

Týždeň duševného zdravia:

Hodiny duševnej pohody
pre žiakov a žiačky
vo veku 14-18 rokov



Pondelok 4.5. – Vzťah so sebou

3 Amnézia

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: 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 vedľa, 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 nemusí 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

prípade je vhodné, aby sme týchto žiakov a žiačky dopĺňujúcimi 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.

5

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 tvorí. 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.

4

Strom môjho ja

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

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu pomenovať svoje hodnoty, silné stránky, záujmy, ciele a úspechy, a uvedomí si, čo tvorí ich osobnú identitu a čo im pomáha zvládaf 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 napína, a plody, ktoré sú výsledkom nášho úsillia. 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 doplní strom svojimi slovami, vetami alebo obrázkami. Kto chce, môže pracovať v tichosti, kto potrebuje, môže si najprv niektoré veci premyslieť s kamarátom/kamarátkou.

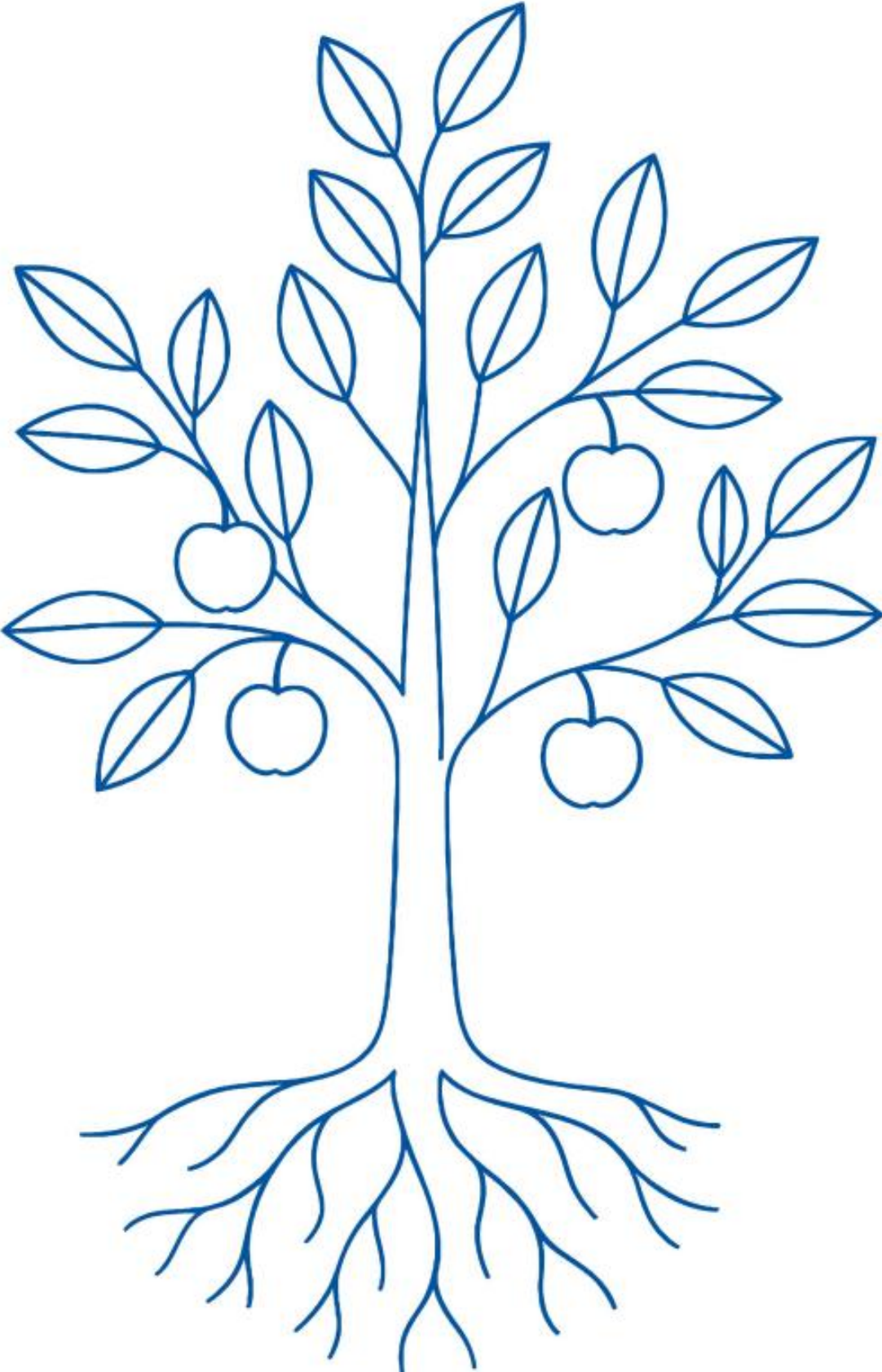
Tip: Žiaci a žiačky môžu tiež pracovať vo dvojiciach, kde si navzájom pomôžu – napríklad tým, že si povedla, čo si na druhom cenila alebo čo si myslia, že mu/jej ide.

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

- Ktorá časť stromu sa mi vypínala 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.

Príloha na str. 131



8

Moje a tvoje hranice

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

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

Popis aktivity: Na úvod triede povieťme, že dnes sa budeme venovať téme hraníc - svojich a druhých ľudí. To znamená, že sa budeme pozerať na rôzne správanie a prejavy a všimáť 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 súhlasíť, tým viac sa budeme narovnávať. Ak súhlasíme s výrokom maximálne, budeme stáť na špičkách a nafahovať 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 stáťie), 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 povieťme triede, že si ideme vyskúšať vnímanie svojich hraníc a ich vyjadrovanie. Najskôr predstavíme aktivitu a až potom do nej vyberáme dobrovoľníkov. Povieťme, 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 povieť, že naše hranice sú rôzne a to, že jednému niečo nevadí - napr. hluk, neznámená, že to nemôže vadíť niekomu inému. Dôležité je snažiť sa slušne vyjadriť svoj nesúhlas a tiež rešpektovať hranice druhého, hoci im nemusíme rozumieť a vnímame ich inak.

5

Ako povedať ÁNO, ako povedať NIE

Námet na aktivitu dodala organizácia InTYMYta.

Cieľ: 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 dospelej osobe, ktorej veríme.“

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

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

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

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

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

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

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

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

Tip: Môžete v škole vyrobiť nástenku s pravidlami S I O K E J, bližšie ich popisaj 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 (nemusia 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

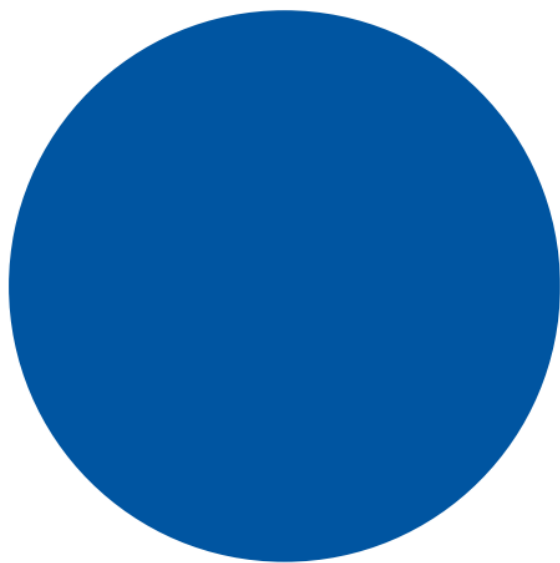
- **Dáš si pivo?** – Kladte dôraz na legálnu stránku otázky, pivo je legálne od 18 rokov, alkohol je droga a ovplyvňuje schopnosť ľudí premýšľať triezvo a zodpovedne.

- **Chceš hrať hru pravda/odvaha?**
– Odpovede môžu byť rôzne, toto je dobrá príležitosť na predebatovanie rovesníckeho nátlaku aj osobných hraníc a ich komunikovania a zároveň toho, že hrať hru pravda/odvaha môže byť úplne v poriadku, ak ide o vekovo primerané aktivity a zároveň môžu kedykoľvek prestať alebo nesúhlasiť s ktoroukoľvek aktivitou, ktorá prekračuje ich hranice.
- **Chceš si zahrať stolovú hru?** – Táto otázka je absolútne v poriadku a bežná, odpovede môžu byť rôzne, môžete poukázať na rozmanitosť v záľubách a rešpektovaní rôznych preferencií.
- **Vyzývam 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 adekvátna pre každú skupinu, mnohí/é možno ešte neriešia romantické vzťahy, ale dáva dôležitý podnet pre rozhovor o tom, čo sa môže stať. Môžete prediskutovať dôležitosť vzdelávania, potrebu súkromia, školský poriadok, rovesnícky nátlak...
- **Mekáč a hranolky** – Obyčajná otázka, ktorú sa v danom podniku pýtajú takmer každého človeka. Odpoveď závisí 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).

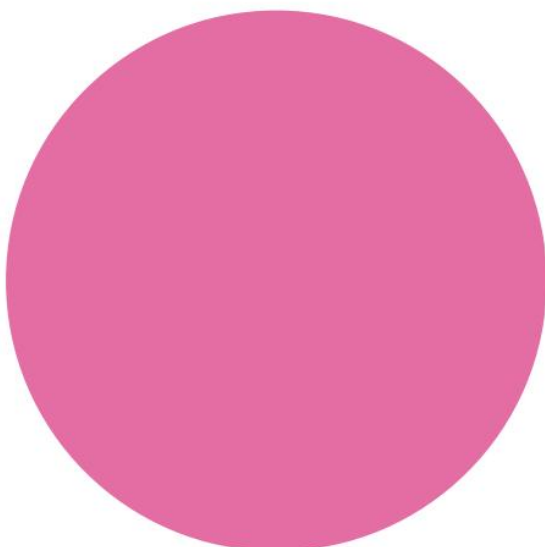


Jasné, samozrejme.

Áno, to sa mi fakt páči!

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

Súhlasím, znie to super.



Nie.

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

“Nie” + povedať, čo chcem

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

Kamoš:
„Dáš si pivo?“

Bratranec:
„Chceš si zahrať
stolovú hru?“

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

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

**Neznámy človek
ťa požiada
o telefónne číslo**

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

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

9

Asertívne vo vzťahoch

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: Žiaci a žiačky dokážu rozpoznať pasívne, agresívne a asertívne správanie u seba i u druhých. Žiaci a žiačky dokážu využiť základy asertívnej komunikácie.

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

Popis aktivity: Na úvod triede povieme, že dnes sa budeme venovať téme asertívneho správania. Naše správanie voči druhým môžeme vnímať v troch kategóriách - ako pasívne, ako agresívne alebo ako asertívne. Asertívne 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 asertívne 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.
Asertívne - Seba i druhých si cením rovnako.
- 2. Pasívne** - Obávam sa v škole ozvať.
Agresívne - V rozhovore ma je najviac počuť, môj hlas je najvýraznejší.
Asertívne - Dokážem otvorene hovoriť.
- 3. Pasívne** - Radšej vyhoviem druhým.
Agresívne - Druhí sa väčšinou podriadia mne.
Asertívne - 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.
Asertívne - Cítim sa sebavedomé a láskavo voči sebe i druhým.

Podľa toho, ako sa žiaci a žiačky rozmiestňujú, vedľeme 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 naplniť?

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.

Príloha na str. 121

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 vyzerať 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 psotaj, 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.

Štvrtok 7.5. – Rozvíjanie komunít

1

Odznaky kvality

Cieľ: 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:

- **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.

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

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 vetu/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 cieľená 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.

Príloha na str. 121



odvaha



energickosť



láskavosť



vytrvalosť



zmysel
pre humor



tvorivosť



zodpovednosť



bystrý úsudok



férovosť



1

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 spolužiakov/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 príspeje do mozaiky svojim 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 vytvorí - 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 poďakujeme za vnímavosť a zdieľanie dobra a povzbudíme všetkých, aby si takéto všímavé a oceňujúce oči a uši niesli i do ďalších dní.

1

Pošta vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Cieľ: 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 prípneme 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 všimanie 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.

Piatok 8.5. – Vzťahy v triede

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, pozornosť)

Popis aktivity: Pripravíme lističky 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 neprezradzali, 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 potešíť 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.

6

Moje (zdravé) vzťahy

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

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)

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

Na tabuľku 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 dopĺňame 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 dlhodobu sa opakujúcu 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 zdieľať 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?

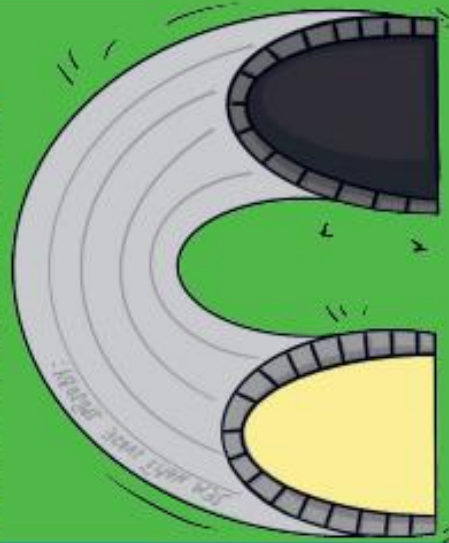
Záver: Spoločne zhrnieme: zdravý vzťah neznamena, že všetko je vždy ideálne, ale že sa v ňom cítim rešpektovaný/á, bezpečne a že môžem byť sám/sama sebou. Povzbudíme mladých ľudí, aby si všimli, ako sa vo vzťahoch cítia – aj v tých, ktoré trvajú dlhšie. Pripomenieme, že pomoc je vždy dostupná a nie sú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

Ak sa nezdravé správanie vo vzťahoch objaví a rozoznáme ho, pravde podobne sa objavia nepríjemné pocity ako hnev, smútok, sklamanie, odpor alebo hanba.

Pocity sú ako tunel, na jednej strane sú tie nepríjemné 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, vyrovnávanie sa, plač, predýchanie situácie, presmerovanie pozornosti, objatie, počítanie do 10, meditácia, hudba alebo dokonca zdravá strava.

Čo pomáha tebe? Dopíš si do tunela.



Keď 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:



Sa samozrejme, celé to môžeš povedať vlastnými slovami.

KEĎ... (popísať správanie druhej osoby)
NAPADĀ MI... (popísať svoje myšlienky)
A ČĪTĪM SA... (popísať svoje pocity)
A MĀM CHŤŤ... (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 nevypočítané, alebo naše potreby nie sú naplnené.

Čo všetci od vzťahov potrebujeme?

- Podporu
- Pociť, že niekam patríme
- Príjatie, toho aký/á sme
- Prejav 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, spoznáваме 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 s vďaka nim naučil/a?