Metodicko - pedagogické centrum v Prešove

VÚDP.P

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave

# Ako sa nestratiť v živote

## Príručka pre začiatočníkov

## Metodická príručka pre učiteľov

Prešov
2008

Metodicko–pedagogické centrum v Prešove

VÚDP,P

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave

# Ako sa nestratiť v živote

## Príručka pre začiatočníkov

## Metodická príručka pre učiteľov

Prešov

2008

**Autorky ©**
Eva Farkašová
Monika Gregussová
Bronislava Kundrátová
Daniela Kováčiková
Elena Lisá

**Lektori**
PaedDr. Zuzana Kadlečíková, PhD.
Mgr. Mária Olšanská

**Grafický dizajn a zostavenie**
Monika Gregussová

**Ilustrácie ©**
Alžbeta Hulmanová

**Vydal ©**
Metodicko—pedagogické centrum v Prešove
Tarasa Ševčenka 11
080 20 Prešov

Výskumný ústav detskej psychológie
a patopsychológie
Cyprichova 42
831 05 Bratislava

**Tlač**

**Druhé vydanie**

**Všetky práva vyhradené**

**Text neprešiel jazykovou úpravou**

**ISBN** 978-80-8045-519-4

# Obsah

Úvod 5

I. Komunikácia

I.1 O rozhovoroch 8

I.2 Rozhovor bez slov 12

I.3 Riešenie sporov 16

I.4 Ja a skupina 19

II. Ja — sebapoznávanie

II.1 Aký som 21

II.2 Aký budem 25

III. Rodina, láska, sexualita

III.1 Rodina 28

III.2 Láska 32

III.3 Sexualita 36

IV. Ja a spoločnosť

IV.1 Miesto, kde žijem 40

IV.2 O práci 43

IV.3 Doklady, úrady 45

Literatúra 47

# Úvod

**Motto:**

Hľadajme spôsob, aby učitelia menej učili a žiaci viac pochopili. (J.A.Komenský)

Deň, keď som sa nezasmial, pokladám za stratený. (Aristofanes)

Učivo rozumieme bezpečne vtedy, ak sme to schopní vysvetliť vlastnej babke. (A.Einstein, upravené)

V našej práci sa často stretávame s problematikou rómskych detí, ktorých výchovné prostredie možno charakterizovať ako sociálne a kultúrne znevýhodnené. K základným charakteristikám tohto prostredia zaraďujeme nasledovné faktory:

1. rodičia dosiahli úplné / neúplné základné vzdelanie, bez získania odbornosti / kvalifikácie, príp. sú absolventmi špeciálnej základnej školy,
2. rodičia sú dlhodobo nezamestnaní, rodina je odkázaná na sociálnu podporu štátu,
3. rodina žije v marginalizovaných lokalitách (osada / časť obce vzdialená / izolovaná od ostatného osídlenia),
4. rodina žije v podštandardných materiálno-ekonomických, bytových a hygienických podmienkach,
5. komunikačná reč v rodine je rómčina, resp. lokálny rómsky dialekt.

Na zaradenie do kategórie „sociálne znevýhodnené prostredie" alebo „dieťa zo sociálne znevýhodneného a málo podnetného prostredia" treba spĺňať aspoň tri z vyššie uvedených faktorov.

Jednotlivé faktory majú synergický efekt a často spôsobujú, že rodina nepovažuje vzdelávanie za dôležitý proces smerujúci k dosiahnutiu prostriedku (vzdelania) na prekonanie okolností, ktoré sťažujú uplatnenie sa na trhu práce, v spoločensko-ekonomickom živote, v primeranej integrácii či inklúzii do širšieho prostredia.

Významným hendikepujúcim prvkom je slabá úspešnosť tejto časti rómskych žiakov vo výchovno-vzdelávacom (edukačnom) procese. Opäť ide o súbor objektívnych i subjektívnych príčin, výsledkom ktorých je častejšie opakovanie ročníkov a ukončenie 10-ročnej povinnej školskej dochádzky v nižšom ako 8.-9. ročníku základnej školy, než je tomu v bežnej populácii (Sabelová, 1998). V ďalšom kroku uvedená skutočnosť takýchto absolventov znevýhodňuje pri získaní a udržaní si zamestnania: nedostatočné vzdelanie, nízka kvalifikovanosť, neosvojené návyky (pracovné, hygienické a i.), nereálne očakávania a postoje bez uvedomovania si osobnej zodpovednosti prispievajú k obrazu životného štýlu pasivity až rezignácie, ako dokladujú realizované výskumy a prieskumy, napr. Vašečka (ed.), 2002; Bohumel a kol., 2007.

Je samozrejmé, že tí žiaci, ktorí predčasne končia svoje vzdelávanie, sú ochudobnení o dôležité poznatky, ktoré sa preberajú vo vyšších ročníkoch základnej školy. Mnohé z týchto tém sú však veľmi významné pre zvýšenie kvality ich života po vstupe do reálneho sveta práce.

V príručke ponúkame podnety na prácu so žiakmi v ročníkoch, v ktorých sa nachádzajú (rómski) žiaci tu končiaci povinnú školskú dochádzku (5., 6. alebo 7. ročník). Vzhľadom na to, že predpokladáme spoločnú výučbu v triede žiakov 14-16-ročných spolu so žiakmi vo veku primeranom pre dané ročníky, volili sme takú formu a obsah, aby boli prístupné pre všetky spomínané vekové skupiny a priniesli úžitok ako pre starších, tak aj pre mladších žiakov.

Vychádzali sme z platných osnov etickej výchovy pre ročníky druhého stupňa základnej školy a z nich sme vybrali tie témy, ktoré sa preberajú v 5.-7. ročníku, posilnené sú však o prvky relevantné pre žiakov, ktorí týmto končia povinnú školskú dochádzku.

Za najvýznamnejšie považujeme nasledovné témy:

- primeraná komunikácia a sebaprezentácia,
- riešenie konfliktov,
- uvedomovanie si seba (sebareflexia) a svojho miesta v najbližšom okolí i širšom prostredí,
- predstava vlastnej budúcnosti,
- prevzatie individuálnej zodpovednosti za svoje rozhodnutia a konanie,
- získanie informácií o spôsoboch a postupoch pri hľadaní a získavaní zamestnania, vrátane spôsobu, ako a kde získať ďalšie potrebné údaje a orientovanie sa vo svete práce,

- oblasť spoznávania a uvedomovania si zodpovednosti v partnerskom a rodinnom živote, kde má významný podiel na kvalite života mladých ľudí aj zodpovedné sexuálne správanie.

Jednotlivé tematické okruhy sa do istej miery prekrývajú, zasahujú do viacerých oblastí a nie je možné ich striktne oddeliť.

Metodická príručka tvorí celok s pracovným zošitom. V ňom sú aktivity pre žiakov k jednotlivým témam a okruhom. V metodickej príručke sa nachádzajú stručné teoretické informácie o daných oblastiach pre učiteľa, pokyny na prácu pri jednotlivých témach ako aj súbor aktivít rozdelených podľa ich hlavného tematického zamerania či cieľa.

Učebné materiály je vhodné používať aj v kurzoch zameraných na získanie vzdelania poskytovaného základnou školou.

## Poznámky:

- Niektorým pojmom v pracovných listoch žiaci nemusia rozumieť. Napríklad označenie vlastností je vhodné vysvetliť im názorne a na príkladoch, ako sa prejavujú, kto z okolia sa tak správa a pod. („cieľavedomý" – je ten, kto má predstavu, aký cieľ chce dosiahnuť, napr. cieľom niekoho je byť dobrým záhradníkom, čo sa snaží dosiahnuť primeranými postupmi – už ako žiak sa zaujíma o pestovanie rastlín, číta o pestovaní články v časopisoch, pozná mená mnohých rastlín, chodí na pestovateľský krúžok a pod.).
- Vyučujúci z ponúkaného súboru vyberá tie aktivity, ktoré sú podľa jeho názoru najvhodnejšie pre skupinu, s ktorou pracuje. Potrebné je vopred si dôkladne prečítať postup a ďalšie okolnosti uvádzané pri každej aktivite a hre. Úvodný text by mal hovoriť voľne, vlastnými slovami, pričom zachová podstatné informácie. Diskusie po skončení hier sú veľmi dôležitou súčasťou, preto si na ne treba ponechať dostatok času.
- Výber tém sa riadil aj požiadavkou, aby sa na hodinách riešili problémy a nacvičovali postupy, u ktorých je reálne očakávať pomerne ľahké a rýchle osvojenie si žiakmi. Vyhli sme sa preto niektorým oblastiam, v ktorých nie je možné dosiahnuť primerané zmeny prácou s celou triedou či skupinou („zmeny" vlastností, charakteristík alebo správania sa). Zaradili sme však niekoľko aktivít a hier s prvkami nácviku asertívneho správania, ktorý patrí skôr do kompetencie psychológov a je tiež otázkou dlhodobej, často individuálnej práce. Netreba preto očakávať, že učiteľ v bežných školských podmienkach, navyše ak nemá špecifický odborný tréning, zvládne tieto techniky s dostatočným efektom (pod čím rozumieme, že nepôjde len o oboznámenie žiakov s príslušnými pojmami, ale cieľom by malo byť osvojenie si stratégií správania).
- Vzhľadom na to, že na vypracovaní príručky sa podieľali viaceré autorky a každá spracovávala tému samostatne, tieto sa svojím usporiadaním a formou do istej miery líšia. Takúto „nejednotnosť" považujeme za prínosnú, pretože rôzne štýly obohacujú prácu o viaceré detaily a prispievajú k dynamickejšiemu charakteru práce s ňou.

## Pravidlá práce v skupine

- **Usporiadanie pri spoločných aktivitách** – uprednostňujeme neformálne rozmiestnenie stoličiek a žiakov v kruhu, ak si aktivita nevyžaduje iné zoskupenie.
- Vytvoriť a udržiavať **atmosféru pohody, dôvery a vzájomného rešpektovania sa** v triede alebo v skupine
  - nie je prípustné kritizovať, vysmievať sa alebo zosmiešňovať niekoho za jeho názor, otázky alebo „nesprávne" odpovede,
  - nie je prípustné sprostredkovať informácie, ktoré odzneli v skupine, nečlenom skupiny (žiakom inej triedy, ani ďalším učiteľom),
  - pred aktivitami je potrebné povedať žiakom, že sa nemusia zúčastniť hry, ak je pre nich nepríjemná alebo neprijateľná (osobné, etnicko-kulturálne, náboženské výhrady).
- **Akceptovať názory a postoje** druhých. Vhodnejšie je, ak sa učiteľ pýta detí „Čo si myslíte vy?", „Ako to cítite vy?" namiesto tvrdenia „Je to takto", „Toto je dobré, správne (zlé, nesprávne)".
- **Motivovať** žiakov k slobodnému prejavu (povedať svoj názor, skúsenosť, zážitok), podnecovať k rozprávaniu a k uskutočneniu požadovanej činnosti.
- **Byť spravodlivý**, neuprednostňovať žiadneho žiaka, pochváliť alebo oceniť každého aj za jeho snahu.

# Úvod

- Rozhovor – **rozprávanie „po jednom"** (neprekrikovať sa, nechať druhého dohovoriť).
- **Aktívne počúvanie** – očný kontakt, neverbálne vyjadrenie pozorného počúvania postojom, mimikou, gestami.
- **Brainstorming** – každý nápad je dobrý, každého názor treba brať do úvahy (z angl. „vyburcovanie mozgu", voľne „búrka nápadov"); cieľom je podnietiť čo najviac nápadov na danú tému – napr. riešenie otázky, ako krajšie upraviť triedu, ako dosiahnuť, aby nás, t.j. žiakov, viac bavila škola, čo môžem(e) urobiť, aby som (sme) lepšie vychádzal(i) so spolužiakmi. Učiteľ nápady najskôr iba zapisuje a nekomentuje, nehodnotí, nekritizuje; potom ich spolu so žiakmi vyhodnocujú a vyberajú najvhodnejšie riešenia. Tento typ aktivity sa využíva pri práci s rôznymi témami pri viacerých hrách.

## Postup

1. Výber témy a vhodných aktivít; príprava na hodinu – oboznámenie sa s problematikou (úvodný text, pomôcky).
2. Úvodné slovo učiteľa (objasnenie danej tematiky, stručná informácia o priebehu hodiny, senzitizácia žiakov, t.j. pripravenie, nastavenie žiakov a ich záujmu na prácu s danou tematikou a daným spôsobom).
3. Realizácia zvolených aktivít.
4. Diskusia.
5. Zhodnotenie hodiny, jej prínosu – vyjadrenia žiakov ako spätná väzba.
6. Záver – uvoľnenie: vtip, komiks, vypočutie piesne (k danej problematike), interaktívna alebo relaxačná hra.

## Ako pracovať s príručkou a s pracovným zošitom

V príručke sa používa skratka **PZ** — odkaz na aktivitu, ktorá sa uvádza v pracovnom zošite.

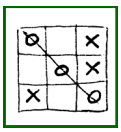
Aktivity, ktoré majú **čísla**, sa v PZ nenachádzajú. Vyučujúci ich môže uskutočniť podľa návodu v príručke (ciele, postup a opis aktivity, priama reč — ako návrh, skutočné formulácie zvolí učiteľ sám podľa veku žiakov, vyspelosti skupiny a pod.).

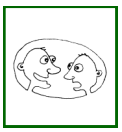
V pracovnom zošite sa nachádzajú piktogramy, ktoré charakterizujú typ činnosti v danej hre alebo aktivite.

## Význam piktogramov:

zamysli sa

vylúšti


doplň, dopíš


porozprávaj sa

zasmej sa

zapamätaj si

vytvor

zahraj sa

prečítaj si

zakrúžkuj, podčiarkni

pospájaj

Motto v úvode vyjadruje prístup autoriek k charakteru pedagogického procesu, ktorý by sa mal priblížiť svetu a zmýšľaniu detí. Preto stavali na základoch hravosti, názornosti, humoru a nadsádzky. Za významné považovali motivovať žiakov, vzbudiť ich záujem, viesť ich k aktívnej účasti na procese výučby, zároveň však posúvať ich úroveň poznania a chápania.

# I. Komunikácia

## 1. O rozhovoroch

**Zameranie témy:**

- **oboznámenie sa s viacerými funkciami medziľudskej komunikácie - funkcia informačná, kooperatívna, zážitková, vzťahová a emocionálna, ako aj s ich významom v každodennom formálnom a neformálnom živote dieťaťa**
- **rozvíjanie komunikačných zručností v rôznych situáciách od schopnosti hovoriť adresne sám za seba, klásť otázky a vyjadrovať vlastný názor cez spoločné zdieľanie emócií až po aktívne a pozorné počúvanie ďalších účastníkov komunikácie**
- **oboznámenie sa s komunikačnými pravidlami ako aj možnými prekážkami v komunikácii, ktoré môžu zapríčiniť skresľovanie informácií, nepochopenie, predsudky a v krajnom prípade konflikty**
- **posilnenie vzájomnej komunikácie v bežnej školskej triede**

### Komunikácia — O rozhovoroch

Princípy frontálneho typu vyučovania, ktoré stále dominujú v našom výchovno-vzdelávacom systéme, sú prevažne orientované na jednostranný typ komunikácie, t.j. na príkazy, zákazy a upozorňovanie na neželané správanie a priestupky. Pritom koncepcia rozvoja výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike na najbližších 15–20 rokov (projekt Milénium) radí medzi kľúčové kompetencie, ktoré si má žiak základnej školy osvojovať, aj komunikačné schopnosti a spôsobilosti. Ich rozvíjanie a nadobúdanie sa deje v procese celoživotného učenia, a to nielen v škole, ale aj v rodine, v rovesníckych skupinách, v komunite a neskôr v zamestnaní.

Úspešné zvládnutie a neustále prehlbovanie komunikačných schopností a spôsobilostí nie je závislé iba od jednotlivca, ale aj od prostredia, v ktorom žije. Táto skutočnosť môže spôsobovať určité problémy v komunikácii práve rómskym deťom, pretože typ komunikácie, s ktorým sa stretávajú vo vlastnej komunite, je kultúrne podmienený a tým aj mierne odlišný ako typ komunikácie, s ktorým sa stretnú po nástupe do školy a neskôr do zamestnania. Spôsob života rómskeho etnika a z neho vyplývajúci typ komunikácie a výchovného pôsobenia na dieťa je menej direktívny, je v ňom menej pravidiel a príkazov a je viac emocionálny.

Cieľom tejto kapitoly je dozvedieť sa čo najviac o medziľudskej komunikácii prostredníctvom hrových foriem aktívneho sociálneho učenia. Pracovné listy, odporučené hry a aktivity sú koncipované tak, aby sme u detí rozvíjali nielen komunikačné zručnosti a posilňovali vzájomnú komunikáciu v rámci školskej triedy, ale viedli ich k vzájomnému rešpektovaniu, počúvaniu druhého, vyjadrovaniu vlastných názorov, postojov a emócií. Pomocou hier by si deti mali postupne uvedomovať, že komunikácia je stále prítomná (nemôžeme byť s niekým a nekomunikovať), pokračujúca (každý osobný kontakt je pokračovaním a vyjadrovaním vzťahu k danej osobe) a predvídateľná (čím viac vieme o komunikácii, čím viac rôznych skúseností s ňou máme, tým lepšie vieme predvídať výsledok, následne nepodliehame komunikačným a informačným skresleniam).

Ďalšie témy, ktoré odporúčame hlavne pri práci s rómskymi deťmi: uvedomenie si odlišného priebehu formálnej a neformálnej komunikácie (rôzne typy rozhovorov u lekára, na úrade, rozhovor medzi kamarátmi a pod.) a podporovanie takého správania a komunikácie, ktoré vedie deti k vyjadrovaniu vlastného postoja a k preberaniu zodpovednosti za vlastné názory. Túto oblasť zámerne zdôrazňujeme, pretože výraznou črtou rómskeho etnika je podriaďovanie sa skupine a skupinovým rozhodnutiam. Rómskym deťom chýbajú skúsenosti typu „hovoriť sám za seba", čo v dospelosti posilňuje u nich nízku mieru internality, t.j. prevzatie zodpovednosti za vlastné činy a rozhodnutia. Schopnosť hovoriť sám za seba bez manipulácie alebo nátlaku voči iným sa nazýva aj **asertívnym správaním**. Nácvik asertívneho správania je veľmi zložitý aj pre dospelých, preto odporúčame venovať sa tejto téme citlivo a nenásilne.

Ďalšie hry zaradené v tejto časti sú zamerané na precvičovanie aktívneho počúvania počas rozhovoru a jeho význam v rovnocennej partnerskej komunikácii, uvedomenie si rôznych prekážok v komunikácii, ako aj viacerých úrovní komunikácie, t.j. prečo komunikujeme — aby sme sa dozvedeli viac o sebe a o druhých, aby sme sa podelili o vlastné zážitky a zároveň mali účasť na zážitkoch iných ľudí, aby sme presvedčili alebo ovplyvnili druhých, ale aj pre vlastné potešenie z rozhovoru.

# Aktivity

Priebeh hodiny by mal byť čo najviac interaktívny s využitím hier uvedených nižšie. Aktivity v pracovnom zošite sú zamerané tak, aby podnietili následnú diskusiu, v ktorej si môžu deti konfrontovať vlastné názory s názormi pedagóga. Výber a poradie zvolených aktivít je ľubovoľné a závisí od prístupu vyučujúceho k danej tematike a od vyspelosti skupiny. Na úvod, pre lepšie pochopenie, ale hlavne na „vtiahnutie do témy" by bolo vhodné začať zážitkovou hrou a diskusiou, ktorá z hry vyplynie.

## Čo je komunikácia?

Deťom vysvetlíme, čo znamená slovo **komunikácia** – inak povedané je to „rozhovor". Vyzveme ich, aby v pracovnom zošite zakrúžkovali všetky slová, ktoré sa im spájajú so slovom komunikácia. Na základe tejto aktivity môžeme deťom vysvetliť viacero podôb a rovín komunikácie (rádio – informácie, gestá – emócie a pod.).

## Vieš, prečo komunikujeme?

S deťmi si povieme dôvody, prečo komunikujeme (uvedené vyššie). V **diskusii** deti môžu vyjadriť, ktoré dôvody sú pre ne najdôležitejšie. Môžeme im vysvetliť, že komunikácia nie je iba samotný rozhovor, ale má viac rovín a funkcií.

## Kde a ako sa rozprávame

Aktivitu je vhodné spojiť s hrou **Hranie rol**. Vyzveme deti, aby priradili jednotlivé rozhovory (formálne, neformálne, priateľské, pracovné) k obrázkom, ktoré znázorňujú rozličné situácie. **Diskutovať** môžeme o tom, aké sú rozdiely v komunikácii u lekára, na úrade, medzi rodičmi a kamarátmi. S vyspelejšou skupinou môžeme diskutovať aj o tom, či išlo v rozhovoroch o zábavu, vyriešenie problému alebo ovplyvňovanie druhých.

## Pozdravy

Úloha nadväzuje na predchádzajúcu aktivitu o rozdieloch v komunikácii v závislosti od prostredia alebo jej účastníkov. **Diskusiu** smerujeme k pochopeniu určitých formálnych pravidiel komunikácie a významu pozdravu. Deti majú do rámčeka napísať, aké pozdravy poznajú. Rozprávať sa môžeme o tom, ktorý typ pozdravu je vhodný v jednotlivých situáciách.

## Príslovia

Doplnkovú aktivitu je vhodné „zahrať si", resp. spojiť s voľnou kresbou, pretože vysvetľovanie prísloví môže byť pre deti dosť náročné.

## 1. Zoznámte sa s niekým

Požiadame deti, aby si každý vyhľadal niekoho, koho ešte nepozná, s kým sa ešte nerozprával. Táto osoba bude jeho partnerom. Jeden člen dvojice urobí so svojim partnerom interview s cieľom, dozvedieť sa čo najviac o svojom partnerovi. Bude ho pozorne počúvať a snažiť sa zapamätať si čo najviac informácií. Po 5-10 minútach (podľa veku detí) si partneri vymenia roly. Keď partneri skončia interview, požiadame deti, aby vytvorili kruh. Potom každý predstaví svojho partnera a povie skupine, čo zaujímavé sa o ňom dozvedel.
Na záver hry je vhodné zaradiť **diskusiu**. S deťmi môžeme diskutovať o tom, ako sa cítili, keď museli odpovedať na otázky; čo bolo jednoduchšie: pýtať sa, počúvať alebo odpovedať; či si vybrali svojho partnera oni alebo či si spolužiak vybral ich; či sa im zdá, že teraz poznajú svojich spolužiakov lepšie.

*Poznámka:* Modifikácia tejto aktivity pre staršie deti je hra **Interview**.

## 2. Niečo príjemné

Na začiatku hry vyzveme deti, aby sa posadili alebo postavili do veľkého kruhu. Potom ich požiadame, aby každý skupine porozprával o jednom príjemnom zážitku, ktorý mal za posledný týždeň. Každý má právo nezúčastniť sa hry. Upozorníme deti, že dovtedy, kým sa všetci nevystriedajú, budú ostatní mlčať.
Na záver hry môžeme s deťmi **diskutovať** o tom, či sa niektoré zážitky navzájom podobali; či bolo ťažké spomenúť si na niečo príjemné; či bolo ťažké hovoriť pred skupinou alebo či ich skupina pozorne počúvala, keď rozprávali.

## 3. Interview

Triedu rozdelíme do dvojíc tak, že spájame deti, ktoré sa najmenej poznajú. Každý z dvojice sa zahrá na novinára, ktorý robí interview so svojim spolužiakom. Môže sa ho opýtať na čokoľvek, čo ho zaujíma. Nemá si nič zapisovať, iba si pamätať informácie. Po 5 minútach sa vymenia. Rovnako dlho trvá aj druhé interview.

Potom nasleduje predstavenie vo veľkej skupine. Novinár sa postaví za svojho spoločníka, položí mu ruku na pravé rameno a začne: „Predstavujem vám..." Predstavovanie limitujeme na 1 minútu pre každého. Potom sa hráči vymenia. Takto sa vystrieda celá skupina, resp. časť skupiny — podľa času a záujmu.
V **diskusii** môžeme prebrať nasledujúce témy: ako sa ti pracovalo; čo ti robilo problémy, čo prinášalo radosť; čo bolo ľahšie, klásť otázky alebo odpovedať na otázky; povedal novinár o tebe podstatné veci alebo vyberal nepodstatné, skomolil informáciu o tebe; hovoria ľudia o tebe väčšinou pravdu; ako to bolo s tvojou výpoveďou o druhých?

## 4. Počúvanie

Triedu rozdelíme do dvojíc. Vyzveme prvú dvojicu dobrovoľníkov, aby predstúpila pred triedu. Jeden člen dvojice povie niekoľkými vetami o svojom zážitku, o sebe alebo o probléme, ktorý ho trápi, resp. o konflikte s niekým. Druhý zopakuje hlavnú myšlienku formou: „Povedal si, že..." Prvý člen mu potvrdí (stačí prikývnutím, gestom), či správne pochopil jadro jeho výpovede. Ak nie, zopakuje mu ešte raz pôvodné vety a hra pokračuje.
Ostatné deti majú pozorne sledovať dvojicu a všímať si, ako „rečník" a „poslucháč" zvládli svoju úlohu. Hru niekoľko krát zopakujeme podľa počtu dobrovoľníkov.
Po tejto aktivite je dôležité **diskutovať** nielen s „hráčmi", ale aj s „pozorovateľmi" o tom, ako sa im darilo pozorne počúvať a zopakovať myšlienku povedaných viet; či to bolo náročné; ako sa cítili, keď si ich partner pozorne vypočul a dokázal myšlienku pretlmočiť; či sa im darí pozorne počúvať ostatných ľudí; či sú nejaké rozdiely v tom, keď počúvajú učiteľov, rodičov, kamarátov; čo robil „poslucháč", ako sa správal, ako dával najavo, že pozorne počúval „rečníka", alebo či dokázal „poslucháč" presne zopakovať myšlienku.

## 5. Skresľovanie informácie

Ako pomôcku odporúčame jednoduchý krátky článok z novín alebo časopisu.
Vyberieme piatich žiakov a z nich štyria pôjdu von z triedy. Prvému povieme, aby pozorne počúval text, ktorý mu prečítame, pretože počuté bude opakovať ďalším. Prečítame mu článok. Po prečítaní vpúšťame žiakov po jednom do triedy a títo jeden druhému opakujú, čo si z počutého zapamätali. Na záver znova prečítame článok, po ktorom nasleduje diskusia.
**Diskutovať** môžeme na tieto témy: Ako sa im darilo prenášať informáciu? Kedy vznikli najväčšie skreslenia? Prečo? Čo si myslia o skresľovaní informácii v bežnom živote? Ako by sa cítili, keby sa o nich hovorilo niečo, čo má posunutý alebo iný význam? Čo všetko podľa nich spôsobuje skresľovanie informácií?

## 6. Komunikácia s prekážkami

Rozdelíme deti do dvojíc a vyzveme ich, aby sa rozprávali na ľubovoľnú tému v rozličných polohách – posediačky oproti sebe, bokom, chrbtom k sebe, jeden stojí a druhý sedí, stoja v rôznej vzdialenosti od seba. Každý variant trvá 1 minútu.
Po tejto aktivite môžeme s deťmi **diskutovať** o tom, ako sa cítili pri jednotlivých polohách pri rozhovore; ako tieto polohy napomáhali, resp. boli prekážkou rozhovoru; ako najčastejšie komunikujú s učiteľmi, s rodičmi, s rovesníkmi a či sú medzi tým rozdiely.

## 7. Hovoriť adresne

Aktivitu uvedieme slovami: *Pri rozhovore sa radi schovávame za neosobné vety, frázy alebo názory väčšiny, napríklad: „Každý žiak považuje za svoju povinnosť...", „Hovorí sa, že Rado je...", „Je známe, že všetci Rómovia...", „Všetci moji kamaráti sú toho názoru, že...". Takéto výroky často vyjadrujú názor alebo skúsenosť len toho, kto ich hovorí a nemusia zodpovedať pravde. Dôležité pravidlo komunikácie preto je: vyjadruj sa v prvej osobe a hovor za seba. Napríklad namiesto vety: „Všetci hovoria, že učenie je nuda" môžeme povedať: „Mňa učenie nebaví", alebo namiesto: „Decká si myslia, že Juro často klame" môžeme povedať: „Mal som s Jurom zlú skúsenosť a myslím si, že ma klamal...".*
Vyzveme deti, aby samé uviedli takéto tvrdenia, ak sa s nimi stretli. Jeden alebo dvaja žiaci ich zapisujú na tabuľu.
Potom deti rozdelíme do dvojíc alebo trojíc a povieme im, aby sa medzi sebou porozprávali na tému „všeobecných výrokov, tvrdení", ktoré sme predtým napísali na tabuľu, a to tak, že najprv budú v komunikácii používať výlučne neosobné vety (hovorí sa...; je známe, že...). V druhej časti vyzveme deti, aby v komunikácii používali výlučne vety v prvej osobe zamerané na seba (myslím si, že...; podľa môjho názoru...; cítim, že...) a vyjadrenie vlastného názoru.

***Poznámka:*** Nácvik asertívnej komunikácie je veľmi náročný aj pre dospelých ľudí, preto túto aktivitu odporúčame len pre veľmi zrelú skupinu, resp. odporúčame ju na oboznámenie sa s témou a využiť iba vyššie uvedené dva kroky aktivity.
V prípade, že pracujete s komunikačne zdatnou a vyspelou skupinou, môžete im navrhnúť aj tretí typ komunikácie, kde deti používajú len vety v prvej osobe, ale vzťahujúce sa na partnera (páči sa mi, ako vieš riešiť konflikty; chcel by som sa s tebou o niečom poradiť...; nepáčilo sa mi, že urážaš slabších; chcel by som...; páči sa mi, že vždy hovoríš pravdu... a pod.).

## 1.1 O rozhovoroch

Po tejto aktivite je veľmi dôležitá **diskusia**, kde sa môžeme s deťmi porozprávať o tom, ktorý z precvičovaných spôsobov im bol najpríjemnejší; prečo tak často používame všeobecné tvrdenia; či majú odvahu hovoriť so spolužiakmi, rodičmi, staršími otvorene aj o negatívnych pocitoch; či dokážu vždy otvorene hovoriť o svojich pocitoch a či dokážu vždy otvorene povedať vlastný názor.

Jednoduchšou modifikáciou je aktivita Povedz to priamo
Deti sa prechádzajú v kruhu, na pokyn učiteľa sa zastavia a vytvoria dvojice. Tieto sa rozprávajú o niekom z prítomných spolužiakov, napr.: Eva dnes dobre vyzerá. Jožo je dobrý z matematiky. Nepáči sa mi, že sa Fero cez prestávku pobil. Odpoveď partnera rozhovoru je nasledujúca: „Choď za ním a povedz mu to priamo." Po tomto vyzvaní by mala nasledovať adresná komunikácia. Môžeme s niekoľkými deťmi skúsiť, ako by osobne a adresne povedali svoj názor tomu, o kom sa predtým bavili vo dvojiciach.

### 8. Hranie rol

Na kartičky napíšeme názvy rôznych situácií (napr. u lekára, na pošte, na úrade, v obchode, v škole u riaditeľa, doma s mamou, rozhovor s kamarátom, pozvanie na rande, riešenie spoločnej úlohy v škole, rozhovor medzi rodičmi). Nemalo by ísť o konfliktné situácie, ale situácie, ktoré môžu deti bežne zažívať.
Žiaci sa rozdelia do menších skupín (2-3 členovia) a rozdáme im kartičky so situáciami. Úlohou každej skupinky je „zahrať" scénku na danú tému. Po chvíli vyzveme deti, aby si v rámci svojej témy vymenili roly (napr. ten, ktorý hral lekára, bude hrať pacienta a pod.). Ostatní sledujú a pozorujú spôsoby komunikácie v rôznych situáciách. Podľa času, potreby a ochoty sa v hraní rol vymení celá trieda.
V **diskusii** môžeme preberať nasledujúce témy: ako sa im hrali roly dospelých; či bola komunikácia vo všetkých situáciách rovnaká alebo sa rozhovory v niečom líšili; čo sa v komunikácii opakovalo; či sa teraz vedia vžiť do situácie toho druhého; kedy je možná formálna a kedy neformálna komunikácia; či dokázali pri hre jasne formulovať svoj problém a opýtať sa na to.

# Komunikácia

## 2. Rozhovor bez slov

**Zameranie témy:**

- **oboznámenie sa s významom neverbálnej komunikácie, jej sily, účinnosti a zložitosti**
- **rozvíjanie schopnosti vnímať a chápať neverbálnu komunikáciu; rozoznávať, identifikovať a neverbálne vyjadrovať pocity, rozvíjať pozorovacie schopnosti**
- **oboznámenie sa s funkciami jednotlivých neverbálnych kontaktov (pohľad, úsmev, dotyk); uvedomenie si osobných dotykových hraníc, vnímanie vlastnej intímnej zóny a vlastného teritória**
- **uvoľnenie, relaxácia a posilnenie vzájomnej neverbálnej komunikácie v rámci triedy**

### Neverbálna komunikácia — Rozhovor bez slov

Dôležitou súčasťou komunikácie je schopnosť vysielať neverbálne informácie. Rovnako dôležité je naučiť sa porozumieť im. Informačný obsah komunikácie sa odovzdáva prevažne slovne, ale city, postoje a vzťah medzi partnermi sa vyjadruje aj neverbálne. Malé deti vyjadrujú neverbálne svoje chápanie situácií, pojmov a ľudí ešte predtým, ako dokážu danú informáciu vyjadriť slovami. Neverbálne signály zahŕňajú veľké množstvo informácií, niekedy na ne reagujeme bez toho, aby sme si ich uvedomili, inokedy paradoxne zostávame voči nim celkom nevšímaví. Najhoršie je, že pričinením „ľudovej psychológie" alebo v rámci omunikácie medzi rôznymi kultúrami si mimoslovné signály často vykladáme nesprávne a dospievame k nepresným záverom.

Prejavy a hlavne významy mimoslovných signálov sú podmienené kultúrne a ich nepochopenie a zlá interpretácia môžu byť príčinou komunikačných šumov, ba až konfliktov. Medzi univerzálne používané gestá a prejavy patrí pokyvovanie alebo krútenie hlavou, úsmev, krčenie ramien, krčenie či dvíhanie obočia.

Hlavným cieľom aktivít v pracovnom zošite a odporúčaných hier je uvedomiť si význam neverbálnej komunikácie v spoločenskom styku a rozpoznávať hlavné komunikačné neverbálne kanály (gestá rúk, pohľad očí, výraz tváre, dotyk, držanie tela, mimoslovné hlasové prejavy), ktoré môžu byť nositeľmi pozitívnych aj negatívnych informácií a postojov. Domnievame sa, že identifikovanie pozitívneho alebo negatívneho náboja v neverbálnych prejavoch jednotlivca môže napomôcť odbúrať zdroje napätia vo vzájomnej komunikácii medzi deťmi rôzneho etnického pôvodu. V etnicky zmiešanej triede je veľmi citlivou témou práca s telesnými hranicami, priestorové správanie a pochopenie vlastného teritória. Pri preberaní týchto tém odporúčame byť zvýšenú ohľaduplnosť.

# Aktivity

Pri nasledujúcej téme sú najúčinnejšími formami zážitkové hrové aktivity. Na úvod odporúčame napríklad hru **Teraz som** alebo **Pantomíma**. Zážitok z hry pomôže nasmerovať deti na tematiku, ktorou sa budeme zaoberať.

### Čo je neverbálna komunikácia?

Vyzveme deti, aby si dobre poprezerali uvedené obrázky a skúsili hádať, čo jednotlivé kresby vyjadrujú, čo si asi ľudia na nich hovoria, na čo myslia a ako sa cítia. Potom deťom vysvetlíme pojem „neverbálna komunikácia" – rozhovor bez slov.

### Podoby rozhovoru bez slov

Vyzveme deti, aby zakrúžkovali slová, ktoré vyjadrujú rôzne prejavy neverbálnej komunikácie. V **diskusii** je dôležité zamerať sa na to, že neverbálna komunikácia má podstatne viac prejavov ako len výraz tváre alebo gestá.

# I.2 Rozhovor bez slov

## Malé deti „rozprávajú"

Text v PZ môže slúžiť buď ako úvodné slovo na začiatku hodiny alebo ako podnet k diskusii.

## Čo hovoria naše gestá

Povieme deťom, aby priradili k jednotlivým obrázkom vety – výroky podľa toho, či sa k nim hodia alebo nie. Aktivita je podnetom k **diskusii** o význame a funkcii gestikulácie, o rôznych významoch rovnakých gest ako aj o tom, ako kultúra ovplyvňuje rozpoznávanie a vnímanie gest. Deťom je dôležité vysvetliť, že nepochopenie gest alebo ich používanie v nevhodných situáciách môže viesť aj ku konfliktom.

## 1. Teraz som

Žiaci si posadajú do kruhu. Vyberieme jedného žiaka a pošepkáme mu do ucha nejaký pocit, napr.: strach, rozrušenie, nešťastie, netrpezlivosť, nervozita, sklamanie, nádej, únava, prekvapenie, ubolenosť, hnev, nadšenie, zlosť, láska, smútok. Žiak ho má potom neverbálne (bez slov) zahrať. Niektoré pocity môžeme zopakovať aj viackrát. Ostatní hádajú, aký pocit spolužiak hrá.
V **diskusii** sa môžeme rozprávať o tom, či bolo ťažké zahrať pocit; podľa čoho zistili, o aký pocit išlo a či bolo ťažké ho uhádnuť; ktoré pocity už zažili.

## 2. Pantomíma

Vytvoríme dve skupiny; jedna skupina bude sedieť vo vnútri kruhu a druhá skupina po jeho vonkajšom obvode. Požiadame deti v kruhu, aby podľa nášho pokynu zahrali rôzne výrazy tváre, pocitovú chôdzu, chôdzu rôznych osôb a pod. Vonkajšia skupina ich bude napodobňovať. Skupiny sa postupne navzájom vystriedajú v hraní rôznych výrazov tváre a v napodobňovaní pohybov. Dovtedy, kým sa obe skupiny nevystriedajú, nik neprehovorí.
Niekoľko námetov na výrazy tváre a na napodobňovanie pohybov:
***Výrazy tváre:*** smiešne tváre, pocit prestrašenia, pocit smútku, strachu
***Pocitová chôdza:*** kráčať nahnevane, kráčať smutne
***Chôdza podľa počasia:*** chôdza v daždi
***Chôdza rôznych osôb:*** zlodej, šašo, učiteľ, malé dieťa
***Chôdza zvierat:*** mačka, pes, kačka
***Postavy a situácie:*** chôdza akrobata na lane
***Preskúmanie zmyslov:*** ochutnať citrón, ovoňať tchora
***Predstierané narábanie s predmetmi:*** hrať hru jojo, pracovať s pílou
***Skúsenosť odlišného prostredia:*** byť na Mesiaci, byť v cudzom meste
V **diskusii** môžeme preberať nasledujúce témy: Kedy naposledy sa cítili šťastní, smutní, nahnevaní atď.? Ako to vyjadrovali? Mali pocit, že ich ostatní pozorovali a počúvali? Ako to vedeli? Aký mali pocit pri tejto hre? Všímajú si na ľuďoch ich pocity? Vedia im čítať z tváre, z pohybov?

## 3. Kde teraz sme

Na začiatku sa deti voľne „rozmiestnia" po triede. Jeden dobrovoľník ide za dvere. Ostatné deti sa dohodnú na nejakej scénke, ktorú budú všetci spoločne predstavovať, napr. čakanie na autobusovej zastávke, návšteva výstavy, nakupovanie v obchode. Scénku smú znázorňovať iba gestami, bez zvukov; privolaný spolužiak má hádať, čo skupina predstavuje.
**Diskusiu** vedieme o tom, či bolo ťažké uhádnuť, čo skupina predstavuje; či bolo ťažké nerozprávať a vyjadrovať sa iba gestami a či dá sa podľa gest zistiť, čo človek robí.

## 4. Skupinoví mímovia a rolová hra

Deti vytvoria skupiny. Najskôr nacvičíme pantomímu: Každej skupine dáme opis situácie alebo výjavu, ktorý majú členovia skupiny zahrať bez slov (napr. „Nakupovanie v obchode"). Členovia skupiny sa dohodnú, ako zahrajú danú situáciu alebo výjav, pritom sa však nesmú dohovárať slovami. Potom každá skupina predvedie svoju pantomímu celej triede, ktorá háda, o čo ide.
Keď už skupiny zvládli pantomímu, pokračujeme rolovou hrou. Rozdáme deťom kartičky, na ktorých uvedieme nejakú problémovú situáciu zo života triedy. Je vhodné, ak si skupiny samé vymyslia problémové situácie a potom si ich navzájom povymieňajú a zahrajú ich. Po každej prezentácii by mala nasledovať diskusia zameraná na daný problém alebo konflikt.
Po tejto aktivite **diskutujeme** s deťmi o tom, či „mímovia" vyjadrovali svojimi pohybmi jasne, čo chceli zahrať; či si všimli, že niekedy ľudia niečo tvrdili, ale ich mimoslovné pohyby svedčili o opaku a či vedia uviesť o tom nejaké príklady. Na tému riešenia konfliktov môžeme diskutovať o tom, čo si myslia o spôsobe riešenia problémov skupinovou rolovou hrou; ako by riešili takéto situácie oni a ako sa cítili, keď hrali svoju rolu alebo rolu niekoho iného.

## 5. Dotyky

K tejto aktivite potrebujeme nahrávku s inštrumentálnou, pomalou, melodickou a rytmickou hudbou. Najprv rozdelíme deti do dvoch skupín (losovaním, náhodne) na hráčov a pozorovateľov. Úlohou pozorovateľov bude sledovať priebeh hry, t. j. ako sa hráči dokážu zrkadliť v mimike, dotykoch, pohybe.
Potom pustíme pomalú hudbu, na ktorú sa majú hráči voľne prechádzať po miestnosti a skúsiť vyjadriť ju pohybom. Zmena nastane vtedy, keď im zadáme novú úlohu, napr. „Teraz sa s niekým stretnete a žmurknete na neho, usmejete sa, potľapkáte ho po pleci" (obmeny závisia od fantázie vyučujúceho). Hráči sa snažia navzájom zrkadliť, t. j. napodobňovať sa. Počas aktivity striedame hudbu od pomalej po rytmickú. Hra sa končí vtedy, keď obidve skupiny zažijú rolu hráčov aj pozorovateľov.
V **diskusii** sa môžeme rozprávať o tom, aké to bolo, keď vyjadrovali hudbu pohybom; keď boli hráčmi, či im boli všetky neverbálne prejavy (napr. dotyky, tľapnutie po pleci) príjemné alebo boli aj také, ktoré boli nepríjemné; čo si všímali ako pozorovatelia a či bolo niekomu niečo viditeľne nepríjemné.

## 6. Práca s hranicami

Deti rozdelíme do niekoľkých menších skupín (8–10-členných). Deti sa v skupinách postavia do kruhu, uprostred ktorého stojí jeden z nich. Ostatní sa postupne približujú k žiakovi v strede a zvierajú kruh, ale iba dovtedy, kým im žiak v strede nepovie, že mu je to nepríjemné. Deti v strede sa postupne obmieňajú.
**Diskusia** je dôležitý prvok tejto aktivity, preberať môžeme nasledujúce témy: Čo cítili, keď stáli v strede kruhu? Pokiaľ im bolo približovanie sa ostatných príjemné? Sú hranice príjemnosti/nepríjemnosti telesného kontaktu u každého iné? Zniesli by bližší kontakt od niekoho blízkeho, napr. rodičov, súrodencov?

## 7. Stretnutie

Deti sa voľne prechádzajú po triede. Na vopred určené znamenie (tlesknutie) zastanú, s najbližšie stojacim spolužiakom vytvoria dvojice a pozrú si vzájomne do očí (bez ďalších komunikačných prejavov). Potom sa na náš pokyn prechádzajú ďalej. Takto sa vystrieda niekoľko dvojíc.
V druhom kole sa aktivita opakuje, ale podľa nášho predbežného pokynu deti v náhodnej dvojici pridajú k pohľadu úsmev (opäť zopakujeme niekoľkokrát). V treťom kole opäť postupujeme podľa rovnakých princípov a k pohľadu, úsmevu pridáme podanie ruky. Vo štvrtom kole sa deti spolu s pohľadom, úsmevom a podaním ruky pri každom náhodnom stretnutí navzájom pozdravia a predstavia.
Obmenou tejto aktivity je hra **Aké máme ruky**
Vyzveme deti, aby zavreli oči a pohybovali sa bez rozprávania po miestnosti tempom, ktoré im je príjemné. Povieme im, aby do seba nenarážali, ale majú sa iba stretávať. Pri stretnutí si podajú ruky a snažia sa vnímať, aké ruky má partner — malé, veľké, teplé, studené. Pritom ide aj o vnímanie pocitu z podania ruky.
Po tejto aktivite odporúčame **diskutovať** na témy: Ktorá podoba stretnutia im vyhovovala najviac a ktorá najmenej? Akú úlohu zohrávajú pri pozdrave jednotlivé neverbálne prejavy? Ako súvisí pozdrav s medziľudskými vzťahmi? Ako pôsobí pri formálnych stretnutiach pozdrav a predstavenie sa? Čo si myslia, prečo mávajú mladí ľudia problémy s pozdravom?

## 8. Hra na vnímanie blízkosti

Deťom dopredu neprezradíme cieľ hry. Najprv ich rozdelíme do dvojíc, ktoré sa budú postojačky rozprávať. Povieme deťom, aby sa dohodli, ktorý z dvojice pôjde za dvere (von z miestnosti). Tam dostane polovica žiakov inštrukciu tlačiť sa postupne stále viac na partnera pri rozhovore po návrate do triedy. Druhá polovica žiakov dostane inštrukciu neustupovať za žiadnych okolností zo svojho miesta, kde budú počas rozhovoru stáť. Miesto, kde chcú počas rozhovoru stáť, si môžu vybrať. Po návrate do triedy si každý nájde svojho partnera a začnú sa rozprávať, pričom každý z dvojice plní svoj príkaz (jeden sa tlačí, druhý neustupuje). Po troch minútach vyzveme dvojice, aby si sadli vedľa seba na stoličky a pokúsili sa prísť na to, čo bolo cieľom hry. Na záver im vysvetlíme pojem „teritórium" a prezradíme im, že cieľom hry bolo vedomé porušenie intímnej zóny, ktorá, hoci je neviditeľná, je našou súčasťou.
V **diskusii** sa rozprávame o tom, ako sa pri porušení teritória cítili, nakoľko záviseli nepríjemné pocity od vzťahu s partnerom, s ktorým hru hrali a ako je to v bežnom živote.

*Poznámka:* Po skúsenostiach autori hry neodporúčajú vyberať dvojice náhodne, ale cielene sa zamerať na výber dvojíc podľa pohlavia a vzájomných vzťahov tak, aby sme v zhrnutí zažili rôzne škály od bezproblémového porušenia teritória pri priateľských vzťahoch až po neprekonateľné bariéry.

## 9. Intímna zóna

Rozdelíme deti do dvojíc. Na začiatku stoja dvojice oproti sebe na šírku miestnosti. Na povel sa hráči na jednej strane miestnosti začnú približovať k svojim partnerom, partneri na opačnej strane stoja na mieste. V okamihu, keď začne byť vzdialenosť a kontakt nepríjemný, musí ten, kto stojí, povedať „Stop" alebo to ukázať gestom. Vzdialenosť sa odmeria alebo odhadne, prípadne zakreslí čiarou na zemi. Potom si dvojice úlohy vymenia.
V **diskusii** sa zameriame hlavne na príjemnosť, resp. nepríjemnosť fyzickej blízkosti, diskutovať môžeme aj o porušení intímnej zóny a o tom, či majú všetci ľudia rovnako veľkú intímnu zónu.

# I.2 Rozhovor bez slov

## 10. Strážcovia zasľúbenej zeme

Na začiatku aktivity rozdelíme roly v skupine. Traja členovia budú strážcovia strážiaci imaginárny vchod do zasľúbenej zeme. Úlohou ostatných hráčov je postupne prichádzať pred strážcov a pokúsiť sa neverbálne (gestami, mimikou, pohybom) presvedčiť strážcov, aby ich do krajiny pustili. Je len na hráčoch, či si vyberú, že skutočne nikoho nevpustia do zasľúbenej zeme, alebo sa niektorý strážca rozhodne inak a vstup povolí.
Hra je veľmi náročná, v miernejšej podobe autori odporúčajú obmedziť sa len na tri pokusy o presviedčanie a strážcov dopredu upozorniť, že môžu do krajiny vpustiť toho, kto ich naozaj presvedčí.
V **diskusii** sa zameriame na postrehy o neverbálnej komunikácii, na jej rôzne prejavy, ich silu a vplyv v jednotlivých životných situáciách. Diskutovať môžeme aj o tom, čo je ľahšie—niekoho presviedčať, resp. odolávať nátlaku slovami alebo gestami.

# Komunikácia

## 3. Riešenie sporov

**Zameranie témy:**

- **rozvíjanie vzájomnej komunikácie pri riešení konfliktu; oboznámenie sa s možnými stratégiami riešenia konfliktu bez násilia; učiť sa akceptovať názory druhých ľudí**
- **oboznámenie sa so spôsobmi, ako pracovať s problémami, ktoré sa vyskytujú medzi deťmi; osvojovanie zručností, ako komunikovať pri riešení konfliktu, ako vyjadrovať svoje pocity a názory asertívne pomocou „ja-správy“**
- **rozvíjanie aktívneho počúvania s cieľom pomáhať druhým pri riešení problémov a konfliktov**
- **dosahovanie konsenzu v spoločných záujmoch, myšlienkach alebo prioritách; dosahovanie pocitu súdržnosti skupiny, triedy**

Konflikt je neoddeliteľnou súčasťou medziľudských vzťahov a nemožno ho vnímať iba negatívne. Neriešené konflikty spôsobujú frustráciu a ovplyvňujú nielen naše sebauvedomovanie, ale aj naše ďalšie správanie v ťažších životných situáciách. Naučiť sa dobre a efektívne zvládať nielen vnútorný, ale aj medziľudský konflikt prispieva k celkovému utváraniu sebavedomej a zodpovednej osobnosti.

Bohužiaľ, najčastejšie prezentovaný typ riešenia konfliktu, ktorý nám priamo a vedome alebo nepriamo poskytujú médiá, je agresívne a násilné riešenie. Ak v rodine alebo v blízkom okolí dieťaťa absentuje prezentácia prosociálneho správania a nenásilného riešenia konfliktov, stáva sa dospievajúce dieťa imúnne voči agresivite a násiliu. To neznamená, že prípadné konflikty bude riešiť vždy agresívne; nízka miera citlivosti voči násiliu však môže zapríčiniť jeho pasivitu.

V predchádzajúcich dvoch kapitolách prezentujeme niektoré hry, ktoré sú vhodnými úvodnými aktivitami aj k tejto téme. Cieľom aktivít v tejto časti je naučiť deti počúvať ostatných partnerov, akceptovať ich názory, brať ohľad na druhých a uvedomiť si možné riziká, ktoré vyplývajú z nesprávnej interpretácie vzájomného rozhovoru. Hrovými aktivitami sa žiaci učia vnímať a interpretovať určité neverbálne prejavy a signály, ktoré môžu mať pre niekoho negatívny a agresívny náboj. Téma riešenia konfliktov rôznymi nenásilnými stratégiami je dosť náročnou nielen pre učiteľa, ale aj pre žiakov, no napriek tomu odporúčame tieto aktivity s deťmi realizovať, pretože vlastná skúsenosť a zážitok z hry má pre ne nezameniteľný význam.

# Aktivity

### Príbeh o konflikte

Spolu s deťmi si prečítame príbeh, ktorý sa naozaj stal v jednom slovenskom meste. S deťmi môžeme **diskutovať** o násilí a konfliktoch, o tom, ako konflikty riešia deti a ako dospelí, resp. o tom, ako by sa v podobnej situácii zachovali oni. Rozhovor môžeme viesť aj o trestnoprávnej zodpovednosti.

### Vieš, čo je to konflikt? Vieš, čo je to agresivita?

Vyzveme deti, aby zakrúžkovali tie slová, ktoré sa podľa nich spájajú so slovami „konflikt“ a „agresivita“. Aktivita by mala pomôcť deťom oboznámiť sa nielen s novými pojmami, ale aj pochopiť ich rôzne prejavy. Porovnanie zakrúžkovaných slov v jednotlivých rámčekoch môže podnietiť **diskusiu** aj o tom, že konflikt nemusí vždy znamenať niečo negatívne (dohoda, súhlas, presadiť sa) a agresivita nemusí mať iba podobu fyzického násilia (ponižovanie, moc).

### Čo sa dá urobiť proti násiliu?

Po rozhovore o násilí a jeho rôznych prejavoch vyzveme deti, aby zakrúžkovali, ktoré riešenia považujú za dobré na predchádzanie násiliu; môžu tiež vysvetliť, prečo ich vybrali.

# I.3 Riešenie sporov

## Prejavy násilia

Úlohou detí je z predložených obrázkov vybrať tie, ktoré na ne pôsobia agresívne, alebo ktoré agresivitu znázorňujú. Podobne ako pri téme o neverbálnej komunikácii dôležité je deťom vysvetliť, že niektoré prejavy správania iných ľudí môžeme vnímať a interpretovať nesprávne, resp. podobne môžeme pôsobiť my na ostatných. Napríklad veľa ľudí pokope môže aj nemusí znamenať hrozbu.

## Príslovia

Vysvetľovanie prísloví môže byť náročné, preto je vhodné objasniť ich pomocou názorných príkladov zo života alebo „zahrať" ich.

## 1. Urovnanie konfliktu nezúčastnenou stranou

Dvom žiakom, ktorí majú medzi sebou konflikt, povieme, že sa spoločne skúsime vypracovať vzájomne výhodné riešenie ich sporu. Ak súhlasia, môžeme postúpiť ďalej; dáme im tiež najavo, že nebudeme nikomu nadržať ani nebudeme vystupovať ako sudca.
Požiadame oboch zúčastnených, aby po jednom opísali problém, konflikt. Povieme im, aby sa zamerali na to, o čo ide teraz a nie na minulé krivdy a držíme sa iba obsahu sporu. Keď hovorí jeden, druhý ho neprerušuje. Ak sa žiaci pokúšajú navzájom prerušovať alebo sa nepočúvajú, požiadame ich, aby v krátkosti opísali postavenie toho druhého.
Každého sa opýtame, aký pocit v nich daná konfliktná situácia vyvoláva. Zopakujeme im tieto uvedené pocity, aby sa vykreslila celá situácia. Nech každý prerozpráva pocity toho druhého. Potom má každý povedať, čo by rád dosiahol ako výsledok riešenia tohto konfliktu. Obom povieme, aby spustili zo svojho „ideálneho stavu" a rozhodli, čo by boli ochotní obetovať a na čom pracovať. Pomôžeme im, aby videli rôzne alternatívy. Vyzveme obe strany konfliktu, aby uviedli, aké zmeny sú ochotní vykonať v určenom čase.
Na záver načrtneme sled krokov, ktoré sa obaja podujali uskutočniť. Zahrnieme do toho aj čas pre urovnávateľa na preskúmanie urovnania konfliktu, aby sa zhodnotilo, ako sa darí plniť navrhnuté riešenie.
V **diskusii** je dôležité prebrať nasledujúce témy: Pomáha to, keď tretia strana urovnáva nezhody? Prečo? Vedia uviesť príklad, kde takýto postup možno využiť? Uvedomovali si, že urovnávateľ používal presné kroky na to, aby pomohol obom stranám dospieť k vzájomnej zhode? Vyzveme ich, aby načrtli tieto kroky. Ďalej môžeme diskutovať o tom, čo cítili, keď niekto iný (urovnávateľ) pracoval na ich konflikte; či sa zmenili počas urovnania ich pocity a aký majú teraz pocit voči svojmu konfliktovému partnerovi.

## 2. Konfrontácia

Ak sa niekedy vynorí problém medzi deťmi, vyzveme ich, aby sa posadili do jedného veľkého kruhu. Opíšeme problém, alebo nech ho opíšu tie deti, ktorých sa to týka. Ostatní majú pozorne počúvať, bez akýchkoľvek poznámok.
Tí dvaja, ktorých sa problém týka, sa posadia do stredu kruhu tvárou k sebe. Požiadame ich, aby postupne pomocou „ja-správy" povedali svojmu spolužiakovi, ako sa cítia. Prípadne im pomôžeme sformulovať opis situácie, ktorá je pre nich problémom.
**„Ja-správa"** je výrok o pocitoch hovoriaceho, ktorým reaguje na situáciu alebo správanie iných, tento výrok neobsahuje posudzovanie, hovoriaci vyjadruje iba svoje vlastné pocity, napr. „Cítim sa... (označenie pocitu), keď... (opísanie situácie alebo správania)", napr. „Vždy ma naštve, keď mi zoberieš veci z lavice bez opýtania", „Vadí mi, že si často zabúdaš desiatu a potom si pýtaš odo mňa". Pozri aj hru **Hovoriť adresne**.
Požiadame oboch, aby presne zopakovali, čo povedal ten druhý. Potom ich požiadame, aby povedali, čo by každý z nich mohol urobiť, aby sa situácia zmenila. Ak to nevedia, obrátime sa na celú triedu, aby podali návrhy (nemajú však posudzovať, kto má alebo nemá pravdu). Ak sa diskusia uberá inam, nasmerujeme deti otázkami späť k problému. Ak ho nemožno takto vyriešiť, vyhradíme si čas na to, aby sme pracovali s dvojicou osamote.
V **diskusii** sa porozprávajme o tom, či je to dôležité, aby si ľudia, ktorí sa na seba hnevajú, povedali, o čo ide; čo sa naučili ako pozorovatelia konfliktu; či má tento problém (o čom diskutovali) dopad aj na niekoho ďalšieho.

## 3. Klient - konzultant

Povieme deťom, že v tejto hre sa všetci vystriedajú v úlohe klienta. Ako klient bude každý môcť hovoriť o svojich starostiach alebo o nejakom probléme či konflikte. Konzultanti (ostatné deti – poslucháči) ho majú vypočuť bez posudzovania a poznámok. Môžu sa pýtať iba v tom prípade, ak si chcú niečo vyjasniť. Konzultanti potom majú navrhnúť klientovi niekoľko alternatív na riešenie jeho problému, pričom nemajú priamo povedať, čo má robiť.
**Diskutovať** môžeme o tom, koľko návrhov na riešenie problému našli konzultanti; či konzultanti dobre počúvali klienta a či si tento myslí, že mu porozumeli; či táto hra pomohla v konkrétnom prípade.

### 4. Vytváranie konsenzu

Rozdelíme deti do 5–6-členných skupín (losovaním alebo dobrovoľne). Každému členovi skupiny dáme čistý papier. Povieme deťom, aké rozhodnutie majú spoločne urobiť, napr. navrhnúť, kam pôjdu na výlet. Požiadame všetkých, aby si zapísali 5 nápadov na túto otázku.

Potom si dvaja-traja spolužiaci zo skupiny porovnajú svoje zoznamy nápadov, spoločne sa dohodnú na 4 nápadoch a ostatné vynechajú. Následne sa tieto dvojice alebo trojice spolu s ostatnými dvojicami alebo trojicami v skupine dohodnú na 3 nápadoch a ostatné vynechajú.

Každá skupina potom pred celou triedou oznámi svoje 3 nápady. Zapisujeme ich na tabuľu. Keď je zoznam nápadov celej triedy hotový, vynecháme z neho niektoré pomocou diskusie. Potom použijeme hlasovanie, aby každý žiak dostal príležitosť zvoliť 3 najlepšie nápady. Na záver spočítame hodnotu bodov, aby sme zistili konečný celotriedny výsledok.

Po tejto aktivite môžeme s deťmi **diskutovať** o tom, prečo sa rozhodli pre tieto možnosti; či vidia nejaký vzťah alebo podobnosť medzi celotriednym výsledkom a možnosťami, pre ktoré sa rozhodli oni; či bolo ťažké dôjsť k súhlasnému rozhodnutiu s ich dvojicami alebo trojicami; ako dospeli k súhlasu: hlasovaním, vyjednávaním, diskusiou alebo rozhodnutím jednej osoby a do akej miery pociťujú svoj vplyv na skupinovom rozhodnutí.

*Poznámka:* Podobné ciele, riešenie konfliktu, má aj hra **Skupinoví mímovia a rolová hra**, ktorú uvádzame v časti **Rozhovor bez slov**.

# Komunikácia

## 4. Ja a skupina

**Zameranie témy:**

- **uvedomenie si sily skupiny, jej nátlaku, sklon ľudí podľahnúť tlaku skupiny, naučiť sa mu odolávať, vedieť vyjadriť vlastný názor, vlastné požiadavky a pocity voči ostatným**
- **oboznámenie sa so skupinovými rolami a svojím vlastným postavením v skupine, s fungovaním medziľudských vzťahov v skupine**

Osvojenie si verbálnych a neverbálnych komunikačných schopností a zručností a nenásilných stratégií riešenia konfliktu súvisí aj so schopnosťou dokázať vyjadriť vlastný názor a nepodľahnúť skupinovému tlaku. Práve pre obdobie adolescencie je charakteristický nárast významu rovesníckej skupiny, ktorá sa stáva dôležitým faktorom osobnostného a sociálneho vývinu dieťaťa.

V rámci vrstovníckej skupiny (školskej triedy alebo neformálnej partie) preberá dieťa určitý status a s ním súvisiacu rolu, ktorá ovplyvňuje alebo určuje jeho správanie v skupine. Fungovanie skupiny je zložitý mechanizmus s vlastnou dynamikou a pravidlami, ktoré sa môžu od individuálneho správania líšiť. V rámci sociálnych, medziľudských vzťahov, a to nielen v skupine, zohrávajú významnú úlohu dimenzie dominancie a submisivity, ktoré určujú hierarchickú štruktúru skupiny.

Aj keď je správanie adolescenta voči skupine väčšinou lojálne, informácie o fungovaní skupiny budú pre nich určite zaujímavé. Hlavnou témou aktivít v pracovnom zošite a odporučených hier je pochopenie fungovania skupiny a vlastného postavenia v nej, jej sily, ale aj možného nátlaku na jednotlivca. Ďalším cieľom je uvedomiť si, že každý má právo povedať „nie", ak so správaním skupiny nesúhlasí. Odolanie skupinovému tlaku je významnou témou hlavne pre rómske deti, pretože rómska komunita uprednostňuje skupinu a skupinovú normu pred jednotlivcom, takže tieto hry a aktivity môžu byť pre rómskeho adolescenta prvou skúsenosťou v tejto oblasti.

# Aktivity

Môžeme sa vrátiť k príbehu z témy o riešení sporov, ktorý poslúži ako vhodný príklad skupinového správania a skupinového tlaku. Témy na diskusiu uvádzame pri aktivite **Porozprávajme sa spolu**. Deti môžu prirovnať správanie chlapcov z príbehu k jednotlivým porekadlám, ktoré ich najviac vystihujú.

### Prečo je skupina silná?

Porekadlo o čiernej ovci pozná asi každý. **Diskutujme** s deťmi, či sa niekedy cítili ako čierna ovca v stáde, či bol tento pocit vždy negatívny, alebo či môže takáto rola znamenať aj niečo pozitívne, napr. je dôsledkom vyjadrenia vlastného názoru, predstavuje snahu ísť vlastnou cestou.

### Kto som a ako sa správam v skupine

Úlohou detí je zamyslieť sa nad vlastným postavením v triede alebo v partii kamarátov a zakrúžkovať tú rolu a také správanie, ktoré sa k nim hodia. Ak je aktivita pre deti ťažká alebo chúlostivá, môžu iba pospájať jednotlivé roly s prejavmi typického správania.

### Dominancia – submisivita

Na začiatku vysvetlíme deťom, čo tieto cudzie slová znamenajú. Potom ich vyzveme, aby zakrúžkovali slová, ktoré znamenajú nadradenosť a ktoré podradenosť. **Diskutujeme** s deťmi o tom, či všetci zakrúžkovali rovnaké slová, v čom sa ich názory líšili, resp. o kultúrnych rozdieloch vo vnímaní nadradenosti a podradenosti.

### 1. Päť proti jednému

Náhodným výberom utvoríme skupiny detí po 5 členov. Úlohou skupiny je predstaviť si, že k jednému z jej členov sa blíži päť hrozivo vyzerajúcich útočníkov. Skupina má za úlohu za 5 minút vymyslieť aspoň 3 riešenia (okrem bitky alebo ničnerobenia), čo môžu urobiť na obranu svojho člena a ako môžu postupovať proti útočníkom. Vymyslené riešenia môžeme s deťmi prehrať ako scénky.

Po tejto aktivite je veľmi dôležitá **diskusia** o agresivite a násilí, o tom, aké sú skúsenosti detí so spoločným zvládaním problémov v skupine a o tom, akú silu má skupina, keď drží spolu a chráni svojho člena.
Diskutovať sa môže aj o téme, čo je pozitívne a čo negatívne na skupinovej sile.

## 2. Vydržať nátlak skupiny

Požiadame deti, aby si spomenuli na situáciu, v ktorej boli vystavené nátlaku skupiny a pokúsili sa nátlaku nepodľahnúť. Ak niektoré z detí chce, môže ostatným túto situáciu opísať.
V aktivite je najdôležitejšia **diskusia** na nasledujúce témy: V čom spočíva nátlak skupiny? Ako sa pokúsili nepodľahnúť nátlaku? Podarilo sa im tlaku odolať? Ak áno, boli so sebou spokojní? Diskutovať môžeme aj o tom, čím je nátlak skupiny vlastne vyvolaný; aké spôsoby správania jednotlivca pomáhajú nátlaku skupiny odolávať a aké spôsoby správania môžu odporučiť ostatným.

## 3. Byť iný

Na túto aktivitu potrebujeme toľko lístkov papiera, koľko je detí v skupine. Na väčšinu lístkov napíšeme „áno" a na jeden alebo dva napíšeme „nie". Všetky lístky zložíme tak, aby nebolo vidieť, čo je na nich napísané.
Potom deťom povieme, že chceme hlasovať o niečom významnom pre celú triedu (kam pôjdeme na výlet, kto bude predseda triedy a pod.) a je veľmi dôležité, aby všetci hlasovali „áno". Rozdáme im hlasovacie lístky, resp. deti si ich vylosujú, a povieme im, že na lístku je napísané, ako majú hlasovať. V každom prípade musia hlasovať „áno", ak majú na svojom lístku napísané „áno" a „nie", ak je na lístku slovo „nie". Každý si má sám prečítať, čo má napísané na lístku. Potom začneme hlasovať. Vyzveme, aby sa postavil ten alebo tie deti, ktoré hlasovali „nie" a pokúsili sa „vysvetliť", prečo hlasujú proti.
Veľký dôraz kladieme na **diskusiu** o skúsenostiach, ktoré deti získali počas aktivity. Rozprávať sa môžeme o tom, aké pocity mali tie deti, ktoré mali na lístku napísané „nie", či dokázali pri tom „nie" vytrvať a ako sa cítili, že boli v menšine. Diskutovať môžeme aj o tom, či by dokázali odolať väčšine a zotrvať na svojom „nie" aj v reálnom živote.

## 4. Ako sa ku mne správajú iní (Nedať sa)

Aktivitu môžeme uviesť diskusiou o tom, že občas sa stáva, že ten, ktorého ostatní utláčajú alebo mu robia zle, nedáva najavo, aké je mu to nepríjemné a aké správanie voči sebe by si želal a to len preto, aby mohol byť členom partie.
Potom si každý žiak sám napíše 3 požiadavky, ako by sa k nemu mali ostatní správať, resp. čo sa mu nepáči. Napríklad „Chcem, aby ma rešpektovali"; „Chcem, aby ma lepšie počúvali"; „Nechcem, aby sa mi vysmievali"; „Nechcem, aby na mňa kričali". Výroky môžeme zapisovať na tabuľu, alebo si ich zahrať ako scénky.
V **diskusii** môžeme preberať nasledujúce témy: Aké sú formy medziľudských vzťahov? Aké správanie ostatných voči nim je v poriadku a aké si neželajú? Aké správanie si k nim nikto nesmie dovoliť za žiadnych okolností? Prečo sa často stáva, že ten, ktorý je utláčaný a je mu to nepríjemné, sa podobne hrubo správa voči ešte slabším?

## 5. Umenie povedať „nie"

Deti sa postavia do kruhu. Jedno po druhom vystúpia dopredu a podľa vlastného temperamentu zreteľne povedia „nie", prípadne to ešte môžu zdôrazniť pohybom tela. Aby bola hra presvedčivejšia, môžeme deťom klásť aj otázky, o ktorých vieme, že na ne určite odpovedia „nie", napr. „Chceš robiť ešte viac domácich úloh?", „Chceš, aby zdražela čokoláda?".
Keď všetci povedali svoje „nie", **porozprávame** sa o tom, ktoré „nie" znelo najrozhodnejšie, či to bolo hlasné alebo tiché „nie"; či môže byť aj tiché „nie" dostatočne rozhodné; či už dokázali povedať „nie" aj vo vlastnej partii alebo skupine.

Modifikáciou aktivity je aj hra **Áno a nie.**
Deti sa môžu učiť hovoriť „nie" aj všetky naraz. Táto aktivita sa hodí skôr pre menšie deti alebo v tom prípade, keď hlukom nikoho nerušíme.
Najprv rozdelíme skupinu do dvojíc. Každá dvojica sa dohodne, kto bude hovoriť „áno" a kto „nie". Na znamenie polovica detí hovorí stále dokola „áno" a druhá polovica „nie" až pokým nezaznie „stop". V druhom kole sa deti vystriedajú. V tejto hre nie je tiché „nie" vhodné, pretože pre niektoré deti je táto hra prvou príležitosťou, kedy môžu v skupine nahlas povedať „nie".
**Diskutovať** môžeme na tému, či je jednoduchšie povedať „áno" alebo „nie", resp. súhlasiť so všetkými alebo byť proti.

*Poznámka:* Podobné ciele, ako je vyjadrenie vlastného názoru a odolanie skupinovému tlaku, majú aj hry **Konfrontácia, Hovoriť adresne** a **Povedz to priamo**, ktoré sú uvedené v časti **O rozhovoroch**.

# II. Ja – sebapoznávanie

## 1. Aký som

**Zameranie témy** (Aký som, Aký chcem byť, Čím chcem byť, Mám na to? Ako na to?):

- **moje dobré a zlé vlastnosti**
- **silné a slabé stránky: čo viem dobre, čo chcem zlepšiť, ako na to**
- **moja budúcnosť: predstavy, vzory a ideály**
- **zodpovednosť za vlastnú budúcnosť: čo je reálne a čo nie**

Nasledujúce časti sa venujú rozvíjaniu (seba)reflexie detí, teda poznávaniu a zamýšľaniu sa nad sebou samým, nad svojimi vlastnosťami, prejavmi správania, postojmi a názormi ako aj nad vzťahmi k okoliu, nad voľbou svojho ďalšieho smerovania (študijného, profesijného, osobného). Dieťa, ktoré pozná svoje klady a zápory a adekvátne veku ich dokáže spracovať, je schopné účelne ich využívať a aktívne s nimi pracovať. Primerané sebavedomie umožňuje konfrontovať sa s názormi iných ľudí, prípadne korigovať svoje očakávania, hodnotovú orientáciu a zvoliť aktívny prístup k prekonávaniu ťažkostí.

### Osobnosť

Vzhľadom na to, že tematika osobnosti je veľmi široká, na tomto mieste uvádzame pre vyučujúceho len heslovite niektoré relevantné pojmy ako úvod k téme.

Všeobecne možno povedať, že **osobnosť** je jedinečným súhrnom vrodených a získaných vlastností a prejavov správania. Základné charakteristiky osobnosti sa v značnej miere dedia, no správanie ovplyvňuje nielen dedičnosť, ale aj prostredie. V **socializačnom procese** sa potreby jednotlivca konfrontujú s požiadavkami spoločnosti a prichádza ku kompromisu – k istému prispôsobeniu sa jednotlivca skupine (bežne má jednotlivec iba minimálny vplyv na zmenu prijatých noriem a zásad platných v danej spoločnosti, skupine, komunite).

**Temperament** patrí k vlastnostiam, u ktorých je vyšší podiel vrodených charakteristík (rýchlosť, úroveň energie, emocionálna reaktivita) a ktoré je možné upraviť iba v limitovanej podobe. Pri **schopnostiach** hovoríme o vrodených predpokladoch (**predispozície**), ktoré sa rozvíjajú pod vplyvom prostredia (**učenie**). Významnými charakteristikami jednotlivca sú jeho **záujmy a motivácia**. Tieto (spolu s **vôľovými** vlastnosťami) prispievajú k priebehu a výsledkom učenia – ktoré schopnosti ako predpoklady sa prejavia, rozvinú a ktoré ostanú vo svojej skrytej (latentnej) podobe. **Charakter** jednotlivca (osobnosti) zahŕňa aj etické alebo hodnotiace kritériá. Za **správaním** jednotlivca vidíme interakčný proces, na ktorý majú vplyv vedomé aj neuvedomené motivácie.

### Sebapoznávanie a sebahodnotenie

Obraz o sebe sa tvorí v spoločnosti, v ktorej žijeme – v rodine (rodičia, starí rodičia, súrodenci) a v širšom prostredí (kamaráti, spolužiaci, učitelia, komunita). Často tieto prostredia pôsobia protichodne (v jednom prostredí sme prijímaní dobre, sme podporovaní, kým v druhom tomu tak nie je); t.j. požiadavky prostredí (určitých spoločenstiev: rodina, komunita, škola) na svojich členov (deti aj dospelí) sú odlišné.

**Diskusia:** Dokážu žiaci formulovať odlišnosti požiadaviek ich domáceho a školského prostredia – s čím sa stretávajú doma a v škole?, napr.

| Doma: | V škole: |
|---|---|
| vzájomná pomoc | samostatnosť |
| voľnosť | disciplína |
| málo povinností | veľa povinností |

## II.1 Aký som

Každý človek je originálom, a to nielen v súbore svojich schopností a predpokladov, ale je jedinečný v kombinácii osobnostných vlastností, prejavov v správaní a povahových čŕt:

**rôzny temperament*** – niekto je energickejší, hlučnejší, veľa rozpráva, má rázne gestá* a výraznú mimiku*, iný je tichší, nenápadnejší, málovravný;

**rôzne záujmy** – šport, tanec, hudba, spev, kreslenie, počítače, technika vôbec, príroda, práca s ľuďmi – ktoré sa ďalej členia;

**rôzne vôľové vlastnosti** – súvisia aj so sebadisciplínou, cieľavedomosťou, zodpovednosťou, motiváciou*.

(* označené výrazy treba žiakom vysvetliť – názorne alebo na príkladoch)

Osobnostné vlastnosti sú do veľkej miery vrodené (človeku dané) a nemožno povedať, kto je lepší alebo čo je lepšie, čo horšie. Časť vlastností a prejavov sa však dá upraviť a do istej miery zmeniť vlastným pričinením (aktivitou, snahou).
Skúsime sa pozrieť bližšie na seba, na svoje vlastnosti a prejavy a posúdiť, či sú pre nás výhodné alebo vhodné (primerané), ako pôsobia na naše okolie (na iných) a či s tými nevhodnými môžeme niečo urobiť.

# Aktivity

### Moje dobré a zlé vlastnosti

Užitočné je, keď človek pozná a uvedomuje si svoje dobré aj zlé stránky a vlastnosti, aby vedel odhadnúť, čo dokáže urobiť, čo mu ide ľahko a dobre, na čo môže byť hrdý, čím sa môže pochváliť, s čím môže byť spokojný. Ale aj naopak: v čom je horší alebo slabší ako druhí (spolužiaci, kamaráti); príp. v čom by sa mohol zlepšiť a ako to dosiahnuť.
Každý človek má dobré aj horšie stránky, má svoje kvality aj chyby. Dobré je spoznať a uvedomiť si jednu aj druhú stránku svojej osobnosti – prvé rozvíjať, druhé sa snažiť upraviť, zmierniť vlastným snažením. K spoznaniu seba pomáha aj pohľad niekoho druhého na mňa (spätná väzba) – ako sa javím navonok, aký dojem vzbudzujem, ako ma iní vnímajú.
Účelom spoznávania dobrých a horších stránok seba, ale aj druhých, je naučiť sa, že na každom možno niečo vyzdvihnúť, pochváliť, oceniť. Prejaviť to sa tiež učíme v kontaktoch s druhými...

### Príslovia

– sú to odpozorované múdrosti, ktoré vznikali počas mnohých rokov na základe skúseností. Poznáte ich? Viete ich vysvetliť?

### Prirovnania

Zvieratám sa niekedy oprávnene, niekedy „nadnesene" pripisujú vlastnosti ľudí. Tieto ich do veľkej miery vystihujú a charakterizujú. Viete určiť, ktoré vlastnosti sa ktorému zvieraťu pripisujú?

### Nemám rád, keď spolužiak...

Niekedy sa kamarát alebo spolužiak správa hrozne. Robí veci, ktoré sa vám nepáčia, vadia vám, hnevajú vás. Ktoré to sú? Podčiarknite to, čo vám vadí.
**Diskusia:** Čo ti teda vadí na druhých? Dá sa odstupňovať čo ti vadí najviac, čo menej a čo dokážeš prehliadnuť (ospravedlniť)? Robia tie veci druhí naschvál alebo si asi ani neuvedomujú, že to môže niekomu vadiť? Dokážeš im povedať, že ti to vadí bez toho, aby ste sa pohnevali? Robíš aj ty niečo podobné druhým (naschvál alebo si to neuvedomuješ)?

### Dôležité pre život

Rôzni ľudia sa správajú aj v rovnakých situáciách rôzne, rôzne reagujú. Niekomu sa zdá, že ak sa rozčúli a kričí (= nechá sa ľahko vyprovokovať), dosiahne viac, že druhí ho budú viac rešpektovať. Iný v rovnakej situácii hovorí pokojne, nezvyšuje hlas (možno sa len lepšie ovláda, alebo má inú, pokojnejšiu povahu).
Vždy budú okolo vás ľudia, s ktorými bude treba „nejako" vychádzať. S ktorými vlastnosťami sa podľa vás najlepšie uplatníte v budúcnosti? Pozrite sa na zoznam – sú tu niektoré vlastnosti a prejavy správania, ktoré môžu ovplyvniť, nakoľko budete úspešní pri svojich zámeroch. Podčiarknite to, čo považujete za dôležité pre svoju úspešnú budúcnosť.
**Diskutovať** môžeme o tom, prečo vybrali práve toto; prečo to považujú za dôležité; môžu porovnať svoj výber s výberom spolužiaka.

# II.1 Aký som

## Aký som alebo ako sa vidím?
Ktoré vlastnosti sú tvojou silnou stránkou?

## Doplňovačka s tajničkou
- uvoľnenie a zhrnutie témy.

## 1. Pavúčia sieť
**Čas:** 10-15 min.
**Pomôcky**: klbko pletacej priadze
**Cieľom** je uvedomiť si a vyjadriť svoje vlastnosti, nadobudnúť pocit spolupatričnosti k skupine, rozvíjať pozorné počúvanie druhých.
Deti sa posadia do veľkého kruhu. Vysvetlíme im, že počas tejto aktivity každý povie svoje meno a niečo mimoriadne alebo pozitívne o sebe. Deti majú minútu na rozmyslenie si výroku o sebe. Samotnú aktivitu začneme tým, že povieme svoje meno a niečo o sebe, napr. „Volám sa Zuzana a viem pekne spievať". Potom pridržíme koniec priadze a klbko hodíme niekomu v kruhu. Takto hra pokračuje, kým sa všetci nevystriedajú a kým sa nevytvorí „pavúčia sieť".
Potom sa začne sieť odvíjať. Ten, kto bol posledný, hodí klbko predchádzajúcemu spolužiakovi, od ktorého klbko dostal. Pritom povie jeho meno a pozitívnu vlastnosť, ktorou sa predstavil.
**Diskusia:**
Bolo ťažké povedať o sebe niečo pozitívne?
Spájalo vaše výroky len klbko priadze alebo mali niektoré pozitívne výroky niečo spoločné?
Dozvedel si sa niečo o sebe a svojich spolužiakoch?

## 2. Moje meno a ja
**Čas:** 10-15 min.
**Cieľom** aktivity je lepšie si uvedomiť svoje dobré stránky, svoje prežívanie, rozvíjanie pozitívnej sebaprezentácie; pozorné počúvanie druhých.
Aktivita je obmenou predchádzajúcej – **Pavúčia sieť**. Deti sedia v kruhu a každý sa predstaví tak, že povie svoje meno a
- svoje hoby (Volám sa Dano a rád hrám futbal);
- vhodné (charakteristické) prídavné meno (Som veselá Iveta);
- (pre staršie deti) ako sa cíti (Volám sa Marek a som nahnevaný).

Ďalší žiak zopakuje, čo povedal spolužiak a pridá vlastnú vetu.
**Diskusia:**
Bolo ťažké nájsť vhodné slová o sebe?
Prezradil si o sebe niečo, čo druhí o tebe nevedeli?
Dozvedel si sa niečo nové o spolužiakoch?

## 3. Dospelí a ja
**Čas:** 30 min.
**Pomôcky:** list papiera, pero
**Cieľom** je uvedomiť si požiadavky druhých, svoj postoj k nim.
Deťom rozdáme papiere, na ktoré majú napísať, aké vety (výhrady, požiadavky, pripomienky, príkazy, rady) najčastejšie počúvajú od svojich rodičov (matka a otec zvlášť, ak treba), príp. od učiteľov (napr. Mama: Postaraj sa o brata; Kde sa zase túlaš?; Otec: Pomôž mi s...; Na toho človeka si dávaj pozor!; Učiteľka: Zase nemáš domácu úlohu; Nevyrušuj!). Úloha sa dá spracovať vo viacerých úrovniach:
***Skupiny (3-4 žiaci)*** *– „Porovnaj svoje vety s tými, ktoré napísali spolužiaci. Porozprávajte sa o tom, čo vám najčastejšie hovoria mamy (otcovia, učitelia).*"
***Celá trieda*** – Žiaci postupne (dobrovoľne!) čítajú zapísané vety podľa osôb. Výroky môžeme zapisovať na tabuľu. Spoločne so žiakmi sa potom pokúsime nájsť „charakteristické" vety, ktoré hovoria napr. mamy,...
**Diskusia:**
Sú vety podobné ako u spolužiakov, t. j. hovoria napríklad vaše mamy podobné vety?
Aký druh viet prevažuje (príkazy, pochvaly, rady)?
Súhlasíte s týmito vetami? Majú podľa vás dospelí pravdu alebo to vidíte inak?

## 4. Bingo
**Čas:** 20 min.
**Cieľom** aktivity je lepšie sebapoznanie, získanie spätnej väzby, poznávanie sa navzájom.
Zostavíme tabuľku s vlastnosťami (tieto zvolíme podľa úrovne žiakov a podľa toho, na ktoré oblasti sa chceme sústrediť). Tabuľku môže dostať každý žiak, skupina (napr. 3) žiakov alebo môže ísť o spoločnú aktivitu. Do voľných políčok deti dopisujú mená spolužiakov, na ktorých sa daná vlastnosť hodí, je pre nich typická. Dôležité: vlastnosti volíme tak, aby sa vyjadrenia nikoho nedotkli, aby nikoho neurazili.

**Diskusia:**
Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe?
Súhlasíte s tým, ako vás spolužiaci „otypovali"? Vidíte sa tiež takto?
Ako sa cítite pri takejto charakteristike? Chcete zmeniť niečo na svojom správaní?
Bolo ťažké určiť, na ktorého spolužiaka sa daná vlastnosť hodí?

## 5. Všetci v rodine

**Čas:** 15 min.
**Cieľom** je sebapoznanie, uvedomenie si vlastnej pozície v rodine.
Požiadajme deti, aby sa postavili do jednotlivých rohov miestnosti podľa toho, ako sa v rodine narodili: ako najstaršie dieťa, najmladšie, stredné alebo jedináčik. Vyzveme ich, aby sa porozprávali s ostatnými členmi skupiny o tom, aké je to byť prvorodeným, najmladším, jedináčikom a aké výhody alebo nevýhody z toho vyplývajú.
Spojíme dohromady dve skupiny, napr. najstarších s najmladšími. V skupinách sa deti môžu porozprávať o tom, kto má v rodine najväčšiu moc, aké majú pocity voči ostatným súrodencom, kto si získava najväčšiu pozornosť od rodičov a pod.
**Diskusia:**
Dozvedeli ste sa niečo o sebe a svojej rodine?
Majú najstaršie alebo najmladšie deti nejaké spoločné a pre nich typické vlastnosti?
Stotožnili ste sa s niekým zo skupiny?
Aký to bol pocit, keď ste boli v skupine s rovnako narodenými deťmi? Cítili ste s nimi spoločné puto?

## 6. Bilancovanie (Zhodnotenie)

**Čas:** 25-30 min.
**Pomôcky:** list papiera, pero
**Cieľom** aktivity je podporiť ocenenie osobných vlastností, rozvíjať sebahodnotenie.
Každé dieťa dostane list, na ktorý napíše alebo nakreslí odpovede na nasledujúce otázky:
- Tri oblasti, v ktorých si dobrý.
- Tvoj doterajší najväčší úspech.
- Tri oblasti, v ktorých by si sa chcel zlepšiť.
- Z akých slov by si mal radosť, keby ich o tebe povedali iní.

**Diskusia:**
Na ktoré otázky sa vám najťažšie odpovedalo?
Čo ste sa o sebe dozvedeli?
Čo myslíte, ako bude vaše zhodnotenie vyzerať o päť rokov? Bude rovnaké?

## 7. Kartičky sebaúcty

**Čas:** 10-15 min.
**Pomôcky:** menšie karty z papiera
**Cieľom** je posilňovať sebavedomie, sebaúctu a oceňovanie, medzi členmi skupiny posilniť pozitívne pocity.
Každý žiak si napíše svoje krstné meno do horného rohu kartičky. Všetky deti položia svoje kartičky do stredu kruhu menami dolu, premiešajú ich a potom si každý vytiahne jednu kartičku. Na ňu napíše pekný výrok o spolužiakovi, ktorého meno je na kartičke.
Deti opäť vrátia kartičky do stredu a zopakujú proces vyťahovania kartičiek a písania pekných výrokov ešte 4 alebo 5 ráz.
Po poslednom písaní deti vrátia kartičky a opäť si ťahajú. Tentoraz každý člen skupiny prečíta všetky výroky, ktoré sú napísané na kartičke. Číta ich čo najúprimnejšie a najpozornejšie ako odkaz skupiny spolužiakovi.
**Diskusia:**
Dostali ste už niekedy podobné (napísané) pekné výroky o sebe?
Pamätajú ľudia zvyčajne na to, aby hovorili podobné pekné veci o iných?
Ako ste sa cítili, keď ste písali pekné výroky o niekom, koho nemáte radi?
Ako ste sa cítili, keď čítali pekné výroky o vás?
Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe? Ako vás vnímajú druhí?

## 8. Hodnotenie sebaobrazu

**Čas:** 30 min.
**Pomôcky:** formulár „Hodnotenie sebaobrazu" (v PZ)
**Cieľom** je lepšie si uvedomiť vlastnú úroveň sebahodnotenia, porovnať vlastný obraz o sebe s očakávaním iných.
Deti majú pred sebou formulár „Hodnotenie sebaobrazu". Prípadné neznáme pojmy vysvetlíme. Na vyplnenie tabuľky vyhradíme 5–10 min. Potom sa deti v dvojiciach alebo v menších skupinách porozprávajú o tom, ako sa „ohodnotili" a porovnajú svoje hodnotenie s názorom druhých. Diskutujeme s celou triedou.

**Diskusia:**
Mal si niekedy predtým príležitosť premýšľať o tom, ako vidíš sám seba v porovnaní s tým, ako ťa vidia ostatní?
Čo sa u teba zhodovalo s ostatnými členmi skupiny?
Čo si sa o sebe dozvedel?
Aké pocity si mal, keď si rozprával o sebe a svojich názoroch?
Bolo pre vás ťažké vyplniť tabuľku? Prečo?
Aký pocit máte teraz?

## 9. Jednominútový životopis

**Čas:** 20 min.
**Cieľom** hry je dať každému možnosť porozprávať o svojej minulosti; súčasne sa rozvíja často zanedbávaná stránka komunikácie – počúvanie druhého.
Žiaci vytvoria trojice. Povieme im, že každý bude mať jednu minútu na to, aby porozprával zostávajúcim dvom členom svoj „životopis". Dvaja poslucháči z trojice venujú hovoriacemu úplnú pozornosť a neprerušujú ho. Po jednej minúte oznámime žiakom, že sa vymenia roly – začne rozprávať ďalší člen trojice. Po ďalšej minúte ho vystrieda tretí člen, takže sa všetci vystriedajú v rozprávaní.
**Diskusia:**
Kedy naposledy ste zažili, že vás niekto počúval 60 sekúnd bez prerušenia?
Bola minúta dosť dlhá na počúvanie aj na rozprávanie?
Zdalo sa vám, že ten, kto hovoril ako tretí, povedal toho viac ako prvý?
Čo ste sa dozvedeli o svojich spolužiakoch?
Našli ste v ich živote niečo spoločné so svojimi zážitkami?
Majú spolužiaci podobné osudy ako vy?

## 10. Moje meno po písmenách

**Čas:** 20-30 min.
**Pomôcky:** výkresy, fixky, príp. časopisy a lepidlo
**Cieľom** je podporiť ocenenie osobných vlastností.
V prípade, že je v triede väčší počet žiakov, rozdelíme ich do menších skupín (náhodne, losovaním). Každému rozdáme pomôcky. Deti si napíšu svoje krstné meno veľkými farebnými písmenami pod seba na ľavú stranu výkresu. Z časopisu vystrihnú alebo napíšu prídavné mená (charakteristické slová alebo slovné spojenia), ktoré začínajú na písmená ich krstného mena a ktoré vystihujú ich vlastnosti. Napr.:

P priateľský, poriadny, pracovitý
E energický
T trpezlivý, tichý
E elegantný
R rýchly, radostný, rozmýšľavý

Požiadame deti, aby sa v menších skupinách porozprávali o svojich „písmenkových" menách.
**Diskusia:**
Bolo ľahké alebo ťažké nájsť prídavné mená na vaše meno?
Rozmýšľali ste niekedy o tom, akí ste, aké máte vlastnosti?
Akú spätnú väzbu ste dostali od spolužiakov v skupine?

# II. Ja – sebapoznávanie

## 2. Aký budem

# Aktivity

### Predstava o budúcnosti
Možno máte predstavu, čo by ste chceli robiť po skončení školy, čím by ste chceli byť. Skúsme sa pozrieť na vaše predstavy a očakávania.

### Čo treba urobiť, aby som...
Ako si predstavujete seba v budúcnosti? Čo je pre vás dôležité?

### Môj ideál
V televízii vidíme a v časopisoch čítame o známych ľuďoch, čo robia, kde boli, ako sa správajú, aké majú názory, čo si myslia o veciach okolo, čo si obliekajú. Obdivujeme ich za to, čo dosiahli (úspech, peniaze, slávu). Možno vo svojom okolí máte niekoho, kto síce nie je tak známy, ale to, čo robí, ako sa správa si tiež zasluhuje náš obdiv. Skúste nad tým porozmýšľať a dopíšte meno alebo mená ľudí, ktorých obdivujete.

### Predstava budúcnosti
Viete si už aj konkrétne vybrať niektoré povolanie?

### Čarovné poklady
V rozprávkach často prichádzajú na pomoc čary – zlatá rybka, ktorá splní tri priania, lietajúci koberec, ktorý zanesie hocikam podľa želania, mešec, z ktorého sa sypú peniaze. Čo by si chcel mať, aby sa ti splnili tvoje predstavy, očakávania, sny?

### Keby som mohol, zmenil by som...
Nemusíme byť spokojní s tým, ako sú veci zorganizované okolo nás. Máme vlastné nápady, ako by to mohlo byť lepšie. Ak by ste mohli zlepšiť podľa vašich predstáv to, čo vám vadí, čo by to bolo? A ako by to mohlo byť podľa vás lepšie?

### Doplňovačky s tajničkou
- uvoľnenie a zhrnutie témy.

### Dary
**Čas:** 40 min.
**Pomôcky:** formulár „Dary" (v PZ), pero
**Cieľom** je zamyslieť sa nad náklonnosťou k blízkym ľuďom (rodina, priatelia), nad tým, aké dary prijímame a dávame.
Aktivitu uvedieme (voľne): V tejto hre sa budeme rozprávať o tom, aké dary najčastejšie dávame a dostávame, aké by sme si priali dostať, ale aj o tom, čo môžeme alebo chceme dať druhým.
Priatelia a členovia rodiny si pri niektorých príležitostiach (narodeniny, Vianoce) vzájomne dávajú darčeky, dary. Sú to obyčajne nejaké veci – materiálne dary (kvety, oblečenie, kniha, CD, sladkosti, peniaze).
Skúste porozmýšľať, kto z rodiny (rodičia, starí rodičia, súrodenci) vám dal darček, z ktorého ste mali najväčšiu radosť, čo to bolo. V pracovnom zošite napíšte meno osoby a aký dar to bol.
Dostali ste aj od kamaráta darček, ktorý vás veľmi potešil? Ak áno, napíšte meno kamaráta a dar do ďalšieho riadka.
Ale dary môžu byť aj nemateriálne, teda nie sú to veci, ale možno príjemné zážitky, láska, priateľstvo, pomoc alebo podpora. Teraz porozmýšľajte, ktorí ľudia z vášho okolia (niekto z rodiny, priatelia, iní ľudia) sú pre vás najdôležitejší. Napíšte ich mená do ďalších riadkov v tabuľke. Čo vám títo ľudia dávajú, čím sú pre vás dôležití, teda aké dary od nich dostávate? Napíšte to (vysvetlíme napr. „mama - vždy sa ma zastane").
Porozmýšľajte, čo vy môžete dať týmto ľuďom, ako sa im oplácate? Poznačte si to do tabuľky k ich menu.
Porozprávajte sa so spolužiakom. Teraz sa skúsime o tom porozprávať všetci spolu.
**Diskusia:**
Kto ti najčastejšie dáva darčeky?
Komu ty dávaš darčeky?
Dokážeš vymyslieť taký dar pre niekoho druhého, ktorý mu urobí (urobil) radosť? Čo to bolo?
Ktoré dary sú pre teba najcennejšie? Sú to materiálne dary alebo vieš oceniť aj nemateriálne?

# II.2 Aký budem

## Rodinné výroky

**Čas:** 40 min.
**Pomôcky:** formulár „Rodinné výroky" (v PZ), pero
**Cieľom** je uvedomiť si význam rodiny a svojho miesta v nej; získavať hodnotiaci pohľad na dianie v rodine, na jej fungovanie, na oprávnenosť či neopodstatnenosť výrokov v rodine.
Aktivitu uvedieme (voľne):
Budeme sa rozprávať o rodine. V každej rodine sa používajú určité typické výroky (vety), ktoré vyjadrujú postoje a názory rodiny ako celku, napríklad „Ostatní nám, Bartošovcom, nerozumejú"; „My, Červenákovci, sme boli vždy chytrí (šikovní, zruční...)." O takýchto výrokoch môžeme povedať, že na jednej strane tvoria pre svojich členov akýsi ochranný štít (držia ich spolu, vytvárajú pocit spolupatričnosti), ale na druhej strane, najmä v prípade negatívnych viet, pôsobia zväzujúco, akoby to bol osud, proti ktorému je zbytočné niečo robiť (vyvolávajú pasivitu, pocit odovzdanosti, „zaškatuľkovanie"). Dobré je uvedomiť si, že každý člen rodiny môže vystupovať (pôsobiť) aktívne a prispieť k zlepšeniu podmienok svojich aj svojich blízkych.
Skúsime sa teraz pozrieť, či aj vo vašich rodinách je takáto možnosť. V pracovnom zošite si pozrieme stranu, kde sú „Rodinné výroky". Podčiarknite, ktoré vety používajú vaši rodičia, či ďalší blízki príbuzní (starí rodičia, iní žijúci v spoločnej domácnosti), ktoré vety ste počuli doma, ktoré vety sú pre vašu rodinu charakteristické.
Žiaci po vyplnení formulára vytvoria skupiny a môžu sa porozprávať o svojich vetách. Porozprávať sa možno i spoločne v celej skupine.
**Diskusia:**
Našli ste podobné vety u viacerých spolužiakov?
Aké sú výhody výrokov používaných v tvojej rodine?
Aké sú nevýhody výrokov, ktoré si podčiarkol?
Používajú sa v tvojej rodine iné (ďalšie) výroky?
Chcel by si niečo zmeniť na týchto postojoch a názoroch, alebo sa s nimi stotožňuješ (vyhovujú ti, zdá sa ti, že sú dobré a pravdivé)?

*Poznámka:* So žiakmi môžeme aj v tejto súvislosti diskutovať na témy: zodpovednosť za svoje konanie; aktívny prístup k formovaniu vlastnej budúcnosti; dôležitosť odpútavania sa od rodiny (podľa veku žiakov) – kritický pohľad, preberanie nových rolí; prispôsobenie sa skupine verzus samostatné rozhodovanie – výhody a nevýhody z pohľadu členov komunity.

# III. Rodina, láska, sexualita

## 1. Rodina

**Zameranie témy:**

- **význam rodiny a blízkych vzťahov v živote; rodina ako priorita — budovanie vzťahov v rodine, vzájomná pomoc a rešpekt**
- **hrdosť na svoju rodinu — v každej rodine je niečo pozitívne, čo si dieťa môže odniesť, v čom môže byť rodič pozitívnym vzorom pre dieťa; aj keď sú rodiny rôzne (aj dysfunkčné), je pre dieťa dôležité odniesť si z nej čo najviac pozitív, nájsť si niečo, na čo môže byť hrdé**
- **výchova k rodičovstvu — význam rodiny pre výchovu dieťaťa, úloha a zodpovednosť rodičov, povinnosti a roly rodičov**

### Upozornenia a riziká

- Deti pochádzajú z rôzneho rodinného prostredia — treba zabrániť tomu, aby sa niektoré deti cítili v skupine menejcenné vzhľadom na to, z akej rodiny pochádzajú. Mnohé deti sú z neúplných rodín alebo z rodín s nízkym sociálnym statusom, preto sa treba vyhnúť porovnávaniu rodín.
- Pri tejto téme sa môžu otvoriť aktuálne rodinné problémy, napr. rozvádzajúci sa rodičia, alkoholizmus v rodine, zanedbávanie a pod. Na tieto situácie treba byť pripravený a riešiť ich aj s odborníkmi.
- Pri téme sa môžu otvoriť aj rôzne predsudky detí a stereotypné pohľady na rozdelenie rol a povinností v rodine, nezvyčajné, nekonvenčné názory a postoje, silné náboženské presvedčenie a pod. Názory detí sú vo veľkej miere ovplyvnené názormi rodičov, preto ich netreba spochybňovať ani stavať deti do vzájomnej konfrontácie.
- Ak sú v triede deti, ktoré nežijú v štandardnej rodine, napr. deti z detských domovov, deti vyrastajúce u starých rodičov, treba poňať tému širšie ako „rodina a blízke vzťahy", aby aj tieto deti mohli hovoriť o svojich vzťahoch.

### Rodina

Rodina je základnou spoločenskou jednotkou, v našej kultúre zloženou zvyčajne z dvoch jedincov opačného pohlavia a ich detí. Má nezastupiteľnú úlohu vo vývine dieťaťa a do veľkej miery ovplyvňuje jeho telesný, psychický, sociálny a duchovný rozvoj. Rodina má viaceré funkcie: reprodukčnú (biologickú), hospodársku (ekonomickú), emocionálnu a socializačnú.

V rodine si dieťa vytvára prvé sociálne väzby a osvojuje si základné modely a normy správania, čo do veľkej miery predurčuje jeho neskoršie fungovanie vo svete. V nej si dieťa vytvára primárne vzťahy, rozvíja empatiu, učí sa prispôsobovať sa iným ľuďom, rešpektovať autority, dodržiavať sociálne normy, čo je prvý stupeň v procese začlenenia sa do spoločnosti (proces socializácie). Dieťa je od narodenia odkázané na starostlivosť rodičov, ktorí by mu mali poskytnúť lásku, pocit istoty a prijatia. Už v útlom veku si totiž dieťa vytvára pocit základnej dôvery a pocit bezpečia vo svete. Ak rodičia v tejto úlohe zlyhajú, pocit neistoty dieťaťa sa prenáša na jeho vnímanie okolitého sveta, ktorý bude považovať za nepredvídateľný a nebezpečný. Rodičia svojím prístupom k dieťaťu výrazne ovplyvňujú aj jeho sebaobraz a sebavedomie. Ak ho vnímajú pozitívne a povzbudzujú ho, dieťa prijíma ich pohľad na seba a prispôsobí sa mu — je sebavedomejšie, má väčšiu sebaúctu a je menšia pravdepodobnosť, že bude sociálne problémové. Naopak, ak si rodičia všímajú hlavne problémové správanie dieťaťa a vnímajú ho negatívne, dieťa má nízke sebavedomie, prestane byť motivované spĺňať sociálne normy a často dochádza k naplneniu negatívnej „nálepky".

Prvých päť rokov je pre dieťa určujúcich aj vo vytváraní obrazu ženskej a mužskej roly. Rodičia sú pre dieťa modelmi ženskej/mužskej, otcovskej/materskej roly, a ich správanie k sebe navzájom a k deťom sa mu vštepuje hlboko do mysle. Tento model má tendenciu v budúcnosti zopakovať v partnerskom vzťahu a svojej rodine. Dieťa vníma (resp. potrebuje vnímať) svojich rodičov predovšetkým pozitívne — do určitého veku nedokáže objektívne a kriticky zhodnotiť ich vlastnosti a výchovný prístup. Spochybnenie tohto jeho obrazu vážne ohrozuje jeho psychické fungovanie.

## III.1 Rodina

Predpokladom zdravého psychického vývinu dieťaťa je funkčná rodina, rodina, ktorá plní všetky vyššie uvádzané funkcie. Vývin dieťaťa je ohrozený, ak vyrastá v rodine problémovej (vyskytujú sa v nej poruchy niektorých funkcií, ktoré však neohrozujú podstatu rodinného systému a rodina ich dokáže riešiť), dysfunkčnej (neuspokojuje dostatočne potreby dieťaťa a rodina potrebuje pomoc zvonka) alebo afunkčnej (rodina prestáva plniť svoju funkciu a dieťaťu závažným spôsobom škodí). Optimálna je rodina úplná (obaja rodičia). V súčasnosti je čoraz viac neúplných rodín (slobodné matky, chýbanie jedného rodiča po rozvode či úmrtí) alebo rodín formálne úplných, ale v ktorých jeden z rodičov vo výchove absentuje (práca v zahraničí, časovo náročná práca a pod.). V týchto rodinách môže deťom chýbať vzor ženskej alebo mužskej roly, s ktorým by sa mohli stotožniť. Stretávame sa aj s podceňovaním roly otca vo výchove detí. Každé dieťa chce a potrebuje mať oboch rodičov, ktorí sa majú radi. Konflikty medzi nimi alebo dokonca rozvod veľmi ťažko prežíva a trvá dlhú dobu, kým túto situáciu spracuje (niekedy je potrebná pomoc psychológa).

Ďalším trendom súčasnosti je čoraz menší počet detí v rodine, resp. pribúdajú rodiny s jedným dieťaťom a prevaha tzv. nukleárnych rodín (v domácnosti žijú len rodičia a deti). Súrodenecké vzťahy a vzťahy so starými rodičmi však významne obohacujú citový a sociálny život dieťaťa.

Z uvedeného vyplýva, že rodinu nemožno ničím plnohodnotne nahradiť a mala by byť jednou z najvyšších hodnôt človeka.

### Rómska rodina

Rómske deti často predstavujú špecifickú skupinu detí, ktorá sa môže odlišovať aj mentalitou a rodinným zázemím od ostatných detí v triede. Pri tejto téme treba vychádzať jednak zo špecifík rómskeho etnika a odlišného vnímania rodiny, ale aj z lokálnych podmienok a situácie v rómskej komunite. Rómovia vnímajú rodinu širšie — do blízkej rodiny zahŕňajú tiež vzdialenejších príbuzných či dokonca priateľov. Často žijú viaceré rodiny spolu, býva medzi nimi väčšia spolupatričnosť, menší dôraz na individualitu a zodpovednosť jednotlivca. V rómskych rodinách je často iný hodnotový systém ako v rodinách majority. Sklon ku komunitnému životu súvisí aj s menším významom individuálneho úspechu, kariéry, a tak sa pripisuje menší význam vzdelaniu. Častejšie sa stretávame s tým, že v rómskych rodinách nie sú dieťaťu zabezpečené ekonomické a hygienické štandardy (dostatočná výživa, oblečenie, čistota, zdravotná starostlivosť). Takýto model rodiny si deti odnášajú do budúcnosti, preto treba hovoriť o všetkých funkciách rodiny. Jedným z cieľov tejto témy je ponúknuť deťom iný pohľad na fungovanie rodiny a na rodičovské roly.

Treba zdôrazniť zodpovednosť rodičov za výchovu a všestranné zabezpečenie svojich detí. Rómske deti vedieme k tomu, aby si uvedomili, že raz ako rodičia budú mať povinnosť postarať sa o svoje deti po všetkých stránkach. Rodičovstvo by malo byť zrelým rozhodnutím po starostlivom zvážení svojich schopností a možností. Nemali by sa spoliehať, že od tejto povinnosti ich odbremení niekto druhý (štát, komunita, širšia rodina).

Aj keď v mnohých rodinách môžeme nájsť nedostatky, nesmieme deťom prezentovať ich rodinu ako horšiu. Naopak, snažíme sa v každej rodine nájsť niečo pozitívne (napr. silné blízke vzťahy, vzájomnú pomoc členov rodiny atď.). Dieťa totiž potrebuje vnímať svoju rodinu pozitívne a okrem toho nevieme ponúknuť týmto deťom plnohodnotnú náhradu ich rodiny.

# Aktivity

### Detský čin roka

Na úvod si spolu s deťmi prečítame príbeh Detský čin roka 2005 – Pomoc v rodine (v PZ). Detský čin roka slúži ako vzor pre žiakov. Príbeh ukazuje, že blízke vzťahy sa budujú pomocou maličkostí (napr. malá pomoc v domácnosti, spoločná prechádzka). Deti vedieme k poznaniu, že hrdinstvo nie je len vo veľkých skutkoch, ale spočíva aj v každodenných maličkostiach urobených pre blízkeho človeka. Urobiť takýto čin je dosiahnuteľné pre každé dieťa, nezávisí od sily, inteligencie alebo peňazí (hrdina v príbehu je mentálne postihnutý chlapec). Čin chlapca poukazuje tiež na dôležitosť rodiny, význam rodinných vzťahov, a na to, že členovia rodiny by si mali byť vzájomne oporou. Význam tejto opory sa ukáže najmä v neľahkých životných situáciách (ako v príbehu: úmrtie jedného z rodičov, ťažká choroba matky). Rodinné vzťahy sa budujú cez spoločné aktivity a rozhovory, význam majú aj rodinné rituály.
O čine chlapca sa s deťmi **porozprávame**: Urobili ste aj vy nejaký podobný čin? Pomáhate doma rodičom? Ak áno, ako? Ako môžete dať rodičom a súrodencom najavo, že ich máte radi? Čo robíte doma spoločne? (napr. spoločne večeriame, chodíme do kostola, na výlety a pod.)

# III.1 Rodina

## Rodina ako záchranná sieť

Deťom kladieme otázky: Čo to znamená „rodina ako záchranná sieť" alebo „rodina ako bezpečný hrad"? Ako rozumejú týmto prirovnaniam? Prečo sa to takto hovorí? Chlapec v predchádzajúcom príbehu bol takouto záchrannou sieťou pre svoju mamu. Pýtame sa ich, či už aj oni boli niekedy takouto záchrannou sieťou alebo bezpečným hradom pre niekoho. Keď sa zase im niečo nedarilo, boli smutní, nešťastní, kto v rodine ich povzbudil, za kým išli, na koho sa mohli obrátiť? Je v rodine niekto, na koho sa môžu spoľahnúť?
Do obrázka záchrannej siete majú deti nalepiť fotky alebo nakresliť svojich blízkych, ktorí tvoria ich záchrannú sieť. Kto všetko tam patrí? Je tá ich sieť pevná, zachytí ich, keď potrebujú? Ako by mohli získať ďalších ľudí do svojej siete?
**Porozprávame sa** s deťmi o tom, v akých situáciách ich rodičia, súrodenci, príbuzní, priatelia podporili a kedy môžu oni zase podporiť niekoho.

## Bezpečný hrad

Rozdelíme deti do dvoch skupín — na obrancov a útočníkov. Obrancovia majú za úlohu strážiť poklad, napr. loptičky, kelímky. Úlohou útočníkov je získať čo najväčšiu časť pokladu vo vymedzenom čase (napr. 5 minút). V prvom kole strážia obrancovia poklad iba voľným pohybovaním sa okolo neho, v druhom kole okolo pokladu utvoria kruh a pevne sa držia za vystreté ruky. Teraz môžu brániť útočníkom tak, že keď ich chcú podliezť, tak si čupnú, ak ich chcú preliezť, tak sa znova postavia. Útočníci nesmú použiť násilie, len rýchle a nečakané pohyby. Aj druhé kolo po 5 minútach končí. Skupiny si môžu vymeniť úlohy.
**Diskutujeme** o tom, kedy sa útočníkom podarilo získať väčšiu časť pokladu, kedy ho obrancovia vedeli lepšie uchrániť. **Cieľom hry** je, aby si deti uvedomili, že ak držia spolu, sú silnejšie, ľahšie odolajú útokom i ťažkým životným situáciám.
Je to podobne aj v rodine? Cítia sa lepšie a bezpečnejšie, ak nie sú sami?
Na záver môžeme deťom porozprávať povesť o Svätoplukových prútoch.

## Nedokončené vety

**Cieľom aktivity** je, aby si deti uvedomili význam blízkych osôb v živote. Deti majú za úlohu dokončiť vety tak, aby v nej spomenuli nejakú osobu z rodiny, prípadne blízkeho okolia. Zamýšľajú sa pritom nad tým, kto je pre nich blízky, kto im pomáha, kto im dáva citovú podporu, s kým sa venujú príjemným aktivitám.
**Kladieme im aj nasledovné otázky**: Je tých ľudí veľa alebo málo, kto sa najčastejšie opakuje? Spomína niekto starých rodičov, domácich miláčikov, kamarátov, učiteľku? Ako môžu okruh spomínaných ľudí rozšíriť? Mohli by nadviazať nové vzťahy alebo oživiť, rozvinúť už existujúce, napr. so starými rodičmi?

## Osemsmerovka

*Riešenie osemsmerovky: My nie sme spolužiaci, my sme súrodenci!*

## Rôzne rodiny

Na obrázkoch sú rôzne rodiny — klasická nukleárna rodina, moslimská rodina (1 muž, viac žien), polyandrická (1 žena, viac mužov), kmeňové spoločenstvo, rodina s adoptovanými deťmi, matka — samoživiteľka, rodina so starými rodičmi.
Podľa čoho vieme, že to je rodina? Prečo sú niekde iné rodiny ako u nás? Vysvetľujeme deťom, že typy rodín sa utvárali v určitej krajine pod vplyvom miestnych podmienok, histórie a kultúry (napr. kresťanská tradícia u nás), súčasná doba priniesla zmeny a nové možnosti, napr. matky — samoživiteľky, ženy sú zamestnané, a tak dokážu finančne rodinu zabezpečiť. Ako deti vidia, rodiny môžu byť rôzne, každá má vlastný spôsob fungovania a vlastné zvyky. Poznajú ešte aj nejaké iné rodiny? Kto tieto rodiny tvorí?

> ***Polygamia*** *(presnejší názov je polygýnia - jeden muž má viac žien) – domorodé kmene v Afrike (Nigéria, Masajovia). Mnohoženstvo je povolená forma súžitia u moslimov a mormónov.*
> ***Polyandria*** *(jedna žena, viac mužov) – v Nepále a Tibete, v Oceánii. Napr. v Tibete funguje tzv. bratská polyandria, čo znamená, že skupina bratov si vezme jednu ženu. Najstarší brat má však zvrchované postavenie nad ostatnými bratmi. Takáto forma polyandrie sa vyvinula preto, aby sa mal kto postarať o ženu a deti v prípade, že muž zomrie alebo odíde.*
> ***Rodiny v stredozemských krajinách*** *(Grécko, Taliansko) sú známe tým, že sú veľké, rozvetvené, so silnými vzťahmi. Spolu alebo blízko seba bývajú viaceré generácie rodiny, ktoré sa často stretávajú, organizujú rôzne rodinné oslavy a riešia rodinné záležitosti (takýto typ rodiny s humorom zobrazuje komédia Moja tučná grécka svadba). V Taliansku je zase veľmi silný vplyv matky najmä na synov (matky výrazne zasahujú do života dospelého syna). Naopak v niektorých krajinách západnej Európy a severnej Ameriky v jednej domácnosti žijú väčšinou iba rodičia a deti, so vzdialenejšou rodinou (bratranci, sesternice, tety, starí rodičia) sa stretávajú len občas až zriedkavo.*

Deti majú nakresliť svoju rodinu (alebo nalepiť fotku svojej rodiny). Na ktorý obrázok sa ich rodina najviac podobá? Vedeli by si predstaviť život aj v nejakom inom type rodiny?
Ďalšou úlohou je nájsť a nalepiť obrázky rodín z novín a časopisov. Aké rôzne rodiny našli? Ktoré sa objavujú najčastejšie? Našli aj nejaké „exotické" rodiny? Vyzerajú ľudia na obrázkoch vo svojej rodine šťastní?

# III.1 Rodina

## Na čo sú dôležití rodičia?

Deti majú za úlohu v malých skupinách porozmýšľať a napísať, čo všetko rodičia pre svoje deti robia, aké majú povinnosti, čo musia zabezpečiť. Vedieme deti k zamysleniu a uvedomeniu si, že starostlivosť o rodinu je veľmi náročná činnosť a treba pri nej splniť aj také veci, ako dostatočný finančný príjem, bývanie, čas na deti. To všetko vyžaduje rozumné uvažovanie a zodpovednosť, často aj uprednostnenie potrieb a prianí ostatných pred svojimi vlastnými. Byť rodičom skrátka nie je vôbec jednoduché, preto by sa mali dvaja dospelí ľudia rozhodnúť zakladať rodinu až vtedy, keď vedia pre svoje deti toto všetko zabezpečiť. Čo si myslia deti, vedeli by sa o svoju rodinu starať už teraz alebo o 3-5 rokov? Je lepšie založenie rodiny si naplánovať? Vedia si takto predstaviť svoj budúci život? Čo si myslia, v akom veku si budú chcieť zakladať rodinu?

## Čo robia mamy, čo otcovia a čo deti?

Deti majú v skupinkách porozmýšľať a zapísať si, ako sú väčšinou rozdelené tzv. domáce práce. **Diskutujeme** s nimi o tom, či sú tieto práce spravodlivo rozdelené, či je to správne, že mamy robia väčšinu z nich a prečo to vlastne v rodinách takto funguje. Dalo by sa to rozdeliť aj ináč? Prečo sa o niektorých prácach hovorí, že sú to „ženské" a niektoré zase „mužské"? Prečo sa nám niektoré práce vôbec nechce robiť?

Deti vedieme k tomu, že v každej rodine je veľa práce, ktorú jednoducho treba urobiť, aby sa všetci mohli cítiť príjemne — veď kto by chcel stále chodiť v špinavých veciach a hladný? A každý v rodine si občas aj rád oddýchne, pozrie TV, prečíta knižku. Preto by mal mať každý v rodine voľný čas sám pre seba, ale aj nejaké povinnosti — každý musí prispieť svojím dielom práce k spoločnému prospechu. Porozprávame sa o tom, s čím by dokázali deti doma viac pomôcť, aké povinnosti by vedeli zobrať na seba.

## Mirkin príbeh

Prečítame si s deťmi príbeh. **Diskutujeme** o tom, nakoľko sa život Mirky zmenil. Čo všetko už teraz nemôže robiť, čoho všetkého sa musela vzdať? Je to ťažké mať tak skoro dieťa? Na základe predchádzajúcich aktivít sa rozprávame o tom, či je Mirka schopná zabezpečiť všetko, čo potrebuje dieťa pre svoj život — riešime otázky ako zodpovedná starostlivosť, bývanie, finančné prostriedky. Kto všetko by jej pri tom mohol pomôcť — je tu jej partner, rodičia. Aké sú alternatívne možnosti (napr. azylové domovy, adopcia). Vedeli by si deti predstaviť, že by sa dostali do takejto situácie? Ako by to oni riešili? Ako by sa zmenili ich plány do budúcnosti, napr. aj dosiahnutie vzdelania?

V čom urobili Mirka a Lukáš najväčšie chyby? Vedieme deti k tomu, aby rozmýšľali zodpovednejšie a uvedomovali si možné následky svojho správania. Na túto aktivitu môžeme neskôr nadviazať pri téme **Antikoncepcia**. Poukážeme na to, že je lepšie myslieť vopred na možné následky a vyhnúť sa neželanému tehotenstvu, než sa neskôr musieť vyrovnávať s ťažkosťami, ktoré ovplyvnia celý ich ďalší život.

## Príbeh mojej rodiny a mňa

**Cieľom aktivity** je posilniť hrdosť dieťaťa na svoju rodinu. Každé dieťa potrebuje cítiť, že aj v jeho rodine sa nájde niečo dobré, na čo môže mať v dospelosti pozitívnu spomienku. Povzbudíme deti k napísaniu príbehu (dieťa, ktoré nie je verbálne zdatné, môže príbeh nakresliť) a dáme im dostatok času (min. 15-20 minút). Ak nie je na hodine dostatok času, napísať (nakresliť) príbeh môžu za domácu úlohu. Výhodou je, že sa nad príbehom môžu viac zamyslieť, prípadne porozprávať sa o téme s rodičmi (takýto rozhovor tiež utužuje rodinné vzťahy, preto pomoc a spoluprácu rodičov a iných členov rodiny pri úlohe vítame). Ak niektorému dieťaťu nenapadne žiadny príbeh, povzbudíme ho, aby napríklad nakreslilo svoju rodinu, čo radi spolu robia a pod. Už samotná tvorba príbehu upevňuje v dieťati pocit hrdosti a spolupatričnosti s rodinou. Ak je v triede dieťa z detského domova, ktoré nikdy nepoznalo svoju rodinu, povzbudíme ho, aby písalo o tých, ktorých má rado alebo o svojej predstave budúcej rodiny.

Po skončení tvorby príbehu sa opýtame detí, ktoré z nich chce príbeh prečítať alebo ukázať nakreslený obrázok spolužiakom (je to dobrovoľné, nikoho nenútime prečítať príbeh pred ostatnými!). Každý príbeh pochválime, nič neopravujeme (gramatické chyby už vôbec nie!). Po prečítaní príbehu sa môžeme pýtať aj ďalšie otázky, ktorými vyjadríme záujem. Takisto povzbudíme ostatné deti k prečítaniu ich príbehu: „Zažil niekto z vás niečo podobné?" „Jurko nám opísal zaujímavé zvyky v ich rodine na Vianoce. Aké zvyky máte u vás doma?" a pod.

# III. Rodina, láska, sexualita

## 2. Láska

**Zameranie témy:**

- **láska okolo nás, jej premeny – uvedomiť si, že láska bola vždy jednou z najdôležitejších hodnôt v živote ľudí, jej základné princípy sa nemenia, len spôsoby prejavovania**
- **láska a jej prejavy – naučiť deti prejavovať náklonnosť a lásku primeraným spôsobom, uvedomiť si pocity, ktoré sprevádzajú lásku**
- **rizikoví partneri, násilie v partnerských vzťahoch, sexuálne násilie, zneužívanie**
- **výber partnera, vhodné vlastnosti partnera**

### Upozornenia a riziká

- Deti pochádzajú z rôzneho rodinného prostredia — berieme na to ohľad; keď spomínajú pri tejto téme rôzne zážitky alebo používajú vulgárne vyjadrovanie — nebránime im v tom, nehrešíme ich. Ponúkneme im výrazy, ktoré sú správnejšie, spisovné.
- Môže sa stať, že sa pri niektorých aktivitách otvorí nejaká citlivá, konfliktná téma (napr. sexuálne zneužívanie). Nespochybňujeme zážitky a pocity dieťaťa, vypočujeme si ho v súkromí, pomôžeme mu pri hľadaní pomoci u odborníka.

### Láska a sexualita

Schopnosť prežívať lásku a utvárať uspokojivé medziľudské vzťahy sa vyvíja od narodenia a závisí aj od citového zázemia v rodine. Láskyplný prístup rodičov dáva predpoklady pre vytvorenie bohatého citového života dieťaťa. Dieťa si od malička všíma správanie sa rodičov k sebe navzájom a podľa toho si vytvára predstavu o láske a o partnerskom vzťahu. Po 4. roku života začína dieťa lepšie chápať svoju pohlavnú identitu (t. j. že muži a ženy sa odlišujú nielen napr. oblečením, ale sú predovšetkým telesne rozdielni). Poznáva, že pohlavie je trvalá črta jedinca, je nemenné a začína sa identifikovať s rodičom rovnakého pohlavia. Objavujú sa prvé otázky o tom, ako vznikajú deti. Podľa toho, čo vidí v rodine, si dieťa utvára predstavu o rolách a o vzťahu medzi mužom a ženou, a tento vzťah napodobňuje v hre (napr. „na mamičku a na otecka"). V tomto veku vzrastá význam vrstovníkov; dieťa sa už nehrá samo alebo paralelne vedľa iného dieťaťa, ale začína s ostatnými deťmi v hre spolupracovať.

Počas mladšieho školského veku (6/7-11/12 rokov) dieťa začína nadväzovať prvé kamarátske vzťahy, založené však skôr na náhode (napr. spoločné sedenie v škole alebo bývanie v blízkosti).

V období puberty a adolescencie (11-18/20 rokov) dochádza k telesným a hormonálnym zmenám, dôsledkom čoho dospievajúci viac prežíva svoju sexualitu. V tomto období sa deti najprv zoskupujú podľa pohlavia a odmietajú príslušníkov opačného pohlavia; vznikajú výlučne dievčenské a chlapčenské skupiny.

Neskôr sa vynára potreba párového priateľstva medzi jedincami rovnakého pohlavia. Mať jedného najlepšieho kamaráta (u dievčat kamarátku) je významná skúsenosť v živote jedinca. Dospievajúci sa v tomto vzťahu učí prispôsobovať, komunikovať o svojich pocitoch, túžbach, prianiach. Učí sa dôverovať druhému, rozvíjať svoje city a sociálne zručnosti.

V ďalšej fáze odvážnejší dospievajúci prekonajú nepísané normy skupiny a prejavia záujem o príslušníkov opačného pohlavia. Prvé pokusy o nadviazanie vzťahu s príslušníkom opačného pohlavia sú neisté, často sprevádzané posmeškami ostatných.

Postupne dochádza k prvým láskam. Tieto vzťahy sú však krátkodobé, zanikajú s odznením zaľúbenosti. Dospievajúci sa zaľúbia do príslušníka opačného pohlavia hlavne na základe fyzického výzoru alebo statusu v skupine. Objekt zaľúbenosti si idealizujú, znalosť jeho osobnosti tu nehrá významnú rolu. Vo vzťahoch dochádza k prvým bozkom, dotykom. V tomto období je bežné a neškodné zbožňovanie nedosiahnuteľných idolov.

Väčšinou až na prahu dospelosti je jedinec schopný nadviazať stabilný vzťah založený na hlbšom porozumení a vzájomnej oddanosti.

## III.2 Láska

Obdobie dospievania je charakteristické experimentovaním s vlastnou identitou, potrebou vyskúšať nové zážitky (dospievajúcich láka „zakázané ovocie", vyskúšať tabuizované). Na jednej strane dospievajúci skúmajú svoju identitu, snažia sa vymaniť spod vplyvu rodičov, chcú byť výnimočnými, byť iní ako ostatní. Na druhej strane sú veľmi neistí, a preto hľadajú oporu v skupine vrstovníkov. Dospievajúci sa snažia zapadať do skupiny, čo často vedie k uniformite (v obliekaní, správaní). Prijímajú tiež skupinové normy a kritériá statusu v skupine: vyššie postavenie v skupine má ten, kto je „in", „cool". Častokrát to znamená „byť skúsenejší" ako vrstovníci. Status v skupine si niektorí dospievajúci zvyšujú aj za cenu rizikového správania (skúšajú alkohol, drogy, začnú sexuálne žiť). Dospievajúci často vedia, aké riziká prináša sexuálny život alebo branie drogy, ale podceňujú ich alebo si nepripúšťajú, že aj im tieto riziká reálne hrozia. U dospievajúcich dievčat je riziko, že začnú sexuálne žiť s dospelým partnerom (ak o ne prejaví záujem). Tieto vzťahy sú však nerovnocenné, môže v nich dochádzať k sexuálnemu zneužívaniu. Dievčatá väčšinou ešte nevedia odolať nátlaku partnera k sexuálnemu styku. Ohrozené sú najmä dievčatá z dysfunkčných rodín, ktoré v partnerskom vzťahu hľadajú naplnenie citových potrieb. Nízke sebavedomie, naivita, citová frustrácia a potreba vyššieho statusu v skupine sú veľmi rizikovými faktormi predčasného začiatku sexuálneho života.

Dospievajúci tiež vidia pokrytectvo spoločnosti a týka sa to aj sexuality a vzťahov. Uvedomujú si, že vzťahy medzi dospelými nie sú ideálne, ba dokonca narušené alebo nefunkčné, ale veria, že ich partnerský vzťah bude iný, romantický, dokonalý. Práve v tomto období je väčšia pravdepodobnosť, že dospievajúci nadviažu vzťah s rizikovým partnerom, lebo im imponujú nekonvenčné osobnosti, často ľudia, ktorí porušujú spoločenské normy. Medzi rizikových partnerov zaraďujeme jednotlivcov so sklonom k agresivite (často sa „zapletú" do bitiek), ľudí, ktorí často užívajú alkohol, skúšajú drogy, striedajú sexuálnych partnerov, chorobne žiarlivých (výrazne obmedzujú slobodu partnera), delikventov. Dospievajúci naivne veria, že pomocou lásky takéhoto partnera zmenia.

V období mladej dospelosti (20-25 rokov) človek postupne dozrieva, stabilizuje sa v názoroch, postojoch, stanovuje si realistickejšie životné plány a ciele, menia sa kritériá výberu partnera. Až v tomto veku je človek schopný vytvoriť pravú intimitu v partnerskom vzťahu, čo znamená obetovať časť svojej totožnosti a nezávislosti v prospech vzťahu. Dovtedajšie vzťahy založené iba na sexuálnej príťažlivosti sa rozpadajú. Výber partnera býva uvážlivejší — nezávisí len od vzhľadu alebo postavenia v skupine, ale vzrastá význam osobnostného súladu. Mladý dospelý hľadá už väčšinou partnera, s ktorým má podobné názory, záujmy, hodnoty, pohľad na život. Býva však ešte ovplyvnený aj prvotnými zážitkami v detstve: podvedome ho priťahuje taký partner, ktorý sa výzorom alebo povahou podobá na rodiča opačného pohlavia. Hrozí preto riziko opakovaného nadväzovania deštruktívnych vzťahov s nevhodným partnerom, ktorý však zodpovedá podvedomej predstave o partnerovi vytvorenej na základe zážitkov z rodiny.

### Láska a sexualita v rómskej komunite

V rómskej komunite je odlišné vnímanie partnerských vzťahov, čo súvisí s uznávaním iných hodnôt. Aj sexuálny vývin je iný než u väčšinovej populácie. Rómske deti pohlavne dospievajú trochu skôr, okolo 10.-11. roku. V tomto období často celkom strácajú záujem o školu, na hodinách vyrušujú, zanedbávajú školskú dochádzku. Priemerný vek, v ktorom začínajú sexuálne žiť je nižší (12-13 rokov), čo nie je len dôsledkom skoršej puberty. Nahota a sexuálny styk nie je v rómskej komunite tabuizovaný, nesprevádzajú ho také zábrany ako v majoritnej populácii. Často sa stáva, že dieťa je svedkom sexuálneho správania rodičov, príp. iných príbuzných. Vyskytujú sa aj prípady incestu v rodinách. Rómske deti sú častejšie vystavené riziku sexuálneho zneužitia.

Prvé sexuálne skúsenosti väčšinou nie sú dôsledkom vývinu partnerského vzťahu, ale skôr náhody, zvedavosti, sexuálnej potreby. Celkovo má vývoj partnerského vzťahu rýchlejší priebeh od zoznámenia k sexuálnemu styku a niektoré fázy sú často preskočené. Hoci rómske deti skoro získavajú predstavu ako prebieha sexuálny styk, majú minimálne znalosti o anatómii pohlavných orgánov, ako aj o mechanizme počatia. To je základom pre vznik rôznych mýtov. Rovnako sú nedostatočné ich znalosti o antikoncepcii. Propagovanie užívania antikoncepcie je sprevádzané veľkým odporom, keďže v rómskej komunite je plodnosť muža a ženy vysoko hodnotená. Dôsledkom skorého začiatku sexuálneho života a nepoužívania antikoncepcie sú tehotenstvá maloletých a mladistvých dievčat, pohlavné choroby.

Predstava o role muža a ženy zodpovedá tradičnému modelu. Od muža sa očakáva „mačizmus", prezentácia sily, dominancie, majetnícky vzťah k partnerke. Tolerujú sa bitky a žiarlivosť, čo sa dokonca považuje za dôkaz lásky a záujmu muža o ženu. U muža sa tiež toleruje nevera.

Deti vedieme k hlbšiemu zamysleniu sa nad vzťahom dvoch ľudí, aké by mal mať partner vlastnosti, čo máme právo od neho vyžadovať (rešpekt, právo povedať „nie", opora, zodpovednosť za svoje a partnerovo zdravie). Zdôrazňujeme im, že stojí za to hľadať lepšieho partnera, rozvíjať priateľstvá, rozvíjať samého seba. Sexualitu dávame do súvislosti s láskou, dobrým partnerom, kvalitným vzťahom, čo vytvára základ pre fungujúcu rodinu.

## III.2 Láska

Je veľmi dôležité dostatočne vysvetliť deťom, čo sa deje v ich tele počas puberty, počas sexuálneho styku, ako prebieha počatie. Niektoré rómske deti sa totiž neskoro dostanú k potrebným informáciám a ich poznatky v čase prvých sexuálnych skúseností sú len útržkovité. Zanedbávajú hygienu, nevedia identifikovať príznaky pohlavných chorôb alebo začínajúceho tehotenstva. Navyše nevedia, na koho sa v prípade problémov majú obrátiť.

Učitelia sú väčšinou prví, ktorí ich o tom informujú – je to súčasť primárnej prevencie. Poznatky by sme im mali podávať jednoducho, zrozumiteľne, najlepšie názorne pomocou nákresov. Učíme ich nahrádzať nespisovné a často vulgárne pojmy spisovnými. Dôležité je vysvetliť im aj základné formy antikoncepcie, viesť ich k väčšej zodpovednosti za svoje a partnerovo zdravie a plánovanie rodiny.

Považujeme za potrebné spomenúť aj tematiku sexuálneho zneužívania a práv dieťaťa. Deti často nevedia, že majú právo rozhodovať o svojom tele, majú právo sa brániť. Učiteľ by mal vedieť, na koho sa obrátiť, ak sa odhalí sexuálne zneužitie detí.

# Aktivity

### Zaľúbil sa chlapec

Ako úvodné naladenie na tému si so žiakmi môžeme vypočuť a zaspievať pieseň o láske *Zaľúbil sa chlapec*. Do vedľajšieho prázdneho rámčeka v pracovnom zošite majú žiaci napísať text inej piesne o láske, na ktorú si spomenú (stačí refrén). Aké piesne poznajú? Je veľa takýchto piesní? Páčia sa im piesne o láske a prečo? O akých pocitoch sa vo vypočutej piesni spieva, ako je vyjadrená prvá zaľúbenosť, láska? Čo znamená napr. „taký malý zmätok rozkvitol mu v duši" alebo „toľkokrát ťa videl a zrazu si iná"? Porozprávame sa o básnických vyjadreniach a metaforách.
**Pýtame sa** ich, či už zažili oni sami niečo podobné, cítili sa už takto? Podľa čoho vedia, že sú zamilovaní, že niekoho ľúbia? Aké pocity patria k láske?

### Príslovia a porekadlá

Láska sprevádza ľudí odjakživa. Aj naši predkovia o nej vedeli svoje a túto múdrosť zhrnuli do mnohých prísloví a porekadiel. Porozmýšľajme so žiakmi o tom, aká pravda sa ukrýva v prísloviach a porekadlách, či je to výstižné alebo to už v dnešnej dobe neplatí. Stáva sa aj im, že sa cítia podobne, zažívajú niečo také? Môžu im aj takéto ľudové múdrosti pomôcť — môžu vďaka nim lepšie pochopiť, čo sa pri láske deje?

### Osemsmerovka

Žiaci majú za úlohu nájsť v osemsmerovke slová, opisujúce rôzne prejavy lásky a zo zvyšných písmen vylúštiť tajničku. Potom sa **porozprávame** o tom, akými inými spôsobmi ešte môžu dať niekomu najavo, že ho majú radi, že im na ňom záleží. Ako dávajú najavo záujem dievčatá a ako chlapci? Čo sa páči dievčatám a čo chlapcom? Hľadáme spolu adekvátne spôsoby prejavovania náklonnosti, vedieme žiakov k tomu, že nie je hanba svoje city prejaviť.
*(Riešenie osemsmerovky: ...ťa sprevádza celý život.)*

### Symboly lásky

Porozmýšľame so žiakmi o tom, akými rôznymi spôsobmi je možné vyjadriť lásku. Symboly lásky sa postupom času a rozvojom techniky menia. Aké symboly poznajú a používajú oni? Ako si pomocou takýchto symbolov a odkazov mladí prejavujú a dokazujú lásku? Prečo sa používajú práve takéto symboly a čo znamenajú? Vyjadrujú aj symboly niektoré pocity, ktoré cítime, ak sme zamilovaní?
Necháme priestor fantázii žiakov, nesnažíme sa hľadať len tie „správne" symboly. Pri tejto aktivite máme možnosť preniknúť do kultúry dnešných tínedžerov.

*(Príklady: grafiti, skratky v sms a e-mailoch, klasické symboly — srdce prebodnuté šípom, pery naznačujúce bozk, nápisy na stenách, srdce s iniciálkami vyryté na strome, amorkovia atď.)*

### Láska v rôznych podobách

Pripravíme si na lístočkoch námety, napr. láska v praveku, láska v čase rytierov, láska na Divokom Západe, láska ako v telenovele, láska v 1. triede ZŠ, láska v dôchodku, láska v budúcnosti atď. Žiakov rozdelíme do skupiniek po 4-6 a každá skupina si vytiahne jeden lístoček. Ich úlohou je pripraviť si krátku scénku na danú tému, ktorú potom zahrajú ostatným. Upozorníme ich, že každý člen skupiny má v scénke hrať nejakú rolu. Ako obmenu môžeme zvoliť pantomimické stvárnenie.

# III.2 Láska

## Koláž o láske

Vopred si pripravíme dostatok rozmanitých obrázkových časopisov a novín, do ich zbierania môžeme zapojiť aj deti (prípadne je možné zadať túto aktivitu ako domácu úlohu a na hodine o kolážach iba diskutovať).
Deti majú vytvoriť koláž o láske, ako je zobrazovaná v novinách a časopisoch. V následnej diskusii si všímame, aké obrázky deti vybrali, rozprávame sa o tom, že láska má viacero podôb aj spôsobov vyjadrenia (partnerská láska, láska medzi rodičom a dieťaťom, láska k zvieratám; neverbálne, dotykové prejavy, dávanie darov, pomoc...). Niektoré deti môžu vybrať aj obrázky v podobe symbolov, napr. srdce. Možno si budú vyberať obrázky so sexuálnym obsahom — nekritizujeme ich za to, neberieme to ako provokáciu, aj sex súvisí s láskou. Určite však takéto obrázky neprehliadame, môžeme to použiť ako úvod k nasledujúcej téme. Môžeme sa rozprávať aj o tom, akých obrázkov našli najviac, ako sa láska najčastejšie zobrazuje, akí ľudia na obrázkoch najčastejšie sú a akí nie, aké pocity môžu z obrázkov vyčítať a pod.

## Príjemné a nepríjemné dotyky

V tejto aktivite sa so žiakmi porozprávame o téme obťažovania a sexuálneho zneužívania a spôsoboch obrany proti nemu.
Na dvoch obrázkoch sú takéto situácie obťažovania. Čo by dievča a chlapec na obrázku mohli v takejto situácii povedať, urobiť? Bolo by toto riešenie účinné? Čo by naopak nefungovalo? Čo by sa ešte dalo urobiť, na koho by sa mohli obrátiť?

*Ďalšie príklady obťažovania a nepríjemných dotykov:*

- *chlapci, ktorí zdvíhajú dievčatám sukne alebo sa dotýkajú ich prs;*
- *partner/-ka, ktorý/-á chce v sexuálnych aktivitách zájsť ďalej, než je to tomu druhému príjemné a vydiera ho rozchodom („Ak ma ľúbiš, tak to pre mňa urobíš. Ak nie, tak ma asi neľúbiš a potom sa radšej rozíďme.") alebo spochybňovaním jeho pocitov („Veď aj ty to chceš!");*
- *hra „na fľašu", pri ktorej ostatní nútia niekoho vyzliekať sa alebo bozkávať sa s niekým, aj keď nechce, „lebo to proste robia všetci".*

Upozorníme deti na riziká — aj blízky človek im môže ublížiť, ak od nich požaduje niečo, čo im nie je príjemné. Učíme ich rozpoznávať svoje pocity a dôverovať im. Zdôrazníme, že vždy majú právo akékoľvek dotyky odmietnuť bez pocitov viny — ten, kto ich má naozaj rád, ich do ničoho nútiť nebude. Aj citová manipulácia je vydieranie a násilie. Poučíme ich o asertívnych technikách (pozri literatúra) odmietania a o tom, kde môžu nájsť pomoc. Zároveň ich učíme aj prijať odmietnutie od niekoho druhého bez pocitu zranenia, aj pre nich budú najpríjemnejšie tie zážitky a tie dotyky, ktoré im niekto opätuje dobrovoľne, z vlastného záujmu, a nie pod nátlakom.

## Vlastnosti vo vzťahu

Do prázdneho rámčeka žiaci napíšu desať vlastností (môže byť aj menej), ktoré by chceli, aby ich vysnívaný partner mal. Potom ich rozdelíme do malých skupín (3 žiaci) a dáme im za úlohu spoločne vybrať 5 najdôležitejších vlastností. V skupinovej diskusii majú vybrať iba tie, ktoré sú podľa nich naozaj podstatné a vyradiť tie, ktorých by sa vedeli vzdať. Po ukončení diskusie napíšeme vybrané vlastnosti na tabuľu.
**Rozprávame sa** o tom, ktoré z nich sú podľa nich najdôležitejšie. Prečo vybrali práve tieto? Bol dôležitejší vzhľad partnera alebo charakterové vlastnosti? Zdôrazníme význam vlastností, ako je vernosť, spoľahlivosť, schopnosť byť oporou, vzájomná dôvera. Prečo je práve toto dôležité? Vadilo by im, keby ich partner tieto vlastnosti nemal? Ako sa môžu uvážlivým výberom partnera brániť pred sklamaním a zraneniami?

## Nedokončené príbehy

V každom zo štyroch príbehov je vždy naznačená nejaká patologická vlastnosť partnera (alkoholizmus, chorobná žiarlivosť, promiskuitné správanie, agresívne a násilné správanie). Príbehy sú koncipované tak, aby bolo zjavné, že riešenie takejto situácie často nie je jednoduché — partner zlyháva tak, ako to vidíme aj v bežnom živote. Snažíme sa, aby si deti uvedomili, že láska nedokáže prekonať všetky prekážky a niekedy je jedinou vhodnou cestou rozchod s takýmto rizikovým partnerom.
Deti si majú vybrať jeden z príbehov a v malých skupinkách o ňom **diskutovať.** Najprv vymyslia príbehu názov a potom rozmýšľajú, ako by tento príbeh mohol skončiť, ako by sa situácia dala riešiť. Pri tom sa môžu ukázať naivné predstavy a riešenia detí. Spolu o nich diskutujeme a vedieme žiakov k realistickejšiemu ponímaniu a uvedomeniu si, že niektorí partneri pre dlhodobý vzťah a spoločný život jednoducho nie sú vhodní. Vedieme deti tiež k tomu, aby boli schopné uvedomiť si varovné signály (napr. pitie alkoholu, agresívne správanie a i.) už pri výbere partnera.
**Kladieme im otázky**: Aký koniec vymysleli príbehu? Ako sa dá podľa nich takáto situácia riešiť? (napríklad aj vyhľadaním odbornej pomoci) Čo boli varovné signály partnera už pred začiatkom chodenia, čo by si mali všímať u chlapcov/dievčat, ktorí sa im páčia? Poznajú aj iné rizikové vlastnosti, ktoré v príbehoch neboli spomínané (napr. nezodpovednosť, predsudky a netolerancia, drogy, gambling...)?

# III. Rodina, láska, sexualita

## 3. Sexualita

**Zameranie témy:**

- **telesné zmeny v dospievaní, pohlavné orgány dievčaťa a chlapca, mechanizmus počatia — objasniť žiakom funkciu (zmysel) telesných zmien v puberte, dozrievanie pohlavných orgánov (menarché a prvá polúcia signalizujú, že telo sa pripravuje na počatie dieťaťa). Základné poznatky sú potrebné najmä pre „rizikové" deti, ktoré začínajú s pohlavným životom skôr, ako aj deti staršie, ktoré končia povinnú školskú dochádzku skôr, než sa dostanú k informáciám o sexualite. Pravidelná hygiena, prevencia, lekárska starostlivosť**
- **sexualita a partnerský vzťah — uvedomiť si, že sex bez lásky často prináša sklamanie a pocit prázdnoty a že sexuálny život má hlbšiu dimenziu len v kvalitnom partnerskom vzťahu**
- **prejavy sexuality — pochopiť, že zbližovanie v intímnej oblasti by malo prebiehať v určitých fázach. Poukázať na význam dotykov a iných nekoitálnych aktivít v partnerskom vzťahu**
- **antikoncepcia — vysvetliť základné pojmy**

Upozornenia a riziká

- Ide o veľmi citlivú tému, ktorá môže vyvolať v deťoch rozpaky. Berieme na to ohľad — keď dieťa nechce odpovedať na otázku alebo tému, nenútime ho.
- Tabuizovanie, zdroje informácií: na jednej strane sa táto téma tabuizuje, na strane druhej sú deti zahltené informáciami o sexe z médií (je ilúziou domnievať sa, že deti nemajú žiadne takéto informácie). Tieto sú často skreslené a vytvárajú v nich nesprávne predstavy o sexualite. To prináša určité riziká, keďže deti sú zvedavé (chcú to vyskúšať) alebo si predčasným zahájením sexuálneho života napĺňajú iné potreby (napr. citové, potrebu byť milovaný, potrebu pozornosti).
- Môže sa otvoriť otázka sexuálneho zneužitia — sexuálne zneužívaných detí je v našej populácii viac, ako si pripúšťame. Ak sa takýto prípad v škole vyskytne, dieťaťu pomôžeme nakontaktovaním sa s odborníkmi (lekár, psychológ, sociálny pracovník a i.).

# Aktivity

### Ako vznikne život a ako prichádzajú deti na svet

Žiakov sa pýtame, čo si ako malé deti mysleli — ako vznikne malé bábätko a ako prichádza na svet. Sami môžeme napovedať obvyklú detskú predstavu (napr. bábätko nosí bocian, alebo bábätko samo vznikne v maminom brušku, keď si to mama želá a pod.). Deti často povedia svoje predstavy, ktoré sú úsmevné. Nikoho za názory nevysmejeme, ale oceníme jeho odvahu zveriť sa, povzbudíme aj ostatných. Spýtame sa, či vie niekto z nich, ako vznikne dieťa a ako sa narodí. Keď sa deti hanbia dať odpoveď, sami bez rozpakov povieme: „V tele každej ženy je bunka, ktorá sa nazýva vajíčko, v tele muža zase bunka, ktorá sa nazýva spermia. Keď sa žena a muž majú radi, milujú sa – majú spolu pohlavný styk, sex. Pritom sa spermia z mužovho tela dostane do tela ženy a tu splynie s vajíčkom. Vtedy vznikne zárodok bábätka, ktoré sa začne vyvíjať a rásť. Dieťatko sa vyvíja v orgáne ženy, ktorý sa volá maternica. Tam rastie zvyčajne 9 mesiacov a potom sa dostane na svet pôrodom."

Dôležité je vytvoriť atmosféru, v ktorej sa deti budú cítiť bezpečne. **Cieľom** tejto aktivity je naladiť deti na tému a uvoľniť atmosféru.

# III.3 Sexualita

## Čo sa deje v tvojom tele

**Cieľom** tejto aktivity je vysvetliť deťom podstatu puberty (keďže sú vo veku, kedy začínajú dospievať) a poukázať na to, že tieto telesné zmeny sú normálne a netreba sa pre ne znepokojovať. Deti majú dopísať, čo sa mení na tele v období dospievania.

Správne odpovede sú:

***Mužské telo:***

- *začínajú rásť chĺpky na tvári*
- *mení sa hlas*
- *začnú rásť chĺpky v podpazuší*
- *začnú rásť chĺpky okolo pohlavných orgánov*
- *zväčšujú sa svaly (zosilnie), rozšíri sa mu hrudník a plecia*
- *zväčší sa mu pohlavný orgán (deti učíme používať spisovný názov - penis), v semenníkoch sa začnú tvoriť mužské pohlavné bunky (spermie), prvá polúcia*

***Ženské telo:***

- *rast prsníkov*
- *začnú rásť chĺpky v podpazuší*
- *začnú rásť chĺpky okolo pohlavných orgánov*
- *začnú sa im rozširovať boky (na bokoch sa im začne usadzovať tuk)*
- *na nohavičkách môžu spozorovať slabý výtok, ktorý nemá vôňu, vo vaječníkoch začnú dozrievať prvé vajíčka, začne dochádzať k ovulácii, prvá menštruácia (=menarché)*

Mnohé deti nie sú dostatočne poučené od rodičov o týchto zmenách, a preto sa začnú znepokojovať, majú strach z dospievania. Pri objasnení všetkých zmien a uistení, že sú prirodzenou súčasťou vývinu, treba zdôrazniť aj individuálne tempo dospievania u každého človeka. V tomto veku vznikajú u detí rôzne komplexy, pochybnosti a neistoty. Povieme im, že každý dospieva svojím tempom: niekto skôr, iný neskôr, jeden pomaly, druhý rýchlo.

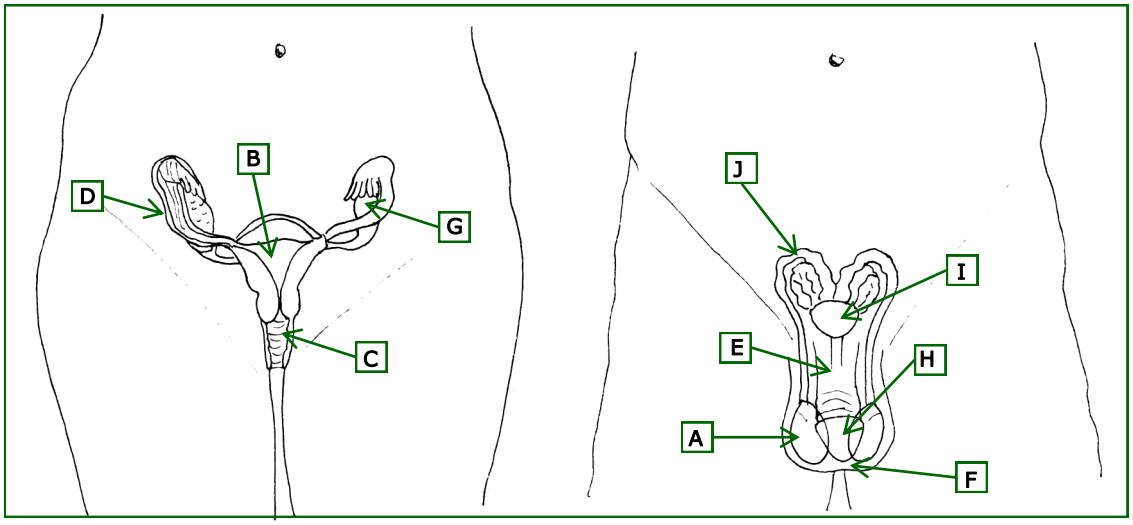
Tiež upozorníme na to, že ak u dievčaťa dôjde k ovulácii (ešte pred 1. menštruáciou), je už fyzicky schopná oplodnenia. Zdôrazníme rozdiel medzi telesnou a psychickou (príp. sociálnou) pripravenosťou byť matkou/otcom. Hoci dievča môže počať dieťa napr. už v 13-tich rokoch, psychicky na to nie je dostatočne pripravené (navyše je aj sociálne a ekonomicky odkázané na pomoc druhých). Tehotenstvo v tomto veku tiež prináša mnohé riziká (problémy v tehotenstve, predčasne narodené deti, malá pôrodná váha a i.), pretože pohlavné orgány dievčaťa sa ešte len vyvíjajú.

## Bludisko

**Cieľom** aktivity je hrovou formou utvrdiť poznatok, že počatie vzniká, keď spermia (mužská pohlavná bunka) doputuje k vajíčku (ženskej pohlavnej bunke) a dôjde k ich splynutiu.

## Vieš priradiť správne názvy?

Dôležité je skontrolovať, či deti vedia správne názvy častí pohlavných orgánov. Ideálne je mať väčší obrázok, na ktorom im to ukážeme. Prípadné nejasnosti vysvetlíme. Zameriame sa aj na pravidelnú hygienu celého tela a pohlavných orgánov zvlášť.



# III.3 Sexualita

## Ako funguje menštruačný cyklus?

Pri tejto aktivite vysvetlíme menštruačný cyklus dievčaťa: čo je ovulácia, menštruácia. Stručne objasníme aj mechanizmus počatia a jeho súvislosť s menštruačným cyklom ženy (plodné dni). Tieto informácie sú potrebné najmä pre deti zo sociálne znevýhodneného prostredia, ktoré často začínajú skôr sexuálne žiť, pričom však nechápu úplne, ako dochádza k počatiu.

### Menštruačný cyklus

Prvá menštruácia (=menarché) je významná zmena v živote dievčaťa. Ukazuje, že dievča sa mení na ženu, pretože už môže otehotnieť a mať dieťa (je schopné oplodnenia). Prvá menštruácia sa objavuje približne v 12.r., ale môže sa objaviť skôr alebo trochu neskôr (medzi 11.-16. r.) Menštruácia sa začne opakovať približne každých 28 dní (zo začiatku je však veľmi nepravidelná, môže byť v rozmedzí 20-35 dní), preto hovoríme o „menštruačnom cykle". Počas menštruačného cyklu v tele dievčaťa prebiehajú postupné fázy:

*Menštruácia:* Začína sa menštruácia (krvácanie), čo znamená, že sa začne vylučovať sliznica zo stien maternice spolu s krvou. Prvý deň začiatku krvácania sa považuje za prvý deň menštruačného cyklu. Krvácanie trvá priemerne 5 dní (4-7 dní). Po skončení menštruácie má sliznica maternice hrúbku približne 1 mm. Zároveň vo vaječníku začne rásť nové vajíčko.

*Príprava maternice na oplodnenie:* Sliznica maternice sa začne zväčšovať, rásť, čím sa pripravuje na uhniezdenie oplodneného vajíčka. Prejavuje sa to tým, že sa začne vylučovať hlien (bezfarebný výtok bez zápachu). Tento hlien umožňuje prežiť spermiám (ak sa dostanú do pošvy) pár dní. Počas toho stále rastie (dozrieva) vajíčko vo vaječníku.

*Ovulácia (=uvoľnenie vajíčka z vaječníka):* Približne na 14.deň menštruačného cyklu (=v polovici menštruačného cyklu) sa dozreté vajíčko vylúči z vaječníka do vajíčkovodu. Vo vajíčkovode putuje a „čaká" na spermiu. Ak sa v tom čase dostane spermia do vajíčkovodu a „stretne" vajíčko, dôjde k ich splynutiu a vznikne zárodok budúceho človeka (=oplodnenie). Ak vajíčko „nestretne" spermiu, po pár hodinách zanikne. Vajíčko dokáže prežiť len 12-24 hodín.

*Príprava maternice na menštruáciu alebo tehotenstvo:* Ak vajíčko splynulo so spermiou, putuje ďalej do maternice, kde za zahniezdi do sliznice maternice. Vtedy je už sliznica maternice hrubšia (asi 5 mm). Tam potom začne rásť dieťatko a žena je tehotná. Ak však vajíčko nebolo oplodnené, zaniká. Vtedy dá telo signál, že sliznica maternice už nie potrebná a že ju treba vylúčiť.

*Menštruácia:* Sliznica maternice sa začne odlučovať od stien maternice a s krvou vylučovať z tela von. Začína sa nový menštruačný cyklus.

**Pozor:** Ak už dievča má ovuláciu a začalo menštruovať, môže pri nechránenom sexuálnom styku kedykoľvek otehotnieť. Menštruačný cyklus býva u dospievajúcich dievčat nepravidelný, čo je spôsobené hormonálnou nerovnováhou. Preto sa niekedy nedá presne určiť, kedy príde ovulácia alebo menštruácia.

## Slovníček

**Cieľom** aktivity je objasniť niektoré spisovné pojmy súvisiace so sexualitou. Deti necháme najprv samostatne priradiť pojmy k definíciám, potom si každý pojem spolu zopakujeme. Pritom povzbudíme deti, nech sa pýtajú, ak niečomu nerozumejú. Dôležité je nevyhýbať sa vysvetliť všetky dané pojmy, keďže deti sa s nimi aj tak stretávajú (v časopisoch, TV a pod.) a tabuizácia nie je namieste. Deti sa tiež naučia používať spisovné slová namiesto vulgárnych alebo nespisovných pomenovaní. (Riešenie je uvedené v PZ na stránke dole.)

## Príbeh lásky a sexu

**Cieľom** aktivity je ukázať, že aj sexualita a intímne prejavy potrebujú vývoj, majú svoje fázy, ktoré by sa nemali preskočiť. Keď sa dvaja majú radi, zbližujú sa nielen duševne, ale často aj fyzicky (napr. začnú sa držať sa za ruky). Veľký význam majú nekoitálne aktivity, ako napríklad dotyky, bozkávanie, neskôr necking a petting. Sú to však veľmi intímne prejavy lásky, ktoré majú svoj význam pri dlhodobejšom partnerskom vzťahu, v ktorom sa partneri dobre poznajú a majú sa radi. Zdôrazníme deťom, že nik nemá právo sa ich dotýkať alebo do ich nútiť do niečoho, čo je im nepríjemné, alebo to nechcú. Treba si dávať pozor aj na to, keď sa niekto snaží nimi manipulovať (napríklad vety typu: „Keď ma máš rád/rada, pobozkáš ma!"; „Ak sa so mnou nechceš vyspať, nemáš ma rád/rada").

**V diskusii** kladieme otázky: Čo si myslíte, ako vzniká láska medzi dvoma ľuďmi? Ako prejavíme druhému, že sa nám páči? Ako vieme, že sa páčime druhému človeku? Čo urobíme, keď sa s niekým chceme zoznámiť? Kde sa môžeme s niekým zoznámiť ? Ako by podľa vás malo vyzerať rande? Čo je podľa vás na rande prípustné a čo nie, a prečo? Kedy je už vhodný vek, po akej dobe chodenia je už vhodný čas na: randenie, bozkávanie, dotyky, nahotu, petting, pohlavný styk, svadbu? Deťom zdôrazníme, že je to individuálne, ale každý by mal zvážiť, či sa cíti byť pripravený a či jeho vzťah s partnerom je dostatočne stabilný a kvalitný.

Pripomenieme deťom, že máme aj zákon, ktorý upravuje vhodnú dobu — pred dosiahnutím 15. roku života ešte stále nie sme dostatočne pripravení po fyzickej, psychickej a v prípade počatia dieťaťa ani ekonomickej stránke na sexuálny život. Ak dôjde k pohlavnému styku medzi osobou staršou ako 15 rokov a osobou mladšou, je to považované za zneužitie, ktoré je trestné.

# III.3 Sexualita

## Antikoncepcia a otehotnenie

Vysvetlíme deťom pojem antikoncepcia: Keď sa muž a žena milujú, majú pohlavný styk, pri ktorom môže dôjsť k počatiu dieťatka. Budúci rodičia sa zvyčajne na bábätko tešia. Niekedy sa však môže stať, že chcú mať dieťa neskôr. Rozhodnú sa preto použiť antikoncepciu. Antikoncepcia je spôsob, ktorým sa zabráni otehotneniu. Sú rôzne metódy antikoncepcie. Počuli ste už niekedy o kondóme? Viete, čo to je? Hovorí sa mu aj prezervatív a je to tenký gumový ochranný prostriedok, ktorý sa nasadí pred milovaním na penis muža. Kondóm zadrží spermie, a tým im zabráni dostať sa do tela ženy. Takto nedôjde k stretnutiu spermie s vajíčkom, a tým k počatiu dieťaťa.

Ďalšou metódou antikoncepcie sú tabletky pre ženy, ktoré obsahujú hormóny. Tieto tabletky spôsobujú, že v tele ženy sa nevylúči vajíčko (nedôjde k ovulácii), a preto nemôže spermia toto vajíčko oplodniť. Takéto tabletky môže žene predpísať len ženský lekár (gynekológ).

Existujú aj metódy, kedy muž ani žena nemusia nič užívať alebo použiť, preto týmto spôsobom antikoncepcie hovoríme prirodzené (nie sú umelé). Žena je schopná otehotnieť len niekoľko dní v mesiaci a tieto dni nazývame „plodné dni". Žena môže totiž otehotnieť iba vtedy, ak došlo k ovulácii, teda keď sa v jej tele uvoľnilo vajíčko, ktoré čaká na spermiu. Ak sa jej nedočká, vajíčko zanikne. V plodných dňoch sa s mužom nemiluje. V ostatných dňoch žena nemôže otehotnieť, lebo už v jej tele až do menštruácie nebude vhodné, pripravené vajíčko. Ak chce žena použiť tento spôsob antikoncepcie, musí sledovať svoj menštruačný cyklus a naučiť sa rozpoznať plodné a neplodné dni, čo je pre mladé dievčatá ťažké. (Podrobnejšie o prirodzených metódach plánovaného rodičovstva—Billingsovej a symptotermálnej—pozri v zozname literatúry.)

Iný spôsob prirodzenej antikoncepcie spočíva v tom, že muž sa prestane milovať so ženou tesne predtým, ako dôjde k výronu spermií. Vyžaduje to však, aby muž vedel rozpoznať, kedy dôjde k ejakulácii. Tesne predtým musí vytiahnuť penis z tela ženy.

Treba zdôrazniť, že najspoľahlivejšou antikoncepčnou metódou je hormonálna (tabletky). Obidve uvedené prirodzené metódy antikoncepcie sú oveľa menej spoľahlivé, a to najmä u mladých, menej skúsených ľudí.

## Pohlavné choroby a ochrana pre nimi

Cieľom tejto aktivity je upozorniť na riziko pohlavných chorôb. K žiakom sa z médií alebo z okolia dostávajú útržkovité informácie o AIDS a iných pohlavných chorobách, ale vcelku sú málo informovaní. Majú pocit, že im takéto riziko nehrozí. Dôležité je poukázať na súvislosť medzi pohlavnými chorobami a nezodpovedným sexuálnym správaním. Treba zdôrazniť význam primárnej aj sekundárnej prevencie (varovať pred rizikom pohlavných chorôb, poskytnúť správne informácie; vedieť rozpoznať príznaky, v prípade potreby vyhľadať odbornú pomoc).

## Kvíz

**Cieľom** je upevniť si nadobudnuté vedomosti. Hoci majú žiaci v pracovných listoch kľúč so správnymi odpoveďami, na záver si s nimi jednotlivé otázky prejdeme. Môže sa totiž ukázať, čo ešte nie je deťom dostatočne jasné. Tieto otázky ešte raz zodpovieme a vysvetlíme. (Riešenie je uvedené v PZ na stránke dole.)

# IV. Ja a spoločnosť

## 1. Miesto, kde žijem

**Zameranie témy:**

- **upozornenie na dôležité priestory (ja, ostatní, prostredie), ktoré spolu vytvárajú kvalitu nášho života**
- **miesto bývania rozoberáme v základných prostrediach: ja, rodina, kamaráti, susedia, škola, obec**
- **aktivity sú zamerané na oživenie postoja k udržiavaniu čistoty v základných prostrediach, v ktorých sa deti pohybujú**
- **aktivity približujú aj témy „charita“ a „environmentálna výchova“**

Miestu bývania a prostrediu komunity sa venujeme preto, lebo priamo súvisí so životnou spokojnosťou a významne ovplyvňuje psychické a fyzické zdravie človeka. Výskumy dokazujú, že pocit príslušnosti ku skupine ľudí, s ktorou zdieľame to isté miesto, zlepšuje náš duševný i fyzický život. Cítime sa spokojnejší, šťastnejší, sme aktívnejší, menej depresívni a osamelí, ak vnímame miesto nášho bývania (pobytu) ako súčasť našej identity. U dospelých ľudí sa miesto bývania spája s ich osobou („ja“). U detí sa pocit, postoj k sebe samým len vyvíja a pomaly sa stáva súčasťou ich životného priestoru.
U detí sa budeme snažiť formovať uvedomelý pozitívny vzťah k prostrediu, v ktorom žijú (domov, škola, obec), postoj osobnej zodpovednosti za kvalitu prostredia a aktívny prístup k zmenám v ňom. Obzvlášť to platí pre niektoré rómske deti, pretože v rómskom spoločenstve vo všeobecnosti koncept domova nie je fixovaný na vlastný dom, krajinu či miesto bývania.

# Aktivity

Porozprávame sa s deťmi o tom, aké dôležité je miesto, kde žijeme. Čím je toto miesto upravenejšie, tým pozitívnejšie na nás vplýva, lepšie sa tam ľudia cítia. Aj sami môžeme a máme prispieť k udržiavaniu poriadku nielen doma, ale aj vo svojom okolí.

### Dôležité kontakty

Vysvetlíme deťom, v akých situáciách voláme číslo tiesňového volania **112** (rýchla zdravotná pomoc, požiarnici, polícia). Toto číslo je možné volať kdekoľvek v rámci Európy.
Poznáte aj čísla **150** (požiarnici), **155** (rýchla zdravotná pomoc), **158** (polícia)? Viete, že sú tieto čísla bezplatné? Práve preto je zakázané volať na pohotovostné čísla bez dôvodu. Prečo? Aby sme napríklad zbytočne neblokovali linku, ktorá chráni život.
Kedy voláme číslo **12 111**? Je to číslo, na ktoré môžeme volať, keď potrebujeme rýchlo informácie, napríklad kontakty na ambulancie lekárov, zdravotnícke zariadenia, aktuálne ponuky práce, cestovné poriadky...

### O čo všetko sa človek stará, čistí, umýva...

Aktivita slúži na osvieženie toho, že všetko v našom okolí potrebuje starostlivosť a pravidelnú údržbu.
Povieme žiakom: O seba a svoje okolie sa musíme veľmi dobre starať a udržiavať v čistote. Pospájajte, čo sa čím čistí a umýva.
V druhej časti tejto aktivity sa zamyslíme nad tým, kto sa obyčajne stará o tieto miesta.
**V diskusii** sa rozprávame o tom, starostlivosť o čo považujú žiaci za najdôležitejšiu a prečo.

### Ako si skrášliť prostredie

V úlohe majú žiaci vymýšľať, ako by mohli zveľadiť svoje prostredie (domov, trieda, okolie). Do tejto aktivity môžeme zahrnúť aj starostlivosť o seba (pravidelná hygiena, zdravé stravovanie, šport, čisté oblečenie, úprava zovňajšku).
Témy sa môžu rozobrať voľnejšie tak, že prejdeme všetky možnosti a v skratke ich spomenieme. Alebo sa môžeme témam venovať hlbšie tak, že proces zrealizujeme (napríklad vyrobíme so žiakmi ozdoby a pod.).

# IV.1 Miesto, kde žijem

Na hodine etickej výchovy môžeme spoločne premyslieť, navrhnúť, prediskutovať, čo sa dá urobiť na zlepšenie prostredia a samotnú prácu je možné realizovať na hodine technických prác alebo výtvarnej výchovy:

1. nakresliť obrázok, vyrobiť ikebanu, kytičku, ozdobu zo sušených kvetov, zo semien...; ozdobiť steny doma a v triede obrázkami
2. vyrobiť poličku (lavičku) domov alebo do triedy; nasadiť kvety alebo stromčeky pred domom (pri škole)
3. udržiavať čistotu, upratovať, umývať, odkladať; zaviesť separovaný zber odpadu (prediskutujeme jeho význam pre jednotlivcov a pre spoločnosť)
4. vyrobiť si ozdoby, jednoduché šperky (koráliky zo šípok, gumičky do vlasov zo siloniek), batikovanie tričiek. Seba, svoje telo môžeme pestovať a skrášliť cvičením (môžeme ponúknuť cviky na zlepšenie postavy, posilnenie svalov).

## Pravda nie je len jedna

Rozprávame sa o tom, nakoľko je dôležité to, ako veci vyzerajú: ak je niečo pekné, nové a čisté, myslíme si, že je to lepšie. Nie vždy to však musí byť pravda. Porovnajme dva domy v pracovnom zošite. Vieme podľa toho, ako dom vyzerá, uhádnuť, akí ľudia v ňom bývajú? Sú tí ľudia takí naozaj? Prečo je jeden dom taký zanedbaný? Čo robia ľudia v druhom dome pre to, aby ich dom pekne vyzeral?

## Komunitný život

Občiansky, komunitný život so sebou nesie aj charitatívne, dobrovoľnícke aktivity. Prečítame si príbeh o ľuďoch, ktorí sa stretli s charitou v Nórsku a ukázali svojim susedom, o čo ide:
Kapela z dedinky Bátky vycestovala do Nórska zarobiť si muzicírovaním na námestí jedného mestečka. Ako pouliční hudobníci nechceli žobrať, nežiadali o azyl, chceli si iba zarobiť. Skupinu si všimol miestny podnikateľ, ktorého zaujímalo všetko o živote Rómov na Slovensku. Podnikateľ sa rozhodol rómskym hudobníkom pomôcť. Ubytoval ich a zorganizoval pre slovenských Rómov charitatívnu zbierku. V priebehu niekoľkých dní sa mu podarilo vyzbierať kamión šatstva, ktorý nedávno dorazil na Slovensko. Náklad vyložili na miestnom obecnom úrade a na rozdávanie šatstva dohliadal starosta. Najväčší záujem bol v osade o detské veci a hračky, lebo v každom dome je množstvo detí.
Niektorým ľuďom sa takáto pomoc nepozdáva. Podľa nich je šatstvo potrebné, ale nie je to to najnutnejšie. Rómovia v osadách skôr potrebujú nábytok, napr. postele. Lepšie by bolo, ak by v zahraničí vyzbierali peniaze a za ne by kúpili iné potrebné veci.

Pýtame sa žiakov: **Viete, čo je to charita?** Podčiarknite slová (v PZ), ktoré podľa vás s charitou súvisia. Potom im vysvetlíme, ako chápať charitatívne činnosti, kde sa s nimi stretávame, kto ich robí.
**Čo si myslíte o charitatívnej pomoci z Nórska?** Podčiarknite názory, s ktorými súhlasíte.
**V diskusii** sa s deťmi rozprávame o tom, či už niekomu pomáhali, či za to niečo chceli, či môžu byť aj ako deti niekomu užitoční, niekomu pomôcť. Ako by mohli pomôcť svojej komunite, obci, osade (princípy brainstormingu sú vysvetlené v úvodnej časti príručky)? Môžeme sa spolu zahrať **Hru na nápady**.

## Hra na nápady

Niektorí ľudia hovoria, že Rómovia obnosené veci vyhadzujú, pretože ich doma nemajú kde uložiť a skladovať, alebo sa im nechce opravovať ich (zašívať, prišiť gombík). Čo si o tom myslíte? Porozprávajte sa o tom. Skúsme sa zahrať hru na nápady: vymyslite, ako sa dajú obnosené šaty ešte použiť, ako sa môžu skladovať, aj keď doma nie je veľa miesta (princípy brainstormingu sú vysvetlené v úvodnej časti príručky).

## Príslovia

Deti vyberajú príslovia, ktoré najviac vystihujú pomoc druhým (charitu). Spoločne sa môžeme porozprávať o tom, čo tieto porekadlá znamenajú.

## Studnička

V rámci environmentálnej výchovy rozvíjame nesebecký prístup k prostrediu a k prírode, podporujeme aktivity starať sa nielen o seba, ale aj o svoje okolie (životné prostredie). Problematika súvisí s uvedomovaním si individuálnej zodpovednosti pri otázkach zlepšovania kvality svojho života, najbližšieho životného priestoru, ochrany prírody a jej bohatstva. Žiaci by si mali osvojovať aktívny prístup k riešeniu problémov, či nedostatkov vo svojom prostredí a uvedomiť si dôležitosť osobného príspevku k spoločnému (komunitnému, obecnému) prostrediu.
Prečítame príbeh: V lese blízko našej obce je prameň výbornej minerálnej vody. Všetci si ju veľmi obľúbili, mnohí inú vodu ani nepijú. Keď sme s mojim mladším bratom nedávno prišli na vodu, videli sme, že dvojdňové dažde zosunuli zem okolo prameňa, takže voda v studničke bola špinavá a plná smetí. Vrátili sme sa domov, vzali lopaty, vedro a studničku sme vyčistili. Medzitým prišli ďalší ľudia na vodu a ...
Čo myslíš, čo povedali, ako reagovali? Vyber a podčiarkni jednu z možností (v PZ).
**Diskutujeme** o tom, prečo si vybrali práve túto možnosť; ako by asi reagovali ľudia, ktorých poznajú (rodičia, susedia, kamaráti); ako by reagovali v tejto situácii oni sami; pomohli už niekedy pri spoločnej činnosti v obci (upratovanie, oprava niečoho ap.)?; pomohli niekedy susedovi (a ako)?; ako pomáhajú doma?

# IV. Ja a spoločnosť

## 2. O práci

**Zameranie témy:**

- **nácvik niektorých sociálnych zručností (absolvovanie pohovoru)**
- **zvyšovanie sebavedomia nácvikom sociálnych zručností**
- **oboznámiť sa s možnosťami ďalšieho vzdelávania**
- **skúsiť si zadefinovať možnosti budúceho zamestnania**

V tejto časti si žiaci môžu vyskúšať prípravu na hľadanie pracovného miesta. Súčasťou prijímacieho konania do zamestnania je zvyčajne pracovný pohovor a príprava naň.
Prípravu na budúci pohovor si žiaci precvičia hrovou formou, aby sa oboznámili so situáciou, ktorá sa vyskytuje v reálnom živote. Hra by im mala ukázať, že každý robí v stresovej situácii chyby, ktoré sa môžu zmenšiť napríklad dôkladnou prípravou (zníži sa tréma, strach, obavy).
Cieľom úloh je tiež získať prehľad v rôznych stupňoch vzdelania a uvedomiť si súvislosť medzi (dosiahnutým) vzdelaním a zamestnaním (druhom, pozíciou). Žiaci sa oboznámia s možnosťami ďalšieho vzdelávania v ich blízkom okolí a získajú primeranejší pohľad na svoje uplatnenie v budúcnosti.

# Aktivity

### Dôležité linky

Oboznámime žiakov s internetovými stránkami, na ktorých si môžu hľadať prácu. Vysvetlíme im postup kontaktovania agentúry alebo firmy, ktorá podala inzerát. Najjednoduchšia forma kontaktovania je telefón: môžeme sa rýchlo dozvedieť, či je miesto ešte voľné a čo treba urobiť, aby sme boli zaradení do výberu (poslať žiadosť, dohodnúť si termín stretnutia...).
Necháme žiakov hádať, kde všade sa ešte môžu s ponukami na prácu stretnúť a potom im predstavíme ďalšie možnosti získavania tipov na prácu: **inzeráty v novinách, oznamy na úrade práce.**
**Diskusia:** Požiadame žiakov, aby vyhľadali inzeráty a priniesli ich na vyučovanie. Čím ich tieto inzeráty zaujali? Sú pre nich reálne? Čo treba urobiť, aby sa mohli uchádzať o také miesto?
**Rádiotrh práce:** kontaktná relácia rádia REGINA s komerčnými informáciami, zameraná na pomoc pri hľadaní zamestnania. Premiéra: pondelok až piatok od 8:00 do 9:00; repríza: utorok až sobota po polnoci.

### Ako sa uchádzať o zamestnanie

Vyskúšame si pohovor, keď sa uchádzame o miesto, keď chceme získať zamestnanie (typ pracovného miesta môžu navrhnúť žiaci). Určíme predstaviteľov firmy (4 žiaci) a záujemcu (uchádzača), ktorý príde na pohovor. Ostatní žiaci budú členovia komisie.
Predstavitelia firmy aj členovia komisie si zapisujú známky od 1 po 5, podľa toho, ako hodnotia uchádzača v jednotlivých oblastiach uvedených v tabuľke. Požiadame žiakov, aby si poznámky robili priebežne počas prijímacieho rozhovoru. Na záver môžeme vyrátať priemernú známku pre daného uchádzača podľa hodnotenia predstaviteľov firmy, členov komisie.
Do tabuľky sa môžu vpisovať známky z viacerých pohovorov (2 stĺpce pre dvoch uchádzačov).
Po absolvovaní pohovoru s otázkami, ktoré sú uvedené nižšie, pýtame sa predstaviteľov firmy i členov komisie (môžu si písať aj ďalšie poznámky):
Presvedčil ich uchádzač? Zhodujú sa známky všetkých posudzovateľov? Čo robil uchádzač na pohovore dobre? Čím bol sympatický? Čo trochu „pobabral"?
Môžu ho hodnotiť v týchto oblastiach:

**Vzhľad** – Je vhodne oblečený a upravený? Pôsobí príjemne?
**Vzdelanie** – Má vhodné vzdelanie na to, čo chce robiť?
**Prax** – Má už nejaké pracovné skúsenosti? Má nejaké skúsenosti priamo súvisiace s miestom, o ktoré sa zaujíma?
**Záľuby** – Aké má koníčky? Čo zvykne robiť vo voľnom čase?

# IV.2 O práci

**Zdravotný stav** – Vyhovuje jeho zdravotný stav požiadavkám práce?
**Celkový dojem** – Aký bol celkový dojem z uchádzača? Bol sympatický? Ak nie, čo rušilo dojem z neho?
**Záujem o prácu** – Vyjadroval uchádzač záujem o prácu? Presvedčil vás, že chce naozaj pracovať na ponúkanom mieste? Je ochotný pracovať na zmeny („týždňovky"), sťahovať sa za prácou?
**Čo je vhodné opýtať sa zamestnávateľa —** Ako dlho trvá skúšobná doba? Poskytuje príspevok na jedlo? Aký je plat?

## Vzdelanie a zamestnanie = škola a práca

**Úlohou** je pospájať školy s pracovnými miestami, pre ktoré školy pripravujú svojich absolventov. Žiakom vysvetlíme, že sa môže stať, že človek nemá pre dané miesto primerané vzdelanie, čo však vie vynahradiť svojimi schopnosťami alebo inými prednosťami. Na niektoré miesta je však potrebné určité vzdelanie, bez čoho nie je možné uchádzača prijať (odborné vedomosti a zručnosti).

*Kľúč k riešeniu úlohy:*
OU (pomocníci) – záhradník, cestný robotník, skladník, pomocný kuchár, opatrovateľ, upratovač
SOU (remeselníci, majstri) – kaderník, čašník, predavač, elektrikár, automechanik, umelecký kováč
SOŠ, Gymnázium (odborníci, úradníci) – účtovník, sekretár, elektrotechnik, strojár, grafik, vychovávateľ
VŠ (špecialisti) – učiteľ, právnik, vedec, lekár, farár, manažér

## Práca v zahraničí

**Cieľom** nie je doplniť slovíčko „ahoj" vo všetkých cudzích jazykoch: postačí pri tých, ktoré žiaci čiastočne ovládajú, mali možnosť sa s ním stretnúť. Rozprávame sa o ďalších slovách, ktoré poznajú v iných jazykoch a ktoré patria k základným vedomostiam. Cieľom je podporiť záujem o cudzí jazyk.

*Kľúč k riešeniu úlohy:*
česky: nazdar, ahoj; poľsky: cześć *(češč)*; nemecky: tschüss *(čüs)*, hallo; maďarsky: szia *(sia)*, szervusz *(servus)*; rusky: privet, anglicky: hi *(háj)*, hello *(helou)*; španielsky: hola *(ola)*; francúzsky: salut *(salü)*; taliansky: ciao *(čao)*; rómsky: paľikeriben; ukrajinsky: pryvit, zdorov; nórsky: hei *(hej)*.

# IV. Ja a spoločnosť

## 3. Doklady, úrady

**Zameranie témy:**

- **oboznámiť žiakov so sieťou úradov v najbližšom okolí**
- **prekonať strach z vybavovania formalít**
- **prebudiť zodpovedný prístup k vlastnému životu**
- **zvýšiť sociálne kompetencie a znalosti žiakov**
- **naučiť žiakov samostatne napísať niektoré oficiálne dokumenty** (**životopis, žiadosť**)

Téma je vhodná pre žiakov končiacich povinnú školskú dochádzku, ktorí neplánujú pokračovať v ďalšom štúdiu. Nastupujú priamo do zamestnania a je dôležité, aby si osvojili praktické zručnosti (písanie životopisu, žiadosti), ktoré budú potrebovať pri uchádzaní sa o zamestnanie.
Preberanie tejto témy závisí od zloženia triedy — ak sa týka len 1-2 žiakov, môže sa s nimi prebrať individuálne.

# Aktivity

### Doklady a úrady

V našej obci je niekoľko úradov (pošta, obecný úrad, matrika...). Poznáte ich? Boli ste už na niektorom z nich (ktorom?). Viete, čo sa tam vybavuje?
Vysvetlíme funkciu jednotlivých úradov v obci, príp. v okrese a kde sa nachádzajú. Môžeme skúsiť nakresliť schematickú mapku s miestnymi úradmi.
Vysvetlíme pojem „stránkové dni".

### Životopis

Vyplníme so žiakmi formulár životopisu. Podrobne si vysvetlíme jednotlivé body napr.: rodinný stav – znamená to, či si slobodný, ženatý, rozvedený...; štátna príslušnosť – znamená to, akého štátu si občanom (SR); zdravotný stav – je dôležitý pri niektorých zamestnaniach so zvýšenými požiadavkami na bezpečnosť alebo hygienu.

### Žiadosť o zamestnanie

Po napísaní životopisu sa môžeme venovať písaniu žiadosti o prácu. Vysvetlíme si rôzne formy uchádzania sa o prácu: žiadať sa dá ústne alebo písomne. Tieto možnosti majú svoje výhody i nevýhody — môžeme ich so žiakmi prediskutovať.
Medzi výhody/nevýhody môžeme zaradiť: Telefón — časová nenáročnosť (efektívnosť)/ale potrebné je vedieť pohotovo reagovať (vopred si pripraviť, čo sa chceme pýtať, ako budeme na otázky odpovedať); internet — lacný/ale nie každému dostupný prostriedok, nie je zaručená rýchla odpoveď; písomná forma — možnosť starostlivejšej a dôkladnejšej prípravy, dodržanie potrebných formalít, potvrdenie o zaslaní/ale dlhšia doba doručenia, finančné náklady.

### Formulár žiadosti o zamestnanie

Vyplníme formulár žiadosti o zamestnanie. Žiaci si podľa vlastných záujmov zvolia pracovné miesto, o ktoré budú žiadať.
Po vyplnení formuláru si žiaci môžu samostatne vyplniť „prázdnu žiadosť", ktorá nasleduje ďalej. Žiaci môžu žiadať o poskytnutie sociálneho bývania, príspevku v hmotnej núdzi a pod.

### 1. Na pošte

Prinesieme tlačivá z pošty (poštová poukážka, podací lístok, sprievodka na balík...) a so žiakmi ich vyplníme (adresa odosielateľa, adresa prijímateľa...). Upozorníme deti, že na úradné tlačivá treba písať celé a oficiálne mená účastníkov.

## 2. Doklady

Vysvetlíme zloženie údajov na niektorých dokladoch (rodný list, kartička poistenca, občiansky preukaz, pas...).

## 3. Trestná zodpovednosť

Objasníme vekovú hranicu trestnej zodpovednosti (14 rokov); čo je výpis z registra trestov (kde ho potrebujeme), kde sa informácie podobného druhu zaznamenávajú. Pripomenieme, že aj do životopisu sa môže dať formulka o tom, či bol človek trestne stíhaný.

# Literatúra


BOHUMEL, A. a kol. 2007. Monitorovanie prístupu, postavenia a účasti žien a osôb s rodinnými povinnosťami rómskej národnosti na trhu práce a následné šírenie získaných poznatkov. Záverečná správa. Bratislava: H.P.C.

CAPPONI, V., NOVÁK, T. 2004. Asertivně do života. Praha: Grada.

GIBBS, J. 1994. Kmene, proces pre sociálny rozvoj a kooperatívne učenie. Bratislava: Arimes s podporou Open Society Fund a Nadácie S. Kovalikovej na Slovensku.

KRÍŽOVÁ, O. 2006. Komunikácia. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum.

MATĚJČEK, Z. 1994. O rodině vlastní, nevlastní a náhradní. Praha: Portál.

MATĚJČEK, Z. 1989. Rodiče a děti. Praha: Avicenum.

MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. 2002. Krizové situace v rodině očima dítěte. Praha: Grada.

PORTMANNOVÁ, R. 1999. Hry pro posílení psychické odolnosti. Praha: Portál.

PORTMANNOVÁ, R., SCHNEIDEROVÁ, E. 1993. Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění. Praha: Portál.

PRAŠKO, J. 2005. Asertivita v partnerství. Praha: Grada.

SABELOVÁ, E. 1998. Analýza školskej neúspešnosti žiakov základných škôl v školskom roku 1997/98. Bratislava: ÚIPŠ.

SOBOTKOVÁ, I. 2001. Psychologie rodiny. Praha: Portál.

ŠKODOVÁ, I., ŠPENÍK, B., FILA, S. 2000. Hry vhodné pre skupinovú prácu s deťmi, mládežou aj dospelými. Banská Bystrica: Krajská pedagogicko-psychologická poradňa.

VAŠEČKA, M. (ed.). 2002. Čačipen pal o Roma. Súhrnná správa o Rómoch na Slovensku. Bratislava: IVO.

---

Billingsova metóda plánovaného rodičovstva: www.billings.sk — záznamová tabuľka, knihy

Symptotermálna metóda plánovaného rodičovstva: www.elep.sk

Detský čin roka 2005. http://www.whirlpool.sk/tmp/asset_cache/link/0000031433/oc_pomoc%20v%20rodine.pdf.

*Fotografie v PZ — III.1 Rodina (21.7.2007):*
http://vedda.org/pix/danigala-family300.jpg
http://www.people.com/people/gallery/0,,20004178_1,00.html
www.nationalgeographic.com

ISBN 978-80-8045-519-4
9 788080 455194 >