



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Príručka pre podporu duševnej pohody a bezpečného prostredia v triede

Pre žiakov a žiačky vo veku 14 – 18 rokov



Obsah

Úvod	02
Ako môžu triede pomôcť 45-minútové hodiny zamerané na sociálnu a emocionálnu gramotnosť, duševnú pohodu a kvalitné vzťahy?	05
Možnosti využitia príručky v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu	05
Praktické princípy vedenia 45-minútoviek a práce s príručkou	06
Štruktúra príručky a veková adekvátnosť aktivít	06
Prepojenie s rannými kruhmi	07
Zásady a pravidlá	07
Organizácia priestoru triedy	09
Pred hodinou	09
Úvodný rituál	10
Zapojenie učiteľa/učiteľky	10
Dôležitosť reflexie	11
Záver hodiny	12
Zásady pre špecifické situácie	12
Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel	14
Hodiny na zdravú prácu s emóciami	24
Hodiny na láskavé vzťahy	42
Hodiny na špecifické potreby triedy	64
Hodiny na sebauvedomenie	70
Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody	80
Pracovné listy	94

Úvod



Ako môžu triede pomôcť 45-minútové hodiny zamerané na sociálnu a emocionálnu gramotnosť, duševnú pohodu a kvalitné vzťahy?

Príručka pre 45-minútové hodiny je určená učiteľom a učiteľkám, ktorí chcú prehĺbiť budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti u žiakov a žiačok, a tým zlepšiť v triede duševnú pohodu detí, ich akademické výsledky, vytvárať kvalitné vzťahy a pozitívnu klímu a pôsobiť preventívne voči šikane. Rozvoj týchto zručností spadá pod prevenciu, ktorú učelia a učiteľky vykonávajú v rámci podpornej úrovne prvého stupňa, a obsah príručky zároveň reflektuje ciele prierezovej gramotnosti Sociálna a emocionálna gramotnosť v rámci nového Štátneho vzdelávacieho programu. Príručka obsahuje konkrétne plány hodín, ktoré pomáhajú rozvíjať schopnosti ako sebareflexia, empatia, tímová spolupráca, zvládanie emócií či riešenie konfliktov.

Na rozdiel od ranných kruhov (t. j. triednické diskusné stretnutie alebo reflexívna hodina), ktoré slúžia najmä na každodenné naladenie triedy a vytváranie bezpečného prostredia, sú

45-minútové hodiny určené na dlhodobjšie budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti, ktoré majú vplyv na zníženie sociálno-patologických javov. Podobne ako pri ranných kruhoch, aj tu je psychologické bezpečie v triede kľúčové, a treba dbať na princípy jeho tvorby prostredníctvom transparentnosti, predvídateľnosti a vzťahovosti. Vďaka väčšej časovej dotácii umožňujú tieto hodiny reagovať na aktuálne potreby kolektívu (napríklad pri riešení problémov v triede) alebo rozvíjať sociálnu a emocionálnu gramotnosť tvorivými a zážitkovými spôsobmi, ktoré si vyžadujú viac času – písanie, kreslenie, dramatizácia či práca s modelovými situáciami, čo zvyšuje ich dopad. Žiaci a žiačky získavajú väčší priestor na sebavyjadrenie a hlbšie porozumenie sebe aj ostatným. Vytvára sa priestor, v ktorom môžu byť aktívni, tvoriví a spoluzodpovední za priebeh hodiny. Príručka ponúka podklady a inšpiráciu, aby ste tento priestor mohli využiť naplno s cieľom podporiť duševnú pohodu, vzťahy v triede a celkový rozvoj vašich žiakov a žiačok.

Možnosti využitia príručky v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu

Každá 45-minútovka je navrhnutá ako samostatný celok s cieľom ponúknuť žiakom a žiačkam bezpečný priestor na posilnenie sebaaprijatia, budovanie vzťahov a rozvoj

duševnej pohody. Jej obsah a forma umožňujú uplatnenie v rôznych kontextoch, v závislosti od priorít a možností školy. Možnosti využitia príručky sú rôznorodé, rešpektujú

špecifiká a potreby slovenských škôl, avšak najväčší prínos prináša príručka vtedy, keď je jej obsah zaradený do výchovno-vzdelávacieho procesu pravidelne a systematicky. Účinné budovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti si vyžaduje kontinuitu, ktorá umožňuje žiakom a žiačkam prehĺbovať porozumenie sebe aj iným a uplatňovať nové zručnosti v reálnych situáciách. Dlhodobé a systematické rozvíjanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti má preuká-

zateľný dopad, zlepšuje napríklad školskú klímu, zvyšuje akademické výsledky, znižuje výskyt problémového správania a podporuje duševné zdravie detí. Medzinárodné metaanalýzy ukazujú, že dlhodobý a kvalitný rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti vedie v priemere k 11-percentnému zlepšeniu akademického výkonu, zvýšenej empatii a lepšej schopnosti riešiť konflikty (Durlak et al., 2011).

Praktické princípy vedenia 45-minútoviek a práce s príručkou

Predtým, ako začnete pracovať s obsahom tejto príručky, odporúčame oboznámiť sa s niekoľkými princípmi, ktoré vám môžu uľahčiť prácu a zároveň zvýšiť efektivitu a dopad hodín na žiakov a žiačky.

Štruktúra príručky a veková adekvátnosť aktivít

V príručke nájdete vypracované plány hodín rozdelené do piatich tematických celkov:

- **Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel**
- **Hodiny na zdravú prácu s emóciami**
- **Hodiny na láskavé vzťahy**
- **Hodiny na špecifické potreby triedy**
- **Hodiny na podporu odolnosti a duševnej pohody**

Príručka pre žiakov a žiačky vo veku 14-18 rokov reflektuje vývinové potreby mladých ľudí, ktorí sa nachádzajú v období intenzív-

neho formovania identity a hľadania vlastných hodnôt, potrieb a životných smerovaní. V tomto veku sa prirodzene prehĺbuje schopnosť abstraktného myslenia a mladí ľudia sú pripravení diskutovať aj o zložitejších a hodnotovo komplexnejších témach, ako sú vízie do budúcnosti, hranice vo vzťahoch, a podobne. V oblasti emócií sa príručka zameriava na model zdravej práce s emóciami, pričom kladie dôraz na zvládanie náročných emócií a podporu sebaregulácie. Sociálne zručnosti sa v tomto období rozširujú o morálne uvažovanie, rozvoj empatie a láskavého postoja voči sebe aj druhým. Aktivity vytvárajú priestor na skúmanie vnútorných motívov a osobných hodnôt a zároveň podporujú kritické a samostatné myslenie. Neoddeliteľnou súčasťou života

mladých ľudí je aj digitálny svet, v príručke sú tak spracované aj témy digitálnej všímavosti, a bezpečnosti a duševnej pohody v online priestore. Príručka obsahuje tiež aktivity na podporu psychickej odolnosti a hodiny, ktoré môžete opakovane využívať podľa aktuálnych potrieb triedy.

Plány hodín využívajte v poradí, v akom sú uvedené. Príručka je koncipovaná z hľadiska postupného budovania sociálnej a emocionálnej gramotnosti. Práca s emóciami by mala predchádzať práci so sociálnymi zručnosťami, keďže zdravé zvládanie emócií je predpokladom pre budovanie kvalitných

vzťahov, efektívnu komunikáciu, spoluprácu a riešenie konfliktov. Ak však trieda aktuálne rieši konkrétny problém alebo potrebuje podporu v špecifickej oblasti (napríklad riešenie konfliktov, zvládanie stresu, napätie v skupine), je možné siahnuť aj po tematicky vhodnej hodine mimo poradia. Poznanie vašej skupiny je pri výbere kľúčové.

Pravidelnosť realizácie aktivít zvyšuje ich účinnosť, preto sa **odporúča realizovať hodiny 1x týždenne**. Niektoré hodiny môžete pravidelne opakovať – vďaka známej štruktúre sa žiaci a žiačky cítia bezpečne a lepšie si osvojujú zručnosti.

Prepojenie s rannými kruhmi

Hodiny tematicky nadväzujú na príručku pre ranné kruhy, ktorú vydalo MŠVVaM SR (www.minedu.sk/prirucka-pre-ranne-kruhy-pre-zs-slovensky), ich účelom je taktiež podpora sociálnej a emocionálnej gramotnosti, no forma práce sa líši. Zatiaľ čo ranné kruhy (na stredných školách môže ísť o triednické diskusné stretnutie alebo o reflexívnu hodinu) slúžia pre časovú tieseň najmä na každodenné naladenie, budovanie bezpečnej atmosféry a podporu pohody v triede, 45-minútovky ponúkajú priestor využiť bezpečie triedy na hlbšiu a systematickú prácu pri rozvoji sociálnej a emocionálnej gramotnosti žiakov a žiačok. Umožňujú venovať sa témam dôkladnejšie, vrátane

tých, ktoré sú náročnejšie na prácu s emóciami, alebo vyžadujú viac času a priestoru. Témy a princípy sú zároveň v oboch typoch stretnutí do veľkej miery prepojené. Ak počas ranného kruhu spozorujete, že určitá téma v triede rezonuje alebo žiaci a žiačky potrebujú viac priestoru na jej spracovanie, využite nadväzujúcu 45-minútovú hodinu na jej rozšírenie. Aj keď ranné kruhy nie sú vhodné na riešenie citlivých alebo emocionálne zaťažujúcich tém, ak takáto potreba vyjde najavo, hodiny môžu byť priestorom na ich spracovanie. V prípade potreby prizvite člena/členku podporného tímu školy alebo odborníka/odborníčku z Centra poradenstva a prevencie (CPP).

Zásady a pravidlá

Aby 45-minútové hodiny skutočne plnili funkciu podpory a rozvoja sociálnej a emocionálnej gramotnosti žiakov a žiačok, je potrebné, aby bolo dodržaných niekoľko zásad využívaných aj počas ranných kruhov (uvádzané podľa dokumentu Inklucentra - [Ranné kruhy vo vyučovaní](#), str.5):

- **Bezpečie** – tvoríme opakovaním, predvídateľnosťou situácie i našich reakcií a zrozumiteľnosťou. Žiaci a žiačky potrebujú rozumieť, na čo hodiny slúžia, aké pravidlá platia pre všetkých, vrátane zapojených učiteľov/učiteľiek, a čo sa od triedy očakáva. Zároveň je treba brať

do úvahy, že vybudovanie bezpečia, zvlášť u starších žiakov a žiačok, môže trvať istý čas. Rolu v tom zohrávajú vekové špecifiká tejto skupiny, ako i rôzne skúsenosti so školským prostredím, či rodinné podmienky. Konzistentnosť a otvorená komunikácia sú našimi spojencami pri postupnom budovaní bezpečia v skupine.

- **Hovorí len jeden** – takáto komunikácia počas hodín umožňuje, aby sa trieda počúvala.
- **Pravidlo zdvihnutej ruky** – je prirodzené, že 45-minútovky vďaka svojmu interaktívnemu charakteru občas vedú k väčšiemu ruchu a hluku. Pokiaľ je potrebné skupinu stíšiť, môže učiteľ/učiteľka i ktorýkoľvek žiak/žiačka zdvihnutím ruky požiadať o ticho a pozornosť. Schopnosť upokojiť sa v skupine si vyžaduje tréning, ktorým sa postupne zlepšujeme.
- **Nekomentujem** – aby sa žiaci a žiačky nebáli vyjadriť, je potrebné dôsledne dodržiavať pravidlo o rešpektovaní názoru každého člena skupiny. Hoci spolu nemusíme súhlasiť, budeme sa počúvať.
- **Právo nehovoriť** – k prežívaniu bezpečia v skupine prispieva aj možnosť nevyjadriť sa k otázke či téme. Nemusíme rozumieť dôvodom za takýmto odmietnutím, ale nehodnotíme ho my ani ostatní.
- **Hovorím o sebe** – povzbudzujeme žiačky a žiakov, aby hovorili vo svojom mene, vyjadrovali sa k svojmu prežívaniu a myšlienkam. Používame vyjadrenia v „ja“ forme a každý hovorí za seba o tom, ako na neho situácia či diskusia vplýva a ako sa v nej má.
- **Participatívnosť** – ak chceme, aby trieda rešpektovala pravidlá hodín, zapojíme do ich tvorby všetkých. Okrem pravidiel, ktoré navrhnu učitelia, môžu žiaci a žiačky navrhovať v priebehu roka aj vlastné

pravidlá. Vďaka nim sa dajú riešiť situácie a okolnosti, ktoré sa opakovane objavujú a narúšajú pohodu počas hodín.

Vždy je dôležité držať sa zásady, že názory formulujeme tak, aby neubližovali druhým. Ak v diskusii zaznejú urážlivé alebo útočné výroky, pripomeniem túto zásadu a vyššie uvedené pravidlá, predovšetkým pravidlo „Hovorím o sebe“.

Pred organizáciou aktivít počas hodín je dôležité stanoviť si pravidlá, aby bola počas hodín zabezpečená príjemná atmosféra a predvídateľnosť. Pravidlá pomáhajú vytvárať bezpečné prostredie, v ktorom sa všetci cítia pohodlne a rešpektovaní. Dôležité tiež je, aby pravidlá platili aj pre učiteľov/učiteľky, ktorí hodiny vedú, nakoľko sa tým prehlbuje dôvera a spolupatričnosť. Pri tvorbe pravidiel je vhodné využiť spomenuté zásady.

So žiakmi a žiačkami môžeme otvoriť diskusiu o každom bode, opýtať sa ich, čo si pod týmto pravidlom predstavujú a či s ním súhlasia. Následne môžu žiaci a žiačky doplniť ďalšie pravidlá, ktoré považujú za dôležité. V opačnom prípade môžu s návrhmi na pravidlá prichádzať ako prví žiaci a žiačky a následne spoločne tieto pravidlá doplníme o body zo zásad, ktoré neboli žiakmi a žiačkami spomenuté.

Ak so 45-minútovými hodinami začíname, je dôležité uvedomiť si, že rešpektovanie a zaužívanie pravidiel je proces, ktorý môže žiakom a žiačkam trvať rôzne dlhý čas. Môže ísť o obdobie niekoľkých dní alebo týždňov, kým si na pravidlá zvyknú a osvoja si ich. Ak máme pocit, že po dlhšom čase je dodržiavanie pravidiel stále náročné (s prihliadnutím na špecifiká triedy), je vhodné otvoriť so žiakmi a žiačkami pokojnú diskusiu o tom, prečo je to náročné a či je potrebné niektoré pravidlá prehodnotiť, pridať alebo odobrať, prípadne nastaviť primerané dôsledky. V prípade potreby požiadame o pomoc podporový tím v škole alebo príslušné CPP.

Organizácia priestoru triedy

Pre efektívne fungovanie hodín je dôležité vopred si premyslieť, ako je potrebné triedu priestorovo pripraviť vzhľadom na aktuálne možnosti a plánované aktivity. Pred samotným začiatkom odporúčame preštudovať si plán hodiny, zamyslieť sa nad tým, aký typ usporiadania triedy bude najvhodnejší, a ponechať triede dostatočný čas na úpravu priestoru (napr. počas predchádzajúcej prestávky).

Vzhľadom na dĺžku a rôznorodosť aktivít počas 45-minútoviek odporúčame rešpektovať priestorové možnosti a zvoliť usporiadanie, ktoré umožní flexibilitu – napríklad prechod od práce v kruhu k práci v dvojiciach alebo skupinách. Usporiadanie priestoru prispôbujeme charakteru aktivity a veku žiakov a žiačok, pričom vždy dbáme na to, aby sa všetci cítili začlenení a mali v skupine svoje miesto.

Pred hodinou

Ešte pred tým, ako vstúpime do triedy, je vhodné, aby sme sa na chvíľu zastavili a uvedomili si vlastné emócie a potreby, ktoré práve prežívame. Zohľadnenie vlastných potrieb nám pomáha nielen udržať si mieru duševného zdravia a pohody pri práci s triedou,

ale taktiež nám umožňuje naladiť sa na žiakov a žiačky, vnímať ich prežívanie a efektívne reagovať na prípadné výzvy, ktoré sa počas hodiny môžu vyskytnúť. Pred vstupom do triedy si teda môžeme dopriať aspoň jeden nádych a výdych a pomôcť si otázkami:

Ako sa teraz mám? Ako sa cítim? S čím idem do triedy?

Ak je všetko v poriadku, cítim sa dobre a mám svoje potreby naplnené:

- Idem do triedy a pokračujem hodinou.

Ak sa necítim optimálne, vyberiem si niektorú z nasledujúcich možností:

- Postarám sa o svoje potreby predtým, ako idem do triedy (čaj, káva, jedlo...).
- Skúsím znížiť intenzitu nepríjemnej emócie (hlboké nádychy a výdychy, prudké výdychy na rozpustenie napätia, jednoduché techniky na upokojenie).
- Ak je nepríjemná emócia príliš silná a nie je možné v danom momente regulovať jej intenzitu, zvážim výber aktivity tak, aby bola pre mňa emocionálne nenáročná a pokiaľ možno aj posilňujúca.

Počas hodín pracujeme so skupinovou dynamikou a emóciami, preto je dôležité, aby sme boli aj my v stave, ktorý nám umožňuje reagovať s trpezlivosťou, porozumením a stabilitou.

Úvodný rituál

Na začiatku hodiny si môžeme stanoviť rituál alebo pozdrav, ktorý u žiakov a žiačok podporí predvídateľnosť a s ňou súvisiaci pocit bezpečia, ako napríklad:

- krátky pozdrav, ktorý si vyberú žiaci a žiačky (napr. krátky pokrik, tl'apnutie si, vzájomný úsmev...);
- krátka aktivita na preskúmanie emócií žiakov a žiačok a toho, s čím dnes prichádzajú na hodiny (napr. na prstoch ukážu, ako sa dnes cítia na jednej ruke od 1 do 5; alternatíva môže byť palec – palec hore = super, stred = neviem, dole = zle; prípadne využitie obrázkových kariet, farieb a pod.);
- krátke dychové cvičenie alebo cvičenie zamerané na prítomnosť.

Rituál môže mať rôzne podoby a môže zahŕňať aj aktivity a cvičenia, ktoré si trieda osvojila počas ranných triednických diskusných stretnutí.

Zapojenie učiteľa/učiteľky

Ak to daný priebeh hodiny umožňuje, je vhodné, ak sa ako učiteľ/učiteľka zapojíme do aktivity alebo reflexie. Zapojenie učiteľa/učiteľky do aktivít a reflexií počas hodín prispieva k posilneniu vzťahu so žiakmi a žiačkami a vytvára atmosféru dôvery a otvorenosti. Žiakom a žiačkam tým aktívne dávame najavo, že sme tiež súčasťou komunity a rovnako rešpektujeme pravidlá a hodnoty skupiny. Naša aktívna účasť taktiež podporuje modelovanie želaného správania a aktívneho počúvania.

Po celý čas je však dobré mať na pamäti, že naša hlavná rola je rola facilitátora/facilitátorky hodiny. Našou úlohou je efektívne reagovať na potreby žiakov a žiačok a zabezpečiť bezpečné prostredie a dôveru medzi žiakmi/žiačkami. Je na našom individuálnom zvážení, či a aká miera zdieľania a seba-odhalenia je nám komfortná a triede nápomocná a podporná.

Dôležitosť reflexie

Reflexia je nevyhnutnou a neoddeliteľnou súčasťou 45-minútoviek. Samotné aktivity sú často zábavné, poučné a samé osebe užitočné, reflexia však výrazne napomáha tomu, aby splnili svoj účel a stanovené ciele hodín. Zážitok z aktivity je totiž dôležitý ukotviť – nájsť mu miesto medzi tým, čo sme už zažili, priradiť ho k tomu, čo už poznáme, a zároveň si uvedomiť to, čo je pre nás nové a chceme si to pamätať. Reflexia tak pomáha žiakom a žiačkam identifikovať, ktorá téma, poznatok alebo zručnosť môže byť pre nich užitočná do budúcnosti a vedome sa k tomu vracajú. Reflexia nie je doplnkom hodín, ale plnohodnotným nástrojom na kultivovanie sociálnej a emocionálnej gramotnosti a návykov celoživotného učenia.

Tak ako pri rešpektovaní pravidiel, aj pri reflexii je dôležité vnímať, že je to zručnosť, ktorú si žiaci a žiačky osvojujú v rôznom tempe. Na začiatku môžu na (reflexívne) otázky odpovedať jednoslovné (dobre/zle, áno/nie), opakovaním reflexie si žiaci a žiačky postupne rozvíjajú schopnosť hlbšieho

zamýšľania sa a ich odpovede budú časom komplexnejšie a ucelenejšie. V tomto veku u žiakov a žiačok dochádza k významnému rozvoju abstraktného myslenia a stále viac sa u nich rozširujú schopnosti skúmať vlastné myšlienkové procesy ako i myslenie druhých. 45-minútovky poskytujú ideálny priestor pre podporu týchto zručností, pričom umožňujú nielen objavovať, aké emócie žiaci a žiačky prežívajú, ale aj prečo a ako ovplyvňujú správanie ich samotných i ľudí v okolí. Integrovaním štruktúrovanej reflexie hodín prehľbujeme ich sebauvedomenie, budujeme empatiu a schopnosť vnímať rôzne uhly pohľadu, ako i schopnosť zodpovednejšie sa rozhodovať. K tomuto procesu môžeme taktiež napomôcť vlastným zapojením sa do reflexie a modelovaním vlastných úvah a myšlienok na danú tému.

Príručka uvádza ku každej hodine príklady otázok na reflexiu, podľa okolností je však možné obmeniť alebo pridať si po jednotlivých aktivitách vlastné otázky smerujúce k prehĺbeniu porozumenia sebe i iným.

Príklady otázok na reflexiu pre využitie nad rámec otázok uvedených pri konkrétnych hodinách alebo pri tvorbe vlastného plánu hodiny pre žiakov a žiačky vo veku 14 – 18 rokov:

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Bola nejaká časť aktivity, ktorá bola pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver hodiny

V závere hodiny je vhodné zhodnotiť a zhrnúť, čo nám aktivita priniesla, čo sme sa prostredníctvom nej naučili alebo dozvedeli a ako môžeme aktivitu alebo ponaučenie z nej preniesť do každodenného života

a do života v škole. Ku každej hodine je v príručke uvedený návrh záveru, ak však z aktivít alebo reflexie vyplynú špecifické témy, je vhodné ich v závere hodiny adresovať a zhrnúť.

Zásady pre špecifické situácie

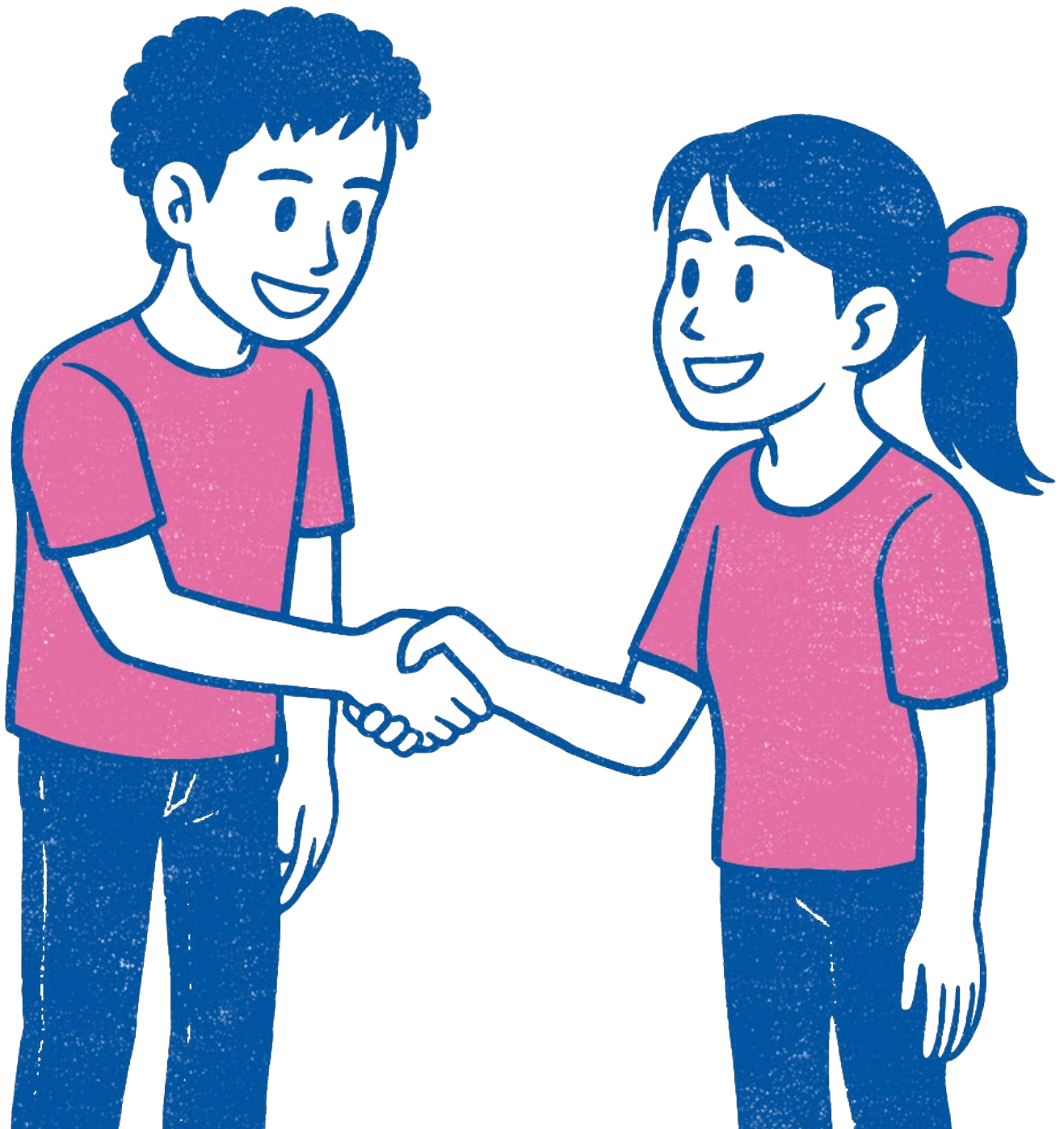
Spracovanie silných alebo aktuálnych udalostí

Ak v triede alebo škole nastane silná alebo emočne náročná udalosť (napr. úmrtie v rodine žiaka, príchod či odchod člena triedy, situácia súvisiaca so šikanou a pod.), 45-minútovka môže poskytnúť bezpečný priestor na spoločné spracovanie emócií, ktoré tieto situácie vyvolávajú. Hoci sa takéto udalosti môžu javiť ako individuálne, často zasahujú aj ostatných členov triedneho kolektívu.

V takých prípadoch odporúčame spoluprácu s podporným tímom školy alebo odborníkmi a odborníčkami z CPP.

Zážitkový a aktívny charakter hodín

Hodiny sú založené na zážitkovom učení a aktívnej účasti žiakov a žiačok. Je dôležité, aby sa nepretransformovali na klasickú frontálnu výučbu s prevažnou aktivitou vyučujúceho. Cieľom je vytvárať priestor, v ktorom sa žiaci a žiačky môžu tvorivo zapojiť, skúmať tému cez vlastnú skúsenosť, reflektovať a spolupracovať v skupine. Takéto nastavenie podporuje nielen rozvoj sociálnej a emocionálnej gramotnosti, ale aj budovanie bezpečnej a podnetnej triednej atmosféry.



Hodiny na úvod školského roka a stanovenie pravidiel



Úvodné informácie

Hodiny na úvod školského roka využívame na to, aby sme spolu so žiakmi a žiačkami vytvorili bezpečné, prijímajúce a podporné prostredie, v ktorom sú všetci vítaní takí, akí sú. Zameriavame sa na vzájomné spoznávanie, budovanie dôvery a spolupráce, rozvíjanie rešpektujúcich vzťahov, ako aj na nastavenie pravidiel spoločného fungovania.

Úvodné hodiny nám umožňujú venovať čas a pozornosť tomu, čo je pre tvorbu triednej atmosféry kľúčové, a tomu, aby sa žiaci a žiačky navzájom vnímali, počúvali, zaujímali sa o seba a vedeli spolupracovať. Vďaka spoločným zážitkom a rozhovorom podporujeme v triede prepojenie, ktoré tvorí základ budúcej dôvery.

Zároveň ako učitelia a učiteľky získavame vďaka týmto aktivitám možnosť lepšie spoznať svojich žiakov a žiačky – ich záujmy, potreby, komunikačné zručnosti či to, ako reagujú v sociálnych situáciách, čo následne pomáha cielenejšie ich sprevádzať a podporovať počas celého roka.

1

Čo o mne nevíete

Ciel': Žiaci a žiačky poznajú mená a jednu zaujímavú vec o svojich spolužiakoch/spolužiačkach.

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa dnes budeme venovať vzájomnému spoznávaniu. Čím viac o sebe totiž vieme, tým lepšie vzťahy môžeme mať, vieme si vychádzať v ústrety a rešpektovať svoje potreby. Následne reflektujeme základné informácie o triede - ak ide o nový kolektív, kde sa žiaci a žiačky navzájom veľmi nepoznajú, povieme, že táto aktivita im má pomôcť získať dôležité informácie o sebe navzájom a že môže byť dobrým štartom pre ďalšie fungovanie triedy. Ak ide o kolektív, ktorý sa spolu pozná už dlhšie, povieme, že mnohé veci už o sebe vedia a možno si dokonca myslia, že už ich nemá čo prekvapiť, ale v tejto aktivite to predsa len skúsime.

Následne povieme inštrukcie k aktivite - určíme 4 stanovišťa (napríklad 4 rohy miestnosti) a každému stanovištu pridelíme štyri možnosti, z ktorých si majú žiaci a žiačky vybrať podľa preferencií. Možné návrhy kategórií pre štyri stanovišťa:

- 1. jar, 2. leto, 3. jeseň, 4. zima,
- 1. ovocie, 2. zelenina, 3. mäso, 4. pečivo,

- 1. šport a pohyb, 2. filmy/seriály, 3. počítačové hry, 4. tvorivé aktivity,
- 1. spravodlivosť, 2. priateľstvo a vzťahy, 3. moc a vplyv, 4. dobrý výkon.

Postupne necháme na výber viaceré kategórie a žiaci a žiačky sa majú postaviť na to stanovište, ktoré predstavuje ich preferovanú možnosť. Necháme žiakov a žiačky na stanovištiach cca 7 minút, aby sa porozprávali o tom, prečo si vybrali danú možnosť a zdieľali príbehy alebo myšlienky, ktoré sa im s touto kategóriou spájajú.

Po ukončení diskusií na stanovištiach sa vrátíme do spoločného kruhu a požiadame všetkých, aby si rozmysleli tri výroky, ktoré o sebe budú so všetkými zdieľať, pričom 2 budú pravdivé a 1 bude klamstvo. Ostatní majú hádať, ktorý výrok je nepravdivý. Môžu pri tom vychádzať z toho, čo už o sebe vedia, aj zo spoločnej diskusie na stanovištiach.

Reflexia: S triedou následne spoločne reflektujeme:

- Čo nové ste sa o sebe dozvedeli? Bolo pre vás niečo prekvapujúce?
- Ako ste sa cítili pri diskusií na stanovištiach?
- Je niečo, čo o sebe ešte chcete doplniť, aby to všetci vedeli?

Záver: Na záver poďakujeme za otvorenosť a povzbudíme triedu, aby sa o seba navzájom zaujímal. Ak si všíma-
me druhých a zisťujeme, čo majú radi,

čo im vyhovuje a na čom im záleží,
dokážeme tým vytvoriť príjemnú
atmosféru v triede.



Patríme k sebe

Ciel: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať spoločné a odlišné charakteristiky v rámci triedy. Žiaci a žiačky dokážu zdieľať informácie o sebe so svojimi spolužiakmi: Žiaci a žiačky dokážu aktívne počúvať zdieľanie svojho spolužiaka/spolužiačky.

Materiál: pero a papier

Popis aktivity: Na úvod aktivity povie triede, že sa dnes budeme rozprávať o tom, čo nás spája, čo nás od druhých odlišuje a čo môžeme priniesť do triedy ako náš dar. Najskôr požiadame žiakov a žiačky, aby si na papier napísali svoje meno tak, že písmená budú v riadkoch pod sebou. Ku každému písmenu majú napísať niečo, čo majú radi alebo čo ich baví a začína daným písmenom.

Pomôžeme si príkladom - napr.:

IGOR - I ako informatika, G ako góly dávať, O ako ovocie a R ako rešpekt od ostatných.

Necháme im čas na splnenie úlohy a niekoľkým žiakom a žiačkam dáme prečítať, čo napísali. Následne požiadame triedu, aby vytvorila skupinky podľa začiatkových písmen krstných mien - čiže všetky Mišky, Matúšovia a Matejovia spolu, a podobne. Každý by mal byť aspoň vo dvojici. Ak niekto ostane so svojím písmenom sám, priradí sa ku skupine, ktorej mená začínajú

na písmeno najbližšie v abecede. Ak ostanú viacerí sami, môžu vytvoriť vlastnú skupinu.

Následne požiadame skupinky, aby našli aspoň ďalšie tri veci, ktoré majú spoločné, okrem začiatkového písmena svojho mena. Opäť to môže byť niečo, čo majú všetci radi a baví ich to, alebo tiež spoločná charakteristika či vlastnosť. Spoločné body si zapíšu na papier. Necháme im čas na splnenie úlohy a overíme, či všetci našli niečo spoločné.

Následne pokračujeme novou inštrukciou. Tentoraz požiadame, aby sa všetci v skupine skúsili predstaviť niečím, čo si myslia, že je pre nich unikátne - niečo, v čom sú dobrí, na čo sú pyšní, za čo ich chvália a čo by mohli ponúknuť triede ako svoju špeciálnu schopnosť. Ostatných by to mohli naučiť alebo im s tým pomôcť a podobne. Ostatní v skupine počúvajú a môžu skúsiť odhadnúť, či má ešte niekto iný v triede podobné schopnosti. Ak má niekto problém s objavením svojej unikátnej schopnosti, môžu mu pomôcť ostatní v skupine, prípadne učiteľ/učiteľka. Povzbudíme ho/ju, aby povedal niečo, čo sa mu na sebe páči, a nemusí to byť výnimočná vec. Všetky špeciálne schopnosti v skupine sa opäť zapíšu na papier. Necháme čas na zdieľanie a diskusiu v skupinách. Ak sú dvojice, ktoré skončia skôr ako veľké skupiny, môžu sa spojiť s menšou skupinkou a pridať sa k diskusii.

Reflexia: Po ukončení práce v skupinách sa vrátíme do spoločného kruhu a každá skupina pár slovami zdieľa, čo sa o sebe dozvedeli. Keď sa predstavujú unikátne schopnosti členov a členiek skupiny, môžeme overiť s ostatnými spolužiakmi a spolužiačkami z iných skupín, či sa k tejto schopnosti hlási ešte niekto. Následne spoločne reflektujeme:

- Dozvedeli ste sa o sebe niečo nové?
- Čo sa vám hľadalo ľahšie - spoločné body alebo unikátne vlastnosti?
- Ktorá unikátna schopnosť vás zaujala a radi by ste ju tiež mali, prípadne by ste sa ju chceli naučiť od spolužiaka/spolužiačky?

Záver: Na záver triede poďakujeme za zdieľanie. Oceníme rôznorodé schopnosti žiakov a žiačok a povzbudíme ich, aby sa od seba navzájom učili a podporovali v tom, čo majú spoločné.

Ozubené koliesko

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu zdieľať informácie o sebe so svojimi spolužiakmi. Žiaci a žiačky dokážu aktívne počúvať zdieľanie svojich spolužiakov.

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sa postavia a vytvoria dva rovnako veľké kruhy, jeden kruh vnútri toho druhého. Počet žiakov a žiačok v kruhoch musí byť totožný (napr. 10 žiakov/žiačok vo vonkajšom kruhu a 10 vo vnútornom kruhu). Ak je počet nepárny, do aktivity sa môžeme aktívne zapojiť aj my. Žiaci a žiačky vo vnútornom kruhu sa otočia tvárou k vonkajšiemu kruhu tak, aby sa z nich vytvorila dvojica.

Postupne čítame podnety k diskusii, na každú otázku má daná dvojica 2 – 3 minúty. Potom vnútorný kruh rotuje a posúva sa o jednu pozíciu doľava. Nové dvojice zdieľajú svoje odpovede na novú otázku.

Návrhy otázok na diskusiu v rámci dvojíc:

- Keby ste do konca života mohli jesť iba jedno jedlo, čo by to bolo a prečo?
- Ak by ste mohli mať akúkoľvek superschopnosť, aká by to bola a ako by ste ju využili?
- Ak by ste mohli navštíviť akékoľvek miesto na svete, kam by ste išli a prečo?
- Kto je váš obľúbený člen/členka rodiny a prečo?
- Pomenujte jednu vec, z ktorej máte strach?
- Keby ste mohli zmeniť jednu vec na vašej škole, čo by to bolo?
- Akú novú vec by ste sa radi naučili robiť a ako by ste to urobili?
- Ako si myslíte, že internet a počítačové hry ovplyvňujú vaše pocity a správanie?
- Čo vás zaujíma na rôznych krajinách a ľuďoch na svete?
- Pri čom sa cítite šťastní?
- Čo je najlepšia rada, akú ste kedy dostali?
- Išli by ste radšej na pizzu alebo na burger a prečo?
- Aké domáce zviera by ste si kúpili/zadovážili a prečo?
- Aký je váš obľúbený film a prečo?

Reflexia: Keď sa vymenia všetci žiaci a žiačky alebo uplynie časový limit, posadíme sa do kruhu a reflektujeme:

- Zistili ste o svojich spolužiakoch/ spolužiačkach niečo, čo vás prekvapilo?
- Ako ste sa cítili, keď ste rozprávali?
- Ako ste sa cítili, keď ste počúvali?
- Bola nejaká téma o ktorej sa vám rozprávalo ľahšie ako o iných?

Záver: Na záver žiakom a žiačkam zhrnieme, že vzájomné počúvanie sa a ochota zdieľať vedie k možnosti lepšieho spoznávania sa. Povzbudíme všetkých, aby v priebehu roka využívali ďalšie príležitosti dozvedieť sa o sebe viac.

4

Tvoríme si pravidlá

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu participatívne stanoviť pravidlá pre spoločné hodiny. Žiaci a žiačky sa aktívne zapájajú do určovania pravidiel spoločnej komunikácie.

Materiál: veľký papier, fixky/perá/farbičky, vankúše/koberec/deka/stoličky (voliteľné)

Popis aktivity: Žiakov a žiačky vyzveme k tomu, aby sa posadili do kruhu. Hneď, ako sa posadia do kruhu, jasne pomenujeme, že na to, aby sme sa tento rok všetci spolu cítili príjemne a mali v triede dobrú atmosféru, je potrebné nastaviť si pravidlá. Povieme im, že tieto hodiny budú čiastočne prebiehať inak, ako sú možno zvyknutí, napr.: *„Nejdeme sa učiť tak, že ja, učiteľ/učiteľka, rozprávam, a vy počúvate. Najužitejšie bude, ak sa budete všetci zapájať, spoločne rozmýšľať, prinášať témy, ktoré sú pre vás dôležité. Niekedy to bude pre niekoho ľahšie, niekedy ťažšie, ale to je v poriadku, budeme sa učiť navzájom.“*

Aby sme si spoločne vytvorili bezpečné prostredie, dohodneme sa najprv na spoločných pravidlách, ktoré budú pre nás istotou. Bude to naša vlastná triedna dohoda o tom, ako sa v triede chceme cítiť a ako sa k sebe chceme správať.

S deťmi diskutujeme prostredníctvom nasledovných otázok:

- Aké pravidlá sú podľa vás dôležité, aby sme spolu dokázali dobre fungovať, dôverovať si a otvorene sa rozprávať?
- Máte/mali ste pravidlá minulý rok? Ktoré boli podľa vás užitočné?
- Je niečo, čo ešte nezaznelo a pomohlo by nám to vytvoriť miesto, kde sa môžeme cítiť dobre, ak sa na tom všetci dohodneme.

Na otázky odpovedajú len tí, ktorí chcú. Zdieľanie je vždy dobrovoľné.

Tip: Je vhodné, aby ste sa aj vy sami zapojili do príslušnej aktivity a rovnako sa vyjadrili, ako sa chcete vo svojej triede cítiť a správať.

S triedou následne diskutujeme o tom, ktoré pravidlá sú pre nás spoločne najdôležitejšie a s ktorými všetci súhlasíme. Príklady pravidiel, ktoré sú vhodné a je žiaduce si ich v skupine stanoviť, nájdeme v úvode príručky v časti „Zásady a pravidlá pre 45-minútové hodiny“. Ak deti niektoré z týchto pravidiel nespomenú, navrhneme ich my.

Pravidlá, na ktorých sme sa na základe odpovedí detí dohodli, zapíšeme na veľký papier. V rámci časových možností môžu žiaci a žiačky pravidlá podpísať alebo vyzdobiť.

Ak je to možné, pravidlá zavesíme na viditeľné miesto. Vraciame sa k nim, keď je to potrebné. Kruh uzavrieme dohodou, že sa budeme nasledujúce týždne snažiť navzájom podporiť, aby sme spoločne zvládli aj náročné obdobia a situácie.

Záver: V závere hodiny si so žiakmi a žiačkami zopakujeme dohodnuté pravidlá. Môžeme im tiež spomenúť, že tento rok sa budeme na týchto hodinách veľa rozprávať o pocitoch, záľubách a o tom, čo ich teší, ale aj trápi.

Hodiny na zdravú prácu s emóciami



Úvodné informácie

Hodiny pre zdravú prácu s emóciami vytvárajú priestor na rozvíjanie emocionálnej gramotnosti, od rozpoznania emócií cez ich telesné prejavy až po hľadanie spôsobov, ako ich zvládať. V období dospievania býva emocionálne prežívanie intenzívnejšie, ambivalentné a nie vždy ľahko uchopiteľné. Mladí ľudia často prežívajú niekoľko emócií naraz, niekedy nevedia presne určiť, čo sa s nimi deje alebo ako s týmito emóciami pracovať. Hodiny sú preto navrhnuté tak, aby im pomáhali vytvárať si vlastný jazyk emócií, porozumieť ich pôvodu a rozvíjať účinné stratégie zvládania.

Základom je skúmanie emócií v rôznych kontextoch každodenného života prostredníctvom zážitkových aktivít, mapovania telesných prejavov, diskusií a reflexie. Mladí ľudia si pripomínajú základné emócie ako radosť, smútok, hnev či strach, a zároveň objavujú aj jemnejšie odtiene – osamelosť, zvedavosť, pokoj či súcit. Učia sa, že každá emócia má svoju príčinu a funkciu a môže sa prejavíť rôznymi spôsobmi.

Dôležitou súčasťou hodín je aj uvedomenie si, že je dôležité bezpečne zvládať emócie pre seba aj pre druhých a zároveň, že so svojimi emóciami nemusíme byť sami – môžeme si ich navzájom zdieľať, hľadať podporu alebo byť oporou druhým. Spoločná práca, rozhovory a zdieľanie podporujú budovanie dôverného a bezpečného prostredia v triede, kde sa mladí ľudia učia nielen porozumieť sebe, ale aj rozvíjať empatiu a rešpekt voči druhým.

Emócie sídlia v tele

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať aké telesné prejavy majú u nich jednotlivé emócie.

Materiál: 5 flipchartových alebo veľkých papierov s obrysom postavy človeka, farebné fixky/ceruzky, perá, pracovný list „Telesné prejavy“ (príloha str. 95)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa dnes budeme venovať emóciám, konkrétne tomu, ako sa emócie prejavujú v tele. Tejto téme je dôležité sa venovať, hoci na prvý pohľad sa môže niekomu zdať ako nezaujímavá či dokonca zbytočná, avšak významne vplýva na naše zdravie, ako na psychické, tak aj na fyzické. Výskumy totiž ukazujú, že naše emócie majú svoju fyzickú podobu a vieme ich cítiť v rôznych častiach tela. Ak sú to intenzívne alebo nepríjemné pocity a my si ich najprv nevšimame, môžu sa časom zhoršiť a my pocítime búšenie srdca, bolesti hlavy, seknutý chrbát a podobne.

Následne triedu požiadame, aby si všetci pohodlne sadli a postupne si v duchu prešli celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všimli si, či v nejakej časti tela vnímajú niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným

hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela – všimnite si chodidlá, lýtko, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakty, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čeľuť, tvár a vlasovú časť hlavy. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol.

Po tomto úvode umiestnime flipchartový papier s obrysom tela tak, aby na neho všetci videli a požiadame triedu, aby sa pozreli na jednotlivé časti tela tejto postavy a pomenovali, aké prejavy môžu mať emócie na tele – napríklad, že človeku sčervenejú líca, že sa mu ťažko prehĺta, má nepokojné nohy alebo potrebuje ísť na záchod. Zbierame postupne nápady od žiakov a žiačok a zapisujeme ich alebo zakresľujeme symbolicky na flipchart. Následne zhrnieme, že sme spoločne našli mnoho prejavov emócií na telesnej úrovni a tým sa potvrdzuje to, o čom sme hovorili na začiatku.

Následne triede rozdáme pracovné listy so zoznamom telesných prejavov, ktorý si majú prečítať a zakrúžkovať tie prejavy, ktoré sa u nich objavujú, keď cítia strach alebo napätie pred písomkou. Na samostatnú prácu necháme nejaký čas a následne umiestnime 4 flipchartové papiere s obrysmi tela v miestnosti, pričom každý flipchart bude mať iný nadpis - Smútok, Radosť, Hnev a Pokoj. Žiaci a žiačky sa rovnomerne rozdelia k týmto flipchartom a necháme ich, aby v skupinách diskutovali o možných fyzických prejavoch týchto emócií pomocou pracovného listu. Ich úlohou bude zakresliť alebo zapísať do obrysu tela tieto prejavy,

prípadne ich doplniť farbou či tvarom, ktorý sa im k tomu hodí.

Po ukončení práce v skupine sa vrátíme do spoločného kruhu a necháme jednotlivé skupiny, aby predstavili svoje „emocionálne postavy“.

Reflexia: Po ukončení predstavovania spoločne reflektujeme:

- Sú fyzické prejavy emócií u všetkých rovnaké alebo sa líšia?
- Vedeli ste sa zhodnúť na tom, aké slová, prípadne farby či tvary na flipchartoch použijete?
- Už ste zažili, že emócie u vás či u niekoho blízkeho mali taký výrazný fyzický prejav, že si ho mohli všimnúť aj ľudia okolo?
- Prekvapilo vás na hodine niečo alebo zaujalo?

Záver: Na záver triedu povzbudíme, aby boli všímavejší ku svojmu telesnému prežívaniu a v priebehu dňa sa občas zastavili a uvedomili si, ako sa ich telo má a či nepotrebuje nejakú pozornosť, napr. natiahnuť sa, napiť sa či uvoľniť niekde napätie.

2

Nájdime sa

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať spektrum rôznych príjemných a nepríjemných emócií a priradiť k nim príklady situácií zo života, kedy ich zažívajú.

Materiál: rozstrihané kartičky „Čo znamenajú emócie“ (príloha str. 96-97), Zoznam definícií pre emócie (pre učiteľa/učiteľku, príloha str. 98)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že minule sme venovali pozornosť telesným prejavom emócií a teraz budeme pokračovať v téme emócií a budeme pre ne hľadať vhodné mená. Najskôr ich však poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie. Následne ich prevedieme cvičením všímavosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všímame si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné - napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela - všimnite si chodidlá, lýtko, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakťe, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čelúšť, tvár a vlasovú časť hlavy. Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol/la.

Následne povieme, že teraz si urobíme aktivitu na pomenovanie emócií. Niekedy nevieme nájsť správne pomenovanie na to, čo cítime. Svoj slovník na emócie si však môžeme stále rozširovať. V triede potom vytvoríme voľný priestor a mládež rozdelíme na dve skupiny. Jedna skupina bude mať na kartičkách emócie a druhá popisy emócií, ktoré vystihujú to, ako tieto emócie môžeme prežívať. Vyberieme toľko emócií a popisov, koľko je žiakov/žiačok v triede, ak je počet žiakov/žiačok nepárny, zapojíme sa do aktivity aj my. Po rozdelení kartičiek majú 5 minút na to, aby sa navzájom našli - vytvorili páry emócií a ich popisov.

Ak sa žiaci/žiačky nevedia zhodnúť, ktoré emócie patria ku ktorému popisu, prečítajú ich na záver nahlas a spoločne sa pokúsime identifikovať páry. Ak sa zhodnú žiaci/žiačky na nejakom páre, ktorý sa nezhoduje s tým, ako boli kartičky spárované na pracovnom liste, prečítame žiakom/žiačkam, ako boli emócie usporiadané na kartičkách a necháme ich rozhodnúť sa, či s takou definíciou súhlasia alebo nie.

Dvojice si následne nájdu vlastné miesto v triede (sahnú si späť do lavice, na zem a pod.) a diskutujú o znení nasledovného zadania:

- **Porozprávajte si o situácii, kedy ste sa s touto emóciou stretli (môže to byť vo filme, doma, v škole, alebo si môžete takúto situáciu vymyslieť).**

- Kde túto emóciu cítite v tele? Ako sa prejavuje u druhých a ako si ju u nich môžete všimnúť?
- Poznáte emócie, ktoré sú tejto emócií príbuzné alebo majú podobné prejavy?

Ak je v triede menej žiakov/žiačok ako emócií a ich popisov, po skončení aktivity predstavíme ďalšie emócie a popisy a opýtame sa, či sa s týmito emóciami už niekedy stretli.

Reflexia: Po práci vo dvojiciach sa vrátíme do spoločného kruhu a každá dvojica predstaví svoju emóciu a to, k čomu v diskusii došli. Následne spoločne reflektujeme:

- Dozvedeli ste sa dnes niečo o emócií, ktorú ste predtým nepoznali?
- Ktorú z pomenovaných emócií prežívate v poslednej dobe častejšie?
- Ktorú emóciu by ste vo svojom živote častejšie privítali?

Záver: Triedu povzbudíme, aby si všímali svoje telesné prejavy emócií a skúsili k nim hľadať aj pomenovanie. Venovanie pozornosti emóciám a zvedavosť na ne im môže pomôcť ich zvládať.

Prečo k nám prichádzajú?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu porozumieť, prečo prežívajú jednotlivé emócie vo vybraných každodenných situáciách.

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že minule sme hovorili o emóciách, ako ich vnímame v tele a ako ich vieme pomenovať. Dnes budeme pokračovať v práci s emóciami a budeme rozmýšľať, prečo k nám prichádzajú. Najskôr však žiakov poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie.

Potom ich prevedieme cvičením všímavosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všímame si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela – všimnite si chodidlá, lýtka, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakty, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čeľusť, tvár a vlasovú časť hlavy. Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol. Tiež sa môžeme spýtať, ako by pomenovali emóciu, ktorú práve prežívajú.

Následne povieme, že sa ideme rozprávať o tom, aké príbehy sú za našimi emóciami. Emócie totiž neprichádzajú náhodne, niečo ich vyvoláva a my môžeme skúmať, čo. Akonáhle zapojíme našu zvedavosť a pozrieme sa na emócie skúmovým okom, ich moc nad nami oslabne a už sa v nich nestrácame.

Teraz budeme čítať výroky a žiaci a žiačky sa budú rozmiestňovať na škále po miestnosti podľa toho, či výrok pre nich úplne sedí (jeden koniec miestnosti), vôbec nesedí (druhý koniec miestnosti) alebo sa pohybujú niekde medzi týmito pólmi. Kto bude mať chuť povedať viac o tom, prečo sa postavil na svoje miesto, môže. Je dobré nechať hovoriť niekoho z oboch pólů škály, ako i niekoho zo stredu.

Čítame tieto výroky:

- **Písomky a skúšanie vo mne vyvolávajú strach.**
- **Som taká povaha, že sa často hnevám.**
- **Môžem sa rozhodnúť, že budem u seba pestovať viac vďačnosti.**
- **Správanie druhých ľudí ma často rozčuľuje.**
- **Keď mám nedostatok spánku, ľahko ma prevalcujú emócie.**
- **Cielene si prinášam viac radosti do života.**

Následne zhrnieme, že je dôležité, aké príbehy spájame so svojimi emóciami. To nám umožňuje s nimi cielene pracovať. Ak vieme ľahko identifikovať, čo spustilo našu emóciu - napríklad keď sa bojíme písomky, môžeme so svojím strachom niečo robiť. Keď si myslíme, že za naše emócie môže naša povaha alebo správanie druhých ľudí, môžeme tým povedať, že za svoje emócie nemôžeme a nevieme s nimi nič spraviť. Ale dokonca aj keď máme citlivejšiu nervovú sústavu alebo ľudia okolo nás nekonajú správne, vieme so svojimi emóciami pracovať. Rovnako, ako keď veríme, že vieme svoje príjemné emócie u seba pestovať a venovať im viac pozornosti a času.

Pozrieme sa teraz bližšie na naše vlastné príbehy o emóciách. Rozdelíme sa do dvojíc a porozprávame sa o dvoch emóciách:

- **O čom vieš, že spúšťa tvoj hnev? Prečo?**
- **O čom vieš, že u teba vyvoláva radosť? Prečo?**
- **Máte to podobne alebo máte rôzne príbehy o hneve a radošti?**

Reflexia: Po rozhovore vo dvojiciach sa zídeme v spoločnom priestore a reflektujeme:

- **Našli ste spoločné spúšťače hnevu a radosti?**
- **Povedal vám niekto nejaký spúšťač hnevu alebo radosti, ktorý prežívate úplne inak?**
- **Hoci sa stretávame s rovnakými podnetmi - napr. písomky a skúšanie, nereagujeme na ne rovnako. Kým pre niekoho sú veľkým spúšťačom stresu, iní ich zvládajú s ľahkosťou. Rovnako školský výlet môže byť pre niekoho dôvod na radosť, kým iní sa mu snažia vyhnúť. V čom môže byť rozdiel?**
- **Prečo je podľa vás dôležité poznať, čo je príčinou našich emócií?**

Záver: Na záver triede povieme, že všetky tieto kroky – vnímať svoje emócie v tele, pomenovať ich a rozmyšľať nad tým, čo ich vyvolalo – nám pomáhajú lepšie sa orientovať vo svete emócií. Čím častejšie tieto zručnosti trénujeme, tým sme v nich šikovnejší a dokážeme ich použiť aj v náročných chvíľach.

Čo môžem pre seba urobiť

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať zdravé spôsoby zvládania emócií, ktoré im pomáhajú v náročných alebo príliš intenzívnych emóciách, a aplikovať ich v bežnom živote.

Materiál: pracovný list „Stratégie zvládania“ (príloha str. 99-100), na tabuli napísané „Emocionálne situácie“

Popis aktivity: Na úvod triede povieťme, že budeme pokračovať s témou o emóciách. Dnes sa budeme venovať tomu, ako sa podporiť pri prežívaní rôznych emócií zdravým spôsobom. Najskôr však žiakov poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie.

Následne ich prevedieme cvičením všímavosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všímame si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela – všimnite si chodidlá, lýtká, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakťe, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čeľusť, tvár

a vlasovú časť hlavy. Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol. Tiež sa spýtame, ako by pomenovali emóciu, ktorú práve prežívajú a aký príbeh alebo príčina sa s tou emóciou spája.

Triede povieťme, že pre zdravú prácu s emóciami potrebujeme poznať a uplatňovať viaceré spôsoby, ako sa dostať späť do svojej pohody. Každý z nás má nejaké stratégie, činnosti alebo zdroje, na ktoré sa obraciame, keď prežívame náročné emócie. Rovnako je však dôležité aj podržať si príjemné emócie a mať spôsoby, ako si ich do života viac prinášať.

Vyskúšame si teraz 2 spôsoby, ktoré môžu pomôcť s náročnými emóciami.

Prvé je dýchanie, kedy sa nadychujeme, kým napočítame 1-2-3-4, potom zadržíme dych na 1-2, následne vydychujeme na 1-2-3-4-5-6 a opäť zadržíme dych na 1-2. Tento cyklus nádychu a predĺženého výdychu opakujeme aspoň 5 krát.

Druhým cvičením je spojenie sa so svojimi zmyslami, známe aj ako 5-4-3-2-1. Požiadame žiakov a žiačky, aby pohľadom našli v triede 5 vecí a v duchu ich pomenovali, potom si majú všimnúť 4 veci, ktoré počujú, potom 3 veci, ktoré cítia na tele alebo v tele, 2 veci, ktoré cítia čuchom a nakoniec vnímať, akú chuť majú v ústach.

Požiadame niekoľkých dobrovoľníkov, aby zdieľali, ako sa im cvičenia robili a čo im priniesli. Je úplne v poriadku, ak im cvičenia neboli príjemné alebo sa podľa nich nič nezmenilo. Dôležité je vedieť, že každému môže pomôcť niečo iné a tiež, že niektoré cvičenia nefungujú hneď na prvý raz, ale až opakovaním sa človek naučí vnímať ich efekt. Obe cvičenia sa môžu použiť pri silných emóciách, ak sa potrebujeme upokojiť alebo stíšiť utekajúcu myseľ.

Následne rozdelíme triedu do skupín po 4. Požiadame skupinky, aby spoločne prediskutovali „Emocionálne situácie“ z tabule a našli pomenovanie pre emócie, ktoré s tými situáciami môžu prichádzať, ako i spôsoby, ako tieto emócie zvládnuť. Nápady si môžu zapísať, aby sa k nim vedeli vrátiť.

„Emocionálne situácie“:

1. Blíži sa uzatváranie známok a kopia sa písomky a skúšanie. Hoci sa snažíš pripravovať, únava je stále silnejšia a nevieš sa sústrediť.
2. Na chodbe sa rozpráva partia tvojich kamarátov a kamarátok. Ty vychádzaš z triedy a oni si ňa nevšimnú. Začuješ, že hovoria tvoje meno, niečo posmešné a všetci sa zasmejú.
3. Dlhú si čakal/a na to, kedy sa rozhodne o dôležitej veci, na ktorej ti veľmi záleží. V e-mailovej schránke máš e-mail, v ktorom tušíš odpoveď, po ktorej veľmi túžiš.

Po ukončení diskusie v skupinkách rozdáme všetkým pracovný list „Stratégie zvládania“ a necháme, aby samostatne porozmýšľali, ktoré z uvedených stratégií využívajú a pri ktorých emóciách, a usmerníme ich, aby doplnili tie stratégie, ktoré využívajú, ale nie sú v pracovnom liste.

Reflexia:

- Aké zaujímavé stratégie ste dnes pomenovali?
- Ktoré nové stratégie by ste chceli vyskúšať?
- Je užitočné, ak máme stratégie rôzneho typu - také, ktoré pracujú s naším telom, ktoré nás spájajú s druhými alebo s prírodou, niekedy nám pomôže racionálne riešenie. Používate aj vy rôznorodé stratégie alebo sú skôr podobné?
- Je niečo, čo je pre vás zaručená pomoc pri náročných emóciách?
- Čo robíte pre to, aby ste si podržali alebo užili príjemné emócie?

Záver: Na záver triede poďakujeme za zdieľanie a vyzveme žiakov a žiačky, aby si všímali, ktoré stratégie u nich fungujú a v ktorých situáciách. Ubezpečíme ich, že je v poriadku, ak im niečo pomáha viac a niečo menej. Každý je iný a univerzálne riešenia neexistujú. Potrebujeme byť vnímaví k sebe samému a to isté dopriať aj ostatným.

4 kroky k zdravému prežívaniu

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať a uplatniť princípy zdravej práce s emóciami.

Materiál: 5 flipchartových papierov s obrysom postavy a priestorom na písanie, pracovný list „Zdravá práca s emóciami 1 – 5“ (príloha str. 101-105, pre každú skupinu iný príbeh)

Popis aktivity: Na úvod aktivity povieťme, že sa už dlhšie venujeme tomu, ako pracovať so svojimi emóciami. Dnes si zhrnieme, čo sme si doteraz skúšali a vyskúšame si, ako sa zdravo venovať svojim emóciám v štyroch krokoch.

Najskôr ich však poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie. Následne ich prevedieme cvičením všímavosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všímame si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela – všimnite si chodidlá, lýtko, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát,

paže, lakte, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čeľusť, tvár a vlasovú časť hlavy.

Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol. Tiež sa spýtame, ako by pomenovali emóciu, ktorú práve prežívajú a aký príbeh alebo príčina sa s tou emóciou spája.

Následne rozdelíme triedu do piatich skupín k piatim flipchartom. Každá skupina bude mať za úlohu prečítať si situáciu z pracovného listu a prejsť 4 kroky k zdravej práci s emóciami – označiť na obryse tela, kde sa môžu objaviť telesné pocity a prejavy, pomenovať emócie, ktoré sa môžu objaviť, pričom vyzveme skupiny, aby skúsili napísať čo najviac pomenovaní, ktoré ich napadajú. Potom majú porozmýšľať, čo tie pocity vyvolalo a čo môžeme pre seba v tej chvíli urobiť. Odpovede sa majú zapísať na flipchart.

Po ukončení skupinovej práce si skupiny navzájom predstavia svoje situácie a ako s nimi pracovali.

Reflexia:

- Vedeli ste sa zhodnúť v rámci skupiny na odpovediach? Bola nejaká situácia, pri ktorej ste mali rôzny pohľad na vyvolané emócie alebo spôsoby riešenia?
- Pripomenula vám niektorá situácia niečo, čo ste sami museli riešiť? Ako ste to vtedy zvládli?

- Štvrtý krok v zdravej práci s emóciami je zamyslieť sa, čo môžem pre seba urobiť. Musíme vždy niečo so svojou emóciou robiť?

Dôležité: V tomto bode zdôrazníme, že prežívať emócie je úplne v poriadku a nemusíme sa ich snažiť zbaviť alebo ich zmierniť. Niekedy môžeme chcieť so svojou emóciou ostať, nič nemeniť a ďalej ju prežívať – dôležité je však ostať v bezpečí, neublížiť sebe ani ostatným. Je to tiež jeden zo zdravých spôsobov, ako s emóciami pracovať.

- Viete si predstaviť, že by ste takto v štyroch krokoch pracovali so svojím prežívaním bežne v živote? Čo sa vám darí robiť a ktorý krok je pre vás náročnejší?

Záver: Na záver povzbudíme triedu, aby skúšala v bežnom živote využívať 4 kroky k zdravej práci s emóciami. Skúsme si viac všímať svoje telesné pocity a prejavy, hľadáme pre emócie pomenovania, snažme sa porozumieť tomu, odkiaľ prichádzajú a nakoniec hľadáme pre seba dobré spôsoby ich zvládania.

Emocionálna mapa

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky rozumejú, že emócie a ich striedanie je prirodzenou súčasťou života. Žiaci a žiačky si začínajú všímať, ako ich emocionálne prežívanie ovplyvňuje vzťahy s druhými.

Materiál: papier, pero, farebné ceruzky/fixky

Popis aktivity: Triede povieme, že dnes budeme skúmať, aké emócie aktuálne prichádzajú do ich života a ako ovplyvňujú ich život. Najskôr ich však poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie. Následne ich prevedieme cvičením všímavosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všimneme si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela - všimnite si chodidlá, lýtka, kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakťe, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čelusť, tvár a vlasovú časť hlavy.

Následne požiadame žiakov a žiačky, aby pohľadom našli v triede 5 vecí a v duchu ich pomenovali, potom si majú všimnúť 4 veci, ktoré počujú,

potom 3 veci, ktoré cítia na tele alebo v tele, 2 veci, ktoré cítia čuchom a nakoniec vnímať, akú chuť majú v ústach. Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol. Tiež sa spýtame, ako by pomenovali emóciu, ktorú práve prežívajú a aký príbeh alebo príčina sa s tou emóciou spája.

Následne povieme triede, aby sa zamysleli, ako by úprimne odpovedali na otázku, ako sa v poslednom čase majú. Necháme chvíľu času na premyslenie odpovede. Potom všetkých vyzveme, aby si zobrali čistý papier, preložili ho pozdĺžne na polovicu a potom opäť vyrovnali. Línia preloženia papiera predstavuje časovú os - môžu si ju rozdeliť na 7 približne rovnakých častí, ktoré budú predstavovať 7 dní posledného týždňa.

Teraz majú porozmýšľať nad tým, aký bol ich posledný týždeň, čo sa dialo, čo zažili a aké emócie tieto udalosti sprevádzali. Prostredníctvom farbičiek, pera alebo fixiek a pod. majú vytvoriť „emočívnu mapu“ svojho týždňa a zakresliť/zapísať si emócie, ktoré prežívali a situácie, ktoré ovplyvnili mieru ich pohody - pozitívne aj negatívne. Prijemné emócie zakresľujú v hornej polovici papiera, nepríjemné emócie zakresľujú do spodnej polovice. Po dokončení si ešte majú nechať priestor na prezretie svojej mapy a zamyslenie, ako rôzne emócie a situácie ovplyvňujú ich celkovú duševnú pohodu a správanie voči druhým ľuďom.

Následne požiadame triedu, aby sa rozdelila do trojíc a v nich sa porozprávali o svojich emocionálnych mapách a o tom, ako vplývajú na ich vzťahy s druhými.

Reflexia: Po práci v skupinkách reflektujeme spoločne s celou triedou:

- Máte na svojej mape príjemné aj nepríjemné emócie? Prevažujú niektoré? Ako ovplyvňujú váš celkový pocit pohody?
- Potrebovali by ste niečo, aby ste sa cítili lepšie? Potrebovali by ste niečo, aby ste udržali pohodu?
- Ako sa správate k ostatným vtedy, keď sa cítite dobre a zažívate príjemné veci?
- Dokázate si spomenúť na situáciu, kedy ste mali zlý deň a cítili ste sa nepríjemne? Ako to ovplyvnilo vaše správanie voči spolužiakom a spolužiačkam alebo blízkym?
- Je pre vás jednoduchšie alebo náročnejšie správať sa k iným láskavo, keď zažívate pohodu?
- Myslíte si, že by ste mohli zlepšiť svoje vzťahy s ostatnými tým, že sa budete viac starať o svoju pohodu? Ak áno, ako?

Záver: Na záver triede povieme, že je v poriadku, ak sa v našom živote striedajú príjemné emócie s nepríjemnými. Nie je naším cieľom, aby sme nepríjemné emócie necítili. Dôležité je dopĺňať si aj príjemné zážitky. Ak vnímame, že príjemné emócie dlhodobo necítime, môže to byť signál, že potrebujeme nejakú podporu. Zároveň je dôležité si všímať, ako naše prežívanie ovplyvňuje naše vzťahy s druhými.

Pohoda a nepohoda v digitálnom svete

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať, aké situácie, činnosti a okolnosti v rámci digitálneho sveta v nich vyvolávajú neprijemné emócie. Sú schopní identifikovať, aké situácie, činnosti a okolnosti v rámci digitálneho sveta im pomáhajú udržiavať psychickú pohodu alebo sa do nej vrátiť.

Materiál: pracovný list „Modelové situácie v digitálnom svete“ (príloha str. 106)

Popis aktivity: Triede povieme, že sa dnes budeme rozprávať o tom, že žijeme čoraz viac v digitálnom svete. Sociálne siete, hry a internet nám nemusia škodiť – môžu byť našim pomocníkom. Na to je však dôležité, aby sme vnímali, ako sa pri ich používaní cítime, a učili sa používať my ich, nie ony nás. Žiakom/žiačkam povieme, ako používame technológie my – čo využívame a čomu, naopak, vôbec nerozumíme? Je vhodné žiakom a žiačkam otvorene a úprimne komunikovať, čo nám je z tohto sveta blízke a čo, naopak, vôbec nie – každý to vnímame inak, a to je v poriadku.

Triedu následne rozdelíme do skupín po troch-štyroch a každej skupine rozdáme pracovný list s modelovými situáciami. Ich úlohou bude prečítať si modelové situácie a diskutovať o tom, ako ovplyvnili tieto situácie emócie mladých ľudí z príbehov. Odpovedať majú spoločne na nasledujúce úlohy:

1. Vymenovať čo najviac emócií, ktoré v príbehu identifikovali.
2. Čo tieto emócie spôsobilo?
3. Ktoré momenty v digitálnom svete podporili dobrú pohodu? Ktoré momenty v digitálnom svete viedli k neprijemným emóciám?
4. Aké skúsenosti máte s digitálnym svetom vy? Kedy vám pomáhajú k pohode a kedy vedú k neprijemným emóciám?

Reflexia: Následne s triedou reflektujeme:

- Aké emócie ste v situáciách identifikovali?
- Vďaka čomu prispieval digitálny svet k pohode? Kedy viedol k neprijemným emóciám?
- Zažili ste aj vy situáciu, keď vám sociálne siete, internet alebo hry pomohli ostať v pohode?
- Zažili ste, že vám, naopak, technológie vôbec nepomáhali? Ako ste sa vtedy cítili?

Záver: Povzbudíme žiakov a žiačky
k všímavosti - skúste si všímať, kedy vám
čas na mobile alebo počítači pomáha
cítiť sa v pohode a kedy vám, naopak,
škodí.

OK alebo nie OK?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, aké stratégie zvládania väčšinou používajú na zvládanie svojich emócií. Vedia taktiež pomenovať, či im stratégie pomáhajú alebo nepomáhajú vrátiť sa späť do pohody.

Materiál: papiere pre stanovištia (príloha str. 107-112), farebné lepiace papieriky (ak máme k dispozícii, ak nie, aktivitu je možné robiť aj bez nich)

Popis aktivity: Triede povieme, že sa dnes budeme rozprávať o tom, čo väčšinou robíme, keď sme v nepohode, prežívame nepríjemné emócie a potrebujeme sa dostať do pohody alebo zvládnuť silné emócie. Čo robíme vtedy, keď nám je nepríjemne alebo sa potrebujeme upokojiť?

Najskôr ich však poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie. Následne ich prevedieme cvičením všímvosti voči svojmu telu: všetci si pohodlne sadneme a postupne si v duchu prejdeme celé svoje telo, od chodidiel po hlavu, a všímame si, či v nejakej časti tela vnímame niečo výrazné – napätie či uvoľnenie, bolesť, teplo či chlad. Môžeme ich pri tom pokojným hlasom sprevádzať a pomenovávať jednotlivé časti tela – všimnite si chodidlá, lýtko,

kolená, stehná, zadok, brucho, chrbát, paže, lakty, dlane, prsty na rukách, krk a šiju, čeľusť, tvár a vlasovú časť hlavy.

Následne požiadame žiakov a žiačky, aby pohľadom našli v triede 5 vecí a v duchu ich pomenovali, potom si majú všimnúť 4 veci, ktoré počujú, potom 3 veci, ktoré cítia na tele alebo v tele, 2 veci, ktoré cítia čuchom a nakoniec vnímať, akú chuť majú v ústach. Po cvičení ich opäť poprosíme, aby na prstoch od 1 – 10 ukázali, ako veľmi cítia vo svojom tele napätie v danom momente. Kto chce, môže povedať, čo si počas cvičenia všimol. Tiež sa spýtame, ako by pomenovali emóciu, ktorú práve prežívajú a aký príbeh alebo príčina sa s tou emóciou spája.

Po cvičeniach na sprítomnenie povieme, že sa ideme pozrieť na naše stratégie zvládania. Tentokrát sa zameriame na to, ako sa menia podľa toho, či sa potrebujeme upokojiť a znížiť energiu z emócií, alebo naopak sa potrebujeme naštartovať. Na protihľadné miesta v triede umiestnime papiere pre stanovištia – „príliš silné emócie“ a „príliš nízka energia emócií“. K týmto stanovištiar pridáme aj zodpovedajúce situácie (červené situácie patria k silným emóciám a modré situácie k príliš slabej energii), pričom sa môžeme pýtať triedy, či súhlasí s umiestnením situácií. Povieme, že každý z nás to môže vnímať aj inak a podľa toho môže rozmýšľať nad svojimi stratégiami zvládania. Všetkým následne rozdáme lepiace papieriky.

Žiaci a žiačky sa majú zamyslieť nad tým, čo zvyknú robiť a ako reagovať, keď sú ich emócie príliš silné, alebo keď ich, naopak, energia opúšťa. Môžu sa inšpirovať konkrétnymi situáciami. Svoje odpovede napíšu na lepiace papieriky a prilepia na prislúchajúce stanovištia. Odpovede majú písať tlačným písmom anonymne, cieľom tejto aktivity je naozaj sa zamyslieť a úprimne zistiť, ako je to v našom živote.

Triede pripomenieme, že niekedy je aj nepríjemná emócia prirodzená a nemusíme ju hneď meniť. Sami však občas cítime, že ju zmeniť chceme. Môžu to byť aj malé, nenápadné veci, ktoré si sotva všimneme, ako točenie vlasov, obhrýzanie nechťov. Môžu to byť premyslenejšie stratégie ako vybehávanie sa, stretnutie s kamarátmi. Chvilami môžu tieto veci pomáhať viac, chvíľami menej. Dôležité je, aby sa z nich zachytilo čo najviac.

Reflexia: Následne papiere s lepiacimi papierikmi zozbierame a sadneme si do kruhu. Lepiace papieriky postupne prečítame. S triedou reflektujeme:

- Čo vás na papierikoch zaujalo/prekvapilo?
- Ktoré z aktivít alebo spôsobov sú podľa vás bezpečné a naozaj nám pomáhajú cítiť sa v pohode (nielen v danom momente, ale aj dlhodobo)?
- Ktoré z aktivít alebo spôsobov podľa vás bezpečné nie sú? Prečo? Čím by sme ich mohli nahradiť?
- Inšpirovali vás nápady druhých? Chcete vyskúšať niečo nové?

Záver: Povzbudíme žiakov a žiačky k všímavosti - skúste si všímať, čo robíte a ako zvyknete reagovať, keď ste mimo okna tolerancie.

Hodiny na láskavé vzťahy



Úvodné informácie

Hodiny pre láskavé vzťahy vytvárajú priestor, v ktorom môžu mladí ľudia spoznávať samých seba aj druhých cez vzťahy. V období dospievania sa vzťahy s rovesníkmi, učiteľmi/ učiteľkami, blízkymi a aj so sebou samým výrazne menia a získavajú nový význam. Mnohí/é si kladú otázky: „Kto som medzi ostatnými? Komu môžem veriť? Čo je v poriadku a čo už nie? Ako sa postaviť za seba a zároveň neublížiť iným?”

Témy nasledujúcich hodín sa venujú práve týmto otázkam. Pomáhajú mladým ľuďom pomenovať, čo od vzťahov potrebujú, čo ich v nich posilňuje a čo im ubližuje. Učia sa rozpoznať hranice, rešpektovať rozdiely, vyjadriť súhlas aj nesúhlas, prijímať a dávať spätnú väzbu, oceňovať kvality seba aj druhých, reagovať na láskavosť, aj keď je nenápadná a rozoznať, kedy niečo nie je v poriadku.

Prostredníctvom zážitkových aktivít a reflexie si žiaci a žiačky vyskúšajú, ako si vytvárať zdravé a férové vzťahy. Vnímajú, že dôvera a rešpekt nevznikajú náhodou, ale sú výsledkom malých každodenných rozhodnutí. Učia sa byť pozorní k sebe aj druhým a budovať prostredie, v ktorom sa všetci cítia bezpečne, rešpektovane a prijato – nech už majú akýkoľvek príbeh.

Odznaky kvality

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať a oceniť silné stránky a kvality u druhých. Žiaci a žiačky dokážu prijať ocenenie od druhých.

Materiál: pracovný list „Odznaky kvality“ (príloha str. 113)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa dnes budeme venovať oceňovaniu seba a druhých. Pri oceňovaní a pozitívnej spätnej väzbe je dôležité, aby boli naše slová povzbudenia zrozumiteľné a uveriteľné. Napríklad, keď chceme získať nejakú prácu alebo miesto v organizácii, často nestačí, že predstavíme sami seba, ale niekedy sa vyžaduje, aby niekto iný potvrdil naše skúsenosti a kvality. Takže ak by ste o sebe napísali v životopise, že napríklad máte výborné organizačné zručnosti, tak môžete priniesť potvrdenie od niekoho, komu ste zorganizovali skvelú narodeninovú oslavu. My dnes budeme zbierať takéto potvrdenia od ostatných a zároveň budeme takéto potvrdenia dávať druhým.

Najskôr si ale spoločne prejdeme, aké kvality zbierame. V pracovnom liste máte týchto 9 kvalít:

- **Odvaha** – odvážny je niekto, kto sa nebojí výzvy a postaví sa za to, čo pokladá za správne.

- **Láskavosť** – stará a zaujíma sa o druhých, prejavuje im pochopenie a podporu.
- **Zmysel pre humor** – vidí zábavnú stránku vecí, dokáže druhých rozosmiať.
- **Zodpovednosť** – dá sa naňho/na ňu spoľahnúť a vraví pravdu.
- **Férovosť** – k druhým sa správa spravodlivo a snaží sa žiť bez predsudkov.
- **Energickosť** – je aktívny/a, má veľa energie a nadšenia.
- **Vytrvalosť** – vydrží napriek prekážkam a dokončuje veci.
- **Tvorivosť** – tvorivý je niekto, kto nachádza bystré riešenia, má veľa nápadov.
- **Bystrý úsudok** – vie nájsť riešenia problémov a má otvorenú myseľ.

Spoločne si môžeme uviesť niekoľko príkladov, ako zbierať potvrdenia, teda odznaky jednotlivých kvalít. Napríklad, odvahu nám môže potvrdiť niekto, koho sme sa zastali pred ostatnými, keď to nebolo ľahké. Zodpovednosť nám môže potvrdiť niekto, s kým sme robili spoločný projekt a presne a načas sme splnili, čo sme sa dohodli.

Okrem toho si môžeme vymyslieť aj vlastné kvality, ktoré na pracovnom liste nemáme a o tých zbierať potvrdenia, napríklad čestnosť, zvedavosť, empatia a podobne.

Rozdáme všetkým pracovný list „Oznaky kvality“ a povieme, že teraz je ich úlohou nájsť potvrdenia o svojich kvalitách od druhých. Budeme zbierať od spolužiakov a spolužiačok podpis a veľu/dve, ktoré potvrdia našu kvalitu. Zároveň budeme tieto potvrdenia dávať druhým. Snažíme sa získať aspoň 4 – 5 potvrdení a bolo by skvelé, keby sme potvrdenia získali od rôznych ľudí.

Reflexia: Po uplynutí času reflektujeme s triedou:

- Ako sa vám vymýšľali dôkazy a príbehy o kvalitách spolužiakov a spolužiačok?
- Aké bolo pre vás rozprávať sa o silných stránkach seba a druhých?
- Uvedomili ste si niečo nové o sebe alebo o druhých?
- Viete si predstaviť, že raz budete musieť na pohovoroch hovoriť o sebe a svojich kvalitách? Čo vám potom môže pomôcť?

Záver: Na záver poďakujeme triede za zapojenie sa do aktivity. Povieme, že cieleňá pozitívna spätná väzba a ocenenie nám môže pomôcť aj v prípade, že ju dostávame, aj v prípade, že ju dávame. Povzbudíme všetkých, aby sme si viac všímali a oceňovali to, čo sa nám darí a čo nám ide.

2

Tajný priateľ/ tajná priateľka

Námet na aktivitu dodala Miroslava Dugovičová, triedna učiteľka, ZŠ Tulipánová, Nitra.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu prejavíť vzájomnú podporu a láskavosť.

Materiál: malé papieriky s menami všetkých žiakov a žiačok, nádoba na žrebovanie mien, papier, fixky (na odkazy, pozornosti)

Popis aktivity: Pripravíme lístočky s menami všetkých detí v triede, ktoré sa zložia a vložia do nádoby. Každý žiak/žiačka si potajomky vytiahne jedno meno. Osoba, ktorú si vytiahne, bude jeho „tajný adresát“ prejavov láskavosti. Počas jedného dňa, týždňa alebo iného vopred stanoveného obdobia sa každý žiak/žiačka stáva „tajným anjelom“ tejto osoby.

Ich úlohou je vymýšľať malé, nemateriálne gestá, ktoré potešia: napríklad napíšu milý odkaz, dajú úprimný kompliment, pomôžu s niečím drobným alebo pripravia ručne vyrobenú drobnosť. Dôležité je, aby tieto prejavy ostali anonymné a neobsahovali nič drahé či osobné v zmysle hodnoty – ide o pozornosť, nie o darček. Upozorníme žiakov a žiačky, aby nikomu neprezrádzali, koho meno si vytiahli.

Na konci aktivity môžu žiaci a žiačky hádať, kto bol ich tajný anjel. Následne môže prísť k dobrovoľnému odhaleniu a spoločnej reflexii toho, ako sa počas aktivity cítili.

Reflexia: Po ukončení aktivity sa so žiakmi a žiačkami rozprávame o tom, čo zažili:

- Ako ste sa cítili, keď vám niekto prejavil láskavosť?
- Bolo ťažké vymýšľať, ako potešiť niekoho iného?
- Všimli ste si, či sa atmosféra v triede zmenila?
- Čo by sa stalo, keby sme boli jeden druhému anjelom aj mimo tejto aktivity?

Záver: Zdôrazníme, že aj malé prejavy láskavosti môžu mať veľký vplyv na to, ako sa cítime. Pozitívnu zmenu v triede môže začať každý – ticho, nenápadne, no s veľkým účinkom. Povzbudíme deti, aby si podobné skutky nosili so sebou aj mimo tejto aktivity.

Dôležité: Túto aktivitu môžeme zaradiť ako triedny rituál a opakovať napr. každý týždeň alebo každý mesiac na začiatku alebo konci hodiny. Žiaci a žiačky si vyžrebujú mená tých, ktorých tajnými anjelmi sa stávajú na stanovené obdobie.



Amnézia

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu prejavíť láskavosť k sebe samým. Žiaci a žiačky dokážu pomenovať svoje silné stránky.

Materiál: papiere, perá, farbičky, fixky, pracovný list „Amnézia“ (príloha str. 114")

Popis aktivity: Na začiatok sa žiakov/žiačok opýtame, či vedia, čo je to amnézia. Ak je to potrebné, následne im vysvetlíme, že amnézia je strata pamäti. Ľudia môžu stratiť pamäť z rôznych dôvodov a na rôzne dlhý čas. Žiakom povieme, aby si predstavili, že sa pozerajú na seba, ale ich „ja“, na ktoré sa pozerajú, stratilo pamäť. Ich úlohou je tomuto svojmu „ja“ napísať list, ktorý mu pomôže rozpamätať sa na to, čo je na ňom dobré a vzácne. Môžu to byť dobré skutky, ktoré urobili, vlastnosti, ktoré si na sebe vážia, silné stránky, čokoľvek, čo sa im na sebe páči a chceli by, aby sa na to ich „ja“ rozpamätalo. Je vhodné, ak sa do aktivity zapojíme a taktiež napíšeme list sami sebe. Žiakom a žiačkam zdôrazníme, že list je len pre nich - nikomu ho nemusia ukazovať ani čítať.

Dôležité: Mladí ľudia, ktorí neboli vedení k oceňovaniu svojich vlastností a schopností, alebo ktorí málo zažívajú pozitívnu spätnú väzbu, môžu mať problém nájsť na sebe pozitíva. V tom

případe je vhodné, aby sme týchto žiakov a žiačky doplňujúcimi otázkami priviedli k možnostiam sebaocenenia. Je dôležité, aby na konci aktivity mali všetci žiaci a všetky žiačky zaznamenané aspoň 2 – 3 vlastnosti, schopnosti či konkrétne činy, ktoré sa im na sebe páčia a prejavili tak láskavosť k sebe samým.

Reflexia: Keď žiaci a žiačky dopíšu svoje listy, posadíme sa do kruhu. Dáme im čas na to, aby si po sebe list prečítali.

Následne s nimi reflektujeme:

- Ako ste sa cítili, keď ste si písali list?
- Ako ste sa cítili, keď ste ho čítali?
- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké napísať o sebe dobré veci? Prečo myslíte, že to bolo pre vás ľahké/ťažké?
- Aký je podľa vás rozdiel medzi tým, keď je niekto k sebe samému láskavý a keď sa niekto správa namyslene?
- Je podľa vás dôležité správať sa láskavo k sebe samému? Prečo?

Záver: Žiakov a žiačky sa opýtame, čo si z dnešnej hodiny odnášajú. Povzbudíme ich, že láskavosť nemusí prichádzať len od druhých, môžeme si ju prejavovať aj sami.

4

Stavba mosta

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

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu zhodnotiť a reflektovať na proces spolupráce.

Materiál: balíček špagiet (surových), plastelína alebo marshmallows, lepiaca páska, špagát, nožnice, meter, časovač.

Popis aktivity: Aktivitu uvidíme krátkym rozhovorom o tom, čo robí tímová spolupráca funkčnou. Opýtame sa:

- Kedy sa vám naposledy spolupracovalo v tíme dobre – a prečo?
- A kedy to až tak nešlo? Čo tomu bránilo?

Rozdelíme triedu do menších tímov (3 – 5 ľudí). Každý tím dostane rovnaký materiál:

- 20 surových špagiet, 1 meter špagátu, 1 meter lepiacej pásky, 1 kúsok plastelíny, nožnice.

Úlohou tímov je postaviť čo najvyšší samostatne stojaci most (môže ísť aj o vežu), ktorý unesie kúsok plastelíny umiestnený navrchu. Majú na to 18 minút.

Pred štartom triede povieme, že cieľom nie je len vyhrať výškou konštrukcie – ale aj všimnúť si, ako spolupracujú, ako

si rozdelia úlohy, ako zvládajú stres, nápady, problémy.

Reflexia: Po skončení výzvy si spolu sadneme do kruhu a rozprávame sa:

- Ako ste sa rozhodovali, kto čo bude robiť?
- Vyskytli sa počas stavby nejaké konflikty alebo nezhody? Ako ste ich vyriešili?
- Mali ste v tíme niekoho, kto povzbudzoval, niekoho, kto mal nápady, niekoho, kto riešil technické detaily?
- Čo sa vám podarilo urobiť dobre? Čo by ste nabudúce urobili inak?
- Ako ste reagovali, keď niečo nefungovalo tak, ako ste si predstavovali?

Ak chceme ísť hlbšie, môžeme pridať aj individuálnu reflexiu – nechajte každého napísať jednu vetu o tom, čo sa počas spolupráce naučil o sebe, a jednu vetu o tom, čo sa naučil o tímovej práci.

Záver: Povieme triede, že rovnako ako most potrebuje stabilné piliere, aj spolupráca stojí na dôvere, načúvaní a ochote robiť chyby a učiť sa z nich. Aktivita ukázala, že nie vždy je dôležité mať najvyššiu vežu. Často je dôležitejšie vedieť sa zladiť, vypočuť sa a spolu prísť k riešeniu. To sú zručnosti, ktoré nám pomôžu nielen pri stavbe mostu, ale aj vo vzťahoch, škole a práci.

Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Ciel': Vyjadriť súhlas a nesúhlas rôznymi rešpektujúcimi spôsobmi.

Materiál: diagram súhlasu (príloha str. 115), kartičky s otázkami/návrhmi (príloha str. 116)

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 teta 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 ne-núti, 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 dospelšej osobe, ktorej veríme.“

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

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

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

Informovaný: Obaja ľudia vedia, s čím presne súhlasia. Vždy.

Odvolateľný: 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 (nemusí 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 zvážiť?
- 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, piť 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 ňu 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 adekvátne 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 žiakom 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).



6

Moje (zdravé) vzťahy

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať a rozlíšiť znaky zdravých a nezdravých vzťahov. Žiaci a žiačky si dokážu uvedomiť prejavy nezdravého správania vo vzťahoch. Žiaci a žiačky dokážu reflektovať, ako sa vo vzťahoch cítia. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať výstražné znamenia vo vzťahoch.

Materiál: tabuľka nakreslená na tabuli/flipcharte, leták (príloha str. 117)

Popis aktivity: Začneme spoločnou diskusiou o tom, čo pre nás znamená zdravý a nezdravý vzťah. Môžeme sa opýtať:

- Ako podľa vás vyzerá zdravý vzťah?
- Aké správanie si v ňom všímame?
- Ako sa v takom vzťahu cítite?
- A naopak – čo vám hovorí, že vzťah možno nie je zdravý?

Na tabuľu alebo flipchart nakreslíme veľkú tabuľku s tromi stĺpcami:

Znak zdravého vzťahu	Prejav znaku v zdravom vzťahu	Možné prejavy chýbania znaku v nezdravom vzťahu
Vzájomná podpora		
Rešpekt		
Kvalitná komunikácia		
Kompromisy		
Počúvanie		
Práca s emóciami		
Férovosť		
Dôvera		
Súhlas		
Bezpečie		

Spolu s triedou dopíňame konkrétne príklady. Napríklad:

- **Znak:** Vzájomná podpora.
- **Prejav:** Keď sa úprimne teším, že niekto spravil skúšku, na ktorú sa dlho pripravoval/a.
- **Nezdravý prejav:** Posmievanie sa, ignorovanie úspechu druhej osoby.

Pri každom znaku otvoríme diskusiu. Vysvetlíme, že neexistujú univerzálne reakcie – niekedy nereagujeme na radosť druhého nadšene, ak prežívame niečo ťažké. Rozdiel je však v tom, či ide o výnimočnú situáciu alebo dlhodobo sa opakujúce správanie, ktoré vzťahu škodí.

Zdôrazníme, že zdravý vzťah nie je o dokonalosti, ale o bezpečí, rešpekte, dôvere a férovosti. Pripomenieme, že každý má právo vzťah opustiť, ak sa v ňom necíti dobre – aj keď je to kamarátstvo, partnerský vzťah alebo iný blízky vzťah.

Tip: Tabuľku môžeme realizovať aj ako skupinovú prácu. Tabuľku môžeme triede vytlačiť, alebo si ju môžu nakresliť na papier a po skupinovej práci spoločne zdieľame a reflektujeme na odpovede jednotlivých skupín.

Reflexia: Po vyplnení tabuľky si sadneme do kruhu a otvoríme zdieľanie. Povzbudíme tých, ktorí chcú, aby povedali:

- **Čo pre nich znamená zdravý vzťah?**
- **Čo im pri vyplňaní tabuľky prišlo zaujímavé alebo ťažké?**
- **Ako vedia rozoznať, že sú vo vzťahu, ktorý im robí dobre?**
- **Čo im môže pomôcť, ak si nie sú istí, či je niečo v poriadku?**

Záver: Spoločne zhrnieme: zdravý vzťah neznamena, že všetko je vždy ideálne, ale že sa v ňom cítim rešpektovaný/á, bezpečne a že môžem byť sám/sama sebou. Povzbudíme mladých ľudí, aby si všímali, ako sa vo vzťahoch cítia – aj v tých, ktoré trvajú dlhšie. Pripomenieme, že pomoc je vždy dostupná a nie sú na to sami. Môžeme zdieľať aj kontakty na dôveryhodné linky alebo školských odborníkov.

7

Najchutnejšie jedlo

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo vytvára zdravý vzťah. Žiaci a žiačky dokážu rozlišovať medzi výhodami a aktivitami, na ktoré sa vo vzťahu tešia, a postojmi a správaním, ktoré sú potrebné na udržanie zdravého vzťahu.

Materiál: obrázok pizzového cesta, na ktoré si môžu žiaci/žiačky písať (príloha str. 119), obrázok pizzového cesta s rôznymi tvarmi ingrediencií na vrchu (príloha str. 120)

Popis aktivity: Požiadame žiačky a žiakov, aby sa zamysleli nad tým, aká je ich obľúbená pizza: „Máte radi domácu pizzu alebo pizzu z konkrétnej reštaurácie, či z donášky? Čo ju robí obľúbenou? Akú omáčku a syr máte radi? Aký základ? Tenká kôrka na taliansky spôsob alebo kôrka plnená?“ Dodajte, že ak im pizza vôbec nechutí, je to v poriadku, každý človek je iný. Požiadame mládež, aby si predstavili svoju obľúbenú pizzu bez omáčky, syra alebo obľúbenej prísady. Len základ. Vyzvite ich, aby opísali takýto kúsok pizze (bežné odpovede môžu byť „obyčajný“, „nudný“, „ako suchý chlieb“ a podobne). Potom požiadame žiačky/žiakov, aby si predstavili svoju obľúbenú omáčku na pizzu, syr a polevu, ale bez akéhokoľvek

základu. Opäť sa opýtajte, ako by to vyzeralo (bežné odpovede budú „bordel“, „rozpadáva sa“, „mastný“, „nedá sa ju zjesť“ a podobne).

Vysvetlite im, že teraz strávite nejaký čas premýšľaním o zdravých vzťahoch pomocou metafory kúsku pizze. Aby fakt chutila, potrebuje mať bázu, teda kvalitné cesto a ingrediencie podľa chuti.

Pripravte zoznam 2 vecí:

- Čo tvorí dobrý zdravý základ vo vzťahu? Aké postoje a správanie sú potrebné pre zdravý vzťah?
- Aké sú výhody a aktivity, na ktoré by sme sa mohli vo vzťahu tešiť?

Dodajte, že základ je ako základ na pizzu, teda je potrebný na to, aby držal všetko ostatné pohromade, že veci, na ktoré sa tešíme, sú ako prísady, ktoré spríjemňujú celý vzťah/pizzu a že ak by sme sa pokúsili vytvoriť vzťah/pizzu len s prísadami a bez základu, rýchlo by sa nám to rozpadlo.

Rozdajte všetkým pracovný list s pizzou o vzťahoch. Dajte im 5 minút na vyplnenie 2 zoznamov. Pohybujte sa po miestnosti, podnecujte nápady a upozornite na akékoľvek nevhodné postoje. Povzbudzte ich k tomu, aby sa zamýšľali nad vzťahom, nie nad konkrétnou osobou, s ktorou nejaký vzťah majú, alebo by chceli či mohli mať.

Dôležité: Ak sa mladí ľudia zaseknú a majú problém prísť s nápadmi, môžete navrhnúť na základ cesta výrazy ako rešpekt, podpora, dôvera, láska, bezpečie, zábava, vernosť, veľkorysosť, odpúšťanie, úprimnosť, exkluzivita, starostlivosť, akceptácia, humor. Prísadami môžu byť dary, komplimenty, atraktivita, svadba, deti, skúšanie nových vecí, cestovanie, objatia, bozky, sex, zdieľanie pocitov, zdieľanie záľub. Niektorí mladí ľudia možno nikdy nepremýšľali o tom, v akom vzťahu by chceli byť, keby mali na výber. Bud' preto, že k nikomu necítia príťažlivosť a/alebo sa identifikujú ako asexuálne osoby. A možno ešte nedozreli do bodu, keď im ide o vzťahy. Tiež môžu mať nízke sebavedomie a neveriť, že si zaslúžia dobrý zdravý vzťah, prípadne v minulosti zažili zneužívanie či nátlak.

Odporúčame vám neopravovať nápady na prísady. Žiaci/žiačky môžu povedať niečo veľmi povrchné, ako napríklad „aby mala veľké prsia“, alebo „aby bol vyšší ako ja“. Je užitočné diskutovať o tom, či je štandard tela dôležitý a zároveň spochybňovať sexistické postoje. Je dôležité pripomenúť mladým ľuďom, že môže byť prirodzené, normálne a zdravé byť priťahovaný/á fyzickými telami, ale takéto preferencie je potrebné si uvedomovať a reflektovať.

Reflexia:

- Na základe čoho ľudia formujú svoje vzťahy?
- Ako je možné, že ľudia rôzne vnímajú to, čo je potrebné na základ vzťahu?

Záver: Na záver si pripomenieme, že vo vzťahoch – či už kamarátskvach alebo neskôr partnerských – je dôležité vedieť, čo je pre nás dôležité a čo vnímame ako zdravý a férový základ. Nemali by sme sa vzdávať svojich hodnôt len preto, aby sme si niekoho udržali. Zároveň však platí, že všetko, čo od druhého očakávame, by sme mu mali byť ochotní aj sami ponúknuť. Vzťah, v ktorom sa obaja správame s rešpektom, láskavosťou a ohľadom na potreby toho druhého, je vzťah, v ktorom sa cítime bezpečne a dobre.

Moje a tvoje hranice

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu jasne a slušne vyjadriť svoje preferencie. Žiaci a žiačky dokážu rešpektovať preferencie druhých.

Popis aktivity: Na úvod triede povie-me, že dnes sa budeme venovať téme hraníc - svojich a druhých ľudí. To znamená, že sa budeme pozeráť na rôzne správanie a prejavy a všímať si, či ich pokladáme za príjemné, znesiteľné alebo nepríjemné až neznesiteľné. Na úvod si dáme malú rozcvičku - budeme hovoriť rôzne výroky a podľa toho, ako s nimi súhlasíme, budeme meniť polohu tela - ak nesúhlasíme vôbec, budeme čupieť a čím viac budeme s výrokom súhlasiť, tým viac sa budeme narovnávať. Ak súhlasíme s výrokom maximálne, budeme stáť na špičkách a naťahovať sa do výšky. Po každom výroku dáme možnosť vyjadriť sa niekoľkým žiakom a žiačkam, ako prežívajú dané výroky. Môžeme vybrať tých, ktorí zaujali krajné polohy (čupenie, vystreté státie), ale aj niekoho zo stredu. Nasledujú výroky:

- V triede býva cez prestávky taký hluk, až mi to vadí.
- Je mi nepríjemné, keď na mňa niekto nalieha a presviedča.

- Vadí mi, keď musím odpovedať pred všetkými.
- Je mi nepríjemné, keď ma niekto objíma.

Po tejto aktivite zhrnieme, že každý z nás má inak nastavené hranice toho, čo je nám príjemné a čo nepríjemné, a že každý máme na to svoje dôvody, o ktorých niekedy vieme a niekedy nevieme hovoriť. Dôležité je vedieť vyjadriť, ak nám je niečo nepríjemné a prekračuje naše hranice.

Následne povieť triede, že si ideme vyskúšať vnímanie svojich hraníc a ich vyjadrovanie. Najskôr predstavíme aktivitu a až potom do nej vyberáme dobrovoľníkov. Povieť, že v tejto aktivite budeme stáť v kruhu a jeden alebo jedna z nás bude stáť v strede kruhu. Ostatní sa budú pomaly po drobných krokoch približovať a osoba, ktorá bude stáť v strede bude určovať, do akej vzdialenosti môžu prísť. Môže komentovať („ešte jeden krok“, „stop“), môže tiež ukazovať rukou. Môže si určovať aj to, z ktorej strany sa už majú zastaviť (napr. „tí, čo idú zozadu a ktorých nevidím, už stop“) a z ktorej ešte môžu pokračovať (napr. „zlava a spredu môžu ísť ešte krok“), môže tiež požiadať, aby sa ľudia vrátili o krok späť. Dôležité je, aby si tak osoba v strede mohla skúšať a experimentovať s tým, čo jej je príjemné a čo už nie, a modelovať si tak správanie ostatných. Následne necháme 3 – 4 dobrovoľníkov, aby si túto aktivitu vyskúšali.

Reflexia: Na záver reflektuje s triedou nasledujúce otázky:

- Aké bolo pre osoby v strede určovať správanie ostatných?
- Aké bolo rešpektovať prania a žiadosti tých, čo boli v strede?
- Dozvedeli ste sa o hraniciach a sebe alebo o druhých niečo nové, zaujímavé alebo prekvapivé?
- Viete si spomenúť vo svojom bežnom živote, kedy ste si bránili svoje hranice a dokázali ste sa postaviť za seba?
- Myslíte si, že je potrebné vysvetľovať svoje hranice a to, že je nám niečo nepríjemné? Prečo áno, prečo nie?

Záver: Na záver triede povieme, že naše hranice sú rôzne a to, že jednému niečo nevadí - napr. hluk, neznamená, že to nemôže vadiť niekomu inému. Dôležité je snažiť sa slušne vyjadriť svoj nesúhlas a tiež rešpektovať hranice druhého, hoci im nemusíme rozumieť a vnímame ich inak.

Aseratívne vo vzťahoch

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu rozpoznať pasívne, agresívne a aseratívne správanie u seba i u druhých. Žiaci a žiačky dokážu využiť základy aseratívnej komunikácie.

Materiál: pracovný list „Čo je aseratívne?“ (príloha str. 121)

Popis aktivity: Na úvod triede povieťme, že dnes sa budeme venovať téme aseratívneho správania. Naše správanie voči druhým môžeme vnímať v troch kategóriách - ako pasívne, ako agresívne alebo ako aseratívne. Aseratívne správanie znamená, že dokážeme druhým ľuďom komunikovať svoje emócie, potreby a názory efektívne a že dokážeme stanoviť svoje hranice a povedať „Nie“, keď potrebujeme. Pasívne správanie ide na úkor nás samotných a agresívne správanie zas ide proti nášmu okoliu. Následne stanovíme škálu, pričom na jednom konci bude pasívne správanie, na druhom agresívne a v strede bude aseratívne správanie. Následne budeme čítať výroky a žiaci a žiačky sa majú umiestniť na tejto škále tak, ako si myslia, že sa od nich očakáva v škole.

1. **Pasívne** - Cením si druhých viac ako seba.
Agresívne - Seba si cením viac ako druhých.
Aseratívne - Seba i druhých si cením rovnako.
2. **Pasívne** - Obávam sa v škole ozvať.
Agresívne - V rozhovore ma je najviac počuť, môj hlas je najvýraznejší.
Aseratívne - Dokážem otvorene hovoriť.
3. **Pasívne** - Radšej vyhoviem druhým.
Agresívne - Druhí sa väčšinou podriadia mne.
Aseratívne - Snažím sa udržať v rovnováhe svoje potreby a potreby druhých.
4. **Pasívne** - Cítim sa nedocenené a neviditeľné.
Agresívne - Cítim sa nadradené a rýchlo sa nahnevám.
Aseratívne - Cítim sa sebavedomé a láskavo voči sebe i druhým.

Podľa toho, ako sa žiaci a žiačky rozmiestňujú, vedíme s nimi diskusiu:

- Prečo si myslia, že je nejaké správanie v škole žiaduce?
- Majú to inak dievčatá a inak chlapci?
- Vyhovuje im také očakávanie v škole? Vedia ho napíňať?

Následne rozdelíme triedu do trojíc. Každému rozdáme pracovný list „Čo je asertívne?“ a necháme, aby o ňom žiaci a žiačky v trojiciach diskutovali a vyplnili jeho prvú časť. Následne si majú vybrať jednu situáciu z pracovného listu a spoločne zahrať, ako by taká situácia mala prebehnúť v asertívnej verzii správania. Každý v trojici by sa mal vystriedať pri hraní asertívneho správania.

Reflexia: Po ukončení práce v trojiciach reflektujeme spoločne:

- Ako sa im darilo správať sa asertívne? Vedeli zaujať asertívny postoj a viesť asertívny rozhovor?
- Darí sa im v živote uplatňovať asertívne správanie? Je nejaký človek alebo prostredie, kde to ide ľahšie a naopak, s akým človekom alebo prostredím je asertivita náročnejšia?

Záver: Na záver triede povieme, že asertívne správanie je často náročné aj pre dospelých a je to úloha, ktorú sa učíme po celý život. Povzbudíme všetkých, aby sa o asertívne správanie pokúšali čo najčastejšie a trénovali si ho.

V mojej koži

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiak a žiačka dokáže na rôznych situáciách identifikovať, ako by chcel/a, aby sa k nej/nemu správali ostatní.

Materiál: pracovný list „Situácie” do každej skupiny (príloha str. 122), pracovný list „V mojej koži” (príloha str. 123)

Popis aktivity: Hodinu otvoríme tým, že necháme žiakov hlasovať o dvoch jednoduchých otázkach (dvihnutím ruky, palec hore/dole, kývnutie hlavy).

- Kol'kým z vás sa už stalo, že vám niekto niečo povedal alebo urobil, čo vám bolo nepríjemné?
- Kol'kým z vás sa už stalo, že ste si želali, aby k vám niekto pristupoval inak?

Po tomto krátkom hlasovaní položíme otázku: „Prečo je dôležité vedieť, čo nám vyhovuje a ako to komunikovať?” Po pár žiackych odpovediach uvedieme tému dnešnej hodiny: Možno si to ani neuvedomujeme, ale každý deň zažívame situácie, ktoré v nás zanechávajú nejaký pocit. Niekedy príjemný – niekto nás pochváli, niekto si všimne, že sme sa snažili, alebo nás jednoducho prijme takých, akí sme. A niekedy naopak cítime, že niečo nie je v poriadku – niekto sa smeje na náš účet, iný nás ignoruje alebo nás niekto poučí spôsobom, ktorý nás len zahanbí.

Každý z nás má pritom určité vnútorné potreby – napríklad cítiť sa rešpektovaný, vypočutý, prijatý, videný. Ak sa tieto potreby nenaplnia, často reagujeme podráždene, uzatvorene, alebo máme pocit, že nie sme dosť dobrí. Ale málokto z nás sa v tej chvíli naozaj zamyslí nad tým: „Čo konkrétne by som vlastne potreboval/a?” A ešte menej často to vieme aj povedať nahlas. Dnes sa preto pozrieme na bežné školské situácie a zamyslíme sa, ako by sme chceli, aby sa v nich ľudia správali k nám.

Následne žiakov rozdelíme do 4-členných skupín. Každá skupina dostane pracovný list s 8 reálnymi situáciami, ktoré sa bežne dejú v škole. Ich úlohou najprv bude vybrať si štyri, ktoré sú im najviac blízke, resp. by sa chceli nad nimi spoločne zamyslieť. K týmto štyrom vybraným následne odpovedajú na otázky z pracovného listu.

Každá skupina si vyberie 1, resp. 2 situácie, ktoré predstaví v skratke a zhrnie, ako by si priali, aby sa ľudia v tej situácii správali.

Na tabuľu zapíšeme kľúčové veci, ktoré odznejú: napr.

- Chcem, aby ma učiteľ/učiteľka napomenul/a súkromne.
- Chcem, aby ma kamarát/kamarátka neponižoval/a pred ostatnými.
- Chcem, aby ma ostatní vypočuli.

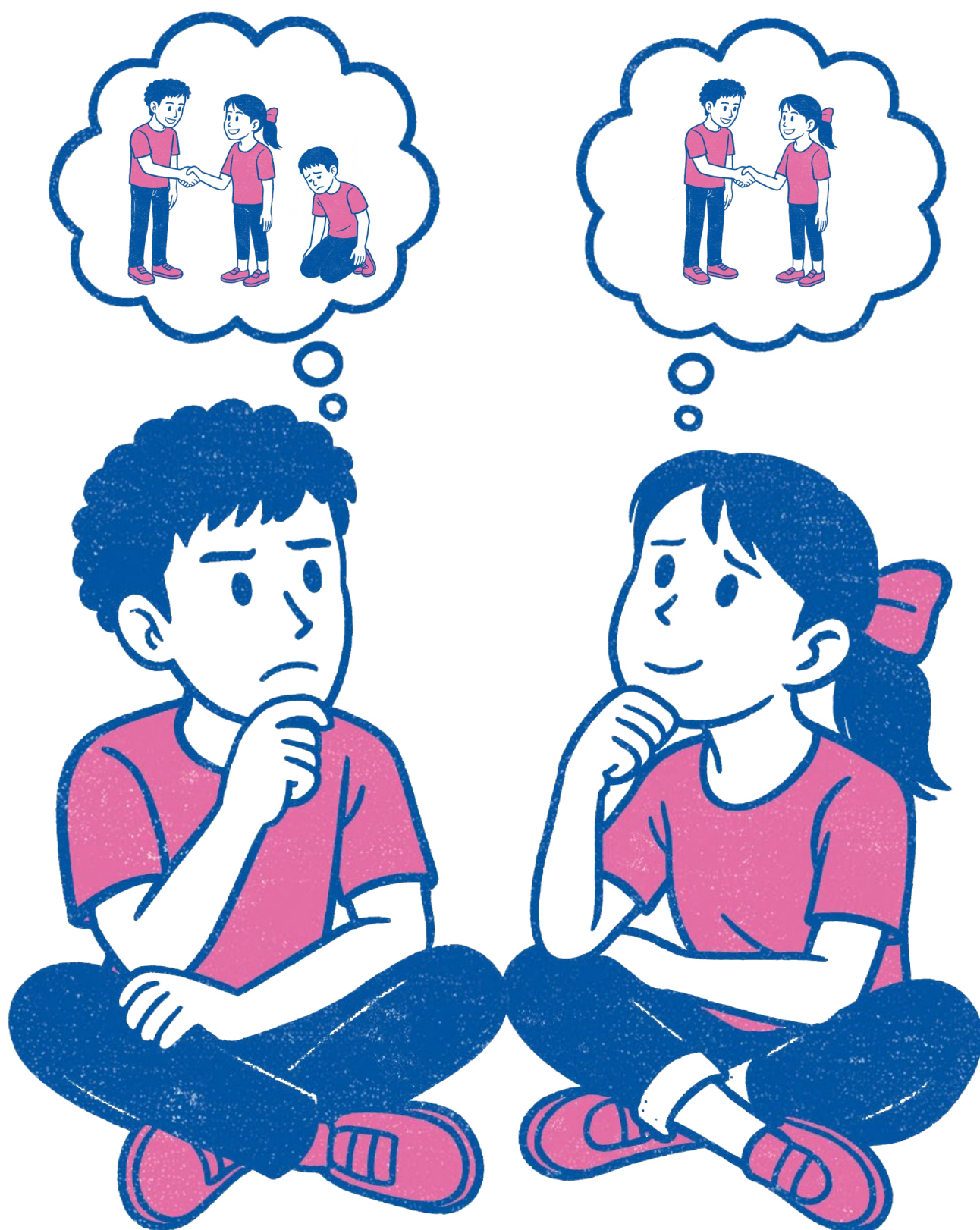
Reflexia a záver: Následne každý dostane pracovný list „V mojej koži“. Po cca 5 minútach prejdeme na spoločnú reflexiu:

- Čo vás prekvapilo, keď ste sa v skupine rozprávali o tých situáciách?
- Je nejaká iná situácia, ktorú by ste doplnili, lebo vám chýbala?

Zhodli ste sa na tom, ako by ste chceli, aby sa k vám ľudia správali? Alebo ste mali rôzne pohľady?

- Čo by sa podľa vás mohlo zmeniť v triede alebo v škole, aby sa ľudia cítili lepšie?

Hodiny na špecifické potreby triedy



Úvodné informácie

Hodiny pre špecifické potreby triedy ponúkajú kostru hodín, ktorú je možné využiť pre adresovanie aktuálnych problémov a príležitostí. Umožňuje triede pravidelne reflektovať, ako sa jej spoločne darí, čo si žiaci a žiačky navzájom na sebe vážia, ale aj čo ich trápí alebo čo by potrebovali zlepšiť. Vďaka tomu sa trieda učí nielen pomenovávať problémy, ale aj hľadať konštruktívne riešenia a cítiť za ne spoluzodpovednosť.

Pravidelné zdieľanie, oceňovanie a reflexia v bezpečnom prostredí posilňujú medzi žiakmi a žiačkami dôveru a spolupatričnosť – základné piliere triedneho spoločenstva. Súčasťou kapitoly je aj spoločné pomenovanie výziev a hľadanie riešení pomocou techniky brainstormingu – mladí ľudia tak zažívajú, že ich hlas má v triede hodnotu a že spolu môžu meniť veci k lepšiemu. Prirodzene sa tak podporuje budovanie kultúry vzájomného rešpektu, otvoreného dialógu a spolupráce, ktoré sú nevyhnutné pre dobrú klímu v triede a duševnú pohodu všetkých jej členov.

Na rozdiel od iných tematických celkov, ktoré sú vopred pripravené, aktivity v tejto kapitole vychádzajú z aktuálnych potrieb a situácií konkrétnej triedy. Môžu byť kedykoľvek flexibilne prispôsobené tomu, čo sa práve v triede deje, a je vhodné opakovať ich v pravidelných intervaloch počas celého školského roka, napríklad na konci každého mesiaca alebo v období, keď trieda prechádza zmenami, ako napríklad príchod nového žiaka/žiačky, výmena učiteľa/učiteľky a podobne.

Mozaika príjemných chvíľ

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

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo sa im v triede páči a dokážu oceniť svojich spolužakov/spolužiačky. Žiaci a žiačky dokážu uplatniť vďačnosť a zamerať sa na riešenie a silné stránky.

Materiál: farebné papieriky, perá, fixky, lepidlá/lepiace pásky/špendlíky

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že táto aktivita reflektuje určité obdobie v škole a zameriava sa na pozitívne momenty, ktoré zažili. Cieľom je podporiť reflexiu a sebareflexiu a vďačnosť. Výsledkom bude symbolická mozaika - spoločné dielo - zložená z odpovedí všetkých. Požiadame triedu, aby si predstavila mozaiku ako obraz zložený z malých farebných kúskov, pričom každý z nás prispeje do mozaiky svojím kúskom.

Vyzveme triedu, aby porozmýšľali nad tým, čo sa im podarilo, čo ich v triede potešilo, milo prekvapilo a prinieslo radosť, aký bol ich najkrajší zážitok, kto im pomohol a sú mu za to vďační. Dopredu povieme, že svoje odpovede budeme spolu zdieľať. Všetci dostanú malý kúsok farebného papiera, napr.

v tvare štvorca, popr. aj viac štvorcov. Žiaci a žiačky môžu svoje odpovede napísať, nakresliť alebo vyjadriť pomocou symbolu.

Ako základ pre mozaiku pripravíme veľký papier alebo nástenku, na ktorú žiaci a žiačky postupne pripevnia svoje odpovede pomocou lepidla, obojstrannej pásky, špendlíkov. Môžu sa dopredu dohodnúť, aký tvar mozaiky vytvoria - srdce, strom, slnko alebo iný obrázok. Počas pridávania na nástenku prečítajú svoje odpovede ostatným. Ak ostane čas, môžu žiaci a žiačky spoločnú mozaiku ešte výtvarne dotvoriť.

Reflexia: S triedou spoločne zreflektujeme:

- Ako sa cítite pri pohľade na našu mozaiku?
- Čo vás najviac prekvapilo alebo potešilo pri počúvaní odpovedí ostatných?
- Čo ste si uvedomili o sebe a svojich spolužiakoch a spolužiačkach? Našli ste nejakú inšpiráciu?
- Je niečo v čom by ste chceli v budúcnosti pokračovať alebo naopak zmeniť?

Záver: Triede ďakujeme za vnímavosť a zdieľanie dobra a povzbudíme všetkých, aby si takéto všímavé a oceňujúce oči a uši niesli i do ďalších dní.

2

Reflektovanie na triedne zdroje

Námet na aktivitu dodala SZŠ Rozmanita, Bratislava.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať, čo sa im v triede páči a dokážu oceniť svojich spolužiakov/spolužiačky.

Materiál: premyslené ocenenia - môžu mať fyzickú podobu (napr. zlaté kartičky), ale môžu byť len slovné, zdroj hudby (voliteľné), pracovný list na reflexiu (príloha str. 124), písacie potreby

Popis aktivity: Na začiatku hodiny žiaci s učiteľom/učiteľkou sedia na koberci v kruhu/elipse. Ak sa v triede nenachádza koberec, je vhodné zvoliť iný typ neformálneho sedenia, napr. stoličky v kruhu.

V prvej polovici Hodiny nabehne spoločná reflexia formou energizéra (krátke cvičenia, pohybovo aktívne, ktorých cieľom je žiakov a žiačky rozhýbať). Vyberieme pre triedu niekoľko zaujímavých tém. Postupne ich predstavujeme a pri každej všetkých vyzveme, aby ju reflektovali určitým spôsobom. Pri každej téme môže byť vytvorený priestor na zdieľanie konkrétnych zážitkov, dojmov, pocitov.

Príklady krátkych energizérov:

- Tleskne každý/á, kto sa tento týždeň naučil niečo nové.

- Zatvárate sa podľa toho, ako vám bolo počas dnešného vyučovania.
- Dotknite sa niečoho dreveného, ak by ste si chceli zopakovať výlet do mesta.
- Vymenia si miesto tí/tie, čo dočítali knihu z nepovinného čítania.

Po spoločnej reflexii nasledujú ocenenia. Oceňovať môže priamo učiteľ/učiteľka napr. za zručnosti, na ktoré sa trieda v danom období sústreďuje, alebo za zručnosti, ktoré sú výzvou pre konkrétneho žiaka či žiačku. Oceniť sa môžu aj spolužiaci a spolužiačky navzájom. Ocenenie môže mať konkrétnu fyzickú podobu (napr. zlatá karta, cukrík) alebo môže byť len ústne. Žiaci a žiačky si ich môžu zapísať do pracovného listu alebo zošitu.

V druhej polovici Hodiny nabieha individuálna reflexia prostredníctvom pracovného listu. Všetci sedia v laviciach a reflektujú za seba uplynulý týždeň a tvoria plán na ten budúci. Postupujú podľa pracovného listu s otázkami. Pri prvých realizáciách takejto reflexie môžeme sprevádzať týmto procesom najmä tých, ktorí majú problém formulovať vlastné myšlienky. Na záver si žiaci a žiačky odložia pracovné listy na dohodnuté miesto (portfólio, zošit a pod.).

Reflexia: Spoločne reflektujeme odpovede z pracovných listov.

Záver: Na záver deňom poďakujeme za aktivitu na hodine a povzbudíme ich, aby si v priebehu týždňa všímali, čo sa im darí a čo je pre ne dôležité.

Kruh našich riešení

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu definovať problémy, ktoré v triede vnímajú. Žiaci a žiačky dokážu pomocou techniky brainstormingu prinášať nápady na riešenie problémov.

Materiál: tabuľa, fixka/krieda

Popis aktivity: V úvode aktivity deti poprosíme, aby sa skúsili na chvíľu zamyslieť a spomenuli si, v čom sa ako trieda posunuli a zlepšili od začiatku roka, a ako sa spolu v triede majú a cítia. Čo sa im podarilo? Aké momenty a činy k tomu prispeli?

Následne deťom povieme, že v každom kolektíve sa občas vyskytnú aj problémy alebo veci, ktoré by sme ešte chceli zlepšiť. Keď sa takéto problémy vyskytnú a vnímame ich, je dôležité vedieť ich pomenovať a riešiť, nenechávať ich tak. Preto si teraz spolu skúsime povedať, aké problémy v triede vnímame a budeme na ne spoločne hľadať riešenia.

Tabuľu predelíme zvislou čiarou na dve polovice. Deťom necháme 2 – 3 minúty priestor na premyslenie a potom ich poprosíme, aby pomenovávali problémy, ktoré v triede vnímajú. Môžu sa týkať toho, ako sa k sebe správame, ako to v našej triede vyzerá, ako

sa cítime - čokoľvek, čo považujú za dôležité. Problémy, ktoré deti prinášajú (maximálne 5 – 6, aby ich množstvo nebolo pre deti pohlcujúce), zapíšeme na ľavú stranu tabule.

Následne poprosíme deti, aby na každý problém postupne prinášali riešenia. Použijeme na to techniku riešenia problémov, ktorá sa volá brainstorming a ktorú môžeme vysvetliť aj deťom. Základom tejto techniky je, že zoberáme všetky nápady, ktoré nám prídu na rozum. Nápady nijak nehodnotíme, iba ich zhromažďujeme. Žiadny nápad nie je dobrý ani zlý a nemusíme sa zaň hanbiť - aj nápad, ktorý možno nebude uskutočniteľný, môže inšpirovať iný dobrý nápad. Jediným pravidlom je, že nápady musia rešpektovať pravidlá triedy (neprinášame teda nápady, ktoré niekomu ubližujú a pod.). Všetky riešenia zapisujeme na pravú stranu tabule - oproti zapísaným problémom.

Dôležité: Pri technike brainstormingu sa nápady generujú na krivke. Deti najprv prichádzajú so všeobecnými nápadmi a krivka smeruje postupne dole. Deti môžu ostať chvíľu ticho a premýšľať, prinášanie nápadov sa spomalí alebo zastaví. V tomto bode treba vydržať a neprerušovať aktivitu, totižto práve vtedy prichádzajú kreatívne alebo „uletené“ nápady, ktoré môžu predstavovať tú najtvorivejšiu časť riešenia problému.

Následne deti formou hlasovania vyberú riešenie, ktoré považujú za najlepšie pre každý problém. Môžeme im riešenia ku každému problému postupne čítať a deti sa hlásia k riešeniu, ktoré

považujú za najlepšie. K príslušným riešeniam zapíšeme toľko čiarok, koľko rúk sa prihlásilo. Potom vyhodnotíme, ktoré riešenie získalo najviac čiarok a deti ho považujú za najvhodnejšie pre daný problém.

Záver: Triedu na záver oceníme za to, že spoločne dokázali problémy a riešenia pomenovať. Ak sa nám podarilo počas aktivity nájsť viacero problémov a riešení, vysvetlíme deťom, že niekedy, keď sa nám zdá, že je toho

veľa a mali by sme naraz začať robiť priveľa vecí, môže nás to prevalcovať tak, že neurobíme nakoniec nič. Je preto dobré si vybrať jednu vec, na ktorú sa sústredíme, preto si spoločne vyberieme jeden z problémov spolu s riešením, na ktorom sa trieda dohodla. Povieme im, že na toto riešenie sa budeme najbližšie obdobie (týždeň/mesiac) sústreďovať. Ak dokážeme vyriešiť najprv jeden problém, môže nás to potom povzbudiť aj v riešení ďalších problémov.

Hodiny na sebauvedomenie



Úvodné informácie

Hodiny pre sebauvedomenie vytvárajú priestor, v ktorom sa mladí ľudia učia lepšie spoznávať samých seba a svoje hodnoty, sny, hranice aj silné stránky. Dospievanie je obdobím, kedy sa mení náš pohľad na svet, ale aj na seba a skúmame odpovede na otázky ako: „Kto som?“ „Na čom mi záleží?“ „Čomu verím?“ „Kam chcem smerovať?“

45-minútovky v tejto kapitole pomáhajú mladým ľuďom zastaviť sa, nahliadnuť si „dovnútra“ a cez reflexiu, tvorivé techniky a rozhovory budovať vedomejší vzťah k sebe samým. Učia sa pomenovať svoje hodnoty, premýšľať o tom, kým chcú byť v budúcnosti, spoznávať svoje potreby a prijímať aj tie časti seba, ktoré sú zraniteľné. Zároveň si uvedomujú, že k zdravému sebapoznaniu patrí aj láskavý pohľad a učenie sa, ako byť k sebe spravodlivý, nie tvrdý.

Aktivity im umožňujú v bezpečnej atmosfére vyjadriť, kedy sa cítia dobre a v súlade so sebou, a čo sú naopak situácie, kedy potrebujú podporu od svojho okolia. Tento základ sebauvedomenia im tak môže pomôcť robiť vedomé rozhodnutia, budovať zdravé vzťahy a pripravovať sa na výzvy dospelosti.

Moje budúca

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu identifikovať hodnoty, ktoré pokladajú vo svojom živote za dôležité. Žiaci a žiačky rozumejú, ako hodnoty ovplyvňujú ich správanie.

Materiál: premyslený príklad vlastnej inšpiratívnej osobnosti a hodnôt, ktoré s ňou máme spoločné, pracovný list „Hodnoty“ pre všetkých (príloha str. 125)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa dnes budeme venovať hodnotám a tomu, čo v našich životoch znamenajú a ako sa prejavujú. Povieme žiakom a žiačkam, aby na chvíľu porozmýšľali, kto je pre nich inšpiráciou. Niektorí, kto podľa nich koná správne, koho obdivujú, kto sa prejavuje a správa tak, že by sme chceli byť ako on alebo ona. Necháme triede chvíľu na premýšľanie a potom vyzveme, aby sa postavili tí/tie, ktorých sa týka uvedený výrok, a ak niekto chce povedať konkrétne, kto je jeho inšpiráciou, môže spomenúť:

- Kto našiel svoju inšpiráciu medzi športovcami?
- Kto našiel svoju inšpiráciu vo svojom okolí, rodine a blízkych?

- Kto našiel svoju inšpiráciu medzi ľuďmi v kultúre? (napr. v hudbe, vo filmoch, seriáloch a podobne)
- Kto našiel svoju inšpiráciu na sociálnych sieťach?
- Kto našiel inšpiráciu niekde inde? (môže povedať kde)
- Kto nemá nikoho takého? (prípadne môže povedať prečo)

Triede povieme, že často obdivujeme tých ľudí, ktorí majú podobné hodnoty ako my - máme s nimi podobné ambície, chceme dosiahnuť podobné ciele, pokladáme za dôležité podobné veci. Niekedy sa naše hodnoty podobajú na naše silné stránky, niekedy sú skôr tým, čo ešte len chceme dosiahnuť. Môžeme použiť svoj vlastný príklad - povieme o svojej inšpirácii a akú hodnotu spoločne vyznávame. „Dokáže teraz niekto povedať, aké hodnoty ho spájajú s tým, koho si vybral ako inšpiráciu?“

Následne všetkým rozdáme pracovné listy „Hodnoty“ a vyzveme ich, aby si za 5 minút samostatne prezreli zoznam a pridali bodku ku každej hodnote, ktorá podľa nich zodpovedá osobnosti, ktorú si vybrali ako inšpiráciu, a hviezdičku ku každej hodnote, ktorá je dôležitá pre nich samotných. Ak im nejaká hodnota chýba, môžu si doplniť vlastnú.

Po zhruba 5 minútach povieme, aby si zo všetkých označených hodnôt vybrali

3 – 4, ktoré sú pre nich najdôležitejšie a prepísali si ich na druhú stranu pracovného listu. Teraz majú 10 minút na to, aby predstavili, ako by vyzeral ich život v budúcnosti, ak by tieto hodnoty naplňali. Podľa čoho by zistili, že tieto hodnoty naplňajú – čo by robili, akú prácu by mali, čo by robili vo voľnom čase, akých priateľov by mali a podobne. Ku každej hodnote majú napísať pár viet. Na záver môžu vymyslieť meno pre svoje „budúce ja“.

Reflexia: Následne s triedou reflektujeme:

- Už ste rozmýšľali niekedy nad svojimi hodnotami? Ak áno, vybrali ste si teraz podobné hodnoty?
- Boli vaše hodnoty a hodnoty vašej inšpirujúcej osobnosti podobné? Povedzte nám o tom viac.
- Aké bolo predstaviť si svoj budúci život v súlade s vašimi hodnotami? Vedeli ste vymyslieť meno pre svoje budúce ja? Môžete sa o neho podeliť?
- Prekvapilo vás niečo?

Záver: Na záver poďakujeme triede za zapojenie sa do aktivity. Povieme, že hodnoty pre nás predstavujú akýsi maják - orientujeme sa podľa nich a rozhodujeme sa, ako sa budeme správať, čo budeme robiť a akým smerom sa chceme rozvíjať. Povzbudíme triedu, aby nad svojimi hodnotami a tým, ako sa prejavujú v ich každodennom, aj školskom živote, premýšľali.

2

Dobrý dospelý a ja

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu k sebe zaujať láskavý postoj. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať dospelé osoby, ktoré im vedia poskytnúť podporu.

Materiál: flipchart alebo A3 papier pre každú vytvorenú 3 – 4 člennú skupinu, fixky alebo farebné ceruzky

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že dnes sa budeme venovať tomu, prečo je dôležité zachovať si voči sebe láskavý a súcitný pohľad a ako si k nemu vieme pomôcť, keď sa nám príliš nedarí a nie sme so sebou spokojní. Každý máme chvíle alebo dni, kedy sa nám samotným nepáči, ako sa správame, robíme chyby alebo sa voči iným prejavíme spôsobom, ktorý je nepríjemný a ublíži im. Vtedy je dôležité uznať, že sme sa zachovali nevhodne a pokúsiť sa napraviť, čo sme pokazili. Neznamená to však, že máme byť k sebe zlí alebo sa zhadzovať. Aj keď máme chyby, každý z nás si zaslúži, aby zažíval základné prijatie, starostlivosť, rešpekt, vypočutie a porozumenie.

Požiadame všetkých, aby sa na chvíľu zamysleli, akých dospelých ľudí majú vo svojich životoch, rodine, škole, na krúžkoch a tréningoch a podobne. Vedia si spomenúť na situáciu, kedy ich niektorí z týchto dospelých

povzbudil v náročnej situácii? Môžu si tiež spomenúť na nejakú filmovú, knižnú alebo seriálovú postavu dospelého človeka, ktorý sa podľa nich správa v náročných situáciách láskavo.

Následne rozdelíme triedu na skupiny po 3 – 4. Do každej takejto skupinky dáme flipchart, prípadne A3 výkres a fixky alebo farebné ceruzky. V skupinkách majú na papier nakresliť obrys človeka a spoločne k obrysu doplniť čo najpodrobnejší popis dospelého človeka, ktorý aj v náročných chvíľach dokáže povzbudiť a prijať – majú vytvoriť akéhosi „dobrého dospelého“. Popis môže obsahovať vonkajšie charakteristiky aj vnútorné vlastnosti, kvality, zručnosti, teda všetko, čo by mal takýto človek mať. Môžu byť tvoriví a kresliť a dotvárať tohto človeka rôznym spôsobom. Nakoniec mu môžu vymyslieť aj nejaké meno.

Keď bude kresba s opisom hotová, požiadame skupinky, aby dopísali vety a správanie, ktoré by tento dobrý dospelý hovoril a konal napríklad vtedy, keď sa im nepodari písomka, nespravila si načas projekt do školy, pohádajú sa s kamarátmi a podobne. Nech si skúsia predstaviť, čo by im vedelo pomôcť a čo by v danej chvíli potrebovali počuť.

Reflexia: Po skončení aktivity sa opäť posadíme do kruhu a každá skupinka predstaví svojho dobrého dospelého. Následne reflektujeme:

- Dokázali ste sa v skupinkách zhodnúť na tom, aký by mal byť „dobrý dospelý“? Čo bola vlastnosť, na ktorej ste sa vo väčšine zhodli?
- Bolo niečo, čo vás pri tvorení „dobrých dospelých“ prekvapilo?
- Dokážete k sebe v náročných chvíľach hovoriť takýmto láskavým jazykom? Čo sú vety, ktoré vám vtedy pomáhajú?

Záver: Niekedy je náročné zachovať si na seba láskavý pohľad, zvlášť ak máme pocit, že robíme veľa chýb alebo sa nesprávame tak, ako by sme chceli. Ak však chceme dosiahnuť zmenu, oveľa ľahšie sa k nej dopracujeme, ak sa dokážeme upokojiť a prísť k sebe s porozumením. Skúsme si odniesť z dnešnej hodiny predstavu „dobrého dospelého“, ktorý nás prijíma za každých okolností, a používať jeho vety vždy, keď to potrebujeme.

Sebareflexia

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky rozumejú významu sebareflexie v zdravom živote. Žiaci a žiačky dokážu podnikať kroky smerom k sebapoznaniu.

Materiál: pracovný list „Moje zrkadlo“ (príloha str. 126-130) pre každého žiaka a žiačku

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že dnes sa budeme venovať téme sebareflexie.

Opýtame sa, kto sa dnes ráno pozrel pred odchodom do školy do zrkadla. Počkáme na zdvihnuté ruky a následne sa spýtame, prečo sa do zrkadla vlastne pozeráme. Zbierame odpovede – aby sme vedeli, ako vyzeráme, či máme dobrý účes, či nemáme niekde šmuhy od jedla a podobne. Od zrkadla vlastne dostávame správu, či vyzeráme v poriadku alebo potrebujeme niečo zmeniť.

Ako sa ale dozvieme, ako vyzeráme nie navonok, ale vo vnútri? Čo môže slúžiť ako naše vnútorné zrkadlo? Opäť počkáme na odpovede - môžeme sa to dozvedieť od blízkych a ľudí okolo nás alebo si môžeme sami všimnúť svoje správanie, či prejavy a rozmýšľať nad nimi. Pripomenieme si, že keď rozmýšľame sami nad sebou ide o tzv. sebareflexiu. Sebareflexia je proces, kedy rozmýšľame sami nad sebou, nad

svojimi myšlienkami, cieľmi, správaním a emóciami.

Následne sa opýtame triedy, aký význam má sebareflexia v našom živote a prečo by sme sa jej mali venovať. Opäť necháme žiakov a žiačky, aby sa k otázke vyjadrili. Následne zarámcujeme, že sebareflexia je dôležitou súčasťou zdravého života, nakoľko pomáha k lepšiemu sebapoznaniu, vďaka nej sa môžeme posúvať a zlepšovať a dokážeme sa zodpovedne rozhodovať a vnímať svoje potreby a aj reagovať na druhých.

Položíme triede otázku, aby si skúsili tipnúť, kedy dieťa začne rozumieť pri pohľade do zrkadla, že sa díva samé na seba. Zbierame tipy. Nakoniec prezradíme, že sa tak deje zhruba vo veku 1,5 až 2 roky. Na to, aby sme rozumeli svojmu odrazu v zrkadle, potrebujeme mať nejaké skúsenosti a rozumové schopnosti. Podobne aj schopnosť sebareflexie sa prudko zlepšuje vo veku, v ktorom sa práve nachádzajú. Je to veľmi dôležité, lebo vďaka tomu si dokážeme lepšie vybrať strednú školu, byť lepšími priateľmi a priateľkami a púšťať sa do nových dobrodružstiev. Dnes si teda precvičíme túto svoju schopnosť - najskôr sami a potom vo dvojiciach.

Rozdáme pracovný list „Moje zrkadlo“ a necháme žiakov a žiačky, aby ho vyplnili.

Po ukončení samostatnej práce vyzveme žiakov a žiačky, aby vytvorili dvojice tak, aby sa v nich cítili bezpečne a príjemne. Vo dvojiciach si navzájom

predstavujú svoje pracovné listy a budú zdieľať to, čo chcú. Ak niečo nechcú povedať, nemusia. Vždy jeden z dvojice hovorí svoju sebareflexiu a druhý pozorne počúva. Ak osoba predstavujúca svoju sebareflexiu má záujem, môže sa opýtať na názor počúvajúcej osoby a vypočuť si jej reflexiu na svoju osobu. Potom sa role vystriedajú.

Reflexia: Po ukončení rozhovorov sa vrátíme do kruhu a spoločne reflektujeme:

- Ako sa vám darilo robiť svoju sebareflexiu?
- Objavili ste o sebe niečo nové či nečakané?
- Darí sa vám robiť sebareflexiu v každodennom živote? Ktoré situácie vás privádzajú častejšie k sebareflexii? Je niekto, kto vám v rozmyšľaní nad sebou pomáha?

Záver: Na záver triede povieme, že sebareflexia je veľmi dôležitá a teraz, v tomto veku, majú príležitosť meniť sa a rásť tak, ako chcú. Všetkých povzbudíme, aby si každý deň vytvorili priestor na rozmyšľanie o svojom dni a o tom, čo v ňom prežívali a ako sa v ňom správali.

4

Strom môjho ja

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

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať svoje hodnoty, silné stránky, záujmy, ciele a úspechy, a uvedomiť si, čo tvorí ich osobnú identitu a čo im pomáha zvládať náročné situácie.

Materiál: predkreslený strom (príloha str. 131) pre každého žiaka/žiačku, perá, fixky, farebné papieriky (voliteľné)

Popis aktivity: Na úvod si povieme, že každý z nás je ako strom – máme svoje korene, ktoré nás držia pri zemi, kmeň, ktorý nás podopiera, konáre, ktoré sa rozvíjajú, listy, ktoré vyjadrujú, čo nás naplňuje, a plody, ktoré sú výsledkom nášho úsilia. Dnes si každý vytvoríme „Strom môjho ja“, v ktorom popremýšľame nad tým, čo nás robí tým, kým sme.

Vysvetlíme jednotlivé časti stromu:

- **Korene:** veci, ktoré nám v živote pomáhajú – môžu to byť ľudia, hodnoty, zázemie alebo niečo, čo nám dodáva silu,
- **Kmeň:** naše silné stránky, schopnosti a to, čo sa nám darí,
- **Konáre:** sny a ciele, ku ktorým smerujeme,

- **Listy:** činnosti a veci, ktoré nás baví a robia nám radosť,
- **Plody:** úspechy alebo momenty, na ktoré sme hrdí.

Pred začiatkom aktivity sa dohodneme, či si strom necháme pre seba alebo ho vystavíme v triede. Následne si každý dopĺňa strom svojimi slovami, vetami alebo obrázkami. Kto chce, môže pracovať v tichosti, kto potrebuje, môže si najprv niektoré veci premyslieť s kamarátom/kamarátkou.

Tip: Žiaci a žiačky môžu tiež pracovať vo dvojiciach, kde si navzájom pomôžu – napríklad tým, že si povedia, čo si na druhom cenia alebo čo si myslia, že mu/jej ide.

Reflexia: Po ukončení rozhovorov sa vrátíme do kruhu a spoločne reflektujeme:

- Ktorá časť stromu sa mi vyplňala najľahšie? Ktorá bola ťažšia?
- Čo som si počas aktivity o sebe uvedomil/a?
- Na ktorý plod som najviac hrdý/á?
- Kedy môžem použiť svoje silné stránky v bežnom dni?
- Ako mi pomáha to, čo mám v koreňoch, keď je mi ťažko?

Záver: Povieme si, že každý z nás má v sebe niečo, čo mu pomáha rásť. Niekedy na to zabúdame, ale práve takéto stromy nám môžu pripomenúť, kto sme, čo už vieme a čo nás drží, keď prídu ťažšie chvíle. Tento strom môžeme použiť kedykoľvek neskôr – keď budeme potrebovať oporu alebo sa len zastaviť a pozrieť sa na seba inak.

Hodiny pre podporu odolnosti a duševnej pohody



Úvodné informácie

Reziliencia – schopnosť zotaviť sa z náročných situácií, čeliť prekážkam a vrátiť sa späť k tomu, na čom nám záleží – patrí medzi kľúčové zručnosti podporujúce duševnú pohodu. Dobrou správou je, že nejde o pevnú vlastnosť, s ktorou sa buď narodíme alebo nie, ale ide o schopnosť, ktorú môžeme rozvíjať počas celého života nielen v rodinnom, ale aj v školskom prostredí.

V období dospievania sa mení nielen telo, ale aj spôsob, akým mladí ľudia premýšľajú o sebe a svete okolo. Mnohí/é prežívajú tlak na výkon, neistotu vo vzťahoch, intenzívne emócie, vnútorné pochybnosti či veľké zmeny. Nasledujúce plány hodín preto vytvárajú priestor, v ktorom sa môžu učiť rozpoznať, čo prežívajú, pomenovať svoje potreby, vyhľadať pomoc a vedome pracovať na udržiavaní svojej psychickej pohody.

Aktivity v tejto kapitole im pomáhajú uvedomiť si, kde čerpajú silu a čo im pomáha v ťažších chvíľach. Ďalej sa učia rozpoznať chvíle, kedy potrebujú podporu a učia sa o ňu požiadať. Všímajú si, čo môžu robiť pre seba aj pre iných, keď niekto nie je „v pohode“, pripravujú sa na náročné životné prechody a rozvíjajú schopnosť pomenovať svoje hranice, potreby a zodpovednosť v každodenných situáciách. Trieda sa tak môže stať nielen miestom učenia, ale aj opory, kde sa mladí ľudia učia, že duševná pohoda je niečo, čo si môžeme pestovať. Zároveň sa posilňuje dôležitý postoj, že starostlivosť o seba aj druhých nie je príznakom slabosti, ale odvahy.

Pošta vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať pozitívne aspekty svojich životov a zdroje pohody, ktoré majú. Žiaci a žiačky dokážu vyjadriť vďačnosť ľuďom okolo seba.

Materiál: Výkresy A4 pre všetkých, fixky, farebné ceruzky, nožnice, flipchartový papier (voliteľné)

Popis aktivity: Triede povieme, že sa dnes zameriame na vďačnosť. Vďačnosť je emócia, ktorú môžeme prežívať, keď je k nám niekto láskavý alebo sa nám udeje niečo dobré, vtedy prichádza sama od seba. Vďačnosť však môžeme cielene prinášať do nášho života aj my sami tým, že sa sústredíme na to, čo funguje v našom živote dobre. Výskumy ukazujú, že ak to dokážeme, značne tým zvýšime vlastnú duševnú pohodu. Ak našu vďačnosť ešte aj niekomu priamo vyjadríme, prinesieme pohodu aj jemu/jej a našu vlastnú pohodu posilníme dokonca ešte viac. Preto dnes budeme tvoriť pohľadnice vďačnosti.

Všetci dostanú po jednom výkrese A4, ktorý preložením na polovicu a potom opäť na polovicu rozdelia na 4 časti veľkosti pohľadnice (formát A6). Rozstrihnú výkres na 4 časti, takže budú mať 4 pohľadnice. Pre každú

pohľadnicu je iné zadanie: **prvá pohľadnica** bude vyjadrovať to, za čo sú vďační v škole alebo v triede. **Druhá pohľadnica** vyjadruje to, za čo sú vďační doma a vo svojom voľnom čase. **Tretia pohľadnica** vyjadruje vďačnosť nejakej konkrétnej osobe a **štvrtá pohľadnica** vyjadruje vďačnosť za zážitok alebo udalosť.

Aký tvorivý postup žiaci a žiačky pri tvorbe pohľadnice zvolia je na nich – môžu kresliť, písať text, báseň a pod. Dôležité je upozorniť ich, že pohľadnicu, ktorá sa týka triedy a školy, budú ukazovať pri reflexii na záver a bude vystavená v triede. Ostatné pohľadnice zdieľať môžu, ale nemusia.

Reflexia: Na záver si v kruhu trieda zdieľa svoje pohľadnice vďačnosti, ktoré sa týkajú triedy alebo školy. Tieto pohľadnice vystavíme v triede - môžeme ich všetky nalepiť na jeden flipchartový papier a ten nalepiť na stenu, alebo spoločne pripneme pohľadnice na nástenku a podobne. Ak je to možné, necháme žiakom a žiačkam priestor na to, aby usporiadali pohľadnice podľa vlastného vkusu.

Záver: Na záver poďakujeme za spoluprácu a za ocenenie triedy a školy. Zdôrazníme, že vedomé všímanie toho, čo sa nám páči, čo funguje a s čím sme spokojní, nám prináša do života viac pohody. Povzbudíme všetkých, aby skúšali ocenenia hovoriť aj nahlas, a aby skúšali ďakovať tým, ktorí ich podporujú.

2

Sieť podpory

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu identifikovať osoby, na ktoré sa môžu obrátiť v prípade, že to potrebujú.

Materiál: pracovný list „Moja záchranná sieť“ (príloha str. 131)

Popis aktivity: Triede na úvod vysvetlíme, že na dnešnej hodine si vytvorí svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, ak sa stanú obeťou zlého zaobchádzania alebo správania, alebo keď prežívajú ťažké a nepríjemné chvíle. Rozdáme im pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok napísať mená ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú.

Okrem mien napíšu do okienok vlastnosti, ktoré si na nich cenia, alebo schopnosti, vďaka ktorým im dôverujú a sú pre nich oporou. Môžu k nim i pripísať, v akých chvíľach sa na nich obracajú (napr. pomoc s učením, bolesť, smútok a podobne). Ľudia zapísaní v okienkach predstavujú sieť, ktorá nás podrží, aby sme nespádli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý napísal aspoň jednu osobu.

Dôležité: Ak nastane situácia, že deti nevedia, o kom by mohli písať, je vhodné doplňujúcimi otázkami ich povzbudiť, aby si na niekoho skúsili spomenúť.

Ak to možné nie je, so žiakom či žiačkou zrealizujeme individuálny rozhovor.

Po individuálnej práci požiadame triedu, aby sa dala do dvojíc alebo trojíc tak, aby sa im spolu dobre zdieľalo. V dvojiciach/trojiciach si zdieľajú to, čo si zapísali do pracovného listu a hovoria o tom, akí ľudia sú pre nich oporou, čo od nich potrebujú, ako sa prejavujú a vďaka čomu v nich majú dôveru.

Reflexia: Po zdieľaní v dvojiciach a trojiciach reflektujeme s celou triedou. Zdieľajú iba tí, ktorí chcú:

- Prečo ste si spomenuli práve na tohto človeka/týchto ľudí?
- Čo si na tomto človeku/týchto ľuďoch ceníte?
- Ako vám vedia pomôcť, keď to potrebujete?
- Čo potrebujete od ľudí, aby ste im dôverovali? Aký by mal byť človek, ktorý vám poskytuje podporu?

Záver: Požiadame tých, ktorí chcú, aby povedali jednu vec, ktorú si z tohto kruhu pamätajú alebo odnášajú.

Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. S triedou si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

Kedy potrebujem podporu?

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiak/žiačka vie identifikovať situácie, v ktorých je pre neho/ňu užitočné vyhľadať pomoc alebo podporu a uvedomuje si, že požiadať o pomoc je normálne a zdravé.

Materiál: pracovný list „Kedy potrebujem podporu“ pre každého žiaka a žiačku (príloha str. 133-134).

Popis aktivity: Hodinu uvedieme krátkym hovoreným vstupom: *„Každý z nás má občas dni alebo chvíle, keď sa cíti neisto, smutne, pod tlakom alebo úplne zahltený. Niekedy sa to prejavuje ako únava, inokedy ako hnev alebo napríklad úplné stiahnutie sa do seba. Niekedy s tým vieme pracovať sami, inokedy je ale veľmi dôležité identifikovať moment a zároveň vedieť povedať, že „Potrebujem pomoc“ a požiadať o podporu – či už od kamaráta/kamarátky, učiteľa/učiteľky, rodiča alebo aj psychológa/psychologičky. Zároveň je dôležité si pripomenúť, že to nie je znak slabosti – ale naopak, prejav zrelosti, starostlivosti o seba a vnímania svojich potrieb a limitov. Tak, ako ideme k lekárovi, keď nás bolí zub, môžeme ísť aj za niekým, keď nás obrazne povedané „bolí naše vnútro“.*

Teraz sa spolu pozrieme na to, ako sa u nás môžu prejavovať chvíle, keď

by sme možno potrebovali pomoc – ale ešte si to úplne neuvedomujeme. Každý z nás má totiž trochu iné signály – niekto sa zatiahne do seba, niekto sa rýchlo rozplače, iný sa začne hádať alebo sa snaží všetko skrývať. V rámci tejto individuálnej aktivity sa pozrieme teraz na seba - v tento moment, budeme sa vnútorne trochu sledovať a možno sa nám aj podarí identifikovať niečo, s čím by sme potrebovali podporiť a navrhnúť si pre seba prvý, malý krok a frázu s ktorou niekoho oslovíme.“

Žiakom a žiačkam po vysvetlení aktivity rozdáme pracovný list.

Po jeho vypracovaní si žiaci identifikujú v triede dvojice, prípadne aj menšie skupinky, s ktorými by chceli svoje odpovede zdieľať.

Reflexia: Kto chce, môže zdieľať 1 poznatok, ktorý si dnes uvedomil/a.

Spoločne môžeme taktiež reflektovať na nasledujúce otázky:

- Čo nám niekedy bráni požiadať o pomoc?
- Prečo je ťažké to spraviť a čo by to mohlo uľahčiť?
- Čo by si si prial/a, aby v takých chvíľach niekto povedal/a alebo urobil/a pre teba?

Alternatíva pre tichšiu triedu: Anonymné zdieľanie – žiaci a žiačky napíšu na lístoček odpoveď na otázku: „Čo by

som chcel/a, aby niekto urobil, keď potrebujem podporu?” Niekoľko odpovedí môžeme aj prečítať.

Záver: Triede zhrnieme, že počas tejto hodiny sme si ukázali, že občas postačí ak si všimneme niečo, čo by sme potrebovali a povieme to. Niekto možno potrebuje vypočuť, niekto objatie, niekto si len potrebuje oddýchnuť. A niekedy nám môže pomôcť porozprávať sa s niekým mimo nášho bežného okolia.

4

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 pomôcť v rámci svojich kapacít a možností.

Materiál: pracovný list „Ak nie je v pohode“ (príloha str. 135); flipchartový alebo iný veľký papier; zelená, oranžová a červená farbička; fixka/pero

Popis aktivity: Hodinu uvedieme slovami, že je dôležité si všímať, ako sa máme, a je super, ak sa nám darí udržovať sa v pohode. Zároveň by bolo skvelé, keby sme si tu, medzi sebou v triede, skúšali všímať aj to, ako sa majú ostatní okolo nás. Aby sme vedeli, ako sa máme, či sme všetci v pohode a či niekto nepotrebuje pomôcť.

Triedy sa následne pýtame nasledujúce otázky. Ak odpoveď žiakov a žiačok na ne bude „áno“, postavia sa.

- Kto z vás už niekedy niekoho z triedy poprosil o pomoc? Hocijakú, pri písaní úlohy, pri poslaní učiva, keď ste boli chorí, pri nosení lavíc, čokoľvek vám napadne.
- Kto z vás bol niekedy nervózny alebo vystresovaný v škole a pomohlo mu, keď sa s ním niekto porozprával?

- 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?

Triede poďakujeme a povieme, že aj podľa toho, čo sme videli, vieme, že každý občas potrebuje podporu a tiež, že ju každý z nás môže ponúknuť. To, že sa niekto nemá dobre, znamená, že prežíva nejaké silné alebo nepríjemné 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 podporí sa čo najviac detailov (napr. neje desiatu, nepozerá do očí, dá si kapucňu a pod.). Žiaci a žiačky si môžu doplniť tie nápady, ktoré nemajú vo svojom pracovnom liste.

Následne na veľký flipchartový alebo iný veľký papier nakreslíme pod seba 3 kruhy – zelený, oranžový a červený. Do jednotlivých častí postupne zapisujeme nápady, ako si budovať všímavosť voči druhým na základe nasledovných inštrukcií:

- Do zeleného kruhu zapíšeme postupne štvorice (prípadne trojice) žiakov a žiačok, ktoré sedia vedľa seba a ktoré sa budú navzájom všímať, či sú v poriadku. Dôležité je, aby každý v triede patrilo do niektorej skupinky.
- Do oranžovej časti spisujeme, čo môžu žiaci a žiačky spraviť, keď sa niekto nemá OK alebo má zlú náladu a zdá sa nám, že potrebuje pomocť - zapisujeme všetky nápady, s ktorými prichádzajú.
- K červenej časti žiaci a žiačky hovoria príklady situácií, ktoré sú potrebné riešiť s dospelým. Podľa čoho si všimnú, že sa niekto nemá dobre a je dôležité ísť za dospelým (triednou učiteľkou/učiteľom, prípadne iným v škole)? Kedy je podľa nich situácia vážnejšia? (napr. všimnem si, že niekto je smutný už dlhšie, vyhýba sa spoločnosti, niekoho niečo bolí a podobne)

Dôležité: Pri červenej časti semafora je dôležité, aby bolo zachytené, že dospelého majú vyhľadať vždy, keď budú mať o spolužiaka/spolužiačku obavy (z akéhokoľvek dôvodu), keď bude jeho zlá nálada a nepohoda trvať príliš dlho, ak sa dozvedia niečo, o čom si myslia, že je to závažné a mal by to riešiť dospelý, vrátane šikany. Ak niečo z toho nezaznie, prinesieme to my.

Záver: Na záver triede povieme, že si budeme pestovať svoju všímavosť voči druhým a tomu, ako sa majú. Svojou pozornosťou môžeme niekomu veľmi pomôcť. Povzbudíme ich, aby každý deň venovali aspoň chvíľku spolužiakom a spolužiačkam zo svojej štvorice.

Koláž duševnej pohody

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

Ciel': Žiaci a žiačky dokážu pomenovať rôzne spôsoby starostlivosti o duševnú pohodu, rozlišovať medzi podpornými návykmi a zlovykmi, diskutovať o dôležitosti duševnej pohody a inšpirovať sa navzájom k pozitívnym stratégiám zvládania.

Materiál: časopisy, noviny, veľké papiere, nožnice, lepidlo, fixky, farebné papiere

Popis aktivity: Na úvod sa spolu zamyslíme nad tým, čo všetko môže ovplyvniť našu duševnú pohodu. Vysvetlíme si, že starostlivosť o psychickú pohodu môže mať rôzne podoby – niekomu pomáha pohyb, inému čas osamote, niekto potrebuje rozprávať, iný tvoríť. Dnes vytvoríme v skupinách koláže duševnej pohody, ktoré nám pomôžu zachytiť rôzne nápady, ako sa o seba starať a možno sa aj navzájom inšpirujeme.

Rozdelíme žiakov a žiačky do skupín. Každá skupina dostane papier, časopisy, nožnice, lepidlo a ďalšie pomôcky. Ich úlohou je vytvoriť koláž, ktorá vyjadruje, čo pre nás znamená starať sa o duševnú pohodu. Môžeme vystrihovať obrázky činností, ktoré nám pomá-

hajú, symboly pokoja ako sú príroda, svetlo, priateľstvo alebo silné slová a citáty. Kto chce, môže do koláže niečo dokresliť alebo dopísať vlastné myšlienky.

Po dokončení každá skupina svoju koláž krátko predstaví ostatným – môžu vysvetliť, prečo si vybrali práve tieto obrázky alebo slová a čo pre nich osobne znamenajú. Koláže si môžeme vystaviť v triede alebo na chodbe školy.

Reflexia: Na záver sa spoločne porozprávame:

- Ktoré spôsoby starostlivosti využívate aj vy?
- Čo nové ste sa dozvedeli alebo čo vás oslovilo?
- Ktoré veci by ste chceli vyskúšať?
- Prečo je podľa vás dôležité hovoriť o duševnej pohode?
- Ako môžeme podporiť nielen svoju pohodu, ale aj pohodu ľudí okolo nás?

Záver: Zhrnieme, že duševná pohoda nie je niečo samozrejmé, ale niečo, o čo sa môžeme starať – rovnako ako o svoje fyzické zdravie. Všetci máme možnosť nachádzať spôsoby, ktoré nám pomáhajú cítiť sa lepšie, a tieto spôsoby môžeme prinášať aj do svojho okolia.



Ako byť v pohode, keď príde zmena - aktivita pre končiace ročníky ZŠ

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky rozumejú, že životné zmeny kladú zvýšené nároky na udržanie duševnej pohody. Dokážu pomenovať a vybrať si funkčné spôsoby starostlivosti o svoju duševnú pohodu aj počas náročných období.

Materiál: 3 flipcharty (na jeden napíšeme „Môj súčasný život“, na druhý „Môj život na strednej“, na tretí „Ako zvládnuť zmeny“), fixky, pracovný list „Zmena a moja pohoda“ (príloha str. 136-137)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa na tejto hodine budeme venovať téme zmien a tomu, ako ovplyvňujú našu pohodu. Všetci sa tento rok museli rozhodovať o strednej škole a museli rozmýšľať nad tým, kde chcú pokračovať v štúdiu. Často sa pri tom sústreďujeme hlavne na to, aby sme si vybrali pre nás vhodnú školu a pripravili sa na prijímacie skúšky, čo je veľmi dôležité. Rovnako dôležité je však pozrieť sa aj na to, čo bude nasledovať potom. Ako sa zmení váš život na strednej

škole? Na čo sa tešíte a čo môže byť náročné? Skúsime sa na to spoločne pozrieť.

Postavte sa teraz všetci tí, ktorí:

- „*Poznáte niekoho, kto teraz študuje na strednej škole?*“ Kto chce, môže povedať, čo sa od neho o strednej škole dozvedel, ako sa mu tam darí, čo sa mu páči, či bolo niečo pre neho/ňu ťažké a podobne.
- „*Rozprávali ste sa s rodičmi o strednej škole?*“ Kto chce, môže povedať, o čom sa rozprávali, čo im rodičia odporúčali a podobne.
- „*Máte nejaké otázky spojené s prechodom na strednú školu?*“ Kto chce, môže povedať, aké otázky má a čo ho v súvislosti so strednou školou zaujíma či trápi.

Podakujeme za všetky príspevky do diskusie a povieme, že teraz sa ideme pozrieť bližšie na zmeny, ktoré nás čakajú. Pripravíme si flipcharty a vyzveme triedu, aby porozmýšľali nad tým, čo tvorí ich súčasný život, čím trávia svoj čas, čomu sa venujú a aj koľko času venujú týmto činnostiam. Postupne zapisujeme nápady na flipchart s nadpisom „Môj súčasný život“. Ak potrebujeme u žiakov a žiačok povzbudiť nápady, môžeme začať s vlastnými nápadiami – vyučovanie (6 hodín), učenie sa doma (30 minút) a podobne. Každý v triede môže mať iný rozvrh, ale na flipchart je dôležité zachytiť to, s čím žiaci a žiačky prichádzajú, pričom nemusí byť v týchto nápadoch zhoda.

Keď skončíme so zberom nápadov k aktuálnemu životu, požiadame triedu, aby si predstavili, aké to podľa nich bude na strednej škole. Povzbudíme ich, že je v poriadku, ak o tom nemajú jasnú predstavu alebo si nie sú istí tým, čo sa zmení. Môžu hovoriť rôzne nápady. Opäť ich zapisujeme na flipchart s nápisom „Môj život na strednej“ a snažíme sa, ak je to možné, k rôznym činnostiam alebo oblastiam života pripísať aj ich trvanie. Opäť môžeme prispieť svojimi nápadmi, ak je potrebné triedu povzbudiť. Sústreďme sa pri tom na to, aby sme zachytili zmeny, ktoré pravdepodobne žiakov a žiačky čakajú. Je možné, že budú musieť školou a učením tráviť viac času, že budú cestovať dlhšie, určite budú v novom kolektíve, budú musieť nadväzovať nové vzťahy a tak ďalej.

Keď budú oba flipcharty zaplnené nápadmi, vyzveme triedu, aby ich porovnali a porozmýšľali nad tým, na ktorú zmenu sa tešia a ktorá v nich vzbudzuje obavy, prípadne ktorá zmena v nich vyvoláva obe emócie. Následne po krátkej reflexii požiadame triedu, aby sme spoločne na tretí flipchart „Ako zvládnuť zmeny“ spísali nápady, čo robiť, aby sme prechod na strednú školu zvládli čo najlepšie. Necháme žiakov a žiačky, aby sami prichádzali s témami.

Dôležité však je, aby sa určite venovali minimálne nasledujúcim zmenám a stratégiám na ich zvládnutie:

- **Zmena kolektívu** – ako sa pripraviť na spoznávanie nových ľudí (napr. vedieť sa upokojiť, pripraviť si témy na rozhovory, zaujímať sa

o nových spolužiakov a spolužiačky, ostať v kontakte aj so starými kamarátmi a kamarátkami).

- **Náročnejšia škola** – ako zlepšiť svoje učenie (napr. vyhradiť si čas na učenie po škole, rozmyslieť si, čo pri učení pomáhala na ZŠ, spraviť vnútorné rozhodnutie podávať svoj optimálny výkon).
- **Väčšia samostatnosť** – aké zručnosti je potrebné zvládnuť, aby sme boli nezávislejší (napr. naučiť sa pripraviť si jednoduché jedlo, zvládnuť cestovanie, zistiť informácie o mieste, kde sa nachádza SŠ, dohodnúť sa s rodičmi na nových pravidlách fungovania v rodine).
- **Voľný čas** – ako chcem tráviť svoj čas po škole (napr. premyslieť si, o ktoré aktivity nechcem prísť ani na strednej škole, aké nové záujmy chcem rozvíjať, ako sa budem starať o svoju pohodu).

Rozdáme všetkým pracovný list „Zmena a moja pohoda“ a požiadame ich, aby ho samostatne vyplnili.

Záver: Poprosíme žiakov a žiačky, aby sa podelili o niektoré svoje nápady na udržanie pohody zo svojich pracovných listov.

Na záver povieme triede, že prechod na strednú školu môže byť náročný, ale zároveň prináša veľa príležitostí, napríklad tvorenie nových kamarátstiev, učenie sa novým veciam a zistení, čo všetko nás baví.

Ako byť v pohode, keď príde zmena - aktivita pre končiace ročníky SŠ

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiak/žiačka rozumie, že životné zmeny kladú zvýšené nároky na udržanie duševnej pohody. Žiak/žiačka dokáže pomenovať a vybrať si funkčné spôsoby starostlivosti o svoju duševnú pohodu aj počas náročných období.

Materiál: 3 flipcharty (na jeden napíšeme „Môj súčasný život“, na druhý „Môj život po škole“, na tretí „Ako zvládnuť zmeny“), fixky, pracovný list „Zmena a moja pohoda“ (príloha str. 136-137)

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že sa na tejto hodine budeme venovať téme zmien a ako ovplyvňujú našu pohodu. Všetci sa tento rok museli rozhodovať ohľadom svojho života po strednej škole a museli rozmýšľať nad tým, kde chcú pokračovať v štúdiu, prípadne aký iný život budú viesť po strednej škole. Často sa pri tom sústreďujeme hlavne na to, aby sme si vybrali pre nás vhodnú alternatívu a pripravili sa na ňu, čo je veľmi dôležité. Rovnako dôležité je sa pozrieť aj na to, čo bude nasledovať potom.

Ako sa zmení váš život po strednej škole? Na čo sa tešíte a čo môže byť náročné? Skúsime sa na to spoločne pozrieť.

Postavte sa teraz všetci tí, ktorí:

- „*Poznáte niekoho, kto teraz študuje na vysokej škole alebo sa venuje po strednej škole tomu, čo chcete vy?*” Kto chce, môže povedať, čo sa od neho/nej o jeho/jej živote dozvedel/a, ako sa mu/jej tam darí, čo sa mu/jej páči, či bolo niečo pre neho/ňu ťažké a podobne.
- „*Rozprávali ste sa s rodičmi o živote po strednej škole?*” Kto chce, môže povedať, o čom sa rozprávali, čo im rodičia odporúčali a podobne.
- „*Máte nejaké otázky spojené s prechodom do života po strednej škole?*” Kto chce, môže povedať, aké otázky má a čo ho v súvislosti so životom po strednej škole zaujíma či trápi.

Podakujeme za všetky príspevky do diskusie a povieme, že teraz sa ideme pozrieť bližšie na zmeny, ktoré nás čakajú. Pripravíme si flipcharty a vyzveme triedu, aby porozmýšľali nad tým, čo tvorí ich súčasný život, čím trávia svoj čas a čomu sa venujú, a tiež koľko času venujú týmto činnostiam. Postupne zapisujeme nápady na flipchart s nadpisom „Môj súčasný život”. Ak potrebujeme u žiakov a žiačok povzbudiť nápady, môžeme začať s vlastnými nápismi - vyučovanie (6 hodín), učenie sa doma (30 min.) a podobne. Každý v triede môže mať iný rozvrh, ale na flipchart je dôležité

zachytiť to, s čím žiaci a žiačky prichádzajú, pričom nemusí byť v týchto nápadoch zhoda.

Keď skončíme so zberom nápadov k aktuálnemu životu, požiadame triedu, aby si predstavili, aké to bude podľa nich po strednej škole. Povzbudíme triedu, že je v poriadku, ak o tom nemajú jasnú predstavu alebo si nie sú istí tým, čo sa zmení. Môžu povedať rôzne nápady. Opäť ich zapisujeme na flipchart s nápisom „Môj život po strednej“ a snažíme sa, ak je to možné, k rôznym činnostiam alebo oblastiam života pripísať aj ich trvanie. Opäť môžeme prispieť svojimi nápadmi, ak je potrebné triedu povzbudiť. Sústredíme sa pritom na to, aby sme zachytili zmeny, ktoré pravdepodobne žiakov a žiačky čakajú. Je možné, že budú musieť školou a učením tráviť viac času, ak pôjdu na vysokú školu, alebo si budú hľadať zamestnanie. Môže sa stať, že budú cestovať dlhšie, spoznajú nových ľudí a budú nadväzovať nové vzťahy a podobne.

Keď budú oba flipcharty zaplnené nápadmi, vyzveme triedu, aby ich porovnali a porozmýšľali nad tým, na ktorú zmenu sa tešia a ktorá v nich vzbudzuje obavy, prípadne ktorá zmena v nich vyvoláva obe emócie. Následne po krátkej reflexii požiadame triedu, aby sme spoločne na tretí flipchart – „Ako zvládnuť zmeny“, spísali nápady, čo robiť, aby sme prechod do života po strednej škole zvládli čo najlepšie. Necháme žiakov a žiačky, aby sami prichádzali s témami. Dôležité však je, aby sa určite venovali minimálne nasledujúcim zmenám a stratégiám na ich zvládnutie:

- **Odchod z tohto kolektívu - ako sa pripraviť na odlúčenie od kama-**

rátov a kamarátok zo školy, ako sa pripraviť na spoznávanie nových ľudí (napr. vedieť sa upokojiť, pripraviť si témy na rozhovory, hľadať nové zaujímavé skupiny, ostať v kontakte aj so starými kamarátmi a kamarátkami)

- **Náročnejšia škola (ak pôjdu na VŠ)** - ako zlepšiť svoje učenie (napr. vyhradiť si čas na učenie po škole, rozmyslieť si, čo pri učení pomáhalo na SŠ, spraviť vnútorné rozhodnutie podávať svoj optimálny výkon, plánovanie a časový manažment)
- **Väčšia samostatnosť** - aké zručnosti je potrebné zvládnuť, aby sme boli nezávislejší (napr. samostatné hospodárenie s peniazmi, brigády, zistiť informácie o mieste, kde sa nachádza VŠ, dohodnúť sa s rodičmi na nových pravidlách fungovania v rodine)
- **Voľný čas** - ako chcem tráviť svoj čas po škole (napr. premyslieť si, o ktoré aktivity nechcem prísť ani po strednej škole, aké nové záujmy chcem rozvíjať, ako sa budem starať o svoju pohodu)

Rozdáme všetkým pracovný list „Zmena a moja pohoda“ a požiadame ich, aby ho samostatne vyplnili.

Záver: Poprosíme žiakov a žiačky, aby sa podelili o niektoré svoje nápady na udržanie pohody zo svojich pracovných listov. Na záver povieme triede, že prechod zo strednej školy môže byť náročný, ale zároveň prináša veľa príležitostí, napr. tvorenie nových kamarátstiev, učenie sa novým veciam a objavovanie sveta.

Pracovné listy



teplo | chlad | potenie | červenanie | zblednutie |
bolesť | napätie | uvoľnenie | mravenčenie | kývanie nohou |
potreba hýbať sa | zrýchlený dych | spomalený dych |
búšenie srdca | svrbenie | stuhnutie | zaťaté päsťe |
rozpínanie | pocit zväčšenia | pocit zmenšenia | schúlenie |
vystretie | zahmlené videnie | zastavený dych | stíšený hlas |
silný hlas | pocit zastavenia srdca | nepokoj v nohách |
vyschnuté v hrdle | pišťanie v ušiach | úsmev | zamračenie |

teplo | chlad | potenie | červenanie | zblednutie |
bolesť | napätie | uvoľnenie | mravenčenie | kývanie nohou |
potreba hýbať sa | zrýchlený dych | spomalený dych |
búšenie srdca | svrbenie | stuhnutie | zaťaté päsťe |
rozpínanie | pocit zväčšenia | pocit zmenšenia | schúlenie |
vystretie | zahmlené videnie | zastavený dych | stíšený hlas |
silný hlas | pocit zastavenia srdca | nepokoj v nohách |
vyschnuté v hrdle | pišťanie v ušiach | úsmev | zamračenie |

2

Kartičky: Nájdime sa

Cítime sa tak, keď nás niečo alebo niekto rozčúli.	Cítime sa tak, keď vnímame ohrozenie a necítime sa bezpečne.	Cítime sa tak, keď sa bojíme, ale nevieme čoho.
Cítime sa tak, keď sa obávame, že niečo nedopadne podľa našich predstáv, alebo že niečo nie je v poriadku.	Cítime sa tak, keď nás niečo alebo niekto zaujme a chceme sa dozvedieť viac.	Cítime sa tak, keď pred sebou vidíme šancu na niečo dobré, alebo keď sa tešíme na budúcnosť.
Cítime sa tak, keď v sebe vnímame veľkú spokojnosť a radosť; každému tento pocit môže priniesť niečo iné - spojenie s druhými, so samým sebou...	Cítime sa tak voči niekomu, alebo niečomu, aj voči sebe samému/sebe samej. Je to cit veľkej blízkosti a spojenia.	Cítime sa tak, keď si ceníme to, čo máme, alebo čo prežívame.
Cítime sa tak, keď nie sme v strese, nič nás nevyrušuje a sme uvoľnení.	Cítime sa tak, keď vnímame náročné chvíle u druhého a chceli by sme pomôcť situáciu uľahčiť. Tento pocit prežívame aj k sebe, keď sme k sebe v ťažkej chvíli láskaví.	Cítime sa tak, keď je nám dobre a sú naplnené naše základné potreby - sme najaedení, odpočinutí a v dobrej spoločnosti.
Cítime sa tak, keď chceme niečo robiť, ale nevieme čo.	Cítime sa tak, keď prežívame stratu niekoho alebo niečoho, čo nám bolo blízke.	Cítime sa tak, keď potrebujeme spoločnosť alebo pochopenie druhých, ale nedostáva sa nám to.
Cítime sa tak, keď si potrebujeme pospať, alebo odpočinúť.		

Kartičky: Nájdime sa

Hnev	Strach	Úzkosť
Nervozita	Zvedavosť	Nádej
Šťastie	Láska	Vďačnosť
Pokoj	Súcit	Spokojnosť
Nuda	Smútok	Osamelosť
Únava		

Zoznam definícií pre emócie k hodine: Nájdime sa

Hnev: Cítime sa tak, keď nás niečo alebo niekto rozčúlil.

Strach: Cítime sa tak, keď vnímame ohrozenie a necítime sa bezpečne.

Úzkosť: Cítime sa tak, keď sa bojíme, ale nevieme čoho.

Nervozita: Cítime sa tak, keď sa obávame, že niečo nedopadne podľa našich predstáv, alebo že niečo nie je v poriadku.

Zvedavosť: Cítime sa tak, keď nás niečo alebo niekto zaujme a chceme sa dozvedieť viac.

Nádej: Cítime sa tak, keď pred sebou vidíme šancu na niečo dobré, alebo keď sa tešíme na budúcnosť.

Šťastie: Cítime sa tak, keď v sebe vnímame veľkú spokojnosť a radosť; každému tento pocit môže priniesť niečo iné - spojenie s druhými, so samým sebou...

Láska: Cítime sa tak voči niekomu, alebo niečomu, aj voči sebe samému/sebe samej. Je to cit veľkej blízkosti a spojenia.

Vďačnosť: Cítime sa tak, keď si ceníme to, čo máme, alebo čo prežívame.

Pokoj: Cítime sa tak, keď nie sme v strese, nič nás nevyrúša a sme uvoľnení.

Súcit: Tento pocit prežívame, keď vnímame bolesť, alebo náročné chvíle u druhého a chceli by sme byť nápomocní a situáciu uľahčiť. Tento pocit môžeme prežívať aj k sebe, keď sme k sebe v ťažkej chvíli láskaví.

Spokojnosť: Cítime sa tak, keď je nám dobre a sú naplnené naše základné potreby - sme najedení, odpočinutí a v dobrej spoločnosti.

Nuda: Cítime sa tak, keď chceme niečo robiť, ale nevieme čo.

Smútok: Cítime sa tak, keď prežívame stratu niekoho alebo niečoho, čo nám bolo blízke.

Osamelosť: Cítime sa tak, keď potrebujeme spoločnosť alebo pochopenie druhých, ale nedostáva sa nám to.

Únava: Cítime sa tak, keď si potrebujeme pospať, alebo odpočinúť.

Čo môžem pre seba urobiť

JÓGA

Zacvič si jógu. Na youtube nájdeš mnoho návodov.

VYSKÁČ SA

Vytras alebo vyskákaj zo seba nepríjemný pocit.

PÍSANIE

Vezmi si prázdny papier, alebo svoj obľúbený zápisník a zapiš si všetko, čo Ti príde na myseľ. Niekedy pomôže len odložiť to na papier.

OBLÚBENÝ ŠPORT

Daj si tréning športu, ktorému sa venuješ - či je to beh, tenis, volejbal, alebo čas vo fitku. Všímaj si, ako sa po tréningu cítiš.

TELEFONÁT

Ak tvoj blízky človek nie je práve na blízku, zavolaj mu/jej

POČÚVANIE HUDBY

Zapni si svoju obľúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre rôzne pocity a sleduj si, ako Ti hudba pomáha.

DYCH 1

Urob pár nádychov a výdychov - nádych vždy kratší ako výdych. Pomôž si predstavou, že chceš zhlboka privoňať k niečomu peknému a vydychuj tak, akoby si chcel/a roztrieť plameň sviečky.

VYPÝTANIE SI POMOCI

Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci), a povedz, čo ťa trápi. Ak to tak cítiš, neboj sa vyhľadať psychológa.

PRECHÁDZKA S BLÍZKYM

Dohodni sa s niekým, s kým sa cítiš dobre a spoločne sa poprechádzajte. Prítomnosť blízkeho človeka, mlčky, či v rozhovore, lieči.

FARBY

Pozri sa okolo seba a pokús sa nájsť veci rôznych farieb, napríklad 5 žltých vecí, alebo zelených, červených. Obmeniť môžeš viac farieb. Pomôžeš si tak sústrediť sa na prítomnosť.

PARTIA

Spoločne strávený čas s kamarátmi pomáha. Všímaj si, kedy a v akej spoločnosti sa naozaj cítiš lepšie.

ROZJÍMANIE

Ak ti pomáha modlitba, skús sa stíšiť a pomodliť. Ak sa nemodlíš, sadni si na tiché, pokojné miesto a sústreď sa na svoje pránia a starosti. Predstav si, ako ich "vysielaš" do sveta, vďaka ktorému s nimi nie si sám/sama.

Poplakanie si

Plakať je v poriadku a každý z nás občas plače. Vyplač zo seba to, čo potrebuješ.

NA STRIEDAČKU

Ak ti to pomáha, zameraj sa na predstavu, že každú situáciu a každý pocit vystrieda časom iný.

SOM V BEZPEČÍ?

Porozmýšľaj, či si v situácii, ktorá pre teba naozaj predstavuje nebezpečenstvo. Niekedy náš mozog reaguje strachom aj na situácie, kedy sme v bezpečí. Ak je to teraz tvoj prípad, môžeš si zopakovať, že si teraz v bezpečí, aj keď sa tak možno necítiš.

ZOZNAMY

Keď nevieš, z ktorého konca začať, rozdeľ si ťažký deň alebo problém na menšie úlohy. Krok za krokom to zvládneš.

SPÄTNÁ VÄZBA

Ak máš problém s niekým iným, môžeš mu slušne a jasne povedať, ako to vnímaš. Skús hovoriť za seba, o svojich pocitoch a potrebách.

OBLÚBENÉ OBLEČENIE

Obleč sa tak, aby ti bolo príjemne. Ak to práve nie je možné, daj si na seba aspoň jednu malú vec, ktorú máš rád/rada.

TEPLÝ ČAJ/KÁVA

Niekedy aj maličkosť ako šálka voňavého teplého nápoja môže priniesť upokojenie do ťažkého dňa.

OBLÚBENÝ FILM

Oddychni si pri obľúbenom filme, alebo seriáli.

TVOJA VLASTNÁ AKTIVITA

Čo môžem pre seba urobiť

KRESLENIE

Zapni papier čo najrýchlejšie rôznymi farbami, alebo vymaluj zo seba svoje pocity. Ak chceš, môžeš skúsiť aj omaľovánky.

POČÚVANIE HUDBY

Zapni si svoju obľúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre rôzne pocity a sleduj si, ako Ti hudba pomáha.

TANEC A SPEV

Zapni si svoju obľúbenú hudbu a vytancuj to zo seba. Môžeš si pri tom aj zaspievať.

NIE SI SÁM

To, čo zažívaš, už zažili aj iní. Môžeš vyhľadať podcasty, skupiny alebo ľudí, ktorí zažili niečo podobné.

VYPÝTANIE SI POMOCI

Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci), a povedz, čo ťa trápi. Ak to tak cítiš, neboj sa vyhľadať psychológa.

OBJATIE

Vypýtaj si objatie od niekoho, koho máš rád/a.

SVALY

Striedavo napni a uvoľni svaly svojho tela. Môžeš si predstaviť svoje telo ako z kameňa a z vody.

PRECHÁDZKA/ CHÔDZA

Chod' von a začni kráčať. Všímaj si tempo chôdze, ktoré Ti najviac pomáha.

DYCH 2

Hlboko sa nadýchni a prisuň plecيا k ušiam. Potom prudko vydýchni a plecيا spusti, akoby si chcel/a zo seba striasť všetko napätie.

KRIČANIE

Vykrič sa a dostaň to zo seba von. Buď však ohľaduplný/á k svojmu okoliu.

Poplakanie si

Plakať je v poriadku a každý z nás občas plače. Vyplač zo seba to, čo potrebuješ.

POMOC DRUHÉMU

Niekedy malé činy láskavosti môžu pomôcť druhému aj tebe. Daj si však pozor, aby si pomáhal druhým len vtedy, keď naozaj chceš.

SEBALÁSKAVOSŤ

Môžeš si vybrať byť k sebe láskavý/láskavá (skús napríklad niektorú z aktivít "darček pre seba" alebo "spoločnosť").

ZVLÁDNEM TO ZAS

Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.

MEDITÁCIA

Zavri oči a pozoruj svoj dych. Nesnaž sa ho meniť, iba si ho všimaj. Ak ti myšlienky utečú, len si to všimni a pokús sa vrátiť naspäť k svojmu dychu.

Meditácie majú rôzne podoby, ak chceš, využij aplikácie alebo podcasty.

SPÁNOK

Bez spánku sa len ťažko budeme cítiť v pohode. Dopraj si ho, o nič neprídeš.

ČO MA BAVÍ

Venuj sa chvíľu tomu, čo ťa baví. Čítanie? Hra na klavír? Šport? Fantázii sa medze nekladú.

SPÄTNÁ VÄZBA

Ak máš problém s niekým iným, môžeš mu slušne a jasne povedať, ako to vnímaš. Skús hovoriť za seba, o svojich pocitoch a potrebách.

MÔJ HRDINA

Predstav si, ako by problém vyriešil niekto, koho obdivuješ, alebo komu dôveruješ.

BRAINSTORMING

Zapíš si všetky nápady na riešenie problému. Buď kreatívny/kreatívna a žiadny nápad neodmietni.

TVOJA VLASTNÁ AKTIVITA

.....

.....

6

4 kroky k zdravému prežívaniu

Zdravá práca s emóciami I

Situácia: Som dohodnutý/á s partiou, že sa stretneme a pôjdeme do kina. Odrazu mi cinkne správa, že zajtra je písomka, na ktorú som úplne zabudol/la. Na túto sa naozaj musím učiť...

1. Kde v tele sa môžu objaviť pocity?

2. Ako by ste pomenovali emócie, ktoré sa môžu objaviť?

3. Aké máme porozumenie týchto pocitov?

4. Čo môžeme pre seba urobiť v takej situácii?

6

4 kroky k zdravému prežívaniu

Zdravá práca s emóciami II

Situácia: Chystám oslavu narodenín. Snažím sa nezabudnúť na nič, aby oslava prebehla skvele a všetkým sa páčila. Mám hlavu plnú nápadov a všetko beží veľmi rýchlo. Večer neviem zaspáť, dokonca ani ležať v posteli.

1. Kde v tele sa môžu objaviť pocity?

2. Ako by ste pomenovali emócie, ktoré sa môžu objaviť?

3. Aké máme porozumenie týchto pocitov?

4. Čo môžeme pre seba urobiť v takej situácii?

4 kroky k zdravému prežívaniu

Zdravá práca s emóciami III

Situácia: Zajtra ma čaká dôležitá prezentácia skupinovej práce. Veľa sme na nej pracovali a výsledok naozaj stojí za to. Pripravoval/a som sa na prezentáciu poctivo, ale zrazu mi napadajú rôzne veci, ktoré sa môžu nepodať.

1. Kde v tele sa môžu objaviť pocity?

2. Ako by ste pomenovali emócie, ktoré sa môžu objaviť?

3. Aké máme porozumenie týchto pocitov?

4. Čo môžeme pre seba urobiť v takej situácii?

4 kroky k zdravému prežívaniu

Zdravá práca s emóciami IV

Situácia: Dozvedela/a som sa, že moja dobrá kamarátka/ dobrý kamarát si o mne v mojej neprítomnosti robil žarty a posmešne sa vyjadril/a o nejakom mojom zvyku. Keď sa s ňou/ním o tom rozprávam, veľmi presvedčivo hovorí, že to v žiadnom prípade nie je pravda.

1. Kde v tele sa môžu objaviť pocity?

2. Ako by ste pomenovali emócie, ktoré sa môžu objaviť?

3. Aké máme porozumenie týchto pocitov?

4. Čo môžeme pre seba urobiť v takej situácii?

4 kroky k zdravému prežívaniu

Zdravá práca s emóciami V

Situácia: Si po škole unavený/á a nič sa ti nechce robiť. Kamaráti/kamarátky ťa presviedčajú, aby si s nimi ešte niekam šla. Hovoriš, že nikam nechceš ísť, ale zdá sa, že ťa nepočujú. Nakoniec niekto zahlási, že určite nie si taký/á unavený/á a že sa tak len tváriš.

1. Kde v tele sa môžu objaviť pocity?

2. Ako by ste pomenovali emócie, ktoré sa môžu objaviť?

3. Aké máme porozumenie týchto pocitov?

4. Čo môžeme pre seba urobiť v takej situácii?

Pohoda a nepohoda v digitálnom svete

1

Lenka na Instagrame sleduje profily slávnych modeliek, herečiek a iných celebrit. V škole mala náročný deň, po ceste domov si teda otvorila svoj Instagram. Ako prvé uvidela dokonale upravenú modelku v plavkách na fotení s popisom #pripravenanaletu, potom na ňu postupne vybiehali rady, ako si dokonale vybieliť zuby, upraviť vlasy a aké sú najnovšie trendy svetových značiek oblečenia na tento rok. Lenke sa začala zviať hrud' a cítila, ako sa jej zrýchľuje tep. Povedala si, že by tak predsa mala vyzeráť aj ona, a nevedela sa zbaviť myšlienky, že s ňou asi niečo nie je v poriadku. Skrolovať však neprestávala.

2

Martinovi sa konečne skončilo online vyučovanie na tento deň. Bola pandémia a všetky hodiny mali iba cez počítač. Na začiatku sa tešil, ale postupne mu škola a kamoši začali dosť chýbať. Zrazu mu na mobile pípala správa, či sa ide pridať na jedno kolo počítačovej hry, ktorú s kamoši zvyknú hrať. Všimol si, ako sa mu na tvári po prvýkrát za deň objavil úsmev – konečne pokecajú a snád' už dnes dajú aj ďalší level. Začalo mu však škriekať v bruchu. Odpísal teda, že sa potrebuje najesť a potom môžu začať a išiel si do kuchyne zohriať obed.

3

Hneď ako Roman ráno vstal, vzal do ruky mobil a otvoril Tik Tok. Nevedel ani prečo, proste to tak zvykol robiť. Hneď mu vyskočili nové videá od obľúbených tik-tokerov, ktorých sledoval. Na videách sa chvíľu dobre bavil, potom však už len prepínal medzi videami, aby videl, čo všetko dnes na Tik Toku ešte uvidí. Nemal chuť s nikým sa rozprávať ani dnes robiť niečo iné. Večer sa cítil čudne – akoby mu deň niekde "utiekol", ale nič ho nebavilo a nevedel si predstaviť, čo iné by mal cez deň robiť. Ráno však opäť vstal, vzal do ruky mobil a otvoril Tik Tok.

4

Laura sa občas cítila dosť osamelo. Stávalo sa jej, že ju prepadla veľká úzkosť a nevedela si s ňou dať rady. V škole sa o tom nikdy nerozprávali a mala pocit, že je so svojím problémom sama. Počas pozerania Facebooku raz narazila na stránku "Nie sme v tom sami". Začítala sa do postov a zistila, že s úzkosťou vôbec nie je sama a dokonca sa zapísala aj na online skupiny. Svoj čas na mobile dnes strávila tým, že si písali v spoločnej skupine o tom, ako sa dnes majú a čo im pomáha úzkosti zvládať. Keď spoločný chat zavrela, cítila na hrudi príjemný pocit, že sa má o koho oprieť.

**veľká
zamilovanosť**

**neviem sa dočkať
odchodu
na prázdniny**

**veľká hádka
s kamarátmi**

**doma vládne
veľká nervozita**

**musím napísať
dlhý projekt**

**chystám sa
na veľkú skúšku**

**idem prvý krát
na tréning v novom
tíme**

**veľká únava kvôli
nedostatku spánku**

**kamaráti/tky sa
so mnou už dlhšie
nebavia**

veľké sklamanie

**nemám doma
čo robiť**

Odznaky kvality



odvaha



energickosť



láskavosť



vytrvalosť



zmysel
pre humor



tvorivosť



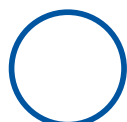
zodpovednosť



bystrý úsudok



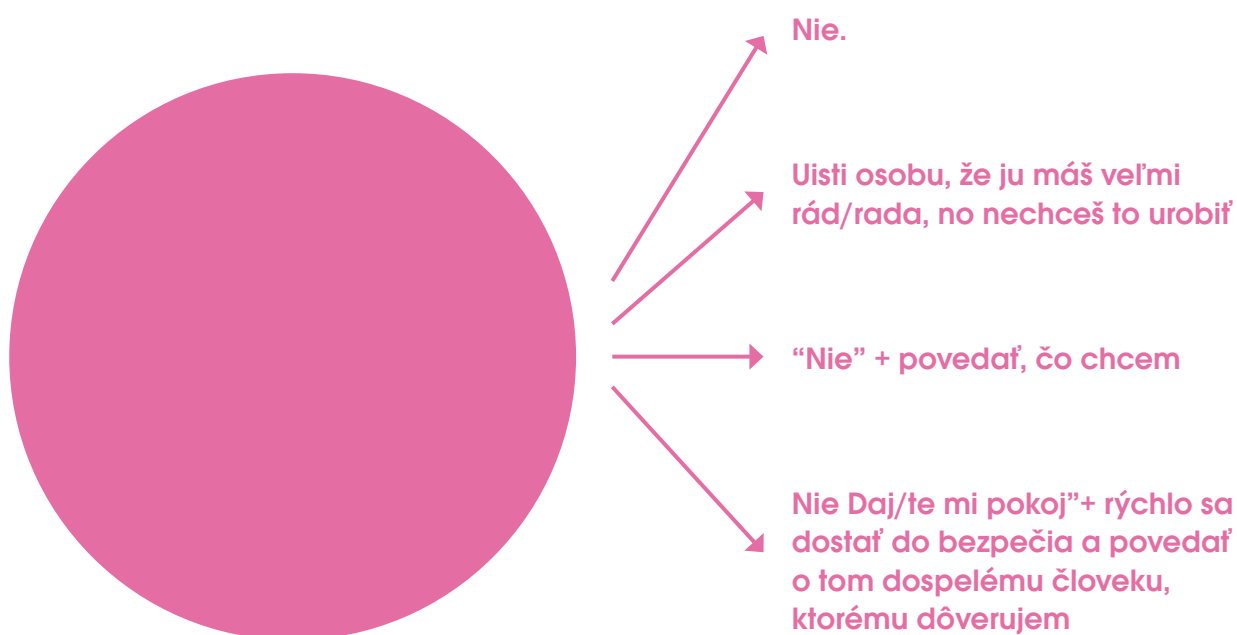
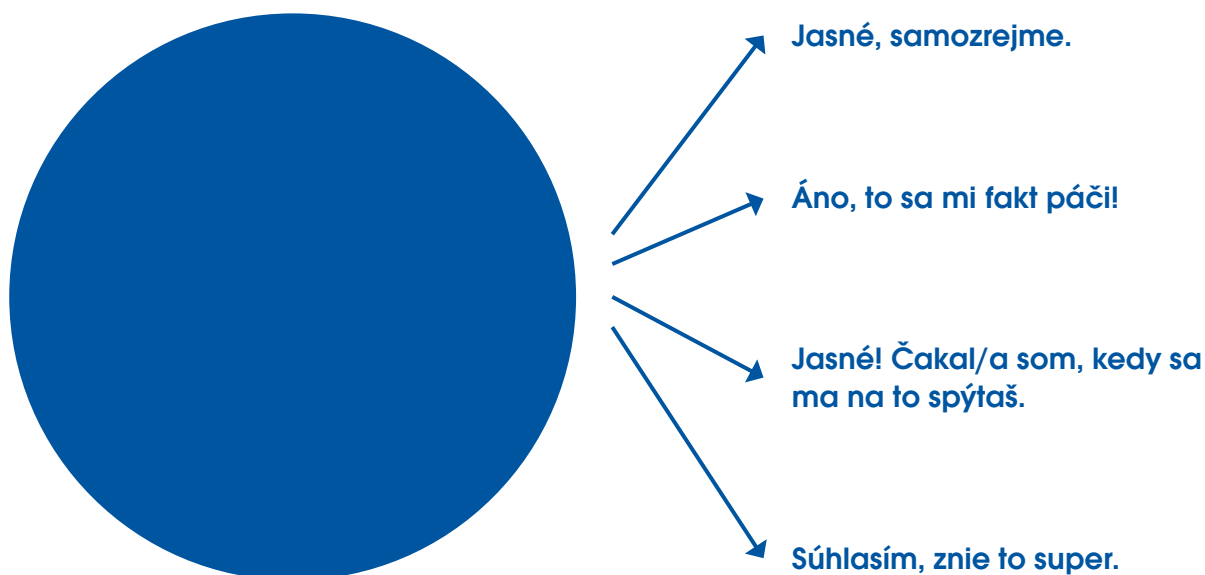
férovosť



Milý/milá...

[illegible]

Diagram súhlasu: Ako povedať áno, ako povedať nie



Kartičky so situáciami: Ako povedať áno, ako povedať nie

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?“

VZŤAHY

**Rodina, kamaráti a kamarátky,
partneri a partnerky veľmi silne
ovplyvňujú náš život, spokojnosť,
aj zdravie. Kvalitné vzťahy nám
pomáhajú prekonať náročné
obdobia podporou a aktívnym
počúvaním, no a niekedy máme
práve kvôli hádkam, sklamaniam
alebo koncom fakt zlé časy.**



Ako teda budovať kvalitné vzťahy?

Asi najdôležitejšie je jednoducho sa s tými ľuďmi cítiť dobre a vedieť rozoznávať zdravé a nezdravé správanie vo vzťahoch.



Norway grants



Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe.
Projekt 34a1 je realizovaný v rámci programu Domáce a rodovo podmienené
tálasie vďaka podpore Nórskeho rozpočtu SR.

Za obsah tohto dokumentu nezodpovedá Správca programu.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho programu na Slovensku, navštívte stránku www.norwaygrants.sk.

ZDRAVÉ SPRÁVANIE

- Vzájomný rešpekt
- Dôvera
- Úprimnosť
- Robenie kompromisov
- Individualita
- Dobrá komunikácia
- Kontrola hnevu
- Férové hádky
- Hľadanie riešení problémov
- Pochopenie
- Sebavedomie
- Navzájom sa inšpirovať
- Zdravé sexuálne vzťahy (so súhlasom)



vs. NEZDRAVÉ SPRÁVANIE

- Kontrola
- Nepriateľskosť
- Neúprimnosť/ zavádzanie
- Nerešpektovanie sa (napr. ničenie vecí)
- Závislosť na vzťahu
- Zastrahovanie
- Ponižovanie
- Zosmiešňovanie (aj online)
- Fyzické násilie
- Sexuálne násilie
- Sexuálne obťažovanie
- Nátlak
- Vydieranie

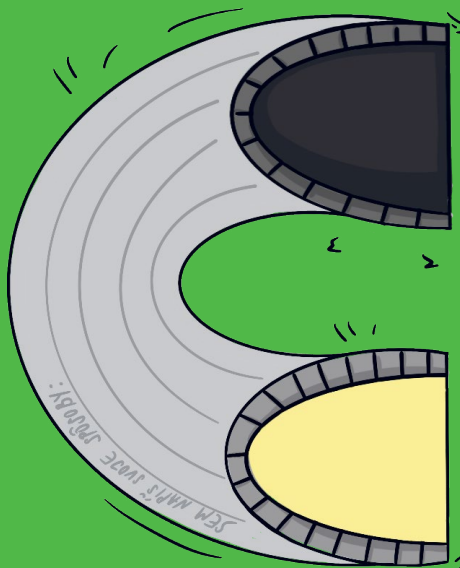


Ak sa nezdravé správanie vo vzťahoch objaví a rozoznáme ho, pravdepodobne sa objaví neprijemné pocity ako hnev, smútok, sklamanie, odpor alebo hanba.

Pocity sú ako tunel, na jednej strane sú tie neprijemné a na druhej strane, kde je svetlo, sú tie príjemné. Je užitočné vedieť, čo nám pomáha dostať sa z temných dní, do tých svetlejších.

Zdravé spôsoby ako zvládať emócie môžu byť: šport, vyrozprávanie sa, plač, predychanie situácie, presmerovanie pozornosti, objatie, počítanie do 10, meditácia, hudba alebo dokonca zdravá strava.

Čo pomáha tebe? Dopíš si do tunela.



Ked' sme už spracovali vlastné prežívanie, je tiež dôležité pri konfliktoch alebo nezdravom správaní potrebné čo najskôr hovoriť, čo sa nám nepáči.



Jeden naozaj efektívny komunikačný nástroj je JA jazyk.

Skús si predstaviť, že kamoš/ka do teba kope a tebe sa to nepáči. Namiesto toho, aby to pokračovalo a pobili ste sa, môžeš povedať toto:



Samozrejme, celé to môžeš povedať vlastnými slovami.

KEĎ... (popísať správanie druhej osoby)
NAPADÁ MI... (popísať svoje myšlienky)
A CÍTIM SA... (popísať svoje pocity)
A MAM CHUŤ... (popísať, čo máš chuť urobiť)
CHCEM a POTREBUJEM... (popísať čo chceš od toho vzťahu a čo potrebuješ, aby pre to tá osoba urobila)

JA JAZYK ti pomôže vo všetkých vzťahoch, pretože vyjasňuje komunikáciu a vyhýba sa útoku alebo ignorácii problémov. Tie sú vo všetkých vzťahoch, keď riešime trendy, keď riešime čo považujeme za správne a čo nie, keď sa cítime nevypočutí/é alebo naše potreby nie sú naplnené.

Čo všetci od vzťahov potrebujeme?

- Podporu
- Pociť, že niekam patríme
- Prijatie, toho aký/é sme
- Prejavy lásky (objatia, bozky, slová a iné)
- Empatiu a aktívne počúvanie
- Rešpekt rozmanitosti



Vzťahy sú miesto, kde sa učíme, ako vychádzať s rôznymi ľuďmi, ako poznať a nastavovať si hranice, spoznávame v nich vlastné emocionálne reakcie a učíme sa ich regulovať. Tieto zručnosti sa v izolácii od ľudí nenaučíme.

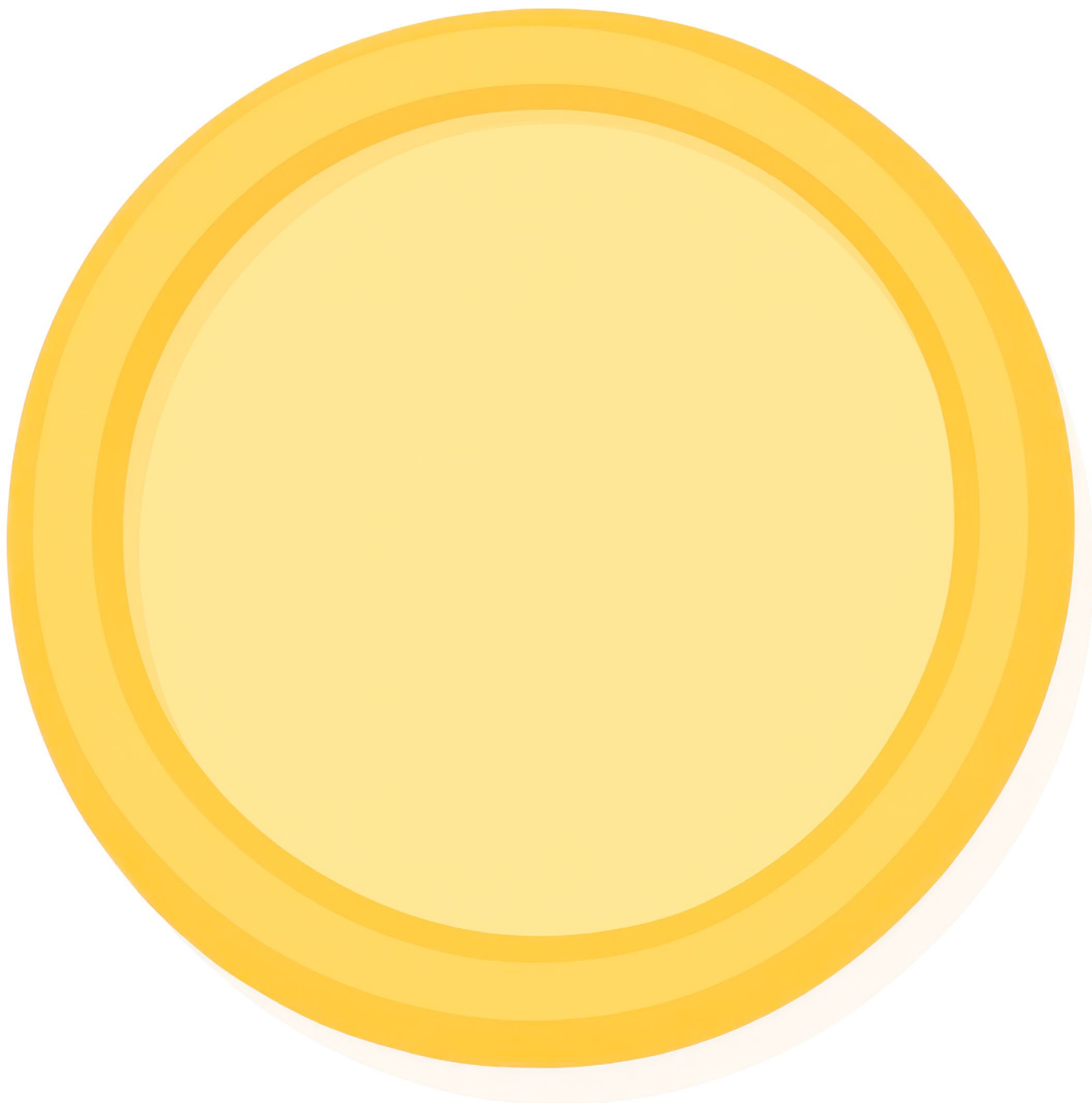


A CELÉ TO PLATÍ AJ NAOPAK:

- Čo ľuďom, ktorí so mnou trávia čas dávam ja? Ako viem byť obohacujúci/a pre ich život?
- Za čo som vďačná/vďačný, že vo svojich vzťahoch mám?
- V čom mi pomáhajú a čo som sa vďaka nim naučil/a?

14

Najchutnejšie jedlo





Čo je asertívne?

1. Keď nesúhlasím s názorom ostatných, radšej sa neozvem.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

2. Kamarát mi nepovedal dôležitú informáciu a ja mu poviem:
"Robíš zo mňa úplného blbca."

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

3. Kamaráti ma presviedčajú, aby som išiel/la s nimi do kina
a ja im dokola opakujem, že nie, nejdem.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

4. Moja kamarátka je smutná, lebo má problémy v rodine,
a ja ostanem s ňou, hoci chcem ísť na krúžok.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

5. Niečomu na hodine nerozumiem, ale neopýtam sa,
lebo nechcem vyzeráť neschopný/á.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

6. Nechcem ukončiť diskusiu, kým ten druhý alebo tá druhá neuzná,
že mám pravdu.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

7. Ostatní sa dohodnú, že pôjdeme spolu na oslavu, mne sa síce nechce, ale s
nimi nahlas súhlasím. Viem ale, že nakoniec ostanem doma.

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

8. Učiteľka mi zle zráta body na písomke, tak idem za ňou a poviem:
"Pani učiteľka, prerátal/a som si svoje body a vychádza mi o dva body
viac. Prosím o opravu."

☐ submisívne ☐ agresívne ☐ asertívne

- **Asertívny postoj** - vystretý chrbát, narovnané plecia, relaxovný psotoj, pohľad do očí
- **Asertívny rozhovor** - pevný a rozhodný hlas, jasne formulovaný nesúhlas, Ja výroky - hovorím o sebe, svojich potrebách a emóciách (Cítim sa neprijemne, keď mi to zatajíš, Je pre mňa dôležité, aby si si vypočul, čo chcem povedať, a pod.)

Vyber si jednu z vyššie uvedených situácií a zahraj jej asertívnu verziu. Zaujmi asertívny postoj a použi asertívny rozhovor.

Tento týždeň - pozeráme sa späť

Aké boli moje obľúbené časti
tohto týždňa?

Čo som sa naučil/a?

Z čoho som bol/a tento týždeň
šťastná/ý? Smutná/ý? Nahnevaná/ý?
Pokojná/ý?Ako sa mi darilo pracovať na svojich
cieľoch z minulého týždňa?

Budúci týždeň - pozeráme sa dopredu

Čo by mi prinieslo radosť budúci
týždeň?

Čo sa chcem naučiť?

Aké ciele si chcem dať na budúci
týždeň?

V mojej koži

1. V situáciách, keď sa cítim zahanbene, by som chcel/a, aby ostatní...

2. Najviac mi pomáha, keď...

3. Nabudúce chcem skúsiť povedať druhým, že...



1. V situáciách, keď sa cítim zahanbene, by som chcel/a, aby ostatní...

2. Najviac mi pomáha, keď...

3. Nabudúce chcem skúsiť povedať druhým, že...

Tento týždeň - pozeráme sa späť

Aké boli moje obľúbené časti
tohto týždňa?

Čo som sa naučil/a?

Z čoho som bol/a tento týždeň
šťastná/ý? Smutná/ý? Nahnevaná/ý?
Pokojná/ý?Ako sa mi darilo pracovať na svojich
cieľoch z minulého týždňa?

Budúci týždeň - pozeráme sa dopredu

Čo by mi prinieslo radosť budúci
týždeň?

Čo sa chcem naučiť?

Aké ciele si chcem dať na budúci
týždeň?

Moje budúce ja

Priateľstvo Byť dobrým kamarátom a mať s niekým silné vzťahy.	Sebarozvoj Zlepšovať sa a učiť sa o sebe samom.
Súciť Staráť sa o iných ľudí a rozumieť ich pocitom.	Služba Pomáhať iným ľuďom alebo komunite.
Odvaha Urobiť správnu vec, aj keď je to ťažké alebo strašidelné.	Sebadôvera Veriť si a stáť si za svojím názorom.
Zodpovednosť Dodržať sľuby a postarať sa o svoje úlohy.	Pokoj Hľadať mier vo vzťahoch a vyhnúť sa hádkam.
Úprimnosť Vždy hovoriť pravdu a byť sám sebou.	Bohatstvo Mať veľa peňazí a vecí, ktoré si môžeme kúpiť.
Spolupráca Pracovať dobre s ostatnými ako tím.	Výkon Dosahovať vynikajúce výsledky a byť v niečom najlepší.
Radosť Tešiť sa zo života a hľadať, čo nám robí radosť.	Sila Mať moc, schopnosti alebo vplyv nad inými ľuďmi alebo situáciou.
Rodina Tráviť čas s ľuďmi, ktorých milujeme a ktorí nás podporujú.	Líderstvo Viesť ostatných, byť vzorom a pomáhať tímu napredovať.
Rovnosť Všetci ľudia majú mať rovnaké šance a zaobchádzanie.	Uznanie Byť si všimnutý za to, čo robíme, a byť za to ocenený.
Zvedavosť Klásť otázky a učiť sa nové veci.	Tradícia Rešpektovať zvyky a hodnoty prenášané z generácie na generáciu.

MOJE ZRKADLO

Aké emócie
som prežíval/a
za posledný týždeň?
S čím súviseli?

MOJE ZRKADLO

Čo mi prináša
energiu? Akú aktivitu by
som chcel/a robiť čo najviac?
Pri akých činnostiach strácam
pojem o čase? Aké emócie
pri nich prežívam?

MOJE ZRKADLO

Za čo som na seba
hrdý/á? Za čo si podľa
mňa zaslužím pochvalu
a ocenenie?

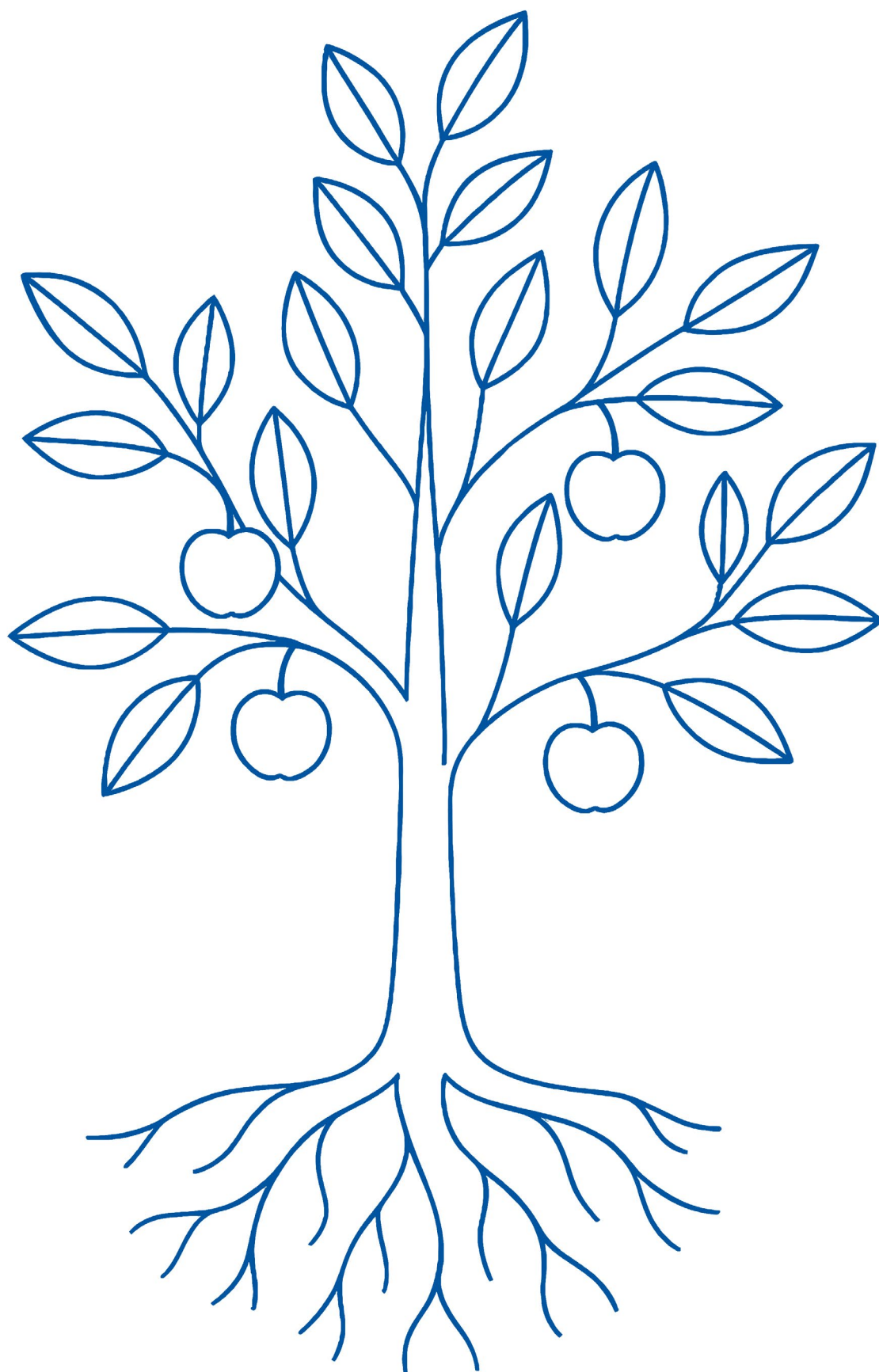
MOJE ZRKADLO

Čo mi ľudia
najčastejšie vyčítajú?
Ako tovidím ja? Čo by som
aj podľa mňa mal/a zlepšiť?

MOJE ZRKADLO

Čo by bol pre mňa
úspech, keby som
dosiahol za rok?
Čo pre to môžem urobiť?

Strom môjho ja



Moja záchranná sieť

Kedy potrebujem podporu?

Komu by som mohol/mohla dôverovať?

(označ 1–3 možnosti):

- ☐ kamarát/kamarátka (dopíš si meno/mená): _____
- ☐ mama/otec
- ☐ triedna učiteľka/triedny učiteľ
- ☐ školský psychológ/psychologička

Krok 1: Signály môjho nepohodlia

„Zaškrtni alebo dopíš, čo u seba najčastejšie spozoruješ, keď máš pocit, že niečo nie je v poriadku.“

- ☐ Bývam často unavený/á alebo nevyspatý/á.
- ☐ Mám pocit, že nič nemá zmysel.
- ☐ Častejšie sa hádam, som výbušný/á.
- ☐ Zatváram sa do seba, nechcem sa rozprávať.
- ☐ Bolí ma žalúdok, hlava, cítim napätie v tele.
- ☐ Mám problémy so sústredením.
- ☐ Mám pocit, že nikoho nezaujímam.
- ☐ Cítim tlak zo školy/rodičov/samého seba.
- ☐ Iné (vlastné doplnenie): _____

Krok 2: „Kontrolka“ – Môj bod, kedy potrebujem podporu

Skús si spomenúť na chvíle, kedy si si uvedomil/a, že potrebuješ podporu alebo pomoc

Vety na doplnenie:

Keď sa mi dlhšie nechce rozprávať s ostatnými, viem, že by mi pomohlo:

Keď sa často cítim preťažený/á alebo unavený/á, viem, že je čas:

Keď sa mi dlhšie nechce robiť veci, ktoré mám rád/a, asi by mi pomohlo:

Keď neviem, čo so sebou, potrebujem:

Keď si v hlave dokola prehrávam tie isté veci, viem, že:

Moja „kontrolka“, kedy viem, že potrebujem podporu, vyzerá takto:

Krok 3: Ako môžem o podporu požiadať?

Vyber si spôsob, ktorý ti je blízky. Môžeš si ho aj natrénovať. Ide o to, aby si si vedel/a predstaviť, ako ten krok urobiť.

- ☐ psychológ/psychologička
- ☐ súrodenec
- ☐ tréner/ka, vedúci krúžku
- ☐ anonymná linka pomoci
- ☐ iné: _____

Ako by som to mohol/mohla povedať? (príklady + možnosť doplniť)

- ☐ „Necítim sa dobre, môžeme sa porozprávať?“
- ☐ „Niečo ma trápi a neviem si s tým rady.“
- ☐ „Cítim sa dlho smutne a nechcem to už riešiť sám/sama.“
- ☐ „Neviem, čo mi je, ale necítim sa ok.“
- ☐ Môj spôsob: _____

Krok 4: A čo teraz? Potrebujem niečo práve v tejto chvíli?

Skús sa na chvíľu zastaviť a pozrieť sa na seba teraz – dnes. Je niečo, čo potrebuješ v tejto chvíli?

Premysli si a vyplň:

Je niečo, čo ma v poslednom čase zaťažuje alebo mi „víta v hlave“?

Áno Nie

Ak áno, čo to je? (nemusíš písať do detailov – len pre seba):

Viem, s kým by som o tom mohol/mohla hovoriť?

Áno Zatiaľ nie

S kým? _____

Čo konkrétne by som od toho človeka asi potreboval/a?

(napr. vypočuť, podporiť, poradiť, byť so mnou ticho...)

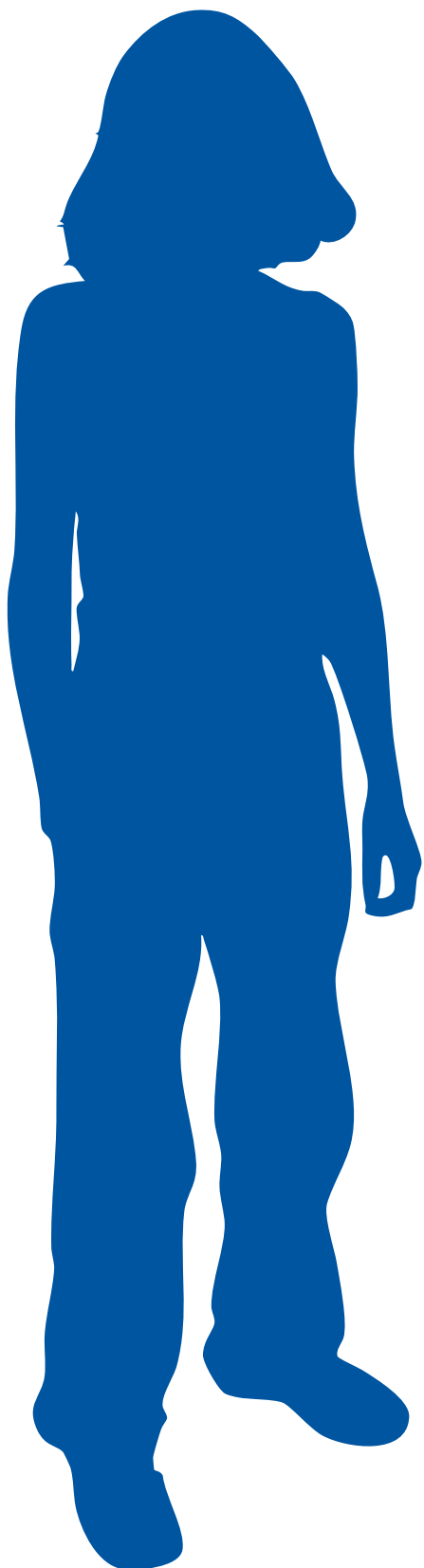
Čo urobím pre seba dnes?

(napr. poviem to niekomu, napíšem si myšlienky, pôjdem von, oddýchnem si...)

Dnes pre seba urobím nasledovné _____

Si v pohode?

Ak nie je v pohode...



Ako vyzerá?

Ako sa správa?

Čo hovorí?

Ešte niečo si všimnem

25

Ako byť v pohode, keď príde zmena - aktivita pre končiace ročníky ZŠ a SŠ

Zmena a moja pohoda

Na čo sa teším:

Z čoho mám obavy:

Čo môžem spraviť, aby som si udržal/a svoju pohodu

Kto ma podporí:

Aké činnosti ma dostávajú do pohody:

Aké myšlienky ma povzbudzujú:

Iné veci, čo mi pomôžu (rozhodnutia, správanie, a pod.):

**Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky**
Černyševského 50
851 01 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk

2 0 2 5