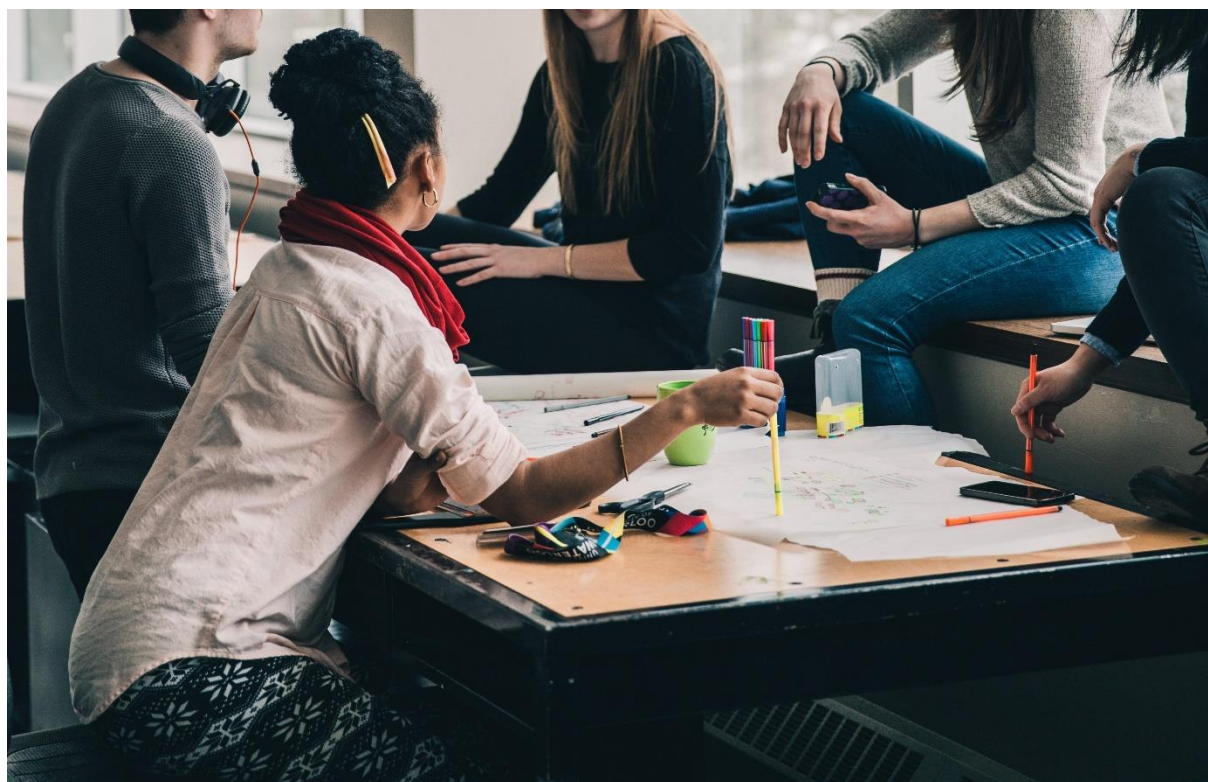




TOGETHER AGAIN
PROJECT

SADA NÁSTROJOV PRE PRÁCU MEDZI ŠTUDENTMI A VÝVOJ INTERPERSONÁLNYCH VZŤAHOV V ÉRE PO PANDÉMII COVID-19



1

Zdroj: Pixabay

*Súbor praktických dynamických nástrojov, hier a cvičení, ktoré môžu žiaci používať na
vzájomný tréning psycho-emocionálnych kompetencií.*

INDEX

❖ ÚVOD

- SEBAUVEDOMENIE

- Nástroj 1: Karty so základnými emóciami
- Nástroj 2: Moje pocity
- Nástroj 3: Denník emócií a pocitov
- Nástroj 4: Sebahodnotenie a sebavnímanie
- Nástroj 5: Technika autoterapie

- SOCIÁLNE POVEDOMIE

- Nástroj 1: Budovanie empatie v štyroch krokoch
- Nástroj 2: Prevzatie vedenia
- Nástroj 3: Jeden za všetkých a všetci za jedného!
- Nástroj 4: Kompas kultúrnej perspektívy
- Nástroj 5: Si tam?

- SEBARIADENIE

- Nástroj 1: Chcem byť - chcem robiť.
- Nástroj 2: Orchester
- Nástroj 3: Smart plánovanie
- Nástroj 4: „Krivka života“
- Nástroj 5: Eisenhowerov princíp

- SOCIÁLNE POVEDOMIE/ SOCIÁLNE ZRUČNOSTI/ RIADENIE VZŤAHOV

- Nástroj 1: "Najdôležitejší je človek!" - Vážim si iných a iní si vážia mňa
- Nástroj 2: Ako pomôcť tým, ktorí sa cítia odmietnutí?
- Nástroj 3: Život nie je divadlo! - psychodráma
- Nástroj 4: Moje priateľstvá
- Nástroj 5: Rôzni ľudia

ÚVOD

“Nestačí byť inteligentný a pracovitý. Žiaci musia tiež vedieť pochopiť a zvládať svoje emócie, aby boli v škole úspešní.”

Carolyn MacCann, PhD, z Univerzity v Sydney, hlavná autorka knihy "[Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis](#)"

“Sada nástrojov pre prácu medzi študentmi a vývoj interpersonálnych vzťahov v ére po pandémie Covid-19” je výsledok č. 3 projektu "Together Again: Praktické techniky na obnovenie medziludských vzťahov a podporu psychosociálneho rozvoja v období po Covid 19", realizovaného v rámci programu Európskej únie ERASMUS+.

Tento súbor zdrojov je usporiadaný podľa štyroch oblastí modelu rozvoja emocionálnej inteligencie, ktorý navrhli Peter Salovey a John Mayer.

Pre každú oblasť je navrhnutých päť nástrojov, ktoré sa zameriavajú na rozvoj kľúčových kompetencií a mäkkých zručností, ktoré sú jej základom.

Hlavným cieľom projektu je zmierniť dôsledky izolácie a sociálneho odcudzenia žiakov, ich učiteľov a mladých ľudí počas pandémie COVID-19 a po nej prostredníctvom zavedenia inovatívnych nástrojov a zdrojov, ako sú praktické dynamické hry a cvičenia na budovanie psycho-emocionálnych kompetencií a zlepšenie emocionálnej inteligencie a mäkkých zručností.

3



Zdroj: Pixabay



PARTNERI:

Projekt Together Again tvoria ôsmi partneri z rôznych krajín EÚ: Poľsko, Španielsko, Bulharsko a Slovensko. Každý partner zastupuje inú školu alebo mimovládnu organizáciu. Together Again spája odborníkov, ako sú psychológovia, učitelia, pedagógovia oligofrénie a špecialisti, ktorí pracujú s mladými ľuďmi a zhromažďujú informácie o dôsledkoch a rozdieloch v správaní mladých ľudí pred, počas a po pandémie.

POĽSKO



Stredná škola v Limanowej č. 1 je koordinátorom projektu Together Again. Je to škola s bohatou históriou a tradíciami, jedna z najstarších a najlepších v okrese Limanowa. Škola učí, vzdeláva a inšpiruje mladých ľudí, aby boli kreatívni a vyčnievali z davu. Pedagogický zbor kladie dôraz najmä na všestranný rozvoj mládeže – nielen vzdelávanie a výchovu k základným hodnotám, ale predovšetkým na objavovanie talentu a individuálnych predispozícií.

ARID má veľké skúsenosti v oblasti témy daného návrhu projektu. Toto združenie je partnerom aj ďalších projektov v rámci Erasmus+ : školské vzdelávanie. ARID široko spolupracuje s niekoľkými univerzitami a školami v Poľsku a je zodpovedný za všeobecnú koordináciu aktivít projektu Together Again.



ŠPANIELSKO



INDEPCIE, Inštitút pre osobný rozvoj, podnikanie, koučing a emocionálnu inteligenciu je partnerom zodpovedným za podporu a poradenstvo pre učiteľov 2. stupňa základných škôl a stredných škôl a mladých ľudí so zameraním na rozvoj interpersonálnych a sociálno-emocionálnych zručností.

Kolégium Séneca v Cordobe v Španielsku je ďalším partnerom projektu Together Again, ktorého cieľom je rozvíjať zručnosti a emocionálne kompetencie medzi mladými ľuďmi. Všetci partneri si uvedomujú emocionálne problémy našich študentov, preto sme radi, že sa o výsledky môžeme podeliť s našimi študentmi a dúfame, že tento projekt poskytne našim študentom neuveriteľné materiály a vedomosti.



BULHARSKO



Asociácia mladých psychológov v Bulharsku „4. apríl“ je neformálne združenie študentov a mladých ľudí, ktorí sa zaujímajú najmä o psychológiu. Ich hlavnou úlohou v projekte je vyvinúť súbor nástrojov a špecializovanú metodiku pre učiteľov a študentov, aby mohli lepšie čeliť následkom trojročnej izolácie. Mladí psychológovia ubezpečujú, že je to úžasná príležitosť na spoluprácu a znovunastolenie väzby medzi žiakom a učiteľom a študentom-študentom.



Štátna škola v Sofii, 93. stredná škola „Aleksander Teodorov-Balan“ očakáva získanie jazykových kompetencií, nových nápadov nielen pre študentov, ale aj pre učiteľov. Partner má veľké skúsenosti s účasťou na programoch Erasmus+, ktoré umožňujú vytvárať vzdelávacie priestory a stratégie v prospech autonómie a sociálnej angažovanosti.

SLOVENSKO

CEDA má bohaté skúsenosti s prípravou a implementáciou projektov EÚ a vďaka skúseným ICT pracovníkom poskytuje ICT podporu v projektoch aj v oblasti webdizajnu, grafického dizajnu, programovania, implementácie LMS... CEDA je hlavným technologickým projektovým partnerom, je tiež vedúcim partnerom pre diseminačné aktivity a vytvorí všetky diseminačné nástroje (vizuálnu identitu projektu, webovú stránku, letáky, bulletiny...), ktoré sa použijú na spropagovanie projektu.



Základná škola Fatranská, slovenský školský partner, bude koordinovať úlohy spojené s realizáciou pilotnej testovacej fázy. Výsledky pandémie sú vo všetkých krajinách rovnaké, preto škola na Slovensku hľadá spoločné riešenie, ako sa vysporiadať s problémami spôsobenými Covid-19, ktoré majú silný vplyv na medziludské vzťahy medzi žiakmi a učiteľmi.

SEBA UVEDOMENIE

KARTY SO ZÁKLADNÝMI EMÓCIAMI

6





NÁZOV	<u>KARTY SO ZÁKLADNÝMI EMÓCIAMI</u>
POPIS NÁSTROJA	Nástroj je založený na teórii Paula Ekmana, ktorý na kartičkách zobrazil šesť základných emócií - smútok, šťastie, strach, hnev, prekvapenie a znechutenie. Karty pozostávajú zo 4 hlavných druhov: 1. Kartičky s názvom každej zo základných emócií, 2. Karty s emotikonmi, ktoré znázorňujú emócie, 3. Karty s definíciami emócií, 4. Karty s názvami, obrázkami a definíciami emócií.
CIELE NÁSTROJA	Cieľom použitia a aplikácie tohto nástroja je poskytnúť jednotlivcom možnosť oboznámiť sa so základnými emóciami v grafickej a obrazovej podobe a ich definíciami.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Znalosť základných emócií je abecedou emocionálnej inteligencie a je predpokladom pre pochopenie a definovanie základných pojmov, ako sú emócia, pocit, stav.
ZDROJE A MATERIÁLY	Je potrebné vytlačiť /prípadne farebne/ a rozrezať štyri kartové aplikácie rozdelením na balíčky.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	Súbor nástrojov možno použiť rôznymi spôsobmi podľa potrieb a cieľov úloh. Môže sa používať individuálne, v malých skupinách, ako vizuálny materiál na diskusiu v triede atď. Možnosť 1: Zostavte puzzle /individuálna alebo skupinová aktivita/ Karty v prílohe 1, prílohe 2 a prílohe 3 sa zamiešajú a študent(i) sa vyzve(ú), aby čo najrýchlejšie zostavil(i) hlavnú emóciu. Možnosť 1.2: Neverbálna komunikácia a tvorivosť /skupinová aktivita/ Pri tejto možnosti by mal byť počet účastníkov zhodný - maximálne 18. Pomocou papierovej pásky sa jedna z kariet z balíčka 1, 2 alebo 3 prilepí na čelo študenta tak, aby ju nevidel. Skupina má limitovaný čas 5 minút, počas ktorého musí poskladať každú kartu celú bez použitia slov. Po splnení úlohy by sa žiaci mali rozdeliť do 6 skupín /toľko, koľko je hlavných emócií/ po 3 žiakoch - názov, emotikon a definícia. Na skomplikovanie a rozšírenie úlohy môže každý účastník vyjadriť svoj obrázok ako, napr.:



	<ul style="list-style-type: none">- tí, ktorí majú menovku, by mali svoj tón hlasu prispôbiť príslušnej emócií,- tí, ktorí majú emotikon, by mali zahrať krátku scénu, v ktorej ukážu fyzický výraz emócie,- tí, ktorí majú definíciu - mali by emóciu vysvetliť vlastnými slovami alebo sa podeliť o príhodu z osobnej skúsenosti, v ktorej danú emóciu zažili.
ČO SA NAUČÍME?	<p>Karty so základnými emóciami a ich používanie študentmi a mládežou optimalizuje ich schopnosť rozpoznať základné emócie, vyzve ich, aby sa zamysleli nad ich fyzickými prejavmi, a optimalizuje ich vedomosti o definovaní základných emócií. To všetko vytvorí potrebný základ pre rozvoj emocionálnej inteligencie a emocionálnych kompetencií.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	



NÁSTROJ 1: PRÍLOHA 1:

SMÚTOK

ŠŤASTIE

STRACH

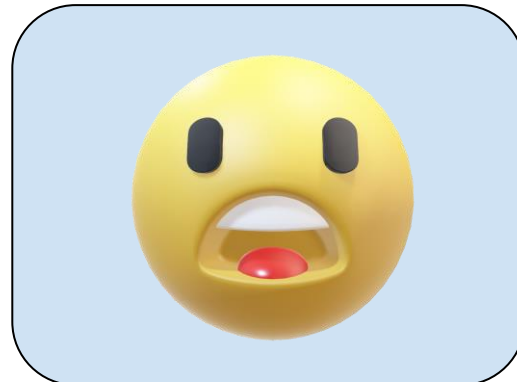
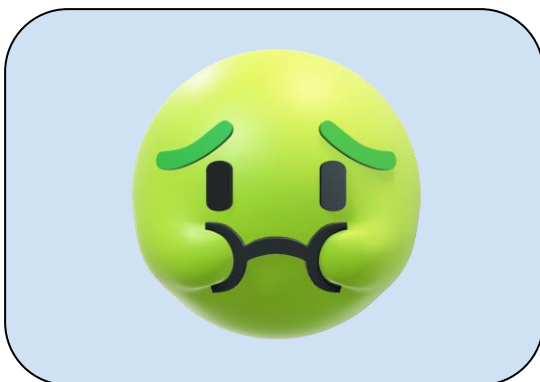
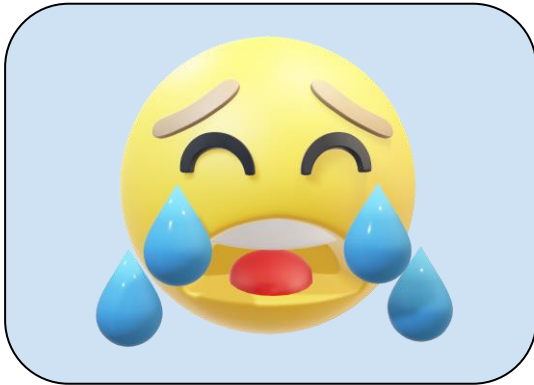
HNEV

PREKVAPENIE

ZNECHUTENIE



NÁSTROJ 1: PRÍLOHA 2:





NÁSTROJ 1: PRÍLOHA 3:

Stav nešťastia,
ktorého intenzita sa
pohybuje od miernej po
extrémnu, a ktorý je
zvyčajne vyvolaný
stratou niečoho, čo má
vysokú hodnotu.

Pozitívna emócia
spojená s vnútorným
uspokojením,
povznesenou náladou,
povznesením,
vzrušením a radosťou.

Negatívna emócia
spojená s pocitom
ohrozenia alebo liečby,
úzkosť.

Emócia
charakterizovaná
antagonizmom voči
niekomu alebo niečomu,
o čom máte pocit, že
vám úmyselne urobilo
zle.

Negatívna emócia,
ktorá je spojená s
niečím nečistým,
znečisteným alebo
nechutným.

Pozitívna alebo
negatívna emócia
vyplývajúca z prežitia
niečoho neočakávaného
alebo neplánovaného.



NÁSTROJ 1: PRÍLOHA 4:

SMÚTOK



Stav nešťastia, ktorého intenzita sa pohybuje od miernej po extrémnu, a ktorý je zvyčajne vyvolaný stratou niečoho, čo má vysokú hodnotu.

ŠŤASTIE



Pozitívna emócia spojená s vnútorným uspokojením, povznesenou náladou, povznesením, vzrušením a radosťou.

STRACH



Negatívna emócia spojená s pocitom ohrozenia alebo liečby, úzkosť.

HNEV



Emócia charakterizovaná antagonizmom voči niekomu alebo niečomu, o čom máte pocit, že vám úmyselne urobilo zle.



ZNECHUTENIE



Negatívna emócia, ktorá je spojená s niečím nečistým, znečisteným alebo nechutným.

PREKVAPENIE



Pozitívna alebo negatívna emócia vyplývajúca z prežitia niečoho neočakávaného alebo neplánovaného.

SEBAUVEDOMENIE

MOJE POCITY





NÁZOV	MOJE POCITY
POPIS NÁSTROJA	"MOJE POCITY" je súbor kariet, z ktorých každá pomenúva pocit/stav a uvádza jeho krátku definíciu. Karty sú rozdelené na 24 zelených a 57 modrých a 15 šablón. Paleta pocitov môže byť oveľa bohatšia a odlišná pre každého jednotlivca, pre každý jazyk a kultúru, preto nástroj obsahuje aj šablóny, ktorými možno balíčky obohatiť podľa situácií a potrieb jednotlivca alebo skupiny.
CIELE NÁSTROJA	Cieľom tohto nástroja je vybudovať základné vedomosti a zručnosti na <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznať, • pomenovať, • definovať, • rozlišovať pocity, ktoré prežívame, aby sme rozvíjali svoju emocionálnu inteligenciu v tej časti, ktorá súvisí so sebedomím.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Tak ako znalosť základných emócií je abecedou emocionálnej inteligencie, schopnosť pomenovať, definovať a rozlíšiť rôzne pocity jednotlivca je ďalším krokom v jej rozvoji. Vedomá regulácia akéhokoľvek správania/stavu je spojená s pochopením emócií a pocitov, ktoré sú jeho základom ako motivátora.
ZDROJE A MATERIÁLY	Priložené balíčky kariet treba vytlačiť na farebnej tlačiarni, vystrihnúť a zostaviť. Na vytvorenie ďalších kartičiek by sa mali vopred vytlačiť a pripraviť šablóny, na ktoré sa môžu pomocou ceruziek, pier alebo farieb doplniť špecifické pocity/podmienky jednotlivcov/skupín.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	Tento nástroj môžu používať malé aj veľké skupiny. Pri skupinovej práci /skupina môže byť veľká - celá trieda alebo malá - dvaja, traja atď. mladí ľudia/. Možnosť 1: Účastníci sedia v kruhu vo vhodnej miestnosti. Každý účastník si vytiahne kartu z balíčka a nahlas ju prečíta skupine.



ČO SA NAUČÍME?	Použitie tohto nástroja prinesie základné a rozšírené poznatky týkajúce sa bohatej palety sveta pocitov. Bude pre mladých ľudí výzvou na rozlišovanie rôznych pocitov, pomôže im ľahšie pomenovať to, čo cítia, aby mohli skúmať svoje stavy. Niekedy len povieme, že sme unavení, ale ak sa únava stane naším dlhodobým spoločníkom, nemusíme byť len nevyspatí, ale aj "osamelí", "skľúčení", "deprimovaní", "odmietnutí".
ĎALŠIE INFORMÁCIE	Karty so základnými emóciami sú uvedené v prílohe 1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nuda

Stav mysle, ktorý vzniká pri nedostatku rozptýlenia alebo podnetov.

Zát'az

Pocit, ktorý znamená emocionálnu zát'az, ktorá spôsobuje únavu.

Starosti

Stav mysle, ktorý zahŕňa úzkosť, ktorá vzniká v dôsledku obáv alebo úzkosti.

Vina

Pocit zodpovednosti za udalosť alebo činnosť, negatívny vo svojej podstate.

Znechutenie

Pocit nechuti spojený s niečím alebo niekým, ktorý spôsobuje odmietanie.

Úzkosť

Stav obáv, ktorý zahŕňa vysoké fyzické a duševné rozrušenie.

Sklamanie

Pocit nespokojnosti, ktorý vzniká, keď sa vaše očakávania nenaplnia.

Sklamanie

Pocit nespokojnosti, ktorý vzniká, keď sa vaše očakávania nenaplnia.

Zúfalstvo

Stav úplnej beznádeje; skl'účenosť, ktorá vzniká v dôsledku straty trpezlivosti, pocitu, že to, čo okolnosti, je nenapraviteľné, nedosiahnuteľné, nedosiahnuteľné.

Sklamanie

Pocit nespokojnosti, ktorý vzniká, keď sa vaše očakávania nenaplnia.

Odradenie

Pocit zúfalstva tvárou v tvár prekážkam.

Pochybnosti

Pocit neistoty alebo nedostatok presvedčenia.

Zdesenie

Očakávanie alebo predvídanie niečoho strašného; strach.

Rozpaky

Pocit sebauvedomenia, ktorý zahŕňa hanbu alebo trápnosť.

Závisť

Pocit nespokojnosti alebo urazenej túžby vyvolaný majetkom, vlastnosťami alebo šťastím niekoho iného.

Smútok

Intenzívny smútok, najmä spôsobený stratou niekoho.

Frustrácia

Pocit rozrušenia alebo podráždenia v dôsledku neschopnosti niečo zmeniť alebo dosiahnuť

Zúrivosť

Divoký alebo násilný hnev.

Nenávisť

Intenzívny odpor, ktorý môže vyvolať pocity nepriateľstva, hnevu alebo zášti.

Bezmocnosť

Pocit neschopnosti zvládnuť situáciu; bezmocnosť.

Horor

Intenzívny pocit strachu, šoku alebo odporu.

Nepriateľstvo

Pocit odporu alebo nechuti; nepriateľstvo.

Poníženie

Silné pocity rozpakov.

Neistota

Neistota alebo obavy o seba samého; nedostatok sebadôvery.

Odpor

Pocit silnej nechuti alebo odporu; nenávisť alebo hnus.

Závisť

Pocit nespokojnosti alebo urazenej túžby vyvolaný majetkom, vlastnosťami alebo šťastím niekoho iného.

Smútok

Intenzívny smútok, najmä spôsobený stratou niekoho.

Frustrácia

Pocit rozrušenia alebo podráždenia v dôsledku neschopnosti niečo zmeniť alebo dosiahnuť.

Zúrivosť

Pocit/stav divokého alebo násilného hnevu.

Nenávisť

Intenzívny odpor, ktorý môže vyvolať pocity nepriateľstva, hnevu alebo zášti.

Bezmocnosť

Pocit neschopnosti zvládnuť situáciu; bezmocnosť.

Horor

Intenzívny pocit strachu, šoku alebo odporu.

Nepriateľstvo

Pocit odporu alebo nechuti; nepriateľstvo.

Poníženie

Silný pocit
rozpakov.

Neistota

Neistota alebo
obavy o seba
samého;
nedostatok
sebadôvery.

Osamelosť

Smútok, pretože
človek nemá
priateľov ani
spoločnosť.

Melanchólia

Pocit zádumčivého
smútku, zvyčajne
bez zjavnej príčiny.

Trápenie

Pocit veľkého
duševného utrpenia
alebo nepohody.

Nervozita

Úzkostný pocit,
ktorý máte, keď
máte trému;
rozrušený alebo
znepokojený.

Nostalgia

Sentimentálna
túžba alebo vrúcna
náklonnosť k
určitému obdobiu v
minulosti.

Panika

Ohromujúci pocit
strachu a úzkosti.

Škoda

Pocit smútku a
súcitú vyvolaný
utrpením a
nešťastím iných

Odpor

Pocit silnej nechuti
alebo odporu;
nenávisť alebo
hnus.

Paranoja

Iracionálny a
pretrvávajúci pocit,
že vás ľudia "chcú
dostať".

Pesimizmus

Pocit, že veci
dopadnú zle.

Ľútosť

Pocit smútku, ľútosťi alebo sklamaní nad udalosťou alebo niečím, čo človek urobil alebo neurobil.

Výčitky

Pocit hlbokej ľútosťi alebo viny za spáchanú chybu.

Šok

Pocit úzkosti a nedôvery, ktorý máte, keď sa náhodou stane niečo zlé.

Sebaľútosť

Pocit nadmerného, do seba zahľadeného nešťastia nad vlastnými problémami.

Sentimentalita

Prehnaná a sebaobetavá neha, smútok alebo nostalgia.

Hanba

Bolestivý pocit poníženia alebo utrpenia spôsobený vedomím nesprávneho alebo hlúpeho správania.

Šok

Pocit úzkosti a nedôvery, ktorý máte, keď sa náhodou stane niečo zlé.

Samolúbosť

Pocit nadmernej hrdosti na seba alebo na svoje úspechy.

Podozrenie

Pocit alebo myšlienka, že niečo je možné, pravdepodobné alebo pravdivé.

Plachosť

Pocit strachu z rozpakov.

Napätie

Stav duševného alebo emocionálneho napätia alebo napätia.

Hnev

Extrémny pocit hnevu.

Eufória

Pocit alebo stav intenzívneho vzrušenia a šťastia.

Nádej

Pozitívna emócia očakávania dobrých, pozitívnych výsledkov, dobrého vývoja (vecí), uspokojenia prání a potrieb

Láska

Silná pozitívna emócia úcty a náklonnosti.

Vášeň

Silný pocit náklonnosti, oddanosti, nadšenia alebo osobitnej túžby urobiť niečo konkrétne.

Potešenie

Pocit šťastného uspokojenia a radosti.

Paranoia

Pocit, že svet okolo vás sa sprisahal, aby vám prospel; opak paranoje.

Relaxácia

Pocit osviežujúceho pokoja a absencia napätia alebo obáv.

Úľava

Pocit upokojenia a uvoľnenia po uvoľnení z úzkosti alebo stresu.

Romantika

Pocit vzrušenia a tajomstva spojený s láskou.

Spokojnosť

Pocit, ktorý sa rodí z dosiahnutia niečoho dobrého a pomáha zvyšovať sebadôveru a sebedôveru a sebedôveru a sebedôveru.

Triumf:

Stav radosti alebo nadšenia z úspechu.

Zázrak

Pocit úžasu a obdivu, ktorý vyvoláva niečo krásne, pozoruhodné alebo neznáme.

Náklonnosť

Pocit lásky k
niekomu alebo
niečomu.

Vďačnosť

Pocit úcty k niekomu,
kto pre nás niečo
urobil, a pocit, že mu
to chceme vrátiť.

Potešenie

Pocit mimoriadneho
potešenia alebo
spokojnosti.

Radosť

Pocit, ktorý sa
prejavuje dobrou
náladou, prináša
spokojnosť a
sprevádza ho úsmev
alebo smiech.

Nadšenie

Silné nadšenie,
duševné vzrušenie,
túžba po činnosti,
ktorá sa rodí z
vášne k niekomu
alebo niečomu.

Optimizmus

Nádej a dôvera v
budúcnosť alebo
úspech niečoho.

Vzrušenie

Náhly pocit
vzrušenia a
potešenia.

Viera

Pocit istoty pri
dosahovaní
želaného.

Šťastie

Pocit absolútneho
uspokojenia.

Viera

Pocit istoty pri
dosahovaní
želaného.

Šťastie

Pocit absolútneho
uspokojenia.

Záujem

Pocit túžby niečo
alebo niekoho
spoznať alebo sa o
niečom alebo niekom
dozvedieť.

SEBAUVEDOMENIE

DENNÍK EMÓCIÍ A POCITOV





NÁZOV	DENNÍK EMÓCIÍ A POCITOV
POPIS NÁSTROJA	Tento nástroj predstavuje systém, cvičenie, v ktorom sa osoba snaží zapísať si emócie alebo pocity v momente, keď sa nimi cíti byť zaplavená, a ich hlavný vyvolávateľ v chronologickom poradí. Na konci každého dňa alebo konkrétnej udalosti, ktorá bola cieľom skúmania ako emocionálny provokátor, sa vykoná katalógová analýza vrátane podnetu/spúšťača, ktorý aktivoval emóciu, a samotnej emócie. Denník tiež umožňuje priradiť konkrétny typ správania k emócií alebo emocionálnemu spúšťaču.
CIELE NÁSTROJA	Použitie a aplikácia tohto nástroja má jednotlivcom umožniť: <ul style="list-style-type: none"> • vytvoriť návyk definovať, identifikovať a pomenovať emócie a pocity, ktoré mladí ľudia prežívajú, • vytvorte písomnú (skutočnú alebo digitálnu) stopu emocionálnych návykov a spúšťačov každej osoby, • položiť základy systematickej analýzy vlastných pocitov a emócií a ich spúšťačov, • vytvoriť návyk pri spájaní určitého typu správania s určitou emóciou a emocionálnym spúšťačom a spájanie určitého typu správania s určitou emóciou a emocionálnym spúšťačom.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Po úvode do základných emócií /Tutoriál 1/ a úvode do základných pocitov /Tutoriál 2/ je položenie základov všímavosti v každodennom živote kľúčové pre rozvoj emocionálnej inteligencie v časti týkajúcej sa sebauvedomenia. Denník pocitov a emócií vytvára v myslí každého človeka "kotvu", ktorá ho núti zamyslieť sa nad tým, aké pocity a emócie práve prežíva alebo prežíval počas dňa, a stimuluje ich pomenovanie a definovanie. Pri systematickom používaní optimalizuje rýchlosť, s akou je človek schopný identifikovať a pomenovať emóciu/ pocit, ktorý ho premohol. Spojenie typu správania s emóciou a emocionálnym spúšťačom otvára jednotlivcovi úplne novú perspektívu sebapoznania.
ZDROJE A MATERIÁLY	Ako digitálny denník môžete použiť aplikáciu v telefóne alebo malý zápisník a ceruzku, aby ste ho mohli nosiť so sebou.



<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>Aplikáciu nástroja možno nastaviť ako individuálnu úlohu alebo ako skupinovú úlohu.</p> <p>Pri individuálnej realizácii si každý dotknutý jedinec vedie vlastný emocionálny denník, do ktorého si denne zaznamenáva emócie/ pocity, ich spúšťače a osobné reakcie na ne. Na konci dňa alebo týždňa možno údaje zhrnúť a hľadať ďalšie emócie/ pocity, ktoré sa aktivovali v určitých situáciách.</p> <p>Pri skupinovej úlohe skupina dostane k dispozícii príbeh, buď fiktívny, alebo reálnu situáciu zo života jedného z mladých ľudí, v ktorej môže každý z nich zaznamenať svoj vlastný súbor emócií, pocitov, emocionálnych spúšťačov a hypotetických reakcií s cieľom porovnať a nájsť podobnosti a rozdiely..</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Po úvode do základných emócií /Tutoriál 1/ a úvode do základných pocitov /Tutoriál 2/ je položené základov všímavosti v každodennom živote kľúčové pre rozvoj emocionálnej inteligencie v časti týkajúcej sa sebauvedomenia. Denník pocitov a emócií vytvára v mysli každého človeka "kotvu", ktorá ho núti zamyslieť sa nad tým, aké pocity a emócie práve prežíva alebo prežíval počas dňa, a stimuluje ich pomenovanie a definovanie. Pri systematickom uplatňovaní sa optimalizuje rýchlosť, s akou človek dokáže identifikovať a pomenovať emóciu/ pocit, ktorý ho premohol.</p> <p>Spojenie typu správania s emóciou a emocionálnym spúšťačom otvára jednotlivcovi úplne novú perspektívu sebapoznania.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>K nástroju je navrhnutá príloha 1, ktorá predstavuje príklad modelu emocionálneho denníka.</p> <p>V prílohe 2 sú uvedené hlavné pocity a emócie z nástroja 2 /"MOJE POCITY"/, ktoré slúžia ako banka krátkych definícií na pomoc jednotlivcovi pri definovaní pocitu.</p>



PRÍLOHA 1: Vzor krátkeho emocionálneho denníka

<i>Čo cítim:</i>	<i>Cítim to ako dôsledok:</i>	<i>Ako na to reagujem? Poznámky:</i>
<i>Tento stĺpec definuje pocit/emóciu...</i>	<i>Emocionálny spúšťač je definovaný v tomto stĺpci.</i>	<i>Tento stĺpec môže obsahovať ďalšie poznámky o intenzite, fyzických prejavoch alebo iných emóciách/ pocitoch spojených so situáciou, ako aj o správani, ktoré spúšťač/emócia vyvolal.</i>



PRÍLOHA 2:

Zoznam pozitívnych pocitov/stavov:

- **Náklonnosť:** pocit lásky k niekomu alebo niečomu.
- **Vďačnosť:** pocit úcty k niekomu, kto pre nás niečo urobil, a pocit, že mu to chceme vrátiť.
- **Potešenie:** pocit mimoriadneho potešenia alebo spokojnosti.
- **Radosť:** pocit, ktorý sa prejavuje dobrou náladou, prináša uspokojenie a sprevádza ho úsmev alebo smiech.
- **Nadšenie:** silné nadšenie, duševné vzrušenie, túžba po činnosti, ktorá sa rodí z vášne pre niekoho alebo niečo.
- **Optimizmus:** nádej a dôvera v budúcnosť alebo úspech niečoho.
- **Vzrušenie:** náhly pocit vzrušenia a potešenia.
- **Viera:** dôvera v dosiahnutie toho, čo si želáme.
- **Šťastie:** pocit absolútnej spokojnosti.
- **Záujem:** pocit, že chcete niečo alebo niekoho spoznať alebo sa o niečom alebo niekom dozvedieť.
- **Eufória:** pocit alebo stav intenzívneho vzrušenia a šťastia.
- **Nádej:** pozitívna emócia očakávania dobra, pozitívnych výsledkov, dobrého vývoja (vecí), uspokojenia prání a potrieb.
- **Láska:** silná pozitívna emócia úcty a náklonnosti.
- **Vášeň:** silný pocit náklonnosti, oddanosti, nadšenia alebo osobitnej túžby robiť niečo konkrétne.
- **Potešenie:** pocit šťastného uspokojenia a radosti.
- **Paranoja:** pocit, že svet okolo vás sa sprisahal, aby vám prospieval; opak paranoje.
- **Relaxácia:** pocit osviežujúceho pokoja a absencia napätia alebo obáv.
- **Úľava:** pocit upokojenia a uvoľnenia po uvoľnení z úzkosti alebo stresu.
- **Romantika:** pocit vzrušenia a tajomstva spojený s láskou.
- **Spokojnosť:** pocit, ktorý sa rodí z dobre vykonanej práce a pomáha zvyšovať sebavedomie a sebaúctu.
- **Triumf:** stav radosti alebo nadšenia z úspechu.
- **Zázrak:** pocit úžasu a obdivu, ktorý vyvoláva niečo krásne, pozoruhodné alebo neznáme.

Zoznam negatívnych emócií:

- **Nuda:** nuda: stav mysle, ktorý vzniká pri nedostatku rozptýlenia alebo podnetov.
- **Zát'áž:** pocit, ktorý znamená emocionálnu záť'áž, ktorá spôsobuje únavu.
- **Starosť:** stav mysle, ktorý zahŕňa úzkosť, ktorá vzniká v dôsledku obáv alebo úzkosti.
- **Úzkosť:** stav obáv, ktorý zahŕňa silné fyzické a duševné rozrušenie.
- **Znechutenie:** pocit odporu spojený s niečím alebo niekým, ktorý spôsobuje odmietanie.
- **Pocit viny:** pocit zodpovednosti za nejakú udalosť alebo čin, ktorý má negatívny charakter.
- **Zúfalstvo:** stav úplnej beznádeje; skl'účenosť, ktorá vzniká v dôsledku straty trpezlivosti, vyjadrená pocitom, že to, čomu človek čelí, je nenapraviteľné, nedosiahnuteľné, nedosiahnuteľné.
- **Sklamanie:** pocit nespokojnosti, ktorý vzniká, keď sa vaše očakávania nenaplnia.
- **Odradenie:** pocit zúfalstva zoči-voči prekážkam.
- **Pochybnosti:** pocit neistoty alebo nedostatku presvedčenia.
- **Strach:** obávané očakávanie alebo predvídanie.
- **Rozpaky:** pocit hanby, ktorý zahŕňa aj pocit trápnosti.
- **Závisť:** pocit nespokojnosti alebo odporu, ktorý vyvoláva majetok, vlastnosti alebo šťastie niekoho iného.
- **Smútok:** intenzívny zármutok, najmä v dôsledku straty niekoho / niečoho.
- **Frustrácia:** pocit rozrušenia alebo podráždenia v dôsledku neschopnosti niečo zmeniť alebo dosiahnuť.
- **Zúrivosť:** divoký alebo prudký hnev.
- **Nenávisť:** intenzívny odpor, ktorý môže vyvolávať pocity nepriateľstva, hnevu alebo odporu.
- **Bezmocnosť:** pocit, že si neviete poradiť.
- **Horor:** intenzívny pocit strachu, šoku alebo znechutenia.



- **Nepriateľstvo:** pocit odporu alebo nechuti; nepriateľstvo.
- **Poníženie:** silné pocity zahanbenia.
- **Neistota:** neistota alebo obavy o seba samého; nedostatok sebadôvery.
- **Odpor:** pocit silnej nechuti alebo odporu; nenávisť alebo hnus.
- **Osamelosť:** smútok, pretože človek nemá priateľov ani spoločnosť.
- **Melanchólia:** pocit záдумčivého smútku, zvyčajne bez zjavnej príčiny.
- **Nervozita:** pocit úzkosti, ktorý máte, keď máte trému; **ste?** rozrušený alebo znepokojený.
- **Nostalgia:** sentimentálna túžba alebo túžba po určitom období v minulosti.
- **Panika:** ohromujúci pocit strachu a úzkosti.
- **Lútosť:** pocit smútku a súcitu vyvolaný utrpením a nešťastím iných.
- **Paranoja:** iracionálny a trvalý pocit, že vás ľudia "chcú dostať".
- **Pesimizmus:** pocit, že veci dopadnú zle.
- **Výčitky svedomia:** pocit hlbokkej ľútosťi alebo viny za spáchané zlo.
- **Sebaľútosť:** nadmerná, do seba zahľadená nešťastnosť nad vlastnými problémami.
- **Sentimentalita:** prehnaná a samol'úba neha, smútok alebo nostalgia.
- **Hanba:** bolestivý pocit poníženia alebo utrpenia spôsobený vedomím nesprávneho alebo hlúpeho správania.
- **Šok:** pocit úzkosti a nedôvery, ktorý zažívate, keď sa náhodou stane niečo zlé.
- **Plachosť:** pocit strachu z rozpakov.
- **Samol'úbosť:** prílišná hrdosť na seba alebo na svoje úspechy.
- **Podozrenie:** pocit alebo myšlienka, že niečo je možné, pravdepodobné alebo pravdivé.
- **Napätie:** stav duševného alebo emocionálneho napätia alebo napätia.
- **Hnev:** extrémny hnev.

SEBAUVEDOMENIE

SEBAHODNOTENIE A SEBAVNÍMANIE

25





NÁZOV	SEBAHODNOTENIE A SEBAVNÍMANIE
POPIS NÁSTROJA	<p>Tento nástroj je systém, ktorý používajú poradenský psychológovia na rozvoj uvedomenia jednotlivca súvisiaceho s presným sebahodnotením a vnímaním seba samého, ktoré sa javia ako prirodzený tematický krok v rozvoji sebauvedomenia.</p> <p>Vo svete, v ktorom sa napodobňujú nereálne virtuálne idoly, ktorých postavenie a život sú len zriedkakedy reálne, a teda reálne dosiahnuteľné, je veľmi dôležité, aby sa dospievajúcejmu jedincovi podarilo vybudovať si obraz o sebe, reálny a ideálny obraz o sebe, aby presne identifikoval svoje silné stránky/ktoré sa oplatí rozvíjať/ a slabé stránky/ktoré sa dajú podľa možností kompenzovať.</p> <p>Nástroj odkazuje na teóriu amerického psychológa Williama Jamesa, ktorý navrhol metódu na určenie sebahodnotenia osobnosti..</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Rozširovanie a obohacovanie sebavedomia prostredníctvom:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definovania skutočného sebaobrazu, ● Definovania ideálneho sebaobrazu, ● Analýzy vzťahov medzi nimi, ● Definovania a analýzy silných stránok jednotlivca, ● Definovania a analýzy slabých stránok.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Sebauvedomenie zahŕňa akútne vnímanie seba samého a jasné vymedzenie silných a slabých stránok osobnosti. V citlivom období, akým je puberta a mladosť, je pre jednotlivca nesmierne dôležité nájsť primerané a objektívne pochopenie a poznanie seba samého - kto skutočne je a kým by chcel byť. Práve pri tejto analýze by každý človek mohol určiť svoje silné a slabé stránky a zostaviť akčný plán, ktorý by bol individuálny, presný a v súlade s vlastnými silnými stránkami a potenciálom.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>Papier, ceruzky - farebné a obyčajné, chemikálie. Tichý priestor na samotu a premýšľanie.</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Pokyny:</p> <p>Urobte si pohodlie, snažte sa byť čo najúprimnejší a do príslušného stĺpca napíšte prvú vec, ktorá vás napadne, nepremýšľajte nad</p>



svojimi odpoveďami. Na vyplnenie každého z prvých dvoch stĺpcov máte 5 minút.

Predstavte si, že žijete vo svete, kde nikto nemôže klamať, ľudské slovo je vnímané ako absolútna pravda a teraz potrebujete vyplniť svoj "osobnostný profil", aby ste mohli byť odporučení do vhodnej skupiny priateľov, a aby sa dal určiť váš vzdelanostný a osobnostný profil.

- **1. V prvom stĺpci:** Napíšte 10 slov/definícií, ktoré vás podľa vás najpresnejšie vystihujú. Na vypracovanie úlohy máte 5 minút.
- **2. V druhom stĺpci:** Napíšte 10 slov/definícií, ktoré by opisali vaše ideálne ja - také, akým sa usilujete byť a akým naozaj chcete byť. Na dokončenie úlohy máte 5 minút.

Počas nasledujúcich 5 minút si nájdite čas na porovnanie definícií v prvom stĺpci s definíciami v druhom stĺpci..

- **3. Ktoré z definícií v druhom stĺpci sa nenachádzajú v prvom stĺpci?**
- **4. Ktoré z definícií v prvom a druhom stĺpci sa zhodujú?**

Prvý stĺpec predstavuje vaše sebedomie a druhý stĺpec je vaša ideálna, vysnívaná predstava o sebe samom.

Teraz si prosím zapíšte:

- **5. Aké sú silné stránky vašej osobnosti, ktoré by mohli zmeniť definície v druhom stĺpci na definície v prvom stĺpci?**

Čas na splnenie úlohy: 5 minút.

- **6. Teraz napíšte, ktoré z vašich slabých stránok by vám bránili alebo sťažovali premenu na vašu ideálnu verziu seba samého.**

Teraz si na chvíľu predstavte svet, ktorý sme opísali na začiatku problému - svet, v ktorom nikto nemôže klamať a ľudské slovo je vnímané ako absolútna pravda, ktorou v skutočnosti je. Predstavte si, že ste poradca, na ktorého sa zameriava sebahodnotiaci karta mladého človeka, ktorý stojí pred vami.

- **7. Čo by ste mu poradili? Ako by ste zostavili plán rozvoja tejto osoby? Aké by boli prvé kroky, ktoré by mal urobiť,**



aby začal proces stávania sa ideálnou osobou/osobnosťou, za ktorú sa považuje? Nezabudnite, že vaše slová budú interpretované ako absolútna pravda a osoba bude s najväčšou pravdepodobnosťou dôverovať vášmu hodnoteniu.

→ 8. *V novom stĺpci môžete pridať ďalšie poznámky alebo odkázať na "autora" samohodnotiacej karty. Čo by ste mu/jej povedali?*

→ 9. *Zmenili by ste na základe informácií, ktoré vám poskytuje len táto sebahodnotiaca karta, niečo v stĺpci číslo 2 - Ideálne ja? Myslíte si, že je presný, dosiahnuteľný a skutočne zodpovedá tejto osobnosti?*

Cvičenie možno zopakovať s anonymnými kartičkami vo formálnej alebo neformálnej skupine - v triede, na stretnutí s priateľmi, alebo si ho dokonca môžete vziať so sebou domov a vyplniť prvých 6 stĺpcov - Skutočné ja - Ideálne ja, Zhody, Rozdiely, Silné a slabé stránky. Dotazníky sa potom zamiešajú a každý účastník si náhodne vylosuje jeden a vyplní posledných 7 a 8 stĺpcov.

Všetky karty sebahodnotenia sa potom položia lícom nahor a každý si vytiahne svoju vlastnú. To poskytne účastníkom príležitosť získať vonkajší pohľad na spôsoby, akými by sa ich silné a slabé stránky podieľali na procese vývoja, v ktorom reálny sebaobraz, prerastá do ideálneho sebaobrazu alebo možno nie - za určitých okolností je pre jednotlivca oveľa cennejšie zmeniť ideálny sebaobraz na dosiahnuteľnejší a reálnejší, ktorý možno dosiahnuť prostredníctvom vlastných potenciálov.

Ak sa nástroj používa v skupine, odporúča sa vytvoriť diskusiu na tému "Čo je základom našej predstavy o ideálnom ja".

ČO SA NAUČÍME?

Použitie tohto nástroja pomôže jednotlivcovi položiť si dôležité otázky, ako napríklad: Čo som? Čím by som chcel byť? Aké sú moje silné stránky? Aké sú moje slabé stránky? V akom zmysle súvisia s osobou, ktorou chcem byť? Odpovede na všetky tieto otázky sú jadrom spoločného významu sebapoznania.

**PRÍLOHA 1:***Samohodnotiaca karta*

<p>3. Ktoré z definícií v prvom a druhom stĺpci sa zhodujú?</p>	<p>4. Ktoré z definícií v druhom stĺpci sa nenachádzajú v prvom stĺpci?</p>
<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>
<p>5. Aké sú silné stránky vašej osobnosti, ktoré by mohli premeniť váš reálny sebaobraz na ideálny sebaobraz?</p>	<p>6. Ktoré sú slabé stránky vašej osobnosti, ktoré by vám mohli brániť alebo sťažovať premenu na vašu ideálnu verziu seba samého.</p>
<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>
<p>7. Predstavte si, že ste poradca, na ktorého sa zameriava sebahodnotiaca karta mladého človeka, ktorý stojí pred vami. Čo by ste mu poradili? Ako by ste zostavili plán rozvoja tejto osoby? Aké by boli prvé kroky, ktoré by mal urobiť, aby začal proces stávania sa ideálnym človekom/osobnosťou, za ktorú sa považuje? Pamätajte, že vaše slová budú interpretované ako absolútna pravda a daná osoba bude s najväčšou pravdepodobnosťou dôverovať vášmu hodnoteniu.</p>	



8. V tomto stĺpci môžete pridať ďalšie poznámky alebo odkázať na "autora" samohodnotiacej karty. Čo by ste mu/jej povedali? Na základe informácií, ktoré vám poskytuje len táto sebahodnotiacia karta, zmenili by ste niečo v stĺpci číslo 2 - Ideálne ja?

Myslíte si, že je presný, dosiahnuteľný a skutočne zodpovedá tejto osobnosti?

SEBAUVEDOMENIE

TECHNIKA AUTOTERAPIE





NÁZOV	TECHNIKA AUTOTERAPIE
POPIS NÁSTROJA	<p>Predkladaný nástroj je štruktúrovaná psychologická technika sebaanalýzy, ktorej cieľom je poskytnúť praktickým lekárom štruktúru pri uvedomovaní si, prijímaní, analyzovaní a vytváraní základnej východiskovej pozície k sebaovládaniu v emocionálnych, krízových alebo problémových situáciách.</p> <p>Je to špecifický súbor otázok, ktorých zodpovedanie vedie jednotlivca cez fázy osvojovania si aspektov situácie alebo problému.</p> <p>Môže sa administrovať individuálne alebo v neformálnych dvojiciach, v ktorých jeden účastník kladie otázky a zaznamenáva odpovede, zatiaľ čo druhý predkladá/rozpráva problém/situáciu.</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Cieľom tejto techniky je pomôcť človeku v situácii, ktorá sa na prvý pohľad zdá byť bezvýhodisková alebo s nepríjemným výsledkom pre jednotlivca:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Štruktúrovaný plán analýzy situácie. ● Identifikácia základných príčin/spúšťáčov, ku ktorým jednotlivec prispel. ● Prístup k prijímaniu objektívnej reality a negatívnych pocitov takých, aké sú. ● Identifikácia aspektov situácie, ktoré môže jednotlivec manipulovať, aby dosiahol pozitívny výsledok. ● Identifikácia vlastných potenciálov na zvládanie /silné stránky, príležitosti, partneri/ ● Načrtnutie realistických prvých krokov na presunutie pozornosti od problému k riešeniu
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Otvorené, objektívne pozorovanie emócií, pocitov, vnemov, túžob a činov pomáha človeku rozvíjať sebaopoznanie. Mladí ľudia aj dospelí, keď sa ocitnú v stresovej situácii, často zúžia okruh svojho vedomia a zostávajú zameraní na problém, čo ich pripravuje o možnosť sústrediť sa na jeho riešenie.</p> <p>Prežívanie negatívnych emócií/situácií stále dokola je plytvanie časom a energiou, ktoré by sa mohli investovať do ich identifikácie, analýzy, validácie, prijatia a preformulovania ako príležitosti na získanie cennej lekcie. To je zasa podstatou rozvíjania sebauvedomenia. Rozvoj sebauvedomenia si vyžaduje štruktúrovanú prácu s jednotlivcom na vyššej úrovni, ku ktorej môže viesť pravidelné uplatňovanie tejto techniky.</p>



ZDROJE A MATERIÁLY	<p>Papier, ceruzky - farebné a obyčajné, chemikálie. Tichý priestor na samotu a premýšľanie. Pre individuálnu prácu bude užitočná príloha 1.</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Nástroj možno použiť individuálne, v neformálnych dvojiciach a v skupine.</p> <p>Individuálne: Odpovede na jednotlivé otázky sa zaznamenávajú do pravého stĺpca alebo na samostatný list.</p> <p>Vo dvojiciach: Jeden z účastníkov prečíta otázky v prílohe 1 a druhý odpovedá. Je dôležité, aby zadávateľ otázok nezasahoval do procesu odpovedania nárazkami, hodnoteniami a myšlienkami, ale aby účastník odpovede dospel k vlastným odpovediam, pretože tak sú výsledkom jeho osobných skúseností a potenciálu a postojov.</p> <p>Skupinová práca: Jeho úlohou je klásť otázky a stanoviť časový rámec na odpovede - napríklad 2 alebo 3 minúty. Účastníci zaznamenávajú svoje odpovede na papier a číslujú ich. Záverečná časť je individuálna vizualizácia, pri ktorej rozprávač vedie skupinu, ale každý vizualizuje svoju vlastnú predstavu.</p>
ČO SA NAUČÍME?	<p>Uplatňovanie tejto techniky poskytne tým, ktorí ju používajú, štruktúrovaný prístup k prekonaniu patovej situácie. Pravidelným používaním tohto nástroja jednotlivec získa zručnosti, ktoré mu umožnia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Štruktúrovaná analýza situácie ● Identifikácia základných príčin/príčín situácie, ku ktorej daná osoba prispela. ● Identifikácia aspektov situácie, ktoré môže osoba manipulovať, aby dosiahla pozitívny výsledok. ● Identifikácia vlastných možností zvládania /silné stránky, príležitosti, partneri/ ● Načrtnutie realistických prvých krokov na presunutie pozornosti od problému k riešeniu. ● Prístup založený na vlastnej skúsenosti, pri ktorom jednotlivec využíva svoje vlastné schopnosti zvládania



**ĎALŠIE
INFORMÁCIE**

V prílohe 1 je v prvom stĺpci tabuľkový prehľad otázok z nástroja a v druhom stĺpci je priestor na odpovede podľa psychologickej charakteristiky otázky.

**PRÍLOHA 1:**

1. Stručne a štruktúrovane opíšte situáciu/problém.	<i>Identifikácia problému.</i>
2. Kedy a ako sa to všetko začalo?	<i>Identifikácia udalosti odomknutia.</i>
3. Aká bola vaša účasť na situácii? Ako ste prispeli k jej vývoju?	<i>Identifikujte osobnú zodpovednosť v danej situácii.</i>
4. Aké pocity/emócie ste prežívali na začiatku situácie?	<i>Identifikujte emocionálne pozadie osobnosti.</i>
5. Ako sa zmenili vaše pocity/emócie v priebehu vývoja situácie?	<i>Identifikácia vzťahu medzi pocitmi a emóciami.</i>
6. Čo práve prežívate?	<i>Uvedomenie si súčasného emocionálneho stavu.</i>
7. Pokúsili ste sa situáciu vyriešiť? Ako?	<i>Preorientovanie sa z podstaty problému na modely /fungujúce a nefungujúce/ jeho riešenia.</i>
8. Ocitli ste sa už niekedy v tejto situácii? Ak áno, ako ste ju vtedy riešili? Pomohol vám niekto, ak áno - kto, ako?	<i>Analyzujte predchádzajúce skúsenosti, partnerov a rozhodovacie faktory, ktoré môžu pomôcť v súčasnosti.</i>
9. Ako sa môže súčasná situácia zhoršiť? Uveďte všetko, čo vás napadne.	<i>Analýza negatívnych výsledkov.</i>
10. Čo by ste mali urobiť, aby sa súčasná situácia zhoršila? Uveďte všetko, čo vás napadne.	<i>Zavedenie techniky založenej na vlastnom prístupe.</i>



11. Ako by ste sa cítili, keby opis v predchádzajúcich dvoch otázkach bol skutočným výsledkom tejto situácie?	<i>Nájdenie súvislosti medzi situáciou a pocitmi jednotlivca.</i>
12. Je to výsledok, ktorý hľadáte?	<i>Vytváranie rovnováhy.</i>
13. Pokúste sa preformulovať odpovede z otázky č. 10 na veci, ktoré by ste nemali robiť, aby ste sa vyhli negatívnemu výsledku.	<i>Budovanie pozitívneho osobnostného akčného modelu.</i>
14. Je niečo, čo by ste mohli dodať, aby bol výsledok situácie pozitívny?	<i>Zaujatie proaktívneho postoja založeného na vlastnej osobe, ktorým jednotlivec aktivizuje svoje osobné schopnosti a potenciály s cieľom dosiahnuť pozitívny výsledok.</i>
15. Myslíte si, že vo vašom okolí je niekto, kto vám môže pomôcť dosiahnuť pozitívny výsledok tejto situácie? Kto? Ako?	<i>Pridanie externého partnera/kapacity na riešenie.</i>
16. Ako si myslíte, že by ste sa cítili, keby ste splnili posledné tri body? Skúste si to predstaviť ako pocit aj ako reálny vývoj.	<i>Vizualizácia pozitívneho výsledku, polozenie základov pozitívneho zamerania na riešenie.</i>
<p>Každá situácia, s ktorou sa na svojej ceste stretáme, môže byť problémom, okolnosťou, ťažkosťou a na svojom začiatku tak vždy vyzerá a cítime sa tak.</p> <p>Každá z týchto situácií však môže byť aj skvelou lekciovou, ktorá nás vyzve, aby sme našli nové, netušené riešenie, ako si poradiť, vyzve nás, aby sme objavili skryté silné stránky, nové zručnosti a pomôže nám stať sa silnejšími, múdrejšími a lepšími ľuďmi. Tento proces sa začína prijatím situácie presne takej, aká je, a nájdením formácie malých, krátkych</p>	



krokov, ktorých realizácia nám pomôže pochopiť, premyslieť, prijať a pokúsiť sa dostať zo situácie bez toho, aby sme ju zhoršili, naopak, premenili ju na dobrú lekciu pre hľadanie pozitívneho výsledku. Teraz si, prosím, nájdite chvíľu, zatvorte oči a skúste dať tejto lekcii Avatara/formu.

Ako to vyzerá?

Predstavte si, že stojí pred vami.

Zablahoželajte mu, že vstúpilo do vášho života.

Prijmite ju.

Pod'akujte mu.

Je to len hosť, ktorý hľadá spôsob, ako sa stať tým, že prinesie lekciu.

Teraz ho podľa uvedených krokov vezmite za ruku a ukážte mu cestu, ktorou má ísť.

Teraz otvorte oči.

Môžete pokračovať vo svojej ceste.

Už viete ako.

Pozdravte sa - objímte sa, potľapkajte sa po pleci. Zaslúžite si pochvalu..

SOCIÁLNE POVEDOMIE

BUDOVANIE EMPATIE V ŠTYROCH KROKOCH

38





NÁZOV	BUDOVANIE EMPATIE V ŠTYROCH KROKOCH
POPIS NÁSTROJA	<p>Budovanie empatie v štyroch krokoch je účinným nástrojom na rozvoj psycho-emocionálnych kompetencií prostredníctvom podpory empatie a porozumenia. Tento proces pozostáva zo štyroch kľúčových krokov, ktoré vás vedú k rozpoznaní, pochopeniu, potvrdeniu a empatickému reagovaniu na emócie druhých.</p> <p>V prvom kroku sú žiaci vyzvaní, aby identifikovali a pomenovali emócie, ktoré vyjadrujú ostatní. Druhý krok sa zameriava na zvyšovanie porozumenia emóciám zo strany žiakov.</p> <p>Neskôr, v treťom kroku procesu, sa študenti učia uznať a potvrdiť emócie, ktoré prežívajú iní. Posledný krok sa zameriava na reagovanie s empatiou. Účastníci sú vedení k tomu, aby poskytovali empatické reakcie, ktoré prejavujú podporu, pochopenie a súcit.</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Začlenením tohto cvičenia na budovanie empatie do učebných osnov a podporovaním podpornej kultúry v triede môžu žiaci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjať silné psycho-emocionálne kompetencie. • Staňte sa empatickejšími ľuďmi..
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Tento nástroj podporuje sociálny a emocionálny rozvoj, zlepšuje medziľudské vzťahy, rozvíja emocionálnu inteligenciu a vytvára empatickejšie a súcitnejšie školské prostredie.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • perá, ceruzky a papier na zapisovanie myšlienok, úvah a reakcií počas cvičenia na budovanie empatie.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Nižšie sú uvedené kroky, ktoré treba vykonať:</p> <p>Krok 1: <i>Pomenujte emóciu.</i></p> <p>Rozdeľte sa do dvojíc a začnite identifikovať emócie toho druhého. Bolo by užitočné mať zoznam základných emócií, aby ste mohli vnímané? emócie označiť.</p> <p>Krok 2: <i>Pochopenie emócií.</i></p>



	<p>Po identifikovaní emócie svojho rovesníka sa pokúste hlbšie preniknúť do jej významu. Povzbudzujte sa k tomu, aby ste kládli otvorené otázky a skúmali dôvody alebo príčiny emócií vášho rovesníka. Môžete napríklad navrhnúť otázky, ako napr:</p> <ul style="list-style-type: none">- "Čo sa stalo, že sa tak cítite?"- "Môžete uviesť viac informácií o dôvodoch, ktoré viedli k tejto emócií?" <p>Krok 3: Potvrdenie emócií.</p> <p>Posilnite sa tým, že rozpoznáte a potvrdíte emócie, ktoré prežívajú ostatní. Inšpirujte sa používaním podporných výrokov vo vzťahu k rovesníkovi, ako napr:</p> <ul style="list-style-type: none">- "Vzhľadom na situáciu je prirodzené, že to tak cítite."- "Tvoje emócie sú platné a je úplne prijateľné, že ich cítiš." <p>Krok 4: Reagujte s empatiou.</p> <p>Nakoniec nezabudnite reagovať empatiou a ponúknuť podporu, pochopenie alebo pomoc. Povzbudzujte sa k vyjadreniu empatie prostredníctvom fráz ako "Som tu pre vás, ak sa potrebujete porozprávať" alebo "Môžem vás nejakou podporiť?"</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Prostredníctvom tohto nástroja študenti získajú zručnosti na identifikáciu emócií, pochopenie ich spúšťačov, potvrdenie pocitov druhých a empatické reakcie..</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Je nevyhnutné vytvoriť podporné a inkluzívne prostredie, v ktorom sa študenti cítia bezpečne, keď sa delia o svoje emócie a skúsenosti.</p> <p>Empatia je cenná zručnosť sociálneho uvedomenia, ktorá môže výrazne prospieť osobnostnému a sociálnemu rozvoju stredoškôľakov.</p> <p>Nižšie uvádzame niekoľko praktických stratégií a aktivít na podporu empatie: Cvičenia na vnímanie perspektívy, rozprávanie príbehov, verejnoprospešná práca a dobrovoľníctvo, hranie rolí, skupinové diskusie a cvičenia na uvedomenie si a emocionálne uvedomenie, ktoré im pomôžu rozvíjať sebareguláciu a empatiu.</p>

SOCIÁLNE POVEDOMIE

PREVZATIE VEDENIA

41



INDEPCIE



NÁZOV	PREVZATIE VEDENIA
POPIS NÁSTROJA	<p>Táto aktivita hrania rolí zvyšuje organizačné povedomie a umožňuje študentom vžiť sa do rôznych organizačných rolí a zažiť rozhodovacie procesy a procesy riešenia problémov a výzvy, ktorým organizácie čelia po COVID-19. Študenti sa potom zapájajú do rozhodovania, riešenia problémov a spolupráce v rámci pridelených rolí, aby sa zorientovali v danej situácii.</p> <p>Po simulácii sa študenti zapoja do reflexie a skupinových diskusií, aby sa podelili o svoje skúsenosti, postrehy a ponaučenia. To im umožňuje analyzovať dôsledky svojich rozhodnutí, uvažovať o organizačnej dynamike pozorovanej počas aktivity a pochopiť význam týchto skúseností v postpandemickom podnikateľskom prostredí.</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Ciele tohto nástroja sú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zlepšenie organizačného povedomia. • Podporovať zručnosti kritického myslenia • Rozvíjať schopnosti riešiť problémy. • Podporovať spoluprácu a tímovú prácu
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Tento nástroj sa spája so sociálnym povedomím tým, že zlepšuje pochopenie študentov o vplyve organizácií na spoločnosť a podporuje empatiu, spoluprácu a uvažovanie o sociálnych dôsledkoch. Pripravuje študentov na to, aby sa stali sociálne uvedomelými jednotlivcami, ktorí zvažujú sociálne a etické aspekty svojich rozhodnutí a činností v organizačnom kontexte.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Dostatok priestoru na prácu v rôznych skupinách. • perá, ceruzky a papier na zaznamenávanie nápadov, úvah a odpovedí počas cvičenia.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Nižšie sú uvedené pokyny, ktoré musíte dodržiavať:</p> <p>1. Pridelenie úloh: Na začiatku sa rozdelíte do malých skupín a každý partner v tíme si vyberie inú organizačnú úlohu, napríklad</p>



	<p>generálneho riaditeľa, manažera, zástupcu zákazníckeho servisu, marketingového špecialistu alebo koordinátora ľudských zdrojov.</p> <p>Dbajte na to, aby boli zastúpené rôzne roly, ktoré reprezentujú rôzne organizačné funkcie.</p> <p>2. Rozdelenie scenárov: Vyberte si jeden zo scenárov, ktorý odráža postpandemické výzvy, ktorým čelia organizácie, a konkrétne ciele alebo výzvy, ktoré musíte riešiť v rámci pridelených úloh. V poslednej časti (dodatočné informácie) sú navrhnuté niektoré možné scenáre, ktoré môžete vypracovať v skupinách. Tieto scenáre zahŕňajú otázky, ako je práca na diaľku, narušenie dodávateľského reťazca, finančné riadenie, blaho zamestnancov alebo prispôbenie sa novým požiadavkám zákazníkov.</p> <p>3. Čas na hranie rolí: Pripravte sa a porozprávajte sa o stratégiách svojich rolí. Povzbudzujte sa ku kritickému mysleniu, analyzujte scenár a rozhodujte sa na základe zodpovednosti a perspektív pridelených rolí. Uľahčite diskusiu medzi jednotlivými rolami a podľa potreby poskytnite usmernenie - podporu.</p> <p>4. Reflexia a diskusia: Po skončení simulácie vyhradte čas na reflexiu a skupinovú diskusiu. Povzbudte sa k tomu, aby ste sa podelili o svoje skúsenosti, postrehy a získané poznatky. Diskutujte o dôsledkoch rozhodnutí vášho tímu a ich vplyve na organizáciu a jej zainteresované strany.</p> <p>5. Hodnotenie a výsledky vzdelávania: Prinúťte sa, aby ste sa zamysleli nad organizačnou dynamikou, výzvami a rozhodovacími procesmi pozorovanými počas aktivity. Diskutujte o relevantnosti týchto skúseností v post-pandemickom podnikateľskom prostredí.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Študenti stredných škôl môžu lepšie pochopiť zložitosť organizačných operácií a rozhodovania, ak sa zúčastnia na simulácii organizačných rolí. Táto dynamická aktivita podporuje kritické myslenie, zručnosti pri riešení problémov, tímovú prácu a empatiu a zároveň poskytuje pohľad na výzvy a adaptácie, ktorým organizácie čelia po COVID-19.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Tu je niekoľko scenárov, ktoré možno použiť s nástrojom na simuláciu organizačných rolí:</p> <p>Príklad scenára 1: V dôsledku zmien v správaní spotrebiteľov</p>



počas pandémie čelí maloobchodná organizácia výzve prechodu na online platformu. Študenti na pozíciách, ako sú generálny riaditeľ, marketingový manažér a zástupca zákazníckeho servisu, musia vypracovať stratégie získavania zákazníkov online, riadenia zásob a bezproblémového nakupovania.

Príklad scenára 2: Digitálna priepasť má vplyv na charitatívnu organizáciu, ktorá podporuje vzdelávanie, pretože študenti s obmedzenými zdrojmi nemajú prístup k internetu alebo technologickým nástrojom potrebným na diaľkové štúdium. Študenti na pozíciách, ako sú výkonný riaditeľ, koordinátor programu a manažér pre získavanie finančných prostriedkov, musia navrhnúť plány na preklenutie digitálnej priepasti, zabezpečiť financovanie zariadení a vytvoriť online vzdelávacie zdroje.

Príklad scenára 3: Po pandémii čelí zdravotnícka organizácia zvýšenému dopytu po službách duševného zdravia. Od študentov v pozíciách, ako sú administrátor zdravotnej starostlivosti, terapeut a koordinátor práce s komunitou, sa vyžaduje, aby vypracovali stratégie na rozšírenie programov duševného zdravia, zlepšenie dostupnosti a zvýšenie povedomia o dôležitosti duševnej pohody.

Príklad scenára 4: Výrobná spoločnosť čelí narušeniu dodávateľského reťazca, COVID-19 a logistickým problémom. Študenti musia nájsť alternatívnych dodávateľov, optimalizovať riadenie zásob a vypracovať pohotovostné plány na zabezpečenie stabilných dodávok surovín v úlohách, ako sú manažér prevádzky, manažér nákupu a koordinátor logistiky.

SOCIÁLNE POVEDOMIE

Jeden za všetkých a všetci za jedného!





NÁZOV	Jeden za všetkých a všetci za jedného!
POPIS NÁSTROJA	<p>Nasledujúci nástroj je určený pre študentov stredných škôl, aby sa zapojili do komunitnej služby a zároveň rozvíjali sociálne povedomie, empatiu, kritické myslenie a aktívne občianstvo.</p> <p>Zahŕňa výber sociálneho problému, ktorý študenti radi riešia, a následné vypracovanie a realizáciu akčného plánu na dosiahnutie pozitívneho vplyvu.</p> <p>Cieľom nástroja komunitného projektu je umožniť študentom, aby sa stali sociálne uvedomelými jednotlivcami, ktorí chápu a riešia sociálne problémy, vcítia sa do iných a aktívne prispievajú k pozitívnej sociálnej zmene. Poskytuje študentom rámec na rozvoj cenných zručností, osobných vlastností a zmyslu pre spoločenskú zodpovednosť, ktoré môžu pozitívne ovplyvniť ich samých aj ich komunity.</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Ciele tohto nástroja pre študentov stredných škôl sú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvedomiť si sociálne problémy a rozvíjať sociálne povedomie. • Empatia voči ostatným • Aktívne sa angažujú vo svojej komunite • Študenti sú vybavení kritickým myslením a schopnosťami riešiť problémy, aby mohli účinne riešiť sociálne výzvy.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Nástroj komunitného projektu aktívne podporuje sociálne povedomie študentov tým, že podporuje pochopenie sociálnych problémov, rozvíja empatiu, podporuje zapojenie sa do komunity a posilňuje zmysel pre orientáciu na službu. Študentom poskytuje praktický rámec, v ktorom môžu uplatniť svoje vedomosti a zručnosti s cieľom pozitívne zmeniť svoje komunity, čo v konečnom dôsledku prispieva k ich celkovému spoločenskému povedomiu.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>- Prístup ku knihám, článkom, webovým stránkam a iným zdrojom, ktoré poskytujú informácie o sociálnych otázkach súvisiacich so zvolenou témou.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> - Zápisky, perá a iné písacie potreby na zaznamenávanie výsledkov výskumu, akčných plánov, úvah a akýchkoľvek iných písomných súčastí projektu. - Počítače, laptopy alebo tablety na online výskum, vytváranie prezentácií a využívanie vzdelávacích aplikácií alebo komunikačných nástrojov na uľahčenie spolupráce a komunikácie s partnermi z komunity, zainteresovanými stranami a ostatnými členmi skupiny.
<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>Postupujte podľa nasledujúcich krokov:</p> <p>Krok 1: Na začiatok sa rozdelíte do malých skupín a začnete diskusiu so svojím tímom, aby ste zistili, ktorý sociálny problém vás najviac zaujíma. Môže ísť o témy ako sociálne vzťahy, duševné zdravie, rodová rovnosť, chudoba, environmentálna udržateľnosť, bezdomovectvo alebo vzdelávanie.</p> <p>Krok 2: Tím vykoná výskum vybraného sociálneho problému. Povzbudte sa k zhromažďovaniu údajov, skúmaniu základných príčin a pochopeniu vplyvu na jednotlivcov a komunity.</p> <p>Krok 3: Vaši kolegovia a vy vypracujete akčný plán, v ktorom uvediete konkrétne ciele, činnosti a časový harmonogram riešenia sociálneho problému. Zvážte stratégie priamej služby (napr. dobrovoľníctvo) aj nepriamej služby (napr. zvyšovanie povedomia, obhajoba).</p> <p>Krok 4: Ako tím vykonajte akčné plány. Môže to zahŕňať organizovanie podujatí na získavanie finančných prostriedkov, dobrovoľnícku činnosť v miestnych organizáciách, vytváranie informačných kampaní alebo spoluprácu so zainteresovanými stranami v komunite. Odporúča sa pravidelne plánovať stretnutia na reflexiu, na ktorých sa bude diskutovať o skúsenostiach, výzvach, s ktorými sa stretli, a získaných poznatkoch.</p> <p>Krok 5: Členovia tímu budú ďalej komunikovať s miestnymi obyvateľmi a zainteresovanými stranami, ktorých sa sociálny problém priamo dotýka. To môže zahŕňať vedenie rozhovorov, organizovanie komunitných fór alebo spoluprácu s miestnymi organizáciami s cieľom lepšie pochopiť potreby a perspektívy tých, ktorých sa problém týka.</p> <p>Krok 6: V poslednom kroku bude mať váš tím možnosť predstaviť</p>



	<p>projekty a výsledky školskej komunity, rodičom alebo iným relevantným stranám. Povzbud'te ich, aby zhodnotili vplyv svojich činností a zamysleli sa nad ponaučeniami získanými počas celého procesu.</p>
ČO SA NAUČÍME?	<p>Študenti rozvíjajú sociálne povedomie aktívnym riešením sociálneho problému, spoluprácou s členmi komunity a premýšľaním o vplyve svojich činov. Tento nástroj podporuje empatiu, kritické myslenie, občiansku angažovanosť a hlbšie pochopenie sociálnych problémov a dôležitosti služby komunity.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>Pomocou aplikácií a vzdelávacích zdrojov je možné vytvoriť nástroj komunitného akčného projektu a zvýšiť sociálne povedomie.</p> <p>Niekoľko príkladov je uvedených nižšie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zápas dobrovoľníkov: Táto aplikácia spája s miestnymi dobrovoľníckymi príležitosťami na základe záujmov a polohy. Umožňuje študentom preskúmať rôzne projekty a organizácie poskytujúce verejnoprospešné služby. - TED-Ed: TED-Ed ponúka zbierku vzdelávacích videí a zdrojov na širokú škálu tém vrátane sociálnych problémov, globálnych výziev a sociálneho povedomia. Tieto videá môžu slúžiť ako východiskový bod pre diskusie v triede, podnietiť zvedavosť a inšpirovať študentov, aby sa hlbšie zaoberali spoločenskými témami. - Canva: nástroj na grafický dizajn, ktorý študentom umožňuje vytvárať vizuálne atraktívne materiály, ako sú plagáty, infografiky a grafika pre sociálne médiá, aby zvýšili povedomie o svojom komunitnom projekte. - Balík Google Suite: poskytuje balík nástrojov na spoluprácu vrátane dokumentov, tabuliek, prezentácií a formulárov Google. Študenti môžu tieto nástroje používať na spoluprácu pri výskume, vypracúvaní akčných plánov, vytváraní prezentácií a zhromažďovaní a analýze údajov. Disk Google umožňuje jednoduché zdieľanie a organizáciu súborov. - Flipgrid: platforma na videodiskusu, kde môžu študenti nahrávať a zdieľať videoodpovede na konkrétne témy alebo otázky týkajúce sa ich komunitného projektu. Podporuje zapojenie, reflexiu a vzájomné učenie prostredníctvom videodiskusíí.

SOCIÁLNE POVEDOMIE

KOMPAS KULTÚRNEJ PERSPEKTÍVY





NÁZOV	KOMPAS KULTÚRNEJ PERSPEKTÍVY
POPIS NÁSTROJA	Tento nástroj rozvíja zručnosti sociálneho vnímania prostredníctvom nácviku pozorovania, interpretácie, skúmania a pochopenia rôznych kultúrnych prostredí . Zdôrazňuje dôležitosť získavania rôznych perspektív a pestovania empatie a rešpektu voči jednotlivcom z rôznych kultúrnych prostredí.
CIELE NÁSTROJA	Tento nástroj pomáha mladým ľuďom: <ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjať kultúrne povedomie, empatiu a zručnosti sociálneho vnímania. • Podporuje pocit rešpektu a inkluzívnosti. • Poskytuje vedomosti a zručnosti potrebné na fungovanie a prosperitu v rozmanitom a prepojenom svete
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Tento nástroj je úzko prepojený so sociálnym vnímaním a sociálnym povedomím, pretože sa zameriava na rozvoj porozumenia mladých ľudí rôznym kultúrnym prostrediam a na podporu empatie a rešpektu k rôznym perspektívam. Vďaka tomuto nástroju sa mladí ľudia naučia prijímať rozmanitosť a rešpektovať ľudí z rôznych kultúrnych prostredí, pretože si uvedomia dôležitosť vytvárania inkluzívneho prostredia, ktoré oslavuje a podporuje kultúrne rozdiely. Toto zmýšľanie zvyšuje ich sociálne povedomie tým, že podporuje inkluzívnosť a bojuje proti diskriminácii a predsudkom.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Multimediálne zdroje, ako sú filmy, videá a online platformy, prezentujú rôzne kultúry a zdôrazňujú význam kultúrneho povedomia a porozumenia. • Počítače, tablety a prístup na internet na spoznávanie rôznych kultúrnych prostredí. • Tabule, zápisníky, perá alebo digitálne platformy na zaznamenávanie úvah, robenie poznámok počas diskusií, brainstorming nápadov a dokumentovanie spoločných projektov



IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Postupujte podľa nasledujúcich krokov:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sociálna participácia: Zapojte sa do kultúrnych festivalov, ochutnávok jedál, koncertov, výstav, vystúpení alebo zájazdov do rôznych krajín, aby ste spoznali rôzne kultúry, kládli otázky, zdieľali skúsenosti a aktívne sa zúčastňovali na týchto aktivitách.2. Návrh projektu: Rozdeľte sa na malé projektové skupiny, ktoré budú riešiť kultúrny problém alebo výzvu. Môže to zahŕňať vykonávanie výskumu, navrhovanie riešení alebo vytváranie prezentácií, ktoré podporujú kultúrne porozumenie a inkluzivnosť.3. Skupinové podujatie: Zorganizujte školské podujatie, na ktorom môže vaša trieda prezentovať učenie a skúsenosti v školskej komunite, rodičom alebo iným zainteresovaným stranám. Nápad môže zahŕňať prezentácie, kultúrne výstavy alebo predstavenia, ktoré zdôraznia získané vedomosti a význam kultúrnej perspektívy pri podpore inkluzívnejšej spoločnosti.
ČO SA NAUČÍME?	<p>Študenti získajú hlbšie porozumenie rôznym kultúrnym prostrediam, zlepšia svoje schopnosti sociálneho vnímania, rozvinú si empatiu a schopnosť prijímať perspektívy a stanú sa kultúrne kompetentnejšími jednotlivcami. Tento nástroj podporuje kultúrne uznanie, podporuje inkluzívne interakcie a pripravuje študentov na orientáciu v čoraz rozmanitejšom a prepojenejšom svete.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>Jedným z návrhov je organizovať exkurzie do kultúrne rozmanitých štvrtí, múzeí alebo kultúrnych podujatí, ktoré by študentom priblížili rôzne kultúrne prejavy.</p> <p>Skúsenosť s učením v reálnom prostredí prehĺbuje pochopenie kultúrnej rozmanitosti tým, že študenti využívajú svoje vedomosti v praktických situáciách.</p>

SOCIÁLNE POVEDOMIE

SI TAM?

52





NÁZOV	SI TAM?
POPIS NÁSTROJA	Tento nástroj je navrhnutý tak, aby účastníci lepšie pochopili význam aktívneho počúvania v efektívnej komunikácii a jeho prepojenie so sociálnym povedomím . Cieľom cvičenia je podporiť empatiu, vnímanie perspektívy a emocionálnu citlivosť, čím sa podporí inkluzívnejšie a empatickejšie prostredie.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Cenné zručnosti, ktoré vám pomôžu efektívne sa orientovať v sociálnych interakciách, posilniť vzťahy a vytvoriť inkluzívnejšie a empatickejšie prostredie. • Staňte sa citlivejšími na emócie, ktoré vyjadrujú ostatní, a naučte sa vnímať neverbálne signály, ako je reč tela a mimika. • Pochopiť prepojenie medzi aktívnym počúvaním a sociálnym povedomím.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Tento nástroj podporuje sociálne povedomie tým, že podporuje empatiu, vnímanie perspektívy, emocionálnu citlivosť a úctivú komunikáciu. Sociálne povedomie zahŕňa vnímanie emócií, potrieb a perspektív druhých vrátane počúvania toho, čo druhá osoba "skutočne" hovorí, a to nad rámec povrchnej komunikácie.
ZDROJE A MATERIÁLY	N/A
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Použitie tohto nástroja si vyžaduje moderátora, buď rovesníka, alebo učiteľa, ktorý cvičenie vykoná.</p> <p>Pokyny, ktoré sú určené len na čítanie pre moderátora:</p> <p>Krok 1: Rozdeľte študentov do dvojíc, pričom jedna osoba bude "hovorca" (skupina A) a druhá "poslucháč" (skupina B).</p> <p>Krok 2: Po rozdelení skupín sa moderátor stretne mimo triedy so skupinou A ("hovorca") a požiada ich, aby sa zamysleli nad niečím, čo je veľmi dôležité alebo čo sa stalo v ich živote, a pripravili si argumenty, aby o tom mohli hovoriť približne 3-5 minút.</p> <p>Krok 3: Moderátor vstúpi do triedy a vysvetlí skupine B ("poslucháč"), že skupina A ("hovorca") sa podelí o osobnú</p>



	<p>skúsenosť, obavu alebo emóciu, zatiaľ čo skupina B ("poslucháč") bude počas rozhovoru predstierať, že ich ignoruje, pretože musí predstierať, že ju rozhovor nezaujíma.</p> <p>Aby to bolo dôveryhodnejšie, mali by ignorovať partnera, neudržiavať očný kontakt, prerušovať a snažiť sa zmeniť tému rozhovoru. Stručne povedané, musia urobiť všetko pre to, aby svojho partnera ignorovali.</p> <p>Krok 4: Na začiatku scenára moderátor vedie hranie rolí počas určeného času (napr. 3-5 minút).</p> <p>Krok 5: Po skončení hrania rolí sa opýtajte skupiny A ("hovorca"), ako sa cítili počas rozhovoru, keď boli ignorovaní.</p> <p>Povzbudzte ich, aby vyjadrili pocity, emócie a reakcie, ktoré počas cvičenia prežívali.</p> <p>To isté urobíme so skupinou B ("poslucháč") a ich pripomienky budú obzvlášť dôležité, pretože zistíme, aký vplyv má slabé alebo žiadne počúvanie na osobu, ktorá počúva.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Cvičenie ponúka cenné príležitosti na učenie, ktoré podporujú efektívnu komunikáciu, empatiu a sociálne povedomie. Študenti stredných škôl si tieto poznatky môžu vziať so sebou do rôznych sociálnych kontextov, čím sa zvýši ich schopnosť nadviazať kontakt s ostatnými a rozvíjať zmysluplné vzťahy.</p>

Sebáriadenie

Chcem byť - chcem robiť.

ceda





NÁZOV	Chcem byť - chcem robiť.
POPIS NÁSTROJA	Toto cvičenie je ideálne na motiváciu ľudí a pomáha im identifikovať ich skutočné životné ciele. Väčšina ľudí si uvedomuje len niekoľko cieľov a túžob. Na zvyšok nemyslia každý deň alebo dokonca ani každý mesiac. Ak sa ich však opýtame, aj tak vyjadria svoju túžbu niečo vlastniť alebo prežiť určitý zážitok. To súvisí s tým, čo je známe ako "zákon príťažlivosti". Ten vystihuje jednoduchý princíp, že "podobné priťahuje podobné". Ak ste pozitívne naladení a najčastejšie myslíte na pozitívne ciele, je pravdepodobnejšie, že ich dosiahnete. Ak na tieto ciele nemyslíte a nie ste si ich neustále vedomí, je menej pravdepodobné, že ich dosiahnete. Tento nástroj vám pomôže demonštrovať silu tohto dôležitého zákona a tiež umožní ľuďom uvedomiť si, ktorým oblastiam svojho života potrebujú venovať viac pozornosti.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikovať skutočné životné ciele. • Zamyslieť sa nad svojimi životnými cieľmi a uvedomenie si ich. • Uvedomiť si, ktorým oblastiam svojho života treba venovať viac pozornosti.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Tento nástroj úzko súvisí so sebamotiváciou. Tá je definovaná ako snaha dosiahnuť svoje ciele alebo potreby. Nájsť svoju motiváciu však môže byť náročné. Je užitočné pochopiť, čo pre vás motivácia znamená, aby ste mohli nájsť vlastné spôsoby, ako sa motivovať. Ovplyvňuje ju to, ako veľmi chcete cieľ, čo môžete získať, vaše osobné očakávania.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Hárky papiera • Modré a červené pero
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	Tento nástroj má tri fázy. Tento nástroj vyžaduje moderátora - môže ním byť jeden zo študentov v skupine alebo učiteľ. Vysvetlenie cvičenia: 2 minúty PRVÁ ETAPA: 5 minút



- Všetci účastníci si napíšu zoznam všetkých vecí, ktoré chcú urobiť. Môžu si vytvoriť zoznam alebo myšlienkovú mapu.
- Účastníci by mali určiť všetky oblasti, ktoré ich zaujímajú. Mali by písať bez prestávky s použitím modrých pier. Nemali by sa obávať pravopisných chýb ani štýlu. Je dôležité, aby to, čo majú na mysli, čo najrýchlejšie dostali na papier.
- Účastníci sa nemusia deliť s ostatnými o nič, čo nechcú, preto by mali byť pri tomto cvičení k sebe čo najúprimnejší.
- Čas vyhradený na túto časť by mal byť pomerne krátky - približne 5 minút. Cieľom je prinútiť všetkých účastníkov, aby zaznamenali to, čo si teraz úplne uvedomujú, bez toho, aby sa príliš zamýšľali. Ako variant môžu zvážiť, či si na to nechajú aj menej ako 5 minút.

DRUHÁ ETAPA: 10 minút (5 min zdieľanie + 2 min reflexia + 3 min. pridávanie ďalších cieľov)

- Na konci stretnutia sa môžu účastníci podeliť o časti svojich zoznamov s ostatnými. Môžu sa podeliť o čokoľvek, čo chcú alebo čo nechcú. Cieľom je inšpirovať ostatných k nápadom.
- Teraz by mal moderátor vysvetliť, že všetko, čo nezahrnuli do svojich zoznamov alebo myšlienkových máp, je niečo, čo v živote nebudú mať. Inými slovami, ak to nie je v ich zoznamoch, nedostanú to!
- Pauza. Nechajte ľudí o tom chvíľu premýšľať. Nech si skutočne uvedomia dôsledky tohto faktu; že keď si nie ste vedomí konkrétnej túžby, je veľmi nepravdepodobné, že ju získajú. Je to preto, že na ňu nemyslia, a preto nerobia nič pre to, aby si jej získanie uľahčili. Spoliehajú sa len na náhodu. Je to len ich želanie; nie niečo, čo by skutočne chceli. Ak neurobia niečo pre to, aby ju získali, tak ju nedostanú!
- Poskytnite niekoľko minút na premýšľanie a prípadnú diskusiu a komentáre.
- Požiadajte účastníkov, aby sa vrátili späť a premýšľali o všetkom, čo im uniklo. Mali by ich doplniť do svojich zoznamov alebo myšlienkových máp pomocou červených pier. Požiadajte účastníkov, aby boli čo najúprimnejší.
- Na túto časť vyčleňte 3 minúty.



	<p>TRETIA ETAPA: Spätaná väzba v skupine: 10 minút</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Následná diskusia. Ako príklad môžete použiť nasledujúce otázky: <ul style="list-style-type: none"> ○ Čo si myslíte o tomto cvičení? ○ Prekvapili vás výsledky? ○ Chýbalo vám veľa dôležitých cieľov a nakoniec ste ich doplnili červenou farbou? ○ Čo z toho vyplýva? ○ Čo budete robiť v budúcnosti, aby ste sa držali svojich najdôležitejších cieľov? ○ Pomôže vám to stať sa aktívnym pri dosahovaní vašich cieľov, na rozdiel od čakania na ich dosiahnutie?
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tento nástroj pomáha rozpoznať a pochopiť, že nie každý je motivovaný rovnakými dôvodmi. Každý človek má svoje vlastné motivácie. ● Pomáha vám objasniť a identifikovať váš cieľ, aby ste presne vedeli, o čo sa usilujete. ● Pomáha vám sústrediť sa a prijať záväzok, že svoj cieľ dosiahnete.
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>https://www.betterup.com/blog/what-do-i-want</p>

Sebariadenie

ORCHESTER

ceda

59





NÁZOV	ORCHESTER
POPIS NÁSTROJA	ORCHESTER je jednoduchý nástroj na uvoľnenie napätia a ventilovanie energie v študentoch. Jeho princíp spočíva v tom, že študenti si pustia hudbu a do hudby hrajú rytmus z piesne. Nástroj hravou formou kultivuje v deťoch schopnosť sa sústrediť na to, čo sa deje okolo nich (hudba, aktivita iných spolužiakov) a zároveň regulovať svoju vlastnú aktivitu (strážiť vlastné tempo a intenzitu hrania s cieľom zosúladiť sa s hudbou a zvyškom triedy). Popri tom môže nástroj dať zároveň dospelšej osobe (učiteľovi) priestor pre vlastnú kreativitu v práci s deťmi (rozdelenie triedy na menšie sekcie orchestru, rozdelenie úloh - ktorá sekcia kedy hrá, napr. v prvej slohe jedna sekcia, v druhej druhá, v refréne všetci spolu; rozdelenie rytmického paternu na menšie časti, nárast a pokles dynamiky hrania v konkrétnych častiach piesne a pod.).
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Cieľom tohto nástroja je uvoľnenie atmosféry v triede (vhodné po statických aktivitách, alebo aktivitách vyžadujúcich sústredenú mentálnu činnosť a pod.). • Študenti sa pomocou aktivity učia vnímať a reagovať na dianie v okolí prostredníctvom regulácie vlastného správania.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Počúvanie hudby je prirodzenou súčasťou života mnohých detí a dospelých. Aktívne prispievať do piesne formou nástroja ORCHESTER je však inou skúsenosťou, ktorá vyžaduje schopnosť reflexie vlastného správania, schopnosť orientovať sa v štruktúre piesne vo vzťahu k vymedzenému priestoru, kedy dieťa hrá alebo nehá a v neposlednom rade vyžaduje určitú mieru sústrednosti, aby mohlo dieťa sledovať vývoj piesne a vedieť, kedy sa môže pripojiť.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • prístroj na prehrávanie hudby • perkusívne hudobné nástroje (paličky, rytmické vajíčko, triangel, tamburína...), ale vystačíme si aj s rukami, ceruzami, ústnymi zvukmi

**IMPLEMENTÁCIA
NÁSTROJA****Samotná aktivita: 5-15 minút**

Pustíme si pieseň, ktorú všetci poznáme. Budeme do nej hrať rytmus. Rozdelíme sa do troch skupín (prípadne menej alebo viac v závislosti od zložitosti skladby a počtu účastníkov). Prvá skupina bude hrať na miestach, kedy sa v piesni nespieva. Druhá skupina bude hrať do prvej slohy, tretia skupina bude hrať do druhej slohy. Počas refrénu však hráme všetci. Dbáme však na to, aby sme svojou hrou držali rytmus piesne. To znamená, aby sme výrazne nezrýchlovali ani nespomaľovali. Hráme zároveň tak, aby každý z nás v orchestri vyznel. To znamená, aby sme nehrali príliš nahlas ani príliš potichu. Zvolíme si preto taký rytmus, aby bol pre nás zvládnuteľný (napr. tlieskam na každú dobu) a aby sme vedeli počas svojho hrania počúvať aj ostatných.

Namiesto tlieskania môžeme použiť nejaké paličky, iné perkusné hudobné nástroje, alebo vlastné ústa k vytvoreniu tónu alebo rytmu.

Na konci piesne si to môžeme trochu skomplikovať. Do nášho orchestra si prizveme dirigenta (zvolená osoba žiaka alebo vedúceho aktivity), ktorý nám bude dávať pokyny kedy hrať tíško pohybom rúk dole, alebo naopak kedy máme pridať na hlasitosti pohybom ruky hore. Uvidíme ako nám to pôjde. Hlavne si to užijeme!

Reflexia - 10 minút (diskusia o tom, čo deťom išlo, čo by radšej robili inak)

Prípadné opakovanie aktivity s obmenami: 10 minút

ČO SA NAUČÍME?

- Pri tejto aktivite sa dá kultivovať schopnosť vnímavého počúvania okolia (kto ako hrá, kto je v držaní rytmu dobrý a komu zas viac ide vyludzovanie iných zvukov, ako sa vyvíja pieseň a ako sa mení dynamika hry orchestra...).
- Zároveň sa dá na tejto aktivite naučiť deti, ako príspevok každého z nich ovplyvňuje celkové dianie v okolí a ako dôležité je byť sústredený a mať kontrolu nad vlastnou hrou, aby orchester znel dobre a vyvážene.



**ĎALŠIE
INFORMÁCIE**

<https://www.thepathway2success.com/12-games-to-practice-self-control/>

Sebáriadenie

S.M.A.R.T. plánovanie

ceda





<p>PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU</p>	<p>Realistické odhadnutie svojich možností a schopností je v oblasti sebariadenia kľúčové najmä ako prevencia frustrácie. Tá môže vzniknúť nastavením príliš vysokých nárokov a očakávaní od seba, prípadne od okolia. Naopak postupné, pokorné a rozumné plánovanie pomáha dosahovať stanovené ciele, i keď menšie, rýchlejšie. Tým sa pocit úspechu a radosti môže dostaviť skôr a pôsobiť ako motivácia k ďalšej aktivite.</p>										
<p>ZDROJE A MATERIÁLY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papiere, tabuľa • Modré pero, fixky 										
<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>V rámci SMART by si mal študent stanoviť jeden cieľ, ktorý spĺňa päť jasných kritérií. Potom by mal študent svoj cieľ zapísať do citátu nad tabuľkou (vzor v prílohe) a potom uviesť vysvetlenie, ako je jeho cieľ špecifický, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný a časovo ohraničený.</p> <p>Príklad: Získať päťku z mojej ďalšej eseje</p> <p>Cieľ: "Na hodine psychológie dostanem z mojej aktuálnej eseje päťku."</p> <table border="1" data-bbox="518 1176 1364 1691"> <tr> <td data-bbox="518 1176 726 1332">Špecifický</td> <td data-bbox="726 1176 1364 1332">Konkrétne trieda, na ktorú sa zameriam, aby som dosiahla vyššiu známku, je moja trieda psychológie. Konkrétne eseje je tá, ktorá mi bola aktuálne zadaná.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1332 726 1400">Merateľný</td> <td data-bbox="726 1332 1364 1400">Meradlom úspechu je známka A alebo vyššia.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1400 726 1512">Dosiahnuteľný</td> <td data-bbox="726 1400 1364 1512">V minulej eseji som dostal B-, takže verím, že pri dostatočnom úsilí a využití spätnej väzby môžem zvýšiť jednu známku.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1512 726 1624">Relevantný</td> <td data-bbox="726 1512 1364 1624">Cieľ získať z eseje jednotku je relevantný pre môj dlhodobý cieľ ukončiť štúdium psychológie.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1624 726 1691">Časovo dosiahnuteľný</td> <td data-bbox="726 1624 1364 1691">Moja eseje má byť hotová za 7 týždňov.</td> </tr> </table>	Špecifický	Konkrétne trieda, na ktorú sa zameriam, aby som dosiahla vyššiu známku, je moja trieda psychológie. Konkrétne eseje je tá, ktorá mi bola aktuálne zadaná.	Merateľný	Meradlom úspechu je známka A alebo vyššia.	Dosiahnuteľný	V minulej eseji som dostal B-, takže verím, že pri dostatočnom úsilí a využití spätnej väzby môžem zvýšiť jednu známku.	Relevantný	Cieľ získať z eseje jednotku je relevantný pre môj dlhodobý cieľ ukončiť štúdium psychológie.	Časovo dosiahnuteľný	Moja eseje má byť hotová za 7 týždňov.
Špecifický	Konkrétne trieda, na ktorú sa zameriam, aby som dosiahla vyššiu známku, je moja trieda psychológie. Konkrétne eseje je tá, ktorá mi bola aktuálne zadaná.										
Merateľný	Meradlom úspechu je známka A alebo vyššia.										
Dosiahnuteľný	V minulej eseji som dostal B-, takže verím, že pri dostatočnom úsilí a využití spätnej väzby môžem zvýšiť jednu známku.										
Relevantný	Cieľ získať z eseje jednotku je relevantný pre môj dlhodobý cieľ ukončiť štúdium psychológie.										
Časovo dosiahnuteľný	Moja eseje má byť hotová za 7 týždňov.										
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SMART plánovanie pomáha žiakovi uvedomiť si, v akých aspektoch majú tendenciu sa podceňovať alebo preceňovať. • SMART plánovanie podporuje žiakov k tomu, aby si hľadali svoje vlastné, osobné ciele a dokázali ich odlišiť od cieľov, ktoré im nastavujú ľudia v okolí (rodičia, priatelia...). 										



	<ul style="list-style-type: none"> SMART plánovanie napomáha k sledovaniu cieľov, ktoré sú realistické a sprostredkujú pocit úspechu a odmeny z ich dosiahnutia skôr.
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>https://www.waterford.org/education/15-activities-for-teaching-casel-core-competencies/</p> <p>https://www.ucop.edu/local-human-resources/files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf</p>

SMART Goals Printable

S

M

A

R

T

Specific	<ul style="list-style-type: none"> Who: Who is involved? What: What do you want to accomplish? Where: Where will you complete the goal? When: When do you want to do it? Which: Which requirements and constraints might get in your way? Why: Why are you doing it? 	
Measurable	<ul style="list-style-type: none"> These goals are defined with precise times, amounts, or other units—essentially anything that measures progress toward a goal. A measurable goal statement answers questions starting with "how," such as "how much," "how many" and "how fast." 	
Attainable	<ul style="list-style-type: none"> Attainable goals stretch the limits of what you think is possible. While they're not impossible to complete, they're often challenging and full of obstacles. 	
Relevant	<ul style="list-style-type: none"> Relevant goals focus on what you truly desire. They are the exact opposite of inconsistent or scattered goals. They are in harmony with everything that is important in your life, from success in your career to happiness with the people you love. 	
Time-bound	<ul style="list-style-type: none"> Time-bound goals have specific deadlines. You are expected to achieve your desired outcome before a target date. Time-bound goals have specific deadlines. You are expected to achieve your desired outcome before a target date. 	
Your SMART Goal Statement		

Sebáriadenie

„Krivka života“

67

ceda





NÁZOV	„Krivka života“
POPIS NÁSTROJA	<p>Samoriadiace funkcie, ako iné procesy riadenia sú plánovanie (stanovenie osobných a profesionálnych cieľov, vypracovanie plánov svojich činností), organizácia (vypracovanie denného režimu a organizovanie osobného pracovného procesu za účelom dosiahnutia stanovených cieľov), motivácia (podnecovanie k aktivitám zameraným na dosiahnutie stanovené ciele), kontrola (sebakontrola a sledovanie výsledkov, v prípade potreby úprava cieľov).</p> <p>Stanovenie cieľov znamená pohľad do budúcnosti, orientáciu a koncentráciu síl na to, čo je potrebné dosiahnuť, aké výsledky. Ciele by mali mať hierarchiu, vyšší cieľ a čiastkové ciele, stredné ciele na ceste k hlavnému. Ciele musia byť presne opísané. K tomu je užitočné nakresliť „krivku života“, kde sú vyznačené úspechy a neúspechy v minulosti a želané úspechy v budúcnosti.</p>
CIELE NÁSTROJA	<p>Krivka života by mala odrážať:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ako prebieha život doteraz • Identifikovať najväčšie úspechy • Predstava o budúcnosti • Kde som sa stretol s porážkami • Čo ešte chcem dosiahnuť
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Tento nástroj nám pomáha reflektovať náš doterajší život skrz neúspechy (demotivačný element, ktorý má potenciál pre učenie sa) a skrz úspechy (zážitok odmeny za vlastnú aktivitu - povzbudzujúci element). Vedomie si týchto elementov nám môže pomôcť získať sebadôveru do situácií, ktoré pre nás môžu predstavovať výzvu. Naša vlastná história je nám najdostupnejším zdrojom učenia sa. V rámci sebariadenia je energia plynúca z vlastnej skúsenosti hybnou silou do ďalších aktivít v budúcnosti.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Papiere • Modré pero



IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA

Na krivke je vyznačený bod, kde sa človek nachádza, a ku krajným bodom „krivky života“ sú napísané kľúčové slová popisujúce zodpovedajúce úspechy či neúspechy. Ďalej je formulovaných päť najdôležitejších cieľov, ktoré chce človek dosiahnuť do konca života a tieto ciele sú diferencované podľa časových kritérií. V tomto prípade je potrebné brať do úvahy osoby najbližšieho okolia (partneri, deti, rodičia, priatelia, šéf), keďže s udalosťami v ich živote treba počítať. Na nájdenie osobných cieľov je možné zostaviť časový rad.

1. ETAPA: 15 minút

Účastníci napíšu na samostatný list papiera všetky želané ciele pre blízkú a vzdialenú budúcnosť:

1) dlhodobé ciele – usmernenia toho, čo chce človek v živote dosiahnuť;

2) strednodobé ciele – konkrétne výsledky, ktoré chce človek dosiahnuť v najbližších 5 rokoch;

3) krátkodobé ciele – konkrétne výsledky, ktoré chce človek dosiahnuť v najbližších 12 mesiacoch. Rozdeľte sformulované ciele na osobné a profesionálne. Stanovenie cieľov zahŕňa stanovenie termínov a výsledkov.

DRUHÁ ETAPA: 20 minút

Potom si účastníci položia otázky o osobných a profesionálnych cieľoch, musia si určiť prostriedky na ich dosiahnutie. Aby to dosiahli, musia určiť svoje silné a slabé stránky. Za týmto účelom sa môžu opäť obrátiť na „krivku života“ a analyzovať dôvody úspechu a neúspechu. Zároveň je dôležité stanoviť tie schopnosti, vedomosti, skúsenosti, ktoré viedli k zodpovedajúcemu výsledku. To môžu byť osobnostné vlastnosti (cieľavedomosť, spoločnosť, vyrovnanosť, iniciatíva, vytrvalosť, takt), intelektuálne schopnosti (kreativita, intuícia, logické myslenie, obozretnosť) atď. Analýza schopností určí potenciál, ktoré človek má a ktoré je potrebné rozvíjať, aby dosiahol svoje ciele.



	<p>Zároveň by účastníci mali poznať svoje slabé stránky, aby sa vyhli činom, ktoré môžu prispieť k prejavu takýchto vlastností, alebo prijať opatrenia na odstránenie týchto nedostatkov. Poznať svoje slabé stránky znamená posilniť svoje silné stránky.</p> <p>Na konci môžu účastníci zdieľať časti svojich zoznamov s ostatnými. Môžu slobodne zdieľať, čo chcú alebo čo nechcú. Účelom je inšpirovať ostatných k nápadom.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tento nástroj pomáha rozpoznať a pochopiť, výhody prioritnej práce, ktoré sú: pracujte na skutočne dôležitých a zložitých prípadoch. • Riešte problémy v súlade s ich naliehavosťou. • Sústreďte sa na splnenie len jednej úlohy. • Eliminujte veci, ktoré môžu robiť iní. • Pomáha vám sústrediť sa a zaviazat' sa k dosiahnutiu vášho cieľa.
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>https://tahobaza.ru/sk/uchimsya-rabotat-pravilno-samomenedzhment-samomenedzhment-kak-sposob/</p>

Sebáriadenie

Eisenhowerov princíp

71

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra



NÁZOV	Eisenhowerov princíp
POPIS NÁSTROJA	<p>Ide o princíp určovania priorít – Eisenhowerov princíp, ktorý predstavuje maticu so 4 kvadrantami, ktoré nám pomáhajú správne si naplánovať čas. Autorom matice je 34. prezident USA Dwight Eisenhower, ktorý žil jeden z najproduktívnejších životov, aký si len dokážeme predstaviť. Bol veľmi schopný a aktívny, dokázal si svoju produktivitu udržať celé desaťročia. Táto matica je známa aj ako Eisenhower Box. Hovorí o tom, že veci sú buď dôležité alebo urgentné, nikdy nie oboje. Príklad: vynesenie smetí. Nie je to dôležitá úloha, ale je urgentná, a ak začnú smrdieť pred dverami sú len urgentnejšou úlohou, nie dôležitejšou.</p> <p>Eisenhowerova matica si svoje aktivity rozdeľuje do 4 skupín, ktoré sú nasledovné:</p> <ul style="list-style-type: none"> • naliehavé/urgentné a dôležité (úlohy, ktoré je potrebné vykonať okamžite), • dôležité, ale nie naliehavé/ urgentné (úlohy, ktoré je potrebné naplánovať na neskôr), • naliehavé/urgentné, ale nie dôležité (úlohy, ktoré môžete delegovať na niekoho iného), • ani naliehavé/urgentné ani dôležité (úlohy, ktoré môžete odstrániť).
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Eisenhowerov princíp je jednoduchý a efektívny nástroj na rozhodovanie. • Určenie si riadenia času • Určovanie svojich priorít, organizovanie práce
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Tento nástroj pomáha nájsť orientáciu v situáciách, kedy na nás pôsobi viacero tlakov naraz a máme potrebu sa rozhodnúť, čo s nimi budeme robiť. Nástroj nám dáva štruktúru a hierarchizuje tlaky (úlohy) na také, ktoré sa týkajú nás samotných, alebo sú delegovateľné na niekoho iného a tiež nám dáva vodítko k tomu, ako ktoré aktivity prioritizovať. Tieto aspekty nám slúžia k šetrnejšiemu zaobchádzaniu s vlastnou energiou a pomáhajú nám skrz organizáciu sveta okolo nás redukovať stres.</p>



ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> ● Papiere – pracovný list ● Modré pero
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Vysvetlenie príkladov kvadrantov:</p> <p>Ako príklad prvého kvadrantu, teda urgentné a dôležité úlohy je možné uviesť napríklad telefonát od dôležitého obchodného partnera, úloha, ktorú treba splniť do zajtrajšieho dňa, stretnúť sa s klientom, ale i v osobnom živote napríklad plačúce dieťa pri úraze. Druhý kvadrant tvoria dôležité, ale nie naliehavé úlohy, kde môžeme zaradiť napríklad starostlivosť o zákazníkov, tvorba dlhodobej stratégie, aktívny obchod a marketing, ale i zdravý životný štýl a športovanie, návšteva fitness centra 3x týždenne. Tretí kvadrant sa týka nedôležitých, ale zato urgentných úloh. Príkladom je nákup papiera a tonera do tlačiarne, vyrušenie pípaním sms a e-mailov, kontaktovanie médií z dôvodu rozhovoru a PR aktivít, zarezervovanie letenky, rezervácia stolu v reštaurácii. Posledný kvadrant pozostáva z úloh, ktoré nie sú ani dôležité a nie sú ani urgentné. V praxi sem môžeme zaradiť výber farieb vizitiek, filtrovanie a prečisťovanie e-mailovej komunikácie, zabíjanie času na sociálnych sieťach a hrami.</p> <p>1. ETAPA:</p> <p>Účastníci si na pracovný list (v prílohe) vyplnia jednotlivé kvadranty.</p> <p>2. DRUHÁ ETAPA: 10 minút</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Na konci stretnutia môžu účastníci zdieľať časti svojich kvadrantov s ostatnými. Môžu slobodne zdieľať, čo chcú alebo čo nechcú. Účelom je inšpirovať ostatných k nápadom. <p>3. ETAPA: Diskusia (10 minút) Účastníci si uvedomia, že ak chcú svoje úlohy stíhať, musia si ich lepšie plánovať.</p>
ČO SA NAUČÍME?	<ul style="list-style-type: none"> ● Eisenhowerova matica núti účastníkov zamyslieť sa nad cestou k dosahovaniu cieľov a ponúka jednoduchý návod pre rozhodovanie.



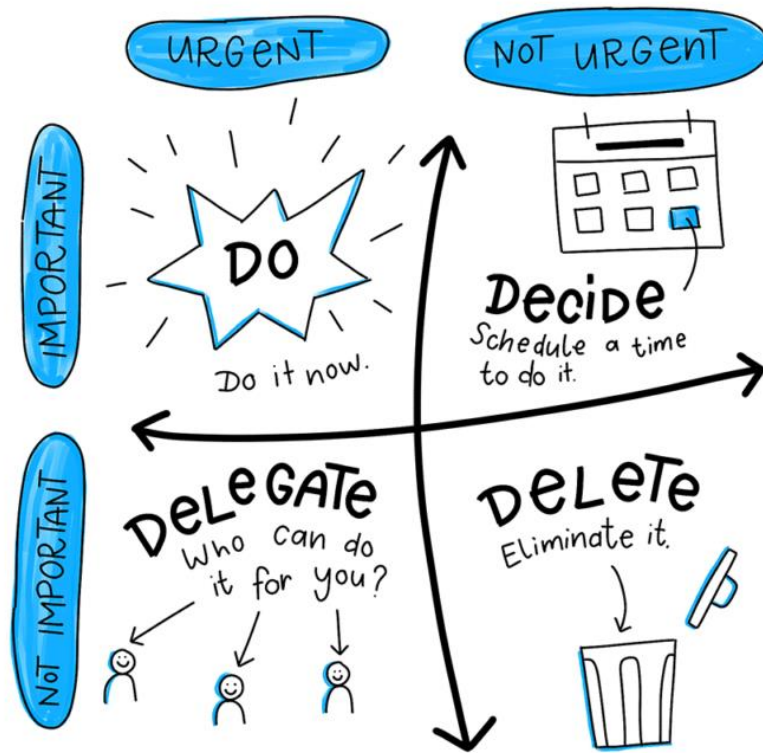
	<ul style="list-style-type: none"> • Výhodou je, že aj keď je primárne určená na pracovný manažment, účastníci ju jednoducho a rýchlo môžu využiť aj pri plánovaní svojho osobného života. • Pomáha vám sústrediť sa a zaviazať sa k dosiahnutiu vášho cieľa.
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>https://budmanazer.sk/eisenhowerov-princip-pri-praci-manazera/</p> <p>https://www.firemnykouc.sk/eisenhowerov-princip/</p>

EISENHOWEROV PRINCÍP

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Marcelov pracovný zošit:

<p style="text-align: center;">Dôležité a naliehavé Ihneď na nich pracujem</p> <ul style="list-style-type: none"> - zmena dodávateľa - navýšenie rozpočtu 	<p style="text-align: center;">Dôležité, ale nie naliehavé Naplánujem kedy na nich budem pracovať</p> <ul style="list-style-type: none"> - školenie - cvičenie - preventívna prehliadka u zubára
<p style="text-align: center;">Nie dôležité, ale naliehavé Delegujem na niekoho ak to je možné</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentácia - pomoc Michalovi s projektom - E-maily 	<p style="text-align: center;">Ani dôležité, ani naliehavé Eliminujem zo svojho pracovného dňa</p> <ul style="list-style-type: none"> - kino



*planio

Sociálne povedomie/ Sociálne zručnosti/ Riadenie vzťahov

**"Najdôležitejší je človek!" - Vážim si iných a iní si
vážia mňa**





NÁZOV	"Najdôležitejší je človek!" - Vážim si iných a iní si vážia mňa
POPIS NÁSTROJA	Toto cvičenie im pomáha zamerať sa na svoje dobré stránky a na dobré stránky ostatných detí. Rozprávaním a spomínaním na pekné zážitky si žiaci začínajú uvedomovať svoje vlastné kvality, čo má pozitívny vplyv na ich rozvoj a zvládanie emócií.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Študenti pochopia, že je dôležité vážiť si seba a ostatných • Študenti sa naučia riadiť vzťahy • Študenti si obohatia sociálne zručnosti
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Cvičenie sa dokonale spája so sociálnym uvedomením, sociálnymi zručnosťami a riadením vzťahov. Všetky tieto aspekty sú zohľadnené pri konštrukcii tohto cvičenia. Prostredníctvom introspekcie a pripomínania dobrých stránok deti získavajú sebadôveru, ktorú využívajú na zlepšenie svojich vzťahov s ostatnými. Spoznanie dobrých vlastností u druhých a ich chválenie za ne vedie k prehĺbeniu väzieb.
ZDROJE A MATERIÁLY	Papier, fixky, pastelky, perá, šnúrka (cca 30 m)
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Krok 1: Cvičenie a konverzácia</p> <p>Žiaci sa opýtali, vstaňte. Učiteľ podá každému žiakovi šnúrku, ale nie po jednom, a vytvorí pavučinu. Žiaci sú požiadaní, aby držali šnúrku oboma rukami, ale aby za ňu neťahali.</p> <p>Vedúci informuje, že keď sa dotkne nejakej osoby - táto osoba má ťahať za šnúrku, potom ten, kto cíti ťahanie, má tiež ťahať oboma rukami. Uistíme sa, že každý cíti ťahanie a môže ho opätovať. Ak sú žiaci, ktorí to nezažili, pristúpime k nim a dotkneme sa ich.</p> <p>Cvičenie ukončíme, keď je "sieť spojení" v pohybe.</p> <p>Diskusia: Čo nám cvičenie ukázalo?</p> <p>Aký je záver tohto cvičenia? Čo by mohli tieto vlákna symbolizovať?</p>



Záver: Vlákna symbolizujú naše činy, ktoré môžu a často aj ovplyvňujú pocity a správanie iných. Žijeme v sociálnych skupinách, ktoré na seba navzájom pôsobia.

Žiaci si potom sadnú do kruhu. Porozprávajte sa o situáciách, v ktorých ich oceňujú rovesníci a dospelí, napr.:

- kolega vám povie, že ste milý, priateľský
- učiteľ telesnej výchovy vás pochváli, ako rýchlo beháte,
- mama alebo otec vás pochváli za dobré známky

Krok 2: Skupiny

Potom požiadajte študentov, aby sa rozdelili do skupín po 3-4 ľuďoch. Navrhnite im, aby si v týchto skupinách spomenuli na situácie, v ktorých im iní (dospelí aj rovesníci) ukázali, že si ich vážia. Požiadajte tajomníka skupiny, aby vytvoril zoznam takýchto situácií a spôsobov, ktoré používame na ocenenie druhých, napr.:

- moja mama ma pochválila: "Zvládla si to veľmi dobre",
- moja babička ma objala na pozdrav,
- moja sestra sa so mnou podelila o čokoládu

Vráťte sa do kruhu a prečítajte výsledky skupinovej práce; môžete ich napísať aj na tabuľu. Zhrňte cvičenie otázkou, ako je možné oceniť druhých a nájsť na nich dobré veci. Zamerajte sa tiež na zdôraznenie aspektu zlepšovania medziľudských vzťahov prostredníctvom dobrého zaobchádzania.

Na záver tohto cvičenia môžete študentov požiadať, aby nakreslili otázku a odpovedali na ňu na tabuľu: Tu sú vzorové otázky:

1. AKO PREJAVUJEM REŠPEKT DOMA?
2. AKO PREUKAZUJEM ÚCTU KOLEGOM?
3. AKO MÔŽEM PREJAVOVAŤ ÚCTU SVOJIM KOLEGOM?
4. AKO PREJAVIŤ ÚCTU BÝVALEJ PRIATELKE/BÝVALÉMU PRIATELOVI?
5. AKO MÔŽEM PREJAVIŤ ÚCTU OSOBE, S KTOROU SA HÁDAM?
6. AKO MÔŽEM PREJAVOVAŤ ÚCTU UČITEĽOM?
7. AKO MÔŽEM PREJAVOVAŤ ÚCTU ZAMESTNANCOM ŠKOLY?



	<p>8. AKO MÔŽEM PREJAVOVAŤ ÚCTU STARŠÍM ĽUĐOM V AUTOBUSE, OBCHODE?</p> <p>9. AKO SI MÔŽEM VÁŽIŤ SÁM SEBA?</p> <p>Krok 3: Komiks</p> <p>Požiadajte žiakov, aby nakreslili krátky komiks (môže byť aj jedna kresba), ktorý by zobrazoval situáciu, v ktorej nedávno niekoho pochválili alebo mu povedali niečo pekné. Nechajte ich napísať - pomocou "komiksových balónov" - čo ľudia na kresbe povedali, čo si mysleli alebo cítili. Potom ich požiadajte, aby svoje kresby ukázali niekoľkým ľuďom v triede.</p> <p>Krok 4: Záverečné kolo</p> <p>Požiadajte deti, aby na konci hodiny v kruhu každý žiak/študent povedal, čo sa mu páči na kamarátovi alebo kolegovi, ktorý sedí po jeho/jej ľavici a pravici.</p> <p>Môžete tiež použiť mrak slov na zapamätanie a požiadať žiakov, aby každý z nich určil tri pojmy, ktoré sú nevyhnutné na vytváranie rešpektujúcich vzťahov.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Deti sa naučia rôzne zručnosti a rozšíria si tie, ktoré už majú:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vnímanie dobrých vlastností druhých - poznanie vlastných silných stránok a predností - pochopenie emócií druhých - rozvíjanie vzťahov s druhými - pozorovanie a vyvodzovanie záverov - sociálne vzťahy - sociálne vedomie - komunikácia - mäkké zručnosti
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Je vhodné sledovať výber vlastností a milých slov a navrhnúť, aby sa týkali nielen vzhľadu, ale predovšetkým charakterových vlastností. ● Ak sa deťom cvičenie páči - dajte im naň viac času, nech si povedia čo najviac pekných slov, ktoré im napadnú

Sociálne povedomie/ Sociálne zručnosti/ Riadenie vzťahov

**AKO POMÔCŤ TÝM, KTORÍ SA CÍTIA
ODMIETNUTÍ?**

80





NÁZOV	AKO POMÔČŤ TÝM, KTORÍ SA CÍTIA ODMIETNUTÍ?
POPIS NÁSTROJA	Toto cvičenie je rozdelené do niekoľkých etáp. Na začiatku sa žiaci musia zamyslieť nad tým, čo znamená byť odmietnutý. Na to potrebujú chvíľu, aby si mohli spomenúť na situácie z vlastného života. Potom sa začne fáza rozhovoru a zverovania sa. Treťou etapou je vyplnenie komických scénok rozdelených do rolí - odmietnutej osoby a tých, ktorí sa ostatným vysmieávajú. Štvrtou fázou je hranie scénok a nakoniec diskusia a vyvodenie záverov. Cieľom celého procesu je získať hlboké pochopenie problému, podporené vlastnými skúsenosťami, a naučiť sa nové návrhy na riešenie takýchto situácií.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> - Lepšie pochopenie medziľudských vzťahov a ich zlepšenie, - Rozšírenie povedomia verejnosti. - Zlepšenie sociálnych zručností. - Zlepšenie komunikácie. - Lepšie zvládanie náročných situácií. - Zlepšenie zručností verejného vystupovania. - Posilnenie odvahy a komunikácie.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Cvičenie sa dokonale spája so sociálnym povedomím a sociálnymi zručnosťami. Pochopenie ťažkých situácií a schopnosť ich riešiť pozitívne ovplyvňuje medziľudské vzťahy. Cvičenie učí, ako rozpoznať a analyzovať takéto správanie a nakoniec vhodne reagovať. Výrazne prispieva k správne mu riadeniu vzťahov. Študenti si vďaka nemu uvedomujú mechanizmy, ktorými sa riadi antipatia voči iným.
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>List "kreslených balónov" vytlačený pre každú osobu.</p> <p>Perá</p> <p>Projektor</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Krok 1: Čo znamená byť odmietnutý.</p> <p>Opýtajte sa žiakov, čo znamená, keď niekoho ostatní odmietajú. Aké správanie to naznačuje? Napr. nikto si s ním nechce sadnúť, nerozpráva sa s ním, nehrá sa s ním, nikto ho nepozýva k sebe</p>



domov, tvári sa, že nepočuje, čo ten človek hovorí, smeje sa mu, nechce s ním pracovať v skupine atď.

Premietanie filmu *Pre vtáky*

<https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQqyTig>

Diskusia študentov: Prečo jeden z vtákov nebol prijatý? Zhodnoťte správanie vtákov v skupine a "nováčika", v čom spočíva problém neprijatia?

Krok 2: Keď som odmietnutý.

Môžete začať cvičením/hrou:

Učiteľ požiada troch ľudí, aby opustili triedu, a vysvetlí im, že ide o súčasť hry, ktorá sa práve začína. Potom oznámi všetkým účastníkom, že budú hrať "hluchý telefón". V rámci hry by mali troch účastníkov úplne ignorovať, pretože ich budú postupne pozývať späť do triedy. Skupina si sadne tesne do kruhu a začne si šepkať do uší. Troch účastníkov, ktorí sú v určitých intervaloch pozývaní späť do triedy po jednom, úplne ignorujú. Po nejakom čase sa učiteľ spýta vylúčených detí: "Čo sme s vami teraz urobili?" Celá trieda diskutuje o pocitoch vylúčených účastníkov. Učiteľ sa žiakov opýta, ako sa cítili, keď sa vedome podieľali na vylúčení ostatných účastníkov z hernej skupiny? - Medzi nimi mohli byť aj ich najlepší kamaráti. Hra je pomerne emocionálne silná, a preto učiteľ nesmie zapájať príliš citlivé deti z triedy. Hra je užitočná na to, aby ukázala, aké to je byť vylúčený zo skupiny.

Ďalší variant tejto hry

Skupina tvorí veľmi úzky kruh. Jeden z účastníkov zostáva mimo kruhu a snaží sa "získať" svoje miesto v kruhu. Učiteľ ho/ju napomenie, aby pri tom nebol/bola nenásilná.

Reflexívne otázky

- Ako ste sa cítili, keď ste si všimli, že sa nemôžete zúčastniť zábavy?
- Aké to bolo, keď boli traja ľudia vylúčení? Podporovali ste sa vtedy (vylúčení) navzájom? Ak áno, v čom to spočívalo? Ak nie, z akých dôvodov?
- Boli ste niekedy vylúčení alebo vystavení šikanovaniu?
- Ako ste sa cítili, keď ste museli bojovať o miesta v kruhu?
- Ako sa cítili účastníci kruhu, keď museli niekoho vylúčiť?



- Čo robíte alebo čo by ste chceli robiť, keď je niekto vylúčený?

Poznámka*

Táto hra je dosť konfrontačná. Učiteľ musí starostlivo zvážiť, koho požiada, aby opustil triedu. Musí tiež zvážiť, či sa táto hra vôbec môže v triede hrať. Môže sa stať, že hra ešte viac prehĺbi rozpory a vylúčenia, ktoré už v triede existujú. Druhý variant tejto hry dáva vylúčenej osobe možnosť zmeniť svoju situáciu, t. j. dostať sa do kruhu.

Žiaci pracujú v skupinách (4-5 ľudí). Nechajte ich spomenúť si na situácie, keď ich spolužiaci odmietli. Požiadajte ich, aby o tom skupine porozprávali (napr. "na prázdninách so mnou spolužiaci nechceli ísť do mesta, lebo povedali, že som príliš malý", "nepozvali ma na niekoho narodeninovú oslavu, v triednej skupine ma vyhecovali").

Keď sa vrátite do kruhu, vyzvite žiakov, ktorí sa ocitli v týchto situáciách, aby povedali, čo si v tom čase o sebe mysleli, ako sa cítili a čo potrebovali. Ak situáciu zvládli, čo urobili? Ak nie - aké zručnosti im chýbali?

Krok 3: Komiksové príružky

Žiaci pracujú v skupinách po troch. Rozdajte im háčky papiera. Požiadajte ich, aby do okrúhlych bublín napísali, čo si o situácii myslia, a do obdĺžnikových bublín, čo povedali. Do balónika odmietnutej osoby nech napíšu svoje pocity a čo si mohli myslieť o sebe.

Požiadajte žiakov, aby sa v rovnakých skupinách zamysleli nad tým, ako by mohli udalosti zobrazené na kresbách pokračovať, a ku každej z nich napíšte dva konce: dobrý a zlý. Po návrate do kruhu požiadajte mladých ľudí, aby prezentovali svoje práce, a potom ich požiadajte o ich úvahy a závery. Na základe ich nápadov sa porozprávajte o tom, aké následky môže mať odmietnutie rovesníkmi a ako sa s ním dá vyrovnáť.

Krok 4: Scény

Navrhňte žiakom, aby vytvorili a zahrali niekoľko scenárov súvisiacich s predtým diskutovanými situáciami. Cieľom scénok je ukázať, ako sa ľudia cítia, keď sa s nimi zaobchádza ako s "inými",



ako im možno v takýchto situáciách pomôcť a ako si môžu pomôcť sami.

Nechajte žiaka, ktorý hrá úlohu odmietnutej osoby, nahlas povedať svoje myšlienky a pocity, pozitívne aj negatívne.

Žiaci, ktorí sledujú scénu, sa môžu zapojiť, keď si myslia, že vedia, ako pomôcť "druhému" cítiť sa lepšie.

Krok 5: Dokončenie

Položte skupine otázky:

- Ako ste sa cítili ako odmietnutá osoba?
- Čo by ste očakávali od kolegov?

Ak si hrdina pomohol sám - opýtajte sa, čo mu pomohlo. Ak mu niekto pomohol, opýtajte sa, ako sa vtedy cítil a či bola táto pomoc účinná.

Na záver môže učiteľ citovať z knihy Kráľovstvo zvierat

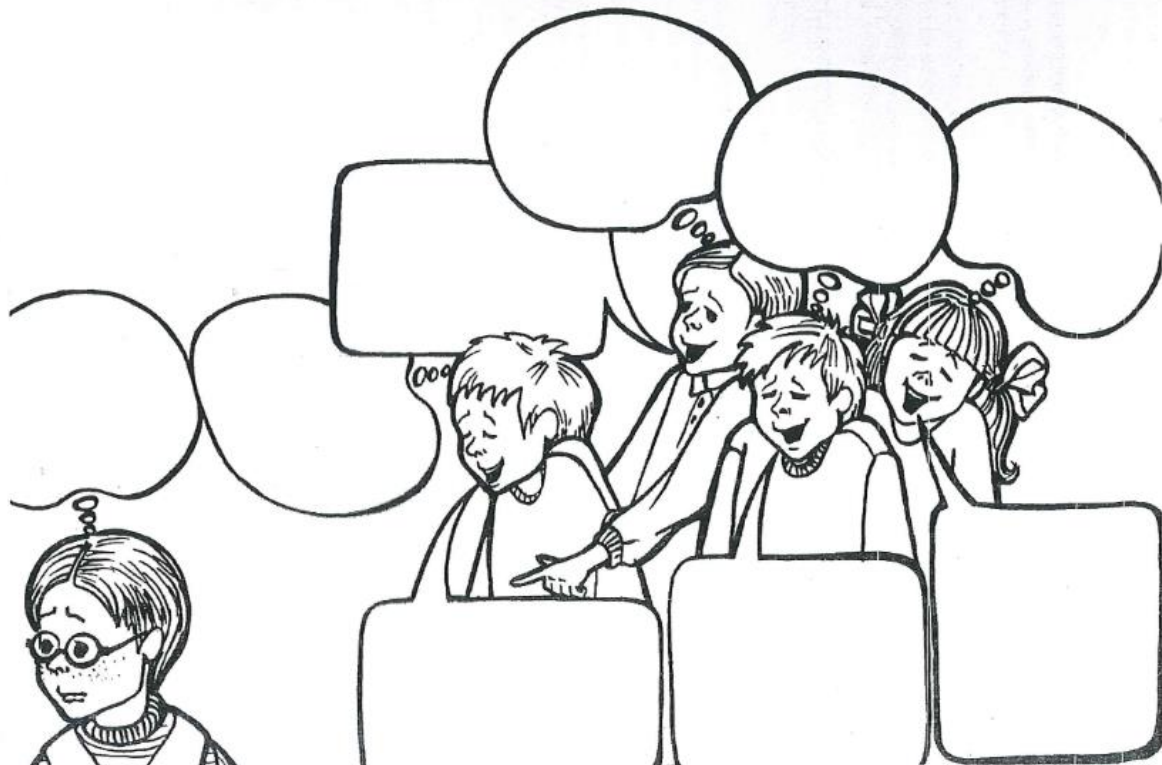
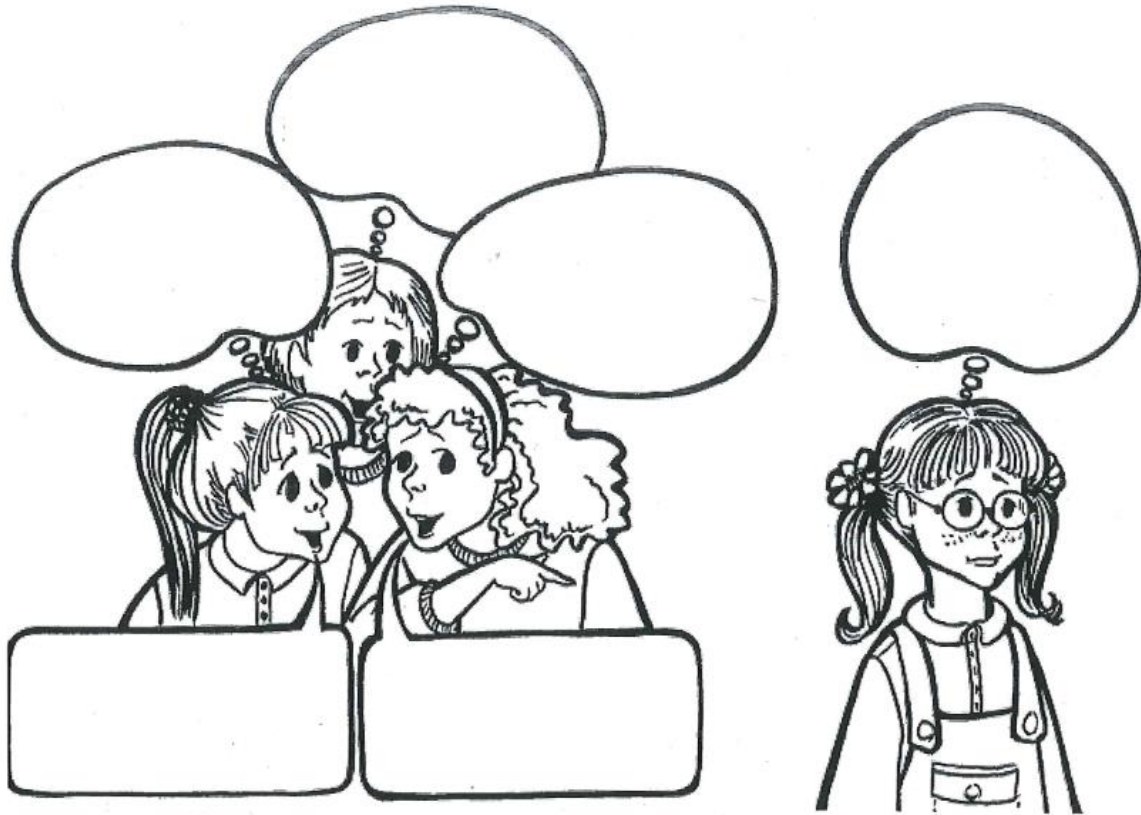


Existuje psychologický mechanizmus nazývaný **heuristika dostupnosti**. Každý z nás môže začať byť oslovovaný iným slovom častejšie ako krstným menom. Poznáme pomerne veľa ľudí, ktorí počuli nejaký výraz častejšie ako svoje meno. "Si sebec", "ale ty si retard". Iný prípad: "večne mešká", "prestaň byť taký náročný".

Vyskytujú sa aj iné formy: "si lenivý, preto máš také zlé študijné výsledky", "aha, zase on". Ľudia, ktorí sú presvedčení, že by týmto spôsobom zlepšili niečie správanie, si spravidla neuvedomujú heuristiku dostupnosti. Pravdepodobne si neuvedomujú ani ďalší mechanizmus - **sebanaplňujúce sa proroctvo**. Ak sa nejaký výraz voči nám používa pravidelne, začneme mu veriť a - hoci to môže znieť absurdne - začneme sa podvedome správať tak, ako nás označujú. Jazyk je totiž realita, ktorú sa ani tak neučíme, ako skôr v nej fungujeme od útleho veku. A je to niečo rozsiahlejšie ako slová.



	<p>Nesmieme zabudnúť na svoje pravé meno. Nesmieme veriť identite, ktorú sa nám niekto, možno bez toho, aby si uvedomoval, čo robí, snaží podsunúť. Potrebujeme niekoho vedľa seba. Niekoho skutočného. Niekoho autentického. Niekoho, komu na nás záleží. Prítomnosť inej priateľskej bytosti nám môže dodať neuveriteľnú silu.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Naučiť sa rozpoznávať situácie, ktoré nám nie sú príjemné, - Naučiť sa, ako sa s takýmito problémami vhodne vysporiadať, - Učenie sa odvahe hovoriť o svojich skúsenostiach a verejnom vystupovaní, - Prehlbovanie povedomia verejnosti, - Nácvik efektívnej komunikácie, - Správne riadenie medziľudských vzťahov.
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Vyhradíte si na toto stretnutie 2 vyučovacie hodiny alebo si vyberte len niektoré z variantov z tohto cvičenia.</p>



Sociálne povedomie/ Sociálne zručnosti/ Riadenie vzťahov

87

Život nie je divadlo! - PSYCHODRÁMA





NÁZOV	Život nie je divadlo! - PSYCHODRÁMA
POPIS NÁSTROJA	Psychodráma zahŕňa hranie rolí na vybrané témy. Tým, že žiakom navrhnete, aby scény zahráli, dáte im príležitosť zažiť situácie, ktoré sa môžu stať v budúcnosti alebo ktoré sa už v ich živote stali. Účasťou na hraných scénkach sa naučia, ako si poradiť, ak by sa tieto udalosti naozaj stali.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> - Žiaci sa vžijú do situácie inej osoby a pochopia jej pocity a myšlienky vyvolané určitou udalosťou, - Žiaci si uvedomia, že existuje mnoho spôsobov, ako reagovať na konkrétne situácie, - Žiaci si vyskúšajú rôzne spôsoby správania a zhodnotia, aké výsledky prinášajú, - Žiaci si osvoja postoje, ktoré im uľahčia hľadanie riešení reálnych situácií a interakciu s ľuďmi.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Cvičenie sa dokonale spája so sociálnym uvedomením, sociálnymi zručnosťami a riadením vzťahov. Všetky tieto aspekty boli zohľadnené pri navrhovaní tohto cvičenia. Výber témy závisí od učiteľa a skupiny, s ktorou bude cvičenie realizovať. Odporúča sa, aby téma bola deťom/mladým ľuďom blízka, aby z hrania rolí vyťažili čo najviac, ale nezabudnite si vybrať tému, ktorá súvisí s témou modulu.
ZDROJE A MATERIÁLY	Nie sú potrebné žiadne ďalšie materiály.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Krok 1: Príprava scén.</p> <p>Žiaci musia byť dôkladne oboznámení s pravidlami hrania rolí. To im umožní správať sa spôsobom, ktorý je presvedčivý pre nich samých aj pre ostatných. Niektorí potrebujú viac informácií o rolách, preto je potrebné im to objasniť:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kto sú? - Čo majú robiť? (Sedieť pri stole, stáť na autobusovej zastávke, ísť zo školy domov pešo) - Kde sú? (V škole, doma, na ulici) - Čo sa stalo pred situáciou, ktorú majú odohrať? <p>Krok 2: Výber úlohy</p>



Mali by sa sami rozhodnúť, kto bude hrať akú úlohu. Mali by si tiež sami pripraviť scenár, ak ho cvičenie neobsahuje, a dokonca si vybrať typ prejavu (napr. môže ísť o pantomimickú scénu).

Krok 3: Hranie rolí

Hra rolí by mala pokračovať, kým sa nedomnievate, že cieľ bol dosiahnutý. Počas hry nechajte hráčom voľnosť v reakciách. Ak sa vám to zdá potrebné, použite aj "stop frame" (zastavte dej a diskutujte), aby ste mohli prediskutovať zaujímavú pasáž. Môžete sa tiež opýtať hercov a divákov, čo navrhujú pre zvyšok scény. Nenavrhujte riešenia, pomôžte študentom realizovať ich nápady. Je dobré, aby scéna pripomínala divadelné prostredie - herci by mali byť pozdravení a odmenení potleskom.

Krok 4: Diskusia

Po hraní rolí nasleduje diskusia. Nápomocné môžu byť nasledujúce otázky:

- Ako vnímali postavu, ktorú stvárňovali?
- Čo považovali za najťažšie, najproblematickejšie, najtrápnejšie?
- Aké pocity v nich vyvolávali ostatní herci?
- Akú metódu riešenia problémov v scéne použili?
- Bola úspešná? Prečo áno alebo nie?
- Čo sa naučili?

Potom požiadajte aj publikum, aby sa zamyslelo. Aj tu im pomôžte otázkami:

- Aké pocity v nich táto scéna vyvolala?
- Čo si myslia o spôsobe, akým bola situácia podaná? -
- Bol prezentovaný spôsob riešenia problému účinný?
- Aké iné stratégie mohli herci prezentovať?

Ak sa spoločne rozhodnete, že je vhodné zahrať tú istú scénu znova, ale iným spôsobom, urobte tak a prediskutujte, aký vplyv mali zmeny.

Zakaždým spolu so žiakmi zhrňte, čo ich scénka naučila a ako budú môcť využiť poznatky z nej.

Po diskusii o scénkach pomôžte účastníkom "vystúpiť z postavy", aby sa "rola" neprilepila na "herca" a nestala sa príležitosťou na posmešky a prezývky. Môžete povedať "ty už nie si herec, ty si Jakub z našej triedy, ja ťa odčarovávam". Dobrý nápad je tiež navrhnúť potom nejakú hru alebo krátke relaxačné cvičenie.



<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Deti/mladí ľudia sa naučia rôzne zručnosti a rozšíria si tie, ktoré už majú:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tvorivosť - odvaha - verejné vystupovanie - pochopenie emócií druhých - nájdenie riešenia v zložitej situácii - schopnosť vyrovnat' sa s problémami a analyzovať zložité situácie - pozorovanie a vyvodzovanie záverov - sociálne vzťahy - sociálne povedomie - komunikácia - ovládanie emócií
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Pri prehrávaní scén môžu nastať problémy, ako napríklad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samotný návrh na hranie rolí môže vyvolať smiech, neochotu, protesty. Jedným zo spôsobov, ako sa s takouto situáciou vyrovnat', je, že učiteľ zareaguje pokojne, napr. "Viem, že v tejto chvíli pre vás nie je ľahké byť vážny a sústredený, ale naozaj to dokážete. Verím, že sa ti to podarí. Vďaka tebe sa dozvieme niečo dôležité". - Študenti môžu byť počas hrania rolí vystresovaní a nervózni. Povedzte im teda, ako ste sa cítili, keď ste sa prvýkrát zúčastnili na hre. - Predstavenie môže byť sprevádzané chichotom. Je v poriadku, ak humor vychádza zo scény, nie je dobré, ak sa diváci smejú na trápnosti svojich hereckých kolegov. Scénku môžete naplánovať tak, aby úlohu hrala celá trieda (deti môžu hrať predmety, napr. strom).

Sociálne povedomie/ Sociálne zručnosti/ Riadenie vzťahov

MOJE PRIATEĽSTVÁ





NÁZOV	MOJE PRIATEĽSTVÁ
POPIS NÁSTROJA	Cvičenie je rozdelené do rôznych fáz, ale v každej z nich je hlavnou témou priateľstvo. V prvej fáze je čas na zamyslenie sa nad takýmto vzťahom a výber najdôležitejších vlastností priateľstva a priateľa. Potom nasleduje fáza stavby "sochy" vybranej vlastnosti. V ďalšej fáze sa diskutuje o problematických situáciách a učí sa, ako ich riešiť, aby sa priateľstvo udržalo. Nakoniec je čas na reflexiu a diskusiu.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> - Uvedomenie si, čo pre žiakov znamená priateľstvo a ako ho môžu upevniť. - Prehĺbenie vzťahov - Zvyšovanie povedomia verejnosti - Zlepšenie sociálnych zručností - Zlepšenie komunikácie
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Toto cvičenie je dokonale prepojené s riadením vzťahov. Žiaci sa naučia do hĺbky pochopiť pojem priateľstvo a to, čo s ním súvisí. Nie vždy ide o príjemné situácie a človek musí vedieť, ako ich riešiť, aby si vzťah udržal. Okrem toho sa tu venuje pozornosť sociálnemu povedomiu a komunikačným zručnostiam.
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>Listy papiera</p> <p>Perá</p> <p>Prípadne fotoaparát</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Krok 1: Rozhovor</p> <p>Povedzte žiakom, že dnes sa spolu s nimi bližšie pozriete na ich vzťahy s priateľmi.</p> <p>Učiteľ premietne žiakom film "ČIASTOČNE OBLAČNO" https://www.youtube.com/watch?v=PfyJQEIsMt0</p> <p>Počas premietania zastavíme film na sekvencii 3.45 a položíme študentom otázku: Čo sa stane teraz? Čo bude ďalej s priateľstvom Mraka a Bociana? Prežije ich priateľstvo?</p> <p>Po pozretí celého filmu sa porozprávame s mladými ľuďmi: Prečo je Mrak tmavý a zvyšok ružový? Ako hodnotíte vzťah Mraka s</p>



Bocianom? Čo vás prekvapilo? Akú pravdu objavujeme o priateľstve? Ste vy dobrí priatelia?

Keď na tieto otázky odpovedia, ukončíte túto časť dokončením začiatku vety: "Priateľstvo je....."

(Môžete použiť mentimener - www.mentimener.com)

Krok 2: Vlastnosti priateľstva - sochy

Cieľom tohto cvičenia je vytvoriť skupinovú sochu priateľskej črty, ktorú si študenti vyberú.

Rozdajte žiakom malé papieriky a požiadajte ich, aby si spomenuli na svojich priateľov a vybrali si jednu vlastnosť priateľstva, ktorá je podľa nich najdôležitejšia, a napísali ju. Nechajte ich potom putovať po triede a hľadať ľudí, ktorí si zapísali rovnakú vlastnosť, a takto ich rozdeľte do skupín - bolo by dobré, aby vytvorili skupiny po 3 - 5 ľuďoch.

Nechajte ich, aby sa v každej skupine porozprávali o tom, prečo si vybrali túto charakteristiku priateľstva - čo ich k tomu viedlo, aké mali skúsenosti. Dajte im na to niekoľko minút času. Po tomto rozhovore navrhnite, aby žiaci postavili sochu vybranej vlastnosti priateľstva. Povedzte im, že "materiálom" na stavbu ich vybranej vlastnosti priateľstva bude iná skupina. Zabezpečte, aby všetky skupiny vystupovali v oboch rolách, t. j. sochárov a "materiálu na sochu". Nechajte ich, aby sa ako skupina porozprávali o tom, ako by podľa nich mala takáto socha vyzeráť.

Po tom, čo každá skupina postaví svoju sochu, požiadajte študentov, ktorí ju tvoria, aby v tomto prostredí na chvíľu zostali. Potom požiadajte ostatných žiakov, aby vám povedali, ako vnímajú sochu, aké pocity a úvahy v nich vyvoláva. Opýtajte sa žiakov, ktorí sochu tvoria, ako vnímali toto prostredie.

Krok 3: Keď sa priateľstvo rozpadne.

Rozdeľte študentov do skupín. Požiadajte každú skupinu, aby analyzovala jednu z nasledujúcich situácií, ktoré viedli k rozpadu priateľstva - nechajte ich diskutovať o pocitoch, potrebách a očakávaniach zúčastnených osôb. Potom požiadajte každú skupinu, aby si pripravila a následne zahrála scénu s iným koncom - takým, v ktorom sa priateľstvo nerozpadne alebo sa rozpadne.

Situácie

1. Frank a Tom chodia do rôznych škôl, ale na futbalové tréningy chodia spolu. Chlapci sa navzájom skamarátili - po tréningu chodia



spolu domov, majú veľa rôznych tém na rozhovory a často sa stretávajú po škole. Nedávno začal na tréningy chodiť nový chlapec - Erik, ktorý je výborným futbalistom a Frankovi tím veľmi imponuje. Teraz sa Frank už nejaký čas stretnutiam s Tomom vyhýba, vyhovára sa na nedostatok času a niekoľkokrát sa stalo, že počas tréningu Tomovu hru nepekne skritizoval.

2. Zora sa s Milenou priateli už niekoľko rokov. Považuje ju za svoju najbližšiu priateľku. Od istého času sa Milena začala správať nevlúdne k mnohým spolužiakom a Olegovi. Pred niekoľkými dňami bola Zora svedkom toho, ako Milena urážala jednu zo svojich spolužiačok. Bol to ďalší konflikt, do ktorého sa Milena dostala. Zora si všimla, že mnohí spolužiaci sa kontaktu s Milenou vyhýbajú. Keď Zora povedala Milene, že jej správanie voči ich kamarátke nie je v poriadku, Milena sa urazila a povedala, že sa musí zamyslieť nad tým, či môžu byť naďalej kamarátky. Zora rozmýšľala, ako sa môže s Milenou porozprávať, aby nestratila priateľstvo a zároveň sa vyhla konfliktom s kamarátmi.

3. Fero a Jožo sa poznali od prvej triedy. Boli veľmi blízkymi priateľmi a často si navzájom požičiavali veľa vecí. Fero dostal na jedenáste narodeniny špičkový bicykel. Ukazoval ho všetkým kamarátom a chválil sa počtom prevodov, farbou a tvarom sedla a ďalšími výhodami. Všetci mu tento bicykel závideli. Keď sa Jožo opýtal Fera, či môže jazdiť na jeho bicykli, Fero rázne odmietol. Povedal, že na tomto bicykli môže jazdiť len on, pretože niekto iný by mu ho mohol pokaziť. Odvtedy sa Jožo Ferovi vyhýbal.

Krok 4: Vlastné skúsenosti

Po prediskutovaní situácie môžete študentom navrhnúť, aby sa porozprávali o svojich vlastných podobných skúsenostiach. Na záver sa pokúste sformulovať krátky záver, napr. vo forme nedokončenej vety: -"Aby priateľstvo prežilo....".

Na záver rozhovoru o priateľstve a medziľudských vzťahoch je vhodné ukázať žiakom úryvok z filmu Shrek. https://www.youtube.com/watch?v=qrHxF_pQAuQ&t=33s a viesť krátky rozhovor: s čím sa musel Shrek popasovať? Prečo priateľstvo Oslíka a Shreka pretrvalo?

Ako úlohu možno študentom zadať, aby napísali oznámenie: podľa tohto vzoru (v dvoch odstavcoch):

Hľadám priateľstvo.

1. V priateľstve chcem ... (moje očakávania od priateľstva).



	<p>2. V priateľstve ponúkam... (čo môžem ponúknuť zo seba pre potenciálneho priateľa). Existuje rovnováha medzi tým, čo je v jednotlivých odstavcoch?</p>
ČO SA NAUČÍME?	<ul style="list-style-type: none">- Budovanie vzťahov- Informovanosť verejnosti- Cvičenie sociálnych a komunikačných zručností- Lepšie pochopenie svojho prostredia- Pochopenie vlastných emócií a faktorov, ktoré ovplyvňujú emócie iných.- Riadenie vzťahov- Hovoriť nahlas o svojich potrebách a pocitoch
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<ul style="list-style-type: none">• Ak máte k dispozícii fotoaparát, môžete si "Pamätníky priateľstva" vyfotografovať a z týchto fotografií urobiť triednu výstavu.

Sociálne povedomie/ Sociálne zručnosti/ Riadenie vzťahov

RÔZNI ĽUDIA





NÁZOV	RÔZNI ĽUDIA
POPIS NÁSTROJA	Cvičenie je rozsiahle a pozostáva zo štyroch rôznych fáz. V každej z nich sa mladí ľudia učia všímať si podobnosti a rozdiely medzi sebou a ostatnými a medzi inými ľuďmi. Zlepšuje sa sociálne povedomie a sociálne zručnosti.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> - Upozornenie žiakov na podobnosti a rozdiely medzi ľuďmi, - Lepšie sa spoznávame, - Prehĺbenie vzťahov, - Rozšírenie povedomia verejnosti, - Zlepšenie sociálnych zručností, - Zlepšenie komunikácie, - Učíme sa prijímať jeden druhého.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Cvičenie sa dokonale spája so sociálnym povedomím a sociálnymi zručnosťami. Všetky tieto aspekty sú zohľadnené v konštrukcii tohto cvičenia. Mladí ľudia sa učia rozpoznávať vzájomné rozdiely a podobnosti, čo sa premieta do interakcie. Prehľbuje sa aj sociálne povedomie a rozvíja sa akceptácia druhej osoby.
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>Tabuľa + krieda</p> <p>Pre každého žiaka je vytlačený hárok "Ktorá osoba z našej triedy?".</p> <p>Perá</p> <p>Projektor</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Krok 1: Diskusia</p> <p>Povedzte žiakom, že témou hodiny budú rozdiely a podobnosti medzi ľuďmi.</p> <p>Ako úvod do diskusie by bolo skvelé video: <i>Nikto nie je normálny</i> https://www.youtube.com/watch?v=ZJbrtQgLdpk</p> <p>Po skončení videa požiadame študentov o výklad. Ukážkové otázky: Ako vnímate nosenie školskej uniformy? Čo cíti hlavná</p>



postava? Aké emócie ho/ju môžu sprevádzať? Aký je dôvod týchto pocitov? Čo je pre hlavného hrdinu externalizácia?

Hovorte o týchto rozdieloch. Môžete sa pýtať:

- Aké sú pozitívne a negatívne stránky odlišnosti ľudí?
- Ako by vyzeral svet, keby boli všetci ľudia rovnakí?

Krok 2: Ktorá osoba z našej triedy?

Rozdajte háčky s názvom. "Ktorá osoba z našej triedy?". Povedzte im, že hárok opisuje zvláštne vlastnosti, ktoré majú ich spolužiaci. Nechajte ich chodiť po triede a premýšľať o tom, ktorí ľudia majú tieto vlastnosti a napíšte ich na hárok. Na toto cvičenie si vyhradte 5 až 10 minút.

V diskusii sa študentov opýtajte:

- Ako sa cítili počas tohto cvičenia?
- Čo ich najviac prekvapilo?

Krok 3: Stretnutie s ostatnými

Spýtajte sa, či sa niekto niekedy stretol s človekom, ktorý sa od neho výrazne líšil, a napriek tomu sa s ním zblížil - rozprával sa s ním, spriatelil sa s ním, niečo spolu podnikli. Požiadajte ľudí, aby vám o takýchto situáciách porozprávali.

Krok 4: Podobnosti a rozdiely

Rozdeľte deti do náhodných dvojíc. Požiadajte ich, aby v týchto dvojiciach napísali tri podobnosti a tri rozdiely, ktoré si medzi sebou všimli. Podobnosti a rozdiely sa môžu týkať správania, vonkajšieho vzhľadu, spôsobu obliekania, charakterových vlastností atď.

Deti potom môžu pantomimicky predviesť rozdiely a podobnosti, ktoré si všimli, zatiaľ čo ostatní hádajú.



	<p>Krok 5: Zhrnutie</p> <p>Na záver požiadajte študentov, aby doplnili vety:</p> <p>"Je dobré, že sme iní, pretože....."</p> <p>"Je dobré, že sme si podobní, pretože....."</p>
ČO SA NAUČÍME?	<ul style="list-style-type: none">- Rozpoznávanie rozdielov a podobností- Prijímanie druhých- Informovanosť verejnosti- Budovanie vzťahov- Cvičenie sociálnych a komunikačných zručností- Lepšie pochopenie svojho prostredia
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<ul style="list-style-type: none">• V prvom kroku vyzvite študentov, aby sa príliš nesústredili na vzhľad.• V druhom kroku je dobré sledovať osoby zapísané v hárku a v prípade, že sa jedna osoba príliš často opakuje, navrhnúť zmenu inej osoby

PRACOVNÝ LIST - DODATOK K CVIČENIU

KTORÁ OSOBA V NAŠEJ TRIEDE

- Má staršieho brata
- Má športový talent
- Nadšenie pre počítačové hry
- Väčšinou sa usmieva
- Hrá na hudobnom nástroji
- Veľmi pomáha ostatným
- Vždy má hotové domáce úlohy
- Je najvyššia
- Má najkratšie meno
- Nosí najfarebnejšie šaty
- Číta veľa kníh
- Je najlepšia v matematike
- Krásne maľuje
- Krásne spieva
- Super tancuje
- Vie dobre variť
- Má pekný rukopis
- Má herecký talent