

HRAVÁ ETIKA

6

MENO

ŠKOLA

TRIEDA

ŠK. ROK

Pracovný zošit pre 6. ročník ZŠ, 1. vydanie, 2018

AUTOR: Mgr. Slavomír Lesňák, PhD.

ODBORNÍ RECENZENTI: Mgr. Ivan Podmanický, PhD., Mgr. Otília Mittašová, PaedDr. Eva Raffajová

VYDAVATEĽ: TAKTIK vydavateľstvo, s.r.o.

RIADITEĽ: Ing. Miroslav Tokarčík

ŠÉFREDAKTORKA: Ing. Alena Fusková

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Jana Kollárová

LAYOUT OBÁLKY: Mgr. Martin Pavlík

FOTOGRAFIE: shutterstock.com, wikipedia.com

Všetky práva vyhradené. Kopírovanie a rozmnožovanie obsahu diela alebo jeho časti bez súhlasu vydavateľa je trestné.

COPYRIGHT © TAKTIK vydavateľstvo, s.r.o.

ISBN 978-80-8180-058-0

www.taktik.sk

I. AKTÍVNE POČÚVANIE

Dôjdeme do cieľa?



1. Zahrajte si rolovú hru s názvom: Dôjdeme do cieľa? Vyberte spomedzi seba štyroch účastníkov (alebo losujte).

Každý z týchto štyroch účastníkov hrá predpísanú rolu (1, 2, 3, 4) a je označený príslušným číslom, ostatní sú pozorovatelia a zapisujú si svoje postrehy.

Popis: Ide o štvorčlennú rodinu, ktorá by chcela ísť na výlet. Ešte sa však nerozhodli, kam by mohli ísť. Bolo by dobré, keby sa žiaci predstavujúci túto rodinu dohodli, kto bude kto (otec, mama, syn, dcéra) a pridelili si aj číslo, teda nižšie charakterizovaný spôsob komunikácie.

- **Ufrflaný/-á, na všetkom hľadá chyby, neponúka žiadne vlastné návrhy ani riešenia. Nikam sa mu/jej nechce ísť.**
- **Iný názor ho (ju) nezaujíma, presadzuje svoj názor za každú cenu v zmysle: „Bude, ako som povedal/-a.“**
- **Svoj názor skrýva za to, že iné názory zhadzuje štýlom: „Budte rozumní, veď rozmýšľajte...“**
- **Stále odbočuje od témy.**

Po predvedení scény diskutujte, či je takýto spôsob komunikácie efektívny, či a ako smeruje k riešeniu, k dohode. Charakterizujte spôsob komunikácie jednotlivých osôb. Navrhните, čo by ste zmenili, v čom robia rodinní príslušníci chybu, čo by pomohlo, aby sa dohodli. Svoje nápady spíšte ako búrku nápadov na tabuľu.

2. Kto a ako v tvojom okolí alebo v televízii podľa teba efektívne komunikoval a pomohol riešiť problém, ktorý sa vyskytol?

Riešený problém	
Kto a kde efektívne komunikoval?	
V čom bola efektivita jeho komunikácie?	
Ako pomohol/la vyriešiť problém?	



3. Scénku zahrajte ešte raz tak, aby rodinní príslušníci dospeli k spoločnému riešeniu pomocou aktívneho počúvania, vcítania do pocitov iných (pomocou empatie), rešpektovania iného názoru a držania sa témy.

Vyberte štyroch účastníkov – každý hrá predpísanú rolu (1, 2, 3, 4) a je označený príslušným číslom, ostatní sú pozorovatelia a zapisujú si svoje postrehy.

Popis: Ide o štvorčlennú rodinu, ktorá by chcela ísť na výlet. Ešte sa však nerozhodli, kam by mohli ísť. Bolo by dobré, keby sa žiaci predstavujúci túto rodinu dohodli, kto bude kto (otec, mama, syn, dcéra) a prideliť si aj číslo, teda nižšie charakterizovaný spôsob komunikácie.

- **Trochu frfle, je unavený/-á, ale ochotný/-á sa dohodnúť, pretože mu/jej záleží na tom, aby boli všetci spokojní.**
- **Rád/rada by presadil/-a svoje, ale rešpektuje názory ostatných. Je ochotný/-á si ich vypočuť, zistiť všetky pre a proti a na základe toho sa dohodnúť.**
- **Rád/rada poučuje, chce vedieť, čo sa dá na navrhovaných miestach robiť, kam ísť, no vie sa prispôbiť.**
- **Tento rozhovor ho/ju spočiatku veľmi nezaujímal, nemá rád/rada, keď sa niekto háda. Pochopil/-a však, že keď bude pozorne vnímať, kto čo chce a prečo, môže pomôcť dospieť k dohode.**

Porovnaj komunikáciu rodiny v prvom a v druhom prípade. Napíš odlišnosti.

Napíš, čo sa ti páčilo na komunikácii postáv v scénke.

Diskutujte o komunikácii a jej spôsoboch. Kedy a ako by ste mohli uplatniť efektívnu komunikáciu vo vašej triede? Ako sa vám páčila táto aktivita? Čo vám priniesla? Pomenujte aspoň dva svoje pocity, ktoré ste pri aktivite prežívali.

4. Vylúšti rébus.

Kto aktívne počúva, dozvie sa viac.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Sleduj, kedy sa ti v nasledujúcom týždni podarí aspoň dvakrát aktívne počúvať druhých. Tieto úspechy sem zaznamenaj:

1.

2.

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Niekedy sa hnevám

1. Zamysli sa a odpovedz na nasledujúce otázky.

- Čo ťa dokáže nahnevať?
- Čo ťa hnevá?
- Čo ťa naposledy veľmi nahnevalo?
- Ako reaguješ, keď ťa niečo vyvedie z miery? Ako sa to prejavuje?

Moje poznámky:



2. Predstav si teraz nejakú konkrétnu situáciu, ktorá ťa vyviedla z miery.

Ako si sa v nej cítil/-a? Bol si nahnevaný? Bola si nahnevaná? Silno ti bilo srdce? Hučalo ti v hlave? Prudko si dýchal/-a? Alebo si lapal/-a po dychu? Zúril/-a si? Chcelo sa ti kričať? Vybuchol si/Vybuchla si? Aká bola tvoja mimika? Aká bola sila tvojho hlasu? Čo si hovoril/-a? Zatláľal/-a si päste alebo zuby? Spomeň si na danú situáciu a skús ju opäť precítiť.

Moje poznámky:

3. Predstav si, že by sa táto situácia odohrala ešte raz.

Reagoval/-a by si rovnako? Čo by si povedal/-a teraz? Aký by bol tón tvojho hlasu?

Moje poznámky:

Takto môžeme spoznať seba samých, ako reagujeme. Môžeme meniť svoje správanie, pozrieť sa na situácie, ktoré prežívame, a na svoje správanie z odstupu. Tým, že si tú istú situáciu „prehráme“ v hlave ako film, môžeme ju i svoje pocity prežiť, precítiť ešte raz a lepšie ich pochopiť, porozumieť im. Môžeme si klásť ďalšie otázky, napr.: Čo spôsobilo, že som sa začal/-a hnevať? Mal/-a som strach? Pociťoval/-a som úzkosť, obavy, smútok? Čo by som teraz urobil/-a inak, keby som mal/-a tú možnosť? Môžeš vymýšľať rôzne scenáre, ako by si mohol/mohla reagovať.

Môžeš si predstaviť seba v tej istej situácii, v ktorej sa budeš správať najideálnejšie. A možno nabudúce, keď nastane podobná situácia, budeš reagovať práve tak, ako si želáš.

4. Teraz sa skús pozrieť na tú istú situáciu inak.

Ako sa cítil ten, s kým si sa rozprával/-a? Ako reagovala druhá osoba, prípadne ostatní? Nebola unavená, chorá, podráždená? Ako sa tvárila, aký bol tón jej hlasu, sila hlasu, gestikulácia? Prečo mohla povedať, urobiť to alebo ono? Zranilo ju tvoje správanie? Zmenilo sa niečo vo vašom vzťahu? Opakujú sa medzi vami podobné situácie?

Moje poznámky:

5. Ako by som chcel/-a, aby naše rozhovory vyzerali? Čo a prečo chcem zmeniť?

Niekedy sa ťažšie vyrovnávame s tým, čo prežívame, čo cítime. Môže nám pomôcť, keď si zapíšeme svoje pocity, situácie, ktoré zažívame. Niekedy pomáha, keď svoje pocity vyjadríme kresbou, maľbou alebo inými výtvarnými technikami. Niekomu pomáha bublinková fólia, trhanie papiera, počúvanie hudby, inému šport. Porozumieť svojim pocitom a životným situáciám, dokonca i tým náročnejším, však pomáha i rozhovor. Keď sa môžeme zveriť niekomu, komu dôverujeme a rozpovedať mu danú situáciu ako príbeh. Pekne poporiadku. Vtedy často porozumieme súvislostiam, ktoré predtým zostávali skryté. Získame tiež nestranný pohľad niekoho tretieho, kto sa na veci vie pozrieť zvonka, nezávisle.

Diskutujte o tom, ako sa prejavuje hnev navonok, ako vás ovplyvňuje, čo vás hnevá, kedy a ako sa hneváte, čo vám pomáha ovládať sa, čo pomáha zvládnuť problémové situácie, vyrovnáť sa s nimi, aké pocity ste mali pri predchádzajúcich aktivitách, čo by ste ešte doplnili.

6. Vytvorte v dvojici komiks. Na prvých dvoch obrázkoch dôjde medzi kamarátmi/kamarátkami ku konfliktu. Na druhých dvoch obrázkoch bude zobrazená tá istá situácia, ale reakcia bude odlišná – kamaráti/kamarátky pomenujú svoje pocity a to, čo im prekáža, takým spôsobom, aby jasne vyjadrili svoje zámery, pocity, názory a rešpektovali pritom zámery, pocity, názory toho druhého a snažili sa ich pochopiť. Komix môžete nahradiť nacvičením scény, ktorá tento obsah vyjadrí.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vyber si jeden zo spôsobov a vráť sa k situácii/situáciám, ktoré prežiješ počas tohto týždňa a budeš v nej/v nich pociťovať hnev. Skús si premyslieť, ako by si mohol/mohla reagovať inak. Precíť svoje pocity a skús im porozumieť a vyrovnáť sa s nimi podľa niektorého z navrhovaných spôsobov, ktorý ti najviac vyhovuje. Urob si o tom záznam:

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Čo ma hnevá?

1. Vyznač výroky, s ktorým súhlasíš. Ak s niektorým súhlasíš, doplň, kedy a čo konkrétne ťa hnevá.

- Hnevá ma, keď nedostanem, čo chcem.
- Hnevá ma, keď sa ku mne niekto zle správa.
- Hnevá ma, keď niekto naruší moje zvyklosti.
- Hnevá ma, keď ma niekto núti kúpiť, čo nechcem.
- Hnevá ma, keď o mne niekto hovorí škaredé veci.
- Hnevá ma, keď ma niekto kritizuje.
- Hnevá ma, keď ma niekto volá škaredo, keď ma prezýva.
- Hnevá ma, keď mi niekto nadáva.
- Hnevá ma, keď ma niekto núti, aby som porušil svoje zásady.
- Hnevá ma, keď urobím chybu.
- Hnevá ma, keď nedosiahnem svoj cieľ.
- Hnevá ma, keď druhý tvrdí, že je lepší/krajší/múdrejší/rýchlejší/obratnejší.
- Hnevá ma, keď som sám.
- Hnevá ma, keď sú druhí hluční.
- Hnevá ma, keď meškám.

Doplň päť vlastných výrokov.



2. Diskutujte o nasledujúcich otázkach.

- Kedy vás hnevá správanie iných?
- Čo vás hnevá na správaní druhých?
- Na vašom vlastnom správaní?
- Čo vás vyrušuje?
- Čo vám lezie na nervy?



SLOVNÍČEK



Konstruktívny hnev: Môžeme prežívať hnev a nespokojnosť v takej intenzite a podobe, že dokážeme konštruktívne komunikovať s druhými o probléme, stanovisku, želaniach, pocitoch, teda bez zbytočných urážok, nadávok, irónie, sarkazmu, vrieskania, obviňovania..., teda vtedy, keď smerujeme k riešeniu, respektíve k hľadaniu riešenia. Keď nám hnev môže pomôcť posunúť sa, hľadať riešenia, pohnúť sa z miesta, vtedy môže byť užitočný. Umožňuje nám zmeniť postoj, priniesť zmenu v situácii, vo vzťahu k iným.

3. Vysvetlite, čo znamenajú nasledujúce vety.

Zdravo sa nahneval. Ovládol ho spravodlivý hnev.

Vieš si spomenúť na takú situáciu, keď hnev pomohol tebe alebo niekomu inému?

Opíš túto situáciu. Ak si nevieš spomenúť, napíš, kedy by hnev mohol byť hnacím motorom alebo pomocníkom vo vyriešení nejakej situácie.



SLOVNÍČEK



Nekonštruktívny hnev prežívame veľmi intenzívne. Pociťujeme rozčúlenosť, zlosť, prípadne až zatrpknutosť, nenávisť, silné sklamanie, cítime sa zranení, dotknutí, urazení... Pod vplyvom takéhoto hnevu nehľadáme riešenia, vidíme situáciu skreslene, nedokážeme sa sústrediť na partnera rozhovoru, na jeho potreby, pocity, nedokážeme dospieť ku kompromisu. Takýto hnev našu komunikáciu brzdí, druhých vtedy často posudzujeme, odsudzujeme, vyčítame, máme sklon trestať, vyhrážať sa, vyžadovať, ironizovať, urážať... Takýto hnev často vyvoláva ďalší hnev. Takéto prejavy hnevu je dôležité zvládnuť.

4. Vysvetlite, čo znamenajú nasledujúce vety.

- Očervenel ako rak.
- Ozelenel od zlosti.
- Pod nízkou povalou nevyskakuj.
- Žiadna kaša sa neje taká horúca, ako sa navarí.
- Čím viac prikladáš, tým viac horí.

5. Vieš si spomenúť na takú situáciu, keď ti hnev nepomohol, ale keď pod vplyvom hnevu došlo k nekonštruktívnej výmene názorov, k hádke?

Keď hnev ovládol teba alebo niekoho iného a mal vplyv na zhoršenie situácie alebo vzťahov? Opíš takú situáciu. Ak si nevieš spomenúť, napíš, kedy by hnev mohol byť brzdou vo vyriešení nejakej situácie.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Všímaj si, kedy reaguješ ty alebo niekto v tvojom okolí pod vplyvom hnevu. Snaž sa rozlíšiť, kedy ide o konštruktívny a kedy o škodlivý hnev.

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CÍTOV

Čo ma teší? Čo mi robí radosť?

1. Odpovedz niekoľkými slovami na nasledujúce otázky.

- Čo ma teší?
- Čo mi robí radosť?
- Čo ma baví?
- Kedy sa usmievam?
- Kedy sa smejem?
- Čo robím rád/rada?
- Čo ma rozosmieva?
- Čo vyvoláva úsmev?
- Kedy mám záchvaty smiechu?
- Čo vyvoláva u mňa pohodu?
- Kedy sa cítim naradovane?
- Kedy sa cítim nadšene?
- Kedy sa cítim bláznivo?

Napíš, ktorý kvet, ktorý živočích, ktoré ročné obdobie podľa teba by mohli byť symbolom radosti.

Ako by vyzerala radosť, keby to bola rozprávková bytosť? Nakresli ju.



Porovnaj si svoje odpovede a obrázky. Diskutujte o tom, čo pre vás znamená radosť a ako sa u vás prejavuje.

- Stvárnite radosť pohybom.
- Stvárnite radosť pomocou melódie, piesne.
- Stvárnite radosť kresbou.
- Stvárnite radosť pomocou niekoľkých písaných slov, napríklad krátku básne.

Vytvorte zoznam vecí, ktoré by vašej triede/skupine urobili radosť.



2. Prejavte radosť:

- na konci predstavenia v divadle,
- na konci víťazného hokejového zápasu,
- keď stretneš kamaráta, ktorého si dlho nevidel/-a
- keď dostaneš dobrú známku,
- keď vyhráš v súťaži,
- keď doraziš do cieľa po ťažkej túre,
- keď dostaneš lístky do kina,
- keď ráno vstaneš,
- keď pôjdeš na výlet,
- keď budeš mať na obed niečo, čo máš rád,
- keď si sa dobre najedol,
- keď sa ti niečo vydarilo.



Bol rozdiel v prejavovaní radosti? Je radosť vždy rovnaká? Prežívame ju rovnako? Závisí forma prejavovania radosti od prostredia, od okolností, od spoločenských pravidiel? Diskutujte.

3. Vymyslite v dvojici príbeh, v ktorom bude radosť zohrávať dôležitú úlohu.

4. Vytvorte minikoláž o radosti z obrázkov časopisov.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Napiš si každý deň päť vecí, ktoré ti robia/urobili (za týždeň) radosť. (Nájdi si hoci aj drobnosti, niečo, čo je pre teba samozrejmé, no pre iného, prípadne za iných okolností byť nemusí.)

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Ako prejavujem svoje emócie?



1. Prečítaj si nasledujúce výroky. Zelenou podčiarkni, ktorý spôsob vyjadrovania emócií ti je blízky, typický pre teba.

- Keď som nahnevaný, kričím.
- Keď sa nahnevám, poprosím druhých, že potrebujem chvíľu pre seba, aby som sa upokojil.
- Keď som rozčúlený, trieskam dverami, nech všetci vedia, že mi niečo je.
- Keď sa rozčúlim, nerozmýšľam, čo poviem.
- Keď som smutný, plačem, cítim sa ukrivdený, vyčítam to druhým.
- Keď ma niečo hnevá, poviem: „Hnevá ma to a to, prosím, nedalo by sa s tým niečo robiť?“
- Keď som smutný, s nikým sa nerozprávam.
- Keď sa rozčúlim, dávam si pozor na to, čo poviem, lebo hnev je zlý radca a ja nechcem ubližovať druhým. Radšej počkám, kým prejde tá najprudšia vlna hnevu, smútku, rozrušenia a potom poviem, čo by som potreboval.
- Keď ma niečo nahnevá, hádzem veci.
- Keď sa bojím, celý sa trasím, nevnímam nič iné.
- Keď som smutný, poprosím niekoho blízkeho, aby ma vypočul.
- Keď som veselý, rád niekoho tľapnem po pleci, poštekľím alebo len tak mu niečo uštipačné poviem.
- Keď sa hnevám, všetko mi prekáža.
- Keď som smutný, som nevrlý.
- Keď som veselý, teším sa z každej maličkosti a som pozornejší k druhým.
- Keď som smutný, poviem druhým, že som smutný a potrebujem chvíľku pre seba.
- Keď sa nahnevám, hádam sa, kritizujem, útočím.
- Keď sa bojím, snažím sa sústrediť sa na vec, ktorú potrebujem zvládnuť. Viem, že strach ma vyzýva, aby som bol opatrnejší, čo nie je na škodu.
- Keď ma niečo nahnevá, snažím sa o tom porozprávať s tým, kto mi môže pomôcť vyriešiť danú situáciu.
- Keď som nahnevaný, som neprijemný.



2. Prečítaj si výroky ešte raz. Podčiarkni modrou tie, ktoré vyjadrujú konštruktívne city, teda také, ktoré vyjadrujeme slušným, kultivovaným spôsobom voči druhým.

Červený výkričník doplň k tým výrokom, ktoré vyjadrujú nekonštruktívne city, teda také, ktoré vyjadrujeme nevhodným, neslušným, nekultivovaným spôsobom voči druhým ľuďom.

Diskutujte o kultivovanom a nekultivovanom spôsobe vyjadrovania emócií a ich vplyve na medziľudské vzťahy a atmosféru, pohodu v spoločenstve (v triede, rodine, inej skupine) a na nasledujúce otázky.

- Čo vám pomáha vyjadrovať svoje emócie primerane?
- Čo môže spôsobiť neprimerané vyjadrovanie citov?
- Prejavujeme naše city inak medzi blízkymi a inak pred cudzími ľuďmi?
- Správame sa vždy rovnako?
- Kedy sa vám darí prejavovať city kultivovane a kedy nie?
- Od čoho to závisí?

3. Predvedte v dvojiciach kultivované a nekultivované vyjadrovanie toho istého emocionálneho stavu.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Som spokojný.• Som nervózny.• Veľmi sa teším. | <ul style="list-style-type: none">• Veľmi sa bojím.• Hnevám sa.• Rozčuľuje ma to. |
|---|---|

Teraz si vyberte jeden z emocionálnych stavov. Keď vydá učiteľ pokyn ŠTART, budete sa prechádzať po triede a len pomocou mimiky a gestikulácie budete vyjadrovať emocionálny stav, ktorý ste si zvolili.

Keď učiteľ vydá pokyn STOP, zastanete – na chvíľu zamrznete v pozícii, v akej ste.

Potom učiteľ opäť povie ŠTART, opäť sa budete prechádzať po triede a len pomocou mimiky a gestikulácie vyjadríte opak emocionálneho stavu, ktorý ste predvádzali predtým. Keď učiteľ povie STOP, opäť na chvíľu zamrznete. Keď potom vyučujúci povie POHODA, sadnete si na svoje miesta.

Diskutujte o nasledujúcich otázkach.

- Aké ste mali pocity z tejto aktivity?
- Prečo ste si zvolili práve ten emocionálny stav?
- Prežívate ho často?
- Alebo častejšie jeho opak?
- Vedeli ste, čo vyjadrujú vaši spolužiaci?
- Je vyjadrovanie emócií dôležité?



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Keď budeš prežívať svoje pocity, city, sústreď sa na to, akým spôsobom ich vyjadruješ. Pokús sa ich čo najviac pomenovať a vyjadriť ich čo najčastejšie primeraným, kultivovaným spôsobom. Vždy keď sa ti to podarí, nakresli si vlastný symbol, ktorý si vyvesíš v svojej izbe na viditeľné miesto.

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Na kolotoči emócií Ako vplývajú emócie na náš život a zdravie

1. Diskutujte o nasledujúcich otázkach.

Prečo sa niekedy cítime veselí, vzápätí smutní, o chvíľu nahnevaní, potom znudení, onedlho pociťujeme strach a potom zas...? Prečo sa cítime raz tak, raz onak?



Zahráme sa hru Kolotoč emócií: R – S – H – O. Začnite s týmito štyrmi emóciami: radosť – smútok – hnev – strach (obava), ktoré máte vyjadriť pomocou mimiky, gestikulácie, postoja tela, avšak bez použitia hlasu, bude to ako nemý film. Prvý znázorní prvú emóciu (radosť – R), jemne sa dotkne ďalšieho, ten stvárni ďalšiu v poradí (smútok – S), dotkne sa ďalšieho, ten predvedie hnev (H), jemne sa dotkne ďalšieho, ten stvárni obavu, strach (O), dotkne sa ďalšieho a zas sa ide od začiatku. Ten kto sa pomýli, z hry vypadáva a posadí sa na svoje miesto, kde má za úlohu len pomocou jednej farby nakresliť emóciu, pri ktorej vypadol. Hra sa končí, keď zostane posledný žiak alebo keď učiteľ povie STOP.

Priestor na nakreslenie emócie



Po dohode je možné doplniť ďalšie emócie a stvárniť ich v rámci hry. Hru možno zrýchľovať i spomaľovať podľa hudby alebo pokynu vyučujúceho.

Kresby emócií si porovnajte a zistite, aké farby ste použili, či sú vaše kresby v niečom podobné, či sú plné fantázie, alebo sa spájajú s konkrétnym zážitkom, predstavou, symbolom... Aké pocity ste mali pri daných aktivitách?

Stáva sa ti niekedy, že boli tvoje city protichodné, nestále, premenlivé? Skús si spomenúť na takú situáciu a opísať ju niekoľkými vetami.



2. Môžu byť emócie nákazlivé? Diskutujte, v akých prípadoch by k tomu mohlo dôjsť, prípadne kedy ste niečo podobné zažili.

3. Zahráme sa hru Emocionálne vlnenie.

Všetci sedia v kruhu a tvária sa neutrálne. Žiak, ktorý bude mať v ruke heslo štart zvolí niektorú emóciu a vyjadrí ju pomocou mimiky a hlasu. Ostatní sa tvária neutrálne a ticho čakajú, kým sa ich emocionálna vlna dotkne. Tá sa postupne šíri po pravej strane od žiaka s heslom štart, ktorý podá svoje heslo ďalej, pričom jeho mimika a hlasový prejav zostávajú také, aké zvolil na začiatku, ostatní sa k nemu postupne pridávajú, až kým nepríde rad na žiaka, ktorý sedí po ľavej ruke začínajúceho hráča. Tento žiak po ľavej ruke začínajúceho hráča povie štart a stvárni novú emóciu, ktorá sa šíri rovnako ako tá predchádzajúca, kým učiteľ nepovie STOP, vtedy sa hra končí. V prípade potreby môže učiteľ hru ukončiť už skôr. V hre možno pokračovať s rôznymi emóciami, je možné ju aj obmieňať, ak niektorí žiaci na začiatku dostanú žolíka alebo čierneho Petra. Žolík znamená, že tento žiak povie heslo ŽOLÍK a zmení emóciu, keď naňho príde rad. Čierny Peter znamená, že tento žiak, keď naňho príde rad, povie heslo Čierny Peter a vyjadří opačnú emóciu, ako bola doteraz stvárnená, pričom sa mení aj smer vlny. Možno doplniť aj ďalšie prvky, ako napríklad zrýchľovač, spomaľovač a pod.

- Môžu byť city niekedy príliš intenzívne, príliš silné?
- Môžu emócie alebo situácie, s ktorými sú spojené, pôsobiť škodlivo na naše zdravie (situácie spojené so strachom, hnevom, stresom, trémou, ohrozením, vystrašením, záchvatom smiechu...)?
- Môže potlačanie emócií vplývať na naše zdravie?
- Aké pocity ste mali pri jednotlivých aktivitách?

Diskutujte o týchto otázkach.

4. Rozdeľte sa na skupiny. V rámci skupiny sa dohodnite, ktorú z týchto dvoch tém si vyberiete.

1. Pozitívny vplyv emócií na život a zdravie
2. Negatívny vplyv emócií na život a zdravie

Svoj projekt doplňte obrázkami z časopisov, internetu, vlastnými kresbami. Môžete si pozvať odborníka (psychológa, lekára) a zorganizovať s pomocou vyučujúceho besedu na danú tému.

Poznámky v rámci skupinovej práce:

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Nájdite čo najviac informácií o súvislosti medzi zdravím/chorobami a prežívaním emócií. Všímajte a napíšte si, ako konkrétne vplývajú emócie na vás (aspoň 1 príklad).

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Identifikácia a vyjadrovanie citov Cítim, cítiš

1. Diskutujte o nasledujúcich otázkach.

- Čo nás stresuje?
- Čo nám robí radosť?
- Čo nám dáva istotu?
- Čo znamená, že cítime?



1. Pozorne si všimnite fotografie. Čo podľa vás cítia, prežívajú osoby na nich? Ako sa k sebe správajú? Čo znamená prejaviť pochopenie tomu, čo cíti druhý? Čo znamená rešpektovať jeho city, pocity?

2. Doplní nedokončené vety. Odpovede dopíš.

- Keď myslím na to, čo ma čaká dnes
- Keď myslím na to, čo ma čaká zajtra
- Keď myslím na to, čo sa stalo včera
- Keď mám málo času, cítim
- Keď mám veľa času, cítim
- Keď niečo riešim, cítim
- Keď niečo vyriešim, cítim
- Keď niečo nemôžem vyriešiť, cítim
- Vychutnávam si čas, keď
- Keď ma stretne niečo nové, neočakávané, cítim
- Keď odkladám veci na neskôr, vtedy cítim
- Keď mám dostatok pozornosti, cítim
- Keď som v centre pozornosti, cítim
- Keď si ma nik nevšíma, cítim
- Keď ma niekto chváli, cítim
- Keď ma niekto kritizuje, cítim
- Keď sa s niekým smejem, cítim
- Keď sa na niečom smeje niekto iný a ja neviem, čo to je, cítim.....
- Keď sa mi niekto smeje, cítim.....
- Keď niekam patrím, cítim.....
- Keď niekam nepatrím, cítim (sa)
- Keď mi niekto dôveruje, cítim
- Keď môžem niekomu veriť, cítim
- Keď ma niečo sklame, cítim
- Keď ma niekto sklame, cítim
- Keď ma niekto podporí, cítim
- Keď sa mi niečo podarí, cítim

3. Vytvorte dvojice a pýtajte sa navzájom. Postupne tvorte otázky na základe viet z druhej úlohy.

Vzor: *Ako sa cítiš, keď myslíš na to, čo ťa čaká dnes?*

Dnes ma čaká..., preto sa cítim trochu rozrušene.

Pozorne počúvajte, čo vám kamarát/-ka odpovie a primerane na to zareagujte. Potom sa vymeňte.

4. Diskutujte v skupine o tom, či je pre vás ťažké pomenovať svoje pocity, city. Skúste spoločne odpovedať na nasledujúce otázky.

- Prečo je dôležité správne porozumieť svojim pocitom a pomenovať ich?
- Aký to má vplyv na vzájomnú komunikáciu ľudí, keď nerozumejú svojim pocitom, citom, keď ich nepomenujú alebo pomenujú/pochopia nesprávne?
- Ako to ovplyvní komunikáciu, keď o svojich citoch, potrebách hovoríme a primerane ich vyjadríme? Ako ovplyvní komunikáciu, keď budeme pozorne vnímať nielen slová, ale i reč tela toho, kto s nami komunikuje?
- Ako môžeme pomôcť druhému hovoriť o jeho pocitoch, citoch?
- Ako si môžeme všimnúť, keď sa niekto necíti dobre, keď potrebuje podporiť, keď sa hanbí, keď sa bojí, keď sa teší, keď ho niečo trápi, keď mu niečo nevyhovuje?
- Čo môžeme robiť, keď niekoho niečo veľmi trápi, a my mu nevieme sami pomôcť?

5. Vytvorte dialóg dvoch kamarátov, kamarátok podľa nasledujúcich situácií. Dialóg predvedte v rámci skupiny.

a) Lenka sa niečoho obáva, je celá nesvoja (je to na nej vidno), ale sama o tom nehovorí. Julka to vníma, nie je si však istá, rada by Lenke pomohla, preto si overí, či to vníma správne, dá jej najavo svoj záujem, kladie vhodné otázky. Lenka napokon povie, čo ju trápi a veľmi sa jej uľaví. Julka si váži Lenkinu dôveru a nechá si to pre seba.

b) Petrovi je akosi smutno, niečo ho trápi, je celý nesvoj, akoby mu včely uleteli. Veľmi by to chcel povedať Milanovi, len nevie ako. Napokon sa o to pokúsi, ale Milan si vôbec nevšímá telesné signály a neskôr necitlivo reaguje aj na Petrove slová.

c) Andrea je veľmi sklamaná. Zuzka to vidí, vníma, citlivo reaguje, kladie vhodné otázky, je veľmi empatická, pozorne si Andreu vypočuje a uteší ju. Andrea sa cíti lepšie, no o nejaký čas zistí, že Zuzka si to nenechala pre seba a zradila jej dôveru.

Diskutujte o týchto troch situáciách. Je potrebné byť citlivý a vnímavý k potrebám druhých? Čo znamená nezradiť dôveru? Komu môžeme dôverovať? Môžeme zraniť city druhého? Môžeme mu ublížiť?

Napíšte príbeh, v ktorom sa skomplikuje situácia, pretože jeden z dvoch priateľov nehovorí o svojich pocitoch a ten druhý to preto pochopí celkom inak...

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pokúste sa pomenovávať svoje pocity, hovoriť o svojich citoch a vhodne ich prejavovať. Skúste citlivo vnímať prejavy pocitov, citov iných ľudí, snažte sa im porozumieť, vhodne sa pýtať, prejavíť záujem a rešpektovať ich pocity, city, ale i tajomstvo a dôvernosť. Ako som sa cítil/a, keď

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Empatia

SLOVNÍČEK



Emocionálna inteligencia je schopnosť vnímať, rozpoznať a pochopiť svoje emócie a emócie iných, schopnosť využívať povedomie o svojich emóciách na zvládnutie svojho správania a povedomie o emóciách iných ľudí na budovanie, rozvíjanie vzťahov a zvolenie vhodných reakcií na situácie v medziľudských vzťahoch.

Na rozpoznanie a pochopenie vlastných emócií je potrebné **sebapoznávanie**. Na schopnosť využívať povedomie o svojich emóciách a zvládnutie svojho správania je potrebné **sebaovládanie**.

Na pochopenie emócií iných, teda na **empatiu** je potrebná schopnosť porozumieť náladám, správaniu a motívom iných ľudí. To umožňuje zlepšiť kvalitu vzťahov a vhodne riešiť situácie.

Emocionálna inteligencia je súbor zručností, ktorý môže každý rozvíjať a zdokonaľovať.

1. Skúste vlastnými slovami vysvetliť, čo znamenajú jednotlivé pojmy a s čím súvisia.

Už ste sa s týmito pojmami stretli? Diskutujte spolu.

Pokúste sa napísať vlastnú definíciu empatie. Aký má význam pre náš bežný život?

2. Prečítaj si nasledujúce slovné spojenia. Tie, ktoré podľa teba súvisia s emocionálnou inteligenciou, zakrúžkuj.

robiť rozhodnutia	byť tolerantný	byť empatický
vedieť si zorganizovať čas	zvládať stres	komunikovať
ponáhľať sa	rozvíjať dôveru	byť asertívny
zvládať hnev	byť zodpovedný	byť egoistický
vedieť sa nadchnúť	nudiť sa	byť empatický
hovoriť len to, čo chcú druhí počuť	byť pasívny	byť vytrvalý

Porovnajte si svoje odpovede.

3. Zahráme sa hru, v ktorej každý z vás, okrem jedného, bude znázorňovať strom.

V tomto čarovnom lese bude teraz povievať jemný vánok. Zablúdi tam jeden človek, ktorý sa stratí. Prechádza sa pomedzi stromy a prejavuje rôzne pocity a vyjadruje ich, pritom sa niekedy dotkne niektorého stromu. Hnevá sa sám na seba, že zašiel tak ďaleko, potom je smutný, bojí sa, je plný nádeje, radosti, nadšenia, potom opäť pochybuje, je neistý, potrebuje povzbudiť, teší sa, cíti vďačnosť. Keďže je v čarovnom lese, keď sa dotkne stromu, ten hovorí, kým sa ho blúdiaci drží. Striedavo sa dotýka rôznych stromov a tie reagujú (odpovedajú) na jeho pocity a problémy buď empaticky (láskavo, citlivo, pozorne) alebo nevšímavo, odmietavo, egoisticky.

Keď učiteľ povie: RUŠÍM KÚZLO, hra sa končí.

Ako ste sa cítili ako stromy? Ako sa cítil blúdiaci, keď natrafil na empatický strom? Ako sa cítil blúdiaci, keď natrafil na neempatický strom? Ako ste sa vtedy cítili vy ostatní? Bolo vám ho ľúto? Túžili ste mu v tej chvíli pomôcť?



Obmena hry: V tejto hre sa môže blúdiaci človek vymeniť so stromom, ak sa ho dotkne dvakrát. Ak pri prechádzaní sa po lese a prejavovaní svojich pocitov, nálad a problémov s nájdením cesty, jej dočasným objavením, natrafí na empatický strom, ostatné stromy môžu bezhlasne vyjadriť tomuto stromu podporu tak, že ich konáre (ruky) budú smerovať priamo nahor a budú sa jemne pokyvovať. Ak blúdiaci natrafí na neempatický strom, ostatné stromy môžu prejaviť svoj nesúhlas tak, že jednu vetvu spustia nadol a budú sa kývať trochu viac. O tom, ktoré stromy budú empatické a ktoré budú neempatické, sa rozhodne pri losovaní pred začiatkom hry.

Aké to je, keď cítite podporu ostatných? Aké to je, keď ostatní prejavujú nesúhlas s vaším správaním? Diskutujte spolu.

Vymyslite príbeh o vašom vrstovníkovi, ktorý je empatický.

Prečítajte si svoje príbehy a odpovedzte na otázky:

- Koľko má chlapec/dievča z vášho príbehu kamarátov?
- Ako sa k nim správa?
- Ako sa správajú oni k nemu?
- Keby tu teraz bol/bolo s nami, čo by ste mu povedali?
- Chceli by ste sa s ním kamarátiť?

4. Nakresli strom. Na kmeni bude napísané EMPATIA. Na konáre napíš, ktoré zručnosti by mal podľa teba mať človek, ktorý je empatický.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Pokús sa každý deň v rodinnom živote trénovať svoje zručnosti, vďaka ktorým budeš rozvíjať svoju schopnosť empatie. Ako sa ti darilo?

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Čo si asi želaš?

Každý z nás si niečo žela, po niečom túži, niečo potrebuje. Ak máme k niekomu blízky vzťah, často vieme alebo sa domnievame, že vieme, čo si žela, po čom túži, čo potrebuje, i to, čo si nepraje, čoho sa obáva, čomu by sa vyhol... Niekedy nám práve to, že to vieme, dáva možnosť urobiť druhému radosť, prejavíť pozornosť, urobiť druhému láskavosť alebo brať na druhého ohľad, prejavíť mu porozumenie. Pomáha nám to vcítiť sa do jeho rozpoloženia, pochopiť, prečo koná/konal práve tak, pomáha nám to budovať si vzťahy, prispôbiť svoje správanie a lepšie porozumieť druhým a niekedy i sebe.

1. Skús teraz porozmýšľať, čo by si kto mohol želať alebo čo si naopak nepraje. Nedokončené vety dopíš.

Moja mama si žela
Môj otec si žela
Môj súrodenec si žela
Bábätko si žela
Keď som bol malý/bola malá, želala som si
Dnes si želám
Starček si žela
Keď budem starý budem si želať
Môj kamarát si žela
Môj spolusediaci si žela
Môj spolužiak si žela
Moja spolužiačka si žela
Moji starí rodičia si želajú
Susedia si želajú
Obyvatelia nášho mesta si želajú
Náš učiteľ/naša učiteľka si žela
Naša trieda si žela
Keď budem starší/staršia budem chcieť

2. Teraz porozmýšľaj nad nasledujúcimi vetami a dopíš ich.

Moja mama si nežela
Môjho otca by nepotešilo, keby
Môj súrodenec by nechcel
Bábätko si nežela (nechce)
Keď som bol malý/bola malá, prekážalo mi
Dnes si neželám
Starček si nežela
Keď budem starý, budem chcieť
Môjmu kamarátovi prekáža
Môj spolusediaci si nežela
Môj spolužiak nechce
Moja spolužiačka nechce
Moji starí rodičia si neprajú
Susedia asi nechcú
Obyvatelia nášho mesta by asi nechceli

Keď budem starší/staršia, nebudem chcieť

3. Vymyslite príbeh o džinovi, ktorý stále plnil želania iným. Veľmi však túžil po tom, aby niekto splnil jeho želania.

A cartoon illustration of a blue-skinned genie with a red turban, a gold necklace with a red gem, and gold bangles. He is standing on a small golden lamp, with a large, stylized grey cloud behind him. The genie is smiling and has one hand on his hip. The background is white with faint green horizontal lines.

Over si, či si odhadol/odhadla želania svojich blízkych správne. Porozprávajte sa o tom a skúste sa spoznať lepšie. Over si tiež to, či si odhadol/odhadla správne, čo im prekáža. Porozprávajte sa spolu a skúste hľadať riešenie. Čo som neodhadol/la správne?

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Ked' empatia môže pomôcť

Julka sa zasekla vo výťahu. Veľmi sa zľakla. Volala o pomoc, zdalo sa jej však, že ju nikto nepočul. To ju vystrašilo ešte viac.



1. Ako sa cítila Julka? Už ste zažili niekedy niečo podobné?

Prečítaj si rôzne pokračovania príbehu. Vyber, kto podľa teba reagoval empaticky voči Julke.

- K výťahu dobehol malý Jurko Nezbedník. Keď zistil, že vo výťahu je zaseknutá Julka, spustil jej na špagáte do výťahovej šachty plyšového medvedíka, aby sa nebála, keď tam zostane na noc. Bol k Julke milý a povedal, že zavolá svoju mamičku, ktorá určite nájde niekoho, kto Julke pomôže, nech je statočná.
- K výťahu prišiel pán Mráz. Svojím ráznym hrubizným hlasom zakričal na Julku, aby bola ticho a čakala. Viac Julke nepovedal, ale počula, že s niekým telefonuje, tak dúfala, že jej privoláva pomoc.
- K výťahu prišla pani Veselá. Keď zistila, čo sa stalo, začala sa veľmi smiať, až sa za brucho chytala. Povedala jej, že sa ešte načaká. A smiala sa ďalej. Až potom privolala pomoc.
- K výťahu prišla Janka Pozorná. Vyjadrila pochopenie pre Julkin strach, poprosila ju, aby bola trpezlivá. Privolala pomoc, potom sa s Julkou stále zhovárala, aby sa necítila sama.
- K výťahu prišla pani Ubedákaná. Začala hneď lamentovať, čo len s Julkou bude. Po dlhom monológu napokon zavolala poruchovú službu. Ešte chvíľu Julku poučala a potom odišla.
- K výťahu prišiel pán Hrôza. Keď zistil, že výťah je nepojazdný a Julka je v ňom, privolal pomoc. Aby to Julke ubiehalo rýchlejšie, rozhodol sa, že jej rozpovie strašidelný príbeh.

2. Zahrajte si v dvojiciach tieto situácie. Rolu Julky a tých, ktorí prichádzajú k výťahu, si striedajte. Poznačte si odpovede na nasledujúce otázky.

- Ako sa asi cítila Julka, keď sa s ňou rozprával Jurko?
- Ako sa asi cítila Julka, keď sa s ňou rozprával pán Mráz?
- Ako sa asi cítila Julka, keď sa s ňou rozprávala pani Veselá?
- Ako sa asi cítila Julka, keď sa s ňou rozprávala pani Pozorná?
- Ako sa asi cítila Julka, keď sa s ňou rozprávala pani Ubedákaná?
- Ako si sa cítil ty, keď si hral rolu Julky?
- Ako si sa cítil ty, keď si hral empatického človeka?
- Ako si sa cítil ty, keď si hral neempatického človeka?
- Keby sa to stalo tebe, ako by si chcel/-a, aby ostatní reagovali?
- Čo v takých chvíľach podľa teba pomáha?
- Je podľa teba empatia dôležitá?

Porovnajte si odpovede v skupine a diskutujte o nich.



3. Premyslite si, ako by vyzerala empatická reakcia v nasledujúcich situáciách.

1. Babka sa pošmykla v obchode na klzkej podlahe. Dvanásťročný Lukáš bol blízko nej.
2. Karol tesne prehral tenisový zápas, rozpráva sa po ňom so svojím trénerom.
3. Lenku prijali na konzervatórium, práve to so sestrou čítajú v rozhodnutí, ktoré im prišlo domov.
4. Na ihrisku sa chcelo ísť hojdať menšie dievčatko, no väčšie deti ho odmietli pustiť. Sťažuje sa staršiemu bratovi.
5. Stele sa roztrhla sukňa. Kamarátka Soňa si to všimla.
6. Tomáš je prvýkrát v novej triede, nikoho nepozná. Má si sadnúť do druhej lavice k Rudovi.

Zahrajte jednotlivé situácie s empatickou reakciou.

Ako ste sa cítili pred a po rozhovore s empatickou osobou?

4. Nakreslite maják, na ktorom bude nápis **EMPATIA**. Okolo bude more. Na vlnky napíšte rôzne situácie, v ktorých môže empatická reakcia pomôcť druhému.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skús si poznačiť, kedy si reagoval/-a empaticky. Skús sa poďakovať a oceniť, keď bude niekto empaticky reagovať na tvoje problémy, pocity, na tvoju situáciu.

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Empatia a asertivita v bežnom živote

1. Kto sa nezaobíde bez empatie? Označ ✓ každého, o kom to podľa teba platí. Svoju odpoveď zdôvodni. Uveď ďalšie príklady.



2. Kto potrebuje byť asertívny? Označ ✓ každého, o kom to podľa teba platí. Svoju odpoveď zdôvodni. Uveď ďalšie príklady.





3. Vyber odpoveď/odpovede, ktoré vhodne dopĺňajú výrok: Ten, kto je empatický...

- | | |
|---|--|
| ☐ aktívne počúva druhých. | ☐ vie prejať súcit. |
| ☐ ignoruje druhého. | ☐ vysmieva sa iným. |
| ☐ vyjadruje uznanie. | ☐ dokáže porozumieť druhému. |
| ☐ poníža druhých. | |

4. Vymyslite v dvojici dialóg, v ktorom vyjadríte pomocou komunikačnej situácie jednu z odpovedí, ktorú ste si vybrali.

.....

.....

.....

5. Vymysli a napíš jednu kratšiu rozprávku, v ktorej bude vystupovať empatický človek.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Svoje rozprávky si prečítajte v skupine. Ktoré sa vám páčili najviac? Prečo?

6. Nakresli výraz tváre empatického kamaráta, ktorému rozprávaš...

- a) napínavý príbeh,
b) niečo, čo ťa trápi,
c) niečo, čo ťa teší.



.....

.....

.....

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

7. Teraz si predstav, že si ten empatický kamarát ty.

Ako sa budeš tváriť, ako budeš počúvať, vyzerať a reagovať, keď budeš počúvať

- a) s napätím,
- b) súcitne, s pochopením,
- c) s nadšením?

Vyskúšajte si tieto situácie v dvojici. Diskutujte.

Ako sa vám to darilo? Podobajú sa výrazy vašich tvárí vašim kresbám?

Viete byť naozaj empatickí? Čo je na tom to ťažké? Je to pre vás prirodzené? Kedy ste naozaj empatickí?

Znamená empatia úprimnosť? Je herecké napodobňovanie mimiky empatiou? Svoj názor zdôvodni.

8. Zamyslite sa, ako môžeme vyjadriť:

- sústrasť
- povzbudenie
- súlad
- vypočutie
- súcit
- nadšenie
- pochopenie
- záujem



9. V akých situáciách je to vhodné a kedy naopak nevhodné? Uveďte príklady takýchto situácií. Svoj názor zdôvodnite. Diskutujte v skupine.

10. Kto a ako v tvojom okolí alebo v televízii podľa teba správne (alebo i naopak – nesprávne) empaticky vyjadril niektorý bod z úlohy 8?

Bod z úlohy 8 (napr. súcit)	
Kto a kde ne/empaticky vyjadril	
V čom bola ne/správnosť jeho vyjadrenia?	

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Trénuj svoju zručnosť aktívne počúvať druhých a byť empatický. Pri akej situácii sa ti to podarilo?

.....

.....

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

Robím to, čo chcem a nie čo nechcem

SLOVNÍČEK



Asertívny človek aktívne vyjadruje a presadzuje svoje myšlienky, názory a túžby. Dáva najavo iným, čo mu prekáža a naopak, čo mu vyhovuje. Snaží sa svoje myšlienky a túžby presadiť voči iným tak, aby neprekročil svoje práva ani práva iných. Dokáže slušne a pokojne odmietnuť návrhy iných ľudí (povedať NIE).

Pasívne správanie je správanie, pri ktorom je človek nečinný a nereaguje na podnety. Ako pasívneho môžeme označiť i človeka ľahostajného alebo poddajného, ktorý nepresadzuje svoju vôľu a túžby, ale často sa nechá viesť inými ľuďmi (napríklad i v jeho neprospech).

Agresívne správanie je útočné a nepriateľské správanie voči iným ľuďom, zvieratám i veciam s cieľom poškodiť ich. Agresivita môže byť telesná (útok spôsobujúci telesnú bolesť) alebo i psychická. Za agresivitu považujeme nielen priamy útok, ale i jeho naznačenie (spôsobuje strach a stres) alebo neprimerané (napr. hrubé či útočné) odmietanie návrhov iných. Niekedy môže byť agresívne správanie skryté, niekedy aj neuvedomené.



1. Pozorne si všimni ľudí na obrázkoch.

2. Prirad' k jednotlivým príbehom typ správania (agresívne, pasívne, asertívne).

- Anička pred spolužiakmi označuje nižšieho spolužiaka ako trpaslíka, aby ho pred nimi zosmiešnila.
- Janko dáva každý deň spolužiakovi desiatu, pretože tvrdí, že na ňu má nárok.
- Pani Mária si kúpi v obchode o dve čísla väčšie šaty, lebo jej je ľúto predavača, ktorý ju hodinu obsluhoval.
- Stará mama zdvorilo odmietne telefonickú ponuku na kúpu skvelých nožov, pretože ich má doma už dostatok.
- Skupina chlapcov po ceste zo školy prevráti niekoľko kontajnerov na odpadky.
- Študentka strednej školy Hanka kúpi od spolužiačky zvláštnu mikinu, lebo je spolužiačke veľká, no ani ona sa v nej necíti dobre.
- Pán Milan vo výťahu silno strčí do svojho suseda, pretože si myslí, že je to vtipné.
- Anička nemá dobrý pocit, keď ju chce Michal odprevadiť z kina domov, ale neodmietne ho, pretože jej pred filmom kúpil limonádu.
- Monika si kúpila cez internet nový telefón, po pár dňoch sa ho však išla vrátiť. Zistila, že jej nevyhovuje.

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE



Spolužiak Maťo hneď ráno zjedol všetko, čo mal prichystané na desiatu i na olovrant. Vychvaľoval sa pritom, že on neraňajkuje, pretože si radšej dlhšie pospí. Už po druhej hodine prišiel za Tomášom a pýtal si od neho desiatu. Tomáš by mu rád pomohol, dnes ho však ešte po vyučovaní čaká hra na gitare v ZUŠ a futbalový tréning. Okrem toho sa táto situácia opakuje dvakrát, niekedy až trikrát za týždeň. Maťo je vždy hladný a niekoho prosí o desiatu.

1. Prečítaj si nasledujúce odpovede.

- a) Poviem mu, že on mi tiež svoju desiatu nedáva.
- b) Slušne ho odmietnem, nič nevysvetľujem, hovorím pokojným hlasom.
- c) Vynadám mu, nemá stále do seba niečo pchať.
- d) Kývnem plecami a desiatu mu dám.
- e) Zvážim, či mu môžem a chcem pomôcť a podľa toho sa rozhodnem.
- f) Vyhoviem mu, pretože aj ja občas potrebujem pomoc.

2. Vyber si odpoveď, ktorá by najviac vystihovala tvoju reakciu v takejto situácii. Označ ju zelenou farbou.

3. Vyber si odpoveď, ktorá je podľa teba v danej situácii najlepšia. Zdôvodni prečo. Túto odpoveď označ modrou farbou.

4. K jednotlivým odpovediam dopíš, či sú asertívne, pasívne alebo agresívne.

Rozdeľte sa do troch skupín. Jedna skupina zahrá scénu s Maťom a Tomášom, v ktorej sa Tomáš správa pasívne, druhá skupina agresívne a tretia asertívne.

Posúďte, či sa Maťo správa v danej situácii asertívne, agresívne alebo pasívne. Zdôvodnite.

Diskutujte o Tomášovom správaní v jednotlivých scénkach a o tom, ako typ správania ovplyvňuje váš život v škole, v rodine, v iných spoločenstvách.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pri sledovaní televízie, príbehov z internetu (alebo i z vlastného života) nájdite jeden príklad asertívneho a jeden príklad pasívneho správania. Zdôvodnite.

Asertívne správanie

Pasívne správanie

Desať asertívnych práv každého človeka

SLOVNÍČEK



Manipulácia je nečestné zaobchádzanie s inými ľuďmi. Je to forma nátlaku, aby druhý konal podľa úmyslov a cieľov manipulátora.

Na ochranu pred manipuláciou sformulovali psychológovia **desať asertívnych práv**:

1. Máš právo sám posudzovať svoje myšlienky, pocity a správanie a niešť za ne i za ich následky zodpovednosť.
2. Máš právo nezdôvodňovať svoje rozhodnutia ani obhajovať svoje správanie.
3. Máš právo posúdiť, či a nakoľko si zodpovedný za problémy iných ľudí.
4. Máš právo zmeniť svoj názor.
5. Máš právo robiť chyby a niešť za ne i zodpovednosť.
6. Máš právo povedať: „Neviem.“
7. Máš právo byť nezávislý na dobrej vôli druhých. (Nemusíš sa zavďačiť všetkým. Nemusí ťa mať každý rád. Nemusíš sa kamarátiť s tými, ktorí od teba niečo potrebujú, alebo ty ich, alebo s kým prichádzaš do styku.)
8. Máš právo počínať si nelogicky.
9. Máš právo povedať: „Nerozumiem tomu,“ alebo: „Nerozumiem ti.“
10. Máš právo povedať: „Je mi to jedno.“
11. Mám právo nebyť asertívny.

1. Rozdeľte sa v triede na päť skupín. Každá skupina priradí dve situácie zo života k dvom asertívnym právam vypísaným v slovníčku.

Keď budete výsledky prezentovať ostatným, vyjadrite sa, či konajú postavy v príbehoch (situáciách) správne. Ktoré postavy konajú manipulatívne a prečo? Diskutujte.



- I. Janko píše ľavou rukou. Daška mu hovorí, že takto by písať nemal: „Takto sa to nemá!“ (1. skupina)
- II. Matúš nalieha na spolužiačku Majku, aby ochutnala z jeho skvelých cukríkov. Keď odmietne, chce počuť jej dôvody. Majka však povie: „Jednoducho NECHCEM!“ (2. skupina)
- III. Jozefíne vydali pri pokladni málo peňazí. Keď žiada nápravu, odbijú ju, že zdržiava iných nakupujúcich i predavačov. Jozefína si však myslí, že ona za zdržanie nenesie zodpovednosť. (3. skupina)
- IV. Hanka sa dohodla so spolužiačkami, že v lete budú chodiť pravidelne na kúpalisko. Rodičia jej však ponúknu tábor v USA. Keď sa Hanka rozhodne ísť radšej do tábora, spolužiačky sa na ňu hnevajú. (4. skupina)

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

- V. Romana zaspala, a tak prišla do školy neskoro. Do žiackej knižky dostala poznámku a od rodičov zákaz hrať sa do neskorej noci na počítači. Vie, že urobila chybu, a tak svojmu trestu rozumie a prijíma ho. (5. skupina)
- VI. Aj učiteľ je len človek, nemusí vedieť všetko. (Ako hovorí príslovie: Nik učený ešte z neba nepadol.) Niektorí žiaci boli pohoršení, keď si učiteľ dejepisu Slavo nespomenul na niektorý menej dôležitý dátum z histórie. Jemu to však vôbec neprišlo zvláštne. (Mal si vymýšľať, aby vyzeral lepšie?) (1. skupina)
- VII. Do triedy prišiel z inej školy nový spolužiak Jakub. Patrik s Emou mu povedali, že ak chce chodiť do ich triedy, musí najskôr urobiť pre všetkých veľký večierok, aby sa najskôr skamarátili. (2. skupina)
- VIII. Patrícia sa rozhodne stať sa speváčkou. Rodina i kamaráti ju odhovárajú, že je málo pravdepodobné, aby v takej veľkej konkurencii uspela, ona si však plní svoj sen. (3. skupina)
- IX. Bratia Peter a Pavol majú spoločnú detskú izbu. Pavol sa už niekoľko dní mračí na Petra, on však vôbec netuší z akého dôvodu. Pavol očakáva, že sa mu brat ospravedlní, že si bez dovolenia vzal jeho obľúbený komiks. Keď sa nakoniec Peter ohradí, že nerozumie bratovej zlej nálade, vysvetlí, že komiks si nevzal a spoločne ho nájdu zapadnutý pod Pavlovou posteľou. (4. skupina)
- X. Na rodinnej oslave sa poháda Radim s bratancom Rafaelom o tom, ktorá automobilová značka je najlepšia. Obaja sú zaskočení, keď kamarát Jozef vyhlási, že sa o to nezaujíma a je mu to vlastne úplne jedno. (5. skupina)

Moje postrehy a poznámky:

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vyskúšajte v komunikácii s inými jedno z desiatich asertívnych práv a opíšte sem svoju skúsenosť. (Táto úloha je neverejná, nemusíte ju ukazovať ostatným spolužiakom v triede.)



Ked' slová hovoria jedno, hlas a reč tela iné

1. Vyskúšajte si v dvojiciach.

Hovorte nasledujúce vety postupne rôznymi spôsobmi.

Dobrý deň, prosím si jeden nanuk.

1. Hovor tichým hlasom, pozerajte sa do zeme.
2. Hovor pokojným hlasom, primerane nahlas, udržiajte očný kontakt.
3. Hovor veľmi nahlas, rozhadzujte rukami, do očí hľadte uprene.

Nech sa páči.

1. Hovor pokojným, príjemným hlasom, primeranou hlasitosťou.
2. Hovor tichým hlasom, pozerajte sa do zeme.
3. Hovor s ironickým tónom v hlase, otrčte pery, rozhodte rukami, premerajte si spoločníka očami a jemne pokýv pritom hlavou.

Prepáč.

1. Hovor skrúšene, veľmi bojazlivým hlasom, takmer šepkaj.
2. Hovor pokorne, milo, úprimne, ako keď ťa to mrzí a myslíš to naozaj vážne, primeranou hlasitosťou.
3. Hovor arogantným tónom hlasu, v ktorom cítiť podtón hnevu, opovrhovania, normálnou hlasitosťou.

Áno./Áno!/Áno? (Zvoľ vhodný variant.)

1. Povedz ako oznamovaciu vetu, pokojným hlasom s normálnou hlasitosťou.
2. Povedz nadšene, s úsmevom na perách, normálnou hlasitosťou, pozeraj sa pritom do očí.
3. Povedz smutne, tvár sa vážne až skrúšene, normálnou hlasitosťou, pozeraj sa pritom do očí.
4. Povedz bojazlivo, tichučko, uhýbaj pohľadom.
5. Povedz ako rozkaz, prísne hľad' do očí.
6. Povedz ironicky, tvár sa udivene.

Nie.

1. Povedz ako oznamovaciu vetu, pokojným príjemným hlasom s normálnou hlasitosťou, pozeraj sa do očí.
2. Povedz smutne, tvár sa vážne až skrúšene, normálnou hlasitosťou, pozeraj sa pritom do očí.
3. Povedz bojazlivo, tichučko, uhýbaj pohľadom.
4. Povedz ako rozkaz, prísne hľad' do očí.
5. Povedz ironicky, tvár sa udivene.
6. Povedz veľmi nahlas, pozeraj sa drzo do očí.



IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

- 2.** Niekedy si myslíme, že konáme asertívne, ale reč nášho tela hovorí niečo iné, náš hlas, naše oči, postoj nášho tela hovorí: „Mám strach, nie som si istý, tým, čo hovorím, tým, čo robím.“ Preto náš spoločník v rozhovore berie naše správanie ako pasívne, a tak sa k nám zachová.

Ľnókedý si myslíme, že sa správame asertívne, význam slov, ktoré hovoríme, by mal taký byť, ale vnútri sme nahnevaní, možno by sme toho druhého najradšej prevalcovali, možno niečím opovrhujeme, hlboko nesúhlasíme, je nám to proti chuti a pod. Snažíme sa to nedávať najavo, ale tón hlasu, sila hlasu, náš pohľad, postoj tela, to všetko ukazuje, čo sa odohráva vnútri. Náš spoločník v rozhovore berie naše správanie ako agresívne, a taká bude aj jeho reakcia.

- 3.** Diskutujte o prejavoch neverbálnej komunikácie a jej vplyve na to, ako nás druhí vnímajú.

- 4.** Aké ste mali pocity z predchádzajúcich aktivít? K akým záverom ste dospeli? Ako sa prejavuje asertívne správanie v neverbálnej komunikácii?

Vráťte sa k vetám, ktoré ste predvádzali rôznymi spôsobmi. Nájdite medzi nimi vždy ten, ktorý je podľa vás asertívny a predvedte si ho. Skúmajte, či bol asertívny len na papieri alebo aj v skutočnosti, teda či aj vaša neverbálna komunikácia zodpovedala asertívnemu správaniu.

- 5.** Viťo, Jana a Andrea chcú uspieť na pracovnom pohovore, na ktorý sa starostlivo pripravovali, všetkým trom veľmi záleží na tom, aby získali toto pracovné miesto, chcú pôsobiť sebavedome a ukázať, že majú dostatok skúseností, požadované dosiahnuté vzdelanie, chuť na seba pracovať a vlastnosti, zručnosti potrebné pre danú pozíciu. Pozrite si fotografie a posúďte, akým dojmom by Viťo, Jana a Andrea pôsobili na vás, keby ste s nimi robili pohovor. Posúďte, či reč ich tela je v súlade s tým, čo chcú dosiahnuť.



Moje poznámky a postrehy:

.....

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Pozoruj druhých i seba, aký tón hlasu používate, akú silu hlasu... Sústreď sa na to, aby reč tvojho tela bola v súlade s tvojimi slovami. Ako sa ti darilo? Opíš aspoň jednu skúsenosť.

Zažil/-a si počas tohto týždňa situáciu, keď niekto chcel byť slušný, ale nepôsobilo to tak. Prečo si myslíš, že to tak nepôsobilo?

Povedz druhému o svojich záujmoch, aby ťa lepšie pochopil. Povedz druhému, čo ti nevyhovuje.

SLOVNÍČEK



Sebaodhalenie – Ľudia nám mnohokrát nevyhovujú z jednoduchého dôvodu – nevedia, aké máme záujmy (čo potrebujeme, po čom túžime, čo nám prekáža). Riešenie pri tom môže byť jednoduchšie, ako sa nám na prvý pohľad zdá – povedzme im to, odhaľme im naše záujmy.

1. Povedz kamarátovi o svojich koníčkoch, o tom, ako rád tráviš svoj voľný čas.

Je možné, že pri najbližšej príležitosti spoločne stráveného času ťa nepozve na akciu, ktorá ti nevyhovuje, ale naopak – ponúkne ti niečo, čo bude vyhovovať aj tebe.

Napiš o svojich záľubách:

Situácia zo života:

Žiaci na hodine dejepisu dostali v skupinách ako polročný projekt natočiť video o bežnom dni stredovekého človeka. Bola to náročná úloha, museli si najskôr z učebníc a internetu naštudovať informácie o stredoveku, o tom, aké existovali spoločenské vrstvy, spôsob odievania, spôsob života... Potom si museli napísať scenár videa, nakoniec zohnať kostýmy, zohnať kameru, naučiť sa s ňou zaobchádzať, a to najdôležitejšie – stretnúť sa a natočiť video. Všetko bežalo podľa plánu, ale na stretnutí, kde mali hrať a točiť, Martin a Daniela hlavne žartovali, smiali sa a natáčali iné smiešne scény. Úlohu nestihli na stretnutí splniť, čo spolužiakom Tobiášovi a Anete prekážalo. Taktiež Tomáš nebol spokojný, keďže nedostal v projektovom tíme žiadnu úlohu. Skúste zistiť, aké mohli byť príčiny ich nespokojnosti.

2. Zahrajte krátky dialóg Anety a Daniely, v ktorom vyjadríte ich dôvody nespokojnosti (príčiny i pocity).

3. Zahrajte krátky dialóg Tomáša a Tobiáša, v ktorom vyjadríte ich pocity z nakrúcania.

4. Diskutujte o príčinách neúspechu projektu a o tom, za akých okolností mohol projekt dopadnúť lepšie. Kto a čo mohol pre úspech projektu vykonať?

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

Situácia:

Denis si zabudol úbor na telesnú výchovu, prosí preto spolužiaka Daniela. Ten si zvykne nosiť dva úbory, jeden na telocvik a druhý na futbalový tréning. Prosí ho, i keď vie, že potom mu bude úbor chýbať. Danielovi sa to nepozdáva, je z toho nervózny. Má Denisa rád, vždy mu ochotne pomôže, ale Denis si úbor zabúda pravidelne a on potom musí byť v prepotenom. Potrebuje to vyriešiť, ale nevie, ako na to.

Vymysli minikomiks pre Daniela, v ktorom odpovieš Denisovi zaňho.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Zažili ste niekedy podobné situácie? Napíšte, ako zabezpečíte, aby boli vaše oprávnené záujmy nabudúce naplnené.

.....

.....

.....

Niekedy sa môj názor zmení, niekedy si neochvejne stojím za svojím



1. Prečítaj si slová. Pri ďalších úlohách si týmito slovami môžeš pomôcť. K úlohám/otázkam uvedeným nižšie dopíš odpovede.

povolanie, láska, vzdelanie, priateľstvo, povinnosti, drogy, život, zdravie, hodnoty, šťastie, peniaze, alkohol, sláva, rodina, záľuby, kritika, pravda, dobro, zlo, dôvera, klamstvo, ohováranie, múdrosť, pýcha, úprimnosť, čas, budúcnosť, vernosť, krása, móda, popularita, tradícia, zvyk, jedlo, chuť, vôňa, sympatia, extravagancia, hit, elegancia, pomoc, využívanie, nátlak, dobroprajnosť, sila, viera, nádej, zneužívanie, násilie, poverčivosť, numerológia, cieľ, hudba, vedomosti, skúsenosti, humor, túžba



2. Vyber zo zoznamu tri pojmy, ktoré sú pre teba dôležité.

- Zdôvodni, prečo sú pre teba tieto veci dôležité.
- Sú veci, na ktoré máš jasný, neochvejný názor? Na ktoré? Prečo sa nemení?
- Sú tvoje zásady pevné?
- Máš zásadu, ktorá platí vždy? Ak áno, napíš ju.
- Je dobré, ak sa tvoje rozhodnutia alebo rozhodnutia iných dajú predvídať?
- Ako si tvoríš svoje vlastné presvedčenie?
- Potrebuješ vedieť a poznať argumenty pre a proti? Napríklad k čomu?
- Pozeráš sa na veci aj z iného uhla?
- Mohlo by sa stať, že by niečo otriaslo tvojím názorom, presvedčením? Ak áno, napíš čo.
- Čo ťa dokáže ovplyvniť, zmeniť tvoj názor?

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

- Už si niekedy zmenil/-a názor?
- Kedy naposledy si ty alebo niekto z tvojho okolia zmenil názor?
- Prečo niekedy meníme názor?
- Často meníš názor?
- Máš právo zmeniť názor?
- Urobil/-a si niekedy rozhodnutie, ktoré druhých prekvapilo?
- Čia mienka je pre teba dôležitá? Napíš kedy a prečo.

3. Vyber si teraz niekoho zo skupiny, s kým nie si často. Porovnaj si navzájom svoje odpovede – svoje názory a presvedčenia.

1. Vyberte si každý po tri slová z prvej úlohy. Skúste sa zamerať na také témy, na ktoré máte jasný, ustálený názor. Diskutujte spolu.
2. Vyberte si každý po tri slová z prvej úlohy. Skúste sa zamerať na také témy, na ktoré ste názor zmenili alebo je možné, že ho zmeníte (napr. o 20 rokov budete nosiť iný strih vlasov, bude sa vám páčiť iná móda, hudba a pod.). Diskutujte spolu.

4. Vysvetlite, čo znamenajú nasledujúce výroky.

Obracia kabát.
Je prelietavý ako vták.
Kam vietor, tam plášť.

Má pevný charakter.
Nemá chrbtovú kosť.
I v mladej hlave sa starý rozum nájde.

Priradte k jednotlivým výrokom vhodné slová:

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. dôveryhodnosť | 4. nestálosť |
| 2. prelietavosť | 5. spoľahlivosť |
| 3. stálosť | 6. zodpovednosť |

5. Nájdite v knihe, časopise, filme príklad, keď...

- a) niekto mení názory, aby z toho vyťažil čo najviac,
- b) niekto má pevné zásady, postoje, vďaka ktorým dokáže druhým pomôcť, zachrániť ich alebo odolať kriminálnemu prostrediu, dobe a pod.,
- c) niekto zmení názor a zmení to jeho život, smerovanie, ovplyvní pozitívne ostatných,
- d) niekto urobí nelogické rozhodnutie, ktoré sa neskôr ukáže ako dobré.

Vytvorte námet na vlastný film, v ktorom by bola stvárnená jedna z uvedených situácií (a, b, c alebo d).

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Zisti u svojich blízkych, ktorých päť hodnôt považujú za kľúčové a v akom poradí.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Vytrvalo hovoriť nie, nie, nie

Všetkým sa nám občas stane, že nám druhí niečo ponúkajú, čo nechceme, a nám sa ťažko odmieta. Tiež sa nám občas stáva, že druhí nechcú rozumieť našim právam či oprávneným požiadavkám. Príkladom je uplatnenie reklamácie chybného výrobku v obchode, keď nám obchodníci nechcú vrátiť peniaze alebo vymeniť tovar, hoci ho reklamujeme v zákonnej lehote. Psychológovia prišli na to, že každý človek má v takýchto situáciách pripravených len niekoľko „NIE“, a preto v prípade, že sme v práve, odporúčajú „NIE“ druhého prekonať – prevýšiť pokojným a neagresívnym zotrvaním na našom stanovisku.

SLOVNÍČEK



Asertívna technika pokazenej gramoplatne je metóda opakovania našej požiadavky (alebo i odmietnutia) slušným pokojným spôsobom. Používame ju vtedy, ak presadzujeme svoj oprávnený záujem (ak sme v práve, teda ak ide o právnu, zákonnú požiadavku), v rozhovore zdôrazňujeme naše potreby a trváme na nich. Túto metódu psychológovia neodporúčajú používať pri riešení konfliktov s blízkymi, s predstaviteľmi zákona (polícia, súdy), rovnako nemusí byť správne ju používať voči rodičom či učiteľom vo výchovných situáciách. Oprávnené použitie tejto metódy je vtedy, ak by nás niekto chcel navádzať na nekalú činnosť: krádež, užívanie drog, cigariet, sprejovanie na cudzom majetku... Vtedy sa musíme vedieť brániť, aby sme vďaka manipulácii neurobili niečo, čo poškodí zdravie alebo budúcnosť.

Situácia: Keď Marián prišiel do školy, spolužiak František mu oznámil, že plánuje sprejovacu akciu. Spolu s Mariánom, Jožom a Lacom už po dohode s majiteľom starej ošumelej garáže zmenili jej vzhľad. Mohli si vyskúšať svoje umelecké ambície a majiteľ bol s výsledkom spokojný. František však tentoraz navádza Mariána na porušovanie zákona a ničenie majetku. Marián s tým nesúhlasí, je mu jasné, že nemôže súhlasiť, i keby František naňho naliehal.

František: Objavili sme skvelý múr.

Marián: O čo ide?

František:

Marián: Myslím si, že by bolo lepšie opýtať sa niekoho z tých starých garáží, ktorá už súrne potrebuje náter, že by sme mu to nastriekali. My by sme boli spokojní a on tiež. Určite sa niekto taký nájde.

František: Dnes večer vyrazíme na akciu, nechcem už na nič čakať. Ideš s nami a hotovo.

Marián: Rozumiem, že tá to láka. Ja však za takých podmienok ísť nechcem.

František: Chýba nám jeden do partie, Jozef ochorel, ak si kamarát, pôjdeš s nami.

Marián: Vážim si, že mi dôveruješ. Takto tam však ísť nechcem.

František:

Marián: Rozumiem, že budú všetci smutní, ale nedá sa nič robiť.

František: Mal by si si vážiť, že sme si vybrali teba a nie nás odmietať. Veď tiež rád sprejuješ.

Marián: Rád sprejujem. Myslím si však, že by bolo lepšie opýtať sa niekoho z tých starých garáží tak ako minule. My by sme boli spokojní a on tiež. Minule sme zožali obdiv majiteľa i okolia.

František: Asi máš pravdu, mali by sme sa niekoho opýtať.



IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

1. Usporiadajte prehovory Františka Mariánovi tak, aby predchádzajúci rozhovor dával zmysel.

- ☐ František: O čerstvo natretý múr. To sa bude striekať.
- ☐ František: Ak s nami nepôjdeš, chalani budú z teba smutní.

2. Vlnkou podčiarkni tie časti Františkových odpovedí, ktorými sa snaží Mariána manipulovať.

3. Diskutujte v triede o tom, prečo považujeme za správne správanie Mariána a nie Františka.

4. Vytvorte rozhovor Lukáša a Vlada s použitím metódy obohratej platne.

Situácia: Keď Lukáš prišiel do školy, spolužiak Vlado mu hneď oznámil, že po vyučovaní pôjde spolu s ním a s ďalšími spolužiakmi zahrať si airsoft (hra dvoch tímov s pištoľami na farbu v chránenom priestore). Marián má však po vyučovaní hru na klavír v základnej umeleckej škole, a tak je mu jasné, že nemôže ísť.

5. Rozdeľte sa do skupín a skúste vymyslieť a predviesť podobné dialógy v nasledujúcich situáciách:



1. Valérii zle vydali v školskom bufete, od personálu žiada nápravu.
2. Starému otcovi zavolá telemarketingová firma, ponúkajú mu na predaj skvelé bambusové ponožky.
3. Veronika reklamuje pokazenú šunku, ktorú jej práve teraz predali.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Všímajte si vo filmoch, knihách, rozhovoroch, reklamách manipulatívne prvky a uvažujte, ako by sa dalo voči nim brániť. Na budúcu hodinu doneste výstrižok správy, kde ste si všimli manipuláciu.



V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

Ako sa budeme hrať?



1. Zahrajte si rolovú hru s názvom: Ako sa budeme hrať? Vyberte štyroch účastníkov (môžete aj losovať). Každý zo štyroch účastníkov hrá predpísanú rolu (1, 2, 3, 4) a je označený príslušným číslom, ostatní sú pozorovatelia a zapisujú si svoje postrehy.

Štvorčlenná rodina je na dovolenke, no von prší, preto sú v hotelovej izbe a čakajú, kedy to hrozné počasie pominie. Radi by čas strávili spolu pri nejakej spoločenskej hre a zabavili sa.

Bolo by dobré, keby sa žiaci predstavujúci túto rodinu dohodli, kto bude kto (otec, mama, syn, dcéra), a prideliť si aj číslo, teda nižšie charakterizovaný spôsob komunikácie.

1. Chce hrať šach za každú cenu, aj keď šachovnica s figúrkami je len jedna a hru môžu hrať iba dvaja hráči, ostatní by sa nemohli zapojiť.
2. Chce hrať Kris-Kros alebo Scrabble, hoci je braček malý a nepozná písmená, nemôže teda hrať s ostatnými.
3. S každým súhlasí, nikomu neprotirečí, ale nepostaví sa na žiadnu stranu, akoby ani nemal/-a vlastný názor.
4. Hľadá riešenie, vidí pozitíva i negatíva, má množstvo nápadov, snaží sa nájsť cestu k spoločnej dohode, k hre, ktorá by vyhovovala každému.



Porovnajte si navzájom svoje postrehy.

Po predvedení scény diskutujte, či je takýto spôsob komunikácie efektívny, či smeruje k riešeniu, k dohode. Navrhňte, čo by ste zmenili, v čom robia rodinní príslušníci chybu, čo by pomohlo, aby sa dohodli. Svoje nápady a postrehy spíšte ako búrku nápadov na tabuľu.

Poznač si, čo oceňuješ na komunikácii jednotlivých postáv a aké sú ich vlastnosti.

V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

- 2.** Zamyslite sa, akým spôsobom sa v prvej scénke vyskytovalo pasívne, asertívne a agresívne správanie. Diskutujte, aký vplyv môže mať asertívny, pasívny alebo agresívny spôsob komunikácie na výsledok dohody a na rodinnú pohodu. Pričom asertívny spôsob tu znamená jasne vyjadriť svoje potreby, názory, pocity a rešpektovať ich aj u ostatných, pričom je schopný a ochotný spoločnej dohody, kompromisu.



Scénku zahrajte ešte raz tak, aby rodinní príslušníci dospeli k spoločnému riešeniu pomocou aktívneho počúvania, vcítania sa do pocitov iných, rešpektovania iného názoru a držania sa témy.

- 3.** Vytvor komiks, v ktorom budú vystupovať tri osoby, pričom svoju požiadavku sa jedna z nich bude snažiť presadiť asertívne.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Všímaj si, kedy sa ľudia, s ktorými prichádzaš do kontaktu, správajú pasívne, asertívne alebo agresívne.

Viem poprosiť o pomoc, o láskavosť

Niekedy sa dostaneme do situácie, keď potrebujeme pomoc. Často sa však stáva, že máme problém poprosiť o pomoc, že je nám to trápne, nepríjemné, že na to nemáme odvahu. Inokedy žiadame o pomoc nevhodným spôsobom, ako keby to bola povinnosť toho druhého, a tak sa prosba podobá skôr rozkazu. Asertívne je vedieť pokojným slušným spôsobom požiadať o pomoc, keď ju potrebujeme, no zároveň by sme mali byť pripravení, že ten druhý môže odmietnuť, keď ide o láskavosť, pretože má na to právo. Dôležité je však veriť, že sa naša prosba zrealizuje, vtedy aj náš hlas, mimika, gestikulácia zodpovedajú tomu, čo hovoríme. Jasne, výstižne a presne treba vyjadriť naše potreby, pocity, samozrejme, slušne, pokojne a milo, pretože prosíme o láskavosť. Odpoveď máme prijať s pochopením a poďakovať sa.

1. Vyber prosbu, ktorá je podľa teba asertívna.

- Podaj mi broskyňu.
- Buď taká dobrá, vysvetli mi rovnice, prosím.
- Musíš mi požičať pero, dopísalo mi už.
- Keby si mi tak pomohol.

Svoje tvrdenie zdôvodnite. Diskutujte o potrebe žiadať o láskavosť.

Vyskúšajte si tieto (alebo podobné) prosby predviesť v dvojiciach. Pozorujte aj reč tela prosiaceho. Prosby, ktoré nespĺňajú kritériá asertivity upravte tak, aby im zodpovedali.

2. Vyskúšajte si v dvojiciach hovoriť slová *prosím* a *ďakujem*

- | | | |
|------------------|------------------|---------------------------|
| • naduto, | • odmerane, | • príliš potichu, |
| • ustráchané, | • ironicky, | • primeranou hlasitosťou, |
| • milo, pokojne, | • príliš nahlas, | • vďaka, láskavo. |

3. Vysvetlite výroky:

- Vlúdne slovo ľady láme.
- Viac vykonáš prosbou ako hrozbou.

Niekedy sa nám niekto sám ponúkne, že nám pomôže. I vtedy nám to môže spôsobovať ťažkosti, pretože nás prijatie pomoci alebo už jej ponúknutie môže dostať do rozpakov.

4. Kedy taká situácia nastala v tvojom živote? Ako si reagoval/-a na ponúknutú pomoc? Dokázal/-a si ju prijať a poďakovať sa za ňu alebo ju slušne s poďakovaním odmietnuť? Prečo nám to niekedy spôsobuje ťažkosti. Diskutujte.

5. Vymyslite a zahrajte scény, v ktorých vám niekto pomoc ponúkne, ale vy zareagujete neprimerane. Potom zahrajte tie isté scény s čo najideálnejším scenárom.



V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

- Čo znamená dobrý skutok? Kedy robíme dobré skutky?
- Kedy niekto pomohol tebe?
- Kedy si niekomu pomohol ty?
- Čo znamená pomáhať nezištne?
- Prečo je potrebná empatia, keď chcem niekomu pomôcť? Svoju odpoveď zdôvodni.
- Aký význam majú dobré skutky? Zdôvodni svoj názor.



- 6.** Nájdite príbeh (v knihe, vo filme, zo života, na internete) o tom, ako niekto niekomu zmenil život svojím dobrým skutkom. Opíšte príbeh spolužiakom.

Navrhňte, aký dobrý skutok/dobré skutky by ste mohli urobiť spoločne ako trieda/skupina.
Moje návrhy:

- 7.** Zaznač si odpovede na otázky:

Čo je zištná pomoc? Čo je využívanie, príživníctvo? Zažili ste to už niekedy?

Sme povinní pomôcť vždy, keď sme o to požiadaní? Máme právo odmietnuť?

Kedy sme povinní pomôcť?

Kedy sa môžeme rozhodnúť, či pomôžeme?

Porovnajte si svoje odpovede a diskutujte v skupine.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Zahrajte si hru *Lavína dobrých skutkov*. Ak niekto niekomu pomôže, ten sa pokúsi pomôcť alebo aspoň ponúknuť pomoc niekomu inému (nemusí byť z triedy). Každý sa niekomu pokúsi pomôcť alebo mu ponúknuť pomoc. Takýchto dobrých skutkov môžete urobiť aj viac, prípadne sa môžete dohodnúť na minimálnom počte, ktorý sa pokúsíte uskutočniť. Ako sa ti darilo? Aké si mal/-a pocity?

Pomáhame si

1. Prečítaj si nasledujúce vety. Urči, kto by potreboval pomoc. Svoje odpovede si porovnaj. Vysvetlite si význam viet a predvedte ho.

- Vlečie sa ako tieň.
- Je do roboty ako sršeň.
- Má unavený pohľad.
- Oči by mu jedli.

2. Nakresli alebo napíš, kedy a v čom pomáhaš ty.



3. Nakresli alebo napíš, kedy a v čom pomáhajú druhí tebe.



V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

SLOVNÍČEK



Prosociálne správanie sú skutky a činy vykonané v prospech druhých bez nároku na odmenu, teda nezištne, bez očakávania pochvaly či protislužby.

4. Prečítaj si nasledujúce vety. Urči, kto ponúka pomoc alebo je ochotný pomôcť.

Svoje odpovede si porovnajte. Vysvetlite si význam viet a predvedte ho alebo opíšte.

- V očiach sa mu zablyslo.
- Má srdce na dlani.
- Má ho v zuboch.
- Krčí nosom.
- U nás máš dvere otvorené.
- Má ťa v päte.
- Má lepkavé prsty.

5. Na tri srdiečka napíš mená troch spolužiakov/spolužiačok, ktorí ti pomohli.

Napíš tam aj text: Ďakujem za pomoc. Srdiečka im odovzdaj a poďakuj sa im aj osobne.





- 6.** Vytvorte v dvojiciach manuál pre mimozemšťana z galaxie Sebectva, ktorému vysvetlite, čo znamená pomoc, kedy je potrebné pomôcť, ako sa to robí, prečo je pomoc potrebná, ako ju prijať, kto pomáha, ako pomáha...



Svoj manuál môžete doplniť kresbami, výstrižkami z časopisov. Porovnajte si si svoje návody a vysvetlenia. Diskutujte.

- 7.** Ako sa cíti ten, kto potrebuje pomoc? Je ťažké požiadať o pomoc? Je ťažké ju poskytnúť? Je ťažké ju prijať? Svoje názory zdôvodnite. Diskutujte.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Ak si s niečím nevieš poradiť, požiadaj slušne o pomoc.

V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

Akou formou môžeme poskytnúť pomoc?

1. Prečítaj si nasledujúce vety. Vysvetli ich význam a to, ako by mohli súvisieť s pomocou.

- Ponúkol jej rameno.
- Podal jej pomocnú ruku.
- Potľapkal ho po pleci.

2. Čo všetko predstavuje pomoc?

K jednotlivým slovám dopíš príklad na situáciu, kedy sa poskytuje takáto forma pomoci. Po dopísaní si porovnajte odpovede a diskutujte. Na niektoré príklady vymyslíte scénky.

útecha
povzbudenie
jedlo
bezpečie
ochranu
domov
teplo
voda
oblečenie
vysvetlenie
záchrana
stráženie
ošetrenie
ocenenie
úsmev
dôvera
práca
poskytnutie informácie
peniaze
dar
kúsok seba
krv

nosenie na chrbte
dopravný prostriedok
lístok
pero
úkryt
objatie
pritúlenie
prijatie
rozhovor
vypočutie
podpora
nábytok
privolanie niekoho
slovo
úcta
rada
sila
uistenie
úprimnosť
súcit
vedomosti
skúsenosti

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Ak vidíš, že si s niečím nevie poradiť niekto iný, ponúkni mu pomoc. Poskytni aj iné formy pomoci (úsmev, povzbudenie, milé slovo, dobrá rada).

45

Darovať a byť obdarovaný

1. Prečítajte si nasledujúce citáty. Pod každý citát dopíšte príklad opisovaného správania, situácie, v ktorej sa takéto správanie uplatňuje, alebo si skúste spomenúť na niekoho, o kom by ste to mohli povedať.

„Človeka nemáme hodnotiť podľa toho, čo získal, ale čo dal.“ Albert Einstein

„Dary dávajte biednym s citom. Keď chceš pomôcť chudobnému, pomôž mu najprv ako človeku, potom ako chudobnému.“ Matka Tereza

„Láska sa začína až tam, kde už nie je možné čakať žiadny dar.“ Antoine de Exupéry

„Úsmev chudobných ľudí Indie je dar, ktorý sa vrýva do srdca.“ Javier Moro

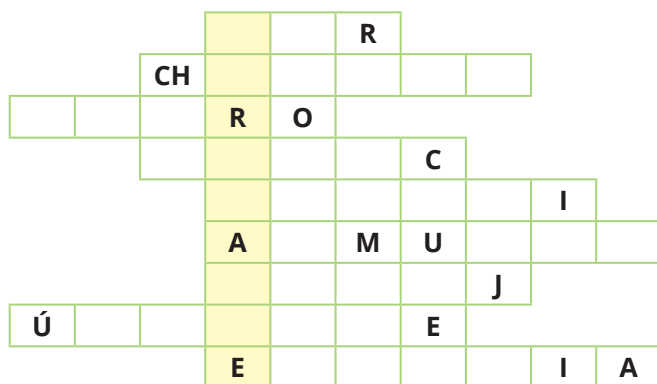
„Radosť vidieť a rozumieť je najkrajší dar prírody.“ Albert Einstein

„Dar nemá cenu, keď sa ukáže, že darca z lásky nedával.“ William Shakespeare

„Humor nie je darom ducha, ale srdca.“ Karl Ludvig Borne

Diskutujte o týchto citátoch a o tom, čo pre vás znamená darovať niečo, čo všetko môže byť darom a čo darovanie prináša obdarovaným i darcom.

2. Vylúštite tajničku.



1. To, čo dávam je...
2. Dobročinnosť, pomoc núdznym, organizovaná pomoc je...
3. Čo je ľudské, mravné, osožné, hovoríme blaho alebo...
4. Poskytnutie podpory, v prípade nebezpečenstva prvá ...
5. Pri povodniach pomáha aj armáda, teda ...
6. Milodar nazývame aj...
7. Dúfať, veriť, mať šancu na niečo znamená mať...
8. Bez pretvárk, priamo, teda...
9. Schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí je...

Tajničku doplňte do vety:

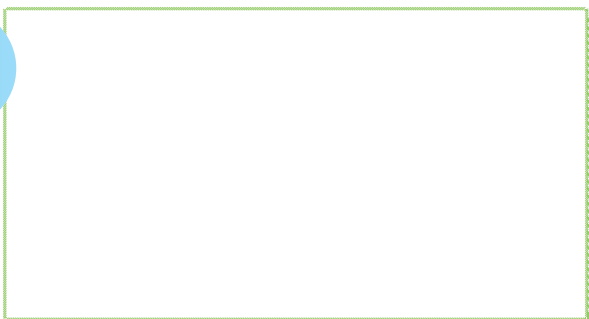
..... hreje pri srdci.

V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

3. Kedy naposledy ste niekomu niečo darovali? Prečo ste to urobili? Aký to bol pocit? Kedy si ľudia dávajú dary? Kedy niečo dávate len tak? Je rozdiel, keď niekto dáva nezištne a keď niekto dáva, aby sa mu to neskôr vrátilo? Čo dostávate každý deň? Čo všetko ste už dostali vo svojom živote od druhých ľudí? Kto sa o vás stará? Čo dávate každý deň druhým vy? O koho sa staráte vy? Diskutujte spolu.

Zamyslite sa. Máte dve minúty na to, aby ste si premysleli, ako potešíte niekoho zo skupiny a aby ste tento darček vytvorili z toho, čo máte pri sebe.

Aj tu môžeš niečo napísať, nakresliť pre niekoho zo skupiny.



Aký to bol pocit, keď si dal svoj darček spolužiakovi/spolužiačke? Ako ho prijal/-a? Čo povedal/-a? Ako sa tváril/-a? Čakal/-a si, že aj ty dostaneš darček? Aké to bolo, keď si dostal/-a darček aj ty? Aké to bolo, keď si ho nedostal/-a? Dávaš, aby si dostal/-a? Vieme dary prijímať? V čom spočíva skutočná hodnota darov? Čo hovoríme, keď dávame? Čo hovoríme, keď prijímame? Porozprávajte sa o tom v skupine.

4. Vymysli príbeh. Vyber si jeden z nasledujúcich výrokov ako tému svojho príbehu. Príbeh napíš.

1. I problémy môžu byť darom.
2. Darovanému koňovi sa na zuby nepozerať.
3. Úsmev je dar.
4. Každý deň je dar.



Svoje príbehy si čítajte v skupine. Ktoré príbehy sa vám páčili najviac? Svoje vyjadrenie zdôvodnite.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Každý deň si nájdí čas a obdaruj druhých milým slovom, úsmevom, svojím časom, pozornosťou. Zaznačte aspoň jednu skúsenosť, kedy sa vám to podarilo.

Delíme sa

1. „Láska znamená deliť sa o svet s druhým.“ Paolo Coello

Súhlasíte s citátom? Svoj názor zdôvodnite. Diskutujte o tom, čo potrebujeme, aby sme sa mohli deliť s druhými.

Napíš, o čo sa delíš s druhými.

doma
v lavici
v triede
v škole
v dedine/meste

2. Projekt:

Vytvorte troj- alebo päťčlenné skupiny.

K dispozícii dostanete jeden spoločný papier, na ktorý nakreslíte, napíšete: o čo sa radi delíte, o čo sa delíte, lebo musíte, o čo sa delíte, lebo chcete, o čo sa budete deliť v budúcnosti, o čo sa nikdy nechcete deliť. Každý člen skupiny má dostať svoj priestor. Podelte sa o svoje nápady, o miesto na papieri, o miesto pri stole i pri prezentácii. Rozdelte si svoje úlohy, energiu, pomôcky, papier i čas tak, aby ste dospeli k spoločnej dohode a spolupráci. Spôsob nechám na vás.

Na tento spoločný projekt máte čas 15 minút, potom ho odprezentujete ostatným, vysvetlíte, ako ste postupovali, čo ste vytvorili, ako sa vám darilo, a svoje tvrdenia zdôvodnite.

Poznámka: K tejto aktivite je potrebný jeden papier pre skupinu a pomôcky na písanie, kreslenie.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Skús trénovať svoju ohľaduplnosť voči druhým, s ktorými sa delíš o triedu, o domov, o vzduch... Opiš aspoň jednu skúsenosť, kedy sa to podarilo (alebo naopak):

VI. POZITÍVNE VZORY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Správajme sa prosociálne alebo hrdinovia bežných dní

1. Prečítajte si nasledujúce príbehy. Zistite, čo majú spoločné.

Zoja je obyčajné dvanásťročné dievča, žiačka základnej školy. Pomáha doma, ako vie. Učí sa variť a piecť, prať bielizeň i žehliť. Jej otec je dlhodobo v nemocnici. Mamka potrebuje uživiť rodinu, preto prijala zamestnanie vzdialené od bydliska, domov prichádza len raz za dva týždne. Doma býva ešte pätnásťročná sestra a osemnásťročný brat, obaja študujú na strednej škole v blízkom meste, kam každý deň dochádzajú. Starajú sa jeden o druhého a pomáhajú si, ako vedia. Musia vykonávať aj všetky domáce práce, nakupujú, upratujú, varia si. Usilovne sa pripravujú do školy. Vždy sa tešia, keď sú spolu, i keď je to niekedy ťažké. Tešia sa na mamku i na ocka a na to, že raz to snáď bude ako predtým.



Tomáš a Lucia každý víkend navštevujú svojich starkých. Už nevládu. Tomáš nakúpi starkým podľa zoznamu, potom povysáva spálňu a obývačku. Vypráši koberčeky z predsiene, chodby a kuchyne a pozametá chodníky pred domom, v zime odhrnie sneh. Lucka umyje podlahu v kuchyni, kúpeľni a na chodbe, utrie prach a pomôže Tomášovi s nákupom. Lucka má najradšej tú chvíľu, keď je všetko upratané, sadne si starkej k nohám, starká sa usmeje jej milým vráskavým úsmevom a začne rozprávať o svojom živote.



Erik Petričko už dvadsaťkrát daroval krv. Vraví, že má z toho dobrý pocit a nádej, že niekomu môže zachrániť život.



Marián Kolník má tri dospelé deti. Dcéra s rodinou sa práve presťahovala do nového domu, v ktorom ešte potrebujú kadečo dokončiť. Marián pricestuje k dcére zďaleka vždy, keď môže, a pomáha tejto mladej rodine urobiť chodník a plot a ďalšie práce, ktoré sú ešte potrebné. Všetko robí s úsmevom a so srdcom.



Ninka chodí do šiestej triedy ZŠ. Sedí v lavici s Vladkou. Vladka sa narodila ako nepočujúca. Keď mala päť rokov, operovali ju a dali jej kochleárny implantát. Odvtedy sa jej život zmenil, začala trochu počuť a začala sa učiť rozprávať. Dnes už vie povedať mnohé slová, ale niekedy sa ešte nevie vyjadriť tak, ako by chcela. Snaží sa pozorne vnímať každé slovo na vyučovaní, niekedy sa jej darí viac, inokedy menej. Je však výborná žiačka, veľmi snaživá. Ninka ju obdivuje, že sa nikdy nevzdáva. Rada jej požičia svoje zošity a vysvetlí jej, čo potrebuje.



SLOVNÍČEK



Prosociálne správanie sú skutky a činy vykonané v prospech druhých bez nároku na odmenu, teda nezištne, bez očakávania pochvaly či protislužby.

- 2. Poznáte aj vy niekoho, kto rád nezištne pomáha?** Poznáte aj vy niekoho, kto by si zaslúžil pochvalu, ocenenie alebo odmenu, hoci on sám to neočakáva?
Poďakujte sa dnes tomu, kto vám nezištne niekedy pomohol.

- 3. Navrhni, ako by ste ako skupina alebo ako jednotlivci mohli dnes pomôcť...**

pani upratovačke:
 vyučujúcemu:
 v školskej jedálni:
 spolužiakom:
 rodičom:
 súrodencom:
 starším ľuďom:

Svoje návrhy si porovnajte a diskutujte o nich. Zapište si ich a navrhните konkrétny spôsob ich realizácie.

Ďalšie návrhy na pomoc vašej skupiny:

VI. POZITÍVNE VZORY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

4. Odpovedzte:

Uvedte rozdiel medzi ľuďmi, ktorých poznáme a považujeme ich za vzor, a medzi vzormi, ktoré nám predstavujú médiá.

Zdôvodni, prečo sú prosociálne vzory dôležité pre život ľudí, najmä mladých.

Posúď, či sú dôležité vzory pre tvoj život. Svoje tvrdenie zdôvodni.

Zamysli sa nad sebou, čím by si mohol byť vzorom pre ostatných. Vypíš aspoň dva (pozitívne) návrhy:

5. Napíš list niekomu, kto ti pomohol a poďakuj sa mu za to.



6. Vylúšti rébus:

DOBRE SKUTKY ZA ZAPISUJU DO SRDC INÝCH LUDÍ A TVOJE ROZHOVORY.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Buď pozorný/pozorná k potrebám iných ľudí. Ak môžeš, ochotne pomôž.

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

Obdivujem týchto ľudí, sú mojím vzorom

SLOVNÍČEK



Vzor je osoba, ktorej správanie je hodné nasledovania.

Model – ľudia okolo nás sa správajú rôzne, môžeme ich rozdeliť do niekoľkých typov správania – modelov správania (bojovný typ, mierumilovný a pod.).

Idol je osoba, ktorá je nekriticky uctievaná až zbožňovaná.

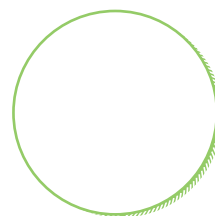
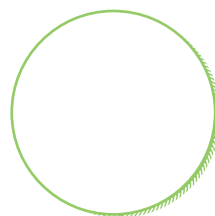
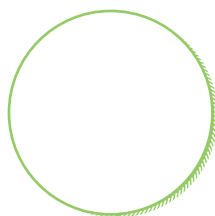
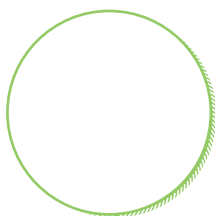
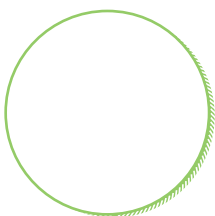
Ideál – je pozitívny cieľ (predstava), ku ktorému sa svojím správaním snažíme priblížiť. Je možné, že tento ideál nikdy nedosiahneme, našim cieľom je čo najviac sa mu priblížiť.

1. Vysvetlite vlastnými slovami, čo je to vzor, model, idol a ideál. Spoločne nájdite príklady k týmto pojmom a zapíšte si ich.

2. a) Skúste priradiť osobnostiam na obrázkoch ich mená. Môžete si pomôcť internetom.



- b) Rozdeľte sa do skupín (po dvoch-troch žiakoch) a vypracujte krátke medailóniky (opis života a úspechov) jednotlivých osobností z obrázkov. Do riadkov napíšte ich dobré vlastnosti, ktoré sú hodné nasledovania (napr. pracovitosť).



Existujú osobnosti z histórie, ktoré nie sú hodné nasledovania? Svoje tvrdenie zdôvodnite.

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

3. Vyberte si jednu osobnosť z histórie, ktorá je podľa vás hodná nasledovania. Vyhľadajte informácie o jej živote v knihách alebo na internete.

V dvojici pripravte malý projekt: Rozhovor s pozitívnym vzorom z histórie. Predstavte si, že žijete v rovnakom období ako táto osobnosť a môžete s ňou robiť rozhovor o jej živote. Môžete ho doplniť vlastnými kresbami alebo obrázkami z časopisov, z internetu.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Na internete alebo v knihách nájsť citáty od osobností z histórie alebo literatúry. Ktorý z citátov (myšlienok) by stál za to, aby sme sa podľa neho riadili? Premysli a zapíš si dôvody, pre ktoré ťa citát oslovil.

Pozitívne vzory z filmov a seriálov

1. Poznáte pozitívne vzory i z knihy, filmu alebo obľúbeného seriálu?

Vypracujte ich medailóny – ich charakteristiku (opis života a úspechov). Do riadkov napíšte ich dobré vlastnosti, ktoré sú hodné nasledovania (napr. ochota pomáhať).

Prezentujte a vysvetlite svoj výber postáv a vlastností ostatným spolužiakom.

MENO POSTAVY, NÁZOV FILMU

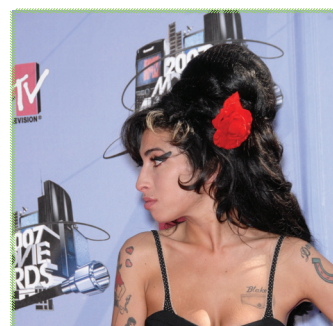
MENO POSTAVY, NÁZOV FILMU

Žiačka 8. ročníka Ema má veľmi rada hudbu. Pri prehliadaní kanálov youtube.com natrafila na známu speváčku Amy Winhouse a hneď si ju zamilovala. Začala dokonca vyhľadávať rovnaké oblečenie, rovnako sa začala maľovať, česať, pred zrkadlom skúšala rovnaké pózy a úsmevy. Nakoniec dokonca napodobňovala i jej negatívne správanie.

2. Vypracujte krátky medailónik speváčky podľa informácií z internetu. Vypíšte jej pozitívne/negatívne vlastnosti alebo správanie.

POZITÍVNE VLASTNOSTI
ALEBO SPRÁVANIE

NEGATÍVNE VLASTNOSTI
ALEBO SPRÁVANIE



VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

3. Poznáte osoby, ktoré ľudia vo vašom okolí napodobňujú bez ohľadu na ich osobné vlastnosti či negatívne správanie (opakované zlyhania)? Aké pozitívne a negatívne vlastnosti alebo správanie o nich poznáte?

MENO POSTAVY, NÁZOV FILMU

MENO POSTAVY, NÁZOV FILMU

CHARAKTERISTIKA

CHARAKTERISTIKA

NEGATÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

NEGATÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

NEGATÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

NEGATÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Pri sledovaní filmov, seriálov, pri čítaní kníh, časopisov, vyhľadávaní informácií na internete o hercoch, spevákoch a pod. kriticky zhodnoť ich pozitívne i negatívne vlastnosti.

Akým chcem byť?

- 1.** K historickým osobnostiam, postavám z filmov alebo seriálov a ďalším osobám sme spolu vypísali mnoho ich pozitívnych vlastností alebo správania. Vyberte si 3 z pozitívnych vlastností alebo správania, ktoré sa vám páčia. Zo škály pod vlastnosťou vyberte číslo vyjadrujúce, aký stupeň tejto vlastnosti (správania) ste už dosiahli, a zapíšte ho.

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO
SPRÁVANIE

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (IDEÁL)

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO
SPRÁVANIE

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (IDEÁL)

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO
SPRÁVANIE

0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (IDEÁL)

Popremýšľajte a diskutujte so spolužiakmi vo dvojiciach o tom, čo potrebujete k tomu, aby ste sa čo najviac dokázali priblížiť k ideálu týchto vlastností. Výsledok si zapíšte.

Vlastnosť 1

Vlastnosť 2

Vlastnosť 3

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Aké vzory nasledujú tvoji starší súrodenci alebo rodičia?

MENO OSOBNOSTI
A MEDAILÓN

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

POZITÍVNA VLASTNOSŤ ALEBO SPRÁVANIE

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

ALTERNATÍVNA ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Aké známe alebo významné osobnosti pochádzajú z tvojej obce/mesta? Čo dokázali? Nájdite informácie o osobnosti na internete, v encyklopédii (alebo možno i v zošite z dejepisu).

MEDAILÓN OSOBNOSTI

ÚLOHA MESIACA



Vyber sa do školskej alebo inej miestnej knižnice a v sekcii detskej alebo dobrodružnej literatúry nájdí knihu (neboj sa požiadať o pomoc pracovníka/-čku knižnice, sú tam pre teba) viažucu sa k niektorej z nasledujúcich literárnych postáv. Neváhaj si knihu prečítať, (tieto knihy majú rady deti z celého sveta) a následne vypracuj podľa metódy v predchádzajúcich úlohách medailón literárnej postavy a vypísanie jej pozitívnych vlastností. Na škále pod vlastnosťami si opäť môžeš ohodnotiť, nakoľko sa už blížíš k ideálu zvolenej vlastnosti (označ číslom). Postavy, ktoré môžeš vyhľadať: Pippi Dlhá Pančucha, Vinetou, Huckleberry Finn, Harry Potter, Bambulka. Vybranú literárnu postavu nakresli alebo nalep jej fotografiu.

MEDAILÓN

VLASTNOSTI ALEBO
SPRÁVANIE



0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (IDEÁL)

VLASTNOSTI ALEBO
SPRÁVANIE



0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (IDEÁL)

Čo je dobré a čo zlé?

Všimli ste si, že sme na predchádzajúcich stranách občas používali slová *negatívne* a *pozitívne*, *dobré* a *zlé* (vlastnosti)? Slová dobré, zlé (alebo i *dobro* a *zlo*) sú predmetom ustavičných sporov medzi ľuďmi. Niektorí totiž za dobré či zlé považujú niečo úplne iné ako druhí (a naopak). Ako si si určite všimol/všimla, vnímanie dobrého a zlého sa dokonca mení i u každého človeka – v rôznych situáciách, zmenou súvisiacou s vekom, s tým, že sa niektorí stanú rodičmi, so zdravotnými problémami a pod.

Podľa čoho teda označujeme správanie alebo vlastnosti (ľudí a vecí) za dobré alebo zlé? Ľudia majú rôzne metódy pre ich určovanie, my použijeme metódu prisudzovania dobra a zla podľa toho, ako veľmi škodia nám alebo ostatným okolo nás.

SLOVNÍČEK

Dobré – je správanie alebo vlastnosť (človeka alebo veci), ktorá nám prináša úžitok a radosť a zároveň neškodí (neubližuje) nám samým, ľuďom okolo nás alebo prírode.

Zlé – je správanie alebo také vlastnosti (ľudí alebo vecí), ktoré škodia nám samým, ostatným okolo nás alebo prírode.

Dilema – je nevyhnutné rozhodovanie sa medzi dvoma vylučujúcimi sa nevýhodnými možnosťami (ak už nemám inú možnosť – zostať hladným alebo krahnúť?)

Keď išiel Ondrej, žiak 6. ročníka po chodbe svojej školy, našiel najnovší model drahého telefónu, ktorý videl každý deň v reklame. Keď sa obzrel, zistil, že na chodbe nik nebol. Využil príležitosť, telefón vzal a rýchlo odišiel. Po pár hodinách ho však začalo hrýzť svedomie – čo ak na neho prídu? Bude navždy označený pred ostatnými ako zlodej? Čo mu povedia rodičia a kamaráti? Mal pred sebou dve možnosti – skúsiť žiť so zlým svedomím a strachom, že ho objavia, alebo telefón odovzdať a priznať sa. Obe možnosti sa mu nezdali príliš lákavé.



- 1. Diskutujte v dvojiciach a neskôr v triede o tom, čo by mal Ondrej urobiť.** Aby sa vám lepšie diskutovalo, vypíšte si ešte pred diskusiou v triede v dvojiciach klady a zápory oboch možností jeho rozhodnutia.

VRÁTENIE TELEFÓNU – PRIZNANIE		NEVRÁTENIE TELEFÓNU	
POZITÍVA	NEGATÍVA	POZITÍVA	NEGATÍVA

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

- 2. Všímnite si, že sme v príbehu o Ondrejovi spomenuli i rodičov a kamarátov či školské prostredie.** V úlohe 1 sme sa však venovali hlavne pozitívam a negatívam súvisiacim s Ondrejom samotným. Do nasledujúcej tabuľky dopíšte možné pohľady iných ľudí.

VRÁTENIE TELEFÓNU					
POZITÍVA			NEGATÍVA		
Pohľad rodičov a rodiny	Pohľad spolužiakov a kamarátov	Pohľad majiteľa telefónu	Pohľad rodičov a rodiny	Pohľad spolužiakov a kamarátov	Pohľad majiteľa telefónu

NEVRÁTENIE TELEFÓNU					
POZITÍVA			NEGATÍVA		
Pohľad rodičov a rodiny	Pohľad spolužiakov a kamarátov	Pohľad majiteľa telefónu	Pohľad rodičov a rodiny	Pohľad spolužiakov a kamarátov	Pohľad majiteľa telefónu

Karolína netriedi odpad (sklo, papier, plast, textil) hoci v blízkosti jej mesta vzniká veľká skládka odpadu, z ktorej sa šíri zápach. Nad problémom začne uvažovať až vtedy, keď zistí, že skládka vznikla blízko miesta v prírode, kde sa rada prechádzala s rodičmi.



- 3. Rozober podobne ako v úlohe 1 a 2 ďalšie problémové správanie Karolíny.** Komu prospieva a komu nepospieva?

KAROLÍNA NETRIEDI ODPAD					
POZITÍVA?			NEGATÍVA?		
Pohľad ľudí netriediacich odpad (napr. Karolína)	Pohľad ľudí triediacich odpad	Pohľad ľudí žijúcich v blízkosti skládky	Pohľad ľudí netriediacich odpad (napr. Karolína)	Pohľad ľudí triediacich odpad	Pohľad ľudí žijúcich v blízkosti skládky

Existujú ešte nejaké dotknuté strany, ktorých sa Karolíne správanie dotýka? Vypíšte a zdôvodnite.

4. Ondrej a Karolína by sa možno správali inak, ak by na mieste postihnutého boli oni sami (ak by bol okradnutý Ondrej, ak by Karolína bývala hneď vedľa skládky).

Diskutujte v triede o tom, čo si myslíte o pravidle
„NEROB INÝM NIČ, ČO BY SI NECHCEL/-A, ABY INÍ ROBILI TEBE.“

Je možné a správne ho použiť v nasledujúcich situáciách? V dvojiciach prediskutujte správnosť/nesprávnosť správania sa postáv a prezentujte pred triedou:

- a) Hanka podvádza na písomke z matematiky.
- b) Jozef nezdraví spolužiakov ani učiteľov.
- c) Slavo si rád púšťa nahlas hudbu v autobuse.
- d) Michal si občas požičia drobné a zabúda ich vrátiť.
- e) Eliška rada nakupuje oblečenie, hoci ho má plné skrine.
- f) Adam zabúda po sebe upratať svoj neporiadok v kuchyni a obývačke.
- g) Marek píše na Facebook a na tabuľu v triede hanlivé výrazy o spolužiačke Valérii.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Trénuj v každodennom živote uplatňovanie zlatého pravidla: „NEROB INÝM NIČ, ČO BY SI NECHCEL/-A, ABY INÍ ROBILI TEBE.“

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

Prečo ne/pomáhať iným? (prosociálne správanie)

SLOVNÍČEK



Prosociálne správanie je nezištné pomáhanie iným ľuďom (bez nároku na očakávanie protislužby alebo odmeny, bez vyžadovania si vďačnosti). Cieľom pomoci je pomoc, podpora iných, viera v spoluprácu všetkých ľudí, podpora všeobecného mieru namiesto nepohody medzi ľuďmi. Človek, ktorý chápe potreby a city iných a na základe toho iným nezištne pomáha, koná PRO (pre) sociálne (PRO spoločensky a PRO ľudsky).

1. Rozhodni, ktoré prípady spĺňajú nároky prosociálneho správania a ktoré nie.

a) Porozmýšľaj, ako by si sa rozhodol v nasledujúcich situáciách.

1. Keď sa pán Dominik poobede vracal domov z práce, zazvonil mu telefón. Pri vyťahovaní telefónu z vrečka mu vypadla peňaženka, čo si však nevšimol. Všimol si to však stredoškôľák Radim. Tiež sa však ponáhľal do kina s kamarátmi. Ako by si na jeho mieste konal/a ty?
2. Žiačka Erika si zase zabudla doma desiatu. Je veľmi hladná, ale nerada prosí o pomoc iných. Spolužiačka Veronika, ktorá s ňou sedí v lavici, si všimla, že cez prestávku nedesiatuje. Ona má na svoje občerstvenie svoj obľúbený celozrnný sendvič, je ho však dosť akurát pre ňu. Ako by si sa na jej mieste rozhodol/la?
3. Tomáš je v strese, pretože nerozumie anglickej gramatike a preto si nevie poradiť s domácou úlohou. Karol je v angličtine dobrý a mohol by mu pomôcť, má tak urobiť?
4. Spolužiak Filip zase dlho ponocoval a preto si nestihol napísať dôležitú úlohu z matematiky. Cez prestávku preto poprosil pár spolužiakov, či by si ju mohol narychlo opísať. Ako by si konal/a na mieste spolužiakov ty?
5. Marta sa ponáhľala domov, aby pomohla mame, ktorá ochorela a leží v posteli. Musí ešte na obed do jedálne, je tam však dlhý rad. Poprosí spolužiakov stojacich v rade, či by ju pred seba nepustili, že je to naliehavé. Majú ju pustiť?
6. Stará mama poprosí vnuka Mária, aby jej urobil drobný večerný nákup, pretože sa necíti dobre. Ako sa má zachovať?



b) Aké rôzne motivácie môžu mať ľudia v predchádzajúcich príbehoch na pomoc/nepomoc? Vo vybraných dvoch príbehoch vypíš aspoň dve motivácie-dôvody (dve pre pomoc, dve pre nepomoc).

Príbeh č.		Príbeh č.	
Motivácie pre pomoc	Motivácie pre nepomoc	Motivácie pre pomoc	Motivácie pre nepomoc

c) Ktoré z nasledujúcich motivácií – dôvodov pomoci spĺňajú kritériá prosociálneho správania (podľa definície v slovníku?)

1. Pomôžem, aby som niečo dostal späť.
2. Pomôžem, pretože stará mama mi už toľkokrát pomohla.
3. Pomôžem, pretože chcem byť dobrý syn/dcéra, rodičia budú na mňa pyšní.
4. Pomôžem, pretože chápe, že druhý sa ocitol v núdzi a je to nepríjemné.
5. Pomôžem rád. Za peniaze.
6. Pomôžem, lebo si chcem udržať kamaráta.
7. Pomôžem, aby „som mal večnú odmenu v nebi“.
8. Pomôžem, aby som vyzeral ako kamarát.
9. Pomôžem, lebo nikdy neviem, kedy budem sám potrebovať pomoc.
10. Pomôžem, aby bol svet i pre ostatných príjemnejšie miesto.

d) Diskutujte v triede.

- Aké sú výhody zištnej a nezištnej pomoci druhým?
- S ktorými dôvodmi súhlasíš/nesúhlasíš? Prečo?



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

*Porozhliadni sa na ulici v obci, na nástenkách v škole a obci, na internete a v televízii, kde by si mohol nezištne pomôcť, aby bol svet lepším miestom pre všetkých.
Kde by som mohol pomôcť:*

Ako by som mohol pomôcť:

OBSAH

I. AKTÍVNE POČÚVANIE

Dôjdeme do cieľa?

2

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Niekedy sa hnevám

4

Čo ma hnevá?

6

Čo ma teší? Čo mi robí radosť?

8

Ako prejavujem svoje emócie?

10

Na kolotoči emócií

12

Ako vplývajú emócie na náš život a zdravie.

12

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Identifikácia a vyjadrovanie citov

14

Cítim, cítiš

14

Empatia

16

Čo si asi želáš?

18

Keď empatia môže pomôcť

20

Empatia a asertivita v bežnom živote

22

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

Robím to, čo chcem a nie čo nechcem

25

Desať asertívnych práv každého človeka

27

Keď slová hovoria jedno, hlas a reč tela iné

29

Povedz druhému o svojich záujmoch, aby ťa lepšie pochopil.

31

Povedz druhému, čo ti nevyhovuje.

31

Niekedy sa môj názor zmení, niekedy si neochvejne stojím za svojím

33

Vytrvalo hovoriť nie, nie, nie

35

V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

Ako sa budeme hrať?

37

Viem poprosiť o pomoc, o láskavosť

39

Pomáhame si

41

Akou formou môžeme poskytnúť pomoc?

44

Kto rýchlo pomáha, dvakrát pomáha.

45

Darovať a byť obdarovaný

47

Delíme sa

49

VI. POZITÍVNE VZORY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Správajme sa prosociálne alebo hrdinovia bežných dní

50

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

Obdivujem týchto ľudí, sú mojím vzorom

53

Pozitívne vzory z filmov a seriálov

55

Akým chcem byť?

57

Čo je dobré a čo zlé?

59

Prečo ne/pomáhať iným? (prosociálne správanie)

62