosiaľ neuvedomili?

Aktivita môže vyburcovať k aktivite i inak chronicky neochotných členov skupiny. Spoločná tvorba náhodnej skupinky skrýva i úskalia, keď niektorí zo začiatku nemusia mať chuť vymýšľať a veľa času tak skupinka stratí ich presviedčaním. Alebo sa „chytia“, alebo ostanú bokom a zvyšok skupiny doženie stratu. Aj z inak neaktívnych a introvertných osôb sa môžu „vykľuť“ príjemní hostitelia.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Môže sa stať, že tvorba darčiekov si bude vyžadovať viac času, prípadne to isté bude platiť aj pre ich prezentáciu, reflexiu. Diskusiu o prežitom si necháme na najbližší spoločne strávený čas (napr. budúca hodina alebo voľná hodina).

Upozornenie na špecifiká



Radost zo vzájomnosti

[illegible]

POMOC OKOLIU

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita dáva priestor na **zamyslenie sa nad potrebami ľudí v našom okolí**. Reálne zmapovanie potrieb provokuje otázku, čo môžeme urobiť my. Angažovanie sa pre zlepšenie života iných zlepšuje aj život samotných žiakov v zmysle **rozvíjania komunikácie, sebaovládania, sebaaprekonávania, empatie, spolupráce a vytrvalosti**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dlhodobá aktivita.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Tvorba projektu a realizácia pomoci.	☉ V prvej etape: papier, pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Dať žiakom priestor na tvorivosť a spoločné reálne poskytovanie pomoci iným.	☉ Žiak sa podieľa na pomoci iným.



Motivácia V našom okolí je veľa ľudí odkázaných na pomoc. Niekedy potrebujeme pomoc aj my, nielen ako jednotlivci, ale aj ako skupina (napr. hľadáme sponzorov výletu, potrebujeme poradiť, ako by sme mohli získať dobrého trénera na nejaký šport a pod.). Naš svet sú spojené nádoby, jeden vyrovnáva nedostatky druhého, lebo život môže pokračovať iba vo vzájomnom vyvažovaní.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia vo svojich laviciach.
 2. Prv než učiteľ zadá úlohu, ponúkne ešte nasledujúci úvod: *Predstavte si ľudí z vášho okolia. Sú to jednotlivci, ale títo ľudia patria do skupín, ktoré sú často dôvodom ich úspechu, ale aj ťažkostí. Vytipujte si tých, ktorí sú v akejkoľvek oblasti odkázaní na pomoc iných. Potom zistíte, kam títo ľudia patria, s kým tvoria spoločenstvo, a porozmýšľajte, či by ste mohli vy sami alebo s ďalšími ľuďmi pre toto spoločenstvo niečo urobiť.*
 3. Individuálna práca trvá 10 minút.
 4. Potom žiaci pristupujú k tabuli a píšú na ňu názvy skupín, o ktorých uvažovali (rodiny, bezdomovci, chorí, starí ľudia v domove, deti v detskom domove, partie mladých...). Ak je už skupina, o ktorej uvažovali, na tabuli napísaná, pridajú k nej svoje meno.
 5. Takto zistíme, že niektorej skupine sa rozhodlo pomáhať viac žiakov. Vyberieme štyri skupiny s najväčším počtom záujemcov. Títo sa posadia k sebe vytvoria pracovný tím.
 6. Tým, čo zostali so „svojou skupinou“ osamotení alebo menej početným, odporúčime, aby sa pridali k niektorému zo štyroch tímov.
 7. Pracovné tímy môžu začať pracovať už na tejto hodine, avšak bude potrebné stretnúť sa aj mimo hodiny.



8. Na nasledujúcej hodine každý pracovný tím predloží analýzu situácie, stratégiu pomoci. Ostatní spolu s učiteľom robia oponentov ich plánov a ponúkajú im prípadné návrhy na vylepšenie.
9. Nasleduje realizácia projektu, ktorá je tiež pod drobnohľadom triedy a učiteľa. Všetci majú účasť na radoostiach, ale i na ťažkostiach s tým spojených.
10. Po stanovenom čase (cca po mesiaci) nastáva záverečné vyhodnotenie tejto skupinovej pomoci iným skupinám.

- *Čo ti vzala a čo ti dala účasť na tomto projekte?*
- *Prečo by si túto prácu odporúčal alebo neodporúčal iným?*
- *Bolo dôležité, že ste pracovali ako skupina pre skupinu?*
- *Zapojil by si sa ešte raz do niečoho podobného?*

*Námety
na diskusiu*

Predpokladáme, že do práce na projekte sa zapoja všetci žiaci. Dynamika skupiny sa bude objavovať v tíme, kde by malo byť cca 5 – 7 osôb, ktoré môžu skupinu ťahať, ale i znechucovať, môžu z nej načas vypadnúť alebo sa v nej budú iba „viesť“ (nebudú sa aktívne zapájať). Napriek všetkému je veľmi dobré, že sú v tíme zapojení aj títo žiaci a že majú aký-taký kontakt s poskytovaním pomoci iným.

*Rozbor
skupinového
diania*

☉ Aktivita si vyžaduje schopnosť spolupracovať, vedieť sa podriaďovať názorom a mienke iných. Je náročná na vzájomnú komunikáciu, empatiu, vytrvalosť, prosociálne správanie voči vybranej skupine, sebaovládanie a ochotu zriekať sa svojho času, niekedy aj iného osobného dobra.

*Upozornenie
na špecifiká*



- ☉ Učiteľ na začiatku na toto všetko upozorní, priebežne žiakov povzbudzuje, pomáha im pomáhať. Ak je to vhodné a možné, zapojí sa aj on priamo do ich projektu nielen slovom, ale aj osobným príkladom.
- ☉ Aktivita pomáha žiakom stávať sa zrelšími, ale istú zrelosť už predpokladá.



ÚČASŤ NA ŽIVOTE SAMOSPRÁVY

PaedDr. Oľga Križová

Každý môže niečím prispieť k spoločnému dobru. Aktivita ponúka **vstup do problémov širšieho spoločenstva**, ktoré spravuje a riadi miestna samospráva. Je možno prvým krokom k **prejaveniu záujmu o spoločné veci** a možnosťou spoločného podielu triedy na ich rozvoji.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dlhodobá aktivita (1 – 6 mesiacov).
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Návšteva miestneho úradu, vypracovanie projektu účasti a jeho realizácia.	☉ Podľa reálnej potreby.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k zodpovednosti za spoločné dobro.	☉ Kolektív triedy podľa svojich možností prispieva k miestnemu spoločnému dobru.



Motivácia Keď sa nám niečo na našom sídlisku či obci nepáči, všetci svorne nadávame, každý je múdry, len tí, čo to riadia (ktorých si dospelí sami vybrali), akoby nevedeli, čo robia. Je to naozaj tak? Rozhodnutia verejných činiteľov sú zjavné a všetci máme právo a možnosť sa k nim vyjadriť, ale málokoho zaujíma, čo všetko je za rozhodnutiami, čo všetko treba na to, aby sa urobilo niečo pekné, niečo, čo vyhovuje väčšine, čo skrášli prostredie alebo vyrieši čiernu skládku... Máme právo komunikovať s tými, čo nás zastupujú, a máme aj povinnosť napomáhať spoločnému dobru. Pokúsme sa o to!

Inštrukcia Učiteľ vopred dohodne návštevu na obecnom úrade a poinformuje starostu o zámere stretnutia.

1. Žiaci spolu s učiteľom navštívia obecný úrad, starostu obce (sídliska, miestnej časti).
2. Starosta im v krátkosti povie, o čo sa s poslancami snaží, čo sa podarilo, čo ich ešte čaká.
3. Žiaci sa zaujímajú o oblasti, do ktorých by prípadne mohli vstúpiť oni a dajakým spôsobom prispieť k spoločnému dobru.
4. Starosta môže navrhnúť niektoré okruhy, v ktorých vidí možnú účasť žiakov.
5. Po návrate do školy žiaci rozoberú situáciu, jej okruhy a spoločne sa sústredia na projektovanie svojej účasti na vytváraní spoločného dobra (starostlivosť o miestny park, služba na detskom ihrisku, občasná návšteva seniorov, príprava programu na sviatočné chvíle, pomoc pri organizovaní Dňa obce...).



6. Žiaci sa môžu rozhodnúť pre jednu oblasť alebo sa rozdelia do skupiniek a každá skupinka sa sústreďí na niečo iné.
7. Čiastkové projekty znova prediskutujú na ďalšom stretnutí so starostom obce a po jeho odsúhlasení začnú s ich realizáciou.
8. Učiteľ určí stabilný čas prezentácie aktuálneho stavu projektu, kde si navzájom žiaci referujú, čo sa podarilo, kde majú problémy a pod. Na tieto hodiny (alebo ich časť) môžu byť pozvaní poslanci miestneho zastupiteľstva a pod.
9. Keďže je aktivita dlhodobá, k diskusii a reflexii aktuálneho prežívania situácie môže prichádzať pri každom stretnutí s cieľom prezentácie aktuálneho stavu projektu.
10. V námetoch na diskusiu uvádzame okruh otázok, ktoré môžu byť zaujímavé (až po skončení projektu).

- *Ako sa vám spolupracovalo so samosprávou?*
- *Podarilo sa vám naplniť predstavu vášho projektu alebo ste ho aktuálne menili?*
- *Myslíte si, že boli ľudia vo vašej obci spokojní s vašou angažovanosťou? Väčšina?*
- *Čo vás najviac odrádzalo od práce?*
- *Bola skupina pre prácu dôležitá alebo brzdila prácu? Boli by ste schopní a ochotní ísť do tejto práce individuálne?*
- *Čo pre vás osobne znamenala práca na projekte?*

**Námety
na diskusiu**



Rozbor skupinového diania Keďže ide o dlhodobú aktivitu, je v nej priestor na to, aby sa prejavili pozitíva aj negatíva všetkých zúčastnených pováh žiakov. Je tu možnosť viackrát sa dostať do napätí, ale súčasne aj vyriešiť ich. Učiteľ je nápomocný tým, že stojí pri nich a pre každého má pochopenie a povzbudenie do ďalšej práce. Keď sa tvoria skupinky, bolo by dobré, aby v každej bol aspoň jeden dominantnejší žiak, ktorý bude skupinu ťahať.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aktivita je náročná, ale pre žiakov zaujímavá. Vyžaduje ochotu k spolupráci, tvorivosť, vzájomnú akceptáciu.
- ☉ U žiakov ZŠ odporúčame na projekt kratší časový úsek a časté prezentovanie stavu práce.



POĎME SPOLU ZMENIŤ SVET

Mgr. Ľudmila Nemčíková

Často sme zahľadení do seba, svojich problémov a nevšímame si svet okolo seba. **Vidieť potreby druhých** a angažovať sa pre ich dobro je dôležitým znakom zrelosti človeka. Týmto cvičením chceme **motivovať žiakov k prosociálnemu správaniu**. Aktivita je zameraná aj na **rozvoj spolupráce v skupine**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci na 2. stupni ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Práca v skupinách, prezentácia výsledkov práce skupín.	☉ Papier s predtlačeným textom (príloha č. 1), pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Motivovať žiakov ku konaniu dobra.	☉ Žiak si uvedomuje potrebu pomoci slabším vo svojom okolí.



Motivácia V bežnej komunikácii medzi ľuďmi často počúvame, aký je svet zlý, ako sa nám ťažko žije. Média nás častejšie upozorňujú na tých, čo sa správajú zle. Počujeme, kto koho zavraždil, kde sa kradlo, kto klame... Čo s tým? Hodnotíme, kritizujeme. Čo tak urobiť niečo preto, aby svet bol krajší?! Je veľa ľudí v našom okolí, ktorí sú osamelí, nešťastní, postihnutí. Nezáleží na tom, koľko máme rokov, kde žijeme, akí sme, stále je čas robiť dobro. Ako ľudia sme pozvaní tvoriť pekné veci, vzťahy, pomáhať druhým a prinášať lásku. Žiakom prečítame príbeh „*To stačí*“ z knihy „*Vie to iba vietor*“ od Bruna Ferrera.

Ani my nemusíme zachrániť celý svet. Pomôžme niekomu, kto to veľmi potrebuje.

- Inštrukcia**
1. Povedzte žiakom, aby vytvorili 4- až 5-členné skupinky.
 2. Každé skupinke dajte papier s jednotlivými bodmi projektu (príloha č. 1) a pero.
 3. Skupinky si zvolia svojho hovorcu.
 4. Žiakom vysvetlite, že ako skupinka budú spoločne pracovať na projekte s názvom „*Podme spolu zmeniť svet*“. Vyberú si niekoho zo svojho okolia, komu by chceli pomôcť. Projekt musí spĺňať požiadavky dané v prílohe.
 5. V spoločnej diskusii na záver môžu žiaci prečítať svoj projekt.
 6. Povzbudte žiakov k zrealizovaniu svojho projektu.

- Námety na diskusiu**
- *Ako sa vám spolupracovalo v skupine?*
 - *Je okolo nás veľa ľudí, ktorí potrebujú pomoc?*



- Už ste niekedy pomohli ľuďom?
- Pomohol aj niekto vám?
- Myslíte si, že naozaj môžeme svojím projektom zmeniť svet k lepšiemu?
- Prečo sa oplatí robiť dobro?

Aktivita je zameraná na rozvoj spolupráce v skupine. Nie vždy sú žiaci ochotní zapojiť sa do takýchto projektov. Môže ich povzbudiť aj ochota ostatných spolužiakov. Žiakom sa snažíme pomôcť, aby pri tvorbe projektov zvážili aj možnosti ich realizácie.

Rozbor skupinového diania

Po prezentácii projektov sa autorom poďakujeme za ich tvorbu a ochotu urobiť niečo dobré pre tento svet. Motivujeme ich, aby svoje projekty aj zrealizovali.

- ☉ Aby táto aktivita splnila svoj cieľ, je potrebné, aby sa dané projekty zrealizovali.
- ☉ Dohodneme sa so žiakmi, kedy sa budú zrealizované projekty prezentovať a vyhodnocovať.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Teraz nasleduje najdôležitejšia časť našej práce. Skúste za dobu 2 týždňov zrealizovať vaše projekty a potom si ich spoločne vyhodnotíme.

Domáca úloha



**Príloha č. 1**

Spoločný názov projektu	<i>POĎME SPOLU ZMENIŤ SVET</i>
Podnázov projektu	
Autori projektu	
Cieľ projektu (Komu chceme pomôcť a ako?)	
Akým spôsobom to chceme zrealizovať?	
Čas realizácie projektu	
Očakávané výsledky	



TEHLIČKA PRE AFRIKU

PaedDr. Oľga Križová

Globálna výchova má efektívnosť vtedy, ak sme mladých previedli cestou prosociálnych krokov. **Citlivosť voči problémom** na iných kontinentoch sa dá rozvíjať, ak majú žiaci **citlivosť jeden voči druhému**, voči najbližším. Aktivita je súčasťou rozvoja zmyslu pre to, čo sa deje mimo nášho kultúrneho i ekonomického prostredia. Robí žiakov **citlivých voči životu chudobných** detí v Afrike.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dlhodobá aktivita (1 – 2 mesiace).
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Tvorba projektu finančnej zbierky.	☉ Motivačný film alebo výstrižky z časopisov, pero, papier, rôzne podľa projektu.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Viesť deti k citlivosti voči biede iných.	☉ Spoločenstvo žiakov je ochotné svojou aktivitou i osobným zrieknutím sa malých finančných čiastok prispieť k dobru iných.



Motivácia Ako motiváciu môže učiteľ premietnuť film s niekoľkými ukážkami zo života afrických detí, prípadne detí a mladých z konkrétnej krajiny, ktorej chceme ponúknuť svoju pomoc. Rovnako môžu byť motiváciou aj obrázky z časopisov alebo text, ktorý splní tento účel.

- Inštrukcia**
1. Pozrieme si spolu motivačný materiál (film, obrázky...).
 2. Žiaci dostanú možnosť diskutovať o príčinách tohto stavu, v ktorom sa nachádzajú deti a mladí ľudia v rozvojových krajinách. Môžu vyjadriť svoje city, empatiu, obavy a pod., ale súčasne ich učiteľ smeruje k tomu, že aj oni môžu niečím prispieť, aby sa veci menili.

Každý rok vyzývajú mimovládne organizácie k priamej pomoci niektorej z krajín, ktoré žijú v krajnej núdzi. Prezentujú svoje projekty pomoci, či už zbierkou šatstva, školských pomôcok, alebo peňazí pre tých, ktorí nemajú ani to najzákladnejšie. Navrhujem vám, aby sme sa tento rok zapojili do známej zbierky „Tehlička pre Afriku“, ktorú každoročne od roku 2007 organizuje občianske združenie Savio.

3. Žiaci si vyhľadajú webovú stránku nejakej neziskovej organizácie, na ktorej si prezrú vyhodnotenú i pripravované projekty. Vyberú si informácie o aktuálnom projekte a môžu začať s prípravnými prácami.
4. Trieda ako celok plánuje svoju účasť na celoslovenskom projekte.

Žiaci plánujú stratégiu získavania peňazí pre túto zbierku. Okrem svojho príspevku (napr. 2 % z vrec-



kového) vymýšľajú, ako zabezpečia, aby sa čo najviac žiakov i rodičov zapojilo do zbierky. Jednou z akcií môže byť školská burza hračiek, kníh, ozdôb, ktoréj výťažok dajú do pokladničky zbierky. Môžu usporiadať malý koncert, kde bude dobrovoľné vstupné, môžu napiecť sladkosti alebo zhotoviť ozdobné predmety a zorganizovať malý trh a pod.

Žiaci si rozdelia úlohy. Ustanovia malé pracovné tímy (pre kontakt s organizátormi, pre marketing, pre kontrolu financií, pre zabezpečovanie konkrétnych akcií a pod.), môžu mať svojho hovorcu, ekonóma a pod.

5. Takto naplánovaný vstup do celoslovenského projektu odprezentujú vedeniu školy a vyžadujú si súhlas na vykonávanie aktivít v sídle školy.
6. Hlavnú záštitu nad zbierkou má riaditeľ školy a ním poverený učiteľ, ktorý je v priamom kontakte so žiakmi a pomáha im svojimi radami.
7. Po každej čiastkovej akcii sa zídu vedúci tímov, prípadne celý kolektív, aby ju zhodnotili a dohodli sa na ďalších krokoch.
8. Keď sa projekt skončí, vedenie školy zabezpečí oficiálne zaslanie výnosu zbierky na príslušný účet. Žiaci medzitým priebežne komunikujú s organizátormi.
9. Na záver môžu napísať deťom a mladým do krajiny, kam smeruje zbierka, pekný list aj so spoločnou fotografiou, so žiadosťou pre organizátorov, aby ich poštu doručili. Je dobré, ak učiteľ cez organizátorov zabezpečí aj odpoveď pre svojich žiakov.



10. Vyhodnotenie projektu sa môže urobiť slávnostnou formou – ako „africká akadémia“, kde si môžu pripomínať na rôzne situácie, ktoré prežili pri zbierke. Na slávnosť môžu pozvať aj organizátorov „veľkého“ projektu, vedenie školy a ako kolektív budú morálne ocenení. V rámci slávnosti môže prebehnúť aj záverečná diskusia (alebo môže byť uskutočnená aj osobitne v triede iba za prítomnosti členov vlastného kolektívu).

- Námety na diskusiu**
- Čo vieš o krajine, pre ktorú sme robili zbierku, a o živote v nej?
 - Čo sa ti na tomto projekte najviac páčilo?
 - Čo by si v budúcnosti na tomto projekte vylepšil?
 - Myslíš, že to zblížilo vašu triedu? Mali ste aj krízy? Ako sa ich podarilo prekonať?
 - Zapojte sa aj o rok do podobnej akcie?

Rozbor skupinového diania Očakávame, že bude trvať dlhšie, kým sa celá trieda zhodne na stratégiu projektu. Menšie tímy by mali pracovať efektívne, lebo sa konštituujú slobodne, vodcov určí väčšina s podporou učiteľa (vedúci všetkých tímov, hovorca...). Keďže ide o dlhodobú spoluprácu, určite sa vyskytnú aj problémy s hľadaním konsenzu pri rozhodnutiach i pri vykonávaní obyčajných prác (napr. chystanie miestností, ich upratovanie), ale po každej čiastkovej akcii pomáhame žiakom k zmiereniu a k novej motivácii pre dobro a vzájomnosť.



**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Pri každej verejnej zbierke je potrebné sledovať, či je povolená MV SR, a dodržať podmienky jej konania.
- ☉ Aktivita je náročná, ale pre žiakov zaujímavá. Vyžaduje ochotu k spolupráci, tvorivosť, vzájomnú akceptáciu.
- ☉ U žiakov ZŠ odporúčame na projekt kratší časový úsek a časté prezentovanie stavu práce.
- ☉ Podobným spôsobom si môžu žiaci spolu s učiteľom voľiť aj účasť na iných projektoch, ktoré sú v ponuke vládnych i mimovládnych organizácií, orientovaných na pomoc ľuďom v núdzi.

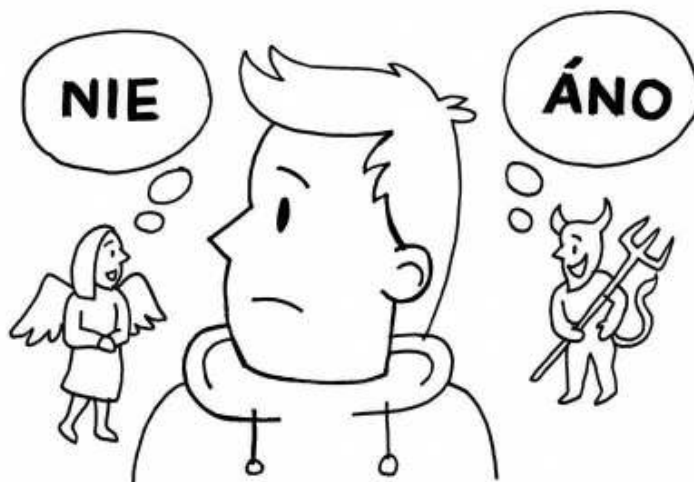


Tehlička pre Afriku

[illegible]

ETIKA

PaedDr. Oľga Križová



„Človek, ktorý chce robiť druhým dobre, ktorý chce robiť dobré skutky, nemôže zabudnúť na kvalitu svojho srdca. Dobrý strom rodí dobré ovocie a z plnosti srdca hovoria ústa.“

(J. Ižold)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ základná voľba
- ⊗ etické správanie
- ⊗ hodnota
- ⊗ norma
- ⊗ svedomie
- ⊗ cnosť
- ⊗ životný štýl

1. ČO JE ETIKA?

Z filozofického hľadiska je etika systematické skúmanie morálnych obsahov pomocou filozofických metód. Ide o najdôležitejšiu časť praktickej filozofie, ktorá dáva odpoveď na otázku, ako máme žiť. Spaemann (1990) definuje etiku ako vedu o vydarenom živote. Teda v etike ide o ľudský život ako celok. Pýtame sa v nej, ako dať svojmu životu zmysel, ktorý stojí za to žiť. Odpoveď nie je jednoduchá. Odvíja sa od konceptu človeka ako slobodnej biologicko-duchovnej existencie, ktorá hľadá zmysel (V. Frankl, 1995).

2. ZÁKLADNÁ VOĽBA

V priebehu života sa človek rozhoduje, **aký zmysel dá svojmu životu**. Takéto slobodné, trvalé nasmerovanie života označujeme ako základnú voľbu. K tomuto aktu prichádza v období vrcholu dospievania, keď je mladý človek intelektuálne a emocionálne zrelý. Toto rozhodnutie potom ovplyvňuje všetky jeho ostatné rozhodnutia. Základnú voľbu treba upevňovať a rozvíjať.

Protichodné tendencie Jej prvotná krehkosť je denne vystavovaná rôznym protichodným vnútorným i vonkajším tendenciám (napr. Všetci okolo mňa podvádžajú a majú z toho výhody, prečo ja nie?). Ak sa mladý človek znova a znova rozhoduje pre orientáciu na základnú voľbu, nadobúda vzácnu vlastnosť, ktorá sa volá vernosť. Erikson vidí základnú úlohu dospievania práve v tejto **vernosti hodnotám a voľbe**, pre ktorú sa mladý človek raz rozhodol.

V priebehu života sa môže meniť, ak príde človek k poznaniu, že jeho životné nasmerovanie treba od základu zmeniť.

3. ETICKÉ SPRÁVANIE

Etické správanie je **slobodná odpoveď na výzvy**, ktoré pred človeka kladie život. Čo to znamená? Žijeme vo svete, v ktorom sme neustále konfrontovaní a vyzývaní dávať svoje odpovede, ktoré sa týkajú nielen našich slov, ale aj postojov a správania.

V procese rozhodovania, ako sa budem správať, má dôležité miesto nielen vonkajšia výzva, ale aj vnútorná situácia jednotlivca (zdravie, poznanie, vnútorné dispozície...). Akokoľvek odpovedáme (aj nereagovať je odpoveď), **naša odpoveď mení situáciu**. Ovplyvňuje jednotlivca, ktorý odpovedá, ale aj prostredie, v ktorom sa nachádza, vrátane ľudí. Práve preto sme za svoju odpoveď zodpovední. Zodpovednosť znamená, že človek môže odpovedať, prečo konal, ako konal, lebo on je autorom svojho činu, on je jeho princípom.

*Proces
rozhodovania*

Etické správanie predpokladá slobodu ľudskej bytosti. Jedna z náročných otázok filozofickej antropológie znie: Čo je to sloboda? Treba podstatne rozlišovať medzi slobodou od niečoho (napr. od závislostí rôzneho druhu, od politického útlaku) a slobodou k niečomu (napr. voliť si dobro, aj keď je to osobne náročnejšie). Z hľadiska etiky je rozhodujúca **sloboda k dobru, k prosociálnemu správaniu, k láske**, ktorá je možná aj v podmienkach krajného vonkajšieho útlaku. Podľa Lencza je plne slobodný a zodpovedný skutok jedine ten, do ktorého vkladáme celú svoju osobnosť, fantáziu, srdce a rozum.

Sloboda

4. HODNOTY V ŽIVOTE ČLOVEKA

Zmysel ľudského života súvisí s hodnotami, teda tým, čo považuje človek vo svojom živote za dôležité, za primárne, menej dôležité alebo čo ho vôbec nezaujíma a čo odvrhne. K zrelosti človeka patrí aj orientácia v oblasti hodnôt.

Delenie hodnôt Z filozofického hľadiska delíme hodnoty na:

- ☉ **cieľové**, ktoré majú hodnotu samy osebe (napr. vzájomnosť, priateľstvo, zdravie);
- ☉ **inštrumentálne**, ktoré slúžia na dosiahnutie nejakého cieľa, sú istým nástrojom (napr. ekonomické hodnoty, dom, peniaze).

Franklove hodnoty Z praktického hľadiska delí Frankl hodnoty na činnostné, zážitkové a postojevé.

- ☉ **Činnostné** hodnoty sú také, ktoré vznikajú konkrétnym aktom ľudskej činnosti (napr. hudobné dielo, pomoc v núdzi, vytváranie nových počítačových programov).
- ☉ **Zážitkové** hodnoty sú také, ktoré evokujú vnútorné prežívanie (napr. spokojnosť v pracovnom kolektíve, príjemný zážitok na vychádzke, zamilovanosť, zážitok z modlitby).
- ☉ **Postojevé** hodnoty sú také, ktoré sa realizujú pri zaujímaní postoja vo vážnych životných situáciách, teda aký postoj zaujmeme pri obmedzeniach (napr. choroba, nedostatok, poníženie) alebo tragických životných situáciách (strata blízkej osoby, väzenie, odcudzenie najbližších).

S hodnotami súvisí hodnotová orientácia a životné formy. Ten, kto žije život orientovaný výsostne na seba, nie je šťastný. Človeku nestačí len to, ak sa všetko točí okolo neho, ak mu všetci preukazujú lásku. Aj on potrebuje objekt svojej lásky, námahy, dôvod života. Ten druhý je potrebný na to, aby som bol šťastný. Ten druhý aj v zmysle **tí druhí**. *Šťastie človeka*

Človek sa realizuje a stáva sa **šťastným tým, že vytvára hodnoty**. Spokojný, naplnený život je „vedľajším“ produktom života, ktorý je orientovaný či už na činnosť, zážitkové, alebo postojové hodnoty.

5. NORMY A ZÁKONY

Normy sú parametre, v súlade s ktorými niečo musí byť vykonané alebo zanechané. Vždy sa vzťahujú k určitej skupine činností. **Normy chránia hodnoty**.

Poznáme **zákonné normy**, ktoré predpisujú vonkajšie správanie, kým **morálne normy** formulujú základné intencionálne činnosti. *Druhy noriem*

Pod **absolútnym zákazom** rozumieme normu, ktorá hovorí, že konkrétny spôsob činnosti treba vždy vylúčiť, teda že je vždy „zlý sám osebe“. Takéto normy sú napr. v oblasti spravodlivosti: nezabiť a neklamať.

Zákon ako taký je postavený do služby vzťahov, do služby vernosti pôvodnej skúsenosti. Ak **zakazuje, nie preto aby šiel proti túžbe človeka, ale aby ju chránil**. Zákon vykonáva svoju dôležitú úlohu práve v prechode z detského štádia života do dospelosti. Učí mladého *Zákon ako učiteľ*

človeka rozhodovať sa, ďakovať, sľubovať, pýtať si. Toto všetko dieťa ešte nevie: ono si nárokuje, kričí, ale nepýta; teší sa z vecí, ale neďakuje; vie byť veľkodušné, ale nevie sľúbiť. Prechod z detstva do dospelosti prináša so sebou krízu a zákon je tu preto, aby pomohol. Dospelý už nechce všetko ochutnať, vie čakať, svoje očakávanie zamerať istým smerom, vie povedať ďakujem a vie poprosiť.

6. SVEDOMIE

Svedomie je vnútorným priestorom, v ktorom sa bezprostredne **ohlasujú morálne požiadavky vznášané na človeka**. Čo to teda je svedomie? Po preskúmaní rôznych definícií môžeme naformulovať niekoľko jeho charakteristík.

6.1 Charakteristiky svedomia

- ⊙ Prejavuje sa ako **vnútorný dej**. Aj keď môže mať niekedy vonkajšie prejavy (napr. môžeme pozorovať, že človeka trápi svedomie), realizuje sa výlučne vo vnútri jednotlivej osoby. Hovorí ku konkrétnej osobe, o nej samej, mieri na ňu a hodnotí jej činy, zmýšľanie, postoje (pocit hanby sám pred sebou). V konečnom dôsledku svedomie nemusí byť len parciálne, orientované na jednotlivé činy, ale môže hovoriť, že celé bytie človeka nie je v poriadku.
- ⊙ Bežne sa svedomiu prisudzujú **dve funkcie: orientovať konanie** (predchádzajúce svedomie, ktoré varuje, zakazuje, prikazuje) a **kontrolovať ho** (následné svedomie, ktoré hodnotí činy človeka).

- ☉ Svedomie je spôsob, **ako rozumiem sám sebe**, vo svedomí viem o sebe. To, čo mi svedomie hovorí, chápem ako možnosť seba samého, ako možnosť mojej identity. Svedomie núti človeka k počúvaniu.
- ☉ Svedomie ako vnútorný dej **má aj svoj priebeh**, začne tichým spôsobom a postupne sa premení v jasný tlak. Vo svojom priebehu sa však môže aj oslabovať a úplne zmlknuť. Stáva sa to vtedy, keď človek prestáva počúvať svoje svedomie.
- ☉ Svedomie **súvisí priamo so slobodou**. Vina predpokladá slobodu, vinným sa môže stať len ten, kto bol slobodný urobiť ten čin, za ktorý cíti vinu. Okrem toho je človek práve cez svedomie volaný k slobode, že má prevziať zodpovednosť za svoje činy. Podľa Ižolda si svedomie nárokuje na absolútnu platnosť.
- ☉ **Svedomie je formovateľné**, hlavne v mladosti, keď človek poznáva mravné hodnoty, zvnútorňuje ich, urobí základnú voľbu, dáva svojmu životu zmysel, začína preberať zodpovednosť za svoje činy a počúva hlas svojho svedomia.

7. CNOTI

V etike môžeme nájsť nielen orientáciu na jednotlivé činy, ale aj na *„trvalé dispozície, ktoré umožňujú robiť dobro s istou ľahkosťou a pohotovosťou“* (L. Lencz).

Sú cnosti zvykom? Aký je medzi nimi rozdiel? Zvyk predstavuje zautomatizované správanie, pri ktorom sa neuplatňuje rozum a vôľa (napr. manuálne činnosti: žena

Cnosť verzus zvyk

žehlí a môže rozmýšľať o iných veciach). Ide o rovnaké, monotónne, stereotypné konanie.

Cnosť je **uvedomelé a slobodné hľadanie dobra**. Cnosť, ktorá by bola obyčajným zvykom, by nestála za nič. Ak by zvykovosť vstúpila do duchovnej roviny konania, ako je napr. štúdium, dialóg, starosť o druhých atď., stala by sa nie cnosťou, ale skôr nernosťou.

7.1 Štyri základné cnosti

Aristoteles považuje cnosti za základ vydareného života. Rozoznáva štyri základné cnosti, od ktorých sa odvíjajú ostatné:

1. Miernosť – správny stred (to, čo je najlepšie) v príjemných veciach (napr. v jedení, v pozeraní televízie a internetu).

2. Udatnosť (zmužilosť, sila) – predstavuje správny stred medzi premrštenou odvahou a bojazlivosťou, medzi agresivitou a rezignáciou. Táto cnosť sa netýka iba vonkajších činov a rozhodnutí, ale túto cnosť potrebuje človek na skrotenie svojich vnútorných síl, napr. netrepezlivosti, strachu pred zosmiešnením.

3. Rozvážnosť (múdroosť) – usmerňuje rozum, ktorý má správne hodnotiť medzi dobrom a zlom. Týka sa pohotovosťu užívania rozumu a srdca pri každodennom rozlišovaní. Nadobúda sa rozvojom racionálneho myslenia a ochotou podriaďiť sa poznanému dobru.

4. Spravodlivosť – reguluje vzťahy medzi ľuďmi, najmä pokiaľ ide o výmeny dobra. Pretože celá morálka sa

týka vzťahov (k sebe, k druhým, k Bohu), spravodlivosť sa považuje za syntetickú cnosť, ktorej patrí najvyššie miesto. Spravodlivosť nemožno chápať úzko, len ako korektnosť v obchodnej výmene dobra. Je to široký a dynamický pojem, zahŕňa všetky konkrétne formy, tak materiálne, ako aj sociálne, prostredníctvom ktorých sa uskutočňuje vzájomná pomoc a uznanie. Značí dať a dopriať každému to, čo mu patrí, čo je správne a primerané. Znamená neuškodiť ani sebe, ani druhým (teda opäť stred medzi dvoma krajnosťami).

Cnosti sú potrebné na naplnenie života aj pre moderného človeka. Bez sebaovládania, vytrvalosti, trpezlivosti, múdrej voľby medzi dobrom a zlom, **bez uplatňovania spravodlivosti v každodennosti, nie je možná vzájomnosť a prosociálnosť**. Život bez nich sa stáva prázdny, neurotický, hedonistický a zúfalo orientovaný na veci, ktoré ho nemôžu naplniť.

8. ŽIVOT A JEHO NAPLNENIE

Každé životné obdobie človeka má určitú úlohu, ktorá by mala byť naplnená. Túto myšlienku rozpracoval E. H. Erikson. Je hlboko presvedčený o súvislosti medzi morálnou integritou a duševným zdravím. Ako v každom biologickom systéme, aj u človeka existuje vrodená tendencia rozvíjať sa podľa vopred daného genetického plánu pri vytvorení potrebných podmienok (teplo, vlaha, potrava...). U človeka pribúda ďalší činiteľ, a to vedomé rozhodnutie, ktoré potvrdzuje alebo ruší základnú voľbu, zvolenú identitu.

Človek, ktorý si nie je vedomý svojej zodpovednosti, prijíma život len ako danosť. Život je úloha, ktorú treba prijať. Čím viac bude človek toto chápať, tým sa mu bude

Život ako úloha

zdať jeho život zmysluplnejší a bude mu **prinášať vnútorné uspokojenie**.

Je pravdou, že **podpora občianskej spoločnosti môže byť nápomocná k etickému správaniu** človeka. Avšak, nie je nevyhnutná. Učí nás o tom skúsenosť, že aj napriek totalitným režimom, ktoré utláčali ľudí a ich etické cítenie, mnohí ľudia i celé skupiny ľudí sa správali eticky, dokonca ich charakter v ťažkých podmienkach zosilnel. Nebolo by správne absolutizovať moc zla v spoločnosti a v dejinách. *„Ešte nikdy nemalo zlo takú moc ako dnes – ale ani dobro nemalo také šance ako v súčasnosti“* (J. Maritain).

Poukazovať a zdôrazňovať šance, ktoré má dobro v dnešnej spoločnosti, kde je toľko zla a násilia, je dôležitou úlohou etiky a etickej výchovy.

9. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Aplikačná téma Etika je najteoretickejšou témou v programe etickej výchovy. Je **ponúkaná žiakom v adolescentnom veku**, kde je veľký rozvoj intelektuálnych schopností, kritického myslenia, ale aj schopnosti analýzy a syntézy.

Zvnútornenie hodnôt V tomto veku **prichádza k zvnútorňovaniu hodnôt, čomu predchádza ich racionalizácia**. Stabilizuje sa autonómna morálka, teda už sa nesprávam eticky preto, že to vyžaduje školský poriadok alebo že sa bojím, čo povedia na poznámku rodičia, ale mladý človek má šancu vyhodnotiť situáciu a zaujať svoj vlastný postoj. Preto sa často pýta: Prečo mám byť dobrý?

Téma uvádza do problematiky etického správania, jeho zdrojov, princípov, charakteristík. Je dobré, hlavne na strednej škole, prejsť touto teóriou a ponúknuť ju ako diskusný obsah počas niekoľkých stretnutí. Z tohto dôvodu odporúčame, aby si učiteľ naštudoval hlbšie teóriu etického správania, aby vedel pomôcť žiakom utvárať si vhodné postoje.

Pri diskusii so žiakmi nezabudnime, že o tom, či je niečo etické, nerozhoduje väčšinový konsenzus, ale pravda, ktorá sa opiera o nasmerovanie ľudského života k dobru.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ Priviesť žiakov k reflexii nad mravnými zásadami, ktoré si osvojili v predchádzajúcich ročníkoch, a k ich reálnej aplikácii v životnom štýle.
- ☉ Rozvíjať mravný úsudok (rozlišovanie dobra a zla) a sebaovládanie, ide o dve základné podmienky mravného konania.
- ☉ Napomáhať poznaniu etických kategórií, ako sú hodnoty, normy, svedomie, cnosti, základná voľba, zdroje etiky.

*Didaktické ciele
témy*

Použitá literatúra

FRANKL, V. E.: A přesto říci životu ano. Kostelní Vydří, 1996

ERIKSON, E.H.: Identity: Jugend und Krise. Munchen, 1988

HODOVSKÝ, I.: Etika. Olomouc: Pedagogická fakulta, 1992

IŽOLD, J.: Etika. Žilina: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety. 2010

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 3. časť. Bratislava: MC, 2001

LENCZ, L. a kol.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. 2.časť: Bratislava: MC, 2002



AKO ĎALEJ?

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita napomáha **rozvíjať hodnotenie**, nie kritizovanie a šomranie na spoločenskú klímu. Pomáha **identifikovať dobro i zlo** a **hľadať závery pre budúcnosť**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dvakrát 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná písomná reflexia, diskusia, hľadanie východísk, práca v malej skupine.	☉ Pracovný list pre každého žiaka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Rozvíjať u žiakov mravný úsudok, spoluprácu.	☉ Žiak vie o poukázať na spoločenské dobro i zlo, je ochotný hľadať riešenia.



Motivácia Aby sme mohli niečo meniť, musíme to najprv dobre poznať. Už zopár rokov žijeme vo zvláštnnej situácii, keď si občas nevieme rady sami so sebou, ale ani s tým, čo sa deje okolo nás. Nemáme na nič čas, iba sa všetci naháňame a nestíhame vyhodnotiť to, čo prežívame.

1. časť

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ rozdá pracovný list s **hlavičkou Pozitíva – Negatíva** (papier rozdeľný na dva stĺpce, jeden s hlavičkou Pozitíva a druhý Negatíva).
 2. Učiteľ ponúkne nasledovnú inštrukciu: *Spoločnosti, v ktorej žijeme, by sme mohli dať veľa prívlastkov. Niečo v nej nás teší, niečo obťažuje, niečo hnevá a niečo úplne „vytáča“. Pokúste sa teraz napísať skutočnosti, ktoré sa vám na dnešnej spoločnosti najviac páčia, tešia vás, do stĺpca Pozitíva a tie, ktoré vám najviac prekážajú, hnevajú vás, do stĺpca Negatíva. To, čo chcete napísať, vpisujte pod seba do stĺpcov v pracovnom liste.*
 3. Po 10 minútach ich vyzvite, aby spočítali údaje v oboch stĺpcoch. Každý potom nahlas povie pomer pozitív a negatív. Jeden zo žiakov môže zapisovať čísla podľa druhu pod seba na tabuľu.
 4. Podľa toho, aký bude výsledok (predpokladáme, že negatív bude viac), učiteľ aktivizuje diskusiu na tému.

- Námety na diskusiu**
- Čo z tohto má perspektívu?
 - Ako skončí spoločnosť i jednotlivci, ak bude prevaha zla alebo prevaha dobra pokračovať?



- Čo teda treba rozvíjať?
 - Platí, že prežije len ten, kto má „tvrdé lakte“?
 - Ak budeme mať všetci „tvrdé lakte“, neprežije nikto!
5. Z diskusie by mala vzísť životná axióma:
- „Na prežitie jednotlivca i spoločenstva je potrebné, aby sa šírilo dobro, vzájomnosť, odpúšťanie, tolerancia, solidarita, spolupráca, priateľstvo.“**
6. Žiaci vytvoria trojice a zrealizujú malý projekt s maximálne piatimi krokmi, ktorý by navrhoval šírenie dobra v spoločnosti.
7. Na budúcu hodinu si môžu pripraviť projekt aj ako vizualizáciu (formou plagátu alebo powerpointovej prezentácie).

2. časť

1. Na nasledujúcej hodine trojice **prezentujú pred ostatnými svoje projekty.**
2. Učiteľ ich vyzve k ďalšiemu uvažovaniu: *Spoločnosť tvoria jednotlivci, konkrétni ľudia, nielen sociálne štruktúry a politické a mocenské zoskupenia, ale v prvom rade jednotlivci. Teda aj my, aj vy, aj ja. Pouvažujte teraz nad svojimi osobnými „stĺpcami“ dobra a zla. Napíšte si do pracovného listu vaše konkrétne dobré a zlé správanie, ktoré si pamätáte maximálne za posledného pol roka.*
3. Učiteľ znova požiada žiakov, aby si spočítali položky v stĺpcoch a bez toho, aby hovorili konkrétnosti



správania, povedia len čísla. Čísla sa už nepíšu na tabuľu.

4. Učiteľ ponúka otázky na osobnú reflexiu: Čo u mňa prevažuje? Ak je to zlo, treba si znova položiť otázku, akú to má perspektívu, kam ma to dovedie. Ak dobro, treba ho rozvíjať a prehľbovať.
5. *Ak chceme úprimne niečo urobiť so spoločnosťou okolo nás, musíme to najprv urobiť so sebou. Rozvíjajme dobro a šírmeho vo svojom okolí. To je jedna z najúčinnějších ciest, ako zmeniť spoločenstvo (najprv to blízke malé a neskôr aj to väčšie).*

Žiakov necháme aspoň 5 minút v tichosti, kedy môžu urobiť konkrétne rozhodnutie.

**Rozbor
skupinového
diania**

Pri aktivite je potrebné, aby mali žiaci **dostatok času na osobnú reflexiu** o spoločnosti i o sebe samých. V čase písomnej reflexie im dovoľíme, aby si (tí, ktorí chcú) „odsadli“ z kruhu do svojich lavíc, aby sa vzájomne nerušili.

Trojice, ktoré budú vypracovávať projekt, môžu byť náhodné, ak je v triede dobrá atmosféra a žiaci sa vzájomne akceptujú. Ak vieme o nejakých vzťahových problémoch, ponúkneme **možnosť slobodnej voľby**.



- ☉ Aktivita je náročná. Je potrebné, aby pri písomnej reflexii žiaci zachovali ticho.
- ☉ Diskusia musí byť riadená, aby sa nehľadali viníci a aby nebola celá iba o negatívach. Hľadáme reálne zlo a reálne dobro, jeho dôsledky a možnosti novej cesty v spoločenstve i u seba.
- ☉ V tomto prípade po aktivite nenasleduje diskusia, lebo je dôležitejšie nechať rezonovať osobné rozhodnutie u jednotlivcov, ako ho prekryť diskusiou.

*Upozornenie
na špecifiká*

- ☉ Občas sa vráť k svojmu dnešnému rozhodnutiu a k poznaniu, že dobro musíš vyžadovať hlavne od seba, ak chceš, aby ho bolo v tvojom okolí viac.

Domáca úloha



Ako ďalej?

[illegible]

NESMIEŠ, MUSÍŠ...!

PaedDr. Oľga Križová

Otázka zákazov a príkazov je pre dospelievajúcich často veľmi skľučujúca a býva zdrojom nedorozumení v rodine, v škole i vo verejnom živote. Aktivita **objasňuje dôležitosť noriem v živote človeka.**

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Skupinová reflexia s písomným výstupom, diskusia.	☉ Výtlačky minimálne piatich rôznych typov etických kódexov (bližšie v upozornení na špecifiká).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Žiak chápe zmysel noriem.	☉ Žiak prehodnocuje zákazy a príkazy podľa ich zmyslu.



Motivácia Nie raz ste počuli to hrozné: „Nejdeš von, budeš doma!“ alebo „Toto nerob, tamto urob!“, prípadne upozornenia: „Keď tam prídeš, pozdrav!“ „Buď slušný!“ Zákazy a príkazy nemajú konca kraja. Kam ste sa to vlastne narodili? Do sveta, ktorý na vás za každým rohom striehne s príkazom alebo so značkou STOP... Kto to vymyslel, a má to vôbec nejaký zmysel?

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Po krátkej úvodnej motivácii položí učiteľ žiakom otázku, či už niekedy od niekoho niečo žiadali alebo mu niečo prikázali. Napr.: „Nechod bez zaklopania do mojej izby!“ „Nemám rád, keď si mi stále v pätách.“ „Viac za mnou nechod!“ „Ešte dnes musíš ísť kúpiť lístky na koncert!“
 2. Učiteľ postupne počúva odpovede a na záver zhrnie: *Za každým vaším zákazom alebo príkazom bola nejaká hodnota (napr. pokoj v izbe, sloboda, istota, že pôjdeš na koncert...). Z toho vyplýva, že **norma chráni hodnotu**.*
 3. Učiteľ pokračuje v inštrukcii: *Teraz sa zamyslíme nad normami (zákonmi), ktoré nedávame my, ale ktoré sú dané inštitúciou alebo dajakým orgánom, ktorý je zodpovedný za fungovanie nejakej skutočnosti. Rozdám vám rozličné nariadenia a vy sa v skupinách pokúsite s nimi pracovať.*
 4. Žiakov rozdelíme do štvorčlenných skupín. Každý žiak bude mať pred sebou ten istý kódex. Každá skupina bude mať iný. Práca bude spočívať v spoločnej reflexii podľa nasledovnej inštrukcie:



- ☉ Prejdite si všetky konkrétne nariadenia a pri každom určite, akú hodnotu chráni toto nariadenie.
 - ☉ Vyberte dve z nariadení a vyškrtnite ich. Čo nastane? Čo to prinesie do vzťahov alebo fungovania danej skutočnosti?
 - ☉ Vedeli by ste nejaké nariadenia doplniť, aby ste ešte zvýraznili dajakú hodnotu v danej realite?
5. Výsledky svojej práce vyznačia na flipchartový hárok papiera.
 6. Nasleduje prezentácia výsledkov podľa skupín prostredníctvom hovorcu.
- *Majú tieto normy rovnakú hodnotu?*
 - *Môžeme napr. dopravné alebo daňové zákony porovnávať s etickým kódexom? Prečo?*

*Námety
na diskusiu*

Rozlišujeme zákonné normy a morálne normy. Prvé sa týkajú vonkajších úprav, ktoré sa môžu aj meniť, ale morálne normy určujú základné vnútorné činnosti, ktoré sa týkajú osobného dobra a zla. Nie sú umele vytvorené, ale sú slovným vyjadrením praktického rozumu, t. j. morálneho poriadku.



V skupinovom dianí nepredpokladáme žiadne napätie vyplývajúce z aktivity. Aktivita môže žiakov vtiahnuť do druhej diskusie i spolupráce v menších skupinkách.

*Rozbor
skupinového
diania*



*Nesmieš, musíš...!***Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Aktivita je náročná na ochotu žiakov sledovať učiteľovu inštrukciu a pracovať podľa nej. Dôležité je, aby mali žiaci už pripravený materiál, ktorý je uvedený v pomôckach. Tento si sami vyhľadajú na internete pod heslom „etické kódexy“ (napr. etický kódex novinárov, učiteľov, ale i dobre známy kódex pod názvom dekalóg – desatoro).
- ☉ Učiteľ môže pripraviť aj iné materiály, nielen kódexy (samozrejme, že nie celé), napr. časť Zákonníka práce, časť dopravných predpisov, časť školského poriadku, poriadok maturitných skúšok.
- ☉ Podľa zrelosti skupiny môže učiteľ prispôbiť inštrukciu v bode č. 4 a vybrať iba niektoré jej body, prípadne iba jeden.

Domáca úloha

- ☉ Porozmýšľaj, akú hodnotu chránia zákazy a príkazy tvojich rodičov, resp. tvojich blízkych. Nie vždy musí ísť iba o vymáhanie autority, ale napr. o strach o teba, o tvoju bezpečnosť, o tvoje zdravie, o tvoju budúcnosť, o tvoje formovanie k dobru.



SVEDOMIE – NEPRÍJEMNÝ SPOLOČNÍK?

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je malým „naštartovaním“ diskusií o svedomí. Jednoduchou formou umožňuje pochopiť potrebu tohto vnútorného hlasu.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Reflexia v skupine, práca vo dvojici, hranie rolí.	☉ Ak žiaci zvážia, že potrebujú na hranie rolí rekvizity, tak si ich zadovážia z vecí, ktoré sú v triede.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Žiak rozumie, čo je to svedomie.	☉ Žiak prehodnocuje svoj postoj k vlastnému svedomiu.



Motivácia Už vám niekto niekedy adresoval výčitku: „Máš ty vôbec svedomie!“ Ak nie, tak ste iste počuli spojenie „človek bez svedomia“. Určite to neplatí o vás! Všetci ho totiž máme. Nie vždy ho počúvame alebo sme si zvykli „zatĺkať“ ho, ale nie je to ľahké. Je nám vôbec treba? Poďme o tom porozmýšľať.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ vyzve žiakov, aby pantomimicky znázornili svedomie. Každý odvážlivec je odmenený potleskom.
 2. Ďalej položí otázku: *Čo ťa napadne, keď sa povie svedomie?* Žiaci slobodne (bez poradia) vyjadrujú svoje myšlienky.
 3. Pokračuje otázkou: *Ako by ste ho charakterizovali, čo to je? Aké má vlastnosti či charakteristiky?* Týmto trom bodom venujeme maximálne 15 minút.
 4. Žiaci vytvoria ľubovoľné dvojice. Vo dvojici sa zahrajú na svedomie nasledovným spôsobom: **zvolia si jednu zo situácií** (krádež, podvod, zbabelosť, lakomstvo, urazenie rodičov, klamstvo priateľa...), k nej si **vymyslia krátky dej** (napr. nemám na drahý lístok na koncert, otec má pohodenú tašku s peňaženkou, určite na to nepríde, že som si vzal...). Po vymyslení tohto scenára jeden zo žiakov hrá svedomie a druhý hrá situáciu. Svedomie sa snaží zastaviť aktéra svojím tlakom, hrá tzv. predchádzajúce svedomie. Ak sa už čin vykoná, žiaci si vymenia roly a po čine hrá svedomie druhá strana a robí tzv. následné svedomie.
 5. Učiteľ prichádza k skupinkách a zaujímavé prípady vyzve, aby zahrali svoju situáciu aj ostatným.



6. Aktivita pokračuje diskusiou vo veľkej skupine.

- *Dá sa svedomie zahrať? Ako sa ti hralo? V čom bolo „nezahrateľné“?* **Námety na diskusiu**
- *Možno svedomie oklamať? Možno ho uspať, „zatlačiť“? Ako?*
- *Čo to znamená „citlivé svedomie“?*

Skupina môže veľmi dobre pracovať, ak sa učiteľovi podarí motivovať žiakov a ak ponechá žiakom slobodu pri vyjadrovaní a pri voľbe partnera na hranie rolí. Rovnako pri hraní pred celou skupinou treba uprednostniť smelších žiakov, ktorým nebude prekážať hranie rolí verejne. Treba dbať, aby neprišlo k parodovaniu situácií či zosmiešňovaniu hercov.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Aktivita je náročná na ochotu žiakov rozmýšľať a zapojiť sa do diskusie o takej náročnej téme ako svedomie. Preto vedíme aktivitu tak, aby sa týkala svedomia ako takého, vo všeobecnosti, teda učiteľ nekladie otázky, ktoré sa týkajú konkrétneho svedomia jednotlivých žiakov. Ak by sa oni rozhodli povedať niečo osobné, rešpektuje to.
- ☉ Situácie v bode 4 môžu byť menené podľa veku a úrovne žiakov. Neodporúčajú sa situácie, ktoré sú verejne známe, teda ak sa udiali niektorému z prítomných žiakov, iba ak si ich sami zvolia.

Upozornenie na špecifiká



Domáca úloha

Aké je tvoje svedomie? Počúvaš ho? Tvoje svedomie si vlastne ty sám vo svojej najhlbšej podstate. Nepotláčaj ju, buď za ňu vďačný a rozvíjaj si ju poslušnosťou svojmu svedomiu. Každé potlačenie hlasu tvojho svedomia je vlastne potlačenie teba samého.



RODINA, V KTOREJ ŽIJEM

PaedDr. Oľga Križová



*„Dieťa má byť medzi prvými, ktorým sa poskytuje
pomoc a ochrana.“*

(Deklarácia práv dieťaťa)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ rodina
- ⊗ otcovstvo
- ⊗ materstvo
- ⊗ súrodenectvo
- ⊗ dospelávajúci a rodičia
- ⊗ sociálny kontext rodiny

Optimálne miesto výchovy Do reality, v ktorej žijú mladí, patrí v prvom rade **rodina**. Napriek mnohým experimentom neuzatvárať manželstvo a nevytvárať trvalý zväzok, napriek úvahám o prekonanosti a neopodstatnenosti trvalého zväzku heterogénneho páru, **rodina naďalej ostáva optimálnym miestom výchovy**. V rodine sú všetci vychovávateľia a všetci i vychovávaní. Bezprostredný vplyv jedného člena na druhého je nesporný. Na rozvoj väčšiny ľudí má rozhodujúci vplyv práve rodina, a to najmä počas detstva a dospievania, v dvoch najtvárnejších obdobiach života. Chceme upozorniť na primárnu rolu rodiny vo výchove. **Deti, ktoré vyjdú zo stabilných rodín**, ktoré napriek ťažkostiam vedia splniť svoju výchovnú úlohu, **majú väčší predpoklad zakladať nové rodiny** a viesť harmonický rodinný život (samozrejme, aj s trvalým zápasom o jej harmóniu).

Mladí ľudia, ktorým sa venujeme, spravidla žijú v rodine. Ich skúsenosť s týmto životom prináša veľa pozitív, ale takmer každý dospievajúci prežíva vo svojej rodine aj napätia a často aj nedorozumenia, prípadne konflikty s ďalšími členmi rodiny. Mnohí psychológovia študovali, aj odhalili niektoré dôvody týchto napätí. Práve vďaka ich poznatkom môžeme tvrdiť, že nejde iba o jav dnešnej doby, hoci pre jej špecifiká je tento jav zvýraznený.

1. RODINA A PROBLEMATICKÁ DOBA

Globalizácia na všetkých úrovniach prináša vymazávanie kultúrnych rozdielov najmä pre **skrátene času, ktorý deti trávajú s rodičmi**, veľký vplyv prostriedkov spoločenskej komunikácie, procesy globalizácie, veľký pohyb obyvateľstva, rodina takmer prestala byť nositeľom kultúrnej tradície. To všetko spôsobu-

je, že namiesto sociálnej príslušnosti sa **silnejšie presadzuje autonómia jednotlivca**. V skutočnosti však nejde o naozajstnú autonómiu, ale skôr o ilúziu autonómie a súčasne nárokovanie si na ňu.

Rodina bola kedysi oveľa viac integrovaná do najbližšieho sociálneho kontextu, do dediny, do mestských štvrtí. Takto rodinná tradícia ponúkala dieťaťu symboly, významy, modely správania vlastné širokému sociálnemu kontextu, ktorý podporoval a umožňoval rozvoj toho, čo dieťa dostalo v rodine. Dnes sa naopak **rodina zmenšila, uzavrela do vlastnej privátnej zóny**.

*Uzatváranie
rodín*

Morálna neistota spôsobuje, že ľudia, teda aj rodičia, nevedia dospieť k silnej identite, nájsť zmysel svojho života a odovzdať ho svojim deťom.

1.1 *Znaky krízy morálnej neistoty jednotlivca*

- ☉ Dnešný človek **chce všetko skúsiť. Experimentuje** – nekoná na základe presvedčenia, ale **chce sa presvedčiť na základe konania**. Týmto býva poznačený aj výchovný vplyv niektorých rodičov: „Nech to skúsi na svojej koži!“ Nie sú ochotní namáhať sa s odovzdaním hodnoty, ktorú poznajú, ale nechajú dieťa, aby samo experimentovalo a potom sa rozhodlo. Toto experimentovanie a neodovzdanie hodnôt má u mnohých mladých tragické dôsledky.
- ☉ Vnútorne prázdny človek nevie vsadiť svoj život na niečo s dlhodobou perspektívou, **uspokojí sa s pasívnym prežívaním prítomnosti**. Orientuje sa na **konzumný štýl života**, ktorý vyplňa silnými zážitkami, a stále väčší dôraz kladie na vedľajšie

*Znaky
morálnej krízy*

záujmy. Pre takéhoto rodiča je dieťa prvoradé, ale len teoreticky, lebo ho vníma len ako niekoho, kto potrebuje len jeho prácu, „aby mu nič nechýbalo“. Aj práca tak stráca svoj sociálny a spirituálny charakter a je vnímaná hlavne ako zárobková činnosť.

- ☉ Dnešná doba je charakteristická aj **kultúrou obrazu**. Ľudia si veľmi **zakladajú na zovňajšku, na svojom imidži, chcú zapôsobiť**. Úzkostlivo vyhľadávajú uznanie, tituly a pod. V tomto všetkom sa odráža povrchnosť identity.
- ☉ Keďže človek stráca alebo nenašiel svoj stred, svoj pokoj, vyplývajúci z hlbokkej identity, je **netrpezlivý**. „**Všetko**“ **chce mať hneď s čo najmenšou námahou**. Tak sa vrhá do boja s veternými mlynmi, lebo stále bude mať málo a bude to stále pre neho neskoro.

Ak sa rodina nebráni nevhodným vplyvom globalizovanej spoločnosti a nevytvára spoločenstvo vzájomnosti, spravidla aj tí, čo z nej vychádzajú, budú poznačení podobnými ťažkosťami.

2. FENOMÉNY RODINY

„Dieťa je a nie je mnou; je druhým mnou, a predsa som to nie ja; je mojím a nie je mojím; je mojím dieťaťom, a predsa si ho nemôžem úplne privlastniť.“

(J. Ižold)

Otcovstvo Dieťa je niekto, koho majú rodičia **prijímať bezpodmienečne**. V opatere a láske rodičov bude môcť rozo-
a materstvo

znať znaky lásky, ktoré ho raz urobia schopným milovať. Pre rodičov je dieťa nositeľom nádeje, učí ich prijímať život ako dar, dáva im zmysel života. Byť otcami a matkami nie je len darom a spontánnou skúsenosťou, ale aj úlohou. **Vychovávať znamená vždy pomáhať druhému** (malému stvoreniu), **aby nás nepotreboval**, aj keď nám zostane drahý.

Byť synom a dcérou dáva vedomie, že si splodený druhými. Prijali ťa, starali sa o teba, chránili... Dieťa je dlžníkom svojich rodičov a pocit prijatého daru ho vedie k zodpovednosti syna a dcéry. *Byť dieťaťom*

Byť súrodencom dáva **príležitosť nebyť sám**. Deliť sa s niekým o rolu syna či dcéry. Napriek jedinečnosti osoby i vzťahu k rodičom zažíva spolupatričnosť so svojim súrodencom, jednotu vo vďačnosti a zodpovednosti za dar rodičov i rodiny. Ide o pôvodný zväzok, daný raz navždy. Napriek tomu, že sa niekedy súrodenectvo môže premeniť na vymáhanie práv, na manipuláciu, na zvađu, tento vzťah trvá počas celého života, po smrti rodičov aj po ich rozvode. *Byť súrodencom*

3. VZŤAH DOSPIEVAJÚCICH K RODIČOM

Napriek všetkým vplyvom a negatívnym okolnostiam, ktoré môžu vplývať na rodinu, **dospievajúci človek sa rozvíja podľa úloh svojho vývinového obdobia**. Medzi hlavné patrí postupné osamostatňovanie sa a s tým spojené **uvoľňovanie z prílišnej závislosti od rodičov**. Práve tento prvok môže priniesť do vzťahov medzi rodičmi a dospievajúcimi napätie a značné nedorozumenia.

Pričiny konfliktov Rodičia ťažko znášajú, že dieťa sa orientuje viac na veci mimo rodiny, na priateľov, na svoje záujmy a **trávi svoj voľný čas mimo domova**. V pozadí môže byť **zle pochopený zákonitý jav dospievania, obava z ohrozenia dieťaťa, zodpovednosť za každý jeho krok, ale aj egoizmus a citová naviazanosť na dieťa**. Malé nedorozumenia môžu viesť k uzavretiu z oboch strán a nie je nič horšie pre tento vzťah, ako keď rodičia a deti prestanú komunikovať. Napätia sa môžu vyhrocovať do odmietania až neúcty, pohrdania a nenávisti.

Osamostatňovanie dospievajúceho by sa malo realizovať ako vzájomný proces, ktorý stojí na vzájomnej dôvere, trvalej komunikácii. Ich dôsledkom je nový vzťah, čo neznamena úplnú voľnosť, lebo dospievajúci potrebujú isté vedenie od autority, ale táto autorita má byť vysluhovaná s veľkou citlivosťou, porozumením, ale aj jasnou motiváciou. Rodič dáva dieťaťu **takú voľnosť, akú je schopné v danej chvíli zodpovedne uniesť**.

4. FAKTORY PROBLEMATIZUJÚCE DOSPIEVANIE

Úspešné dospievanie môžu problematizovať nasledovné faktory:

- ⊗ **Rozpor medzi fyzickou a sociálnou zrelosťou** (fyzická zrelosť zaznamenáva akceleráciu a sociálna zrelosť regres) – veľa mladých ľudí sa mentálne a sčasti i sociálne odčlení od svojich rodičov, avšak nevedia prevziať za svoj život zodpovednosť (sú prelietaví v partnerských vzťahoch, nemajú odvahu vziať na seba záväzok, napr. manželstvo, sú dlhodo-

bo študujúci, dobrovoľne nezamestnaní, lebo im žiada na práca nevyhovuje, ide aj o mladých, ktorí cestujú po svete atď.). V zmysle ekonomickej samostatnosti sú stále závislí od rodičov. Je to aj chyba rodičov, lebo ich v tejto závislosti od detstva posilňovali.

- ⊙ **Nedôveryhodnosť života dospelých** – mladí vidia, že svet dospelých nie je dostatočne presvedčivý, hlavne pokiaľ ide o etické správanie. Niečo od nich vyžadujú, očakávajú a sami robia opačne. Etický relativizmus v oblasti ekonomiky, politiky, v spoločenskom živote (napr. ako celebrity sú označované často osobnosti bez morálneho kreditu) vovádza mladých najprv do neistoty a potom do podobného správania alebo revolty proti svetu dospelých.
- ⊙ **Silný mediálny tlak s propagáciou pohodlného konzumného života** – vplyv médií na pohodlný a konzumný život mládeže netreba dokazovať. Dospelí sa naučili nechať svoje deti pred televíziou a pri počítači, lebo vtedy majú od nich pokoj. Často nevedia, čo ich deti „konzumujú“ a aký to má vplyv na ich budúcnosť.
- ⊙ **Absencia prosociálnych vzorov** – prosociálne vzory sú menej zaujímavé pre tvorcov mediálnych programov, neprekvapujú, nenaháňajú strach, nevyvolávajú napätie, a preto nie sú žiadané. Málokedy sú spoločensky oceňovaní a súčasne aj medializovaní ľudia, ktorí nezištne urobili niečo dobré pre iných. Mladí tak vo svojom dospievaní nemajú možnosť konfrontovať svoj život s takýmito modelmi správania.
- ⊙ **Ubúdajúci kontakt rodičov s deťmi** v prirodzených životných situáciách (pri práci, pri hre, pri stolovaní, na výletoch atď.)

- ☉ **Nedostatočný kontakt s prírodou** – tento prvok uvádza Kožnár a tvrdí, že v kontakte s prírodou sa odreagujú viaceré napätia dospievajúcich, ktoré vyplývajú z meniacej sa fyziológie. Rovnako život v prírode a s prírodou učí nás všetkých trpezlivosti, sebaovládaniu, vedie k prekonávaniu ťažkostí, fyzickej námahy (práca v prírode, chôdza, lezenie, dážď, zima, sneh a pod.).

5. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

Dôležitosť tejto tematiky pre mladých je nesporná. Stávajú sa voči svojim rodičom i celej rodine kritickými, lebo toto je úloha ich vývinového obdobia – poznávanie, prehodnocovanie a nové voľby. Všetko podrobujú kritike. Aj seba, len tento prvok nekomunikujú. Ich neistota ich vedie k jednoznačnosti a niekedy k tvrdým vyjadreniam. Musíme rozumieť, že je to ich obrana. Obrana ich „rozkývanej“ identity. Pomaly ju ohmatávajú, posilňujú a udomácňujú sa v nej. Hlavnou úlohou dospelých, teda aj učiteľov v tomto období, je rozprávať sa s nimi. Len prostredníctvom dialógu môžu nájsť samých seba.

Viaceré rodiny žiakov, s ktorými pracujeme, sú **nefunkčné alebo neúplné**. To by nás malo viesť k väčšej citlivosti a pozornosti pri týchto problémoch. Venujme im dostatok času, vychádzajme pritom z aktuálnych potrieb triedy. Pri diskusii nebuďme adresní, ale nechajme jednotlivcovi slobodu v tom, čo o svojej rodine povie a čo nie.

Ponúkajme mladým možnosť „**snívať**“ o **svojej budúcej rodine**. Vzbudzujme v nich túžbu po trvalom part-

nerskom zväzku, ktorý sa ukotví v manželstve. Ak by bola aj priama skúsenosť učiteľa z vlastnej rodiny nedobrá, nemá právo brať mladým nádej, že oni môžu v budúcnosti vytvoriť funkčnú, trvalú rodinu.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

- ☉ Pomôcť dospelievajúcemu lepšie poznať svoju rodinu a pravidlá, ktoré v nej platia.
- ☉ Viesť žiaka k tomu, aby sa vedel vyrovnáť zrelým spôsobom s nedostatkami svojich rodičov či prípadným sklamaním v nich.
- ☉ Pomôcť žiakom uvedomiť si a pochopiť očakávania svojich rodičov (aj tie nevyslovené).
- ☉ Pomôcť žiakom vnímať aj svoj vlastný podiel na dobrom fungovaní rodiny.
- ☉ Orientovať žiakov na skutočnosť, že rodina napriek svojim nedostatkom a zlyhaniu má mimoriadny význam a hodnotu pre všetkých jej členov i pre spoločnosť.

*Didaktické
ciele témy*

Použitá literatúra

IŽOLD, J.: Etika. Žilina: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety. 2010

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 3. časť. Bratislava: MC, 2001

LENCZ, L. a kol.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. 2. časť: Bratislava: MC, 2002

LENCZ, L. – IVANOVÁ, E.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. 3. časť: Bratislava MC, 2007



KTO Z KOHO?

PaedDr. Oľga Križová

Napätie v rodine nie je zriedkavosťou v živote ľudí. Môže poslúžiť na **vyjasňovanie stanovísk**. Ľudia sa tak **učia podriaďovať a prispôbovať životy jedni druhým**. Aktivita ponúka možnosť **nácviku vyjadrovať argumenty** pre svoje požiadavky a súčasne **lepšie pochopiť druhú stranu**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 7., 8. a 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Reflexia v skupine, hranie rolí vo dvojici, diskusia.	☉ Predtlač rôznych situácií (príloha č. 1) na malých lístkoch, ktoré si dvojice ťahajú z klobúka.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Žiak chápe nezmysel a zlý účinok hádok. Variant 1 ☉ Žiak vie, čo je empatia, a chápe jej dôležitosť v rodine.	☉ Žiak prehodnocuje svoje agresívne správanie v rodine a hľadá argumenty na pokojnú diskusiu. Variant 1 ☉ Žiak prezentuje schopnosť empatie na rodinných situáciách.



Motivácia Už ste boli iste svedkami, ba možno aj účastníkmi rodinnej hádky. Po nej ostávajú obe strany zranené, lebo sa v nej používali nielen argumenty, ale „lietali“ aj slová, ktoré neriešili, ale zraňovali druhú stranu. Nikto nechcel ostať tomu druhému nič dlžný. Táto skúsenosť nás učí, že rozdielne názory či postoje sa majú komunikovať pokojne a tak hľadať vzájomné pochopenie druhej strany, prípadne kompromis s dohodou.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu. Po krátkej úvodnej motivácii učiteľ predstaví žiakom nasledujúcu prácu prostredníctvom inštrukcie: *Budete pracovať vo dvojiciach. Každá dvojica si vyberie situáciu, v ktorej môžu byť mladí dnešnej doby v napätí so svojimi rodičmi alebo súrodencami.* Situácie sú predtlačené na zložených lístkoch (príloha č. 1), ktoré si žiaci vytiahnu z klobúka.
 2. Dvojica po spoločnom prediskutovaní a príprave môže svoju situáciu pred ostatnými zahrať. **Najprv ako hádku a potom ako pokojnú diskusiu** (bez invektív a urážok). Učiteľ vyzve smelších žiakov, v ktorých má oporu a istotu, že sú ochotní zahrať situácie ako prví.
 3. Keď všetky ochotné dvojice zahrajú svoje situácie, ponúkne učiteľ žiakom čas na diskusiu.

- Námety na diskusiu**
- *Ktorá zo situácií sa najčastejšie vyskytuje v rodinách? Prečo?*
 - *Kde vidíte pôvod napätia a hádok v rodinách?*
 - *Ste vy tí, ktorí sa snažia pochopiť druhú stranu alebo podliehate svojim zraneným citom a „smečujete“?*



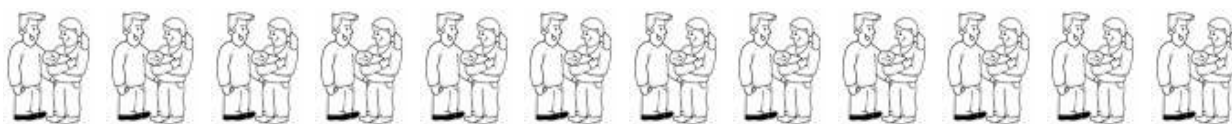
- Ako sa cítiš v takejto situácii?
- Pamätáte sa ešte, čo sme hovorili v minulých ročníkoch o vyjadrovaní negatívnych citov? Platí to aj v týchto situáciách?
- Čo môžete urobiť vy, aby hádky nevznikali alebo aby prešli do pokojnej diskusie?

Situácia v skupine môže byť stabilná. Ide o vyjadrovanie ich spoločných problémov vo vzťahu k rodinným príslušníkom. Každý dospelávajúci má podobné problémy v rodine, teda nejde o výsostný problém iba niektorých. V skupine môžu byť aj jednotlivci s veľmi ostrým, vyhraneným **negatívnym vzťahom k rodičom či súrodencom**. Tí môžu odmietať zúčastnenia sa na aktivite. **Učiteľ rešpektuje ich rozhodnutie.**

*Rozbor
skupinového
diania*

- ☉ Aktivita je náročná na jej vedenie zo strany učiteľa. Ten by nemal nechať prerásť hrané hádky do vulgárností a nemali by trvať veľmi dlho (maximálne 2 minúty). Stačí poukázať na to, že nevedú k riešeniu, len k zastrašovaniu a vzájomným zraneniam.
- ☉ Pri vytváraní dvojíc ponecháme žiakom slobodnú voľbu.
- ☉ Podľa veku a vyspelosti žiakov môže učiteľ sám navrhnúť problémové situácie.
- ☉ Väčší priestor venujeme diskusii ako samotnému hraniu rolí. Ak by zostal čas, môže dať učiteľ žiakom za úlohu napísať list, v ktorom pokojne vysvetlia svoje stanovisko druhej strane.

*Upozornenie
na špecifiká*



Domáca úloha

Porozmýšľaj o vašich najčastejších napätiach v rodine a pokús sa premyslieť, čo by si mohol urobiť ty, aby sa uvoľňovali prv, než príde k hádke.

Variant 1**VÝMENA ROLÍ**

Motivácia Vzťahy s vašimi príbuznými nemusia byť vždy ideálne. Každá strana má predstavu o tom, ako by mali veci fungovať. Ak sa nezhodnete, nie vždy je možné niekam odísť, a už vôbec nie trvalo opustiť rodinu. A konečne, sú to vaši najbližší, ktorých máte radi a oni majú radi vás. Čo teda s tým? Pokúsime sa hľadať riešenie v nasledujúcom cvičení.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu a učiteľ im vysvetlí nasledujúcu aktivitu: *Budete pracovať vo dvojiciach. Vytiahnete si lístok so situáciou (príloha č. 1), v ktorej môže prísť k napätiu, lebo každá strana má na jej riešenie iný názor. Najprv sa o tejto situácii porozprávate a potom ju zahráte tak, že jeden z vás bude člen rodiny a druhý bude hrať sám seba. Po niekoľkých minútach (2 – 5 minút) si roly vymeníte a pokúsite sa situáciu zahrať odznova. Každý z vás sa snaží pri argumentácii pochopiť toho druhého.*
 2. Učiteľ sa prechádza pomedzi dvojice a načúva argumentácii a riešeniu problému. Po zahratí vo dvojiciach môže vyzvať niektorých žiakov, aby svoje situácie zahráli vo veľkej skupine.
 3. Nasleduje reflexia vo veľkej skupine prostredníctvom otázok.



- Čo bolo pre vás zaujímavé pri tejto aktivite? *Námety na diskusiu*
- Ako sa vám hrala druhá rola, keď ste sa mali vcítiť do situácie druhej strany a argumentovať za ňu?
- Pamätáte si ešte, čo je to empatia a prečo je potrebná aj v každej rodine?
- Prečo si myslíte, že vy máte empatie dostatok a práve druhej strane chýba?

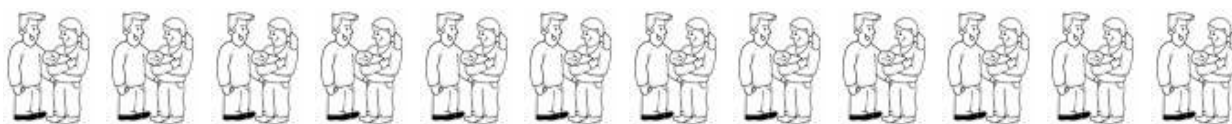
V skupinovom dianí nepredpokladáme veľké výkyvy, lebo ide o spoločného „nepriateľa“, ktorý ich nechápe a bráni im žiť život podľa ich predstáv. Aktivita ich stavia vyskúšať si aj druhú pozíciu, preto môže prísť k diskusii, kde niektorí žiaci prejavujú pochopenie s postojom rodičov či súrodencov a niektorí nie. *Rozbor skupinového diania*

☉ Aktivita je pokojnejšia ako predchádzajúci variant, avšak náročnejšia na empatiu, na ktorú niektorí žiaci nemusia byť ochotní pristúpiť. Nenútime ich. Stačí, že mentálne vnímajú tieto skutočnosti.

☉ Aj pri tomto variante si dvojice volia žiaci sami.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Empatia je dobrým radcom pri predchádzaní konfliktom. Pokús sa o ňu v tvojom domácom prostredí. *Domáca úloha*



copy Príloha č. 1



Rodič nesúhlasí, aby jeho syn (dcéra)
bol vonku dlhšie ako do 22.00 hod.

Súrodeneц nechce, aby jeho brat (sestra)
púšťal hudbu, keď sa on učí.

Rodič vyžaduje, aby malo jeho dieťa upratanú izbu.

Dieťa nesúhlasí s tým, že mu rodičia chodia
do izby za jeho neprítomnosti.

Každý zo súrodencov chce pozerať iný
televízny program.

Obaja súrodenci chcú používať počítač
v rovnakom čase.

Rodič oznámi dospelievajúcemu synovi (dcére),
že budúci víkend „sa ide brigádovať“
k starým rodičom.

Dcéra nie je ochotná zostať doma
s mladším súrodencom.



RODINNÉ PRAVIDLÁ

PaedDr. Oľga Križová

Žiadne spoločenstvo nemôže dobre fungovať bez pravidiel. Aktivita pomáha žiakom **pochopiť dôležitosť pravidiel**, že bez pravidiel sa nezaobíde ani ich rodina, rovnako ponúka priestor na **hľadanie pôvodu rodinných pravidiel**.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Individuálna práca, diskusia v menšej skupine, spoločná reflexia.	☉ Pero, papier.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Pomôcť žiakovi pochopiť dôležitosť a zmysel rodinných pravidiel.	☉ Žiak je ochotný rešpektovať rozumné pravidlá v rodine a o nerozumných chce diskutovať s rodičmi. ☉ SŠ: Žiak má predstavu o pravidlách vo svojej budúcej rodine.



Motivácia Akú úlohu má pri športových zápasoch rozhodca? Máte pravdu – sledovať dodržiavanie pravidiel. Ak by sa nedodržiavali pravidlá, nemohla by existovať hra, resp. hráči by sa po chvíli znechutili, lebo by ich hra k ničomu nesmerovala. Podobne je to aj v iných spoločnostiach a spoločenstvách, kde nejde o hru, ale o spoločné vytváranie dajakých hodnôt, napr. výrobný podnik, reklamná agentúra, rôzne občianske združenia. Určite viete, kam smerujem. Ani taká inštitúcia ako rodina sa nezaobíde bez pravidiel. Niektoré pravidlá v nej sa týkajú všetkých, iné iba niektorých. Všetci by mali robiť to, čo vládzu, aby ich rodina dobre fungovala.

Inštrukcia 1. Žiaci sedia vo svojich školských laviciach, na lavici majú papier a pero. Po krátkej úvodnej motivácii učiteľ vysvetlí, čo budú dnes spoločne robiť. *Aj vo vašej rodine, tak ako v každej inej, máte určité pravidlá (napr. kto ide posledný spať, zhasne svetlo; mama sa stará o to, aby mali členovia rodiny jedlo; deti si upratujú svoje veci v izbe a vynášajú smetný kôš; otec vozí deti do školy a pod). Teraz si každý z vás skúsi spomenúť na pravidlá, ktoré máte vo svojej rodine vy, ako fungujete vo vašej rodine, kto je za čo zodpovedný a aké máte ostatné pravidlá.*

Na papieri vytvorte dva stĺpce. Do prvého stĺpca vpišujte pravidlá, ktoré sa týkajú všetkých (napr. v predsieni sa všetci vyzúvame, po jedle si každý odloží svoj tanier do drezu), a do druhého stĺpca napíšte zvyky, ktoré prerástli do nepísaných pravidiel, ktoré sa týkajú len niektorých (otca, matky, detí, niektorých detí, napr. starší stráži mladšieho), prípadne iných členov rodiny, ktorí s ňou žijú.



2. Žiaci vytvoria trojice (tak ako vedľa seba sedia) a rozprávajú sa o pravidlách v rodine.
3. Potom si znova sadnú k laviciam a pokračujú v práci: *V nasledujúcej chvíli si pozrite, čo ste napísali, a vyčiarknite v každom stĺpci jedno pravidlo, ktoré sa vám nepáči. Pokúste sa napísať, ako by sa v budúcnosti dalo žiť bez tohto pravidla a čo by to so sebou prinieslo. Ďalej môžete do každého stĺpca pridať vlastné nové pravidlo a napíšte, čo by prinieslo v budúcnosti do vašej rodiny.*
3. Keď žiaci dokončia prácu, učiteľ ich vyzve, aby sa slobodne podelili o svoje postrehy s rušením a vytváraním pravidiel v ich rodine.
4. Ďalšou úlohou môže byť (najmä u žiakov SŠ) tvorba pravidiel pre svoju vlastnú budúcu rodinu. Žiaci môžu písať pravidlá, ktoré by určite chceli mať vo svojej vlastnej rodine. V tejto práci potom podčiarknu tie, ktoré už teraz fungujú v ich rodine alebo s nimi dajako súvisia.
5. Hodinu ukončíme reflexiou a diskutovaním pomocou nasledujúcich otázok.
 - *Ktorých pravidiel je viac, v prvom alebo v druhom stĺpci?* **Námety na diskusiu**
 - *Našli ste pravidlá, ktoré sú vyslovené, ale nefungujú? Prečo? Sú zastarané alebo ich členovia rodiny často porušujú? Sú z toho v rodine napätia?*
 - *Súhlasíte s tým, že v každej rodine musia byť pravidlá? Kedy sa nemusia dodržiavať?*



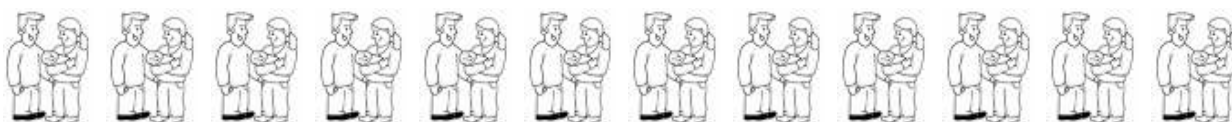
- *Myslíte si, že by mali byť za ich nedodržiavanie da-
jaké sankcie? Sú vo vašej rodine?*
- *Čo považujete za najdôležitejšie pravidlo, bez ktoré-
ho by ste ako rodina nefungovali?*

Rozbor skupinového diania Podľa toho, ako skupina funguje, sa rozhodneme pre využitie aktivity. Ak v skupine existujú predsudky voči rodičom či rodinám niektorých žiakov, nie je dobré túto aktivitu realizovať. Mohlo by dôjsť k posmechu a zraneniu. Ak však trieda tieto prvky nemá, môže byť aktivita zaujímavá a pomôcť pri upevňovaní kolektívu. Žiaci totiž vytvoria náhodné trojice, kde sa môžu lepšie spoznať aj vzhľadom na rodinné prostredie. Rovnako aj reflexia vo veľkej skupine dáva priestor na lepšie pochopenie a prejavenie dôvery voči spolužiakom, keď budú ochotní hovoriť o vnútorných veciach rodiny.

Upozornenie na špecifiká

- ⊙ Aktivita je náročná na dôveru voči spolužiakom i učiteľovi. Nie je vhodné zaraďovať ju medzi prvé aktivity, ktoré sa týkajú tejto témy.
- ⊙ Učiteľ by mal usmerniť reflexiu i následnú diskusiu, aby neskĺzla len do kritizovania rodinných príslušníkov, ktorí nedodržiavajú rodinné pravidlá.
- ⊙ Veľkú pozornosť venujeme pravidlám pre vlastnú budúcu rodinu žiakov. Poskytneme im viac priestoru na vyjadrenie svojich plánov a snov.

Domáca úloha ⊙ Ak sa ti rodinné pravidlá u vás nepozdávajú, pokús sa navrhnúť rodičom ich zmenu. Ak sú dobré, tak vynalož osobné úsilie na plnenie toho, čo sa týka teba.



MÔJ OTEC

PaedDr. Oľga Križová

Rola otca je v poslednej dobe nepochybne v kríze. Nielen rola otca, ale aj rola muža. Je zbytočné hľadať vinníkov, treba skôr pomáhať mužom – otcom nájsť **svoju plnú identitu aj cez ich vlastné deti, ktoré im prejavia prijatie**. Aktivita tomu napomáha.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Reflexia v skupine, zdieľanie vo dvojici, diskusia, osobná reflexia.	☉ Papier a pero.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Žiak sa zamýšľa nad rolou otca, chápe ťažkosti jej realizácie.	☉ Žiak prehodnocuje svoju situáciu vo vzťahu k otcovi a je ochotný vytvárať situácie, ktoré rozvinú ich vzájomný vzťah.



Motivácia Väčšina mladých mužov, keď sa stanú otcami, je veľmi pyšná, na svoju manželku nežná, dlho oslavuje, lebo to oni sa pričínili o svoje potomstvo. A ak je to nebodaj syn, nevedia od radosti, čo robiť. Menej veselé to býva, keď potomstvo vyrastie, začne mať požiadavky, prípadne podrobuje kritike otcov život, začína hlasnejšie rozprávať a nepočúva jeho slová. Nikto z mužov sa nenarodil otcom. Ním sa muž postupne stáva vďaka tomu, že poznáva svoje dieťa i svoje úlohy, ktoré ako otec počas života dieťaťa musí plniť. Moderná doba vytlačila otcov takmer von z rodiny. Urobila z nich producentov financií a strážcov poriadku pre rodinu. Ale rola otca je oveľa väčšia, než muž tuší, no pre veľké tlaky sa ju nestíha naučiť a plniť. Tak potom stretáme doma veľmi prísnych, namosúrených otcov, ktorí majú vo vzťahu k dospievajúcim iba neustálu kritiku alebo sú totálne unavení z práce a všetky veci ohľadom výchovy nechávajú na svoju manželku. Tá pri všetkej svojej snahe a schopnostiach nikdy nenahradí pôsobenie otca. Dá sa s tým niečo robiť? Pokúsime sa hľadať nejaké cestičky...

Inštrukcia 1. Žiaci sedia v kruhu. Po úvodnej motivácii učiteľ vysvetlí inštrukciu: *Prv než by sme hľadali cestičku, ako vylepšiť váš vzťah k otcovi, musíme preskúmať „terén“. Zoberte si papier formátu A4, položte ho na výšku a urobte v jeho strede čiaru. Dostanete dva stĺpce. Do stredu si napíšte Môj otec. Ľavý stĺpec označte znamienkom plus a pravý znamienkom mínus. Ako prvé si začnete zaznačovať situácie, vlastnosti, ktoré sa vám na otcovi páčia, ktoré sa viažu k pekným zážitkom, čo všetko dobré pre vás nielen urobil, ale aj čo pre vás znamená (napr. istotu, po-*



koj, poriadok). Na pravú stranu zapíšte situácie, vlastnosti, ktoré vám na vašom ockovi vadia, prekážajú, nepáčia sa vám. Na túto prácu necháme žiakom cca 10 – 15 minút.

2. Žiaci si môžu vybrať jedného spolužiaka, s ktorým sa o tom porozprávajú. (5 minút)
3. Nasleduje ďalšie uvažovanie: *Čo si myslíte, čo je hlavnou úlohou otca? Čo vy ako dospelávajúci od neho očakávate? Napíšte si to na druhú stranu papiera.* Po chvíľke sa o tom môžu žiaci porozprávať vo veľkej skupine.
4. *Posledná, ale kľúčová otázka znie: Ako môžeme svojmu otcovi pomôcť či uľahčiť mu plnenie tejto jeho roly? Pokúste sa hľadať dajaké riešenie. Jedna z možností by bola začať otcovi pripisovať túto rolu (napr. rolu radcu; toho, kto s vami komunikuje, kto je ochotný s vami niečo prežiť...) aj tým, že sa na neho obrátite nie s požiadavkou alebo s prosbou o radu (nielen o peniaze), že mu porozprávate niečo z toho, čo prežívate, že mu urobíte nejakú malú radosť. Nezabudnite, že aj on má očakávania vzhľadom na vás (možno od vášho narodenia mal o vás vysnívaný sen, čo z vás bude, akí budete...). A teraz je tu čas, keď ste sa vzdialili, možno pre malichernosti, možno pre vaše či jeho chyby, ale tá základná túžba, že vám chce dobre, je stále v ňom. Napíšte si, čo môžete urobiť pre vášho otca, aby sa toto jeho tajomstvo stalo viditeľnejším.*
5. Táto reflexia je už čisto osobná. Nezverejňuje sa. Ostáva ako podklad na predsavzatie, resp. ako námet na dlhodobú domácu úlohu.



6. Nasleduje diskusia prostredníctvom ponúknutých otázok. Na záver aktivity môžeme so žiakmi základnej školy urobiť ešte to, že každý povie nejakú dobrú vlastnosť svojho otca.

- Námety na diskusiu*
- *Ak by ste boli vy dnes otcami dospelávajúceho človeka, na čo by ste najviac kládli dôraz?*
 - *Boli by ste toho schopní pri všetkej tej naháňačke, aby ste zabezpečili rodinu?*
 - *Čo by vám najviac na dospelávajúcich prekážalo?*

Rozbor skupinového diania Situácia v skupine môže byť stabilná. Mnohí dospelávajúci majú problémy, ktoré sa týkajú komunikácie so svojím otcom. Pre tému by nemali medzi žiakmi vznikať napätia. Na zdieľanie, ktoré je uvádzané v bode 2, si vyberú osobu, ktorej dôverujú. Nehľadáme spoločný konsenzus, ale hľadáme každý **osobne možnosti uplatnenia empatie a prosociálnosti vo vzťahu k otcovi**.

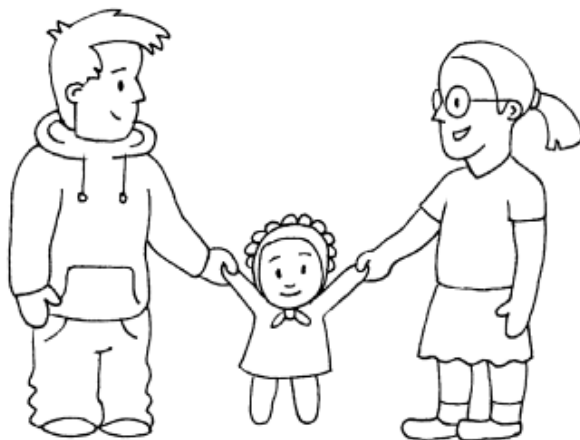
Upozornenie na špecifiká

- ⊙ Aktivita je náročná na pokojné uvažovanie. V hre sú často zranené city mladého človeka, prítomná môže byť neschopnosť a neochota rozmýšľať a hovoriť o týchto problémoch. Za pokus to však stojí, hlavne so žiakmi strednej školy, ktorých racionalizácia je na vyššej úrovni.
- ⊙ Ak je v triede atmosféra dôvery, nemajme obavy ponúknuť aktivitu aj vtedy, ak sú tam žiaci z neúplných rodín, kde napr. otec nežije s rodinou. Väčšina detí má i napriek tomu kontakt s otcom a môže svoj vzťah k nemu upraviť.



VÝCHOVA K MANŽELSTVU A RODIČOVSTVU

PaedDr. Oľga Križová



„Si navždy zodpovedný za to, čo si k sebe pripútal.“

(A. de Saint-Exupéry)

KLÚČOVÉ SLOVÁ

- ⊗ ľudská sexualita
- ⊗ sexuálna identifikácia
- ⊗ sexuálna orientácia
- ⊗ sexuálne správanie
- ⊗ výber partnera
- ⊗ manželstvo
- ⊗ výchova k manželstvu a rodičovstvu

Termín „výchova k manželstvu a rodičovstvu“ (ďalej VMR) vznikol v roku 1998 ako konsenzus práce expertnej skupiny pri MŠ SR na označenie výchovných aktivít realizovaných v slovenských školách. Ide o informácie a výchovné postupy týkajúce sa **ľudskej sexuality, vzťahu muža a ženy, ktorý by mal spravidla vyústiť do manželstva a zodpovedného rodičovstva.**

1. ĽUDSKÁ SEXUALITA

Podstata sexuality Ľudská sexualita nespočíva v tom, čo muža a ženu odlišuje, ale hlavne v tom, čo ich spája do celostnej jednoty *humanum*. U človeka nikdy nejde iba o biologický a fyziologický aspekt sexuálneho pudu. Sexualita sa u človeka uskutočňuje v špecificky **personálnej rovine**. Teda vyžaduje možné slobodné rozhodnutia pre konkrétny čin a správanie, ktoré má v priestore sexuality aj etický rozmer.

Základné zložky ľudskej sexuality sú **identifikácia, orientácia a správanie**.

Plne sa realizuje iba v priestore lásky. „*Jej východiskom je heterosexuality ako základný model erotickej i sexuálnej preferencie a orientácie. Vychádza z faktu základnej pohlavnej odlišnosti, sexuálneho dimorfizmu, pretože človek prežíva život vo dvoch modalitách: ako muž či ako žena*“ (M. Mráz).

Rozmer sexuality Sexuálne správanie, i keď je výsostne intímne a patrí do slobodného, zodpovedného rozhodnutia dvoch ľudí, nie je len ich osobná vec, je to aj vec, ktorá má spoločenský rozmer. A ak sa nedodržiavajú pravidlá **zdravej sexuálnej morálky**, má nielen osobné, ale aj **veľké celospoločenské dôsledky**. Ľudská sexualita nie sú len

techniky a potešenie. Ľudská sexualita má svoj prirodzený účel. Jej dvojaký rozmer nazývame spojivý a plodivý. Keďže sex má naozaj **významný celospoločenský rozmer**, je vo všetkých stabilizovaných kultúrach **nejakým spôsobom inštitucionalizovaný**. V našej kultúre ide o manželstvo ako spoločensky uznaný (legalizovaný) priestor pre plnohodnotný sexuálny život.

2. DOSPIEVAJÚCI A SEXUALITA

Podľa Eriksona je úlohou adolescencie **vytvorenie intímneho vzťahu** muža a ženy, úlohou **dospelosti je plodnosť** (generativita). Integrovanie sexuality do systému postojov, názorov a správania je jednou z kľúčových úloh na ceste k zrelej a morálnej osobnosti. Obrovská energia, ktorú ľudská sexualita uvoľňuje, tvorí pozitívnu silu vtedy, ak je výrazom osobného, záväzného a harmonického vzťahu muža a ženy, ktorý je otvorený pre darovanie života.

Takáto sexualita je postavená na heterosexuálnej štruktúre, nevedie k prílišnému zameraniu len a len na seba, **odporúča prehodnotiť** predmanželský sex, autoerotiku, nekoitálny sex, vylučuje mimomanželský sexuálny život, prostitúciu, sexuálne zneužívanie a násilie, najmä zneužívanie detí a mladistvých, úchylné formy sexuálneho vyžitia a pod., teda všetko, čo sa vymyká prirodzenosti človeka ako slobodnej sexuálnej bytosti, ktorá zodpovedne prijíma svoju rolu muža a rolu ženy.

*Postoj
k sexualite*

„Tak ako slasť nedokáže dať človeku a jeho životu zmysel, tak ani jej nedostatok nedokáže urobiť jeho život nezmysleným... Lebo čím viac ide človeku o slasť (radosť a šťastie), tým viac mu táto slasť (radosť a šťastie) uniká“ (V. E. Frankl).

Vplyv médií Mladý človek, atakovaný zo všetkých strán produktmi „priemyselného sexu“, je postavený pred náročnú úlohu. V prvom rade sa **nevie zorientovať, nerozumie, čo je v tejto oblasti bežné**. Málokto z dospelých sa s ním rozpráva o sexualite zodpovedne, pravdivo a otvorene. A svet mladých je celý nasiaknutý tým, čo im ponúkajú médiá, skúsenosti spolužiakov (sex ako zábava, sex ako podmienka pri novej známosti a pod.) a nezriedkavé príklady dospelých „celebrít“. Keďže pudovosť mladého človeka funguje, podľahne tomu, čo je príjemné a ľahšie. **Nerozmýšľa nad dôsledkami, nad budúcnosťou či nad rozlišovaním vhodnosti alebo škodlivosti takého správania.**

3. VÝBER PARTNERA

Známosť je počiatočné obdobie vytvárania vzťahu muža a ženy, ktoré smeruje k partnerstvu a manželstvu.

Vo vzťahu môžeme pozorovať nasledujúce štádiá:

- Štádiá vzťahu*
- ☉ **Konceptuálne štádium** – pozorovanie modelov, vytváranie vlastných predstáv, prebieha od raného detstva až do adolescencie.
 - ☉ **Prediniciačné štádium** – súvisí s psychosexuálnym dozrievaním. Ešte nie je zamerané na konkrétnu osobu, ale skôr na rozvoj vlastnej osobnosti a jej prezentácie – objavovanie vlastnej atraktivity, zvedavosť, záujem o problematiku sexuality.
 - ☉ **Iniciačné štádium** – tu už je jednotlivec zameraný na nadviazovanie vzťahu s konkrétnou osobou. Toto štádium má niekoľko fáz:

- ☉ **pretaktilná fáza** – ide o prvé pokusy nadviazania komunikácie (oslovenie, listy, SMS, internet, stretávanie na verejnosti a pod.);
- ☉ **taktilná fáza** – osobná prezentácia s eroticko-sexuálnou aktivizáciou (prekročenie hraníc intimity);
- ☉ **snúbenecká fáza** – tendencia k exkluzivite vzťahu a k definitívnosti voľby, snaha o integráciu osobnostných eroticko-sexuálnych mohutností do celku spirituálneho vzťahu (M. Mráz).

Do tohto štádia môžeme **zahrnúť aj zaľúbenie, prvé stretnutie**, ktoré má skoro magický, prekvapivý charakter. Toto stretnutie sa „udeje“, nie je vyslovene chcené. Udeje sa pred zámerným úmyslom dvoch ľudí, ale súčasne predstavuje naplnenie ich túžob. Preto v nich vyvolá bezprostredný súhlas so stretnutím. Konečne sa zdá, že človek našiel zmysel svojej skrytej túžby, celý svet sa javí ako niečo zmysluplné.

V skúsenosti zaľúbenia sa črtá ďalší prvok, totiž že **človek príde k svojej slobode, k schopnosti totálneho darovania sa** len vtedy, keď je vyprovokovaný niekým iným. Druhý ma interpeluje, pozerá sa na mňa, v túžbe druhého môžem nájsť seba. Stretnutie muža a ženy má silné citové zafarbenie, ale cit tu nie je len cítenie sa, cit sa vzťahuje na druhého, má intencionálnu hodnotu. Emotívne prežívanie hýbe vôľu, hýbe spontánne ku konaniu.

Vplyv lásky

Zaľúbenie teda predstavuje vo svojej spontánnosti skôr pasívnu skúsenosť, pretože vzájomná láska je tu vnímaná skôr ako dar, človek pri nej však vôbec **nezostáva pasívnym, naopak, zisťuje, že je schopný darovať**

sa. Skúsenosť zaľúbenia určite nie je niečo egoistické, naopak, pobáda človeka k mimoriadnej veľkodušnosti.

Aj do vzťahu muža a ženy po čase vnikne istá ťažkosť, podozrenie, či v ich prvom stretnutí nešlo o ilúziu. Muž začne podozrievať ženu, či z jej strany nešlo len o zvädzanie a naopak žena môže začať pochybovať, či sa za rozhodnou iniciatívou muža neskrývalo isté násilie. Pochybnosť sa týka úmyslov a narúša záväzok. Človek stojí pred alternatívou: buď uverí počiatočnému prísľubu, alebo začne celú realitu podrobovať skúške (J. Ižold).

Známosť verzus sexuálny partner Ak je pre niekoho známosť iba objekt na **sexuálne uspokojenie**, na sexuálnu hru, potom nejde o známosť, ale **len o sexuálneho partnera**, ktorý mu pre túto chvíľu, toto obdobie vyhovuje. **Známosťou označujeme niekoho, s kým chce muž alebo žena vytvoriť hlboký vzťah**, ktorý smeruje do trvalého zväzku – manželstva.

4. MANŽELSTVO

Je to špecifický, **slobodný, dobrovoľný, trvalý, verejne uzavretý a verejnosťou akceptovaný vzťah** muža a ženy, ktorý tvorí podstatu inštitúcie manželstva. Je to **spoločensky uznávaná a normatívne usporiadaná forma spolužitia dvoch osôb** odlišného pohlavia, ktorá:

- ⊗ zodpovedá bytostným osobným potrebám,
- ⊗ poskytuje špecifické dobrá,
- ⊗ má zvláštne privilégia,
- ⊗ sama osebe predstavuje určitú hodnotu alebo celý systém hodnôt, ktoré napomáhajú seberealizácii

i k dosahovaniu spoločných cieľov a umožňujú zmysluplné prežívanie života.

Sociológov oddávna zaujíma otázka, prečo **inštitúcia manželstva** trvá už niekoľko tisícročí a aj v súčasnosti sa považuje za **jednu z najväčších hodnôt**. Hoci v modernej spoločnosti sa tretina až polovica manželstiev končí rozvodom a mnohí mladí nemajú záujem vstupovať do oficiálneho zväzku, predsa výskumy svedčia o vysokom hodnotení manželstva a rodiny (L. Lencz).

Hodnotenie manželstva

Odpoveď znie: Je to jediná inštitúcia, ktorá uspokojuje všetky základné potreby a túžby človeka.

Vytvára optimálne podmienky:

- ☉ aby sa členovia rodiny cítili prijatí a oceňovaní,
- ☉ na výchovu detí,
- ☉ na uspokojenie sexuálnych potrieb,
- ☉ na emocionálny rast prostredníctvom hlbokého osobného vzťahu,
- ☉ prináša ekonomické výhody,
- ☉ je to priestor pre priateľstvo, city a družnosť,
- ☉ je to priestor na totálne sebadarovanie, osobnostný rast, je to realizácia života vo svojom potomstve.

Sociologické prieskumy ukazujú zaujímavú skutočnosť. Napriek všeobecnému poklesu prestíže manželstva, mladí ľudia ešte stále majú **vysokú mienku o manželstve**. To, že neuzatvárajú manželstvo, **neznamená, že ho neuznávajú, ale že nechcú mať zodpovednosť**. Zodpovednosť za čo? Za prípadné problémy, ktoré by mohli vzniknúť jeho uzatvorením? Život je o prob-

Mienka o manželstve

lémoch a tie neobchádzajú ani manželstvo, ani kohabitáciu. Manželstvo na rozdiel od iných „rodinných foriem“ je najlepšie pripravené ich zdolávať. Každý, kto do manželstva vstupuje, chce, aby bolo šťastné. Ale to nie je výhra v lotérii. Šťastné manželstvo je celoživotná úloha.

4.1 Uzavretie manželstva ako rítus

V kultúrnych formách, ktoré umožňujú prechod od spontánneho cítenia ku slobodnému chceniu, zastáva svoje dôležité miesto aj rítus. **Rítus patrí medzi univerzálne náboženské formy** a vlastní silný antropologický a morálny význam.

Rítus má teda dôležité miesto na ceste, ktorou má prejsť sloboda. Uzavretie manželstva **nie je len ceremónia, slávnosť, sociálne uznanie, verejné legitimovanie manželstva. Rítus je akt, ktorý dáva láske jej skutočnú formu (reálnu a osobnú) a nie len právnu platnosť alebo ráz väčšej slávnosti.** Za nepochopením rítu stojí chápanie lásky ako čistého citu, dokonca ako vášne. Je to redukovanie lásky len na jej prvé spontánne formy, ku ktorým má človek zaujať slobodný postoj. Láska je formou slobody, nielen citov; a sloboda pozná dlhú cestu rastu.

Okrem toho je v ríte zahrnutá aj konkrétna, sociálne uznaná, historická forma prežívania manželstva, pre ktorú sa snúbenci rozhodujú. Bez nej by ľudská túžba zostala iba vo fantázii. **Rítus je aj svetlom, ktoré naznačuje, akou cestou sa má uberať príprava snúbencov.** Nemajú kráčať bez cieľa, zmietaní vo vlnách citu, ale majú sa pripraviť na definitívne rozhodnutie. Ak sa pred manželstvom ľudia správajú „akoby“ už manželmi

boli, po uzavretí manželstva majú tendenciu správať sa „akoby“ manželmi neboli. V oboch prípadoch sa neberie vážne slobodné rozhodnutie (J. Izold).

4.2 Rozhodnutie vytrvať v manželstve

Ak sa mladý muž a mladá žena v období zaľúbenia rozhodnú pre uzavretie trvalého zväzku, ktorým je manželstvo, to ešte neznamená, že automaticky bude ich vzťah trvalý. Ich zamilovanosť časom stratí na intenzite a **do popredia bude vstupovať láska v inej podobe, v podobe rozhodnutia hľadať dobro toho druhého.**

Vzťah muža a ženy v manželstve nesie znaky priateľstva. Iba na základe priateľstva prichádzam k sebe a dozvedám sa, o čo v ľudskom vzťahu ide. Ostatné dobrá ne-stratia hodnotu len vtedy, ak ich máme komu darovať, ak máme blízkych ľudí (ženu, muža, deti), ktorým naše bohatstvo (nielen materiálne) môže poslúžiť.

Stabilnosť v manželstve neznamená fádnu zotrvačnosť vzťahu, ktorý by zostal stále rovnaký. Praktické formy, v ktorých sa toto darovanie konkrétne uskutočňuje, si vyžadujú stálu bedlivosť, dokonca stále obnovovanú **tvorivosť**, nielen hluché opakovanie. Tento vzťah žije hlavne z **nezištnosti**, nedá sa kúpiť, dá sa len prijať ako dar. Nezištnosť zostane v manželstve zákonom: to, čo mi bolo dané zdarma, ma zaväzuje tiež k nezištnej odpovedi. Trepezlivosť a odpúšťanie v manželstve, kde každý má svoje dary, ale aj chyby, je základom vytrvalosti. **Druhý tvorí nevyhnutné sprostredkovanie, aby som našiel seba.**

*Hodnoty
manželstva*

Ďalšou charakteristikou je, že **platí navždy**, má charakter zmluvy. Manželský partner nie je len dočasný

komplíc, ktorý by zostal pri mne len dovtedy, kým mu to prináša výhody. Máme však my možnosť sľúbiť, dokonca sľúbiť navždy?

Mnohé manželské páry stavajú svoju vernosť na **transcendentnom základe**. Prísľub, ktorý sa skrýva v šťastnej skúsenosti manželstva, skôr ako by bol príslubom jednej alebo druhej strany, je príslubom Božím. V našich gestách sa skrýva viac, než sme do nich vložili, je v nich ukrytý zmysel, ktorý presahuje naše pôvodné úmysly (J. Ižold).

Manželstvo a život v ňom, napriek bohatstvu svojej intimity, ktorá prerastá do rodinnej kultúry, ak chce prežívať radosť z odovzdávania dobra, musí **byť otvorené**. Nemalo by sa sústreďovať iba na ochranu svojho dobra, ktoré členovia rodiny jeden druhému poskytujú, ale má sa otvárať potrebám a hodnotám iných ľudí mimo ich vzťahu.

5. SÚVISLOSTI MEDZI SEXUALITOU A SOCIÁLNO-PATOLOGICKÝMI JAVMI

Je nesporné, že existuje súvislosť aj medzi sociálno-patologickými javmi a sexuálnym správaním. Už v základnej škole nachádzame vo formách šikanovania **slovné sexuálne obťažovanie, zosmiešňovanie, ponižovanie, zraňovanie v oblasti sexuality**. Obete bývajú často submisívne osoby, ktoré sa ešte veľmi nezaujímajú o túto oblasť. Práve preto bývajú terčom posmechu a napádania. Obe pohlavia, i pod vplyvom súčasnej kultúry, prezentujú svoju sexuálnu skúsenosť ako niečo prestížne, prostredníctvom čoho hľadajú saturáciu svo-

jej nízkej sebaúcty či posilnenie svojho statusu v rovesníckej skupine.

Predčasné sexuálne aktivity vzbudzujú u mladých ľudí istú **vnútornú disharmóniu**, ktorá sa navonok môže prezentovať vo forme suverénneho, hrubého až agresívneho správania (napr. v zmysle vládnúť nad niekým). Záujem len o zmyslový zážitok spôsobuje nielen väčšiu **túžbu po sexuálnom vybití** (často i za cenu veľkých rizík), ale aj väčšiu náklonnosť k iným závislostiam. Pokiaľ „náštroční“ (13 – 16) začnú so sexuálnymi aktivitami, často sa k tomu pridruží fajčenie, alkohol i užívanie drog. Takto vnímaný zážitok potrebuje čoraz silnejšiu intenzitu.

Predčasná sexualita

6. DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

☉ VMR má rešpektovať psychologické a sociologické fakty, najmä:

- Predčasný sex vedie k promiskuite.
- Predčasný sex bráni rozvinutiu vyšších citov, podporuje sklon k egoizmu a spôsobuje ďalšie poruchy osobného a sociálneho vývinu (L. Kožnár, L. Míček).
- Odloženie sexuálnych aktivít motivované interiorizovanými normami za súčasného rozvíjania sebaúcty, etických hodnôt a sociálnych zručností podporuje rozvoj vyšších citov, zvyšuje šance na stabilitu budúceho manželstva a na dobrú výchovu budúcich detí (L. Lencz).

☉ VMR má podporovať hodnoty manželstva a rodinného života.

- Je známa súvislosť medzi promiskuitným správaním a zníženou kvalitou a stabilitou manželstva (L. Kožnár, L. Míček).
- © **VMR má podporovať účinnú prevenciu AIDS, pohlavne prenosných chorôb a interrupcie.**
- © **VMR nemá podporovať sexuálne experimentovanie a predčasný sex, ale má podporovať sexuálne zdravie.**
 - Sexuálny egoizmus, ktorý sa skrýva za „právo na sex“, neobohacuje, ale degraduje osobnosť, narúša ľudské vzťahy a môže urobiť mladého človeka neschopného skutočnej lásky (L. Lencz).
 - Odporúčame realizovať túto tému veľmi citlivo, vždy vzhľadom na racionálnu a citovú zrelosť žiakov. Nie je vhodné, aby učiteľ prispôboval prácu s touto tematikou sexuálnej skúsenosti niekoľkých žiakov v triede.
 - Spôsob VMR nie je podriadený konsenzu väčšiny, ale pravde o ľudskej sexualite a jej vplyve na celkový rozvoj osobnosti i spoločenstva, v ktorom žije.

Pri nácviku odporúčame dodržať nasledovné zásady a postupnosť:

*Didaktické ciele
témy*

Základná škola

- ☉ Rozvíjať sexuálnu identitu žiakov.
- ☉ Ozrejmiť dvojaký postoj k sexu: konzumný alebo zodpovedný.
- ☉ Viesť žiakov k pochopeniu mladosti ako obdobiu prípravy na lásku.

Stredná škola

- ☉ Ujasniť podstatu, vlastnosti lásky medzi mužom a ženou.
- ☉ Rozvíjať pocit zodpovednosti za partnera i za vzájomný vzťah.
- ☉ Prehodnocovať názory na sex (resp. už existujúce sexuálne správanie) s ohľadom na budúce ciele žiakov.
- ☉ Objasňovať hodnotu manželstva a rodiny a pripravovať žiakov na ne.

Použitá literatúra:

IŽOLD, J.: Etika. Žilina: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2010

LENCZ, L.: Etická výchova pre cirkevné školy. 3. časť. Bratislava: MC, 2001

LENCZ, L. a kol.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. 2. časť. Bratislava: MC, 2002

LENCZ, L. – IVANOVÁ, E.: Metodický materiál k predmetu etická výchova. 3. časť. Bratislava: MC, 2003

MÍČEK, L.: Duševná hygiena. Praha: SPN, 1986

MRÁZ, M.: Úvod do terminológie výchovy k manželstvu a rodičovstvu. Zborník prednášok a metodických postupov. 1. časť. Bratislava: MC, 2003

PASTOR, K.: Spoločenský rozmer ľudskej sexuality. Zborník prednášok a metodických postupov. 1. časť. Bratislava: MC, 2003



SILA A SLABOSŤ VZŤAHU

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita poukazuje na **podstatu vzťahu medzi chlapcom a dievčaťom**. Pomáha **identifikovať dobré a deštruktívne prvky** manželského spolužitia.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dvakrát 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Osobná písomná reflexia, práca v malej skupine, tvorba plagátu a jeho prezentácia.	☉ Obrázkový materiál, ktorý zobrazuje starších manželov, hárky papiera, fixky, lep (pozri upozornenie na špecifiká).
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k uvažovaniu nad tým, čo napomáha udržať partnerský vzťah.	☉ Žiak vie poukázať na dobro, ktoré buduje vzťah medzi mužom a ženou, i na zlo, ktoré tento vzťah ničí.



1. ČASŤ

Motivácia Možno máte v rodine manželov, ktorí žijú spolu napriek všetkým starostiam a ťažkostiam, ktoré so sebou prináša život. Sú si navzájom verní, pomáhajú jeden druhému, vychovávajú svoje deti a vedia sa tešiť zo života. Verím, že takýchto ľudí ešte nájdete. A potom možno poznáte aj iné manželské páry, ktoré skúšajú šťastie druhý, tretí raz, aby našli niekoho, s kým by prežili zvyšok svojho života... Pokúsime sa spolu hľadať odpovede na niektoré otázky, ktoré sa nám vynárajú, keď uvažujeme o týchto dvoch rozdielnych skutočnostiach.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia v kruhu.
 2. Učiteľ nechá kolovať obrázkový materiál, na počítači ponúkne niekoľko obrázkov manželských párov. Prečíta text motivácie (uvedený hore) a pokračuje inštrukciou. *Pokúste sa rozmýšľať, čo je tajomstvom úspechu prvého páru. Prečo? Ako je možné, že dvaja cudzí ľudia vydržia spolu žiť v manželstve mnoho rokov? Myslíte si, že mali málo príležitostí byť neverní, že mali dobré povahy, že...? Všetko, čo vám napadne ako reálne na udržanie vzťahu, napíšte na ľavú stranu vášho papiera.*
 3. Žiaci sa náhodne rozdelia do skupín tak, že sa rozpočítajú. V skupinke by mali byť cca 4 – 5 žiaci. V takto vytvorených skupinách prezentujú svoje názory a vypisujú ich na flipchartový hárok spôsobom, že do stredu nalepia obrázok manželov a okolo neho lúčovito vpisujú svoje postrehy týkajúce sa toho, čo všetko vplýva na skutočnosť, že ich vzťah prežil.



4. Napokon prezentujú pred veľkou skupinou svoje názory prostredníctvom hovorca a popísané hárky nechajú zavesené v triede do budúcej hodiny.

5. Dostatočný čas (cca 10 minút) venujeme diskusii.

- *Vedel by si si predstaviť konkrétny manželský pár? Alebo ich poznáš niekoľko?* **Námety na diskusiu**
- *Ako sa ti hľadali dôvody ich spolužitia? Vedel si ich identifikovať? Bolo to jednoduché alebo náročné?*
- *Ako sa vám pracovalo v skupine? Nachádzali spolužiaci aj iné dôvody na vernosť v manželstve, aké si našiel ty?*
- *Môžu tieto názory hovoriť niečo aj o nás samých? Majú zmysel aj pre vás? Aký?*

2. ČASŤ

1. Učiteľ krátko pripomenie, že ich ešte čaká uvažovanie nad druhým typom manželských párov, a to sú tie, ktorým sa nepodarilo udržať stabilitu manželstva. Podobne ako na predchádzajúcej hodine, žiaci najprv sami uvažujú nad možnými dôvodmi rozpadu manželstiev, značia si svoje názory a prinesú ich do malej skupiny. **Inštrukcia**
2. V malých, náhodne vytvorených skupinách najprv diskutujú a potom svoje názory zapisujú na hárok papiera. Do stredu papiera napíšu čiernou fixkou slovo ROZVOD a smerom od neho lúčovito vpisujú dôvody nezhôd, ktoré vedú až k tomuto záveru manželského vzťahu.



3. Napokon prezentujú pred veľkou skupinou svoje názory prostredníctvom hovorcu a popísané hárky nechajú zavesené počas nasledujúcej diskusie.
4. Dostatočný čas (cca 10 minút) venujeme diskusii.

- Námety na diskusiu**
- *Vedel si si predstaviť konkrétny manželský pár? Alebo ich poznáš niekoľko?*
 - *Ako sa ti hľadali dôvody ich rozchodu? Vedel si ich identifikovať? Bolo to jednoduché alebo náročné?*
 - *Ako sa vám pracovalo v skupine? Nachádzali spolužiaci aj iné dôvody na manželský rozvod, aké si našiel ty?*
 - *Čo je na rozvode najsmutnejšie?*
 - *Môžu tieto názory hovoriť niečo aj o nás samých? Majú zmysel aj pre vás?*

Rozbor skupinového diania Táto aktivita môže spôsobovať napätie u žiakov, ktorých rodičia sú rozvedení. Toto napätie sa môže preniesť i do skupiny formou posmeškov, nevhodných poznámok a pod., ktoré slúžia ako zdolávací mechanizmus. Pokojným usmernením môže učiteľ tieto úkazy utíšiť a sprostredkovať pokojnú prácu. U niektorých žiakov môže byť také silné napätie, že odmietnu pracovať. Rešpektujeme ich.



- ☉ Aktivita je náročná. Je potrebné, aby pri osobnej písomnej reflexii zachovali žiaci ticho a mohli nájsť vhodné slová na vyjadrenie názorov.
- ☉ Je dobré, ak sa nám podarí po prvej hodine nechať plagáty s pozitívnym odkazom v triede. Po druhej hodine oba druhy plagátov odložíme.
- ☉ Učiteľ zváži, či pre prítomnosť žiakov z rozvedených rodín túto aktivitu alebo jej druhú časť bude alebo nebude realizovať.

**Upozornenie
na špecifiká**

- ☉ Porozmýšľam, ako súvisia moje osobné vlastnosti s mojím potenciálnym vzťahom k manželskému partnerovi. Netreba niečo už teraz korigovať alebo posilňovať, aby som nebol aj ja príčinou rozpadu tohto vzťahu?

Domáca úloha



Sila a slabosť vzťahu



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

LÁSKA S PERSPEKTÍVOU

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita vedie žiakov k **pochopeniu dôležitosti** úprimného a hlbokého vzťahu, ktorý je založený na **komunikácii** a vzájomnej dôvere. **Podporuje empatiu**, vcítenie sa do partnera.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 8. a 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ Dvakrát 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Analýza filmu, spoločná reflexia.	☉ Priestor a elektronika na premietnutie filmu, ktorý poukazuje na dôležitosť komunikácie medzi mužom a ženou, napr. Láska cez internet .
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ viesť žiakov k pochopeniu dôležitosti komunikácie pri skvalitňovaní vzťahu medzi mužom a ženou.	☉ Žiak chápe a túži po vzťahu, ktorému predchádza hlboká komunikácia.



Motivácia Vzťah medzi mužom a ženou, medzi chlapcom a dievčaťom nie je len o sexuálnej príťažlivosti. Tá je veľmi silná a krásna, ale aby sme pochopili a prežili jej plnosť, treba ju objaviť v kontexte celej osoby a jej daru tomu druhému. Muž ani žena nie je iba telo, gestá, spôsob, ako hovorí, chodí atď., ale aj ako cíti, ako myslí, po čom túži, kto k nemu patrí... Preto je dobré najprv poznať jeden druhého a potom sa ponúknuť ako dar, resp. prijať druhého celého ako dar. Toto darovanie by sa malo spravidla diať v manželstve. Zdá sa vám to dlhá doba? Neviete ovládať svoju sexuálnu príťažlivosť? Mate na to iný názor? Troška sa pri tom zastavme.

- Inštrukcia** 1. Po krátkej motivácii učiteľ ponúkne žiakom priestor na sledovanie filmu, ktorý vykresľuje potrebu a dôležitosť vzájomného poznávania medzi chlapcom a dievčaťom prv, než príde k sexuálnemu spolužitiu. *Ak sa najprv mladí, pod vplyvom nekontrolovanej sexuálnej túžby spolu „vyspia“ a potom sa začnú spoznávať, často prichádza k sklamaniam z oboch strán. Sexuálny akt má byť vyvrcholením vzájomného osobného zbližovania a nie naopak.* Takýmto príkladom môže byť napr. film **Láska cez internet**.
2. Ešte pred pustením filmu učiteľ zadá žiakom úlohy, pri ktorých budú sledovať jednotlivé prvky filmovej produkcie vzhľadom na zámer tvorcov. Niekoľko úloh: sledovanie dialógov, práca kamery, herecké výkony, hudba, ako je vykreslená rola ženy, rola muža, obrazové a zvukové efekty a pod. Podľa toho, s koľkými žiakmi pracujeme, rozdelíme im úlohy v skupinkách (napr. trojica bude sledovať hudbu, ako pomáha zvýrazňovať zámer produkcie a pod.). *Pozri upozornenie na špecifiká!*



3. Po skončení filmu nasleduje najprv diskusia o samotnej analýze filmovej tvorby. Najskôr uvažujeme, čo bolo cieľom filmu (zámer) a ako jednotlivé technické prvky zvýrazňovali tento zámer. Každá skupinka povie, čo si všimla na svojom prvku filmu.
4. Nasleduje reflexia a diskusia o samotnej myšlienke.

ZŠ**Námety
na diskusiu**

- *Prečo sa hlavná hrdinka filmu vzdala od svojho prvého partnera?*
- *Mali sexuálny vzťah. Prečo im nestačil?*
- *Čo vplývalo na vytvorenie nového vzťahu, čo ho prehľbovalo a čo rozhodlo, že sa dievča i chlapec rozhodli vstúpiť aj do reálneho osobného kontaktu?*
- *V čom ťa oslovil tento film?*

SŠ

- *Má zmysel vzájomné spoznávanie dvoch ľudí pred začatím sexuálneho spolužitia?*
- *Ak žiješ sexuálne s nejakým partnerom, čo o ňom všetko vieš? Poznáš jeho rodinu, jeho túžby, jeho doterajšie zlyhania a úspechy? Vieš, ako prežíva chorobu či sklamanie? Poznáš dobre jeho koníčky, zmysel pre zodpovednosť či poriadok? Vieš o ňom, či si chce založiť rodinu a či chce mať deti (s tebou)?*

Toto všetko a ešte oveľa viac je potrebné vedieť, ak chcete smerovať váš vzťah k pravej láske. Ak vám ide len o sexuálnu zábavu, samozrejme, to také potrebné nie je. Avšak ani toto nie je bez problémov. Aj takáto zábava má svoje dôsledky.



- Prvá otázka v tomto prípade je, či aj tvoj sexuálny partner chce len zábavu. Či len tak náhodou neničíš niekomu život?

Rozbor skupinového diania Predpokladáme, že prvá časť skupinového diania bude pokojná. Spokojne si radi pozrú (možno už väčšine známy) film. Môžu sa pri tom hrať na kino (pukance, čip-sy...). Skupinky, ktoré majú spoločnú úlohu, môžu občas rušiť, hlavne zo začiatku. Neskôr sa obecenstvo upokojí. Napätie sa dá očakávať v druhej časti, keď mladí **diskutujú o potrebe komunikácie, ale aj o reálnosti prezentovaného vzťahu**. Treba im pomôcť pochopiť, že teraz nejde o to, aby sme hodnotili reálnosť či nereálnosť, ale dôležitosť a reálnu možnosť oddialenia sexuálneho spolužitia na čas, keď sa dvaja ľudia dobre poznajú.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Aktivita je náročná na vedenie diskusie po ukončení filmu. Všetci sa zhodnú, že bol pekný, romantický, ale určite budú rozdielne odpovede na diskusné otázky. To je dobré, lebo v rôznosti sa formuje pravda.
- ☉ Učiteľ môže vzhľadom na vyspelosť žiakov napr. nezaradiť analýzu filmu pre žiakov základnej školy, ale iba pre žiakov strednej školy, rovnako niektoré z otázok sú určené iba pre žiakov strednej školy.
- ☉ Navrhovaný film možno nájsť na webovej stránke www.filmklub.sk: Láska cez internet, produkcia USA, trvá 1 hod. 59 min. Práve pre jeho dĺžku odporúčame spojiť hodinu etickej výchovy s triednic-kou hodinou, ktorá je posledná v rámci vyučovania.



- ☉ Ak s niekým chodím, budem sa viac zaujímať o jeho život. Budem s ním viac času tráviť rozprávaním, spoločnou prácou, chodením do prírody. Môj záujem o partnera bude autentický.

Domáca úloha

Láska s perspektívou



A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

ZDRAVÝ SEX

PaedDr. Oľga Križová

Aktivita je malým vstupom do sveta internetových stránok o sexe. Ide o stránku, ktorá prezentuje sexualitu v intenciách všeobecne uznávaných etických hodnôt, a teda aj v intenciách etickej výchovy.

<i>Vek účastníkov</i>	<i>Čas</i>
☉ Žiaci 9. ročníka ZŠ, žiaci SŠ.	☉ 45 min.
<i>Organizačná forma</i>	<i>Pomôcky</i>
☉ Štúdium prostredníctvom internetu a spoločná diskusia.	☉ Počítačová miestnosť, kde bude mať každý žiak k dispozícii počítač.
<i>Vzdelávacie ciele</i>	<i>Sledovaný výkonový štandard</i>
☉ Žiak sa zoznámí s informáciami o zdravom sexe.	☉ Žiak pozná a využíva webovú stránku www.zdravysex.sk .



Motivácia Ak sú ľudia rozumní, dbajú na svoje zdravie. Zbytočne neriskujú jeho narušenie v akomkoľvek zmysle. Napríklad sa snažíme racionálne stravovať, navštevujeme obchody s ovocím a zeleninou, prípadne s výrobkami racionálnej výživy. Nikto z nás nepochybuje o tom, že spánok a čistý vzduch sú nevyhnutné pre normálny život. Ak je jedného alebo druhého málo, nastáva v našom organizme či v psychike disharmónia a my sa usilujeme čo najskôr pokazené napraviť. Inak to nie je ani v sexe. Aj ten je našou súčasťou a má predpoklady, vďaka ktorým ho môžeme nielen nazvať, ale aj žiť ako zdravý. Do zdravej sexuality patrí veľmi veľa prvkov, tak ako je to aj vo vyživovaní nášho organizmu. Na niektoré z nich si dnes „posvietime“.

- Inštrukcia**
1. Žiaci sedia za počítačmi. Učiteľ im poskytne nasledujúcu inštrukciu: *Viem, že každého z vás zaujíma na sexe niečo iné. Aby sme sa vyhli siahodlhému opakovaniu vecí, ktoré sú vám známe, urobíme si dnes polhodinu samoštúdia. Všetci spoločne navštívime webovú stránku www.zdravysex.sk, kde si môžete prečítať články, ktoré vás zaujmajú. Rovnako máte možnosť prehrať si krátke videá „zavesené“ na tejto stránke. Po 30 minútach sa podelíte o to, čo vás na tejto stránke zaujalo.*
 2. Učiteľ sa pohybuje medzi žiakmi a sleduje ich činnosť. Nedovolí im navštevovať iné stránky. Ak je možné, tak to zabezpečí aj technicky.
 3. Asi po 30 minútach dá učiteľ pokyn na ukončenie práce na počítači a otvorí diskusiu.
 4. Ak zvýši čas, učiteľ môže rozhodnúť, či na záver pustí celej skupine niektoré video uvádzané na stránke.



- Čo bolo pre teba na stránke zaujímavé? Čo nové si sa dozvedel? *Námety na diskusiu*
- Odporúčal by si túto stránku aj iným? Prečo?

Keďže žiaci pracujú na počítači individuálne, neočakávame veľké skupinové dianie. Môže k nemu prichádzať v spontánných komentároch k prečítanému na adresu niekoho zo skupiny. Pri diskusii o stránke môže prísť k rozdielnym názorom na niektoré otázky z oblasti prežívania sexuality. Je dobré, aby učiteľ svojimi vhodnými vstupmi, keď vyžaduje za každým názorom argumentáciu, zabezpečil to, že diskusia ostane na racionálnej úrovni.

Rozbor skupinového diania

- ☉ Aktivita je náročná na prijatie niektorých názorov na zdravý sex. Bude sa to týkať hlavne mladých, ktorí žijú sexuálnym životom a ignorujú jeho etický a sociálny rozmer. Tí budú obhajovať svoj postoj zosmiešňovaním iných. Aj tu platí zásada, že pokojne poukážeme na dôsledky takéhoto života.
- ☉ Nepovažujeme za nevhodné, ak viacerých zaujalo na stránke to isté. Títo žiaci sa môžu spojiť do skupinky a spoločne hovoriť o poznatkoch.

Upozornenie na špecifiká

- ☉ Ak budem mať nejakú otázku ohľadom sexuality a správania sa mňa alebo iných v tejto oblasti, vrátim sa na túto webovú stránku. *Domáca úloha*



Zdravý sex

[illegible]