
ROZVOJ SOCIÁLNYCH A EMOCIONÁLNYCH KOMPETENCIÍ V STREDOŠKOLSKOM VZDELÁVANÍ.



SÚBOR NÁSTROJOV PRE UČITEĽOV

OBSAH

SÚBOR NÁSTROJOV: SEBAOVLÁDANIE

- Nástroj 1. Kruh vplyvu
- Nástroj 2. Matrix riadenia času
- Nástroj 3. Dobrý kouč - zlý kouč
- Nástroj 4. Hľadač pravdy
- Nástroj 5. Prispôsobivosť a zmena – Experiment: zmena vášho vzhl'adu

SÚBOR NÁSTROJOV: NEISTOTA A ROZHODOVANIE

- Nástroj 1. Koleso voľby
- Nástroj 2. Uviaznutý na opustenom ostrove
- Nástroj 3. Čo mám robiť?
- Nástroj 4. Predstav si alternatívu
- Nástroj 5. Diera v ceste

SÚBOR NÁSTROJOV: DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- Nástroj 1. Som OK?
- Nástroj 2. Jacobsonova progresívna relaxácia
- Nástroj 3. Koláč podpory
- Nástroj 4. Bezpečné miesto (riadená imaginácia)
- Nástroj 5. Čo na mňa zaberá?

SÚBOR NÁSTROJOV: SEBAMOTIVÁCIA

- Nástroj 1. Krídla sa používajú na lietanie... Sila vnútornej motivácie!
- Nástroj 2. Motivačná hra prostredníctvom skicára – lapbooku
- Nástroj 3. Neodkladaj a nesťažuj sa
- Nástroj 4. Cesta hrdinu
- Nástroj 5. Chcete, alebo len hovoríte, že chcete...? Ako sa motivovať k učeniu?

SÚBOR NÁSTROJOV: SEBAOVLÁDANIE

SEBAOVLÁDANIE

KRUH VPLYVU





NÁZOV	KRUH VPLYVU
POPIS NÁSTROJA	Čierna diera – Biela diera je nástroj založený na teórii kruhu záujmov a kruhu vplyvu Stephena Coveyho , ktorý študentom pomôže prehodnotiť skupinové ciele a priority a rozhodnúť sa, na čo sa individuálne a kolektívne zamerať. Tento nástroj naučí študentov analyzovať a uvažovať o tom, kde môžu mať najväčší dopad a vplyv pri definovaní vlastných cieľov. Tento nástroj pomáha skupinám a každému jednotlivcovi v procese hodnotenia cieľov a priorit a učí, ako zamerať svoje úsilie na výsledky na základe vlastných schopností..
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Pochopiť a definovať faktory, ktoré sa týkajú jednotlivca a skupiny • Definovanie faktorov, ktoré môžu byť ovplyvnené osobným úsilím a do ktorých má zmysel investovať čas, energiu a úsilie /Biele diery/ • Analýza faktorov, ktoré jednotlivec a skupina nemôžu ovplyvniť a presmerovať vynaložené úsilie iným smerom /Čierne diery Biele diery/ • Naučiť sa a trénovať fungujúci model sebaovládania pri stanovovaní cieľov, ktoré by bolo možné dosiahnuť na základe realistických vlastných schopností a minimalizovať plytvanie energiou, emóciami a úsilím na ciele, ktoré sú mimo vlastnej sily jednotlivca/skupiny.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Základom sebaovládania je schopnosť regulovať správanie, myšlienky a emócie spôsobom, ktorý slúži jednotlivcovi a jeho výkonu v každodenných úlohách. Je kriticky dôležité využiť náš potenciál na vnútorné a vonkajšie zlepšenie, a nie ho premrhať zameraním sa na problémy, ktoré nemôžeme ovplyvniť. Jednou z hlavných schopností vysoko efektívnych jedincov je schopnosť nasmerovať svoje úsilie k výsledkom, ktoré do značnej miery závisia od ich vlastných schopností, úsilia a práce.</p> <p>Sebaovládanie je súbor psychologických zručností, ktoré podporujú sebakontrolu, schopnosť neupadnúť do roztržitosti a koordináciu vlastných činov podľa stupňa ich zlučiteľnosti so strednodobými a dlhodobými cieľmi, podľa schopností, o ktorých si je jednotlivec vedomý, že ich vlastní.</p> <p>Dá sa teda povedať, že sebaovládanie pozostáva z psychologických procesov, ktorých úlohou je zabezpečiť, aby mal jednotlivec maximum príležitostí na dosiahnutie strednodobých a dlhodobých cieľov, využívajúc pochopenie rozdielu medzi vecami, ktoré je možné ovplyvniť a aspektami, ktoré sú úplne mimo vlastnej kontroly, takže sa môže sústrediť na dosiahnutie cieľov v rámci prvej skupiny.</p> <p>Kruh vplyvu korešponduje s nasledujúcimi škálami na modeli emocionálnej inteligencie Reuvena Bar-Ona: zvládanie stresu - efektívne a konštruktívne ovládanie a riadenie emócií; prispôsobivosť - objektívne overovanie vlastných pocitov a myšlienok pre vnútornú a vonkajšiu realitu, sebaaktualizácia - dosahovanie osobných cieľov a</p>



	<p>realizovanie vlastného potenciálu; nezávislosť – schopnosť byť sebestačný, bez závislosti od iných.</p> <p>Nástroj je univerzálny – dá sa použiť pre skupiny aj jednotlivcov – dospelých/učiteľov aj mládež/študentov, pretože poskytuje šablóny, ktoré pomáhajú analyzovať, čo stojí za námahu. Tento nástroj nám pomáha presmerovať čas a energiu na veci, ktoré máme pod kontrolou. Keď jednotlivec začne používať tento nástroj na analýzu situácií, cieľov a problémov, stane sa proaktívnym a venuje sa veciam, ktoré má pod kontrolou.</p>
<p>ZDROJE A MATERIÁLY</p>	<p>Materiály</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvýrazňovače • Nalepovacie papieriky (rôzne farby) • Flipchart / tabuľa
<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>Nástroj je univerzálny – môžu ho používať skupiny aj jednotlivci – dospelí/učitelia aj mladí/študenti. V tomto príklade bude učiteľ moderovať skupinu študentov.</p> <p>Krok 1:</p> <p>Moderátor skupiny /učiteľ/ nakreslí veľký kruh na tabuľu alebo flipchart. Všetci študenti dostanú nalepovacie papieriky a zvýrazňovače a učiteľ ich požiada, aby zapísali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veci, ktoré ovplyvňujú túto skupinu zmysluplným spôsobom, interné aj externé, ktoré stoja za pozornosť <p>Veci tu možno definovať zoširoka – členovia môžu zahrnúť čokoľvek, čo považujú za dôležité. Jedna vec na jeden lístok. Môže ich byť toľko, koľko dokážu vymyslieť za 5 minút.</p> <p>Krok 2:</p> <p>Žiaci umiestnia papieriky do kruhu. Potom učiteľ nakreslí 2 ďalšie kruhy a vysvetlí, že prvý/hlavný je naša myseľ. Väčšinu času je plný obáv, problémov a obáv, rovnako ako je vesmír plný hviezd. Teraz musíme vyčistiť náš vesmír tým, že pošleme všetky tie hviezdy správnym smerom alebo do správnych kruhov.</p> <p>→ V prvom kruhu „Biela diera“ musia byť umiestnené obavy, ktoré majú študenti pod kontrolou a mohli by sa zlepšiť ich vlastným úsilím, rozhodnutiami a činmi.</p> <p>→ V druhom kruhu „Čierna diera“ musia byť umiestnené veci, ktoré sú mimo kontroly študenta a nemá možnosť ich zlepšiť.</p> <p>Každý študent môže posunúť jeden lístok a navrhnúť aspoň jeden spôsob, ako zlepšiť obavu, ktorá je na ňom napísaná – a zapísať si to.</p>



	<p>Zvyšok skupiny môže v tomto bode vyjadriť svoje názory a podporu. Malo by ísť o spoločné úsilie.</p> <p>Zhlukujte všetky lístky, ktoré sú rovnaké alebo podobné. Odstráňte duplikáty.</p> <p>Učiteľ môže použiť podporné videá ako napr:</p> <p>Circle of Influence... Stephen Covey - Bing video</p> <p>Krok 3:</p> <p>Teraz začnite diskusiu. Vyzvite skupinu, aby sa zamyslela nad týmito otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Koľko problémov vo „Vesmíre“ / prvom kruhu môžeme zlepšiť?</i>• <i>Aké kroky by sme mohli podniknúť, aby sme zlepšili obavy, ktoré sú umiestnené v „čiernej diere“? (2077) Kruh kontroly – YouTube</i>• <i>Aký vzťah by sme mali mať k obavám pridaným do Čiernej diery? Je produktívne zostať a báť sa alebo premýšľať?</i>• <i>Ako by sme na základe tejto úvahy mohli prehodnotiť naše priority, ciele a úsilie?</i>• <i>Prečo boli kruhy pomenované „Biela diera“ a „Čierna diera“? Čo je vlastne Biela diera? Čo sa stane, keď vynaložíme úsilie na zmenu niečoho, čo je úplne mimo našej kontroly? Zaznamenajte všetky závery, ktoré vyjdú z tejto diskusie, na iné miesto na tabuli. Každý záver by mal byť jasne definovaný s termínom a zodpovednou osobou.</i>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Cieľom tohto nástroja je generovať vzdelávaciu skúsenosť, ktorá vyzýva jednotlivcov, aby sa preorientovali na samostatne riadené aktivity, úsilie a ciele, ktoré zaručujú osobný rast a zlepšenie, a naučili sa, ako definovať „čierne diery“. Poskytuje pracovný model na zníženie úzkosti a nadmerného premýšľania a pomáha jednotlivcom uprednostňovať modely myslenia, využívať lepšie modely správania. To minimalizuje plytvanie mentálnym, emocionálnym a praktickým potenciálom.</p>

SEBAOVLÁDANIE

MATRIX RIADENIA ČASU





NÁZOV	MATRIX RIADENIA ČASU
POPIS NÁSTROJA	Matrix riadenia času je model, ktorý krok za krokom popisuje uplatňovanie stratégií riadenia času v každodennom živote. Môže byť použitý pre študentov, učiteľov, formálne i neformálne skupiny, aj jednotlivcov ako stratégia pre ľudí, ktorí doteraz nástroje na riadenie času nepoužívali. Zahŕňa sedem krokov – analýzu myslenia, analýzu „zlodejov“ času, definovanie úloh, ich prioritizáciu podľa dôležitosti, plánovanie času a kroky na dokončenie, čím sa vytvorí vyvážená matica pre jednotlivca a analýzu výsledkov.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Pomáha jednotlivcovi analyzovať, syntetizovať a usporiadať povinnosti na dennej a týždennej báze • Podporuje a rozvíja zručnosti pre stanovenie priorít, plánovanie, vytrvalosť a analýzu výsledkov • Umožňuje odhaliť a definovať „zlodejov“ času • Upriamuje pozornosť jednotlivca na stanovenie, sledovanie a implementáciu krátkodobých a dlhodobých cieľov optimalizáciou ich produktivity
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Zručnosti time-managementu sú jedným zo základov sebaovládania. Myšlienka time-managementu zahŕňa niekoľko rôznych schopností vrátane uvedomenia si myšlienok, činov a analýzy výsledkov a reakcií, stanovovania priorít, jasného stanovovania cieľov, sústredenia sa, rovnováhy medzi povinnosťami a voľným časom, dôslednosti a proaktívneho prístupu. Dobré časovo riadený jedinec podáva lepší výkon, je zameraný na výsledok, uvedomelý a spolieha sa na svoje schopnosti a potenciál a využíva ich na optimalizáciu vlastnej produktivity.</p> <p>Dobré zručnosti v oblasti riadenia času môžu jednotlivcom pomôcť zostať zaangažovaní a vyhnúť sa prokrastinácii. Mladí ľudia, ktorí sa nenaucia zručnosti v oblasti riadenia času, sú vystavení riziku, že sa stanú celoživotnými prokrastinátormi. A čakanie do poslednej možnej minúty, aby sa veci urobili, môže spôsobiť problémy od vysokého stresu až po problémy vo vzťahoch. Je dôležité naučiť mladých, ako sa správať zodpovedne a riadiť svoj čas čo najproduktívnejším spôsobom. To znamená, že si rozumne spravujú svoj čas bez toho, aby potrebovali neustále pripomienky alebo pomoc pri vykonávaní svojej práce.</p> <p>Zručnosti v oblasti časového manažmentu zodpovedajú nasledujúcim škálam na modeli emocionálnej inteligencie Reuvena Bar-Ona: sebaaktualizácia – dosahovanie osobných cieľov a realizácia vlastného potenciálu a nezávislosti – sebestačnosť, nezávislosť od iných.</p>



<p>ZDROJE A MATERIÁLY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Zvýrazňovače • Listy bieleho papiera formátu A4 • Aplikácia pre každého študenta/učiteľa/učastníka
<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>Tento nástroj môžu používať skupiny/triedy – na plánovanie skupinového času a aktivít, na analýzu a tvorbu plánov pre projekt, alebo jednotlivci – učitelia aj študenti, za účelom podpory a zlepšenia ich návykov v oblasti riadenia času.</p> <p>Po vysvetlení daného konceptu skupine by sa tieto kroky mali dodržiavať aspoň 4-6 týždňov, pričom raz týždenne by sa mala skupina stretnúť za účelom výmeny dojmov a sledovania pokroku.</p> <p>Kroky sú prezentované skupine/triede/kolektívu učiteľom, psychológom, alebo sú delegované na jedného alebo viacerých študentov, z ktorých každý prezentuje a zavádza súbor krokov.</p> <p>1. Krok 1: Vyčistíte myslenie</p> <p>Čas nie je potrebné riadiť, ale musíme riadiť svoje činy v čase, aby sme mohli zvýšiť svoju produktivitu a vybudovať si pozitívne návyky a zručnosti pre uvedenie si a pozornosť. Aby sme zvládli svoje činy v priebehu času, musíme si uvedomiť, že naše činy sú riadené myšlienkami a emóciami a oboje – myšlienky a emócie môžu byť vedome navigované v náš prospech. Úlohu často odkladáme, pretože sme príliš „zaneprázdnení“, pretože úloha je „ťažká“, „nudná“ alebo preto, že práve teraz máme oveľa viac „zaujímavejších“ a „ľahších“ vecí. A práve tieto „nálepky“ označujú myšlienky a pocity, ktoré vyvolávajú naše činy zamerané na vykonanie alebo nesplnenie úlohy. „Zaneprázdnený“, „nudný“, „ťažký“, „ľahký“, „zaujímavý“ naznačuje postoj, ktorý musíme preskúmať. Preto je pri zadávaní úlohy veľkou pomocou napísať si na papier prvých päť vecí, ktoré nás napadnú ako asociáciu k úlohe, a pokúsiť sa ich pretransformovať tak, aby nás priviedli k nášmu prospechu. „Tvrdý“ sa môže stať napríklad „náročným“.</p> <p>2. Krok 2: Odhaľte „zlodejov“ času</p> <p>Pre konštruktívne využitie nášho času je dôležité sledovať, akými aktivitami ho trávime. Na odhalenie zlodejov času je veľmi užitočné vytvoriť si časový denník, do ktorého budeme každú hodinu zaznamenávať naše aktivity. Revízia stráveného času nám ukáže, čo a kde môžeme optimalizovať.</p> <p>Zlodeji času sú deštruktívne zvyky, ako vyplniť náš čas niečím, čo nemá priamy súvis s ničím konštruktívnym v našom živote – sociálne siete, dlhé pozeranie krátkych videí, hodiny pred televízorom, prázdne rozhovory a bezcieľne zdržovanie.</p> <p>3. Krok 3: Definujte svoje úlohy</p>



Zapište si každú jednu úlohu, ktorú chcete alebo musíte urobiť v nasledujúci deň/týždeň. Keď skončíte, dajte si ešte dve minúty a skúste zistiť, či ešte nezostali ďalšie úlohy, pretože staré, nedokončené úlohy blokujú myseľ a vyvolávajú úzkosť. Následne upravte svoje myslenie - krok 1.

4. Krok 4: Stanovte si ciele a uprednostnite ich podľa dôležitosti

Dôraz sa musí klásť na najdôležitejšiu úlohu, ktorú treba spraviť, po čom nasleduje druhá najdôležitejšia podľa osobných cieľov. Keď je stanovenie priorit pripravené, je čas zaradiť úlohy do denného alebo týždenného plánu. Je mimoriadne dôležité naplánovať si oddych a voľný čas.

5. Krok 5: Efektívne spravujte svoje úlohy

Naplánujte si kroky na dosiahnutie úlohy a koľko času potrebujete na jej vykonanie, zaradte to do plánu. Je veľmi dôležité zabezpečiť, aby bola úloha vykonaná v čase, ktorý si naplánujete. / Izbu upracete za hodinu, aj za 3 hodiny, často je však výsledok vykonanej práce rovnaký /

6. Krok 6: Dajte svojim úlohám takú pozornosť, akú si zaslúžia

- Na začiatok si naplánujte čas na odpočinok, jedlo a voľný čas,
- Naplánujte si čas na dennú kontrolu svojich úloh – na začiatku a na konci dňa/týždňa
- Naplánujte si čas na kreativitu v samote- Upozornenia na smartfóne sú vypnuté, žiadne sociálne médiá, žiadny mobilný telefón, žiadne rozptýlenie na začiatku úlohy alebo dňa
- Urobte si zoznam všetkých výsledkov, ktoré chcete dosiahnuť na dennej, týždennej a mesačnej báze
- Vyplňte všetko vo svojom plánovači týždňa/dňa
- Postupujte podľa svojho plánovača, nech sa deje čokoľvek

7. Krok 7: Prehodnoťte úlohy na konci /dňa/týždňa/

Všetko je to o vedomom živote, využívaní vlastných zdrojov a pozornosti. Dobre usporiadaný čas je dobre strávený čas. Naplánovaná úloha je prebiehajúca úloha. Je veľmi dôležité uzavrieť cyklus analýzou, zhodnotiť, čo bolo dobre naplánované a čo by sa dalo zlepšiť, čo fungovalo, čo „zlodeji času“ zablokovali.

ČO SA NAUČÍME?

Správanie človeka je súbor návykov. Modely myslenia majú aj vzorce správania. Je mimoriadne dôležité, aby sme si svoje myšlienky, činy, reakcie a návyky vybrali vedome a múdro, pretože v živote máme len dve cesty – byť závislý na rozptýlení a stať sa patologickými prokrastinátormi, alebo žiť vedomý, produktívny a cieľavedomý život, ktorý nás vedie k rozvoju a úspechu.

Dôsledné používanie týchto stratégií vedie k bezpodmienečnosti pri ich implementácii a ich účinnosť vytvára pocit kontroly a posilňuje osobnosť, posilňuje sebaúctu a znižuje situačnú úzkosť, ktorú prokrastinácia spôsobuje.



**ĎALŠIE
INFORMÁCIE**

* Stanovte si cieľ, vložte ho do časového rámca a dosiahnite ho akciami!
Mozog nemôže fungovať bez cieľa – smerovania!

** Je nesmierne dôležité odmeniť sa a osláviť úspech, keď ho už dosiahneme. Naplánujte si teda odmenu za dobre vykonanú prácu.

*** Toto video ponúkame ako podporný zdroj pre motiváciu študentov/učiteľov/skupín. [The Importance of Time Management | Brian Tracy - Bing video](#)

Týždenný plánovač

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
07-08 am							
08-09 am							
09-10 am							
10-11 am							
11-12 am							
12-13 pm							
13-14 pm							
14-15 pm							
15-16 pm							
16-17 pm							
17-18 pm							
18-19 pm							
19-20 pm							
20-21 pm							
21-22 pm							
22-23 pm							
23-07 am	spánok	spánok	spánok	spánok	spánok	spánok	spánok



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the
European Union

- Na začiatok si naplánujte odpočinok, jedlo, voľný čas,
- Naplánujte si čas na dennú kontrolu svojich úloh – na začiatku a na konci dňa/týždňa
- Naplánujte si čas na kreativitu v samote- Upozornenia na smartfóne sú vypnuté, žiadne sociálne médiá, žiadny mobilný telefón, žiadne rozptýlenie na začiatku úlohy alebo dňa
- Urobte si zoznam všetkých výsledkov, ktoré chcete dosiahnuť na dennej, týždennej a mesačnej báze



SEBAOVĽÁDANIE

DOBRY KOUČ - ZLY KOUČ





NÁZOV	DOBRÝ KOUČ - ZLÝ KOUČ
POPIS NÁSTROJA	<p>Dobrý kouč – zlý kouč je multi-nástroj, ktorého cieľom je prostredníctvom učenia sa dokázať súvislosť medzi stimulujúcou komunikáciou, myšlienkami a pocitmi, ktoré vyvoláva, a výkonom a výsledkami jednotlivca. Tento nástroj naučí študentov/účastníkov dôležitosť pozitívnej stimulácie a komunikácie tým, že ich povedie cez prežívanie vlastných pocitov a postojov v reálnych životných situáciách.</p> <p>V prvej časti tohto cvičenia si účastníci vyskúšajú, ako sa rôzne komunikačné prístupy spájajú s rôznymi pocitmi a aký majú vplyv na ich výkony a adaptačné schopnosti. V druhej časti účastníci spoznávajú a precvičujú si prístup ku komunikácii, nazývaný „Túžba po ocenení“, čo je veľmi jednoduchý a použiteľný prístup zaoberajúci sa projektmi, skupinovými cieľmi, problémami a životom samotným.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Prostredníctvom osobnej skúsenosti objaviť vzťahy medzi rôznymi prístupmi komunikácie a vedúcimi modelmi a ich vplyv na individuálnu myseľ, pocity, sústredenie, výkon a spoluprácu • Uvedomiť si, aké ťažké je presadiť sa svojím prístupom, ak si niekto ďalší zvolil opačný / iný spôsob komunikácie v situácii. • Získať vedomosti o „Túžbe po ocenení“ a o tom, ako ho aplikovať v každodenných úlohách • Zamyslieť sa nad tým, ako komunikovať v každodennom živote tak, aby ste z toho mali úžitok vy aj ľudia okolo vás. • Naučiť sa a uvažovať o tom, ako komunikovať v každodennom živote spôsobom, ktorý podporuje rozvoj a prispôsobivosť a nie stagnáciu a konflikty.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Jadrom vďačného bádania je prístup, ktorý preorientuje myseľ na pozitívny postoj založený na sebe, ktorý pomáha zvládať stres a zlepšuje rozhodovanie, sebvýjadrenie, medzil'udskú komunikáciu a zručnosti. Je založený na empatii a spoločensky zodpovednej komunikácii – pozitívnej. Nástroj Dobrý kouč – zlý kouč je vo svojej podstate spojený so všetkými komponentmi modelu emocionálnej inteligencie Reuven Bar-On.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbalové ihrisko • Jedna basketbalová lopta • Flipchart, tabuľa alebo niečo podobné
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>* Cieľ nástroja je možné použiť pre akýkoľvek skupinový šport alebo aktivitu, ktorá má trénera. Ak šport neprichádza do úvahy, potom by sa mohlo použiť zadanie určitého projektu. Basketbal je len praktický príklad.</p> <p>→ PRÍPRAVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedúci tréner/učiteľ/psychológ potrebuje získať vedomosti o prístupe „Túžba po ocenení“ a pripraviť postup, ako účastníkov oboznámiť s týmto prístupom. • Pred začiatkom cvičenia by mala byť nejaká rozcvička!



- Uistite sa, že pokyny pre negatívne komunikujúceho kouča sú veľmi konkrétne a jasné (Nechceme, aby sa vám to vymklo z rúk!)
- Je veľmi dôležité, aby sa účastníci medzi dvoma hrami zahriali, môžete sa pokúsiť vytvoriť rozbor trocha aktívnym (napr.: Pri kladení otázky hodíte respondentovi loptičku alebo si účastníci môžu zabehať pred spoločným brífingom)

→ PREHLAD

Cvičenie je rozdelené do 3 modulov:

Basketbalový zápas A (Objavte vplyv rôznych prístupov komunikácie)

Krátky úvod do prístupu „Túžba po ocenení“

Basketbalový zápas B (praktická skúsenosť s prístupom „Túžba po ocenení“)

Po každom z 2 basketbalových modulov nasleduje zhrnutie.

→ INŠTRUKCIE

1. Basketbalový zápas A:

- Hra - 2 x 6 minút
- Každý tím má trénera (jedného z účastníkov)
- Trénerovi prvého tímu je určené, aby bol výlučne pozitívny
- Trénerovi druhého tímu sa povie, aby sledoval nedostatky hráčov a bol prevažne negatívny
- V druhej polovici hry si tréneri vymenia úlohy

→ ROZHODNUTIE A HODNOTENIE

Basketbalový zápas A:

❖ Otázky pre trénerov:

- Ako ste sa cítili byť pozitívnym a negatívnym trénerom?
- Rozpoznali ste nejaké rozdiely v tom, ako na vás hráči reagovali??

❖ Otázky pre hráčov:

- Ako si sa cítil hrať za pozitívneho/negatívneho trénera?
- Bola vaša hra ovplyvnená typom koučovania? A ako?
- Uved' akékoľvek výhody a nevýhody týchto dvoch spôsobov koučovania.
- Chýbalo vám niečo pri oboch spôsoboch koučovania?
- Môžete dať tieto skúsenosti do súvislosti s akýmkoľvek situáciami v každodennom živote?

→ 2. Krátky úvod do prístupu „Túžba po ocenení“

- V krátkosti sa predstaví koncept a myšlienka, ktorá stojí za prístupom „Túžba po ocenení“
- Načrtnite niekoľko bodov, ktoré by mali mať účastníci na pamäti pri aplikácii do praxe.

napr.:

I. Ocenit' snahu účastníkov

II. Poskytnite spätnú väzbu s ohľadom na ďalší rozvoj účastníkov (uved'te smer)

III. Urobte úvod vizuálnym a uved'te konkrétne príklady

→ 3. Basketbalový zápas B:



	<ul style="list-style-type: none"> • Zopakujte otázky týkajúce sa pocitov a postrehov trénerov a hráčov. • Ako sa táto skúsenosť líšila od tej, ktorú ste mali v poslednej hre? • Uveďte akékoľvek klady a zápory prístupu „Túžba po ocenení“? • Mohol by byť tento prístup implementovaný v akejkoľvek situácii v každodennom živote?? <p>→ Zhrnutie celého cvičenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čo sme sa naučili? • Ako možno tieto poznatky aplikovať v praxi a každodennom živote? • Aké výhody z toho môžeme získať? • Aký je ďalší krok, aby sme sa stali pozitívnejšími?
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Nástroj naučí študentov/účastníkov:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Dôležitosť pozitívnej stimulácie a komunikácie prostredníctvom prežívania vlastných pocitov a postojov v reálnych situáciách. → Čo je to prístup „Túžba po ocenení“ a ako ho aplikovať v každodenných úlohách → Ako komunikovať v každodennom živote spôsobom, ktorý podporuje rozvoj a prispôsobivosť namiesto stagnácie a konfliktov. → Dôležitosť pozitívneho zamerania
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>(2158) What is Appreciative Inquiry.mov - YouTube (2158) 4D Appreciative Inquiry Model - YouTube (2158) Appreciative Inquiry - YouTube</p>

SEBAOVLÁDANIE

HLAČ PRAVDY





NÁZOV	HĽADAČ PRAVDY
POPIS NÁSTROJA	<p>Hľadač pravdy je nástroj, ktorého cieľom je dostať účastníkov seminára/workshopu do okolností, v ktorých môžu preskúmať spôsob, akým empaticky hodnotia informácie a ako ich emócie ovplyvňujú ich názory a pozície.</p> <p>Príbeh o Fatime – je rozprávanie skomponované tak, aby vyprovokovalo jednotlivca k vyobrazeniu nevypovedaného osobnou projekciou. Facilitátorovi stretnutia je umožnený prístup k skutočným postojom a hodnotovým vzorcom účastníkov, prostredníctvom ktorých si vytvárajú vzťahy. Účastníci stretnutia (učitelia a študenti) majú možnosť prostredníctvom zážitkového učenia pozorovať spôsob, akým tvoria koncepty a názory a vytvárajú emócie a vzťahy.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Pomôcť účastníkom pochopiť a pozorovať, ako osobná projekcia emócií ovplyvňuje ich úsudok, tiež nazývané „pozorovanie emocionálneho sebauvedomenia“ • Pozorovať osobné postoje a hodnotové vzorce a budovať asertívny prístup • Pozorovať empatiu v akcii a jej vplyv na vnímanie reality • Podporovať dialóg o hodnotách, úsudku, predsudkoch a podnecovať pochopenie, že vždy je potrebné poznať viac, iné pravdy a uhly pohľadu.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Hľadač pravdy je nástroj, ktorý možno použiť na pozorovanie emocionálneho sebauvedomenia a asertivity, na vyvodzovanie predsudkov a projekcií, na ilustráciu empatie, na štúdium postojov a hlavne na ilustráciu našich schopností (a ich nedostatku) pre prieskum/kontrolu objektívnej reality na stupnici Reuven Bar On. Koreluje s prispôbivosťou – objektívnym potvrdzovaním vlastných pocitov a myšlienok s vnútornou a vonkajšou realitou a flexibilitou – prispôbovaním svojich pocitov a myslenia novým situáciám. Tým, že slúži potrebám skupiny, riadením facilitácie diskusie môže nástroj pomôcť spojiť takmer všetky komponenty modelu emocionálnej inteligencie Reuvena Bar-Ona.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart, tabuľa alebo projektor • biely papier formátu A4 /v prípade potreby/ • 2 pripravené slidy - 1. s príbehom, 2. s doplňujúcimi informáciami
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>→ PREHLAD</p> <p>Workshop je rozdelený do 3 modulov:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Predstavenie príbehu o Fatime 2. Kategorizovať postavy ako pozitívne a negatívne prostredníctvom diskusie 3. Poskytnutie ďalších informácií o postavách



Príbeh o Fatime

“Fatima bola zamilovaná do Mohameda, ktorý žil na druhej strane veľkej rieky. Veľmi sa s ním chcela stretnúť a tak požiadala jeho priateľa Ahmeda, aby ju tam vzal na svojom člne. Ahmed však odmietol a tak požiadala Tarique o to isté. Podmienkou Tarique, aby ju vzal na druhý breh rieky bolo, aby Fatima spala cez noc v jeho dome.

Fatima neochotne súhlasila a ráno ju Tarique odviezol na druhý breh rieky vlastným člnom. Išla za svojim milovaným Mohamedom a povedala mu, akými prekážkami si prešla, aby k nemu prišla. Mohamed sa veľmi nahneval a bez váhania ju poslal preč. Fatima bola veľmi smutná a bezútešne plakala, keď stretla Yashera. Spýtal sa jej, prečo plače a ona mu všetko podrobne povedala. Yasher sa na Mohameda rozzúrnil, našiel ho a poriadne ho zbil.”

- Prezentácia môže byť urobená textom napísaným na tabuli, Slideshow atď.
- Keď sa skupina zoznámi s príbehom, je požadovaná, aby prostredníctvom diskusie rozdelila postavy na pozitívne a negatívne.
- V tejto otázke sa musí dosiahnuť konsenzus.
- Facilitátor musí viesť diskusiu prostredníctvom otázok, ale musí zostať čo najviac neutrálny.
- Keď skupina dosiahne konsenzus, musí sa o tomto procese uskutočniť krátke zhrnutie.

❖ Otázky na zhrnutie a vyhodnotenie

- Ktoré sú kladné a ktoré záporné postavy?
- Aké boli dôvody vašej voľby?
- Bolo ľahké dosiahnuť konsenzus a bol vami ovplyvnený?

4. Predstavenie postáv s trochu osobnejšími informáciami:

- **Fatima** je 16-ročná študentka.
- **Mohamed** je jej učiteľ. Šťastne ženatý.
- **Ahmed** je Mohamedov kolega, tiež učiteľ Fatimy.
- **Tarique** je Fatimin obľúbený strýko, ktorý nemá deti a celý život sa o ňu stará.
- **Yasher** je zločinec, ktorý bol vo väzení za spáchanie vraždy. Väčšinu času je veľmi násilný bez dôvodu.

- Prezentácia môže byť urobená textom napísaným na tabuli, Slideshow atď.
- Keď sa skupina oboznámi s dodatočnými informáciami, sú vyzvaní, aby prostredníctvom diskusie ešte raz kategorizovali postavy ako pozitívne a negatívne.
- V tejto otázke sa musí dosiahnuť konsenzus.
- Facilitátor musí viesť diskusiu prostredníctvom otázok
- Keď skupina dosiahne konsenzus, musí sa o tomto procese uskutočniť krátke zhrnutie.



	<p>❖ Otázky na zhrnutie a vyhodnotenie</p> <p>→ <i>Ako dodatočné informácie ovplyvňujú váš úsudok?</i></p> <p>→ <i>Ako sa vcítíme do postáv, ktoré sme najprv kategorizovali ako pozitívne, pričom sa premietame do ich situácie? Zmenia sa naše pocity po dodatočných informáciách, ako a prečo?</i></p> <p>→ <i>Viete si predstaviť svet, kde ľudia konajú s vedomím, že väčšina informácií v každej situácii je pred nimi stále skrytá? Ako to bude vyzerat'?</i></p> <p>→ <i>Ako by sme na základe tejto úvahy mohli prehodnotiť svoj úsudok, činy a postoje??</i></p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informácie sú sila. Ale nikdy nemáme všetky, takže predtým, ako posúdime, vytvoríme si názor alebo zareagujeme, musíme realitu dôkladne preskúmať • Empatia je sila, ale zapojenie emócií musí zahŕňať racionálnu analýzu • Čo je projekcia ako obranný mechanizmus, ako ju používame a prečo • Workshop by mohol byť prvým krokom k predstaveniu konceptu obranných mechanizmov v psychológii ako najväčšieho nepriateľa objektívneho vnímania reality
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>(2243) Projection Defense Mechanism - YouTube</p> <p>Defense mechanisms Behavior MCAT Khan Academy - Bing video</p>

SEBAOVLÁDANIE

PRISPÔSOBIVOSŤ A ZMENA – EXPERIMENT: ZMENA VÁŠHO VZHLĀDU





NÁZOV	PRISPÔSOBIVOSŤ A ZMENA – EXPERIMENT: ZMENA VÁŠHO VZHLADU
POPIS NÁSTROJA	Experiment „Zmena vášho vzhladu“ je hra, ktorá provokuje účastníkov k zmenám a pozorovaniu ich emócií a reakcií počas procesu zmeny. Účastníci sú vyzvaní, aby zostali pri týchto zmenách počas celej hry, aby hlbšie preskúmali emócie, ktoré pritom vznikajú. Hlavným cieľom experimentu je ukázať žiakom/učiteľom, že zmena je v živote niečo prirodzené a že akceptovanie zmien nám pomáha ľahšie prejsť aj cez dynamicky sa meniace situácie. Pomáha účastníkom skúmať ich flexibilitu a adaptačné stratégie na zmeny.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Získať povedomie o emóciách, ktoré vznikajú počas meniacich sa situácií • Naučiť sa, čo je prispôsobivosť, flexibilita a zmena, a objaviť jej hranice • Diskusia a analýza stratégií zvládania situácií v meniacom sa prostredí (vonkajšie a interpersonálne zmeny)
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Zmena je pre ľudí jednou z najťažších vecí akú je možné prijať. Zmena a schopnosť vyrovnáť sa so zmenami korešponduje s prispôsobivosťou a flexibilitou pri riešení problémov v našom živote.</p> <p>Latinské „<i>adaptō</i>“ znamená vyrovnáť sa alebo prispôbiť sa a v ekológii bola adaptabilita opísaná ako „schopnosť vyrovnáť sa s neočakávanými zmenami prostredia“. Z psychologického hľadiska je rozdiel medzi flexibilitou a prispôsobivosťou, čo je dobré rozlišovať: flexibilita súvisí s našimi činmi, zatiaľ čo prispôsobivosť súvisí s našimi reakciami.</p> <p>Nástroj „Zmena vášho vzhladu“ korešponduje s nasledujúcimi škálami na modeli emocionálnej inteligencie Reuvena Bar-Ona: prispôsobivosť – objektívne overovanie vlastných pocitov a myšlienok pre vnútornú a vonkajšiu realitu, flexibilita – adaptácia a zmena svojich pocitov a myslenia k novým situáciám.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Trvanie: 30 – 40 minút (v závislosti od dĺžky zhrnutia) • Počet účastníkov: dvojice po dvoch, od 2 do 20 párov • Potrebné materiály: žiadne



IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA

KROK 1 (15-20 min.)

Povedzte účastníkom, že sa chystajú pomáhať pri experimente s vykonávaním zmien. O tom, že ide o hru, už radšej nehovorte. Ubezpečte ich, že experiment trvá len 30 minút a nebudú musieť robiť nič, čo by im bolo nepríjemné. Pri poskytovaní pokynov pre toto cvičenie získajte súhlas od účastníkov, že zachovajú všetky vykonané zmeny, kým sa cvičenie neskončí. Vyzvite skupinu, aby pozorovala, premýšľala a zdieľala svoje osobné emócie súvisiace s vykonávaním zmien.

1. Účastníci sa stretnú vo dvojiciach a každá dvojica sa postaví čelom k sebe.
2. Požiadajte účastníkov, aby určili, ktorý z nich bude pozorovať a ktorý vykona zmeny.
3. Povedzte pozorovateľovi, aby si svojho partnera dôkladne preštudoval, pretože jeho partner urobí niekoľko zmien.
4. Potom by sa mal pozorovateľ z každého páru otočiť chrbtom (alebo zavrieť oči) a požiadať druhú osobu, aby urobila päť zmien na svojom fyzickom vzhľade. Môže to znamenať presunutie hodiniek z jedného zápästia na druhé, vyzutie topánok, odloženie šperkov alebo odstránenie okuliarov. Dajte účastníkom 30 sekúnd na dokončenie zmien.
5. Účastníci sa môžu opäť postaviť tvárou k sebe s otvorenými očami a požiadať partnera, ktorý zmeny neurobil, aby identifikoval čo najviac zmien. Nechajte na to asi 30 sekúnd.
6. Vykonajte ešte niekoľko kôl s krokmi 5 až 7.
7. V ďalšom kole vykoná zmeny pozorovateľ a úlohu pozorovateľa prevezme jeho partner. Potom sa opakuje 1 celé kolo pre oboch.
8. Nakoniec požiadajte všetkých účastníkov, aby urobili 10 zmien za 20 sekúnd. V tomto bode pravdepodobne zaznamenáte určitý odpor. Keď začnete pociťovať verbálny odpor, zastavte sa a prejdite na diskusné otázky.

KROK 2 (15-20 min.)

ZHRNUTIE

Diskusia Otázky

Začnite tým, že spomeniete, že veci okolo nás rýchlo menia mnohými rôznymi spôsobmi. Dejú sa sociálne a politické zmeny, menia sa záujmy a vkus ľudí a vyvíjajú sa nové technológie. V skutočnosti citujete gréckeho filozofa Herakleitosa, ktorý povedal, že „jediná neustála vec v



živote je zmena“. Ako spoločnosť napreduje, tieto zmeny prichádzajú rýchlejšie.

- ***Aký to bol pocit, keď vás žiadali, aby ste urobili toľko zmien?***
- *Vyzvite účastníkov, aby sa otvorene podelili o svoje skúsenosti a pocity, ktoré sa počas hry vyskytli. Pre niektorých ľudí to môže byť zábava, no pre iných to môže byť frustrujúce a stresujúce.*
- ***Aké sú aspekty, vďaka ktorým sú ľudia odolní voči zmenám?***
- *Odpovede sa budú líšiť v závislosti od životných skúseností skupiny. Odpor voči zmene je v podstate neochota jednotlivca, keď musí urobiť niečo iné. Povzbudzujte účastníkov, aby sa podelili o svoje skúsenosti.*
- ***Aké sú niektoré zo zmien, ktoré sa nedávno udiali a ktoré ovplyvňujú nás a našu miestnu komunitu?***
- *Odpovede sa budú líšiť v závislosti od toho, čo sa deje vo svete, keď sa tento workshop uskutoční, ale môžu zahŕňať miestne a regionálne zmeny, zmenu toho, čo robia, zmenu alebo potrebu prispôsobiť sa obmedzeniam zavedeným v dôsledku pandémie COVID-19.*
- ***Ako ste vnímali, ako sa ľudia prispôbujú týmto zmenám?***
- *Odpovede sa budú líšiť v závislosti od zmien, o ktorých sa diskutuje, takže sledujte príklady ľudí, ktorí so zmenami bojujú, prispôbujú sa zmenám a vďaka zmenám prosperujú. Je dobré poukázať na to, že niektorí ľudia zvládajú zmeny lepšie ako iní a že ľudia, ktorí sú flexibilní v reakcii na zmeny, sú často najschopnejší ich zvládnuť.*
- ***Čo môžete urobiť, aby ste uľahčili prijímanie zmien?***
- *Odpovede sa budú líšiť v závislosti od adaptability a stratégie zvládania, ktoré účastníci vo svojom živote používajú.*

Začnite predchádzajúcimi otázkami. V určitom bode sa účastníci začnú odvolávať na zmeny vykonané počas cvičenia. Keď sa to začne diať, položte nasledujúce otázky:

- Prečo je ťažké udržiavať zmeny po ich vykonaní?
- Aký druh podpory je potrebný na udržanie zmien?

Niektorí účastníci môžu povedať, že tieto zmeny nie sú rovnaké ako zmeny na pracovisku a v živote. Ak sa tak stane, uznajte platnosť vyhlásenia, ale opýtajte sa, ako sú tieto zmeny a reakcie ľudí na ne podobné.



ČO SA NAUČÍME?

V tomto hernom prostredí môže byť zmena vzrušujúca a prispôsobenie sa neočakávanému je súčasťou zábavy. Ale nie vždy sa to tak precíti v „skutočnom živote“. Keď sa musíme vzdať svojich nápadov, plánov a komfortnej zóny, aby sme sa pripravili na niečo nové, môže to byť frustrujúce aj desivé. To znamená, že je dôležité vedieť, ako sa vyrovnáť so zmenami, aby sme mohli byť flexibilní a prispôbiť sa im spôsobom, ktorý zníži úroveň stresu.

Môžeme mať na mysli nasledujúce tvrdenia, ktoré nám môžu byť oporou v životných situáciách, ktoré nás vyzývajú k zmene:

- Povedať si: „veci sa menia a je to v poriadku“ môže byť menej stresujúce ako to odkladať.
- Je dôležité si uvedomiť, že aj dobré zmeny môžu spôsobiť stres.
- Čím viac zmien sa deje, tým dôležitejšie je, aby niektoré veci zostali rovnaké.
- Nikto neprežije život sám. Je v poriadku požiadať o pomoc.
- Položte si otázku, aké pozitívne veci sa mohli stať vďaka veľkej zmene?
- Zmena vám pomohla uprednostniť to, čo je vo vašom živote najdôležitejšie.
- Buďte proaktívni! Prevezmite zodpovednosť, pracujte preventívne a zistite, aké kroky musíte urobiť, kým sa niečo stane.
- Aby ste sa mohli sústrediť na niečo iné ako ventiláciu stresu, položte si otázku: „Čo môžem urobiť, aby sa veci zlepšili?“

SÚBOR NÁSTROJOV: NEISTOTA A ROZHODOVANIE

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

KOLESO VOLĚBY



INDEPCIE



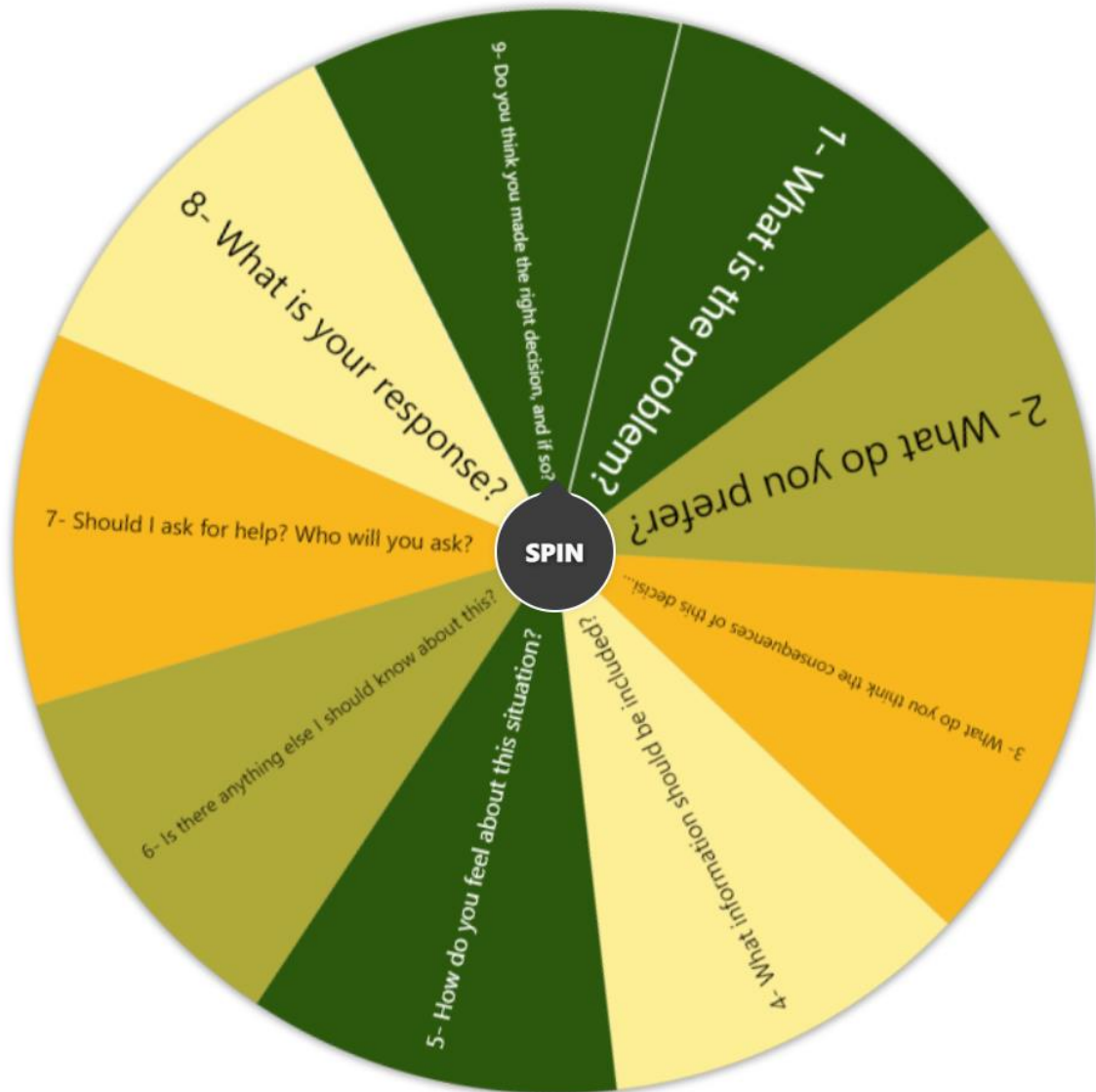
NÁZOV	KOLESO VOLBY
POPIS NÁSTROJA	Koleso voľby je nástroj, ktorý študentom pomôže rýchlo urobiť náhodné rozhodnutia pridaním konkrétnych možností do kolesa, otáčaním kolesa sa zvolí jedna možnosť. Študenti sa zamerajú na možnosti a dôsledky pri analýze rôznych situácií a budú diskutovať o voľbách, z ktorých si treba vybrať. Je to rozhodovacia stratégia, zameraná na zlepšenie kvality ich rozhodnutí.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> ● Preskúmať a zlepšiť rozhodovacie schopnosti študentov. ● Pochopiť, ako sa prijímajú rozhodnutia. ● Robiť rozhodnutia a niesť za ne zodpovednosť. ● Preukázať schopnosť prevziať zodpovednosť za svoje činy.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Emócie môžu študentov priviesť k iracionálnym činom alebo zlým rozhodnutiam. To však neznamená, že emócie treba pri rozhodovaní úplne ignorovať, alebo že emócie vedú k zlým rozhodnutiam. Znamená to, že keď sa dospievajúci rozhoduje, mal by o svojich pocitoch uvažovať bez toho, aby im dovolil zasahovať do ich rozhodovacieho procesu..</p> <p>Keď pomáhame študentom robiť lepšie rozhodnutia, dávame im silu stať sa sebavedomejšími, starostlivejšími a sebestačnými. To dáva mladým ľuďom pocit nezávislosti a povzbudzuje ich, aby verili v seba, čím sa eliminuje neistota. Rozhodovanie je zručnosť, ktorá si nevyžaduje znalosti.</p> <p>Ako učiteľ si musíte pamätať, že robiť zlé rozhodnutia je prijateľné, pretože je to tiež súčasť procesu učenia. Učitelia majú za cieľ pomôcť študentom stať sa nezávislými jednotlivcami, ktorí dokážu riadiť svoj život podľa svojich potrieb.</p> <p>Účelom tohto nástroja je ukázať niektoré kroky, ktoré môžete urobiť vo svojej triede, aby ste pomohli študentovi urobiť ťažké rozhodnutie. Rozhodnutia sa často týkajú dôležitých životných otázok, ako je ich akademická cesta, vzťahy, budúcnosť alebo ako reagovať na rôzne situácie. Tento nástroj im tiež môže pomôcť robiť rýchle rozhodnutia v každodennom živote, napríklad aké jedlo si objednať alebo aké oblečenie si obliecť.</p>



ZDROJE A MATERIÁLY	Ceruzka alebo pero
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>- KROK 1 (15 minút):</p> <p>Vykonajte otvorenú diskusiu so svojimi študentmi o stratégiách výberu alebo rozhodovania položením otázok nižšie:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Urobili ste niekedy rozhodnutie, ktoré malo následky, ktoré ste nechceli? Vyzvite študentov, aby sa podelili o svoje skúsenosti.2. Ako sa rozhodneme, či máme niečo urobiť alebo nie?3. Ako si vyberáte alebo sa rozhodujete? <p>- KROK 2 (30 minút):</p> <p>Podľa krokov uvedených na kolese naučíme študentov, ako definovať problém, a potom vysvetlíme kroky, ktoré majú nasledovať (ukážeme im kroky uvedené na kolese), aby problém vyriešili. Naučíme sa spôsoby, ako zlepšiť výsledky procesu rozhodovania a rozdáme každému študentovi pracovný list „koleso voľby“.</p> <p>Prvá situácia: To nie je pravda!</p> <p>"Cestou do triedy si náhodne vypočuješ dvoch študentov, ako sa rozprávajú o jednom z tvojich kamarátov a komentujú, že je tučný. Váš priateľ bol pred pár mesiacmi na operácii kolena a už niekoľko mesiacov nešportuje a nechodí, takže pribral 10 až 15 kíl. Vieš, že to nie je pravda. Čo urobíš?"</p> <p>V tomto bode by ste mohli študentov požiadať, aby s pomocou svojho kolesa voľby napísali odpoveď na každú otázku.</p> <ol style="list-style-type: none">1. V čom je problém?2. Čo preferujete?3. Čo si myslíte, aké budú dôsledky tohto rozhodnutia pre vás a ostatných?4. Aké informácie by mali byť zahrnuté?5. Ako vnímate túto situáciu?6. Je ešte niečo, čo by som o tom mal vedieť?7. Mám požiadať o pomoc? Koho sa opýtať?8. Aká je vaša reakcia?9. Myslíte si, že ste sa rozhodli správne a prečo? <p>Teraz si prečítajte druhý scenár. Študenti použijú svoje druhé koleso na vlastnú analýzu tohto príbehu.</p>



	<p><u>Druhá situácia: Rozhodovanie o tom, čo si myslieť, keď sme v niečom zmätení.</u></p> <p>“ Ste sami so svojou skupinou priateľov v dome. Zrazu jeden z tvojich priateľov podíde k zásuvke, vyberie škatuľku s farebnými tabletkami a začne ich všetkým rozdávať, aby ich vyskúšali. Čo urobíš?”.</p> <p>V tomto kroku požiadajte svojich študentov, aby dokončili svoje koleso voľby, pričom najprv nech vyplnia stred kolieska a potom svoje odpovede na každú z oblastí koláča. Cvičenie ukončíte výmenou názorov v rámci skupiny a požiadajte študentov, aby sa podelili o svoj postup a výsledky, ku ktorým dospeli.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Keď takáto situácia nastane, môže pomôcť použitie rozhodovacieho nástroja, ktorý zvýši pravdepodobnosť, že k rozhodnutiu budete pristupovať systematicky a nie náhodne alebo povrchné.</p> <p>Cieľom tohto rozhodovacieho nástroja je zvýšiť presnosť a užitočnosť rozhodovania. Povzbudzuje študentov, aby zvažili všetky rozmery rozhodnutia a nakoniec urobili rozhodnutia, ktoré ich priblížia k ich cieľom.</p> <p>Sila rozhodovacieho nástroja nespočíva v striktnom/dokonalom dodržiavaní krokov. Ide o to, aby urobili rozhodnutie, ktoré musia urobiť, ktoré sa im najviac páči, pretože niekedy robia skratky alebo sa rozhodovaniu úplne vyhýbajú, ak je príliš náročné.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Nižšie je príklad modelového kolesa, ktoré možno použiť v triede. Môžete si tiež vytvoriť a prispôbiť svoje koleso voľby podľa svojich možností a preferencií. Tu je niekoľko webových stránok na navrhovanie kolesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Picker wheel - Wheel decide - Random spin wheel



- KOLESO VOLBY -

Zdroj z webovej stránky:

<https://pickerwheel.com/>

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

UVIAZNUTÝ NA OPUSTENOM OSTROVE



INDEPCIE



NÁZOV	UVIAZNUTÝ NA OPUSTENOM OSTROVE
POPIS NÁSTROJA	<p>V tejto hre študenti využijú svoje kritické myslenie a schopnosti riešiť problémy, aby si vybrali najlepšie možnosti, ako prežiť uviaznutie na ostrove. „Stratení na opustenom ostrove“ je obohacujúca aktivita na budovanie tímu, ktorá pomáha študentom hovoriť o sebe, uvažovať a voliť si možnosti. Na základe toho, že každý v hre je stratený a uviaznutý na pustom ostrove, každý vysvetľuje, čo si na ostrov prinesie a prečo.</p> <p>Táto hra pomáha rozvíjať tímového ducha. Odporúčaná veľkosť skupiny je stredne veľká, možno však vytvoriť menšie aj väčšie skupiny. Môže sa konať vo vnútornom alebo vonkajšom prostredí. Nie sú potrebné žiadne špeciálne nástroje ani prvky, takže aktivita je jednoduchá na prípravu. Tento nástroj je vhodný pre všetky vekové kategórie v školskom vzdelávaní.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Rozšírenie predstavivosti, kritického myslenia a zručností pri riešení problémov. • Precvičovanie aktívneho počúvania. • Povzbudzovanie členov skupiny v nepriaznivej situácii. • Zvládanie náročnej situácie a následne tiež vyhodnotenie najlepších možností.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Táto hra je vhodná na rozprúdenie myšlienkového diskusie. Je to pomôcka, ktorá sa dá využiť vo chvíľach, keď sa cítime neisto a chýba nám sebavedomie. Prostredníctvom tohto cvičenia študent analyzuje, aké zdroje sú v danom momente potrebné na dosiahnutie cieľa.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Ceruzka alebo pero • Papier
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>- KROK 1 (10 minút):</p> <p>Prezentujte študentom hypotetický scenár:</p> <p>"Keď sa plavíte blízko opusteného ostrova, loď sa zrazu začne potápať, takže si musíte vybrať, ktoré veci si vezmete so sebou. Majte na pamäti, že elektronické zariadenia navlhnú, takže ich nebudete môcť používať".</p> <p>Začnite otvorenou otázkou: „Keby ste uviazli na opustenom ostrove a mohli by ste si so sebou vziať len tri veci, ktoré by to boli?“</p>



	<p>- KROK 2 (20 minút):</p> <p>Ďalej požiadajte študentov, aby sa rozdelili do skupín po 3 až 4 v závislosti od veľkosti triedy a zdôvodnili, prečo si vybrali konkrétne veci, ktoré uviedli v predchádzajúcom kroku. Napríklad, ak sa rozhodnú vziať tri veci, opýtajte sa ich: "Ale čo budete jesť?" alebo „Čo budeš robiť, keď to už nebude fungovať?“</p>
ČO SA NAUČÍME?	<p>Nástroj ukazuje študentom, že rozhodnutia sú v ich rukách a dlhodobé ciele sú dosiahnuteľné, ale vyžadujú si dobré kritické myslenie, organizáciu, plánovanie a vytrvalosť. Nástroj ukazuje, že každý je zodpovedný za seba a svoje činy. Ciele, ktoré prinášajú dôveru a spokojnosť, sú dobré veci, pretože to je najväčšia odmena za vynaložené úsilie.</p> <p>Týmto spôsobom sa študent bude vyhýbať vnucovaniu osobných rozhodnutí iným, naučí sa podpore iných myšlienok alebo názorov, ktoré sa nezhodujú s ich vlastnými. Nesúhlasné názory bude považovať za hodnotný príspevok, a nie za znepokojujúcu argumentáciu.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>Podobný obsah nájdete na nasledujúcich webových odkazoch:</p> <p>https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+island</p> <p>https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf</p> <p>https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/</p>

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

ČO MÁM ROBIŤ?



INDEPCIE



má rada zvieratá a chce študovať veterinu, no fascinovala ju aj história, a tak sa rozhodla zapísať na humanitné vedy.

Až tento rok začala uvažovať nad cestou, ktorou by sa mala vydať, aby si splnila svoj sen, keďže si musí zvoliť bakalárske zameranie. Sofia sa preto rozhodla postupovať podľa logického a usporiadaného plánu na vyriešenie svojho problému".

AKČNÝ PLÁN: AKO SA ROZHODNÚŤ?

KROKY	AKCIE
<u>KROK 1:</u> DEFINUJTE, O AKÝ PROBLÉM IDE	Sofia je v poslednom ročníku a nevybrala si správnu akademickú cestu na štúdium veterinárnej kariéry v lekárskej vede.
<u>KROK 2:</u> AKÝ PLÁN BY SA MAĽ DODRŽIAVAŤ?	<p>Čo musí urobiť alebo vedieť, aby to správne vyriešila a v akom poradí?</p> <p>Začnite si písať usporiadane veci, ktoré možno urobiť na vyriešenie dilemy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analyzovať a ujasniť si, čo ju najviac zaujíma a čo stojí za to (ujasniť si jej záujmy a hodnoty a vo všeobecnosti, poznať samu seba čo najlepšie). 2. Identifikujte možnosti, ktoré má k dispozícii, a v rámci nich rôzne možnosti (identifikujte alternatívy). 3. Veľmi pozorne zhodnoťte výhody a nevýhody každej možnosti (zhodnoťte dôsledky). 4. Vylúčte možnosti, ktoré sa vám nezdajú vhodné, a rozhodnite sa, ktoré si ponecháte (vylúčte tie, ktoré nie sú v jej záujme a rozhodnite).
<u>KROK 3:</u> KTO JE DANÁ OSOBA?	<p>Je jasné, čo treba a čo sa oplatí? Čo je pre ňu najdôležitejšie?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vybrať si možnosť maturity, ktorá je pre ňu najmenšou námahou a zvoliť si inú kariéru.



		<p>2. Získať diplom bakalára prírodných vied a zvoliť si túto možnosť pre kariéru, ktorú by chcela robiť.</p>
	<p><u>KROK 4:</u> AKÉ SÚ ALTERNATÍVY?</p>	<p>Aké sú rôzne voľby a v rámci nich rôzne možnosti?</p> <p>Na strednej škole ju môžu informovať o možnostiach, ktoré existujú po poslednom ročníku:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vybrať si štúdium prírodných vied a hľadať doučovaciu triedu pre fyziku a biológiu. 2. Vybrať si štúdium humanitných a spoločenských vied s najvyšším možným počtom bodov a skúsiť šťastie s kritériami prijatia na univerzitu.
	<p><u>KROK 5:</u> ČO BY SA STALO V KAŽDEJ Z ALTERNATÍV?</p>	<p>Čo obnáša každá z týchto možností? Výhody a nevýhody.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ak by si vybrala prvú možnosť, musela by vynaložiť veľké úsilie na dva predmety, ktoré možno nezvládne. A potrebovala by dobrú priemernú známku zo všetkých predmetov. 2. Ak by si zvolila druhú možnosť, mala by možnosť získať vyššiu priemernú známku, keďže v predmetoch v tejto alternatíve je veľmi dobrá. Keď skončí štúdium, mala by viac možností. 3. Tretia možnosť spočíva v tom, že sa sama pripraví na predmety, ktoré v poslednom roku neabsolvovala, a tak získa prístup k maturitnej skúške a následne k štúdiu na univerzite.
	<p><u>KROK 6:</u> KTORÉ ALTERNATÍVY VYLÚČIŤ A KTORÉ PONECHAŤ?</p>	<p>Ktoré možnosti vylúči a prečo? Ktorú si vyberie a prečo?</p> <p>Po dôkladnom zvážení všetkých rozhodnutí Sofia vylúčila prvé dve možnosti, keďže jej problém</p>



uspokojivo nevyriešili a rozhodla sa pre poslednú.

To znamená, že sa sama pripraví na predmety, ktoré v minulom ročníku neabsolvovala, a tým získa prístup k maturitám a následne pre štúdium na univerzite.

KROK 2 (25 minút):

Vytvorte prázdnu tabuľku, podľa príkladu nižšie, a požiadajte svojich študentov, aby definovali problém, ktorý mali alebo môžu mať a stanovili si svoj akčný plán..

KROKY	AKCIE
<u>KROK 1:</u> DEFINUJ, V ČOM JE PROBLÉM	O čom sa mám rozhodnúť?
<u>KROK 2:</u> AKÝ PLÁN BY SA MAL DODRŽIAVAŤ?	Čo potrebujem urobiť alebo vedieť, aby som to správne vyriešil a v akom poradí?
<u>KROK 3:</u> ČO MÁŠ RÁD? (Tvoje záujmy, hodnoty, zlepšenie tvojho sebauvedomenia)	Mám jasno v tom, čo by som naozaj chcel robiť a čo sa mi oplatí? Čo je pre mňa najdôležitejšie?
<u>KROK 4:</u> AKÉ SÚ ALTERNATÍVY?	Viem, aké rôzne alternatívy mám a v rámci nich aj rôzne možnosti?
<u>KROK 5:</u> ČO BY SA MOHLO STAŤ V KAŽDEJ Z MOŽNOSTÍ?	Čo pre mňa znamená každá z týchto možností? Výhody a nevýhody.
<u>KROK 6:</u> KTORÉ ALTERNATÍVY CHCEŠ ODSTRÁNIŤ A KTORÉ SI PONECHÁŠ?	Ktoré možnosti odmietnem a prečo? Ktoré si vyberiem a prečo?

ČO SA NAUČÍME?

Tým, že pomáhame mladým ľuďom robiť lepšie rozhodnutia pre seba, umožňujeme im stať sa viac sebestačnými, zodpovednými a sebavedomými. Dáva im to pocit nezávislosti a povzbudzuje ich to, aby si verili. Rozhodovanie je zručnosť, ktorú si treba osvojiť. Učitelia musia pamätať aj na to, že robiť zlé rozhodnutia je prijateľné. Týmto spôsobom prebieha učenie. Vaším cieľom ako učiteľa je pomôcť študentom stať sa samostatnými jednotlivcami, ktorí dokážu riadiť svoj život podľa



	<p>vlastných predstáv.</p> <p>Je veľmi dôležité, aby učitelia poskytovali deťom schopnosť rozhodovať sa už od útleho veku. Naučiť deti rozhodovať sa a umožniť im, aby sa sami rozhodovali len posilní ich proces myslenia.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>Ďalším dobrým cvičením na tréning rozhodovania je vytvorenie zoznamu výhod a nevýhod. Toto je ďalšia alternatíva pred prijatím dôležitých rozhodnutí, pretože keď sa zvažuje niekoľko ciest, je užitočné vytvoriť si zoznam výhod a nevýhod, aby ste našli najvhodnejšie riešenie. Na praktické vyskúšanie tejto metódy môže učiteľ prezentovať konkrétny problém a súvisiaci zoznam výhod a nevýhod. Príklad možno použiť aj ako úvod do skupinovej diskusie alebo brainstormingu.</p> <p>Aby tento príklad bol ešte pútavejší, študenti si môžu precvičiť vytváranie vlastného zoznamu kladov a záporov (výhod a nevýhod), otestovať si to a uvažovať o tom, ako a či im to pomohlo urobiť správne rozhodnutie.</p>

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

PREDSTAV SI ALTERNATÍVU ...



INDEPCIE



NÁZOV	PREDSTAV SI ALTERNATÍVU
POPIS NÁSTROJA	Študenti budú vyzvaní, aby premýšľali o alternatívnych situáciách, aby preukázali silu predstavivosti a hľadanie riešení problému. Cvičenie je dobré na pochopenie faktu, že sa dá poučiť z minulých skúseností, čo pomôže pri budúcom rozhodovaní.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Kritické myslenie • Kreativita • Budovanie sebaúcty • Poučenie z akcií v minulosti • Reflexia úspechu
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Toto je náročná aktivita, ktorá zahŕňa zapojenie kreativity a premýšľanie o možných riešeniach problému. Skutočná výzva prichádza, keď dospievajúci musí prísť s rôznymi nápadmi a možnými riešeniami na zvládnutie problému a musí si vybrať alternatívu.
ZDROJE A MATERIÁLY	- Voliteľné: relaxačná hudba (napr. meditačné zvuky)
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>- KROK 1 (15 minút):</p> <p>Pomaly čítajte študentom nasledujúci text pomocou upokojujúceho hlasu a nezabúdajte na časté prestávky, aby študenti mohli sledovať vaše pokyny:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>“Prosím, posaďte sa na pohodlné miesto. Uvoľnite si ruky aj nohy. Zatvorte oči a zhlboka sa nadýchnite...</p> <p>Akonáhle sa upokojíte, spomeňte si na skúsenosť, ktorú ste zažili a ktorú by ste vykonali iným spôsobom. Možno ste sa v minulosti rozhodli urobiť niečo, o čom ste vedeli že je zlé, a želáte si, aby ste to nikdy nepovedali alebo neurobili (pauza).</p> <p>Možno ste mlčali a želali ste si, aby ste v tom momente prehovorili, alebo sa rozhodnutie v tom čase zdalo správne, ale nakoniec dopadlo zle (pauza). Chcel(a) by som, aby ste sa v myšlienkach vrátili k tejto situácii. Spomeňte si, kde ste v tom momente boli a sledujte sa, akoby sa to dialo na javisku...</p> <p>Opýtajte sa sami seba:</p> </div>



- Kto tam bol?
- Čo si vtedy robil(a)?
- Čo robili ostatní?
- O čom ľudia medzi sebou hovorili??

Zamyslite sa nad tým, čo presne ste urobili a chceli by ste, aby ste spravili inak. Možno ste mali pocit, že nemáte na výber. Nechajte svoju predstavivosť vytvoriť alternatívu, ako by bolo lepšie sa v danej situácii zachovať, ako ste mohli konať a čo ste mohli povedať. Venujte niekoľko minút na premietnutie scény až do konca (pauza).

Teraz je čas myslieť na problém, ktorý máte dnes. Niečo, čo vás trápi, napríklad rozhodnutie, ktoré musíte urobiť. Krok za krokom si predstavte túto scénu vo svojej mysli. Predstavte si ostatných zainteresovaných a snažte sa pozorovať situáciu nezainteresovane, bez predsudkov.

Skúste vytvoriť tri verzie tejto situácie, aby ste zistili, ktorá z nich funguje najlepšie. Predstavte si každý detail, ako by ste mohli problém vyriešiť. Teraz musíte zmeniť verziu a pripraviť sa na prehrávanie druhej verzie scény. Aký je iný spôsob, ako by ste mohli vyriešiť tento problém? Predstavte si každý detail akcie, následne poslednýkrát zmeňte verziu. Nastavte situáciu na tretie možné riešenie vášho problému. Potom zosumarizujte všetky alternatívy (pauza).

Ako posledný krok si zapamätajte každú z troch možných alternatív, ktoré ste vytvorili a starostlivo vyberte tú, ktorá funguje najlepšie (pauza).

Teraz venujte dostatok času na poslednú kontrolu a overenie vybranej alternatívy... (dlhá odmlka). Nezabudnite, že vždy máte možnosť zvoliť si ten najlepší postup...Keď budete pripravení, vráťte sa naspäť do tejto miestnosti... vnímajte zvuky v miestnosti a otvorte oči!''.

- KROK 2 (15 minút)

Čas na diskusiu: Uistite sa, že študenti diskutovali o procese predchádzajúcej aktivity. Vytvorte diskusiu a položte skupine otázky:

1. Ako sa vám tento proces osvedčil?
2. Akú významnosť má vytvorenie imaginárnej situácie s rôznymi alternatívami?
3. Ktorú časť procesu by ste zmenili, aby táto metóda pre vás lepšie fungovala?
4. Ako by ste mohli využiť tento proces/metódu v budúcnosti?



ČO SA NAUČÍME?	Rozhodnutia sú kľúčové a určujú proces krokov, ktoré podnikáme. Pomocou tohto cvičenia si študenti dôsledky uvedomia skôr, ako sa rozhodnú. Odporúča sa postupovať podľa logických krokov a vyhnúť sa impulzívnemu konaniu, pretože to môže často ovplyvniť ich každodenné alebo budúce rozhodovanie. Toto cvičenie umožňuje hlboko premýšľať o minulých skúsenostiach a uvedomiť si možné alternatívy.
ĎALŠIE INFORMÁCIE	Nižšie je uvedených zopár odporúčaných webových stránok na prehrávanie relaxačných skladieb: <ul style="list-style-type: none">- Soundcloud website- Spotify- Youtube

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

DIERA V CESTE



INDEPCIE



NÁZOV	DIERA V CESTE
POPIS NÁSTROJA	<p>Predstavuje sa hypotetická situácia, ktorá sa odohráva v čarovnom lese. Študenti musia využiť svoju vynaliezavosť a diskutovať o riešení prekážok, ktorým čelia, to všetko z imaginárneho hľadiska založeného na fantázii a kreativite bez zábran.</p> <p>Riadte diskusiu spytovaním sa na podrobnosti a povzbudzovaním študentov, aby sa podelili o tie najzaujímavejšie nápady.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Schopnosť vysporiadať sa s ťažkosťami • Tréning vytrvalosti • Podpora kreativity a predstavivosti • Spolupráca na podporu pochopenia zmyslu spoločnej práce.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Spočíva v posilňovaní kreativity študentov, aby získali schopnosť myslieť a rozširovať svoju predstavivosť v situáciách neistoty, vytváraním rôznych alternatív z kreatívneho hľadiska.</p> <p>Vyhýbanie sa problémom, hľadanie „vinníkov“ alebo jednoducho sťažovanie sa nič nevyrieši a problém bude stále pretrvávať. Pri tomto cvičení účastníci čelia prekážkam, konajú a snažia sa hľadať riešenia, vďaka ktorým si uvedomia dôležitosť vedieť sa rozhodovať aj v takých situáciách, ktoré sú mimo ich kontroly.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Ceruzka • Hárok papiera
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>- KROK 1 (10 minút)</p> <p>Rozdeľte triedu na dve skupiny a postavte sa do dvoch kruhov. Prečítajte žiakom nasledujúce pokyny:</p> <p>"Teraz si zatvorte oči a predstavte si, že kráčate cez veľký čarovný les, kde vidíte stromy a vtáky a zároveň si môžete užívať vôňu kvetov. Zrazu sa zem začne silno pohybovať a priamo pred vami sa na cestičke v zemi otvorí veľká diera. Predstavte si, ako vyzerá, je veľmi hlboká a veľká, pozorne si ju prezrite. Musíte pokračovať po tejto ceste, pretože je to jediný spôsob, ako sa dostať späť domov pred zotmením. Teraz prosím otvorte oči.</p> <p>Vašou úlohou je nájsť všetky možné spôsoby, ako prekonať túto prekážku. Pamätajte, že diera je v čarovnom lese, kde sa môže stať čokoľvek".</p> <p>- KROK 2 (10 minút)</p>



	<p>Ďalším krokom bude poskytnúť žiakom nasledovné informácie:</p> <p>“Sadnite si do kruhu a umožnite každému z vás vyjadriť svoj názor jeden po druhom. Poradie ide v smere hodinových ručičiek, počnúc spolužiakom, ktorý bude zapisovať všetky vaše odpovede. Ak niektorý z vás nemá žiadnu odpoveď, po krátkej chvíli ide rad na ďalšieho spolužiaka, až pokiaľ už nikoho nič nenapadá. Pamätajte, že odpovede sa nesmú opakovať“.</p> <p>Ak zistíte, že skupine chýbajú nápady, môžete im navrhnúť riešenie, ktoré prebudí ich predstavivosť. Pár príkladov:</p> <p>Príklad 1: Zavolám víly, ktoré mi pomôžu preletieť.</p> <p>Príklad 2: S kmeňmi stromov postavím lávku cez dieru.</p>
ČO SA NAUČÍME?	<p>Žiaci spájajú pozitívne emócie s prekonávaním prekážok, čo im pomôže riešiť rôzne situácie s optimizmom a kreativitou.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>V závislosti od úrovne triedy môže byť táto aktivita zjednodušená tým, že sa účastníkom ponúknu určité vodítka/nápovedy, alebo sa môže sťažiť, napríklad obmedzením času na odpoveď každého žiaka prostredníctvom presýpacích hodín.</p>

SÚBOR NÁSTROJOV: DUŠEVNÉ ZDRAVIE

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

SOM OK?

ceda



NÁZOV	SOM OK?
POPIS NÁSTROJA	<p>Téma: Duševné zdravie vs. duševná choroba</p> <p>Každý účastník dostane podložku na písanie, pracovný list a pero. Na pracovnom liste je zadaná úloha, ktorú majú účastníci vypracovať. Jej zadanie je nasledovné:</p> <p><i>Tvojou úlohou je zhodnotiť vlastné duševné zdravie podľa kritérií svetovej zdravotníckej organizácie (WHO).</i></p> <p><i>Zamysli sa nad tým, ako to pravdivo cítiš vo svojom vnútri a odpovedz si na otázky:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Máš sám/sama k sebe dobrý postoj?</i> • <i>Nenecháš sa premôcť emóciami?</i> • <i>Nepodceňuješ ani nepreceňuješ svoje schopnosti?</i> • <i>Akceptuješ sa taký/á, aký/á si?</i> • <i>Cítiš sa dobre medzi inými ľuďmi?</i> • <i>Si schopný/á zvládať požiadavky života?</i> • <i>Snážiš sa zvládnuť problémy?</i> • <i>Plánuješ dopredu? Neobávaš sa budúcnosti? Využívaš príležitosti, ktoré sa ti ponúkajú?</i> <p>Každý účastník vypracuje pracovný list. Následne rozdelíme skupinu na menšie podskupiny (cca 7-9 žiakov) a rozdiskutujeme tematickú oblasť duševného zdravia a varovných príznakov duševnej choroby (príznaky sú vypísané na tabuli):</p> <ul style="list-style-type: none"> • príliš intenzívne emócie alebo úplné vymiznutie emócií, príp. situácii neprimerané emócie • poruchy spánku, dlhotrvajúce nechutenstvo • strata potešenia z príjemných činností • narušenie vnímania (halucinácie), narušenie myslenia (bludy) • nezmyselná reč; zrýchlenie alebo spomalenie reči alebo správania • nepochopiteľné správanie • úplná strata energie • odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamĺknutosť • strata záujmov; výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba • útočné správanie; sebapoškodzovanie; pokus o samovraždu



	<p>Žiaci môžu porovnať svoj zoznam reakcií s príznakmi duševných chorôb. V diskusii sa pýtame, či sa u nich niekedy vyskytli jednotlivé príznaky. Aké boli intenzívne, ako rýchlo vymizli. Akým spôsobom ovplyvňovali ich život. Je dôležité zdôrazniť, že jednotlivé príznaky sa v istej miere môžu prechodne objavovať u každého z nás. Kľúčové je, ako si s nimi poradíme, ako dlho výskyt trvá a tiež akej je intenzity.</p> <p>Príklady otázok do diskusie:</p> <p><i>V ktorej oblasti sa cítiš isto, bezproblémovo? Ktorá oblasť je naopak tvojou slabou stránkou? Sú príznaky duševnej choroby, ktoré sa u teba niekedy počas života vyskytli? Ako si si s nimi poradil? Ako dlho trvali? Vymizli samy? Čo ti v tom období pomohlo, aby si sa cítil lepšie? Dostal si adekvátnu pomoc? Vieš kde požiadať o pomoc, ak bude treba?</i></p> <p>Na záver je dôležité žiakom poskytnúť informáciu, kde hľadať pomoc, podporu, ak budú mať pocit, že niečo nevládajú.</p>
<p>CIELE NÁSTROJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cieľom aktivity je zamyslenie sa žiakov nad vlastným duševným zdravím. Majú možnosť pomocou záchytných bodov identifikovať oblasti, v ktorých sa cítia dobre, “zdravo”, ktoré zvládajú na adekvátnej úrovni. • Prostredníctvom porovnania s príznakmi duševnej choroby majú tiež možnosť identifikovať problémové oblasti, teda tie, v ktorých by možno potrebovali pomoc, podporu, usmernenie. V rámci záverečnej diskusie je dôležité poskytnúť účastníkom informáciu, na koho sa v prípade potreby môžu obrátiť. Môže to byť školský psychológ, výchovný poradca, Linka dôvery, žiakom poskytneme konkrétne telefónne čísla, možnosti kontaktu. • Dôležité je tiež uvedomenie si, že počas života každý človek zažije záťažovú situáciu, kedy sa môžu vyskytnúť rôzne reakcie podobné príznakom duševnej choroby. Cieľom aktivity je deťom pomôcť identifikovať, kedy to zvládajú sami, použitím vlastných zvládacích mechanizmov a kedy je nutné vyhľadať pomoc. Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri duševných chorobách platí, že čím skôr chorobu odchytime a začneme s liečbou, tým je lepšia prognóza s jej vysporiadaním sa. Napr. pri depresiách môže včasná liečba výrazne znížiť pravdepodobnosť jej opakovania v budúcnosti.
<p>PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU</p>	<p>Počas pandémie Covid-19 a lockdownu výrazne stúpol výskyt duševných porúch. Riziko vnímame hlavne v tom, že príznaky sú často prehliadané, ťažko identifikovateľné. Žiaci si prostredníctvom tejto aktivity priamo mapujú svoje duševné zdravie a jeho prejavy, ako aj možný výskyt prejavov duševnej choroby. Kľúčové je uvedomovanie si intenzity a dĺžky, v ktorej sa chorobné prejavy vyskytujú a možnosti pomoci, ktoré žiaci majú.</p>



ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> Pracovný list, pero.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> Úvod do témy, vysvetlenie pracovného listu: žiaci môžu odpovedať jednoslovné alebo celými vetami. Povzbudzujeme ich, aby odpovedali úprimne, kludne obširnejšie. Je dôležité zdôrazniť, že pracovný list ostáva im, nezbiera sa, nikto iný k nemu nebude mať prístup – 10 min Samotné vyplňanie pracovného listu (dôležité zabezpečiť dostatok času) – 20 min Práca, diskusia v skupinách (facilitátor je prítomný, striedavo prechádza medzi skupinami, usmerňuje diskusiu) – 20 min
ČO SA NAUČÍME?	Identifikácia slabých a silných stránok v oblasti duševného zdravia. Schopnosť odhaliť problémové oblasti, obdobia, zefektívniť včasné využitie zdrojov podpory.
ĎALŠIE INFORMÁCIE	Počas diskusie je možné porovnať výstupy žiakov s "Desatorom duševného zdravia": https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/

Pracovný list - príklad

" Čo ma ovplyvňuje?"

Tvojou úlohou je zhodnotiť vlastné duševné zdravie podľa kritérií Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Zamysli sa nad tým, ako to pravdivo cítiš vo svojom vnútri a odpovedaj si na otázky:

Máš sám/sama k sebe dobrý postoj?
Nenecháš sa premôcť emóciami?
Nepodceňuješ ani nepreceňuješ svoje schopnosti?
Akceptuješ sa taký/á, aký/á si?
Cítiš sa dobre medzi inými ľuďmi?
Si schopný/á zvládnuť požiadavky života?
Snažíš sa zvládnuť problémy?
Plánuješ dopredu? Neobávaš sa budúcnosti? Využívaš príležitosti, ktoré sa ponúkajú?

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

JACOBSONOVA PROGRESÍVNA RELAXÁCIA

ceda



NÁZOV	Jacobsonova progresívna relaxácia
POPIS NÁSTROJA	<p><i>Aktivujte svaly v dolnej časti tváre a čeľuste, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Mierne napnite svaly krku a zátylku, uvedomte si napätie na 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Napnite svaly hrudníka, uvedomte si napätie 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Zatnite brušné svaly, 5 až 7 sekúnd si uvedomujte napätie a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Napnite svaly pravého stehna, uvedomte si napätie 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Posuňte palec pravej nohy nahor (smerom k hlave), aktivujete tým svaly na prednej strane lýtka, uvedomte si napätie na 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Posuňte palec pravej nohy dole (smerom k hlave), tým sa aktivujú svaly na zadnej strane lýtka, uvedomte si napätie 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Napnite svaly ľavého stehna, uvedomte si napätie 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Posuňte palec ľavej nohy nahor (smerom k hlave), aktivujete tým svaly na prednej strane lýtka, uvedomte si napätie na 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Posuňte palec ľavej nohy mierne nadol (smerom k hlave), tým aktivujete svaly na zadnej strane lýtka, uvedomte si napätie 5 až 7 sekúnd a ďalších 30 až 40 sekúnd ich nechajte relaxovať.</i></p> <p><i>Uistite sa, že všetky svalové skupiny sú uvoľnené. Potom zotrvajete asi minútu v príjemnom celkovom uvoľnení.</i></p> <p><i>Nakoniec počítajte od 4 do 1. Na 4 hýbte rukami a nohami, na 3 ohnite lakty a kolena, na 2 hýbte krkom a hlavou a na 1 otvorte oči.</i></p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> ● Skoncentrovanie. ● Uvoľnenie napätia. ● Odpútanie od akútnej záťaže, problému. ● Odstraňovať napätie v konkrétnych svalových skupinách pri nepríjemných udalostiach (v strese, strachu či úzkosti). ● Pri progresívnej relaxácii nepriamo dochádza i k uvoľneniu hladkého svalstva (ako je žalúdok či vnútorné orgány), ktoré je normálne vôľou neovplyvniteľné. Je tak možné zmierniť niektoré nepríjemné biologické prejavy ako je búšenie srdca



TOGETHER AGAIN
PROJECT

Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the
European Union

Demonstrations in videos:

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ

<https://www.youtube.com/watch?v=kdLTours2IA>



DUŠEVNÉ ZDRAVIE

KOLÁČ PODPORY

ceda



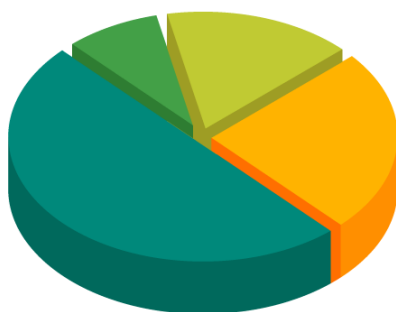
NÁZOV	Koláč podpory
POPIS NÁSTROJA	So žiakmi rozvineme diskusiu ohľadne zdrojov, ktoré im pomáhajú zvládať náročné situácie, ktoré im prinášajú istotu, radosť a vybrať z nich 5-6 najdôležitejších. Každý žiak dostane hárok papiera veľkosti A4, na ktorý má nakresliť kruh. Úlohou každého v skupine je rozdeliť svoj kruhový graf/koláč na jednotlivé kúsky rôznych veľkostí podľa toho, aký dôležitý je daný zdroj v ich živote. Následne žiaci prezentujú svoj graf pred triedou. Nakoniec prebehne záverečná diskusia o spoločných/rozdielnych zdrojoch podpory.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Vzájomné zdieľanie, aktívne počúvanie. • Identifikácia vlastných zdrojov zvyšovania odolnosti. Jasné sformulovanie si zdrojov podpory umožňuje ich aktívnejšie využívanie. Žiaci ich majú akoby viac “poruke” ako účinný a efektívny nástroj. • Vzájomná inšpirácia, vzhľad prostredníctvom poznania pohľadu druhých ľudí, Nájdenie nových zdrojov, vyššia ochota vyskúšať niečo nové, čo druhí považujú za efektívne.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	Čím máme silnejšie a rozmanitejšie zdroje podpory, čím vyššiu úroveň reziliencie, tým efektívnejšie dokážeme zvládať stres, náročné životné situácie.
ZDROJE A MATERIÁLY	<ul style="list-style-type: none"> • Papier formátu A4 • Farbičky (žiaci si môžu svoje “koláčiky” dozdobiť, vyfarbiť).
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>- Úvodná diskusia: 10 min</p> <p>V úvode aktivity sa snažíme žiakov preniesť do obdobia, ktoré subjektívne považujú za náročné, kedy pociťovali väčšiu záťaž, stres, museli robiť vážne rozhodnutia, prispôbovať sa novým situáciám. Môže to byť obdobie pandémie, lockdownu, ale aj akékoľvek iné obdobie, ktoré spadá do tejto charakteristiky. Môžeme ich vyzvať, aby zatvorili oči a s vedomím bezpečia a toho, že túto situáciu už majú za sebou a zvládli ju, sa do tohto obdobia vo svojej mysli vrátili. V tejto fáze nie je potrebné nič komentovať, k ničomu sa vyjadrovať, každý sa samostatne vracia do svojej minulosti len vo svojich myšlienkach. Následne im povieme inštrukciu:</p>

“Teraz sa každý skúsi vo svojich myšlienkach zamerať na veci, ľudí, čokoľvek, čo vám pomáhalo túto situáciu zvládnuť. Skúste nájsť, spomenúť si na zdroje, ktoré vám dodávali silu, odvahu, ktoré boli pre vás podporujúce. Zdroje, vďaka ktorým ste aj počas náročného obdobia zažívali chvíle pokoja, radosti, úľavy. Niečo alebo niekoho, na koho ste sa mohli spoľahnúť. Čo alebo kto prinášal pomoc. Poprosím vás z týchto zdrojov vybrať tie najdôležitejšie, bez čoho si toto obdobie neviete predstaviť.” (Ak je to možné, neudávať počet, žiaci sa ale často dožadujú tohto vymedzenia, vtedy zdôrazňujeme, že je to na nich a neexistuje správne/nesprávne. Ak veľmi potrebujú toto zadanie, ponúkam možnosť 3 – 6.)

- **Tvorenie “koláča”: 12 min**

Každý žiak dostane hárok papiera veľkosti A4, na ktorý má nakresliť kruh. Úlohou každého v skupine je rozdeliť svoj kruhový graf/koláč na jednotlivé kúsky rôznych veľkostí podľa toho, aký dôležitý je daný zdroj v ich živote (je možné im poskytnúť predlohu, príklad).

Pie Chart



- **Prezentovanie koláčov: 30 min**

Následne žiaci prezentujú svoj graf pred triedou. V tejto fáze je najlepšie sedieť v kruhu, kde žiaci na seba vidia, majú možnosť lepšie vidieť grafy svojich spolužiakov. Zažívajú tiež väčšiu blízkosť, ochotu ku zdieľaniu. Ak niekto nechce svoj graf komentovať, zdieľať, nenútime ho, nie je to povinné, možno mu dáme dlhší čas na rozmyslenie, alebo môže ísť ako posledný. Prezentácia musí byť založená na dobrovoľnosti.

- **Záverečná diskusia: 10 min**

Keď všetci žiaci dostali dostatočný priestor, mohli popísať svoje myšlienky a skúsenosti, opýtame sa: “Bolo niečo, čo ste počuli od svojich spolužiakov pre vás prekvapením? Niečo, čo by vás možno nenapadlo? Niečo, čo by ste možno chceli vyskúšať, ak budete potrebovať pomoc, podporu? Všimli ste si, na ktorých zdrojoch ste sa zhodli, ktoré ste mali vo väčšine rovnaké?”



	<p>Je možné na tabuľu vypísať, zhrnúť tie zdroje, ktoré sa vyskytovali najčastejšie (rodina, priatelia, počítačové hry, domáce zvieratá, šport), a tie, ktoré boli zriedkavé, jedinečné (učenie, štrikovanie, varenie, meditácia).</p> <p>Záverečná diskusia o spoločných/ rozdielnych zdrojoch podpory.</p>
ČO SA NAUČÍME?	<ul style="list-style-type: none">• Ujasnenie si, sformulovanie toho, čo je pre žiaka v živote dôležité, čo má pozitívny vplyv na jeho život, čo mu pomáha v náročných situáciách.• Inšpirovanie ostatných, kde môžu hľadať zdroj podpory, radosti.• Povzbudenie ku komunikácii, otvoreniu sa v rámci triedneho kolektívu bezpečnou, nenásilnou formou.
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>Aktivita s “koláčom” sa dá modifikovať podľa potreby. Žiaci môžu vpisovať napr. svoje pozitívne vlastnosti, svoje úspechy...</p>

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

BEZPEČNÉ MIESTO (RIADENÁ IMAGINÁCIA)

ceda



NÁZOV	Bezpečné miesto (riadená imaginácia)
POPIS NÁSTROJA	<p>Technika používaná v individuálnej práci s klientom určená na uvoľnenie stresu, redukciu úzkosti. Pri opakovanom nácviku možnosť použiť techniku kedykoľvek počas dňa.</p> <p>Klienta uložíme do pohodlného sedu so zatvorenými očami, jeho úlohou je len počúvať inštrukciu:</p> <p><i>“Hľadajte, prosím, vo vašom vnútri, vo vašich predstavách „bezpečné miesto“, na ktorom by ste sa cítili absolútne isto a bezpečne. Môže to byť miesto, ktoré poznáte či už z knihy alebo filmu alebo môžete nechať vzniknúť obraz tohto miesta vo svojej fantázii. Vo vašej predstave to môže byť kdekoľvek, blízko pri vás alebo aj ďaleko, môže to byť miesto hocikde vo svete alebo aj vo vesmíre. Podstatné je, že je to miesto, kde sa cítite úplne bezpečne.</i></p> <p><i>Na toto miesto môžete vstúpiť iba vy, môžete tam vstúpiť alebo ho opustiť, kedykoľvek sa vám zachce. Ako iste viete, my ľudia máme dobré aj zlé vlastnosti, preto nie je vhodné, aby na tomto mieste boli reálni ľudia.</i></p> <p><i>Doprajte si dostatok času, aby ste si našli takéto miesto istoty a bezpečia. Možno máte nejaký obraz alebo pocit, alebo jednoducho myslíte na nejaké miesto. Čokoľvek sa objaví, je to v poriadku, pokiaľ je to príjemné a bezpečné.</i></p> <p><i>Dajte mi vedieť, ak ste takéto miesto našli, rozhodnite sa sami, či mi chcete o tomto mieste porozprávať.”</i></p> <p>Preskúšanie bezpečnosti:</p> <p><i>“Je toto miesto pre vás absolútne bezpečné?</i></p> <p><i>Ohraničte ho nejakou, aby tam nemohol vstúpiť nik, koho tam nechcete mať. Ešte raz opakujem, že reálni ľudia by nemali byť na tomto mieste. Ak však chcete, môžete si tam pozvať priateľské podporujúce bytosti.</i></p> <p><i>Vyskúšajte teraz, či sa na tomto mieste cítite absolútne bezpečne, a ak je to potrebné, zmeňte ho. Preverte teraz všetkými vašimi zmyslami, či to, čo pociťujete, je príjemné. Je príjemné všetko, čo vidíte? Ak áno, zostaňte pri tom, ak nie, zmeňte to. Je príjemné všetko, čo počujete, čo vnímate čuchom, chuťou? Je teplota príjemná?”</i></p> <p>Zosilnenie vnímania a pocitov.</p> <p><i>“Čo by mohlo príjemný pocit istoty a bezpečia na tomto mieste ešte zosilniť?”</i></p> <p><i>V akej pozícii sa tam cítite najlepšie?</i></p> <p><i>Vnímajte pozorne, aké je to, byť na takomto bezpečnom príjemnom mieste.</i></p>



	<p><i>Vnímajte to všetkými zmyslami. Kde v tele vnímate pozitívne pocity?"</i></p> <p>Zakotvenie:</p> <p><i>"Nájdite si nejaké gesto, pohyb, ktorý by vám pomohol kedykoľvek sa na toto miesto vrátiť (alebo si nájdite nejaké slovo, heslo, ktoré pasuje k tomuto obrazu).</i></p> <p><i>Vykonajte pohyb, gesto, zatiaľ čo všetkými vašimi zmyslami budete vnímať, ako dobre sa cítite na tomto mieste."</i></p> <p>Ukončenie:</p> <p><i>"Vráťte sa teraz vedomím naspäť do miestnosti, vnímajte zvuky, farby, vône v miestnosti. Otvorte oči, pomaly si ľubovoľným pohybom rozpohybujte celé telo."</i></p>
CIELE NÁSTROJA	<p>3 hlavné ciele nástroja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redukcia stresu. • Znižovanie úrovne napätia, úzkosti. • Ponúknuť účinného nástroja použiteľného kedykoľvek počas dňa v záťažovej situácii.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Počas Covid-19 situácie bol zaznamenaný prudký nárast úzkostných porúch u detí aj dospelých, častejšie sa dostávajú do situácií psychickej pohotovosti, paniky. Tieto krízové situácie sa vracajú a opakujú aj počas prezenčného vyučovania. Naším cieľom je poskytnúť žiakom vhodné, rýchle a účinné formy zvládania krízových situácií.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>Správne prevádzanie techniky predpokladá bezpečné, nerušené prostredie, kde má žiak pocit istoty, cíti sa komfortne so zatvorenými očami. So "sprievodcom" by mal mať vytvorený bližší vzťah dôvery.</p>
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>Uveďte postupnosť krokov a približný časový rozsah činností:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úvod: usadenie, ukotvenie v pozícii, upokojenie dychu: 5 min • Samotná riadená imaginácia: 10 min • Plynulé ukončenie, rozhybanie: 5 min
ČO SA NAUČÍME?	<p>Uviesť sa do stavu pokoja uvoľnenia, lepšie zvládanie záťažových situácií. Žiaci sa dokážu lepšie skoncentrovať, upokojíť pre skúškou, písomkou.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	<p>Ak je dostatok času, je možné rozšíriť predstavu bezpečného miesta o farby, zvuky, vône, ktoré by chcel klient na tomto mieste vnímať. Snažte sa zapojiť čo najviac zmyslov vrátane čuchu, zraku, sluchu a hmatu. Ak si napríklad predstavujete relax pri mori, spomeňte si na vôňu slanej vody, zvuk búriacich sa vln a teplo slnka na vašom tele.</p>



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the
European Union

	<p>Vhodné je prehrávanie jemnej, relaxačnej hudby, napr. https://www.youtube.com/watch?v=9Q634rbsypE</p> <p>Video: Meditácia bezpečné miesto: https://www.youtube.com/watch?v=O6UX75FgsJI</p>
--	---



DUŠEVNÉ ZDRAVIE

ČO NA MŇA ZABERÁ?

ceda



NÁZOV	Čo na mňa zaberá?
POPIS NÁSTROJA	<p>V úvode hodiny žiakov zameriame vhodnými otázkami na tému stresu. Môžeme sa pýtať: Čo je to podľa vás stres? Ako sa stres prejavuje, čo ho vyvoláva? Zažívate vo svojom živote stres? Je stres v živote človeka z nejakého hľadiska dôležitý? Kedy áno, kedy nie?</p> <p>Následne každý účastník dostane pracovný list a pero. Na pracovnom liste je zadaná úloha, ktorú majú účastníci vypracovať. Jej zadanie je nasledovné:</p> <p><i>„Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou. Do nasledujúcej tabuľky vpiš do prvého stĺpca jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov účinný, tzn. ako dobre funguje. Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie, čiže najúčinnnejšie.“</i></p> <p>Po vypísaní pracovného listu sa žiaci presunú do sedenia v kruhu. Každý žiak prezentuje svoje spôsoby ventilácie stresu, ako aj mieru ich účinnosti. Vedeť diskusiu o efektívnosti, ale aj vhodnosti jednotlivých foriem ventilácie. Ak sa niektoré spôsoby vyskytujú častejšie, vypíšeme ich na tabuľu.</p> <p>Následne je možné vytvoriť rebríček najpoužívanejších spôsobov ventilácie stresu pre danú skupinu účastníkov.</p> <p>V rámci diskusie môžeme jednotlivé spôsoby rozobrať. Zameriavame sa aj na ich možné škodlivé účinky.</p> <p>Hoci hovoríme o zdravých, či neškodlivých spôsoboch ako predchádzať stresu, prípadne ako ho ventilovať, je potrebné upozorniť, že aj tieto postupy môžu mať svoje riziká a je potrebné dbať na zachovanie zdravej miery.</p> <p>Zároveň neškodnosť týchto postupov je aj závislá na kontexte (prostredie, atmosféra, dobrovoľnosť, intenzita, účel atď.), v ktorom sa vykonávajú. Ak sa napríklad praktizujú v skupinách založených na náboženskom fanatizme (často s cieľom „nalákania obetí“ - podriadenie sa jedinca skupine a jej ideológii), je pozitívny prínos týchto postupov z dlhodobého hľadiska veľmi otáznym, ak už nie vyslovene škodlivým. Naopak, v zdravých skupinách môžu podobné alebo aj identické techniky podporovať rozvoj slobodne rozhodujúcej sa osobnosti.</p> <p>Medzi škodlivé spôsoby zvládania či ventilovania stresu, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria napr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych drog,



	<p>ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré neodporučí lekár),</p> <ul style="list-style-type: none"> • neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie, • neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky/postupu, • psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brain washing (vymývanie mozgu).
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikácia vlastných spôsobov ventilácie stresu, uvedomenie si ich účinnosti, vhodnosti. • Objavenie iných možností ventilácie, inšpirácia spolužiakmi (čo funguje iným, môže fungovať aj mne) • Zamyslenie sa nad nevhodnými, neúčinnými formami ventilácie, ich vedomé prehodnotenie, ostrážitosť pri využívaní ohrozujúcich foriem ventilácie.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Je potrebné mať pripravený vlastný rezervoár spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote ventilovať. Neexistuje jediný „ventil“ univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí; tak ako sme všetci jedineční, tak jedinečné sú aj naše spôsoby ventilovania stresu. Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem, pri ktorých sa najlepšie zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebapoznania.</p> <p>V tejto súvislosti však nemožno zabúdať, že dôležité nie je len to, či ventilujeme svoj stres, ale aj to, aké si vyberáme spôsoby ventilácie nášho stresu a ako tieto pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	Pracovný list, pero.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Úvod do problematiky (vysvetlenie si pojmu “stres”) – 15 min • Vyplnenie pracovného listu – 15 min • Prezentácia pracovných listov v kruhu pred skupinou – 30 min • Následná diskusia o formách ventilácie, tvorba spoločného rebríčka najpoužívanejších spôsobov – 20 min
ČO SA NAUČÍME?	<p>Žiaci môžu dostať spätnú väzbu na vhodné a nevhodné formy ventilácie stresu, ktoré používajú aj v rámci pobytu v škole. Vďaka reakcii spolužiakov si môžu uvedomiť, ako ich správanie vplyva na ostatných a možno zvoliť inú, vhodnejšiu formu ventilácie.</p> <p>Žiaci môžu dostať návrhy, podnety na účinné formy ventilácie, ktoré pre nich môžu byť prínosné.</p>



**ĎALŠIE
INFORMÁCIE**

Pracovný list - príklad

" Čo na mňa
zabera? "

Tvojou úlohou je zamyslieť sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote, a tiež nad ich účinnosťou. Do nasledujúcej tabuľky vpiš do prvého stĺpca jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov účinný, tzn. ako dobre funguje. Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie, teda najúčinnnejšie.

<i>Napr. Celodenný výlet do hôr</i>	<i>Funguje účinne, ale dá sa aplikovať len cez voľné dni a za dobrého počasia.</i>
Moje spôsoby ventilovania stresu	Účinnosť tohto spôsobu
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

SÚBOR NÁSTROJOV: SEBAMOTIVÁCIA

SEBAMOTIVÁCIA

**KRÍDLA SA POUŽÍVAJÚ NA LIETANIE... SILA
VNÚTORNEJ MOTIVÁCIE!**





NÁZOV	KRÍDLA SA POUŽÍVAJÚ NA LIETANIE... SILA VNÚTORNEJ MOTIVÁCIE!
POPIS NÁSTROJA	<p>Nástroj „hry s mysl'ou“ je skvelý spôsob, ako spojiť zábavu s poznávaním seba a svojej vnútornej motivácie. „Hry s mysl'ou“ obsahuje viac ako 100 kariet s ikonami, ktoré možno použiť na znázornenie rôznych emócií. Každý z nich môže byť spojený s mnohými vecami, stavmi. Hra na city bola urobená zaujímavo, a zároveň veľmi minimalisticky. V maličkých krabíčkach nájdeme najmä kartičky so symbolmi. Každá karta je jedinečná a má svoj vlastný jedinečný obrázok vytlačený vo vnútri srdiečka - môžete si ho kúpiť alebo vyrobiť sami.</p> <p>Ďalšími nástrojmi sú YT videá.</p> <p>Prvá – „Päť najlepších scén...“ je kompiláciou piatich najlepších motivačných scén zo známych filmov; druhá je o ceste Christiana Ronalda k úspechu.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Nájdite v sebe a využite svoju vnútornú motiváciu v akcii. • Naučte sa vyvodzovať pozitívne závery z ťažkostí a zlyhaní. • Nikdy sa nevzdávajte, rozvíjajte svoj potenciál, realizujte sa.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Jednou z najdôležitejších úloh školského vzdelávania je formovanie trvalých a silných učebných motívov u žiakov ako základu pre ďalšie sebavzdelávanie a rozvoj osobnosti. V procese rôznych rozhodnutí je každý z nás vystavený tlaku dvoch druhov motivácie: vnútornej a vonkajšej.</p> <p>Základnou úlohou učiteľa, ktorý mieni efektívne ovplyvňovať postoje žiakov, je šikovne budovať vnútornú motiváciu k učeniu a cieľavedomej práci na sebe. Vnútorná motivácia podnecuje konkrétnu činnosť ako výsledok vhodného systému potrieb a hodnôt reprezentovaných danou osobou. Znamená to vykonávať špecifickú prácu, založenú predovšetkým na osobných záujmoch a individuálnych potrebách sebazdokonaľovania a rozvoja.</p> <p>Vďaka tomuto typu motivácie žiaci pociťujú potešenie a uspokojenie z jeho činnosti a rozvíjajú svoje záujmy s ňou súvisiace. Študenti vidia zmysel na sebe pracovať a nepotrebujú žiadne ďalšie odmeny okrem pocitu zadosťučinenia z dobre odvedenej práce. Účelom tohto nástroja je ukázať žiakom, ako veľmi závisia od seba, od svojej vnútornej motivácie a odhodlania.</p>



ZDROJE A MATERIÁLY	Kartové „Hry s mysl'ou“, farebné lepiace papieriky, perá, kartičky.
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>KROK 1, 5 minút:</p> <p>Predstavenie učiteľa:</p> <p>1. Vnútoraná motivácia je veľká ľudská sila. Byť silný vo vnútri, nestratiť odvahu vo chvíľach smútku – to sú mimoriadne schopnosti. Ale musíte sa s tým naučiť pracovať. Každý z nás má chvíle slabosti, robí zlé rozhodnutia alebo bojuje s inými problémami. Je dôležité nikdy sa nevzdávať a vedieť vyvodiť závery z každej situácie, pretože to je základ našej vnútornej motivácie. Ten, kto ho nájde vo svojom vnútri a naučí sa ho stavať a následne používať, sa bude vždy rozvíjať. Každý z vás má túto silu, ale nie každý vie, že krídla sa používajú na lietanie.</p> <p>2. So žiakmi vysvetľujeme tieto pojmy: vnútoraná motivácia, vonkajšia motivácia, demotivácia. Čo každý z nich znamená? Dávame pozor na správny výklad týchto pojmov.</p> <p>KROK 2, 10 minút</p> <p>3. Potom žiaci odpovedajú na 3 otázky, ktoré učiteľ napísal na tabuľu:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ako sa cítite, keď vám druhí hovoria: To nebude fungovať? Nemôžete to urobiť? b) Ako sa cítite, keď sa niečo pokazí? c) Ako sa cítite, keď vám iní (kolegovia, rodina, cudzí ľudia) veria? <p>Na stole sú rozložené kartičky „Hry s mysl'ou“, žiaci si vyberú vhodné kartičky so symbolmi alebo si na pripravené kartičky nakreslia svoje. Každý študent diskutuje o svojich odpovediach na základe vybraných kariet. Ak žiaci nenájdu kartičku znázorňujúcu jeho emocionálny stav, môžu tento symbol nakresliť.</p> <p>KROK 3, 10 minút</p> <p>4. Žiakom sme prečítali rozprávku „Krídla sú na lietanie “:</p> <p>Keď vyrástol, otec mu povedal:</p> <p>- Syn môj, nie všetci sa rodíme s krídlami. Je pravda, že nemáš žiadnu povinnosť lietať, ale myslím si, že by bola škoda, keby si sa obmedzil na chôdzu s krídlami.</p> <p>" Ale ja neviem lietať,“ odpovedal syn.</p>



" To je pravda..." povedal otec. Vyliezol s ním na horu a postavil sa nad priepasť. - Vidiš, synu? Je tu vákuum. Keď chceš lietať, prídeš sem, nadýchneš sa, skočíš do priepasti, rozťahneš krídla a letíš.

Syn pochyboval.

- Ak spadnem?

- Aj keď spadneš, nezomrieš. Budeš mať len pár škrabancov, aby si bol imúnny voči ďalšiemu testu, odpovedal otec.

Syn sa vrátil do dediny, aby sa stretol so svojimi priateľmi, ktorí mu povedali:

- Si šialený? Prečo? Zbláznil sa tvoj otec? Na čo potrebujete letieť? Nebuď hlúpy!

Najlepší priatelia mu poradili:

- Čo ak to bola pravda? Nie je to nebezpečné? Prečo nezačneš postupne? Skús skočiť z rebríka alebo z koruny stromu. Ale... zhora?

Mladý muž počúval rady tých, ktorí ho milovali. Vyliezol na vrchol stromu a nabral odvahu a skočil. Rozťahol krídla, no nanešťastie spadol na zem. Stretol sa s otcom.

- Klamal si mi! Nemôžem lietať! Skúsil som to a pozri, ako som sa udrel! Nie som ako ty. Moje krídla sú na ozdobu.

„Syn môj,“ povedal otec. - Aby si mohol lietať, musíš vytvoriť priestor voľného vzduchu na rozťahnutie krídel. Je to rovnaké ako s padákom: pred skokom potrebuješ určitú výšku. Ak chceš lietať, musíš začať riskovať. Ak nechceš, je lepšie prestať a chodiť navždy.

5. So žiakmi sa rozprávame o symbolike krídel, o vzťahoch otca a dieťaťa. Čo chcel otec dokázať svojmu synovi? Ako sa zachoval syn? Čo povieme na reakcie priateľov a známych tohto syna? Aké cenné rady si môžeme vziať z tohto príbehu?

6. Všetky cenné rady a tipy z rozprávky si žiaci zapisujú na farebné (lepiace) kartičky a lepia ich na tabuľu. Čítajú nahlas.

KROK 4, 10 minút

8. Potom zapneme kombináciu s najlepšími motivačnými scénami z známych filmov:

<https://youtu.be/axxpnehSbWc>

9. Po každej scéne obraz zmrazíme a interpretujeme výroky, ktoré počujeme. Robíme závery.



	<p>10. Žiaci si na papier zapíšu všetky zručnosti, ktoré im napadnú. Nemajú byť súdení. Pri pohľade na papier si uvedomia, koľko činností vedia robiť. Treba ich upozorniť, že všetky talenty sú dôležité a veľa ľudí ich potrebuje. Keď majú v živote slabšiu chvíľku, nech sa pozrú na stránku avidia, akí sú schopní.</p> <p>11. Žiaci zapisujú všetky svoje sny na druhú stranu toho istého papiera. Vďaka tomu zistia, čo ich motivuje a o čo sa budú snažiť.</p> <p>KROK 5, 10 minút</p> <p>12. Nakoniec si zapneme film s Robertom Lewandowskim či Christianom Ronaldom. Žiaci odpovedajú a interpretujú.</p> <p>https://youtu.be/DQ6phxy3ktU OR</p> <p>https://youtu.be/rYF_QkrPcxs</p> <p>Po premietaní sa porozprávame o úspechu futbalistu. Čo ho motivovalo? Čoho sa musel vzdať? Čo je podľa vás dôležité pri dosahovaní vašich cieľov?</p> <p>Skvelý nápad by bolo namaľovať alebo pripnúť KRÍDLA na stenu. Každý žiak by sa mohol motivujúco odfotiť.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Pomocou tohto nástroja sa môžete ponoriť do svojich myslí, preskúmať, čo je motivácia. Veľkou výhodou je zaujímavá lekcija.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>https://youtu.be/axxpnehSbWc</p> <p>https://youtu.be/DQ6phxy3ktU OR</p> <p>https://youtu.be/rYF_QkrPcxs</p>

SEBAMOTIVÁCIA

MOTIVAČNÁ HRA PROSTREDNÍCTVOM SKICÁRA – LAPBOOKU





NÁZOV	MOTIVAČNÁ HRA PROSTREDNÍCTVOM SKICÁRA – LAPBOOKU
POPIS NÁSTROJA	Nástroj bude pozostávať z náčrtníka a online zošita na sebamotiváciu. Sú to nástroje, ktoré vám umožňujú rýchlo získať alebo zhrnúť vedomosti pomocou kresieb, grafiky a široko chápanej obrazovej kultúry, čo zvyšuje efektivitu získaných vedomostí a uľahčuje zapamätanie.
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Získavanie vedomostí v oblasti sebamotivácie. • Grafická prezentácia získaných vedomostí a zručností súvisiacich s predmetom sebamotivácie. • Získavanie vedomostí prostredníctvom hry (hry) pomocou QR kódov.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Študenti, najmä po koronavírusovom ochorení, majú veľký problém s motiváciou. Nedokážu sa prinútiť konať – učiť sa, písať domáce úlohy, stravovať sa, cvičiť, vstať z postele... Dôvodom tohto správania je nedostatok motivácie, ktorý len málokedy zostáva na stále vysokej úrovni. Je prirodzené, že naša motivácia upadá a treba ju opäť posilniť.</p> <p>Vyššie popísané nástroje umožnia žiakom prostredníctvom atraktívnej hry s QR kódmi získať poznatky o motivácii, jej druhoch a spoznať osvedčené spôsoby sebamotivácie – takzvané motivačné faktory. Vďaka takýmto zručnostiam bude študent schopný prekonať aj tie najväčšie ťažkosti a svoje slabé stránky a proces získavania vedomostí sa stane príjemnejším a efektívnejším. Okrem toho, ak študent využije tipy, ktoré sa naučil počas úlohy, bude pre neho jednoduchšie obnoviť vzťah s rovesníkmi, rodinou, ktorú narušilo obdobie izolácie, a to je zase hlavným cieľom nášho projektu "Znova spolu."</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	<p>NÁČRTNÍK/SKICÁR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hárok papiera • fixky, ceruzky, pastelky <p>LAPBOOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • počítač alebo telefón s prístupom na internet (online verzia) • hárok papiera, fixky, farebný papier, lepidlo, nožnice, farebné lepiace papieriky, obálky atď. (papierová verzia)



	<p>INÉ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • telefón s možnosťou skenovania QR kódov • QR kódy so skrytými informáciami
<p>IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA</p>	<p>KROK 1, 4 minúty</p> <p>Navrhňte žiakom nasledujúcu aktivitu:</p> <p>a) Požiadajte ich, aby si predstavili nasledujúcu situáciu:</p> <p>Ráno zazvoní budík, ste v polovedomí, takmer neotvárate oči. Deň pred vami s celým zoznamom povinností, predsavzatí, termínov ... Viete, že by ste už mali vstať, no ubehne ďalších 20 minút a vám sa stále nechce vstať z postele a začať deň. Možno ste „ranné vtáča“ a táto situácia sa vás netýka. Alebo to poznáte z vlastnej skúsenosti? Stále si dávate predsavzatie, že zavediete do svojho života zmeny – strava, gymnastika, prestať fajčiť atď. Často to končí fiaskom a v takejto situácii si hľadáme výhovorky. Hlavným podozrivým sa potom stáva motivácia a presnejšie jej nedostatok.</p> <p>b) Porozprávajte sa so študentmi o motivácii. Môžete použiť nasledujúce otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pri pohľade na situáciu opísanú vyššie, premýšľali ste niekedy nad tým, prečo sa to deje? • Čo robiť, aby ste sa sa motivovali? Ako sa prinútiť konať? • Prečo je také ťažké motivovať sa? <p>KROK 2, 4 minúty</p> <p>Ak chcete odpovedať, prečo je sebamotivácia také ťažké, vypočujte si staré budhistické podobenstvo:</p> <p>"Príbeh ľudskej sily"</p> <p>„Kedysi dávno sa v tibetských horách zhromaždili mudrci tohto sveta, ktorí poznali tajomstvá ľudskej sily. Vedeli, že ľudia niekedy robia hrozné veci a používajú túto silu proti sebe. Rozhodli sa teda skryť silu človeka pred ním samým. Dlho meditovali, diskutovali a hľadali najlepšie miesto na svete.“</p> <p>„Jeden z mudrcov povedal: Ukryme túto silu v najhlbšej bani na svete, zasypme ju kameňmi a obrovskými balvanmi – človek ju tam nenájde, ale iní krútili hlavami a hovorili: človek je veľmi zaujímavý tvor, on rád skúma hlboké jaskyne - určite to nájde. Druhý mudrc povedal: Schovajme silu človeka na dne najhlbšieho oceánu, dajme pozor na nenásytné ryby a nebezpečné prúdy - nenájde ju. Iní však povedali: A ich zvedavosť a túžba po dobrodružstve ťa budú prenasledovať – nájdeš to“.</p>



„Ďalší radil, že sila človeka by mala byť umiestnená na vrchole najvyššej hory, pokrytá snehom, spútaná večným ľadom, strážená vetrom a mrazom, ale aj tieto prekážky sa zdali byť príliš malou výzvou pre nespútanú túžbu po získaní, ktorá žije v ľuďoch po stáročia. A keď sa už zdalo, že ľudskú silu niet kam skryť, najstarší z mudrcov povedal: Schovajme túto silu v človeku samom, tam ju určite hľadať nebude... Nenapadne ho, že všetko najlepšie vo svete je vo vnútri! Aj tak urobili...“

- Porozprávajte sa so študentmi o význame tohto podobenstva. Skontrolujte, či to správne pochopili.

KROK 3, 4 minúty

Zadajte podmienky:

MOTIVÁCIA - pripravenosť konať, pridanie ochoty konať

AUTOMOTIVÁCIA - hnanie sa k činu

TYPY MOTIVÁCIE:

a) vonkajšia motivácia -> konanie vyplýva z vonkajších faktorov, napr. pokuty, odmeny, ako napr.

- peniaze
- autorita
- sláva

b) vnútorná motivácia („musím“ -> „chcem“) -> ochota konať bez ohľadu na prítomnosť vonkajších faktorov. Výsledkom môže byť napríklad:

- spokojnosť
- posilnenie sebaúcty po dosiahnutí cieľa

KROK 4, 20 minút

Učiteľ požiada študentov, aby pomocou svojich telefónov našli QR kódy vyvesené v škole, parku atď. a potom si prečítali informácie, ktoré sa pod nimi ukrývajú. Budú o sebamotivácii. Budú to **MOTIVÁTORY**, vďaka ktorým žiaci získajú poznatky o sebamotivácii, objavia spôsoby, ako sa motivovať, naučia sa bojovať s „vnútornou lenivosťou“.

KROK 5, 50 minút

Učiteľ vyzve žiakov, aby si urobili náčrt alebo zošit, ktorý bude zhrnutím nadobudnutých vedomostí o sebamotivácii. Požiadajte ich, aby venovali osobitnú pozornosť motivátorom, ktoré ich vedú k činnosti v ich práci. Každý študent si vyberie pomôcku, ktorá mu viac vyhovuje - skicár alebo online zošit (v tradičnej forme - pre výtvarne nadaných žiakov alebo online - pre tých, ktorí sa neradi púšťajú do výtvarných úloh).



	<p>Ak študenti potrebujú viac času na dokončenie zadania, môžete tento nápad považovať za projektovú úlohu a stanoviť konečný termín jej realizácie.</p> <p>KROK 6, 7 minút</p> <p>Študenti prezentujú svoju prácu, ktorá je zhrnutím hodiny sebamotivácie. Učiteľ zdôrazňuje skutočnosť, že motivácia zriedka zostáva vysoká a časom klesá. Každý z nás by ju preto mal neustále posilňovať, aby dosiahol plánované ciele. Je dôležité, aby si študenti uvedomili, že by si nemali vyčítať chvíľkové „vybočenie z nastavenej trasy“ (zakopnutia), pretože krízy pri prekročení ich komfortnej zóny sú nevyhnutné a prospievajú rozvoju mladého človeka.</p>
<p>ČO SA NAUČÍME?</p>	<p>Vyššie popísané nástroje vám pomôžu naučiť sa tajomstvá sebamotivácie a zapamätať si ich, aby ste ich mohli uplatniť v správnom momente a zvýšiť tak svoju ochotu študovať, pracovať alebo dosiahnuť konkrétny cieľ. Pre študenta, ktorý bude nútený „opustiť školskú lavicu“, bude možné atraktívnou formou získať poznatky o problematike sebamotivácie, nájsť QR kódy s informáciami o sebamotivácii, osvojiť si vedomosti a skontrolovať stav jeho asimilácie pri vytváraní sketchnote alebo lapbooku.</p>
<p>ĎALŠIE INFORMÁCIE</p>	<p>automotywacja (padlet.com)</p> <p>Stuff in Polish - Google Drive (drive-google-com.translate.goog)</p>

SEBAMOTIVÁCIA

NEODKLADAJ A NESŤAŽUJ SA





NÁZOV	NEODKLADAJ A NESŤAŽUJ SA
POPIS NÁSTROJA	<p>Prvým nástrojom je test prokrastinácie, ktorý pomôže študentom (a učiteľom) uvedomiť si, že prokrastinujú v oblastiach, kde sa cítia neprijemne alebo sa proti nim búria. Vďaka testu môžete zistiť, či je neustále odkladanie povinností a venovanie sa iným aktivitám v tom čase dôvodom na obavy, najmä ak je sprevádzané strachom, podráždenosťou a stresom.</p> <p>Druhým nástrojom je Eisenhowerova matica – pomáha v oblasti manažovania času a aktivít študentov. Jeho fungovanie je založené na prioritizácii úloh.</p> <p>Tretím nástrojom je technika Pomodoro – ďalšia metóda manažovania času, plánovania a pracovnej disciplíny. Jeho dôležitým aspektom je redukcia vnútorných a vonkajších prekážok.</p>
CIELE NÁSTROJA	<ul style="list-style-type: none"> • Naučte sa efektívne riadiť svoj čas. • Pochopte, že odkladanie dôležitých úloh vedie k úzkosti a frustrácii. • Staňte sa pánom svojho života, plánujte a dosahujte svoje ciele. • Starajte sa o seba, buďte asertívni.
PREPOJENIE NÁSTROJA S DANOU OBLASŤOU	<p>Prokrastinácia je odkladanie niečoho tým, že robíte súčasne iné, menej dôležité činnosti. Takto sa správajúca osoba si je vedomá negatívnych dôsledkov, ale nestará sa o ne (napr. dostať zlú známku z dôvodu prokrastinácie). Strach, úzkosť a stres sú zvyčajne spojené s týmto správaním, keď si človek medzitým uvedomí dôsledky svojho správania.</p> <p>Účelom týchto nástrojov je pomôcť žiakom uvedomiť si, aké dôležité je plánovať prácu, zvoliť správnu techniku, motivátory, formy oddychu a sebadisciplíny. Vytvorenie plánu je užitočné v mnohých situáciách, na ktoré sa oplatí upozorniť študentov na každom stupni vzdelávania. Bude to príležitosť na rozvoj plánovacích schopností ako aj spolupráce, flexibility a kreativity. Študenti sa naučia z vlastnej skúsenosti a následne si rozšíria vedomosti o úlohe plánu v živote.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	Pero, papier, tabuľa/grafy.



IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA

KROK 1. 10 minút

1. Na začiatku žiaci hľadajú v smartfónoch rôzne citáty, zlaté myšlienky, ktorých kľúčové slovo je OSPRAVEDLNENIE. Ochotní študenti čítajú nájdené myšlienky na fóre a snažia sa ich zdôvodniť alebo spochybníť.

2. Napíšte na tabuľu čarovné slovíčko: PROKRASTINÁCIA. Pýtame sa študentov, či vedia, čo to znamená. Stretli sa už niekedy s týmto konceptom?

3. Spoločne vysvetlíme pojem: je to nutkavá prokrastinácia. S dôležitými projektmi teda čakáme na poslednú chvíľu, v skutočnosti ich robíme nepresne, pretože jednoducho nemáme dostatok času na to, aby sme to urobili poriadne. Neexistuje žiadny konkrétny dôvod na odklad. Ľudia postihnutí prokrastináciou majú často naozaj prepracované plány a ciele v živote, no nič z nich nerealizujú. Je pre nich ťažké začať s niečím, čo nemá presne stanovený čas v perspektíve.

Učiteľ dáva študentom test, aby si overil mieru ich prokrastinácie. Po sčítaní bodov každému účastníkovi predloží analýzu.

KROK 2. 10 minút

4. Triedu rozdelíme do skupín, potom po dohodnutom čase prediskutujeme na fóre závery:

Skupina I. – príčiny prokrastinácie

Skupina II. – príznaky prokrastinácie

Skupina III. – emócie súvisiace so stavom prokrastinácie

Skupina IV. – Aké výhovorky používate najčastejšie? O čo v nich ide?

KROK 3. 10 minút

5. Práca v skupinách. Každá z predchádzajúcich skupín sa zaoberá nasledujúcimi problémami:

a) Spomeňte si na to, čo ste odkladali na neskôr. Potom premýšľajte o následkoch, ktorým ste čelili, keď ste vec odložili. Pomenujte výhovorky, ktoré ste použili, a pokúste sa ich vyvrátiť.

Ospravedlňujeme sa - tento nápad nebude fungovať, nemá zmysel začínať tento projekt.

Protiargument: Aby som to zistil, musím si to overiť, ak neurobím žiadnu akciu, nezistím, či to stálo za to.



b) Zamyslite sa nad tým, kam vás vedie vzbura proti úlohe? Aký je účinok? Aké sú dôsledky?

6. Hovoríme o dvoch životných postojoch k prokrastinácii. Vystavujeme dve fotografie, ktoré metaforicky odrážajú ich význam.

Fotka boxera, ktorý sa vyhýba úderu:

Fotka kapitána lode na čele:

Študenti sa snažia o týchto postojoch diskutovať na základe zobrazených obrázkov. Ako čítajú tieto postoje?

7. Potom hovoríme o hodnotách, ktoré si v živote vážime a ktoré sú pre nás dôležité.

Požiadajte študentov, aby napísali tri životné hodnoty. Čo presne znamenajú? Aké kroky podniknú, aby sa o ne postarali?

8. Diskutujeme o organizácii dňa. Diskusia: Máme čas pod kontrolou?

9. Všetci si pripravujeme plán nášho dňa. Zapisujeme si všetky záležitosti, ktoré sa nás týkajú.

10. Diskusia: prečo by sme mali zaznamenávať všetky naše aktivity? (umožňuje nám vidieť, koľko úloh musíme urobiť, pomáha ich organizovať, tieto úlohy môžeme vykonávať krok za krokom, odľahčuje to našu pamäť, sme si istí, že to, čo máme urobiť, urobíme)

11. Niekedy tiež stojí za to špecifikovať dôležitosť úloh, ktoré treba vykonať. Na tento účel možno použiť Eisenhowerovu maticu:

<p>Dôležité a naliehavé</p> <ul style="list-style-type: none"> - krízové udalosti - záležitosti po lehote splatnosti - neodkladné veci - nedbanlivosť 	<p>Dôležité a nie naliehavé</p> <ul style="list-style-type: none"> - plánovanie - hľadanie riešení a príležitostí - budovanie vzťahu, rekreácia a oddych - úradné dokumenty
<p>Menej dôležité a naliehavé</p> <ul style="list-style-type: none"> - triviálne „naliehavé“ veci - individuálne stretnutia, telefonáty - účty na úhradu 	<p>Nie dôležité a nie sūrne</p> <ul style="list-style-type: none"> - zlodeji času - individuálne e-maily - nejaké radosti

12. Žiaci odpovedajú na otázky:

- Ako si manažujete čas a čomu ho venujete?
- Nájdete si čas na relax?



13.



1. Naplánujte si úlohu.
2. Sústreďte sa čo najviac.
3. Pracujte 25 minút.
4. Urobte si 5-minútovú prestávku.
5. Opakujte cyklus.
6. Urobte si 20-minútovú prestávku.

zdroj fotografie: <https://lepsymanager.pl/technika-pomodoro/>

14. Diskusia - Ako sa o seba starať? Kedy byť asertívny? (tu si všimnime, že niekedy sa naše telo búri proti mnohým povinnostiam, naučme sa tiež postarať sa o seba bez toho, aby sme sa za to cítili previniť, asertívnosť nám tiež pomôže prekonať strach a vinu, niekedy treba pustiť uzdu).

15. Ako prekonať stres z vykonávania činností? Skúsme si so študentmi urobiť zoznam vecí, ktoré na nás pôsobia upokojujúco a pomáhajú zvládať stres. Zdieľajme ich na fóre.

- zoznam skladieb hudobných umelcov alebo obľúbených skladieb
- motivátory - slogany, ktoré nám pozdvihnú náladu...
- spomienka z detstva...
- moje úspechy - budeme si pamätať chuť víťazstva...
- krásna krajina / rád sa vraciam...
- pre mňa dôležití ľudia...

Na tabuľu si zapisujeme zoznam techník, ktoré nám pomáhajú kontrolovať stres a motivujú nás konať.



ČO SA NAUČÍME?

Účelom týchto nástrojov je pomôcť žiakom uvedomiť si, aké dôležité je plánovať prácu, zvoliť správnu techniku, motivátory, formy oddychu a sebadisciplíny. Plánovanie je druh navrhovania budúcnosti, akú chcete, a stanovenie cieľov a úloh, ako aj prostriedkov a spôsobov ich najvýhodnejšej realizácie.

ĎALŠIE INFORMÁCIE

- Psychotest- o prokrastinácii
- Technika pomodoro
- Eisenhowerova technika – tabuľka/grafika

Nižšie nájdete zoznam 39 pravdivých a nepravdivých otázok. Úprimne na ne odpovedzte a spočítajte si svoje skóre. Pripravený? Začnime!

Otázky:

1. Okamžite volám späť osobe, ktorá mi nechala odkaz. Pravda/Npravda
2. Každé rozhodnutie robím rýchlo. Pravda/Npravda
3. Narodeninové a vianočné darčeky nakupujem vopred a pokojne. Pravda/Npravda
4. Keď varím, riad hneď umyjem a nenechávam ho v dreze. Pravda/Npravda
5. Neodkladám začať s čítaním, plniť úlohy, ktoré musím splniť. Pravda/Npravda
6. Nevynechávam koncerty ani športové podujatia, pretože si pamätám, aby som si včas zakúpil lístky. Pravda/Npravda
7. Pri riešení opakujúcich sa úloh, ktoré musím vykonať (napr. domáce úlohy a pod.), sa im nevyhýbam napriek obavám z očakávaného nepohodlia. Pravda/Npravda
8. Môj pracovný priestor je čistý a uprataný, cítim sa v ňom veľmi pohodlne a uľahčuje mi to byť produktívny. Pravda/Npravda
9. Robím si zoznamy, čo mám urobiť a pokojne si odškrtvám veci, ktoré som už urobil. Pravda/Npravda



10. Na otázky odpovedám rýchlo a nerozmýšľam dlho. Pravda/Npravda
11. Málokedy opakujem otázku, ktorú mi niekto položil. Pravda/Npravda
12. Zriedka hovorím „ehm“, keď odpovedám na otázku alebo začínam vyhlásenie. Pravda/Npravda
13. Keď nakupujem, som dobre pripravený a málokedy niečo zabudnem kúpiť. Pravda/Npravda
14. Viem sa veľmi dobre zbalit', keď idem na dovolenku. Pravda/Npravda
15. Som veľmi dobrý v plnení úloh načas, často ich dokonca dokážem dokončiť v dostatočnom predstihu. Pravda/Npravda
16. Moja izba je veľmi dobre uprataná, čistá a dobre organizovaná. Pravda/Npravda
17. Netlačím sa najbližšie k limitu. Pravda/Npravda
18. Málokedy zaostávam v každodenných povinnostiach. Pravda/Npravda
19. Málokedy sa cítim emocionálne preťažený. Pravda/Npravda
20. Smeti pravidelne vynášam, aby sa ich príliš veľa nehromadilo. Pravda/Npravda
21. Cvičím pravidelne aspoň tri-štyrikrát do týždňa. Pravda/Npravda
22. Dokážem rýchlo odpovedať na e-maily a správy na Facebooku. Pravda/Npravda
23. Keď zazvoní budík, okamžite vstanem a deň začínam oddýchnutý, svieži a pripravený do práce. Pravda/Npravda
24. Stanovujem si ciele, ktoré sú reálne a dosiahnuteľné a často ich dosahujem. Pravda/Npravda
25. Predtým, ako si oddýchnem a idem spať, urobím všetku svoju dôležitú prácu. Pravda/Npravda
26. Kontrolujem svoje financie a platím dlhy. Pravda/Npravda



SKÓROVANIE – mierka vašej prokrastinácie

Teraz, keď ste dokončili test, môžete skontrolovať rozsah svojej prokrastinácie. Pamätajte, že prokrastinujete len v oblastiach, kde sa cítite nepohodlne alebo sa proti nim búrite, takže aj keď je výsledok pre vás nepriaznivý, musíte vedieť, že sa môžete zbaviť tohto zvyku tým, že na tom budete pracovať deň čo deň. Prekonanie návyku vyžaduje najprv riešiť príčiny, ktoré ho spúšťajú. Ak chcete vypočítať svoje skóre, dajte si jeden bod za každú otázku, na ktorú ste odpovedali „nepravda“, potom svoje skóre spočítajte:

- * 23 bodov a viac: Ste chronický prokrastinátor a tento zvyk vás blokuje v mnohých oblastiach vášho života.
- * 14 - 22 bodov: Vaša prokrastinácia je takmer chronická. Musíte sa nad sebou zamyslieť a pracovať na tom, aby ste sa čo najviac oslobodili od nevybavených vecí, zbytočného neporiadku a prokrastinácie.
- * 6 - 13 bodov: Ste mierny až priemerný prokrastinátor. Budete musieť na sebe popracovať, ale ste na dobrej ceste stať sa zotavujúcim prokrastinátorom.
- * 5 bodov alebo menej: Ste veľmi produktívny a prokrastinácia vo vašom živote takmer chýba, no vždy je čo zlepšovať.

SEBAMOTIVÁCIA

CESTA HRDINU





	<p>normálne. Zameriavame sa na oboje, ale nanešťastie málokto zastáva imidž víťazstva a zastavuje sa pri víziách porážky.</p> <p>Môžete zmeniť spôsob myslenia? Samozrejme. Hovoríme tomu stratégia. Sú to rozdiely v stratégiách myslenia, ktoré nás definujú. Či odvážne napredujeme alebo nechávame plynúť. Bohužiaľ, bez správnych nástrojov je jednoduchšie vycúvať.</p>
ZDROJE A MATERIÁLY	zošity - logbook, krabice - balíčky s návodom, tabuľa
IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA	<p>KROK 1 (5 minút)</p> <p>V triede je niekoľko stolov - stanovišťa úloh - etáp Hrdinovej cesty. Na každom stole je balíček/škatuľka s návodom.</p> <p>Pred hrou učiteľ počas 5 minút oboznámi účastníkov s pravidlami tréningu/hry.</p> <p>Je možné, že každý študent ma považuje za motivovaného človeka, skutočne sa dá povedať, že som človek, ktorý si vďaka motivácii stanovuje ciele a dosahuje ich. Treba však poznamenať, že nie vždy to tak bolo. Motivácia je len slovo. Motivácia bez vytrvalosti je zbytočná. Angela Duckworth vo svojej knihe „Grit. Sila vášne a vytrvalosti“ uvádza, že najdôležitejšiu úlohu pri dosahovaní cieľov zohráva tvrdohlavosť, motivácia – ktoré v kombinácii s VYTRVALOSŤOU slúžia na rozvoj nových návykov a zaručujú úspech.</p> <p>Ako dosiahnuť tento postoj? Pozývam vás na cestu.</p> <p>Si hrdina, čelíš ťažkej výzve, musíš prelomiť svoje obmedzenia!</p> <p>Prvá stanica je prvým krokom na vašej ceste. Vitajte!</p> <p>KROK 2 (35 minút)</p> <p>Žiaci sa rozdelili do skupín.</p> <p>Prvá skupina sa priblíži k prvej pozícii, ostatné skupiny sa zapoja do aktivít iniciovaných trénerom/učiteľom.</p> <p>BALÍK I.</p> <p>Filtrovanie reality</p> <p>Každý z nás filtruje realitu po svojom, tieto filtre robia obrovský rozdiel. Okrem smeru sústredenia ovplyvňujú naše emócie a činy ešte dve sily:</p>



vnútorný dialóg, t. j. čo a ako si hovoríme („Som si istý, že sa mi to podarí“ alebo „Je to príliš ťažké“) a fyziológia alebo držanie tela. Gestá, mimika, dýchanie.

- Ako kontrolovať držanie tela? Tu je cvičenie pre každého: zdvihnite ruky, usmievajte sa, robte hlúpe tváre a... pokúste sa dostať dole! Tu je ďalšie cvičenie: postavte sa vzpriamene a skúste ísť v rade za mnou rýchlym, energickým krokom. Čo si všimnete? (študenti by si mali všimnúť zvýšenie energetickej hladiny).

(učiteľ môže zapnúť hudbu a iniciovať tanec, pohybovú hru a pod.)

Komentár: Všimnite si, aký dôležitý je pohyb, energia a úsmev v motivácii konať! Od dnes trénujte každý deň!

A čo vnútorný dialóg? Ten, ktorý blokuje, paralyzuje motiváciu? V ťažkých chvíľach si oboje predstavte, že ste tesne pred zoskokom padákom alebo bungee jumpom. Určite si zo strachu hovoríš, že sa stane niečo hrozné. Prúd myšlienok preruší jednoduchá správa: „Raz, dva, tri – teraz!“ – Predpokladajme, že chcete niekoho osloviť, predstaviť sa a váš vnútorný hlas sa vám vyhráza zahanbením. Prerušte ho! Poviete: "raz, dva, tri - teraz!", urobíte krok k spolubesedníkovi a než sa nazdáte, už mu podávate ruku. Tréner vás požiada, aby ste zahrali tri improvizované scény – napr. pozvať dievča na rande, požiadať šéfa o zvýšenie platu, zavolať neznámemu a požiadať o pôžičku na auto.

Našťastie, môžeme prevziať kontrolu nad našim vnútorným dialógom a držaním tela. Musíte to ovládať. Zaznamenajte si do zošita riešenie denných pohybových akcií a techniku "raz, dva, tri - teraz!"

BALÍK II.

Časová os

učiteľ

Teraz budeme spievať školskú hymnu od druhého verša. Hádám, kto začne. Čo cítiš? (strach, nervozita). Ak ťa to neparalyzuje, dobre. Horšie je, keď kvôli tomu namiesto prípravy na dôležitú udalosť premýšľate o tom, čo by sa mohlo pokaziť... Čo môžete urobiť, keď sa špirála strachu začne stáčať? Jednoduché cvičenie.

Časová terapia

Napíšte na kartičky názov alebo dátum udalosti, pri ktorej sa vám trasú kolená. Položte kartičky jeden meter pred seba. Tam je budúcnosť. Pomaly kráčate po časovej osi smerom ku kartičke. Napätie stúpa... A teraz – PRESKOČTE cez ňu – ste na druhej strane. Fíha, je po všetkom! Nie je sa čoho báť.



(Komentár študentov: čo cítia, uľavilo sa im?)

Keď to pochopíte, môžete toto cvičenie robiť aj na ulici, bez kartičky. Ja napríklad kráčam po chodníku a sám si určujem, kde na mojej ceste leží bod, ktorý musím prejsť. Stačí trocha adrenalínu a som tam. S úľavou si vydýchnem. Nejde o odstránenie trémy – ak ju necítite, je vám to jedno – ide o jej zníženie!

Áno, je to druh klamstva mysle, ale všetky obavy, ktoré vám to spôsobuje, sú len halucinácie! Toto cvičenie vám umožňuje prekryvať minulosť a budúcnosť, a tak miešať emócie pred a po udalosti.

Otázky pre zvyšok triedy

- Spomeňte si na situáciu v minulosti, ktorá vo vás vyvolala pocit úzkosti. Cítite teraz tieto emócie aj vy? Nie, pretože je koniec. Je to preč.

Krátka diskusia, žiaci rozprávajú o ťažkých situáciách, ktoré ich úplne zbytočne naplňali strachom.

Žiaci si zapisujú svoje obavy a vymyslené scenáre do zošita.

BALÍK III.

Vnútorne dieťa

Jedným z najcennejších – a často najzanedbávanejších – hlasov, ktoré tvoria našu osobnosť, je Vnútorne dieťa. Môžete s ním nadviazať kontakt?

Podľa amerických psychoterapeutov Hala a Sidry Stoneových, autorov konceptu Hlasový Dialóg, sa naša psychika skladá z mnohých osobností a každá z nich má svoju úlohu.

Nejaká špecifická rola. Jednotlivé osobnosti o sebe dávajú vedieť ako špecifická energia – niečo ako vnútorný hlas. Než sa nazdáme, už nás preberá jeden z hlasov. Preto stojí za to naučiť sa s nimi rozprávať.

Najčastejšie vydedené ja je Vnútorne dieťa. Jeden z odborníkov na túto tému John Bradshaw tvrdí, že odmietaním tejto osobnosti vzniká „diera v duši“, pričom starostlivosť o ňu vedie k rozvoju vlastnej sily.

Vnútorne dieťa má mnoho tvárí. V prvom rade sa odhaľuje ako Bezbranné dieťa, skrýva naše najhlbšie city, citlivosť, náchylnosť k zraneniam. Máme však aj Čarovné dieťa a Hrajúce sa dieťa, ktoré vnášajú do života tajomstvo, radosť a ducha dobrodružstva. Vaše vnútorne dieťa je úžasným zdrojom, radarom autentickosti a úprimnosti srdca.

Učiteľ píše na tabuľu vety:

Bolestivá realita je lepšia ako lákavé popieranie.



Strach – prijmite ho so zvedavosťou, opýtajte sa, čo vám chce povedať.

Ignorovaný, neskúsený strach si žiada svoje práva. Živí sa našou predstavivosťou, kŕmenou výjavmi z minulosti (niekedy z veľmi raného detstva) a potenciálnymi udalosťami z budúcnosti (čo hrozné môže zajtrašok priniesť).

Prezentácia fragmentu filmu „Forrest Gump“ režiséra Roberta Zemeckisa, ktorému predchádza informácia o nešťastnom detstve hlavného hrdinu/ 4 min.

Úloha pre skupinu: Opíšte Jennyin vnútorný zážitok, keď na prechádzke s Forrestom uvidela starý dom svojho zosnulého otca. S čím zápasilo jej Vnútorné dieťa?

Čo môžete urobiť pre svoje Vnútorné dieťa?

- Použite svoju fotografiu z detstva. Pozrite sa na toto dieťa, skontrolujte, ako sa cíti, opýtajte sa, či sa niečoho bojí. Siahnite po fotografiách z rôznych období života. Máme v sebe deti zo všetkých období detstva.
- Napíšte list svojmu Vnútornému dieťaťu do zošita. Čo by ste mu chceli povedať? Čo potrebuje?

BALÍK IV.

Stratégia Disney

Prvá osoba v skupine:

Walt Disney povedal, že ak dokážete snívať, môžete niečo dosiahnuť. Ale nemôžete uveriť, že sa to stane. Cieľ bez plánu je len sen. Pri plánovaní svojich akcií prešiel tromi fázami: snílkom, realitom a kritikom.

V skupine vymyslíte školský projekt alebo úplne súkromný projekt, ktorý sa vás týka. 2 ľudia vymyslia sen, ďalší dvaja vytvoria plán na uskutočnenie tohto sna, ostatní napíšu, akým problémom bude musieť realizátor nápadu čeliť.

Hľadanie sna

Implementačný plán

Kritika

Učiteľ/terapeut prečíta výsledok práce skupiny

Krátka diskusia s mládežou

Komentár – Ako pomáha stratégia Disney?



	<p>Na začiatku vytiahnete na svetlo všetky svoje sny. Ďalším krokom je určenie plánu a poradia úloh. A pripravenosť na neúspechy, ktoré však netreba brať ako zlyhanie, ale ako poučenie, informácie o tom, čo treba zmeniť, na čom sa oplatí pracovať. Čo zlepšiť nabudúce, aby to vyšlo.</p> <p>Učiteľ vyzve študentov, aby zapísali slová, ktoré nadiktoval, na ďalšiu stranu svojho cestovného denníka:</p> <p>Majte na pamäti svoj cieľ, pomôže vám vytrvať vo svojom úsilí. Ľudia sa často vzdávajú pred samotným koncom, na poslednej rovinke. Vo chvíli pochybností si treba predstaviť, čo nás čoskoro čaká, aká odmena, aký pocit to bude sprevádzať. Potom zvyčajne príde odhodlanie a viera, že sa to dá. A to je všetko. Pozitívne myslenie. Naozaj to funguje!</p> <p>Charakter stvrdne</p> <p>Učiteľ: Zapíšte si do denníka na poslednú stranu svoj veľký sen, čo chcete alebo s čím bojujete. Toto je teraz váš cieľ! Ty si hrdina!</p>
ČO SA NAUČÍME?	<p>Vďaka použitiu nástrojov Cesta hrdinu nájdete niekoľko dôvodov, prečo sa oplatí dynamicky napredovať a komfortná zóna komfortu sa premení na takú veľkú plochu, že sa nikto nezdrží ďalších krokov. Tento tréning bude začiatkom úplne novej etapy v živote študentov, privedie ich na vyššiu úroveň vedomia. Počas týchto hodín si mladí ľudia uvedomia, že vďaka práci na sebe dokážu ovládať strach zo zlyhanie do takej miery, že strach bude pôsobiť len v ich prospech.</p>
ĎALŠIE INFORMÁCIE	

SEBAMOTIVÁCIA

**CHCETE, ALEBO LEN HOVORÍTE, ŽE
CHCETE...? AKO SA MOTIVOVAŤ K UČENIU?**





IMPLEMENTÁCIA NÁSTROJA

KROK 1, 10 minút

Konverzácia - rozhovor

Učiteľ pri predstavení témy hodiny vedie krátky rozhovor s 3-4 žiakmi: Radi sa učíte? Kedy študuješ? Koľko času sa denne učíte (v priemere)? Študuješ systematicky? Stretli ste sa už pri učení s problémami?

KROK 2, 10 minút

Prezentácia definície motivácie podľa poľského jazykového slovníka
Motivácia je:

- súbor stimulov pre akciu
- zdôvodnenie zobrazením súboru motívov, najmä konania literárnych hrdinov a špecifického vývoja akcie Zdroj: sjp.pl/motivation

Náš dnešný záujem bude o prvú časť definície, t. j. motiváciu ako súbor faktorov vyvolávajúcich činnosť.

KROK 3, 10 minút

Metóda snehovej gule

Učiteľ požiada každého študenta, aby napísal na kúsok papiera dôvody, prečo sa učíme (Učím sa, pretože...). Potom sa študenti spoja do dvojíc, potom do skupín (4, 8, 16 ľudí) a dohodnú sa na spoločnom zozname dôvodov pre učenie. Pri určovaní si každý dôvod zapisujú na samostatný papier.

Zdieľanie výsledkov práce v triede, zapisovanie všetkých týchto dôvodov na učenie na tabuľu, napr.:

- Učím sa lepšie spoznávať svet, dianie okolo mňa.
- Učím sa nedostat' päťku.
- Študujem, pretože mi to povedali rodičia.
- Učím sa, pretože sa učia aj moji priatelia.
- Študujem, pretože ma to zaujíma, chcem sa dozvedieť viac.
- Študujem, pretože chcem ísť na vysokú školu.

KROK 4, 10 minút

Otvorená otázka pre skupinu: Čo je pre mňa najťažšie na hodinách? Svoju odpoveď napíšte na kúsok papiera. Môžete použiť papier s modelom pred sebou a odpoveď napísať na zadnú stranu. O chvíľu sa pozrieme na rôzne spôsoby, ktorými sa môžete motivovať k učeniu. Vašou úlohou je odpovedať na 3 otázky:

- Aké sú výhody tejto metódy?



- Aké sú nevýhody tejto metódy?
- Pomôže mi táto metóda prekonať ťažkosti, ktoré ste si napísali na papier?

Učiteľ prezentuje metódu SMART

1. Cieľ: - SMART

- S - špecifické
- M - merateľné
- A - ambiciózny
- R - realistické
- T - naplánované v čase

2. Schopnosti (možnosti)

1. Ak by som mal tú správnu dôveru a správne zdroje, čo by som robil?
2. Aké sú výhody a nevýhody jednotlivých riešení?
3. Ktoré riešenie je v súlade s mojimi hodnotami?
4. Čo môžem urobiť? Čo môžem ovplyvniť?
5. Čo by ste poradili kamarátke v podobnej situácii?
6. Čo by vám poradil človek, ktorý je vašou autoritou?

3. Akčný plán

1. Ktorú možnosť si vyberiem?
2. Kto by mal vedieť o pláne?
3. Kto mi môže pomôcť?
4. Aký by bol prvý krok k dosiahnutiu cieľa?
5. Čo presne a kedy budem robiť?
6. S akými prekážkami sa môžem stretnúť?

KROK 5, 5 minút

ZHRNUTIE A HODNOTENIE

1. Otázka pre triedu (5 min): Podarilo sa vám odpovedať na otázku "Čo vám sťažuje stimuláciu sebamotivácie"? Chcel by sa niekto z vás podeliť o svoju odpoveď?
2. Premietanie filmu Toto je tvoj život, ži vedome.

ČO SA NAUČÍME?

Účelom týchto nástrojov je pomôcť študentom uvedomiť si dôležitosť plánovania svojej práce. Hodiny vyžadovali od študentov veľa sústredenia a odvahy pozrieť sa úprimne na to, aké chyby robia vo svojom myslení či správaní. Okrem toho boli inšpirovaní, aby využili schopnosť počuť a písať svoje myšlienky, čo dnes bolo jedným z najťažších prvkov triedy. Zaujímavú metódu sebamotivácie spoznala aj mládež. Študenti by mali po týchto hodinách vedomejšie plánovať a kontrolovať svoju motiváciu.



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the
European Union

ĎALŠIE INFORMÁCIE

https://pl.wikipedia.org/wiki/Metoda_kuli_%C5%9Bnie%C5%BCnej

<https://www.marzeniawcele.pl/wyznaczenie-celow-metoda-s-m-a-r-t/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw>

