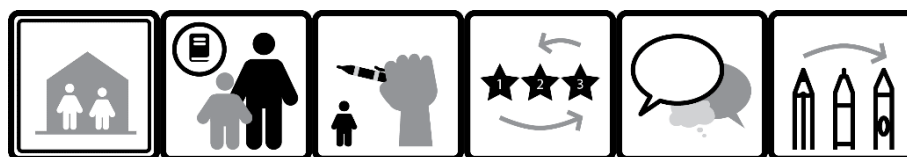


Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi

Edukačno-nácvikový skupinový program Komunikačné zručnosti



Kompetenčný rámec:

ZARIADENIA	diagnostické centrá, reedukačné centrá, liečebno-výchovné sanatóriá
ODBORNÍ ZAMESTNANCI	program vedený dvojicou odborných zamestnancov (psychológ, liečebný špeciálny/sociálny pedagóg/pracovník), je vhodné, ak aspoň jeden z dvojice absolvoval výcvik v skupinových formách práce (sociálno-psychologický tréning, výcvik v skupinovej psychoterapii, napr. SUR)
VEKOVÁ KATEGÓRIA	7-18
FORMA	skupinová forma práce
VYPRACOVALI	PhDr. Viera Hudečková PhD.
KONZULTANTKA	Mgr. Martina Uríková
DÁTUM	Apríl 2023

Tento projekt je financovaný zo zdrojov Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Edukatívno-nácvikový skupinový program

Komunikačné zručnosti



Úvod do problematiky

Častým dôvodom umiestnenia detí do špeciálnych výchovných zariadení (ďalej len “ŠVZ”) sú poruchy správania, ktoré nebolo možné účinne korigovať ambulantnou formou a ktoré sa prejavujú zväčša nedostatočnou sebareguláciou v sociálnom prostredí. Na označenie takýchto porúch ponúka Labáth (2008) pojem dissociálne poruchy správania, pričom dissociálne správanie ako proces sa vyznačuje vývinom od nenápadných adaptačných problémov až po závažnú protispoločenskú činnosť. Podľa Ondruška a Labátha (2007) deti s dissociálnymi prejavmi sa vyznačujú neprimeraným sociálnym správaním, akým je napríklad agresívne správanie spojené so zníženou sebakontrolou a impulzivitou. Preto je vhodné, aby súčasťou poradenského resp. terapeutického programu pre túto populáciu bol aj tréning sociálnych zručností.

Deti s dissociálnymi prejavmi v správaní majú výrazné nedostatky v schopnosti nadväzovať optimálne vzťahy s druhými ľuďmi, rozoznávať ich reakcie a pocity, riešiť konflikty a nedorozumenia, ktoré sú bežnou súčasťou nášho sociálneho života. Všetky schopnosti a zručnosti potrebné na dobré zvládanie bežného sociálneho spolunažívania, efektívnu sociálnu komunikáciu, predstavujú prvky emocionálnej inteligencie, ktoré definuje Goleman (2017) ako základné stavebné kamene dobrého fungovania v sociálnych vzťahoch. Z týchto základov vychádza Gajdošová (2008) pri definovaní sociálnej komunikácie, ktorú možno považovať za spoločný menovateľ troch základných stránok sociálneho styku: spoločnej činnosti, vzájomného pôsobenia a medziľudských vzťahov. Podľa tejto autorky sociálnu komunikáciu tvoria emocionálne, kognitívne a behaviorálne zručnosti. V prípade emocionálnych zručností ide o identifikáciu a pomenovanie citov, prejavovanie citov, odhad intenzity pocitov, ovládanie emócií a impulzov, odloženie uspokojenia na neskôr, redukciu stresu, uvedomovanie si rozdielov medzi citmi a činmi, v prípade kognitívnych zručností o sebauvedomenie, vnútorný dialóg, zdravé sebahodnotenie a sebadôveru, chápanie postojov a názorov iných ľudí, správne vnímanie a interpretovanie sociálnych signálov, chápanie noriem správania, používanie konštruktívnych postupov pri riešení problémov, efektívne riešenie konfliktov, pozitívny postoj k životu, realistické očakávania od seba a v prípade behaviorálnych zručností ide o komunikáciu – verbálnu, neverbálnu, komunikáciu činom, aktívne počúvanie, otvorené presadzovanie vlastných názorov a požiadaviek, konštruktívne reagovanie na kritiku, asertívne presadzovanie vlastných názorov, pomoc druhým, členstvo v rovesníckej skupine (Gajdošová, in Kollárik a kol. 2008). Ako autorka ďalej uvádza, na to, aby sme mohli zlepšiť naše zručnosti v oblasti ľudskej a medziľudskej komunikácie s inou osobou, v rámci menších skupín či na verejnosti, potrebujeme si osvojiť aspoň základné teoretické poznatky a informácie o komunikácii a sociálnej komunikácii zvlášť, poznať pravidlá verbálnej i neverbálnej komunikácie a rozvíjať úroveň svojej komunikácie napríklad aj prostredníctvom sociálno-psychologických tréningov, primárne zameraných na rozvoj komunikačných spôsobilostí a zručností. Vychádzajúc z týchto myšlienok sa pri tvorbe obsahu edukačno-nácvikového programu Komunikačné zručnosti zameriavame na oblasti sociálnej komunikácie, ako ich definovala Gajdošová (in Kollárik a kol. 2008). V prostredí špeciálnych výchovných zariadení môžeme takýto typ programu podľa Ondruškovej a Labáthovej (2007) klasifikácie zaradiť aj medzi korektívne tréningové programy, ktoré spočívajú v náprave získaných sociálnych zručností. Môže ísť napríklad o korigovanie deštruktívnych prejavov, nekontrolované prejavovanie hnevu, nekritické



sebahodnotenie. U mládeže s dissociálnym správaním môže tréning obsahovať precvičovanie neprimeraných vzorcov správania, tréning ovládania vlastného hnevu, reedukáciu správania a podobne.

Základné princípy Edukačno-nácvikové skupinové programy predstavujú špecifickú *skupinovú formu práce*, ktorá je zacielená na rozvoj istých konkrétnych zručností, akými sú napríklad aj komunikačné zručnosti. Edukačno-nácvikové skupinové programy majú štruktúrovaný program, zároveň pritom rešpektujú a využívajú skupinovú interakciu a skupinovú dynamiku. Platia preto pre ne všeobecné princípy skupinovej psychoterapie, v ktorej má svoje miesto vzájomné pôsobenie terapeuta / terapeutov a ostatných členov skupiny. Využíva sa ich vzájomná interakcia a skupinová dynamika (ciele a normy skupiny, vedenie a motivácia skupiny, interakcia a komunikácia, pozície a roly v skupine, podskupiny, atmosféra, súdržnosť a napätie v skupine a pod.).

Znamená to, že aj v rámci edukačno-nácvikového programu platia určité *pravidlá, normy skupiny*, ktoré sa tvoria spoločne s členmi skupiny. Dohodnuté pravidlá je vhodné napísať na veľký papier a umiestniť ho na viditeľnom mieste, pričom priebežne sa dohodnuté pravidlá môžu upravovať a dopĺňať. Každý nový člen skupiny je s dohodnutými pravidlami oboznámený členmi skupiny. Medzi základné pravidlá patria princíp dôvernosti („zo skupiny sa nevynáša“), pravdivosť, otvorenosť, právo povedať stop, vzájomný rešpekt a tolerancia, aktívna účasť všetkých členov, zásady slušného správania, a vyjadrovania, úcta k ostatným, neskákanie si do reči a pod.).

Na prípady, keď sa dieťa pri edukačno-nácvikovej činnosti zdôverí s informáciou, ktorá je vo vážnom rozpore s vnútorným poriadkom (napr. informácia o šikanovaní, nedovolenom opustení priestorov ŠVZ, informácia o vlastníctve nepovolených vecí, ako napríklad drogy, telefón, peniaze), sa princíp dôvernosti nevzťahuje. Takéto prípady sa musia riešiť prednostne podľa pravidiel ŠVZ, vedúci skupiny, ktorí sú zároveň zamestnancami ŠVZ, musia byť v rešpektovaní vnútorného poriadku pre deti vzorom. Princíp dôvernosti v otázkach nerešpektovania vnútorného poriadku zamestnancami ŠVZ by bol vzhľadom na všeobecné ciele reedukácie kontraproduktívny, pretože by legalizoval nerešpektovanie všeobecných a zásadných noriem. Vhodné je pritom dodržať princíp spolupráce a spolupatričnosti celej skupiny – snažíme sa deti presvedčiť o správnosti otvoreného riešenia takéhoto problému v rámci celej komunity, nikdy tieto prípady neriešime bez toho, aby sme deti nezískali pre spoluprácu, resp. ich aspoň neinformovali o budúcom postupe. O tomto princípe sú členovia skupiny informovaní vopred, už pri tvorení pravidiel a noriem skupiny. Zároveň je edukačno-nácviková skupina priestorom, kde deti môžu riešiť takéto významné problémy v bezpečnom prostredí, s autentickou podporou vedúcich skupiny.

Vedenie edukačno-nácvikového programu využíva kombináciu nedirektívneho a direktívneho prístupu, pričom direktivita sa v kontexte skupinovej práce prejavuje štruktúrovaným programom – je jasne definovaný smer, kroky, harmonogram a plán práce, zadávanie „úloh“, nedirektívny prístup vychádza z humanistických koncepcií, kde sa za rozhodujúci považuje vzťah s klientom (Labáth, 2021). Postupy sú teda využívané cielenejšie a vecnejšie, zamerané skôr na nácvik konkrétnych zručností, nie sú primárne orientované na autentické prežívanie a vzťah. Vždy sa však snažíme o prepojenie cielenej činnosti a aktuálneho prežívania, na nácvik konkrétnej zručnosti využívame reálne skúsenosti členov skupiny z osobného života alebo zo života komunity špeciálneho výchovného zariadenia, súvisiace s preberanou témou. Využívame diskusiu, dramatizáciu, aktívnu prácu detí, kreslenie, škálovanie, grafické znázornenia a podobne. Pri realizácii týchto foriem je vhodný psychoterapeutický prístup, pretože aj pri cielených nácvikových aktivitách v stabilizovanej skupine prebiehajú skupinové procesy, ktoré vyžadujú psychoterapeutický náhľad.



Skupina priebežne pracuje podľa plánu programu, vedúci skupiny však vždy prihliadajú na aktuálny stav skupiny, prítomnosť aktuálnych problémov a konkrétny záujem členov skupiny má prednosť. Je vhodné na začiatku skupinového stretnutia poskytnúť členom priestor na vyjadrenie ich aktuálneho stavu alebo aktuálnych potrieb, ktoré sa môžu stať aj hlavným predmetom skupinového diania, ak sa ukáže, že sú dôležité pre člena skupiny alebo pre skupinovú dynamiku.

Čo najviac sa podporuje aktívna účasť členov skupiny, vedúci ponúkajú svoje vlastné postrehy a návrhy až ako poslední.

Je vhodné, ak je vedenie edukačno-nácvikového programu *párové*, muž a žena. Tento model predstavuje aplikáciu mužského a ženského vzoru, čo je pre deti s prevažne problémovým rodinným zázemím korektívne a informatívne. Výhodou párového vedenia je aj to, že vedenie skupiny, reakcie, interpretácie a asociácie sú bohatšie, podnetnejšie na spätné väzby, poskytujú väčšiu tvorivosť a motiváciu členov skupiny. Zároveň predstavujú model efektívnej rolovej komunikácie.

Edukačno-nácvikové skupiny podobne ako terapeutické skupiny spravidla *nevyužívajú hodnotenie správania*, sú založené na báze spolupráce v bezpečnom prostredí, motivácie, rešpektu a dôvery.

Vedúci skupiny poskytujú členom spravodlivý priestor, rešpektujú názory a náladu členov. Vystupujú autenticky, zapájajú sa do diania skupiny, môžu aktívne participovať na skupinovej práci, ak je to vhodné.

Vedúci edukačno-nácvikovej skupiny sa snažia o vytvorenie *bezpečnej klímy* pre všetkých členov skupiny.

Je vhodné, ak môžeme pri práci na týchto hodinách využívať *videonahrávky* (so súhlasom všetkých účastníkov). Sú vynikajúcim zdrojom spätnej väzby. Pri prehrávaní videonahrávok sa sústredíme na tieto znaky: výraz tváre a mimika, pohyby rúk, gestikulácia, hlasitosť a modulácia hlasu, udržiavanie očného kontaktu, postoj a držanie tela, obsah a forma vyjadrenia. Používame ju citlivo, s ohľadom na individuálne prežívanie členov.

Edukačno-nácviková skupina v ŠVZ, môže byť uzatvorená alebo otvorená (podľa typu zariadenia), má maximálne 8 členov a dvojicu vedúcich (terapeutov).

Jedno stretnutie trvá 45 – 60 minút, realizuje sa raz za týždeň. Je vhodné pre deti disponujúce základnými predpokladmi pre rozvoj sebaregulácie, ktorá sa u detí z vývinového hľadiska vytvára okolo 5. – 7. roku veku. V tomto období už deti dokážu samostatne dodržiavať pravidlá, ktoré získali od dospelých na riešenie určitých problémov a používať sociálne a morálne pravidlá pri regulácii svojho konania a sociálnych interakcií (Tomasello, 2000).



Ciele

Hlavným cieľom edukačno-nácvikového programu *Komunikačné zručnosti* je rozvíjanie neosvojených a korekcia nesprávne osvojených komunikačných a sociálnych zručností detí s dissociálnymi prejavmi, umiestnených v špeciálnych výchovných zariadeniach v zmysle efektívneho zvládania bežnej sociálnej komunikácie, ako ju definuje Gajdošová (2008), zvládania bežnej životnej záťaže a v zmysle dobrých medziľudských vzťahov. Zameriava sa na základné emocionálne a sociálne zručnosti, ako je regulácia impulzivnosti, zvládanie hnevu a hľadanie tvorivých riešení sociálnych situácií (Goleman, 2017). Hlavný cieľ naplníme čiastkovými cieľmi.



Čiastkové ciele sú:

- interpersonálna komunikácia
- emocionálna inteligencia
- štyri druhy správania
- konflikty
- komunikačné zručnosti

Interpersonálna komunikácia

Do tejto oblasti patrí definovanie komunikácie a jednotlivých druhov komunikácie. Miera ich podielu na komplexnom komunikovanom odkaze:

Verbálna komunikácia (komunikácia sprostredkovaná hovoreným alebo písaným jazykom), schopnosť vedieť efektívne rozprávať o pocitoch, umenie stať sa dobrým poslucháčom a dobre klásť otázky.

Paralingvistické aspekty reči (intenzita hlasového prejavu, tónová výška, farba hlasu, dĺžka a rýchlosť prejavu, prestávky v prejave, akustická náplň prejavu, presnosť, zrozumiteľnosť prejavu, spôsob prejavu – skákanie do reči).

Neverbálna komunikácia (signály tela, mimické signály, priestorová a teritoriálna komunikácia, komunikácia predmetmi – farbami, oblečením, dekoráciami, dotyková komunikácia – haptika).

Komunikácia činom (poskytovanie informácií o sebe prostredníctvom správania, patrí sem napr. mimika, gestá, priblíženie sa, odstup, submisivita, dominancia a pod....) (voľne podľa Gajdošová, 2008).

Komunikácia úpravou zovňajšku (oblečením a úpravou informujeme o našich postojoch, nálade, príslušnosti k istej skupine, je zvlášť dôležitá pre dospievajúce deti) (voľne podľa Herényiová, Martinčeková, 2015).

Interpersonálna komunikácia je nielen obsahom tréningu, ale aj nástrojom trénera (Labáth, 2021), preto by sme ju mali vnímať ako formu imitačného učenia.

Emocionálna inteligencia

Pod pojmom emocionálna inteligencia si môžeme predstaviť komplex emocionálne podmienených predpokladov a schopností zvládať rôzne požiadavky. Je to súbor vlastností a kompetencií nekognitívneho charakteru, týka sa skôr sociálnych situácií. Emocionálne inteligentné správanie vychádza spravidla z neuvedomovaného pochopenia kontextu a implicitne podmieneného správania. Emocionálna inteligencia predurčuje, ako budeme svojim emóciám rozumieť a ako s nimi budeme vedieť zaobchádzať. Medzi emocionálnou inteligenciou a úrovňou sociálneho fungovania je jednoznačný pozitívny vzťah.

V psychológii sa pojem emocionálna inteligencia objavuje až v posledných 20ich rokoch. Dodnes nie je jednoznačne definovaná, existujú rôzne prístupy. V našom prístupe vychádzame z práce Golemana (2017), ktorý uvádza 5 základných prvkov emocionálnej inteligencie:



1. Sebauvedomenie – pozorovanie seba samého, poznanie vlastných emócií, budovanie slovnej zásoby na vyjadrenie pocitov, uvedenie si vzťahu medzi myšlienkami, pocitmi a reakciami. Rozpoznanie a uvedenie si pocitu v *momente jeho vzniku* je základným kameňom emocionálnej inteligencie, schopnosť sledovať pocity v priebehu času je základom psychologického pochopenia a porozumenia sebe samému. Neschopnosť všimnúť a uvedomiť si vlastné pocity znamená ostať v ich moci. Schopnosť uvedomovať si pocity je základom pre schopnosť sebaregulácie. Sebauvedomovanie predstavuje neutrálne nastavenie, ktoré udržiava sebareflexiu bez ohľadu na intenzitu a smer (pozitívny alebo negatívny) emócií.
2. Zvládanie emócií – schopnosť zvládať pocity primerane situácii má tiež korene v sebauvedomení. Dobré zvládanie emócií je predpokladom lepšieho zvládania neúspechu a životných výkyvov. Patrí sem pozorovanie seba samého, zachytenie negatívnych myšlienok, signálov tela o blížiacom sa hneve, nájdenie spôsobov ako zvládnuť strach, úzkosť, hnev, smútok.
3. Schopnosť rozoznať emócie druhých - empatia, ďalšia schopnosť, ktorá vychádza zo sebauvedomenia, je základnou „ľudskou zručnosťou“. Empatickí ľudia sa skôr naladia na jemné sociálne signály, ktoré naznačujú túžby a želania druhých ľudí. Pochopenie pocitov a záujmov druhých ľudí a pohľad na veci z ich perspektívy, ocenenie rozdielov v pocitoch a postojoch ľudí k veciam.
4. Sebamotivácia - schopnosť sústrediť svoju pozornosť zameranú na cieľ, dobrý výkon a tvorivosť. Emocionálne sebaovládanie – odloženie uspokojenia a potlačenie impulzov je základom úspechu v akejkoľvek oblasti.
5. Dobré medziľudské vzťahy – umenie mať dobré vzťahy je z veľkej časti ovplyvnené schopnosťou správne reagovať na emócie druhých ľudí.

Štyri druhy správania

Schéma štyroch druhov správania – *agresívne, pasívne, manipulatívne, asertívne*, vychádza z modelu dvoch dimenzií medziľudskej komunikácie, ako ju uvádza Labáth (2021), známa podľa tohto autora aj ako schéma „4 Ú“ (ústretovosť, útok, únik a úskok).

Agresívne správanie – vzniká vtedy, ak bránime svoje vlastné presvedčenie a názory bez toho, aby sme venovali pozornosť potrebám druhých osôb. Zakladá sa na pevnom názore, že my máme pravdu, ony sa mýlia a nepočúvame ich. Chceme zvíťaziť, mať pravdu. Diskutujeme s deťmi o výhodách a nevýhodách agresívneho správania, kedy je agresívne správanie vhodné (záchrana iného, sebaobrana a pod.).

Pasívne správanie – znamená vyhýbať sa vyjadrovaniu svojich názorov a presvedčení, ustúpiť, nepresadiť svoje právo a svoj názor. Prijímame porážku. Diskutujeme o výhodách, nevýhodách pasívneho správania, kedy je vhodné (pri presile, pri ochrane života, zdravia, niekedy je potrebné dočasne reagovať pasívne, ale neskôr vo vhodnejšom čase doriešime problém a pod.).

Manipulatívne správanie – nepriamo, skryte sledujeme svoj cieľ. Využívame navodzovanie pocitov viny, vydierame, presvedčame, klameme, lichotíme, moralizujeme. Chceme niečo dosiahnuť, ale nepovieme to



priamo. Diskutujeme o výhodách, nevýhodách manipulatívneho správania, kedy je vhodné. V čom je rozdiel, keď sa využíva vo výchove, v nácviku nových zručností.

Asertívne správanie – vyjadrujeme presvedčenia a názory priamo a úprimne, ale dávame priestor aj druhej strane, uznávame, že druhá strana môže mať iný názor. Snažíme sa o dohodu, dobré riešenie pre obe strany. Nehovoríme áno, keď niečo nechceme, ak niečo potrebujeme, vieme o to požiadať, nielen kritizujeme, ale aj chválime, nenútime iných robiť to, čo chceme my, ale necháme ich samostatne sa rozhodnúť. Ide o vyjadrenie svojích záujmov a pocitov bez hnevu alebo pasivity.

Konflikty

Konflikt predstavujeme ako neutrálny jav (Labáth, 2021), ktorému aktéri svojimi postojmi a správaním dávajú deštruktívny alebo konštruktívny význam.

Venujeme sa definovaniu konfliktu, ako nevyhnutnej súčasť interpersonálnej komunikácie, vývinu konfliktu (používame diskusiu, veľmi vhodné sú aj neverbálne techniky, ako napr. kresba konfliktu, pantomimické stvárnenie konfliktu, vytvorenie sochy znázorňujúcej konflikt a podobne).

Druhy konfliktov (diadický, skupinový, rovesnícky, konflikt s autoritou, s rodičom, skupinové konflikty, vnútorný, intrapsychický konflikt).

Spúšťače konfliktov (podnety vedúce ku vzniku konfliktu).

Signály blížiaceho sa konfliktu, sprievodné javy konfliktu (identifikácia zmien na úrovni *telesných pocitov* (zrýchlený dych, napäté svaly...), na úrovni *emócií* (hnev, pocit nespravodlivosti a pod.), na úrovni *myšlienok* (aké myšlienky prebiehajú v hlave v situácii hroziaceho konfliktu) a na úrovni *správania*.

Riešenie konfliktov (identifikácia skúsenostných riešení, triedenie riešení efektívnych a neefektívnych, kombinácia so 4 druhmi správania, hľadanie krátkodobých a dlhodobých výhod a nevýhod jednotlivých riešení, nácvik efektívneho riešenia a pod. Snažíme sa o férové riešenie konfliktov s ostatnými deťmi, rodičmi, učiteľmi, pri dohadovaní kompromisov je potrebné vedieť použiť model výhra/výhra.

Pri riešení konfliktov sa snažíme o dodržanie princípov nenásilnej komunikácie (Rosenberg, 2022):

- Vyjadríme najskôr svoje vlastné potreby.
- Hľadáme potreby druhého človeka.
- Overíme si, či sme dobre odhadli potreby druhého človeka.
- Poskytneme druhej strane dostatok empatie, aby sme všetci nahlas vyjadrili a počuli svoje vzájomné potreby.
- Môžeme začať hľadať riešenie.
-



Komunikačné zručnosti

Nácvik konkrétnych zručností: aktívne počúvanie, vyjadrenie a prijatie kritiky, primeraná sebakritika, vyjadrenie pozitívnej a negatívnej spätnej väzby, neutrálny jazyk, „Ja“ výrok, schopnosť povedať „nie“. Všetky uvedené témy bližšie opisujeme ďalej v texte.

Postup riešenia

Typická schéma stretnutia

Stretnutia edukačno-nácvikového programu sú väčšinou štruktúrované. Postupujeme podľa nasledovnej schémy.

1. Úvod stretnutia
2. Hlavná téma stretnutia
3. Záver stretnutia

Úvod stretnutia:

Privítanie nových členov – krátke predstavenie sa, oboznámenie s predmetom stretnutí a pravidlami. Dbáme hlavne na aktivitu členov skupiny, detí. Vedúci prevažne motivujú k ďalšej aktivite detí, dopĺňajú a zabezpečujú bezpečné prostredie. (Ak nie sú noví členovia, tento bod odpadá.)

Zhodnotenie vlastného aktuálneho stavu, svojej nálady, tzv. „náladomer“. Ide o opísanie aktuálneho emocionálneho prežívania na začiatku stretnutia. Pôsobí ako filter na zmapovanie a prípadné „prečistenie“ atmosféry, naladenie na spoluprácu. Aktuálnu náladu môžu deti vyjadriť hodnotením na vopred stanovenej číselnej stupnici, neverbálnym znázornením, kresbou, koláčom nálad a podobne. Informáciu o aktuálnej nálade doplníme diskusiou o príčine nálady, podmienkach zlepšenia nálady a pod. „Meranie“ nálady pomocou škály, stupnice alebo symbolu a rozprávaním o nej umožňuje dieťaťu získať odstup a kontrolu nad prežívanou emóciou. Poukáže na aktuálne rozpoloženie a dáva možnosť riešiť prežívaný problém. Vede k získaniu nadhľadu vďaka vyjadreniu, pomenovaniu, „zhmotneniu“ pocitu a vďaka spätnej väzbe od ostatných členov skupiny. Obyčajne vedie k upokojeniu a naladeniu na spoluprácu. Niekedy poskytne zásadný materiál na riešenie, ktoré sa stane predmetom stretnutia.

Hlavná téma stretnutia:

Riešenie aktuálneho problému – ak sa v priebehu merania nálady objaví problém, ktorý je akútny a je vhodné ho riešiť na stretnutí, prednostne sa mu venujeme. Snažíme sa pri jeho riešení využiť všetky informácie, ktoré skupina už má osvojené. Priebežne sa vždy vraciame k už prebratým informáciám, prípadne ich doplníme. Aktuálnym problémom sa venujeme diskusiou, dramatizáciou, hraním rol, tvorbou sôch. Dbáme na



rovnomé aktívne zapojenie všetkých členov, pasívnych vyzývame k aktivite. Hyperaktívnych vhodnou spätnou väzbou usmerňujeme k disciplíne a tolerancii.

Realizácia programu podľa harmonogramu – ak z úvodného mapovania nálady nevznikne potreba riešenia aktuálneho problému, venujeme sa ďalšej téme v poradí. V programe navrhujeme postupnosť, ktorú je vhodné dodržiavať, pretože jednotlivé témy na seba nadväzujú a využívajú predchádzajúce informácie, vedomosti, skúsenosti.

Rozlúčka s odchádzajúcim členom – ak je v skupine člen, ktorý odchádza a je na stretnutí poslednýkrát, venujeme sa prednostne jeho potrebám. Vhodné sú viaceré možnosti, podľa individuálnych potrieb člena – napríklad je vhodné dať mu priestor na opísanie svojich pocitov, svojich „získov a strát“ z pobytu v zariadení, zistiť, či sa niečoho po návrate domov obáva a ak je taká situácia, môžeme mu pomôcť sa na ňu pripraviť diskusiou, hraním rol, nácvikom rozhovoru s konkrétnou osobou, nácvikom „ako povedať nie“, požiadať o láskavosť a podobne. Na záver rozlúčky je vhodný rituál – napr. horúca stolička, na ktorej dostane postupne od každého člena odchádzajúci člen ružu za to, čo na ňom oceňuje a bodliak za to, čo považuje za jeho riziká, ďalšou možnosťou je napríklad nedokončená veta (Napri.: „Keď odídeš, bude mi chýbať..... a dávaj si pozor na“), ďalšou možnosťou je „Kufrík na rozlúčku“ – do nakresleného kufríka napíšeme slová na rozlúčku, „Prechádzka pomedzi sudičky“ – dieťa ide od jedného člena k druhému a každý mu niečo vysúdi do života a podobne.

Záver stretnutia:

Stretnutie ukončíme hodnotením stretnutia, pozornosť venujeme aktuálnej nálaďe jednotlivých detí, ocenením, prípadne konštruktívnou kritikou. Dbáme na to, aby deti neodchádzali zo stretnutia rozrušené. Ak je niektoré dieťa rozrušené, venujeme sa mu po stretnutí individuálne, prípadne informujeme iného odborného zamestnanca a požiadame o spoluprácu s rozrušeným dieťaťom.

Ďalej uvádzame príklady 30-ich stretnutí s odporúčanou postupnosťou:

1. stretnutie

Téma: Komunikácia

Pomôcky: flipchart, fixky, šatka na oči

Priebeh: Diskusia o tom, čo je komunikácia, aké druhy komunikácie poznáme – verbálna, paralingvistické znaky verbálnej komunikácie, neverbálna komunikácia, komunikácia činom. Zdôrazňujeme dôležitosť jasne, presne komunikovaného odkazu a pozorné počúvanie. Diskusia o typoch komunikácie – verbálnej a neverbálnej, ich podiel na komunikovanom obsahu, význam neverbálnej komunikácie a význam schopnosti vedieť „čítať“ neverbálne znaky.

Praktické cvičenie: ako ilustráciu komunikačného cvičenia môžeme vybrať niektoré z cvičení: Vyber Zlatovlásku (Príloha 1), Stavanie veže so zaviazanými očami (Príloha 2).

Diskusia o priebehu cvičenia s ohľadom na počiatočné informácie o komunikácii.

Poznámky: Deti by mali získať teoretické informácie o komunikácii a vedieť si uvedomovať dôležitosť jednotlivých prvkov procesu komunikácie (presnosť vyjadrovania, sústredené počúvanie).



2. stretnutie

Téma: Aktívne počúvanie – kontrolovaný dialóg

Priebeh: Cvičenie na rozohratie: *očný kontakt*. Dvojice si majú minútu pozerieť do očí – diskusia o tom, či je to príjemné a kedy to je nepríjemné. Ak je to ťažké, môžu si pomôcť pozeraním na koreň nosa. Znova minúta pozerania aj s využitím koreňa nosa. Prediskutujeme rozdiel.

Diskusia o počúvaní – na flipchart píšeme spôsoby, ako dávame najavo záujem – diktujú hlavne deti (očný kontakt, blízkosť, naklonenie sa, pomocné otázky, povzbudzovanie, „uhm“, sústredíme sa, zopakujeme niečo, overíme si, či sme dobre pochopili, dávame doplňujúce otázky, povzbudzovanie rozhovoru, zhrnutie, nehodnotiť, neprotirečiť, neodsudzovať). Upozorníme tiež na to, čo nie je dobré, čo kazí komunikáciu: čítanie myšlienok, predbiehanie, skákanie do reči, prerušovanie, nezáujem. Napísané zásady necháme na viditeľnom mieste, aby si deti mohli pomáhať pri počúvaní.

Praktické cvičenie: „Kontrolovaný dialóg“. Jeden z dvojice povie vetu, druhý ju presne zopakuje. Prvý potvrdí alebo opraví, až potom druhý povie svoju vetu a prvý ju zopakuje. Poznámka: Pri tejto aktivite je potrebné, aby ju vedúci najskôr predviedli a spočiatku deťom pomáhali. Precvičuje vždy jedna dvojica, ostatní počúvajú.

3. stretnutie

Téma: Aktívne počúvanie

Priebeh: Zopakujeme všetky znaky počúvania so záujmom (sústredíme sa, udržiavame očný kontakt, nakloníme sa, prikyvujeme hlavou, povzbudzujeme druhého – dávame najavo záujem, zopakujeme niečo, overíme si, či sme dobre pochopili, dávame doplňujúce otázky, neskáčeme do reči, nehodnotíme, neradíme, nehovoríme o sebe).

Deti sa rozdelia do dvojíc, prví z dvojíc idú za dvere, vedúci im pomôže vybrať tému, o ktorej budú rozprávať – napr. zážitok z prázdnin. Druhí z dvojíc sú vnútri a dostanú inštrukciu, že spočiatku majú počúvať podľa zásad aktívneho počúvania, na signál od vedúceho postupne strácajú záujem a nakoniec vôbec nepočúvajú. Diskusia o tom, aké to bolo. Na záver to ešte raz môžu predviesť vedúci.

Alternatíva realizácie témy „aktívne počúvanie“: Môžeme postupovať podľa aktivity Aktívne počúvanie (Príloha 3).

Môžeme pokračovať cvičením Diktovaná kresba (Príloha 4), pri ktorom jedno dieťa diktuje podľa obrázka ostatným deťom, a tie kreslia len podľa slovných inštrukcií.

Poznámka: Dvojice precvičujú rozhovory súčasne. Vedúci chodia pomedzi diskutujúce dvojice, prejavujú záujem o priebeh cvičenia.

4. stretnutie

Téma: Emócie – definovanie a identifikácia emócií

Pomôcky: flipchart, fixky

Priebeh: Krátka diskusia o tom, čo sú to emócie, pocity a aké druhy emócií poznáme – pozitívne a negatívne. Aký je význam emócií (vyjadruje citový vzťah, citové prežívanie, hybná sila, impulz ku konaniu).

Píšeme na flipchartový papier všetky pocity, emócie, ktoré deťom napadnú. Píšeme ich do dvoch stĺpcov (+/-), priebežne diskutujeme o tom, či je konkrétna emócia pozitívna alebo negatívna, ak nájdeme obidva významy, napíšeme emóciu do oboch stĺpcov. Podľa časových možností diskutujeme, kedy akú emóciu prežívame. Ak už deti neprodukujú emócie, pomôžeme im nepriamo – opisujeme situácie, v ktorých sa emócia vyskytuje, kým neuhádnú. Dbáme na to, aby boli všetky základné kategórie emócií (podľa Golemana (2017, s. 359) – hnev, smútok, strach, radosť, láska, prekvapenie, hanba).



Vysvetlíme, čo je nálada (aktuálny emocionálny stav, v ktorom prežívame isté emócie). Upozorníme, že na náladu sa podieľa viac emócií súčasne.

Vysvetlíme, že každá emócia aj nálada môže mať rôznu intenzitu, zoznámime deti so škálovaním – napíšeme na flipchartový papier stupnicu od 1 do 10, vysvetlíme princíp používania (0 je najhoršia nálada, 10 je najlepšia nálada) a vyzveme na záver hodiny deti, aby „zmerali“ na škále svoju aktuálnu náladu a ktoré emócie z tých, čo sme spísali, túto náladu tvoria, podieľajú sa na nej, prípadne čo je zdrojom konkrétnej emócie. Ak pri tom objavíme emóciu, ktorú nemáme na zozname, dopíšeme ju.

Na ďalších hodinách vždy meraním aktuálnej nálady začíname hodinu (rituál).

Poznámky: Emócie môžeme písať rôznymi spôsobmi – môžu ich písať vedúci, môže ich písať jedno dieťa, môže každý prísť napísať emóciu, ktorú povie, deti píšú emócie na lístočky a ukladajú ich na papier.... Je vhodné čo najviac aktívne zapájať deti. Vytvorený zoznam, aj znázornenú škálu 0 - 10 je vhodné nechať umiestnenú na viditeľnom mieste, aby sa pri každodenných situáciách naň mohli deti pozeráť a aj mimovoľne uvažovať o emóciách. Vždy v budúcnosti môžeme zoznam priebežne dopĺňať.

Ak deti nechcú hovoriť o zdrojoch svojej nálady a emócií, nenútime ich. Dáme im vždy možnosť hovoriť o nich aj mimo skupiny, individuálne.

5. stretnutie

Téma: Emócie – identifikácia emócií na neverbálnej úrovni

Pomôcky: rôzne fotografie tvárí náhodne nájdené v tlači (môžeme použiť aj náročnejšiu pomôcku: „*Test – ako viete čítať v tvári druhých*“, ktorý uvádza Ekman vo svojej publikácii *Odhalené emócie* z roku 2015. s. 276 – 298).

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady – nadviažeme na predchádzajúcu hodinu, máme k dispozícii papier s napísanými emóciami a vizuálne znázornenú škálu. Každé dieťa zhodnotí na škále aktuálnu náladu a povie, ktoré emócie ju tvoria a čo je ich zdrojom. Podľa potreby sa venujeme problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Postupne ukazujeme fotografie. Každé dieťa si na papier napíše, o akú emóciu na fotografii ide. Diskutujeme o znakoch, ktoré vedú k identifikácii – môžeme využiť informácie z knihy *Odhalené emócie* (Ekman, 2015).

Deti si môžu vyhodnotiť, koľko emócií sa im podarilo uhádnuť.

Poznámka: Neupozorňujeme zbytočne na neúspešné deti, podporujeme akúkoľvek snahu a záujem pasívnych detí, pri vyhodnocovaní úspešnosti odhadu znázornenie emócie zverejňujeme len prvých troch najlepších.

6. stretnutie

Téma: Emócie – identifikácia a vyjadrenie emócií na neverbálnej úrovni

Pomôcky: lístočky s napísanými emóciami. Je vhodné mať troj až štvornásobný počet emócií, než je počet detí. Dbáme na to, aby boli zohľadnené základné emócie.

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady – nadviažeme na predchádzajúcu hodinu, máme k dispozícii papier s napísanými emóciami a vizuálne znázornenou škálou. Každé dieťa zhodnotí na škále aktuálnu náladu a povie, ktoré emócie ju tvoria a čo je ich zdrojom. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Pripomíname prácu z predošlej hodiny – identifikácia emócií podľa fotografií, premostenie na obsah aktuálnej hodiny – nácvik schopnosti nielen „čítať“ emócie, ale aj ich znázorniť.



Každé dieťa si vyberie zložený lístok, na ktorom je emócia, ktorú má znázorniť. Nikomu ho neukazuje, poskytneme možnosť premyslieť si, pripraviť sa na znázornenie emócie. Postupne každé dieťa znázorňuje emóciu, ostatní hádajú.

Alternatíva: Lístočky s napísanými emočnými situáciami, ktoré môžu byť pre jednu osobu alebo pre dve. (Napri.: príde chlapec zo školy so zlou známku a oznamuje to mame, príde chlapec za kamarátom, ktorý je smutný, učiteľ vyvolá chlapca k tabuli, a chlapec sa zľakne, chlapca volá mama a dá mu darček, chlapec ide po vonku a stretne nahnevaného staršieho chlapca, ktorého sa bojí a pod.). Dbáme na to, aby v scénkach boli zohľadnené základné emócie. Každé dieťa si vyberie zložený lístok, na ktorom je situácia, ktorú má znázorniť. Vyberie si spoluhráča, spolu si premyslia, pripraví sa na znázornenie situácie (jeden vedúci môže ísť s deťmi za dvere a pomôcť im). Postupne každá dvojica znázorňuje situáciu, ostatní hádajú.

Poznámka: Znázornenie emócie resp. situácií je náročnejšie, povzbudzujeme deti, ak sa nehlásia dobrovoľne, vyzveme smelšie deti, prípadne znázorníme sami. Ak niektoré dieťa nevie znázorniť, pomôžeme mu – vyjdeme za dvere, nacvičíme úlohu a pomáhame aj pri znázorňovaní. Dávame pozor na neúspech – môže byť indikátorom ťažkostí v emocionálnej inteligencii, pristupujeme citlivo, aby neprišlo k zahanbeniu a demotivácii. Cieľom je nácvik, pocit istoty v prezentovaní aj v identifikácii emócií.

7. stretnutie

Téma: Emócie a situácie

Pomôcky: pracovný list Dotazník o emóciách (Príloha 5)

Priebeh: Na „rozohratie“ môžeme použiť niektorú z pohybových neverbálnych hier, napr. zoradenie bez slov podľa výšky, dátumu narodenia a podobne. Mapovanie aktuálnej nálady pomocou stupnice 0 – 10.

Deti vyplnia pracovné listy a diskutujeme o tom, čo napísali. Spájame emócie so situáciami.

Poznámky: Všimáme si, či deti nemajú problémy vyplývajúce zo VPU (dyslexia, dysgrafia), ak také dieťa máme, citlivo, nenápadne mu pomáhame – skôr sa uisťujeme, či nepotrebuje pomoc, dbáme na vyhnutie sa zahanbeniu a demotivácii.

8. stretnutie

Téma: 4 druhy správania

Pomôcky: flipchartový papier, fixky

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – znázornenie nálady telesným postojom (od čupnutia po vystretý chrbát). V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Na flipchartovom papieri vytvoríme 4 stĺpce (alebo kvadranty...), ktoré označíme 4 druhmi správania: agresívne, manipulatívne, pasívne, asertívne. O každom diskutujeme, uvádzame príklady, píšeme jednotlivé konkrétne správanie pod príslušnú „hlavičku“. Diskutujeme o výhodách a nevýhodách jednotlivých druhov správania, o krátkodobých a dlhodobých dôsledkoch.

Vytvoríme potenciálne konfliktnú sociálnu situáciu (napr. revízor v autobuse) a deti dostanú na lístočkoch napísané, ako majú reagovať – agresívne, pasívne, manipulatívne, asertívne – ostatní hádajú, akým typom správania malo dieťa reagovať podľa lístka.

Na „domácu úlohu“ majú pozorovať vo svojom okolí výskyt jednotlivých druhov správania.

Poznámka: Pri diskusiách a analýzach správania sa snažíme čo najviac vychádzať z konkrétnych situácií zažitých v osobnom živote detí alebo v zariadení. Ak dieťa prispeje situáciou zo súkromného života (z rodiny



napríklad), oceníme ho a dbáme na to, aby tým nepoškodilo jeho sociálne postavenie. Vyzývame ostatných členov skupiny k tolerancii a diskretnosti.

9. stretnutie

Téma: 4 druhy správania

Pomôcky: predchádzajúce práce na flipchartoch vyvesené na stenách miestnosti, terapeutické karty (napr. COPY)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – Koláč emócií (Príloha 6). V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Pripomenieme predchádzajúce stretnutie – 4 typy správania (máme v miestnosti vyvesený papier s ich opisom). Overíme „domácu úlohu“, aké situácie si všimli. Potom sa každého spýtame, ktoré zo 4 typov správania použil. Diskutujeme, či to bolo asertívne a ak nie, čo mohol urobiť namiesto toho. Diskusiu môžeme obohatiť COPY kartičkami – deti si vyberú kartičku a identifikujú typ zvládania.

Alternatíva: Napíšeme konkrétnu situáciu a deti po dvojiciach zahrajú tú istú scénu rôznymi typmi zvládania (agresívne, pasívne, manipulatívne, asertívne).

Poznámka: Využívame čo najviac reálne situácie. Ak je reálna situácia deštruktívna alebo agresívna, diskutujeme o tom, čo aktéri mohli urobiť inak. Môžeme využiť hranie scének – reálna scénka ako rekonštrukcia a potom rôzne scény s inými ukončeniami. Zapájame sa do hrania, najmä ak deti nevedia nájsť pozitívne alternatívy. Opäť na „domácu úlohu“ majú sledovať situácie v bežnom živote.

10. stretnutie

Téma: 4 druhy správania

Pomôcky: pracovný list Typy správania (Príloha 7) na rozlišovanie jednotlivých typov správania

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – dieťa pantomimicky znázorní svoju náladu, ostatní hádajú. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Pripomenieme prechádzajúce stretnutie, spýtame sa každého dieťaťa, aké situácie si všimlo a aký typ správania počas týždňa samo použilo. Porozumenie 4 druhom správania overíme pracovným listom, ktorý deti vyplnia a následne o ňom diskutujeme.

11. stretnutie

Téma: Konflikt – základné informácie o konflikte

Pomôcky: papier, farbičky

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady – nadviažeme na predchádzajúcu hodinu, máme k dispozícii papier s napísanými emóciami a vizuálne znázornenou škálou. Alternatíva – znázorniť aktuálnu náladu chôdzou. Postupujeme ako obvykle – deti v diskusii určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Kresba na tému „Konflikt“. Každé dieťa nakreslí asociácie na slovo konflikt. Po nakreslení môžeme tipovať, čo kresba znázorňuje, autor doplní, vysvetlí obrázok. Diskusiu doplníme podľa potreby – identifikujeme typy



konfliktov, ktoré sa objavili, doplníme. Mali by sa vyskytnúť interpersonálne konflikty, medziskupinové konflikty, zvláštnu pozornosť venujeme vnútorným konfliktom.

Poznámka: Treba predpokladať, že akákoľvek kresba je projektívna, teda znázornená asociácia nie je náhodná. Preto treba pristupovať ku kresbám a ich interpretáciám opatrne, s ohľadom na osobnú anamnézu každého dieťaťa. Treba venovať pozornosť emocionálnym rozrušeniam a v prípade potreby doplniť individuálny rozhovor s dieťaťom po stretnutí.

12. stretnutie

Téma: Konflikt – pokračovanie v informáciách a skúsenostiach súvisiacich s konfliktom

Pomôcky: pracovný list Riešenie konfliktov (Príloha 8), perá

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady podľa stupnice. Diskusia o prežívaných emóciách a ich zdrojoch. Na rozohriatie a motiváciu môžeme použiť hru Von-dnu (Príloha 9).

Deti vyplnia pracovný list Riešenie konfliktov, v diskusii porovnávame odpovede detí, využívame ich na hlbšiu diskusiu o konfliktoch. Využijeme skúsenosti z hry Von – dnu.

Alternatíva: Graf mojich konfliktov (Príloha 10) – diskusia o konfliktoch v rôznych kontextoch

Poznámka: Pri diskusii postupujeme s ohľadom na to, že odpovede sú ovplyvnené osobnou skúsenosťou. Dbáme na to, aby neprišlo k zneužitiu poskytnutých informácií. Učíme deti empatickému postojú k osobnej skúsenosti ďalších detí.

13. stretnutie

Téma: 4 druhy správania v konfliktoch

Pomôcky: Pracovný list Typy správania v konfliktoch (Príloha 11)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály, resp. pomocou alternatívneho pohybového spôsobu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Vyplnia pracovný list, diskutujeme o napísanom obsahu, identifikujeme typy správania. Ak je hlavnou náplňou stretnutia vyplňovanie dotazníka, je vhodné mapovanie nálady realizovať pohybovou aktivitou.

14. stretnutie

Téma: Spúšťače konfliktov

Pomôcky: Flipchart, fixky, pracovný list Dve komunikujúce osoby (Príloha 12)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – nakresliť alebo vybrať smajlíka - karikatúru (Príloha 13). Postupujeme ako obvykle – deti v diskusii určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Doplnia kresbu diskutujúcich osôb s „bublinkami“ na tému – s kým a aké sú moje najčastejšie konflikty. Určia, kto je druhá osoba na kresbe a napíšu najtypickejšiu konfliktnú komunikáciu.

Na flipchartový papier postupne píšeme spúšťače – čo nás dokáže vyprovokovať ku konfliktu. Umiestnime papier na viditeľnom mieste. Na „domácu úlohu“ deti majú počas týždňa sledovať, ktoré situácie ich alebo niekoho z ich okolia vyprovokovali ku konfliktu.

Poznámka: Podporujeme príklady z vlastných skúseností. Ak dieťa uvedie osobnú skúsenosť, oceníme to pozitívne.



15. - 16. stretnutie

Téma: Sprievodné javy konfliktu

Pomôcky: flipchartový papier, fixky

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – Hĺba kameňov (Príloha 14). Dieťa si vyberie kameň, ktorý symbolizuje jeho pocity. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Nadviažeme na predchádzajúce stretnutie – spúšťače konfliktov, skontrolujeme „domácu úlohu“, aké konflikty si zo svojej skúsenosti alebo zo svojho okolia všimli a čo ich spustilo. Ďalej diskutujeme o sprievodných javoch konfliktov – s akými emóciami sa spájajú, aké emócie cítime pri konflikte a čo sa deje s naším telom – aké telesné zmeny cítime, keď sme v situácii konfliktu (zrýchlený dych, zaťaté päsťe, zaťaté zuby...). Tieto pocity môžeme znázorniť na kresbe veľkej postavy na flipcharte. Potom do oblasti hlavy postavy píšeme myšlienky, ktoré máme v situácii konfliktu. Na „domácu úlohu“ si majú deti všetky tieto veci všímať na sebe a na druhých počas týždňa (vhodné je, ak svoje pozorovania píšú do denníkov). Nakreslenú postavu s písanými pocitmi a myšlienkami necháme umiestnenú na viditeľnom mieste.

Poznámka: Túto aktivitu môžeme preberať na dvoch hodinách po sebe, je obsažná. Je lepšie urobiť ju dôkladne. Cieľom tohto cvičenia je prostredníctvom identifikácie, pomenovania a symbolického umiestnenia na nakreslenej postave získať od týchto zautomatizovaných procesov odstup, uvedomiť si ich, a tak nad nimi získať kontrolu. Podporujeme príklady z osobnej skúsenosti. Dbáme na to, aby prezentácia osobnej skúsenosti aktérovi sociálne neuškodila, podporujeme ho.

17. stretnutie

Téma: Sprievodné javy konfliktu, rozvoj empatie

Pomôcky: pracovný list Čo prežíva iný človek (Príloha 15)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva - dieťa znázorní pocit zvukom, ktorý symbolizuje jeho pocity. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Zopakujeme obsah predchádzajúcich dvoch stretnutí a aplikujeme pracovný list Čo prežíva chlapec / dievča v tejto situácii. Diskutujeme o odpovediach, kombinujeme s prehrávaním situácií.

Poznámka: Cieľom týchto aktivít je rozvoj empatie a utvrdzovanie v pozorovaní a identifikovaní sprievodných javov konfliktu. V diskusii sa špeciálne zameriavame na zdôraznenie empatie.

18. stretnutie

Téma: Riešenie konfliktu

Pomôcky: flipchartový papier, fixky

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. Alternatíva – pomocou bubnovania na tamburínu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.



Pripomenieme predchádzajúce stretnutie, overíme „domácu úlohu“. Zhrnieme všetky doterajšie informácie – spúšťače, sprievodné emócie, telesné pocity a myšlienky. Mali by sme ich všetky mať na papieri na viditeľnom mieste. Ďalej diskutujeme o tom, ako konflikty riešime – zameriavame sa na správanie v situácii konfliktu. Všetky nápady detí píšeme na veľký papier. Neskôr diskutujeme o každom spomenutom riešení a pomocou značiek + a – hodnotíme jednotlivé riešenia. Môžeme kombinovať s prehrávaním situácií, o ktorých diskutujeme. Diskutujeme, prečo sú niektoré riešenia správne, iné nesprávne a niektoré správne aj nesprávne súčasne. Na „domácu úlohu“ si majú deti všímať priebeh rôznych sporov a konfliktov, vhodné je písať o svojich pozorovaniach do denníkov.

Poznámka: Snažíme sa využívať osobnú skúsenosť, dobrým príkladom sú situácie odohrávajúce sa v zariadení.

19. stretnutie

Téma: Postup pri riešení konfliktov, metóda „Môj semafor“

Pomôcky: flipchartový papier, fixky – červená, žltá, zelená (Príloha 16)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Pripomenieme spúšťače konfliktov, telesné pocity, emócie a myšlienky, ktoré prežívame pri konflikte, ktoré signalizujú, že sme v situácii konfliktu. Ak si na sebe všimneme tieto príznaky, máme si povedať STOP! Červenou farbou nakreslíme kruh s nápisom STOP! Do tohto kruhu môžeme vpísať niektoré z príznakov (emócie, telesné pocity, myšlienky, správanie). Hľadáme spôsoby, ako sa v takejto situácii upokojiť (zhlboka dýchať, uvoľniť telo, počítať do 10, odísť preč zo situácie a podobne – návrhy od detí). Keď sa nám podarí zvládnuť prvý nával emócií, prechádzame do žltého kruhu – zvažujeme možnosti, vyberieme si niektoré zo 4 druhov správania – zvažujeme výhody a nevýhody, dôsledky. Ak sa rozhodneme, prechádzame k zelenému kruhu – realizujeme správanie, ktoré sme si premysleli. Celý proces znázorníme pomocou kresby „Semaforu“.

Poznámka: Je to zdĺhavý proces, môžeme ho rozdeliť na dve hodiny po sebe. Využívame čo najviac reálne situácie.

Ak majú deti aktuálny konflikt, môžeme im asistovať pri jeho riešení – môžeme využiť metafory, napr. „koberček mieru“, „stoličky mieru“, „fajku mieru“ – názov naznačuje želaný stav po riešení, to znamená dohodu, „mier“. Je vhodné používať na tento účel rituálne podmienky (naozajstný koberček, špeciálne stoličky, symbolickú fajku a pod.).

20. stretnutie

Téma: Riešenie konfliktu

Pomôcky: pomaranče – deti budú pracovať v trojčlenných skupinkách, potrebujeme teda tretinový počet pomarančov ku počtu detí

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Aplikujeme hru Pomaranč (Príloha 17).

Poznámka: Cieľom je uvedomiť si najmä to, že sa majú počúvať. Ani rodičia sa zväčša nesnažia zistiť, o čo vlastne každému ide. Celkovo sa snažíme o dodržanie princípov nenásilnej komunikácie (Rosenberg, 2022):



- Vyjadríme najskôr svoje vlastné potreby
- Hľadáme potreby druhého človeka
- Overíme si, či sme dobre odhadli potreby druhého človeka
- Poskytneme druhej strane dostatok empatie, aby sme všetci nahlas vyjadrili a počuli svoje vzájomné potreby
- Môžeme začať hľadať riešenie

21. stretnutie

Téma: Vyjadrenie kritiky

Pomôcky: pracovný list Ego a správanie (Príloha 18)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály, alebo alternatívne môžeme využiť terapeutické karty – dieťa vyberie kartu, ktorá znázorňuje jeho náladu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.

Zisťujeme, ktoré zo 4 druhov správania počas týždňa používali. Na reálnej situácii môžeme aplikovať semafor. Vyjadrenie kritiky – diskusia o tom, čo je to kritika. Nakreslíme sústredné kruhy – *ego* a *správanie* podľa prílohy 15 na flipchart. Rozlíšenie kritiky na „kritiku ego“ a „kritiku správania“. Vysvetľujeme, že kritika na ego je nevhodná, lebo uráža a môže iniciovať konflikt. Ak chceme kritizovať konštruktívne, kritizujeme konkrétne správanie. Informujeme tiež o komunikačných chybách (zovšeobecňovanie, slovíčka vždy, nikdy, vyťahovanie starých chýb a pod.) Poskytujeme príklady, deti určujú, o aký typ kritiky ide. Kresbu ego a správanie necháme na viditeľnom mieste. Na „domácu úlohu“ si majú všímať kritiku okolo seba – či je na ego alebo na správanie.

Poznámky: Aktivita je náročná, je potrebné najskôr deťom predviesť príklady a pomáhať im. Je dobré mať pripravené situácie na posudzovanie.

22. stretnutie

Téma: Vyjadrenie kritiky

Pomôcky: flipchart s rozlíšením ego a správanie z predchádzajúceho stretnutia, pracovný list Kritika na ego alebo na správanie (Príloha19)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály, alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu, napr. deti s rovnakými číslami vyjadrujúci náladu sa dajú dokopy a v rámci týchto podskupiniek interpretujú svoje čísla – môžeme poukázať na príbuznosť nálad, problémov a podobne.

V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aký zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad.

Pripomenieme vyjadrenie kritiky na ego a správanie. Overíme domácu úlohu. Dáme deťom vyplniť pracovný list, diskutujeme o odpovediach. Na domácu úlohu si majú opäť všímať, ako prebieha kritika.

23. stretnutie

Téma: Prijatie kritiky

Pomôcky: predchádzajúce práce na flipchartoch



Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály, alebo pomocou niektorého alternatívneho pohybového postupu.

V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Diskusia o význame kritiky, ako sa s kritikou vyrovnáť. Základným východiskom je, že každý má právo robiť chyby a je za na zodpovedný. Urobiť chybu neznamená, že som zlý človek. Treba dobre počúvať, čo hovorí kritik, ostať pokojným, vnútorne sa nastaviť na prijatie kritiky, nebrániť sa hneď, neoponovať, neútočiť, neurážať sa. Súhlasí s tým, s čím sa stotožňujeme. Kritika by nemala útočiť na ego. Hovoríme s deťmi aj o sebakritike – mala by byť primeraná. Môžeme urobiť cvičenie na rovnaký počet sebakritiky a sebauznania. Nacvičovanie reagovania na kritiku a pochvalu. Ak nám niekto vyjadrí pochvalu (pozitívnu spätnú väzbu), poďakujeme. Ak nám niekto vyjadrí kritiku slušným spôsobom – na správanie, a je to aj pravdivé, priznáme si to a vyjadríme súhlas – „máš pravdu“, „skúsím to napraviť“. Ak nám niekto vyjadrí agresívnu kritiku na ego alebo spätnú väzbu, s ktorou nesúhlasíme, odpovedáme asertívne – „beriem to ako tvoj názor“, „uznávam, že sa ti to tak môže zdať“, „môže to tak vyzeráť“ a podobne.

Poznámka: Je to veľmi náročné a citlivé, je nevyhnutné, aby prvé ukážky predviedli vedúci skupiny – je vhodné mať pripravených niekoľko príkladov.

24. stretnutie

Téma: Prijatie kritiky

Pomôcky: predchádzajúce práce na flipchartoch, vopred pripravené spätné väzby na každé dieťa konkrétne, individuálne „šité na mieru“

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Opakujeme poskytovanie a prijímanie kritiky, spätnej väzby, najskôr ukážu opäť dospelí, potom dospelí každému dieťaťu poskytujú pripravené spätné väzby každého druhu (pozitívne, negatívne konštruktívne a negatívne nekonštruktívne) a druhý dospelý pomáha dieťaťu reagovať.

Poznámka: Postupujeme opatrne, s citom, sledujeme reakcie dieťaťa, vhodné je využívať ohľaduplný humor.

25. stretnutie

Téma: Vyjadrenie a prijatie kritiky

Pomôcky: kresba „Ryby“ (Príloha 20), stolička

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu, napr. kresba „Ryby“ (Príloha 20). V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Nácvik prijatia nekonštruktívnej kritiky – do stredu dáme „horúcu stoličku“, na tú si sadne dieťa a ostatní mu poskytujú nekonštruktívnu spätnú väzbu. Je dokonca lepšie, ak nie je pravdivá, môže sa preháňať, vtedy ju berieme menej osobne. Dospelý stojí pri dieťaťu na „horúcej stoličke“ a v prípade potreby mu pomáha.



Poznámka: Opäť postupujeme citlivo, opatrne, postupne. Je potrebné citlivo vnímať reakcie detí a pomáhať im so spracovaním. Vhodné je citlivo využívať humor na odľahčenie.

26. stretnutie

Téma: Neutrálny jazyk

Pomôcky: pracovný list Neutrálny jazyk (Príloha 21)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Neutrálny jazyk predstavujú výroky, ktoré sú objektívne, bez emocionálneho zafarbenia, nehodnotiace, konštatujúce, opisujúce skutočnosť bez emócií. Opisujeme ním realitu, pocit, správanie. Citovo podfarbený výrok: „To je otrasné, ako sa vy dvaja spolu zhovárate.“ Neutrálny výrok: „Vidím, že vy dvaja si nerozumiete.“ Nasleduje cvičenie – deti vyplnia pracovný list, diskusia.

Poznámky: Cvičenie je náročné, nie je to v našej kultúre zautomatizovaný spôsob vyjadrenia k aktuálnej situácii. Deťom pomáhame.

27. stretnutie

Téma: Konštruktívne vyjadrenie negatívnej spätnej väzby, Ja výrok

Pomôcky: flipchart, fixky

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Pripomenieme predchádzajúcu tému – neutrálny jazyk, pri tejto téme ho využívame.

Na veľký papier napíšeme schému: Ja sa cítim..., keď ty..., pretože..., tak navrhujem ...

Veďúci skupiny predvedú niekoľko rozhovorov. Vymýšľame spolu situácie, v ktorých treba povedať svoj názor.

Poznámky: Pri tejto téme využívame poznatky a skúsenosti s neutrálnym jazykom. Ide o prvok nenásilnej komunikácie – pozorovanie situácie, uvedomenie si svojich pocitov, uvedomenie si svojej potreby, prosba (Rosenberg, 2022).

28. stretnutie

Téma: Konštruktívne vyjadrenie negatívnej spätnej väzby, Ja výrok

Pomôcky: schéma „ja výroku“ z predchádzajúceho stretnutia, na papierikoch napísané situácie na precvičovanie z pracovného listu Ja výrok (Príloha 22)

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria.



Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Pripomenieme predchádzajúce stretnutie, zopakujeme niekoľko spätných väzieb. Deťom rozdáme na papierikoch situácie, pri ktorých treba dať nepríjemnú spätnú väzbu nenásilným jazykom – schémou „Ja výrok“.

Poznámka: Deti môžu namietajú, že takéto reakcie sú neprirodzené a keď tak budú hovoriť, stratia svoj sociálny status. Môžeme im vysvetliť, že je to technika, ktorú môžu použiť, ale nemusia. Je však dobré mať ju nacvičenú, lebo v situácii, keď sa chcú vyhnúť konfliktu, ju môžu vyskúšať. Všeobecne je vhodné priebežne ich upozorňovať, že správať sa asertívne nie je povinnosť, ale že je to možnosť. Zdôrazňujeme ich možnosť výberu reakcie, podporuje to ich ochotu naučiť sa novú zručnosť.

29. stretnutie

Téma: Vyjadrenie pozitívnej a negatívnej spätnej väzby – Ruža a bodliak

Pomôcky: ruža a bodliak, stolička

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou niektorého alternatívneho postupu. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Jeden sedí na „horúcej stoličke“ – všetci mu do radu poskytujú pozitívnu a negatívnu konštruktívnu spätnú väzbu. Ruža je symbolom pozitívnej spätnej väzby, bodliak negatívnej spätnej väzby. Aktér poďakuje. Na konci sa môže vyjadriť. Deti sa postupne striedajú na horúcej stoličke.

Poznámky: Pri tejto aktivite je potrebná pozornosť vedúcich a korigovanie spôsobu spätnej väzby – negatívna sa má poskytovať výlučne „na správanie“, nie „na ego“.

30. stretnutie

Téma: Ako povedať nie

Pomôcky: scenáre rôznych situácií, v ktorých je vhodné povedať nie.

Priebeh: Mapovanie aktuálnej nálady pomocou škály alebo pomocou nejakej chôdze. V diskusii deti určujú aktuálne emócie a ich zdroje. Venujeme sa problémom, s ktorými sa deti takto zdôveria. Zisťujeme tiež, aké zo 4 druhov správania minulý týždeň používali. Majú uviesť príklad. Na facilitáciu využívame situácie, ktoré vznikli počas týždňa v zariadení.

Niektorí ľudia nevedia povedať nie – niekto zo strachu, že mu niekto ublíži, niekto zo strachu, že sa pokazia dobré vzťahy (deti môžu hovoriť, kedy nedokážu povedať nie). Potom to ale ľutujú a cítia sa ukrivdení, využívajú alebo si uvedomujú, že sa dali nahovoriť na niečo, čo by sami nechceli. Často sa potom na seba hnevajú. Ale povedať nie je naše základné právo. Môžeme povedať nie dokonca aj keď na to nemáme dôvod, nemusíme si vymýšľať všelijaké výhovorky, stačí len hovoriť, nie, nechcem, neželám si to. Ak poviem nie, nekazím vzťah, neodmietam človeka, ale odmietam návrh. Každý má právo na svoje rozhodnutie a svoj názor na to, čo je správne a čo chce urobiť. Nemusíme hľadať žiadne dôvody ani ospravedlnenia.

Vysvetlenie, že ide o odolanie voči manipulatívnej komunikácii. Rozdáme scenáre, vyberieme hercov a nacvičujeme scény. **Poznámka: Túto hru je vhodné využívať pri odchode detí zo zariadenia – ako odolať manipuláciám a nevhodnému vplyvu.**



Výstup činnosti



Navrhnutý zoznam a obsah stretnutí treba vnímať ako ilustračný, program je interakčný, „živý“, treba ho prispôbovať tempu detí, niektorým cvičeniam sa treba venovať na viacerých hodinách po sebe. Podľa špecifických potrieb skupiny (nálada, vekové špecifiká, mentálne špecifiká) odporúčame prispôbiť aktivity potrebám a možnostiam skupiny. Program je možné dopĺňať situačne vhodnými technikami (napr. školská klasifikácia – „Vysvedčenie“ - Príloha 23), vianočný, mikulášsky, novoročný program a podobne. Aktivity je možné nájsť v rôznych publikáciách, ktoré sú v súčasnosti k dispozícii v početnom množstve. Môžeme si vytvárať aj vlastné originálne postupy a aktivity. Môžeme využívať aj moderné spoločenské hry, napr. Activity, Spoločenská terapia, Terapeutické karty, a podobne.

Odporúčame však zachovať navrhovanú postupnosť tém a základný obsah (ciele) programu. Je vhodné urobiť si o stretnutiach záznam, s poznámkami o priebehu stretnutia, vhodnosti aktivity, o ťažkostiach, program sa tak môže prispôbiť potrebám konkrétneho zariadenia.

Úskalia postupu

Nedostatočná motivácia detí pre aktivity



Problémom môže byť motivácia detí, vhodné je, ak každej aktivite alebo hre predchádza motivačná fáza, ktorej cieľom je prebudiť v deťoch záujem (Staníček, 2020). Motivačná fáza podľa tohto autora predstavuje nasledujúce oblasti: uviesť aktivitu do kontextu témy, zvážiť schopnosti účastníkov aktivitu zvládnuť, zvážiť, či má aktivita pre deti zmysel, či im prinesie praktickú zručnosť, vysvetliť deťom cieľ aktivity, prezentovať aktivitu zaujímavým spôsobom, prípadne použiť zaujímavé pomôcky, preskúmať svoju vlastnú motiváciu.

Ako ďalší motivačný prvok odporúčame aktívne zapojenie vedúcich stretnutia, veľmi vhodne pôsobí citlivý humor, ktorý môžeme použiť na odľahčenie ťažších tém. Dobrým predpokladom je tiež dobrý vzťah s vedúcimi stretnutí a dôvera detí.

Prílišná aktivita vedúcich

Úlohou vedúcich stretnutí je podporovať čo najviac aktivitu detí a vyhýbať sa „vyučovaniu“ formou prednášok a poučiek. Mapujeme vyčerpanie témy zo strany detí a ak chýba niečo podstatné, nenápadne pomáhame a „navádzame“ deti, aby na to prišli. Využívame každú možnosť na posilnenie a ocenenie výstupov detí. Naše postrehy ponúkame až ako posledné, ak sa ich nepodarilo navodiť zo strany detí.

Preferovanie aktívnych detí

Niektoré deti sú prirodzene aktívne, niektoré majú viac informácií, alebo sa viac presadzujú. Iné sú pasívnejšie, menej pribojné. Aj keď je jednoduchšie pracovať s aktívnymi deťmi, jednou z hlavných úloh vedúcich je dbať na aktívne zapojenie všetkých detí, citlivo povzbudzovať najmä menej aktívne, resp. menej sebavedomé deti.



Nepozornosť voči aktuálnemu náročnému stavu detí

Môže sa stať, že na stretnutie príde dieťa s aktuálne prežívaným intenzívnym problémom (môže sa dozvedieť vážnu nepríjemnú správu, môže byť po nepríjemnom konflikte a pod.). Ten môže brániť dieťaťu aktívne sa zúčastniť programu. Preto je dôležité mapovanie nálady na začiatku stretnutia, kde sa môžu takéto problémy objaviť a ak má dieťa záujem, môžeme sa im venovať na stretnutí. Môže sa však stať, že dieťa nie je ochotné o svojom probléme hovoriť. V takom prípade je potrebné jeho želanie akceptovať, ale je tiež vhodné to zrozumiteľne pomenovať – napríklad: „Vidíme, že máš niečo vážne, ale nechceš o tom hovoriť. Nevadí, budeme to akceptovať, nebudeme ťa nútiť, ale ak by si si to rozmyslel, môžeme sa tomu venovať. Ale skús aspoň byť tu s nami a aj keď sa nechceš zapájať, aspoň pozoruj, čo sa tu deje.“

Odbočovanie od témy

Často sa môže stať, že sa rozvinie diskusia, ktorá nesúvisí s cieľom stretnutia a ani nie je pre deti prínosná. Je preto potrebné, aby vedúci skupiny boli voči týmto situáciám vnímaví a preladili skupinu na relevantné témy – buď súvisiace s vývinom programu alebo osobne dôležité.

Nepozornosť voči nenápadným emocionálnym zraneniam

Vzhľadom na to, že pri cvičeniach využívame osobné skúsenosti, často sa dotkneme citlivých osobných tém (rodinné problémy, inakosť, nízka sebadôvera, znížená mentálna úroveň, špecifické poruchy učenia alebo jazyková bariéra a podobne). Je veľmi dôležité poznať anamnézu detí, predpokladať možné asociácie a komplikácie, monitorovať reakcie a úspešnosť detí a odľahčovať ťažké témy, pomáhať s vysvetlením, výkonom a chrániť zraniteľné deti. Akékoľvek podozrenie na citlivú reakciu je potrebné preveriť, kompenzovať, aby sme sa vyhli sekundárnemu zraneniu.

Hodnotiaci postoj

Je potrebné pozorovať a priebežne reagovať na korekciu hodnotiacich postojov detí. Ak niektoré dieťa povie svoj postoj alebo pozorovanie hodnotiacim spôsobom, upozorníme na to a preformulujeme do nehodnotiacej podoby, do podoby nenásilnej komunikácie.

Nerešpektovanie vekových špecifík, možností a potrieb

Pri akejkoľvek téme a aktivite zvažujeme vhodnosť vzhľadom na vek a aktivity prispôbujeme schopnostiam a možnostiam detí, s ktorými pracujeme. Pri malých deťoch (prvý stupeň ZŠ) uprednostňujeme hrové aktivity obsahovo zamerané na rozvíjané oblasti.



Doplňujúce informácie

Použité zdroje

- BOHUMEL, A. Psychosociálny tréning – Experimentálny program pre klientov DC v Záhorskej Bystrici. 2012. Nepublikovaný materiál.
- EKMAN, P. 2015 *Odhalené emoce*. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2015. 328 s. ISBN 978-80-87270-81-3.
- GAJDOŠOVÁ, E. *Základy a štruktúra sociálnej komunikácie*. In KOLLÁRIK, T. a kol. Sociálna psychológia. Bratislava: Univerzita Komenského 2008. s. 321 – 333. ISBN 978-80-223-2479-3.
- HERÉNYIOVÁ, G. - MARTINČEKOVÁ, I. 2015. *Rozvoj komunikačných zručností*. Bratislava: MPC 2015, 1. vydanie. 48 s. ISBN: 978-80-565-1010-0.
- LABÁTH, V. 2021. *Cvičenia, hry simulácie pre skupinovú prácu*. 1. vydanie. Bratislava: Wolters Kluwer SR s. r. o., 2021, 256 s. ISBN 978-80-571-0370-7.
- LABÁTH, V. 2008. *Dissociálne poruchy správania*. Bratislava 2008. 88 s. ISBN 978-80-89185-31-3.
- LABÁTH, V. - SMIK, J. - MATULA, Š. 2022. *Príručka pre skupinovú prácu Expoprogram*. Bratislava: Wolters Kluwer SR s. r. o., 2022. 520 s. ISBN 978-80-571-0518-3.
- ONDRUŠEK, D. - LABÁTH, V. 2007. *Tréning? Tréning. Učenie zážitkom*. PDCS. 2007 ISBN 978-80-969431-4-2. 222 s.
- ROSENBERG, M., B. 2022. *Nenásilná komunikace: Řeč života*. Praha: Portál, 2022. 5. vydanie. 240 s. ISBN 978-80-262-1785-5.
- SHAPIRO, D. *Konflikty a komunikácia: Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov*. Inštitút Open Society, 888 Seventh Avenue, New York, NY 10106 USA 1995. 320 s. ISBN80-85576-15-5.
- STANÍČEK, P. *Hry na rozvoj verbální komunikace*. Praha : Grada Publishing, a.s. 2020. 192 s ISBN 978-80-271-2429-9.
- TOMASELLO, M. *The Cultural Origins of Human Cognition*. Printed in USA First Harvard University Press Paperback edition 2000. Cambridge, Massachusetts, London, England. 256 s. ISBN 0-674-00070-6.



Prílohy



Príloha 1: Vyber Zlatovlásku (Staníček, 2021)

Pomôcky: Šatka na oči, balíček papierových vreckoviek

Priebeh: Hráči sa postavia do kruhu, v strede stojí vybraný hráč, voláme ho „Jurko“. Jurko má zaviazané oči a v ruke vreckovky. Vyberie si v duchu niektorého z prítomných hráčov, napr. Lukáša a povie: „Moja Zlatovláska je Lukáš“. Všetci hráči si v kruhu vymenia miesto a potom jeden po druhom povedia: „Ja som tu.“ Menia hlasy, aby ich nebolo poznať. Jurko sa pokúsi uhádnuť, ktorý z hráčov je Lukáš a skúsi ho trafiť vreckovkami. Ak uhádol a aj ho trafil, ide do kruhu trafený hráč. Ak neuhádol alebo netrafil, ide ďalšie kolo. Ak sa mu po troch kolách nepodarí uhádnuť správnu odpoveď, vymenia sa hráči.

Príloha 2: Stavanie veže so zviazanými očami (Expoprogram, 2011, s. 163))

Pomôcky: 12 – 15 kociek rôznych farieb, šatka na zviazanie očí

Priebeh: Vytvoria sa ľubovoľné dvojice, jeden z dvojice si zaviaže oči, má pred sebou rozhádzané kocky. Jeho partner ho verbálne naviguje pri stavbe veže. Inštrukcia pre dvojicu:

„Ste dvojica, ktorá má postaviť vežu. Jeden z vás môže pozerieť a hovoriť, druhý má zaviazané oči, ale môže používať ruky. Vidiaci sa nesmie dotýkať kociek, ani svojho partnera. „Slepý“ môže s vidiacim hovoriť. Vašou spoločnou úlohou je postaviť čo najvyššiu vežu, ktorá stojí bez držania. Máte na to dve minúty.“ Po dvoch minútach sa partneri vymenia a postupne sa vymenia všetky dvojice.

Rozbor: Ako komunikuje člen skupiny v role vedúceho? Vyjadruje sa presne a jasne? Komunikuje zrozumiteľne?

Ako prijíma riadený hráč informácie? Rešpektuje vedenie, alebo si robí podľa seba?

Aký je rozdiel v role vedúceho a v role vedeného?

Príloha 3.: Aktívne počúvanie (Široký, Labáth, 2006, podľa: Expoprogram 2011, s. 76)

Pomôcky: Flipchart, veľký papier, fixky

Priebeh: Skupina sa rozdelí na trojice. Z každej trojice ide jeden na chvíľu von z miestnosti a tam si zvolí tému, o ktorej chce ďalším dvom niečo rozprávať. Dvojica v miestnosti dostane zadanie – jeden sa bude snažiť venovať hovoriacemu maximálnu pozornosť, druhý ho bude absolútne ignorovať. Ten, čo bol chvíľu vonku, príde dnu a 3 – 5 minút rozpráva dvom zostávajúcim z podskupiny svoj pripravený príbeh. Tí dvaja sa správajú podľa inštrukcie.

Rozbor: Na flipcharte sa rozdelí papier na pozitívne (+) a negatívne (-) prejavy. Všetci opisujú, ako vnímali prejavy poslucháčov, a to v štyroch kategóriách:

- Mimoslovné prejavy
- Slovné prejavy



- Pocity
- Reakcie

Závery z cvičenia:

Vnímanie počúvajúcich:

Nepočúvanie

Predstierané počúvanie

Selektívne počúvanie

Pasívne počúvanie

Aktívne počúvanie

Metódy aktívneho počúvania: opakovanie počutého, čiastkové opakovanie, povzbudzovanie, objasňovanie, parafrázovanie, neverbálne empatické vnímanie, reflexia, sumarizácia a pod.

Zásady aktívneho počúvania:

Vyčistiť si myseľ

Nehodnotiť

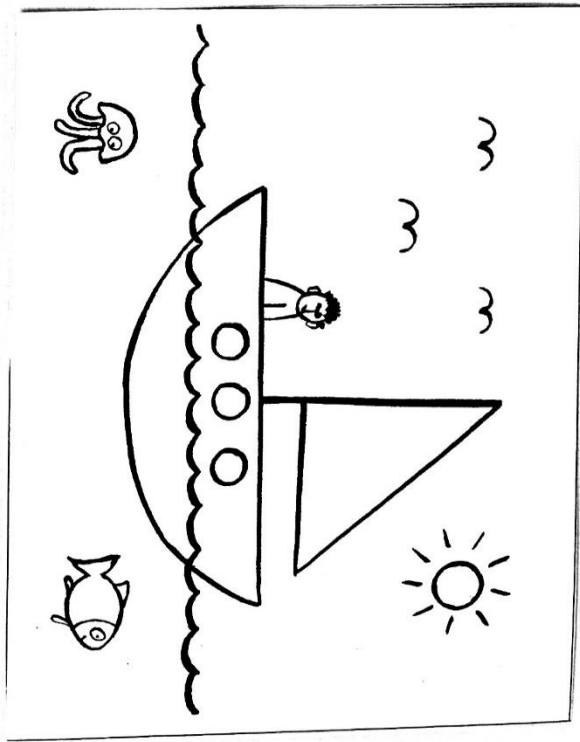
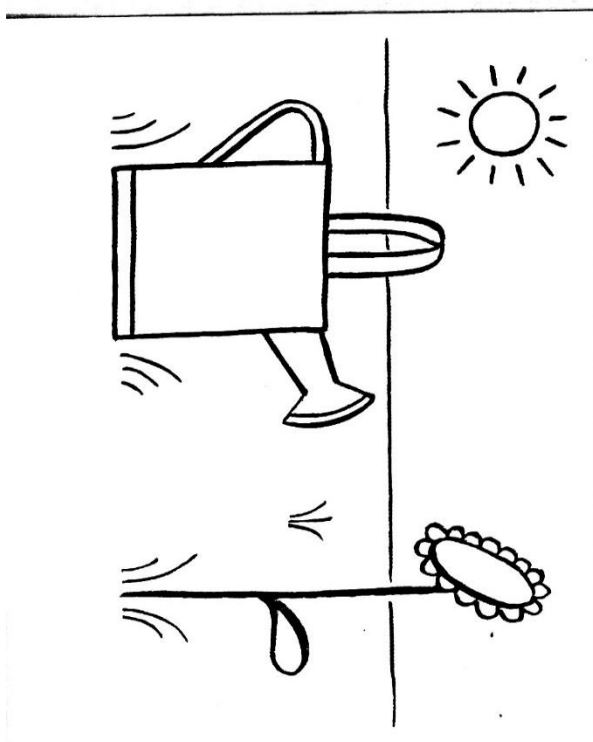
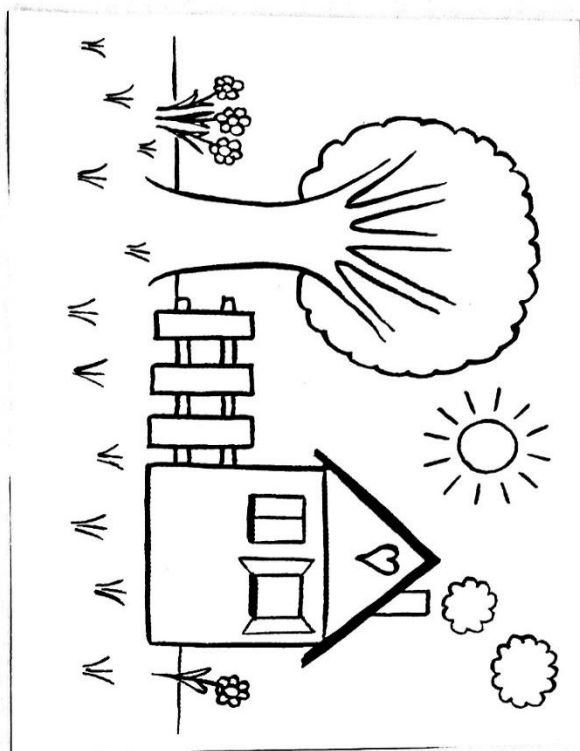
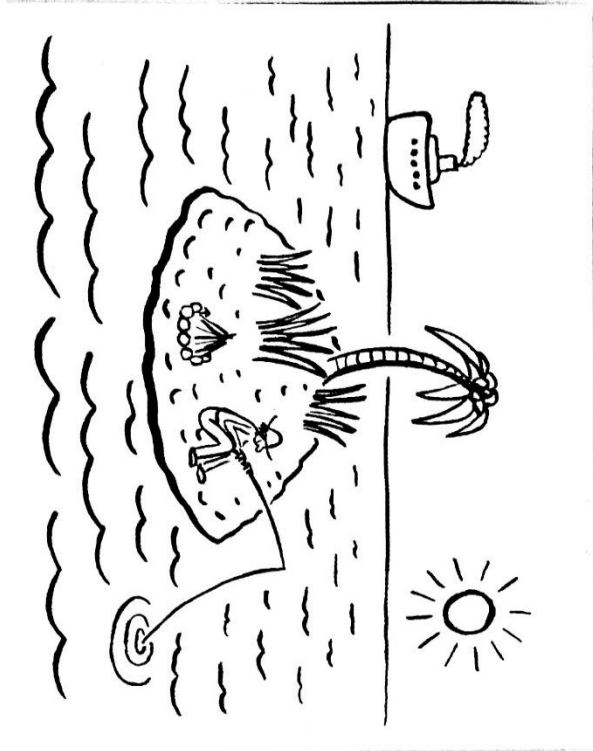
Byť tu a teraz

Vytvoriť komunikačný priestor

Nezaoberať sa inou činnosťou



Príloha 4: Diktovaná kresba (Stančík, 2021)



Príloha 5: Dotazník o emóciách (podľa: Bohumel, 2012)

Pozitívne pocity:

Som šťastný keď...

Smejem sa ...

Cítim sa veľmi dobre, keď...

Páčia sa mi ľudia...

Robí mi dobre...

Teším sa...

Negatívne pocity:

Nepáči sa mi ...

Neznášam ľudí, ktorí ...

Je blbosť, ak niekto ...

Je podľa mňa nenormálne, ak ...

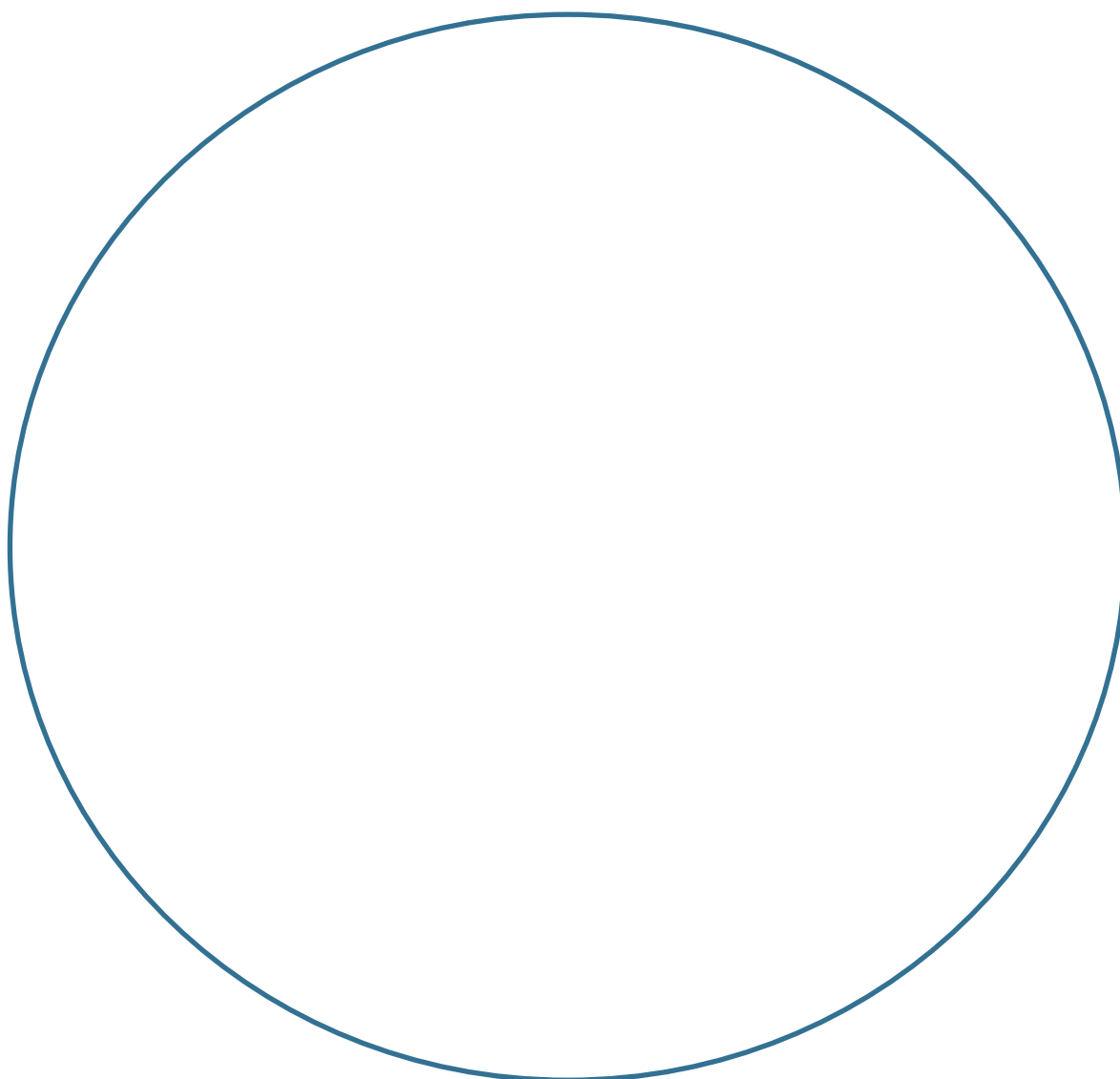
Mám veľmi zlý pocit, ak ...

Cítim sa mizerne, ak ...



Príloha 6: Koláč emócií (Expoprogram 2022)

Kruh účastníci rozdelia na rôzne veľké výseky tak, aby vyjadrovali intenzitu emócie, akú práve prežívajú. Technika „koláč“ sa môže univerzálne používať na rôzne témy (koláč strachu, koláč energie, koláč dôvery a pod.). Môžeme ju používať ako úvodnú krátku techniku, ale môže byť aj materiálom na celé stretnutie.



Spokojnosť
Radosť
Hnev
Smútok
Ľútosť
Pocity viny
Ukrivdenie
Optimizmus
Beznádej
Strach
Ľahostajnosť
Úzkosť



Príloha 7: Typy správania (voľne podľa Expoprogram, 2011)

Chlapci v skupine plánujú spoločný výlet. Všetci živo diskutujú jeden cez druhého.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Ty sedíš bokom a čakáš, aký bude výsledok. Pre teba je prijateľný každý nápad, je to jedno, aj tak to bude fajn výlet. A o to ide.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Chlapec nedodržiava pravidlá, odmieta spolupracovať, stále sa vyhovára, že je chorý, že ho niečo bolí a že je unavený. Všetci ostatní ste ale presvedčení, že nie je zlý chlapec, že len špekuluje a „vie to“ s vychovávateľom.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Porozprávate sa na hodnotiacej skupine, vychovávateľ sa snaží zistiť, čo sa stalo. Snaží sa ho podporiť a ukázať mu, čo by mohol zlepšiť. Počúva ho, prijíma jeho názory, ale trvá na splnení pravidiel a disciplíny. Všetci ho budete podporovať, aby sa zmenil.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Počas vychádzky jeden chlapec začne druhého slovné provokovať.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ mu povie: „Nezačínaj zasa, všetci vieme, aký si. Provokoval si aj doma. A to jeden z dôvodov, prečo si tu.“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ hodnotí poriadok. Jeden z chlapcov tvrdí, že je to dobre urobené. Vychovávateľ ale trvá na svojom a chlapec ide urobiť, čo mu kázal. Otočený chrbtom si hovorí sám pre seba, ale tak, aby to vychovávateľ počul: „Zase sa doma pohádal so ženou a ja si to odseriem.“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ sa za ním rozbehne, otočí ho k sebe a kričí: „Zopakuj to ešte raz“, nedá mu však na to čas a kričí: „Veď ty budeš odo mňa tiež niečo potrebovať!“ Otočí sa a odíde.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ rozdeľuje rajóny na upratovanie. Chlapci idú robiť, čo majú. Vychovávateľ ale kontroluje a zistí, že WC umýva najmladší chlapec a nie ten, čo bol určený. Zavolá si toho, čo to mal robiť a pýta sa, čo sa stalo. Chlapec hovorí: „On to sám chcel robiť a ja som sa tu už naupratoval dosť, nech si mladý zvyká.“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ reaguje: „To je porušenie disciplíny, máš znížené hodnotenie a môžeš ísť upratovať to WC“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------



Príbeh pokračuje ďalej. Vychovávateľ počuje z WC krik a hluk. Ide tam a vidí, ako starší chlapec drží najmladšieho pod krkom a kričí na neho: „Bonzák jeden zasratý, dorazím ťa!“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ odbehne k nim, chytí staršieho za golier a kričí: „Ak toto urobíš ešte raz, tak ti tu spravím také peklo, že na to nezabudneš do smrti! Budeš plakať každý deň!“

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Dvaja chlapci sa hádajú kvôli farbičkám. Je výtvarná výchova a obaja chcú tie isté farbičky. Ťahajú sa o ne a nadávajú si.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Učiteľka si sadne k nim a hovorí: „Dajte sem tie farbičky.“ Keď jej ich dajú, pýta sa: „Čo chceš robiť ty?“ a „Čo chceš robiť ty?“ Potom sa snaží nájsť riešenie prijateľné pre oboch chlapcov.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Vychovávateľ sedí s chlapcami v spoločenskej miestnosti. Chlapci vedia, že vychovávateľ si nerozumie s vedúcim výchovy. Vedia, že ak svojho vychovávateľa „podržia“, ak mu v niečom pomôžu, budú mať u neho za to nejaké výhody (nechá ich pofajčiť, nechá im dlhšie telefón, alebo im prilepší v bodoch). Do spoločenskej miestnosti príde vedúci výchovy a pýta sa vychovávateľa, čo robili. Vychovávateľ hovorí, že boli na vychádzke, robili výtvarné práce, cvičili. V skutočnosti ale nerobili nič z toho, len ležali na gauči a počúvali hudbu. Vedia, že vychovávateľ vedúceho klame.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------

Chlapci sa zastanú vychovávateľa. Potvrdia vedúcemu výchovy všetko, čo vychovávateľ hovoril a ešte to aj dokreslia, aby to vyzeralo ešte lepšie.

Agresívne	Asertívne	Manipulatívne	Pasívne
-----------	-----------	---------------	---------



Príloha 8: Riešenie konfliktov (Shapiro, 1995)

Čo je to konflikt?

Aké konflikty si už zažil na vlastnej koži?

Predstav si, že sa dostaneš do konfliktu so svojimi kamarátmi. Akými spôsobmi ho môžeš riešiť?

Keď sa ocitneš v konfliktnej situácii s kamarátom, ako mu môžeš ukázať, že ho počúvaš?

Znamenajú pre teba slová „konflikt“ a „násilie“ to isté? Vysvetli svoj názor.



Príloha 9 Hra „Von – Dnu“ (Expoprogram, 2022, s. 298)

Priebeh: Účastníci sa rozdelia na dve približne rovnaké skupiny. Jedna skupina ide von z miestnosti, druhá zostane v miestnosti. Jeden z vedúcich ide so skupinou von a druhý zostane s druhou vnútri. Je dôležité, aby podskupiny nepočuli inštrukciu druhej skupiny. Inštrukcia je pre obe skupiny rovnaká: „Teraz ma, prosím, dobre počúvajte. To, čo vám chcem povedať, nebudem môcť zopakovať. Vašou úlohou bude dokázať zvládnuť druhú skupinu tak, aby sa všetci jej členovia postavili...“ (k oknu, do konkrétneho rohu miestnosti, sem na schody, aby si sadli na tieto stoličky a pod. v tom priestore, kde sa skupina, ktorej to hovoríme, práve nachádza). „Na prípravu máte 2 minúty, po tomto čase môžete začať. Nemáte žiadne obmedzenia, môžete konať, ako uznáte za vhodné.“ Po uplynutí daného času vedúci čakajú, kým účastníci nezačnú konať. Hra môže trvať dovtedy, kým sa obe skupiny nedokážu postaviť na to miesto, kde to od nich požaduje druhá skupina. V prípade agresívneho správania sa hra ukončí a následne analyzuje.

Rozbor skupinového diania:

Aké inštrukcie dostala jedna aj druhá podskupina?

Aké stratégie uplatnili členovia z jednej i druhej skupiny?

Ako prebiehala príprava stratégií v podskupinách?

Aké bariéry sa objavili?

Čo bránilo rýchlej dohode?

V čom bola hra podnetná?



Príloha 10: Graf mojich konfliktov



Príloha 11: Typy správania v konfliktoch (inšpirované podľa Shapiro 1995)

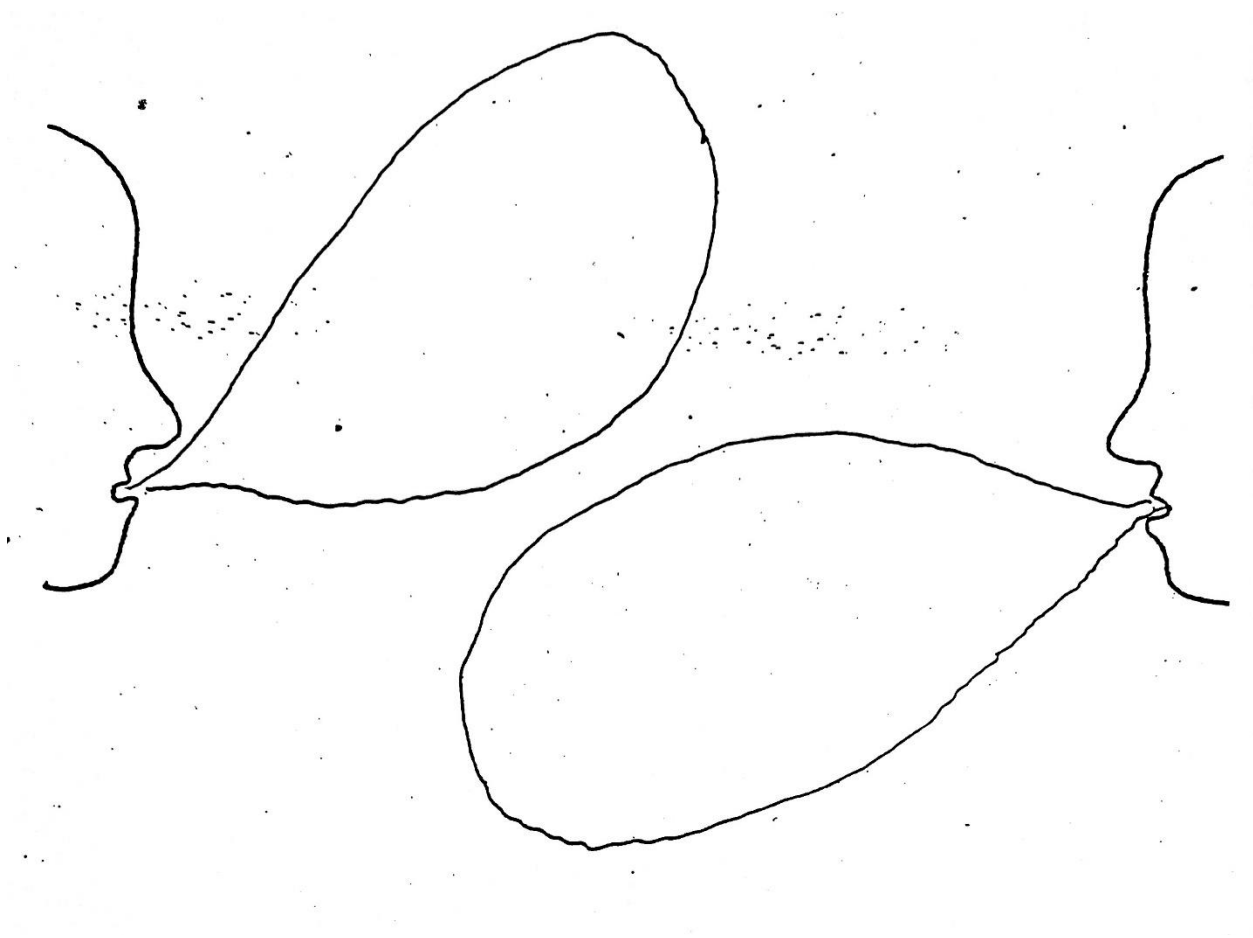
Označ vyjadrenie, s ktorým súhlasíš a označ typ správania (agresívne, pasívne, manipulatívne, asertívne).

V prípade konfliktov väčšina ľudí:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> sa háda | <input type="checkbox"/> si vzájomne verí |
| <input type="checkbox"/> sa snaží jeden druhého pochopiť | <input type="checkbox"/> si klame |
| <input type="checkbox"/> si navzájom pomáha | <input type="checkbox"/> sa usmieva |
| <input type="checkbox"/> navzájom na seba kričí | <input type="checkbox"/> vzájomne súťaží |
| <input type="checkbox"/> spolupracuje | <input type="checkbox"/> sa bije |
| <input type="checkbox"/> sa snaží jeden druhého oklamať | <input type="checkbox"/> spolupracuje, aby vyriešila problém |
| <input type="checkbox"/> pozorne sa počúva | <input type="checkbox"/> snaží sa pochopiť, ako sa druhý cíti |
| <input type="checkbox"/> jeden druhého podozrieva | <input type="checkbox"/> sa vzájomne obviňuje |
| <input type="checkbox"/> sa snaží vyhrať | <input type="checkbox"/> žiada druhých o pomoc |
| <input type="checkbox"/> si vzájomne odpustí | <input type="checkbox"/> sa usiluje o ukončenie konfliktu |
| <input type="checkbox"/> každý sa snaží vyhrať | <input type="checkbox"/> sa na seba nahnevá |
| <input type="checkbox"/> bojuje | |



Príloha 12: Dve komunikujúce osoby (neznámy autor)



Príloha 13: Smajlík – „Karikatúry“ (Expoprogram, 2011, s. 80)



1. radost' – úsmev



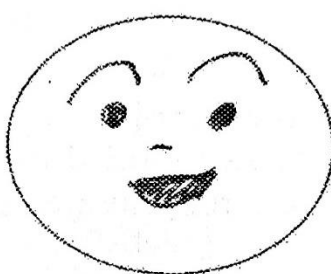
2. radost' – smiech



3. sústredenie



4. hnev



5. prekvapenie



6. trápenie



7. strach



8. obdiv



9. plač

Pomôcky: Kresby výrazov tváří na kartónoch

Priebeh: Cvičenie môžeme využiť na „meranie nálady“, ale môžeme ho využiť aj ako samostatné cvičenie zamerané na rozvíjanie neverbálnej komunikácie. Všetci účastníci dostanú malé lístky a ceruzky. Vedúci postupne obracia jednotlivé kresby očíslované 1 – 9, nakreslené na kartónoch formátu A3 alebo A4. Účastníci si na papieriky napíšu čísla od 1 do 9 a ku každému číslu napíšu, akú emóciu príslušná kresba znázorňuje. Potom vedúci opäť berie kartóny s kresbami, postupne ich kladie na podložku (stôl alebo podlaha) a pri každej kresbe sa posudzuje, čo znázorňuje.

Rozbor:

Kto sa nepomýlil ani raz?

Kto sa mýlil často?

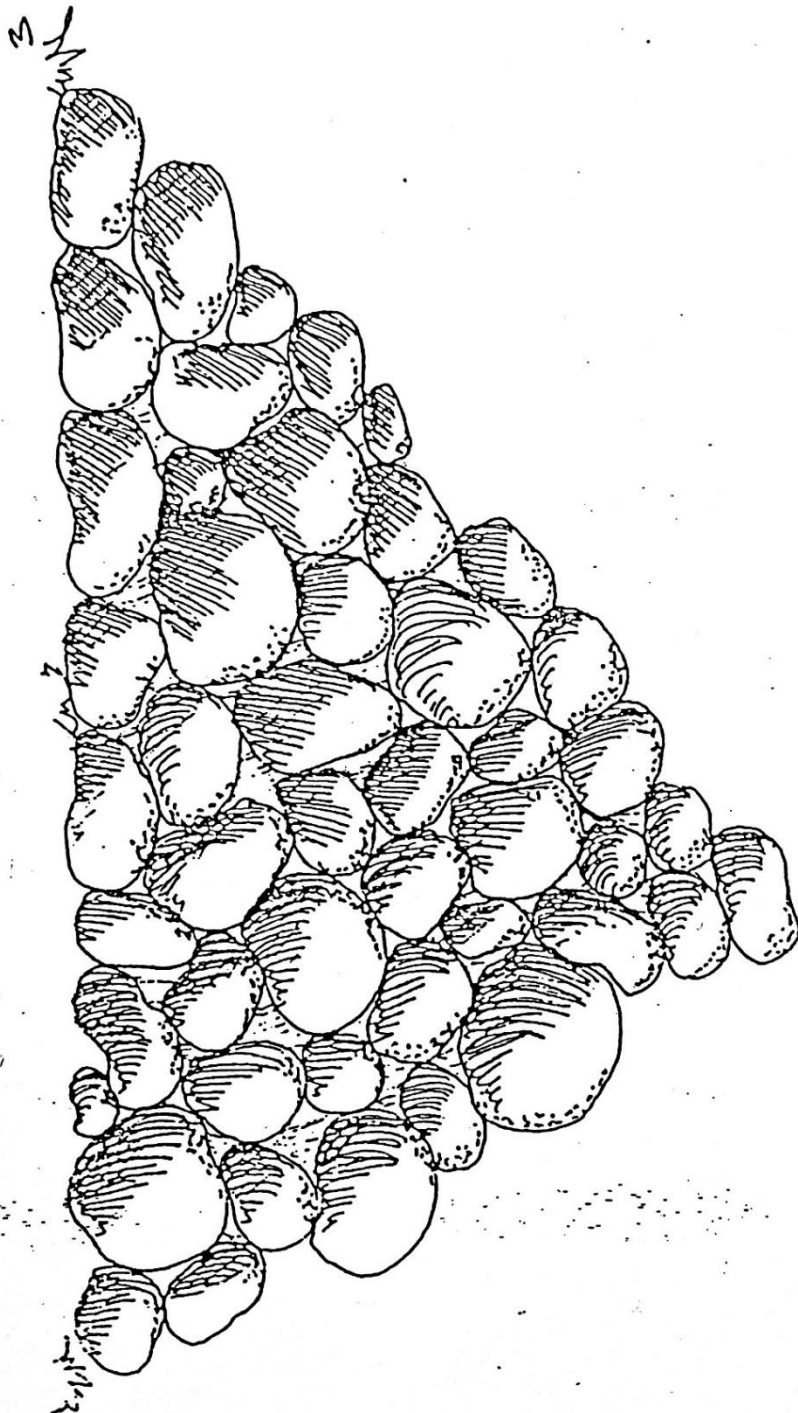
Ktoré pocity zažívajú účastníci najčastejšie a ktoré najmenej často?

Aké situácie môžu vyvolávať znázornené emócie?



Príloha 14: Hřba kameňov Túto techniku môžeme využiť na rýchle zmapovanie nálady, ale aj ako samostatnú techniku s hlbším rozborom celého stretnutia.

A. KOKORYK



Príloha 15: Čo prežíva iný človek (voľne podľa: Shapiro, 1995)

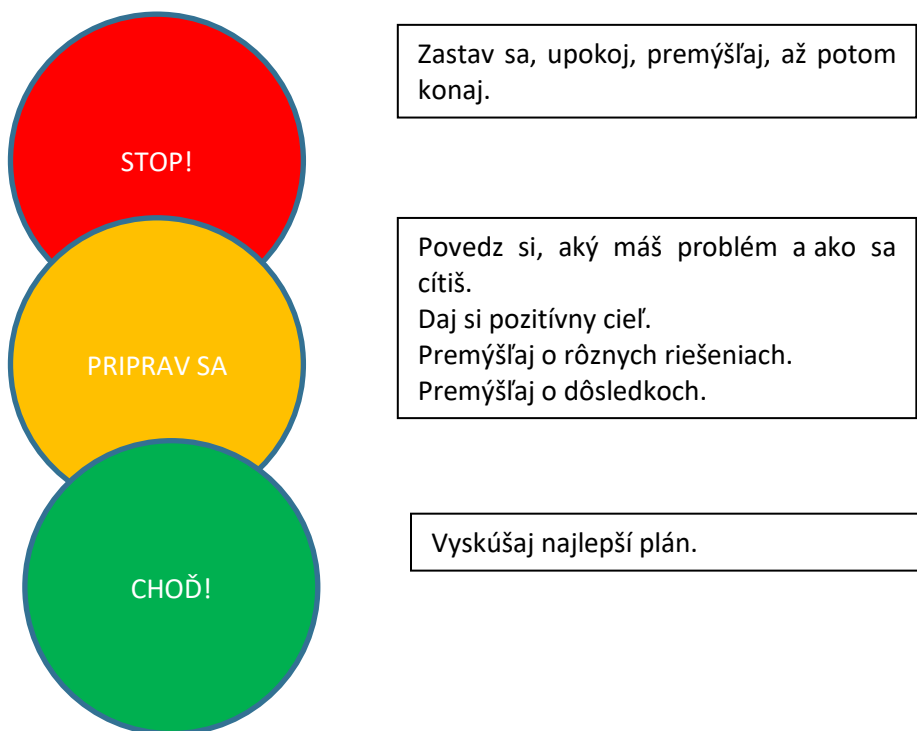
Paľa často a bezdôvodne podpichujú starší chlapci a niekedy na neho dokonca kričia a strkajú ho. Paľa vôbec nechápe, prečo práve jeho, a nie niekoho druhého. Ak sa na neho len pozrie nejaký starší chlapec na chodbe školy, začne sa triasť, potiť a pociťuje zlosť, ktorú musí potlačiť. Dnes k nemu prišiel jeden zo starších chlapcov a začal ho provokovať. Paľa cítil oveľa väčší hnev a trpkosť ako predtým.

Predstav si, ako by dnes mohol Paľa zareagovať na provokácie staršieho chlapca.

Aké myšlienky má?	
Aké pocity v tele má?	
Aké emócie má?	
Čo urobí?	



Príloha 16: Môj semafor (voľne podľa: Goleman, 2017)



Príloha 17: Pomaranč (Expoprogram, 2011, s. 175)

Pomôcky: Tretinový počet pomarančov a príborových nožíkov, než je počet účastníkov.

Priebeh: Skupina sa rozdelí na trojice. V každej trojici budú dvaja „súrodenci“ a jeden „rodič“. Každý z nich dostane krátky opis situácie a svojej roly na samostatnom papieri (uvedené ďalej). Opis situácie a roly sa v priebehu hry nesmie ukazovať druhým osobám z trojice. Po rozdelení do trojíc dostávajú „súrodenci“ jeden pomaranč. „Súrodenci“ a „rodič“ si prečítajú svoj inštrukcie - Hra sa začína – súrodenci sú sami doma, majú jeden pomaranč a obaja ho chcú. Rodičia sú zatiaľ mimo. Dvojice začínajú hrať – každý zo „súrodencov“ chce pomaranč. Všetky dvojice začínajú naraz, po krátkej rozohrávke (2 – 3 minúty) prichádzajú domov „rodičia“. Vedúci hovorí: „Ak rodiča budú potrebovať nožik, tu ho majú k dispozícii.“ (Majú ich položené na tácke pred sebou.) „Rodičia“ prichádzajú domov a riešia situáciu, každý po svojom.

Rozbor skupinového diania:

Ako sa vám darilo riešiť situáciu?

Ako sú spokojní „súrodenci“, s týmto riešením?

Ako by sa dala takáto situácia riešiť lepšie, čo mal rodič urobiť?

Prečo ste hneď nepovedali, čo chcete?

Kde by ste takúto skúsenosť mohli využiť?

Poznámky:

Ak sa v trojici hra vyrieši spôsobom výhra – výhra (obidve strany sú spokojné), vedúci posilňuje toto riešenie a zdôrazňuje, čo je dôležité pre takéto riešenie – pýtať sa na záujmy druhej strany, potom sa konflikty lepšie riešia. Ak sa konflikt vyrieši inak – napríklad že sa pomaranč rozdelí na polovice a každý dostane polku, môžeme pracovať s tým, že pri riešení konfliktov často vnucujeme druhým svoje riešenie a neuvažujeme o záujmoch iných. Optimálne je, keď jeden súrodenec dostane kôru a druhý dužinu.

Opis rol a situácie

Súrodenec 1 – Jano

Prišiel si práve zo školy a strašne si smädný. Miluješ pomarančový džús z čerstvého pomaranča. Po celej ceste domov sa tešíš na pravý pomarančový džús z pomaranča. Máte doma dobrý odšťavovač, dá sa na ňom urobiť výborný džús, ale musíš mať aspoň jeden celý pomaranč. Ak je dužiny pomaranča menej, džús sa urobiť nedá. Strašne ho chceš a nedáš si ho len tak zobrať. Vieš, že doma máte aspoň jeden pomaranč. Minule bol boj o posledný pomaranč, ty si ho vyhral, ale tvoj súrodenec má často výhody, lebo je mladší a vždy dostane to, čo chce. Stokrát získal viac ako ty.

Keď príde rodič a bude sa snažiť situáciu vyriešiť, neustále zdôrazňuj, že chceš celý pomaranč. Dôvod, na čo chceš pomaranč použiť, prezrad len vtedy, keď sa ťa na to rodič spýta až druhýkrát. Na prvú otázku odpovedz „Ja chcem celý pomaranč.“ Úlohu zahrajte naplno, bez zábran, s trochou „humoru“, ale bez fyzického násillia.

Súrodenec 2 – Peter

Si už dve hodiny doma, už si aj hladný. Obed v škole ti nechutil, doma nič nie je, je tu akurát jeden pomaranč, trochu múky a veci na prípravu koláča. Nedávno si si robil koláč. Potreboval si naň rôzne suroviny, okrem iného treba aj kôru z pomaranča. Nemôže jej však byť menej ako z jedného celého pomaranča. Inak to nie je ono a nič z koláča nebude. Naposledy sa ti koláč podaril práve vďaka pomaranču. Si hladný a máš strašnú chuť na pomarančový koláč. Mohol by byť raz – dva hotový. Vieš, že doma máte aspoň jeden pomaranč. Minule si ho tiež chcel, ale pomaranč si uchmatol tvoj starší súrodenec.

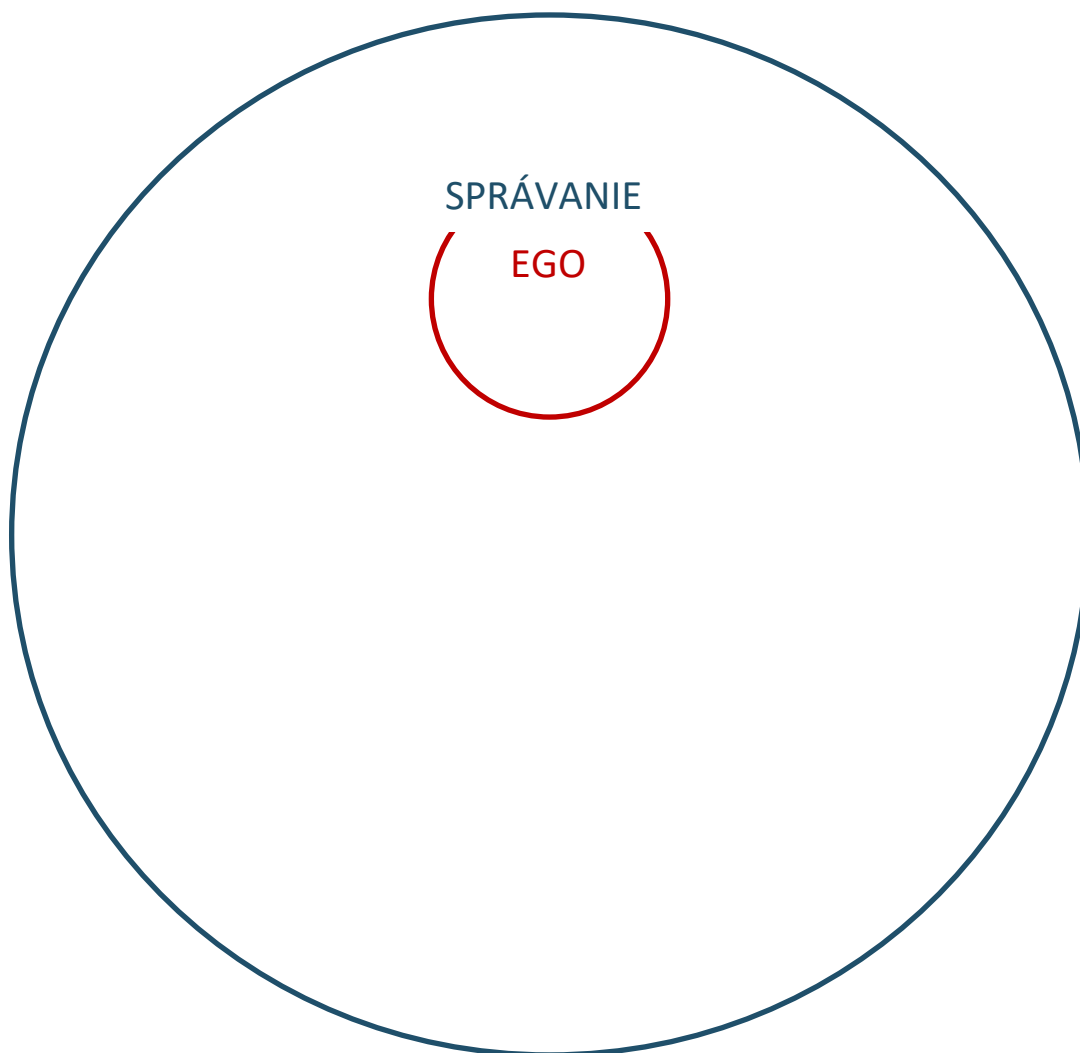
Keď príde rodič a bude sa snažiť situáciu vyriešiť, neustále zdôrazňuj, že chceš celý pomaranč. Dôvod, na čo chceš pomaranč použiť, prezrad len vtedy, keď sa ťa na to rodič spýta až druhýkrát. Na prvú otázku odpovedz „Ja chcem celý pomaranč.“ Úlohu zahrajte naplno, bez zábran, s trochou „humoru“, ale bez fyzického násillia.



Rodič (otec alebo mama)

Si rodičom dvoch súrodencov – mladšie dieťa Peter a staršie Jano. Prichádzaš domov unavený po ťažkom, náročnom dni. Máš všetkého plné zuby, chceš len pokoj a s nikým sa nebaviť. V práci bolo veľa problémov, najradšej by si išiel niekam preč, kde je pokoj a žiadni ľudia. Už na chodbe však počuješ nejaký hluk. Zdá sa, že sa dvoje dve deti hádajú. Nevieš prečo, ale už aj to ťa rozčuľuje. Otváraš dvere a pred tebou sú tvoje dve deti. Rob, čo uznáš za vhodné tak, aby si problém vyriešil čo najskôr.“ Úlohu zahrajte naplno, bez zábran, s trochou „humoru“, ale bez fyzického násilia.

Príloha 18: Ego a správanie (voľne podľa Bohumel, 2012)



Príloha 19: Kritika na ego alebo na správanie

To si celý ty, vždy všetko pokazíš!

Už mi ideš na nervy!

Zase si si neuložil oblečenie.

Napísal si to úplne blbo.

Si úplne neschopný, neurobil si si úlohu.

Každé ráno ťa musím ťahať z postele.

Mám ťa už plné zuby, si otrasný.

Hrabeš sa mi vo veciach.

Tebe asi hrabe.

Strčil si do mňa.

Stále kričíš.

Si hluchý?

Nepočúvaš ma.

Nedá sa ti veriť.

Oklamal si ma.

Si zlý ako čert!

Vždy všetko pokazíš, v ničom sa na teba nemôžem spoľahnúť.

Prečo máš vo svojej izbe neporiadok?

A, mladý pán je stále unavený!

Zase si prišiel neskoro a ešte trieskaš dverami.

Ber si príklad zo svojej sestry.

V jednom kuse robíš blbosti.

Včera si prišiel neskoro.

Nefajči, nemáš 18.

Už ma z teba porazí!

To fakt nevieš urobiť nič poriadne?



Príloha 20: Ryby Túto techniku môžeme využiť na rýchle zmapovanie nálady, ale aj ako samostatnú techniku s hlbším rozborom na celé stretnutie.



Príloha 21: Neutrálny jazyk (voľne podľa: Labáth, 2021, s. 47)

Stručne charakterizujeme neutrálne výroky. Účastníci dostanú zoznam výrokov, ich úlohou bude označiť ich podľa toho, či si sú neutrálne (A – áno) alebo nie (N – nie). Posudzovanie možno robiť individuálne, v dvojici, trojici.

Rozhodnite, či nasledujúce výroky možno považovať za neutrálne alebo nie. Na okraj, ku každému výroku napíšte A alebo N.

Neutrálne výroky sú bez emocionálneho zafarbenia, bez nadržovania jednej strane, môžu byť uvedené ako pravdepodobnosť („zdá sa mi ...“, „mám dojem...“), nie sú hodnotiace. Môžeme ich tiež uviesť ako otázky.

1. *Máš to strašne nahlas.*
2. *Nemáš pravdu.*
3. *Zdá sa, že si o tom veľmi presvedčený.*
4. *Mali by ste sa k tomu vyjadriť.*
5. *Učiteľka na mne sedí.*
6. *Mali ste si dávať pozor na to, čo hovoríte.*
7. *Ako by ste to urobili nabudúce?*
8. *Nikdy si neurobíš úlohy načas.*
9. *Tuším sa ti nezdá správne, čo urobil Peter, čo povieš?*
10. *Vaše správanie vo mne vyvoláva nepríjemné pocity.*
11. *Je veľmi zlé, že si v dvaja nerozumiete.*
12. *Nemôžete mu skákať do reči, teraz hovorí on.*

Po spoločnom vyhodnotení a dohode o výrokoch vyberieme niekoľko hodnotiacich výrokov a preformulujeme ich na neutrálne.



Príloha 22: Ja výrok (Expoprogram, 2011)

„JA“ výrok

Sformuluj „Ja“ výroky pre nasledujúce situácie:

1. Požičal si knihu kamarátovi, ktorý prisľúbil, že ju nasledujúci deň vráti. O dva dni, keď si ju potreboval, si zistil, že ti ju nevrátil.

JA SA CÍTIM
KEĎ TY
PRETOŽE
A POTREBUJEM (CHCEM).....

2. Zistil si, že tvoj kamarát ti nepovedal pravdu.

JA SA CÍTIM
KEĎ TY
PRETOŽE
A POTREBUJEM (CHCEM).....

3. Tvoj kamarát príde na stretnutie už tretíkrát oveľa neskôr, ako sľúbil.

JA SA CÍTIM
KEĎ TY
PRETOŽE
A POTREBUJEM (CHCEM).....

4. Zbadáš, že mama ti prezerá mobil.

JA SA CÍTIM
KEĎ TY
PRETOŽE
A POTREBUJEM (CHCEM).....

Ďalšie námety na Ja výrok:

Jano si stále vymýšľa, kde všade bol a čo všetko robil, ale neveríš mu a už ti to lezie na nervy.

Prídeš do izby a vidíš, ako sa ti Milan hrabe v skrini.

Mišo pýta stále od teba sladkosti.

Chceš pozerať film, ale Dano stále prepína kanály.

Idete na obed a na tvojej stoličke sedí nový chlapec.

Umyl si na rajónoch chodbu a Noro kopol do vedra s vodou a vyliala sa.

Nefajčil si, ale pani učiteľka ti neverí.

Mama ti nadáva, že si si neupratal izbu.

Vychovávateľ príde do izby a kričí na vás, že ste hluční.

Máte sa všetci poskladať na dvere, lebo sa nikto nepriznal, ale ty si to nerozbil.

Karol robí zle Mišovi, a tebe sa to nepáči.

Filip ti nadáva na mamu.

Na obede sa Juraj stále na teba pozerá a tebe to vadí.

V izbe večer chlapci fajčia v okne a ty nechceš mať problémy, snažíš sa mať dobré hodnotenie.



Príloha 23: Vysvedčenie

SLOVENSKÁ REPUBLIKA

Názov školy: Názov zariadenia:

Vysvedčenie

Meno a priezvisko:

Dátum narodenia: Miesto narodenia:

Národnosť: Štátne občianstvo: Rodné číslo:

Študijný odbor (kód a názov):

Forma štúdia: Rok školskej dochádzky: Trieda:

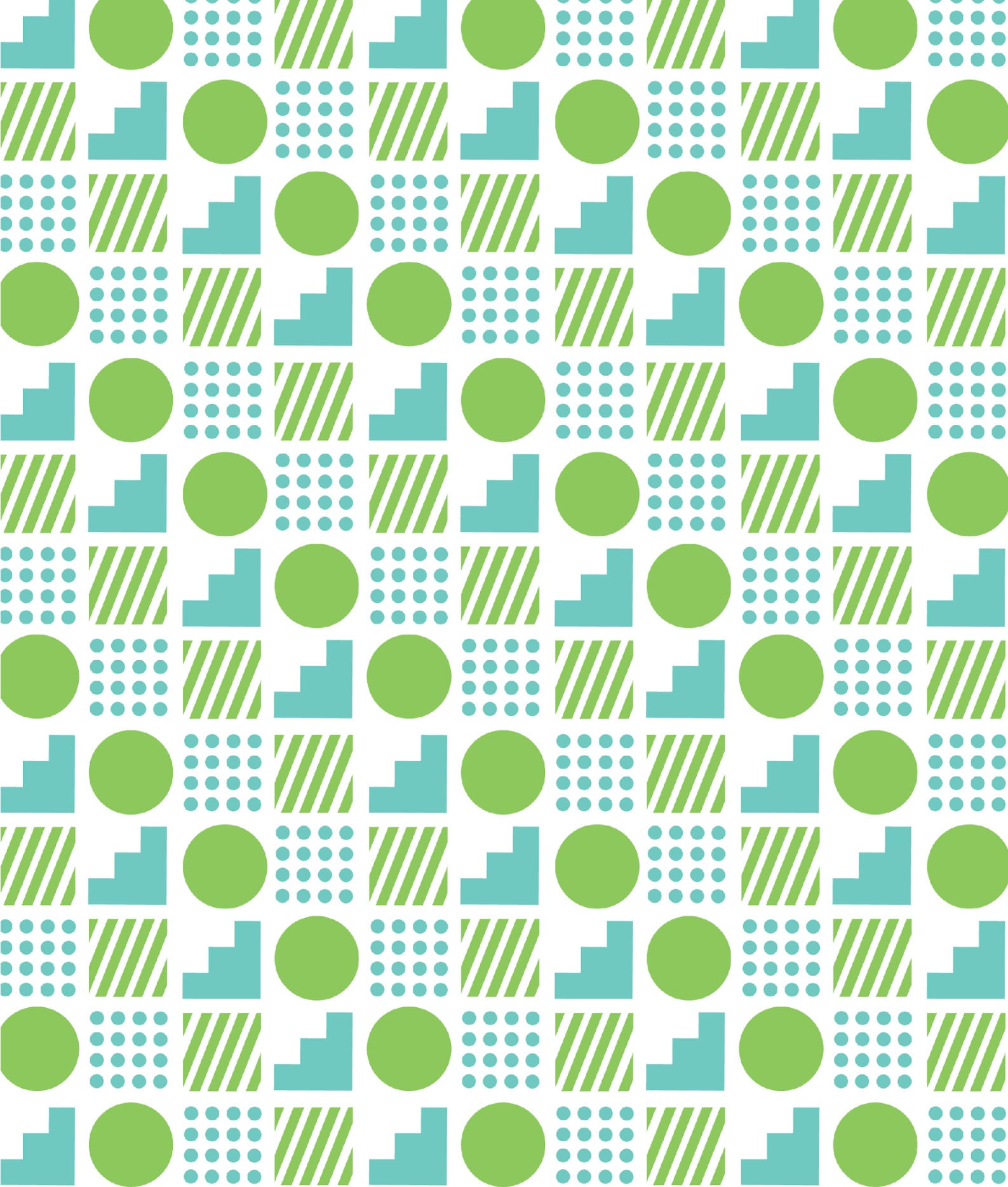
Ročník: Číslo v triednom výkaze: Školský rok:

Správanie	I. polrok	II. polrok
Hodnotenie		
Vyučovacie predmety	I. polrok	II. polrok
Správanie k dospelým		
Správanie k chlapcom		
Správanie doma		
Disciplína pri dospelom		
Disciplína bez dospelého		
Aktivita v škole		
Aktivita vo výchove		
Aktivita cez nočnú službu		
Dodržiavanie pravidiel		
Dodržiavanie pravidiel doma		
Slušné vyjadrovanie		
Pravdovravnosť		
Keď mi na to neprídu ...		
Empatia		
Klamanie		

140uni MŠVVaŠ SR / od 01. 10. 2021

Vysvedčenie pre gymnázium





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce