

INŠPIRÁCIE PRE ROZVOJ OSOBNOSTI ŽIAKOV

METODICKÁ PRÍRUČKA

Ing. Mária Mydlová

Inšpirácie pre rozvoj osobnosti žiakov
Metodická príručka

Grafická úprava: Jana Gavalda Bellanová

2019

POD ZÁŠTITOU



PREZIDENT
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

ODBORNÝ
PARTNER

umb
UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BAHOKEJ POTRHO

DONORI



poštová
banka



Nadácia
Orange



NADAČNÝ
FOND
TELEKOM



Nadácia ESET

MEDIÁLNY
PARTNER



Čierna labuť

OBSAH

Úvod	5	Škola kritiky	54
Predstavenie predmetu, očakávania žiakov	7	Konto v citovej banke	56
Vytvorenie pravidiel	9	Myslenie spôsobom výhra – výhra	59
Paradigma – spôsob ako vidíme, chápeme a interpretujeme veci a svet okolo nás	11	Proces komunikácie	60
Posun paradigmy	13	Prekážky v komunikácii	61
Poznám sa? Prečo som taký, aký som?	16	Verbálna komunikácia	62
Sebaprijatie a sebadôvera	18	Neverbálna komunikácia	64
Zdroje sebazoznávania	20	Typy komunikácie – Interpersonálna a intrapersonálna	69
Aký mám temperament – ako reagujem	22	Vysielanie komunikačných signálov	72
Aké mám schopnosti – čo dokážem	24	Prezentačné zručnosti	75
Aké hodnoty sú pre mňa dôležité – čo chcem	25	Prijímanie komunikačných signálov	76
Kto sú moje vzory – aký som	26	Nácvik spoločenského vystupovania	78
Aké mám návyky – proaktivita	27	Komunikácia o korupcii	79
Okruh záujmu a okruh pôsobnosti	30	Nácvik komunikácie so zákazníkom	81
Moje osobné poslanie	32	Empatická reakcia	83
Ako si začať plánovať čas	37	Rešpektujúca komunikácia	85
Moje ciele	40	Ospravedlnenie	87
Moja stratégia na dosiahnutie cieľa	42	Odotváranie tlaku skupiny	88
Podpora pri napĺňaní mojich cieľov	43	Tímová práca	89
Efektívne učenie	45	Vytváranie podmienok na podporu synergie	90
Čo je to konflikt	49	Naše 4 druhy inteligencie – fyzická, emocionálna, duševná a duchovná	92
Faktory ovplyvňujúce riešenie konfliktov	51	Záverečné zhodnotenie	96
Základné typy správania v konfliktných situáciách	52	Spracované podľa	98

ÚVOD

Kníh zaoberajúcich sa osobnostným rozvojom je ako maku. Mohli by sme stráviť celé týždne ich čítaním a následne ďalšie hodiny prípravou vyučovacích hodín s touto témou. Táto príručka má za cieľ poskytnúť učiteľom, ktorí sa chcú rozvoju osobnosti venovať tipy na zlepšovanie sebapoznania žiakov a upevňovanie triedneho kolektívu. Môže sa to diať na osobitnom predmete, triednických hodinách, alebo je možné krátku aktivitu zaradiť v priebehu svojej vlastnej, prípadne suplovanej hodiny. Preto teórie nie je veľa, ale sú uvedené zdroje, kde sa dá konkrétna oblasť v prípade záujmu doštudovať. Základnou podmienkou je vytvorenie prostredia, kde sa žiaci cítia bezpečne a aktivita im dáva zmysel. Čas trvania nie je uvedený, lebo sa veľmi líši v závislosti od veľkosti a komunikatívnosti skupiny.

PREDSTAVENIE PREDMETU, OČAKÁVANIA ŽIAKOV

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže charakterizovať štruktúru a obsahovú náplň predmetu osobnosť žiaka.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

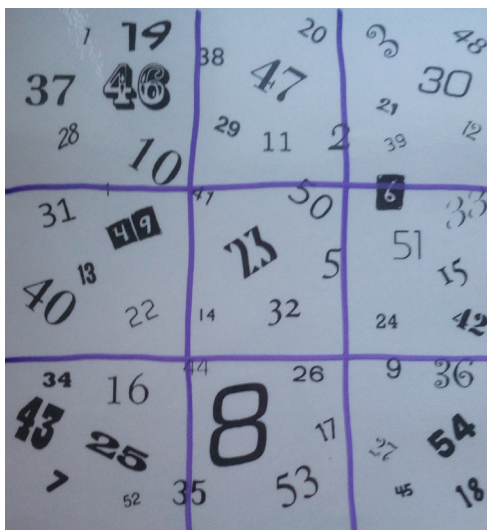
Počul už niekto z vás slovné spojenie osobnostný rozvoj? Viete, čo to znamená? Máte chuť rozvíjať sa v tejto oblasti? Prečo je potrebné rozvíjať sa v tejto oblasti?

Učiteľ vyzve žiakov, aby sa vyjadrili k citátu „Každý z nás si stráži bránu zmien, ktorú je možné otvoriť len zvnútra“. Ak sa rozhodnete aktívne prejsť predmetom, zvýši sa vaše sebavedomie, spoznáte hlbšie svoje ja, svoju povahu. Uvedomíte si svoje hodnoty, identitu. Budete sa hodnotiť podľa vnútorného vedomia, nie podľa názorov iných, alebo porovnávaním sa s inými. Možno budete mať snahu napraviť zhoršené, alebo prerušené vzťahy. Pracovať na sebe nie je jednoduché a rýchle, ale neexistuje lepšia investícia.

Tieto hodiny vám pomôžu lepšie poznať, efektívnejšie komunikovať s druhými a riešiť konfliktné situácie. Môžete sa naučiť dbať o svoje duševné zdravie a vnútornú rovnováhu, plánovať svoju budúcnosť a naplňovať svoje sny a životné ciele.

AKTIVITA 1:

Žiakom rozdáme pripravenú pomôcku na ktorej sú umiestnené čísla podľa určitého systému o ktorom žiaci nevedia. Počas jednej minúty hľadajú čísla od 1 do 50. Po minúte učiteľ aktivitu zastaví a každý žiak spočíta ku akému číslu sa dostal. Následne učiteľ žiakom prezradí, že čísla nie sú umiestnené náhodne, ale v mriežke. Znovu žiaci dostanú minútu na hľadanie čísiel. Keď už vedia kľúč, podľa ktorého majú postupovať, ich výsledok je oveľa lepší. Žiaci by mali sami prísť k záveru, že keď máme k dispozícii overený postup, ako sa dostať k cieľu, postupujeme oveľa rýchlejšie. Na tomto predmete dostanú „návod na život“, ktorý môžu používať každý deň.



REFLEXIA 1:

Žiaci sami zistia, že s „návodom“ sa dajú robiť veci rýchlejšie a efektívnejšie. Učiteľ vyzve žiakov, aby si porovnali svoj prvý výsledok a druhý výsledok a vyhodnotili pokrok. Žiaci by sa mali naučiť porovnávať sa sami so sebou, nie s ostatnými a pravidelne sledovať zlepšenie.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

Každý z vás prišiel na toto miesto s určitou predstavou o tom, aké to asi bude, čo nás tu čaká, ako to všetko dopadne. Mňa by veľmi zaujímalo, ako to vnímate a preto by som chcel/a počuť, čo tu chcete zažiť, čomu sa chcete vyhnúť a čo sa chcete dozvedieť.

AKTIVITA 2:

Každý žiak dostane od učiteľa kancelársky papier, ktorý si zloží na tri časti. Do prvej časti žiak napíše odpoveď na prvú otázku – čo tu chce zažiť, do druhej časti – čomu sa chce vyhnúť a do tretej časti – čo sa na tomto predmete chce naučiť. Učiteľ sa k vyjadreniam môže vyjadriť v rámci hodiny a zároveň mu môžu slúžiť na vyhodnotenie v závere školského roka.

REFLEXIA 2:

Učiteľ na konci hodiny zosumarizuje očakávania a obavy žiakov. Tie, ktoré sú v súlade s obsahom predmetu potvrdí, k ostatným sa vyjadrí negatívne, aby predišiel sklamaniu žiakov.

TIP:

Je dobré vrátiť sa k očakávaniam žiakov v priebehu školského roka a porovnať, či sa reálne očakávania žiakov naplňajú.

VYTVORENIE PRAVIDIEL

CIEL' HODINY:

Žiak dokáže vytvoriť po dohode s ostatnými spolužiakmi pravidlá skupiny a akceptovať ich.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

V úvode hodiny učiteľ položí žiakom otázky: Čo sú to pravidlá? Aké výhody nám prináša dodržiavanie pravidiel? Čo sa deje, ak sa pravidlá nedodržiavajú? Máte doma nejaké pravidlá? Máme v škole pravidlá? Máme v spoločnosti pravidlá? Aké pravidlá by mali platiť na tejto hodine, aby sa nám tu dobre pracovalo?

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín po 4-5 žiakoch. Žiaci dostanú 3 minúty na to, aby sa dohodli na odpovediach. Následne svoje odpovede prezentujú pred ostatnými.

REFLEXIA 1:

Žiaci by mali zistiť, že pravidlá sú v živote potrebné a ich dodržiavanie nám uľahčuje prácu a život.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

Učiteľ položí žiakom otázku: Aké pravidlá by mali platiť na tomto predmete, aby sa nám tu dobre pracovalo?

AKTIVITA 2:

Žiaci najskôr pracujú sami. Naformulujú na papier pravidlá o ktorých si myslia, že by mali platiť na tomto predmete. Po dvoch minútach vytvoria dvojice a znovu majú dve minúty na to, aby sa dohodli na pravidlách s ktorými musia súhlasiť obidvaja. Po dvoch minútach vytvoria štvorice a postup sa opakuje. Spájanie žiakov končí vytvorením dvoch veľkých skupín. Za každú skupinu jeden žiak prečíta pravidlá s ktorými súhlasí celá skupina, porovnajú návrhy a učiteľ zapíše konečný výsledok na miesto, kde ho v priebehu roka bude mať k dispozícii on aj žiaci.

Medzi najčastejšie pravidlá skupín patria:

- ▶ Oslovujeme sa krstným menom, jeho upravenú podobu používame len so súhlasom.
- ▶ Hovoríme svoj názor, no neskáčeme však druhému do reči.
- ▶ Počúvame, dodržiavame pravidlo jedného rečníka.
- ▶ Úcta k iným aj k sebe.
- ▶ Čo sa povie na tejto hodine sa nevnáša.
- ▶ Každý hovorí za seba.

- ▶ Poskytujeme spätnú väzbu.
- ▶ Keď dostanem informáciu o tom ako moje správanie pôsobí na iných, nesnažím sa obhajovať, ale najskôr sa nad sebou zamyslím.
- ▶ Podporujeme sa navzájom.

REFLEXIA 2:

Učiteľ sa opýta žiakov, či sú spokojní s navrhnutými pravidlami. Ak sa stane, že žiaci naformulujú pravidlá, ktoré nie sú v súlade so školským poriadkom, prípadne s inými všeobecne uznávanými pravidlami, snaží sa ich otázkami priviesť k tomu, aby sami prišli ku korekcii ich rozhodnutia.

TIP:

Učiteľ by nemal podľahnúť negatívnym emóciám, ak žiaci naformulujú provokačné pravidlá. Ak sa nedá vyprovokovať, žiaci sami skorigujú svoje nesprávne rozhodnutie.

PARADIGMA – SPÔSOB AKO VIDÍME, CHÁPEME A INTERPRETUJEME VECI A SVET OKOLO NÁS

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže pochopiť dôležitosť rešpektovania rôznorodosti a uvedomiť si rôzne pohľady na rovnakú vec alebo problém.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Ako sa cítite, keď vás okolie rešpektuje? Cítili ste sa niekedy neprijatí z dôvodu, že ste boli iní ako určitá skupina? Stalo sa Vám niekedy, že ste nedokázali rešpektovať nejakého človeka? Prečo sa stáva, že máme problém niekoho akceptovať?

AKTIVITA 1:

Učiteľ postupne diktuje žiakom sedem pojmov, ako napr.: rodina, zvierka, peniaze, prázdniny, kvetina, počítač, spolužiak. Každý žiak bez dlhého rozmýšľania pol minúty píše, čo si predstavuje pod zadaným pojmom. Po nadiktovaní všetkých pojmov žiaci sa podelia s tým, čo napísali. Nakoniec vyhodnotia, že pri niektorých pojmoch mali rovnakú asociáciu, ale je minimálna pravdepodobnosť, že všetci žiaci v triede by si pod pojmi predstavili úplne rovnaké veci. Učiteľ požiada žiakov, aby v skupinkách pouvažovali nad tým, čo všetko môže vplývať na naše vnímanie reality.

REFLEXIA 1:

Od čoho závisia Vaše skúsenosti a postoje? Čo všetko vplýva na Vaše vnímanie reality? Žiaci sami zistia, že ich individuálne skúsenosti (v závislosti od typológie, vplyvu rodičov, autorít, kamarátov, školy, reklamy a okolia) sú veľmi rôznorodé a majú na nich veľký vplyv. Preto je dôležité byť otvorený názorom iných a snažiť sa pochopiť ich spôsob nazerania na svet.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

To, ako vnímame svet závisí aj od našej typológie. Čím je človek extrovertnejší, alebo introvertnejší, tým vidíme väčší rozdiel v reakciách na rovnaké podnety.

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa rozdelili na extrovertov a introvertov. Následne ich rozdelí do menších skupiniek tak, aby v každej bol aspoň jeden extrovert a jeden introvert. Ukáže žiakom obrázky (napr.: <https://truefalse.sk/news/?n=1982>) vnímania situácie introvertom a extrovertom. Žiaci popisujú rozdiely na základe vlastných skúseností.

REFLEXIA 2:

Učiteľ diskutuje so žiakmi, či si pred aktivitou uvedomovali rôzne vnímanie tej istej situácie extrovertom a introvertom. Vyzve žiakov, aby sa podelili so svojimi zážitkami napr. v súvislosti s prísnou a benevolentnou výchovou.

TIP:

Ak sa medzi žiakmi nenájde vyhranený introvert alebo extrovert, môžu si pomôcť charakteristikou z internetu, alebo literatúry.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 3:

Odkedy sa začíname stretávať s odlišnými ľuďmi a ich názormi, vytvárame si určité stereotypy. Vytvárame si predstavy o rôznych situáciách alebo pojmoch, ktoré sú často subjektívne emočne zaťažené. Jedným z dôvodov, prečo „škatuľkujeme“ je, že sme leniví premýšľať, prípadne nemáme danosti posúdiť určité veci objektívne a s nadhľadom. Hovoríme o mentalite skratky, čiže stereotype. Stereotyp je veľmi stabilný a takmer nezávisí od prežitých skúseností ľudí. Stereotyp sa môže automaticky vytvárať vtedy, keď sa aktivizuje mozgové centrum spojené s pocitom strachu a úzkosti. Keď sa výskumná vzorka respondentov pozerala na obraz príslušníka inej rasy, aktivovalo sa mozgové centrum, ktoré je spojené s pocitmi strachu a úzkosti. So stereotypmi súvisia predsudky, ktoré predstavujú zvyčajne negatívne postoje voči určitej skupine ľudí ako celku.

AKTIVITA 3:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa rozdelili do dvojíc a v priebehu dvoch minút vymysleli čo najviac predsudkov, s ktorými sa vo svojom živote stretli – napr.: škóti sú lakomí, cigáni sú zloději, bezdomovci sú leniví opilci...

REFLEXIA 3:

Snažili ste sa už niekedy predsudkov zbaviť? Podarilo sa Vám to? Ak nie, kde bol problém? Ako bojovať proti predsudkom? Prvým krokom je uvedomenie si predsudkov, ktoré máme my sami a ktoré má naše najbližšie okolie. Pozitívom stereotypov je, že nám pomáhajú orientovať sa vo svete. Rizikové sa stávajú vtedy, ak nie sme schopní reflektovať a uvedomovať si ich.

POSUN PARADIGMY

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť, že zmena pohľadu môže byť prínosná. Vie uviesť príklady z vlastného života.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Učiteľ sa opýta žiakov čo si myslia o výrokoch prehlásených odborníkmi vo svojom odbore:

„Neexistuje žiadny dôvod, prečo by mal ktorýkoľvek jednotlivec mať doma svoj počítač.“

Kenneth Olsen prezident a zakladateľ spoločnosti Digital Equipment Corporation v roku 1977

„Lietadlá sú síce zaujímavé hračky, avšak vojenský význam nemajú žiadny.“

Maršal Ferdinand Foch, francúzsky vojnový stratég a vojvodca pred blížiacou sa vojnou v roku 1911

„Človek sa nikdy nedostane na Mesiac bez ohľadu na akýkoľvek budúci pokrok.“

Doktor Lee de Forest, vynálezca 25. februára 1967

„Onen „telefón“ má až príliš veľa nedostatkov na to, aby mohol byť vážne považovaný za komunikačný prostriedok. Toto zariadenie pre nás skrátka nemá žiadnu hodnotu.“

Memorandum spoločnosti Western Union z roku 1876

„Zem je stredom vesmíru.“

Ptolemaios, významný egyptský astronóm, začiatok nášho letopočtu¹

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdá jednej polovici žiakov obrázok mladej ženy a druhej polovici žiakov obrázok starej ženy. Žiaci sa majú na obrázok sústrediť asi desať sekúnd a potom ho vrátiť. Následne učiteľ ukáže žiakom obrázok, ktorý je kombináciou starej a mladej ženy a požiada žiakov, aby popísali čo vidia. Pravdepodobne tí, ktorí najskôr videli obrázok starej ženy, vidia aj na tomto obrázku starú ženu a naopak.

REFLEXIA 1:

Táto demonštrácia ukazuje ako silno je naše vnímanie ovplyvnené našou paradigmou – naším vnímaním sveta. Ak má desať sekúnd takýto vplyv, aký vplyv majú udalosti, ktoré na nás pôsobia dlhodobo. Rodina, škola, priatelia, cirkev, kolegovia v práci – toto všetko nás ovplyvňuje a utvára náš zorný uhol – paradigmu. Naša paradigma je zdrojom našich postojov a chovania.



MLADÁ ŽENA



STARÁ ŽENA

Zdroj: ²

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

Máme sklon domnievať sa, že naše vnímanie je objektívne. Že veci sú také, aké ich vidíme. Svet však nevidíme taký, aký v skutočnosti je, ale taký, akí sme my. V prípade, že s nami iní ľudia nesúhlasia, pravdepodobne si pomyslíme, že s nimi niečo nie je v poriadku. Ako ukázala demonštrácia, ľudia s jasnou hlavou vidia veci rôzne, pretože každý sa pozerá na svet cez jedinečné okuliare svojich skúseností. Fakty interpretujeme na základe vlastných skúseností.

PRÍBEH:

Vracala som sa z pobytu v Európe a mala som dosť času na letisku. Kúpila som si šálku kávy, malý balíček sušienok a sadla som si k voľnému stolíku. Začítala som sa do novín, keď som si uvedomila, že pri stolíku nesedím sama. Zrazu som začula šušťavý zvuk. Spoza novín som uvidela mladého slušne oblečeného muža, ktorý sa bez pýtania obslúžil z mojich sušienok. Nechcela som robiť scény, tak som sa len naklonila a tiež som si zobrala sušienku. Mladík sa ponúkol znovu. Keď došlo na poslednú sušienku z balíka, bola som poriadne napálená, ale nedokázala som niečo povedať. Potom mladý muž rozlomil sušienku na dve časti, jednu polovicu mi prisunul, druhú zjedol a odišiel. Keď som si vyberala doklady, stále som bola nazúrená. Predstavte si ale moje prekvapenie, keď som v kabelke našla svoj balík sušienok. Ja som jedla z jeho!!!³

Naše šablóny, podľa ktorých sa pozeráme na ľudí okolo seba sú často neúplné a nepresné. Nemali by sme sa preto ponáhľať s odsudzovaním, škatuľkovaním, alebo utváraním pevných názorov na ostatných, ani na seba samých. Mali by sme otvárať srdce a myseľ novým informáciám, myšlienkam, názorom a mali by sme byť ochotní zmeniť svoje šablóny v prípade, že sú nesprávne. Často počujeme vyjadrenia:

- ▶ Nemá to zmysel. Ja sa tú matematiku nikdy nenaučím.
- ▶ Ona je namyslená, nemá význam sa jej prihovoriť.
- ▶ Nemám talent na kreslenie, na jazyky, na šport...
- ▶ Nedokážem prezentovať pred väčšou skupinou.

Spôsob vnímania sa dá označiť ako paradigma, alebo šablóna. Šablóna je spôsob, ako niečo vnímame a vytvárajú určité obmedzenia. Šablóny sú ako okuliare. V prípade, že ste presvedčený, že ste hlúpy, týmto nazeraním sa o tom naozaj presvedčíte. Ak budete presvedčený, že Vaša suseda je neschopná, budete hľadať dôkaz, ktorým by ste svoje presvedčenie potvrdili a ona vo Vašich očiach neschopná aj ostane.

AKTIVITA 2:

Učiteľ ukáže žiakom na kartóne nakreslený kruh. Na opačnej strane kartónu je nakreslený trojuholník, na ktorý sa učiteľ opýta. Aby to žiaci zistili, potrebujú sa pozrieť na výkres z opačnej strany.

REFLEXIA 2:

Učiteľ sa v diskusii snaží žiakov priviesť k tomu, aby si uvedomili, že náš pohľad je len jeden z mnohých a nie všetko je viditeľné na prvý pohľad.

AKTIVITA 3:

Učiteľ zadá žiakom modelové situácie na ktoré sa snažia nájsť dôvody, ktoré nie je vidieť na prvý pohľad. Napr.: Kamarátka sa začne urážať, je náladová, ťažko s ňou vychádzať. Spolužiačka si prestane plniť svoje povinnosti. (Možno má problémy v rodine, možno sa jej rodičia rozvádajú, možno má zdravotné problémy...).

Sused je nepríjemný starý frfloš (Možno prišiel o rodinu, možno má zdravotné problémy, možno má existenčné ťažkosti).

Učiteľ mi neodzdravil (Nevšimol si ma, možno bol zamyslený, lebo riešil vážny problém s iným žiakom...).

REFLEXIA 3:

Naše šablóny, podľa ktorých sa pozeráme na ľudí okolo seba sú často neúplné a nepresné. Nemali by sme sa preto ponáhľať s odsudzovaním, škatuľkovaním, alebo utváraním pevných názorov na ostatných, ani na seba samých. Mali by sme sa otvárať novým informáciám, myšlienkam, názorom a mali by sme byť ochotní zmeniť svoje paradigmy v prípade, že sú nesprávne.

POZNÁM SA? PREČO SOM TAKÝ, AKÝ SOM?

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť svoje silné stránky, označiť genetické vplyvy, vplyv výchovy a vplyv prostredia. Dokáže rozoznať ktoré vplyvy na neho pôsobia a ktoré prevládajú.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Poznať samých seba je veľmi dôležité – pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale tiež aj voľbu vhodného životného partnera, či pre radosť z každého dňa. V neposlednom rade, robíme si sami sebe spoločnosť 24 hodín denne a je dobré mať „za spoločníka“ niekoho, kto je nám dôverne známy, komu rozumieme a kto nás tak ľahko svojim správaním neprekvapí.

To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak – čím menej sa poznáme, tým bude pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva. Máme všetko pre to, aby sme sa stali tým, kým môžeme byť. Prvý krok k tomu je lepšie poznať samých seba.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozloží na zem „Story telling karty“, ktoré sa dajú kúpiť cez www.terapeutickepomocky.sk alebo rôzne obrázky z časopisov, pohľadnice, fotografie. Žiaci si po krátkom premýšľaní vyberú obrázok z ktorého majú pocit, že najlepšie vypovedá o ich silnej stránke. Potom si sadnú do kruhu a pokúsia sa popísať svojim spolužiakom prečo si obrázok vybrali.

REFLEXIA 1:

Robilo Vám problém určiť a popísať svoju silnú stránku? Dozvedeli ste sa niečo nové o sebe a o svojich spolužiakoch? Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?

TIP:

Ak majú žiaci problém pomenovať svoju silnú stránku, učiteľ môže umožniť prácu v skupinkách.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

Osobnosť je utvorená z toho, ako reagujem (temperamentové vlastnosti, napr.: vzdorovitosť, výbušnosť, mlčanlivosť, nevšímavosť...), aký som (charakterové vlastnosti napr. precíznosť, láskavosť, úprimnosť...), čo chcem (vôľové vlastnosti, motivácia), čo dokážem (schopnosti napr.: telesne-pohybová, interpersonálna, intrapersonálna, verbálne-jazyková, logicko-matematická, vizuálne-priestorová a hudobná inteligencia).

AKTIVITA 2:

Učiteľ nachystá v miestnosti ľubovoľné predmety. Požiada žiakov, aby si jeden predmet, ktorý ich zaujíma, alebo priťahuje vybrali. Zatiaľ im nevysvetľuje, na čo ho budú potrebovať. Každý žiak by si mal vybraný predmet prehliadnúť a zapísať jeho vlastnosti. Keď to žiaci urobia, požiada ich učiteľ, aby vlastnosti predmetu prepojili s tým, akí sú oni sami. Príklad: Som ako táto kancelárska spinka, pretože som nenápadný, ale držím veci pohromade.⁴

REFLEXIA 2:

Dozvedeli ste sa pri tejto aktivite o sebe niečo nové? Robilo vám problém prepojiť vlastnosť predmetu s vašou vlastnosťou? Prekvapil vás niektorý zo spolužiakov svojim vyjadrením?

MOTIVAČNÁ ČASŤ 3:

To, akí sme závisí od toho, čo som zdedil (genetická podmienenosť), ako ma vychovali (psychická podmienenosť) a kde sa vyskytujem (podmienenosť prostredím). Vplyv génov je najviac viditeľný v období detstva. Dedičnosť ovplyvňuje to, či sme sa narodili ako chlapec alebo dievča, akej farby máme oči, či máme povahu pokojnú, alebo výbušnú. Časom na nás vplývajú rodičia a súrodenci, neskôr nadobúda na dôležitosť vplyv rovesníkov a pôsobenie školy. Postupne sa vekom čoraz viac vychovávame sami – na základe našich vlastných skúseností, presvedčení a rozhodnutí. Môže sa tak pokojne stať, že sa niekto stane napr. vynikajúcim hercom, hoci bol od prírody hanblivý a rodičia by z neho mali radšej automechanika.

AKTIVITA 3:

Učiteľ vyzve žiakov, aby napísali päť vyjadrení, ktoré o nich hovoria ľudia (kamaráti, učitelia, rodičia...). V skupinkách majú rozdiskutovať, ktoré z týchto vyjadrení súvisia s genetickou podmienenosťou, psychickou podmienenosťou, alebo podmienenosťou prostredím.

REFLEXIA 3:

Ktorá podmienenosť sa u vás vyskytovala najčastejšie? Bolo viac pozitívnych, alebo negatívnych vyjadrení? Ste spokojní s tým, ako sa o vás vyjadrujú iní ľudia? Ktorá podmienenosť má vplyv na vašu budúcnosť?

SEBAPRIJATIE A SEBADÔVERA

CIEL' HODINY:

Žiak dokáže pracovať na prijatí jedinečnosti svojho tela a vytvorení pravdivého vnímania seba samého. Vie si uvedomiť vlastnú jedinečnosť aj jedinečnosť každého človeka.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Ak sa vám niečo podarí, tak sa asi sami pochváľte. Ak sa veci nedaria, asi vaše hodnotenie seba samého pravdepodobne veľmi pozitívne nie je. V priebehu určitého obdobia to môže byť množstvo vyjadrení na vašu vlastnú adresu. Robili ste si niekedy úprimne štatistiku, ktorých vyjadrení je počas dňa viac?

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdá žiakom kartičky s charakteristikami uvedenými v tabuľke a požiada žiakov, aby označili vety vystihujúce ich pocity počas dňa. Z celkového počtu 26 je 13 pozitívnych a 13 negatívnych.

SOM ŠŤASTNÝ – SOM CHORÝ – SOM DOBRÝ – SOM PRÍŤAŽLIVÝ – SOM SMOLIAR
SOM VÍŤAZ – SOM HLUPÁK – SOM FAJN – SOM V POHODE – SOM ZLÝ
SOM NEOHRABANÝ – SOM KLEBETNICA – SOM NEUROTIK – SOM NUDNÝ
SOM NEUPRAVENÝ – SOM ÚŽASNÝ – SOM ÚSPEŠNÝ – SOM NEÚSPEŠNÝ
SOM PRÍJEMNÝ – SOM SEXY – SOM SMUTNÝ – SOM CHYTRÝ – SOM DOBRÝ ŽIAK
SOM DOBRÝ ČLOVEK – UČÍM SA POMALY – NECÍTIM SA DOBRE ⁵

REFLEXIA 1:

Z koľkých označených viet máte dobrý pocit? Ako vyzerá váš obraz, ktorý ste získali? Tento obraz predstavuje malú časť vášho sebaopímania.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 2:

Náš pohľad na seba samých – akí sme a ako samých seba vidíme je našim sebaobrazom. Je to trochu ako pohľad do zrkadla, ktorý odráža našu osobnosť a naše telo. Sebaideál je naša predstava ideálneho ja, teda akí by sme chceli byť. Ak je predstava ideálneho ja príliš vzdialená od skutočnosti, môže sa stať zdrojom úzkosti.

V niektorých prípadoch majú sebaobraz a sebaideál k sebe veľmi blízko, no často sú veľmi vzdialené. Platí, že čím je väčší rozdiel medzi sebaobrazom a sebaideálom, tým väčšia je pravdepodobnosť, že budeme mať problémy s vlastným sebaopímaním, teda prijatím toho, kto sme a akí sme. Sebaobraz, sebaideál, sebaopínanie možno dokopy zahrnúť pod širší pojem – sebaopínanie. Naše sebaopínanie vo veľkej miere závisí aj od toho, ako s nami komunikujú iní ľudia.

AKTIVITA 2:

Učiteľ na veľký hárok papiera napíše tučnými písmenami DOBRÝ A SCHOPNÝ. Potom žiakom rozpráva príbeh o chlapcovi, alebo dievčati v ich veku. Meno treba zvoliť také, ktoré sa v triede nevyskytuje. Pri každej udalosti, ktorá negatívne ovplyvňuje vnímanie seba ako dobrého a schopného, učiteľ odtrhne z papiera kúsok, až nakoniec neostane skoro nič.

PRÍBEH:

Žiak prvej triedy Oskar ešte leží v posteli, aj keď budík dozvonil už pred tromi minútami. Z ničoho nič na neho volá mama: Oskar, ty leňoch, vstávaj, lebo pošlem za tebou otca. (ŠKLB). Oskar vstane, ide sa obliekať, ale nemôže nájsť čisté ponožky. Mama mu povie, že si musí zobrať včerajšie – špinavé. (ŠKLB) Ide sa umyť do kúpeľne, ale predbehla ho staršia sestra, ktorá mu povie, aby „odpálil“. (ŠKLB) Ide raňajkovať a tam na neho čakajú namočené ovsené vločky. (ŠKLB) Pri odchode do školy si zabudne desiatu a mama za ním volá: „Oskar, zabudol si si desiatu a zabudol by si si aj hlavu, keby si ju nemal prirastenú.“ (ŠKLB) Keď vyjde na ulicu, uvidí odchádzať autobus, takže bude meškať. (ŠKLB) Po príchode do školy prechádza okolo riaditeľa, ktorý ho napomína. (ŠKLB)

- ▶ Zabudne si domácu úlohu.
- ▶ Je vyvolaný na jedinú otázku, ktorú nevedel.
- ▶ Na angličtine čítal tak, že sa mu spolužiaci smiali.
- ▶ Cestou zo školy sa mu starší spolužiaci posmievali.
- ▶ Doma chcel pozerať obľúbenú súťaž, ale nesmel, lebo otec pozeral futbal. ⁶

Učiteľ napíše spoločne so žiakmi zoznam vyjadrení, s ktorými sa v živote stretli:

Môj bratranec tvrdí, že som _____, ale ja som DOBRÝ A SCHOPNÝ.
 Kamarát mi hovorí, že som _____, ale ...
 Mama mi hovorí _____, ale ...
 Sused na mňa kričal, že _____, ale ...
 Učiteľ mi minulý rok povedal, že _____, ale ...
 Sestra tvrdí, že _____, ale ...
 Otec mi nadáva, že _____, ale ... ⁷

REFLEXIA 2:

Náš pocit, ktorý prežívame závisí od toho, ako komunikujeme sami so sebou a ako s nami komunikujú iní ľudia. Je dobré naučiť sa kriticky vnímať vyjadrenia iných a je dobré si uvedomiť, že aj náš spôsob komunikácie s inými ľuďmi môže na nich pôsobiť veľmi negatívne. Skúste byť vnímaví a pomáhajte ľuďom zvyšovať ich sebaaponímanie dávaním konštruktívnej a pravdivej pozitívnej väzby.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 3:

Vnútorne napätie sa vytvára z neprijatia seba samého. Anorexia, bulímia, obezita, ortoexia (posadnutosť zdravou stravou), držanie nezmyselných diét, drunkorexia (anorexia spojená s pitím alkoholu), plastické operácie, nadmerné cvičenie – to všetko môžu byť dôsledky neprijatia seba samého, prílišného porovnávania sa s inými a vplyvu médií.

AKTIVITA 3:

Učiteľ pustí žiakom prezentáciu modelky Cameron Russel na konferencii TEDx: <https://www.google.sk/search?q=cameron+russell+ted+talk&oq=cameron+russel&aqs=chrome.2.69i57j0l5.5384j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

REFLEXIA 3:

Aké médium má na váš sebaobraz najväčší vplyv? Aký veľký vplyv má na vytváranie vášho sebaideálu porovnávanie sa s modelkami, alebo svojimi priateľmi na sociálnych sieťach? Uvedomujete si, že to, čo vidíte je vykonštruovaný obraz a nie realita?

ZDROJE SEBAPOZNÁVANIA

CIEĽ HODINY:

Žiak začne aktívne využívať zdroje sebapoznávania.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Existuje množstvo spôsobov, ako poznať samých seba. Môže to byť zamyslenie o tom, ako sa prejavujeme v stresových situáciách, z čoho máme najväčší strach, čo máme najradšej, čo hovoria o nás iní. Za základné zdroje poznania seba samého môžeme považovať:

- ▶ Ako sa vidím ja sám.
- ▶ Ako ma vidia iní ľudia.
- ▶ Aké sú moje výkony v porovnaní s inými.

Pohľad na seba samého je subjektívny. Východiskom je seba pozorovanie a sebareflexia. Tak isto aj druhý zdroj je subjektívny, pretože ľudia bývajú v hodnoteniach iných nestáli a ovplyvnitelní. Porovnanie našich výkonov s výkonmi rovesníkov prináša objektívnejší obraz o našich kvalitách. Väčšiu objektivitu prinášajú „merateľné“ výkony, ako napr. v matematike, slovenskom jazyku, cudzom jazyku, práci s počítačom, písaní na počítači, v športových výkonoch. Je tu však riziko, že známky a výsledky testov nie sú vždy pravým obrazom našich vedomostí a život nie je len o merateľných ukazovateľoch. V živote neexistuje jediné reálne meradlo úspešnosti.

Pri seba poznaní nám môže pomôcť metóda nazvaná Johariho okno. V okne „aréna“ sú naše osobné vlastnosti a schopnosti o ktorých vieme my aj naše okolie. Arénu rozširujeme vystupovaním z komfortnej zóny. Druhé okno „fasáda“ sú naše priania, túžby, alebo vlastnosti, ktoré na verejnosti korigujeme, lebo nechceme, aby o nich iní vedeli. Môžeme ich okoliu odkryť, ak sa o nich rozprá vame. Okno „slepá škvrna“ sú všetky oblasti, ktoré si neuvedomujeme my, ale ostatní okolo nás ich vidia. Ak chceme toto slepé miesto minimalizovať, treba sa pýtať ostatných, čo si o nás myslia. Ak dostaneme spätnú väzbu, ktorá v nás vyvolá emóciu, pravdepodobne to bol zásah do čierneho. Do posledného okna „neznámo“ sa dá nazrieť pomocou profesionálneho koučingu. Je to tá časť nášho ja, ktorá sa nemala možnosť prejaviť v určitej situácii, lebo sme ju ešte nezažili.

AKTIVITA 1:

Žiakom rozdáme pracovný list, rozdelený na 4 kvadranty. Učiteľ môže použiť pracovný list Ako sa vidím ja uvedený v prílohe. V kvadrante „aréna“ každý žiak vyplní 5 až 6 charakteristík z priloženého zoznamu podľa toho, ako sa vidí. Do kvadrantu „fasáda“ napíše čo o ňom ostatní nevedia. Obsah kvadrantu „slepá škvrna“ žiaci zistia tak, že na papier, ktorý majú pripnutý na chrbte im spolužiaci píšú charakteristiky podľa toho, ako ich vnímajú. Tieto charakteristiky si prepíšu do vlastného pracovného listu. Kvadrant „neznámo“ vypovedá o žiakovom potenciále.

	JA VIEM	JA NEVIEM
INÍ VEDIA	„ARÉNA“ verejná oblasť	„SLEPÁ ŠKVRNA“ slepá oblasť
INÍ NEVEDIA	„FASÁDA“ skrytá oblasť	„NEZNÁMO“ neznáma oblasť

AGRESÍVNY – AMBIVERTNÝ (ANI INTROVERT ANI EXTROVERT) – ASERTÍVNY
 BEZPROSTREDNÝ – BYSTRÝ – CITLIVÝ – DÔSTOJNÝ – DÔVTIPNÝ – ENERGICKÝ
 EXTROVERTNÝ – HĽBAVÝ – HRDÝ – IDEALISTICKÝ – INFORMOVANÝ – INTROVERTNÝ
 POKOJNÝ – LÁSKAVÝ – LOGICKÝ – LÁSKYPLNÝ – MILÝ – MÚDRY – NAPÁTÝ
 NERVÓZNY – NESMELÝ – NEZÁVISLÝ – OCHOTNÝ – ODVÁŽNY – OPTIMISTICKÝ
 ORGANIZOVANÝ – PLACHÝ – NEROZUMNÝ – PRAKTICKÝ – PRIJÍMAJÚCI
 PRISPÔSOBIVÝ – SCHOPNÝ – SEBAISTÝ – SKROMNÝ – ZLOŽITÝ – SÚCITNÝ
 SPOLAHLIVÝ – STAROSTLIVÝ – INTELIGENTNÝ – TRPEZLIVÝ – UPRAVENÝ
 UVOLNENÝ – VESELÝ – VNÍMAVÝ – VYSPELÝ – VÝKONNÝ – VRÚCNY – VŠÍMAVÝ
 ZBOŽNÝ – ZVEDAVÝ – ŠTEDRÝ – ŠŤASTNÝ ⁸

REFLEXIA 1:

Pomohla vám metóda Johariho okno pri sebaopoznaní? Ktorá časť sa vám vyplňala ťažšie – aréna, alebo fasáda? Keď ste si prečítali charakteristiky v kvadrante „slepá škvrna“ bola vaša reakcia emotívna? V akom pomere máte jednotlivé kvadranty. Ktorá časť zaberá najviac priestoru? Je optimálne mať najväčšiu verejnú zónu, nie príliš veľkú fasádu a zminimalizovanú slepú škvrnu. Veľkým problémom je, ak má niekto najväčšie neznámo. Títo ľudia sa pravdepodobne nepoznajú, neprejavujú sa a preto je ťažké ich charakterizovať.

AKÝ MÁM TEMPERAMENT – AKO REAGUJEM

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže identifikovať štyri základné temperamentové skupiny, priradiť k nim príslušné charakteristiky, popísať svoju základnú temperamentovú črtu a zaradiť sa k určitému temperamentu.

MOTIVÁCIA 1:

Je užitočné zistiť, akí sme, aký máme temperament, aby sme dokázali predvídať, v akých situáciách ho dokážeme úspešne uplatniť a v akých situáciách nám bude naopak komplikovať život. Keď budeme poznať svoje predispozície, budeme môcť mierniť prejavy svojho temperamentu alebo ho komunikovať osobám, ktoré sú s nami v kontakte. Napr. môžeme slobodne povedať „Nedokážem tak rýchlo reagovať, potrebujem viac času.“

AKTIVITA 1:

Učiteľ žiakov rozdelí do štyroch skupín. Žiaci v každej skupine si vylosujú popis osobnostného typu (sangvinik, flegmatik, choleric a melancholik) bez toho, aby vedeli o ktorý osobnostný typ ide. Na základe charakteristík uvedených v popise každá skupina vytvorí scenár podľa rozprávky Červená čiapočka, kde mamička posielala Červenú čiapočku s obedom k starej mame. Mamičkina komunikácia by mala v maximálnej miere vychádzať z popisu. Na záver jeden žiak z každej skupiny stručne zhrnie charakteristické znaky vylosovaného osobnostného typu a pomenuje ho.

REFLEXIA 1:

Bolo pre vás náročné zahrať mamičku s danou temperamentovou črtou? Ktorý temperamentový typ bol jednoznačne identifikovateľný?

Našli ste sa v niektorej situácii, ktorá bola zahraná? Prispela táto aktivita k vášmu sebapoznaniu?

TEMPERAMENT A:
SILNÉ STRÁNKY:

silné citové prežívanie, citlivosť, vášnivosť, vôľové „nasadenie“, zásadovosť, aktivita, pracovitosť, výkonnosť, vysoké pracovné tempo, schopnosť striedať plynule činnosti, iniciatívnosť, samostatnosť, energickosť.

SLABÉ STRÁNKY:

výbušnosť, hnevľivosť, impulzívnosť, prudké reakcie, dráždivosť, slabé sebaovládanie, rýchlejšie koná ako myslí, vzdorovitosť, tvrdohlavosť, presadzovanie vlastnej vôle.

MAL BY SA NAUČIŤ:

lepšie sa ovládať, nedávať natoľko najavo svoje emócie a prežívanie

TEMPERAMENT B:**SILNÉ STRÁNKY:**

optimizmus, všímavosť, prispôsobivosť, podnikavosť, výrečnosť, aktivita, výkonnosť, priateľskosť, rozhodnosť, otvorenosť k druhým, bezkonfliktnosť, znášateľnosť, družnosť, spoločenskosť, bez trémy.

SLABÉ STRÁNKY:

povrchnosť, ľahkovážnosť, nerozvážnosť, riskovanie, prehnaná odvaha, nesústredenosť, nestálosť, ľahko sa nechá rozptýliť, ľahko sa nadchne, ale nadšenie rýchlo opadne, prehnane komunikatívny, ovplyvniteľný, malé nároky na seba samého, nekritickosť.

MAL BY SA NAUČIŤ:

budovať väčšiu vytrvalosť, dôslednosť, sústredenie.

TEMPERAMENT C:**SILNÉ STRÁNKY:**

vyrovnanosť, zmysel pre spravodlivosť, chladnokrvnosť, pokoj, trpezlivosť, vytrvalosť, rovnomernosť činnosti, schopnosť znášať dlhodobú záťaž, výkonnosť, samostatnosť, znášateľnosť, prispôsobivosť, priateľskosť, vyváženosť reakcií, poriadkumilovnosť, sebaovládanie, disciplína.

SLABÉ STRÁNKY:

nedostatok citového zaangažovania, ľahostajnosť, slabá emotívnosť, pasivita, pohodlnosť, pomalosť, váhavosť, nerozhodnosť, nedostatok nadšenia, stereotypnosť, tendencia ku kompromisom, nedostatočná priebojnosť.

MAL BY SA NAUČIŤ:

zvýšiť pružnosť, aktivitu, prekonať pohodlnosť, rozvíjať tvorivosť.

TEMPERAMENT D:**SILNÉ STRÁNKY:**

hlboké a stále city, vážnosť, hlbokomyseľnosť, svedomitosť, zmysel pre povinnosť, húževnosť, dôkladnosť, ohľaduplnosť k druhým, oddanosť, vernosť.

SLABÉ STRÁNKY:

pesimizmus, malomyseľnosť, smútok, ustráchanosť, starostlivosť, plachosť, úzkosť, zakríknutosť, skleslosť, nevýraznosť prejavu, slabosť a pomalosť reakcií, neschopnosť dlhodobého pracovného zafarženia, rýchle vyčerpanie, neistota, nedostatok sebadôvery a odvahy, uzavretosť, samotárstvo, sklon príliš sa zaoberať vlastným prežívaním, nedôverčivosť, urážlivosť.

MAL BY SA NAUČIŤ:

zaujať realistický postoj k životu, neidealizovať si skutočnosť.⁹

AKÉ MÁM SCHOPNOSTI – ČO DOKÁŽEM

CIEĽ HODINY:

Žiak vie posúdiť v čom vyniká a v čom má rezervy. Je schopný začať akceptovať svoje slabé stránky a je si vedomý svojich silných stránok.

MOTIVAČNÁ ČASŤ 1:

Vraj len 13% ľudí využíva talenty s ktorými sa narodili a takmer 90% ľudí robí prácu, ktorá ich nebaví. Viem v čom vynikám? Aké sú moje silné stránky? V čom mám rezervy? Kde sú moje slabé stránky, priestor na zlepšenie? Ako vidím svoje schopnosti ja sám? Ako moje schopnosti vnímajú ľudia, ktorých poznám?

Schopnosti, alebo talenty sú ako darček, ktorý buď rozbalíme a používame, alebo darček necháme nerozbalený a ani nevieme, čo sme dostali.

Talenty sú ako karty na začiatku hry. Môžeme hrať len s tými, ktoré sme dostali. Záleží len na nás, akú stratégiu hry použijeme. Hru môžeme prehrať aj s dobrými kartami. Tak isto sa dá život prežiť bez toho, aby sme svoje talenty objavili a využili. Schopnosti majú základ v genetike, rozvíjame ich však tréningom. Každý človek sa narodí s jedinečnou kombináciou schopností. Záleží na každom, či si tieto schopnosti uvedomí a začne ich rozvíjať.

Existujú štyri nápomocné otázky k objaveniu našich najsilnejších stránok: Čo ma najviac baví? Čo mi ide dobre? Čo mi prináša vnútorné uspokojenie? Čím môžem byť užitočný svetu?

AKTIVITA 1:

Učiteľ zadá žiakom úlohu, aby sa zamysleli nad svojimi silnými a slabými stránkami. Do obrázka pravej ruky majú žiaci napísať 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považujú za svoje najsilnejšie stránky a do obrázka ľavej ruky 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považujú za svoje najslabšie stránky.

PRÍKLADY MOŽNÝCH TALENTOV:

KOMUNIKAČNÁ ZDATNOSŤ – EMPATIA – ORGANIZAČNÉ NADANIE – STRATEGICKÉ MYSLENIE – KREATIVITA A TVORIVOSŤ – VÍZIA DO BUDÚCNA – ANALYTICKÉ UVAŽOVANIE – SCHOPNOSŤ BAVIŤ OSTATNÝCH – PRISPÔSOBIVOSŤ – ZVEDAVOSŤ TECHNICKÁ ZDATNOSŤ – UMENIE VIESŤ OSTATNÝCH – SÚŤAŽIVOSŤ
 PRODUKTIVITA – PROAKTIVITA – ZÁSADOVOSŤ – SCHOPNOSŤ KONCENTRÁCIE
 POZITÍVNY PRÍSTUP – KONŠTRUKTÍVNE UVAŽOVANIE – PREPÁJANIE ĽUDÍ
 NADVÄZOVANIE KONTAKTOV – SPOĽAHLIVOSŤ – ZODPOVEDNOSŤ – SCHOPNOSŤ UČIŤ OSTATNÝCH TRPEZLIVOSŤ A MNOHO ĎALŠÍCH.¹⁰

REFLEXIA 1:

Bolo pre Vás jednoduché pomenovať svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa vám ľahšie vaše prednosti, alebo vaše nedostatky? Čo si myslíte, prečo to tak je? Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré primerane pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do takej úrovne, aby nám nekomplikovali život.

AKÉ HODNOTY SÚ PRE MŇA DÔLEŽITÉ – ČO CHCEM

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť aké hodnoty sú pre neho dôležité, usporiadať svoj rebríček hodnôt a pochopiť ako hodnoty ovplyvňujú naše správanie

MOTIVÁCIA 1:

Každý z nás má svoj rebríček hodnôt, podľa ktorého sa správa. Pre každého sú v živote dôležité rôzne veci. Poznám svoj rebríček hodnôt? Keď máme ujasnené vlastné hodnoty, darí sa nám lepšie vo všetkých smeroch. Vieme si stáť za svojím, keď je na mňa vyvíjaný nátlak. Firmy, ktoré sú založené na hodnotách a majú svoje poslanie existujú viac ako 100 rokov. Iné po 30, 40 rokoch zanikajú.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozloží na zem, alebo na stoličky karty hodnôt (na lícovej strane je pomenovaná hodnota, na rubovej strane je napísaná jej charakteristika). Karty sa dajú kúpiť na www.b-creative.cz, alebo si ich učiteľ môže jednoduchšiu verziu môže vyrobiť. Každý žiak si napíše na lístok 20 hodnôt, ktoré sú pre neho dôležité. Žiaci by mali mať dostatok času, aby si mohli vhodné hodnoty vybrať po zrelej úvahe. V nasledujúcom kroku sa musia zbaviť polovice hodnôt vyškrtnutím na lístku. Tretím krokom je zredukovanie desiatich hodnôt na polovicu. Žiaci v kruhu zdieľajú hodnoty, ktoré sa im javia ako najdôležitejšie. Posledným krokom je vyplnenie pracovného listu Moje hodnoty (v prílohe), kde žiaci napíšu pre nich tri najdôležitejšie hodnoty a urobia poradie ďalších hodnôt, ktoré si vybrali.

TIPY NA HODNOTY:

RODINA – KARIÉRA – DOBRODRUŽSTVO – ROVNOVÁHA – ČESTNOSŤ – DÔVERA
MÚDROSŤ – VÝZVA – SPOLAHLIVOSŤ – UZNANIE – HUMOR – PRÁCA – SLUŠNOSŤ
EKOLÓGIA – PRIATEĽSTVO – ZDRAVIE – ZODPOVEDNOSŤ – SPOLUPRÁCA – RADOŠŤ
VZDELANIE – SEBAÚCTA – ÚSPECH – LOJALITA – LÁSKA – VIERA – TOLERANCIA
KREATIVITA.

Je dôležité hodnoty nielen pomenovať, ale aj vysvetliť ich význam, nakoľko hlavne žiaci v nižších ročníkoch nevedia význam jednotlivých pojmov.

REFLEXIA 1:

Ako sa vám určovali najdôležitejšie hodnoty? Usporadúvali sa vám ľahko, alebo sa vám ťažko určovalo poradie dôležitosti? Aké hodnoty ste si vybrali najčastejšie? Ako ste sa cítili, keď ste postupne vyčiarkovali svoje hodnoty? Ako sa menia naše hodnoty počas života?

TIP:

Počas tejto aktivity je vhodné nehodnotiť vyjadrenia žiakov a povzbudzovať k nemu aj ostatných, aby sa necítili konfrontovaní pri vyjadrovaní svojej hodnotovej orientácie.

KTO SÚ MOJE VZORY – AKÝ SOM

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť vplyv ľudí s ktorými sa stretáva vo svojom živote a pochopiť dôležitosť charakteru. Dokáže pomenovať vplyvy prostredia na formovanie osobnosti.

MOTIVÁCIA 1:

Celý život nás vedome, alebo nevedome ovplyvňujú ľudia s ktorými prichádzame do styku. Uznávam nejaké vzory? Kto je pre mňa najväčším vzorom? Čim si tento človek zaslúžil moju pozornosť? Do akej miery a v akých situáciách ovplyvňuje môj vzor moje správanie a uvažovanie?

AKTIVITA 1:

Učiteľ vyzve žiakov, aby v skupinkách uvažovali nad vyjadreniami: „Stačí cvičiť len zručnosti (napr.: komunikačné, prezentačné), charakter nie je dôležitý“, „Človek je priemerom charakterových vlastností svojich piatich najlepších kamarátov“.

REFLEXIA 1:

V akých situáciách nám postačia len nacvičené zručnosti? Máte skúsenosť, keď ste vyhodnotili, že charakter je kľúčový? Pri krátkodobých kontaktoch si často vystačíme len so zručnosťami. Pri dlhodobých vzťahoch je charakter kľúčový. Ako by ste definovali charakter?

MOTIVÁCIA 2:

U ľudí si v prvom rade všímame ich správanie. Hoci rôzne techniky môžu ovplyvniť náš úspech, skutočným kľúčom k dlhodobému, trvalému úspechu je rozvoj charakteru. Svoju energiu by sme mali preto nasmerovať v prvom rade na rozvoj svojho charakteru aj napriek tomu, že často ostáva iným ľuďom skrytý. Charakter je súhrn morálnych a vôľových vlastností človeka a buduje sa celý život. Nedá sa zmeniť tlakom zvonka, len zvnútra. Ideálne je budovať charakter v súlade s princípmi, ako napr.: zodpovednosť, iniciatíva, vízia, integrita, disciplína, slušnosť, rešpekt, empatia, odvaha, spolupráca, úcta k odlišnosti, pokora, rovnováha.

AKTIVITA 2:

Každý žiak napíše, ktorú filmovú postavu, alebo reálnu osobu obdivuje a prečo? Po chvíli vyhľadáva jednotlivých spolužiakov a hovorí im, čo na nich obdivuje, v čom sú pre neho vzorom. Vyjadrenia, ktoré počúva aj ktoré hovorí si zapisuje.

REFLEXIA 2:

Aké bolo pre Vás rozmýšľať o svojich vzoroch? Bolo jednoduché ich definovať? Prečo je táto postava Vaším vzorom? Má na Vás silnejší vplyv filmová postava, alebo rodičia, alebo kamaráti? Nie je náhoda čo sa nám páči a čo obdivujeme. To je náš potenciál, ktorý môžeme rozvíjať. Uznávate vplyv vzorov na seba, alebo žiadne vzory neuznávate? Vedeli by ste povedať o konkrétnom vplyve určitej osoby na Váš život? Súhlasíte s tvrdením, že ľudia, s ktorými trávite najviac času vás najviac ovplyvňujú? Je podľa vás dobré nechať sa ovplyvňovať druhými? Ak áno, prečo? Ak nie, prečo? Pre koho ste vzorom vy? Ako sa pritom cítite?

TIP:

Táto aktivita je zdrojom dôležitých informácií o žiakoch. Ak učiteľ pozná uznávané vzory svojich žiakov, mohol by podľa nich zistiť hodnotové postoje žiakov.

AKÉ MÁM NÁVYKY – PROAKTIVITA

CIEĽ HODINY:

Žiak vie popísať svoje návyky a rozdeliť ich na želané a neželané. Dokáže si uvedomiť, že má slobodu voľby a sám je zodpovedný za svoje rozhodnutia. Dokáže zhodnotiť, aký jazyk používa on a ľudia okolo neho. Dokáže vyhodnotiť ako často používa a počuje reaktívne frázy. Vie porovnať udalosť v ktorej konal reaktívne s udalosťou kedy konal proaktívne.

MOTIVÁCIA 1:

Učiteľ napíše na tabuľu, alebo povie žiakom citát: „Zaseješ myšlienku, zožneš čin, zaseješ čin, zožneš návyk, zaseješ návyk, zožneš charakter, zaseješ charakter, zožneš osud.“ Nechá žiakov chvíľu diskutovať o tomto výroku.

Návyk je tendencia vykonávať určitú činnosť určitým spôsobom automaticky, bez rozmýšľania. Môžeme mať vypestovaný návyk triediť odpad, umývať si zuby po jedle, alebo zdravieť okoloidúcich. Každý z nás má určité návyky. Často krát si ich neuvedomujeme a vykonávame bez toho, že by sme sa nad nimi zamýšľali. Niektoré z našich návykov sú užitočné, iných by sme sa najradšej zbavili. Jedným z veľmi užitočných návykov je návyk byť proaktívny – to znamená prebrať zodpovednosť za svoje rozhodnutia.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa chvíľu zamysleli a potom napísali na ľavú stranu hárku návyky, ktoré vyhodnocujú ako pozitívne a na pravú stranu hárku svoje negatívne návyky a dôsledky, ktoré sú s nimi spojené.

REFLEXIA 1:

Ktorých návykov sa Vám podarilo pomenovať viac? Uvedomili ste si dôsledky užitočných návykov a neužitočných návykov? Bolo ťažké vytvoriť si určité návyky? Chceli ste sa vo svojom živote zbaviť škodlivého návyku? Podarilo sa vám to? Čo vnímate ako najväčší problém pri vytváraní dobrého návyku, alebo zbavovaní sa škodlivého návyku?

MOTIVÁCIA 2:

Byť proaktívny znamená cítiť zodpovednosť za život, ktorý žijeme. Naše správanie by malo vychádzať z vedomého rozhodnutia, ktoré vychádza z princípov. Nemá byť založené na okolnostiach ani emóciách. Medzi podnetom a odozvou existuje sloboda voľby, ktorú máme možnosť využiť. Kľúčom je zastaviť sa, premyslieť si dôsledky svojho správania a až potom reagovať. Opakom proaktívneho je reaktívne správanie. V ľuďoch takéto správanie posilňuje pocit, že sú obeťami okolností a strácajú kontrolu nad svojím životom. Vinu za svoju situáciu zvalujú na iných ľudí a okolnosti.

Ste reaktívny, keď sa nahneváte a hovoríte slová, ktoré neskôr ľutujete, vyhýbate sa zodpovednosti za svoje činy, sťažujete sa a frľete, obviňujete druhých ľudí, správate sa ako obeť.

Ste proaktívny, keď ostanete pokojný, preberáte zodpovednosť, premyslíte si kroky pred tým, ako niečo urobíte, sústreďujete sa na riešenia, preberáte iniciatívu a máte odvahu robiť veci o ktorých ste presvedčený, že sú správne.

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby vytvorili trojice. Jeden člen skupinky prečíta situáciu, ďalší reaguje reaktívnym jazykom a posledný proaktívnym jazykom. Reakcie, ktoré sú uvedené v tabuľke by mali žiaci prispôsobiť svojmu vyjadrovaniu tak, aby nezneli umelo a zároveň aby charakter vyjadrenia ostal zachovaný. Nakoniec by si mali žiaci uvedomiť, aký vplyv má na nás reaktívny jazyk a proaktívny jazyk.

SITUÁCIA	REAKTÍVNY JAZYK	PROAKTÍVNY JAZYK
Mama, alebo otec vás žiada aby ste doma pomohli. Vy už však máte naplánované niečo iné.	Tak, teraz musím kvôli tebe zrušiť svoj plán! Zase si mi to povedala na poslednú chvíľu. Vždy sa ti musím prispôsobiť!	Možno sa mi podarí zvládnuť obidve povinnosti. Rozhodol som sa, že môj plán posuniem na neskôr.
Spolužiak, ktorý vám pomáha a je pre vás dôležitý vás obviní, že jeho prácu považujete za samozrejmosť. Je nahneváný, že sa mu za všetko, čo pre vás robí nepoďakujete.	To nie je pravda. Veď som rád, že mi pomáhaš. Ja som už taký, nezvyknem za všetko ďakovať. Nemôžem za to, že potrebuješ vždy počuť poďakovanie.	Je mi to ľúto. Nenapadlo mi, že je to pre teba dôležité počuť, že si tvoju pomoc vážim. Máš pravdu, neuvedomil som si to. Ospravedlňujem sa, naozaj si vážim, čo pre mňa robíš.
Učiteľ vás nespravodlivo obviní, že ste nesplnili povinnosti za ktoré sú zodpovední Vaši spolužiaci	Ja za to nemôžem, to musíte riešiť s moji- mi spolužiakmi. S tým nemôžem nič robiť, ja som s tým nič nemal. Vždy schytám za chyby druhých.	Prepáčte, myslím, že došlo k nedorozu- meniu. Zavolám spolužiakov, ktorí sú zodpoved- ní za splnenie tejto úlohy a zistíme, kde nastal problém. Ak mi poviete, kde je problém, ja to ozná- mim spolužiakom.
Ste dohodnutí s kamarátom, že sa stretnete a dáte si spolu burger. Vy ste sa snažili prísť načas a on Vám oznámi, že bude meškať. Ste podráždený, lebo je ohrozené, že nestihnete ďalšiu naplánovanú povinnosť.	Vždy meškáš. Teraz to musím do seba nahádzať. Takže dnes zostanem kvôli tebe bez jedla. Zase si ma poriadne rozčúľil.	O hodinu musím byť na inom stretnutí, takže môžeme byť spolu len 15 minút. Opýtate sa kamaráta, či mu jedlo môžete objednať, aby ste po jeho príchode nestrá- cali čas. Ak nestihnete dojesť, môžete si jedlo odniesť so sebou.
Máte dokončiť so spolužiakom projekt, ktorý má byť zajtra hotový. Postupne zisťujete, že materiály, ktoré mal spolužiak zabezpečiť, nemáte.	Kvôli tebe teraz dostaneme obidvaja päťku z projektu. Nemáme šancu to stihnúť. To všetko len kvôli tebe.	Teraz neriešme prečo si to nestihol. Skúsme nájsť spôsob, ako by sa projekt dal dokončiť načas. Aké máme ďalšie možnosti?
Trčíte v dopravnej zápche, zatiaľ čo by ste mali byť na dôležitom stretnutí.	To som celý ja. Prečo sa takéto veci stáva- jú len mne? Nemôžem za to, že sú cesty plné. Ja som taký blbec!	Našťastie mám telefonický kontakt, zavo- lám a poviem v akej som situácii, prípad- ne presunieme termín. Nabudúce si naplánujem odchod s rezervou. Skúsím využiť čas v zápche na niečo užitočné.

REFLEXIA 2:

Ako ste sa cítili pri reaktívnych vyjadreniach? Ako často používate takéto vyjadrenia vo svojom živote? Je pre Vás používanie proaktívneho jazyka prirodzené, alebo takéto formulácie nie sú váš štýl? Aký má vplyv na vzťahy s ľuďmi okolo vás reaktívna komunikácia a aký vplyv má proaktívna komunikácia?

AKTIVITA 3:

Učiteľ požiada žiakov, aby si vo dvojiciach povedali, čo plánujú robiť na budúci týždeň. O chvíľu ich požiada, aby to isté povedali s použitím slov „chcem“, teším sa“. Učiteľ požiada žiakov, aby si uvedomili, ktoré vyjadrenia používajú častejšie. Ak sú to reaktívne vyjadrenia, spoločne by ich mali preformulovať na proaktívne.

REAKTÍVNY JAZYK	PROAKTÍVNY JAZYK
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nemôžem. ▶ Nie je to moja vina. ▶ Musím. ▶ Nemám na výber. ▶ Nedovolia mi. ▶ Nič viac sa nedá spraviť. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Môžem. ▶ Je mi to ľúto. ▶ Rozhodol som sa. ▶ Pozrime sa na možnosti, ktoré máme. ▶ Podarí sa mi to. ▶ Určite môžem niečo spraviť.¹¹

REFLEXIA 3:

Cítili ste rozdiel, pri formulácii „musím“ a „chcem“? Ako často počas dňa ste v situácii, keď máte pocit, že vám okolie diktuje ako sa máte správať? Koľkí z vás majú pocit, že musia chodiť do školy, že sa musia učiť, že nemáte na výber? Je pre Vás ťažké preformulovať si svoje myšlienky a vyjadrenia?

OKRUH ZÁUJMU A OKRUH PÔSOBNOSTI

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže odlíšiť činnosti, prípadne okolnosti na tie, na ktoré má dosah a na tie, na ktoré dosah nemá. Je schopný zamerať sa na veci, ktoré môže ovplyvniť. Vie ohodnotiť dôsledky svojho správania.

MOTIVÁCIA 1:

Energie na deň nie je veľa. Ak ju minieme na nepodstatné veci, neostane na dôležité. Proaktívne správanie znamená, že sa zameriavame na okruh vplyvu – to sú tie veci, ktoré môžeme priamo ovplyvniť. Týmto sa okruh nášho vplyvu zväčšuje. Ak sa väčšinu času zameriavame na okruh záujmu – veci, ktoré sa nás dotýkajú, zaujímajú nás, robia nám starosti, ale nemôžeme ich priamo ovplyvniť, máme menej času na to, čo ovplyvniť môžeme. Takto sa náš okruh vplyvu znižuje. Príkladom na zväčšovanie okruhu vplyvu je Mandela alebo Gandí.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby si predstavili svoj bežný deň a do dvoch stĺpcov, alebo vnútorného (okruh vplyvu a pôsobnosti) a vonkajšieho (okruh záujmu a starostí) kruhu napísali kde investujú svoj čas a energiu.

REFLEXIA 1:

V ktorom okruhu máte uvedených viac činností? Vedeli by ste preformulovať svoje myšlienky, alebo prehodnotiť svoj postoj pri činnostiach, ktoré sa nachádzajú v okruhu záujmu a starostí? Ako sa cítite, keď máte moc meniť veci a udalosti? Ako sa cítite, keď vás veci hnevajú a nemáte silu a moc zmeniť ich?

MOTIVÁCIA 2:

Počuli ste niekedy pojem nositeľ zmeny? Nositeľ zmeny dokáže zastaviť nemorálne, zraňujúce, škodlivé, neekologické alebo neúčinné naučené správanie a nahradí ho proaktívnym, pozitívnym, užitočným a efektívnym správaním. Záleží na každom z nás, či vzorce správania z minulosti dokážeme nahrádzať postupne účinnejšími postupmi.

Nad morom sa rozpútala strašná búrka. Ostré poryvy vetra pretínali vodu, dvíhali ju v obrovských vlnách, ktoré narážali na pobrežie ako údery kladiva a ako ocelové radlice preorávali morské dno a vyhadzovali z hĺbín na desiatky metrov od mora malé zvieratká, kôrovce, mäkkýše.

Keď búrka prešla, tak rýchlo ako prišla, voda sa utíšila a ustúpila. Pobrežie bolo plné bahna, v ktorom sa v agónii zmietať tisíce a tisíce morských hviezdíc. Bolo ich toľko, že pobrežie sa zdalo zafarbené do ružova.

Prilákalo to množstvo ľudí z celého pobrežia. Prišla si to nafilmovať aj televízia. Morské hviezdice sa už skoro nehýbali. Umierali.

Prizeral sa na to aj jeden otec s dieťaťom, ktoré držal za ruku. Chlapček sa pozeral na malé morské hviezdice očami plnými smútku. Všetci tu stáli, pozerali, ale nik nepohol ani prstom. Chlapček sa zrazu vyšmykol z otcovej ruky, vyzul sa a rozbehol sa na pobrežie. Sklonil sa a do malých rúčok nabral tri malé hviezdice a utekal ich zaniest do vody.

Potom sa vrátil a pokračoval vo svojej práci.

Z betónového zábradlia ktosi zvolal:

„Čože to robíš, chlapče?“

„Odnášam do mora morské hviezdice. Ináč všetky zahynú na pobreží,“ odpovedalo chlapča a bežalo ďalej.

„Je ich tu na pobreží na tisíce, je ich tak mnoho, že ich nemôžeš zachrániť všetky!“ kričal muž. „To sa stáva na pobreží každého mora. Nemôžeš zmeniť veci!“

Chlapča sa usmialo, sklonilo sa, vzalo ďalšiu morskú hviezdicu a hodilo ju do vody a povedalo: „Pre túto hviezdicu som veci zmenil.“

Muž sa na chvíľu stiahol, sklonil sa, vyzul a zostúpil na pobrežie a začal zbierať morské hviezdice a hádzať ich do vody. Po chvíli zostúpili na pobrežie dvaja chlapci a tak zbierali hviezdice už štyria. O pár minút ich bolo už päťdesiat, potom sto, dvesto, tisíc a všetci odnášali morské hviezdice do vody. A tak ich všetky zachránili.

Na zmenu sveta by stačilo, keby niekto, hoci malý, mal odvahu začať.¹²

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby porozmýšľali, či stretli v živote osobu, ktorá bola pre nich osobne nositeľom zmeny? Aký vplyv na nich mala táto osoba? Rozdelí žiakov do skupín, kde majú diskutovať o oblasti v ktorej by sa mohli stať nositeľmi zmeny. Každá skupina môže dostať inú tému, napr.: škola, brigáda, osobný život, rodina... Po určenom čase prezentujú svoj návrh pred ostatnými.

REFLEXIA 2:

Uvedomili ste si obrovský dosah vašich rozhodnutí a činov?

Ako často si uvedomujete dôsledky svojho správania? Vedeli by ste opísať situáciu, kde sa dôsledky vášho správania prejavili v krátkej dobe? Vedeli by ste opísať situáciu, kde sa dôsledky vášho správania prejavili, alebo prejavia po dlhej dobe?

MOJE OSOBNÉ POSLANIE

CIEĽ HODINY:

Žiak začne uvažovať nad zmyslom svojho života a vie vyjadriť svoje predstavy aký by chcel byť, prípadne čo by chcel v živote dokázať. Dokáže naformulovať svoje osobné poslanie.

MOTIVÁCIA 1:

Mnohí ľudia veľmi presne vedia, prečo sú na tomto svete. Mnohí sa nad touto otázkou nikdy nezamysleli. Ako je to s Vami? Čo myslíte, prečo ste na tomto svete?

AKTIVITA 1:

Učiteľ nechá žiakov, aby sa rozdelili do skupín a chvíľu diskutovali o danej otázke. Pri nevhodných odpovediach treba zaujať nehodnotiaci postoj, nenechať sa vyprovokovať a zároveň vytvoriť bezpečný priestor na vyjadrenie názorov každého žiaka.

REFLEXIA 1:

Myslíte, že je dobré, keď máte naformulované vlastné osobné poslanie? V čom nám môže takéto vyjadrenie pomôcť v bežnom živote?

MOTIVÁCIA 2:

Pamätáte si, čomu ste sa s radosťou venovali, keď ste boli malí? O akom povolani ste vtedy snívali? Ostalo niečo z vášho sna do dnešného dňa? Venujete sa v súčasnosti činnosti, pri ktorej sa cítite spokojne a šťastne? Pri akej činnosti strácate pojem o čase?

AKTIVITA 2:

Učiteľ rozdá záujemcom na prečítanie krátke popisy ľudí, ktorým sa splnil ich detský sen. Žiaci sa môžu postaviť do radu chronologicky podľa roku narodenia, aby si uvedomili, že budú čítať o osobách, ktoré už nežijú, ale aj o takých, ktoré nie sú od nich oveľa staršie. Alebo môžu použiť dramatizáciu a na základe informácií z textu zahrať osobu o ktorej si prečítali.

Cyklistka – ALFONSINA STRADAOVÁ (* 1891) z Talianska od malička jazdila rada a rýchlo na bicykli. Keď sa vydala, jej rodina dúfala, že sa konečne vzdá šíleného nápadu stať sa cyklistkou. Ona však neprestávala trénovať až bola taká silná a rýchla, že vyhrala najťažšie preteky na svete Giro d'Italia.

Vynálezkyňa – ANN MAKOSINSKIOVÁ (*1997) z Kanady sa nemohla učiť, keď bola tma, lebo v dome nemali elektrinu. Ann mala len 15 rokov, ale už veľakrát rozobrala nejakú vec a potom ju poskladala. Začala pracovať na novej zázračnej baterke, ktorá by nepotrebovala batérie, vietor ani slnko: len telesné teplo. Keď ju prezentovala na súťaži Google Science Fair, vyhrala prvé miesto!

Motokrosová pretekárka – KEĎ MALA ASHLEY FIOLEKOVÁ (*1990) z USA tri roky, kúpili jej malú motorku. Odvtedy s otcom a starým otcom chodievali do lesa každý na svojom

motocykli. Ashley milovala tieto vychádzky a začala snívať o tom, že sa raz stane motokrosovou pretekárkou. Väčšina ľudí jej hovorila, že to nie je možné, pretože bola hluchá. Ashley na to nedbala, poctivo trénovala a v priebehu piatich rokov vyhrala štyri národné preteky.

Spisovateľka – Kedysi žilo na farme vo Švédsku jedno dievča. Volalo sa ASTRID LINDGRENÓVÁ (*1907) a malo dosť rebelskú dušu. Presne takú, akú mala neskôr Pipi dlhá pančucha. Pipi ukázala svojim čitateľom, dôležitosť toho, aby boli nezávislí, ale pritom aby im vždy záležalo na ostatných.

Režisérka – BRENDA CHAPMANOVÁ (*1962) USA od malička rada kreslila. Keď mala 15 rokov, zavolała do štúdií Walta Disneyho a povedala: „Naozaj dobre kreslím, nedáte mi prácu?“ Povedali jej, aby sa ozvala, keď bude staršia a bude mať nejakú prax. Začala študovať a o niekoľko rokov dostala prácu o ktorej snívala. Brenda sa stala prvou ženou, ktorá režírovala animovaný film Princ egyptský a vytvorila princeznú Meridu vo filme „Rebelka“, ktorá získala Oscara a Zlatý glóbus.

Poetka – Kedysi dávno žilo v Brazílii v dome na moste malé dievča – CORA CORALINAOVÁ (*1889), ktoré od malička vedelo, že bude poetka. Jej rodina si to však nemyslela. Nechceli, aby Cora čítala a nechceli ju ani pustiť na strednú školu. Cora mala rušný život, ale nikdy nezabudla, že je poetka. Poéziu písala každý deň. Keď mala 60 rokov, rozhodla sa, že je načase začať svoju kariéru ako poetka. Jej prvá kniha vyšla, keď mala 70 rokov.

Politička – V Južnej Amerike v Argentíne žilo krásne dievča, ktoré sa volalo EVA (*1919). Snívala, že unikne pred chudobou a stane sa slávnou herečkou a filmovou hviezdou. Keď mala 15 rokov, presťahovala sa do Buenos Aires, aby si splnila svoj sen. Čoskoro sa stala obľúbenou umelkyňou. Zoznámila sa s plukovníkom Juanom Perónom. Zosobášili sa a o rok sa Juan perón stal prezidentom Argentíny. Eva sa stala známa svojou prezývkou Evita. Ľudia ju mali radi a obdivovali jej ochotu pomáhať iným. Dokonca ju požiadali, aby sa stala viceprezidentkou a spolu s manželom viedla krajinu.

Námorníčka – Jedného dňa sa JESSICA WATSONOVÁ (*1993) skákala so sestrou a sesternicami do bazéna doma v Austrálii. Od tohto dňa si veľmi obľúbila vodu. Pridala sa k jachtárske klubu a rozhodla sa preplaviť bez zastávky okolo sveta. Nabalila si zásoby a vyrazila zo sydneyského prístavu. Mala vtedy len 16 rokov a dokázala svoj sen uskutočniť.

Astronautka a lekárka – Svet bol pre MAE C. JEMISONOVÚ (*1956) z USA veľkým laboratóriom. Chcela byť módnou návrhárou, astronautkou, inžinierkou, alebo tanečnicou. Študovala chemické inžinierstvo, africko-americké vedy a medicínu. Naučila sa rusky, svahilsky a japonsky. Dostala sa do vesmíru na palube vesmírnej lode, ale nakoniec zistila, že jej poslaním je zlepšiť zdravie ľudí v Afrike.

Boxerka – V Indii vo veľmi chudobnej rodine žilo malé dievča MARY KOMOVÁ (*1983). Nemali čo jesť, Mary chcela rodine pomôcť a preto sa rozhodla stať boxerkou. Presvedčila trénera, aby ju začal trénovať. Po tvrdých tréningoch začala súťažiť a vyhrala veľa súbojov, dokonca aj medailu na

olympiáde. Jej dedina bola na ňu hrdá, dokázala užiť svoju rodinu, presne tak, ako o tom snívala v detstve.

Balerína – V Sierra Leone žila MICHAELA DEPRINCEOVÁ (*1995), ktorá vo vojne prišla o oboch rodičov. Trpela kožnou chorobou, kvôli ktorej ju v sirotinci prezývali diablova dcéra. Jedného dňa vietor priviela k dverám sirotinca akýsi časopis, ktorý mal na obálke krásnu ženu v trblietavých šatách, ktorá stála na špičkách. Michaela sa rozhodla, že chce byť ako ona. Michaelu si adoptovali, začala sa venovať baletu a dnes tančuje v Dánskom národnom baletе.

Právnička a prvá dáma – Žilo raz jedno dievča, ktoré sa stále bálo. Volalo sa MICHELLE ROBINSONOVÁ (*1964). Hovorila si: „Možno nie som dosť múdra“, „Možno nie som dosť dobrá“. Ale mama s otcom ju podporovali, že ak bude chcieť, dokáže všetko. Niektorí učitelia neverili, že niečo dokáže, lebo nemala dobré známky. No Michelle sa rozhodla počúvať rodičov. Skončila Harvard a stala sa právničkou vo veľkej firme. Jedného dňa sa stala mentorkou Baracka Obamu. Zalúbili sa a o niekoľko rokov sa vzali. Michelle sa stala prvou Afroameričankou – prvou dámou USA.

Bubeníčka – Na Kube žilo dievča, ktoré snívalo o tom, že sa stane bubeníčkou. Vášeň k bicím bola silnejšia, ako tradícia, ktorá hovorila, že len chlapci môžu hrať na bubny. Keď o svojej túžbe povedala učiteľovi hudby, bol taký dojatý, že ju učil hrať každý deň. MILLO CASTROVA ZALDARRIAGAOVÁ (*1992) sa stala svetoznámu hudobníčkou. Dokonca zahrála na narodeninovej oslave prezidentovi, hoci mala len pätnásť rokov.

Architektka – Keď mala ZAHA HADID (*1950) desať rokov, rozhodla sa, že sa stane architektkou. Vyrástla z nej jedna z najlepších architektiek dnešných čias. Stala sa známou ako Kráľovná kriviek, lebo budovy, ktoré navrhla nemali veľa ostrých hrán. Zaha bola prvou ženou, ktorá získala zlatú medailu Kráľovského inštitútu britských architektov.

BILL GATES (*1955) chodil do školy, kde mal možnosť prísť do styku s počítačom. S kamarátom tajne vnikal do počítačovej miestnosti, aby čím dlhšie mohol na počítači pracovať. Mal 15 rokov a vytvoril program, ktorý vyhodnocoval dopravnú situáciu. Začal podľa požiadavky otca študovať právo, ale srdce ho stále ťahalo k počítačom. Odišiel z univerzity a založil Microsoft. Pomocou zarobených peňazí pomáha ľuďom získavať prístup k pitnej vode, potravinám, poskytuje pomoc pri katastrofách, zakladá knižnice...

BOYAN SLAT (*1994) si cez prázdniny v Grécku chcel zaplávať a bol šokovaný, keď v mori videl plávať namiesto rýb plastové sáčky. Bryan to chcel zmeniť a vynášiel plavidlo, ktoré pláva po hladine a zachytáva plasty. Za 10 rokov dokáže zmenšiť tichomorskú odpadkovú škvrnu, ktorá je dvakrát taká veľká ako USA na polovicu. V roku 2014 sa Boyan stal najmladším človekom, ktorý dostal titul „Šampión planéty“.

CARL LINNÉ (*1707) žil vo Švédsku a od malička bol posadnutý rastlinami. Ostatným pripadal divný. V škole sa o prírodu zaujímal viac, ako o čokoľvek iné. Vďaka excelentným vedomostiam dostal na univerzite ubytovanie a miesto učiteľa.

Vďaka nemu máme binomický systém pomenovania organizmov, ktorý je používaný na celom svete.

CHRISTOPHER PAOLINI (*1983) jedného dňa prišiel do knižnice, kde našiel knihu, ktorá ho nadchla. Rozhodol sa, že začne písať s využitím skúseností, ktoré získal pri stávaní v horách, stavaní úkrytov, vyrábaní mečov, stopovaní zvierat a strieľaní z luku. Keď mal 16 rokov, knihu dokončil. Propagoval ju v rôznych školách, kde prichádzal žiakom čítať v stredovekom kostýme. V roku 2011 bol zapísaný do Guinnessovej knihy rekordov ako „najmladší autor najpredávanejšej série kníh“.

DANIEL RADCLIFFE (*1989) nemal v škole pocit, že by v niečom vynikal. Mal poruchu učenia – dispraxiu a možno aj preto si príliš neveril. Napriek všetkému však vždy vedel, že chce hrať. Keď vyhlásili konkurz na Harryho Pottera, rodičia ho naň nechceli pustiť. Keď však vstúpil do miestnosti, všetci sa okamžite zhodli na tom, že tento chlapec musí hrať Harryho. V súčasnosti podporuje britskú charitu a tak isto pomáha aj v USA.

JAMIE OLIVER (*1975) začal variť v kuchyni svojich rodičov, keď mal 8 rokov. Aby sa o varení dozvedel viac, prihlásil sa na odbornú školu, kde študoval stravovanie a výživu. Tam ho našiel televízny producent, ktorý mu ponúkol vlastnú televíznu reláciu. Nestačilo mu byť slávny, vyškoloval pre prácu v reštaurácii mladých, chudobných ľudí. Neskôr vďaka jeho úsiliu školy zmenili jedálne lístky. Jamie mal šťastie, že našiel svoju vášeň, keď bol mladý a bol dostatočne odvážny, aby presadil svoje nápady a urobil zo sveta lepšie miesto pre život.

JESSE EISENBERG (*1983) prvý rok v škole každý deň plakal. Bol nervózny, citlivý a zo všetkého vystrašený. Raz sa ho niekto opýtal, či by si nechcel zahrať v divadle. Urobil to a všetko sa zmenilo. Na javisku sa stával niekým iným. Teraz hrá hlavné úlohy v hollywoodských filmoch, píše knihy a inscenuje divadelné hry. Hovorí, že pocity obáv a nervozity môžu súvisieť s pozitívnymi vlastnosťami, ako je citlivosť a schopnosť vidieť svet inakšie ako ktokoľvek iný.

JAYLEN ARNOLD (*2000) trpí od detstva Tourettovým syndrómom. Táto choroba sa prejavuje neočakávanými záškľbmi, alebo vydávaním nezmyselných zvukov. Jaylenovi sa deti v škole posmievali a šikanovali ho. Doma premýšľal o všetkých, ktorí sú šikanovaní a boja sa o tom hovoriť. S rodičmi zriadil webovú stránku, ktorá pomáha takýmto deťom a navštevuje školy so svojim osobným príbehom hovorí k obetiam šikany aj k tým, ktorí šikajú. V šestnástich rokoch dostal od princov Williama a Harryho cenu princeznej Diany, ktorá oceňovala konanie dobra, keď sa nikto nepozerala.

ROALD AMUNDSEN (*1872) ako chlapec sníval o tom, že bude prieskumníkom. Predstavoval si, že sa stane prvým človekom, ktorý sa dostane na severný pól. Matka sa o neho veľmi bála a tak jej musel sľúbiť, že bude študovať medicínu a stane sa lekárom. Po matkinej smrti sa rozhodol, že sa stane prieskumníkom a naozaj sa mu podarilo svoj detský sen dosiahnuť. Stal sa prvým človekom, ktorý sa ako prvý dostal na severný aj južný pól.

RYAN HRELJAC (*1991) bol šokovaný, keď sa v škole dozvedel, že v niektorých častiach Afriky je takmer nemožné získať pitnú vodu. Mal len šesť rokov, ale vedel, že musí niečo urobiť. Najskôr začal šetriť z vreckového, aby pomáhal s vykopávaním hlbokých studní. Tento príjem nestačil a tak založil charitu a pokračoval vo vyberaní peňazí cestovaním po celom svete. Táto charita existuje viac ako 18 rokov a pomohla 900 000 ľuďom v Afrike získať pitnú vodu. Ryan hovorí, že svet je ako obrovské puzzle v ktorom sa každý snaží zistiť kam patrí. „Ja som zistil, že môj dielik pasuje k pitnej vode“ povedal. „Len dúfam, že i všetkým ostatným sa podarí nájsť miesto, kam ich dielik puzzle zapadá“.¹³

REFLEXIA 2:

Počuli ste príbehy o ľuďoch, ktorým sa ich detský sen naplnil. Niektorým už v mladosti, niektorým v dospelom veku a niektorým až v starobe. Mali títo ľudia vytvorené ideálne podmienky pre splnenie svojho sna? Inšpirovali a motivovali vás životné príbehy týchto ľudí?

MOTIVÁCIA 3:

Osobné poslanie vyjadruje zmysel nášho života – to, aký život chceme prežiť. Mnohí z nás si dôkladnejšie plánujú dovolenku, ako svoj život a potom sme nešťastní, že nežijeme život podľa svojich predstáv. Najlepšie je vraj začať so zapisovaním toho, čo nás každý deň urobí šťastnými. Po určitom čase zápisky treba vytriediť do kategórií a v niektorej by sme mali nájsť svoje osobné poslanie. Každý ho v sebe má od narodenia, len u niektorých ostáva skryté alebo zabudnuté. Niektorí ľudia vedia o svojom poslaní od detstva, iní ho objavujú vďaka životnej skúsenosti a sú ľudia, ktorí ho nenájdu nikdy. Osobné poslanie slúži ako kompas pri rozhodovaní. Ak nevieme aký je cieľ nášho života, je to tak, akoby futbalisti behali po ihrisku a nevedeli, kde je brána. Firmy, ktoré sú založené na hodnotách a majú poslanie, existujú viac ako 100 rokov. Iné po 30, 40 rokoch zanikajú.

AKTIVITA 3:

Učiteľ prinesie na hodinu rôzne citáty, myšlienky, fotografie a nechá žiakov, aby na základe vypočutých príbehov a vlastnej reflexie skúsili nepretržite cca 10 – 15 minút písať čo ich bavilo, keď boli malí, akým činnostiam sa venujú teraz, pri akej aktivite sa cítia dobre. Na ďalšej hodine môžu do pracovného listu Moje osobné poslanie, ktorý je uvedený v prílohe naformulovať svoje vlastné osobné poslanie.

Príklady osobných poslaní: Neplytvať energiou na zbytočné pochybnosti. Chcem mať v srdci láskavosť a dobrotu. Snažiť sa úprimne a radostne, aby som sa stal absolútne najlepšou verziou seba samého a popri tom zdieľal všetko, čo môžem ponúknuť svetu a ľuďom v mojom okolí. Naša rodina bude... pozorná, úctivá, miestom radosti, vďačná.¹⁴

REFLEXIA 3:

Pomohli vám prečítané príbehy, myšlienky, citáty a fotografie uvedomiť si, čo by ste chceli v živote robiť? Ktorý príbeh, citát, myšlienka Vás oslovila najviac? Ktorý príbeh vás najviac prekvapil? Chceli by ste, aby raz o vás niekto napísal príbeh? Aký by bol jeho obsah?

AKO SI ZAČAŤ PLÁNOVAŤ ČAS

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže rozlíšiť akým spôsobom trávi svoj čas, ktorý má k dispozícii. Dokáže rozoznať nenaliehavé dôležité činnosti, ktoré doteraz zanedbával a ktoré by mohli významne ovplyvniť jeho osobný život. Žiak dokáže graficky znázorniť maticu plánovania času, odhadnúť, koľko % času prežíva v jednotlivých kvadrantoch a tento odhad porovnať s realitou.

MOTIVÁCIA 1:

Keď nemáme jasnú predstavu, čo je pre nás dôležité, potom sa naša pozornosť ľahko zameria na to, čo je len naliehavé. Učiteľ nechá žiakov, aby do nádoby nasypali najskôr veľké kamene, potom menšie kamene, štrk a nakoniec piesok. Ak poradie obráti, veľké kamene sa do nádoby nezmestia. Týmto demonštrujeme dôležitosť poradia v akom sa venujeme povinnostiam a menej dôležitým veciam. Drobné kamienky predstavujú nedôležité veci vo vašom živote. Ak im dáte prednosť, potom na dôležité veci neostane čas a nestihnete ich.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdá žiakom kartičky s popisom činností, ktoré majú podľa vlastného uváženia rozdeliť do kvadrantov s obsahom: dôležité naliehavé, dôležité nenaliehavé, nedôležité naliehavé a nedôležité nenaliehavé.

▶ Zajtrajšia písomka	I.
▶ Facebook	III.
▶ Hry na počítači	IV.
▶ Budovanie vzťahov	II.
▶ Cvičenie	II.
▶ Preventívna prehliadka	II.
▶ Návšteva lekára s bolesťou zuba	I.
▶ Príprava na poslednú chvíľu	I.
▶ Plánovanie povinností	II.
▶ Vzdelávanie sa	II.
▶ Nedôležitý telefonát	III.
▶ Pozeranie seriálov	IV.
▶ Ohováranie	IV.
▶ Čítanie ľahkých románov	IV.

- Osobný rast – zlepšovanie svojich schopností II.
- Relax II.
- Nečakaná návšteva III.
- Časté vyrušenia III.
- Nadmerné upratovanie IV.
- Nákupné maratóny IV.
- Riešenie problémov druhých alebo IV. II.
- Zranenie priateľa I.
- Projekt, ktorý treba odovzdať na druhý deň I.
- Projekt s termínom o týždeň II.

Žiaci pracujú v malých skupinách a diskutujú o spôsobe zaradenia činností. Žiaci by sami mali prísť na to, že činnosti v I. kvadrante treba urobiť čo najskôr, činnosti z III. kvadrantu delegovať, IV. kvadrant čo najviac obmedziť a najviac času a energie venovať činnostiam z II. kvadrantu.

REFLEXIA 1:

Uvedomili ste si, že každá činnosť, ktorú vykonávate má rôzny dopad na Váš život? Vedeli ste sa v skupinkách zhodnúť na správnom zatriedení činností do kvadrantov? Ktorá činnosť Vám robila najväčšie problémy?

MOTIVÁCIA 2:

Čas, ktorý máme k dispozícii, trávime v niektorom zo štyroch kvadrantov.

	NALIEHAVÉ	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ	<p style="text-align: center;">I.</p> <p>ČINNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Kríza ▸ Naliehavé problémy ▸ Projekty s pevnými termínmi 	<p style="text-align: center;">II.</p> <p>ČINNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Prevencia, práca na produkčných schopnostiach ▸ Budovanie vzťahov ▸ Objavovanie nových príležitostí ▸ Plánovanie, oddych
NEDÔLEŽITÉ	<p style="text-align: center;">III.</p> <p>ČINNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Prerušenia, nejaké telefonáty ▸ Nejaká pošta, nejaké správy ▸ Najbližšie, naliehavé záležitosti ▸ Oblúbené činnosti 	<p style="text-align: center;">IV.</p> <p>ČINNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Bežné činnosti, pracovná zaneprázdnenosť ▸ Nejaká pošta ▸ Niekaké telefonáty ▸ Zbytočné činnosti – plytvanie časom ▸ Príjemné činnosti

Každý týždeň si vyčleňte 15 minút na to, aby ste si nasledujúci týždeň naplánovali. Deň je veľmi krátky interval a mesiac zase príliš dlhý. Na konci, alebo na začiatku týždňa sa zamyslite nad tým, čo potrebujete dosiahnuť. Aké sú najdôležitejšie veci, ktoré potrebujete splniť? Väčšina pravdepodobne bude patriť do druhého kvadrantu. Pri identifikácii najdôležitejších úloh, ktoré chcete splniť buďte realistickí a sústreďte sa maximálne na desať. Rozhodnite sa, kedy je najvhodnejší čas na jednotlivé činnosti. Potom naplánujte všetko ostatné. Snažte sa zo všetkých síl dodržať svoj plán, ale ak sa vám to nepodarí, je to vždy lepšie, ako keby ste neplánovali svoj čas vôbec. Možno vám bude stačiť sústrediť sa na 3-4 dôležité veci za týždeň. Výsledkom je, že stihnete viac.

AKTIVITA 2:

Každý žiak píše a identifikuje činnosti, ktoré ho najviac okrádajú o čas. Napíše povinnosť, ktorú dlho odkladal, napriek tomu, že je dôležitá. Poznamená desať najdôležitejších vecí na nasledujúci týždeň. Potom si v plánovacom diári pre každú z nich vyhradí príslušný čas.

REFLEXIA 2:

Bolo pre vás ťažké uvedomiť si, v ktorom kvadrante trávite najviac času? Koľko % trávite v treťom kvadrante? Blížite sa skôr k úspešným, alebo neúspešným firmám? Akú cenu musíte zaplatiť za to, že priveľa času trávite v III. a IV kvadrante? Dokážete teraz rozlíšiť dôležité a naliehavé veci?

ČAS STRÁVENÝ V	ÚSPEŠNÉ FIRMY	NEÚSPEŠNÉ FIRMY
I. KVADRANTE	20 – 25%	20 – 30%
II. KVADRANTE	65 – 80%	15%
III. KVADRANTE	15%	50 – 60%
IV. KVADRANTE	menej ako 1%	2 – 3%

MOJE CIELE

CIEĽ HODINY:

Žiak si vie uvedomiť dôležitosť stanovovania cieľov. Dokáže popísať svoje úlohy a týždenné ciele. Dokáže formulovať ciele do plánu konkrétnych činností a po uplynutí 7 dní vie vyhodnotiť ich plnenie a súlad s vnútornými hodnotami.

MOTIVÁCIA 1:

Epiktétos povedal: „Najskôr si uvedom, čím by si rád bol a potom urob čo treba.“

Čo by si rád robil, vlastnil, dosiahol? Čo by si chcel, aby sa stalo? Čo by si rád robil lepšie? Uvedomiť si, kde sa nachádzam, kto som, kam chcem smerovať, čo pre mňa znamená úspech je dôležité. Rovnako dôležité je naučiť sa stanovovať si ciele. Cieľ by mal byť:

- ▶ Zrozumiteľný, aby bolo jasné, aký bude prvý krok.
- ▶ Uveriteľný, aby bol v súlade s osobným hodnotovým systémom.
- ▶ Dosiahnuteľný – verím, že sa môj cieľ dá dosiahnuť.
- ▶ Merateľný, pokiaľ ide o čas, alebo množstvo.
- ▶ Žiadúci – malo by to byť niečo, čo naozaj chcete, nie niečo, čo cítite ako svoju povinnosť.
- ▶ Formulovanie bez alternatív, pretože tí, ktorí majú alternatívy, málokedy svoj cieľ dosiahnu.
- ▶ Nedeštruktívny.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby chvíľu premýšľali nad vzdelávacím cieľom, ktorý sa môže týkať tak formálneho, ako aj neformálneho vzdelávania. Cieľ treba dosiahnuť do určitého obdobia v rámci školského roka. Stanovením termínu splníme kritérium merateľnosti, pokiaľ ide o čas.

Ďalej je dôležité, aby cieľ bol merateľný, čo sa týka množstva. Nie je cieľom ak si povieme, že sa chceme zlepšiť v angličtine. Ak si však stanovíme percento, ktoré chceme v ANJ dosiahnuť na konci obdobia, to už cieľom je. Okrem stanovovania cieľa by mali žiaci porozmýšľať nad aktivitami, ktoré nám pomôžu cieľ dosiahnuť. Je potrebné, aby boli veľmi presne zadané. Nesprávne: budem pozerať anglické filmy. Správne: každý týždeň si pozriem jeden anglický film, ktorý trvá najmenej hodinu. Každý žiak by mal zvážiť reálnosť stanoveného cieľa tak, aby

nebol demotivovaný, keď sa mu cieľ nepodarí dosiahnuť. Žiaci si môžu naformulovať svoj cieľ a aktivity, ktoré vedú k jeho dosiahnutiu do pracovného listu *Môj cieľ*, ktorý je uvedený v prílohe.

REFLEXIA 1:

Bolo pre vás jednoduché predstaviť si a naformulovať cieľ? Pre niektorých z vás môže byť ťažké začať, pre iných vytrvať. Stratégiou mnohých športovcov je predstavovať si situácie v ktorých sa chcú ocitnúť. Tak sa ich myseľ nastaví pozitívne na dosiahnutie cieľa.

MOJA STRATÉGIA NA DOSIAHNUTIE CIEĽA

CIEĽ HODINY:

Pomôcť žiakom uvedomiť si, že okolie neustále poskytuje spätnú väzbu pri dosahovaní cieľov.

MOTIVÁCIA 1:

Nestačí dúfať, že sa k cieľu dostaneme bez nášho pričinenia. Treba začať. Akokoľvek pomaly ideme, ak ideme správnym smerom, blížime sa k nášmu cieľu.

Spätná väzba nám hovorí, či ideme po správnej ceste k dosiahnutiu cieľa, Napríklad, ak dostaneme z písomky jednotku, alebo nás niekto pochváli za dobrú prácu. Spätná väzba je dobrý pocit, ktorý zo seba máme, radosť z dobre urobenej práce alebo hrdosť, ktorú cítíme, keď sme odolali nátlaku kamarátov.

Spätná väzba, ktorá nám signalizuje, že sme zišli z cesty, môže byť napr. zlá známka z písomky, sťažnosť v práci, pocit nespokojnosti, alebo depresia.

AKTIVITA 1:

Učiteľ vyberie žiaka, ktorý bude predstavovať zároveň učiteľov cieľ aj „mechanizmus spätnej väzby“. Úlohou žiaka, ktorý stojí oproti učiteľovi je dávať mu nepretržitú spätnú väzbu. Ak sa učiteľ bude pohybovať priamo k žiakovi, žiak povie „k cieľu“. Ak pôjde iným smerom, povie „mimo cieľa“.

Ak sa učiteľ sa nehýbe, žiak nič nehovorí. Z takejto reakcie plyní poučenie, že spätnú väzbu od okolia dostávame, len ak niečo robíme.

Učiteľ sa potom pohne k žiakovi a žiak začne vysielat signály podľa toho, či sa učiteľ k nemu blíži, alebo nie. Učiteľ je zámerne viac ako polovicu cesty mimo, ale nakoniec cieľ dosiahne.¹⁵

REFLEXIA 1:

Bol som väčšinou na ceste k cieľu, alebo mimo cieľa? Dosiahol som svoj cieľ? Úspešné dosiahnutie cieľa je možné, aj keď robíme chyby, aj keď sa nám nepodaria veci urobiť na prvý krát. Neexistuje nič ako totálne zlyhanie, len oddialenie výsledku.

PODPORA PRI NAPLŇANÍ MOJICH CIEĽOV

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže naformulovať a používať pravidlá pri poskytovaní spätnej väzby.

MOTIVÁCIA 1:

Čo nám pomáha odstraňovať naše nedostatky? Čo si myslíte o vyjadrení, že spätná väzba je dar.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa rozdelili do skupín a spoločne na základe vlastnej skúsenosti naformulovali pravidlá, ktoré je vhodné dodržiavať pri poskytovaní spätnej väzby. Žiaci po uplynutí stanoveného času prezentujú svoje návrhy, ktoré zapisujú na tabuľu. V prípade, že nepomenujú dôležité pravidlo, učiteľ ich otázkami navedie na správnu odpoveď.

- ▶ Získajte súhlas na poskytnutie spätnej väzby.
- ▶ Poskytujte spätnú väzbu načas, nie oneskorene.
- ▶ Zamerajte sa na správanie, nie na osobu.
- ▶ Buďte konkrétny, nie všeobecný.
- ▶ Nezabudnite najskôr spomenúť pozitíva, aby mal človek, ktorému poskytujete spätnú väzbu silu na odstránenie problému. Ak nepomenujete pozitíva, hrozí konflikt.
- ▶ Buďte pokojný, majte svoje emócie pod kontrolou.
- ▶ Hovorte čo treba urobiť, nie čo nebolo urobené.
- ▶ Hovorte v 1. osobe jednotného čísla.
- ▶ Sústreďte sa na proces vylepšovania a po nejakom čase vyhodnoťte účinok.

REFLEXIA 1:

Bolo pre Vás náročné naformulovať pravidlá poskytovania spätnej väzby? Ako je to s používaním týchto pravidiel vo Vašom živote. Myslíte si, že v zamestnaní a v osobnom živote budete potrebovať zručnosť dávania spätnej väzby? Aké sú Vaše reakcie na nevhodne podanú spätnú väzbu?

MOTIVÁCIA 2:

Ak používame starý prístup, dostaneme starý výsledok. Ak chceme iný výsledok, musíme zmeniť prístup. Spätná väzba nie je rada, hodnotenie alebo chvála. Predstavuje informáciu o tom, ako sa nám darí dosahovať náš cieľ.

AKTIVITA 2:

Učiteľ predloží žiakom tri problémové situácie s nesprávnym aj správnym riešením. Žiaci majú zahrať každú situáciu a pomenovať pravidlo, ktoré bolo pri správnom riešení použité.

NESPRÁVNE: „Ty nie si spoľahlivý! Toto je tretí krát v tomto týždni, že meškáš.“

SPRÁVNE: „Čo sa deje? Ty si zvyčajne dochvilný, ale tento týždeň meškáš už tretí krát.“

PRAVIDLO: Najskôr spomenuté pozitíva, zameranie sa na správanie.

NESPRÁVNE: „Perfektná práca.“

SPRÁVNE: „Tvoja úvodná prezentácia hneď všetkých zaujala.“

PRAVIDLO: Konkrétne pomenovanie oblasti, ktorú chceme pochváliť.

NESPRÁVNE: „V tvojom projekte nevidím rozobraný profil klienta.“

SPRÁVNE: „Ako sme si vysvetlili na školení, je potrebné venovať pozornosť profilu klienta. Táto časť ti v projekte chýba.“

PRAVIDLO: Hovorte čo treba urobiť, nie čo nebolo urobené.

REFLEXIA 2:

Dostávate od okolia spätnú väzbu naformulovanú správnym spôsobom? Viete si spomenúť na konkrétne situácie, kedy ste dostali nesprávnu spätnú väzbu? Vedeli by ste preformulovať nevhodné znenia na vhodné? Aký dopad vidíte na váš život, ak sa naučíte dávať spätnú väzbu správnym spôsobom?

EFEKTÍVNE UČENIE

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže využívať rôzne formy, spôsoby a typy ako sa učiť a vie posúdiť svoj prevažujúci učebný štýl.

MOTIVÁCIA 1:

„Sme tým, čo opakovane robíme. Dokonalosť nie je čin, ale zvyk.“ Aristoteles

Po stáročia sa ľudia inštinktívne domnievali, že talent je z veľkej časti niečo vrodené, akýsi darček, ktorý človek dostane, keď sa narodí. Tieto staré domnienky o talente začínajú vedci búrať. Miesto toho sa nám naskytá nový pohľad, podľa ktorého talent omnoho menej predurčuje naše gény a omnoho viac to, čo robíme: zvlášť kombinácia intenzívnej praxe a motivácie, ktorá vedie k rastu mozgu.

Nech sa už rozhodnete rozvíjať akýkoľvek talent – od hrania tenisu, golfu, cez zvládnutie cudzej reči, či hranie na gitaru až po vedenie začínajúcej firmy – buďte si istí jednou vecou: narodili ste sa s vybavením aparátom, s ktorého pomocou dokážete premeniť začiatočnícku neohrabanosť na rýchlu a plynulú činnosť. Tento aparát nekontrolujú gény, ale vy sami. Každý deň a každé vaše cvičenie sú krokom k inej budúcnosti. Je to veľmi optimistická myšlienka a najoptimistickejšie na nej je, že je pravdivá.

AKTIVITA 1:

Učiteľ jednotlivé typy napíše na kartičky. Každý žiak si vyberie kartičku. Všetci chvíľu uvažujú nad tým, čo je na kartičke napísané. Potom nahlas prečíta text a vyjadrí svoj názor, či už súhlasný, alebo nesúhlasný. Tento však podporí svojou skúsenosťou. Ostatní žiaci majú možnosť zapojiť sa a vyjadriť vlastný názor.

TIP 1- POZORUJTE SVOJE VZORY

Aj krátke prepojenie so vzorom napr. Rovnaký dátum narodenia môže zvýšiť vašu nevedomú motiváciu až o 62 %. Pozerajte videá, ak máte možnosť, zúčastnite sa „job shadowingu“.

TIP 2 – KAŽDÝ DEŇ SI 15 MINÚT VŠTEPUJTE SCHOPNOSŤ DO MOZGU

Kľúčom efektívneho vstevovania je sledovanie a počúvanie tak zblízka, že si dokážete predstaviť pocit pri robení určitej činnosti.

TIP 3 – ZA VYKRÁDANIE SA NEOSPRAVEDLŇUJTE

Musíte kradnúť ako najatí, pozerať sa na každého, kto je v danej oblasti lepší ako vy a sledujte, čo by sa vám z jeho schopností mohlo hodiť. Potom si to prisvojte. Keď kradnete, sústreďte sa na konkrétne veci, nie na obecné dojmy. Spýtajte sa sami seba: ktoré pohyby sú zásadné? V čom sa pohyby a kroky vašich vzorov líšia od tých vašich?

TIP 4 – KÚPTE SI POZNÁMKOVÝ ZOŠIT

Špičky v svojom odbore si o svojom výkone vedú určitý typ denníku. Na forme nezáleží. Veci zapisujte a potom sa k nim vracajte. Zapisujte výsledky, nápady, ciele. Poznámkový zošit funguje ako mapa. Vďaka nemu máme jasno.

TIP 5 – NEBOJTE SA VYZERAŤ AKO HLUPÁK

Riskujte emočnú bolesť z robenia chýb. Neustálym striedaním úspechov a neúspechov mozog rastie a dochádza v ňom k vytváraniu nových prepojení. Chyby v skutočnosti nie sú chybami, ale ukazovateľmi smeru.

TIP 6 – ZVOĽTE SPARTĀNSKÉ PODMIENKY NAMIESTO LUXUSU

Luxus umŕtvuje motiváciu zo všetkého najviac. Školy s najlepšimi výsledkami na svete vo fínsku a južnej kórei, ktoré trvalo obsadzujú prvé miesta vo výsledkoch medzinárodného prieskumu znalostí pisa, majú veľmi skromné triedy, ktoré vyzerajú ako z minulého storočia. Podstata tohto tipu nie je morálna, ale neutrálne. Jednoduché a skromné miesta pomáhajú sústrediť pozornosť na to, čo práve robíme. Ak si vyberieme skromnejšie podmienky, naša podvedomie nám bude vďačné.

TIP 7 – ROZHODNITE SA, ČI SA CHCETE ZDOKONALIŤ V SOFT, ALEBO HARD SKILLS

Hard skills sú činnosti, ktoré sú vykonávané vždy tak presne, ako je to len možné, za každých okolností. Tieto schopnosti sa budujú opakovaním. Soft skills sú také schopnosti, pri ktorých k dobrým výsledkom nemusí viesť jediná cesta, lebo cesty sú rôzne. Ide o to, ako ste bystrí, ako viete reagovať a komunikovať. Ide o schopnosť rýchlo rozpoznať nejaký vzorec, či príležitosť a následne sa prepracovať cez množstvo prekážok. Ide o odhadnutie, rozpoznanie a reakciu. Tieto schopnosti získate množstvom rôznych pokusov. Nebojte sa robiť chyby. Po každom pokuse sa opýtajte sami seba – čo fungovalo?, Čo nefungovalo? Prečo? Najskôr natrénujte tvrdé zručnosti, potom rozvíjajte mäkké.

TIP 8 – NEPODĽAHNITE MÝTU O ZÁZRAČNOM DIEŤATI

Mnohí z najlepších sú na začiatku prehliadaní, ale potom z nich v tichosti vyrastú hviezdy. Michael Jordan bol v druhom ročníku vyradený z tímu, Charles Darwin bol učiteľmi považovaný za pomalého a priemerného, Walter Disney vyhodiť z práce, lebo mu údajne chýbala predstavivosť, Einstein, Pasteur, Gauguin, Edison, Tolstoj, Churchill. Pamätajte si rozvoj talentu je maratón, nie šprint.

TIP 9 – AKO SI VYBRAŤ TRÉNERA

Vyvarujte sa ľudí, ktorí nemajú veľké nároky. Pátrajte po niekom, z koho máte tak trochu strach. Nájdite niekoho, kto dáva stručné a jasné pokyny. Pátrajte po niekom, kto rád vyučuje základy. Ak je jediným kritériom vek, vyberte si staršieho.

TIP 10 – NESLEDUJTE ČAS

Nevšímajte si hodín, sledujte pokusy a opakovania. Nikdy si aktivitu nepleťte s výkonom. Neusilujte sa o veľké a rýchle zlepšenia. Usilujte sa o malé zlepšenia deň po dni. To je jediný spôsob, ako k pozitívnej zmene dôjde. A keď k nej dôjde, vydrží vám.

TIP 11 – VYVIŇTE ÚSILIE

Väčšina z nás sa úsiliu bráni, pretože je nepohodlné. Ak vyvíjame nadmerné úsilie, máme pocit zmaru, ale je to biologická nutnosť. Keď ste na pokraji svojich schopností – vtedy sa budujú nové nervové spojenia. Žiadna bolesť, žiadny zisk.

TIP 12 – RADŠEJ 5 MINÚT DENNE, AKO HODINU RAZ ZA TÝŽDEŇ

Oveľa efektívnejšie je malé každodenné „občerstvenie“, ako raz za týždeň veľký tréning. Súvisí to so spôsobom, ako rastie mozog – ten rastie prírastkovito, každý deň o malý kúsok, dokonca aj v čase, keď spíme. Ak cvičíme denne napr. len päť minút, dochádza k vyživovaniu tohto procesu, ak cvičíme príležitostne, má mozog čo doháňať. „Cvičiť treba v dňoch, keď jeme.“

TIP 13 – VENUJTE POZORNOSŤ SVOJIM CHYBÁM

Aj keď máme tendenciu chybu ignorovať, je to významný ukazovateľ smeru, aby sme sa zlepšili. Hneď po urobení chyby by sme ju nemali ignorovať, ale zhodnotiť. Tí ktorí chybe venujú pozornosť, sa učia omnoho viac, ako tí, ktorí ju ignorujú. Čím viac si na chyby dávame pozor a naprávame ich, tým viac správnych spojení si v mozgu vytvárame.

TIP 14 – ZDRIEMNITE SI

90 Minút trvajúci spánok zlepšil výsledky pamäti o 10 %, zatiaľčo vynechanie spánku naopak pamäť o 10 % zhoršilo. Pred učením sa potrebujete vyspať, aby ste váš mozog pripravili k nasávaniu nových informácií.

TIP 15 – SÚSTREĎTE SA NA TO POZITÍVNE

Psychológovia tomu hovoria „pozitívne rámovanie“ a hovoria, ako rámovanie ovplyvňuje naše podvedomie. Pred maturitou myslím na to, čo si chcem vytiahnuť, nie na to, čo nechcem.

TIP 16 – Z KNIHY SA NAJLEPŠIE UČÍTE, KEĎ JU ZAVRIETE

Ak si skúsime text prečítať a potom zapamätať, nie sme takí úspešní, ako keď si text raz prečítame, potom knihu zavrieme a napíšeme súhrn na jednu stranu. Druhá stratégia je o 50 % úspešnejšia, ako prvá stratégia. Pasívne čítanie je pomerne nenamáhavý proces. Zavrieť knihu a pokúsiť sa rozpamätať vás prinúti myšlienky spracovať a zorganizovať.

TIP 17 – POUŽÍVAJTE TECHNIKU 3 X 10

Aby ste sa naučili čo najefektívnejšie, precvičte to trikrát a medzi jednotlivými opakovaniami si vždy dajte 10 minútovú pauzu.

TIP 18 – SILNÁ A RÝCHLA SPATNÁ VAZBA

Ak je to možné, otestujte sa a hneď si skontrolujte výsledky. Ak by sme výsledky kontrolovali o týždeň, nebude to príliš efektívne.

TIP 19 – ZASTAVTE SKOR, AKO BUDETE VYČERPANÍ

Vyčerpanie je nepriateľ. Únava spomaľuje mozog. Je spúšťačom chýb, znižuje koncentráciu, vedie k zjednodušovaniu, ktoré je príčinou zlých návykov.

TIP 20 – TESNE PRED SPANÍM SI V HLAVE PREHRAJTE FILM

Je to zvyk úspešných chirurgov, atlétov, komikov... Tesne pred spaním si v hlave spustite film o svojom ideálnom výkone. Tento postup, ktorý pomocou vizualizácie vedie k zlepšeniu výkonu, zvýšeniu motivácie, mentálnej odolnosti a sebavedomiu je podložený mnohými výskumami.

TIP 21 – ZAMILUJTE SA DO OPAKOVANIA

Opakovanie nemá dobrú povest'. Považujeme ho za tupé a neinšpiratívne. Opak je pravdou. Opakovanie je jediná a najsilnejšia páka, ktorú máme na to, aby sme naše schopnosti vylepšili. Opakovaním sa naše spojenia v mozgoch zrýchľujú a spresňujú. Ako povedal preborník v bojových umeniach bruce lee: „nemám strach z muža, ktorý raz trénoval 10 000 kopov, ale bojím sa muža, ktorý jeden kop cvičil 10 000 krát.

TIP 22 – NELÁMTE ZLOZVYKY, NAMIESTO NICH BUDUJTE NOVÉ

Mozgy sú skutočne dobré v budovaní dráh, veľmi ťažko vedia tieto dráhy od-búravať. Riešením je zlozvyk ignorovať a svoju energiu investovať do budovania nového zvyku, ktorý bude silnejší, ako ten starý. Na klinike shyness (hanblivosť) najskôr trénujú otázku koľko je hodín na jednom človeku, neskôr na piatich, potom nároky zvyšujú. Posledným krokom je v supermarkete zdvihnúť melón nad hlavu, pustiť ho na zem a zniesť pohľady tuctov cudzích ľudí. Dajte novej schopnosti aspoň 8 týždňov. Je to spodná hranica. Aj keď necítite pokrok, vydržte.

TIP 23 – AK SA CHCETE NIEČO PORIADNE NAUČIŤ, UČTE TO

Vždy, keď nejakú zručnosť, alebo vedomosť odovzdáte inému, sami ju pochopíte lepšie.

TIP 24 – KEĎ SA ZASEKNETE, UROBTE ZMENU

Ak sa pokrok náhle zastaví, nazývame to „náhorná plošina“. Na „náhornú plošinu sa dostanem, keď náš mozog dosiahne roviny automatickosti. Jedným zo spôsobov je proces zrýchliť, spomaliť, alebo robiť činnosti v opačnom poradí.

TIP 25 – PESTUJTE SI ODHODLANIE

Odhodlanie je zmesou vášne, vytrvalosti a sebadisciplíny. Odhodlanie nie je vrodené. Vyvíja sa rovnako, ako sval a tento vývoj začína vo vedomí. Ako reagujete, ak narazíte na prekážku? Máte stanovené dlhodobé ciele?

TIP 26 – UDRŽUJTE SVOJE NAJVAČŠIE CIELE V TAJNOSTI

Aj keď je túžba ohlasovať veľké ciele prirodzená a lákavá, je omnoho chytřejšie, aby ste si tieto ciele nechávali len pre seba. Tí ktorí si ich nechávajú pre seba, sú motivovanejší. Ak sa s cieľom podelíme, vytvárame nevedomú predstavu, že sme cieľ dosiahli.

TIP 27 - PREMÝŠĽAJTE AKO ZÁHRADNÍK, PRACUJTE AKO TESÁR

Určite by ste nekritizovali semienko za to, že z neho nie je vysoký dub. Tak isto by ste sa nemali rozčulovať kvôli tomu, že vaše schopnosti sú ešte len vo fáze rastu. Uvažujte trpezlivo, pracujte vytrvalo, strategicky s vedomím, že každý kúsok je pevnou súčasťou väčšieho celku.¹⁶

REFLEXIA 2:

Dozvedeli ste sa niečo nové, alebo ste si len potvrdili to, čo už poznáte a s čím pracujete? Inšpiroval vás niektorý tip tak, že ho chcete vyskúšať? Uvedomili ste si rozdiel medzi formálnym a neformálnym učením? Máte ochotu preniesť stratégie, ktoré používate pri neformálnom učení do formálneho učenia?

ČO JE TO KONFLIKT

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže uviesť pozitívne stránky konfliktu a zhodnotiť aký je pomer negatívnych a pozitívnych emócií a asociácií spojených s pojmom konflikt.

MOTIVÁCIA 1:

Naša kultúra preferuje „silnú ruku“ pri riešení konfliktov. Rázne a autoritatívne osobnosti. Vážime si ich, obdivujeme, podporujeme, ale len dovedy, kým svoju silnú ruku nepoužijú proti nám. Keďže máme odlišné potreby, záujmy a postoje, väčšinou dennodenne narážame na iného človeka, ktorý má iné potreby a záujmy, ktoré sú v konflikte s našimi. Je dobré naučiť sa s nimi žiť tak, aby sme boli schopní využívať ich pozitívnu stránku.¹⁷

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby mu nahlas diktovali slová, ktoré im napadnú keď počujú slovo konflikt. Môžu to byť podstatné mená, prídavné mená, slovesá, akékoľvek slovo, ktoré im napadne. Slová a výroky učiteľ zapisuje na tabuľu. Keď budú všetky slová zapísané, spoločne so žiakmi ich učiteľ roztriedi na tie, ktoré majú pozitívny, negatívny, alebo neutrálny náboj.

REFEXIA 1:

Ako ste sa cítili pri metóde brainstormingu? Dokázali ste sa podeliť s ostatnými o svoje nápady? Štandardne pojem konflikt u mladých ľudí vyvoláva skôr negatívne reakcie. Pomer, ktorý väčšinou vychádza pri 60 slovách je v najrôznejších skupinách 42 negatívnych : 12 ambivalentných : 6 pozitívnych slov. Ako môže takéto nastavenie človeka ovplyvniť v tom, ako riešiť konflikt?

MOTIVÁCIA 2:

Konflikt nastáva vtedy, keď si jedna alebo viaceré strany uvedomia nárok na tú istú vec, alebo si uvedomia, že majú iný názor na situáciu o ktorej diskutujú. Latinský pôvod slova conflictus znamená zrážku alebo narazenie na prekážku. S konfliktami máme spojených veľa predsudkov a mylných predstáv, ktoré sme získali v rodine a tieto nám bránia pozrieť sa na konflikt „pozitívnejšími očami“.

AKTIVITA 2:

Učiteľ rozdelí žiakov do 5 skupín. Každá skupina dostane jedno vyjadrenie, ku ktorému by mala zaujať postoj a povedať, či je to mýtus, alebo fakt.

- ▶ „Slušný chlapec“, „slušné dievča“ neodvráva.
- ▶ „Dobří priatelia nemajú konflikty“.
- ▶ „Konflikty sú zlé, nebezpečné a ubližujúce“.
- ▶ „Konflikty majú len tí emocionálni a iracionálni, čo sa nevedia kontrolovať“.
- ▶ „Ak by si chcel, nemal by si konflikt s inými“.¹⁸

REFLEXIA 2:

Dokázali ste sa v skupine zhodnúť na rovnakom názore? Všetky vyjadrenia sú predsudky. Prvé vyjadrenie inými slovami znamená: Nepresadzuj svoj názor, svoje záujmy potlačaj a na svoj úkor rešpektuj druhých. Druhé vyjadrenie znamená, že ak máme s niekým konflikt už nemôžeme byť priatelia. Z tretieho vyjadrenia vyplýva, že ak s niekým ideš do konfliktu, si zlý, agresívny a ubližuješ, alebo ak niekto bude chcieť riešiť s tebou konflikt, radšej sa rýchlo stiahni, lebo ti ublíži. Štvrté vyjadrenie – ak nebudeš prejavovať emócie a budeš sa riadiť rozumom a logikou, nehrozí ti, že sa zapletieš do hádky. Posledné vyjadrenie vychádza z toho, že konflikty by nemuseli byť, ak by sa ľudia vedeli slušne správať a kontrolovať sa. Zmenila táto aktivita váš názor na konflikt?

FAKTORY OVPLYVNĚJÚCE RIEŠENIE KONFLIKTOV

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže popísať a zažiť faktory, ktoré vplyvajú na riešenie konfliktov a vyhodnotiť ich efektívnosť.

MOTIVÁCIA 1:

Každý konflikt je zložený z dvoch častí a to z obsahu konfliktu, kde ide o realistické, objektívne prvky konfliktu a emócie, ktoré zúčastnené strany prežívajú, čiže subjektívny prvok konfliktu. Blízky vzťah posilňuje emocionálnu zložku konfliktu a tým sťažuje jeho racionálne riešenie. Tá istá situácia môže byť pre niekoho veľmi náročná, iný ju nepovažuje za žiadny problém.

Riešenie porovnateľného konfliktu závisí od mnohých faktorov. Môžu to byť povahové vlastnosti, vzťah medzi zúčastnenými stranami, rebríček hodnôt, prostredie, v ktorom konflikt prebieha, diváci, odmena, trest...

AKTIVITA 1:

Učiteľ napíše na kartičky faktory ovplyvňujúce riešenie konfliktu, rozdelí žiakov do skupín a požiada ich, aby vytvorili a predviedli pred spolužiakmi krátku ukážku priebehu konfliktu v rôznych situáciách.

REFLEXIA 1:

Do akej miery má každý z nás vplyv na riešenie konfliktu? Aké druhy konfliktov riešite emočnejšie? Ovplyvňuje vaše reakcie prostredie v ktorom sa nachádzate a do akej miery? Kedy vnímate pozitívne prítomnosť divákov? Ste pri riešení konfliktu ústretovejší, ak je dôsledkom odmena, alebo trest?

ZÁKLADNÉ TYPY SPRÁVANIA V KONFLIKTNÝCH SITUÁCIÁCH

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže pomenovať možné spôsoby riešenia konfliktnej situácie a navrhnúť kooperatívny spôsob jej riešenia.

MOTIVÁCIA 1:

Má podľa vás konflikt vždy porazeného a víťaza? Takmer každý deň sa ocitáme v situácii, keď nám niekto bráni dosiahnuť to, čo chceme, alebo keď cítime, že musíme za seba zabojovať a presadiť svoj názor. Často nás tieto situácie stoja veľa energie, strachu a pocitov viny, že sme niekomu ublížili, alebo niekto ublížil nám. Naše správanie ovplyvňuje naše nastavenie voči konfliktom. Štýl zvládania konfliktov sme si zväčša osvojili v detstve a dospievaní.

AKTIVITA 1:

Učiteľ oboznámi žiakov s dvomi základnými modelmi správania človeka v ohrození, ktoré v nás zostali od praveku až do dnes a to sú útek a útok. Požiada žiakov aby sa rozdelili do dvoj, alebo trojčlenných skupín. Každá skupina si vyberie konfliktnú situáciu, ktorú má v pároch zinscenovať tak, aby zahráli únikový aj útočný model podľa priloženej tabuľky. Spolužiaci hodnotia predvedený výkon, či naozaj znázorňuje zadaný typ správania.

ÚTEK	ÚTOK
Predstierame, že je všetko v poriadku, že sa nič nedeje, odídeme.	Udrieme druhého, ublížime mu tam, kde má slabé miesta.
Záležitosť zamlčíme.	Verejne ho ponížime.
Plačeme, mlčíme, máme pocity viny.	Vyhrážame sa mu, vydierame ho.
Presvedčíme sami seba, že to, čo sme chceli, nie je až také dôležité (múdrejší ustúpi).	Zavoláme si posilu, aby sme podporili dôležitosť toho, o čo bojujeme.
Hnev smerujeme do seba.	Hnev smerujeme bez zábran na druhého.
Sťažujeme sa na druhého, ohovárame ho.	Nahlas mu vynadáme, aby všetci počuli, kto je v práve.
Smejeme sa, akoby sa nič nestalo.	Kričíme, akoby sa išiel svet zrútiť.
Žartujeme, obrátíme celý konflikt na vtip.	Berieme všetko smrteľne vážne.
Ustúpime a tvrdíme, že je to v poriadku (aj keď nie je).	Neustúpime, za žiadnych okolností, pritvrdzujeme, ešte aj keď druhá strana ustupuje.

1. Ferov spolužiak Jano si bez dovolenia požičal Ferove obľúbené pero, ktoré dostal k narodeninám.
2. Fero v spolužiak Jano stratil Ferove CD-čko, ktoré mu nedávno požičal.
3. Fero a Jano sú kamaráti. Jano prišiel na stretnutie s Ferom o hodinu neskôr, ako sa dohodli.
4. Fero a Jano sú spolužiaci. Keď pil Jano vodu nad Ferom, obľial ho vodou.
5. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano na telesnej roztrhol Ferovi jeho nové tričko.
6. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano sa vysmieval Ferovi kvôli jeho novému účesu.
7. Fero a Jano sú kamaráti. Jano prezradil pred celou triedou Ferove tajomstvo.
8. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano pri vychádzaní z triedy zabuchol Ferovi dvere rovno pred nosom¹⁹

REFLEXIA 1:

Ktorý typ správania uprednostňujete v bežnom živote? S ktorým sa najviac stretávate? Ktorý je podľa vás správnejší? Žiaci pravdepodobne sami prídu na tretiu alternatívu – asertívne správanie.

MOTIVÁCIA 2:

Asertívny spôsob je považovaný za najlepší a najzdravší typ správania v konfliktných situáciách. Je to autentické správanie, ktorým uplatňujeme svoje práva tak, aby sme neohrozili či nenarušili osobné práva druhého človeka. Asertívne sa správajúci človek vie otvorene komunikovať, jasne definuje o čo mu ide, čo si myslí a čo prežíva. Má pozitívny prístup k druhým ľuďom a primerané sebavedomie. Druhú stranu považuje za korektnú a nemá iný záujem, ako konfliktnú situáciu kladne vyriešiť. Rešpektuje druhých, vie počúvať. Dokáže si priznať chybu a na základe argumentov vie zmeniť svoj názor. Nemá problém požiadať o láskavosť, ani ju poskytnúť. Ak sa mu niečo nepodarí, neobviňuje zo svojho neúspechu iných, ani sa nepresviedča, že to bol určitý druh úspechu.

AKTIVITA 2:

Učiteľ pomaly dvakrát prečíta charakteristiku asertivity. Každý žiak si v mysli vyberie človeka z ktorým má problémy pri riešení konfliktov a na lístok si napíše situáciu v ktorej by chcel zareagovať asertívnym spôsobom.

REFLEXIA 2:

Uvedomili ste si spôsob, akým štandardne reagujete? Je rovnaký pri rôznych ľuďoch a okolnostiach, alebo sa líši? Ak reagujete spôsobom útok, útek, aký dopad by mala na riešenie situácie a vzťahy Vaša asertívna reakcia?

MOTIVÁCIA 3:

Nejde o to, či sa máte konfliktov zúčastňovať, alebo nie. Pred konfliktami sa neschováte ani doma, ani v škole, ani medzi kamarátmi. Zvyčajne nie je ani podstatné, či vyhráte, alebo prehráte. Dôležitejšie je, ako hráte. Lebo konflikty sa dajú s rešpektom voči sebe aj voči druhým. Je to umenie, v ktorom sa dá zdokonaľovať. Konflikt je príležitosť veci urovnať.

AKTIVITA 3:

Učiteľ požiada žiakov, aby situácie medzi Ferom a Janom vyriešili v skupinách asertívnym spôsobom. Najskôr nechá žiakov namodelovať reakcie samých, potom nechá priestor spolužiakom. Ak žiaci majú problém naformulovať správne riešenie, učiteľ im pomáha s navrhnutím asertívnej reakcie.

REFLEXIA 3:

Ako často ste zvyknutí reagovať asertívne? Viete si predstaviť, že namiesto reakcie útok, útek použijete asertívnu reakciu? Poznáte človeka, ktorý je pre vás vzorom v spôsobe komunikácie?

ŠKOLA KRITIKY

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže riešiť konflikt dávaním a prijímaním spätnej väzby.

MOTIVÁCIA 1:

Učiteľ osloví žiakov otázkami: Boli ste v živote kritizovaní? Bolo to pre vás príjemné? Je kritika potrebná? Akým spôsobom kritizujete iných?

Spôsob, ako kritizujeme, alebo inými slovami dávame spätnú väzbu ľuďom okolo nás, podstatným spôsobom ovplyvňuje vaše vzťahy. Odborníci odporúčajú:

- ▶ Presne popísať situáciu, čo, kedy a kde sa stalo.
- ▶ Pomenovať myšlienky, pocity, dôsledok situácie.
- ▶ Dať prijímateľovi priestor na reakciu v ktorej vysvetlí svoju situáciu, dôvody omeškania a nesplnenia sľubu. O tejto výpovedi nediskutujeme, môžeme si otázkami nechať spresniť niektoré jej body.
- ▶ V závere sa stanoví dohoda – najlepšie s obojstranným súhlasom, čo sa má a čo sa dá zmeniť, v čom treba pridať.

Časté chyby, ktoré pri kritike robíme:

- ▶ Generalizovanie a používanie slov ako: „Vždy prídeš neskoro, nikdy to neurobíš poriadne.“
- ▶ Posudzovanie osoby namiesto jej činov: „Si nezodpovedný, nedá sa na teba spoľahnúť“.
- ▶ Hovorenie za ostatných: „Zhodli sme sa že...“, „Od viacerých som počul...“, „Peťo povedal, že ťa videl...“.
- ▶ Analyzovanie dôvodov: „Ja viem, že si nešťastný z minulého stretnutia, ale ...“.
- ▶ Nepriame vyhrážky: „Ak chceš, aby ťa začali brať vážne, tak ...“.
- ▶ Konfrontačné slová, irónia, sarkazmus, nepriateľský tón hlasu: „Čo si o sebe myslíš?“.

AKTIVITA 1:

Učiteľ opíše situáciu, keď sa malo uskutočniť stretnutie, na ktorom si mal jeden z členov skupiny pripraviť prezentáciu o svojej skúsenosti s realizáciou projektu. Tento prišiel o pol hodinu neskôr a prezentáciu pripravenú nemal. Požiada žiakov, aby skúsili naformulovať priebeh kritiky, ako napr.:

- ▶ „Minulý týždeň sme sa mali stretnúť a naplánovať ako bude prebiehať projekt. Podľa dohovoru si mal pripraviť prezentáciu o твоjich skúsenostiach, ktoré si nazbieral v priebehu projektu. Prišiel si o pol hodinu neskôr a prezentáciu si nemal pripravenú.“
- ▶ „Čakali sme na teba, niektorí odišli domov a stretnutie sme museli presunúť na iný termín. Cítil som sa sklamaný a nahnevaný, lebo mi na tom záleží.“
- ▶ „Prosím ťa, kedy si mi nabudúce hodinu pred stretnutím zavolať, či stihneš prísť včas a či máš všetko pripravené. Súhlasíš, aby si nasledujúce stretnutie zorganizoval ty?“²⁰

REFLEXIA 1:

Kto z vás týmto spôsobom reaguje v konflikte? Zažili ste situáciu, keď takýmto spôsobom niekto reagoval? Je pre vás ťažšie dávať, alebo prijímať konštruktívnu kritiku? Prispeli predstavené kroky k efektívnej komunikácii?

KONTO V CITOVEJ BANKE

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže rozoznať tri hlavné vzťahy vo svojom živote. Vie odhadnúť stav svojho účtu v citovej banke pre každý z týchto vzťahov a napísať konkrétne spôsoby vkladov na tieto účty.

MOTIVÁCIA 1:

Tak ako majú ľudia účet v banke, tak každý človek má osobný účet a účet vzťahov. Osobný účet predstavuje množstvo vašej sebadôvery a sebavedomia. Účet vzťahov predstavuje množstvo dôvery, ktorú vkladáme do medziludských vzťahov. Táto hodina by vám mala pomôcť s vylepšením vašich kľúčových vzťahov.

AKTIVITA 1:

Učiteľ dá každému žiakovi vyplniť nasledujúci krátky dotazník:

AKÉ SÚ VAŠE VZŤAHY S ...	ZLÉ					DOBŘÉ
Vašimi kamarátmi?	1	2	3	4	5	
Vašimi súrodencami?	1	2	3	4	5	
Vašimi rodičmi?	1	2	3	4	5	
Vašou priateľkou/priateľom?	1	2	3	4	5	
Vašimi učiteľmi?	1	2	3	4	5	

Kým žiaci vyplňajú dotazník, učiteľ rozmiestni v miestnosti kartičky s nápismi kamaráti, súrodenci, rodičia, priateľ/priateľka, učiteľ. Požiada, aby sa žiaci rozmiestnili k jednotlivým kartičkám najskôr podľa najhoršieho vzťahu a potom podľa najlepšieho vzťahu, ktorý majú.

REFLEXIA 1:

Chceli by ste mať s ľuďmi dobré vzťahy? Prečo je dobré, ak máte s okolím dobré vzťahy? Myslíte si, že dobré vzťahy vznikajú automaticky, alebo treba na nich pracovať?

MOTIVÁCIA 2:

Účet vzťahov je podobný, ako bežný bankový účet. V troch oblastiach sa od neho líši:

- ▶ V banke máte jeden, alebo dva účty. Účet vzťahov máte otvorený s každým, koho stretnete. Ak spolužiaka pozdravíte a usmejete sa, práve vám pribudol vklad. Ak ho odignorujete, tak isto ste otvorili účet, ale so záporným zostatkom.
- ▶ Na rozdiel od bankového účtu účet vzťahov, ak bol niekedy otvorený sa zrušiť nedá. Preto ak sa stretnete po dlhej dobe s priateľom, pokračujete tam, kde ste pred rokmi prestali.
- ▶ Na bežnom bankovom účte znamená 10 € stále 10 €. Na účte vzťahov majú tendenciu vklady miznúť a výbery sa násobia. To znamená, že svoje najdôležitejšie vzťahy musíte starostlivo pestovať.

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby napísali, ktoré tri vzťahy sú pre nich v živote najdôležitejšie a povedali, aký navýznamnejší vklad na účet vzťahov dostali, alebo dostávajú od týchto osôb.

REFLEXIA 2:

Mali ste problém identifikovať 3 najdôležitejšie osoby vo Vašom živote? Ste spokojní s úrovňou vzťahov, ktoré máte s týmito osobami? Robíte niečo vedome, aby ste tieto vzťahy vylepšovali?

MOTIVÁCIA 3:

Existujú odporúčania na zvyšovanie kreditu na účtoch vzťahov. Je to vtedy, ak svojimi sľubmi šetríte a keď už nejaký dáte, urobte všetko pre to, aby ste ho splnili. Ak zistíte, že sľub z nejakého dôvodu nemôžete splniť (môže sa to stať), vysvetlite, prečo sa to stalo. Ak ste úprimný a snažíte sa svoje sľuby dodržiavať, ľudia pochopia, ak vám v tom niečo zabráni.

Niekedy pokazený deň vie zmeniť priateľský pozdrav, úsmev, kompliment, alebo objatie. Ak máte niečo milé na srdci, povedzte to „nevyslovené dobré myšlienky nestoja za nič“.

Jeden z najvýznamnejších vkladov na účet vzťahov je byť lojálny. A to nielen vtedy, keď sú vo vašej blízkosti, ale predovšetkým vtedy, keď nie sú prítomní. Ľudia vycítia, že nie ste úprimní. To je vtedy, ak sa chováte inakšie v ich prítomnosti a inakšie keď nie sú prítomní. Klebetníci si vyberajú ľudí, ktorí inakšie vyzerajú, odlišne myslia, sú sebavedomí, alebo sa inak odlišujú od priemeru. Predpokladajú, že ak niekoho ohovoria, ich reputácia vzrastie. Lojálni ľudia zachovávajú tajomstvá. Lojálni ľudia sa vyhýbajú klebetám. Lojálni ľudia sa dokážu postaviť za druhých. Je to náročné, ale ak to dokážete, je to obdivuhodné. Jednoduchý spôsob, ako prispieť na účet vzťahov je počúvanie. Ospravedlniť sa chce charakter aj odvahu. Ak to však dokážete určite vzťah posilníte. K rozvoju vzájomnej dôvery je potrebné vyhýbať sa náznakom, ktoré nie sú pravdivé.

AKTIVITA3:

Učiteľ rozloží na zem prejavy, ktoré znižujú a zvyšujú konto na účte vzťahov, ktoré fungujú prakticky vždy.

VKLADY	VÝBERY
Dodržiavanie sľubov	Porušovanie sľubov
Drobné prejavy láskavosti	Sebeckvo
Vernosť a lojalita	Ohováranie a porušovanie tajomstva
Počúvanie	Lahostajnosť
Schopnosť ospravedlniť sa	Arogancia
Stanovenie jasných očakávaní	Stanovenie falošných očakávaní ²¹

Nechá žiakom chvíľu na stíšenie a uvedomenie si dôsledkov konkrétnych typov správania. Potom navrhne žiakom vybrať si jeden dôležitý vzťah v živote, ktorý je poškodený. Tento vzťah treba postupne budovať. Na začiatku bude možno druhá strana podozrievavá. Treba byť trpezlivý a vydržať. Vybudovanie kvalitného vzťahu môže trvať celé mesiace, ale určite to stojí za to.

REFLEXIA 3:

Ktoré vklady používate najčastejšie? S ktorou činnosťou, ktorá predstavuje vklady na účet vzťahov máte najväčší problém? Ktoré výbery používate najčastejšie? Odstránenie ktorej činnosti vám zoberie najviac energie? Vybrali ste si jednu osobu s ktorou si chcete vylepšiť Váš vzťah? Viete si vizualizovať ako budete reagovať pri najbližšom stretnutí s touto osobou?

MYSLENIE SPÔSOBOM VÝHRA – VÝHRA

CIEĽ HODINY:

Žiak vie zhodnotiť svoj spôsob myslenia a dokáže naformulovať zoznam prekážok ktoré mu bránia používať paradigmu, kde nikto nie je porazený.

MOTIVÁCIA 1:

Učiteľ začne hodinu citátom C. S. Lewisa „Pýcha neprináša žiadne potešenie z toho, že niečo máme, ale z toho, že máme viac, ako ostatní“. Vyzve žiakov, aby sa podelili so svojim chápaním uvedeného citátu.

AKTIVITA 1:

Učiteľ na kartičkách rozdá žiakom 3 druhy riešenia situácií a požiada ich, aby v skupine vymysleli krátky scenár na základe ktorého spolužiaci pochopia súvislosti.

Konkurenčné myslenie – dcéra prosí mamu, aby jej požičala auto, mama nesúhlasí, lebo potrebuje ísť na nákup. Nakoniec dcére dovolí vziať si auto, ale je nespokojná, že nie je nakúpené.

Myslenie porazenecké – učiteľ je k žiakovi sarkastický, ten predstiera rešpekt, ale vnútri je nespokojný.

Myslenie typu „všetci prehráme“ – minule mi Juro nepožičal bicykel, tak ja mu teraz nepožičiam korčule.

REFLEXIA 1:

Kto bol víťaz v prvej situácii? Ako sa cítila mama? Ako sa cítil žiak v druhej situácii? Myslíte si, že Juro vie, prečo ste mu nepožičali bicykel? Našli ste sa v niektorých z týchto situácií? Akým spôsobom zvyčajne reagujete? Navrhnete ako by sa dali tieto situácie riešiť tak, aby nikto neprehral?

MOTIVÁCIA 2:

Ako myslieť víťazne? Všetko začína u vás. Ak trpíte extrémnou neistotou, bude pre vás ťažké myslieť spôsobom výhra-výhra. Budete sa cítiť ohrození ostatnými. Sotva sa budete tešiť z ich úspechov. Ťažko sa budete s niekým chcieť deliť o slávu a uznanie. Neistí ľudia ľahko podliehajú žiarlivosti. Ak prevezmete zodpovednosť za svoj život začnete mať k ľuďom kladný vzťah, namiesto toho, aby ste sa cítili ohrození. Osobná istota je základom pre víťazné myslenie. Vyhýbajte sa konkurencii a porovnávaniu. Konkurencia je zdravá, keď súperíte sami so sebou a keď vás núti k tomu, aby ste vydali zo seba to najlepšie. Dvojčatom konkurencie je spojená s porovnávaním. Každý z nás sa vyvíja rozdielne. To platí v oblasti spoločenskej, mentálnej aj fyzickej. Jediné vhodné porovnanie je porovnanie s vlastným potenciálom.

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby na lístočky napísali v ktorej oblasti života sa najviac stretávajú s porovnávaním. Môže to byť oblečenie, fyzický vzhľad, priatelia, alebo schopnosti.

REFLEXIA 2:

Kto z Vás má najväčší problém s porovnávaním fyzického vzhľadu? Pre koho je najväčší problém oblečenie? Pre koho inteligencia? Mení sa počas života oblasť v ktorej máme tendenciu sa porovnávať?

PROCES KOMUNIKÁCIE

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže komunikovať kultivovane primerane situácii.

MOTIVÁCIA 1:

Mali ste niekedy obavu začať komunikovať o určitej téme so spolužiakom, ktorý nie je Váš kamarát? Pustili ste sa napr. v autobuse do rozhovoru len zo slušnosti a po chvíli ste zistili, že bol pre vás zaujímavý a prínosný? Nachádza sa vo Vašej triede spolužiak, o ktorom veľa toho neviete?

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby si každý dohodol s inými spolužiakmi stretnutie o desiatej, dvanástej, štrnásťstej, šestnásťstej, osemnásťstej a dvadsiatej hodine. Dohodnuté stretnutia si píšú na kúsok papiera. Ak si každý žiak dohodol stretnutie, učiteľ vyhlási tému „Prázdniny“ na termín o desiatej hodine. Na danú tému sa má dvojica, ktorá sa dohodla rozprávať stanovený čas, cca 2 – 3 minúty. Po uplynutí času učiteľ dáva znamenie na ukončenie a vyhlasuje ďalšiu tému. Obsah tém môže byť rôzny, napr.: moja najobľúbenejšia kniha, film, moje hobby, moje najobľúbenejšie jedlo, môj najväčší trapas, môj kamarát, moja rodina...

REFLEXIA 1:

Ktorá téma vám robila najväčší problém? Cítili ste rozdiel pri komunikácii s rôznymi spolužiakmi? Nabrali ste odvahu a oslovili ste spolužiaka s ktorým sa príliš nekontaktujete? Bola komunikácia s kamarátmi iná ako s ostatnými spolužiakmi? Čo zaujímavé ste sa o svojich spolužiakoch dozvedeli?

PREKÁŽKY V KOMUNIKÁCI

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže pomenovať prekážky, ktoré môžu nastať pri komunikácii a ich dôsledky.

MOTIVÁCIA 1:

Ludia a tímy, ktoré dokážu efektívne komunikovať dosahujú lepšie výsledky. Ak vieme, aké prekážky v komunikácii nám hrozia, dokážeme sa im vyhnúť, alebo ich eliminovať. Dobrá komunikácia napomáha k lepšej atmosfére na pracovisku aj v osobnom živote.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín a každej skupine rozdá flipchartový papier. Žiaci majú pomocou mentálnej mapy po komunikácii v skupine zakresliť na papier prekážky v komunikácii na základe osobných skúseností. Na ďalšej hodine spolu s učiteľom vyhodnotia obsah. Prekážky, ktoré skupina nepomenovala dopíše do svojej mentálnej mapy.

PRAKTICKÉ PREKÁŽKY	<ul style="list-style-type: none"> ▶ otvorené okno do ulice, kde jazdia autá ▶ neustále zvoniaci telefón
JAZYKOVÉ PREKÁŽKY	<ul style="list-style-type: none"> ▶ rýchle hovorenie ▶ nezrozumiteľné hovorenie ▶ prehĺtanie časti textu ▶ dlhé vety s množstvom faktov
INTELEKTUÁLNE PREKÁŽKY	<ul style="list-style-type: none"> ▶ používanie množstva cudzích slov ▶ komunikácia v cudzom jazyku ▶ odborný jazyk ▶ komplikované vyjadrenie ▶ metafory ▶ nevhodné príklady
PREKÁŽKY V CHÁPANÍ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ odlišné chápanie obsahu ▶ zorný uhol vnímania ▶ emočné rozpoloženie ²²

REFLEXIA 1:

Ktoré prekážky vám najviac bránia v procese porozumenia iného človeka? Uvedomili ste si prekážky, ktoré bránia porozumeniu toho, čo chcete povedať druhému?

VERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť dôležitosť dostatočnej slovnej zásoby uviesť príklady na možnosti rozširovania slovnej zásoby.

MOTIVÁCIA 1:

Inteligencia, vzdelanie alebo počet prečítaných kníh majú veľmi malý vplyv na to, ako človek dokáže hovoriť. Čítaním, počúvaním a učením sa naspamäť si rozširujeme hlavne pasívnu slovnú zásobu. U bežného človeka obsahuje 30 000 až 50 000 výrazov. Závisí od inteligencie a vzdelania. Bohužiaľ práca s ňou je relatívne pomalá. Veľkosť aktívnej slovnej zásoby je 4 000 až 8 000 slov, ktoré si vieme vybaviť za niekoľko desiatok milisedúnd. Aktívnu slovnú zásobu si upevňujeme precvičovaním a používaním.²³ A tak, ako sa nenaučíme plávať, alebo bicyklovať tým, že o tom len čítame, ani presvedčivo hovoriť sa nenaučíme bez toho, že by sme si to reálne skúšali.

AKTIVITA 1:

Žiaci v skupinkách uvažujú nad možnosťami rozširovania slovnej zásoby, ktoré po chvíli prezentujú pred spolužiakmi. Keď všetky skupiny vyjadria svoje názory, rozdelia sa do dvojíc v ktorých riešia úlohy zadané učiteľom. Učiteľ má pripravené pre každú dvojicu

- ▶ dva jednoduché obrázky vystrihnuté z novín alebo z časopisov o ktorom každý žiak minútu rozpráva,
- ▶ jedno slovo pre každého žiaka vo dvojici, ku ktorému má vymyslieť čo najviac asociácií,
- ▶ päťicu slov z ktorých majú žiaci vytvoriť zmysluplnú vetu (napr.: výťah, spievať, jar, citlivý, sýkorka),
- ▶ jazykolam, ktorý má každý žiak čo najrýchlejšie a najsprávnejšie povedať.

PRÍKLADY JAZYKOLAMOV:

- ▶ Naša lomenica je zo všetkých lomeníc tá najlomenicovatejšia.
- ▶ Vyskočil vyskočil,
Vyskočilku preskočil,
Vyskočilka vyskočila,
Vyskočila preskočila.
- ▶ V našej peci myši pištia,
v našej peci psík spí.

- ▶ Juro neruj Jura!
Juro neruj Jura!
Juro neruj Jura!
- ▶ Išiel Pštrosou ulicou
pštros s pštrošicou
aj s pštrosícatami.
- ▶ Ešte sa tie makovičky
nevymakovičkovali.
- ▶ Šašo vešia osušku.
Šašo vešia osušku.
Šašo vešia osušku.
- ▶ Železo, železo, oželezilo si sa?
Koleso, koleso, okolesilo si sa?
- ▶ Keď nenaolejujeme linoleum,
tak naolejujeme lampu.
Keď nenaolejujeme lampu,
tak naolejujeme linoleum.
- ▶ Pred potokom, za potokom
päť kôp konopí.
- ▶ Strč prst skrz krk.
- ▶ A tie vrabce z toho trnia,
štrng, brnk do druhého trnia!
- ▶ Tristotridsaťtri strieborných prepeličiek
preletelo tristotridsaťtri strieborných
strieč.
- ▶ Hore potokom, dolu potokom
podpiera sa pán konským kopytom.
- ▶ Klobučníčka a klobučník
kládli klobúk na ručník.
- ▶ Od dupotu kopýt prach sa v poli kopí.

REFLEXIA 1:

Ktoré cvičenie bolo pre vás najnáročnejšie? Mali ste niekedy pocit, že nemáte dostatočnú slovnú zásobu, aby ste vyjadrili svoju myšlienku? Porovnajzte Vašu slovnú zásobu v materinskom a v cudzom jazyku. Do akého veku si človek rozširuje slovnú zásobu? Kto z Vás je ochotný po tejto hodine rozširovať svoju slovnú zásobu?

NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť dôležitosť správne používanej neverbálnej komunikácie.

MOTIVÁCIA 1:

Zrakový kontakt je chvíľkové upretie pohľadu pri rozhovore. Môže znamenať získanie podpory, alebo sebavedomé potvrdenie toho, čo bolo povedané. Žmurkanie dáva najavo spojenectvo, prípadne upozorňuje, že ide o vtip. Pohľad bokom od človeka môže znamenať neistotu, neochotu prebrať zodpovednosť, alebo zvažovanie nových riešení. Uprený pohľad bez uhnutia je signálom hrozby. Pohľad zospodu môže byť znamením podozrievavosti voči nám. Optimálny pomer pozerania sa do tváre je približne 60 %.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdelí žiakov do dvojíc. Žiaci sa majú na seba pozeráť tak, aby:

- ▶ Len pohľadom vyjadrili svoju radosť.
- ▶ Pohľadom vyjadrili svoj hnev.
- ▶ Naznačili spolužiakovi pohľadom svoju nedôveru.
- ▶ Pohľadom vyjadrili smútok.
- ▶ Dlho uprene si pozerali navzájom do očí.
- ▶ Skúsili klamať a pritom sa pozeráť spolužiakovi do očí.

REFLEXIA 1:

Dokázali ste vyčítať emóciu len na základe pohľadu? Bolo príjemné vydržať uprený pohľad spolužiaka? Ako sa prejavoval hnev? Ako sa prejavovalo podozrenie? Keď ste mali zaklamať, mali ste nutkanie pozeráť do zeme, bokom? Prečo nechceme pozeráť druhému do tváre, keď klameme? Bolo príjemné pozeráť druhému do očí, keď sa tešíme?

MOTIVÁCIA 2:

Podľa výskumov verbálny obsah v komunikácii tvorí menej ako 10 %, zvyšná časť informácií k nám prichádza cez neverbálne kanály. Keď si predstavíme, že celá história ľudstva by mala iba 100 rokov, tak možno len posledných pár dní ľudia na vzájomnú komunikáciu používajú pojmovú reč. Aj keď v súčasnosti slová a reč majú obrovský význam, neverbálna časť komunikácie má zásadný význam pri pochopení toho, čo sa deje medzi ľuďmi. Najvýraznejšími signalizátormi čo sa deje v človeku sú pohyby svalov okolo očí a úst, ktorým hovoríme mimika.

AKTIVITA 2:

Učiteľ napíše na kartičky názvy emócií, ako napr.: hnev, smútok, sklamanie, opovrhnutie, šťastie, podozrievavosť, prekvapenie hanblivosť, povýšeneckosť, zľaknutie.

Žiaci vytvoria 3 členné skupinky, do ktorých učiteľ rozdá kartičky s emóciami. Žiaci po jednom vyjadrujú bez slov, len pohybmi očí a úst emóciu, ktorá je uvedená na kartičke. Úspešný je ten, komu emóciu uhádnu.

REFLEXIA 2:

Je ťažké zahrať emóciu, ktorú necítíme? Ako sa ktorá emócia dá prečítať? Ktoré emócie sa dali uhádnuť ľahšie a ktoré ťažšie?

MOTIVÁCIA 3:

Gestikulácia pohybmi hlavy, rukami a ramenami podporuje a zvýrazňuje to, čo chceme povedať slovami. Mnohé gestá majú symbolický charakter (vítazstvo, figa borová...).

AKTIVITA 3:

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín po 3 žiakoch a každej skupine dá kartičku s pokynom, ktorý má žiak znázorniť gestikuláciou. Chod' preč! Prosím ťa, daj sa mi napiť. Mám ťa rada. Ticho si čítajte. Bola škaredá a smrdela. Sľubujem, že nič nepoviem. Veľmi som sa najedol. Keď dopíšete, môžete odísť. Naozaj to nikomu neprezradím.

Alternatívou môže byť aktivita, kde si dvojica vymyslí a predvedie pokyn, ktorý sa snažia ostatní uhádnuť.

REFLEXIA 3:

Dali sa jednotlivé vety vyjadriť bez námahy? Kedy najčastejšie používame gestá a gestikuláciu?

MOTIVÁCIA 3:

Kinetika popisuje celkové pohyby tela a ich dynamiku. Týka sa aj uvoľnenosti, alebo napätia v tele, svižnosti, alebo pomalosti pohybov. Ak chceme vyjadriť súhlas, zvykneme kopírovať pohyby, alebo postavenie tela, pri nesúhlase robíme opačné pohyby.

AKTIVITA 4:

Učiteľ požiada žiakov, aby začali chodiť v kruhu. Podľa inštrukcií chôdzou a telom vyjadrujú pocity, ktoré prežívajú.

- ▶ Stratili ste privesok na kľúče, ktorý vám z dovolenky priniesol dobrý kamarát.
- ▶ Odchádzate zo školy a tešíte sa na stretnutie s kamarátom.
- ▶ Nečakane ste vyhrali ping-pongový turnaj.
- ▶ Prišli ste neskoro na konferenciu a chcete byť nenápadný.

REFLEXIA 4:

V čom sa líšila rýchlosť a spôsob chôdze? Vedeli by ste rozoznať podľa chôdze emočné rozpoloženie spolužiaka?

MOTIVÁCIA 5:

Haptika sú dotyky, potľapkávanie, objatie, pohladkanie, podanie ruky. Nebolestivé dotyky sú považované za priateľské. Výnimkou je situácia, keď chlapec pohladká po hlave chlapca – toto je na 96% vedomá provokácia. Všetky bolestivé dotyky sú vnímané ako agresia.

AKTIVITA 5:

Dvojica žiakov si podáva ruku podľa inštrukcií.

- ▶ Máte si podať ruku s niekým, kto vám je veľmi nepríjemný.
- ▶ Podávate si ruku s človekom, ktorého si vážite a tešíte sa, že ste sa spolu stretli.
- ▶ Podajte si ruku spôsobom ako to bežne robíte.

REFLEXIA 5:

V čom sa odlišovali podania rúk? Čo všetko sa dá vyčítať z podania rúk? Ste zvyknutí podávať ruky? Pri akej príležitosti?

MOTIVÁCIA 6:

Proxemika hovorí o fyzickej vzdialenosti človeka. Často fyzická vzdialenosť kopíruje psychickú vzdialenosť od druhej osoby. Súhlas sa prejavuje približovaním, nesúhlas vzdalovaním. Ostrý nesúhlas, agresia, zastráňovanie a vyhrážanie sa vyjadruje priklonením, alebo priblížením za hranice osoby s nahnevanou tvárou. S proxemikou priamo súvisí s teritorialita. Ide o priestor a jeho obsadenie. Ak by sedel v čakárni jeden človek a my si sadneme priamo k nemu, spôsobíme mu nepríjemné pocity a vzťahovačné myšlienky, lebo sme z nepochopiteľných dôvodov vstúpili do jeho teritória, aj keď miesta je inde dost. Sociálne vzdialenosti majú svoje zóny, ktoré určujú adekvátnosť vzťahov k iným ľuďom. Intímna zóna – 0 až 30 cm. Púšťame do nej len svojich najbližších. Ak nie sme blízkym priateľom, riskujeme vznik napätia. Osobná zóna – 30 až 120 cm. Komunikujeme v nej s ľuďmi, ktorých poznáme, ale nie sú nám až takí blízki. Sociálna zóna – 1 až 3 metre. Bezpečná zóna v ktorej komunikujeme väčšinou s neznámymi, v pracovnom kontakte, na úradoch ... Verejná zóna – 3 metre a viac. Osobný kontakt sa stráca, ak chceme komunikovať, musíme zvýšiť hlas.

AKTIVITA 6:

Učiteľ náhodne vylosuje rôznorodé dvojice, ktoré sa postavia oproti sebe na vzdialenosť 3 – 4 metrov. Jedna strana stojí a druhá strana sa pomaly približuje k svojmu partnerovi. Žiak ku ktorému sa približuje iný žiak ho zastaví hneď ako mu je jeho prítomnosť nepríjemná. Každý žiak si má zapamätať vzdialenosť, ktorá ho delí od spolužiaka. Dvojice sa od seba vzdialia a pokračujú vo vymenených pozíciách. Znovu si zapamätajú vzdialenosť.

REFLEXIA 6:

Aká bola vzdialenosť v chlapčenských dvojiciach? Aká bola vzdialenosť v dievčenských dvojiciach? Aká vzdialenosť bola medzi chlapcami a dievčatami? Chlapci sa odvažujú ísť za dievčenské hranice, dievčatá si chlapcov držia od tela. Každý má svoje osobné hranice, ktoré sa zväčšujú, keď máme zlú náladu a zmenšujú, keď máme dobrú náladu.

MOTIVÁCIA 7:

Posturoológia je poloha tela, držanie rúk, poloha nôh. Prostredníctvom nich rozumieme, čo nám druhý človek o sebe komunikuje, ako je naladený, aký postoj má k tomu, čo sa okolo neho deje.

AKTIVITA 7:

Učiteľ vyzve žiakov aby si sadli podľa nasledujúcich inštrukcií.

- ▶ To, čo teraz robíme vás absolútne nezaujíma, je vám úplne jedno, čo vám rozprávam, je to otravné, ale musíte tu sedieť a počúvať. Poprosí ich, aby v tejto polohe ostali a všimli si aj ostatných, čo je typické na tomto spôsobe sedenia.
- ▶ Teraz skúste sedieť tak, ako keby vás niečo ohromne zaujímal, veľmi ste zaujatí, čo vám teraz rozprávam, také zaujímavé veci ste ešte nikdy nepočuli, nechcete, aby vám z toho niečo uniklo. Baví vás to. Učiteľ znovu poprosí žiakov aby si uvedomili, akú polohu pri sedení zaujali a všimli si aj ostatných.
- ▶ Teraz sa blíži koniec hodiny, ste veľmi netrpezliví, nemôžete sa dočkať, kedy skončím, aby ste konečne mohli ísť domov. Ste okrem toho aj hladní, vonku vás čakajú kamaráti a vy tu musíte tvrdnúť. Žiaci si všímajú seba aj ostatných.
- ▶ A teraz som sa na vás veľmi nahnevala, urazila, dotkla som sa vás, ste na mňa naštvaní, ale nemôžete nič povedať. Ste nahnevaní a bezmocní. Žiaci sledujú seba aj ostatných.
- ▶ me spolu v príjemnom rozhovore, je vám dobre, sme dobrí priatelia, nikam sa neponáhľate, radi ma počúvate a cítite sa celkom uvoľnení. Žiaci si všímajú jednotlivé polohy pri sedení u seba aj u svojich spolužiakov.

REFLEXIA 7:

Učiteľ požiada žiakov, aby opísali jednotlivé polohy pri sedení aj svoje fyzické prejavy. Napríklad: Nezáujem sa prejavuje otočením inam, možno prekrížené nohy aj ruky. Pri záujme sme predklonení, opierajú sa pred sebou rukami, hlava vystrčená dopredu, sledujúci pohľad, ruky a nohy neprekrížené. Netrpezlivosť sa prejavuje sedením na pol stoličky, v predklonenej, štartovacej polohe, odklonením od rozprávača smerom k únikovej ceste a nervóznym pohybom rúk a nôh. Pre nahnevane je typická zvesená hlava, pozeranie sa sám na seba, nie na rozprávača, ruky prekrížené a stiahnuté k sebe, nohy prekrížené, stiahnuté pod seba – typická uzavretá poloha, ktorá pomáha vytvárať ochranu pred okolím. Pri príjemnom rozhovore sú ľudia otočení k sebe, ruky majú voľne položené na stole alebo vedľa seba, nohy mierne rozkročené, sú predklonení, alebo mierne opretí – typická otvorená poloha. Dajú sa takéto polohy pri sedení pozorovať v bežnom živote? Načo nám môžu byť takéto pozorovania? Dá sa vypozerovať z polohy sedenia, aký má druhý človek vzťah k tomu, čo mu rozprávame alebo priamo k nám? Všimli ste si, že keď si sebavedomo sadnete, začnete sa sebavedomo cítiť? Ak ste už absolvovali prijímací pohovor na pracovné miesto, uvedomovali ste si spôsob, ako ste sedeli?

MOTIVÁCIA 8:

Produkciou chápeme účes, upravenosť, oblečenie, šperk, parfum. Toto všetko nám hovorí do akej sociálnej skupiny človek patrí, ako reprezentuje svoje hodnoty, ideály. Cez produkciu komunikujeme celkové naladenie alebo nastavenie ku konfliktom (vojenské farby, odznaky, bojové psy). Príslušnosťou k určitej skupine komunikujeme svoje hodnoty. Ak si počas rozhovoru s druhým neverbalitu všímame, môžeme mu lepšie porozumieť, alebo mu pomôcť vypovedať to, čo by naozaj chcel.

AKTIVITA 8:

Učiteľ rozdelí žiakov do dvojíc. Postaví ich tvárou k sebe, aby na seba dobre videli a požiada ich, aby si zapamätali, čo má na sebe spolužiak oblečené, aké má šperky, ako je namalovaný... Po 30 sekundách si každý pozorovateľ napíše, čo si na spolužiakovi všimol a ako to na neho pôsobí.

REFLEXIA 8:

Ako ste boli úspešní? Podarilo sa vám zachytiť charakteristické znaky spolužiaka? Čo sa snaží vyjadriť svojim oblečením? Čím sú typické a čo chcú komunikovať svojim oblečením vojaci, skíni, punkeri, športovo, výstredne, alebo šedivo oblečení ľudia?²⁴

AKTIVITA 9:

Učiteľ rozdá žiakom pracovné listy Neverbálna a verbálna komunikácia (v prílohe). Žiaci po úvahe a komunikácii so spolužiakmi do jednotlivých políčok dopĺňajú oblasti, v ktorých vidia priestor na zlepšenie vlastných neverbálnych signálov.

REFLEXIA 9:

Dostali ste od spolužiakov spätnú väzbu aké neverbálne signály vysielate okoliu? Uvedomili ste si po jednotlivých aktivitách, čo by ste mohli postupne vylepšovať na svojej neverbálnej komunikácii? Bude pre Vás ťažké meniť spôsob ako neverbálne komunikujete?

TYPY KOMUNIKÁCIE – INTERPERSONÁLNA A INTRAPERSONÁLNA

CIEĽ HODINY:

Žiak si dokáže uvedomiť dva hlavné typy komunikácie - intrapersonálnej a interpersonálnej, podľa toho, medzi kým sa komunikácia odohráva. Je schopný nacvičiť so spolužiakmi preformulovanie negatívnych vyjadrení, ktoré znižujú našu sebaúctu a sebadôveru.

MOTIVÁCIA 1:

Druh komunikácie, ktorý sa vyskytuje v našom vnútri nazývame intrapersonálna komunikácia. Je to spôsob, ako nazeráme sami na seba. Zahŕňa naše pocity a myšlienky, ktoré opakujeme, alebo sa ich vzdávame. Ak komunikujeme s inými ľuďmi hovoríme o interpersonálnej komunikácii. To, ako hovoria k nám iní ľudia, môže ovplyvniť ako nazeráme sami na seba. Kým človek dovŕši vek dospelosti, stretne sa cca 100 000-krát s odmietnutím. Prvým krokom k duševnému zdraviu je prijímať seba samého bez zbytočnej skromnosti aj bez zbytočného hrdinstva.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby vo dvojiciach napísali na lístočky čo najviac negatívnych vyjadrení, ktoré zvykneme hovoriť sami sebe, napr.: som tak neschopná, nemôžem, zase som to pokazila, neviem, bojím sa Žiaci v skupinkách diskutujú o svojich výrokoch. Po chvíli skúsia preformulovať negatívne nálepky a vyjadrenia na opis situácie, alebo neutrálne vyjadrenia. Napr.: dostala som nedostatočnú, lebo som sa učila veľmi krátko, skúsím, teraz som to pokazila, skúsím sa to naučiť, skúsím urobiť...

REFLEXIA 1:

Máte vo zvyku hovoriť o sebe negatívne? Ste na seba prísnejší, ako Vaše okolie? Bolo pre Vás jednoduché preformulovať negatívne vyjadrenia? Vedeli by ste pomenovať dôsledky negatívnych informácií, ktoré adresujete sami sebe?

MOTIVÁCIA 2:

Učiteľ sa opýta žiakov, čo si myslia o výroku: „Od vzťahu k sebe sa odvíja vzťah k ostatným“. Žiaci v kruhu vyjadrujú svoje názory.

AKTIVITA 2:

Učiteľ diktuje žiakom diktát s názvom „Mám rád sám seba“. Žiaci by mali písať celé vety.

Mám sa rád, pretože... Mám sa rád, aj keď... Nie je zlé... Odpúšťam si... Môžem na sebe zmeniť niektoré veci, to sa nebojím. Napríklad môžem zmeniť... Zmením to! Začnem hneď tým, že... Aj keď nemôžem zmeniť to, že... aj tak sa mám rád. Naozaj sa mi páči, že som ten, kto som. Budúcnosť vidím veľmi optimisticky. Neustále rastiem a mením sa. Stávam sa zo dňa na deň lepším. ²⁵

REFLEXIA 2:

Učiteľ nechá žiakom priestor, aby sa v malých skupinkách podelili o tom čo napísali. Bolo pre Vás jednoduché doplniť vety? Rozprávali ste sa už sami so sebou takýmto spôsobom? Uvedomujete si, že ste jedinečný? Uvedomujete si, že len Vy máte možnosť rozvíjať Váš potenciál?

TIP:

Zdieľanie v prostredí dôvery pomáha budovať sebaúctu a sebavedomie. Dáva ostatným možnosť, aby sa videli v jasnejšom svetle, keď reflektujú zverovanie sa svojich spolužiakov aj to svoje.

MOTIVÁCIA 3:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa vyjadrili k výroku: „Pre človeka neexistuje žiadne dôležitejšie hodnotenie – žiadny faktor, ktorý by bol pre jeho psychický rast a motiváciu dôležitejší – než ocenenie, ktoré dáva sám sebe.“

AKTIVITA 3:

Učiteľ nechá žiakov, aby sa rozdelili do skupín. Najskôr sa každý žiak chvíľu zamyslí a sústreďí na úspechy, ktoré sa mu podarilo dosiahnuť od 10 do 15 rokov. Ak niektorí žiaci budú mať problém spomenúť si na vlastný úspech, spolužiaci mu môžu pomôcť hovorením o svojich úspechoch. Svoje skúsenosti zdieľajú navzájom v skupine.

REFLEXIA 3:

Môže vám uvedomenie si vlastných schopností pomôcť obnoviť osobnú energiu? Pomôže vám uvedomenie si Vašich dosiahnutých úspechov vytvoriť pocit, že ste schopní? Ako často si dávate ocenenie sami sebe? Ste hrdí na úspechy, ktoré sa Vám podarilo dosiahnuť, alebo ich považujete za samozrejmosť?

MOTIVAČNÁ ČASŤ 4:

Dôležitou vlastnosťou pri dosahovaní cieľa je vytrvalosť. Asi najväčším príkladom vytrvalosti je Abraham Lincoln. Narodil sa v chudobe a celý život čelil prekážkam, 8x prehral voľby, 2x neuspel v podnikaní, raz sa nervovo zrútil. Veľakrát sa mohol vzdať, ale neurobil to a vďaka tomu sa stal jeden z najväčších prezidentov, ktoré mala Amerika.

1816	Jeho rodina bola nútená vystáhnúť sa z domu.
1818	Zomrela mu matka.
1831	Zbankrotoval v podnikaní.
1832	Kandidát štátnej legislatívy – NEZVOLENÝ.
1833	Požičal si od priateľa peniaze, aby mohol založiť obchod a koncom roku zbankrotoval. Ďalších 17 rokov svojho života splácal tento dlh.
1834	Kandidát štátnej legislatívy – ZVOLENÝ.
1835	Bol zasnúbený, jeho dievča zomrelo a jeho to zlomilo.
1836	Nervove sa zrútil, šesť mesiacov strávil na lôžku.
1838	Chcel sa stať hovorcom štátnej legislatívy – PORAZENÝ.
1840	Chcel sa stať elektorom – PORAZENÝ.
1843	Kandidoval do Kongresu – NEZVOLENÝ.
1846	Znovu kandidoval do Kongresu – ZVÍŤAZIL Odišiel do Washingtonu a robil svoju prácu dobre.
1848	Znovu kandidoval do Kongresu – NEZVOLENÝ.
1849	Uchádzal sa o miesto pozemkového úradníka vo svojom štáte – žiadosť bola ZAMIETNUTÁ.

1854	Kandidoval do Senátu - NEZVOLENÝ.
1856	Usiloval sa o nomináciu na miesto viceprezidenta na celonárodnom sneme svojej strany - ZÍSKAL MENEJ AKO 100 HLASOV.
1858	Znovu kandidoval do Senátu - NEZVOLENÝ.
1860	ZVOLENÝ ZA PREZIDENTA SPOJENÝCH ŠTÁTOV AMERICKÝCH. ²⁶

AKTIVITA 4:

Učiteľ požiada žiakov, aby v skupinách pomenovali čo najviac činností pomocou ktorých si ľudia trénujú vytrvalosť. Napr. čítanie knihy od začiatku do konca, dôsledné naučenie sa vybraných slov, alebo chemických prvkov, dokončenie projektu, pravidelné učenie sa cudzích slovíčok, pravidelný športový tréning...

REFLEXIA 4:

Bol pre Vás príbeh Abrahama Lincolna inšpiratívny? Viete, že ak chcete trénovať vytrvalosť, musíte mať pred sebou jasné dlhodobé aj krátkodobé ciele a mali by ste dokázať rozprávať sami so sebou ako svoj tréner? Čo vám najviac pomáha byť vytrvalý? Ak sa ľahko zmierujete s neúspechom a ľahko sa vzdávate je to pre vás výzva k tréningu vytrvalosti.

VYSIELANIE KOMUNIKAČNÝCH SIGNÁLOV

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže vybrať optimálnu formu a spôsob vysielania komunikačných signálov.

MOTIVÁCIA 1:

Niekedy sa stáva, že význam jednotlivca sa v skupine stráca. No v určitých prípadoch, napr. pri riešení niektorých úloh a pri skupinových rozhodnutiach sa úloha jednotlivca stáva nenahraditeľnou. V nasledujúcej aktivite bude každý rovnako dôležitý a nezastupiteľný, nakoľko každý bude mať v rukách niečo dôležité, ktoré pomôže skupine nájsť riešenie problému.

AKTIVITA 1:

Pre túto aktivitu je potrebné kúpiť obrázkovú hru ZOOM od Istvan Banyai. Táto obsahuje 30 obrázkov, ktoré sú vo vzájomnom vzťahu. Každý zo žiakov dostane jednu kartu v náhodnom poradí, ktorú nikomu neukazuje. Pozorne ju preštuduje. Opisom karty zistia postupnosť na základe určitého princípu. Úlohou žiakov je nájsť túto postupnosť bez toho, aby si karty navzájom ukazovali. Žiakov necháme samostatne pracovať, až kým si nebudú istí, že majú karty v správnej postupnosti. Vtedy sa karty otočia tak, aby ich každý mohol vidieť.

REFLEXIA 1:

Dodržali ste pravidlá hry? Kto mal tendenciu ukázať obrázok napriek tomu, že to nebolo dovolené? Ak ste boli počúvajúci, mali ste pocit, že ste dostali dostatočné množstvo informácií? Ako ste vnímali neistotu na začiatku hry? Venovali ste pozornosť návrhom riešení, ktoré predkladali spolužiaci? Urýchlili by ste riešenie, ak by na začiatku každý predstavil svoj obrázok? Pracovali ste tímovo? Bol v skupine niekto lídrom? Keby ste po tejto skúsenosti mali riešiť problém, ako by ste to urobili?

TIP:

Ak majú žiaci tendenciu podvádzať, hra skončí veľmi rýchlo bez efektu. Učiteľ by mal byť garantom dodržiavania pravidiel.

MOTIVÁCIA 2:

Do akej miery vplývajú vzťahy v triede na Vašu chuť chodiť do školy? Je možné vzťahy korigovať, alebo vznikajú samé od seba? Jeden z nástrojov na zlepšovanie procesov je SWOT analýza. Aby trieda mohla mať lepšie vzťahy v budúcnosti, musí najskôr vedieť, aké vzťahy a aká atmosféra v nej prevládajú teraz.

SWOT analýza je skratka štyroch anglických slov:

- ▶ S – strengths – silné stránky
- ▶ W – weaknesses – slabé stránky
- ▶ O – opportunities – príležitosti
- ▶ T – threats – hrozby.

Silné a slabé stránky, to ste Vy, príležitosti a ohrozenia je svet okolo Vás.

AKTIVITA 2:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa rozdelili do minimálne trojčlenných, maximálne päťčlenných skupín tak, aby sa im v nich dobre pracovalo. Potom im rozdá flipchartové papiere a požiada ich, aby spoločne pomenovali svoje silné stránky, svoje slabé stránky, príležitosti a ohrozenia. Ukáže žiakom ako vyzerá matica SWOT analýzy a upozorní ich, že v ľavom stĺpci sa majú nachádzať pozitívne veci, v pravom stĺpci negatívne, v prvom riadku sa nachádzajú vyjadrenia o triede, v druhom riadku sú uvedené vplyvy okolia na triedu. Nechá žiakom 30 - 35 minút na prácu. Na konci hodiny papiere odloží a aktivita pokračuje na ďalšej hodine prezentáciou a vysvetľovaním jednotlivých kvadrantov. Počas prezentácie učiteľ koriguje v prípade potreby jednotlivé vyjadrenia. Väčšinou nie je problém pomenovať silné stránky napr. ochota pomáhať si navzájom, schopnosť komunikovať, ochota spolupracovať, vedieť sa zhodnúť, ochota podeliť sa, slušnosť, „nebozovanie“, vzájomný rešpekt, „zohranosť“, prispôsobenie sa... a slabé stránky napr. ohováranie, netrpezlivosť, slovné a fyzické útoky, neprispôsobivosť, neslušnosť, nepočúvanie sa navzájom, neochota spolupracovať, neochota robiť kompromisy. Problém môže robiť pomenovanie príležitostí a ohrození. Príležitosťou napr. môžu byť akcie organizované školou, kde majú žiaci možnosť viac sa spoznať v neformálnom prostredí, alebo učiteľ, ktorý podporuje spoluprácu namiesto súťaživosti, vzdelávanie, spolupráca so psychológmi, spolupráca s učiteľom, výlety s prespávačkou, spoločné školské aktivity, spoločné projekty. Ako ohrozenie vnímajú častokrát učiteľa, ktorý nepodporuje pozitívnu klímu v triede, alebo žiakov z iných tried, ktorí zapríčiňujú roztržky v triede, rutinu, nudu, stereotypy, náročné životné tempo, inú triedu, ktorá vytvára napätie, nepodporujúceho učiteľa, depresiu, časté choroby, vysoko nastavené ciele bez odporúčania, ako tieto ciele dosiahnuť.

REFLEXIA 2:

Čo sa Vám ľahšie pomenovalo, pozitívne, alebo negatívne stránky? Bolo ľahšie zdefinovať situáciu v triede, alebo okolité prostredie? Je podľa vás lepšie zamerať sa na svoje silné stránky, alebo pracovať na odstránení slabých stránok?

TIP:

Túto aktivitu je najlepšie robiť v trojhodinovom bloku. Ak sa robí na vyučovacom predmete s hodinovou dotáciou, stráca sa kontinuita práce. V tom prípade treba venovať určitý čas prepojeniu hodín.

MOTIVÁCIA 3:

V dedine si chceli ľudia urobiť oslavu. Bolo treba nachystať pohostenie, tak sa rozhodli, že do veľkého suda každý donesie džbán vína a potom všetci na oslave budú zo suda naberať. Prišiel prvý dedinčan a povedal si. Každý donesie víno, keď ja nalejem vodu, vo veľkom sude sa to stratí. Druhý urobil tak isto. Keď prišiel deň oslavy a začali nalievať víno, zistili, že nalievajú čistú vodu.

AKTIVITA 3:

Učiteľ požiada žiakov, aby si každý z nich premyslel, čo konkrétne by chcel urobiť na zlepšenie vzťahov v triede. Po chvíli žiaci v kruhu hovoria svoje návrhy.

REFLEXIA 3:

Je jednoduchšie pomenovať problémy, alebo urobiť niečo konkrétne na ich odstránenie? Čo vám môže zabrániť v uskutočnení návrhov, ktoré ste teraz povedali? Budete ochotní pokračovať, aj keď nebudete vidieť okamžitú zmenu? Čo myslíte, kedy bude badateľný vplyv vášho rozhodnutia na vzťahy v triede? Vedeli by ste podobné rozhodnutie urobiť aj v oblasti vzťahov v rodine?

MOTIVÁCIA 4:

„Zrelosť je schopnosť vyjadriť vlastné pocity a myšlienky, a zároveň rešpektovať myšlienky a pocity druhých.“ Hrand Saxenian

AKTIVITA 4:

Učiteľ požiada žiakov, aby premýšľali, či sú vo vzťahoch s inými viac odvážni, alebo viac ohľaduplní. Potom v skupinách napíšu tri konkrétne príklady, keď jednali s veľkou odvahou (bezpečné prostredie), veľkou ohľaduplnosťou (oceňovanie myšlienok druhých), malou odvahou (bojíte sa povedať svoje názory) a malou ohľaduplnosťou (prerušujete iných).

REFLEXIA 4:

Ako sa cítite, ak s Vami ľudia jednajú s veľkou odvahou a malou ohľaduplnosťou? V akých situáciách je takéto konanie ospravedlniteľné? Aké sú benefity udržania rovnováhy medzi odvahou a ohľaduplnosťou?

MOTIVÁCIA5:

Učiteľ rozdá žiakom pracovné listy – Neverbálna a verbálna komunikácia (v prílohe) do ktorej si po úvahe a komunikácii so spolužiakmi napíšu oblasť alebo oblasti, ktoré by chceli zlepšovať v oblasti verbálnej komunikácie.

AKTIVITA 5:

Dostali ste od spolužiakov spätnú väzbu ako vnímajú vašu verbálnu komunikáciu? Uvedomili ste si, čo by ste mohli postupne vylepšovať na svojej verbálnej komunikácii? Bude pre Vás ťažké meniť spôsob ako verbálne komunikujete?

PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže presvedčivým spôsobom odprezentovať zadané informácie.

MOTIVÁCIA 1:

Učiteľ pustí žiakom niektoré video z TED talks. Žiaci si majú všímať obsah aj formu vystupenia. Napr.: https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdá žiakom prekopírovanú časť textu knihy Hovor ako TED od Carmine Gallo. Žiaci si tento text rozdelia, naštudujú a každý minútu prednáša spolužiakom, aké zásady dodržiavajú rečníci, ktorí oslovili na svojich vystúpeniach tisíce ľudí. V prípade, že učiteľ túto knihu nemá k dispozícii, môže do procesu výberu textu zapojiť žiakov.

REFLEXIA 1:

Boli odporúčania, ktoré ste sa dozvedeli pre vás prínosné? Bolo pre vás ťažšie sústrediť sa na obsah, spôsob prezentácie alebo si sledovať stanovený čas? Uvedomovali ste si počas prezentácie chyby, ktoré ste robili? Pomohla Vám spätná väzba spolužiakov?

TIP:

Je efektívne robiť túto aktivitu opakovane. Po prvom vystúpení každý dostane od spolužiakov spätnú väzbu tak, aby na druhý, tretí krát mohol korigovať svoje nedostatky.

PRIJÍMANIE KOMUNIKAČNÝCH SIGNÁLOV

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže efektívne prijímať komunikačné signály a používať vlastný systém robenia poznámok. Vie si uvedomiť skreslené prijímanie informácií. Vie si uvedomiť dôležitosť súvislostí pri prijímaní informácií.

MOTIVÁCIA 1:

Vedci zistili, že ak človek píše poznámky do noebooku nezapamätá si toľko, ako keď píše perom na papier. Pri písaní klasických poznámok poslucháč nestíha zapisovať tak rýchlo, ako hovorí prednášajúci. Toto ho núti selektovať informácie a zapisuje len tie, ktoré vyhodnotí ako dôležité. Je to naozaj tak? Stalo sa Vám, že ste si sami písali poznámky a keď ste sa chceli učiť, nevedeli ste sa v nich zorientovať? Existuje viacero odporúčaní, ako si robiť poznámky. Počuli ste o Cornellovej metóde? Na hodine si žiak píše vetami, odrážkami, skratkami dôležité informácie do časti 2. Hneď ako sa hodina ukončí, alebo aj počas hodiny zapisuje kľúčové slová a hlavné myšlienky do časti 1. Celkové zhrnutie najdôležitejších informácií napíše do časti 3.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdá žiakom papier rozdelený podľa vzoru. Potom im urobí výklad na ľubovoľnú tému. Žiaci si robia poznámky uvedenou metódou.

1.	2.
3.	

REFLEXIA 1:

Koho z Vás oslovila Cornellova metóda písania poznámok? Máte vlastný efektívny spôsob robenia poznámok?

MOTIVÁCIA 2:

Každý deň počúvame obrovské množstvo informácií. Na základe týchto informácií si tvoríme úsudky a robíme odhady. Na základe týchto odhadov a úsudkov sa správame. Je naše správanie racionálne? Dokážeme kriticky počúvať?

AKTIVITA 2:

Učiteľ rozdá žiakom kartičky s príčinami smrti. Žiaci majú na základe informácií, ktoré majú doteraz nadobudnuté z médií, určiť pravdepodobnejšiu príčinu smrti. Mozgová mŕtvica – katastrofy, tornádo – astma, zasiahnutie bleskom – otrava botulotoxínom, choroba – nehoda, nehoda – cukrovka.

Mŕtvica spôsobuje dvakrát toľko úmrtí, ako všetky katastrofy, ale 80 % respondentov hodnotilo katastrofy ako pravdepodobnejšie. Astma je 20-krát častejší zabijak ako tornádo. Blesk zabíja 52-krát častejšie ako botulotoxín. Choroba je 18-krát pravdepodobnejšia ako nehoda. Cukrovka zabíja 4-krát častejšie ako nehoda.

Obete a ich blízki začnú byť po katastrofách starostliví. Po každom významnejšom zemetrasení sú ľudia ochotnejší uzatvárať poistenie majetku. Nereagujeme na skutočnosti, reagujeme na informácie, ktoré máme k dispozícii. Ak sa nepodstatnej udalosti chytia médiá, udalosť naplňa obrazovky a ľudia tejto udalosti venujú neúmerne veľa pozornosti.²⁷ Dôsledkom je, že meníme svoje správanie, napr. po každom významnejšom zemetrasení sú ľudia ochotnejší uzatvárať poistenie majetku.

REFLEXIA 2:

Uvedomili ste si obrovský vplyv médií na naše rozhodovanie? Ste ochotní venovať svoj čas argumentom a štatistikám, aby ste zistili realitu? Čo potrebujete, aby ste urobili správne rozhodnutie? Aké vzdelanie je nástrojom, ktorý nám pomôže zorientovať sa v dnešnom svete?

MOTIVÁCIA 3:

Existujú pamäťové olympiády, kde ľudia súťažia v rôznych kategóriách. Svetový rekord v zapamätaní si 52 kariet v presnom poradí je len 20 sekúnd.

AKTIVITA 3:

Vašou úlohou teraz bude zapamätať si len 17 znakov za 30 sekúnd. Učiteľ rozdá žiakom znaky, ktoré sa používajú v bežnej elektronickej komunikácii, druhé zadanie je súborom tých istých znakov bez určitého významu.

:-) B:-(:-O [:-) O—O

B - : O [O — :: D - -) (: O -

Početnosť výskytu B 1x, : 4x, - 4x,) 2x, (1x, [1x, O 3x, — 1x

REFLEXIA 3:

Koľko znakov ste si zapamätali? Pravdepodobne skupiny, ktoré si mali zapamätať emotikony si zapamätala väčšinu značiek. Skupiny, ktoré dostali znaky v náhodnom poradí mali pravdepodobne so zapamätaním problém. Nie vždy závisí od našej pamäti, ako danú úlohu zvládneme, ale dôležitý je i spôsob, akým sú informácie prezentované, ich štruktúra a usporiadanie. To znamená, že ak sa učíte izolované fakty, ťažko si ich pamätáte a rýchlo ich zabudnete.²⁸

NÁCVIK SPOLOČENSKÉHO VYSTUPOVANIA

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže rešpektovať základné zásady spoločenského správania.

MOTIVÁCIA 1:

Dostali ste sa do situácie v ktorej sa od vás očakávalo rešpektovanie zásad spoločenského správania? Pri akej príležitosti sa môžete ocitnúť v takejto situácii?

AKTIVITA 1:

Učiteľ napíše na kartón meno, postavenie, titul a vek určitej osoby. Každý žiak takto dostane identitu, podľa ktorej sa bude správať pri oslovení, pozdravení, podaní ruky, tykaní a vykaní, predstavovaní. Pri oslovovaní používajte tituly, spoločensky menej významná zdraví osobu spoločensky významnejšiu, ruku podáva prvá osoba spoločensky významnejšia, muž nikdy nepodáva ruku v rukavici, žena si môže vybrať, neprijatie podanej ruky je hrubá urážka, tykanie ponúka spoločensky významnejšia osoba, ak sme významná osoba, alebo žena, máme právo odmietnuť navrhnuté tykanie, vždy predstavujeme spoločensky menej významnú človeku spoločensky významnejšiemu.

<http://www.youtube.com/watch?v=nNjt3Nqn870&>; a <http://www.youtube.com/watch?v=ZVKpWHjlfrc&>.

REFLEXIA 1:

Vedeli ste rýchlo reagovať v jednotlivých situáciách? Aké môžu byť dôsledky porušenia zásad správneho vystupovania?

KOMUNIKÁCIA O KORUPCII

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže odlíšiť etické, neetické a nelegálne správanie. Vie pomenovať dôsledky korupčného správania.

MOTIVÁCIA 1:

Učiteľ ukáže žiakom obrázok a nechá ich chvíľu nad ním uvažovať. Po chvíli sa ich opýta, či vedia na základe obrázka povedať o akej téme sa bude na hodine rozprávať. Nechá žiakov, aby porozprávali dôvody, prečo korupčné správanie vzniká.



Zdroj: ²⁹

AKTIVITA 1:

Učiteľ podľa tabuľky vytvorí 15 hracích tabuliek týkajúcich sa korupcie, využívania, resp. podozrenia zo zneužitia eurofondov. Žiaci kartičky priradujú do správnej skupiny a) legálne, b) neetické, c) nelegálne. Podľa toho, koľko hracích sad učiteľ vytvorí, môžu žiaci hrať vo rôzne veľkých skupinách. Ak má len jednu sadu, vytvoria sa dvojice, každá dostane jednu kartičku a prideli ju do správnej kategórie.

REFLEXIA 1:

Súhlasíte s rozdelením kartičiek do skupín? Máte skúsenosti zo školy, z médií, prípadne z iných zdrojov na neetické a nelegálne správanie? Aké dôsledky sú spojené s korupčným správaním?

LEGÁLNE	NEETICKÉ	NELEGÁLNE
Pacient daroval lekárovi po operácii darček/pozornosť/bonboniéru a kávu ako znak spokojnosti so starostlivosťou.	Prijímateľ si dal do predmetu svojej podnikateľskej činnosti aktivity projektu len tesne pred žiadosťou o nenávratný príspevok z fondu EÚ.	Podnikatelia sa dohodli, že pri verejnom obstarávaní na prestavbu hotela jeden z nich dá vyššiu cenu, druhý vyhrá a tretí bude dodávať stavebný materiál (Kartelová dohoda)
Stredná škola požiadala o príspevok z Európskeho fondu regionálneho rozvoja na rekonštrukciu telocvične.	Žiadateľ si podá žiadosť o príspevok z fondov EÚ iba preto, že sú k dispozícii peniaze, nie preto, že projekt skutočne potrebuje.	Prijímateľ predložil k žiadosti o preplatenie nákladov projektu z fondu EÚ falošné doklady k vyúčtovaniu/falošnú dokumentáciu a podklady.
V rámci projektu z Európskeho sociálneho fondu bolo preškolených viac uchádzačov o prácu ako bolo v uvedené v projekte.	Odborník v štátnej správe sa na konferencii vyjadrí: „Aj tak sa kradne všade, my s tým nič neurobíme“	Prijímateľ projektu z prostriedkov EÚ použil prostriedky na iný účel, resp. na osobný prospech .
Riaditeľ ZŠ v Pezinku informoval riaditeľa školy v Senci o vyhlásení výzvy na webovej stránke ministerstva XY na projekt pre školy. Tento následne predložil žiadosť o finančný príspevok.	Štátny úradník si zo žiadosti o projekt prijímateľa pomoci zistí informácie, ktoré mu neskôr pomôžu pri uchádzaní sa o zamestnanie v tejto firme	Konflikt záujmov pri verejnom obstarávaní: Člen komisie na vyhodnotenie ponúk bol zamestnancom firmy, ktorá tender vyhrala.
Majiteľ firmy presviedčal svojich podriadených, aby išli voliť.	Rozhodca pri futbalovom zápase nadrážal mužstvu, v ktorom hral jeho synovec.	Majiteľ firmy ponúkol členovi politickej strany, že za finančnú hotovosť zabezpečí, aby ho volili všetci jeho podriadení vo firme (1 hlas za 5 Eur). ³⁰

NÁCVIK

KOMUNIKÁCIE SO ZÁKAZNÍKOM

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže aplikovať komunikačné zručnosti pri rozhovore so zákazníkom pri predaji tovaru a služieb.

MOTIVÁCIA 1:

Učili vás rodičia telefonovať? Na akom predmete v škole ste sa učili správne telefonovať? Je podľa Vás rozdiel medzi pracovným a súkromným telefonátom? Uvedomujete si zásady, ktoré treba dodržiavať pri telefonickej komunikácii so zákazníkom?

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby v skupinách naformulovali zásady, ktoré treba dodržiavať pri telefonickej komunikácii so zákazníkom. Žiaci po uplynutí daného času prezentujú pred triedou. Učiteľ zapisuje zásady, v prípade, že niektoré chýbajú – doplní ich. Napr.: pri telefonovaní je dôležité sledovať svoj postoj, sedieť rovno, usmievať sa aj keď nás druhá strana nevidí. Pracovné telefonáty vybavujeme v pracovnej dobe, súkromné popoludní. Telefonický rozhovor je dialóg. Necháme na vyjadrenie priestor druhej strane. Snaha za každú cenu predať odrádza zákazníka. Najskôr by sme mali zistiť potrebu klienta a prepojiť ju s úžitkom produktu, alebo služby, ktorú chceme predať.

REFLEXIA 1:

Máte pozitívnu skúsenosť s telefonickou ponukou produktu? Koho z vás by napĺňalo predávať produkty telefonicky? Dá sa z tónu hlasu vycítiť postoj volajúceho?

MOTIVÁCIA 2:

Na vysvetlenie svojho podnikateľského nápadu, alebo v opísanie produktu, ktorý chcete predať nemáte zvyčajne veľa času. Komunikačné zručnosti, ktoré si natrénujete budete môcť využiť pri presvedčaní investorov zákazníkov, ale aj v osobnom živote. Vytvorením predajného rozhovoru si aktivujete pravú mozgovú hemisféru, kde sídli kreativita.

AKTIVITA 2:

Žiaci vytvoria dvojice a každá dostane vzor predajného rozhovoru. Podľa šablóny vytvoria simuláciu predaja konkrétneho produktu, ktorú odprezentujú pred spolužiakmi.

ŠABLÓNA KOMUNIKÁCIE

- ▶ ÚVOD DO KOMUNIKÁCIE:
„Dobrý deň, ponúkame nový produkt XY.“
- ▶ KLÚČOVÁ VETA:
„Vzhľadom na svoje jedinečné zloženie je mimoriadne prospešný pre vaše zdravie.“
- ▶ VYSVETLENIE KLÚČOVEJ VETY: „
Vysvetlím, aké benefity má. Poskytne

vaším svalom optimálnu výživu, keďže obsahuje horčík. Vďaka obsahu vitamínu B6 vám pomôže znížiť únavu...”

► PRÍKLAD NA POCHOPENIE:

„Predstavte si napríklad, že ste vykonávajúce svoj obľúbený šport. Chcete dať do svojho výkonu maximum, no zrazu akoby ste v sebe nemali energiu. Zrejme je to preto, že vám chýba tá správna výživa. Jediné, čo v danej chvíli chcete, je prestať a ísť domov. Teraz si predstavte situáciu, kedy si idete zašportovať, ale tentokrát ste si dali náš produkt XY. Po celý čas máte dostatok energie a máte radosť z toho, že robíte niečo pre svoje zdravie.“

► KONTROLNÁ OTÁZKA:

„Čo si myslíte, v ktorom prípade je váš športový výkon lepší?“

► ZHRNUTIE:

„Ak aj vy budete pravidelne pred športovaním užívať náš produkt XY, budete podávať lepšie výkony. Vďaka obsahu horčíka budú vaše svaly správne fungovať a vitamín B6 zabezpečí, že budete menej unavení...”³¹

REFLEXIA 2:

Aké sú podľa Vás výhody a negatíva telefonického predaja oproti osobnému predaju? Ktoré produkty je podľa Vás vhodné ponúkať telefonicky a prečo?

EMPATICKÁ REAKCIA

- CIEĽ HODINY:** Žiak dokáže opísať, čo je to empatické počúvanie a vie ho uplatniť v komunikácii.
- MOTIVÁCIA 1:** Predstavte si situáciu, že ste prišli domov smutní, rozčarovaní aj nahnevaní, že ste dostali zlú známku z dôležitého testu. Mama vidí, že niečo nie je poriadku a pýta sa čo sa stalo. Odpovedáte, že ste spackali test z angličtiny. Mama na Vašu odpoveď reaguje: „Je ešte šanca, že si tú známku opravíš? A koľkí okrem teba dostali z testu päťku? To máš preto, že si sa neučil! Pánko si vysedáva za počítačom namiesto toho, aby sa venoval angličtine! Keď sa nebudeš učiť, budeš kopať kanále. Kto z vás nikdy nezažil takýto spôsob komunikácie?
- AKTIVITA 1:** Učiteľ ukáže žiakom neefektívne reakcie na negatívne emócie a potom im ukáže spôsob, ktorý funguje. Na tabuľu napíše postupy, ktoré bežne používame: zľahčovanie, vypytyvanie, posudzovanie iných, nevyžiadané rady, objektivizácia, ľutovanie, obvinenie. Žiaci sa rozdelia do skupín a každá skupina zdramatizuje situáciu zo života, kde použije jeden spôsob neefektívnej reakcie, ktorý predvedie pred triedou.
- REFLEXIA 1:** Ako sa cítite, keď Vás neberú vážne? Keď Vás nechápu? Keď ste kontrolovaní? Keď sa zbavujete zodpovednosti? Cítite sa pochopení, keď ľudia reagujú zľahčovaním vášho problému, vypytyvaním, ľutovaním, obvinením?
- MOTIVÁCIA 2:** Dobrá správa je, že máme právo cítiť sa tak, ako sa cítíme. Je dobré, ak je nablízku človek, ktorý sa dokáže vcítiť do našich pocitov. Empatiu máme vrodenu, empatickú reakciu sa potrebujeme naučiť. Empatická reakcia je „prvá pomoc pri emočnom krvácaní“. Empatická reakcia pomáha druhému, aby sám prišiel na to, čo by mal urobiť. Empatická reakcia neznamená ani súhlas, ani hodnotenie ani ľútosť. Je len prvým krokom pri riešení problému.³²
- AKTIVITA 2:** Učiteľ požiada žiakov, aby preformulovali negatívnu situáciu s použitím empatickej reakcie, ktorá sa skladá z aktívneho počúvania, vyjadrenia podpory a pomenovanie emócie, ktorú pravdepodobne ten druhý prežíva. Rady učiteľ poskytuje až keď ho žiaci o to požiadajú. Príklady na empatickú reakciu:
- ▶ Viera mi povedala, že sa už nechce so mnou kamarátiť...
Asi si z toho smutná.
 - ▶ Trénerka nevybrala Evu do reprezentácie...
Vidím, že si z toho sklamaná.

- ▶ Spolužiaci mi vôbec nepomohli...

Si z toho sklamaný. Čakal si, že ti pomôžu.

- ▶ Peter sa ma vôbec nespýtal, či si môže požičať môj notebook...

Si nahnevaný.

- ▶ Úplne som tú písomku zbabral...

Si z toho rozladený. Chcel si napísať tú písomku na dvojku.

REFLEXIA 2:

Čo pociťujete, keď Vás niekto pozorne počúva? Čo cítite, keď niekto pomenuje emócie, ktoré prežívate? Aký dopad na vzťah má ponúknutie pomoci a podpory? Kto z vás bude skúšať vo svojom živote empatickú reakciu?

REŠPEKTUJÚCA KOMUNIKÁCIA

CIEĽ HODINY:

Žiak si vie uvedomiť použitie nerešpektujúcich štýlov komunikácie a dokáže pomenovať očakávanie, používať „ja správu“, vyhýbať sa nálepkovaniu.

MOTIVÁCIA 1:

Tak, ako pri rozsiahlom zranení nestačí, ak poskytneme prvú pomoc, tak isto nestačí len poskytovanie empatickej reakcie. Je potrebné nahradiť spôsoby, ktoré používame spôsobmi, ktoré sú fungujú efektívnejšie.

AKTIVITA 1:

Učiteľ nechá žiakov, aby sa rozdelili na 8 skupín a vytvorili príklady na výčitky (zase si neumyla riad, to ti mám stále pripomínať?), citové vydieranie (keď budeš chodiť domov tak neskoro, dostanem z teba infarkt), porovnávanie (pozri sa na Martina, ten má vždy úlohy urobené, aj písomku z angličtiny napísal najlepšie z triedy), hrozby (ak doneseš ďalšiu štvorku, o peniazoch na výlet môžeš snívať), ponižovanie (kde je problém, to by predsa vedel vypočítať každý blbec), iróniu (pod' sa predviest', nech vidíme, ako dáva góly Ronaldo), varovanie (nelez na ten strom, šmykneš sa a rozbiješ si hlavu) a kázanie (toľkokrát som ti už hovorila, že keď sa nebudeš učiť, tak sa na poriadnu školu nedostaneš. Ak chceš niečo dokázať, musíš sa poriadne učiť. Stále ti hovorím, že na vysokú ťa nezoberú kvôli tvojmu úsmevu...) s ktorými sa stretávajú v škole alebo doma.

REFLEXIA 1:

Aké pocity prežívate, ak sa ktokoľvek rozpráva s Vami tak, ako ste zahráli? Myslíte, že to, čo chce jedna strana komunikovať dešifruje druhá strana správne? O čo ide v týchto prípadoch jednej strane? Čo vníma druhá strana?

MOTIVÁCIA 2:

Budete sa k svojim deťom správať tak, ako sa k vám správajú Vaši rodičia? Máte mladších súrodencov ku ktorým sa nesprávate rešpektujúco? Používate tento spôsob komunikácie medzi spolužiakmi? Ste ochotní naučiť sa iný spôsob komunikácie?

AKTIVITA 2:

Žiaci použijú pozitívne vyjadrenia čo očakávajú od okolia vo forme „Potrebujem, aby...“, „Očakávam, že...“, „Pomohlo by mi, keby...“ a porovnajú ich s neefektívnym spôsobom komunikácie. Napr.: „Potrebujem vedieť, ak si chceš požičať moje pero.“ Namiesto vyjadrenia „Zase si si zobrala moje pero bez toho, že by som o tom vedela.“

REFLEXIA 2:

Ako ste sa cítili pri pozitívnych vyjadreniach?

MOTIVÁCIA 3:

Keď prežívame silné emócie, potrebujeme chvíľu na ukludnenie. Potrebujeme sa pozrieť na situáciu inými očami. „Ja správu“ signalizujem, čo sa vo mne deje, že mi záleží na vzťahu a vymedzujem ním svoje hranice. Ak sme voči sebe autentickí, posilňujeme tým našu sebaúctu. Základom je naučiť sa preformulovať „Ty

správu“. Napr. „Ty si ma nahneval“ na „hnevám sa“. „Nikdy mi nič nepovieš“ na „potrebujem vedieť, čo sa stalo“. Snažíme sa vyhnúť nálepkovaniu – pomenovaniu ľudí charakteristikami – si geniálny, si bordelár, si sebec, si nespoľahlivý, si hlupák, si inteligentný.³³

AKTIVITA 3:

Učiteľ nechá žiakov, aby sa rozdelili do malých skupín. Členovia každej skupiny naformulujú najčastejšie používané „Ty správy“ a nálepky, ktoré používajú. V kruhu skúšajú tieto vyjadrenia preformulovať tak, aby vyjadrovali rešpekt voči druhej osobe.

REFLEXIA 3:

Ako sa cítite, keď vás niekto osloví pozitívnou nálepkou? Máte strach, že o ňu prídete? Ak vás niekto osloví negatívnou nálepkou máte strach, že si ju zaslúžite? Bolo pre Vás jednoduché preformulovať „Ty správu“ na „Ja správu“?

OSPRAVEDLNENIE

CIEĽ HODINY:

Žiak sa dokáže vhodne ospravedlniť.

MOTIVÁCIA 1:

Kto z Vás nikdy neurobil chybu? Stalo sa Vám, že ste svojím konaním ublížili rodičom, kamarátom, spolužiakom? Stačí povedať slovíčko „prepáč“? Vnímate, ak niekto vyslovuje ospravedlnenie formálne? Vnímate ako ospravedlnenie vetu „Prepáč, ale aj tak za to môžeš ty“.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín a požiada ich, aby písomne naformulovali ospravedlnenie. Každá skupina pred ostatnými vyjadrí svoj návrh a porovná s odporúčanou štruktúrou ospravedlnenia. Vyjadrenie ľútosti, vysvetlenie prečo ste danú vec urobili, priznanie zodpovednosti za svoju chybu, ponúknutie nápravy/odškodnenia, úprimné požiadanie o odpustenie. Dôležitý je tón hlasu, očný kontakt a splnenie záväzku, ktorý sme dali.

REFLEXIA 1:

Pomohlo vám toto cvičenie na uvedomenie si vhodne formulovaného ospravedlnenia? Kedy je pre Vás ťažké úprimne sa ospravedlniť? Aký dopad na vzťahy má úprimné ospravedlnenie?

ODOLÁVANIE TLAKU SKUPINY

CIEĽ HODINY:

Žiak vie rozpoznať nátlak skupiny a vlastné ohrozenie, dokáže tlaku skupiny odolať a vyhľadať pomoc.

MOTIVÁCIA 1:

Človek je tvor spoločenský, chce patriť do určitej skupiny. Patriť do určitej skupiny však môže byť v niektorých prípadoch rizikom.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada dobrovoľníkov, aby prečítali postoje a reakcie dvoch dievčat vo veku 14 a 15 rokov.

MARIKA (15 rokov) „Marika, nesprávaj sa ako malá!“, počujem často od mojej mamy, keď sa na niečom pohádame. A že sa hádame často, to je snáď jasné!!! Stále sa niečo nájde – raz škola, potom sa jej nepáčia moje kamošky alebo neseďím stále doma tak, ako by si želala. Aj keď mi vyčíta, že sa správam „ako malá“, ona sama ma stále za takú považuje. Je to fakt ťažké :- (Keď poslúchnem mamu, nahnevajú sa na Mňa kamošky a naopak. Niekedy neviem, čo robiť, aby som všetkým vyhoveľa. A samozrejme, každý (okrem mňa) prsne vie, čo by som mala robiť, ako by som sa mala obliekať, správať, čo by som mala jesť, ako baliť chalanov... minulý týždeň bol asi najhorší. Laura, moja kamoška mala šestnásť narodeniny. Robila obrovskú párty, kde fakt nič nechýbalo. Ja som ale práve v ten deň „domrvila“ písomku z matiky a mama mi zakázala ísť. Laura povedala, že ak neprídem, nie som jej kamoška, lebo na kamošov sa človek nevykašle. Mama na mňa zas ziapala, že takých osláv ešte bude a ona predsa vie, čo je pre mňa najlepšie. Niekedy si želim, aby všetci vypadli z môjho života, aby sa do mňa jednoducho prestali starať!

SANDRA (14 rokov) Minule sme v škole dostali za úlohu napísať, čo je pre nás v živote dôležité. Najprv sa mi to videlo veľmi ťažké, ale keď som o tom dlhšie rozmýšľala, zistila som, že je to vlastne také jednoduché. Pre mňa je dôležitá moja rodina, priatelia, vzdelanie, a šport. Niekedy dá zabrať nájsť si na všetkých a všetko čas, ale keď sa chce, všetko sa dá. Rada by som sa venovala ešte mnohým ďalším veciam, chcem sa napríklad naučiť španielsky, no nestíham. S našimi som sa dohodla, že sa skúsím zlepšiť v matike, ktorá mi teraz príliš nejde, lebo som ju zanedbávala kvôli intenzívnym tréningom, ktoré sme teraz pred krajskými zápasmi mali. Tiež som im slúbila, že sa prestanem doťahovať s bratom o drobnosti a doma tak bude väčšia pohoda. Na oplátku zasa zväžia môj návrh, aby som mohla ostávať cez víkendy dlhšie vonku. Baby sa totiž na mňa za to hnevajú, vraj netrávim skoro žiaden čas s kamoškami. No vysvetlila som im, že futbal je pre mňa fakt dôležitý, rovnako ako ony. Myslím, že to pochopili, sú to super kamošky, aj keď sa niekedy fakt pochyťme. Im sa napríklad vidí, že by som mala chodiť s Braňom, on však vôbec nie je chalan pre mňa...³⁴

REFLEXIA 1:

Našli ste sa skôr v postojoch Mariky, alebo Sandry? Čo by ste poradili Monike? Aké vidíte ďalšie riziká nátlaku skupiny? Čo by sa muselo stať, aby ste dokázali zo skupiny odísť, prípadne vyhľadať pomoc?

TÍMOVÁ PRÁCA

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže pracovať v tíme, vie dať priestor ostatným členom tímu aj povedať vlastný názor.

MOTIVÁCIA 1:

Myslíte, že po nástupe do práce bude prevládať individuálna alebo tímová práca? Je veľmi pravdepodobné, že bez tímovej práce sa nezaobídete, či už budete v pozícii zamestnanca alebo zamestnávateľa. Je dôležité naučiť sa spolupracovať aj ľuďmi, ktorí nie sú naši kamaráti, ktorí majú iný hodnotový rebríček hodnôt, ktorí sú typovo odlišní.

AKTIVITA 1:

Učiteľ rozdelí žiakov napr. odpočítavaním tak, aby vytvorili rôznorodé štvorčlené skupiny. Každá skupina dostane priestor na postavenie veže z 20 špagiet, metra špagátu a metra lepiacej pásky. Úlohou každej skupiny je za 20 minút postaviť čo najvyššiu vežu tak, aby na vrchu udržala cukrík marshmallow.

REFLEXIA 1:

Ako sa vám pracovalo v tíme? Dostal každý priestor na vyjadrenie svojho nápadu? Dali ste priestor na vyjadrenie každému členovi tímu? Bol problém vybrať jeden nápad? Ste spokojní s svojím výsledkom?

VYTVÁRANIE PODMIENOK NA PODPORU SYNERGIE

CIEĽ HODINY:

Žiak dokáže oceniť rozdielnosti a odlišnosti pri nazeraní na riešenie problému. Vie zhodnotiť situácie, kde by si prial viac tímovej práce a synergie a vie navrhnúť podmienky na podporu synergie a sám ich aj vytvoriť.

MOTIVÁCIA 1:

Synergia je zázrak – je všade okolo nás. Je to podstatný princíp fungovania prírodného sveta. Stromy majú prepletené korene, čo im umožňuje odolávať víchrici. Riasa a huba tvoria dokopy v symbióze lišajník, ktorý dokáže lepšie prežiť v nehostinnom prostredí. Vtáci lietajú vo formácii, ktorá pripomína písmeno V, vďaka čomu sa dokážu pohybovať takmer dvakrát rýchlejšie, ako osamotení vtáci. Nosnosť dvoch kusov dreva spojených dokopy je vyššia, ako nosnosť jednotlivých kusov. Celok je viac, ako súčet jeho častí. $1 + 1 = 2$, okrem situácií, kde sa uplatňuje synergia. Železná tyč vydrží tlak 60 000 jednotiek. Chrómová tyč vydrží tlak 70 000 jednotiek a niklová tyč 80 000 jednotiek. Ak by sme tieto kovy zmiešali, mali by vydržať tlak 210 000 jednotiek. Ak však zmiešame tieto kovy v určitom pomere, vydržia tlak 300 000 jednotiek. Existuje však aj negatívna synergia. Napr. Fajčenie spôsobuje rakovinu. Rovnaké účinky má azbest. Keď však spojíme tieto dva faktory, riziko je oveľa väčšie, ako keby sme sčítali jednotlivé faktory.³⁵

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby vo dvojiciach porozmýšľali nad synergickými efektami v akejkoľvek oblasti života a uviedli aspoň tri príklady. Príklady žiaci alebo učiteľ zapisuje na tabuľu.

REFLEXIA 1:

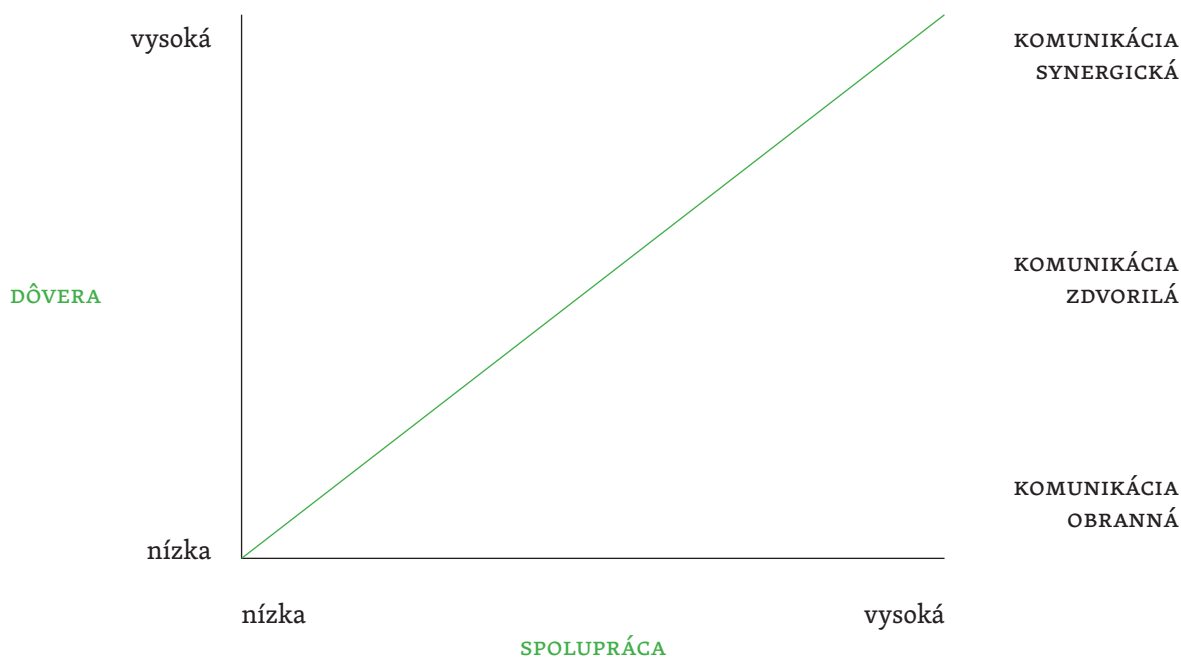
Uvedomujete si, že len váš pohľad je vždy viac, či menej obmedzený? Zistili ste, že podstatou synergie je ceniť si rozdiely – rešpektovať ich, využívať silné stránky a vzájomne vyvažovať nedostatky. Aká je podľa vás podmienka vytvárania synergie? (dôvera a spolupráca).

MOTIVÁCIA 2:

Učiteľ pustí žiakom ukážku <https://resources.franklincovey.com/all-videos/landfill-harmonic> o najväčšej skládke v Paraguaji. Každý deň na ňu vyvezú 1500 ton odpadu. Cateura je tiež domovom 2500 rodín a jedného orchestra. Sledujte, ako táto komunita z odpadkov vytvára nádhernú hudbu.

AKTIVITA 2:

Učiteľ nakreslí na tabuľu graf. Žiaci majú odhadnúť typ komunikácie, ktorá nastáva pri rôznom stupni dôvery a spolupráce.



REFLEXIA 2:

Čo je výsledkom nízkej dôvery a nízkej spolupráce? (výhra/prehra alebo prehra/výhra). Aký je výsledok, ak dôvera a komunikácia sú na strednej úrovni? (kompromis). Kedy nastáva synergická komunikácia? Vedeli by ste uviesť konkrétne príklady na obrannú komunikáciu, zdvorilú komunikáciu a synergickú komunikáciu?

MOTIVÁCIA 3:

Viedla vás synergia k záujmu niečo sa dozvedieť o druhých, ale tak isto o sebe? Začínate vidieť, kde sa potrebujete s niekým komplementárne doplniť? Uvedomte si, že pri nepriateľstve $1+1=-1$, pri obrane $1+1=0,5$, pri kompromise $1+1=1,5$ pri synergii $1+1=2$, alebo 200.

AKTIVITA 3:

Napíšte na papier niekoho, kto vás provokuje. Čo je na ňom odlišného? Premýšľajte o osobe, ktorá spravidla vidí veci inak. Ohodnoťte svoju otvorenosť voči odlišnostiam v každej z nasledujúcich kategórií.

	VYHÝBAM SA	TOLERUJEM	PREFERUJEM
Rasa			
Pohlavie			
Viera			
Vek			
Obliekanie			

REFLEXIA 3:

Ste človek, ktorý sa odlišnostiam vyhýba, toleruje ich, alebo preferuje? Vidíte priestor na spoluprácu s osobou, ktorá vidí veci úplne odlišne ako vy? Viete navrhnúť, alebo vytvoriť podmienky na podporu synergie vo vašej triede?

NAŠE 4 DRUHY INTELIGENCIE – FYZICKÁ, EMOCIONÁLNA, DUŠEVNÁ A DUCHOVNÁ

CIEĽ HODINY:

Žiak vie pomenovať pozitívne aj negatívne činnosti, ktoré vplyvajú na našu fyzickú, emocionálnu, duševnú a duchovnú inteligenciu a dokáže navrhnúť zoznam činností, ktoré mu pomôžu udržať dobrú fyzickú, emocionálnu, duševnú a duchovnú kondíciu tak, aby vyhovovali jeho životnému štýlu a ktoré by ho dlhodobo tešili. Dokáže vybrať jednu z týchto činností, zaradiť ju do plánu na nasledujúci týždeň a na konci týždňa vie zhodnotiť svoj výkon.

MOTIVÁCIA 1:

Ludia majú štyri dimenzie – telo (PQ), myseľ (IQ), srdce (EQ) a dušu (SQ). Tieto zahŕňajú štyri základné potreby nás všetkých. Prvá potreba je žiť – uchovať vlastnú existenciu. Druhá potreba je mať vzťahy, tretia učiť sa, štvrtá zanechať odkaz vykonávaním zmysluplnej činnosti. Všetky tieto dimenzie by sme mali udržiavať v rovnováhe. Na napĺňanie fyzických potrieb je potrebná disciplína, mentálnu inteligenciu rozvíjame prostredníctvom vízie. Elánom a nadšením vyjadrujeme svoje EQ a podmienkou dobre fungujúcej duchovnej inteligencie je naše svedomie.

AKTIVITA 1:

Učiteľ predloží žiakom šesť možností a požiada ich, aby si vybrali tú ktorá im najviac vyhovuje.

- ▶ V práci s vami nejednajú férovo. Je rozšírené uprednostňovanie určitých pracovníkov, odmeňovanie sa vám zdá nespravodlivé. Nezdá sa vám, že ste ohodnotený za svoju prácu.
- ▶ Vaša odmena je férová, ale nadriadený s Vami nejedná s rešpektom a veľakrát je náladový.
- ▶ Vaša odmena je férová, zachádza sa s Vami dobre, ale nikto neberie do úvahy váš názor.
- ▶ Vaša odmena je férová, zachádza sa s Vami dobre, vaše myšlienky sú vypočuté, ale práca, ktorú vykonávate nemá pre vás zmysel. Vypĺňate tabuľky, ktoré nikto nečíta a nepoužíva.
- ▶ Ste férovo platení, zachádza sa s Vami dobre, robíte zmysluplnú prácu, ale vo firme je bežné klamstvo, podvádzanie zákazníkov, dodávateľov.
- ▶ Ste férovo platení, zachádza sa s Vami dobre, vaša tvorivosť je oceňovaná a v práci sú rešpektované všeobecne akceptované princípy.³⁶

REFLEXIA 1:

Aké dôsledky zažívate, ak pracujete v prostrediach, ktoré ste dostali opísané? Viete uvedené situácie preniesť aj do iného prostredia? Potreby ktorej dimenzie napĺňate najskôr a ktoré najčastejšie a ktoré najmenej?

MOTIVÁCIA 2:

Každému je jasné, že ak do auta nenatankujeme benzín, nepôjde. Ak natankujeme benzín so zlým oktánovým číslom, budeme mať problém. O zdravej strave počúvame z každej strany. Čo znamená zdravo sa stravovať? Prečo je dôležitá fyzická aktivita? Je káva a sladkosť dobrý spôsob na „dobitie bateriek“? Čo sa môže stať, ak človek bude málo spať? Emočná energia to sú naše pocity a vnútorné nastavenie. Spájame ju s pohodou a spokojnosťou. Ak sme často vystavení stresu, chýba nám odpočinok, sme zavalení povinnosťami a jednoducho nevieme, čo skôr, vtedy môžeme cítiť jej nedostatok. Tento sa môže prejavovať nervozitou, negatívnym myslením, úzkosťou, zúfalstvom a môže prerásť až do depresie. Človek ktorý má vyššiu úroveň emočnej inteligencie má pod kontrolou svoje emócie, lepšie zvláda stres, pôsobí vyrovnanjšie a pokojnejšie. Mentálna práca je náročná a vyžaduje veľa sústredenia. Existujú rôzne spôsoby, ako precvičovať svoj mozog. Mentálna inteligencia nám porastie, ak sa budeme vedieť skoncentrovať na vykonanie určitej činnosti. Spirituálna energia riadi naše smerovanie, pretože sa týka hodnotového rebríčka človeka. Na to, aby sme mohli na svojej spirituálnej energii pracovať a rozvíjať ju, potrebujeme poznať, čo pre nás predstavuje vyšší zmysel a aké hodnoty sú pre nás dôležité. Tieto skutočnosti vyžadujú si dlhodobé skúmanie a hľadanie. Je to však práve spirituálna energia, ktorá nám dokáže pomôcť práve v tých najťažších životných etapách. ³⁷

AKTIVITA 2:

Učiteľ nechá žiakov, aby si sami vybrali jednu z oblastí (PQ, IQ, EQ, SQ), ktorá ich najviac zaujíma. Potom každá skupina dostane kartičky s pojmi, ktoré majú roztriediť do mentálnej mapy. Môžu použiť rôzne vyjadrovacie prostriedky, napr. slová, obrázky, symboly, farby, typ písma. Po uplynutí stanoveného času každá skupina prezentuje pred triedou ako odborníci na danú tému. Skupina môže použiť zdroje ako napr.: knihy, noviny, časopisy, internet, vlastné skúsenosti.

FYZICKÁ KONDÍCIA	STRAVA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ čerstvá zelenina ▶ čerstvé ovocie ▶ kontrolovaný príjem cukru ▶ množstvo porcií ▶ pitný režim ▶ kvalita tukov ▶ vitamíny ▶ vylúčenie kofeínu
	CVIČENIE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ prevencia bolestí ▶ redukcia váhy ▶ zlepšenie imunity ▶ eliminovanie stresu ▶ zlepšenie pamäte ▶ zlepšenie koncentrácie ▶ zvýšenie kreativity ▶ zlepšenie nálady
	ODPOČINOK	<ul style="list-style-type: none"> ▶ zaraďovanie prestávok ▶ zmena činnosti ▶ náhrada kávy nenávykovým nápojom ▶ cvičenie ▶ prechádzka ▶ rozhovor
	SPÁNOK	<ul style="list-style-type: none"> ▶ dĺžka 7 – 9 hodín ▶ tma ▶ ticho ▶ rutina pri zaspávaní ▶ podpora imunity ▶ podpora zdravia ▶ regulácia váhy ▶ vzhľad

EMOCIONÁLNA KONDÍCIA	DÝCHANIE	<ul style="list-style-type: none"> ▸ rytmus dýchania ▸ brušné dýchania ▸ sústredené dýchanie
	RELAX	<ul style="list-style-type: none"> ▸ cvičenie ▸ prechádzka ▸ práca v záhrade ▸ čítanie
	VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY	<ul style="list-style-type: none"> ▸ hra na hudobný nástroj ▸ návšteva koncertu ▸ spievanie ▸ tanec ▸ športy ▸ ručné práce ▸ maľovanie ▸ fotografovanie ▸ pestovanie rastlín ▸ rozširujte okruh priateľov
	VYTVÁRANIE VZŤAHOV	<ul style="list-style-type: none"> ▸ vklady na citové konto ▸ empatické počúvanie ▸ odpustenie
MENTÁLNA KONDÍCIA	VŠÍMAVOŠŤ	<ul style="list-style-type: none"> ▸ mindfulness ▸ sústredené vnímanie
	ČINNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▸ čítanie ▸ písanie ▸ učenie sa nových vecí ▸ štúdium
	VĎAČNOSŤ	<ul style="list-style-type: none"> ▸ za materiálne veci ▸ za vzťahy ▸ za možnosť vzdelávania ▸ za možnosť vyjadriť svoj názor
DUCHOVNÁ ENERGIA	VIZUALIZÁCIA	<ul style="list-style-type: none"> ▸ zapojenie všetkých zmyslov ▸ pomenovanie ambícií ▸ detailná predstava ▸ malé ciele ▸ veľké ciele
	ČINNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> ▸ služba ▸ čítanie inšpirujúcej literatúry ▸ meditácia ▸ čas v prírode
	HODNOTOVÝ REBRÍČEK	<ul style="list-style-type: none"> ▸ stanovenie hodnôt ▸ rešpektovanie hodnôt ▸ správanie ▸ prekážky

REFLEXIA 2:

Ako ste sa cítili v úlohe odborníkov na stanovené oblasti? Aké nové informácie ste sa dozvedeli o zlepšovaní jednotlivých inteligencií?

MOTIVÁCIA 3:

Na to, aby si človek vytvoril návyk, potrebuje znalosti, postoj a schopnosti. Znalosti v tomto momente máte, postoj si môžete vytvoriť a na schopnostiach trpezlivo pracovať. Najskôr by ste si mali osvojiť nový spôsob myslenia, potom opustiť pohodlný spôsob života. Správne návyky sa častokrát vytvárajú ťažko a dlho, ale keď ich nadobudnete, významným spôsobom vám uľahčia život.

AKTIVITA 3:

Na základe prezentácií spolužiakov si každý žiak napíše do pracovného listu Môj fyzický, emočný, mentálny a duchovný potenciál, ktorý je uvedený v prílohe všetko pozitívne, čo robí na udržanie svojich štyroch inteligencií a všetko čo mu bráni naplno využívať potenciál v každej zo štyroch oblastí. Napr. pozitíva: spánok, zdravá strava, negatíva: pitný režim, cvičenie. Ďalším krokom je porozmýšľať, akú zmenu by ste mohli urobiť v každej oblasti, aby ste mohli fungovať efektívnejšie. Začnite malou konkrétnou zmenou a buďte trpezliví.

REFLEXIA 3:

Dokážete si každý deň nájsť čas na seba? Čo je potrebné z Vašej strany, aby ste dosiahli cieľ, ktorý ste si stanovili? Je tento cieľ reálny? V čom vidíte riziko stanovenia nereálnych cieľov pre Váš sebaobraz? Ktoré ciele sa vyskytovali u viacerých z vás?

ZÁVEREČNÉ ZHODNOTENIE

CIEĽ HODINY:

Žiak sa dokáže zamyslieť nad tým, akú úlohu zohrali počas školského roku spolužiaci.

MOTIVÁCIA 1:

Zažili sme spoločné hodiny, dozvedeli sme sa viac o sebe aj o našich spolužiakoch. Teraz je čas na vyjadrenie pozitívnych myšlienok o ktorých chceme, aby boli vypovedané.

AKTIVITA 1:

Učiteľ požiada žiakov, aby sa rozlúčili so spolužiakmi sediacimi po pravici a po ľavici. Podmienkou je, aby všetci hovorili len pozitívne veci a aby sa zapojili úplne všetci. Nakoniec každý žiak, jeden po druhom povie jednu pozitívnu vec o celej skupine.³⁸

SPRACOVANÉ PODĽA

- 1 COVEY, S. 7 návyků skvělých teenagerů. Pragma: 2001.
- 2 https://www.google.com/search?biw=1680&bih=907&tbm=isch sa=1&ei=6jDHXLe1GI6Sa OKjhpgP&q=illusion+you g+lady+face&oq=illusion+young+lady+face&gs_l=mg.3...14353.15894..17124...0.0..0.94.763.9.....1....1.gws-wiz-img.blbE_J skbA#imgrc=AeLvWimsqA5uGM:
- 3 COVEY, S. 7 návyků skvělých teenagerů. Pragma: 2001.
- 4 BIECHOVÁ, E. 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Computer Press: 2011.
- 5 CANFIELD, J., WELLS, H. C. Hry pro zlepšení motivace a sebedůvěry žáků. Portál: 1995
- 6 tamtéž
- 7 tamtéž
- 8 <http://psychoblogia.sk/johariho-okno/>
- 9 LEMEŠOVÁ, M., a kol. Psychológia zážitkom. Bratislava: Univerzita Komenského: 2014.
- 10 MUHLFEIT, J., NOVOTNÁ, K. Odemykání dětského potenciálu. Management Press: 2018
- 11 COVEY, S., R. 7 návykov skutečně efektivních lidí. Eastone Books: 2010
- 12 FERRERO, B. Niekedy stačí jeden slnečný lúč. DonBosco: 2003.
- 13 FAVILLI, E., CAVALLO, F. Příběhy na dobrou noc pro rebelky. Albatros: 2018
BROOKS, B. Příběhy pro kluky, kteří se nebojí být výjimeční. Ella & Max: 2018
- 14 COVEY, S., R. 7 návykov skutečně efektivních lidí. Eastone Books: 2010
- 15 CANFIELD, J., WELLS, H. C. Hry pro zlepšení motivace a sebedůvěry žáků. Portál: 1995
- 16 COYLE, D. Prodejte svůj talent. BizBooks: 2013.
- 17 BEDNAŘÍK, A., Riešenie konfliktov. Centrum prevencie a riešenia konfliktov: 2001.
- 18 tamtéž
- 19 tamtéž

- 20 GAJDOŠOVÁ, S., MILLA, M., ŠVEDA, P. 100 hier na rozvoj osobnosti. Slovenský skauting: 2009
- 21 COVEY, S., R. 7 návykov skutočne efektívnych ľudí. Eastone Books: 2010
- 22 HARTMANOVÁ, E., PETRUFOVÁ, M., Spoločenská komunikácia pre 2. ročník obchodných akadémií. SPN: 2007.
- 23 ŠIMURKA, D., Hovor ako hovorca. Tribun EU Brno: 2013.
- 24 BEDNAŘÍK, A., Riešenie konfliktov. Centrum prevencie a riešenia konfliktov: 2001.
- 25 CANFIELD, J., WELLS H. C., Hry pro zlepšení motivace a sebezpojetí žáků. Portál: 1995.
- 26 Tamtiež
- 27 KAHNEMAN, D., Myšlení rychlé a pomalé. Jan Melvil Publishing: 2012.
- 28 LEMEŠOVÁ, M., a kol. Psychológia zážitkom. Bratislava: Univerzita Komenského: 2014.
- 29 <https://www.google.com/search?q=pavel+matu%C5%A1ka&source=lm&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjp4LT5poviAhUK2KQKHTYaBD4QAUIDigB&biw=1680&bih=858#imgrc=XDM6Ymh4gFyPdM:>
- 30 Školiaca aktivita Úradu vlády SR
- 31 <http://www.firemnykouc.sk>
- 32 KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T., Respektovat a být respektován. Společnost pro mozkově kompatibilní vzdělávání: 2008.
- 33 Tamtiež
- 34 LEMEŠOVÁ, M., a kol. Psychológia zážitkom. Bratislava: Univerzita Komenského: 2014.
- 35 COVEY, R. S., Třetí alternativa. Management Press: 2013.
- 36 COVEY, R. S., 8. návyk. Management Press: 2010.
- 37 <http://www.firemnykouc.sk>
- 38 ROGERS, V., Hry a aktivity pro zkoumání emocí. Portál: 2015.