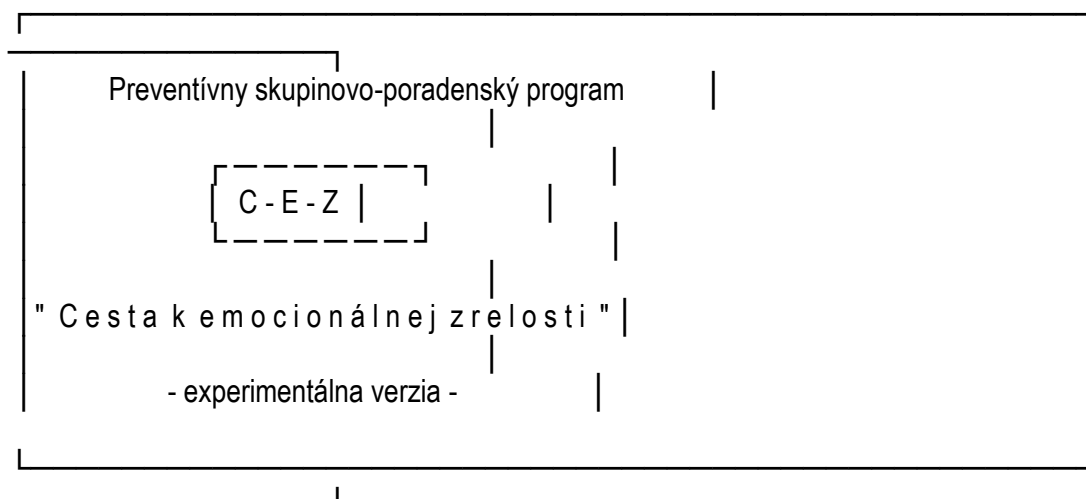


PhDr. Štefan Matula
Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Centrum výchovnej a psychologickéj prevencie



- len pre potreby experimentálneho overovania --

BRATISLAVA
február 1999

Koncepcia preventívneho skupinovo - poradenského programu C-E-Z vychádza predovšetkým z tradične využívaných metodologicko - metodických zdrojov (sociálno - psychologický tréning, aktívne sociálne učenie, metódy etickej výchovy, modelové učenie ... a pod.) a navyše je obohatená o niektoré najvýznamnejšie prvky humanistickej psychológie. Svetoví protagonisti tejto tzv. "tretej sily v psychológii" (Bühlerová, Maslow a ďalší) hovoria

o "emocionálnej zrelosti" osobnosti, ako o najvyššom vývinovom celi zrelého človeka (Štúr, 1975). Emocionálnemu dozrievaniu predchádza dozrievanie fyzické, motorické, intelektové a sociálne.

Program je postavený tak, aby cvičeniami a modelovými situáciami, ktoré ponúka, prispieval k postupnému uvedomovaniu si seba samého (sebauvedomeniu) a v tejto súvislosti k skupinovému prežívaniu najpodstatnejších znakov emocionálnej zrelosti.¹ V obmedzenom časovom rozsahu, ktorý je pre takýto typ programov k dispozícii sa pochopiteľne nedá cieľ, stanovený v úvode, dosiahnuť bezo zvyšku. Jednoznačnou ambíciou programu však je "naštartovať" sebauvedomovacie procesy a procesy emocionálneho dozrievania u jednotlivca i skupiny tak, aby pomohli jednotlivcovi i skupine bez veľkých kríz dostať sa cez zložité obdobie dospievania a tak, aby tieto procesy pokračovali ďalej žiadúcim smerom i po skončení programu.

Emocionálne zrelý človek sa snaží byť a zostať sám sebou v akokoľvek sa meniacich životných podmienkach a okolnostiach.

Byť sám sebou znamená nepodľahnúť negatívnejmu tlaku a nátlaku sociálneho okolia a správať sa prirodzene a autenticky. Byť sám sebou predpokladá zvoliť si a postupne dotvárať vlastný životný štýl. Byť sám sebou znamená permanentné úsilie o sebaaktualizáciu (Maslow in Štúr, 1975). Podľa Maslowa sebaaktualizujúci (sebarealizujúci) sa ľudia sa zasvätili niečomu "mimo seba", úlohe, zamestnaniu, milovanej práci. Medzi vnútornými túžbami a vonkajšími požiadavkami je u nich zvláštna zhoda, takže im prakticky splyva "chcem" a "musím". To u nich vytvára pocit dobrého osudu, ktorý prežívajú. Nerozlišujú medzi prácou a hrou a bežné hodnoty ako plat, prázdniny a pod. u nich treba chápať na inej úrovni.

Abraham Maslow uvádza nasledovné charakteristiky sebarealizovaných ľudí:

¹Podľa spomínaného konceptu emocionálnu zrelosť podmieňujú najmä nižšie uvedené tendencie vo fyzickom, motorickom, intelektovom, sociálnom a emocionálnom vývine (Jersild, 1954):

- * vývin od bezmocnosti k sebapomoci
- * vývin od závislosti k nezávislosti
- * schopnosť ťažiť z minulosti a anticipovať budúcnosť
- * adekvátny vzrast intelektovej kapacity
- * vývin od veľkej fyzickej aktivity smerom k potešeniu zo sedavej činnosti
- * socializácia nielen s rodičmi, ale aj s inými mladšími a oveľa staršími ľuďmi
- * vývin k bytosti, ktorá pre seba nepožaduje viac ako je sama schopná dávať
- * schopnosť identifikovať sa s väčšou skupinou
- * vývin od dieťaťa k psychologickému potencie-lite prežívať rodičovské city
- * progresívny sexuálny vývin
- * vzrastajúca kapacita znášať tlak a bolesť
- * schopnosť sympatie a súcitu

- tešia sa, keď môžu dať priechod spravodlivosti
- tešia sa, keď môžu zamedziť krutosti vykorisťovaniu
- bojujú proti ľžiam a nepravdám
- sú veľmi radi, keď sa nejakej cnosti dostane odmeny
- majú radi šťastné konce a priaznivé zavrášenia
- sú veľmi neradi, keď hriech a zlo vedú k zisku a sú veľmi neradi, keď to niektorým ľuďom prechádza
- sú spoľahliví v trestaní zlého
- snažia sa veci naprávať, nedobré situácie vyjasňovať
- radi robia dobro
- radi odmeňujú a chvália niečo sľubného, talent, cnosť atď.
- vyhýbajú sa publicite, sláve, poctám, popularite a oslavám alebo ich prinajmenšom nevyhľadávajú. Zdá sa, že to všetko nie je pre nich tak či onak príliš dôležité
- nepotrebujú aby ich každý miloval
- to svoje si spravidla skôr vyberú sami, než aby odpovedali na ponuky a očakávania iných ľudí
- majú sklon tešiť sa z kludu, mieru, ticha, pohody atď. a nemajú radi vravu, bojovanie, vojnu atď. (spravidla nie sú bojovníkmi za každú cenu) a dokážu sa potešiť i uprostred vojny
- častejšie sa javia ako praktickí, bystrí a realistickí než nepraktickí. Páči sa im, ak sú efektívni a nemajú radi neefektívnosť
- ich prípadná bojovnosť nie je zásterkou ich nepriateľstva, podozrievavosti, veľikášstva, authority, rebelantstva atď., ale ich cieľom je uvedenie veci do poriadku. Je zameraná na problém
- sú už takí, že majú radi svet aký je, a súčasne sa ho snažia zlepšiť
- prechovávajú v sebe istú nádej, že ľudia, príroda a spoločnosť môžu byť zlepšené
- akoby boli schopní vidieť tak dobro, ako i zlo realisticky
- reagujú na šance svojho povolania a využívajú ich
- možnosť zlepšiť situáciu či operáciu je pre nich odmenou. Radi veci zlepšujú
- majú veľké potešenie z detí a z toho, že im napomáhajú vyrastať tak, aby sa stali dobrými dospelými
- nepotrebujú, nevyhľadávajú a ani sa neradujú z prílišnej chvály, potlesku, popularity, postavenia, prestíže, peňazí, pôcty a podobne
- prejavujú vďačnosť alebo prinajmenšom vedomie svojho priaznivého osudu
- majú zmysel pre "noblesse oblige". Je povinnosťou toho, kto je na vyššej úrovni, toho kto vidí a vie, byť trpezlivým a tolerantným asi tak ako voči deťom
- sú skôr priťahovaní, než postrašení tajomstvom, nevyriešenými problémami, neznámym a vyzývajúcim
- sú potešení, ak môžu zaviesť zákon, pravidelnosť a poriadok do

- chaoticky zmätenej, nečistej a nejasnej situácie*
- sú zásadne proti korupcii, krutosti, zlomyseľnosti, nepoctivosti, pompéznosti, falošnosti a podvádžaniu (a bojujú s tým)
 - snažia sa zbavovať sa ilúzií, pozerajú sa na fakty odvážne, odstraňovať klapky z očí
 - cítia ľútosť, ak má vyjsť talent nazmar
 - nedopúšťajú sa podlosti. Ak sa ich dopúšťa niekto iný, potom reagujú zlosťou (hnevom)
 - majú sklon cítiť, že každý človek by mal mať príležitosť rozvinúť svoje najväčšie možnosti, mať dobrú, rovnocennú príležitosť
 - radi robia veci dobre. Sú radi, ak môžu robiť dobrú prácu, robiť dobre to, čo je treba. Mnoho týchto výrazov napĺňa pojem doviest' vec k majstrovstvu.
 - majú potešenie vo filantropii. Teší ich vydávať svoje vlastné peniaze na veci, ktoré považujú za dôležité, dobré, ktoré stoja za to.
 - sú potešení, keď vidia šťastie a napomáhajú jeho vzniku
 - sú potešení, ak môžu sledovať a napomáhať seberealizácii druhých, najmä mladých ľudí
 - majú veľký pôžitok z toho, že poznajú ľudí, ktorí si zasluhujú obdiv (odvážnych, čestných, efektívnych, priamych, veľkých, tvorivých, "svätých" a pod.)
 - majú potešenie z toho ak môžu prevziať zodpovednosť (ktorú môžu dobre zvládnuť) a iste sa svojich zodpovedností neboja a ani sa im nevyhýbajú. Na zodpovednosť reagujú
 - zhodne považujú svoju prácu za cennú, dôležitú či dokonca za podstatnú
 - radujú sa z väčšej efektívnosti, z toho, keď nejaká operácia je čistejšia, kompaktnjšia, jednoduchšia, rýchlejšia, menej nákladná, ak vyrobí lepší výrobok. Teší sa z práce s menším počtom častí i operácií, s menšou námahou, ak je práca zaistenejšia proti chybe, bezpečnejšia, elegantnejšia, menej prácna

Program C-E-Z je rozplánovaný do 10 nasledovných krokov:

| | |
|----|--|
| 1. | Odkiaľ idem a kam smerujem (Moja cesta) |
| 2. | Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie (Z domu do sveta) |
| 3. | Partnerské vzťahy (Smutno je človeku samotnému) |
| 4. | Socializácia (Človek človeku človekom) |
| 5. | Ja ako budúci rodič (Deti - budúcnosť národa) |
| 6. | Riešenie konfliktov (Výhoda pre oboch) |
| 7. | |

Konformita vs. zostať sám sebou (Neschádzať zo svojej cesty) |

| | |
|---|--|
| 8. | |
| Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu | |
| (Život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom) | |
| 9. | |
| Sympatia a súcíť (Všetci ľudia budú bratia) | |
| 10. | |
| Radosť z dávania bez reciprocity | |
| (Zostáva nám len to čo sme rozdali) | |

V programe sa navyše počíta s úvodným nultým a záverečným jedenástym stretnutím. Témy sú otvorené a ich názvy sú zatiaľ pracovné. Každé stretnutie by malo trvať dve vyučovacie hodiny so štandardným postupom:

- A. Spätné väzby na predchádzajúce stretnutie (10 min.)
- B. Rozohrievacia technika (25 min.)
- C. Témy I. - X. (45 min.)
- D. Spätné väzby na aktuálne stretnutie - (10 min.)

Program možno využívať:

1. Samostatne v rámci voľnočasových aktivít
(potom je vhodné rešpektovať doporučené časové limity)
2. Ako alternatívne aktivity pri etickej výchove
(potom možno čas uvážlivo redukovať, prípadne aplikovať výberovo len niektoré časti programu)

3. Ako doplnkový program v činnosti iných školských zariadení, napr. v pedagogicko - psychologických poradniach alebo v centrách výchovnej a psychologickej prevencie
(tu predpokladáme dostatočnú profesionálnu erudovanosť pracovníkov pre tento spôsob skupinovej práce)

Metodické poznámky

Metodicky teda ide predovšetkým o využívanie princípov sociálno-psychologických cvičení v špecifických podmienkach školskej triedy.

Cieľom programu je poskytnúť učiteľskej obci pomocku pri snahe o podporu emocionálneho dozrievania žiakov. Tieto metódy však tým, že prapôvodne pochádzajú z dielne sociálnych psychológov nemôžu nevnášať do programu určité napätie a dynamiku. Hybnou silou skupinovej dynamiky (Hermonchová, 1981) sa stáva slovo (komunikácia o vlastných pocitoch a zážitkoch), správanie a prežívanie.

Účinok predkladaného programu bude teda tým lepší, čím viac sa podarí účastníkom opustiť rovinu "rozprávania" o "zážitkoch, postojoch a vedomostiach" a bude dochádzať k reorientácii na rovinu prežívania a správania - kooperáciu a interakciu. Význam jednotlivých cvičení môže byť potom mnohostranný.

Vedúci tréningu má potom celkom pochopiteľne trochu inú úlohu ako "učiteľ". Má vytvárať predovšetkým priestor a podmienky k tomu, aby sa každý účastník mohol naučiť tomu, čo potrebuje. Svojou prítomnosťou môže dať vedúci skupiny účastníkom niečo veľmi dôležitého a cenného: záujem dospelého, ktorý sprevádza účastníkov procesom získavania skúseností a vedie ich k integrácii nových poznatkov a z toho vybudovaných perspektív.

Vedúci má vytvoriť pocit istoty, s ktorým sa dajú urobiť aj neobvyklé kroky a pokusy.

Vedúci sa vo výchovkovej skupine (viac než v práci s dospelými) stáva vzorom, obrazom dospelého, ku ktorému sa mladí chcú priblížiť. Je nevyhnutné dodržiavať nasledovné zásady:

1. Klásť veľký dôraz na jedinečnosť každého účastníka
2. Udržovať optimistickú, pozitívnu orientáciu
3. Cvičenia sú tým účinnejšie, čím lepšie sa podarí prebudiť a udržať záujem účastníkov
4. Je prvou povinnosťou vedúceho čo najviac chrániť súkromie každého jedinca
5. V každej sociálnej skupine - a v takto zameranej obzvlášť - sa od samého začiatku začínajú úplne prirodzeným spôsobom odvíjať procesy skupinovej dynamiky. Tieto zákonitosti je potrebné rešpektovať (alebo aspoň o nich niečo vedieť).
6. V cvičeniach, kde sa doporučuje dodržiavať anonymitu, je toto potrebné rešpektovať bezvýhradne
7. Každý účastník má právo veta
8. Ak v priebehu programu vzniknú závažné emocionálne reakcie, treba sa obrátiť na odborné psychologické inštitúcie - býva profesionálne naivné snažiť sa všetky problémy poriešiť omnipotentne "vo vlastnej réžii"
9. Tento text je od začiatku po poslednú slabiku experimentálny - čím zodpovednejšia kritika zo strany experimentujúceho tímu, tým väčší úžitok pre Vašich kolegov - potenciálnych užívateľov.

Program C-E-Z

O.

Úvodné stretnutie

Nulté stretnutie by malo byť venované motivácii žiakov k pravidelnej účasti na programe. Spôsob a štýl bude závisieť od veku detí a ich doterajších skúseností s takýmto spôsobom práce.

Treba dohodnúť zásady práce, oboznámiť žiakov s relatívne pevnou štruktúrou stretnutí. Je potrebné dať im možnosť vyjadriť sa a prípadne meniť aranžmá pracovných postupov.

Dĺžka nultého stretnutia je na rozhodnutí vedúceho.

1.

Odkiaľ idem a kam smerujem

(Moja cesta)

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Vieme, že niektoré slová vyvolávajú spojenie s inými slovami, ktoré nám prídu na myseľ. Ak napríklad povieme "pes", môže nás napadnúť "mačka, chvost, havkať" a podobne. Takéto spojenia nazývame asociáciami.

*Napište teraz na papier prvé tri asociácie, ktoré Vás napadnú, keď poviem slovo "deti".
Teraz napíšte prvé tri asociácie na slovo "dospelí".*

Napiš prvé tri asociácie na slovo **deti** |

1. |

2. |

3. |

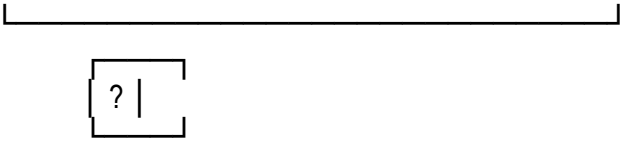
A teraz napíš prvé tri asociácie na slovo **dospelí** |

1. |

2. |

3. |

Použiť záznamový list 1.1. |



Ktoré asociácie v súvislosti s deťmi a dospelými sa vyskytovali najčastejšie
Prečo sa vyskytovali najčastejšie tieto asociácie
Ktoré asociácie sa Vám ťažšie písali - na deti alebo na dospelých

INŠTRUKCIA

Na predlohe máte obrázok, na ktorom postupne znázorníte "čiaru Vášho života".
Hviezdičkou je označený deň Vášho narodenia, dvadsiatkou deň Vašich dvadsiatych narodenín.

Zaznačte krúžkom na čiare Vášho života dnešný deň a v tomto bode urobte zvislú čiaru.

Teraz sa zamyslite, aký bol Váš život doposiaľ. Tie obdobia, ktoré boli pre Vás dobré a radi si na ne spomínate, zaznačte v hornej (plusovej) polovici obrázka. Obdobia na ktoré si spomínate neradi, pretože sa Vám nedarilo, zaznačte v (dolnej) mínusovej polovici obrázka. Nakoniec pospájajte jednotlivé body a čiaru Vášho života máte hotovú.

Ďalej sa ešte pokúste odhadnúť ako bude pokračovať Váš život až do dvadsiatky a Vašu predstavu tiež znázorníte podobne ako Váš doterajší život.

Použiť záznamový list 1.2. |

V ktorej polovici obrázka sa Vaše krivky vyskytovali častejšie
Aké boli najčastejšie príčiny toho, že sa krivka dostala do mínusu
Aká je naša predstava o vlastnej budúcnosti
Ako môžeme prispieť k tomu, aby naše krivky boli viac v plusovej ako v mínusovej polovici
Čo musím splniť aby som sa mohol pokladať za dospelého

! UPOZORNENIA !

Je nutné rešpektovať súkromie účastníkov a veľmi opatrne sa púšťať do analýz mínusových častí kriviek, ak to nie je priamym želaním účastníkov. Venovať sa skôr pozitívnym častiam kriviek.

2.

Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie

(Z domu do sveta)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ?

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ
medzi prvým a druhým stretnutím

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Napište tri dôvody, pre ktoré si vážite svojich rodičov, prípadne inú osobu, ku ktorej máte blízky vzťah.

Napište tri veci alebo vlastnosti, v ktorých by ste sa chceli podobať rodičom, prípadne inej osobe, ku ktorej máte blízky vzťah (ak nechcete, nemusíte zverejňovať kto to je).

Napiš tri dôvody, pre ktoré si vážiš svojich rodičov
(alebo inú osobu, ku ktorej máš blízky vzťah)

1.

2.

3.

A teraz napíš tri veci alebo vlastnosti, v ktorých by si sa chcel svojim rodičom podobať (prípadne inej osobe, ku ktorej máš blízky vzťah)

1.

2.

3.

Použiť záznamový list 2.1.

?

Čo si najviac vážia deti v našej triede na svojich rodičoch najčastejšie

Čo dali moji rodičia mne

V čom by som sa im chcel podobať

INŠTRUKCIA

Napište svojim rodičom list, v ktorom opíšete aké sú Vaše výhody v porovnaní s nimi a naopak, v čom majú oni v porovnaní s Vami v živote výhodnejšie postavenie.

V závere spomeňte, čo zvyknú deti vo Vašom veku závidieť svojim rodičom a čo naopak môžu v dnešných časoch rodičia závidieť svojim deťom.

List nepodpisujte - najzaujímavejšie sa na záver prečítajú bez toho, aby bolo zverejnené, kto ktorý list písal a budeme o nich debatovať.

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Kedy sa človek stáva dospelým

Aké druhy dospelosti poznáte

Kde sú moje najväčšie slabiny na ceste do dospelosti

Ak niekto chce zverejniť autorstvo listu, teraz je na to príležitosť

! UPOZORNENIA !

Opatrne vyberať listy detí z neúplných rodín, zverejňovať skôr pozitívne obsahy. Na záver by mali účastníci rozhodnúť, akým spôsobom sa naloží so zozbieraným materiálom.

3.

Partnerské vzťahy

(Smutno je človeku samotnému)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí |
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |
medzi druhým a tretím stretnutím |

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Na priloženom liste máte uvedené dve vety, ktoré sú začaté, ale nie sú dokončené. Vašou úlohou je dokončiť ich tak, ako si myslíte, že by mali podľa Vás znieť najlepšie.

My chlanci sme |

Dievčatá sú |

Keby nebolo dievčat |

Keby som bol dievčaťom |

(verzia pre chlapcov)

My dievčatá sme |
Chlapci sú |
Keby nebolo chlapcov |
Keby som bola chlapcom |

(verzia pre dievcata)

Použiť záznamový list 3.1. |

? |

Čo si chlapci myslia o sebe a čo si myslia o dievčatách

Čo si myslia dievčatá o sebe a čo si myslia o chlapcoch

Aký by bol svet bez chlapcov

Aký by bol svet bez dievčat

Čo závidia dievčatá chlapcom

Čo závidia chlapci dievčatám

INŠTRUKCIA

Teraz vytvoríte dve skupiny podľa pohlavia. Sadnete si do dvoch krúžkov a dievčatá sa pokúsia spomenúť si kedy sa naposledy bavili na účet chlapcov. Chlapci sa zase pokúsia spomenúť si, kedy sa naposledy bavili na účet dievčat. Potom sa môžete v týchto skupinách 10 minút porozprávať o tom, čo býva pre dievčatá problémom, keď majú jednať s chlapcami a čo na druhej strane býva pre chlapcov problémom, keď majú jednať s dievčatami.

Každá skupina si zvolí hovorca, ktorý potom porozpráva ostatným na čom sa v skupinách dohodli.

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Páčil sa vám rozhovor v dvoch skupinách

Na čo sú dievčatá zvlášť citlivé

Na čo sú zvlášť citliví chlapci

Čoho si dievčatá vážia na chlapcoch

Čoho si chlapci vážia na dievčatách
V čom sú názory chlapcov a dievčat rovnaké
Čo môžeme urobiť preto, aby sme v tejto triede spolu
lepšie vychádzali

! UPOZORNENIA !

Dbajte na to, aby diskusia skončila v pozitívnom duchu. Zdôrazniť že pohľady chlapcov a dievčat bývajú odlišné, má to tak byť, je to prirodzené a biologicky determinované.

4.

Socializácia

(Človek človeku človekom)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí |
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |
medzi tretím a štvrtým stretnutím |

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Každý z nás už určite zažil situácie, v ktorých sa mu roztláča srdce. Stáva sa to, keď napríklad utekáme po schodoch, alebo sa náhle dozvieme, že sa ide písať písomka z matematiky.

Na priloženom liste opíšte situáciu, v ktorej sa Vám najčastejšie roztláča srdce a potom vymenujte 3 osoby, v prítomnosti ktorých sa Vám niekedy roztláča srdce.

Situácia, v ktorej sa mi najčastejšie roztlčie srdce | |

3 osoby, v prítomnosti ktorých sa mi roztlklo srdce |

1.:

2.:

3.:

Použiť záznamový list 4.1. |

? |

Ako sa mi táto úloha páčila

Aké situácie sa vyskytovali najčastejšie

Ktoré osoby sa vyskytovali najčastejšie

INŠTRUKCIA

Teraz vytvorte päťčlenné skupiny a pokúste sa dohodnúť aké spôsoby správania voči svojim kamarátom ste sa doposiaľ naučili od ľudí, medzi ktorými ste doteraz vyrastali. Výsledok diskusie vo Vašej skupine zapíšte do priloženého záznamového hárku.

Potom sa tým istým spôsobom pokúste dohodnúť, kedy Vás majú ľudia vo vašom okolí radi a opačne - kedy Vás radi nemajú.

čo som sa naučil od iných

kedy ma majú radi

kedy ma nemajú radi

Použiť záznamový list 4.2.

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Mohlo by dieťa vyrásť bez pomoci dospelých
Poznáte nejaké pravidlá, podľa ktorých by sa mali ľudia
k sebe navzájom správať

! UPOZORNENIA !

Ak vznikne diskusia, v ktorej účastníci budú referovať o správaní svojich rodičov. Vedúci by mal diskrétno podporovať deti, ktoré majú problémových rodičov.

Ja ako budúci rodič
(Deti - budúcnosť národa)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí |
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |
medzi štvrtým a piatym stretnutím |

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Napište na priložený lístok, za čo Vás doma naposledy pochválili. Lístok nepodpisujte.

Za čo ma doma naposledy pochválili |

Použiť záznamový list 5.1. |

? |

Ako sa mi táto úloha páčila

Aké situácie sa vyskytovali najčastejšie

Chvália nás doma tak často ako by sme si to želali

Vymyslíte čo najviac pochvál pre Vaše deti

INŠTRUKCIA

Rodičia robia všetko podľa svojho najlepšieho svedomia, aby deti dobre vychovali. Nikto však nie je ideálny a stáva sa, že aj oni občas na niečo môžu zabudnúť. Zamyslite sa teraz nad správaním Vašich rodičov voči Vám a napíšte na lístok päť vecí, na ktoré by ste vo výchove svojich vlastných detí nechceli zabudnúť. Lístok nepodpisujte.

5 vecí, na ktoré vo výchove svojich detí nikdy nezabudnem |

1. _____ |

2. _____ |

3. _____ |

4. _____ |

5. _____ |

Použiť záznamový list 5.2. |

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Na čo rodičia najčastejšie pri výchove svojich detí zabúdajú

Ktoré dve veci vo vytvorenom zozname vás najviac prekvapili

* # * # * # * # * # *

Teraz sa ešte na chvíľu zamyslite. Ukludnite sa, zatvorte oči a pred svojím vnútorným zrakom si predstavte, že raz budete bývať vo svojom byte spolu so svojou rodinou. Predstavte si ten byt a keď bude predstava celkom jasná, nakreslite ju na priložený papier.

Kresba bytu mojej budúcej rodiny |

Použiť záznamový list 5.3. |

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Aké byty sa v kresbách najčastejšie vyskytovali

Čo vás najviac prekvapilo na kresbách vašich spolužiakov

V čom sa odlišuje Váš budúci byt od toho, v ktorom teraz bývate

! UPOZORNENIA !

V rámci inštrukcie zdôrazniť, že nie všetci sú výtvarne nadaní, a že nie je dôležitá technika kreslenia.

6.

Riešenie konfliktov

(Výhoda pre oboch)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí |

Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |

medzi piatym a šiestym stretnutím |

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Rozdeľte sa do dvojíc. Jeden z dvojice má modrú ceruzku a druhý červenú. Vašou úlohou bude na priloženom papieri nakresliť dom, strom a psa. Každý má svoju ceruzku, ale papier máte len jeden. Odteraz sa nesmiete rozprávať až do chvíle, keď bude obrázok hotový.

Dvaja spoločne nakreslite dom, strom a psa |

Použiť záznamový list 6.1. |

| ? |



Ako sa mi táto úloha páčila

Kreslil som skôr podľa svojej predstavy alebo som sa viac prispôboval druhému v dvojici

Ako som sa pri tom cítil

INŠTRUKCIA

Predstavte si, že vaša trieda vyhrala v televíznej súťaži zájazd za 100 000.- Sk. Máte možnosť:

1) letieť lietadlom a stráviť týždenné prázdniny na pláži v Grécku

2) cestovať autokarom po Európe a navštíviť Paríž, Londýn, Amsterdam a Berlín.

Bez ohľadu na to, čo by ste si naozaj vybrali, dostanete teraz lístok, na ktorom bude mať jedna polovica z vás napísané, že chce letieť lietadlom a druhá polovica, že chce cestovať autokarom. Napíšte 5 dôvodov, ktoré by mohli presvedčiť druhú polovicu, že Váš návrh je lepší.

Potom si vyhľadajte spolužiaka, ktorý navrhuje opačné riešenie. Porovnajte si svoje argumenty a pokúste sa ho presvedčiť, aby pristúpil na Váš návrh.

Navrhujem letieť lietadlom do Grécka, pretože

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Navrhujem cestovať autokarom po Európe, pretože

1. _____

2. _____

3. _____

| | |
|----|--|
| | |
| 4. | |
| | |
| 5. | |
| | |

Použiť záznamový list 6.2.

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

K akému riešeniu ste dospeli

Ktoré Vaše argumenty zavázili pri presvedčaní

Navrhnite ako by sa dali rozdielne postoje zbližiť

Kedy je nevyhnutné dosiahnuť kompromis

Prečo je ťažké presvedčiť druhú stranu

Čo by ste skutočne uprednostnili a prečo

! UPOZORNENIA !

Zdôrazniť, že ak aj bola diskusia príliš búrlivá, a že to tak býva aj v sporoch medzi dospelými, dôležité je, aby na záver vznikla dohoda

7.

Konformita vs. "zostať sám sebou"

(Neschádzať zo svojej cesty)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ?

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ
medzi šiestym a siedmym stretnutím

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Vyplňte na lístku, ktorý o chvíľu dostanete, 5 charakteristík Vašej osoby. Potom sa pokúste nájsť spolužiaka, ktorý má tie isté odpovede na všetky body ako Vy. Ak sa Vám to nepodarilo, pokúste sa nájsť takého, ktorý ma štyri tie isté odpovede ako Vy. Ak sa Vám to nepodarilo ani to, pokúste sa nájsť takého, ktorý ma tri tie isté odpovede ako Vy.

- * Narodil som sa v _____
- * Mojm najobľúbenejším jedlom je _____
- * Mojou najobľúbenejšiou hudbou je _____
- * Mojm najobľúbenejším televíznym seriálom je _____
- * Mojm najobľúbenejším vyučovacím predmetom v škole je _____

Použiť záznamový list 7.1.

| ? |

V ktorých charakteristikách sa zhodovalo najviac, a v ktorých najmenej spolužiakov

Boli Tvoje odpovede zhodné s väčšinou triedy alebo boli skôr originálne

|
|_____

|_ | |

| | | | | |
| | | | |

|
|_____

|_ | |

| | | | | |
| | | | |

|
|_____

|_ | |

| | | | | |
| | | | |

|
|_____

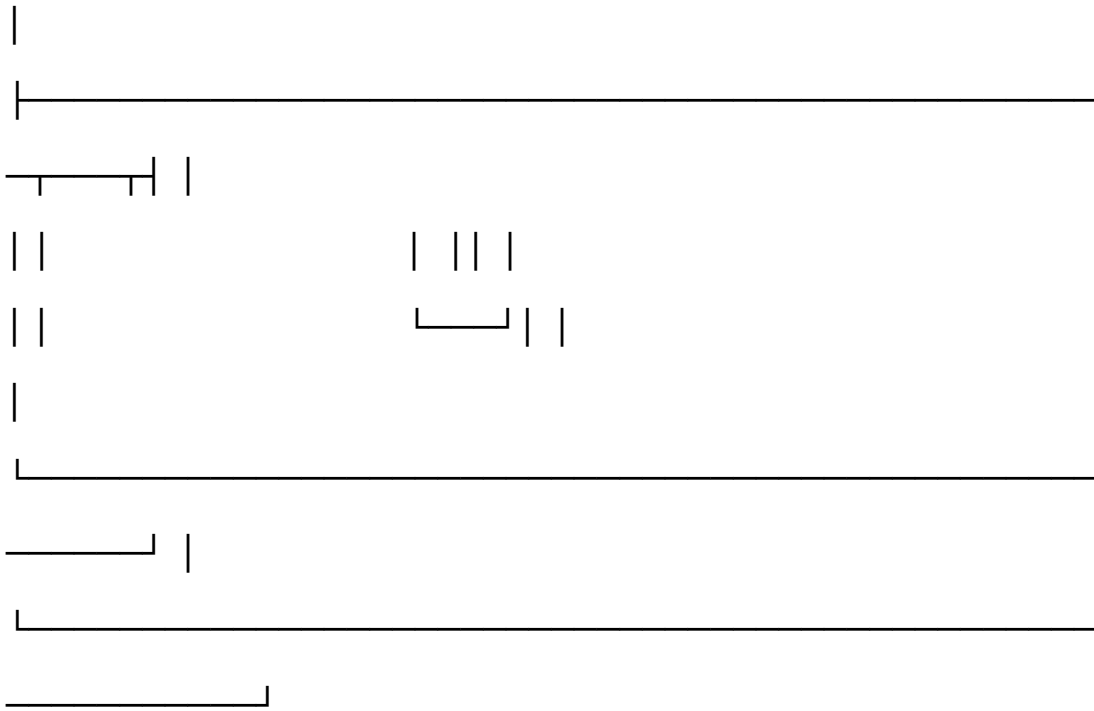
|_ | |

| | | | | |
| | | | |

|
|_____

|_ | |

| | | | | |
| | | | |



| Použiť záznamový list 7.2. |

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Koho možno považovať za hrdinu

Aké sú moje hodnoty

Ako si ich udržať a zachovať

Ako sa bránim, keď ich niekto ohrozuje

! UPOZORNENIA !

Netrvať na tom, aby všetci museli vyčerpať všetkých sedem možností. Pre každého je najlepší práve ten počet, ktorý napísal.

8.

Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu

(Život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ?

Cítil som sa pre niečo nepríjemne po minulom stretnutí
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ
medzi siedmym a ôsmym stretnutím

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Každý z nás má osobné problémy a starosti. Niektoré z nich sú dlhodobé a musíme sa s nimi naučiť žiť. Mnohé z nich sa však našťastie dajú riešiť. Dôležité je dobre si premyslieť čo stojí v pozadí našich problémov, čo chceme dosiahnuť a či nie je rozumné pokúsiť sa radšej dosiahnuť nejaký iný cieľ.

Teraz si každý zo svojich problémov premietneme vo svojom vnútri a na priložený papier napíšeme jedno až dvojslovný názov takých dvoch, s ktorými si nevieme rady, a o ktorých vedľa alebo sa prípadne môžu dozvedieť aj Vaši spolužiaci.

Prvý problém

Druhý problém

Čo si o týchto problémoch myslia moji najbližší

Čo som sa už pokúsil urobiť aby som sa týchto problémov zbavil alebo ich zmiernil

Čo sa pokúsim urobiť v najbližších dňoch

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Použiť záznamový list 8.1. |

| |
|---|
| |
| ? |
| |

Ktoré problémy Vašich spolužiakov Vás najviac prekvapili

O ktorých ste Vašich spolužiakov ste nemali ani tušenia

Ktoré Vaaše problémy by ste radi vymenili za problémy druhých, o ktorých ste sa tu
dozvedeli

INŠTRUKCIA

Najťažšie sú tie krízy, o ktorých deti z plachosti nehovoria. Každý z Vás má teraz možnosť anonymne predostrieť ostatným či už skutočné alebo vymyslené tajomstvá, v ktorých budú stručne popísané krízové zážitky vlastné alebo zážitky detí z Vášho okolia. Pravidlá tejto hry sú také, že sa nikto nedozvie, kto je pisateľom ktorého lístka. Lístky sa pozbierajú a čítať ich bude len učiteľ. V priebehu hry sa tak budete mať možnosť dozvedieť sa, čo si o tom ostatné deti myslia a ako by samé v danej situácii jednali.

Niekedy sa dostaneme do ťažkostí, ktoré nám riadne skomplikujú život. Napriek tomu sa bojíme požiadať niekoho o pomoc. Alebo sme presvedčení, že nám nikto pomôcť nemôže. Tajíme preto pred všetkými, že máme problém. Vieme tiež o tom, že aj ostatné deti občas mávajú problémy, o ktorých nechcú hovoriť ani so svojimi najlepšimi kamarátmi, ani s

rodičmi. Môžeme si dnes pohovoriť o tom, o akých ťažkostiach deti vo Vašom veku neradi hovoria. Nikto nebude musieť vyzradiť svoje tajomstvo a napriek tomu sa pokúsime ukázať, že veľakrát si v ťažkej situácii môžeme pomôcť trochu i sami. Teraz popremýšľajte nad tým, o akých ťažkostiach deti neradi hovoria - napríklad o tom, že ho rodičia bijú, že niečo ukradlo, že má z určitých vecí strach a podobne. Na lístok napíšte problémy, o ktorých si myslíte, že sem patria. Ak si myslíte, že je to potrebné, môžete zmeniť aj písmo.

Môžete menovať problémy, ktoré máte vy sami, alebo ktoré má niektorý z vašich súrodencov, či kamarátov. Môžete napísať aj problém celkom cudzieho dieťaťa, ktorý Vám pripadá vážny.

| Tajomstvo, o ktorom nechceme hovoriť |
|--------------------------------------|
| |
| |
| |
| |
| |

Použiť záznamový list 8.2.

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Ako sa mi hra páčila

Čo bolo pre mňa najdôležitejšie

Na čo si má dieťa dávať pozor, keď sa ocitne vo veľmi problémovej situácii

Ktorý príbeh sa ma najviac dotkol

Ktoré z navrhovaných riešení by ma nikdy nenapadlo

! UPOZORNENIA !

Keď sa všetky lístky zozbierajú do nejakej vhodnej urny alebo krabice, vyťahuje ich postupne učiteľ a číta napísané problémy. Deti potom hovoria o tom, čo môže dieťa v danej situácii urobiť. Je dôležité, aby boli uvádzané rôzne možnosti riešenia. Je veľmi dôležité dbať na to, aby tajomstvá neboli odhaľované. Po skončení sa doporučuje lístočky so zápsmi zničiť (napr. spáliť).

9.

Sympatia a súcit

(Všetci ľudia budú bratia)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

| Cítil som sa pre niečo nepríjemne po minulom stretnutí |
| Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |
| medzi ôsmym a deviatym stretnutím |

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Žiaci sedia na stoličkách v kruhu spolu s učiteľom. Každý sedí na svojej stoličke a jedna stolička je ešte voľná. Žiak, ktorý sedí vľavo od voľnej stoličky povie: "Miesto po mojej pravici je voľné ... budem rád, keď si na ňu príde sadnúť" (a vyzve niekoho z kruhu po mene). Spolužiak, ktorý si sadol na predtým prázdnu stoličku, môže tomu, kto ho na voľné miesto pozval položiť otázku, na ktorú tento odpovedá. Miesto otázky mu môže povedať niečo, o čom si myslí, že by ho potešilo.

□

| ? |

□

Bol niekto, koho si ostatní volali k sebe častejšie ako ostatných

Čoho sa týkali kladené otázky najčastejšie

Bolo niečo, na čo ste nemali odvahu opýtať sa

INŠTRUKCIA

Rozdeľte sa do štvoric a pokúste sa spolu prediskutovať ako sa dá spoznať, že si Vás spolužiaci vážia, že Vás majú radi alebo že majú s Vami súcit, keď máte nejaké problémy.

Skúste ďalej pouvažovať ako si deti prejavujú svoju náklonnosť. Aké znamenia na to používajú, čo ktoré znamená alebo čo môže znamenať.

Ako ukazuje chlapec dievčaťu, že je do nej zamilovaný. A čo robí a ako sa chová dievča, keď je zamilovaná do chlapca.

Každá skupinka si zvolí svojho hovorcu, ten na záver prednesie to, na čom ste sa dohodli ostatným.

| Prediskutujte vo vašej skupinke ako sa dá spoznať, |

| že si Vás spolužiaci vážia, že Vás majú radi |

| alebo že majú s Vami súcit, keď máte nejaké problémy. |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

| Skúste ďalej pouvažovať ako si deti prejavujú |

| svoju náklonnosť. Aké znamenia na to používajú, |

| čo ktoré znamená alebo čo môže znamenať. |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ako ukazuje chlapec dievčaťu, že je do nej zamilovaný. |

| A čo robí a ako sa chová dievča, keď je zamilovaná |

| do chlapca. |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| |
|----------------------------|
| Použiť záznamový list 9.1. |
|----------------------------|

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Čo by sa páčilo dievčatám na správaní chlapcov a čo chlapcom na správaní dievčat

Je rozdiel medzi tým, čo sa Vám páči a skutočným správaním spolužiakov

Aké sú rozdiely medzi chlapčenským a dievčenským pohľadom na spôsob prejavovania

náklonnosti

Ktoré signály v "reči nášho tela" sa spomínali najčastejšie

! UPOZORNENIA !

Diskusiu citlivo usmerňovať tak, aby neprišlo k výsmechu alebo ironizovaniu prejavovaných názorov

10.

Radosť z dávania bez reciprocity

(Zostáva nám len to čo sme rozdali)

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ?

Cítil som sa pre niečo neprijemne po minulom stretnutí
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ
medzi deviatym a desiatym stretnutím

ZAHRIEVACIA AKTIVITA

Všetci radi dostávame darčeky a dary. Spomeňte si, aký darček Vás potešil v poslednom období. Čo to bolo a kto Vám ho daroval. A teraz si skúste spomenúť, ktorý darček v živote si najviac vážite - asi to bude ten, čo Vám urobil najväčšiu radosť. Napíšte oba darčeky na lístok. Potom skúste napísať ku každému darčeku 3 slová, ktoré najlepšie vystihujú, čo ste pri prijímaní oboch darčkov cítili.

Darček, ktorý ma
potešil naposledy

Darček, ktorý si
vážim najviac

Čo som cítil

1.

2.

3.

Čo som cítil

1.

2.

3.

Použiť záznamový list 10.1. |

| ? |

Ako postupovať pri výbere darčiekov pre ľudí, ktorých máme radi

Ako reagovať na darček, ktorý sa nám nepáči

INŠTRUKCIA

Rozdeľte sa do štvoríc a porozprávajte sa vzájomne o tom, ako ste sa cítili a čo ste prežívali, keď ste mali možnosť niekomu niečo darovať. Skúste sa dohodnúť na tom, ktoré vaše pocity sa najčastejšie vyskytovali a potom ich zapíšte do priloženého listu.

Keď to budete mať, zamyslite sa nad tým, že ľudí, ktorí sú okolo nás možno potešiť a pomôcť im nielen darovaním nejakej veci, ale mnohými ďalšími spôsobmi. Porozprávajte sa vzájomne o ďalších možnostiach a spôsoboch ako možno pomáhať ľuďom, ktorí majú menej, alebo sú menej šťastní ako my. Najčastejšie spôsoby obdarovania alebo pomoci druhým zapíšte do priloženého listu.

| Čo sme prežívali, keď sme mali možnosť niečo darovať |

| 1. _____ |

| 2. _____ |

| 3. _____ |

| 4. _____ |

| Spôsoby obdarovania alebo pomoci druhým |

| |

| 1. _____ |

| |

| 2. _____ |

| |

| 3. _____ |

| |

| 4. _____ |

| |

| 5. _____ |

| |

| Použiť záznamový list 10.2. |

PODNETY KU SKUPINOVEJ DISKUSII

Ako by som rozdelil veľkú kopol peňazí

Čo by som mohol darovať niekomu, kto má menej ako ja

Ako som sa cítil, keď som sa dokázal podeliť

! UPOZORNENIA !

11.

Záverečná diskusia

ZOSTALO VO MNE NIEČO Z TOHO, ČO SME ROBILI MINULE ? |

Cítil som sa pre niečo nepríjemne po minulom stretnutí |
Chcem povedať niečo ostatným, čo mi prišlo na myseľ |
medzi desiatym a jedenástym stretnutím |

Jedenáste stretnutie by malo byť venované záverečnému zhodnoteniu programu. Ako podnetový materiál doporučujeme použiť účastníkmi vyplnené vyplnené "Hodnotenie programu".

! UPOZORNENIA !

Optimisticky zdôrazniť, že každý účastník má úžitok z absolvovania programu, a že zlepšovanie našich vzťahov k druhým je celoživotný proces, ktorý možno začal teraz a skončí až na smrteľnej posteli.

Nezabudnúť pochváliť tých, čo sa prejavovali menej, vyzdvihnúť deti s horšími školskými výsledkami a zdôrazniť, že každý z nás je osobnosť, ale nie každý musí mať ideálne sociálne podmienky pre svoj rozvoj.

LITERATÚRA:

(u autora)

