

# Týždeň duševného zdravia:

Hodiny duševnej pohody  
pre žiakov a žiačky  
vo veku 11-13 rokov



## Pondelok 4.5. – Vzťah so sebou

11

### Girlanda jedinečnosti

**Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmanita, Bratislava.**

**Cieľ:** Žiaci a žiačky vďaka tvorivej aktivite dokážu pomenovať svoje silné stránky, záujmy a jedinečnosť. Zároveň si uvedomujú, že každý z nás je v niečom iný, no v triede nás spája rešpekt, priateľstvo a spoločné zážitky.

**Materiál:** farebné paplere, perá, fixky, ceruzky, nožnice, špagát alebo šnúrka natiahnutá pozdĺž triedy, štipce alebo pásky na zavesenie

**Popis aktivity:** Deform rozdělíme farebné paplere a vysvetlíme im, že dnes budeme vytvárať girlandu našej jedinečnosti – každý príspeje svojou vlastnou „rukou“, ktorá ukáže, v čom je výnimočný/á.

Každé dieťa si obkreslí obe svoje ruky na farebný papler. Do jednej ruky napíše alebo nakreslí to, čo má rado (napríklad aktivitu, ľudí, veci, ktoré mu robia radosť). Do druhej ruky napíše alebo nakreslí to, v čom je dobré (napríklad schopnosti, činnosti alebo vlastnosti, na ktoré je hrdý).

Keď sú ruky hotové, deti ich vystrihnú a spoločne ich postupne zavesíme na špagát – vznikne tak spoločná triedna girlanda, ktorá ukazuje, čo všetko nás v triede tvorí.

**Reflexia:** Po vytvorení girlandy sa spoločne porozprávame:

- Našli ste niekoho, kto má rád podobné veci ako vy?
- Bolo niečo, čo vás na ostatných prekvapilo alebo inšpirovalo?
- V čom sa v triede od seba líšime?
- Čo máme spoločné aj napriek týmto rozdielom?
- Čo nám pomáha byť v triede dobrými kamarátmi/kamarátkami a spolužiakmi/spolužiačkami?

**Záver:** Na záver si zhrnieme, že každý z nás je v niečom iný – a práve to je na našej triede výnimočné. Spoločne sme vytvorili girlandu, ktorá nám môže každý deň pripomínať, že aj keď máme rôzne záujmy, talenty a vlastnosti, všetci do triedy patríme a máme v nej svoje miesto. Girlandu zavesíme na viditeľné miesto a môžeme sa k nej vrátiť, keď budeme chcieť znovu hovoriť o sile našich rozdielov a spoločnej triednej atmosfére.

## 4

## Bingo seba-starostlivosti

**Námet na aktivitu dodala Michaela Jamá, školská psychologička, SOŠ beauty služieb Gemerská 1, Košice.**

**Cieľ:** Žiaci a žiačky si dokážu pomenovať rôzne spôsoby starostlivosti o svoju duševnú pohodu. Vzájomne sa inšpirujú a zároveň rozvíjajú komunikačné zručnosti a triednu súdržnosť.

**Materiál:** bingo karta pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 112), pero alebo ceruzka

**Popis aktivity:** Na začiatku aktivity vysvetlíme, že každý z nás prežíva rôzne dni – niektoré sú plné energie a radosti, iné zasa náročnejšie, keď sa cítime unavení, vystresovaní alebo smutní. Práve v takých chvíľach je dôležité vedieť, ako si pomôcť – a to je úlohou sebastarostlivosti. Príbližíme deťom, že sebastarostlivosť znamená vedome robiť veci, ktoré nám pomáhajú cítiť sa lepšie – či už je to rozhovor s blízkym človekom, pohyb, oddych, obľúbená aktivita alebo len krátka prestávka.

Zároveň zdôrazníme, že každý má iné spôsoby, ktoré mu pomáhajú zvládť náročné chvíle, a práve v tejto aktivite budeme objavovať rôzne nápady, ktoré používame nielen my, ale aj ostatní okolo nás - spolužiaci a spolužiačky. Cieľom je nielen sa zabaviť, ale aj inšpirovať sa a možno si vyskúšať niečo nové, čo môže posilniť našu duševnú pohodu.

Každý žiak a žiačka dostane bingo kartičku s výroky, ktoré popisujú rôzne formy sebastarostlivosti (napr. „Číta knihy“, „Má domáceho miláčika“, „Cvičí“, „Raňajkuje“...). Úlohou je nájsť spolužakov/spolužiačky, na ktorých platia jednotlivé výroky, a zapísať ich meno do príslušného políčka. Pre každé políčko platí iba jedno meno. Vopred sa dohodneme, čo je cieľom hry: napríklad vyplniť celý riadok, stĺpec alebo celé bingo. Počas aktivity žiaci a žiačky medzi sebou komunikujú, pýtajú sa a objavujú nové spôsoby, ako sa dá starať o seba a svoju duševnú pohodu.

**Reflexia:** Po ukončení hry sa spoločne zamyslíme nad priebehom a významom aktivity. Môžeme sa pýtať:

- Bolo jednoduché nájsť spolužakov, ktorí robia tieto veci?
- Dozvedel/a si sa niečo nové o svojich spolužiakoch?
- Ktoré z týchto aktivít by si chcel/a vyskúšať?
- Prečo je dôležité starať sa o svoju duševnú pohodu?
- Čo robíš pre seba, keď sa chceš cítiť lepšie?
- Je niečo, čo by si chcel/a zmeniť vo svojom každodennom režime?

**Záver:** Zdôrazníme, že starostlivosť o duševnú pohodu nemusí byť nič zložité – dôležité je robiť aj malé kroky, ktoré nám prinášajú pohodu. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby si niektoré z inšpirácií z bingo vyskúšali aj vo svojom živote.

## Príloha na str. 112

Počúva hudbu	Číta knihy	Chodí pravidelne na prechádzky	Niekedy maľoval už antistresové omaľovánky	Cvičí alebo venuje sa nejakému športu
Snaží sa obmedziť čas na mobile	Raňajkuje	Má domáceho miláčika, ktorý mu robí radosť	Dopraje si prestávky počas učenia	Venuje sa nejakej záľube vo voľnom čase
Konzumuje ovocie a zeleninu	Pije dostatok tekutín počas dňa	Pred spaním nepoužíva mobil	Zapája sa do dobrovoľníckych aktivít	Venuje sa kreatívnym činnostiam
Stretáva sa s kamarátmi mimo školy	Skúsil niekedy dýchacie cvičenia	Plánuje svoj deň pomocou zoznamu úloh	Dopraje si dostatok spánku aspoň 8 - 10 hodín	Nájde si čas na oddych, aj keď má veľa povinností

---

Počúva hudbu	Číta knihy	Chodí pravidelne na prechádzky	Niekedy maľoval už antistresové omaľovánky	Cvičí alebo venuje sa nejakému športu
Snaží sa obmedziť čas na mobile	Raňajkuje	Má domáceho miláčika, ktorý mu robí radosť	Dopraje si prestávky počas učenia	Venuje sa nejakej záľube vo voľnom čase
Konzumuje ovocie a zeleninu	Pije dostatok tekutín počas dňa	Pred spaním nepoužíva mobil	Zapája sa do dobrovoľníckych aktivít	Venuje sa kreatívnym činnostiam
Stretáva sa s kamarátmi mimo školy	Skúsil niekedy dýchacie cvičenia	Plánuje svoj deň pomocou zoznamu úloh	Dopraje si dostatok spánku aspoň 8 - 10 hodín	Nájde si čas na oddych, aj keď má veľa povinností

## Utorok 5.5. – Hranice vo vzťahoch

6

### Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE

**Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMŷta.**

**Cieľ:** Vyjadriť súhlas a nesúhlas rôznymi rešpektujúcimi spôsobmi.

**Materiál:** diagram súhlasu (príloha str. 96), kartičky s otázkami/návrhmi (príloha str. 97)

**Popis aktivity:** Začneme so základnými pravidlami súhlasu. Môžeme žiakom a žiačkam prečítať nasledovný text: „Súhlas je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré potrebujeme ovládať na to, aby sme boli v bezpečí, šťastní a šťastné. Môžeme mať vďaka nemu pekné vzťahy s kamarátkami, kamarátmi, rodinou, neskôr aj s našimi partnermi a partnerkami. Súhlas nás chráni a chráni aj ľudí okolo nás.“

Je preto dôležité, aby sme sa učili povedať ÁNO a NIE rôznymi spôsobmi a je veľmi dôležité, aby sme vedeli rešpektovať, keď niekto ÁNO alebo NIE povie nám.

Vždy, keď s niečím súhlasíme, je dôležité, aby sme sa s tým cítili naozaj dobre. Ak mi napríklad chce dať teťa či ujo na rodinnej oslave pusu na rozlúčku a ja fakt nechcem, ale premôžem sa a poviem ‚no tak dobre‘, len aby bol niekto iný spokojný, tak to nie je súhlas.

Súhlas dávame vtedy, keď niečo naozaj chceme. Nikto nás do ničoho nenúti, ničoho sa nebojíme, nikto sa nám nevyhráža. Ak nás niekto núti, bojíme sa, niekto sa nám vyhráža alebo niečo robíme len preto, aby bol niekto iný spokojný a my trpíme, nie je to súhlas.

Ak niekto nerešpektuje, keď poviem NIE, je dôležité povedať o tom dospelej osobe, ktorej veríme.“

Spýtame sa, či má niekto nejaké otázky alebo niečo nie je jasné. Ak treba, bez hodnotenia vysvetlíme alebo ponúkne možnosť spýtať sa anonymne.

Po tejto časti si spoločne preberieme pravidlá dobrého súhlasu **SIOKEJ**. Povieme deťom, že vďaka skratke **SIOKEJ** si ľahko zapamätajú, či sú okej ony, aj druhá osoba. **SÚHLAS = SIOKEJ**.

**Slobodný:** Obaja ľudia majú možnosť slobodne povedať áno alebo nie. Súhlas musí byť daný bez fyzického či psychického nátlaku alebo manipulácie.

**Informovaný:** Obaja ľudia vedľa, s čím presne súhlasia. Vždy.

**Odvolaťelný:** Obaja zúčastnení/Obe zúčastnené majú možnosť kedykoľvek zmeniť názor. Aj uprostred aktivity.

**Konkrétny:** Každá aktivita si zakaždým vyžaduje súhlas. Teda aj keď už osoba v minulosti s takouto aktivitou súhlasila.

**Entuziastický:** Obaja zúčastnení/Obe zúčastnené by mali súhlas vyjadriť s jasnou radosťou.

**Jasný:** Súhlas môže byť vyjadrený slovami alebo gestami, v každom prípade má byť vyjadrený jasne.

**Tip:** Môžete v škole vyrobiť nástenku s pravidlami S I O K E J, bližšie ich popísať a pridať linky podpory. Môžete takúto „nástenku“ vytvoriť aj na stránke školy.

Po základoch súhlasu povieme deťom, že v nasledujúcej úlohe budú pracovať v skupinách, kde dostanú do rúk tabuľku a kartičky s otázkami a návrhmi. Každá skupinka dostane rôzne obrázky s rôznymi situáciami. Ich úlohou je v diagrame nájsť na kartičku vhodnú odpoveď (nemusi ísť o doslovnú odpoveď, môžu si ju prispôbiť). Ako skupina sa potrebujú zhodnúť na tom, čo je v danej situácii najvhodnejšia odpoveď a ako povedať ÁNO alebo NIE. Upozorníme deti, že je dôležité, aby sa mohli vyjadriť všetci a aby sa pokúsili rešpektovať iný názor a dohodnúť sa na spoločnom riešení.

Po rozdelení detí do skupín po 3 – 4, ich necháme pracovať približne 10 – 15 minút podľa toho, koľko času potrebujú. Počas skupinovej práce prechádzame po triede a sledujeme, či niektorá skupina potrebuje pomoc alebo malé usmernenie. Po uplynutí času v skupinách si všetci sadneme do kruhu a do stredu kruhu rozložíme obrázky so situáciami.

Spýtame sa detí, ako sa im pracovalo. Deti ukážu na prstoch od 1 do 5, či to pre ne bola jednoduchá alebo zložitá aktivita – 1 znamená úplne jednoduché, 5 veľmi ťažké.

**Reflexia:** Vysvetlíme deťom, že teraz budeme spoločne diskutovať o jednotlivých situáciách. Postupne vyberáme z kopy obrázky a pýtame sa detí nasledovné otázky. Dbáme na to, aby sa vyjadril každý, kto chce. Prinášaním rozmanitých hodnôt sa žiaci a žiačky navzájom obohacujú.

- Ako by sa dalo na túto situáciu najlepšie zareagovať? Prečo?
- Mal niekto v skupine iný názor (nemusia menovať)? Aký?
- Čo vám pomohlo prísť na spoločnú odpoveď?
- Nad čím ste premýšľali, keď ste vyberali správnu odpoveď? Čo všetko ste potrebovali zväziť?
- Ako by mohla dopadnúť situácia, v ktorej by ste reagovali inak?

**Poznámky pre učiteľky a učiteľov k aktivite Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE**

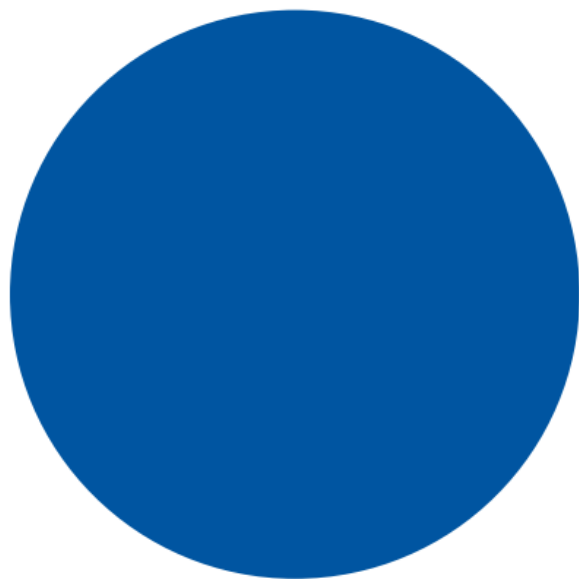
- **Dáš si pivo?** – Klad'te dôraz na legálnu stránku otázky, pivo je legálne od 18 rokov, alkohol je droga a ovplyvňuje schopnosť ľudí premýšľať triezvo a zodpovedne.

- **Chceš hrať hru pravda/odvaha?**  
– Odpovede môžu byť rôzne, toto je dobrá príležitosť na predebatovanie rovesníckeho nátlaku aj osobných hraníc a ich komunikovania a zároveň toho, že hrať hru pravda/odvaha môže byť úplne v poriadku, ak ide o vekovo primerané aktivity a zároveň môžu kedykoľvek prestať alebo nesúhlasiť s ktoroukoľvek aktivitou, ktorá prekračuje ich hranice.
- **Chceš si zahrať stolovú hru?** – Táto otázka je absolútne v poriadku a bežná, odpovede môžu byť rôzne, môžete poukázať na rozmanitosť v záľubách a rešpektovaní rôznych preferencií.
- **Vyzývam ňa kradnúť** – Je podstatné zjednotiť sa na zamietnutí, prediskutujte legálnu stránku veci (krádež nie je legálny skutok) aj nátlak (odmietnuť niečo, keď ma niekto nahovára alebo manipuluje, je odvážne a dôležité).
- **Film, ktorý nechceš pozerať** – Toto je dobrá príležitosť prediskutovať, že niekedy potrebujeme komunikovať vlastné potreby a preferencie a je vhodné prísť s návrhom iných riešení, ktoré budú vyhovovať všetkým zúčastneným.
- **Neznámy človek a telefónne číslo**  
– Odpovede sa môžu líšiť od veku skupiny, mládež môže prísť s témou flirtovania a balenia. Môže byť užitočné venovať sa otázke vekovej adekvátnosti

a dôsledkov situácie, prípadne ďalších riešení (napr. povedať o tom niekomu).

- **Upratať si izbu** – Dobrá príležitosť na rozhovor o situácii, v ktorej nás niekto o niečo slušne žiada, prípadne priniesť návrhy na komunikáciu s rodičmi (vyjadriť, kedy mi to vyhovuje; dohodnúť sa na riešení; poďakovať, že im záleží...).
- **Útek z triedy počas hodiny** – Táto karta nemusí byť adekvátna pre každú skupinu, mnohí/é možno ešte neriešia romantické vzťahy, ale dáva dôležitý podnet pre rozhovor o tom, čo sa môže stať. Môžete prediskutovať dôležitosť vzdelávania, potrebu súkromia, školský poriadok, rovesnícky nátlak...
- **Mekáč a hranolky** – Obyčajná otázka, ktorú sa v danom podniku pýtajú takmer každého človeka. Odpoveď záleží od rôznych preferencií a chutí, každá osoba to môže mať inak, môžete vyzdvihnúť rozmanitosť chutí, ktoré sa môžu časom meniť.

**Záver:** Ukončíme diskusiu tým, že žiačkam a žiakom pripomenieme, aké dôležité je rešpektovať názor iného človeka. Poďakujeme im za rešpektujúcu diskusiu a zhrnieme to, čo všetko sme sa dnes o súhlase naučili (S I O K E J, rôzne spôsoby vyjadrenia súhlasu a nesúhlasu).

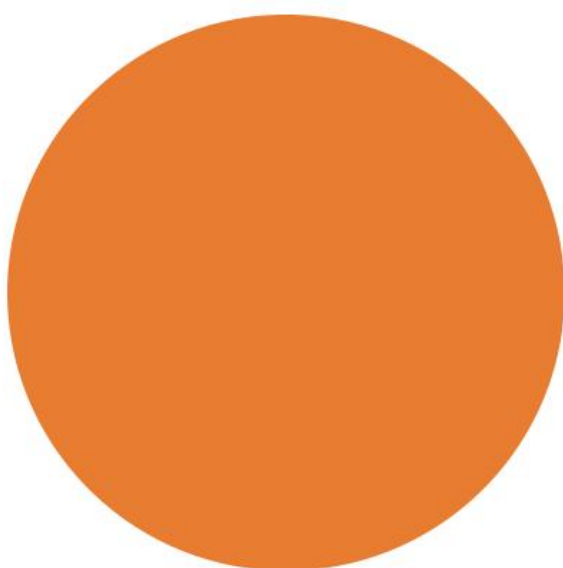


Jasné, samozrejme.

Áno, to sa mi fakt páči!

Jasné! Čakal/a som, kedy sa ma na to spýtaš.

Súhlasím, znie to super.



Nie.

Uisti osobu, že ju máš veľmi rád/rada, no nechceš to urobiť

“Nie” + povedať, čo chcem

Nie Daj/te mi pokoj”+ rýchlo sa dostať do bezpečia a povedať o tom dospelému človeku, ktorému dôverujem

**Kamoš:**  
„Dáš si pivo?“

**Bratranec:**  
„Chceš si zahrať  
stolovú hru?“

**Sesternica:**  
„Vyzývam ťa, aby  
si niečo ukradol/  
ukradla!“

**Kamoši ťa pozvú  
pozerať film, ktorý  
nechceš pozerať**

**Neznámy človek  
ťa požiada  
o telefónne číslo**

**Mama: „Mohol/Mohla  
by si si upratať izbu,  
prosím?“**

**V mekáči: „Dáš si  
k tomu hranolky?“**

## 7

## Zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

**Cieľ:** Žiaci a žiačky dokážu rozoznať znaky zdravých a nezdravých vzťahov.

**Materiál:** vytlačené rozstrihané situácie (príloha str. 98), symbol zelenej fajky a symbol červeného krížika (príloha str. 100-101)

**Popis aktivity:** Deti rozdelíme do skupín a rozdáme každej skupine pár vyjadrení uvedených nižšie. Potom ich vyzveme, aby v skupine diskutovali o tom, či je daná situácia prejavom zdravého alebo nezdravého správania v kamarátskom vzťahu. Následne vyzvite každú skupinu, aby zaradili výrok/situáciu na jednu alebo druhú stranu (zdravé správanie – zelená fajka, nezdravé – červený krížik). Spolu reflektujeme a pozveme deti do diskusie, aby vedeli, podľa čoho určujeme, či ide o zdravé alebo nezdravé správanie.

**Tip:** Táto aktivita sa dá robiť aj pomocou škály a semaforu s použitím zelenej, oranžovej a červenej farby. Z 3 farebných papierov vytvoríte škálu a požiadajte skupinu, aby na ňu umiestnila svoje vyjadrenia.

Následne pozvite aj ostatných, aby sa postavili na škále k jednej z farieb podľa toho, či je dané správanie pre nich v poriadku (zelená), alebo si naň treba dať pozor (oranžová), alebo správanie rozhodne nie je v poriadku (červená).

### Typy správania:

- Kamarát/kamarátka ňu stále presvedča, aby si išiel/išla niekam alebo niečo robil/a, aj keď sa ti do toho nechce.
- Po dlhšom čase, čo ste sa s kamarátom/kamarátkou nevideli, ňu poprosí o spoločnú fotku, aby si ju mohol/a uložiť.
- Na výlete alebo tábore si sa zoznámil/a s niekým novým a začali ste sa spolu rozprávať a smiať.
- Nieкто ti cez správu napíše, aby si mu poslal/a fotku, na ktorej si vyzečený/á, a tvrdí, že to má zostať tajomstvo.
- Tvoj kamarát/kamarátka ňu povzbudí v tom, čo máš rád/a – napríklad ňu príde podporiť na vystúpenie alebo si vypýta tvoju kresbu.
- Kamarát/kamarátka ti veľmi často píše, kde si, s kým si a čo práve robíš – a keď mu/jej neodpíšeš hneď, píše znova a znova.
- Kamarát/kamarátka sa jeden deň správa úplne super a na druhý deň ňu ignoruje alebo sa nahnevá bez vysvetlenia.

## Príloha na str. 98

Kamarát ňa stále presviedča, aby si išiel/išla niekam alebo niečo robil/a, aj keď sa ti do toho nechce.

Po dlhšom čase, čo ste sa s kamarátom/kamarátkou nevideli, ňa poprosí o spoločnú fotku, aby si ju mohol/a uložiť.

Na výlete alebo tábore si sa zoznámil/a s niekým novým a začali ste sa spolu rozprávať a smiať.

Niektó ti cez správu napíše, aby si mu poslal/a fotku, na ktorej si vyzlečený/á, a hovorí, že to má zostať tajomstvo.

Tvoj kamarát/kamarátka ňa povzbudí v tom, čo máš rád/a – napríklad ňa príde podporiť na vystúpenie alebo si vypýta tvoju kresbu.

Kamarát/kamarátka ti veľmi často píše, kde si, s kým si a čo práve robíš – aj keď mu/jej neodpíšeš hneď, píše znova a znova.

Kamarát/kamarátka sa jeden deň správa úplne super a na druhý deň ňa ignoruje alebo sa nahnevá bez vysvetlenia.

Trávite spolu čas – napríklad hráte hru, smejete sa alebo idete von.

Kamarát/kamarátka sa nahnevá, keď sa rozprávaš alebo smeješ s niekým iným.

Keď niekto povie "nie" alebo "nechcem", druhý to rešpektuje a aktivitu zastaví.

Kamarát/kamarátka ňa chce často objímať, hladkať alebo sa mojkať, aj keď ti to nie je príjemné.

Po rozhovore s kamarátom/kamarátkou máš zrazu zmätok v hlave a nevieš, či si spravil/a niečo zlé.

Príloha na str. 100 a 101



10

# Bavíme sa (s) rešpektom

**Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.**

**Cieľ:** Žiaci a žiačky dokážu komunikovať svoje názory a postoje zrozumiteľne a slušne.

**Materiál:** Pracovný list „Bavíme sa (s) rešpektom“ pre každého v triede (príloha str. 107-108), písacie potreby

**Popis aktivity:** Otvoríme hodinu uvedením témy: komunikácia svojich názorov a postojov spôsobmi, ktoré sú zrozumiteľné a slušné. Každý z nás má svoje názory a pohľady na vec a je úplne v poriadku, že sa na niektorých veciach nezhodneme. Je však dôležité vedieť sa vyjadriť spôsobom, ktorý je rešpektujúci. Úlohou žiakov a žiačok počas hodiny bude všimnúť si a rozmyšľať nad tým, aké slová robia rozdiel v tom, ako nás ostatní vnímajú a prijímajú naše názory.

Rozdáme pracovné listy „Bavíme sa (s) rešpektom.“ Spoločne ako trieda si prečítame vyjadrenia v prvej úlohe (náhodne vyvoláme rôznych žiakov/žiačky a každý číta jedno vyjadrenie). Po prečítaní každého vyjadrenia dáme zahlasovať, či je dané vyjadrenie rešpektujúce/slušné alebo nie (žiaci/žiačky môžu na hlasovanie použiť palec hore alebo palec dole). Následne prebehne spoločný brainstorming o tom, prečo sme sa pre to vyjadrenie tak rozhodli.

„To je hlúposť, nezaujímam ma tvoj názor.“

„Rozumiem tvojmu pohľadu, no ja si myslím...“

„To je také trápne, ani to nechcem počúvať.“

„Nesúhlasím, ale rešpektujem, čo hovoríš.“

„Na tom vôbec nezáleží.“

„Mám na to iný názor, môžem ho vysvetliť?“

„Si fakt otravný, keď o tom hovoríš.“

„Chápem, čo hovoríš, ale myslím si niečo iné, pretože...“

„To je zaujímavý názor, ale podľa mňa...“

„Nemáš pravdu, radšej už nehovor.“

Žiaci a žiačky budú pracovať v skupinách po štyroch (voľbu skupín môžeme nechať na výbere mládeže tak, aby sa im dobre pracovalo). V skupinách sa budú zamýšľať nad všeobecnými pravidlami, ktoré robia vyjadrenie názoru zrozumiteľným a slušným. V pracovnom liste majú v úlohe 2 všeobecné pravidlá, ich úlohou je pridať k nim praktický príklad, ako danému pravidlu rozumejú, vyjadriť ho vlastnými slovami alebo ho bližšie vysvetliť. Každý/á v skupine si skupinové zistenia dopíňa do svojho pracovného listu.

### Úloha 1:

- „To je hlúposť, nezaujíma ma tvoj názor.“
- „Rozumiem tvojmu pohľadu, no ja si myslím...“
- „To je také trápne, ani to nechcem počúvať.“
- „Nesúhlasím, ale rešpektujem, čo hovoríš.“
- „Na tom vôbec nezáleží.“
- „Mám na to iný názor, môžem ho vysvetliť?“
- „Si fakt otravný, keď o tom hovoríš.“
- „Chápem, čo hovoríš, ale myslím si to inak, pretože...“
- „To je zaujímavý názor, ale podľa mňa...“
- „Nemáš pravdu, radšej už nehovor.“

### Úloha 2:

1. Vyjadrujeme sa jasne

2. Používame „ja“ výroky namiesto „ty“ výrokov

3. Vyhýbame sa osobným útokom a urážkam

4. Počúvame druhých

5. Svoje názory podkladáme argumentmi

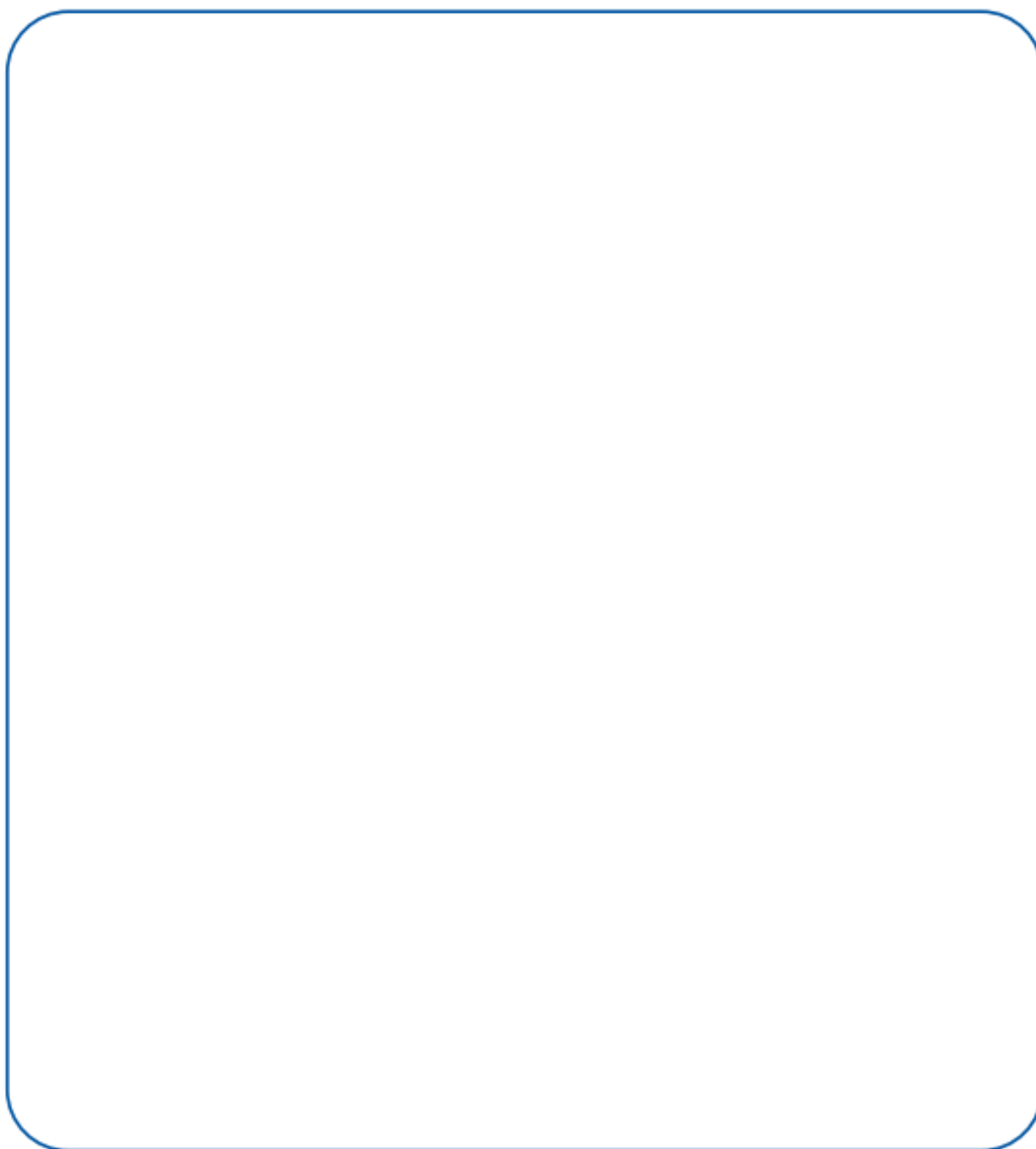
6. Neobávame sa zmeniť názor, ak dostaneme dobré argumenty

7. Snažíme sa reagovať konštruktívne na kritiku

## Príloha na str. 108

### Úloha 3:

- Hádka o tom, ktorý hudba je lepšia.
- Názor na obľúbené filmy alebo hry.
- Nezhoda o tom, aký šport je najlepší.
- Výmena názorov o tom, či je dôležité mať značkové oblečenie.
- Diskusia o pravidlách v škole.



## Štvrtok 7.5. – Rozvíjanie komunít

### 5 Stavanie mesta

**Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmanita, Bratislava.**

**Cieľ:** Žiaci a žiačky poznajú svoje silné stránky a dokážu ich využiť pri rozdelení rolí v tíme a následnej spolupráci.

**Materiál:** tabuľa, fixky, obrázky rôznych stavieb, rôzne obrazy a fotky miest (voliteľné), rôzny materiál na tvorenie stavieb: stavebnice, prázdne krabíčky z liekov alebo krabice, lepidlo, papiera, lepiaca páska, nožnice

**Popis aktivity:** Na úvod sa porozprávame o tom, čo všetko tvorí funkčné a príjemné mesto. Spýtame sa: „Kde by ste chceli bývať? Čo by v takom meste nemalo chýbať?“ Ukážeme im obrázky rôznych typov budov (dom, panelák, škola, park, nemocnica...).

Potom rozdělíme žiakov a žiačky do menších skupín (3 – 5 žiakov), pričom každá skupina má vytvoriť časť spoločného mesta. Pred začiatkom stavania sa skupiny krátko porozprávajú o tom, aké má kto silné stránky – kto rád navrhuje, kto rád stavia, kto má cit pre detaily, kto rád prezentuje, kto dokáže koordinovať tím. Na základe toho si rozdělia úlohy.

Každá skupina si zvolí, aký typ budovy alebo časti mesta chce vytvoriť (napr. škola, nemocnica, námestie, park,...). Po vytvorení základnej stavby ich vyzveme, aby si medzi sebou prepojili svoje budovy cestami, mostom alebo námestím a zamysleli sa, čo ešte mestu chýba.

**Reflexia:** Po ukončení stavby sa spoločne posadíme a reflektujeme zážitok z tímovej práce. Klademe otázky, ktoré smerujú k uvedomeniu si silných stránok a spolupráce:

- Aké úlohy ste si rozdělili vo vašej skupine?
- Podľa čoho ste sa rozhodli, kto bude robiť čo?
- Mali ste v skupine niekoho, kto pomohol veci lepšie zorganizovať? Kto bol ten, čo povzbudzoval? Kto prišiel s nápadmi?
- Aká časť tímovej práce bola pre vás najťažšia? Ako ste to vyriešili?

**Záver:** Spoločne si zhmieme, že každý tím funguje lepšie, keď ľudia poznajú svoje silné stránky a vedľa ich ponúknuť ostatným. Zároveň si pripomenieme, že všetky roly – od nápadov až po precízne dokončenie detailov – sú dôležité. Všetci sme prispeli k tomu, že naše mesto vzniklo ako výsledok spolupráce a dobre rozdelených síl.

## 6

## Si v pohode?

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny Kompas**.

**Cieľ:** Žiaci a žiačky dokážu pomenovať signály, že ich spolužiak/spolužiačka sa necíti v pohode a dokážu im pomôcť v rámci svojich kapacít a možností.

**Materiál:** pracovný list „Ak nie je v pohode“ (príloha str. 115); flipchartový alebo iný veľký papier; zelená, oranžová a červená farbička; fixka/pero

**Popis aktivity:** Hodinu uvedieme slovami, že je dôležité si všimnúť, ako sa máte, a je skvelé, ak sa vám to darí/ chcem vás povzbudiť, aby ste si skúšali ešte viac. Zároveň by bolo skvelé, keby sme si tu, medzi sebou v triede, skúšali všimnúť aj to, ako sa majú ostatní okolo nás. Aby sme vedeli, ako sa máme, či sme všetci v pohode a či niekto nepotrebuje pomôcť.

Deti sa následne pýtame nasledujúce otázky, ak ich odpoveď na ne bude „áno“, postaví sa.

- Kto mal niekedy zlú náladu a niekto v triede ho rozveselil?
  - Kto si niekedy všimol, že niekto v triede nie je v pohode a chcel mu pomôcť?
  - Kto z vás sa pýta často v triede niekoho, ako sa má?
  - Kto niekedy potreboval podporu od druhého, ale bál sa ju vypýtať?
- Defom poďakujeme a povieme, že aj podľa toho, čo sme videli, vieme, že každý občas potrebuje podporu a že každý z nás ju môže ponúknuť. To, že sa niekto nemá dobre, znamená, že prežíva nejaké silné alebo neprijemné emócie, často vtedy, keď sa vyskytnú rôzne ťažkosti, keď sa deje niečo náročné.
- Ako si ale môžeme všimnúť, že niekto okolo nás sa nemá dobre, že nie je v pohode? Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy. Ich úlohou je napísať čo najviac nápadov, ako rozpoznať, že niekto nie je v pohode. Povieme im, aby si pri tom skúsili predstaviť konkrétneho človeka, kamaráta/kamarátku a kto chce aj samého seba - ako môžu iní ľudia vidieť, že niečo so mnou nie je OK? Na pracovnom liste nerozlišujeme, ktorý znak sa týka ktorej osoby, len spisujeme, čo všetko nám napadne. Môžeme si pár príkladov na jednotlivé otázky vypýtať od žiakov/žiačok alebo povedať, čo napadne nám.
- Po vyplnení sa nápady čítajú a zachytávame rôznorodé pozorovania a čo najviac detailov (napr. neje desiatu, nepozera do očí, dá si kapucňu

## Ak nie je v pohode...



Ako vyzerá?

Ako sa správa?

Čo hovorí?

Ešte niečo si všimnem

# 1 Čo sa mi na tebe páči

**Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.**

**Cieľ:** Žiaci a žiačky dokážu oceniť iného človeka a povedať, čo sa im na ňom/nej páči. Žiaci a žiačky sa dokážu rozhodnúť, ktorú spätnú väzbu chcú prijať a ktorú nie.

**Materiál:** výkresy alebo papiere, perá/ceruzky/fixky/farbičky, lepiace papieriky nastrihané na tenké papieriky tak, aby sa na ne dalo písať a aby sa ich viacero zmestilo na obkreslené ruky.

**Kreslenie/písanie:** Každému rozdáme jeden papier alebo výkres. Deti si na papier obkreslia svoju ruku. Je vhodné, ak sa aj my zapojíme do aktivity. Keď majú všetci ruku obkreslenú, poprosíme ich, aby si ku katedre prišli pre lepiace papieriky. Keď sa vrátia na svoje miesto, ich úlohou je napísať na ne, čo sa im páči na iných a prilepiť lepiace papieriky na nakreslené ruky daných spolužiakov/spolužiačok. Môže to byť čokoľvek – pekné oči, príklad láskavého správania, charakteristická veta, ktorá vždy rozosmeje, spoločný zážitok, a pod. Ak to dovoľuje počet žiakov/žiačok, je vhodné, aby každý žiak/žiačka napísal/a odkaz každému žiakovi/žiačke.

**Reflexia:** Keď deti dopíšu svoje odkazy, posadíme sa do kruhu alebo iného sedenia vhodného na zdieľanie.

Každý si sadne spolu so svojim papierom. Žiakom a žiačkam necháme 5 minút, aby si prečítali odkazy. Následne im vysvetlíme, že odkazy, s ktorými sa nestotožňujú alebo s nimi nesúhlasia, môžu zo svojej ruky odlepiť. Môžu si tam ponechať len tie, s ktorými sa identifikujú.

Následne s deťmi reflektujeme na nasledovné otázky:

- Ako ste sa cítili, keď ste odkazy písali?
- Ako ste sa cítili, keď ste čítali odkazy od druhých?
- Ktorý odkaz vás najviac prekvapil?
- Prečo má zmysel správať sa k sebe navzájom láskavo a oceňovať druhých?
- Chýbalo vám niečo, čo by ste chceli mať na ruke napísané? Ak chcete, môžete si to tam dopísať sami.

**Záver:** Ak je to možné a deti súhlasia, papiere vystavíme na viditeľné miesto. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby si vždy prezreli svoj papier, keď budú cítiť, že o sebe pochybujú alebo majú zlú náladu. Prípoň im, že aj pozitívna spätná väzba je niečo, s čím sa môžu, ale nemusia stotožňovať. Vždy majú právo spätnú väzbu prijať, ale aj neprijať. Ak sa v budúcnosti vyskytne ťažká situácia, môžeme žiakov a žiačky vyzvať na prezretie si svojho papiera a viesť s nimi reflexiu o ich dobrých vlastnostiach a činoch.

## 2

## Trieda láskavosti

**Ciel:** Žiaci a žiačky dokážu prejavíť láskavosť a uznanie všetkým spolužiakom a spolužiačkam. Uvedomujú si, že každý človek v triede má svoju hodnotu a niečo, čo obohacuje ostatných.

**Materiál:** lepiace papieriky (ideálne v tvare srdca alebo iného symbolu), písacie potreby, výkres alebo tvrdý papier pre každého.

**Popis aktivity:** Každý žiak a žiačka dostane výkres so svojim menom. Výkresy položíme na stoly alebo ich prilepíme na stenu či tabuľu. Žiaci a žiačky dostanú niekoľko papierikov (napr. 4 – 5), na ktoré napíšu (alebo nakreslia), čo si vážia na svojich spolužiakoch a spolužiačkach – napríklad konkrétnu vlastnosť, milé gesto, spoločnú spomienku alebo niečo, čo ich a danom človeku baví alebo inšpiruje.

Vyzveme ich, aby sa pokúsili napísať niečo každému, ak im to čas dovolí – môžu však začať tými, s ktorými sa bežne nerozprávajú najčastejšie. Tak sa stáva trieda miestom vzájomného všimania si a prepájania.

Každý potom svoje odkazy nalepí na výkresy spolužiakov a spolužiačok. Keď sú výkresy plné milých slov, rozdáme ich späť ich majiteľom/majiteľkám a dáme im čas na tiché čítanie.

**Reflexia:** Po prečítaní odkazov vytvoríme bezpečný priestor na zdieľanie – v kruhu alebo v malých skupinkách sa deti opýtame:

- Ako si sa cítil/a, keď si si čítal/a odkazy od ostatných?
- Prekvapilo ňa niečo, čo o tebe spolužiaci/spolužiačky napísali?
- Aký to bol pocit – oceňovať druhých?
- Prečo je podľa teba dôležité všimáť si a hovoriť druhým, čo na nich máme radi?

**Záver:** Na záver povzbudíme deti, aby si výkres s odkazmi zavesili doma alebo si ho odložili na miesto, kde si ho môžu znova pozrieť, keď budú mať ťažší deň. Pripomenieme im, že milé slová nie sú len súčasťou jednorazovej aktivity – môžu byť každodenným zvykom. A aj drobné uznanie alebo prejav láskavosti môže niekomu zmeniť deň.

**Tip:** Túto aktivitu je možné zaradiť ako pravidelný triedny rituál – napríklad raz za mesiac. Môžete tak pravidelne pestovať atmosféru rešpektu a uznania v triede.