

Metodika osobního rozvoje



Lenka Skácelová
Lenka Macková (eds.)

UČEBNÍ TEXTY

METODIKA OSOBNÍHO ROZVOJE

Klinika adiktologie
1. LF UK v Praze
a VFN v Praze

METODIKA OSOBNÍHO ROZVOJE

Editoři

Lenka Skácelová

Lenka Macková

Autorský kolektiv

Anna Aujezká

Jana Havigerová

Lenka Macková

Marek Nečas

Lenka Skácelová

Recenzenti:

PhDr. Magdalena Frouzová

Mgr. Helena Fialová

METODIKA OSOBNÍHO ROZVOJE

Editoři: Lenka Skácelová, Lenka Macková

Autorský kolektiv: Anna Aujezká, Jana Havigerová, Lenka Macková, Marek Nečas, Lenka Skácelová

Dotisk 1. vydání vydala Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, Praha 2
v NLN. s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, Dykova 15, Praha 10

Dotisk byl vydán díky podpoře projektu *Implementace a evaluace minimálního preventivního programu, systémových nástrojů ve vzdělávání a vytvoření sběrného systému v oblasti prevence rizikového chování pro pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni* (ESF OPVK č. CZ.1.07/1.1.00/53.0017), jehož hlavním cílem bylo otestovat a ověřit možnosti zavedení celonárodního systému školské prevence rizikového chování (včetně prevence užívání návykových látek, šikany atd.) pro děti základních škol.

Příprava vydání publikace byla dále podpořena z programu institucionální podpory vědy Univerzity Karlovy v Praze PRVOUK č. P03/LF1/9.

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie, 2012, 2015

Jazyková korektura: Lenka Tomsová

Koncept obálky: Hana Valíhová

Typografie a sazba z písma Baskerville a John Sans: Marie Tvrdá

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Dotisk 1. vydání, Praha 2015

ISBN 978-80-7422-400-3

NEPRODEJNÉ!

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu autorů.

Obsah

1	Úvodní část	7
	Literatura	12
2	Metodika jednotlivých modulů	13
	A. Kooperace	13
	B. Sebeprosazení	32
	C. Potřeby	47
	D. Hodnoty a postoje	53
	E. Já (jáství)	64

Publikace vznikla a byla vydána pod odbornou záštitou a koordinací:



Klinika adiktologie

1. LF UK a VFN v Praze

Díky finanční podpoře:

Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR

a

projektu Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky
a byl spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.

1 Úvodní část

Metodika osobního rozvoje vznikala v reakci na požadavky ze strany pedagogů. Pedagogové projevovali zájem o systematický a dlouhodobý vzdělávací program nabízející praktické techniky pro práci se školní třídou, které by vhodně navazovaly na rámcové vzdělávací programy osobnostní a sociální výchovy a ostatních předmětů, jež zahrnují problematiku osobnostně sociální výchovy a zdravého životního stylu s přesahem k možným rizikovým projevům chování a užívání návykových látek. Při tvorbě jednotlivých modulů metodiky jsme také zohledňovali bio-psycho-sociální pohled na vývoj jedince. Metodika je samozřejmě vytvořena v souladu s aktuálními pokyny MŠMT k prevenci rizikových forem chování u dětí a mládeže.

Cílem tedy je metodicky vybavit pedagogické pracovníky znalostmi a dovednostmi využitelnými při práci se školní třídou pro upevnění zdravého životního stylu a prevenci možného rizikového chování. Program může být také podnětným zdrojem pro zrání a osobní růst každého účastníka.

Obsahová náplň Metodiky osobního rozvoje je rozdělena celkem do šesti modulů; úvodních pět je tematických, šestý se věnuje praktickému nácviku interaktivních metod a technik vhodných k využití při realizaci minimálního preventivního programu na škole. Součástí je také závěrečné shrnující a hodnotící setkání.

Moduly jsou nabízené v níže uvedeném pořadí (od tématu kooperace po téma jáství) proto, aby témata směřovala od těch spíše interpersonálních k tématům více intrapsychickým. Zároveň je každý modul zpracován z hlediska statického a dynamického. Statickým hlediskem máme na mysli definici, vymezení dané oblasti a její uvedení do souvislostí s tématy ostatních modulů. Dynamickým hlediskem máme na mysli aspekty, které se týkají vzniku, vývoje, pozorovatelných projevů na úrovni chování i vnitřní dynamiky prožívání u jednotlivce. Věnujeme se také možností ovlivnění dané oblasti, jejího rozvoje a zkvalitnění.

Přehled jednotlivých tematických modulů

A. Kooperace

Klíčová témata – kooperace, komunikace, tolerance, vztahy ke světu (školní třída, společnost, média)

Cílem modulu je nabídnout možnost uvědomit si, čím vším člověk sděluje informace, procvičit neverbální komunikační dovednosti, ujasnit si a prakticky zažít, jak mnoho a o čem všem vypovídají paraverbální aspekty komunikace (extralingvistické prvky řeči), získat netradiční zpětnou vazbu o své osobě, názorně si ukázat, co se děje s informací v průběhu komunikačního procesu, jak je naše komunikace nedokonalá, procvičit pozorování, logické odůvodňování a odhadování druhých, mít zážitek kooperace se skupinou, naučit se obohacovat skupinu o vlastní nápady, přijímat a rozvíjet nápady druhých.

B. Sebeprosazení

Klíčová témata – konflikty, asertivita, hledání řešení, předsudky

Cílem modulu je nabídnout práci na tématech týkajících se prožívání a chování v konfliktních situacích. Vycházíme z toho, že konfliktní situace jsou součástí života, pro dospívající jsou často spojené s pocity křivdy, nepřátelství, mohou být doprovázeny násilím. Konflikt není sám o sobě pozitivní či negativní, tím ho dělá naše reakce, respektive emoční odezva na konflikt. Ta se projeví v určitém důsledku, který upevní náš postoj ke konfliktu (např. pokud jsou naše názory na konflikt negativní, je pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, který tento názor podpoří). Kromě intrapersonálních konfliktů, které se často týkají motivace a cílů, se ve větší míře můžeme setkat s konflikty interpersonálními, spory mezi jednotlivci či sporem jednotlivec versus skupina.

Nabízíme techniky, které objasňují mechanismy vzniku konfliktní situace a rozvoje konfliktního cyklu chování a prožívání. V rámci modulu také mapujeme, jak očekávání a subjektivní vnímání jednotlivce konfliktní cyklus ovlivňuje. Zároveň se věnujeme tomu, co je možné udělat pro prolomení negativního cyklu konfliktu a vyzkoušíme možná pozitivní řešení konfliktních situací, včetně nácviku různých způsobů sebeprosazení.

C. Potřeby

Klíčová témata – potřeby dospívajících, vztah k tělu, vztahové potřeby, formy vztahů, erotické a partnerské vztahy, hospodaření s energií, zvládnání stresu

Cílem modulu je nabídnout techniky zaměřené na zmapování potřeb dospívajících, s důrazem na potřeby vztahové. V oblasti partnerských vztahů se modul věnuje tématům odlišnosti a podobnosti vnitřního světa příslušníků obou pohlaví. Prostřednictvím identifikace s postavami v příběhu nabízí uvědomění si

svých vlastních postojů k lásce, sexualitě. V modulu se také věnujeme tématu řešení krizí ve vztazích a zvládnání stresu a negativních emocí s tím souvisejících, s ohledem na rizikové formy chování a užívání návykových látek. Modul také umožňuje diskusi o vzájemných představách, nácvik prezentace vlastního názoru, akceptování odlišných názorů a prožívání u ostatních.

D. Hodnoty a postoje

Klíčová témata – hodnoty, postoje, životní styl, vzor, ideál, vztah k autoritám

Cílem modulu je naučit se pojmenovat hodnoty, ujasnit si vlastní hierarchii hodnot, konfrontovat se v diskusi s tím, že lidé mají odlišné hierarchie hodnot, rozlišovat hodnoty instrumentální a cílové.

Uvědomit si, že vyznávání určitých hodnot vede dlouhodobě také k určitému životnímu stylu. Seznámení se s typologií životních stylů. Uvědomění si souvislostí s významem vzorů v životě a vlivu původní rodiny na utváření životního stylu, tedy s tématy – kdo a jak mě ovlivňuje, koho a v čem chci napodobovat, čemu se chci ve svém životě vyhnout, jaké mám představy o své budoucnosti, jak můžu sám svoji budoucnost ovlivnit, seznámení se s obecným algoritmem stanovování cílů a jeho aplikací na konkrétní cíle účastníka.

E. Já (jáství)

Klíčová témata – sebepojetí, sebevědomí, sebeúcta, emocionalita, kognice se zaměřením na myšlení, vývojový aspekt (původ, primární rodina, cíle, směřování do budoucna)

Cílem modulu je umožnit účastníkům zamyšlení nad všemi aspekty osobnosti člověka, nad svým nitrem, pocity, přáními. Je zde také prostor pro hlubší seznámení nejenom se sebou samým, ale i s ostatními účastníky, při vzájemném sdílení témat. Modul také nabízí možnost rozvíjet schopnost sebereflexe, dovednost dávat druhým konstruktivním způsobem zpětnou vazbu, naslouchat jim a vcítit se.

Kontraindikace / omezení

Metodiky jednotlivých programů nejsou určeny jako nástroj pro řešení problémových situací v třídním kolektivu nebo u jednotlivce. V takových případech je vhodné obrátit se na odborníka v dané oblasti a absolvovat program k řešení takových situací určený.

Účastníci programu by si rovněž měli být vědomi tohoto omezení.

Personální nároky

Program vedou odborní pracovníci centra, psychologové a lektoři preventivních programů (VŠ, jednooborová psychologie, výcvik ve skupinové psychoterapii).

Personální nároky na lektory jsou dle Standardů pro primární prevenci – jde především o standardy týkající se odborného vedení a rozvoje pracovníků a týmů a standardy personální práce. (MŠMT, 2005)

Požadavky na supervizi / intervizi

Supervize programu probíhá v rámci pravidelných supervizí pracoviště – externí supervizor. Výhodou je supervizor orientovaný v problematice práce s mládeží a realizaci vzdělávacích programů pro pedagogy.

Vhodné je také doplnit supervizi o intervizní práci v rámci týmu na pracovišti.

Časová struktura

Rozsah semináře pro každý modul je 12 vyučovacích hodin, tj. 72 hodin + 4 hod. závěrečný seminář. Celkem tedy vzdělávací program předpokládá 76 vyučovacích hodin.

Osvědčilo se realizovat setkání ve frekvenci jednou za dva týdny (výhodné pro rozvoj skupinové dynamiky). Pro účastníky je však tato varianta často organizačně náročná (zajištění suplování) a upřednostňují setkání jednou za měsíc.

Doporučení pro realizaci

Při plánování realizace programu doporučujeme vzít v úvahu, že pokud zvýšíme frekvenci setkávání a snížíme počet účastníků ve skupině, dostává vzdělávací program výrazněji směr sebezkušenostní. V jednotlivých modulech budou účastníci více pracovat s osobními tématy. V takovém případě je potřeba, aby byl lektor (či lektoři) odborně vybaven vést program pro účastníky bezpečně a dostatečně erudovaně pokud jde o práci se skupinovou dynamikou a zpracovávání osobních témat ve skupině.

Osvědčilo se, aby program v jednotlivých modulech vedli různí lektoři, účastníci mají možnost zažít různé způsoby práce s tématy.

Doporučené metody práce:

- ◆ interaktivní, prožitkové metody,
- ◆ aktivní sociální učení,
- ◆ nácvik rolí, prvky dramaterapie,

- ◆ relaxační techniky,
- ◆ přednášky,
- ◆ práce s videonahrávkou.

Program je vhodný pro skupinu maximálně 25 účastníků (minimální počet 12 účastníků).

Materiálové požadavky a pomůcky

Dle plánovaného programu – výtvarné pomůcky, audiovizuální prostředky (např. papíry A4, papíry na flipchart, archy balicího papíru, fólie pro zpětný projektor, videokazety, pastelky, fixy, dopisní obálky, poštovní známky, tonery).

Prostorové požadavky

- ◆ PPP Brno disponuje vlastními prostorami (seminárními místnostmi) pro pořádání uvedených vzdělávacích akcí na svých pracovištích Zachova 1, Kohoutova 4, Sládkova 45, která jsou pro tyto účely vybavena a poskytují nezbytné zázemí. K dispozici je dostupná standardní audiovizuální technika: PC, zpětný projektor, videorekordér, kazetový magnetofon.
- ◆ V případě realizace v prostorách školy potřeba klubovny nebo seminární místnosti a zázemí pro lektory.
- ◆ Možnost nadstavbové pobytové akce v dostupných rekreačních zařízeních.

Evaluace

- ◆ Předpoklad efektivity programu vychází z podrobně rozpracované náplně obsahu, průběhu a organizačního zajištění programu,
- ◆ zohlednění evaluace z předešlého období,
- ◆ průběžná evaluace jednotlivých částí programu (samotnými účastníky programu, lektory programu),
- ◆ průběžné hodnocení programů probíhá formou zpětných vazeb pedagogů, kteří byli programem osloveni. Jednotlivé zpětné vazby jsou zpracovávány do společných matic, které se stanou následně východiskem pro další práci v rámci jednotlivých vzdělávacích programů,
- ◆ závěrečné vyhodnocení za příslušný školní rok,
- ◆ v rámci supervize.

Návaznosti / vhodné kombinace

Program je provázaný s našimi dalšími vzdělávacími programy, např. Kasuistickým seminářem, Bálintovskou skupinou pro pedagogy, Metodikou vedení třídnických hodin, Výměnou zkušeností pedagogů JMK.

Doporučená spolupráce

- ◆ Odborní lektoři pro výběrové semináře (policisté, sociální pracovníci, pracovník KHS, religionista, lékař, psychiatr, duchovní atd.),
- ◆ školní metodici prevence.

Zdroje financování

- ◆ Dle úspěšnosti v grantových projektech se odvíjí finanční zabezpečení,
- ◆ vedení programů v rámci pracovní náplně zdarma,
- ◆ materiální zajištění programů hrazeno PPP a z projektů,
- ◆ supervizor programu je hrazen PPP a z projektů.

Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)

K podpoře programu je možné využívat všechny dostupné informační zdroje. Pro účastníky programu jsou k dispozici pracovní listy.

Literatura

Doporučená, využívaná literatura, samozřejmě je vhodné doplnit o aktuální tituly.
Kon, I. S. (1988). Kapitoly z psychologie dospívání. Praha: SPN.
Macek, P. (1999). Adolescence. Praha: Portál.
MŠMT (2005). Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek. Praha: MŠMT.
Pike, G., Selby, D. (2009). Cvičení a hry pro globální výchovu 1.–2. Praha: Portál.
Šimanovský, Z. (2010). Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál.
Vopel, K. (2008). Skupinové hry pro život 1.–4. Praha: Portál.
Zouňková, D. (2002). Zlatý fond her II. Praha: Portál.
Metodický portál pro pedagogy: <http://rvp.cz>

2 Metodika jednotlivých modulů

A. Kooperace

Úvodní slovo k technice

PUTOVÁNÍ ČASEM

Aby člověk mohl komunikovat, potřebuje mít vhodný komunikační prostředek, do něhož své sdělení zabalí (zakóduje), a vhodný komunikační kanál – cestu, kudy sdělení poputuje k příjemci. To je na první pohled zřejmé. Abychom mohli komunikovat, potřebujeme však ještě něco, co vidět není, ale bez čeho by komunikace nebyla vůbec možná, a to jsou především rozvinuté poznávací (kognitivní) procesy. Při komunikaci využíváme nejen své smysly, když vnímáme a zaměřujeme svoji pozornost, ale využíváme též svou paměť, která nám umožňuje využít dosavadních znalostí a zkušeností (např. nám umožňuje nalézat vhodná slova či příhodná gesta) a neobejdeme se bez představivosti (svá sdělení formulujeme vždy s představou účinku, k němuž má sdělení vést).

Paměť a představivost nám v podstatě umožňují naplnit naši mysl nejen přítomností, ale i minulostí a budoucností. Za normálních okolností máme vědomí naplněno ponejvíce přítomností a čím dále jsme od tohoto okamžiku, tím méně myšlenek, představ a jiných obsahů máme. Pokoušíme-li se záměrně vyvolávat vzpomínky anebo představy o budoucnosti, je to tím náročnější, čím více jsou vzdáleny od přítomnosti; ty nejvzdálenější jsou nepřesné, vágní, mlhavé. Je-li obsah naší mysli z hlediska času nerovnovážený, uniká-li člověk od přítomnosti, utápí-li se příliš ve vzpomínkách nebo naopak je-li zcela zaplněn sněním o budoucnosti, svědčí to o tom, že je něco u daného jedince v nepořádku a je vhodné zjistit, v čem je problém a pokusit se jej dořešit.

Cíl	<ul style="list-style-type: none">- uvědomit si schopnost naší mysli putovat časem do minulosti i do budoucnosti- uvědomit si naši zaměřenost na aktuální okamžik a zmenšující se jasnost a jistotu ve vzpomínkách a představách s rostoucí vzdáleností od tohoto okamžiku, resp. nezdravost časově nevyváženého stavu mysli (ulpívání v minulosti či unikání do budoucnosti)- uvědomit si, jak minulé zážitky a představy o budoucnosti neustále ovlivňují náš aktuální stav, naše rozpoložení, naše myšlenkové obsahy, naše potřeby a také obsah a způsob komunikace
Pomůcky	- bez pomůcek, ev. papír a tužka

<p>Popis</p>	<p>Hráči si představují, že právě usedli do stroje času, který je může posouvat v čase, takže mohou putovat nazpět i dopředu svým životem. Poté zadáváme postupně instrukce, nechť se hráči posunou v čase o zadaný úsek. Hráči se pokusí popsat situaci, v níž se ocitli, činnosti, které dělají, myšlenky, které mají, pocity, jaké mají; formulují, jak (by) v daném čase komunikovali, jak (by) v daném čase asi uvažovali o své budoucnosti a jak by to ovlivnilo jejich současnost a naopak apod.</p> <p>Instrukce mohou být následující:</p> <ul style="list-style-type: none"> - představte si, že jste se přesunuli v čase dopředu o 2 minuty, pak o 2 hodiny, o 2 dny, o 2 měsíce, o 2 roky, o 20 let od tohoto okamžiku, - představte si, že jste se přesunuli v čase zpět o 2 minuty, o 2 hodiny, o 2 dny, o 2 měsíce, o 2 roky, o 20 let.
<p>K diskusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - co se komu dařilo více, co méně (někdo snáze vzpomíná, někomu se těžko představuje budoucnost, někomu se daří i představa vzdálené budoucnosti, jiný potřebuje jasná data a taková představa mu dělá potíže - k čemu je takový myšlenkový experiment dobrý v každodenním životě (např. odhad, kdy přijdu na řadu na zkoušku, jak se nejlépe obléct na party a jak k rodičům mé milé...) - jak lze posilovat paměť a představivost - uvědomit si, jaký jsem typ dle modalit (vizuální - zaměřený na obrazy, auditivní - zaměřený na zvuky, kinestetický - orientovaný na pohyb a prožitek aj.)

Úvodní slovo k technice

KŘÍŽOVKA S NEVERBÁLNÍ LEGENDOU

Komunikačních prostředků, které máme k vzájemnému dorozumívání k dispozici, je nepřeberné množství. Pro přehlednost si je dělíme do různých skupin. Základní a nejznámější dělení osobních (personálních) komunikačních prostředků je na verbální a nonverbální komunikační prostředky, někdy se jako samostatná kategorie vymezují paraverbální komunikační prostředky (mimo-jazykové aspekty řeči). Dále lze vymezit kategorii hmotných (transferabilních, distančních) kom. prostředků, jejichž obsahem jsou obvykle prostředky osobní (např. obsahem dopisu je psané slovo, obsahem televize jsou hovořící lidé aj.). Do kategorie hmotných komunikačních prostředků patří také oděv, automobil, domácnost, finance apod., neboť všechny tyto jevy něco o svém majiteli vypovídají a ovlivňují, jak a o čem spolu budeme komunikovat (stačí si představit chlapce, který přichází žádat rodiče své vyvolené o ruku a dotazy na jeho vzdělání, zaměstnání, finanční poměry apod. jsou jistě považovány za zcela adekvátní). Zvlášť se někdy vymezují tzv. masmédiá (hromadné prostředky šíření informací).

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomit si, čím vším člověk sděluje informace - procvičit neverbální komunikační dovednosti
Pomůcky	- velké papíry (flipchartový, balicí) a fixy nebo tabule a křídly
Popis	<p>Hráči se rozdělí do skupinek. Ve skupinkách mají nejprve za úkol vymyslet co nejvíce prostředků, kterými člověk může vyjadřovat informace a dorozumívat se. Po dokončení je vhodné (ne však nezbytné) všechny prostředky přečíst a zařadit si je do jednotlivých kategorií (žáci často chybují a nevědí např., že znaková řeč je verbální komunikační prostředek, že masmédia jsou pouze tisk, rozhlas a televize, tedy nikoli internet ani mobilní telefon).</p> <p>Dále mají skupinky za úkol vymyslet jednoduchou křížovku, jejíž řádky tvoří názvy různých komunikačních prostředků (využijí předchozí seznam), v jednom ze sloupců je ukryta tajenka. Prázdné obrysy křížovky překreslí na velký papír nebo na tabuli. Křížovky se luští společně tak, že tvůrci předvádějí neverbálně legendu k jednotlivým žákům a ostatní hádají, o jaký komunikační prostředek se jedná.</p> <p>Luštění lze obohatit soutěží – kdo první uhádne tajenku, musí ji neverbálně předvést ostatním. Když uhodnou, získává bod.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - jaké všechny komunikační prostředky máme k dispozici, zda jich umíme využívat, zda v nich umíme číst - klasifikace komunikačních prostředků (mohou vymyslet vlastní kriteria pro třídění komunikačních prostředků)

Úvodní slovo k technice

PARAVERBÁLNÍ KONFERENCE

Nejnámější dělení lidských prostředků sociální komunikace je na verbální a neverbální; někdy se jako samostatná kategorie vymezují tzv. paraverbální komunikační prostředky (také označované jako extralingvistické prvky řeči). Do této kategorie patří všechny mimoslovní aspekty slovního projevu; tedy např. tón a barva hlasu, intenzita (hlasitost), rychlost projevu, pauzy a ticha, mimoslovní zvuky (pazvuky – e, hm; odkašlávání, mlaskání aj.). Podle většiny teoretiků přijímáme 35 % informací právě z těchto paraverbálních charakteristik řeči, dalších 55 % přijímáme z nonverbálních kom. prostředků a pouze 10 % získané informace pochází z mluveného obsahu(!).

Každá z mimoslovních charakteristik projevu mnohé o mluvčím vypovídá. O tom, že dokážeme z paraverbálních aspektů komunikace mnohé vyčíst, svědčí např. naše dovednost posuzovat lidi, kteří mluví cizím jazykem (samozřejmě, čím je vzdálenější kultura mluvčího od naší, tím je to těžší). Ačkoli sdělení v cizí řeči nerozumíme, jsme schopni posoudit povahu mluvčího, jeho vzdělání a sociální status, stejně tak jako jeho vztah k nám apod. Neuvědomované interpretace těchto aspektů řeči ovlivňují přijetí sdělení od mluvčího (např. je-li nám nepříjemné zabarvení hlasu, máme tendenci přijímat i sdělení od onoho člověka negativně, přestože totéž sdělení vyslovené někým s příjemným hlasem bychom akceptovali). Používání paraverbální komunikačních prostředků

a dovednost využívat je k posuzování druhých lidí („číst v nich“) lze procvičit v technice **Paraverbální konference**.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - ujasnit si a prakticky si zažít, jak mnoho a o čem všem vypovídají paraverbální aspekty komunikace (extralingvistické prvky řeči) - získat netradiční zpětnou vazbu o své osobě
Pomůcky	- bez pomůcek, ev. papíry, flipchart či tabule pro společné hodnocení
Popis	<p>Náročná varianta (pro zralé hráče): Hráčům řekneme, že byli vybráni a mají nyní jedinečnou možnost zúčastnit se velmi zvláštní mezinárodní konference, v níž každý z hráčů představuje samostatný stát. Konference se od ostatních liší tím, že nechce stranit žádnému jazyku, proto její účastníci nesmějí hovořit žádným doposud známým jazykem a svá poselství mají sdělovat jazykem zcela novým, který si každý sám za sebe vytvoří. Jednotliví hráči potom předstupují a přednášejí svá poselství a ostatní hráči se snaží poselství odhalit a dále popsat stát, který je tímto vystoupením reprezentován (je vhodné předem si připravit schéma a u každého posoudit např. velikost státu, formu společenského zřízení – demokracie, diktatura aj., počet obyvatel onoho státu, heslo či motto reprezentující filozofii tohoto státu apod.).</p> <p>Snazší varianta: Hráči – účastníci konference – si mají zvolit, jaké poselství chtějí předat světu, podmínkou konference ovšem je, že nebudou používat slova, nýbrž budou každý svým způsobem (podle svého poselství) odříkávat abecedu. Ostatní hráči hádají, jaké poselství bylo v přednesu skryto.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - komu se dařilo předvést své poselství srozumitelně, komu se dařilo odhalovat poselství vystupujících a naopak - v případě 1. varianty: jaké získávali hráči zpětné vazby; mají pocit, že je vystihují, anebo naopak? - co lze z jednotlivých aspektů paraverbálního projevu usuzovat - co učinilo některá vystoupení srozumitelnějšími oproti ostatním, jak lze srozumitelnost a výstižnost našeho paraverbálního projevu ovlivňovat, trénovat

Úvodní slovo k technice

ŘETĚZENÍ

Komunikační proces vypadá na první pohled jednoduše. Jde v podstatě o tuto posloupnost dějů: sdělovatel (komunikátor, aktér) provede sdělovací akci (zakóduje své sdělení do určitého komunikačního prostředku – např. je převede do slov – a určitým komunikačním kanálem – např. hlasitou promluvou – je vyšle ke svému protějšku) a příjemce (komunikant, recipient) sdělení přijme (dekóduje) a nějak na ně reaguje (tím se role obrací a stává se sdělovačem).

Tento jednoduchý proces má však mnohá úskalí. Prvním úskalím je sám sdělovatel; už při zakódování zamýšleného obsahu dochází k prvnímu přízpusobování, omezování a předělávání původního záměru (už jen výběr vhodných slov vede často k velkým korekcím původního záměru), podobně může působit vlastní sdělovací akce (např. promluví potichu a nesrozumitelně). Druhou

překážkou jsou okolnosti sdělování; působí zde mnoho vnějších rušivých vlivů (např. šумы a zvuky, které mohou snižovat kvalitu vysloveného sdělení) a na sdělení má vliv také situační, časový, prostorový, kulturní aj. kontext (tataž věta znamená něco jiného, je-li sdělována nadřizovanému nebo podřizovanému, ve 20. století nebo ve středověku, ve škole nebo na party apod.). A konečně, stejně nedokonalý nástroj je příjemce, který musí mít kvalitní příjem (smyslové orgány, kognitivní procesy apod.), musí znát komunikační kód (např. jazyk) a musí jej navíc shodně interpretovat (jenže nebýt subjektivní bohužel nelze). Přijatá informace potom může být velmi vzdálená původnímu záměru sdělovatele. Nedokonalost sdělovacího procesu si můžeme názorně ukázat pomocí známé techniky **Řetězení**.

Cíl	- názorně si ukázat, co se děje s informací v průběhu komunikačního procesu, jak je naše komunikace nedokonalá
Pomůcky	- pro verbální variantu krátký text (příběh, povídka, pohádka)
Popis	<p>Verbální varianta: Několik dobrovolníků (5) pošleme za dveře a po jednom je voláme zpět. Přichozí vždy poučíme o tom, že jim bude povyprávěn krátký příběh a jejich úkol, je co nejpřesněji si jej zapamatovat a co nejpřesněji jej převyprávět následujícímu dobrovolníkovi. Prvnímu povídku přečteme. Publikum má za úkol pečlivě sledovat, k jakým změnám v příběhu dochází. Až se všichni vystřídají, publikum sdělí svoje postřehy.</p> <p>Nonverbální varianta: Namísto vyprávění příběhu je přehrávána pantomimická scénka, např. nějaká denní činnost.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - co se dělo s informací v průběhu řetězeného předávání (typicky dochází nejprve k redukci informace a po prvním hráči zůstává jen kostra příběhu, dochází k deformacím obsahu – např. záměna jmen, změna pořadí, objevují se nové informace) - co způsobuje tyto nepřesnosti v komunikaci (např. selektivní pozornost, paměťová kapacita, vliv očekávání (anticipace), vliv subjektivní interpretace a projekce) - uvědomit si, že toto se děje v každodenním životě neustále, domyslet, jaké z toho plynou důsledky - jak lze komunikaci zlepšovat (opakovat sdělení, vyžadovat zpětnou vazbu, zda bylo sdělení správně pochopeno apod.)

Úvodní slovo k technice KRESLI, CO SLYŠÍŠ

V ideálním případě funguje komunikace jako kruh, ve kterém nedochází jen k pasivnímu přijímání informací (jak předpokládal nejstarší lineární model komunikace), ale příjemce dává najevo, zda a jak k němu informace dorazila a jak ji přijal. Tak dochází k výměně rolí, příjemce se stává sdělovatelem a reaguje na přijaté sdělení, čímž je uzavřen komunikační kruh a v komunikaci panuje rovnováha (tak to předpokládá modernější cirkulární model komunikace).

Bohužel, v životě nás potkávají mnohé situace, kdy v komunikaci rovnováha není možná, kdy sdělovatel neví, zda bylo jeho sdělení přijato, jak bylo přijato, jaký mělo dopad a kdy příjemce nemá možnost se k přijatému sdělení vyjádřit, dát zpětnou vazbu a ani ji od sdělovatele získat (často tomu tak bývá ve školách, v komunikaci mezi učitelem a žákem). V takovém případě hovoříme o jednosměrné komunikaci. Jaká úskalí a jaké nevýhody jednosměrná komunikace má, si lze snadno domyslet – sdělovatel neví, zda a jak bylo jeho sdělení přijato, neví, zda mu bylo správně porozuměno a jak s ním bude dál naloženo, příjemce neví, zda sdělení přijal úplně a zda je správně interpretoval, nemůže se domoci dalších upřesňujících informací a oba aktéři tak zůstávají v nejistotě.

K hlubšímu porozumění těchto aspektů jednosměrné komunikace je určena technika Kresli, co slyšíš. Technika však umožňuje názornou ilustraci ještě jednoho obecného fenoménu, a totiž komunikace jako „sestavování skládanek“. Sdělovatel je totiž v roli, kdy předem zná celý obraz toho, co chce sdělit. Tím, že sdělovatel zná celek předem (ví, co a proč chce sdělit), je jeho popis často neúplný a nedokonalý. Zatímco příjemce si z jednotlivých výroků teprve postupně sestavuje obraz, jednotlivé výroky mu postupně odkrývají, kam asi sdělovatel směřuje, co asi chce říct. Teprve až si odvodí, o čem sdělení je, začnou mu jednotlivé výroky do sebe zapadat, a až nakonec se mu vynoří celkový obraz. Přijímání informace je tedy náročná detektivní práce.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - zažít si nevýhody jednosměrné komunikace - uvědomit si úskalí sdělování (jak je sdělovat ovlivněn představou celku, kterou si příjemce z jeho sdělení teprve dodatečně skládá) - uvědomit si význam a nezbytnost zpětné vazby
Pomůcky	- alespoň dva typy předloh pro kreslení (nakopírované do počtu účastníků), prázdné papíry, tužky
Popis	Hráči se rozdělí do dvojic, sednou si k sobě zády. Jedněm je rozdán papír s jednoduchou kresbou (stačí složenou z několika čar), druhí ve dvojicích dostanou prázdný papír. Hráči, kteří mají před sebou obrázek, druhým ve dvojici diktují, co mají malovat, aby vznikla reprodukce onoho obrázku. Ti, kteří kreslí, plní instrukce podle diktátu, nesmějí však s mluvčími nijak komunikovat (nesmějí dávat najevo, zda a jak se jim daří, nesmějí se ptát apod.). Až dokreslí, mohou se podívat na předlohu a srovnat s ní svůj výtvar. Pak si vymění role.
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - když kreslili: jaký to byl pocit nemoci dát najevo, jak se daří, nemoci se zeptat, když chyběla nějaká informace (např. směr, délka čáry, umístění v poměru k okraji, v poměru k jiným čarám aj.) či vyžádat si doplňující informace; kdy se to v životě stává a jak na to reagují, když musí jen pasivně přijímat informace - když diktovali: jaký to byl pocit diktovat bez odezvy, jaké bylo překvapení, když viděli výsledek - uvědomit si paralelu s běžnou komunikací, jak máme často pocit, že to, co říkáme, musí být druhému jasné, protože vycházíme z představy celku, kterou my máme, druhý si ji ovšem teprve postupně sestavuje v průběhu sdělení a tak dochází k dezinformacím - uvědomit si nutnost zpětné vazby a ověřování, jak byla naše informace přijata a pochopena (pouhá otázka: Rozuměl jsi tomu? ještě neověří, jak tomu dotyčný porozuměl!)

Úvodní slovo k technice**ODHALENÍ PUTUJÍCÍHO GROŠE**

Verbální komunikace je podle některých autorů nejvyšší formou komunikace, která je specificky lidská. Protože se prozatím žádnému z vědců nepodařilo jednoznačně prokázat, že by jiný živočišný druh mezi sebou komunikoval prostředky na stejně vysoké úrovni abstrakce, jaká je typická pro lidskou řeč, takže nezbyvá, než skeptikům a homocentrikům v tomto aspektu dát prozatím za pravdu (ačkoli bylo prokázáno, že např. šimpanzi jsou schopni se naučit znakovou řeč a spontánně ji přenášejí i na další generace a zkoumání komunikace delfínů, velryb či slonů naznačuje možnost existence nějakého abstraktního komunikačního systému). Zůstaňme však u tvrzení, že lidská řeč je nejdokonalejším lidským komunikačním nástrojem. Nejdokonalejším nástrojem je možná proto, že umožňuje lhát. Neverbální komunikační prostředky, které jsou fylogeneticky podstatně starší nežli řeč, nejpravdivěji zobrazují naše vnitřní dění. Z výzkumů např. vyplynulo, že emoce nejlépe prozradí výraz obličeje (vyjma strachu, který se nejvýrazněji projevuje paraverbálními aspekty řeči). Nonverbální komunikační prostředky mají tendenci projevovat naše vnitřní hnutí synchronně, takže i když se nám podaří některé aspekty „ohlídat“ (např. zachovat kamennou tvář), ostatní kanály neohlídáme. Nejvíce se volní kontrole vzpírají třes rukou, chvění či napětí v hlase, celkový tělesný tonus, změny barvy kůže a některé bezděčné pohyby. Tyto aspekty nejsnáze prozradí, že uvnitř se odehrává něco jiného než navenek. V technice **Odhalení putujícího groše** si tyto teze můžeme prakticky ověřit.

Cíl	- zažít si pravdomluvnost nonverbálních kom. prostředků, obtížnost dostat je pod volní kontrolu - naučit se číst v nonverbálních projevech druhých
Pomůcky	- předmět k posílání (postačí kovová mince)
Popis	Verbální varianta: Hráči v řadě mohou mluvit, mohou se bránit, mohou předstírat apod. Nonverbální varianta: Hráčům v řadě není dovoleno mluvit.
K diskusi	- komu se dařilo zastírat, kdo byl snadno prozrazen a čím - komu a čím se dařilo uhodnout, u koho se peníze nachází - obecně - jak se člověk prozradí, když se snaží „vypadat nenápadně“

Úvodní slovo k technice

CO VŠECHNO LZE..., CO VŠECHNO NELZE...

Verbální komunikace je dovednost jako každá jiná a vyžaduje jistý cvik. Cvičit se dá bohatost slovní zásoby, trénovat se dá formulační dovednost, vhodné je procvičovat i artikulaci. Zapomínat bychom neměli ani na trénink tvořivého myšlení, neboť tvořivý duch a nové nápady nám umožňují nejen objevovat a realizovat nové věci, ale též třeba získávat nadhled nad běžnými starostmi a podobně. K procvičení kreativity je určena technika **Co všechno lze, co všechno nelze**.

Cíl	- probudit tvořivého ducha
Pomůcky	- papíry, tužky
Popis	Hráči mají za úkol napsat CO NEJVÍCE CO NEJORIGINALNĚJŠÍCH odpovědí na otázku: - co všechno lze dělat s ... (cihlou, prázdnou lahví od minerálky atp.) - co všechno nelze dělat v ... (telefonní budce, ve vaně apod.)
K diskusi	- kdo se držel obou kritérií, kdo ulpěl jen na jednom (vymyslel nejvíce, ale banálních, kdo měl málo, ale velmi originálních odpovědí) - k čemu je dobrý brainstorming, kdy ho v životě užíváme, kdy bychom ho mohli užívat, ale neužíváme, protože jsme „zajeti ve stereotypu“ aj.

Úvodní slovo k technice

HRA NA ŠESTÝ SMYSL

Jedním z hlavních důvodů, proč komunikujeme, je, že chceme v druhém člověku vyvolat nějakou změnu (např. obohatit jej o nové poznatky, podělit se o vlastní zkušenosti, získat souhlas apod.). Do komunikačního procesu vstupujeme s jistými představami, fantaziemi a úsudky o druhém člověku: jaký je, jak se asi cítí, co si myslí, co by na něho mohlo zapůsobit a oslovit jej, co by jej mohlo povzbudit, či naopak rozrušit apod. a těmto svým představám přizpůsobujeme své očekávání a své chování. O tom, zda jsme dosáhli zamýšleného efektu, se mnohdy nemáme možnost přímo přesvědčit, nemáme možnost získat dostatečnou zpětnou vazbu. Potom přichází na řadu pozorování, představování si, co se v druhém člověku odehrává, či logické domýšlení, co se asi v druhém děje, co si myslí, jak se cítí. Jednou z možností, jak poznání druhého dosáhnout, je cesta empatie, vcitování. S někým, koho dobře známe a s lidmi, kteří jsou „naladěni na stejnou vlnu“, je vcitování snazší; s novými lidmi či s lidmi, kteří jsou nám vzdálenější, je vcitování obtížnější. Proto je vhodné empatii procvičovat, trénovat; pomoci může i **Hra na šestý smysl**.

Cíl	- pokusit se vcítit do přítomných, zamyslet se nad nimi a jejich vnitřními obsahy, procvíčit pozorování, logické odůvodňování a odhadování druhých
Pomůcky	- text
Popis	<p>Hráči si vezmou papír a pero. Úkolem je pokusit se na nadnesené otázky dát takovou odpověď, kterou podle odhadu dá většina zde přítomných. Na konci si hráči sčítají shody (s kolika lidmi se jeho odpověď shoduje). Kdo získá v celkovém součtu nejvíce bodů (zaznamenal celkem nejvíce shod), ten v daném okamžiku a daném kolektivu projevils pravděpodobně nejvyšší míru empatie.</p> <p>Příklady položek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jmenujte jednu barvu - jmenujte jeden den v týdnu - jmenujte dopravní prostředek - jmenujte jednu část oděvu apod. <p>Varianta: Chceme-li se současně o hráčích něco dozvědět, lze přidat slůvko „oblíbený“ či „nejoblíbenější“, např.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jmenujte nejoblíbenější květinu - jmenujte nejoblíbenější jídlo - jmenujte oblíbený hudební nástroj apod.
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - kdo získal hodně bodů, co mu odhad usnadňovalo, jaké používal strategie (pozorování druhých, logický odhad vzhledem k větu, pohlaví, povolání ostatních přítomných apod.) - komu se tentokrát nedařilo a jak si to odůvodňuje (často psal odpovědi podle toho, jak to cítí sám) - kdy se nám obecně vcítění dařilo lépe a kdy hůře (závislost na našem aktuálním psychosomatickém stavu, v jakém kolektivu - známost druhého, blízkost druhého apod.)

Úvodní slovo k technice

NESMYSLNÝ ROZHOVOR – JEDEN O VOZE, DRUHÝ O KOZE

Komunikace je přirozenou potřebou člověka, s níž se do světa rodíme a bez níž bychom náš život prožívali jako neuspokojující. Setkají-li se dva lidé a dají-li se spolu „do řeči“, mají obvykle oba dva potřebu něco sdělit a něco se dozvědět, je proto třeba střídat se v rolích sdělovatele a příjemce. Někdy však jsme více zahlceni potřebou něco sdělit („vypovídat se“) a nejsme příliš naladěni na příjem, nejsme otevřeni naslouchání. Potom může rozhovor dvou lidí vypadat tak, že mluví „jeden o voze, druhý o koze“. Přestože takový rozhovor vypadá na první pohled zdánlivě „normálně“, ve skutečnosti naši komunikační potřebu nenaplnuje a účastníci z něj odcházejí vzájemně neuspokojeni. Neboť pocit, že naše sdělení bylo přijato, že nám bylo porozuměno, že jsme se s někým podělili o své radosti či starosti, je podmíněn otevřeným nasloucháním a zájmem druhého o naše téma a naopak.

Cíl	- zažít si, jaké je to, je-li v rozhovoru pouze sdělováno a není-li přítomno naslouchání a zpětná vazba (tedy je-li naplněna jen první část komunikačního procesu, tj. vyjadřování, a chybí druhá část, tj. přijímání informace a zpětná vazba)
Pomůcky	- bez pomůcek
Popis	Hráči se rozdělí do dvojic. Každý ve dvojici si zvolí vlastní téma, o němž by chtěl hovořit. Úkolem hráčů je bavit se spolu 5 minut s tím, že každý si musí za každou cenu držet své vlastní téma a nenechat se od něj odklonit. Současně musí rozhovor navenek vypadat jako běžný rozhovor. Varianta: - téma je hráčům ve dvojici přiděleno <i>Pozn.: Tématem může být právě probíraná látka ve výuce.</i>
K diskusi	- jak se komu dařilo (většinou celých 5 minut nelze vydržet) - co vedlo k odklonu od vlastního tématu (obvykle se ukáže, že jedinci submisivnější a sociálně zralejší „ustoupí“ a reagují nejprve na téma druhého, až poté prosazují to svoje, a naopak jedinci dominantnější a sociálně méně zralí nemají problém své téma po celou dobu prosazovat, udržet) - jaké pocity rozhovor provázely

Úvodní slovo k technice

MAXIMÁLNÍ ZPĚTNÁ VAZBA

Verbální komunikace není tak dokonalá, jak by se mohlo na první pohled zdát; klasik dokonce praví, že „slova jsou příčinou nedorozumění“. Minimalizovat možná nedorozumění lze tím, že se snažíme maximálně dávat a získávat zpětnou vazbu, zjišťovat, jak druhý porozuměl našemu sdělení a naše sdělení upřesňovat.

Cíl	- vyzkoušet si dávat zpětnou vazbu - zažít si dostávat maximální zpětnou vazbu
Pomůcky	- bez pomůcek
Popis	Hráči se rozdělí do trojic (ev. do dvojic – pozorovatel není nezbytný, ale je vhodný). Dva hráči spolu budou vést běžný rozhovor, třetí ve trojici je pozorovatel, který v tichosti pozoruje správnost postupu a dělá si poznámky (v případě rozporu sdělí své postřehy). Hráči, kteří spolu vedou běžný rozhovor, mají za úkol VŽDY začít svůj proslov (tj. reakci, návaznost na slyšené či nové sdělení) zopakováním slyšeného.
K diskusi	- komu se dařilo, komu ne - jaké pocity provázely rozhovor (obvykle se vyskytnou pocit, že mi ten druhý správně neporozuměl) - jaké chyby se při dávání zpětné vazby nejčastěji vyskytovaly (typicky): * dotyčný nezachytil celé sdělení (část informace vypadla) * dotyčný ze sdělení usoudil více, než bylo ve skutečnosti sděleno (domyšlení a projekce) * dotyčný neporozuměl zcela přesně sdělenému (deformace informace v důsledku přelechnutí, přisouzení jiného významu (vliv konotátu), chybná interpretace) - jak je zpětná vazba v životě důležitá (i když ne v takové míře – neboť uzavřenou otázkou: Rozuměls mi? či Chápeš? se nedozvíme, JAK nám ten druhý porozuměl)

Úvodní slovo k technice**HRA NA AGENTY TAJNÝCH SLUŽEB**

Získávání informací a zpětné vazby je podmíněno jednou z nejužitečnějších lidských dovedností a tou je kladení otázek. Jak by řekl klasik, správně položená otázka je polovinou úspěchu. Existují různé typy otázek, neexistuje univerzálně vhodný typ. Máme otázky uzavřené, na které existuje vždy jedna správná odpověď (např. „Kolik je ti let?“, „Už jsi večeřel?“). Dále existují otázky otevřené, které navozují rozsáhlejší odpověď (např. „Jak se máte?“, „Proč jsi včera nepřišel?“). Existují otázky projektivní, na které člověk většinou odpovídá podle vlastního mínění, které však projektivně přisuzuje jiným (s výjimkou otázek na jevy, které má jedinec nastudované, třeba zná-li statistiky o daném jevu; např. „Co si podle tebe myslí většina národa o...?“, „Kdyby se lidem zkrátila pracovní doba, jak by podle tebe trávili svůj volný čas?“). Každý typ otázky je vhodný pro jinou situaci, za jiných okolností, ke zjišťování jiných informací. Je účelné umět klást všechny typy otázek a umět číst v odpovědích na ně.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - procvičit si kladení různých typů otázek - procvičit si získávání informací za daných podmínek (nelze se zeptat přímo, nespolupracující partner s vlastními záměry atp.)
Pomůcky	- text
Popis	<p>Hráči jsou rozděleni do dvojic. První z dvojic jsou posláni za dveře (či je jim dán lísteček) se sdělením, že jsou agenti CIA a mají za úkol zjistit od svého partnera odpověď na nějakou otázku, kterou však nesmějí položit přímo, neboť tím by byli jako agenti prozrazeni. Druzí z dvojic jsou také odvedeni stranou (nebo jim jsou rozdány lístečky) se sdělením, že se stali agenti KGB a mají za úkol zjistit odpověď na nějakou jinou otázku za stejných podmínek. Poté se hráči vrátí do původních dvojic a sehrávají scénku setkání starých známých, přičemž se v rozhovoru snaží nenápadně splnit svůj úkol.</p> <p>Varianta</p> <p>Jsou zvoleni dva hráči, kteří se tímto stávají agenti různých tajných služeb. Každému je potichu sdělena otázka anebo si ji vylosuje a scénku sehrávají před ostatními, kteří jim mohou případně poradit.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - k čemu se hráči domnívají, že byli tlačeni (často si myslí, že druhý agent u nich chtěl zjistit něco jiného, než byl jeho skutečný úkol) - jakou zvolili strategii, co se dařilo, co se nedařilo - k čemu lze v reálném životě podobný postup použít (např. vyšetřování šikany...)

Úvodní slovo k technice**KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ**

Lidské soužití se odehrává na různých úrovních. Různé situace a také různý věk, zralost a vzájemný vztah zúčastněných osob s sebou přinášejí rozdíly v soužití, různé typy sociálních interakcí. Existuje zde souběžně bytí či spolu-

bytí (koexistence), pouhé bytí vedle sebe bez návaznosti, bez souvislosti, kdy každý pracuje samostatně, nezávisle na druhém jedinci. V jiných situacích se objevuje soutěžení (kompetice), kdy dva lidé spolu soutěží o lepší výkon pod heslem „sláva vítězům, čest poraženým“. Setkáváme se i s třetím typem interakcí, a to je soupeření (rivalita), jehož hlavním motivem je snaha druhého zničit, vyřadit ze hry a druhá osoba je označována jako protihráč, soupeř (oponent) a je považována za nepřítele, soka. Poslední typ interakce se nazývá spolupráce (kooperace) a jak název napovídá, jeho cílem je „dát hlavy dohromady“ a společně pracovat na nějakém díle. Každý z typů interakce má své přednosti i nedostatky, v různých situacích jsou vhodné různé typy interakce a žádný nelze považovat za univerzálně nejlepší, či nejhorší. Obecně lze říci, že s věkem směřuje vývoj od egocentrismu (koexistence, rivalita) k alocentrismu (kooperace).

V technice **Když dva dělají totéž, není to totéž** jsou vymezeny čtyři situace, které mají všechny společné téma (v našem případě dvě ženy v jedné kuchyni), avšak v nichž situační a sociální kontext navozuje vždy jiný typ interakce. Samozřejmě, výsledný typ interakce závisí také na osobnostech zúčastněných, na tom, ke kterému typu interakce mají osobnostně nejbližší.

Cíl	- uvědomit si rozdíl mezi čtyřmi typy interakce - uvědomit si, k jakému typu interakce inklinuji
Pomůcky	- text
Popis	Hráči se rozdělí do čtyř skupin a mají za úkol připravit si scénku. Všechny scénky mají společné téma, liší se však situačním a sociálním kontextem. Každá skupina pak dostane jiné zadání. Příklad zadání pro dospělé na téma „dvě ženy v jedné kuchyni“: 1) V kuchyni se setkaly dvě ženy, které se neznají. Každá vaří pro svého manžela. Manželé se mezi sebou také neznají. (Evokuje nezávislý typ interakce.) 2) V kuchyni se setkaly dvě kamarádky. Mají mezi sebou dobrý vztah. Každá vaří pro svého manžela. Muži se mezi sebou znají a rádi se chlubí kuchařskými dovednostmi svých žen. Ženy o této jejich zálibě vědí a rády mezi sebou soutěží, která uvaří lepší jídlo. (Evokuje soutěživý typ interakce.) 3) V kuchyni se setkaly manželka a milenka téhož muže, pro kterého vaří každá své vlastní jídlo. Ta která lépe uvaří, povečeří ten večer s oním mužem. (Evokuje soupeřivý typ interakce.) 4) V kuchyni se setkaly matka a dcera, které mezi sebou mají krásný vztah. Společně vaří jídlo pro svého otce, manžela, kterého mají obě rády. (Evokuje spolupráci.)
K diskusi	- jak se liší jednotlivé kuchyňské scénky - vypadaly interakce skutečně podle typu, který evokovaly? - jak ovlivňuje osobnostní typ způsob interakce

Úvodní slovo k technice

ZRCADLO

Zdravá sociální komunikace vyžaduje dovednost naladit se na svého komunikačního partnera a vzájemně sladit naše komunikační prostředky. Mnohdy tak činíme zcela nevědomě, především na neverbální úrovni. Z psychologických výzkumů máme potvrzeno, jak řeč těla a vzájemné naladění na neverbální úrovni usnadňuje (nebo naopak komplikuje) vzájemné dorozumívání a ovlivňuje též pocity, které si ze setkání s druhým člověkem odnášíme. Některé aplikované psychologické disciplíny těchto poznatků cíleně využívají, např. psychologie prodeje, kde se nacvičuje např. tzv. *pacing* (krokování) – sladění rychlosti a rytmu komunikujících (např. dle pohupování nohou či pokyvování hlavou), tzv. *reflecting* (zrcadlení) – sladění v rámci tělesných pozic a poloh (např. předklonění, podepření hlavy, zkrřížení nohou) apod.

Sladění neverbálních aspektů může být cíleně využito; potom sledujeme dvě stadia. V prvním se my naladíme a přizpůsobujeme svému protějšku („opičíme“ se po něm), což podporuje empatii a porozumění druhému. V druhé fázi lze převádět iniciativu na naši stranu a partnera jemně „přeladovat“ (např. zrcadlíme-li napjatého žáka, můžeme své pohyby postupně zpomalovat a uvolňovat, toto se zvolna přenáší i na žáka). Na rozvoj prvního stupně je zaměřena technika **Zrcadlo**.

Cíl	- vnímání a pozorování neverbálních projevů druhých lidí - procvičení neverbálních projevů - empatie
Pomůcky	- bez pomůcek
Popis	Hráči se rozdělí do dvojic. V každé dvojici jeden hráč představuje zrcadlový odraz druhého hráče. První hráč má volné pole působnosti a může se jakkoli (avšak beze slov) projevat. Ten, který představuje zrcadlový odraz, se prvního hráče snaží co nejvěrněji napodobovat, tj. zrcadlí jeho postoje (pozice), pohyby (kinémy), gesta, mimiku. Pokud vymezíme na zemi prostor, kde je zrcadlo, potom zrcadlový hráč reaguje i na vzdálenost (distanci) od pomyslného zrcadla. Poté si hráči role vymění. Varianta - hráčům se určí téma, které mají před zrcadlem ztvářovat (např. denní činnosti, povolání, emoce) Varianta - na různá znamení od vedoucího se pohyby zpomalí, zrychlí nebo stopnou
K diskusi	- jak se zhostili své úlohy hráči před zrcadlem (snadné nebo složité úkony, pozvolné nebo zrychlené)

Úvodní slovo k technice OPIČÍ STÁDO

Kdysi dávno řekl Aristoteles, že člověk je společenské zvíře. A skutečně nelze než souhlasit, neboť stejně tak jako naši zvířecí příbuzní (např. lidoopi), žije člověk už od prvopočátku svého lidství (kdy se člověk vydělil ze světa zvířat a stal se druhem homo) ve společnostech. V procesu socializace (vrůstání jedince do podmínek konkrétního kulturního prostředí) si jedinec postupně osvojuje různé kulturní návyky, orientuje se v systému hodnot, přejímá rozličné role atp. Nositelem socializace je v první řadě rodina, posléze jedinec získává další sociální zkušenosti ve škole, vrstevnických skupinách, klubech a organizacích atd. Každá sociální situace vyžaduje určitý očekávaný způsob chování, určitou roli. Kterou roli v konkrétní situaci člověk zaujme, závisí jak na osobnosti jedince, na jeho dosavadních zkušenostech, tak na charakteristikách konkrétní sociální situace a především na interpretaci dané situace (to, čeho si v dané situaci všímáme a jaké významy tomu přikládáme, je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje to, jak se zachováme!). S růstem sociální zkušenosti se rozrůstá a upevňuje také jedincův systém rolí. S některými rolmi se člověk ztotožňuje, některé akceptuje, jiné odmítá. V technice **Opičí stádo** si mohou hráči vyzkoušet zážitek vedení skupiny, tj. v podstatě roli vedoucího, vůdce.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - procvičit neverbální komunikaci - zážitek vedení skupiny - netradiční zpětná vazba
Pomůcky	- bez pomůcek
Popis	Hráči si představují, že se stali součástí opičího stáda. Ten, kdo má na hlavě čepici, se stává vůdcem stáda. Od tohoto okamžiku se celé stádo chová jako opice, tj. členové napodobují co nejdříve všechny projevy svého vůdce (pohyby, postoj, chůzi, mimiku, zvukové projevy). Až vůdce uzná za vhodné, předá čepici dalšímu z členů.
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - jak dlouho si kdo nechá čepici - jaké projevy dělá (rychlé, pomalé, primitivní, komplikované, jen v sedě, i za chůze, atp.) - jak se kdo v roli vůdce cítí (vedení mu dělá dobře, vyžívá se v roli, naopak se snaží role rychle zbavit, v roli se necítí) - kdo dělá pohyby sám, kdo využívá ostatních - jak to mají hráči v životě, když se dostanou do role vedoucího, co jim to usnadňuje

Úvodní slovo k technice HRA NA ARCHITEKTA

V průběhu života se každý jedinec setkává s bezpočtem situací, kdy má plnit určité zadané instrukce (třeba když maminka pošle syna nakoupit či učitel zadá úlohu k vyřešení). Způsob, jakým se k plnění instrukcí stavíme, může být

různý; někdo bezmyšlenkovitě doslova splní zadání, někdo úlohu promyslí, někdo se k řešení postaví iniciativně a tvořivě – záleží jak na samotném zadání, tak na osobnosti jedince, který úlohu plní, ale i na vztahu k autoritě, která úlohu zadala a na situačním kontextu.

Poslušnost vůči autoritě je nezbytnou podmínkou pospolitého života, máme ji druhově zakotvenou. Je zde zřejmá souvislost s dělbou práce, která vyžaduje, aby jedinci byli schopni podřídit a sladit svoje nezávislé činnosti tak, aby sloužily celku. Vztah k autoritě a poslušnost při plnění zadaných úkolů však může vést k překvapivým až šokujícím závěrům. Například zkoumáním válečných zločinů z druhé světové války nebo z války ve Vietnamu se ukázalo, že lidé jsou ochotni poslouchat autoritu a přitom jednat proti svému svědomí. K podobným závěrům se dospělo i experimentálně (viz slavné Milgramovy experimenty s poslušností, kdy měli dobrovolníci v roli učitele udělovat žákům, na které neviděli, za chybné odpovědi zvyšující se elektrické šoky; po 300 V žák kopal do zdi a pak přestal reagovat, a přesto 65 % zkoumaných osob na pokyn experimentátora pokračovalo až do konce řady na úroveň 450 voltů!).

V životě se našťestí obvykle do tak extrémních situací nedostáváme. Technika Hra na architekta nám (na méně emočně nabitém podnětovém materiálu) umožňuje uvědomit si svůj vztah k autoritám a k plnění zadaných instrukcí – jak pečlivě studujeme zadání, jak doslovně plníme zadané instrukce, jaký vliv má na vztah k zadání skupinová práce atd.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se využít návod, ale nenechat se jím slepě omezit - samostatná práce vs. kooperace
Pomůcky	- text
Popis	<p>Jednotlivci dostanou následující instrukci: V průběhu 10 minut nakreslete na prázdný papír A4 půdorys typického českého městečka, ve kterém musí být: 1 nádraží, 1 ZŠ, 1 dětské hřiště, 1 park, 1 poradenské centrum.</p> <p>Varianta</p> <p>V následující práci se hráči spojí do skupinek. Každá skupinka dostane jeden velký (balicí) papír. Všichni hráči ve skupince umístí svá městečka někam na okraj papíru a dále mají za úkol uprostřed společně vytvořit okresní město, s nímž jsou okolní městečka spojena silnicemi. Okresní město musí obsahovat: 1 nádraží, 1 ZŠ, 1 dětské hřiště, 1 park, 1 poradenské centrum, 1 kostel, 1 továrnu, 1 letiště, 3 panelové domy, 1 nemocnici, 1 gymnázium.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - když hráči pracovali samostatně, jak doslovně dodržovali návod (nakreslili skutečně půdorys?, obohatili městečko o další stavby nad rámec povinných?) - když hráči pracovali ve skupinkách, jaký měli vztah k návodu (viz výše) - platí obecně, že skupinová práce podporuje iniciativu a tvořivost?, podporuje skupinová práce promyšlení návodu, kritičnost vůči zadání, které může být neúplné, nebo nesmyslné?

Úvodní slovo k technice **ZTROSOTÁNÍ NA MĚSÍCI**

Každý člověk se dostává do situací, kdy řeší problémy, kdy se musí rozhodovat. Výsledek samostatného řešení problému a výsledek skupinového řešení problému se může někdy i značně lišit. Obecně platí, že skupinové řešení problémů je efektivnější (což lze odvodit i matematicky, neboť s počtem zúčastněných osob roste pravděpodobnost, že správné řešení bude nalezeno). Samozřejmě, rozhodující je složení skupiny (např. z hlediska inteligence) a její schopnost vzájemné komunikace a kooperace.

Skupinový vliv významně působí na názory a postoje jednotlivých členů. Ve slavných Aschových experimentech bylo prokázáno, že tlak ke skupinové konformitě je natolik silný, že lidé jsou ochotni odpovídat dokonce v rozporu s očividnou vizuální zkušeností (zkoumané osoby např. porovnávaly tři různě dlouhé úsečky s předlohou, kdy správná odpověď byla zřejmá a kromě jednoho byli členové skupiny spolupracovníky experimentátora a záměrně podávali špatnou odpověď, takže nesouhlasem se zkoumaná osoba dostávala do role opozičníka; výsledkem experimentů bylo, že se 32% zkoumaných osob vždy přizpůsobilo názoru většiny, 74% podlehl alespoň jednou!).

Je tedy zřejmé, že vliv skupiny na rozhodování jednotlivce je velmi silný. Jakým způsobem a do jaké míry se s ním vyrovnáváme, je však individuální. Technika **Ztroskotání na Měsíci** umožňuje lépe poznat svou míru konformity, způsob prosazování vlastních názorů a zapojování se do skupinové práce. Do skupiny přicházejí lidé s různými názory a postoji (v našem případě s různým samostatným řešením úlohy). V průběhu skupinové diskuse zaujímají jednotliví účastníci různé role a projevují se vlastnosti jednotlivců (např. dominance, submise, sebesprosazení, konformita, spolupráce, věcnost atp.). Způsob získání společného výsledku a jeho rozdíl od individuálního řešení mohou poskytnout každému z účastníků cenné informace o sobě samotném.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - poznání rozdílu mezi individuálním a skupinovým výkonem - zážitek spolupráce - role ve skupině
Pomůcky	- seznam předmětů (nejlépe namnožený pro všechny hráče), papíry, tužky
Popis	<p>Hráči si představují, že se stali členy meziplanetární výpravy, která původně měla v plánu setkání s mateřskou lodí na osvětlené straně Měsíce. Pro technické potíže musel jejich vesmírný modul přistát na místě vzdáleném asi 300 km od mateřské lodi, a to na odvrácené straně Měsíce. Při nouzovém přistání byla většina vybavení modulu poškozena. Protože přežití kosmonauta je závislé na tom, zda dosáhne mateřské lodi, je třeba se vypravit na 300 km dlouhou cestu a vybavit se na ni nejdůležitějšími předměty.</p> <p>Nyní dostane každý hráč následující instrukci: Před sebou máte seznam předmětů, které při nouzovém přistání nebyly poškozeny. Vaším úkolem je sestavit tyto předměty do pořadí podle důležitosti k překonání vzdálenosti a dosažení mateřské lodi. Předměty na seznamu označte podle důležitosti tak, že číslo jedna je nejdůležitější, číslo dvě druhý nejdůležitější, až číslo patnáct poslední, nejméně důležitý předmět. Seznam věcí: 1 krabička zápalek (15), 1 krabice koncentrovaných potravin (4), 15 m nylonového lana (6), 30 m padákového hedvábí (8), 1 funkční přenosné topné těleso (13), 2 pistole ráže 7,65 (11), 1 bedna sušeného mléka (12), 2 kyslíkové bomby po 50 litrech (1), 1 hvězdná mapa (s konstelací měsíců) (3), 1 nafukovací člun automaticky plněný CO₂ (9), 1 magnetický kompas (4), 22l vody (2), signální patrony použitelné i ve vzduchoprázdnu (10), 1 kufřík první pomoci s injekčními stříkačkami (7), 1 vysílačka a přijímačka neznámého dosahu na solární baterie (5).</p> <p>Hráči nejprve řeší úkol samostatně. Když mají hotovo, rozdělí se do skupinek, kde mají za úkol dojít ke skupinovému rozhodnutí, se kterým by všichni souhlasili. Na závěr jsou výsledná řešení z jednotlivých fází plnění úkolu porovnávána a srovnávána s řešením dodaným odborníky z NASA.</p> <p>Varianta Každá skupinka zvolí ze svého středu dva zástupce, kteří se při řešení úkolu nejlépe osvědčili. Tito vytvoří novou skupinu, v níž se snaží dojít ideálního řešení. Ostatní pozorují jejich spolupráci.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - jak se liší pocit, když řeší úkol samostatně vs. ve skupině - jak se liší individuální, skupinové, původní řešení - jak probíhá diskuse ve skupinách (věcně, emocionálně, prosazování vlastních zájmů, tendencí ke kompromisům, atp.) - jak dlouho trvá rozhodování, účastní se ho všichni, kdo prosazuje vlastní řešení, kdo se stará o mínění ostatních; hraje při rozhodování roli pohlaví, status, povolání jedince? - kdo rozděluje role, kdo řídí diskusi, kdo se podřizuje, kdo se nezapojuje

Úvodní slovo k technice SPOLEČNÝ PŘÍBĚH

Jednou z podmínek vzniku spolupráce je existence nějakého společného cíle. Na plnění společného cíle se každý člen skupiny podílí určitou měrou; někdo více, někdo méně. Taková společná činnost, v níž má každý prostor (dokonce podmínku) se uplatnit, vyžaduje schopnost navazovat na aktivity ostatních členů skupiny, přijímat jejich nápady, domýšlet je či sám přinášet vlastní nápady a obohacovat o ně skupinu. Jednotliví členové skupiny se liší mírou iniciativy, v každé skupině se obvykle najdou „tahouni“ a „ti, co se vezou“.

V technice **Společný příběh** je cílem skupinové práce vytvoření příběhu, na němž má každý člen možnost rovnocenně se podílet. Jak této možnosti využije, záleží na každém jednotlivci.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - zážitek kooperace - naučit se obohacovat skupinu o vlastní nápady, přijímat a rozvíjet nápady druhých - procvičování empatie, anticipace, logického myšlení a verbálních dovedností
Pomůcky	- bez pomůcek
Popis	Hráči mají za úkol společně vytvořit příběh (snazší varianta: příběh na dané téma). Hráči sedí v kruhu. První řekne slovo, druhý přidá další atd., až vznikne věta. Pokračuje se po dobu, než vznikne příběh či speje-li vyprávění k pointě.
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - kdo přidává pouze „vatu“ (předložky, spojky, neurčitá zájmena), kdo příběh obohacuje a rozvíjí, kdo způsobuje zvraty v ději - komu se přidává slovo snadno, kdo dlouze přemýšlí - při hře se může projevit agrese a rivalita

Úvodní slovo k technice VODĚNÍ SLEPCE – NEVIDOMÉHO

Jednou ze základních dimenzí sociální interakce je kooperace – kompetice (až rivalita). Schopnost kooperace je známkou sociální zralosti. Kooperativní vztahy se uskutečňují na základě společných cílů (viz různé řešitelské a pracovní týmy), projevují se vzájemnou podporou a pomocí a předpokládají vzájemnou důvěru. Mohou existovat i bez hlubší citové vazby (spolupracovníci se nemusí vzájemně milovat, aby mohli spolupracovat). Kooperativní jednání je založeno na třech předpokladech (podmínkách): oboustranná důvěra, připravenost k oběti a k riziku, rezignace na egoistický zisk.

Technika **Vodění slepce** je založena na navození prožitku závislosti (omezením zraku), kdy je jedinec odkázán na druhého člověka (vidoucího). Aby se slepec mohl bezpečně pohybovat, musí se v této hře svěřit svému vodiči, musí mu dát svoji důvěru a nechat se vést.

Cíl	<ul style="list-style-type: none"> - zážitek spolupráce a důvěry - zážitek vedení a závislosti
Pomůcky	- text
Popis	<p>Hráči se rozdělí do dvojic, ve dvojicích si určí, kdo bude slepec a kdo jeho vodič. Slepec dá vodiči ruku na rameno, zavře oči a nechá se vést. Po určité době si hráči vymění role.</p> <p>Varianta Dvojice procházejí předem připravenou trasu (překážkovou dráhu).</p> <p>Varianta Vytváříme větší skupiny, vznikne „slepý had“. Poslední nevidící část hada (ocas) může mít za úkol cestou něco sebrat, dojde-li k ní signál od vidící hlavy (první hráč), posílaný skrz celé tělo (ostatní hráče) předem domluveným signálem, např. stiskem ruky.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - jaké byly pocity slepců, co jim usnadňovalo zvládnout tuto roli (zpomalení, komentování, dotyk ruky vodiče) - jaké byly pocity vodičů, využívali svého postavení (vodili přes překážky), byli vstřícní a chápaví a snažili se to slepému ulehčit (komentovali, odstraňovali překážky) - uvědomění si, že ke spolupráci je nezbytná důvěra v druhého, empatie, podpora

B. Sebeprosazení

Úvodní slovo k technice NÁZOROVÉ OSTROVY

Konfliktní situace jsou něčím, co se stalo součástí každodenního života. Na úrovni studentů či žáků (ale nejen jich) jsou často spojené s pocity křivdy, nepřátelství, mohou být doprovázeny násilím. Jedná se obvykle o každodenní nedorozumění, často zapříčiněná neporozuměním, pomluvami apod. Kromě intrapersonálních konfliktů, které se často týkají motivace a cílů, se ve větší míře můžeme setkat s konflikty interpersonálními, spory mezi jednotlivci či sporem jednatel versus skupina.

Následující technika, která může rovněž sloužit k verbální aktivizaci žáků, nám poukáže na mechanismy, které se objevují při vzniku konfliktní situace.

Cíl	Poukázat na možné mechanismy vzniku konfliktních situací (prosazování názorů ve skupině apod.).
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	<p>Studenti se shromáždí uprostřed místnosti, poté jim sdělíte jednotlivé výroky a studenti vytvářejí skupinky podle toho, zdali souhlasí či nesouhlasí. Vždy mají za úkol shodnout se na tom, proč jsou v té určité skupině. Příklady výroků:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moje rodina je nejdůležitější na světě. - Trest smrti by se měl obnovit. - Alkohol by mělo být možné neomezeně konzumovat již od 15 let. - Sňatky mezi stejným pohlavím by měly být povoleny. - Ženy by měly zůstat doma a starat se o děti. - Lehké drogy by měly být volně dostupné. - atd. (je možné uvést další příklady, např. souvislosti s aktuálním děním ve třídě). <p>Následně vyberte jeden z příkladů a nechte studenty, aby je ve skupinách prodiskutovali. Poté vyberte z každé skupiny jednoho dobrovolníka, který přejde k opoziční skupině a jeho úkolem je přesvědčit ty ostatní o svém názoru. Studentům rovněž sdělte pravidlo pro diskusi: NIKDO NESMÍ BÝT VYNECHÁN. Vedte studenty k tomu, že ačkoli mohou se svým spolužákem nesouhlasit (objeví se emoce), nesmějí ho přerušovat. Aby mohli získat více informací, mohou se zeptat teprve, když ten druhý hovor ukončí. Po určité době požádejte opět o jednoho dobrovolníka z každé skupiny, kteří vytvoří „posilu“ těm prvním. Zopakujte úkol: přesvědčit ty ostatní o svém názoru, přimět je k tomu, aby přešli na vaši stranu. Po pár minutách diskuse ukončete a okomentujte dění ve skupinách (např.: všimli jste si narůstajícího hluku, výrazné gestikulace apod.).</p>
K diskusi	<p>Jaké to pro vás bylo? Jaké bylo vysvětlovat svůj názor, když víte, že ostatní s vámi nesouhlasili? Co jste cítili k těm, kteří s vámi nesouhlasili? A proč? Byli jste schopni přijmout názor někoho jiného? Ovlivnil někdo váš názor? Co jste se cvičením naučili?</p>

Úvodní slovo k technice**ŘÍKÁ SE, ŽE...**

Konfliktní situace je něco, co nás provází celý život. V průběhu toho, jak vyrůstáme, získáváme různé poznatky o konfliktech, které nám pak pomáhají vytvořit si vztah k nim a zároveň se podílejí i na pocitech, které v nás vyvolávají. Informace o řešení konfliktních situací pak mohou získávat různé formy generalizovaných tvrzení (např.: Všichni chlapi jsou stejní.), jsou součástí lidových rčení (Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.), stávají se kulturními vzorci (viz rozdílnost v řešení konfliktů např. mezi evropskou kulturou a asijskou kulturou).

Cíl	Zjistit, jaké informace o konfliktech jsme získali v průběhu života.
Pomůcky	Pro každou skupinu papír, tužka
Popis	Třída se rozdělí do skupin (po 4–5), poté požádejte studenty, aby uvedli pokud možno co nejvíce příkladů informací, které znají (slyšeli od rodičů přátel, kamarádů, získali z filmů atd.) o tom, jak se zachovat v konfliktních situacích. Můžete uvést některé příklady: „Holky se přece neperou“, „To chce klid a nohy v teple“, „Klídek“, „On po mně kamenem a já po něm chlebem“, „Oko za oko, zub za zub“ atd. Po určitém čase (některé skupiny je třeba povzbuzovat – úkol lze prezentovat jako soutěž) práci ve skupinách stopneme a jednotlivé informace o konfliktech napíšeme na tabuli. Poté se zeptejte studentů, odkud pocházejí. Ponechte prostor pro prodiskutování jednotlivých informací třídou („Co si o tom myslíte?“). Následně požádejte studenty, aby tyto informace rozlišili na negativní a pozitivní.
K diskusi	Odkud pochází nejvíce informací? Kterých je většina: pozitivních či negativních? Co říkají o konfliktu? Jak nás ovlivňují?

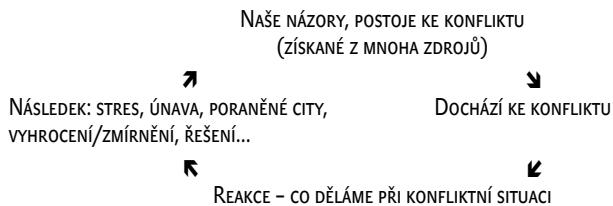
Úvodní slovo k technice**CYKLUS KONFLIKTU**

Konflikt není sám o sobě pozitivní či negativní, tím ho dělá naše reakce, respektive emoční odezva na konflikt. Ta se projeví v určitém důsledku, který upevní náš postoj ke konfliktu (např. pokud jsou naše názory na konflikt negativní, je pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, který tento názor podpoří).

Následující technika slouží ke zmapování vlastních postojů v rámci konfliktního schématu. Tato technika je nosnou zejména pro nácvik pozitivních řešení konfliktních situací.

Cíl	Seznámit studenty s cyklem konfliktní situace, poukázat na to, jak náš postoj ovlivňuje samotný konflikt.
Pomůcky	Pracovní list „Můj konflikt“ (bílý psací papír), psací potřeby

Seznámíme žáky se schématem: „Cyklus konfliktu“



Necháme studenty, aby sami uvedli příklady možných reakcí na konflikt (zapisuje na tabuli) – např.:

- předstíráme, že o nic nejde
- někomu si postěžujeme
- pláčeme
- nemluvíme s dotyčným
- děláme vtipy, ironizujeme
- viditelně se naštveme
- udeříme toho druhého
- souhlasíme s hovorem o problému (bez ponižování, slovního napadání atd.)

Naše znalosti o konfliktu se formovaly na základě informací, které jsme získali od rodičů přátel, médií a z vlastní zkušenosti. Tyto informace ovlivňují samotný cyklus konfliktu. To, co děláme, jak se chováme, vyplývá z toho, co o konfliktu soudíme. Naše reakce na konflikt vyvolávají následky. Ty mohou být pozitivní nebo negativní.

Popis

Vybízíme studenty, aby sami určili, které z reakcí mohou vyvolat pozitivní a které spíše negativní následky. Můžeme uvést příklad: pokud v průběhu zvýšíme hlas, křičíme nebo užijeme násilí, nebo naopak předstíráme, že se nic nestalo, mohou následky vést k pocitům ublížení (zraněné city), přehlížení atd. Nebo ke zhoršení problému. Naopak souhlas s tím, že budeme o problému hovořit bez křiku a zbytečného osočování, může vést k pozitivním důsledkům, které se mohou projevit dobrým vnitřním pocitem o sobě samém i o druhém účastníku problémové situace a následně mohou vést k vyřešení problému. Důsledky naší reakce na konflikt naše názory na problémovou situaci ještě upevní, náš cyklus zůstane nezměněn. To, že se sami rozhodneme a pro sebe si prozkoumáme „osobní“ cyklus konfliktu (zvláště reakce mohou hodně napovědět), nám může vyjasnit, jak na nás konflikty působí a jakou roli hrají v našem životě.

Uvedeme modelový příběh, přičemž poukazujeme na jednotlivé fáze cyklu:

MODELOVÝ PŘÍBĚH „MŮJ KONFLIKT“

Fáze I.: Např. Jana pochází z rodiny, kde konflikt nebyl nikdy vyjádřen otevřeně. Častokrát bylo doma cítit napětí z konfliktní situace, ale všichni předstírali, že o nic nejde a pocity frustrace či hněvu nebyly nikdy vyjádřeny. Toto napětí působilo všem členům rodiny stres. Jana dospěla k názoru, že konflikt je negativní, že působí napětí, neklid a duševní vypětí, a proto je třeba se vyhnout otevřenému projednávání konfliktu.

Fáze II.: Jana se večer setká se skupinou přátel, mezi kterými je i kamarádka Martina. Na toto setkání se dlouho těší, protože tam bude i Petr, kluk, se kterým by chtěla chodit. Jana i Martina se znají nějaký čas a sem tam si společně vyrazí za zábavou. Martina byla ve vztahu vždycky dominantnější, ale Janě to nikdy nevadilo. Při příležitosti setkání s ostatními začíná Jana hovořit o plánech na tento víkend (začíná o tom mluvit hlavně kvůli Petrovi – v domnění, že ho zaujme a on se přidá). Jakmile však Jana začne popisovat své plány, Martina ji přeruší a začne mluvit o svých plánech. Jana se cítí odstrčená, zaskočená, začíná pocít frustrace.

Popis	<p>Fáze III.: Jana je však naučená jednat na základě domněnky, že jakékoliv otevřené vyjádření hněvu a frustrace je negativní, a proto je třeba se za každou cenu vyhnout konfliktu. Proto reaguje zmlknutím, na ostatní je nevrlá (i na Petra). Martina si všimne toho, že Jana náhle zmlkla a ptá se jí, co se děje. Jana odsekává „Nic!“ a ostatním se omlouvá, že už musí odejít, protože má nějaké povinnosti. Jana reaguje tím, že potlačí své pocity a konflikt popře.</p> <p>Fáze IV.: Následky toho, že Jana nejednala s Martinou „na rovinu“, vedou k pocitům křivdy, frustrace, k napětí v jejich vztahu, ale i k tomu, že si Jana může připadat nezajímavá, že ostatní o ni nemají zájem (nedostatek sebeúcty). Tyto důsledky Janu posílí v přesvědčení, že konflikt je negativní a že působí bolest. To jí následovně přivádí na počátek cyklu. V případě, že se objeví podobná situace, Jana bude reagovat stejným způsobem.</p> <p>Nyní vedeme studenty k tomu, aby si vybavili některý z posledních konfliktů, kdy se cítili nepříjemně. Rozdáme jim záznamové archy a na podkladě modelového příběhu je požádáme o vyplnění.</p>
K diskusi	<p>Co jste se dozvěděli o sobě nového? Uvědomili jste si něco podstatného? Znáte někoho ve svém okolí, kdo reaguje podobným způsobem?</p>

PRACOVNÍ LIST „Můj konflikt“

Čeho se konflikt týkal?	
Jakým způsobem jsem reagoval/a?	
Kolik bylo účastníků konfliktu?	Jak situace pro mne skončila?
Jak jsem sám/sama přispěl/a k tomuto závěru?	
Co jsem mohl/a udělat jinak?	
Je toto chování pro mne typické?	
Na základě jaké zkušenosti jsem jednal/a?	

Úvodní slovo k technice SLEPÍ MUŽI A SLON

V konfliktních situacích reagujeme na základě určitých postojů, které jsme získali v průběhu života. Součástí těchto postojů jsou i různá očekávání, která jsou formována na základě životní zkušenosti. Tato očekávání se pak podílejí na formování samotného průběhu konfliktní situace.

Cíl	Ukázat, jak vnímání ovlivňuje náš pohled na události, a na to, jaká očekávání si na jeho základě tvoříme.
Pomůcky	Pastelky, papír, podobenství „O slepých mužích a slonu“
Popis	<p>Podobenství o slepých mužích (podle J. G. Saxe, upraveno) Žilo kdysi šest slepých mužů v Indušanu. Přestože byli slepí, toužili poznat svět, ve kterém žili, a tak bloudili krajinou, vše prozkoumávali a o všem diskutovali. Jednoho dne jim vstoupilo do cesty neznámé zvíře.</p> <p>První se ke zvířeti přiblížil a stalo se, že zakopl a přímo proti velkému a statnému tělu upadl. Okamžitě začal křičet: „Můj ty Bože, vždyť to zvíře, zdá se, velké zdi snad podobá se!“</p> <p>Druhý nahmatal pod rukou kel a zvolal: „Ó, copak to tu máme? Tak oblé, hladké, ostré je to? Můj hmat říká mi, že zvíře má po oštěpu tvary!“</p> <p>Třetí přistoupil ke zvířeti zezadu a nahmatal jeho ocas. Hrdinně jej zvedl a prohlásil: „Zjišťuji, že zvíře jako had má tvary!“</p> <p>Čtvrtý ohmatával obrovskou nohu pod kolenem. „Jaké to roztočivé tvary náš Pán dokázal stvořit! Rekl bych, že zvíře je spíše stromu podobné!“</p> <p>Vtom pátý, stojící u ucha zvířete, vykřikl: „Och vy ze všech nejslepější, já vám povím, co zvíře nejvíce připomíná – a vyvrátte ten fakt, můžete-li. Vždyť ze všeho nejvíce je vějíří podobné!“</p> <p>Šestý se pomalu kolem zvířete plíží, až náhle narazí na vlnící se chobot. Jak jej drží, hned s jistotou ostatním tvrdí: „To zvíře jak silný provaz vypadá!“</p> <p>A tak se mudrcové z Indušanu dlouho a hlasitě dohadují, každý si za svým tvrdohlavě stojí a ostatní se snaží hlasitě přesvědčit. I když má každý z nich část pravdy, přesto se mýlí!</p> <p>Přečtěte studentům příběh o slepých mužích, vždy odstavec po odstavci. V průběhu neříkejte, o jaké zvíře se jedná. Po přečtení každého odstavce nechte studenty nakreslit, jak si myslí, že dané zvíře vypadá. Na závěr podobenství požádejte studenty, aby nakreslili konečný obrázek zvířete, založený na šesti výpovědích slepých mužů.</p>
K diskusi	<p>O jaké zvíře se jednalo? Co vyvolalo nesouhlas mezi slepými muži? Jaká očekávání si každý z nich vytvořil? Jak mohla být tato debata vyřešena? Kdy jste se s něčím podobným mohli setkat v běžném životě?</p>

Úvodní slovo k technice PROLOMENÍ

Vysvětlíte studentům, že mohou využít konflikt ve svůj prospěch tak, že poznají jeho cyklus. V každém cyklu se vyskytují určité naučené reakce, které vedou ke stejným nebo podobným závěrům. Jsou to reakce, které jsou později příčinou našich zklamání, rozladění a negativních pocitů z konfliktů. Konflikt se však může stát konstruktivním, pokud se naučíme vhodným způsobům, jak reagovat a prolomit negativní cyklus. Do prolomení spadá:

ZNALOST (získání poznatků o našich názorech, informacích, které jsme obdrželi, a o tom, jaký máme sklon reagovat na konflikt);

OCHOTA (být ochoten zkoumat svoje chování, měnit ho a spolupracovat);

DOVEDNOST (rozvíjení dovedností nezbytných pro různé reagování na konflikt).

Cíl	Pochopit, co je možné udělat pro prolomení negativního cyklu konfliktu.
Pomůcky	Vyplněný pracovní list „Můj konflikt“, cyklus konfliktu
Popis	Zopakujte stručně se studenty cyklus konfliktu. Rozdělte třídu do malých skupin (3–4) a požádejte členy, aby spolu diskutovali o svých pracovních listech. Vyzvěte je, aby se zamysleli zejména nad posledními čtyřmi otázkami (Jak jsem přispěl já? – Na základě jaké zkušenosti jsem jednal?). Poté je nechte, aby navrhli běžné scénáře konfliktních situací pro hraní rolí. Pokud jim to vyhovuje, mohou použít své vlastní konflikty, které uvedli na pracovních listech. Každá skupina by se měla rozhodnout, kterou z konfliktních situací sehraje. Studenti přehrají konflikt nejprve tak, aby zůstal zachován: budou křičet, obviňovat se, nebo prostě odejdou. Podobně sehraje konflikt tak, aby výsledek byl pozitivní.
K diskusi	Která ze situací byla pro přehraní obtížnější? Proč? Jaké způsoby jednání se v různých scénkách opakovaly? Přišli jste na něco nového?

Úvodní slovo k technice MÁM SVOJI CENU

Na závěr řešení konfliktních situací je vhodné zařadit některou z technik podporujících sebehodnocení. Následující cvičení je jednou z těchto forem. I když je zdánlivě jednoduché, je-li pravidelně opakováno, má velký význam. Zasadí v každém zrnko nové myšlenky, které působí jako protilátka vůči všem negativním myšlenkám, které byly do vědomí zaneseny.

Cíl	Podpora sebehodnocení
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	<p>Nejprve požádejte studenty, aby zavřeli oči a tiše několikrát opakovali společně s vámi: „Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!“</p> <p>Poté je požádejte, aby si představili tvář člověka, který je v minulosti nějak ponižil, nějak jim ublížil (rodiče, kamarádi, spolužáci atd.). Podporujte žáky, aby stále přesvědčivě opakovali: „Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!“</p> <p>Měli by vysunout bradu a mírně se usmívat. Až pochopí smysl této hry, můžete vstoupit s výroky typu: „Jsi hlupák, jsi hnusná, nesnáším tě, hele – tlustoch, nikdo o tebe nestojí...“</p> <p>Na tyto výroky budou odpovídat: „Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!“</p> <p>Toto cvičení je účinné pokud se opakuje jednadvacet dnů. Současné výzkumy naznačují, že právě tuto dobu trvá, než se změní myšlenkový návyk.</p>
K diskusi	<p>Co jste prožívali během tohoto cvičení? Bylo snadné ponořit se do představ? Jaké je to pro vás teď, změnilo se něco?</p>

Úvodní slovo k technice MILUJI SÁM SEBE

Lidé se jen velmi zřídka chválí a pro některé může být problém říci „Miluji sám sebe“. Stále žijeme v představě, že člověk musí být pokorný a že pýcha je ošklivá, dokonce hříšná. Spíše saháme po obratu „mít rád“ než po slovu „milovat“, když o sobě mluvíme. Je známo, že schopnost přijímat sám sebe takového, jaký jsem, se všemi prohrami, hloupým chováním a chybami, je prvním krokem k dobrému duševnímu zdraví. Proto bychom měli být schopni hovořit o sobě bez falešné skromnosti anebo jejího opaku, falešného hrdinství.

Cíl	Podpora sebevědomí a sebeúcty
Pomůcky	Papíry, tužky
Popis	<p>Třída by k tomuto cvičení měla být dostatečně uvolněná, v dobré náladě. Nejlepší je žákům pomalu diktovat a nechat jim dost času, aby mohli doplňovat věty podle svého uvážení. Tímto je každý postaven před nutnost vypsát celé sebezpovzbuzující věty, které pak zpětně posilují pozitivní signály. Při tomto cvičení se může objevit spousta legrace a zábavy. Uklidněte třídu a připravte studenty, že budou psát diktát s názvem „Miluji sám sebe“. Vysvětlete jim, že některé věty nejsou dokončené a jejich úkolem je napsat celé věty, tak, aby dávaly smysl.</p> <p>Miluji se, protože... Miluji se, ačkoli... Ano, miluji se, i když občas... Není tak špatné... Promíjím si... Mohu na sobě změnit některé věci, o to nemám strach. Např. mohu změnit... Změním! Začnu hned tím, že... Místo toho můžu... I když nemůžu změnit to, že..., miluji se stejně. Můžu s tím žít, protože z toho mám dobrý pocit. Ovládám svůj život. Mám dost sil. Líbí se mi, že jsem ten, kdo jsem. Ano miluji se, protože... Miluji sám sebe takového, jaký jsem. Stále rostu a měním se. Stávám se stále lepším.</p> <p>Poté můžete žáky vyzvat, aby se podělili o to, co napsali v malých skupinách (3–4), popř. s celou třídou. Vzájemné reflexe mezi spolužáky vedou ke sblížení, žáci se tak mohou vidět v jasnějším světle.</p>
K diskusi	<p>Jak na vás působil tento diktát? Bylo snadné psát o sobě tyto věty? Jaké to bylo, sdílet svůj diktát s ostatními?</p>

Úvodní slovo k technice

PROLOMENÍ ZDI

V běžném životě se častokrát setkáváme se situacemi, kdy po nás někdo chce, co nechceme my. V takových okamžicích jsme pak nuceni „odolávat“ nátlaku a každý se snažíme s tím něco udělat. Následující technika, která slouží jako „rozehřívací“, nám umožní poznat, jak v daných situacích lidé obvykle reagují.

Cíl	Různé způsoby sebeprosazení
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	Studenti vytvoří skupiny po 4–5 a následně vytvoří kruhovou „zeď“. Jeden ze studentů (dobrovolník) má za úkol dostat se dovnitř kruhu. Jsou zakázány všechny nebezpečné způsoby nebo ty, které způsobují bolest. Když student překoná „zeď“ nebo vyprší stanovený čas, dostane možnost další dobrovolník. Ten se postaví dovnitř kruhu. Jeho úkolem je dostat se ven. Platí stejná pravidla jako předtím. Následně dobrovolníci vytvoří skupinu, ve které diskutují o tom, jak se jim dařilo či nedařilo, co by šlo změnit.
K diskusi	Jaké to bylo, prosadit se? Objevily se některé podobné typy reakcí? Jakým způsobem by se to dalo udělat, abyste se dostali dovnitř? V čem se lišila první situace od druhé? Která situace byla jednodušší? Proč?

Úvodní slovo k technice

DOVEDNOST NASLOUCHAT

V předcházející technice jsme měli možnost vypořádat určité způsoby jednání. Nejspíše se objevil scénář, kdy někteří jednali spíše pasivněji, využívali různých manipulací a „úskoků“ a oproti nim byli ti, kteří využívali více své síly, objevovala se tendence přejít k agresi. Oba póly jednání, ať pasivní či agresivní, jsou pro úspěšné prosazení se destruktivní. Těmto lidem častokrát chybí dovednost aktivního naslouchání, umění vnímat a poslouchat druhé a zároveň aktivně do tohoto hovoru vstupovat. Být aktivním a zároveň vnímajícím je dobrým základem pro úspěšné sebeprosazení. Abychom se mohli stát dobrými posluchači, je třeba rozvíjet zejména tyto dovednosti:

- zaujmout druhého (vhodné postavení těla, oční kontakt, prožívání mluvy tělem);
- aktivní sledování hovoru (občasná výzva k pokračování, upřesnění, krátké dotazy, projevení souhlasu či nesouhlasu, pozorné ticho);
- zrcadlení rozhovoru – reakce na slyšené (občas vlastními slovy zopakovat, co mluvčí řekl, reakce na pocity a názory druhého).

Cíl	Procvičení dovednosti naslouchat
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	<p>Studenti se rozdělí do dvojic. První je A, druhý B. Nejdříve studenti vyprávějí na dané téma, přičemž mluví oba současně. Po krátké reflexi dostanou studenti jiné téma a hovoří pouze student A, B naslouchá. Po jedné minutě se ve dvojici vymění, B vypráví na totéž téma a A naslouchá. Časový limit hovoru je rovněž jedna minuta. Po uplynutí časového limitu se studenti ve dvojicích prostřídají a opakuje se totéž téma i postup, obsah by se neměl opakovat. Následně se studenti vrátí zpět do původní dvojice a rekapitulují původní vyprávění. Používají při tom první osoby jednotného čísla, tzn. A se změní v B a rekapituluje, co B řekl a posléze se B změní v A a rekapituluje, co A řekl. Následují zpětné vazby celé skupiny.</p> <p>V dalším kroku studenti vytvoří nové dvojice a opět spolu komunikují, je však vybráno nové téma. Při komunikaci mají zavřené oči. Časový limit je opět jedna minuta. Poté zůstávají dále ve dvojici, otevřou oči a stoupnou si k sobě bokem – tzn. nemají přímý kontakt očí. Je zadáno nové téma. Na závěr si studenti v párech vymění své dojmy a postřehy. Vedoucí cvičení následně sdělí studentům, které dovednosti jsou spojeny s aktivním nasloucháním a rozdělí třídu do tříčlenných skupin, ve kterých si studenti rozdělí role A, B, C. Nejprve A hovoří 3 minuty k B a C sleduje, jakým způsobem student B reaguje. Po uplynutí časového limitu podá C zpětnou informaci o chování B. Studenti si postupně ve skupinách vymění role tak, aby každý prošel každou rolí.</p>
K diskusi	<p>Jaké pro vás bylo komunikovat jednosměrně? (v úvodních cvičeních)</p> <p>Co jste se naučili o naslouchání?</p> <p>Proč je aktivní naslouchání důležité?</p> <p>Jak často nasloucháme – a naopak, jak často je nám nasloucháno?</p>

Úvodní slovo k technice ODMÍTANÁ

Kolikrát v životě jste řekli NE? Byly vám tyto situace příjemné? Jste schopni říkat NE, aniž byste měli pocity viny? Pokud neumíme říkat NE, lidi nás brzy dotlačí tam, kde nás budou chtít mít. Budeme dělat věci, které nechceme, a nedělat věci, které chceme. Necháme si vnutit něco, co nepotřebujeme, jen abychom se snad někoho nedotkli. Umění říci NE je jedním ze základů konstruktivního sebeprosazení. Říkáme-li NE, můžeme si vybrat mezi prostým sdělením, tj. stojíme si na svém bez jakéhokoli vysvětlování, nebo emfatickým sdělením. V tom můžeme dát najevo, že chápeme partnera a otevřít se natolik, že sdělíme své pravé důvody, proč to či ono nechceme. V následujícím cvičení se zaměříme na pocity, které doprovázejí naše odmítání.

Cíl	Rozehřívací technika, zmapování pocitů přijetí a odmítnutí
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	Studenti se rozdělí do dvojic, postaví se k sobě čelem a hledí si zpřímá do očí. Jeden ze studentů říká stále ANO, druhý na ně reaguje slovem NE. V průběhu časového limitu přidávají na hlas. Poté si ve dvojicích vymění role. Následně studenti vytvoří nové dvojice a opakují stejný princip, přičemž první říká PROSÍM a druhý reaguje NE.
K diskusi	Která role byla jednodušší? Proč? Jaké se objevily pocity? Měnil se v průběhu hry váš postoj k tomu druhému?

Úvodní slovo k technice

ROLE

Jsou lidé, kteří mají tendenci v různých situacích jednat spíše pasivně a naopak lidé, kteří preferují spíše agresivní formu jednání. Obě jednání mají společné to, že protistrana je vždy považována za nepřítele, který nemá jiný zájem než škodit. Je tedy potřeba dát si na ni pozor, nesdělovat, co si myslím a co cítím, jakékoliv informace poskytovat jen výběrově.

Agresor preventivně útočí, kdežto pasivní člověk jako by dával najevo, že nemá nárok prosadit své proti zlým lidem. Člověk se schopností zdravého sebeprosazení dokáže přesně a jasně definovat, o co mu jde, jak situaci vidí, co si o ní myslí a jak ji prožívá. Má pozitivní postoj k druhým lidem i přiměřené sebevědomí. Celou svou bytostí sděluje, že ví, že jeho požadavek je oprávněný a splnitelný a druhá strana je podle něho korektní a nemá jiný zájem než věc kladně vyřešit. Chová se přiměřeně sebejistě, umí naslouchat druhým a přistoupit na kompromis. Je schopen změnit svůj názor pod tlakem argumentů. Protože považuje ostatní lidi za „dobré“, není mu trapné požádat sám o laskavost nebo ji poskytnout.

Cíl	Rozdíly mezi pasivním a agresivním jednáním, nácvik konstruktivního sebeprosazení
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	Rozdělte třídu do malých skupin (3–4). Každé skupině rozdejte list Model jednání a zadejte jim tematické okruhy některé ze situací: - máte oprávněný požadavek, chcete jej prosadit - obtěžuje vás nějaký člověk, chcete jej odmítnout - sám/sama něco nezvládnete, potřebujete požádat druhého o pomoc Poté je požádejte, aby navrhli 3 scénáře, ve kterých se objeví pasivní jednání, agresivní jednání a zdravé sebeprosazení. Po určité době vyzvěte studenty, aby jednotlivé modelové situace přehráli. Ostatní mají za úkol uhádnout, o jaký typ scénáře se jednalo.
K diskusi	Který ze scénářů byl jednodušší? Naučili jste se něco nového?

Úvodní slovo k technice

TICHÁ POŠTA

Lidé rádi prožívají svůj každodenní život ve světě, který znají. K novým věcem, neznámým lidem atp. bývají zpočátku nedůvěřiví, ostražití. Potřebují si je „ohmatat“ a v okamžiku, když zjistí, že mohou docela dobře zapadnout do jejich světa, osvojí si je a zařadí mezi věci známé. Někdy však k takovému zdomácnění nedojde. Převládne pocit, že někdo nebo něco do jejich světa nepatří, je cizí nebo člověka dokonce ohrožuje. Objeví se strach, který pramení převážně z nedostatku objektivních informací, z generalizovaných negativních zpráv o všem, co není „naše“ a co nás může zdánlivě nebo i skutečně ohrozit. Častokrát pak dochází k nevědomému nebo zcela záměrnému (v případě ideologie) zkreslování informací, které se ve svém důsledku stávají zdrojem stereotypů, rostoucí xenofobie, rasismu.

Cíl	Poukázat na to, jakým způsobem může dojít ke zkreslení informací a jaké to může mít důsledky.
Pomůcky	Bez pomůcek
Popis	<p>Žáci vytvoří kruh, prvnímu žákovi pošeptáme následující zprávu: „Ten menší hnědovlasý chlapec křičel na vysokého blondáka, protože sestra menšího hnědovlasého chlapce zjistila, že ji bratr vysokého blondáka pomlouvá. Ale teď už jsou zase všichni kamarádi.“</p> <p>Žák vyslechne zprávu a pošeptá ji dalšímu atd. Až dojde zpráva na konec řady, porovnáme ji s původní zprávou.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - Změnilo se původní znění zprávy? - Proč? - Jakým způsobem dochází k překroucení zprávy? - Představte si, že máte dvě kamarádky/kamarády a jeden z nich za vámi přijde s tím, že ten druhý je zloděj, protože mu ukradl knihu. Jak se přesvědčíte o pravdivosti jeho tvrzení? Znáte takové situace ze svého života? - Co může polopravda či nepravda způsobit? - Co se může stát, když se taková polopravda dostane do médií? - Jak zjistíte, že jsou tyto informace pravdivé? - Rozeznáte, která informace je pravdivá a která ne? - Na základě čeho to rozeznáte?

Úvodní slovo k technice CESTA VLAKEM

Spouštěcím mechanismem našich předsudků se může stát i efekt prvního dojmu, tedy to, jak na nás člověk zapůsobí na první pohled. Celý mechanismus vnímání a hodnocení druhých může rovněž umocňovat předchozí osobní negativní zkušenost, a to zejména, týká-li se některé ze sociálních skupin či minorit.

Cíl	Uvědomit si vlastní předsudky, které používáme vůči ostatním lidem a minoritám, uvědomit si, jak „první dojem“ nebo negativní zkušenost ovlivňuje naše vnímání a hodnocení druhých.
Pomůcky	Formuláře „Cesta vlakem“, tužky
Popis	<p>Rozdejte hráčům kopie formulářů a sdělte jim zadání.</p> <p>Nechte každého, aby si samostatně vybral 3 cestující, se kterými má zájem cestovat. Poté je požádejte, aby vybrali 3 cestující, se kterými by rozhodně cestovat nechtěli.</p> <p>Následně studenti vytvoří skupiny (4–5), ve kterých si navzájem sdělí své osobní volby a zdůvodní kritéria, podle nichž spolucestující vybírali. V každé skupině pak vytvoří společný seznam cestujících (tři, se kterými chtějí cestovat a tři, s nimiž v žádném případě nechtějí), na kterém se všichni členové shodnou. Ve velké skupině pak společně porovnejte práci jednotlivých skupinek. Jaká kritéria uplatňovali při výběru? Jaké jsou společné znaky u těch, na kterých se účastníci nemohli dohodnout? V závěrečném hodnocení vyzdvihněte fakt, že na posouzení každého cestujícího nebyl dostatek potřebných informací a vyzvěte studenty, aby říkali, jak tyto informace můžeme získat. Jejich náměty zapisujte na tabuli.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - Jaká jste uplatnili kritéria pro své osobní rozhodnutí? - Změnili jste je při práci ve skupině? - Jak se vám dařilo se skupinou dohodnout? - Co vám pomáhalo a co vám bránilo ve vaší domluvě? - Co je to stereotyp? - Jaké stereotypy vůči možným cestujícím se objevovaly? - Jak podle vás vznikají tyto stereotypy?

Úvodní slovo k technice BARGOTI A RUTŘI

Následující hra nám umožní zaměřit se více na mechanismy vzniku předsudků, pomůže nám popsat vznik a rozvoj diskriminace. Současně nám umožní zmapovat pocity, které se pojí s předsudky (jaký je to pocit, mít předsudky).

Cíl	Definovat mechanismy vzniku diskriminace.
Pomůcky	Tužky, pastelky, papíry.
Popis	<p>Studentům nejprve rozdejte papíry A4, které si rozdělí na polovinu. Poté jim přečtěte text:</p> <p><i>Bargoti žijí v zemi zvané Bargocie. Tato země se nachází na druhém konci světa a rozprostírá se mezi dvěma ostrovy – Zeter a Trebonia. Lidé z Bargocie jsou úžasní. Děti se jen málokdy perou a dospělí pracují v klidu a bez hádek. Hlavním jídlem je rýže, ale talíře v Bargocii nikdy nejsou prázdné. Počasí v Bargocii se po celý rok nemění: mírný vánek, vždy teplo a slunečno.</i></p> <p><i>Rutři pocházejí ze země Rutrie. Nachází se také na druhém konci světa a rozprostírá se mezi ostrovy Bilbo a Treblin. Lidé z Rutrie jsou často velmi nepřijemní, děti křičí a dospělí se často pomlouvají. Při práci jsou nedůslední, nic nedotáhnou do konce. Protože místo práce často spí nebo se hádají. Dny v Rutrii jsou velmi chladné, často fouká vítr a prší.</i></p> <p>Zdůrazněte jim, že autorem tohoto popisu je obyvatel Bargocie. Poté jim zadejte úkol: na levou stranu papíru napište 5 vlastností, které jsou typické pro obyvatele Bargocie. Pak nakreslete, jak si představujete typického obyvatele Bargocie. Na pravou stranu napište 5 vlastností, které jsou typické pro obyvatele Rutrie. Nakreslete, jak si představujete typického obyvatele Rutrie.</p> <p>Potom požádejte žáky, aby vytvořili skupinky po 4–5, ukázali si svoje obrázky a prodiskutovali, na jakých vlastnostech se dohodli a na jakých ne. Nakonec můžete vytvořit vernisáž obrázků celé skupiny.</p>
K diskusi	<ul style="list-style-type: none"> – Jací lidé jsou Rutři? Myslíte, že jsou všichni takoví? – Jací lidé jsou Bargoti? Myslíte, že jsou všichni takoví? – Proč jste nakreslili Barbora (Rutera) tímto způsobem? Z čeho tak usuzujete? – Proč si myslíte, že všichni Rutři jsou nepřijemní, zlí? – Podle čeho jste usoudili, že Bargoti jsou skvělí? – Co myslíte, jak by se lišil popis skupin, kdyby každá napsala svůj vlastní portrét? – Víme, že země jako Bargocie a Rutrie neexistují. Pomohly nám ale pochopit vznik předsudků. – Kdy jste naposledy reagovali, či hodnotili na základě předsudků? – Jaké máme předsudky vůči černochům, asiátům, romům? Kde se tyto předsudky berou? – Jak se váš osobní předsudek objevil v kresbě? – Jak takový předsudek ovlivňuje názory? K čemu to až může vést (vátky, násilí...)?

Úvodní slovo k technice MOZAIKA PŘEDSUDKŮ

Jak již bylo řečeno, zdrojem netolerantního chování, xenofobie či rasismu se mohou stát různě zkreslené informace. Ty jsou „živiteli“ a součástmi lidských postojů. V případě, že jsou tyto postoje „upevněny“, pak hovoříme o předsudcích. Předsudek zahrnuje komplex nezdůvodňovaných postojů a stanovisek, které si lidé osvojují zejména díky vlivu prostředí nebo je převzou od nějaké „autority“. Předsudek pak pomáhá překonávat obtíže, které provázejí formování vlastního názoru na něco, co se vymyká našemu zaběhanému vidění světa.

Cíl	Definovat předsudek, popsat různé předsudky.
Pomůcky	Pracovní list „Mozaika předsudků“
Popis	Studenti vytvoří dvojice, ve kterých společně vyplní pracovní list „Mozaika předsudků“. Kdyby nemohli přijít na některou ze situací, pomozte jim příkladem – např.: Dva žáci se domlouvají, s kým si po škole zahrají fotbal. Nakonec se rozhodnou pro všechny spolužáky kromě Martina, protože ten je nejmladší atp. Poté požádejte studenty, aby vytvořili nové dvojice, ve kterých si porovnájí odpovědi z pracovních listů.
K diskusi	Zjistili jste nějakou podobnost ve výpovědích? S jakými předsudky se můžeme setkat u vás ve třídě nejčastěji?

C. Potřeby

Úvodní slovo k technice

MARTANÉ A VENUŠANKY

Role, které v životě přijímáme, jsou jen zčásti určeny biologicky. Větší vliv na naše chování v určité životní roli má kultura, tedy to, co jsme kolem sebe viděli – jak se chovají naši rodiče a ostatní dospělí kolem nás. Již malé děti mají určité představy o odlišnosti rolí chlapců a dívek (chlapci nepláčou, holčičky se neperou) a očekávání dospělých ve vztahu k nim; pokud jde o jejich chování, je zčásti určeno pohlavím. Je důležité – zejména v současné době, kdy obsah role dospělého muže a ženy se poměrně rychle mění – seznámit děti co nejdříve s tím, že tyto role jsou určeny konvencemi, které mohou být v rodinách odlišné. K tomu lze snadno dojít srovnáním vlastních představ s představami ostatních. Předpokládá se, že tak se dá zvýšit tolerance vůči odlišným představám, což by mohlo sehrát pozitivní roli např. i v pozdější přípravě k partnerským vztahům.

Cíl	Definovat ideální představu příslušníků vlastního pohlaví o příslušnících opačného pohlaví. Uvědomit si klíčové charakteristiky příslušníků vlastního pohlaví. Formulovat přesná očekávání od příslušníků druhého pohlaví a tak se vůči nim definovat. Zažít v praktické činnosti, že rozdíly mezi muži a ženami jsou kupodivu značné.
Pomůcky	Papíry a tužky, pastelky nebo fixy
Popis	<p>Studenti se rozdělí na chlapce a dívky. Připraví se na hru, která se opírá o dávnou legendu o rozdělení lidstva na dvě kosmické skupiny. Jedna odletěla na Mars a založila tam prastarou civilizaci lidí zvaných muži (Martané). Druhá skupina odletěla na Venuši. Druh člověka, který se zde vyvinul a žije zde dlouhá staletí, se jmenuje ženy (Venušanky).</p> <p>Obě civilizace dospěly do takového stadia vývoje, kdy jsou schopny navštívit se na svých mateřských planetách. Chtějí se na setkání dobře připravit. Proto si předem vyměňují důležitá poselství. Společná meziplanetární rada se usnesla, že muži a ženy by si měli před vlastním setkáním vyměnit poselství s těmito sděleními:</p> <p>Rozdělte studenty na skupiny po 3–6 osobách a zadejte jim následující úkoly:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Uvedte 10 přívlastků, které charakterizují, jaké jsme my ženy (my muži). * Napište 10 věcí, které jsou pro nás (muže či ženy) velmi důležité. * Napište několik věcí, které my muži očekáváme od žen, které my ženy očekáváme od mužů. * Každá skupina ať nakreslí na čtvrtku formátu nejméně A3 dva obrázky: <ul style="list-style-type: none"> – jak si představuje typického obyvatele sousední planety a – jak vypadá typický představitel naší planety.
K diskusi	<p>Zástupci každé skupiny (1–2) vytvoří dohromady radu pro každé pohlaví nebo se skupiny podle pohlaví spojí dohromady. U výsledků jednotlivých skupinek pro dané pohlaví vytvoří rada nebo všichni dohromady (podle schopností spolupráce účastníků) reprezentativní vzorek každé ze zadaných otázek. Zástupci jednotlivých planet (pohlaví) pak prezentují před příslušníky druhé planety (opačného pohlaví) své poselství a obrázek. Podle situace a časových možností může hra přejít v diskusi na téma odlišnosti pohlaví. Na závěr je možné zhodnotit, zda se účastníci dozvěděli něco nového a co pro ně bylo přínosné.</p>

Úvodní slovo k technice

SEN

Ženy a muži si potřebují uvědomit, co mají společného, a zjistit, v čem se liší, a podle toho budovat zdravý vztah. Tato technika napomáhá uvědomit si odlišnosti mezi příslušníky jednotlivých pohlaví a zamyslet se nad jejich vnitřním světem.

Cíl	Zamyslet se nad vnitřním světem příslušníků druhého pohlaví a diskutovat o vzájemných představách.
Pomůcky	Papíry a tužky
Popis	<p>Studenti si rozdají tužky a papíry. Pohodlně se usadí. Mezi jednotlivci jsou lepší větší vzdálenosti, aby se navzájem nerušili.</p> <p>Představí si, že mají zvláštní sen, prožijí neklidnou noc, ráno se probudí a z chlapců budou dívky a z dívek chlapi. Jejich úkolem je představit si a poté popsat, jak by situace pokračovala.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co by tato změna pro vás znamenala? - Co byste si mysleli? - Co byste dělali? - Jak by tuto změnu přijali lidé z vašeho okolí? - Jaké nové možnosti by vám změna přinesla? - Co už byste nemohli dělat? - Jak by se váš život odvíjel dál? <p>Úkolem studentů je zapsat si, co vše je k tomu napadá.</p> <p>Všichni své zápisky předčítají – střídavě chlapi a dívky.</p>
K diskusi	<p>V diskusi je možné diskutovat o tom, co bylo pro studenty obtížné si představit. Co pro ně těžké nebylo? Co si dívky myslí o představách chlapců? Co si chlapi myslí o představách dívek? Co je nejtěžší si představit o životě opačného pohlaví?</p> <p>Na závěr je možné zhodnotit, v čem pro ně hra byla přínosem, zda se dozvěděli něco nového.</p>

Úvodní slovo k technice

JAK SPOLU VYCHÁZÍME

Tuto techniku je možné vložit do modulu podle časových možností a nastavení skupiny. Napomáhá vnést více světla do vzájemných vztahů mezi chlapci a dívkami. Dává jasnější informaci o tom, co je v chování chlapců vnímáno dívkami jako přitažlivé, pozitivní, ocenění hodné a naopak. Jak se mají chlapi a dívky chovat, když nechtějí ve společnosti „narazit“ a chtějí splnit očekávání ostatních?

Cíl	Sdílet si navzájem, co kdo vidí na příslušnících druhého pohlaví pozitivního.
Pomůcky	-
Popis	<p>Dívky se sesednou dovnitř kruhu (akvárium) a hovoří o tom, co se jim na chování chlapců líbí, co je pro ně přitažlivé. Čeho si na chlapcích své skupiny váží? Zároveň mohou navrhovat, jak by bylo možné vzájemné vztahy zlepšit apod.</p> <p>Pak vedou na stejné téma rozhovor chlapi.</p>
K diskusi	Hovořit se všemi o tom, co je potěšilo, co je rušilo, který nápad na zlepšení vztahů se jim líbil. Jak sám postupují, když chci někomu zalichotit, dovedu to přímo?

Úvodní slovo k technice

ABIGAIL

Mladí lidé se ve svém životě často setkávají s obtížným rozhodováním, které může mnoha způsoby ovlivnit jejich život. V následujícím metaforickém příběhu jsou řešeny problémy s morálním konfliktem. Studenti si ujasňují své vlastní postoje v partnerských vztazích, vztahy k sexualitě a hodnoty, podle kterých by se sami rozhodovali při řešení svých vlastních „příběhů“.

Cíl	Prostřednictvím identifikace s postavami v příběhu uvědomění si svých vlastních postojů k lásce, sexualitě a jejich prezentování v kontaktu s ostatními studenty. (Poznámka: možnost pokračovat prací ve skupinkách na téma „znaky dobrého partnerského vztahu“.)
Pomůcky	Tužky a papíry
Popis	<p>Příběh „Abigail“:</p> <p>Abigail miluje Gregora, který žije na druhé straně řeky. Povodeň znemožní milencům přístup k sobě, Abigail proto přistoupí na nabídku převozníka Sindibáda, stráví s ním noc a za to je na jeho loďce převezena za Gregorem. Poté, co se Gregorovi svěří, Gregor jejich vztah hrubě ukončí, ona je utěšována náhodným kolemjdoucím Slugem, který se rozhodne ji pomstít a Gregora zbije. Abigail se hořce směje.</p> <p>Úkolem studentů je:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dotvářet alternativní konec příběhu – příběh je možné psychodramaticky přehrát; lze využít techniky psychodramatu (výměna rolí, alter ego) - zjistit, jaká rozhodnutí musela každá z osob učinit, jaké byste si kladli otázky při rozhodování - seřadit jednotlivé osoby podle toho, jak se vám jejich chování líbí nebo nelíbí, je vám sympatická - rozdělit studenty do skupin (pozn.: možno i podle pohlaví), jejichž úkolem je dohodnout se společně na pořadí - následuje společná diskuse <p>Další možností je vyprávět příběh znovu, ale se změněným pohlavím všech – změnily by se sympatie, způsob rozhodování? Studenti mohou opět pracovat ve skupinkách a vytvořit pořadí (pozn.: možno zpracovat až v případě navazujícího modulu problematiky gender). Smyslem je, aby si studenti mohli zvážit, kde a proč pohlaví postav hrálo roli a kde nehrálo.</p>
K diskusi	Velmi důležitou částí diskuse je názorová konfrontace hráčů, jejichž stanoviska se maximálně liší.

Úvodní slovo k technice

VERONIKA A OLAF

Mladí lidé se ve svém životě často setkávají s obtížným rozhodováním, které může mnoha způsoby ovlivnit jejich život. V následujícím příběhu je řešen problém s morálním konfliktem. Studenti si mohou ujasnit své vlastní postoje v partnerských vztazích, vztahy k sexualitě a hodnoty, podle kterých by se sami rozhodovali při řešení svých vlastních „příběhů“.

Cíl	Prostřednictvím identifikace s postavami v příběhu uvědomění si svých vlastních postojů k lásce, sexualitě a jejich prezentování v kontaktu s ostatními studenty.
Pomůcky	Tužky a papíry
Popis	Příběh „Veronika a Olaf“: Milenci, kteří spolu delší dobu chodí, se rozhodli začít spolu sexuálně žít. Olaf nechce použít kondom, chce, aby si Veronika obstarala pilulky. Veronika se chtěla poradit s přítelkyní Betty, ta nazvala Veroniku prostitutkou a odmítla se dál bavit. Veronika proto zašla za svojí učitelkou, ta ji podpořila a dala jí jedno balení pilulek. Za nějaký čas objevili rodiče u Veroniky pilulky, vyzpovídali ji, šli za ředitelem školy a stěžovali si na učitelku, ta musela opustit školu...
K diskusi	Diskuse: kdo byl nejzodpovědnější, s kým můžete mluvit o sexualitě, jakou roli hrají rodiče, odkdy je člověk zodpovědný za svoji sexualitu.

Úvodní slovo k technice

LÁSKA A JEJÍ PROJEVY

Jednou z téměř nejdůležitějších potřeb (hned po tělesných potřebách a potřebě bezpečí) je potřeba milovat a být milován. Láska je téma provázející nás celým životem. Je to velmi komplikovaný cit, který je velmi obtížné definovat. Lidé si obvykle myslí, že lásku prožívají, když jsou romanticky zamilovaní. Někdy si pletou lásku se sexuální přitažlivostí druhého člověka.

Následující technika se pokouší napomoci mladým lidem vnést více světla do otázek lásky, aby si každý mohl postupně více volit svoji osobní cestu v této oblasti. Na začátku se pokusí vůbec definovat, co láska je a v další části se zaměří na schopnost rozpoznávat signály lásky a vztah mezi láskou a sexem.

Cíl	Pomáhá uvědomit si, jaké druhy lásky nyní prožívají, jaké jsou její projevy, co mají společného láska a sexuální přitažlivost.
Pomůcky	Papíry a tužky, flipchart nebo tabule

Popis	<p>Požádejte studenty, aby se rozdělili do skupinek (4–5 lidí) spíše podle svých sympatií. Je dobré, aby skupiny byly koedukované.</p> <p>* Jejich úkolem bude definovat, co je to láska. (Mohou se ptát, jaký druh lásky máte na mysli – sourozenecká, k rodičům, partnerská, ke zvířatům, sami k sobě..., spíše je nyní vyzvěte, aby hovořili o lásce tak, jak je to pro ně nejsmysluplnější. Chceme se spíše dozvědět, co si pod tím sami představují.) Mohou také rozlišit, jaké znají druhy lásky.</p> <p>Poté si navzájem sdělují výsledky své práce. Společně se pokoušejí najít ve všech definicích, uvedených jednotlivými skupinkami, shodné myšlenky a ty se mohou napsat na flipchart.</p> <p>* Další práce může pokračovat ve stejných skupinkách, nebo se mohou členové skupinek prostřídat.</p> <p>Jejich úkolem je diskutovat (a své názory zapisovat) na možná následující témata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jak poznám, že mě má někdo rád? (Jak poznám, že mě mají rádi rodiče, sourozenci, spolužák?) Dovedu to rychle rozpoznat? Už jsem se v tom někdy zmylil? - Jak ukazuje chlapec dívka – jak se chová, když je do ní zamilovaný, a naopak? - Jak by to mohl někdo udělat, kdyby se mnou chtěl začít chodit? - Jak se pozná, že spolu dva chodí? <p>* Pro SŠ nebo starší ZŠ je vhodné pracovat s otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaký je vztah mezi láskou a sexem? - Jaký je rozdíl mezi láskou a sexuální přitažlivostí – lze prožívat jedno bez druhého? - Pokud jsou dva lidé do sebe zamilovaní, znamená to, že by měli mít pohlavní styk?
K diskusi	Skupiny referují o svých závěrech – vždy všichni k dané otázce a navzájem diskutují.

Úvodní slovo k technice

HODNOTY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

Pro dobrou volbu partnera je pro mladé lidi důležité si uvědomit, jaké hodnoty v partnerském vztahu oceňují. Hodnoty se totiž projevují v chování jednotlivých partnerů. Vybudovat s někým uspokojující a tvůrčí vztah vyžaduje kompatibilitu v hodnotách. Při protikladných hodnotách a očekáváních od vztahu může docházet k frustracím potřeb partnerů a konfliktům.

Cíl	Uvědomit si, jaké jsou důležité hodnoty partnerského vztahu.
Pomůcky	Tužka a papír
Popis	<p>Studenti sedí ve volném kruhu, s většími rozestupy, aby se nerušili. Rozdáme papíry a tužky.</p> <p>Navodíme mírnou relaxaci a dáme instrukci: „Pravděpodobně každý z vás se alespoň někdy setkal s úvahami o ideálním partnerském vztahu. Zkuste i vy o něm nyní považovat, zkuste si ho představit. Jak by se ti lidé k sobě chovali? Jak by řešili konflikty?“</p> <p>Po návratu do reality si všichni udělají poznámky, jak by vztah podle nich měl vypadat. Ve skupinkách si potom sdělují své prožitky; případně je možné pracovat i s celou skupinou. Ve skupinkách je také možno zadat úkol, aby účastníci na základě svých představ sestavili sumář hodnot, které by měl takový vztah mít a sestavili pořadí jejich důležitosti.</p>
K diskusi	<p>Diskutují o výsledcích své práce.</p> <p>Je možno také hovořit o narušeních partnerských vztahů – co do vztahu rozhodně nepatří? (problematika domácího násilí apod.)</p>

Úvodní slovo k technice

CO DĚLAT, KDYŽ...

Následující technika je zaměřena na řešení modelových, sociálně patologických situací. Studenti se pokoušejí vcítit do prožívání aktérů modelových situací a navrhnout možné způsoby řešení jednotlivých situací. Umožní jim uvědomit si nejednoznačnost, ba mnohoznačnost řešení jednotlivých situací a nabízí možnost vcítit se do prožívání člověka v těžké životní situaci. Technika také vede k tomu, aby byly vysloveny možnosti, co dělat, když...

Cíl	Uvědomit si možnosti řešení sociálně patologických situací, prezentovat svůj vlastní názor, akceptovat odlišnost prožívání druhých. Posílit schopnosti empatie.
Pomůcky	Papír a tužky
Popis	<p>Studenti se rozdělí do skupinek po 4 až 5 lidech. Každé skupince je zadána jedna situace – „sociálně patologický problém“.</p> <p>Jejím úkolem je diskutovat a zapisovat názory všech členů skupinky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak se jednotliví aktéři cítí, co prožívají - jaké jsou možnosti řešení (pokračování) situace - co je potřeba udělat z hlediska obětí i agresora (např. návštěva lékaře apod.) - jak byste se v dané situaci zachovali vy sami <p>Důležité je akceptovat všechny možnosti, které uvedou jednotliví studenti, prodiskutovat a nezavrhnout žádný nápad.</p> <p>Jednotlivé skupinky pak hovoří o své „situaci“ a názorech před celou třídou. Poté přispívají svými názory a pocity ostatní studenti.</p> <p>Možné je také se „situacemi“ pracovat psychodramaticky. Každá skupina přehraje situaci a poté se diskutuje.</p> <p>„Situace“ (možno upravit dle potřeby):</p> <ul style="list-style-type: none"> - kamarádka přijde na setkání a má podlitiny na obličeji (zbil ji otec nebo partner), uvažuje o odchodu z domova - kamarádka znásilnil její přítel nebo kamarád - kamarád/ka je zneužíván/a svým otcem - kamarád (mladší sourozenec) chce vyzkoušet „trip“ - neplnoletá přítelkyně dostane nabídku od vzdáleného známého fotit akty - kamarád uvažuje o sebevraždě
K diskusi	Poukázat na nejednoznačnost prožívání jednotlivých účastníků a řešení problémových situací. Naznačit a doplnit vhodné způsoby řešení.

D. Hodnoty a postoje

Úvodní slovo k technice

CO JE PRO MĚ DŮLEŽITÉ

Hodnoty jsou v životě člověka významné především proto, že jsou důležitým motivem lidského jednání (ovlivňují naše rozhodování i v takových maličkostech jako co si vzít na sebe, co večeřet), jejich naplňování zároveň přináší pocit životní spokojenosti. Utvářejí se v průběhu života; nejprve přijímáme zásady, postoje, názory a hodnoty ze své původní rodiny. V průběhu dospívání a v dospělosti se však naše hodnoty, především vlivem zkušeností s různými situacemi, setkáváním s ostatními lidmi, mění. Hierarchie hodnot významně určuje životní styl člověka. Hodnoty se obecně dělí na instrumentální a cílové. Instrumentální hodnoty jsou jakýmsi předpokladem k naplnění hodnot cílových. Mezi instrumentální hodnoty patří např. pracovitost, zvědavost, vzdělávání se, péče o tělo, sportování, zdravá výživa, sociální dovednosti, laskavost, skromnost, obětavost. Cílové hodnoty jsou hodnoty, jejichž naplnění přináší člověku uspokojení, dává jeho životu smysl. Jsou to např. zdraví, úspěch v zaměstnání, materiální zabezpečení, kvalitní partnerský vztah, služba lidem, vliv na společenství, moc, duchovní rozměr života. Často se stává, že člověk zamění hodnoty instrumentální za cílové nebo se snaží dosáhnout cílové hodnoty nevhodnými prostředky. Věnuje např. mnoho energie péči o své tělo, stane se tím až posedlým, ale stále se mu nedostává pocitu uspokojení, protože takto nesprávně naplňuje potřebu získat kvalitní partnerský vztah a rodinné zázemí. Člověka většinou naplňuje pocitem životního smyslu uskutečňování takových hodnot, které přinášejí prospěch i ostatním lidem.

Cíl	Naučit se pojmenovat hodnoty, uvědomit si vlastní hierarchii hodnot, uvědomit si, že poznávání určitých hodnot vede k určitému životnímu stylu. Uvědomit si rozdíl mezi instrumentálními a cílovými hodnotami. Konfrontovat se s tím, že lidé mají různé hierarchie hodnot. Při praktickém použití je možné navázat na techniky o životním stylu, významu vzorů v životě, o sebepoznání a vlivu rodiny na utváření životního stylu, o toleranci.
Pomůcky	Papíry, psací potřeby, seznam hodnot
Popis	Žákům nadiktujte následující seznam hodnot (k diskusi je možné k seznamu přidat další hodnoty, které žáci navrhnou): Zdraví, materiální zabezpečení, fyzická krása, vzdělanost, víra (duchovní život), partnerský vztah, přátelství, domov, kvalitní sexuální život, seberealizace v zaměstnání, uspokojení z koníčků, mít děti. Každý má za úkol seřadit hodnoty podle toho, jak jsou v jeho životě důležité; tento seznam si každý označí tak, aby si ho později poznal. Papíry se seřazenými seznamy rozprostřete po místnosti; žáci mají za úkol propočítat jednotlivé seznamy a pokud najdou takový, který je podobný jejich seznamu, přiloží je k sobě. Takto postupně vzniknou skupiny žáků s podobnou hierarchií hodnot. V těchto skupinkách žáci vyberou jednu hodnotu, na jejíž největší významnosti se shodnou. Společně vymyslí nejméně 5 konkrétních způsobů, jakými je možné dané hodnoty dosáhnout (viz instrumentální hodnoty). Dalším

<p>Popis (pokrač.)</p>	<p>úkolem pro každou skupinku je vytvořit scénář scénky ze života člověka, který vyznává danou hodnotu a scénku následně přehrát ostatním. Scénka nemusí věrně odrážet realitu, může být karikaturou či parodií. Ostatní mají za úkol hádat hodnoty, které jsou scénkou vyjádřeny. Varianta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - typickou situaci je možné ve skupinkách nakreslit nebo vytvořit koláž, - typickou situaci je možné tzv. vysochat; jeden žák ze skupinky je sochařem a z ostatních členů skupiny určitý výjev s danou hodnotou vytvoří.
<p>K diskusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - byly mezi vybranými hodnotami i hodnoty instrumentální? - jak ovlivňují hodnoty významné pro daného člověka jeho životní styl? - Které hodnoty jsou více či méně rizikové ve vztahu k rizikovému chování (zneužívání NL, kriminalita, prostituce...)? - Které hodnoty a s nimi spjaté životní styly dokážeme tolerovat? - Kde mám hranice, přes které nechci překročit? - Které situace v životě mohou hierarchii hodnot jedince dramaticky změnit?

Úvodní slovo k technice

MŮJ OSOBNÍ ERB

Při kreslení erbu můžeme zábavnou formou najít odpovědi na otázky o našich významných hodnotách, o tom, jak se svým životem nakládáme a zda má náš život již nějaký směr.

<p>Cíl</p>	<p>Zmapovat důležité hodnoty, ujasnit si svoje představy o budoucím životě, umět své myšlenky formulovat a prezentovat. Tato technika napomáhá jak sebepoznání, tak vzájemnému poznání ve skupině a tím zlepšení vzájemných vztahů.</p>						
<p>Pomůcky</p>	<p>Papír formátu A3, pastelky, relaxační hudba</p>						
<p>Popis</p>	<p>Vyzveme žáky, aby si nakreslili na papír popis erbu o šesti polích podle tohoto návrhu:</p> <table border="1" data-bbox="336 1106 941 1244"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> </table> <p>Do jednotlivých políček nakreslete nebo napište odpověď na následující otázky:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Co považuji za svůj největší osobní úspěch, kterého jsou doposud dosáhl? 2) Co bych dělal, kdybych měl před sebou rok života a záruku, že cokoliv začnu dělat, mi půjde úspěšně? 3) Co by pro mě mohli ostatní udělat, abych se cítil šťastný? 4) Ve kterých, nejméně třech, věcech jsem dobrý? 5) Kým nebo čím bych se chtěl stát? 6) Podle jakého osobního hesla žiji? <p>Až budou všichni se svým erbem hotovi, poprosíme je, aby své erby rozložili po místnosti a jako na vernisáži se mezi nimi procházeli a prohlíželi si je a pokud uvidí nějaký podobný svému, přiloží je k sobě. Tak mohou vzniknout skupinky podobných erbů. Potom každý svůj erb vystaví na viditelném místě a představí ostatním.</p>	1	2	3	4	3	6
1	2						
3	4						
3	6						

K diskusi	<p>Diskusi je vhodné vést předtím, než začne každý představovat svůj erb.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Které políčko se vyplňovalo nejobtížněji? - Je mezi vámi někdo, kdo některé políčko nevyplnil? - Uvažovali jste už někdy o podobných věcech? - Ti, kteří měli podobné erby, jsou kamarádi, nebo je to poprvé, co zjistili, že mají něco společného? - Je nějaký erb, který vás obzvlášť zaujal? V průběhu prezentace jednotlivých erbů je nutné dbát na to, aby se žáci vyjadřovali pokud možno konkrétně, pomáháme s formulováním myšlenek. Časté jsou námitky, že v jejich věku ještě nic nedokázali (vysvětlujeme, že něco dokázat nemusí být něco obrovského, ale třeba i to, že mám dobré kamarády apod.).
------------------	---

Úvodní slovo k technice CO RÁD DĚLÁM

Následující technika nám pomůže prozkoumat naše nejmilejší a nejvíce oceňované hodnoty. Při hledání hodnot je dobré ptát se, zda dostávám ve svém životě opravdu to, co chci. Pocit neuspokojení ze života často vzniká tehdy, když se spokojíme s tím, co přichází a neusilujeme o vlastní cíle, nezakládáme život na vlastních hodnotách

Cíl	Mapování vlastních významných hodnot, vhodné na úvod programu věnovanému tématu hodnot a životního stylu.
Pomůcky	Papír, psací potřeby
Popis	<p>Napište seznam 10 činností (u studentů SŠ je možné žádat i dvacet věcí), které v životě rádi děláte. Mohou to být činnosti každodenní i sváteční, procházejte si v duchu různá období roku a hledejte činnosti, na které se těšíte, které děláte rádi. Seznam může být i obsáhlejší, než je deset (dvacet) činností. Nyní budeme seznam kódovat podle následujících instrukcí (není nutné vyčerpávat všechny instrukce při jednom kódování, vždy je ale nutné použít na závěr bod 12):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) napište KČ vedle každé činnosti, na kterou potřebujete peníze 2) napište písmeno S k činnostem, které děláte sami 3) napište písmeno L k činnostem, při kterých máte raději společnost 4) napište písmeno N k činnostem, které byste před 3 lety (studenti SŠ před 5 lety) nenapsali 5) napište písmeno R k činnostem, které v sobě zahrnují riskování 6) napište písmeno I k činnostem, které vyžadují intimitu 7) napište písmena NZ k činnostem, o nichž se domníváte, že je ostatní považují za neobvyklé 8) napište písmeno D k činnostem, o kterých doufáte, že by je měli na takovém seznamu i vaše děti 9) vedle každého bodu napište jméno člověka, s nímž byste chtěli o této činnosti mluvit 10) napište slovo NE u činností, o kterých si myslíte, že se na vašem seznamu za pět let neobjeví 11) napište písmena IQ u činností, o kterých si myslíte, že by vám přinašely více potěšení, kdybyste byli chytřejší 12) napište čísla od 1 do 5 vedle pěti nejdůležitějších činností (pořadí dle důležitosti)

K diskusi	<p>Každý si prohlédne svůj seznam doplněný o kódování, zvláštní pozornost je dobré věnovat činnostem, které patří do skupiny pěti nejoblíbenějších – převažuje u nich nějaké kódování? Ke kolika činnostem potřebuji peníze? Jak je získávám? Která činnost je u mě v poslední době nová, o které naopak předpokládám, že je pomíjivá? Je mezi nejoblíbenějšími činnostmi taková, kterou by jste rádi předali svým dětem? Kdo si s touto možností nevěděl rady? Kdo našel na svém seznamu činnost, při které riskuje? Má někdo víc takových činností? Co mu riskování přináší za pocity? Jaké jiné činnosti jsou spojené s rizikem? Kde je v tomto ohledu užívání drog?</p>
------------------	---

Úvodní slovo k technice MOJE NÁZORY A POSTOJE

Součástí orientace člověka ve vlastních hodnotách je také ujasňování a upevnování svých postojů k nejrůznějším jevům. Často člověk přejímá názory a postoje od svých blízkých, rodičů, vzorů. Je důležité nepřejímat jejich názory nekriticky. Následující technika umožňuje zmapovat své postoje a názory, vyzkoušet si, jestli je dokážu vysvětlit, případně obhájit.

Cíl	Ujasnění vlastních postojů a názorů, umění obhájit je, poznání názorů ostatních. Možná návaznost k programu zaměřenému na toleranci, řešení konfliktů, příp. na techniku „jak se navzájem ovlivňujeme“ (téma vzorů, idolů).
Pomůcky	Seznam tvrzení, kartička s nápisem „ano – souhlasí“ a „ne – nesouhlasí“
Popis	<p>Účastníci se všichni postaví doprostřed místnosti, na jednu stranu místnosti umístíme kartičku s nápisem „ano – souhlasí“, na druhou stranu místnosti kartičku s nápisem „ne – nesouhlasí“. Začneme číst postupně jednotlivá tvrzení, každý má za úkol přemístit se podle svého názoru či postoje k výroku na správnou stranu místnosti. Pokud se někdo nedokáže rozhodnout, zůstane uprostřed. Podněcujeme však každého, aby se jednoznačně vyjádřil. Po každém výroku se snažíme stimulovat diskusi o tom, proč se každý rozhodl právě takto, jaké má argumenty k tomuto rozhodnutí.</p> <p>Seznam tvrzení vhodný pro každou věkovou kategorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozval bych známého jiné rasy (nebo etnika) domů na návštěvu. - Je možné něco se naučit i od někoho mladšího, než jsem já. - Náboženství hraje významnou roli v životě člověka. - Rád bych v průběhu svého života aktivně vstoupil do politiky. - Člověk může mít někdy takové problémy, že si přeje zemřít, aby se jim vyhnul. - Většina mladých lidí může mluvit bez zábran se svými rodiči. - Občas je těžké druhým naslouchat. - Ztráty jsou bolestné. - Zdvořilost je známkou slabosti. <p>Seznam tvrzení vhodných spíše pro žáky SŠ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Žena by měla zůstat doma a být především manželkou a matkou. - Feministické hnutí má převážně kladný vliv na společnost. - Je lepší zůstat až do manželství bez sexuální zkušenosti. - Je lepší provdat se/oženit se za chlapce/dívku stejné rasy (nebo náboženství). - Homosexuálové by měli mít možnost uzavřít manželství/adoptovat děti. - Je dobré vyzkoušet si před manželstvím společné soužití.

<p>Popis (pokrač.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Učitelé by měli předávat své vlastní hodnoty studentům. - Rodiče pocítují zklamání, když jejich dcera žije s mužem, který nemá v úmyslu se s ní oženit. - Role léčitelů ve zdravotnictví by se měla zvětšovat. - Na hormonální antikoncepci není morálně nic špatného. - Žebrákům na ulici je dobré dát nějaké peníze. <p>Seznam tvrzení vhodných spíše pro žáky ZŠ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učitelé nejsou dost přísní. - Je dobré, když si děti vydělávají peníze. - Měli bychom mít volnost v tom, jak se oblékáme a upravujeme svůj zevnějšek. - Každé dítě by mělo mít svůj pokojík. - Je možné, aby se přátelili kluk a holka. - Každý mladý člověk by měl poznat život v jiné zemi. - Když dítě požádá rodiče, by přestali kouřit, měli by tak učinit. - Bylo by příjemné zůstat někdy týden sám na pustém ostrově. - Myslím si, že někdy v životě vyzkouším zakázanou drogu. - Děti by měly dostávat kapesné.
<p>K diskusi</p>	<p>Diskusi o konkrétním tvrzení je vhodné rozvíjet bezprostředně po rozhodování. Na závěr je možné shrnout, která tvrzení byla obtížnější na rozhodování. Bylo nějaké téma natolik kontroverzní, že by bylo vhodné věnovat mu ještě nějaký blok? Co všechno ovlivňuje člověka v jeho názorech a postojích (zkušenosti, četba, napodobování vzorů)?</p>

Úvodní slovo k technice

JAK SE NAVZÁJEM OVLIVŇUJEME

Mezi vrstevníky, v partě, do které patříte, i u vás ve třídě jsou jedinci, kteří jsou více obdivováni, ostatní je napodobují, snaží se jim vyrovnat. Dá se říct, že takový člověk je vzorem pro ostatní. Vzorem může být i člověk, kterého neznáte úplně, jenom zprostředkovaně z TV či knih a tu jeho část, kterou znáte, chcete napodobovat. Vzor může ovlivňovat ostatní pozitivním i negativním směrem. Nyní se s pomocí následující techniky podíváme blíže na to, kdo a jak nás ovlivňuje.

<p>Cíl</p>	<p>Uvědomit si, kdo mě jak ovlivňuje, koho a v čem chci napodobovat, ale i to, koho ovlivňuji já.</p>
<p>Pomůcky</p>	<p>Papír s předkreslenou siluetou člověka, pastelky, bílý papír, psací potřeby.</p>
<p>Popis</p>	<p>Každý dostane jeden papír s předkreslenou siluetou člověka a 2 pastelky různých barev.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vezměte nejprve pastelku jedné barvy a napište do levého dolního rohu jména lidí, kteří jsou pro vás v nějakém ohledu vzorem, obdivujete je, chtěli byste dosáhnout v životě něčeho podobného jako oni. Nyní stejnou pastelkou zakreslete na figurku člověka, co na svých idolech obdivujete (např. vzdělanost – označte pastelkou hlavu). - Až dokončíte, vezměte si pastelku jiné barvy a do pravého dolního rohu napište jména lidí, kteří pravděpodobně považují za vzor vás. Pokud máte dojem, že nikdo takový není, klidně si v představách projděte všechny lidi, se kterými se setkáváte během dne – ve škole, doma, ve volném čase. Určitě najdete někoho, kdo obdivuje vaši vlastnost,

<p>Popis (pokrač.)</p>	<p>dovednost, schopnost apod. Stejnou pastelkou potom na figurku člověka zakreslete to, proč vás mohou obdivovat druzí.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyní pokreslené papíry rozložte po místnosti, jako na vernisáži. Procházejte se, prohlížejte si jednotlivé papíry. Pokud uvidíte takový, který je podobný tomu vašemu, vezměte ho a přidejte k vašemu. Takto mohou vzniknout skupinky s podobnou představou o svém vzoru, nebo skupinky lidí, kteří podobně ovlivňují své okolí. Setkali se lidé v těchto skupinách spolu poprvé nebo, se spolu kamarádí? - Nyní se náhodně rozdělte asi po pěti lidech a vezměte s sebou svoje pokreslené figurky. Každá skupina dostane čistý papír, na který napíše nejméně 10 vlastností, rysů, chování, které podle nich musí mít ideální člověka, jehož obdivují. Každá skupina seznámí s těmito vlastnostmi ostatní. Vedoucí může vlastnosti, které se opakují, zapsat na tabuli.
<p>K diskusi</p>	<p>V diskusi je důležité mluvit o tom, že si možná někdo si dnes poprvé uvědomil, že i on může být pro někoho vzorem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jak na vás toto zjištění zapůsobilo? - Šlo snadněji vymyslet, kdo je vzorem pro vás, nebo pro koho jste vzorem vy? - Překvapil vás papír s nakreslenou figurou u některého spolužáka? - Myslíte si, že vlastnosti, které jste ideálně přisoudili člověku, jehož obdivujete, může opravdu nějaký člověk mít? - Mají lidé vzory v každém věku?

Úvodní slovo k technice PLANETY ŽIVOTNÍCH STYLŮ

Vyznávání určitých hodnot, názorů a postojů ovlivňuje nejenom situace, kdy se rozhodujeme o významných životních krocích (volba partnera, volba zaměstnání, rozvod, založení rodiny apod.), ale i zdánlivé maličkosti každodenního života. Ať už jde o rozhodování, jaké oblečení si vezmeme na sebe, co budeme obědvat, za co utratíme určitý obnos, jak budeme trávit volný večer, jaký film navštívíme, s kým se budeme přátelit, nebo dělit o naše životní naladění, přání a touhy. V průběhu zrání člověka dochází k určitému vyhraňování i v oblasti hodnot. Naše chování je potom tzv. konzistentní a utváří něco, čemu se říká životní styl.

Pokuste se nyní, nejprve každý sám pro sebe, utvořit nějakou svoji definici toho, co je životní styl a najděte název pro váš životní styl:

.....
 Vytvořme teď společně definici, co je to životní styl (např. jednotný vzorec vzta-
 hování se k životu, soukromá logika, která utváří a ovlivňuje život člověka):

Životní styl každého člověka je samozřejmě osobitý, je však možné nalézt větší či menší podobnosti a vytvořit obecné názvy pro určité životní styly. Mluvíme potom v nadřazených pojmech o životním stylu dobrodružném, požitkářském, konfliktním, vypočítavém, parazitním, konzumentském, konformním, pasiv-

ním, aktivním, přizpůsobivém, samaritánském, tvořivém, perfekcionistačtckém apod. (je vhodné psát tyto názvy na tabuli).

Napadá ještě někoho jiný název pro některý životní styl? (Připíšeme ho k ostatním.)

Je dobré si uvědomit, že konkrétní projevy určitého životního stylu mohou nabývat určitých podob. Navenek ekologický styl může být v podstatě styl tvořivý nebo perfekcionistačtcký nebo dobrodružný. Tyto konkrétní podoby životního stylu bývají nejčastěji odvozeny od zaměstnání nebo zájmů dotyčných lidí (umělecký, sportovní, intelektuální, podnikatelský apod.).

V následující technice se budeme podrobněji věnovat některým z uvedených životních stylů (tzv. nadřazených).

Cíl	Uvědomit si, jak vyznávané hodnoty ovlivňují životní styl člověka, jaké životní styly obecně mohou existovat, jakým životním stylem žije moje rodina a já.
Pomůcky	Papír (nejlépe veliký balicí), pastelky, kostky nebo jakékoli využitelné předměty, časopisy, nůžky, lepidlo, hudba jako kulisa k práci, kartičky s tzv. nadřazenými názvy životních stylů.
Popis	Účastníci se rozdělí do skupinek o 4–5 lidech. Každá skupina dostane k dispozici výše uvedené pomůcky a má za úkol z dostupného materiálu nakreslit, vymodelovat nebo jinak vystavět planetu konkrétního životního stylu (který si vylosuje na kartičce). Členové by měli znázornit, co je na jejich planetě důležité, jaké jsou tam ideje, věci, jak se tam žije, jaké mají obyvatelé vztahy a plány do budoucna, jaké mají problémy a nesnáze, jaké děti a mládež obyvatelé této planety vychovávají, jak se starají o staré a nemocné lidi apod. Jednotlivé skupiny poté představí ostatním svou planetu. Co nejpodrobněji popíší život na ní, na závěr prozradí, o jaký životní styl jde. Ostatní mohou samozřejmě sami hádat.
K diskusi	Které životní styly se znázorňovaly snadno, které naopak obtížně? Znáte někoho ze svého okolí nebo z vaší rodiny, kdo žije některým z uvedených stylů? Jaká budoucnost může čekat lidi z jednotlivých planet? Na kterou planetu byste rádi jeli na návštěvu? Kde byste se chtěli usadit natrvalo?

Úvodní slovo k technice RODINNÉ HRY

Každý člověk si odnáší základ pro svůj životní styl, důležité hodnoty, názory a postoje ze své rodiny. V této technice lépe prozkoumáme jaké poselství (někdy se hovoří o scénáři) si odnáší z rodiny každý z nás.

Cíl	Uvědomit si, co je důležité pro rodinu, ze které pocházíme. Jaká jsou naše důležitá pravidla, hodnoty a zásady. A zda je chci všechny přejímat do svého života. Technika může navazovat na modul o sebepoznání, potřebách.
Pomůcky	Papíry, pastelky, relaxační a tvořivost podporující hudba.
Popis	<p>Každý účastník dostane papír, tužku a poprosíme ho, aby si našel v místnosti místo, kde bude moci nerušeně pracovat. Instrukce:</p> <p>Představte si, že jste se ráno probudili a zjistili jste, že vy i vaše rodina (záleží na každém z vás, koho přiřadí do své rodiny) jste se ocitli na pustém ostrově.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jak by ostrov vypadal? - Jak jednotliví členové rodiny reagují na tuto náhlou změnu? - Nyní se musíte na ostrově zabydlet. Nakreslete, jak by vypadalo vaše bydlení na ostrově. Přemýšlejte také o tom, kdo a jak by se podílel na jeho vytváření. - Každý člen rodiny si s sebou přinesl něco, co je pro něho velmi důležité. Nakreslete, co to je a kde by to na ostrově bylo umístěno. - Máte k dispozici také dřevěnou tabuli, na kterou napíšete, jakého největšího úspěchu vaše rodina doposud dosáhla. Pokud by se vám nepodařilo najít nějaký společný úspěch, můžete na tabuli napsat dílčí úspěchy jednotlivých členů rodiny. - Nakreslete, jak by vaše rodina asi trávila volný čas, jestli společně nebo každý sám. - Představte si, kdo z vaší rodiny by asi byl na ostrově spokojený a nepátral by, co je jinde, a kdo by naopak jako první hledal způsob, jak prozkoumat okolí (např. okolní ostrovy). <p>Nakreslené ostrovy účastníci rozloží po místnosti, prohlíží si je a pokud najdou podobný svému, přiloží je k sobě. Vzniklé skupiny stimulujeme k diskusi o tom, zda mají i něco jiného společného, jestli se spolu kamarádí apod. Zájemci mohou svůj ostrov představit ostatním, nikoho však k tomu nenutíme.</p>
K diskusi	<p>Ve společné diskusi se ptáme na to, která instrukce byla nejobtížnější, kdo měl potíže s tím uvědomit si, kdo vlastně patří do jejich rodiny (může se stát, že jsou buď rodiny „prázdné“ nebo naopak rodiny „plné“ lidí, příbuzných a přátel), stále je nutné zdůrazňovat, že každá rodina je originál a nelze říct, jak je to správně. Jsou rodiny tzv. úplné, které fungují i hůře než rodiny neúplné. Pokud někdo prezentuje svůj ostrov, otázkami směřujeme především k tomu, o jakých důležitých hodnotách, postojích a názorech tento ostrov vypovídá. Do jaké míry se účastník s nimi ztotožňuje, co by rád měl jinak. Při této příležitosti je také vhodné připomenout, že v procesu dospívání je obvyklá fáze vzdoru a odmítání hodnot původní rodiny a že tato fáze je dočasná. Slouží především k ujasňování si vlastních pozic. Mladý člověk se obvykle později k některým hodnotám své původní rodiny vrátí, některé však přijme odlišné.</p>

Úvodní slovo k technice PROPOUŠTĚNÍ

Naše hodnoty a jejich uspořádání podle důležitosti významně ovlivňují to, jak vnímáme běžné životní situace. Pod vlivem vyznávaných hodnot přinášíme argumenty, které klademe na pomyslné misky vah, když se o něčem rozhodujeme. Naše hodnoty vstupují do rozhodování o zdánlivých maličkostech (co si udělat k obědu, co si vzít na sebe, jak strávit volný večer), ale i do rozhodování o významných krocích v životě (volba povolání, volba partnera, velká finanční investice).

Cíl	Uvědomit si, jaké hodnoty jsou pro každého účastníka důležité a jak tyto hodnoty ovlivňují rozhodování v běžných životních situacích. Je možné navázat technikami o hierarchii hodnot, o předsudcích a toleranci.
Pomůcky	Popis zaměstnanců podniku (varianta pro ZŠ – popis členů oddílu).
Popis	<p>Žáci se rozdělí do skupinek po max. pěti členech. Představí si, že jsou personální manažery nějaké firmy. V jejich firmě je z důvodu reorganizace nutné propustit jednoho pracovníka. Úkolem skupiny je rozhodnout se, koho propustí. V úvahu přicházejí tito 3 zaměstnanci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pan Novák – 34 let, rozvedený, 2 děti, vysokoškolák, u firmy pracuje 9 let, jeho práce pro firmu přínosem (často přináší nápady), zajímá se o umění, sám také maluje, obtížněji vychází s některými spolupracovníky (zvláště nadřízenými), zdravotní stav dobrý. Vzhled: vysoký, štíhlý až hubený, tmavé nepříliš upravené vlasy, jeho oblečení často není příliš čisté a vyžehlené. - Paní Svobodová – 27 let, svobodná, bezdětná, středoškolačka, u firmy pracuje 8 let, její práce je pro firmu přínosem, ve volném čase se angažuje v zájmových kroužcích pro děti a mládež, mezi spolupracovníky je oblíbená, zdravotní stav dobrý, pouze od dětství trpí onemocněním páteře (nyní však bez potíží). Vzhled: střední výška, mírná nadváha, nezdravě vyhlížející pleť, nahrbená záda, oblečení vždy upravené. Pan Pavlas – 41 let, ženatý, 2 děti, středoškolák, u firmy pracuje 11 let, stál u zrodu firmy a jeho práce je stále přínosem, ve volném čase se věnuje rodině, pečuje rád o zahradu, rybaří, se spolupracovníky vychází, zdravotní stav dobrý. Vzhled: střední výška, mírná nadváha, vždy upravený. <p>Možná varianta pro ZŠ:</p> <p>Žáci se rozdělí do skupinek max. pěti členech. Představí si, že jsou vedoucí keramického kroužku. Vzhledem k materiálovým a organizačním možnostem je nutné snížit počet členů o jednoho člověka. Úkolem skupiny je rozhodnout, koho z kroužku vyloučí. V úvahu přicházejí tito 3 členové:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomáš, 13 let, v kroužku je 3 roky, baví ho to, občas se nepohodne s ostatními, přináší dobré nápady, jeho rodiče jsou rozvedení, žije s matkou, která je hodně pracovníě vytižena, má staršího bratra, který studuje uměleckou školu. - Tereza, 14 let, v kroužku je 2 roky, dobře se zapojuje, stará se o nové členy kroužku, pomáhá ve speciální škole v keramické dílně, je z úplné rodiny, má mladší sestru, v dětství vážně onemocněla (od té doby se obtížněji pohybuje a musí chodit o francouzské holi). - Pavel, 13 let, v kroužku je 2 roky, dobře se zapojuje, s ostatními vychází, je z úplné rodiny, má mladší sestru, s rodiči jezdí o víkendech na různé výlety, sportuje.
K diskusi	<p>Rozpracujte detailně s každou skupinkou, jak došla k danému rozhodnutí, jaké argumenty jednotliví členové skupiny používali.</p> <p>Co pro ně bylo nakonec nejdůležitějším kritériem?</p> <p>Jak široký záběr nejruznějších argumentů a kritérií brala skupinka při rozhodování v úvahu?</p> <p>Rozvíjejte fantazii, jak si popsané lidi ještě představujete.</p> <p>Jaká je souvislost mezi vznikem předsudků (netolerancí) a hodnotovým systémem dotyčného?</p>

Úvodní slovo k technice MOJE BUDOUCNOST

Pomocí této techniky si mohou účastníci zábavnou formou zmapovat, jestli mají ve svém životě stanovené cíle a do jaké míry vnímají svůj život jako kontinuitní proces, který je možné do určité míry cíleně ovlivňovat.

Cíl	Dát přesnější obrysy tomu, jak si představují svou budoucnost. Uvědomit si, kdo a co mou budoucnost ovlivní a do jaké míry mohou svou budoucnost ovlivnit já.
Pomůcky	Větší papír (balicí), pastelky, křídly
Popis	Papír, který máte před sebou, rozdělte na 3 stejně velké části a do první části nakreslete, jak si představujete svůj život za jeden rok, do druhé části za tři roky a do třetí části za pět let. Ve svých představách budoucnosti se věnujte všem oblastem vašeho života (škola, práce, rodina, kamarádi, partner, vzhled, zájmy apod.).
K diskusi	Nad obrázky je vhodné vést skupinovou debatu. Skupina sama vybírá obrázky, které jí zaujaly, nebo vyzve konkrétního jedince, aby ukázal svůj obrázek. Procházet jednotlivé výtvary v jednom sezení je při standardním počtu žáků ve třídě zdlouhavé (vhodné je rozložit do dvou setkání). Zajímavé může být těmito výkresy vyzdobit třídu a ke kresbám se vrátit za rok, kdy je možné zkonfrontovat skutečný stav a představu o budoucnosti. V rozhovoru nad jednotlivými obrázky je vhodné zaměřit se na to, zda se podařilo představit si budoucnost ve více aspektech života, příp. Která životní oblast je obtížně představitelná a proč tomu tak asi je. Dále je užitečné doplňujícími otázkami zjišťovat, zda si je autor obrázku vědom toho, že k životním cílům vede nějaká cesta a jak může směřování svého života ovlivnit sám.

Úvodní slovo k technice SMART

Při plánování činnosti se osvědčil obecný postup, který si v této technice předvedeme a pokusíme se jej aplikovat na konkrétní plánování cílů ve našem životě. Tomuto obecnému postupu budeme říkat „Smart“. Název je odvozený od prvních písmen názvů (v angličtině) jednotlivých kroků při stanovování cíle:

- **specifikace cíle** (specification) – určit si konkrétně, jasně cíl, kterého chci dosáhnout (např. chci si najít nové kamarády, se kterými se budu moci bavit o víkendech),
- **měřitelnost cíle** (measure) – je nutné určit si, jak bude vypadat situace, až bude cíl splněn, pokud to není možné číslem, tak podrobným popisem (např. chci najít jednu nebo dvě kamarádky, dívky),
- **akceptace cíle** (acceptance) – aby se mi podařilo přiblížit se ke svému cíli, musím být opravdu přesvědčený o tom, že tuto změnu chci a potřebuji (např. o víkendech jsem sama a nudím se, proto nutně potřebuji kamarádky, se kterými můžu chodit ven),

- **dosažitelnost cíle** (reach) – samozřejmě je nutné stanovit si cíl, který je reálně splnit, ke kterému mám dispozice, prostředky, možnosti. Při stanovování cílů se osvědčilo jako nejlépe motivující, pokud je cíl lehce nad možnosti daného člověka. Extrémně vysoké cíle přináší vysoké nasazení a při prvním náznaku neúspěchu také velké zklamání. Splnění cíle, který byl pod úrovní daného člověka, zase nepřináší dostatečné uspokojení. Zda je cíl reálně dosažitelný, lze usoudit jednak na základě svých zkušeností, ale také po konzultaci s někým v té věci zkušenějším nebo s odborníkem (např. je reálně, abych se seznámila s novou kamarádkou na cvičení, které se koná v nedalekém fitness centru, pokud se začnu s nějakou dívkou bavit, domluvím si s ní nějakou akci),
- **časová ohraničenost cíle** (timing) – aby mohl člověk vyvinout optimální výkon, je dobré, aby věděl, jak dlouhá je doba, po kterou se bude snažit. Obecně je vhodné na začátku stanovovat kratší časové úseky, které lze snáze „vydržet“ a postupně intervaly prodlužovat, dokud nedojde např. k trvalé změně chování (např. budu chodit do cvičení následujícího půl roku a potom uvidím, co dál).

Cíl	Poznat a naučit se používat obecný algoritmus stanovování cílů.
Pomůcky	Papír, psací potřeby
Popis	Účastníky rozdělíme náhodně do skupinek po 4–5 lidech, každá skupinka dostane za úkol stanovit si nějaký imaginární cíl ve výše uvedených krocích (jednotlivé kroky musí pečlivě promyslet, aby splnění cíle bylo realizovatelné). Může jít o cíl humorný, groteskní, fantastický. Jednotlivé skupinky představí své řešení ostatním. Nyní již určitě rozumíme uvedenému postupu. Rozdáme tedy papíry každému zvlášť, poprosíme účastníky, aby si našli v místnosti nějaký svůj prostor, kde mohou nerušeně přemýšlet a požádáme každého, aby si stanovil podle uvedeného modelu nějaký cíl (cíle), který by byl pro jeho život důležitý. Může to být něco, co už chce dlouhou dobu změnit a nenašel k tomu doposud odvalu, nebo něco, co ho napadne právě teď. Je žádoucí podporovat účastníky, aby stanovovali cíle více rázu osobního až intimního. Na závěr se zeptáme, zda chce někdo s ostatními o svém cíli mluvit. Pokud nikdo neprojeví zájem, je možné vést diskusi obecně.
K diskusi	K čemu je dobré umět si takto stanovit cíl, kterého chci dosáhnout? Lze vždy o svém chování takto přemýšlet? Někomu to možná dělá větší potíže, někomu menší. S čím myslíte, že to má souvislost? Přemýšleli jste takhle už někdy o svém chování? Je možné použít tento postup i při odvykání, např. návykové látky?

E. Já (jáství)

Varianta vhodná pro střední školy

Cíl	Cílem modulu je umožnit účastníkům zamýšlení nad všemi aspekty osobnosti člověka, nad svým nitrem, pocity, přáními. Je zde také prostor pro hlubší seznámení nejenom se sebou samým, ale i s ostatními účastníky, při vzájemném sdílení témat. Modul také nabízí možnost rozvíjet schopnost sebereflexe, dovednost dávat druhým konstruktivním způsobem zpětnou vazbu, naslouchat jim a vcítit se.
Pomůcky	-
Popis	<p>Zcela na úvod lze použít techniku „Obraz mého jména“ – studenti mají za úkol graficky znázornit svoje jméno takovým způsobem, který by vystihoval jejich osobnost. Pak je možné uspořádat malou galerii, ptát se, vysvětlovat, směřovat k tomu, aby zazněly poněkud hlubší charakteristiky než např. výčet zájmů. Následuje diskuse o tom, jak se s úkolem vypořádali, že někdy je náročné hovořit sám o sobě, o svém nitru...</p> <p>Osobnost jako květina Studentům je předložena malá teorie osobnosti: lidskou osobnost si lze představit jako květinu (nakreslit a vysvětlit model – použít brainstormingu). Následuje krátká charakteristika jednotlivých aspektů osobnosti:</p> <p>Tělesný aspekt – funkce těla, zdraví X nemoc, tělesné pocity.. Mentální aspekt – schopnost získávat informace, třídit, vyhodnocovat, používat při řešení zátěžových situací a jejich kontrole, rozhodovat o sobě. Emocionální aspekt – pochopit a přijmout rozmanitost emocí, vyjadřovat je, rozumět jim, kontrolovat je, využít je při odreagování zátěže. Sociální aspekt – schopnost sblížit se s lidmi, komunikovat, dát i přijmout pomoc. Sociální inteligence, empatie. Umět dát souhlas i odmítnout (odbočka ke kooperaci, k prosazení se, k potřebám). Osobní aspekt – sebezpetí, úspěch X neúspěch, seberealizace, cíle do budoucna (odbočka k hodnotám). Duchovní aspekt – vnitřní filozofie, smysl života, hodnoty, to, co nás drží pohromadě (odbočka k hodnotám).</p> <p>Pokud jsou všechny tyto aspekty ve vzájemné rovnováze, jedná se o harmonickou osobnost, která reaguje v zátěži adekvátně, efektivně, dokáže se dobře adaptovat. Je to spíše ideální představa, v realitě jsme všichni v nějakém aspektu někdy oslabeni. Pokud toto oslabení trvá delší dobu může se rozvinout větší problém v dané oblasti. Např. Tělesný – nemoc, Mentální – problémy s pamětí a myšlením, Emocionální – napětí, nervozita, deprese, Sociální – problémy se vztahy, Osobní – pocity méněcennosti, rezignace, slabá vůle, Duchovní – ztráta naděje, deprese.</p> <p>Všechny aspekty osobnosti jsou navzájem propojené, fungují provázaně. Květina slouží jako model. Podle reakce a zájmu studentů je možné se věnovat některým aspektům osobnosti podrobněji.</p> <p>TĚLESNÝ ASPEKT Na úvod lze studentům vysvětlit, že se jedná o „fyzické já“, téma je spjato se zdravím, pěstováním fyzické kondice, s přijetím svého těla a pečováním o ně. Technika „Obrys postavy“ – přes celý papír nakreslí obraz své postavy. Zamyslí se nad následujícími otázkami a odpovědi zaznamenej do kresby, či na okraje papíru:</p>

Kolik je postavě let?
Co je na ní nejlepší (nejhorší)?
Kde cítí občas únavu?
Kde má citlivá místa?
Kterou část zanedbává?
Ke které části je něžná, ohleduplná?
O které části se zvlášť zajímá?
Která část je spíš stará (mladá)?
Kde má silné místo?
Jaké měla nemoci?
O čem přemýšlí (jaké má starosti)?
Kolik let by se chtěla dožít? (totéž – drogově závislý)

CITOVÝ ASPEKT

Na úvod lze zmínit význam lidské emocionality jako neverbálního komunikačního prostředku.

Technika „**Emoce**“ – ve skupinách mají studenti za úkol vymýšlet emoce příjemné X nepříjemné. Zveřejnit, opravit, rozstříhat na jednotlivé papírky, losovat, ve dvojicích přehrávat, ostatní hádají. Následuje diskuse o vyjadřování a vnímání emocí.

Technika „**Sochy**“ – dvojice – sochař X hlína. Sochař tvaruje hlínu, aniž by řekl předem svůj záměr. Pak je uspořádána galerie, hádá se, kdo znázorňuje jakou emoci, i sochy říkají, jak se v pozicích cítí. Nakonec sochař prozradí název díla.

Technika „**Emoční kružnice**“ – výsečemi na kružnici každý znázorní své převažující citové ladění (nejčastější prožívání). Upozornit, že jde zase jen o model, v životě je to složitější. Následuje srovnání, diskuse o tom, co je v pořádku a co problém, co by se s tím dalo dělat, z čeho to vyplývá, zda to má příčinu...

Popis
(pokrač.)

Technika „**Srdce**“ – zadání je podobné jako u předchozí techniky. Jedná se o zmapování toho, co máme nebo nemáme rádi. Kdo všechno má v našem srdci místo. Včetně sebe sama.

Technika „**Různé druhy chůze**“ – studenti se rozptýlí po prostoru a všichni dohromady (a přitom každý po svém) předvádějí:

- jak jdou po zdařilém výkonu domů
- jak jdou v dešti a porouchal se jim deštník
- jak čekají na partnera a on nejde
- jak se náhle objevují za rohem
- jak jsou spolu v kině na komedii
- jak jdou domů a před domem se loučí
- jak jsou rodiči a jdou na rodičovskou schůzku do školy...

Závěrečná diskuse je o tom, jaké měli při technice pocity, jak se jim dařilo je vyjadřovat.

Techniky aktivní, soutěživé, pohybové – „**Kruh**“, „**Vyměňte si židle**“, „**Prdelkovaná**“ apod. Následuje diskuse o tom, jak to kdo prožíval.

Techniky k jednotlivým konkrétním základním emocím – viz program pro ZŠ. Vhodné i techniky k emancipačnímu hněvu – viz tamtéž.

Závěrem může být diskuse o tom, jak je to s emocionalitou závislých.

MENTÁLNÍ ASPEKT

Na úvod lze připomenout, že mentální aspekt se týká schopnosti získávat informace, třdit je, vyhodnocovat a používat při řešení situací.

Technika „**Tři úkoly**“ – vedoucí vyberou ze třídy 3 lidi. Měli by to být pozitivní neformální vůdci, silné osobnosti. Neměli by být z jedné podskupiny. Lze to udělat až poté, co třídu

Popis
(pokrač.)

trochu poznáme, příp. po předchozí konzultaci s učitelem. Pro tyto tři vedoucí máme tři úkoly, které si vylosují:

- 1) vymyslet, nacvičit a přehrát nějakou příhodu nebo situaci z naší třídy
- 2) složit báseň (píseň) o naší třídě a originálním způsobem ji interpretovat (Orfovy nástroje...)
- 3) vytvořit koláž, obraz o naší třídě na velký papír

Díla by měla být vtipně laděná, nadsazená. Zbytek třídy se rozhoduje, k jakému vedoucímu se přidá. Hlídat, aby se rozhodl každý sám za sebe. (Proces rozhodování je smyslem této techniky.) Na přípravu je možno nechat cca 15 minut, dle potřeby prodloužit.

Předvést díla v pořadí: kresba, báseň, scénka. Rozbor: zhodnocení splnění úkolů, spolupráce (odbočka ke kooperaci, k hodnotám, k hledání řešení), proces volby – kritéria, obtížnost, vliv ostatních...

Technika „**Popiš tři lidi**“ – vytvoření 3 skupin. Úkoly: Popiš člověka zcela zdravého, člověka, který příležitostně pije a alkoholika – z hlediska mentálního aspektu osobnosti. Diskuse o tom, jak lze tentok aspekt rozvíjet u sebe, co ho blokuje.

Technika „**Regulovčik**“ – studenti jsou vyzváni, aby jmenovali některé dětské vlastnosti a hledali k nim protikladné vlastnosti. Potom je z jejich středu vybrán dobrovolník, který má možnost vyzkoušet si, jak dokáže odhadnout vlastnosti u svých spolužáků – podle toho, jak na něho působí. Studenti přistupují ke spolužákovi – Regulovčikovi po jednom a on je posílá napravo či nalevo podle určitého kritéria, které si předem rozmyslí. Nakonec se může k některé skupině přidat i Regulovčik. Po dobu rozdělování studenti Regulovčikovo kritérium neznají. Po rozdělování jsou vyzváni, aby se pokusili kritérium uhodnout podle toho, s kým se ocitli ve skupině. Nakonec Regulovčik své kritérium prozradí a studenti mají možnost vyjádřit se k jeho práci – mohou změnit své zařazení k určité skupině podle vlastního názoru (Regulovčik má zpětnou vazbu pro svůj odhad). Závěrečná diskuse je o tom, do jaké míry se Regulovčikovi podařilo odhadnout vlastnosti spolužáků, o pocitech z techniky, o odlišném vidění sebe sama ve srovnání se zpětnou vazbou od ostatních.

OSOBNÍ ASPEKT

Na úvod lze studentům připomenout, že osobní aspekt úzce souvisí se sebezpojetím a seberealizací. Zde lze zmínit i otázku sebevědomí.

Technika „**V čem jsem dobrý**“ – studenti to mohou říkat, předvádět či malovat. Kdo neví, může se zeptat ostatních. Diskuse o pocitech z této techniky, o syndromu „malého českého člověka“ (neumět se pochválit), o tom, zda je třeba znát své klady i zápory a v jaké míře apod.

Technika „**Mindrák**“ – 1. krok – individuálně se zamyslet (malovat) nad svým mindrákem. Nezveřejňovat. 2. krok – představit si sebe bez něho, tuto představu namalovat či popsat, předvést pantomimou... Ostatní hádají, co bylo mindrákem. Diskuse o druzích mindráků, o jejich přeznačkování (u neovlivnitelných), o jejich řešení (u ovlivnitelných), vzájemné srovnání, můžeme si zde dovolit prezentovat i své vlastní zkušenosti s mindráky.

Technika „**Profese**“ – každý napíše anonymně na lístek svou vysněnou profesi, třída pak hádá, kdo lístek psal. Diskuse o tom, co by měl dotyčný dělat, aby k dané profesi dospěl. O realitě tohoto přání.

Technika „**Roční období**“ – cílem je sebezpoznání, zamyšlení se nad stupněm své zralosti, poznání ostatních v kolektivu, vzájemné porovnání, hledání společného.

Kolektiv se rozdělí na 4 skupiny podle toho, kdy se narodili (jaro, léto, podzim, zima). Každá skupina pak sdělí ostatním, jaké společné znaky jsou pro ně charakteristické. Dále jsou studenti vyzváni, aby se zařadili do toho ročního období, které mají nejraději. Každá skupina pak sdělí, proč je právě toto roční období nejhezčí.

Nakonec jsou studenti vyzváni, aby se zařadili do toho ročního období, ve kterém se nacházejí z hlediska svého vývoje a životních zkušeností. Posuzují se z pohledu svého věku (např. kdo se cítí být na svůj věk starší, zařadí se do zimy, kdo se cítí být mladší, je jaro apod.).

Dalším krokem je svobodná manipulace – každý může kohokoli přesunout tam, kam si myslí, že dotyčný patří.

Nakonec je zase ponechána možnost, aby si každý stoupl tam, kde se cítí být správně.

SOCIÁLNÍ ASPEKT

(téma prolíná modulem kooperace, potřeby)

V úvodu je možné připomenout, že sociální aspekt v sobě zahrnuje schopnost sblížit se s lidmi, komunikovat, dát i přijmout pomoc. V rámci tohoto modulu se pracuje převážně s malou sociální skupinou – rodinou.

Technika, která pomáhá uvědomit si naše sociální role – „**Kdo jsem?**“ – každý dostane 8 malých lístečků. Na všechny z nich postupně odpoví na otázku: „Kdo jsem?“. Odpovědi se nesmí opakovat. Následuje 8 koleček, kdy se každý po řadě postupně zbavuje svých rolí. Přečte nahlas nápis na lístečku, pak jej zmačká a odhodí do připravené misky uprostřed kruhu. Svou chůzí i způsobem odhazování může neverbálně vyjádřit, s jakými pocity tak činí. Závěrečná diskuse o pocitech z techniky, o různosti rolí, o zbavování se versus vzdávání se, loučení se s rolemi.

V rámci tohoto modulu se pracuje také s malou sociální skupinou – rodinou.

Technika „**Rodinné výroky**“ – každý si na papír sepiše všechny v rodině oblíbené výroky, přísloví, napomenutí, varování... K nim je možno připsat, kdo je používá. Vybere jeden výrok, který ho citově nejvíc oslovuje (v pozitivním i negat. smyslu). Vytvoří se skupiny podle podobnosti výroků. Skupina pak považuje nad těmito otázkami: Jaké výhody (nevýhody) má člověk, který tento výrok bere vážně a jedná podle něho? Jednat podle něho – co je to konkrétně za druh chování? Jaký je charakter tohoto výroku – je po pozitivní nebo negativní poselství pro život? Které rodinné výroky používám já sám?

Technika „**Pořadí sourozenců**“ – utvoří se skupiny podle druhu sourozenecké konstelace. Každá skupina řeší, co je na této roli výhodné (nevýhodné). Nakonec vzájemně sdělení a korekce. Krátká teorie o vlivu sourozeneckého pořadí na další život jedince.

Technika „**Rodinné mýty**“ – vysvětlit, co se tím míním myslí – je to jakési jádro politiky a postoje ke světu, které má každá rodina. Jakési jisté, ale zjednodušené tvrzení. Např.: „Všichni proti nám, Novákům, něco mají.“ Každý mýtus nás nepřímo vyzývá k tomu, abychom ho svým chováním potvrdzovali. Hlavní role mýtu je udržet rodinu pohromadě, ale někdy blokuje její další vývoj. Studenti dostanou formuláře, kde jsou uvedené často se vyskytující rodinné mýty. Označí či doplní jej na základě úvahy o vlastní rodině.

Formulář:

- Musíme držet pospolu.
- V naší rodině nikdy nebyli zbabělci.
- Vždycky jsme měli smůlu.
- Všichni se máme rádi.
- U nás se nikdy nic nezmění.
- Naše rodina je něco mimořádného.
- Nikdy se nepřestaneme ovládat, ať se stane cokoli.
- Byli bychom šťastná rodina, kdyby...
- Každý se stará sám o sebe.
- U nás se ženy podřizují.
- Naši muži musí být vždy první.
- Snažíme se, ale svět to nevidí.
- Vždy jsme byli pracovití.

Popis
(pokrač.)

Zachovávejte si veselou mysl.
Naše rodina se obětuje pro ty, kterým se špatně daří.
Jsme rození učitelé (...).
..... (tvůj rodinný mýtus)
..... (mýtus, který znáš z jiné rodiny)

Diskuse o výhodách X nevýhodách mýtů, které mýty jsou nebezpečné, jak posuzují náš vlastní mýtus, mluví se v naší rodině o něm...?

DUCHOVNÍ ASPEKT

Úvodem lze připomenout, že duchovní aspekt se týká vnitřní filozofie, smyslu života a hodnot.

Technika „**Koláč**“ – dílo, které by mohlo mít název Moje životní filozofie, Smysl života, Moje víra, Jádro mojí existence apod. Vzájemné srovnání a diskuse o tom, proč je důležité mít svou filozofii, jak se to hledá a tvoří, srovnání s filozofií lidí, kteří užívají drogy.

Technika „**Ano, ne, nevím**“ – jedna polovina místnosti znamená „ano“, druhá „ne“, uprostřed je zóna „nevím“. Všichni stojí v prostřední zóně a zamýšlejí se nad tvrzeními, která jsou jim postupně čtena. Přesuny po místnosti dávají najevo svá stanoviska.

Výroky:

Z mého chování je zřejmé, čeho si opravdu vážím, v co věřím.
Přátelé a rodina jsou pro mě důležitější než věci a peníze.
Upřímnost ve vztazích není důležitá. Hlavní je udržet klid.
Starat se o své potřeby, i když to vypadá sobecky, je v pořádku.
Občas se nechám ovlivnit lidmi, u kterých chci být oblíbený.
Je dovoleno občas zalhat.

Popis
(pokrač.)

Diskuse o pocitech z techniky, o jednotlivých tvrzeních, o tom, v čem mám už jasno a v čem zatím ne, o mých hodnotách ve vztahu k tomu, jak žiji. (odbočka k hodnotám a postojům)

Technika „**7 divů světa**“ – cílem techniky je individuální introspekce, posléze skupinová práce, vytváření něčeho společného, poznávání se navzájem...

studenti relaxují při hudbě. Mají si představovat nějaký SVŮJ div světa. Nemusí to být pyramida, ani sochy na Velikonočních ostrovech. Ani cokoli honosného, může to být obyčejná maličkost, která má však nějaký význam. Po skončení imaginace dostanou všichni papír a pastelky a svůj div namalují. Z obrázků se udělá malá vernisáž. Pak se kolektiv rozdělí na dívky a chlapce a obě skupiny sestavují z obrázků 7 podskupin – „7 divů světa“. Nakonec se obě skupiny spojí a vytvoří ze všech obrázků 7 divů kolektivu (třídy). V této mozaice už nemusí být všechny obrázky, záleží na dohodě.

Technika „**Hádej, kdo to napsal?**“ – studenti dostanou papíry a tužky, podepíší se a odpovídají na následující otázky:

- země, ve které bych chtěl žít
- jakou jinou školu, než tu, kterou studuji, bych si vybral
- jméno člověka, který je nebo byl mým vzorem
- můj oblíbený citát
- jak bych strávil volný večer
- jak bych se mohl dopustit zločinu
- kniha, která mi hodně řekla, zapůsobila na mě
- nadávka, kterou používám nejčastěji
- kolik bych chtěl, aby mi bylo let
- ve kterém historickém období bych chtěl žít

Popis (pokrač.)	Lístky s odpověďmi se seberou, očíslovají a nahlas předčítají. Studenti mají za úkol napsat na papír k příslušnému číslu lístku svůj tip – kdo je autorem. Jména autorů jsou nakonec zveřejněna. Sleduje se, kdo nejlépe tipoval, kdo byl nejvíce otipován (nejčitelnější pro ostatní), kdo byl s kým zaměňován (mohou si být v něčem podobní), koho skoro nikdo neuhádl (nejméně čitelný), podle kterých klíčů studenti nejčastěji tipovali. Na úplný závěr bloku nezapomenout na reflexe a zpětné vazby, je možné vrátit se na začátek k technice „ Obraz mého jména “ – srovnat.
K diskusi	Viz jednotlivé techniky

Varianta vhodná pro druhý stupeň základní školy

Cíl	Cílem modulu je umožnit dětem zamyslet se nad svým vlastním nitrem, pocity, přáními a srovnat je s vrstevníky. Modul také nabízí možnost rozvíjet schopnost sebereflexe, dovednost dávat druhým konstruktivním způsobem zpětnou vazbu, naslouchat jim a vcítit se. Modul je doporučen přemýšlivým třídám, které již některými z programů prošly a nemají zásadní problém ve vztazích v kolektivu.
Pomůcky	-
Popis	<p>RODINA - ÚVOD DO TÉMATU</p> <p>Technika „Podivná návštěva“ – slouží k navození tématu, zmapování problematiky. Techniku lze uvést jako malý příběh o tom, že u našich domovních dveří jednoho dne zazvonil divný pán, ukázalo se, že je to čaroděj – šprýmař. Přál si blíže poznat naši rodinu, vyzkoušet si ji a trochu ji taky poškádlit.</p> <p>Sotva překročil práh našich dveří, začaroval rodinu do zvířat a pobaveně se díval na to hemžení. Každé z dětí má samo namalovat, jak takový pohled vypadal. Je možné namalovat jen výčet zvířat, ale také zvířata v kontextu bytu a jeho vybavení; podle svých představ. Nesmějí samozřejmě zapomenout na sebe. Z obrázků lze vytvořit galerii s možností dotazů k jednotlivým obrázkům. Kdo nechce, nemusí odpovídat ani dávat svůj obrázek do galerie. Nebo se obrázky vůbec nezveřejňují (slouží každému jen aby se k tématu naladil). Může následovat zadání, aby každý začal předvádět zvíře, do kterého je začarován on sám (se zvukovým doprovodem nebo bez) a hledal si ve třídě stejná nebo příbuzná zvířata. Vytvoří se skupinky, kde se dá diskutovat o tom, co je pro dané zvíře charakteristické...</p> <p>Návštěva čaroděje pokračuje. Souhlasil, že zruší toto kouzlo, ale členové rodiny se musí rozloučit s předměty (nebo i důležitými věcmi nehmotného charakteru, např. koničky), které mají pro jednotlivé členy rodiny význam. Diskuse o tom, které věci byly komu odčarovány, reakce, náhrady...</p> <p>Čaroděj nakonec zase uvede vše do původního stavu. Sedne si s rodinou ke stolu a povídají si o tom, kde se vzalo rodinné příjmení. Děti dostanou zadání vymyslet krátkou příhodu o tom, jak kdysi v dávných dobách vzniklo jejich příjmení. Možnost tvořit skupinky podle podobnosti příjmení či příběhu.</p> <p>Čaroděj chce dopřát rodině, aby prožila něco zajímavého. Na jejich přání je přenese na krátký výlet do minulosti či budoucnosti. Děti uvažují nad tím, do jaké doby nechaly svou rodinu přenést, na jaké místo, do jakého prostředí... (odbočka ke stylu).</p> <p>Čaroděj chce na rozloučenou rodinu obdarovat – nabízí splnění jednoho přání, na kterém se musí všichni dohodnout (odbočka k potřebám, hodnotám).</p>

Návštěva končí, ale čaroděj je vítán kdykoli přistě. Jen se u dveří musí prokázat rodinným heslem – výrok nejčastěji v rodině používaný, rodinné krédo apod. (odbočka k životnímu stylu).

Místo předchozí techniky lze na úvod použít techniku „**Co by to bylo, kdyby to bylo**“.

Děti, každé nad svým papírem, uvažují o jednotlivých členech rodiny včetně sebe, i o rodině jako celku, co by to bylo, kdyby to bylo: zvíře, věc, barva, vůně, počasí, pohádková postava, jídlo, hudba, výrok... děti i samy mohou vymýšlet další otázky. Následuje dobrovolné, celkové nebo jen částečné zveřejnění. Možnost tvoření skupin podle podobnosti, diskuse o tom, jak se tyto charakteristiky projevují v praxi, co s tím můžeme dělat, jak na to reagovat, jak nás to ovlivňuje, jsme také takoví?

U výroku – diskuse o tom, co znamená, co se očekává při jeho vyřčení, co pociťujeme, když ho slyšíme... Zde je možné také odbočit k otázce emancipačního hněvu, vzdoru vůči rodičovské autoritě, pokud je to pro někoho aktuální.

Na těchto úvodních technikách je možné s žáky vyjasnit, co dalšího v tomto tématu je pro třídu aktuální a pak zvolit některé z následujících témat, případně projít postupně témata všechna.

RODINA – EMANCIPAČNÍ HNĚV

Na úvod tohoto tématu je možno dětem říci, že je to pocit, který určitě často prožívají a přitom často nevědí, odkud se vzal. Ten pocit má něco společného s dospělými, s rodiči. Je o tom, že jsme svými rodiči najednou zklamaní, vidíme jejich chyby, které nás rozčilují. Tento druh hněvu je velice důležitý (pro vývoj) a proto nemá cenu (si) jej zakazovat. Umožňuje totiž získat určitý odstup od rodičů a tak se stát samostatnějšími, zralějšími. Na druhou stranu je ale žádoucí, aby člověk uměl tenhle pocit dát najevo způsobem, který by nenadělal vážné škody. A my se teď budeme zabývat právě tímto.

Popis
(pokrač.)

Techniky o emancipačním hněvu:

„**Karikatury rodičů**“ – na úvod je možné říct, že si někdy získáme trochu větší odstup od rodičů i tím, že si jasně uvědomíme, že dělají chyby, mají své slabosti – zrovna tak, jako my sami. Děti dostanou zadání namalovat obraz svých rodičů ve formě karikatury. Mají dát najevo vše, co je napadne, když jsou na své rodiče naštvané. Pak mají za úkol napsat v několika heslech různé narážky, komentáře, které je v souvislosti s kresbou napadnou. Mají vyjádřit to, co si jindy o rodičích pouze myslí. Pak si mají představit, jak by asi rodiče reagovali, kdyby viděli jejich dílo. Pokud někdo při této technice zažívá pocit viny, i to by mělo zaznít. Je možné se o tom všem bavit všichni dohromady, nebo ve dvojicích s kamarádem.

Technika „**Rozruch v rodině**“ – na úvod zmínit význam získání odstupu od rodičů při osobnostním vývoji. Když je tento vývoj někdy uměle bržděn, dospívající proti tomu bojuje tím, že poruší nějaké rodinné zákony a tím způsobí v celé rodině rozruch. Často to má hodně dramatický průběh. Tato technika umožňuje zamyslet se nad tím, jaké mívají dospívající možnosti způsobit v rodině rozruch. Třída je rozdělena do menších skupin, úkolem je vymyslet malý příběh, ve kterém dospívající způsobí v rodině rozruch. Děti si rozdají role a příběh přehrávají. Pak může následovat diskuse o užitečném a neužitečném chování, o možných variantách děje v příběhu, o různých koncích...

Zmínit, že rozruch působí hodně dospívajících taky tím, že začnou brát drogy... Je to vhodný způsob, jak řešit svůj vývojový vzdor?

RODINA – SOUROZENECKÉ VZTAHY

Technika „**Sourozenci a jedináčci**“ – slouží k objasnění, jaký význam má pozice v sourozeneckém pořadí pro život rodiny i jedince. Děti se rozdělí do skupin podle rodinné pozice. Ve skupinách řeší výhody a nevýhody pozice. Diskuse a konfrontace mezi skupinami. Na závěr (pro zajímavost) můžeme sdělit dětem nějaké obecné charakteristiky jedináčků, nejstarších, prostředních...

RODINA – ŘEŠENÍ PROBLÉMOVÝCH SITUACÍ, KRIZE, ROZVOD

Technika „**Rodinné hry**“ – na papírcích jsou texty, které popisují různé problémové situace s otevřeným koncem. Každý text má svou barvu. Každý text je také rozstříhán na několik dílů. Jednotlivé díly si děti náhodně losují. Pak se podle barvy textu dávají do skupin, kde text složením všech jeho částí dohromady rozluštlí. Situace, popsané v textu, mají za úkol přehrát a dokončit. Mohou být i různé varianty konce. Na závěr – diskuse o tom, jak se na úkolu pracovalo, kdo měl nejvíc nápadů, zda se jedná o běžnou situaci, krizovou, v kterých momentech příběhu se děj mohl odvíjet jinak, jaké jiné situace se ještě v rodině řeší...

Texty situací:

1. Dvanáctileté dítě přijde večer domů o 3 hodiny později, než bylo dohodnuto. Rodiče na ně čekají.
2. Otec zavínil havárii s novým autem. Matka s dvěma dětmi ho čeká doma. O nehodě byla informována telefonicky.
3. Matka musí do nemocnice. Otec a dvě děti se s ní loučí.
4. Je první den prázdnin. Každý by chtěl dělat něco jiného. Matka by se chtěla opalovat, otec jít na ryby, syn na výlet na kole, dcera na minigolf.
5. Otec, matka a jediné dítě se dohadují, na jakou školu má dítě po základní škole jít.
6. Dítě při nákupu ztratilo peněženku se stokorunou. Říká o tom matce.
7. Rodiče našli u dítěte v pokoji pytlíčky s divným práškem a nějaké sušené houby. Nevědí, co to je a radí se, jak dál postupovat.

Technika „**Rozvod**“ – téma lze navodit otázkami, o kterých s třídou diskutujeme. Např.: Co asi prožívá dítě vašeho věku, když se jeho rodiče dostanou do vážného sporu? Proč se rodiče rozcházejí? Je možné aby za to dítě bylo zodpovědné? Co je pro dítě nejtěžší? Jak to prožívá, když se ho oba rodiče pokoušejí získat? Zůstává otec otcem a matka matkou? U koho má dítě zůstat? Je neúplná rodina rodinou? Jak funguje? Na co je potřeba dbát, aby to fungovalo dobře?

Poté rozdělit děti do skupinek po 4, úkol: napsat 4 zásady, které by měli rodiče dodržovat, když se rozvádějí. Zásady začínají slovy „Rodiče nesmějí...“ nebo „Rodiče musí...“. Napsat 4 zásady, které se týkají dětí se začátkem „Děti mají právo...“ nebo „Děti nesmějí...“. Diskuse.

Technika „**Životní ztráty**“ – na úvod chvíli diskutovat o tom, co nejhoršího může rodinu potkat. Děti se rozdělí do menších skupin a připraví si scénky, ve kterých půjde o nějakou rodinnou krizi. Ve scénkách by měla být reakce různých členů rodiny na daný problém. Skupinka sama rozhodne, zda scénka bude či nebude mít východisko. Je žádoucí, aby se jednalo o takovou situaci, která by zajímala všechny členy skupiny.

Diskuse o spolupráci, o vlivu krizí na děti, co mohou děti dělat, zda mohou samy být příčinou krize (drogy)...

(odbočka k prosazení se, hledání řešení)

OD RODINY K MÉMU JÁ

Děti (které absolvovaly předchozí téma o rodině) jsou vyzvány, aby zkusily v několika větách ostatním sdělit, „kdo jsou a jací jsou“. Je třeba zdůraznit, že nechceme slyšet žádné informace typu: v které sedí lavici a kolik mají sourozenců..., ale spíš něco o povaze, názorech, silných a slabých stránkách, o obvyklém chování, o tom, jak je vnímá okolí. Nepřemlouváme k tomuto úkolu všechny děti, stačí pár dobrovolníků. Ostatní děti mohou mít na hovořícího kultivované dotazy a posléze i zpětnou vazbu (odbočka ke komunikaci a k sebeprosazení).

Zpětnou vazbu může mít i vedoucí; je to spíš o pochvalě za snahu.

Popis
(pokrač.)

Je předpoklad, že ne všichni tento úkol snadno zvládnou. Volnou debatou lze navodit téma o zdrojích sebepoznání – na to, jaký jsem, se mohu zeptat např. sám sebe (viz předchozí technika) nebo svého okolí (zpětná vazba). Tyto dvě informace by v případě zdravé osobnosti neměly být ve velkém rozporu. Pokud jsou, může to znamenat pro jedince i jeho okolí problém.

Nechat děti volně asociovat o tom, jak takový rozpor pak může v praxi vypadat a co jedinci přináší. Čím může být způsoben (chybné sebepojetí + negativní působení na okolí + negativní odezva okolí + fixace chybného sebepojetí)? Jak lze takovou situaci řešit (práce na sobě, rezignace, únik – drogy)?

Poté jsou už všichni ve třídě vyzváni, aby spolupracovali při technice „**Jak vidím sám sebe**“ – každý dostane dvě kartičky. Jednu nadepíše **Jak vidím sám sebe**, druhou **Jak mě vidí ostatní**. Na každou kartičku napíše 5 vět, vyjadřujících vlastnosti a charakteristické rysy chování a předpokládané názory druhých. Pak je třída rozdělena do menších skupin a ve skupinách se anonymní kartičky **Jak vidím sám sebe** smíchají a dají na hromádku, ze které se tahá a hádá, kdo je autorem. Tipují všichni ve skupině, pak teprve je prozrazen autor.

Kartičku **Jak mě vidí okolí** si každé dítě položí před sebe a ostatní se vyjadřují k tomu, zda se zapsanými výroky souhlasí.

JÁ A EMOCE

Na úvod krátká debata o tom, co jsou emoce, vysvětlení na příkladech, jak si děti představují emocionálně zralého a zdravého člověka...

Technika „**Kladné a záporné emoce**“ – nejprve je proveden výčet a rozdělení emocí pomocí brainstormingu. Posléze jsou emoce dětem zadány k pantomimickému znázornění.

Děti také mohou předvádět beze slov, jak se právě teď cítí. Debata o obtížnosti úkolu, verbální a neverbální komunikaci, o významu kladných i záporných emocí pro život.

Odbočka k emocím drogově závislého.

Technika „**Emoce v chůzi**“ – je puštěna hudba, děti se volně procházejí po místnosti. Posléze mají účastníci chodit jako smutní, veselí, stydliví, ustrašení, znužení, zvědaví, unavení, zamilovaní... sami si mohou určovat další kritéria.

Technika „**Malované emoce**“ – barvy, štětce. Děti mají namalovat pocit, jaký mívají často; pocit, jaký mívají zřídka. Mají užívat jen barev, tvarů a obrysů. Experimentovat s barvami a štětci.

U technik se vyjeví, které pocity jsou pro děti zajímavé a aktuální. V následujících technikách je možno se jim více věnovat.

RADOST, SMUTEK

„**Radost a smutek**“ – dvojice dětí. Jedno se ptá druhého „**Kdy jsi šťastný?**“ stále dokola po dobu asi 2 minut. Druhé odpovídá; odpovědi se nemají opakovat. Poté výměna, ale otázka tentokrát zní: „**Kdy jsi smutný?**“.

STRACH

Techniky s tématem strachu – „**Čeho je potřeba se bát**“ – krátká diskuse o významu strachu a jeho užitečnosti v některých životních situacích. Navození úvahy o situacích, které jsou skutečně nebezpečné a je třeba se jich bát. Rozdělení třídy do čtyřčlenných skupin, do každé skupiny dát větší arch papíru a 4 tužky. Děti nakreslí nejprve obrazec.

Sednou si kolem papíru ze všech stran obrazce. Do prostředního čtverce zapisují všechno, čeho by se měly obecně bát. Do plochy před sebou si zapíší, čeho by se měl bát každý sám. Nakonec výměna názorů.

Popis
(pokrač.)

Technika „**Strachy všedního dne**“ – každý napíše 3 situace všedního dne, při kterých cítí strach. Najde si dvojici a v ní si vzájemně sdělí, co napsali. Dohodnou se, která situace je oba nejvíc zajímá. Situaci pak přehrají ve dvou verzích – když je strach silnější a když je zvládnut. Po každé scéně – diskuse.

HNĚV

Technika „**Hněv**“ – děti dokončí načaté věty:

Rozhněvám se, když...

Když jsem naštvaný, tak...

Mám zlost na otce (matku, učitele), když...

V této třídě se nejčastěji zlobím na...

Minulý týden (dnes) jsem se zlobil ...krát.

Když se zlobím, nejraději bych...

Místo toho udělám...

Zvlášť mě rozzlobí děti, které...

Když chci někoho pozlobit, tak...

Nejčastěji naštvu... (koho).

Na závěr dobrovolná prezentace výsledků, diskuse.

LÁSKA

Technika „**Láska**“ – každý si vymyslí nějakou příhodu o lásce a několik dětí svou příhodu přednese. Diskuse: který příběh se mi nejvíc líbil, které povídky jsou si podobné, které jsou smutné, šťastné, co mě vedlo k volbě mého příběhu, kteří lidé v něm jsou důležití...

Popis
(pokrač.)

NESMĚLOST

Technika „**Nesmělost**“ – pustíme hudbu a děti volně chodí po místnosti. Každý chodí tak, jak se právě cítí. Pak jsou vyzváni, aby si představili, že jsou plaší, nesmělí, nechtějí mít s nikým nic společného... Poté chvíli chodí zase normálně. Další změna – všichni se promění ve zvědavce, kteří chtějí všechno a všechny poznat. Mohou se navzájem prohlížet, dotýkat, je jedno, zda tím někoho obtěžují. Poté opět chodí normálně. Změna – mohou podle své libosti střídat tyto dvě emoce – zvědavost a nesmělost.

Vyhodnocení – která ze změn byla pro mě snadná (těžká), jak je to s mou vlastní zvědavostí (plachostí), vůči komu ze skupiny jsem nejvíc nesmělý, byl jsem dříve víc plachý než dnes, je možné zbavit se nesmělosti a jak?

Technika „**Sebevědomí**“ – každý musí říci, v čem je dobrý, kde je jeho silná stránka, pokud neví, ostatní mu napovědí. Diskuse o pocitech z tohoto úkolu.

Technika „**Mindrák**“ – děti dostanou zadání představit si za zavřenýma očima svůj mindrák a posléze nakreslit (popsat, předvést) sebe sama po letech – už bez mindráku. Ostatní hádají, co to bylo za mindrák. Diskuse o tom, co se musí stát, aby mindrák zmizel, nebo aby přestal trápit, zda ho lze pozitivně přeznačkovat, za jak dlouhou dobu by mohl zmizet, zda máme ve třídě podobné problémy...

JÁ A MYŠLENÍ (odbočka k prosazení se, řešení problémů, rozhodování)

Technika „**Tři úkoly**“ – ze třídy, kterou už známe z předchozích setkání a technik, vybereme 3 lidi. Měli by to být pozitivní, neformální vůdci, silné, zdravé osobnosti. Neměli by to být zástupci nějakých negativních vlastností ani členové jedné podskupiny ve třídě. Tito lidé si vylosují různá zadání:

1. složit báseň (píseň) o naší třídě a originálně ji interpretovat
2. udělat obraz, koláž s tématem naše třída
3. vymyslet a nacvičit scénku s tímto tématem

Popis (pokrač.)	<p>Všechna díla by měla být humorně, s nadsázkou laděna. Zbytek třídy se musí rozhodnout, do kterého družstva, ke kterému úkolu, ke kterému vedoucímu se přidruží. Nutno pohlídat, aby se každý rozhodoval sám za sebe. Skupiny mají čas na přípravu, předvedou díla, následuje rozbor a zhodnocení. Poté diskuse o samotném rozhodování každého jedince, za čím šel, co mu k rozhodnutí pomohlo (odbočka k hodnotám, hledání řešení, ke kooperaci).</p> <p>Můžeme s třídou pak diskutovat o tom, jak se dělají rozhodnutí, kdy je potřeba je dělat (když je potřeba něco řešit). Rozhodování je vlastně používání, zpracovávání informací, které v průběhu života získáváme zkušeností a učením. V jejich věku převládá ještě učení jako hlavní zdroj informací, starší lidé mohou využívat i zkušenost.</p> <p>Je možno s dětmi debatovat o tom, kde a od koho se skutečně učí (nemusí to být škola!), jaké už mají vlastní zkušenosti, co by se ještě chtěly v budoucnu naučit, koho obdivují a uznávají (odbočka – hodnoty, cíle).</p>
K diskusi	Viz jednotlivé techniky



Klinika adiktologie

**1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze
Apolinářská 4 / 128 00 Praha 2
www.adiktologie.cz**

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN je výukové, výzkumné a klinické pracoviště 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, které se zaměřuje na rozvoj adiktologie jako samostatného vědního oboru zabývajícího se problematikou užívání návykových látek a návykového chování obecně. Adiktologie spojuje biologická, psychologická a sociální hlediska do jednotného transdisciplinárního výzkumného rámce zaměřeného na konkrétní problematiku rizikového prostředí užívání návykových látek a závislostního chování, přičemž se snaží přinášet společnosti relevantní vědecké informace špičkové úrovně. Cílem adiktologie je přispívat ke zkvalitňování duševního i fyzického zdraví populace svým aktivním podílem při realizaci výzkumem podložených intervencí v oblasti prevence a léčby závislostí a minimalizace rizik souvisejících s užíváním návykových látek, jakož i v oblasti drogových trhů. Klinika adiktologie realizuje klinický lůžkový provoz, výuku a výzkum v oblasti adiktologie, samostatného transdisciplinárního vědního oboru zabývajícího se zkoumáním rizikového prostředí užívání návykových látek a návykového chování obecně. Hlavní činnosti kliniky se dělí do čtyř oblastí.

Klinický provoz zajišťuje osm pracovišť (oddělení) Kliniky adiktologie: Lůžkové oddělení pro muže, Lůžkové oddělení pro ženy, Detoxifikační oddělení, Centrum metadonové substituce, Ambulance pro alkoholové závislosti, Ambulance pro nealkoholové závislosti, Centrum pro psychoterapii a rodinnou terapii a Ambulance dětské a dorostové adiktologie.

Pregraduální výukové programy tvoří tři hlavní ohniska: pregraduální výuka v bakalářském oboru adiktologie (cca 200 studentů), pregraduální výuka v magisterském oboru adiktologie (cca 100 studentů), výuka adiktologie pro studenty všeobecného lékařství a stomatology – širší rámec oboru psychiatrie.

Vědecko-výzkumná činnost a postgraduální výuka zahrnuje také zahraniční spolupráci v této oblasti. Klinika garantuje samostatný postgraduální (čtyřletý) studijní program *Adiktologie* (cca 15 studentů). Vědecko-výzkumná činnost je rozdělena do tří samostatných útvarů: Centrum primární prevence užívání návykových látek, Centrum diagnostiky, terapie a rehabilitace poruch a onemocnění spojených s užíváním návykových látek, Centrum pro studium trestněprávních a kriminologických souvislostí užívání návykových látek, Centrum pro minimalizaci rizik v oblasti užívání návykových látek.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Byla zahájena realizace systémového projektu řešícího koncepční nastavení a zvýšení kvality prevence rizikového chování dětí a mládeže v České republice.

Dne 1. září 2014 byl spuštěn rozsáhlý jednoletý projekt pod názvem *Implementace a evaluace minimálního preventivního programu, systémových nástrojů ve vzdělávání a vytvoření sběrného systému v oblasti prevence rizikového chování pro pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni* (ESF OPVK č. CZ.1.07/1.1.00/53.0017), jehož hlavním cílem je otestovat a ověřit možnosti zavedení celonárodního systému školské prevence rizikového chování (včetně prevence užívání návykových látek, šikany atd.) pro děti základních škol.

V letech 2009–2011 vznikl v České republice velice originální návrh celonárodního systému školské prevence rizikového chování. Tento návrh byl vyústěním více než desetileté práce stovek profesionálů v prevenci po celé České republice, pracujících v několika desítkách institucí, které se nakonec do celé akce zapojily. Tato práce byla realizována v rámci projektu nazvaného **Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni** (projekt číslo CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost). Všechny výsledky a výstupy projektu byly předány lidem z praxe a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) pak uvedenou vizi dále rozpracovalo a rozhodlo se prakticky ji ověřit. Tak vznikla myšlenka pilotní implementace, při které by se ve vybraných krajích České republiky hlavní komponenty celého systému otestovaly a na dostatečném počtu škol, pedagogů a dětí bylo ověřeno, zda je tento systém skutečně realizovatelný v praxi. Tak vznikla idea ústící až do společného projektu čtyř krajů ČR (Jihomoravský kraj, Olomoucký kraj, Středočeský kraj a Severočeský kraj), který nakonec dostal složitý název **Implementace a evaluace minimálního preventivního programu, systémových nástrojů ve vzdělávání a vytvoření sběrného systému v oblasti prevence rizikového chování pro pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni** (Projekt ESF OPVK č. CZ.1.07/1.1.00/53.0017).

Hlavním smyslem a cílem tohoto projektu je pečlivě ověřit na přibližně čtyřech tisících dětí jednotlivé komponenty navrženého celonárodního systému školské prevence rizikového chování v praxi a zjistit, za jakých podmínek (materiálních, technických, personálních a ekonomických) by je bylo možné realizovat ve všech krajích ČR, pokud o to tyto kraje a základní školy na jejich území budou mít zájem. Jde tedy o ověření podmínek postupné implementace a vytvoření plánu, jak ji krok za krokem provést, v jakém pořadí kroků a s čím vším je třeba počítat. Jaké výhody a nevýhody takový systém na národní úrovni bude mít a co od něj je možné očekávat.

Jednotlivé komponenty projektu reprezentují tři hlavní pilíře celého systému:

(1) ucelený model posuzování a hodnocení kvalifikací pro preventivní práci s dětmi v rámci školní prevence rizikového chování,

(2) jednotný systém hodnocení a řízení kvality, zahrnující standardy kvality pro pracovníky, pro dílčí programy a intervence a pro jejich poskytovatele (včetně požadavků zahrnujících bezpečnost dětí, rodičů i pracovníků), a jednotný systém kontroly a hodnocení výkonnosti,

(3) model kurikula preventivních aktivit pro základní školu od první do deváté třídy pro všechny typy rizikového chování s modulárním řešením kombinování preventivní práce dle věku, tematické oblasti rizikového chování a náročnosti cílové skupiny (tato komponenta zahrnuje též databanku příkladů dobré praxe).

Projekt v průběhu léta a podzimu 2015 představí hlavní výsledky, které budou zdarma k dispozici školám i jejich zřizovatelům a provozovatelům a které umožní zahájit širší veřejnou diskusi o dalším směřování školské prevence rizikového chování v České republice. Tato diskuse by pak následně měla vyústit v rozhodnutí dotčených ministrů uvést celý systém nebo jeho úspěšné části do praxe. Klíčem k úspěchu je však nyní právě ověření všech dílčích komponent v praxi a formulace jasného plánu případného zavedení do škol.



Klinika adiktologie

Celoživotní vzdělávání v adiktologii

Celoživotní vzdělávání (CŽV) – umožňuje průběžné obnovování, zvyšování, prohlubování a doplňování vědomostí, dovedností a způsobilosti v souladu s rozvojem oboru a nejnovějšími vědeckými poznatky.

CŽV v oboru adiktologie – zahrnuje nejrůznější profesní skupiny. Vzdělávání adiktologů, stejně jako dalších nelékařských zdravotnických profesí, lékařů, lékárníků, sociálních pracovníků, psychologů, příslušníků policie i pedagogů, je upraveno příslušnými normami jednotlivých resortů.

Povinnost dále se vzdělávat – zákonem stanovená pro všechny nelékařské zdravotnické profese, adiktology nevyjímaje. O podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče jednotlivých profesí pojednává zákon č. 96/2004 Sb., který zároveň podle §53 ukládá povinnost celoživotně se vzdělávat.

Plnění povinnosti celoživotního vzdělávání adiktologa – prokazuje se na základě kreditního systému, v němž musí adiktolog získat celkem 40 kreditů v průběhu období 6 let. Počet kreditů, které je možné získat za jednotlivé formy celoživotního vzdělávání, stanovuje vyhláška č. 321/2008 Sb. Získání kreditů je podmínkou pro vydání Osvědčení k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu.

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze pořádá kurzy celoživotního vzdělávání v adiktologii, a to nejenom pro adiktology a další nelékaře, ale také další profesionály v oboru.

Informace o aktuální nabídce naleznete na **webu www.adiktologie.cz** (sekce Celoživotní vzdělávání / Nabídka vzdělávání) a také na **Facebooku „Celoživotní vzdělávání v adiktologii“**.

Mimo aktuální nabídky je možné realizovat některé kurzy „na klíč“ při zajištění minimálního počtu účastníků.

Kurzy akreditované u MŠMT (nejenom pro pedagogické pracovníky)

- Kočičí zahrada – metodika prevence pro 1. stupeň ZŠ
- Metodika prevence užívání návykových látek Unplugged – metodika prevence pro 2. stupeň ZŠ (6. ročník)
- Unplugged pro rodiče – interaktivní modul, který rozšiřuje program Unplugged pro žáky
- Specializační studium pro školní metodiky prevence – dle platné legislativy
- Prevence rizikového chování – propojování kognitivní, emocionální a tělové úrovně (nejen pro pedagogické pracovníky, ale také pro zdravotní sestry, adiktology, fyzioterapeuty, mediky a jiné zájemce) – v případě vypsání termínu kurzu je akreditováno také u ČAA a ČAS
- Nové syntetické drogy – přehled, rizika, informace – v případě vypsání termínu kurzu je akreditováno také u ČAA a ČAS
- Evaluace jako základ primárněpreventivních aktivit z pohledu teorie i praxe
- Právní minimum z oblasti drog pro pedagogy a pedagogické pracovníky
- Možnosti testování dětí na ovlivnění návykovými látkami – právní podklady

Kurzy akreditované u MZ ČR (pro různé zdravotnické nelékařské profese)

- Vybrané kapitoly z ošetřovatelství pro adiktology – pro adiktology bez odborného dohledu (48 hodin, 24 kreditů)
- Prevence předávkování návykovými látkami u dospělých – základní kurz – pro adiktology (20 hodin, 12 kreditů) – pro adiktology, všeobecné sestry, psychology ve zdravotnictví
- Adiktologické minimum pro zdravotnické pracovníky – pro nelékařské zdravotnické pracovníky (32 hodin, 18 kreditů)
- Psychologická a nutriční péče o nemocné s poruchami příjmu potravy – psychologové a psychoterapeuti (25 hodin, 12 kreditů)

Více informací o celoživotním vzdělávání a aktuální nabídce:

czv@adiktologie.cz,

www.adiktologie.cz (sekce **Celoživotní vzdělávání**),

Facebook – **Celoživotní vzdělávání v adiktologii**

Zcela jasnou předností Metodiky osobního rozvoje je, že vznikala v reakci na požadavky ze strany pedagogů, že byla při práci s nimi zkoušena a upravována a že jde tedy o text, který v sobě již zahrnuje jakousi pilotní studii výzkumu efektivity technik, které jsou v knize uvedeny. Jde tedy o manuál, který je dokonce tímto způsobem prověřen jak na české populaci, tak i na populaci současné doby. V technikách se tak objevují problémy, které jsou pro žáky a studenty v současné době nejaktuálnější; navíc se autoři textu řídí aktuálními požadavky MŠMT k prevenci rizikových forem chování u dětí a mládeže.

*PhDr. Magdalena Frouzová,
klinická psycholožka, vedoucí Institutu
pro výzkum rodiny, Praha*

Metodika osobního rozvoje je velmi dobrým nástrojem pro pedagogy, kteří mají zájem vzdělávat se a zlepšovat osobnostní nastavení žáků ve svých třídách. Metodika je čtivá, srozumitelná, přehledně a podrobně popsána. Považuji metodiku za velmi kvalitní, řekla bych až vyčerpávající. Jistě je a bude velkým pomocníkem pedagogů při práci s žáky a jejich osobním rozvojem.

*Mgr. Helena Fialová,
vedoucí Programu primární prevence,
Magdaléna o. p. s., Mníšek pod Brdy*

ISBN 978-80-7422-400-3



NEPRODEJNÉ



Klinika adiktologie

- ● ● ● 1. lékařská fakulta
Univerzita Karlova v Praze
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze
Apolinářská 4 / 128 00 Praha 2
Česká republika
www.adiktologie.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ