



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again 2: Innovative methods to improve psycho-social aspects
in the school environment in interactive and attractive ways

2024-1-SK01-KA220-SCH-000248786



Co-funded by
the European Union



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Inovatívne metódy na zlepšenie psycho-sociálnych aspektov v
školskom prostredí interaktívnymi a atraktívnymi spôsobmi

WP2 – Praktická príručka pre učiteľov na podporu komunikácie so žiakmi.

Creative Commons

*Together Again 2: Innovative methods to improve psycho-social aspects in the school environment in interactive
and attractive ways* je licencované pod CC BY-SA 4.0. Ak si chcete pozrieť kópiu tejto licencie, navštívte

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Obsah

Úvod	3
1. Sebakontrola a zvládanie negatívnych emócií.....	4
2. Hľadanie riešení v zložitých situáciách.....	27
3. Riadenie vonkajších podnetov	47
4. Stres vyvolaný zmenami v škole	62
5. Dôvera vo vlastné schopnosti	76
6. Presviedčanie okolia o svojom názore.....	92
7. Určovanie priorít, tvorba akčného plánu a realizácia vlastných cieľov	112

Úvod

Pandémia Covid-19 zapríčinila prudké a intenzívne zmeny vo všetkých oblastiach spoločenského života, najmä vo vzťahoch medzi učiteľmi a žiakmi. Obdobie izolácie, učenia sa na diaľku a obmedzeného sociálneho kontaktu malo negatívny vplyv na emocionálny vývoj mladých ľudí, ako aj na spôsob komunikácie dospelých s dospelievajúcimi. Odpoveďou na tieto výzvy bolo vypracovanie príručky, ktorá má učiteľom pomôcť pri budovaní zdravých vzťahov a prehlbovaní empatie a dôvery u študentov vo veku 12 - 16 rokov.

Táto príručka je výsledkom aktivít v rámci jednej z kľúčových etáp projektu zameranej na vytvorenie súboru učebných prostriedkov určených na posilnenie sociálnych a emocionálnych kompetencií. Ponúkané materiály majú za úlohu pomôcť obnoviť vzťahy po pandémii, a zároveň vybaviť učiteľov nástrojmi použiteľnými pri ich každodennej výchovnej a vzdelávacej práci s mladými ľuďmi, prihliadajúc na ich emocionálne a sociálne potreby.

Príručka je štrukturovaná do siedmich tematických modulov, pričom každý sa zameriava na iný aspekt sociálnych a emocionálnych zručností a kompetencií, napríklad sebakontrola, riadenie vonkajších podnetov, dôvera vo vlastné schopnosti a pod. Súčasťou každého modulu sú tri praktické cvičenia, ktoré možno realizovať priamo so žiakmi - individuálne, vo dvojiciach alebo v skupinách. Cvičenia sú interaktívne, podporujú reflexiu a spoločnú aktivitu, a vďaka svojej rozmanitosti umožňujú flexibilné prispôsobenie potrebám konkrétnej triedy alebo školského kolektívu.

Cvičenia, navrhované aktivity a metodologické pokyny obsiahnuté v tejto príručke sú praktické a vychádzajú zo súčasných pedagogických a psychologických poznatkov. Odporúčame ich aplikovať flexibilným spôsobom odzrkadľujúcim špecifickú atmosféru vašej triedy, školy a kultúrneho kontextu. Veríme, že tieto materiály vám pomôžu lepšie pochopiť výzvy, akým žiaci v dnešnej dobe čelia, a zároveň budovať priaznivejšie a otvorenejšie vzdelávacie prostredie.

1. Sebakontrola a zvládanie negatívnych emócií

Čiele modulu

- Definícia pojmov sebakontrola a zvládanie emócií
- Vyzdvihnutie dôležitosti aplikovania techník sebakontroly a zvládania emócií pre dosiahnutie celkovej osobnej pohody
- Zdôraznenie potenciálnych negatívnych dopadov spojených s neschopnosťou sebakontroly a zvládania emócií
- Poukázanie na výhody plynúce z rozvinutej schopnosti sebakontroly a zvládania emócií
- Navrhnutie konkrétnych techník a postupov zameraných na rozvoj sebakontroly a zručností v oblasti zvládania emócií

Obsah modulu

Sebakontrola a zvládanie emócií sú dôležité životné zručnosti, ktoré si osvojujeme a budujeme od detstva cez obdobie dospievania až po dospelosť. Absencia týchto zručností môže viesť k pretrvávajúcim negatívnym emóciám, čo môže mať za následok vážne zdravotné problémy. Ďalším vyústením môžu byť následky v podobe poškodených sociálnych vzťahov s okolím. Hoci ide o zložitý proces, naučiť sa správne narábať s emóciami a reagovať na ne vhodným správaním je nevyhnutné pre celkovú duševnú a fyzickú pohodu každého človeka.

1 Sebakontrola

Sebakontrola, taktiež označovaná ako sebaregulácia, je schopnosť jednotlivca ovládať vlastné emócie, myšlienky a správanie v závislosti od potrieb danej situácie. Môže sa prejavovať vo forme potlačenia silných emočných reakcií alebo regulovania odozvy. Ďalšími spôsobmi jej manifestácie sú schopnosť sústrediť sa na plnenie úloh a ignorovať rozptýlenia, prípadne schopnosť oddialiť prijatie odmeny namiesto jej okamžitého akceptovania.

Podľa niektorých odborníkov je sebakontrola čiastočne podmienená geneticky, no je to aj zručnosť, ktorú možno posilniť tréningom. Deti si ju začínajú budovať už vo veľmi mladom veku a rozvíjajú ju až do svojich 20-tich rokov. Psychológovia rozlišujú tri základné druhy sebakontroly:

- 1) **Kontrola impulzov** – schopnosť ovládať svoje nutkania a impulzy. Ľudia, u ktorých sa objavujú problémy s kontrolou impulzov, majú tendenciu konať bez rozmýšľania nad dôsledkami svojich činov;
- 2) **Emočná kontrola** – schopnosť regulovať silné emočné odozvy a vyhnúť sa prehnaným reakciám. Jedinci, ktorí majú problémy s emočnou kontrolou, zvyknú dlhodobo trpieť zlými náladami a podliehajú intenzite svojich pocitov;
- 3) **Kontrola pohybov** – schopnosť ovládať pohyby tela. Jedinec, ktorý ťažko ovláda svoje pohyby, môže pociťovať nepokoj a je pre neho ťažké zotrvať v pokoji. Nedostatok tohto typu sebakontroly sa u niektorých detí nazýva aj hyperaktivita.

Sebakontrola zohráva v bežnom živote človeka dôležitú úlohu, pretože napomáha pri ovládaní impulzov a prijímaní rozhodnutí, ktoré vedú k dosiahnutiu dlhodobých cieľov. V školskom prostredí je mimoriadne dôležité podporovať budovanie sebakontroly u žiakov v dvoch kľúčových oblastiach. Prvou je dosahovanie akademických úspechov, keďže sebakontrola pomáha žiakom vyhýbať sa rozptýleniam v triede a sústrediť sa na učenie. Druhou oblasťou sú sociálne interakcie, nakoľko ovládanie svojich činov a reakcií umožňuje žiakom lepšie zapadnúť do kolektívu a nájsť si kamarátov.

2 Zvládanie negatívnych emócií

Negatívnymi emóciami označujeme intenzívne nepríjemné pocity, ktoré sa ťažko ovládajú a regulujú, a ktoré sú často vyvolané vlastnými myšlienkami, vonkajšími vplyvmi alebo sociálnymi interakciami.

Schopnosť pochopiť a ovládať svoje emócie, známa aj ako emocionálna regulácia, je prvkom sebakontroly a vyvíja sa v období detstva a dospelovania. Prvým krokom vedúcim k budovaniu celkovej sebakontroly je rozpoznanie a pomenovanie vlastných emócií, s čím deťom v ranom veku musia pomáhať rodičia a učitelia. Neskôr, v období dospelovania, si stratégie na zvládanie pocitov osvojujú aj sami.

Nasledovné negatívne emócie radíme medzi tie, ktorých zvládanie žiakom najčastejšie spôsobuje problémy:

- smútok - môže viesť k uzavretosti, strate záujmu, zníženej motivácii a v závažných prípadoch k depresii

- hnev - môže viesť k agresívnemu správaniu, konfliktom s rovesníkmi a dospelými, poruchám sústredenia, či k osvojeniu problematických návykov ako napríklad sebaopoškodzovanie
- strach/úzkosť - môže zapríčiniť vyhýbanie sa sociálnym interakciám, problémy s učením, fyzické prejavy (napr. bolesti hlavy, žalúdka), prípadne rozvoj úzkostných porúch
- pocit hanby/viny - môže viesť k nízkej sebaúcte, sociálnej izolácii, sebaobviňovaniu a neochote riskovať alebo vyhľadať pomoc
- frustrácia - môže spôsobiť podráždenosť, tendenciu rýchlo rezignovať
- nechúť - môže viesť k vyhýbaniu sa sociálnym situáciám, odsudzovaniu
- žiarlivosť/závisť - môže poškodiť vzťahy a viesť k negatívnemu spoločenskému porovnávaniu

Schopnosť pochopiť a ovládať svoje emócie je pre život človeka nevyhnutná. Intenzívne prežívanie určitých pocitov je síce normálny jav, avšak absencia zvládacích mechanizmov u jednotlivca môže mať negatívny dopad na jeho správanie a vzťahy s okolím. Z krátkodobého hľadiska môže viesť k zvýšeným pocitom úzkosti, sociálnej izolácii a problémom so sebaovládaním. Z dlhodobého hľadiska môže vyústiť do problematických vzťahov a zvýšenému riziku duševných porúch. Rozvoj tejto schopnosti sa preto považuje za kľúčový pre udržiavanie celkovej vnútornej pohody i zdravých medziľudských vzťahov.

3 Výhody plynúce zo sebakontroly a zvládania emócií

Hoci sa sebakontrola a emocionálna regulácia do značnej miery skúmajú oddelene, úzko spolu súvisia, pretože sa týkajú základnej schopnosti jednotlivca potlačiť impulzívne reakcie v prospech tých riadených. Sebakontrola aj zvládanie emócií sú zručnosti potrebné na úspešné zvládnutie širokej škály životných situácií, a osvojenie oboch prináša rovnaké výhody pre osobnostný rozvoj jednotlivca, ako aj pre jeho celkové zdravie a pohodu.

K najväčším výhodám spojeným s výučbou techník sebakontroly a emocionálnej regulácie u detí a dospelých patrí:

- dosahovanie lepších študijných výsledkov vďaka schopnosti sústrediť sa na učenie, dokončovať si úlohy a odolávať rozptýleniam na hodinách;
- budovanie zdravých sociálnych vzťahov vďaka schopnosti lepšie komunikovať, prejavovať empatiu a konštruktívne riešiť konflikty;
- zlepšovanie duševného zdravia spôsobené lepším zvládaním stresových situácií, zmierňovaním pocitu úzkosti a ovládaním impulzívneho konania, ktoré by neskôr mohlo vyústiť do psychických problémov;
- zlepšovanie fyzického zdravia spôsobené rozhodnutiami, ktoré vedú k zdravšiemu životnému štýlu (uprednostňovanie vyváženej stravy, cvičenie, atď.);
- prevencia rizikového správania, zvyšovanie odolnosti voči tlaku zo strany rovesníkov v situáciách spojených so zdraviu škodlivými aktivitami (napr. užívanie návykových látok);

- budovanie základov pre celkovú osobnú pohodu a životnú prosperitu (deti a dospievajúci s vysokou mierou sebakontroly a ovládania emócií v dospelosti zvyčajne dosahujú väčšie úspechy vďaka vybudovanému zmyslu pre zodpovednosť a schopnosti prijať samých seba).

4. Techniky na precvičovanie sebakontroly a zvládania emócií

Pri budovaní zručností v oblasti sebakontroly a zvládania emócií si žiaci môžu osvojiť viaceré metódy. Medzi najefektívnejšie z nich radíme:

- rozpoznávanie a pomenovávanie vlastných emócií za účelom ich dôsledného pochopenia a adekvátneho spracovania
- hľadanie vhodných foriem na vyjadrenie vlastných emócií (napr. rozhovor, písanie denníka, rôzne umelecké aktivity)
- budovanie zvládacích mechanizmov (praktizovanie relaxačných techník, odvracanie negatívnych myšlienok)
- vykonávanie zdraviu prospešných aktivít (pravidelné cvičenie, dodržiavanie spánkového režimu), udržiavanie zdravého životného štýlu
- snaha pozeráť sa na problémy z viacerých perspektív za účelom zníženia intenzity negatívnych emócií
- snaha o pochopenie samého seba a uprednostnenie zhovievavosti k svojim chybám namiesto prehnanej sebakritiky
- aktívne hľadanie podpory u dospelých a rovesníkov

Učitelia a pedagogickí pracovníci zohrávajú dôležitú úlohu v procese podpory žiakov pri precvičovaní týchto techník. Zodpovedajú za vytvorenie vhodnej atmosféry v triede a v škole, a tým aj za vytvorenie bezpečného priestoru, v ktorom by sa žiaci nebáli otvorene rozprávať o svojich pocitoch a prejavovať emócie bez strachu z odsúdenia. To všetko sa dá dosiahnuť len cestou udržiavania dobrých vzťahov, demonštrovaním zdravých zvládacích mechanizmov, vedením žiakov k emocionálnej gramotnosti, ich podporou v stresových situáciách a poskytovaním dostatočného priestoru na vyjadrenie emócií.

Cvičenie 1

Sebakontrola a zvládanie negatívnych emócií

Veža pocitov



Názov

Veža pocitov



Čiele cvičenia

- Precvičovanie techník zameraných na rozvíjanie sebakontroly
- Prehlbovanie emocionálnej inteligencie prostredníctvom oboznamovania žiakov s rôznymi negatívnymi emóciami
- Identifikácia a pochopenie spojitosti medzi diskutovanými emóciami a životnými situáciami, v ktorých sa môžu vyskytnúť
- Analýza dôsledkov diskutovaných emócií a správania, aké vyvolávajú

Popis cvičenia

„Veža pocitov“ je cvičenie inšpirované klasickou Jengou – veľmi populárnou hrou, prostredníctvom ktorej si hráči precvičujú sebakontrolu a presnosť.

Základné pravidlá klasickej Jengy spočívajú v strategickom umiestňovaní blokov na vrchol veže, pričom treba dbať na to, aby konštrukcia nespadla. V rámci prípravnej fázy hry sa postaví veža formou ukladania blokov do vrstiev, pričom každá vrstva pozostáva z troch blokov uložených pozdĺžnou stranou vedľa seba, a v každej nasledujúcej vrstve sa bloky ukladajú kolmo na predošlú vrstvu. Stavanie pokračuje, kým sa nepoužijú všetky bloky. Následne môže začať hra. Hráči sa striedajú a po jednom postupne vysúvajú bloky z ktorejkoľvek úrovne veže s výnimkou najvrchnejšieho poschodia. Vysunutý blok sa potom umiestni na vrchol. Hra pokračuje, kým sa veža nezrúti.

Aplikovanie pravidiel klasickej Jengy do nášho cvičenia vytvára skvelú príležitosť na precvičovanie techník sebakontroly, nakoľko aktivity potrebné na uskutočňovanie jednotlivých krokov v rámci tejto známej hry sú navrhnuté tak, aby si žiaci trénovali nasledujúce kľúčové zručnosti:

- kontrola impulzov – žiaci sa budú musieť zamyslieť a zhodnotiť situáciu pred tým, ako uskutočnia svoj ťah, pretože akékoľvek unáhlené kroky by mohli hru ukončiť;
- trpezlivosť a zdržanlivosť – žiaci budú musieť čakať, kým na nich príde rad, a svoj ťah budú musieť uskutočniť opatrne;
- ovládanie pocitov frustrácie a sklamania – žiaci sa po skončení hry budú musieť vyrovnáť s pocitmi frustrácie a sklamania, budú musieť akceptovať výsledok, prípadne si pripraviť stratégiu pre novú hru;
- strategické myslenie a plánovanie – žiaci budú musieť predvídať dôsledky svojho ťahu a na základe toho plánovať každý svoj krok.

Zároveň má toto cvičenie dopomôcť žiakom k zlepšeniu ich emocionálnej gramotnosti, jednému z dôležitých prvkov schopnosti ovládať svoje emócie. Každý blok „Veže pocitov“ bude označený nejakou negatívnou emóciou a žiaci budú musieť v rámci svojho ťahu nielen vytiahnuť blok a umiestniť ho na vrch veže, no aj odpovedať na tieto 2 otázky:

- *V akých situáciách sa zvyčajne takto cítim?*
- *Ako sa správam, keď sa takto cítim?*

Tento element donúti žiakov premýšľať nad príčinami a dôsledkami svojho správania pri prežívaní konkrétnej emócie. Emócie sa budú na blokoch opakovať, preto môže nastať situácia, že niektorá z emócií sa bude v rámci jednej hry analyzovať opakovane. Vďaka tomu sa žiakom naskytne príležitosť pochopiť diskutovanú emóciu z viacerých uhlov pohľadu, porovnať

jednotlivé perspektívy a zamyslieť sa nad tým, ktorá reakcia na danú negatívnu emóciu je najprospešnejšia pre ich zdravie.

Implementácia cvičenia

Príprava hry:

1. Učiteľ označí každý blok veže jednou z negatívnych emócií uvedených v tabuľke nižšie. Pre účely tohto cvičenia navrhujeme v rámci jednej sady hry rovnomerne rozdeliť 18 emócií (každá z emócií bude napísaná na 3 blokoch).

ZMÄTENÝ	ZNEPOKOJENÝ	NERVÓZNY
USTRÁCHANÝ	PODRÁŽDENÝ	ZNUDENÝ
NAHNEVANÝ	ZNECHUTENÝ	SKLAMANÝ
ZRANENÝ	SMUTNÝ	OSAMELÝ
NEPOCHOPENÝ	NEISTÝ	ZHROZENÝ
ŽIARLIVÝ	ROZTRŽITÝ	NEPOKOJNÝ

2. Učiteľ postaví vežu z označených blokov. Bloky sú vyskladané do 18-tich poschodí, pričom každé poschodie pozostáva z vrstvy troch blokov uložených pozdĺžnou stranou vedľa seba, a v každom nasledujúcom poschodí sa bloky ukladajú do vrstvy kolmo na tie predošlé.
3. Učiteľ oboznámi žiakov s hrou a vysvetlí im pravidlá.

Priebeh hry:

Žiaci sa postupne striedajú pri vyťahovaní blokov z veže. Po vytiahnutí bloku žiak nahlas prečíta emóciu, ktorá je na ňom uvedená, a odpovie na nasledujúce 2 otázky:

- *V akých situáciách sa zvyčajne takto cítim?*
- *Ako sa správam, keď sa takto cítim?*

Až po zodpovedaní oboch otázok môže žiak pokračovať vo svojom ťahu a umiestniť blok na vrchol veže. Učiteľ má možnosť iniciovať skupinovú diskusiu v triede po každom zodpovedaní otázok, alebo v prípade že žiak, ktorý si blok s danou emóciou vytiahol, na tieto otázky odpovedať nevie.

Žiaci sa snažia predísť pádu veže, no ak predsa len nečakane spadne, odporúčame ju rýchlo opäť vystavať a hrať ďalej.



Trvanie

40 minút



Potrebné materiály a pomôcky

1 balenie hry Jenga

Fixky

Cvičenie 2

Sebakontrola a zvládanie negatívnych emócií

Koleso zvládacích stratégií



Koleso zvládacích stratégií



- Prehľbovanie emocionálnej inteligencie, obohacovanie slovnej zásoby v oblasti emócií
- Budovanie pocitu sebauvedomenia prostredníctvom nabádania k hlbšej introspekcii do vlastných emocionálnych stavov, ich spúšťačov a vzorcov emočných reakcií
- Pomoc pri zvládaní emócií vďaka širokej škále zvládacích mechanizmov prispôbených konkrétnej negatívnej emócii
- Minimalizovanie únavy z rozhodovania, zmierňovanie pocitov preťaženia
- Pomoc pri tvorbe individuálnych zvládacích mechanizmov

- Zvyšovanie odolnosti, posilňovanie schopnosti otrieť sa po nepríjemných skúsenostiach
- Nabádanie k nepretržitej práci s vlastnými zvládacími stratégiami

Popis cvičenia

Pod pojmom “zvládanie” chápeme rôzne spôsoby, ktoré jedinci uplatňujú pri vyrovnávaní sa s ťažkými situáciami, riešení problémov a ovládání svojich emócií. Zvládacie stratégie sa môžu líšiť v závislosti od situácie. Medzi najbežnejšie spôsoby zvládania radíme hľadanie riešení, ovládanie emócií, vyhýbavosť, vyhľadanie pomoci. Zdraviu prospešné zvládacie mechanizmy (napr. rozhovor s inou osobou, cvičenie, tréning koncentrácie, zapisovanie myšlienok a pocitov do denníka, starostlivosť o seba) podporujú duševnú pohodu a fyzické zdravie. Naopak, zdraviu škodlivé zvládacie mechanizmy (napr. vyhýbavosť, prokrastinácia, nadmerné/nedostatočné stravovanie, užívanie návykových látok, agresia) môžu vyústiť do ďalších problémov. Tvorba účinných zvládacích mechanizmov je kľúčová pre odolnosť jednotlivca a jeho celkovú pohodu. Naopak, zanedbávanie tvorby zvládacích stratégií môže viesť k hromadeniu stresu a potenciálnym zdravotným problémom alebo nezdravým životným návykom. Osvojenie zručnosti efektívne zvládať životné situácie je dôležitou súčasťou starostlivosti o seba samého.

Koleso zvládacích stratégií je cenným nástrojom, ktorý pomáha organizovať a vylepšovať zvládacie mechanizmy jednotlivca tým, že pre neho vizualizuje možnosti, akými sa dá vysporiadať s rôznymi negatívnymi emóciami. Nespornými výhodami využívania tohto nástroja pri zvládání negatívnych emócií sú napr. prehĺbenie pocitu sebauvedomenia, experimentovanie s rôznymi zvládacími technikami, porovnanie zdraviu prospešných a zdraviu škodlivých stratégií, aktívne plánovanie či zmiernenie pocitu preťaženia vyvolaného intenzívnymi emóciami. Koleso zvládacích stratégií ponúka jednotlivcovi personalizovaný súbor rôznorodých reakcií na konkrétne negatívne emócie, vďaka čomu sa potom v týchto emóciách dokáže lepšie zorientovať. Pravidelná práca s Kolesom zvládacích stratégií vedie jednotlivca k budovaniu zdravých zvládacích mechanizmov. V prípade žiakov môže práca s týmto nástrojom poslúžiť ako pomôcka na zvyšovanie odolnosti počas náročných období školského roka.

Použitie Kolesa zvládacích stratégií

Táto praktická vizuálna pomôcka môže mať mnohé podoby a ponúka rôzne úrovne skúmania emócií a precvičovania zručnosti sebauvedomenia. Existujú čiastočne vyplnené šablóny s vopred danými emóciami a/alebo zvládacími stratégiami, alebo je možné zaobstarať si prázdnu šablónu, ktorú potom jednotlivec vyplní podľa svojich individuálnych potrieb. Možnosťou je tiež navrhnutie vlastnej, úplne jedinečnej, šablóny. Niektoré Kolesá zvládacích stratégií sú navrhnuté tak, aby rozvíjali techniky iba pre zvládanie negatívnych emócií, iné zas poskytujú príležitosť pouvažovať nad technikami aj pre zvládanie pozitívnych emócií.

Bez ohľadu na jeho podobu, práca s akýmkoľvek Kolesom zvládacích stratégií pozostáva z nasledujúcich fáz:

1. Identifikovanie emócií a sebauvedomenie

Počas tejto fázy je dôležité, aby jedinec pomenoval emóciu, ktorú prežíva. Cennými nápovedami pre neho môžu byť fyzické prejavy, myšlienky a nutkania k určitému správaniu. Po identifikovaní primárnej (základnej) emócie vo vnútornom kruhu by sa mal zamerať na preskúmanie súvisiacich sekundárnych emócií obsiahnutých v strednom kruhu. Správna identifikácia sekundárnych emócií môže viesť k lepšiemu pochopeniu prebiehajúceho emocionálneho stavu.

2. Voľba zvládacej stratégie

V druhej fáze si jednotlivec musí vybrať jednu alebo viacero zvládacích stratégií, o ktorých je presvedčený, že by mu mohli najviac pomôcť pri zvládaní danej emócie. Neodporúča sa voliť stratégie, ktoré síce poskytnú rýchlu úľavu, no neskôr by mohli mať negatívne dôsledky (užívanie návykových látok, agresia). Používateľ by mal tiež zvážiť, v akom prostredí sa práve nachádza a aké zdroje má k dispozícii, a na základe toho sa zamerať na realizovateľné stratégie. Príkladmi zdraviu prospešných zvládacích stratégií môžu byť: dýchanie zhlboka, cvičenie alebo prechádzka, vyhľadanie pomoci, písanie denníka, počúvanie hudby, vytvorenie zoznamu PRE a PROTI, atď.

3. Realizácia a zhodnotenie stratégie

V tejto fáze by mal jednotlivec implementovať zvolenú zvládaciu stratégiu a monitorovať svoj emocionálny stav, pričom by sa mal zamerať najmä na zmeny intenzity emócií. Čas potrebný na realizáciu sa môže líšiť v závislosti od zvolenej stratégie, ale mal by byť primeraný aktuálnemu prostrediu a zdrojom. V ďalšom kroku tejto fázy prebieha hodnotenie účinnosti zvolenej stratégie. Hlavným cieľom je dosiahnuť pocit úľavy, upokojiť sa, cítiť sa lepšie. Ak pôvodne zvolená stratégia nezabrala na dosiahnutie týchto stavov, odporúča sa upraviť ju alebo nahradiť inou.

Akonáhle sa intenzita emócie zmierni, jedinec by sa mal zamyslieť a zhodnotiť, ako sa pri realizácii danej zvládacej stratégie cítil a aké boli jej dôsledky na jeho citové rozpoloženie.

4. Nepretržitá práca s kolesom a jeho upravovanie

Pravidelné využívanie kolesa pomáha jednotlivcovi oboznámiť sa s rôznymi typmi zvládacích mechanizmov. Naskytá sa mu možnosť pozorovať súvislosti medzi emocionálnymi zmenami a rôznymi zvládacími stratégiami a pochopiť, čo mu najviac pomáha zvládať negatívne emócie.

Koleso zvládacích stratégií sa dá kedykoľvek upraviť podľa individuálnych potrieb. Je možné použiť naň inú šablónu, obmeniť zvládacie stratégie, zahrnúť viac primárnych alebo sekundárnych emócií. Úpravy nie sú podmienené žiadnymi limitmi, nakoľko tento nástroj by mal byť najlepšou možnou verziou prispôbenou tak, aby čo najviac posilnil duševné zdravie konkrétneho človeka.

Implementácia cvičenia

Cieľom tohto cvičenia je viesť žiakov k vytvoreniu takých zvládacích stratégií, ktoré budú môcť realizovať najmä pri zvládaní negatívnych emócií.

1. V úvode cvičenia učiteľ oboznámi triedu s konceptom Kolesa zvládacích stratégií.
2. Každý žiak dostane vytlačenú šablónu kolesa a tabuľku sekundárnych emócií. Učiteľ požiada žiakov, aby si vybrali jednu z vopred vyplnených primárnych emócií (strach, hnev, hanba, smútok, znechutenie, prekvapenie), s ktorou momentálne najviac zápasia.
3. Po tom, ako si žiaci vyberú primárnu emóciu, učiteľ ich požiada, aby do stredného kruhu svojej šablóny doplnili 4 pridružené sekundárne emócie. Aby bolo cvičenie čo najefektívnejšie, každý žiak by mal reflexii nad svojimi sekundárnymi emóciami venovať istý čas. Pri dopĺňaní sekundárnych emócií si žiaci môžu pomôcť vytlačenou tabuľkou, no nemusia sa jej nevyhnutne držať. Môžu bez obmedzení doplniť akékoľvek sekundárne emócie, ktoré najpresnejšie opisujú ich aktuálne citové rozpoloženie.
4. Následne by si mal každý zo žiakov premyslieť zvládaciú stratégiu, ktorá mu pomôže vyrovnať sa s jeho negatívnou emóciou. Učiteľ môže uviesť pár príkladov pre inšpiráciu, žiaci si však môžu pripraviť ľubovoľnú inú stratégiu, nakoľko každý z nich je jedinečná osobnosť so svojimi jedinečnými potrebami. Počas tejto fázy učiteľ pozoruje žiakov a konzultuje s nimi vybrané zvládacie stratégie. V prípade, že má niektorý zo žiakov problém navrhnuť stratégiu alebo je ním navrhovaná stratégia zdraviu škodlivá, učiteľ by ho mal naviesť ku konštruktívnejšej voľbe.
5. Učiteľ vyzve žiakov, aby venovali 10-15 minút realizácii navrhnutej zvládacej stratégie a aby pozorovali jej účinok na svoj emocionálny stav. Ak zvládacia stratégia nepomáha zmierniť intenzitu negatívnej emócie, treba ju prehodnotiť, upraviť alebo nahradiť inou. Zvládaciú stratégiu, ktorá má priaznivý účinok na emocionálnu pohodu žiaka, si daný žiak zapíše do vonkajšieho kruhu svojej šablóny kolesa, aby ju mal na očiach zakaždým, keď sa bude musieť vyrovnať s danou negatívnou emóciou a pridruženými intenzívnymi pocitmi.
6. V závere cvičenia učiteľ vyzve žiakov, aby použili rovnaký postup pri každej z primárnych negatívnych emócií uvedených vo vnútornom kruhu kolesa a postupne ho skompletizovali. Učiteľ môže žiakom ponúknuť pomoc a konzultácie ohľadom nimi navrhovaných metód, čím prispeje k tomu, že ich kolesá zvládacích stratégií budú zahŕňať zdraviu prospešné techniky vyúsťujúce do celkovej duševnej pohody.



Trvanie

40 – 50 minút



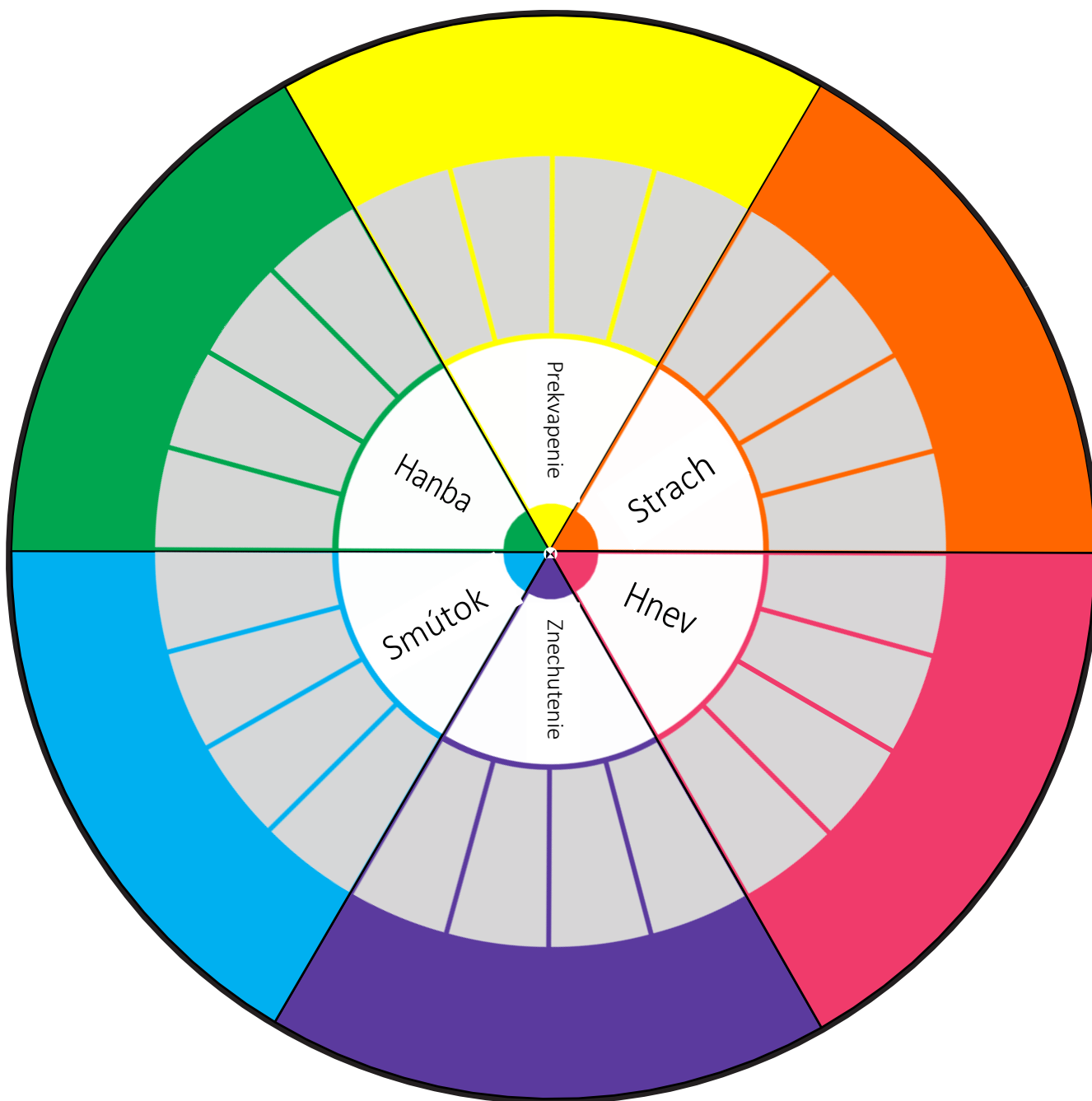
Potrebné materiály a pomôcky

Šablóna Kolesa zvládacích stratégií (príloha 1)

Tabuľka sekundárnych emócií (príloha 2)

Farbičky, ceruzky, perá

Príloha 1: Šablóna Kolesa zvládacích stratégií



Príloha 2: Tabuľka sekundárnych emócií

❖ Vyplašený	❖ Nepokojný	❖ Nervózný	❖ Ustarostený
❖ Vystresovaný	❖ Ustráchaný	❖ Neistý	❖ Vydesený
❖ Ohrozený	❖ Vyľakaný	❖ Panikáriaci	❖ Ochromený
❖ Roztrasený	❖ Opatrný	❖ Zastrášený	❖ Agresívny
❖ Frustrovaný	❖ Rozrušený	❖ Otrávený	❖ Zúrivý
❖ Nepriateľský	❖ Uštipačný	❖ Útočný	❖ Rozčúlený
❖ Pomstychtivý	❖ Nevrlý	❖ Zlomyselný	❖ Nahnevaný
❖ Drzý	❖ Mrzutý	❖ Ponížený	❖ Zosmiešnený
❖ Slabý	❖ Nesmelý	❖ Zneuctený	❖ Zahanbený
❖ Menejcenný	❖ Skormútený	❖ Plachý	❖ Odhalený
❖ Previnilý	❖ Pokorný	❖ Rozpačitý	❖ Strápnený
❖ Odsudzovaný	❖ Osamelý	❖ Sklamaný	❖ Zranený
❖ Zúfalý	❖ Nešťastný	❖ Sklesnutý	❖ Zronený
❖ Odlúčený	❖ Opustený	❖ Izolovaný	❖ Odmietnutý
❖ Zraniteľný	❖ Zdrvený	❖ Prázdny	❖ Náladový
❖ Odrađený	❖ Znechutený	❖ Skeptický	❖ Podozrievavý
❖ Pohrdavý	❖ Znepokojený	❖ Otrávený	❖ Kritizujúci
❖ Povýšenecký	❖ Odsudzujúci	❖ Neprístupný	❖ Vyhýbavý
❖ Váhavý	❖ Odmietavý	❖ Zmätený	❖ Zradený
❖ Rozptýlený	❖ Šokovaný	❖ Zarazený	❖ Onemený
❖ Roztržitý	❖ Zmeravený	❖ Nesvoj	❖ Neistý

Príloha 3: Príklady zdraviu prospešných zvládacích stratégií

Pohovor si s kamarátom.

Porozprávaj niekomu o svojich pocitoch.

Zacvič si.

Namaľuj alebo nakresli niečo.

Spomaľ.

Párkrát sa zhlboka nadýchni.

Rátaj pomaly do 10.

Píš si denník.

Urob niečo zábavné.

Objím sa s niekým.

Počúvaj hudbu.

Choď na čerstvý vzduch.

Zavolaj niekomu.

Pozri si srandovné video.

Odpusti si.

Prečítaj si pár vtipov.

Napiš básničku.

Sústred' sa na peknú spomienku.

Pripomeň si niektorý zo svojich najväčších úspechov.

Vyrob niekomu darček.

Cvičenie 3

Sebakontrola a zvládanie negatívnych emócií

Scenáre pre hranie rolí



Scenáre pre hranie rolí



Primárne ciele tohto cvičenia sú nasledovné:

- posilnenie pocitu sebauvedomenia prostredníctvom rozpoznávania a chápania vlastných emócií v náročných situáciách
- budovanie zručnosti sebakontroly vďaka nácviku ovládania impulzívnych reakcií a prejavov správania pri kontakte so spúšťacími mechanizmami

- rozvinutie schopnosti zvládať emócie prostredníctvom aplikovania rôznych stratégií zameraných na efektívne a zdraviu prospešné regulovanie negatívnych emócií, akými sú hnev, smútok, frustrácia alebo sklamanie
- budovanie empatie a schopnosti vnímať viaceré perspektívy
- rozvinutie zručností v oblasti riešenia problémov
- zvýšenie pocitu sebavedomia pri zvládaní sociálnych a emocionálnych výziev, aké sa vyskytujú v reálnom živote
- preklopenie medzery medzi teoretickými poznatkami o sebakontrolе a zvládaní negatívnych emócií a praktickým využitím týchto zručností v reálnych podmienkach



Popis cvičenia

Scenáre pre hranie rolí sú dôležitým a veľmi prospešným nástrojom pri výučbe žiakov zameranej na osvojenie techník sebakontroly a zvládania negatívnych emócií. Hranie rolí vytvára pre jednotlivých účastníkov bezpečné prostredie, v ktorom majú možnosť natrénovať si rôzne emocionálne reakcie a sociálne interakcie bez rizika dopadov v reálnom živote. Žiaci môžu experimentovať s rozličnými typmi správania a reakcií a pozorovať, k čomu vedú. Vďaka obmieňaniu rolí sa im naskytá príležitosť do hĺbky pochopiť odlišné perspektívy, pocity a motivácie. Takýmto spôsobom sa u žiakov buduje schopnosť empatie a zlepšujú sa ich zručnosti v oblasti nadväzovania kontaktov s rovesníkmi, rodinou a pod. Scenáre pre hranie rolí môžu byť navrhnuté tak, aby upriamili pozornosť na konkrétne emócie. Účastníci sa prostredníctvom hrania rolí učia identifikovať a pomenovávať emócie seba či iných na základe verbálnych prejavov, reči tela a situačného kontextu. Posilňuje sa tým ich emocionálna gramotnosť a povedomie. Scenáre pre hranie rolí môžu taktiež simulovať náročné situácie, ktoré vyvolávajú negatívne emócie, čo žiakom poskytuje príležitosť precvičiť si rôzne techniky sebakontroly, ako napr. dýchanie zhlboka, koncentrácia, kognitívne formulovanie alebo riešenie problémov. Mnohé scenáre pre hranie rolí zahŕňajú sociálne interakcie, ktoré žiakom umožňujú tréning komunikčných zručností, asertivity či schopností riešiť konflikty a spolupracovať s okolím v napätých situáciách. Žiaci dostávajú okamžitú spätnú väzbu na svoje sociálne správanie a spôsob, akým reagujú na podnety. Pozorovanie vlastných reakcií a reakcií ostatných účastníkov hry umožňuje žiakom nadobudnúť cenné pochopenie a poznatky týkajúce sa ich citového rozpoloženia pri strete so spúšťačmi. Zároveň si osvojujú rôzne zvládacie mechanizmy a získavajú predstavu o vlastných vzorcoch správania. Zvládnutie rôznych náročných situácií počas hrania rolí môže viesť k zvýšeniu ich sebadôvery vo vlastnú schopnosť zvládnuť podobné situácie v reálnom živote.

Sprostredkovanie efektívneho zážitku z hrania rolí spočíva v niekoľkých kľúčových bodoch:

- Na začiatku je lepšie hrať podľa jednoduchých scenárov. Náročnosť sa môže zvyšovať postupne podľa toho, ako žiaci nadobúdajú viac skúseností a zručností.

- Je dôležité zabezpečiť, aby sa žiaci do hrania rolí zapájali aktívne a aby sa pri tom cítili komfortne.
- Je nevyhnutné vytvoriť taký priestor, ktorý podporuje učenie a v ktorom sa žiaci nebudú cítiť odsudzovaní za svoje reakcie. Zároveň je nevyhnutné poskytovať žiakom konštruktívnu spätnú väzbu.
- Odporúča sa nabádať žiakov k tomu, aby získané zručnosti uplatňovali aj počas každodenných interakcií v reálnom živote, čím sa u nich zabezpečí nepretržitý rozvoj schopností sebakontroly a zvládania emócií.

Hranie rolí slúži ako interaktívna a pútavá vyučovacia metóda, ktorú možno prispôbiť rôznym štýlom učenia, vďaka čomu sa samotný proces získavania vedomostí stáva pre žiakov prijateľnejším a efektívnejším v porovnaní s pasívnymi technikami. Implementovanie realistických scenárov pre hranie rolí má za cieľ vybaviť žiakov praktickými zvládacími stratégiami, schopnosťou sebakontroly a emocionálnou gramotnosťou. To všetko je potrebné, aby boli schopní lepšie sa zorientovať v zložitých situáciách vznikajúcich v ich sociálnom prostredí, zatiaľ čo si zachovávajú sebakontrolu, emocionálnu odolnosť a dobré medziľudské vzťahy.



Implementácia cvičenia

Cieľom tejto časti je predstaviť všeobecnú metodiku realizácie scenárov pre hranie rolí v triede so zameraním na maximalizáciu učebných skúseností súvisiacich s rozvojom sebakontroly a zručností zvládania emócií.

Po metodike nasledujú príklady konkrétnych scenárov.

Metodika realizácie scenárov pre hranie rolí

1 Prípravná fáza

1.1 Úvod a príprava triedy

Učiteľ odprezentuje žiakom účel tejto aktivity: natrénovať si zdraviu prospešné techniky zvládania negatívnych emócií a reagovania na náročné sociálne situácie. Pred každou hrou môže učiteľ iniciovať krátku diskusiu o vplyve rôznych spoločenských výziev obsiahnutých v danom scenári.

Dôležitým krokom tejto fázy je zdôrazniť, že žiaci budú nacvičovať v bezpečnom prostredí, v ktorom sa podporuje objavovanie a v ktorom neexistujú „správne“ alebo „nesprávne“

odpovede. Žiaci by mali pochopiť, že hranie rolí je pre nich príležitosťou učiť sa formou náhľadu na výzvu z rôznych perspektív.

1.2 Vysvetlenie scenára a pridelenie rolí

Učiteľ jasne a stručne predstaví konkrétny scenár. Môže to urobiť buď verbálne, alebo prostredníctvom písomne vypracovaných materiálov. Je dôležité uistiť sa, aby danú situáciu pochopil každý žiak. Táto fáza v sebe zahŕňa zdôraznenie najväčších problémov jednotlivých postáv v hre, ako aj odprezentovanie konkrétnych potenciálnych reakcií uvedených v scenári. Učiteľ môže taktiež v krátkosti objasniť základné pocity a motivácie jednotlivých postáv.

Následne učiteľ pristúpi k prideleniu rolí. Môže zvážiť, či žiakom umožní vybrať si úlohy dobrovoľne alebo im úlohy pridelí na základe individuálnych vzdelávacích potrieb a miery komfortu.

2 Fáza hrania

Učiteľ nabáda zúčastnených žiakov k tomu, aby prejavili základné emócie a motivácie spojené s ich úlohami a správali sa prirodzene, akoby danú situáciu prežívali v skutočnom živote. Učiteľ zároveň pomáha uľahčiť hranie rolí tým, že udržiava pozornosť zúčastnených žiakov upriamenú na scenár; v prípade potreby okamžite zasahuje alebo zavádza nečakané zvraty, aby dopomohol trénovaniu vybraných zručností; zabezpečuje, aby sa každý zo zúčastnených žiakov mohol prejaviť; a efektívne riadi čas. Učiteľ taktiež pozoruje interakcie medzi žiakmi a značí si príklady efektívnej sebakontroly, vhodných emocionálnych reakcií a prospešne použitých zvládacích stratégií.

3 Fáza oddychu a diskusie

Táto fáza predstavuje jadro vyúčby. Po tom, ako žiaci prestanú hrať, učiteľ v krátkosti ocení ich snahu a pomôže im preklenúť sa späť do role „žiaka“. Následne učiteľ iniciuje riadenú diskusiu, prostredníctvom ktorej sa trieda zameria na nižšie uvedené kľúčové body:

- identifikovanie emócií (Ako sa účastníci cítili vo svojich rolách? Aké boli ich fyzické pocity?)
- spúšťacie mechanizmy (Ktoré konkrétne udalosti alebo interakcie vyvolali ich emócie?)
- reakcie (Aké kroky žiaci vo svojich rolách podnikli? Boli tieto kroky nápomocné pri zvládaní situácie a negatívnych emócií?)
- techniky sebakontroly (V akých prípadoch preukázali žiaci schopnosť sebakontroly? Aké techniky použili?)
- alternatívne reakcie (Akými inými spôsobmi mohli žiaci reagovať? Aké iné metódy sebakontroly a zvládania negatívnych emócií mohli uplatniť?)
- získané poznatky (Čo nové sa žiaci naučili o zvládaní konkrétnych emócií a podobných situácií?)

- individuálny význam (Aké sú spojitosti medzi konkrétnym scenárom a osobnými skúsenosťami zúčastnených žiakov?)

4 Fáza reflexie a implementácie v skutočnom živote

Táto fáza je kľúčová pre individuálnu reflexiu. Žiaci dostanú čas na osobné zhodnotenie svojho konania a sú nabádaní k tomu, aby sa zamysleli nad emóciami, ktoré bolo pre nich najťažšie zvládnuť, nad technikami sebakontroly, ktoré v nich zarezovali, prípadne aby sa zamysleli nad tým, ako by mohli poznatky získané počas hry uplatniť v reálnych životných situáciách. Takáto osobná reflexia sa môže uskutočniť formou písania denníka alebo vyplnenia hodnotiacich dotazníkov.

Scenáre pre hranie rolí

Scenár 1: Pohroma na sociálnej sieti

Situácia: Žiak A zverejní na sociálnej sieti skupinovú fotku z projektu. Iný žiak (Žiak B) pod ňou zverejní negatívny a čiastočne kritizujúci verejný komentár. Žiak A pocíti prudkú vlnu hnevu a zahanbenie.

Výzva: Žiak A sa musí rozhodnúť, ako zareaguje. Ponúka sa mu viacero možností:

- a) zareaguje impulzívne a odpovie nahnevanej defenzívnym komentárom
- b) odignoruje komentár a snaží sa naň zabudnúť
- c) kontaktuje Žiaka B cez súkromnú správu, aby pochopil dôvod jeho komentára
- d) porozpráva sa o svojich pocitoch s dôveryhodným kamarátom alebo dospelou osobou

Úlohy: Žiak A, Žiak B (môže ho hrať učiteľ alebo iný žiak), dôveryhodný kamarát (dobrovoľné).

Zámer cvičenia: Ovládanie pocitov hnevu a frustrácie, potláčanie impulzívnych reakcií, zvažovanie rôznych komunikačných štýlov, hľadanie podpory.

Scenár 2: Nespravodlivé známkovanie

Situácia: Žiak A dostane za vypracovanú úlohu známku, ktorá sa mu zdá byť nespravodlivá. Číti sa sklamaný, frustrovaný a možno aj trochu nahnevaný.

Výzva: Žiak A sa musí rozhodnúť, ako sa v danej situácii zachová. Má nasledujúce možnosti:

- a) vtrhne učiteľovi do kabinetu a dožaduje sa lepšej známky
- b) pošťaže sa kamarátom na neferovosť
- c) najprv sa pokúsi upokojiť, a potom si s učiteľom dohodne stretnutie, aby spoločne prediskutovali jeho námietky a zhodnotili dôvody pre udelenie konkrétnej známky
- d) rezignuje a zmieri sa s udelenou známkou bez toho, aby pochopil, prečo ju dostal

Úlohy: Žiak A, učiteľ (môže ho hrať samotný učiteľ alebo iný žiak).

Zámer cvičenia: Vyrovnávanie sa s pocitmi sklamanie a frustrácie, nácvik ohľaduplnej komunikácie, rozvážna sebaobhajoba, pochopenie rôznych perspektív.

Scenár 3: Nátlak rovesníkov

Situácia: Skupinka obľúbených žiakov vyvíja nátlak na nového spolužiaka, aby urobil niečo, s čím nie je stotožnený (napr. ulial sa zo školy, posmieval sa inému spolužiakovi, zapálil si cigaretu). Nový žiak pociťuje úzkosť a chce byť akceptovaný, no zároveň vie, že to, čo sa od neho žiada, je nesprávne.

Výzva: Nový žiak sa musí vyrovať s nátlakom rovesníkov. Má nasledujúce možnosti:

- a) podľahnúť nátlaku, aby zapadol do kolektívu
- b) zaujať obranný postoj a odmietnuť miesto v skupinke
- c) slušne, ale rázne zamietnuť požiadavku rovesníkov a navrhnúť inú možnosť
- d) vyhľadať podporu u dôveryhodného kamaráta alebo dospelšej osoby

Úlohy: Nový žiak, vodca obľúbenej skupinky, ostatní členovia skupinky (dobrovoľné).

Zámer cvičenia: Zvládanie pocitov úzkosti a túžby byť akceptovaný, nácvik asertívnej komunikácie a schopnosti povedať "nie", uprednostňovanie vlastných hodnôt, hľadanie pomoci.

Scenár 4: Premrhaná príležitosť

Situácia: Žiak A sa zúčastnil konkurzu do školského predstavenia, ktoré ho veľmi nadchlo, no neuspel. Pociťuje intenzívne sklamanie a smútok.

Výzva: Žiak A sa musí vyrovať s pocitmi sklamanie. Má tieto možnosti:

- a) utiahne sa do seba a prestane sa venovať iným aktivitám
- b) zo svojho neúspechu obviňuje režiséra alebo spolužiakov
- c) chvíľu sa poddáva pocitom smútku, no neskôr sa zameria na iné príležitosti (napr. stať sa členom štábu)
- d) porozpráva sa o svojich pocitoch s inou osobou a hľadá povzbudenie

Úlohy: Žiak A, podporujúci kamarát alebo rodinný príslušník (dobrovoľné).

Zámer cvičenia: Vyrovanie sa s pocitmi sklamanie a smútku, prejavenie súcitu voči sebe samému, zaháňanie negatívnych myšlienok, identifikovanie alternatívnych uspokojivých možností.

Scenár 5: Búrlivý triedny projekt

Situácia: Skupinka žiakov (vrátane Žiaka A) pracuje na triednom projekte a nastali medzi nimi nezhody týkajúce sa ďalšieho postupu. Odznalo niekoľko návrhov, Žiak A sa však cíti frustrovaný a nevypočutý.

Výzva: Žiak A musí ovládnuť svoju frustráciu a snažiť sa vyriešiť rozpor v skupine konštruktívnym spôsobom. Má k dispozícii tieto možnosti:

- a) zaujme obranný postoj a začne svoju perspektívu presadzovať agresívnejšie
- b) uzavrie sa a prestane prispievať do diskusie
- c) pokúsi sa upokojiť, a následne aktívne načúva názorom a perspektívam spolužiakov
- d) navrhne kompromis alebo organizovanejší spôsob, ako vyriešiť situáciu

Úlohy: Žiak A, ostatní členovia skupinky (aspoň 2 ďalšie osoby).

Zámer cvičenia: Zvládanie pocitov frustrácie v kolektíve, nácvik aktívneho počúvania a ohľaduplnej komunikácie, hľadanie spoločných riešení, demonštrovanie zručnosti sebakontroly v napätej situácii.



Trvanie

5 minút	prípravná fáza
10-15 minút	fáza hrania
5-10 minút	fáza oddychu a diskusie



Potrebné materiály a pomôcky

Žiadne

2. Hľadanie riešení v zložitých situáciách

Čiele modulu

- Zaviesť koncept riešenia problémov ako kľúčovej sociálno-emocionálnej kompetencie.
- Vysvetliť psychologický a emocionálny vplyv náročných situácií na dospievajúcich a učiteľov.
- Predstaviť účinné techniky a stratégie na identifikáciu a vyriešenie interpersonálnych aj intrapersonálnych konfliktov.
- Podporovať inkluzívne a kooperatívne prístupy k riešeniu problémov v školskom prostredí.
- Podporovať odolnosť, empatiu a konštruktívnu komunikáciu ako hlavné piliere v procese hľadania riešení.

Obsah modulu

Zložité situácie sú nevyhnutnou súčasťou bežného života, obzvlášť v školskom prostredí, kde medzi žiakmi a učiteľmi na dennej báze prebieha komunikácia v dynamickom a emocionálne vypätom kontexte. Náročné situácie v takomto prostredí môžu byť spôsobené nedorozumeniami medzi spolužiakmi, no aj konfliktmi vyplývajúcimi z akademického tlaku, šikanovania, izolácie alebo nevhodnej komunikácie. Schopnosť efektívne zvládnuť a vyriešiť

takéto problémy je nevyhnutná pre udržanie zdravých vzťahov a pozitívneho študijného prostredia.

1. Definícia zložitých situácií

Zložité situácie často vznikajú ako odozva na vnemy ohrozenia, straty alebo výzvy, ktoré presahujú zvládacie schopnosti daného jednotlivca. V prostredí medzi dospievajúcimi môžu zložité situácie súvisieť s nasledovnými javmi:

- konflikt s rovesníkmi alebo učiteľom
- vylúčenie z kolektívu alebo šikana
- študijný stres alebo neúspech
- nedorozumenia s dospelými alebo autoritami
- osobné problémy ovplyvňujúce náladu a schopnosť sústrediť sa

Podľa výskumov organizácie UNICEF boli vyššie uvedené javy ešte viac umocnené v období sociálneho odlúčenia počas pandémie COVID-19. Tieto výskumy zdôrazňujú, že izolácia si vyžiadala svoju emocionálnu daň, najmä u dospievajúcich ľudí. Rovnako však aj učitelia čelili zvýšenej miere stresu a vyhorenia, čo sťažovalo ich schopnosť byť pre žiakov oporou.

2. Úloha sociálno-emocionálnych kompetencií pri riešení problémov

Riešenie problémov v zložitých situáciách závisí od našej schopnosti zvládať emócie ako aj od schopnosti logicky analyzovať. Prvým krokom k riešeniu problémov je sebauvedomenie: keď sa žiaci a učitelia naučia správne identifikovať vlastné emocionálne spúšťače – patria k nim napríklad frustrácia, strach alebo hnev - nadobudnú schopnosť udržiavať si odstup a pozorovať, ako tieto emócie ovplyvňujú ich myslenie. Ďalším krokom je prejavenie empatie, pretože otvára dvere k pochopeniu perspektív druhých, čo následne pomáha preklenúť medzery v komunikácii a zmierniť konflikty. Keď chápeme, ako sa cítime my a ako sa cítia ostatní, sebaregulácia nám umožňuje reagovať pokojne a nie impulzívne; dokážeme sa pozastaviť, zhlboka nadýchnuť a uprednostniť konštruktívnu reakciu. Jasná a ohľaduplná komunikácia zabezpečuje, že jednotliviec dokáže svoje potreby a obavy vyjadriť bez strachu z odsudzovania, vďaka čomu vzniká priestor pre úprimný dialóg. V neposlednom rade je to spolupráca, čo pomáha hľadať prienik medzi rôznymi názormi a perspektívami, a vďaka čomu sa z „problému“ jednotlivca stáva spoločná výzva, ktorú možno zdolať spoločným úsilím. Všetky tieto sociálno-emocionálne kompetencie dokážu transformovať prekážky na príležitosti pre osobnostný rast.

3. Metóda krok za krokom: Technika SODAS

Jedným z dostupných spôsobov, ako navigovať žiakov a učiteľov pri riešení problémov je uplatnenie modelu SODAS:

- **S – Situation (situácia)** – zreteľný opis problému; kto je zapojený, čo sa stalo, kedy a kde sa to stalo.

- **O – Options (možnosti)** - navrhnutie čo najväčšieho počtu možných spôsobov riešenia danej situácie bez toho, aby sa posudzovala ich uskutočniteľnosť.
- **D – Disadvantages (nevýhody)** – zvažovanie nevýhod alebo potenciálnych rizík pre každú z navrhnutých možností.
- **A – Advantages (výhody)** – identifikovanie potenciálnych výhod alebo priaznivých výsledkov pre každú z navrhnutých možností.
- **S – Solution (riešenie)** – porovnanie výhod a nevýhod; voľba možnosti, ktorá najlepšie vyvažuje výhody s nevýhodami.

Metóda SODAS umožňuje kombinovanie emocionálnej validácie („Cítim sa zranený, keď...“) s logickou analýzou („Možnosť C nám dáva viac času na prípravu“), a tým vedie účastníkov k vyváženým, udržateľným riešeniam.

4. Budovanie kultúry zameranej na riešenie problémov

Učitelia určujú smer, akým sa v triede postupuje pri riešení problémov. Vytvorenie kultúry vzájomného rešpektu a psychologického bezpečia spočíva v nabádaní k úprimným rozhovorom o konfliktach a emóciách. Keď sa vyskytne problém, učiteľ môže prerušiť hodinu a iniciovať krátku diskusiu, v ktorej sa žiaci môžu podeliť o svoje pocity a názory. Takýto spôsob u žiakov nielenže formuje schopnosť aktívneho počúvania, no taktiež posilňuje ich presvedčenie, že vyjadrovanie vlastných emócií má význam. Vďaka neustálemu povzbudzovaniu k reflexívnym prestávkam – „Dvakrát sa zhlboka nadýchnime, kým sa rozhodneme, ako ďalej...“ – si žiaci osvojujú návyk sebaregulácie. Spoločné projekty v priebehu roka prinášajú do tried rôzne výzvy a realistické scenáre (napríklad: plánovanie inkluzívneho školského podujatia v časovej tiesni), a tým upevňujú zručnosti žiakov týkajúce sa riešenia problémov v kontexte. Takéto postupy časom transformujú triedu na miesto, kde sa chyby berú ako príležitosť naučiť sa niečo nové, a kde každý žiak cíti, že prispieva k spoločnému úspechu.

5. Inkluzívne stratégie pre rôzne typy žiakov

Inkluzívny prístup k riešeniu problémov rozoznáva rozdiely medzi žiakmi týkajúce sa ich pôvodu, schopností a emocionálnych potrieb. Pre žiakov, u ktorých sa objavujú problémy s abstraktným uvažovaním alebo ktorí spracúvajú informácie pomalšie, sú vizuálne pomôcky spojené s metódou SODAS (napr. vývojové diagramy mapujúce jednotlivé kroky) skvelým spôsobom, ako skonkretizovať svoje predstavy. Žiaci, u ktorých sa v minulosti vyskytla úzkosť alebo trauma, ťažia z vedomia, že sa môžu zapojiť do menších diskusií pred tým, ako sa o svoje skúsenosti podelia s celou triedou. Párovanie neurotypických a neurodiverzných rovesníkov v rámci skupinových aktivít podporuje vzájomné porozumenie a znižuje stigma. Žiakom, ktorí potrebujú viac času na verbalizáciu svojich myšlienok, môžu učitelia ponúknuť individuálne stretnutia. Je taktiež nápomocné kľásť žiakom otvorené otázky („Ktorá časť je pre teba najťažšia?“), ako aj zameniť represívne reakcie konštruktívnejšími riešeniami („Ako môžeme napraviť tvoju dôveru?“ namiesto otázky „Kto je na vine?“). Týmto spôsobmi sa zaistí, že každý žiak sa cíti dôstojne a pociťuje podporu potrebnú na rozvoj zručností v oblasti riešenia problémov.

Cvičenie 1

Hľadanie riešení v zložitých situáciách SODAS Scenáre konfliktov



Názov



SODAS Scenáre konfliktov



Čiele cvičenia

- Nácvik jednotlivých krokov metódy SODAS počas realistických scenárov, aby sa zabezpečilo komplexné pochopenie.
- Rozvoj zručností emocionálnej validácie a logickej analýzy prostredníctvom nabádania žiakov k pomenovávaniu svojich pocitov a zvažovaniu praktických dôsledkov.
- Budovanie sebadôvery pri voľbe vyvážených riešení a počas rozhodovania pod tlakom formou opakovaných cvičení s nízkou mierou rizika.

- Podpora kolaboratívneho vedenia formou striedania žiakov v úlohe facilitátora, vďaka čomu si každý žiak vyskúša vedúcu pozíciu a bude schopný zhodnotiť proces.

Popis cvičenia

Technika SODAS je štrukturovaná metóda v piatich krokoch navrhnutá pre adolescentov (12 – 16 rokov). Jednotlivé kroky zahŕňajú analýzu nasledujúcich bodov:

- **S – Situation (situácia):** Čo sa stalo, koho sa to týka, kedy a kde sa to stalo?
- **O – Options (možnosti):** Menovanie všetkých možných reakcií bez hlbšej analýzy.
- **D – Disadvantages (nevýhody):** Aké sú nevýhody každej z možností?
- **A – Advantages (výhody):** Aké sú výhody každej z možností?
- **S – Solution (riešenie):** Voľba najvhodnejšej možnosti a naplánovanie ďalšieho postupu.

Výskum v oblasti sociálno-emocionálnych kompetencií dokazuje, že nácvik riešenia problémov pomáha znižovať mieru konfliktov medzi rovesníkmi a zvyšuje sebadôveru žiakov pri zvládaní stresu. Prostredníctvom kartičiek so scenármi - krátkymi, realistickými scénkami zo školského života - si žiaci môžu precvičovať metódu SODAS v bezpečnom prostredí.

Implementácia cvičenia

1. Príprava (5 minút)

- **Vytlačte a nastrihajte** 16 scenárov (Príloha).
- Rozdajte **SODAS Pracovné hárky** – 1 hárk do každej skupiny (viď šablóna nižšie).
- Každé skupine rozdajte farbené perá.
- Odprezentujte jednotlivé úlohy:
 - **Predčítavač** (nahlas číta scenár)
 - **Zapisovateľ** (zapisuje odpovede do hárku)
 - **Časomerač** (dohliada na dodržiavanie času pri každom kroku)

- **Vodca** (zabezpečuje, že sa do cvičenia zapoja všetci)

2. Ukážka (5 minút)

- Učiteľ názorne predvedie triede postup pri jednom zo scenárov:
 1. Stručne popíše situáciu.
 2. Navrhne 3 – 4 možnosti.
 3. Porovná nevýhody a výhody pre každú z možností.
 4. Vyberie si jednu možnosť a načrtne “Ďalšie kroky”.
- Učiteľ pri názornej ukážke kladie dôraz na vyjadrenie emócií (“Cítim/Pociťujem...”) a logickú analýzu (“Na toto riešenie asi budem potrebovať...”)

3. Nácvik v menších skupinkách (celkový čas 25 minút, približne 6 minút na jeden scenár)

- **Nakresli a definuj (1 minúta):** Predčítavač si vyberie kartičku so scenárom, nahlas ju prečíta a skupinka spoločne vytvorí opis situácie jednou vetou.
- **Navrhovanie možností (2 minúty):** Navrhovanie všetkých potenciálnych možností bez zvažovania dôsledkov.
- **Analýza nevýhod (1 minúta):** Zhodnotenie rizík pri každej z možností.
- **Analýza výhod (1 minúta):** Zhodnotenie výhod pri každej z možností.
- **Voľba riešenia (1 minúta):** Porovnanie výhod s nevýhodami a vyplnenie okienka “Riešenie a ďalšie kroky” v pracovnom hárku.
- **Vystriedanie rolí:** v smere hodinových ručičiek pred každým ďalším scenárom.

4. Spoločná diskusia (10 minút)

- Každá zo skupiniek odprezentuje:
 - jednu kreatívnu možnosť, ktorú navrhla
 - zvolené riešenie a dôvody pre výber daného riešenia
- Učiteľ nabáda žiakov k reflexii:
 - “Pri ktorej emócii si sa trápil s jej pomenovaním?”
 - “Ktorý z krokov metódy SODAS mal pre teba najväčší význam?”

Trvanie

- Celkové trvanie: 45 minút
 - 5' príprava
 - 5' názorná ukážka od učiteľa
 - 25' skupinový nácvik (4 scenáre v každej skupine)
 - 10' skupinová diskusia v triede

Potrebné materiály a pomôcky

- SODAS Pracovný hárok (jeden hárok do každej skupiny; Príloha I)
- Scenáre konfliktov (16 scenárov; Príloha II)
- Farebné perá/fixky (na rozlíšenie medzi emóciami a logickým zdôvodňovaním)
- Stopky/hodiny
- Flip-chart alebo tabuľa (zobrazenie jednotlivých krokov v rámci metódy SODAS)

Príloha I: SODAS Pracovný hárk

SITUÁCIA (Kto? Čo? Kedy? Kde?)			
MOŽNOSTI (Vymenujte všetky možné reakcie)			
NEVÝHODY (Riziká alebo nevýhody každej možnosti)			
VÝHODY (Benefity alebo priaznivé dôsledky každej možnosti)			
RIEŠENIE (Zvolená možnosť + "Budem..." / "Budeme..." tvrdenia)			

REFLEXIA: "Naučil som sa, že..." ("Moje pocity", "Moje rozhodnutie", "Čo vyskúšam nabudúce").

Príloha II: Scenáre konfliktov (16 situácií)

- 1. Bitka o posledné miesto**
Ty a tvoj spolužiak si obaja vyhliadnete posledné voľné miesto v autobuse a hádate sa, kto by si mal sadnúť.
- 2. Obvinený zo zdržiavania**
Vaša skupina mešká s odovzdaním vypracovaného zadania a učiteľ z toho obviňuje teba, hoci si svoju časť odovzdal načas.
- 3. Vynechaný zo skupinového chatu**
Zistíš, že tvoji spolužiaci si vytvorili chatovú skupinu, do ktorej ťa nepozvali.
- 4. Konflikt v umeleckom projekte**
Dvaja žiaci chcú tú istú úlohu v triednom umeleckom projekte.
- 5. Bordel v labáku**
Tvoj partner na chémii rozleje v labáku chemikálie a obaja dostanete poznámku, ale on obviňuje teba.
- 6. Hádky kvôli hre**
Spolužiaci ťa obviňujú z podvádzania pri hre, ktorú si ani nehral.
- 7. Odmietnutie pomoci s domácou úlohou**
Ponúkneš spolužiakovi pomoc s domácou úlohou, no on odmietne a tvrdí, že sa predvádzaš.
- 8. Stratené potvrdenie**
Stratíš podpísané potvrdenie od rodičov a učiteľ ti povie, že nemôžeš ísť na školský výlet.
- 9. Klebety o podvádzaní pri písomke**
Niektorí šíria klebetu, že si podvádzal pri písomke, ktorú si ani nepísal.
- 10. Voľba predsedu krúžku**
Ty a tvoj spolužiak sa uchádzate o miesto predsedu krúžku a výsledky sú veľmi tesné.
- 11. Nedorozumenie kvôli kritike**
Myslíš si, že učiteľ ohodnotil tvoju esej ako "odfláknutú", on však narážal na esej iného spolužiaka.

12. Žiadne miesto pri stole

Spolužiaci, s ktorými zvyčajne obeduješ, ti povedia, že dnes pre teba nemajú miesto pri stole.

13. Následky meškania

Každý deň meškáš na začiatok vyučovania; triedny učiteľ ti chce za to udeliť trest.

14. Neúspech v športovom tíme

Skúšal si sa dostať do tímu, nevybrali ťa a teraz sa ti spolužiaci posmievajú za chrbtom.

15. Nátlak spolužiakov

Kamaráti ťa vyzývajú, aby si počas prestávky urobil niečo nebezpečné.

16. Predčasný začiatok prezentácie

Prezentácia tvojho projektu má začať skôr, ako si predpokladal, a cítiš sa kvôli tomu nepripravený.

Cvičenie 2

Hľadanie riešení v zložitých situáciách

Riešenie problémov v akváriu



Názov



Riešenie problémov v akváriu



Čiele cvičenia

- Tréning aktívneho počúvania a ohľaduplného dialógu prostredníctvom pozorovania a účasti v štrukturovanej diskusii medzi rovesníkmi.
- Budovanie empatie a zručnosti vnímať inú perspektívu formou hrania rolí a hodnotenia.
- Budovanie sebaistoty pri vyjadrovaní obáv a riešení v rámci skupiny.
- Osvojenie zdraviu prospešných praktík súvisiacich s obnovením dôvery a zdieľaním zodpovednosti za dôsledky svojich činov.

Popis cvičenia

“Riešenie problémov v akváriu” sa realizuje formou vytvorenia dvoch sústredných kruhov: vnútorného, pozostávajúceho zo 4-5 žiakov, v ktorom sa nahlas rieši skutočný alebo hypotetický školský konflikt; a vonkajšieho, v ktorom prebieha pozorovanie špecifických sociálno-emocionálnych prejavov správania účastníkov vnútorného kruhu. Pozorovatelia vo vonkajšom kruhu si pomáhajú jednoduchou kontrolnou tabuľkou, do ktorej si značia príklady aktívneho počúvania, „ja-výrokov“, emocionálnej validácie a kooperatívneho kladenia otázok. Po 10 až 12 minútach pozorovatelia vyzdvihnú dve silné stránky a predostnú jeden návrh na zlepšenie. Následne sa role vystriedajú, čím sa zabezpečí, že si každý člen skupiny precvičí diskutovanie o probléme aj poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby. Žiaci si takýmto spôsobom osvojujú zručnosť efektívneho riešenia konfliktov.

Implementácia cvičenia

1. Príprava a rozdelenie úloh (5')

- Usporiadajte stoličky do dvoch sústredných kruhov a usad'te žiakov. Každému žiakovi sediacemu vo vonkajšom kruhu podajte **Tabuľku pre pozorovateľa** (pozri „Príloha I“ nižšie), v ktorej sú uvedené kľúčové zručnosti, aké si musí všímať (napr. parafrázovanie, pokojný tón, kladenie otvorených otázok).
- Vysvetlite žiakom ich úlohy: žiaci usadení vo vnútornom kruhu diskutujú, žiaci usadení vo vonkajšom kruhu pozorujú.

2. Odprezentovanie scenára (2')

- Učiteľ alebo dobrovoľník spomedzi žiakov si vyberie jeden **Scenár** (viď “Príloha II” nižšie) a nahlas ho prečíta.

3. Diskusia vo vnútornom kruhu (12')

- Žiaci vo vnútornom kruhu riešia konflikt pomocou metódy SODAS alebo formou voľného dialógu, pričom explicitne pomenúvajú emócie, kladú spresňujúce otázky, navrhujú

riešenia a dohadujú sa na ďalších krokoch. Pozorovatelia vo vonkajšom kruhu mlčia a robia si poznámky.

4. Spätná väzba od pozorovateľov (5')

- Pozorovatelia z vonkajšieho kruhu vyzdvihnú jeden konkrétny príklad efektívneho využitia sociálno-emocionálnych zručností a odprezentujú jeden návrh na zlepšenie.

5. Obmena rolí a druhé kolo (15')

- Učiteľ usadí do vnútorného kruhu iných žiakov a vyberie sa nový Scenár. Zopakuje sa postup opísaný v bodoch 3 a 4.

6. Záverečné zhodnotenie (6')

- Prebehne diskusia v celej triede: Ktoré zručnosti sa najviac prejavili? Ktoré z odporovaných zručností skúsia žiaci v daný týždeň využiť?



- Celkové trvanie: 45 minút
 - 5 min: Príprava a rozdelenie úloh
 - 2 min: Odprezentovanie scenára
 - 12 min: Diskusia vo vnútornom kruhu
 - 5 min: Spätná väzba od pozorovateľov
 - 15 min: Obmena rolí a druhé kolo
 - 6 min: Záverečné zhodnotenie



Potrebné materiály a pomôcky

- Tabuľka pre pozorovateľa (1 hárok pre každého žiaka sediaceho vo vonkajšom kruhu, vid' Príloha I)
- Scenáre (vid' Príloha II)
- Stopky alebo hodinky

Príloha I: Tabuľka pre pozorovateľa

ZRUČNOSŤ	ÁNO	NIE	POZNÁMKY
Parafrázuje pocity hovoriaceho	☐	☐	
Používa "ja-výroky" (napr. "Ja mám pocit, že...")	☐	☐	
Udržiava pokojný, slušný tón hlasu	☐	☐	
Akceptuje emócie (napr. "Rozumiem, že cítiš...")	☐	☐	
Kladie otvorené alebo spresňujúce otázky	☐	☐	
Preukazuje znaky aktívneho počúvania (udržiava očný kontakt, prikyvuje)	☐	☐	
Nabáda k rovnakej účasti v dialógu	☐	☐	
Zameriava sa na správanie, nie na povahové črty	☐	☐	
Navrhne spoluprácu a konštruktívne riešenia	☐	☐	
Všíma si reč tela a reaguje na ňu	☐	☐	
Sumarizuje rozhodnutia a ďalšie dohodnuté kroky	☐	☐	
Sústredí sa viac na hľadanie riešení než na hľadanie vinníka	☐	☐	

Príloha II: Scenáre pre „riešenie problémov v akváriu“

1. Ty a tvoj spolužiak tvrdíte, že ste videli učiteľa ukazovať oznámkované písomky najprv inému žiakovi.
2. Začuješ spolužiakov plánovať nečakanú oslavu a cítiš sa odstrčený.
3. Spolužiak, s ktorým pracuješ na projekte, si počas prezentácie pripisuje zásluhy za tvoj nápad.
4. Obviňujú ťa z kričania na chodbe, ty si však nič také neurobil.
5. Spolužiak, s ktorým pracuješ v labáku, ti odmieta poskytnúť poznámky a zabrzdí tým váš pokus.
6. Spolužiak si ťa doberá kvôli obrázku, ktorý si namaľoval na výtvarnej, a ty si nie si istý, či to naozaj myslí len zo žartu.
7. Zistiš, že u vás v triede prebieha prihlasovanie do skupín, no tebe nikto nedovolí udeliť svoj hlas.
8. Spolužiaci ťa vyzývajú, aby si sa ulial z ďalšej hodiny.
9. Začuješ spolužiakov, ako ťa poza chrbát ohováraajú kvôli tvojej prezentácii a raní ťa to.
10. Spolužiak si bez dovolenia privlastní tvoje poznámky k experimentu a vydáva ich za svoje.

Cvičenie 3

Hľadanie riešení v zložitých situáciách

Strom riešení



Strom riešení



- Vizualizácia komplexných problémov formou zmapovania jadra problému v kmeni stromu a rôznych spôsobov riešenia v konároch stromu.
- Porovnanie výhod a nevýhod, okamžitá analýza potrebných zdrojov vďaka farebne odlíšeným listom stromu.
- Podpora nepretržitého cibrenia zručností u žiakov vďaka nabádaniu k úpravám konárov po odskúšaní konkrétnych riešení v reálnom prostredí.

- Podpora kolektívneho zostavovania akčného plánu prostredníctvom tímovej práce na jeho tvorbe a prostredníctvom verejnej prezentácie.

Popis cvičenia

“Strom riešení” je skvelou vizuálnou pomôckou pre analýzu podstaty problému a potenciálnych možností, ako ho vyriešiť. V kmeni stromu je popísané jadro problému, a každý konár predstavuje jedno možné riešenie. Farebne rozdelené listy v podobe samolepiacich bločkov obsahujú podrobný opis výhod (**zelená farba**), nevýhod (**červená farba**), ako aj potrebných zdrojov a pridružených emócií (**modrá farba**). Umiestnenie symbolu ovocia nad niektorý z konárov signalizuje voľbu daného postupu pre účely zostavenia akčného plánu. Takáto kombinácia kreatívnej aktivity (kreslenie) a analytického hodnotenia pomáha rozvíjať systematické myslenie – zručnosť nevyhnutnú pre život v 21. storočí. Zároveň ukotvuje a konkretizuje poznatky o sociálno-emocionálnych kompetenciách.

Implementácia cvičenia

- **Vymedzenie problému v kmeni stromu (5')**

Na tabuľu alebo flipchartový papier sa nakreslí kmeň stromu a jasným, neutrálnym spôsobom sa v ňom popíše jadro problému (napr. “Cítim sa odstrčený pri skupinových projektoch.”).

- **Navrhovanie riešení v konároch stromu (10')**

Žiaci pracujú v menších skupinách. Navrhnú 4 – 6 rôznych možností riešenia pre daný problém a každú z nich znázornia v podobe konára vystupujúceho z kmeňa.

- **Označovanie listov (10')**

Žiaci dostanú samolepiace bločky v zelenej, červenej a modrej farbe. Na zelené bločky zapisujú výhody, na červené bločky zapisujú nevýhody a na modré bločky zapisujú potrebné zdroje/pridružené emócie. Následne tieto bločky prilepajú okolo konárov s korešpondujúcimi riešeniami.

- **Vzájomné hodnotenie (10')**

Skupinky pristupujú k jednotlivým stromom, hodnotia ich a ku každému konáru prilepia aspoň jeden ďalší "list".

- **Umiestnenie ovocia (5')**

Každá skupinka sa vráti k svojmu stromu, zhodnotí poznámky zapísané na "listoch", vyberie si jeden z konárov a umiestni nad neho "ovocie" s niekoľkými stručnými návrhmi týkajúcimi sa tvorby akčného plánu ("Urobím...", "Urobíme...").

- **Následná priebežná kontrola**

Stromy ostanú rozmiestnené v rámci triedy a po týždni prebehne kontrola vo forme zhodnotenia pokroku pri riešení daného problému. Ak je to potrebné, pri zvolených stratégiách riešenia sa navrhnu zmeny.

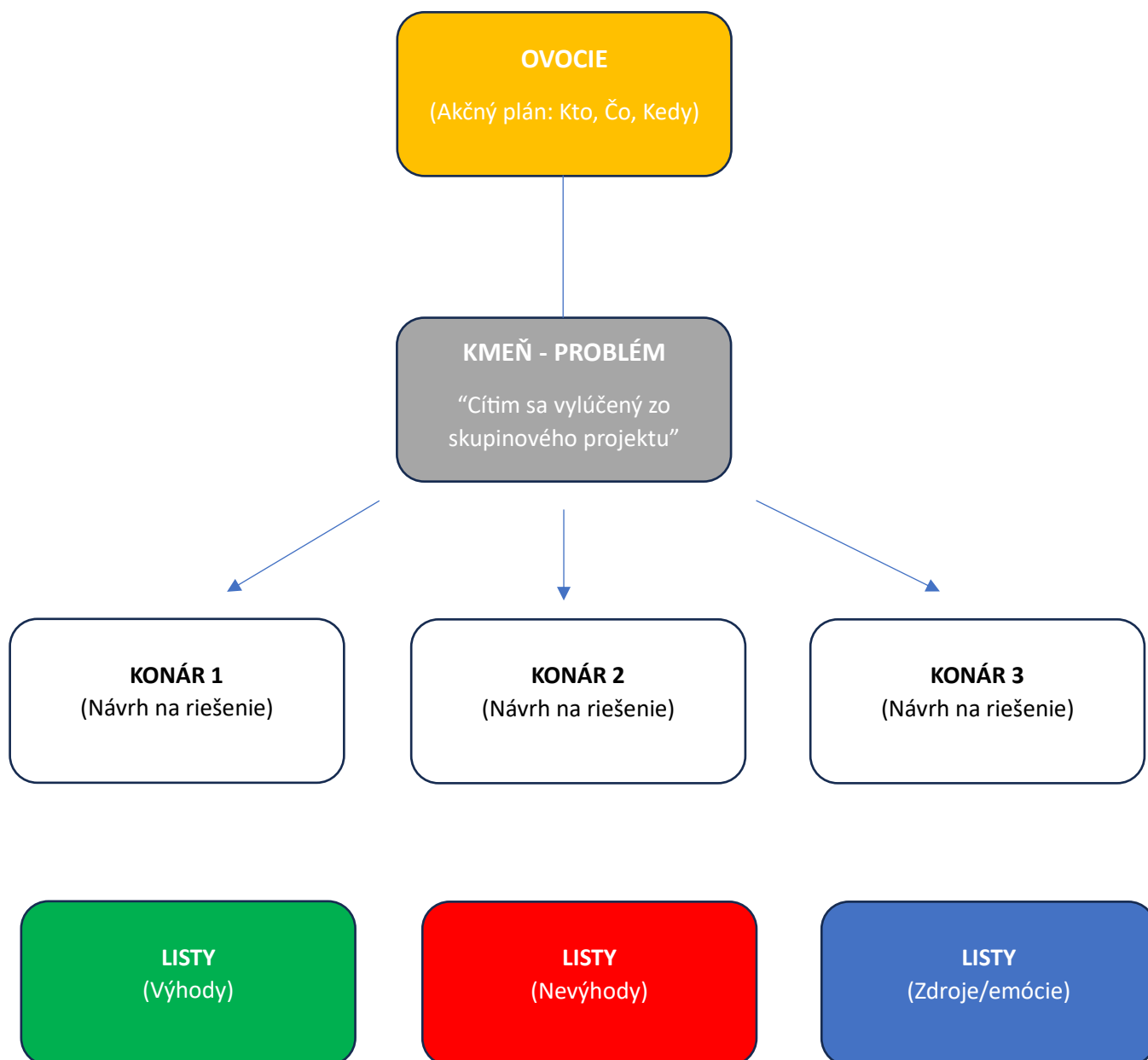


- Celkové trvanie: 40 minút
 - 5 min: Vymedzenie problému v kmeni stromu
 - 10 min: Navrhovanie riešení v korunách stromu
 - 10 min: Označovanie listov
 - 10 min: Vzájomné hodnotenie
 - 5 min: Umiestnenie ovocia



- Flipchartová tabuľa alebo veľké hárky papiera
- Samolepiace bločky v troch farbách
- Farebné perá, fixky
- Lepiaca páska/lepidlo na vystavenie stromu v rámci triedy

Príloha I: Šablóna Stromu riešení



3. Riadenie vonkajších podnetov

Čiele modulu

Riadenie vonkajších podnetov v školskom prostredí je kľúčovým aspektom, ktorý ovplyvňuje kvalitu vzdelávania a celkový komfort študentov aj učiteľov. Vonkajšie podnety zahŕňajú faktory mimo samotného obsahu vyučovania, ktoré vplývajú na proces učenia. Efektívne riadenie týchto podnetov je nevyhnutné pre zabezpečenie optimálneho prostredia pre vzdelávanie. Štatistiky ukazujú, že prostredie školy môže ovplyvniť až 25 % rozdielov vo výsledkoch študentov, čo podčiarkuje dôležitosť tejto témy.

Obsah modulu

Typy vonkajších podnetov

1. Fyzické prostredie

Hluk, teplota a osvetlenie, môže priamo ovplyvniť koncentráciu a výkon študentov. Napríklad, štúdie ukazujú, že nadmerný hluk môže znížiť schopnosť študentov sústrediť sa a učiť sa efektívne. Teplota v triede tiež hrá významnú úlohu; výskumy naznačujú, že optimálna teplota pre učenie je medzi 20-22 stupňami Celzia.

2. Sociálne prostredie

Toto prostredie zahŕňa interakcie medzi študentmi, učiteľmi a školským personálom. Pozitívne sociálne interakcie môžu podporiť spoluprácu a tímového ducha, zatiaľ čo negatívne vzťahy môžu viesť k konfliktom a narušeniu učenia. Je dôležité, aby školy vytvárali podporujúce a inkluzívne prostredie pre všetkých študentov.

3. Technologické prostredie

Používanie technológií, je tiež významným podnetom, ktorý môže mať dvojsečný účinok. Zatiaľ čo technológie môžu obohatiť proces učenia, nesprávne používanie môže viesť k rozptýleniu a znížiť schopnosť študentov sústrediť sa na učivo.

Vplyv fyzického prostredia na učenie

Fyzické prostredie, v ktorom prebieha vzdelávanie, má zásadný vplyv na schopnosť žiakov sústrediť sa, učiť sa a celkový akademický výkon. Existuje niekoľko kľúčových aspektov fyzického prostredia, ktoré sú významné:

Osvetlenie

Prirodzené denné svetlo je preukázateľne prospešné pre žiakov, pretože podporuje bdelosť a zlepšuje náladu. Nedostatočné alebo umelé osvetlenie môže viesť k únave očí a zníženej koncentrácii.

Hluk

Vysoká úroveň hluku môže narúšať schopnosť žiakov sústrediť sa a porozumieť učivu. Tiché prostredie alebo efektívne zvukové izolácie môžu zlepšiť schopnosť sústredenia a celkovú pohodu.

Teplota a kvalita vzduchu

Optimálna teplota (zvyčajne medzi 20-22 °C) a dobrá kvalita vzduchu sú dôležité pre komfort a pozornosť žiakov. Príliš vysoké alebo nízke teploty môžu spôsobovať nepohodlie a rozptýlenie.

Ergonomika a usporiadanie

Pohodlné a ergonomické sedenie, ako aj flexibilné usporiadanie triedy, môže podporiť interakciu a spoluprácu medzi žiakmi. Usporiadanie priestoru by malo umožňovať ľahký pohyb a prístup k učebným pomôckam.

Farebné schémy

Farby v triede môžu ovplyvniť náladu a energiu žiakov. Jemné a prírodné farby často pôsobia upokojujúco, zatiaľ čo jasné farby môžu stimulovať a povzbudiť aktivitu.

Technologická vybavenosť

Dostupnosť a integrácia technológií, ako sú interaktívne tabule a počítače, môžu zlepšiť prístup k informáciám a podporiť interaktívne vzdelávanie. Avšak ich nadmerné alebo nesprávne používanie môže byť rozptyľujúce.

Fyzické prostredie je neoddeliteľnou súčasťou vzdelávacieho procesu a jeho správne riadenie môže výrazne prispieť k efektívnemu učeniu a pozitívnemu rozvoju žiakov.

Vplyv sociálneho prostredia na učenie

Sociálne podnety v školskom prostredí zohrávajú dôležitú úlohu v rozvoji žiakov, ovplyvňujú ich akademický výkon a emocionálnu pohodu. Nasledujúce aspekty sú kľúčové:

Interakcia so spolužiakmi

Pozitívne vzťahy a spolupráca medzi spolužiakmi podporujú pocit spolupatričnosti a zvyšujú motiváciu k učeniu. Skupinové aktivity a projektová práca môžu ďalej rozvíjať sociálne zručnosti a tímovú prácu.

Podpora od učiteľov

Učitelia, ktorí poskytujú podporu a vytvárajú povzbudzujúce prostredie, môžu pozitívne ovplyvniť motiváciu a sebavedomie žiakov. Individuálny prístup a otvorená komunikácia sú kľúčové pre budovanie dôvery a podpory.

Rodinné zázemie

Podpora a záujem zo strany rodiny majú významný vplyv na akademický úspech a emocionálnu stabilitu žiakov. Rodičia, ktorí sa aktívne zapájajú do vzdelávania svojich detí, môžu posilniť ich motiváciu a školské výkony.

Školská klíma a kultúra

Atmosféra v škole, ktorá podporuje inklúziu, rešpekt a diverzitu, prispieva k pozitívnemu sociálnemu prostrediu. Naopak, prostredie s výskytom šikanovania alebo diskriminácie môže negatívne ovplyvniť psychickú pohodu a výkon žiakov.

Role modely a vzory

Prítomnosť pozitívnych role modelov, či už učiteľov, starších žiakov alebo členov komunity, môže inšpirovať žiakov a poskytnúť im príklady úspechu a správneho správania.

Spoločenské aktivity a mimoškolské činnosti

Účasť na mimoškolských aktivitách, ako sú športy, kluby alebo umelecké skupiny, môže podporiť rozvoj sociálnych zručností a poskytnúť priestor pre sebarealizáciu a rozvoj záujmov.

Sociálne podnety sú neoddeliteľnou súčasťou vzdelávania a ich správne riadenie môže výrazne prispieť k celkovému rozvoju a úspechu žiakov.

Vplyv technologického prostredia na učenie

Technologické podnety v školskom prostredí prinášajú nové možnosti a výzvy pre vzdelávanie. Ich vplyv na žiakov a proces učenia je mnohostranný.

Prístup k informáciám

Technológie, ako sú internet a digitálne databázy, poskytujú žiakom rýchly prístup k širokému spektru informácií. To podporuje samostatné učenie a rozvoj kritického myslenia, keďže žiaci sa učia rozlišovať medzi spoľahlivými a nespoľahlivými zdrojmi.

Interaktívne učenie

Digitálne nástroje, ako sú interaktívne tabule a vzdelávacie aplikácie, zvyšujú úroveň zapojenia žiakov do učebného procesu. Interaktívne prvky môžu podporiť lepšie porozumenie a udržanie informácií.

Personalizované vzdelávanie

Technológie umožňujú prispôsobenie učebných materiálov individuálnym potrebám žiakov, čo môže zlepšiť efektivitu učenia. Adaptívne vzdelávacie systémy môžu identifikovať silné a slabé stránky žiakov a poskytnúť cielené učebné aktivity.

Komunikačné zručnosti

Používanie technológií na komunikáciu, ako sú emaily a online diskusné fóra, rozvíja digitálne komunikačné zručnosti žiakov. To je obzvlášť dôležité v dnešnom prepojenom svete.

Výzvy a rozptyľovanie

Nadmerné alebo nesprávne používanie technológií môže viesť k rozptyľovaniu a zníženej produktivite. Je potrebné vyvinúť stratégie na riadenie času stráveného na zariadeniach a zabezpečiť, aby technológie slúžili vzdelávacím cieľom.

Technologická gramotnosť

Integrácia technológií do vzdelávania pripravuje žiakov na budúce pracovné prostredie, kde sú technologické zručnosti často nevyhnutné. Rozvoj technologickej gramotnosti je kľúčový pre úspech v mnohých kariérnych oblastiach.

Technologické podnety sú neoddeliteľnou súčasťou moderného vzdelávania a môžu výrazne podporiť rozvoj žiakov, ak sú správne integrované do učebného procesu.

Stratégie pre riadenie vonkajších podnetov

Jednou z hlavných stratégií je úprava fyzického prostredia. Znižovanie hluku inštaláciou akustických panelov, optimalizácia osvetlenia či zabezpečenie vhodnej teploty v triedach sú len niektoré z opatrení, ktoré môžu prispieť k lepšiemu učeniu. Školy by mali tiež investovať do kvalitného vetrania a klimatizácie, aby zabezpečili čerstvý vzduch a pohodlné teplotné podmienky.

Podpora pozitívnej sociálnej dynamiky prostredníctvom skupinovej práce a rozvoja komunikačných zručností pomáha vytvárať priateľské a spolupracujúce školské prostredie. Programy zamerané na rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností môžu pomôcť študentom lepšie sa integrovať a spolupracovať s ostatnými.

Pri integrácii technológií je dôležité zabezpečiť, aby boli digitálne nástroje využívané účelne a s mierou. Školy by mali poskytovať školenia pre učiteľov o efektívnom využívaní technológií a zabezpečiť, aby študenti mali prístup k potrebným digitálnym zdrojom bez toho, aby sa stali rozptýlením.

Prípadové štúdie

Mnohé školy už úspešne zaviedli opatrenia na riadenie vonkajších podnetov a dosiahli pozitívne výsledky. Napríklad škola XYZ v Londýne implementovala program na znižovanie hluku a zlepšenie osvetlenia, čo viedlo k zvýšeniu akademických výsledkov o 15 %. Iná škola v Nemecku zaviedla program rozvoja sociálnych zručností, čo viedlo k zlepšeniu školského prostredia a zníženiu počtu konfliktov medzi študentmi.

Tieto prípadové štúdie ukazujú, že zlepšenie riadenia vonkajších podnetov môže mať dlhodobé pozitívne účinky na študentov aj učiteľov. Nasadenie takýchto programov vyžaduje nielen finančné zdroje, ale aj angažovanosť všetkých zainteresovaných strán, vrátane študentov, učiteľov, rodičov a školských administrátorov. Úspešné programy často zahŕňajú aj pravidelné hodnotenie a úpravy na základe spätnej väzby a výsledkov.

Záver

Na záver môžeme povedať, že riadenie vonkajších podnetov je neoddeliteľnou súčasťou efektívneho vzdelávania. Zlepšenie fyzického, sociálneho a digitálneho prostredia môže výrazne prispieť k akademickým výsledkom, pohode študentov a celkovej kvalite školského života. Hoci existujú výzvy, možnosti zlepšenia sú veľké a môžu priniesť významné prínosy pre budúcnosť vzdelávania.

Pre dosiahnutie týchto cieľov by školy mali využiť integrovaný prístup, ktorý zahŕňa všetky aspekty školského prostredia. Učelia, administrátori a tvorcovia vzdelávacej politiky by sa mali sústrediť na vytváranie prostredia, ktoré podporuje učenie a celkový rozvoj študentov. Výskum

a inovácie v oblasti riadenia vonkajších podnetov by mali byť prioritou, aby sme mohli neustále zlepšovať kvalitu vzdelávania pre budúce generácie.

Cvičenie 1

Riadenie vonkajších podnetov Tajný pozorovateľ dobrých skutkov



Názov

Tajný pozorovateľ dobrých skutkov



Čiele cvičenia

- Posilniť vonkajšiu motiváciu žiakov k prosociálnemu správaniu.
- Podporiť v triede pozitívnu atmosféru a zdravé vzťahy.
- Rozvíjať schopnosť všímať si dobro a oceňovať ho

Popis cvičenia

- Cieľová skupina – žiaci 1. – 9. ročníka ZŠ (prispôsobiteľné podľa veku).
- Môže sa pravidelne opakovať – cvičenie upevňuje návyk všímať si v ostatných to dobré.
- Môže sa využiť aj na špecifické témy: pomoc, slušnosť, spolupráca, ochota, trpezlivosť.
- Dôležité je oceňovať úprimné a konkrétne správanie, nie len výsledok.

Implementácia cvičenia

1. Úvod

Zadanie učiteľa:

„V každom z nás je veľa dobrého. Často si však dobré skutky ani nevšimneme, alebo ich berieme ako samozrejmosť. Tento týždeň bude medzi nami jeden z vás – tajný pozorovateľ, ktorý si bude všímať práve tie pekné veci, ktoré robíte.“

2. Výber tajného pozorovateľa

- Žiaka vyberá učiteľ, alebo si žiaci losujú. Pozorovateľ svoju úlohu tají celý týždeň.
- Zapisuje si 3-5 dobrých skutkov, ktoré ho počas týždňa zaujali.

3. Krabíčka dobrých skutkov

- Žiaci môžu počas týždňa vhadzovať do krabíčky anonymné pochvaly pre spolužiakov.

4. Zdieľanie

5. Na konci týždňa:

- Pozorovateľ prezradí svoju identitu.
- Prečíta alebo povie, čo ho potešilo, čo si všimol a čo ocenil.
- Učiteľ môže vyžrebovať pochvaly z krabíčky a prečítať ich.

6. Ocenenie

→ Môže nasledovať symbolická odmena pre pozorovateľa, ale aj pochvala celej triedy.

7. Reflexia

- Ako ste sa cítili, keď ste počuli pochvalu?
- Aké to bolo byť tajným pozorovateľom?
- Čo ste si všimli o sebe alebo o iných?



Krátke vstupy v priebehu týždňa (2-5 min denne) + záverečné 5-10 minútové zdieľanie na konci týždňa.



Lístky na zapisovanie dobrých skutkov

Kartička „Tajný pozorovateľ“

Krabička dobrých skutkov (napr. ozdobená škatuľka)

Malé odmeny (nálepky, pochvaly, diplomy – voliteľné)

Cvičenie 2

Riadenie vonkajších podnetov Triedna nástenka hrdinov všedných dní



Názov



Triedna nástenka hrdinov všetkých dní



Čele cvičenia

- Povzbudiť žiakov, aby si všímali a oceňovali malé skutky, snahu, ochotu a dobré vlastnosti spolužiakov.
- Posilniť motiváciu byť v triede pozitívnym príkladom.

Popis cvičenia

- Cieľová skupina – žiaci 1. – 9. ročníka ZŠ (prispôsobiteľné podľa veku).
- Každodenné povzbudzovanie žiakov, aby sa zapojili do pozitívneho sebahodnotenia a pozitívneho hodnotenia svojich spolužiakov.

Implementácia cvičenia

1. Úvod

Učiteľ vysvetlí:

„Nie každý hrdina nosí plášť. Niekedy je hrdinom ten, kto pomôže, povzbudí, počká, podá ceruzku alebo sa ospravedlní. Poďme hľadať týchto tichých hrdinov medzi nami.“

2. Vypĺňanie nástenky

Žiaci môžu anonymne alebo s menom zapisovať na lístočky:

- kto a prečo bol pre nich hrdinom
- aký skutok si všimli
- za čo by chceli niekoho oceniť

3. Zdieľanie

Na konci mesiaca / týždňa učiteľ prečíta niektoré lístky a symbolicky ocení konkrétnych žiakov (pochvala, diplom, potlesk, malá odmena).

Reflexia:

- Ako ste sa cítili, keď ste boli spomenutí?
- Čo pre vás znamená byť hrdinom?



Priebežne počas celého týždňa alebo mesiaca.



Plagát alebo nástenka s názvom: „Hrdinovia všedných dní“

Lístky na zapisovanie dobrých skutkov / vlastností

Lepiaca páska alebo štipce na pripínanie

Cvičenie 3

Riadenie vonkajších podnetov Motivačný žreb - každý deň je šanca



Názov

Motivačný žreb- každý deň je šanca



Čele cvičenia

- Podporiť snahu, slušnosť, zodpovednosť a rešpekt.
- Zvýšiť motiváciu snažiť sa každý deň o dobré správanie.

Popis cvičenia

- Cieľová skupina – žiaci 1. – 9. ročníka ZŠ (prispôsobiteľné podľa veku).
- Motivácia žiakov k budovaniu pozitívnych medziľudských vzťahov.

Implementácia cvičenia

1. Pravidlá

Každý deň majú žiaci možnosť získať „žreb“ za:

- slušné správanie
- pomoc druhému
- snahu pri práci
- rešpektovanie pravidiel
- aktívnu účasť
- Žreb napíše učiteľ (alebo žiak) a vhodí do krabičky.

2. Žrebovanie

Na konci týždňa sa vylosuje niekoľko žrebov. Žiak získa malú odmenu, pochvalu alebo symbolickú výhodu (napr. sedieť vedľa kamaráta, byť triednym asistentom).

Reflexia:

- Aké správanie podľa vás učiteľ oceňoval?
- Ako ste sa cítili, keď ste boli vyžrebovaní?
- Aké správanie by ste ocenili vy?



Trvanie

Priebežne každý deň + 5 minút na žrebovanie raz za týždeň



Potrebné materiály a pomôcky

Žrebovacia krabička

Lístky s menami žiakov

Malé odmeny (pochvala, diplom, bonusové body, drobnosti)

4. Stres vyvolaný zmenami v škole

Ciele modulu

“Stres” je pojem, ktorý sa často spomína, čo však v skutočnosti znamená? Stres možno definovať ako našu fyziologickú a psychickú reakciu na niektoré externé podnety. Tieto podnety môžu mať pozitívny charakter (napríklad príprava na ples), alebo negatívny charakter (napríklad pocit napätia po chorobe, hádka – najmä s kamarátom – prípadne príprava na blížiacu sa písomku).

Obsah modulu

Obdobie dospievania môže byť pre mladých ľudí ťažké. Dochádza k zmenám na ich tele, niektorí pociťujú neistotu súvisiacu s ich sexualitou alebo rodovou identitou. Ak sa k týmto faktorom pridajú akademické nároky, tlak sociálnych médií, zvýšené očakávania zo strany rodičov, nátlak zo strany rovesníkov, problémy v medziľudských vzťahoch alebo neschopnosť akceptovať svoje telo, snaha vyrovnať sa so všetkými týmito problémami môže pre mladých ľudí predstavovať skutočnú výzvu.

Najčastejšou príčinou stresu u stredoškolákov je samotná škola a zmeny, ktoré v nej prebiehajú. Zmeny zohrávajú v živote človeka významnú úlohu, najmä ak ide o mladého človeka vo veku od 15 do 18 rokov. Keď sa dospievajúci necítia bezpečne a čelia istým typom zmien v školskom prostredí, ich mozog sa dostáva do stavu vysokej pohotovosti a hľadá známky nebezpečenstva a abnormálnej aktivity. Kým sú v stave vysokej pohotovosti, je pre nich oveľa ťažšie venovať

pozornosť učiteľovi na vyučovacích hodinách, domácim úlohám, štúdiu a akademickým cieľom. Zároveň je pre nich obtiažne prispôbovať sa novým pravidlám alebo zmenám.

Nasledujúce zmeny v škole patria k najväčším spúšťačom stresu u mladých ľudí:

➤ **Výmena učiteľa**

Dospievajúci si často vytvárajú väzby s učiteľmi, ktorým dôverujú. Strata obľúbeného učiteľa môže pôsobiť ako strata podporného systému. U mladých ľudí sa vytrácajú spomienky a návyky spojené s učením na daný predmet. Stret s novým človekom, jeho hlasom, tvárou, učebnými metódami a pod. môžu žiaci vnímať veľmi zle. Nevedomosť späť s tým, aký prísny bude nový učiteľ, v nich môže vyvolávať pocity úzkosti. Okrem toho môže byť pre mladých ľudí náročné znova sa otvoriť niekomu novému. Nový učiteľ môže mať iné metódy vysvetľovania učiva, iný štýl výučby, a to môže byť extrémne mäťúce. Navyše, ak má nový učiteľ prísnejšie pravidlá alebo iný systém známkovania ako ten pred ním, u žiakov hrozia obavy zo zhoršenia študijných výsledkov.

➤ **Zmena systému hodnotenia**

Zmena systému hodnotenia môže byť pre stredoškolákov veľmi stresujúcim faktorom, nakoľko ovplyvňuje spôsob, akým sú hodnotení, vnímaní a možno aj to, ako si naplánujú svoju budúcnosť. Ak sú žiaci zvyknutí na istý spôsob hodnotenia (napríklad percentuálne hodnotenie alebo známkovanie 1-5), prechod na iný spôsob môže byť pre nich komplikovaný. Nedokážu pochopiť, ako majú pri novom systéme dosahovať dobré výsledky, čo u nich môže viesť k pocitom úzkosti. Na žiakov taktiež môže byť vyvíjaný zvýšený akademický tlak v prípade, ak je nový systém hodnotenia prísnejší alebo kladie väčší dôraz na písomky či záverečné projekty – v takom prípade môžu žiaci pociťovať zvýšené očakávania na dobrý výkon. V neposlednom rade, ak žiaci vnímajú nový systém hodnotenia ako nespravodlivý alebo prísnejší, môže ich odradiť od učenia, čo sa v konečnom dôsledku odrazí na ich motivačných listoch a prihláškach na vysoké školy.

➤ **Prestup do inej triedy v dôsledku študijných výsledkov**

Prestup do inej triedy, prípadne zmena ročníka, u stredoškolákov spôsobuje vysokú mieru stresu, čo sa môže odraziť najmä na ich študijných výsledkoch. Žiaci môžu čeliť obavám, že prestup bude mať negatívny vplyv na ich známky, a následne aj na štipendium alebo prihlášky na vysoké školy. Prestup do inej triedy, najmä v súvislosti so zvýšením úrovne, môže byť na jednej strane pre žiaka motiváciou, no zároveň aj značnou príčinou stresu, nakoľko žiaci, ktorí prestúpia do novej triedy v priebehu školského roka, sa môžu sa cítiť stratení alebo pozadu s učivom. Výučba v novej triede môže taktiež prebiehať rýchlejšim tempom, čo dokáže narušiť systém učenia u daného žiaka. Skúsení učitelia sú si vedomí toho, že v každej triede platia iné pravidlá, líši sa atmosféra, štýl výučby alebo miera náročnosti týkajúca sa domácich úloh. V prípade, že prestup do inej triedy nastáva kvôli zlým známkam, rozhodnutia sú častokrát iba v rukách dospelých osôb (učitelia, vychovávatelia, rodičia), kvôli čomu sa žiaci cítia bezmocní na ceste za dosahovaním študijných úspechov. Zo sociálneho hľadiska môže byť pre niektorých žiakov stresujúca aj okamžitá potreba adaptácie na novú triedu. Prestup do inej triedy môže mať za následok pokles sebadôvery alebo pocity úzkosti a neistoty. U žiaka sa po prestupe do inej triedy môže objaviť silnejší pocit odlúčenia od kolektívu, môže pociťovať plachosť alebo neistotu pri zapadnutí do nového prostredia.

Schopnosť stredoškolákov zvládať stres vyvolaný zmenami v škole (výmena učiteľa, prestup do inej triedy alebo zmena systému hodnotenia) je podmienená emocionálnou podporou aj praktickými stratégiami, ako napríklad:

- **Vysvetlenie dôvodov pre konkrétne zmeny:** keď žiaci chápu, prečo sa zmeny dejú, získavajú silnejší pocit kontroly nad nimi.
- **Včasné formulovanie očakávaní:** či už ide o nový systém hodnotenia alebo výmenu učiteľa, včasné formulovanie očakávaní prispieva k znižovaniu stresu.
- **Vytvorenie bezpečného priestoru na rozhovor:** výchovní poradcovia, učitelia alebo aj rovesníci by mali byť k dispozícii, keď sa žiak potrebuje porozprávať o svojich pocitoch.
- **Normalizovanie stresu:** je dôležité ubezpečiť žiakov, že pociťovanie stresu je normálne a že nie sú sami, kto sa musí s týmto pocitom vyrovnávať.
- **Dodatočná pomoc:** pre žiakov, ktorí prestúpili do inej triedy; môže byť realizovaná formou doučovania.
- **Ukážky:** umožňovanie prístupu k príručkám alebo vzorovým prácam; najmä pri zmenách systému hodnotenia a štýlu výučby.
- **Zdraviu prospešné návyky:** nabádanie žiakov k plánovaniu svojich aktivít, dodržiavaniu spánkového režimu, cvičeniu; pomoc žiakom pri zvládaní stresu prirodzenou cestou.
- **Umožnenie spätnej väzby:** je dôležité vytvoriť pre žiakov priestor na vyjadrenie ich pocitov spojených s konkrétnymi technikami na zvládanie stresových situácií.
- **Budovanie sebadôvery:** učitelia majú možnosť navigovať žiakov k tomu, aby sa sústredili na hľadanie pozitív a formovali si tak životné zručnosti (napr. flexibilita, schopnosť riešiť problémy, sebadôvera v neistých situáciách).

Cvičenie 1

Stres vyvolaný zmenami v škole Vizuálna predstavivosť



Názov



Vizuálna predstavivosť



Čele cvičenia

Žiaci si osvoja praktiku vizuálnej predstavivosti – účinnej stratégie na upokojenie sa v stresových situáciách.

Popis cvičenia

Učiteľ naviguje žiakov pri tréňovaní vizuálnej predstavivosti ako účinnej relaxačnej metódy.

Implementácia cvičenia

Postup:

1. Žiaci sa pohodlne usadia.
2. Učiteľ si pripraví scenár, ktorý zodpovedá veku žiakov, ich skúsenostiam a záujmom.
3. Učiteľ rozpráva pokojným, tichým a pomalým tónom; medzi jednotlivými krokmi poskytuje žiakom dostatok času na uvoľnenie a vizualizovanie predstáv.

Príklad:

Zatvorte oči a predstavte si nádhernú pláž. Slnko príjemne svieti, od mora prúdi jemný a teplý vánok. Nad vašimi hlavami sa skláňajú palmy a v okolí poletujú čajky. Predstavte si, že kráčate naboso po teplom piesku a že sa doň vaše nohy zabárajú pri každom kroku.

V mysli sa vyberte k vode. Nechajte ju, aby vám chvíľu obmývala chodidlá. Teraz do nej skočte – je príjemne teplá a skutočne osviežujúca. Vyjdite z vody a kráčajte k svojej veľkej plážovej osuške, ľahnite si a relaxujte. Chvíľu oddychujte a naplno vnímajte pokoj a krásu navôkol. Vytvorte si obraz pláže, predstavte si zvuky a vône. Zhlboka sa nadýchnite teplého morského vzduchu a zotrvať v tejto predstave tak dlho, ako budete chcieť.

Keď ste na to pripravení, vráťte sa k vode a vhodte do nej všetko, čo vás trápi, čoho sa chcete vo svojom živote zbaviť, kvôli čomu cítite smútok alebo hnev. Vhodte do vody všetky svoje obavy a starosti (napríklad problémy doma, násilie vo vašom okolí, šikanovanie, smrť milovanej osoby, hádky s priateľmi). Predstavte si, že vaše problémy sú ako veľký kameň, hrubá reťaz, ťažký ruksak. Predstavte si ich ako ľubovoľný predmet, ktorý vás ťaží a ktorého sa chcete zbaviť. Teraz ten predmet z celej sily vhodte do mora. Sledujte, ako sa potápa a ako ho unášajú vlny.

Počas toho, ako sa vraciate od vody, budte vdacní za to, že ste sa svojho bremena, problémov a starostí zbavili. Užívajte si prechádzku po teplom piesku a pokračujte v oddychovaní na plážovej osuške.

4. Trénovanie predstavivosti s podobnými scenármi pokračuje 10 – 20 minút (v závislosti od veku žiakov).

5. Po skončení cvičenia poskytne učiteľ žiakom dostatok času, aby sa medzi sebou porozprávali a zdôverili sa jeden druhému s tým, kam sa vo svojich predstavách vybrali, a aký majú z tejto relaxačnej techniky pocit. Diskusia medzi žiakmi môže prebiehať vo dvojiciach, menších skupinách alebo v rámci celej triedy. Učiteľ diskusiu riadi kladením nasledovných otázok:

- Kam ste sa v predstavách vybrali?
- Cítite sa po tomto cvičení pokojnejší?
- Čo ste v predstavách videli, počuli, cítili? Bolo v nich niečo, čo vo vás zanechalo silný dojem?
- Aké to bolo, keď ste svoje bremeno zahodili do mora?
- Aký je to pocit, byť znova v triede?
- Je pre vás táto technika niečím, čo by ste si chceli v budúcnosti zopakovať, ak sa budete chcieť uvoľniť a upokojiť počas stresovej situácie?



40 minút



Odporúča sa precvičovať túto techniku opakovane, kým si ju žiaci neosvoja. Učiteľ aktívne nabáda žiakov, aby ju praktizovali aj doma alebo kedykoľvek, keď si situácia vyžaduje zmiernenie pocitov stresu. Účinok cvičenia je možné umocniť tým, že si žiaci spíšu, ako sa po jeho skončení cítili – naskytá sa možnosť založiť si denník na zaznamenávanie pocitov a myšlienok po každom

praktizování tejto techniky. Učiteľ môže taktiež navrhnúť, aby si žiaci pripravili vlastné scenáre a v priebehu roka sa striedali v úlohe “rozprávača”.

Cvičenie 2

Stres vyvolaný zmenami v škole Jednoduchá meditácia



Názov



Jednoduchá meditácia



Čiele cvičenia

Oboznámenie žiakov s meditáciou – účinnou a frekventovane aplikovanou technikou zvládania stresu.

Popis cvičenia

Slovník:

Meditovať – pokojne premýšľať za účelom relaxácie; vykonávať duchovnú činnosť.

Meditácia – výraz, ktorý sa rozšíril koncom devätnásteho storočia a slúži na pomenovanie rôznych duchovných praktík pochádzajúcich z hinduizmu, budhizmu a ďalších východných náboženstiev (v tomto bode môže učiteľ ukázať žiakom na mape alebo glóbusu ázijský kontinent a nechať ich, aby identifikovali pôvod východných náboženstiev/praktík); zvyčajne sa definuje nasledovne:

- Stav, aký zažívame, keď je myseľ oslobodená od všetkých myšlienok; kedy je myseľ pokojná;
- Sústredenie mysle na jeden objekt (napríklad rytmus dýchania alebo mantra/melódia);
- „Otvorenie sa“ božstvu alebo „vyššej moci“;
- Sústredené premýšľanie nad určitým javom (napríklad premýšľanie nad láskavosťou)

Implementácia cvičenia

Učiteľ oboznámi žiakov s cvičením prostredníctvom rozprávania o meditácii ako o celosvetovo rozšírenej relaxačnej praktike. Vyzve žiakov, aby zdvihli ruku v prípade, ak už niekedy meditovali (napr. pri cvičení bojových umení, v chráme, v kostole). Učiteľ vysvetlí žiakom, že prostredníctvom tejto metódy upokojia svoje telo, myseľ aj ducha. **VOLITEĽNÁ AKTIVITA:** Učiteľ pomôže žiakom zmerať si tep pred začiatkom meditácie a po jej skončení.

Postup:

(Voliteľná aktivita: žiaci si s pomocou učiteľa zmerajú tep a poznačia si ho)

Rozcvička

Učiteľ zadáva žiakom nasledujúce pokyny:

1. Pohodlne sa usadíte (ak sedíte na stoličke, chodidlá musia byť na podlahe). Zľahka dýchajte bruchom, nie hrudou (praktizovanie tzv. brušného dýchania).
2. Párkrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.

3. Pomaly a zľahka krúťte hlavami najprv do jednej strany, potom do druhej.
4. Pozrite sa nahor, hlboko zakloňte hlavu. Pozrite sa nadol, bradou sa dotknite hrudníka.
5. Uvoľnite ramená a ruky, a jemne nimi zatraste.
6. Zdvihnite chodidlá a nohy jemne pokrčte v kolenách.
7. Sadnite si vzpriamene.

Meditácia (zopakuje sa 2x)

8. Vykonáva sa v úplnom tichu.
9. Keď zaznie: „Zavrite oči“, zavrite oči. Následne vyčistite svoju myseľ, snažte sa nepremýšľať nad ničím. Dovoľte svojej mysli, aby sa postupne uvoľnila. Keď zaznie: „Otvorte oči“, otvorte oči.
10. Teraz sa uvoľnene a vzpriamene usadte.
11. „Zavrite oči“ (po dobu trvania 2 minút).
12. „Otvorte oči“.

Kontrolné otázky

13. Učiteľ kladie žiakom kontrolné otázky na zistenie účinkov cvičenia (Ako to na vás pôsobilo?). Žiaci môžu palcom hore alebo palcom dole signalizovať svoje pocity.

Opakovanie cvičenia

14. Učiteľ oznámi žiakom, že si meditáciu vyskúšajú ešte raz.
15. Zopakujú sa kroky v bodoch 8- 13.

Učiteľ môže nechať žiakov praktizovať meditáciu hocikedy počas hodiny. Nabáda ich, aby meditovali aj sami a vytvorili si tak návyk používať túto techniku na zvládanie stresu a udržiavanie celkového zdravia. Učiteľ môže taktiež povzbudiť žiakov, aby s metódou meditácie oboznámili niektorého zo svojich kamarátov/rodinných príslušníkov.



40 minút



Cvičenie 3

Stres vyvolaný zmenami v škole

Papierové mozaiky



Názov



Papierové mozaiky



Čiele cvičenia

Žiaci sa učia vyrábať papierové mozaiky. Ide o kreatívnu činnosť zameranú na zvládanie stresu.

Popis cvičenia

Mozaika – staroveký umelecký objekt, ktorý sa obvykle vyrába ukladaním malých kúskov kameňa alebo skla vedľa seba za účelom vytvorenia pekného obrazu alebo vzoru.

Implementácia cvičenia

Učiteľ predstaví triede koncept vytvárania mozaiky ako kreatívnej, upokojujúcej a hravej metódy znižovania stresu. Ukáže žiakom rôzne obrázky mozaík, ktoré sa dajú vyhľadať v knihách alebo na internete. Opýta sa žiakov na ich vlastné skúsenosti s výrobou mozaiky alebo s jej pozorovaním v okolí/meste. Ukáže triede veľmi jednoduché príklady „mozaiky“, s akými sa žiaci dokážu ľahko stotožniť – napríklad keramické obkladačky v kúpeľni. Učiteľ odprezentuje základné pravidlá pre tvorbu mozaík a navrhne najvhodnejšie materiály, aké by sa na ich výrobu v triede dali použiť.

Pokyny:

1. Žiaci si upracú stoly (odstránia z nich všetky knihy, zošity, atď.).
2. Ceruzkou nakreslia obrys predmetu alebo ľubovoľného tvaru na hárok papiera formátu A4. V rámci jedného cvičenia si takýmto spôsobom môžu pripraviť viacero vzorov.
3. Následne žiaci z dostupných materiálov nastrihajú malé kocky – „papierové dlaždice“. Môžu využiť farebný papier, noviny, časopisy a pod.
4. Učiteľ dá žiakom inštrukciu, aby použili jednu farbu "papierových dlaždíc" na jeden nákres.
5. Žiaci pracujú naraz vždy iba s jedným nákresom. Postupne nanášajú lepidlo na celú plochu nakreslených tvarov a priliepajú "papierové dlaždice" tak, aby medzi nimi ostávala čo možno najmenšia voľná plocha. Pri niektorých tvaroch budú musieť žiaci nastrihať "papierové dlaždice" aj v iných tvaroch ako kocka.
6. Žiaci pokračujú v priliepaní „papierových dlaždíc“, kým nie je mozaika hotová. Postup zopakujú pri každom nákrese.

Doplňková aktivita:

Učiteľ dá žiakom priestor, aby sa so svojimi mozaikami pochválili pred triedou a iniciuje diskusiu týkajúcu sa toho, čo sa im na aktivite páčilo a čo im pripadalo náročné. Je možné preklenúť diskusiu ohľadom výroby mozaík na diskusiu o vplyvoch tejto aktivity na znižovanie stresu. Ak sa aktivita žiakom zapáčila, učiteľ môže zopakovať hodinu zameranú na výrobu mozaík a umožniť žiakom vycibrenie zručností.



Trvanie

40 + 40 minút



Potrebné materiály a pomôcky

Potrebné materiály:

- Hárky papiera A4
- Farebný alebo krepový papier
- Staré noviny a časopisy
- Ceruzky
- Nožnice
- Lepidlo
- Príklady mozaík z kníh, internetu
- Rôzne šablóny pre nákresy

5. Dôvera vo vlastné schopnosti

Ciele modulu

- **Dôvera vo vlastné schopnosti** – chápe sa ako presvedčenie žiaka, že oplýva dostatočnými kompetenciami na dosiahnutie dobrých študijných výsledkov. Ide o jeden z kľúčových faktorov rozhodujúcich o kvalite procesu učenia. V období prudkých zmien v spoločnosti a na školách sa čoraz väčší dôraz kladie popri odovzdávaní vedomostí aj na duševnú pohodu žiakov a ich vnútornú motiváciu.
- Súčasné školstvo čelí výzvam nielen v oblasti odovzdávania vedomostí, ale aj v oblasti rozvoja sociálnych a emocionálnych kompetencií žiakov. Psychologický a pedagogický výskum jasne naznačuje, že miera sebaúcty a dôvery vo vlastné schopnosti významne ovplyvňuje vnútornú motiváciu, vytrvalosť a celkové študijné výsledky žiakov.

Obsah modulu

Dôvera vo vlastné schopnosti je rozhodujúcim faktorom ovplyvňujúcim študijné úspechy, osobnostný rozvoj a motiváciu žiakov učiť sa. Žiaci, ktorí si veria, sú ochotnejší prijímať výzvy, prejavujú väčšiu vytrvalosť a ľahšie sa vyrovnávajú so zlyhaniami.

Nasledujúce aspekty majú zásadný vplyv na formovanie sebadôvery u žiakov:

1. Teoretická rovina

1.1 Koncept sebaúčinnosti podľa Alberta Banduru

Albert Bandura definoval sebaúčinnosť ako presvedčenie jednotlivca o vlastnej schopnosti organizovať a vykonávať aktivity potrebné na dosiahnutie konkrétnych cieľov. V kontexte vzdelávania platí, že u študentov s vyššou mierou sebaúčinnosti je pravdepodobnejšie, že sa pustia do náročných úloh, lepšie zvládajú stres a neúspechy, a sú aktívnejší na hodinách.

1.2. Pozitívna psychológia a prístupy zamerané na silné stránky

Pozitívna psychológia kladie väčší dôraz na silné stránky žiaka namiesto skúmania jeho slabín. Je dokázané, že sebadôvera sa rozvíja v prostredí, v ktorom je podporovaný osobnostný rozvoj, vítaný pokrok a budovaný pocit samostatnosti.

1.3 Úloha učiteľa a školského prostredia

Úloha učiteľa pri budovaní sebadôvery u žiakov spočíva v usmerňovaní a poskytovaní rád. Učiteľov postoj, štýl komunikácie, metódy hodnotenia a prístup k chybám, aké žiaci robia, významne ovplyvňujú rozvoj (alebo oslabenie) ich dôvery vo vlastné schopnosti. Školy by zo svojej pozície vzdelávacích inštitúcií mali pre žiakov vytvárať prostredie, v ktorom dochádza ku kladnému sebahodnoteniu a nadobudnutiu pocitu emocionálneho bezpečia.

2. Praktická rovina

2.1 Efektívne vyučovacie metódy

- **Formatívne hodnotenie** – zameriavanie sa viac na pokrok než na konečný výsledok.
- **Personalizované vyučovanie** – prispôsobovanie obsahu a metód výučby individuálnym schopnostiam a potrebám žiakov.
- **Podpora pozitívnej spätnej väzby** – používanie vyjadrení v zmysle „Verím, že to dokážeš.“ alebo „Vidím, že sa snažíš.“
- **Budovanie odolnosti** – formou vnímania chýb ako prirodzenej súčasť procesu vzdelávania.
- **Navádzanie k samostatnosti** – spočíva v aktivitách, ktoré žiakom umožňujú robiť samostatné rozhodnutia, podieľať sa na plánovaní vyučovacích hodín a nezávisle riešiť problémy.
- **Oceňovanie pokroku** – vyzdvihovanie aj malých úspechov s cieľom posilniť u žiakov presvedčenie, že vynakladať úsilie má význam.
- **Vytvorenie bezpečného vzdelávacieho priestoru** – vytvorenie školského prostredia, v ktorom sa žiaci neboja robiť chyby a vnímajú ich ako príležitosť naučiť sa niečo nové.
- **Zohľadňovanie názorov a presvedčení** – rozhovory, výchovné poradenstvo alebo cvičenia zamerané na budovanie sebadôvery u žiakov.

2.2 Podporné nástroje

- Cvičenia zamerané na **koučing a mentoring**.
- **Školské projekty** vyzdvihujúce tímovú prácu a zameriavajúce sa na silné stránky jednotlivca.

- **Doučovacie programy** – individuálna pomoc s učením zo strany učiteľa alebo spolužiakov.
- **Formatívne metódy hodnotenia** – spätná väzba vychádzajúca z faktov a žiakovho napredovania („Všimol som si, že si tentoraz vyskúšal niečo iné.“).
- **Vyzdvihovanie silných stránok a osobnostného rastu.**
- **Denníky úspechov** – žiaci si na dennej alebo týždennej báze zapisujú drobné úspechy, na ktoré sú hrdí.
- **Sebahodnotiace aktivity** – vyplňanie jednoduchých dotazníkov, prostredníctvom ktorých žiaci hodnotia svoje úsilie, aktivitu a pocity spojené s učením.
- **Opisnejší spôsob udeľovania pochvál** – uprednostňovanie povzbudivých vyjadrení typu “Oceňujem, že si sa nevzdal, hoci to bolo ťažké.” namiesto tradičného výroku “Dobrá práca!”
- **Myšlienkové mapy a motivačné nástenky** – vizuálne pomôcky, ktoré žiakom pomáhajú sústrediť sa na svoje silné stránky, úspechy, ciele a sny.
- **Zapájanie žiakov do vedenia projektov** – umožňuje žiakom samostatne rozhodovať a konať, a taktiež využiť svoje schopnosti v praxi, vďaka čomu nadobúdajú pocit sebaúčinnosti.
- **Prideľovanie úloh vyžadujúcich zodpovednosť** (napr. pokladník, nástenkár, vedúci triedneho projektu).
- **Nabádanie k pozitívnemu mysleniu, vyzdvihovanie úspechov** – môže prebiehať formou vytvorenia nástenky, na ktorej sa žiaci budú môcť podeliť so svojimi úspechmi, študijnými výsledkami či motivačnými citátmi.

3. Záver

Dôvera vo vlastné schopnosti je základom pre zdravý psychický vývoj mladých ľudí. Formovanie sebadôvery prináša jednotlivcovi výhody nielen v období dospievania, ale aj v dospelosti, nakoľko má vplyv na jeho kariérne úspechy, sebarealizáciu a celkovú spokojnosť s vlastným životom. Je dôležité, aby učitelia a vychovávatelia pri formovaní sebadôvery u žiakov uplatňovali stratégie, ktoré v nich dokážu vyvolať pocit sebaúčinnosti (napríklad poskytnutím konštruktívnej kritiky, ocenením vynaloženej snahy alebo vytvorením prostredia, v ktorom sa žiaci budú cítiť akceptovaní).

Dôvera vo vlastné schopnosti nie je vrodená zručnosť. Jednotlivec ju nadobúda počas dynamicky prebiehajúceho procesu formovania, ktorý možno ovplyvniť použitím vhodných vyučovacích stratégií, budovaním zdravých sociálnych vzťahov a psychickou podporou. Škola, ktorá svojich žiakov pri budovaní sebadôvery podporuje, nielenže prispieva k zlepšeniu ich študijných výsledkov, no zároveň ich pripravuje ich aj na možné výzvy v dospelosti. Podpora formovania sebadôvery by preto mala byť neoddeliteľnou súčasťou učebných osnov a vyučovacej praxe.

4. Zoznam použitej literatúry:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139–158.

Seligman, M.E.P. (2002). Authentic happiness. New York: Free Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.

Cvičenie 1

Dôvera vo vlastné schopnosti Moje silné stránky



Moje silné stránky



Hlavným cieľom vzdelávacieho nástroja „Moje silné stránky“ je podporiť rozvoj zručností zameraných na zdolávanie prekážok, formovanie sebadôvery a využitie potenciálu u detí a dospelujúcich.

Špecifické ciele:

- Posilnenie schopnosti žiakov vnímať vlastnú hodnotu.
- Rozvoj zručností spojených s prezentovaním samého seba.
- Modelovanie situácií, v ktorých si žiaci uvedomia, aké sú ich silné stránky.
- Nabádanie k pozitívnemu mysleniu a k pozitívnemu hodnoteniu seba i ostatných.

Popis cvičenia

Jedinci so silno rozvinutou dôverou vo vlastné schopnosti sa lepšie vyrovnávajú so stresom a zlyhaniami. Sú odolnejší voči tlaku a dokážu kontrolovať svoje emócie, čo je obzvlášť dôležité v období dospievania. Viera v seba samého úzko súvisí so sebaúctou. Mladí ľudia, ktorým sa darí a veria vo svoje schopnosti, si o sebe vytvárajú pozitívnu mienku a tá ovplyvňuje ich psychickú pohodu a spokojnosť s vlastným životom.

Miera sebaúcty závisí od postoja, aký k sebe jednotlivec zaujme. Odráža sa na jeho celkovom sebahodnotení a posudzovaní fyzického vzhľadu, schopností, zručností či charakterových črt. Ľudia sa hodnotia na základe porovnávania s ideálnym obrazom o sebe, porovnávania svojich úspechov s úspechmi iných ľudí vo svojom okolí a na základe porovnávania mienky o sebe s názormi okolia.

Sebaúcta jednotlivca môže byť príliš nízka, príliš vysoká alebo adekvátne aktuálnej životnej situácii.

Implementácia cvičenia

Nasledujúcu pútavú aktivitu možno aplikovať na hodinách, školských výletoch alebo individuálnych sedeniach:

“Moje silné stránky”

Žiaci sedia v kruhu a každý z nich má vedľa seba papierik a pero. Striedajú sa pri vymenúvaní svojich silných stránok, o ktorých sú presvedčení, že im v živote pomáhajú (výrečnosť, sčítanosť, fyzická zdatnosť, znalosť cudzieho jazyka, fyzická príťažlivosť atď.). V prípade, že sa žiaci stotožňujú s nejakou silnou stránkou svojho spolužiaka, zapíšu si ju na papierik. Na konci hry si každý žiak spočíta silné stránky poznačené na svojom papieriku.

Tí žiaci, ktorí majú na svojich papierikoch najmenej silných stránok, ich prečítajú pred celou triedou. Následne im spolužiaci pomôžu doplniť zoznam tým, že pomenujú silné stránky, aké v nich vidia oni.

V rámci tejto aktivity môžu žiaci zhodnotiť prepojenie medzi svojimi silnými stránkami a podporou, akú dostávajú zo svojho najbližšieho okolia. “Ktoré zo svojich silných stránok mám vďaka sebe, a ktoré som nadobudol vďaka podpore z okolia?”

Ďalšie aktivity a hry:

- Vytvorenie tzv. **Kruhu silných stránok** – žiaci si vytvoria mapku svojich silných stránok. Mapka môže mať podobu kruhu, stromu, kvetu, atď.; a žiaci si do nej môžu pridávať silné stránky všeobecne alebo ich môžu deliť do konkrétnejších skupín (zručnosti, uznávané hodnoty, atď.).
- “**Kto by to mohol byť?**” – jednoduchá hra, počas ktorej učiteľ prečíta anonymný opis silných stránok jedného zo žiakov a trieda háda, o koho ide. Súčasťou tejto hry môže byť diskusia zameraná na vyzdvihnutie skutočnosti, že ľudia oplývajú rôznymi vlohami a že rozmanitosť je vítaná.

Záver:

Vyššie uvedené aktivity a hry pomáhajú žiakom vnímať samých seba trochu inak. V prípade, že sa aplikujú pravidelne, formujú u nich schopnosť rozpoznať svoje silné stránky a kladne sa odprezentovať pred svojím okolím. Tieto cvičenia u žiakov taktiež budujú dôveru vo vlastné schopnosti a sú cenným zdrojom spätnej väzby od spolužiakov. Zároveň pomáhajú v žiakoch vypestovať návyk hľadať v ľuďoch dobré vlastnosti a rozvíjajú ich schopnosť vyjadriť uznanie a pozitívne ohodnotiť iných.



Trvanie aktivít v rámci tohto cvičenia je veľmi flexibilné – môžu trvať niekoľko minút, no aj celú vyučovaciu hodinu. Cvičenia odporúčame praktizovať aj počas školských výletov, individuálnych sedení a pod.



Potrebné materiály a pomôcky

Odporúčame zhladnutie nasledujúceho videa pojednávajúcom o dôležitosti povzbudzovať a chváliť žiakov:

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

Cvičenie 2

Dôvera vo vlastné schopnosti „Chcem, aby si vedel...”



Názov

„Chcem, aby si vedel...”



Ciele cvičenia

Hlavným cieľom cvičenia „Chcem, aby si vedel...” je formovanie empatie u žiakov, upevňovanie

vzťahov v triede a tvorba emočne bezpečného priestoru pre úprimnú komunikáciu žiakov s učiteľmi.

Ďalšie ciele:

- Formovanie schopnosti nahlas vyjadriť dôležité myšlienky a emócie, ktoré zvyčajne zostávajú nevypovedané.
- Posilnenie väzieb a dôvery v triede prostredníctvom autentickej komunikácie.
- Poukázanie na konštruktívne spôsoby, akými sa dá vyjadriť vďačnosť, podpora a negatívne emócie.
- Rozvíjanie sociálnych a emocionálnych kompetencií (empatia, pozornosť a otvorenosť voči druhým).
- Posilňovanie pocitu sebauvedomenia a samostatnosti tým, že žiaci dostanú možnosť ovplyvniť atmosféru v triede.



Popis cvičenia

Toto cvičenie má za úlohu:

- Posilniť vzťahy medzi rovesníkmi – žiaci si osvojujú schopnosť otvorene vyjadriť uznanie, vďaku, náklonnosť a podporu. Budujú si medzi sebou mosty založené na empatii a porozumení.
- Budovať dôveru a pocit bezpečia – žiaci dostanú priestor nahlas vyjadriť to, čo zvyčajne ostáva zamlčané. Nadobudnú pocit, že na ich názore záleží a že ich niekto počúva.
- Pomôcť pri prezentovaní vlastných emócií a potrieb – tento aspekt je extrémne dôležitý najmä v prípade žiakov, ktorí nedokážu otvorene hovoriť o svojich emóciách.
- Rozvíjať sociálne a emocionálne kompetencie žiakov prostredníctvom aktivít zameraných na tréning empatie, pozornosti, sebauvedomenia, sebareflexie a schopnosti pomenovať emócie.
- Zvýšiť úroveň sebaúcty u žiakov – kladná spätná väzba pomáha žiakovi budovať si dôveru vo vlastné schopnosti. Naznačuje im, že sú dôležití, potrební a že dokážu inšpirovať svoje okolie.
- Pomôcť učiteľovi lepšie pochopiť atmosféru v triede – prostredníctvom anonymných odkazov sa môže učiteľ rýchlejšie dopracovať k pochopeniu dynamiky v triede, jednotlivých vzťahov, potrieb a príčin sporov.
- Vytvoriť priaznivé prostredie v triede – pravidelné opakovanie tohto cvičenia má priaznivý vplyv na preukazovanie vzájomného rešpektu a prejavov láskavosti.

Implementácia cvičenia

Učiteľ v krátkosti oboznámi žiakov s cieľmi cvičenia.

Časť žiakov v triede si na chrbát nalepí hárky papiera. Ostatní spolužiaci im na nalepené hárky začnú písať ich kladné vlastnosti, komplimenty, prípadne vyjadrenie dôvery v niektorú z ich schopností (napr. „Verím, že sa dokážeš pripraviť na písomku z matematiky, lebo si vytrvalý.“). Na konci hry každý žiak pred triedou prečíta, čo má napísané na svojom hárku.

Príklady komplimentov a pochvál, ktoré môžu žiaci svojim spolužiakom napísať:

“Chcem, aby si vedel, že tvoja pomoc s príkladom z matematiky pre mňa veľa znamenala.”

“Chcem, aby si vedel, že obdivujem tvoju odvahu.”

“Verím, že dostaneš dobrú známku z fyziky, pretože si dobrý v učení.”

Trvanie

Trvanie aktivít v rámci tohto cvičenia je veľmi flexibilné – môžu trvať niekoľko minút, no aj celú vyučovaciu hodinu. Cvičenia odporúčame praktizovať aj počas školských výletov, individuálnych sedení a pod.

Potrebné materiály a pomôcky

Odporúčame zhliadnutie nasledujúceho videa pojednávajúcom o dôležitosti a význame prejavovania vľúdnosti voči iným:

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Cvičenie 3

Dôvera vo vlastné schopnosti

Ruka sily



„Ruka sily“



Cvičenie „**Ruka sily**“ bolo navrhnuté tak, aby viedlo žiakov k uvedomeniu si vlastných kvalít a silných stránok, a aby vďaka nemu dokázali rozoznať podporu prichádzajúcu z ich najbližšieho okolia. Cvičenie taktiež napomáha pri budovaní **sebadôvery**, poskytuje žiakom **pocit bezpečia** a učí ich ako **priať samých seba**.

Hlavné ciele:

- Zvýšenie sebadôvery – žiaci identifikujú svoje úspechy, nadanie a zručnosti.
- Zvýšenie povedomia o dôležitosti externej podpory – žiaci sa učia rozpoznávať, kto ich v živote podporuje a na koho sa môžu obrátiť, keď sa ocitnú v ťažkej situácii.
- Podpora sebauvedomenia a sebareflexie – napomáha žiakom vnímať samých seba ako hodnotných jednotlivcov, ktorí sú prínosom pre svoje okolie.
- Vytvorenie prostredia, v ktorom sa žiaci cítia akceptovaní a pochopení.
- Cvičenie možno aplikovať pri individuálnej práci so žiakmi, v menších skupinách alebo v rámci celej triedy. Jeho najväčšie výhody sa prejavujú pri aktivitách spojených so začleňovaním do skupín a budovaním dôvery.



Popis cvičenia

Sila každého jednotlivca vychádza z jeho jedinečných vlastností, schopností a skúseností, no aj z podpory, ktorú pri zdolávaní prekážok dostáva od svojho najbližšieho okolia. Niekedy stačí len krátka chvíľka zamyslenia, aby sme si toto všetko uvedomili.

V rámci tohto cvičenia si žiaci za pomoci učiteľa vytvoria **“Ruku sily”** – jednoduchú, ale veľmi účinnú pomôcku, ktorá im umožní uvedomiť si svoje kvality a silné stránky. Nepôjde iba o umeleckú aktivitu, pre žiakov to bude predovšetkým možnosť lepšie spoznať samých seba a oceniť to dobré, čo sa v nich skrýva.

Každý prst na ruke bude pre žiakov symbolizovať niektorý z nasledujúcich aspektov:

- ich **schopnosti a zručnosti**
- ľudí, ktorí ich **podporujú**
- dosiahnuté **úspechy**
- veci, za ktoré sú **vďační**
- stránky ich osobnosti, ktoré by chceli **posilniť**

Pri tomto cvičení žiaci nemusia byť bezchybní – stačí, že budú sami sebou. *Ruka sily*, ktorú si zhotovia, bude rozprávať príbeh ich osobnej sily a rastu. Môžu si zvoliť, či sa oň podelia so zvyškom triedy, alebo si ho nechajú pre seba.

Implementácia cvičenia

Postup:

Žiaci si na hárok papiera obkreslia svoju ruku. Do jednotlivých prstov vpíšu odpovede na vopred dohodnuté otázky. Príklad:

- Palec (V čom som dobrý?) – “Som dobrý poslucháč.”, “Viem pekne kresliť.”, “Ľahko sa učím matematiku.”
- Ukazovák (Kto ma podporuje?) – žiak vymenuje ľudí, od ktorých cíti podporu (rodičia, učitelia, kamaráti)
- Prostredník (Aké sú moje úspechy?) – žiak vymenuje svoje malé aj väčšie úspechy
- Prstenník (Za čo som vďačný?) – miesto pre ocenenie maličkostí
- Malíček (Čo chcem na sebe zlepšiť?) – reflexia nad možnosťami osobnostného rastu a rozvoja

Táto aktivita vedie žiakov k uvažovaniu nad svojimi silnými stránkami a pomáha zvyšovať sebaúctu.

Implementácia:

Ideálna aktivita počas hodín v škole, individuálnych doučovaní, pri konzultáciách so školským psychológom. Slúži ako skvelý východiskový bod pre rozhovory o emóciách, vnútornej motivácii a určovaní cieľov.

Toto cvičenie možno vykonávať individuálne alebo v skupine – žiaci si dokonca môžu vytvoriť spoločný plagát, do ktorého zahrnú nákrasy rúk z celej triedy.

Trvanie

Trvanie tohto cvičenia závisí od veku žiakov, účelu, za akým sa so žiakmi vykonáva a spôsobu prevedenia. Priemerný čas trvania sa však odhaduje na **30 – 45 minút**.

Odporúčaný harmonogram:

1. Úvod a počiatočná diskusia (5 – 10 minút):

o **Objasnenie cvičenia “Ruka sily”:** o čo ide, čo predstavujú jednotlivé prsty a čo je účelom cvičenia.

2. Samostatná práca žiakov na zhotovovaní svojej “Ruky sily” (20 – 25 minút):

o Náčrt ruky, vpisovanie odpovedí, rôzne dekoračné aktivity (učiteľ nabáda žiakov ku kreativite).

3. Diskusia k cvičeniu – formou rozhovoru vo dvojici alebo v rámci celej triedy (10 – 15 minút)

o Žiaci, ktorí sú ochotní podeliť sa s triedou o odpovede vpísané do svojho nákresu ruky, prezentujú, čo ich na tomto cvičení prekvapilo a prečo si myslia, že bolo dôležité.



Pracovný hárok: „Ruka sily“

Návod na prípravu:

1. Na hárok papiera formátu A4 si žiak obkreslí vlastnú ruku.
2. Každý z prstov označí vopred dohodnutými kategóriami.
3. Do každého prstu na papieri vpisuje svoje myšlienky, dopĺňa kresby a pod. Žiak môže na vyjadrenie svojich myšlienok použiť akúkoľvek kreatívnu metódu.

Kategórie pre jednotlivé prsty:

● **Palec:**

V čom vynikám?

Žiak prostredníctvom opisu alebo kresieb vyjadruje, v čom vyniká a v čom sa mu darí.

● **Ukazovák**

Kto ma podporuje?

Žiak uvedie mená ľudí, ktorí mu v živote pomáhajú a podporujú ho (rodinní príslušníci, kamaráti, učitelia, atď.)

- **Prostredník:**

Na aké úspechy som hrdý?

Žiak opíše svoje doterajšie úspechy, skúsenosti alebo vlastnosti, na ktoré je hrdý.

- **Prstenník:**

Za čo som vďačný?

Zhrnutie vecí, za ktoré je žiak vďačný (maličkosti aj veľké veci).

- **Malíček:**

Čo chcem na sebe zlepšiť?

Žiak prostredníctvom opisov alebo kresieb vyjadruje, čo by chcel na sebe zlepšiť a v akých oblastiach by sa chcel posunúť.

6. Presviedčanie okolia o svojom názore

Ciele modulu

- Pochopenie výziev, s akými sa žiaci stretávajú pri snahe presvedčiť ostatných o svojom názore, ako aj faktorov, ktoré majú v procese presviedčania najväčší vplyv.
- Navrhnutie a vytvorenie efektívnych metód a nástrojov, ktoré žiakom pomôžu zlepšiť ich presviedčacie schopnosti.

Obsah modulu

Žiaci sa často ocitajú v situáciách, kedy chcú presvedčiť iných ľudí (učiteľov, kamarátov, rodinných príslušníkov alebo členov komunity), aby prijali ich názory na rôzne témy – od školských projektov až po sociálne otázky. Proces presviedčania pre nich však môže byť extrémne náročný, a to najmä kvôli radu vzájomne prepojených faktorov:

Nedostatok skúseností, nezrelosť

Nedostatok skúseností je významným faktorom, ktorý bráni schopnosti žiakov presvedčiť ostatných, aby akceptovali ich názory. Táto neskúsenosť sa prejavuje na rôznych úrovniach a ovplyvňuje jednak to, ako žiaci stavajú svoje argumenty, a zároveň to, ako ich vníma okolie. V dôsledku nedostatku skúseností sa môže stať, že žiaci argumentujú tvrdeniami, ktorým chýba potrebná hĺbka, význam a dôraz, a tým pádom nie sú presvedčivé. Žiaci nedokážu na podporu svojich tvrdení uviesť konkrétne príklady alebo vlastné poznatky, čím sa ich argumenty stávajú menej presvedčivými.

Cieľom tohto modulu je navrhnutie techník a stratégií, ktoré by žiakom pomohli zmierniť negatívny vplyv nedostatku skúseností v procese presvedčania.

Rozvíjanie komunikačných zručností

Zatiaľ čo niektorí žiaci sú vynikajúcimi rečníkmi, iní si ešte stále iba osvojujú schopnosť jasne, stručne a presvedčivo vyjadrovať zložité myšlienky. Nedostatok skúseností v tomto smere môže viesť k menej efektívnej komunikácii. Rozvíjanie komunikačných zručností je základnou podmienkou pre žiakov, ktorí si chcú vylepšiť svoje presvedčacie schopnosti, často tu však zohrávajú úlohu rôzne negatívne faktory, napr. obmedzená odborná slovná zásoba, nejasná štruktúra argumentov, problémy s vyjadrovaním nuáns, monotónny alebo váhavý tón hlasu, nesúlad medzi verbálnym a neverbálnym prejavom, nevhodné výrazy, nedostatok empatie v komunikácii, neorganizovaný prejav, doslovné čítanie z poznámok, ťažkosti s hodnotením efektivity vlastnej komunikácie a pod.

V rámci tohto modulu predstavíme nástroje, ktoré žiakom pomôžu vylepšiť ich komunikačné zručnosti, aby následne dokázali presvedčať svoje okolie efektívnejšími spôsobmi.

Neistota a nedostatok sebavedomia

Uvedomovanie si nedostatku osobných skúseností alebo zručností môže u žiakov spôsobovať neistotu pri prezentovaní vlastných myšlienok a tým oslabiť presvedčivosť ich tvrdení. Takéto problémy výrazne podkopávajú ich schopnosť presvedčať ostatných. Pocit neistoty a nedostatok sebavedomia môže prameniť z ich vývojového štádia, obmedzených životných skúseností alebo sociálneho a akademického prostredia, v akom sa pohybujú. V dôsledku neistoty čelia žiaci obavám z odsudzovania, kritiky alebo zosmiešňovania za ich názory, môžu sa vyhýbať diskusiám. Ich schopnosť presadiť svoj názor môže byť oslabená stíšeným tónom hlasu, submisívnou rečou tela, pochybovaním o vlastných tvrdeniach alebo tým, že sa príliš ľahko vzdávajú.

V tomto module navrhujeme stratégie, ktoré žiakom pomôžu pri zvyšovaní ich sebavedomia a zmierňovaní pocitov neistoty.

Účinné stratégie pre žiakov

Napriek vyššie spomenutým prekážkam si žiaci môžu osvojiť stratégie, ktoré posilnia ich schopnosť presvedčiť iných a získať si okolie na svoju stranu. Patria k nim napríklad:

- **Dôkladný prieskum:** stavanie argumentov na solídnych a dobre naštudovaných poznatkoch dokáže zvýšiť mieru ich dôveryhodnosti.
- **Jasná a stručná komunikácia:** jasné, zrozumiteľné a logické formulovanie myšlienok je nevyhnutnosťou.
- **Prispôsobenie sa publiku:** prispôsobenie slovníka a argumentov publiku môže zvýšiť pozitívny dopad prejavu.
- **Budovanie vzťahov:** nadviazanie dôvery a vzájomného rešpektu môže dopomôcť k tomu, aby bola druhá strana prístupnejšia inej perspektíve a iným nápadom.
- **Hľadanie spojencov:** hľadanie ľudí s podobnými názormi dokáže posilniť presvedčivosť argumentov.
- **Trpezlivosť a vytrvalosť:** presvedčanie okolia o svojom názore si vyžaduje čas; žiak by mal myslieť na to, že niekedy je potrebná vytrvalosť a opakované prezentovanie silných a logických argumentov.

Cvičenie 1

Presviedčanie okolia o svojom názore „Tried' odpad a vyhraj!”



Názov

„Tried' odpad a vyhraj!”



Čele cvičenia

- Vypracovanie stratégií zameraných na zlepšenie presviedčacích zručností.
- Podpora schopnosti žiakov presviedčať ľudí s odlišnými názormi.

Popis cvičenia

V rámci nášho neustáleho úsilia o budovanie ekologicky uvedomelejšej a zodpovednejšej komunity sme identifikovali kľúčový problém, ktorý priamo ovplyvňuje náš každodenný život: nízka účasť na recyklácii a nesprávne triedenie odpadu na škole. Tento problém nielenže brzdí využívanie cenných zdrojov, no zároveň vytvára nepriaznivý obraz o našej škole.

Pevne presvedčení, že zmena začína prvým krokom a spoluprácou, žiaci vypracovali inovatívny a nesmierne praktický návrh na riešenie daného problému priamo v centre jeho výskytu: iniciatívu s názvom „Tried' odpad a vyhraj!“. Cieľom tejto iniciatívy je premeniť nakladanie s odpadom na participatívnu, vzdelávaciu a zároveň zábavnú činnosť. Prostredníctvom umiestnenia jasne označených kontajnerov, vymenovania konkrétnych žiakov za koordinátorov pre triedenie odpadu, monitorovania triedenia odpadu v jednotlivých triedach na týždennej báze a motivačného systému odmeňovania sa posnažíme docieľiť niečo pozitívne nielen pre našu školu, no aj pre našu planétu.

Aby sa naša vízia stala skutočnosťou, bude nevyhnutné predostrieť vedeniu školy solídne a presvedčivé argumenty vyzdvihujúce konkrétne výhody, aké táto iniciatíva prinesie každému členovi vzdelávacej komunity a celkovo životnému prostrediu. Cieľ je jasný: presvedčiť vedenie školy a získať podporu potrebnú pre zrealizovanie navrhovanej iniciatívy, aby sa stala inšpirujúcim príkladom plnenia záväzkov voči životnému prostrediu a spolupráce v rámci školy.

Implementácia cvičenia

- ✓ **Jasná identifikácia problému:** Žiaci definujú problém: nízka účasť na recyklácii a nesprávne triedenie odpadu do príslušných kontajnerov, čo vedie k neefektívnemu využívaniu zdrojov na škole a k negatívnemu imidžu školy.
- ✓ **Konkrétny a realizovateľný návrh riešenia:** Žiaci navrhnu uskutočnenie iniciatívy s názvom „Tried' odpad a vyhraj!“ Táto iniciatíva by spočívala v:
 - umiestnení jasne označených kontajnerov na triedenie odpadu do každej triedy a do spoločných priestorov školy;
 - vymenovaní jedného žiaka z každej triedy za „koordinátora pre triedenie odpadu“, ktorý bude dohliadať na účasť;
 - vedení týždenných záznamov o hmotnosti vyseparovaného odpadu podľa jednotlivých tried;

- udeľovanie malých odmien (napr. body za aktivitu, dodatočný voľný čas, poukážky a pod.) tej triede, ktorá na konci mesiaca vytriedi najviac odpadu
- ✓ **Vypracovanie podrobného návrhu za účelom presvedčiť o výhodách:** Žiaci vypracujú detailný návrh presvedčajúci o výhodách plynúcich z tejto iniciatívy, aby získali podporu od vedenia školy.
- **Výhody pre žiakov:** účasť na iniciatíve urobí z triedenia odpadu zábavnejšiu a lákavejšiu aktivitu. Vidina získania malých odmien môže poslúžiť ako priama motivácia k účasti.
 - **Výhody pre učiteľov:** iniciatíva uľahčuje nakladanie s odpadom v triedach a buduje environmentálnu zodpovednosť u žiakov bez toho, aby od nich vyžadovala dodatočné úsilie.
 - **Výhody pre vedenie školy:** zvýšenie miery separovania zlepší celkový obraz o škole ako o inštitúcii zaväzujúcej sa k udržateľnosti; podporí znižovanie množstva odpadu z dlhodobého hľadiska a dodržiavanie environmentálnych predpisov.
 - **Výhody pre životné prostredie:** prostredníctvom triedenia odpadu prispejeme k ochrane prírodných zdrojov a zníženiu miery znečistenia.



Iniciatíva sa bude realizovať počas celého školského roka. Na štvrtročnej báze sa budú zostavovať hodnotenia, ktoré poslúžia na posúdenie úspešnosti tried s najvyšším počtom odmien, čím sa zabezpečí motivácia žiakov k nepretržitej účasti.



Vzhľadom na nedostatok predošlých skúseností môžu žiaci vopred zozbierať nasledujúce relevantné podklady:

- **Príklady z iných škôl:** formou vyhľadávania informácií na internete alebo zisťovania u žiakov z iných škôl, či vedia o podobných iniciatívach a ich výsledkoch.

- **Základné údaje o triedení odpadu:** všeobecné informácie o výhodách triedenia odpadu.
- **Interné prieskumy:** krátky prieskum medzi žiakmi, aby sa zistil prípadný záujem o takúto iniciatívu a aby sa identifikovali najatraktívnejšie druhy odmien.
- **Odhadovaný rozpočet:** informácie o cenách kontajnerov a potenciálnych odmien, aby sa preukázala ekonomická realizovateľnosť navrhovanej iniciatívy.

Cvičenie 2

Presviedčanie okolia o svojom názore

Od empatie k presviedčaniu: stavanie mostov



Názov

Od empatie k presviedčaniu: stavanie mostov



Ciele cvičenia

- Rozvoj stratégií pre pokojné riešenie konfliktov a zvládanie sporov: Cieľom je, aby si žiaci osvojili techniky, ktoré im pomôžu identifikovať príčinu konfliktov, zvažovať viaceré riešenia a konštruktívne diskutovať o kompromisoch, pričom sa vyhnú eskalácii a budú aktívnymi účastníkmi dialógu.

- Podpora empatie a pochopenia voči iným sociálnym a kultúrnym skupinám: Cieľom je rozvíjať u žiakov schopnosť vžiť sa do kože niekoho iného, porozumieť jeho skúsenostiam a mať úctu voči iným názorom, presvedčeniam a zázemiu.
- Rozvíjanie schopnosti pochopiť do hĺbky iný uhol pohľadu: Na konci cvičenia by žiaci mali byť schopní identifikovať a formulovať hodnoty, dôvody a možné protiargumenty opačnej strany.
- Tvorba presvedčivých a logických argumentov: Žiaci budú schopní logicky usporiadať svoje myšlienky, jasne odprezentovať inštrukcie a kľúčové informácie, akceptovať protiargumenty a dospieť k pádnym záverom.
- Obogatenie slovnej zásoby a zlepšenie presnosti vyjadrovania: Žiaci si osvoja špecifickejšiu a rozmanitejšiu slovnú zásobu, naučia sa používať na vyjadrenie svojich názorov adekvátny tón hlasu a neverbálnu komunikáciu.
- Prispôsobenie argumentov v závislosti od typu poslucháča a kontextu: Žiaci budú schopní prispôbiť svoje argumenty na základe odozvy od oponenta a konkrétnej situácie.
- Konštruktívna kritika účinnosti presviedčania: Študenti budú schopní zhodnotiť stratégie, aké pri presviedčaní uplatnili, identifikovať silné stránky komunikácie a poukázať na oblasti, ktoré si vyžadujú zlepšenie.



Popis cvičenia

Úlohou tohto cvičenia je pomôcť vybudovať spojenie medzi rečníkom a poslucháčom, doviesť obe strany k vzájomnému pochopeniu a nasmerovať ich ku konsenzu. Tvorí ho päť pilierov:

- **Empatia:** Pred pokusom presvedčiť inú osobu musí žiak do hĺbky pochopiť jej uhol pohľadu. Dopracuje sa k nemu prostredníctvom aktívneho počúvania a kladenia otázok za účelom pochopenia pohnútok, hodnôt a možných protiargumentov.
- **Zrozumiteľnosť:** Jasný a logicky štrukturovaný argument je silným nástrojom pre budovanie spojenia medzi dvoma stranami. Žiaci si potrebujú osvojiť zručnosť logicky usporadúvať svoje myšlienky v nasledovnom poradí:
 - **Úvod:** Jasné a výstižné načrtnutie témy a dôvodov argumentácie.
 - **Hlavné body:** Odprezentovanie kľúčových a relevantných argumentov. Každý argument by mal byť podložený dôkazmi alebo odôvodnením.
 - **Uznanie protiargumentov:** Predvídanie námietok druhej strany a reagovanie na ne je znakom ohľaduplnosti a posilňuje argumentáciu. Namiesto ich ignorovania je vhodnejšie, ak žiak protiargumenty vyvráti vlastnými dôkazmi alebo vysvetlí oponentovi, prečo je presvedčený o relevantnosti svojho názoru.

- **Záver:** Zhrnutie kľúčových bodov a opätovné odprezentovanie vlastného názoru, pričom by malo dôjsť k dohode medzi oboma diskutujúcimi stranami.
- **Výrazová pestrosť:** Spôsob, akým je myšlienka komunikovaná, je rovnako dôležitý ako jej obsah. Pri argumentovaní je nevyhnutné dbať na použitie primeranej slovnej zásoby, adekvátneho tónu hlasu a vhodných neverbálnych prejavov:
 - **Špecifická slovná zásoba:** Je potrebné nabádať žiakov k používaniu konkrétnych výrazov, aby sa pri komunikácii predišlo vzniku nejasností. Aktivity v rámci tohto bodu môžu zahŕňať cvičenia na hľadanie synonym, modelové diskusie zamerané na využitie špecifickej slovnej zásoby alebo hry so slovami.
 - **Adekvátny tón hlasu a neverbálne prejavy:** Práca s hlasom za účelom vyjadriť vlastné presvedčenie a entuziazmus (bez toho, aby komunikácia prerástla do agresivity), udržiavanie očného kontaktu, použitie vhodných gest a zaujatie otvoreného postoja vyjadrujúceho sebadôveru a úprimnosť. V rámci cvičení je možné nahrávať žiakov na kameru a následne analyzovať ich neverbálnu komunikáciu, aby získali spätnú väzbu.
 - **Súlad medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou:** Je nevyhnutné dbať na to, aby použité slová, tón i reč tela vyjadrovali rovnaké posolstvo. Nesúlad medzi verbálnou a neverbálnou komunikáciou vyvoláva nedôveru.
 - **Schopnosť empatie a prispôsobovania:** Snaha presvedčiť niekoho o svojom názore nemá vyzerať ako monológ. Žiaci sa musia naučiť prispôbiť svoju komunikáciu publiku a danému kontextu. Schopnosť prispôbiť sa spočíva v pozornom vnímaní reakcií druhej strany, regulovaní tempa reči a prípadne aj slovnej zásoby, a v prejavení úprimného záujmu o dialóg.
 - **Reflexia a hodnotenie:** Po každom argumentovaní je veľmi dôležité, aby sa žiaci zamysleli nad efektívnosťou svojho komunikovania. Mali by zhodnotiť, či sa im podarilo dosiahnuť cieľ, aké metódy zabrali a čo by sa dalo vylepšiť. Sebareflexia môže prebehnúť formou vyplnenia hodnotiacich hárkov alebo prostredníctvom spätnej väzby od spolužiakov, čím sa identifikujú slabé stránky a priestor na zlepšenie.

Implementácia cvičenia

Príklad zo života: Presvedčanie kamarátov pri výbere destinácie na výlet.

Situácia: Skupinka kamarátov sa nevie dohodnúť, kam pôjdu na ďalší výlet. Niektorí chcú ísť na pláž, iní uprednostňujú hory a niektorí by chceli absolvovať kultúrne podujatia v meste. Jeden zo žiakov sa ich snaží presvedčiť, aby navštívili Granadu.

Postup implementácie cvičenia:

- **Empatia:** Žiak č. 1 sa na začiatku opýta každého z kamarátov, čo ho na ním navrhovanej možnosti najviac láka (slnko a more, turistika a príroda, múzeá a nočný život). Pozorne si vypočuje ich dôvody a snaží sa pochopiť ich priority. Zistí napríklad, že žiaka č. 2 veľmi stresuje hluk, čiže výlet na preplnenú pláž ho neláka, a že žiak č. 3 má rád históriu.
- **Zrozumiteľnosť:** Žiak č. 1 si pripraví krátky štrukturovaný prejav:

Úvod: „Decká, viem, že máme každý inú predstavu o výlete, ale ja by som chcel navrhnúť Granadu ako možnosť, ktorá by podľa mňa vyhovovala všetkým.“

Hlavné body:

- „Nachádza sa tam komplex Alhambra, úžasné miesto plné histórie a umenia, ktoré si žiak č. 3 určite zamiluje.“ (prepojenie so záľubou žiaka č. 3)
- „Pre tých, ktorí dávajú prednosť prírode, sú k dispozícii skvelé možnosti ísť na turistiku v Sierra Nevade, neďaleko od nášho hotela.“ (alternatíva pre milovníkov prírody)
- „A centrum Granady má živú atmosféru, pokojné bary s tapas a zaujímavé kultúrne prostredie.“ (poukázanie na možnosti kultúrnych aktivít, no v pokojnejšom prostredí než vo veľkomeste)

Uznanie protiargumentov: „Viem, že niektorí z vás chceli ísť na pláž a Granada sa nenachádza na pobreží, ale ak by ste veľmi chceli, mohli by sme stráviť deň na neďalekej pláži.“ (ochota dospieť ku kompromisu)

Záver: "Myslím, že Granada ponúka kombináciu kultúry, prírody a príjemnej atmosféry, a výlet tam by sa mohol páčiť všetkým. Čo na to hovoríte?"

- **Výrazová presnosť:**
 - **Špecifická slovná zásoba:** Žiak č. 1 používa výrazy ako „úžasné miesto“, „plné histórie a umenia“, „turistika“, „zaujímavé kultúrne prostredie“, aby načrtnol atraktívny obraz Granady.
 - **Adekvátny tón hlasu a neverbálne prejavy:** Žiak č. 1 rozpráva nadšene, ale pokojne, udržiava očný kontakt so všetkými kamarátmi a gestami rúk sa skupinke otvára. Znie priateľsky a sebavedomo.
 - **Súlad verbálnej a neverbálnej komunikácie:** Úsmev a uvoľnené držanie tela u žiaka č. 1 podporujú jeho tvrdenie, že Granada je atraktívnou možnosťou a že je otvorený dialógu.
- **Schopnosť empatie a prispôsobovania:** Počas diskusie žiak č. 1 počúva odpovede svojich kamarátov. Ak žiak č. 2 spomenie obavy z hluku, žiak č. 1 upozorní na tichšie časti Granady. Ak niekto vyjadrí obavy súvisiace s rozpočtom, žiak č. 1 spomenie cenovo dostupné ubytovanie a aktivity.
- **Reflexia a hodnotenie:** Po rozhovore (bez ohľadu na to, či sa skupinka dohodne) sa žiak č. 1 zamyslí nad tým, ako prezentoval svoje argumenty. Ktoré tvrdenia boli

najpresvedčivejšie? Čo mohol povedať inak? Ak nedošlo k dohode, analyzuje, prečo sa tak stalo a na aké prekážky narazil.



3 – 4 stretnutia v trvaní 45 – 60 minút, plus čas potrebný na aplikovanie benefitov cvičenia v reálnom živote:

Stretnutie č. 1: Úvod do metód na rozvoj aktívnej empatie (45 – 60 minút)

- (10 - 15 minút) Úvod a pochopenie
 - Predstavenie cvičenia „Od empatie k presvedčaniu: stavanie mostov“ a jeho piatich pilierov.
 - Diskusia o dôležitosti porozumenia v procese efektívneho presvedčania.
 - Analýza modelovej situácie, zdôraznenie toho, ako bola uplatnená schopnosť empatie.
- (20 – 25 minút) Trénovanie aktívnej empatie:
 - **Cvičenie č. 1: “Vžite sa do ich kože.”** – Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Každá dvojica dostane modelovú situáciu a niekoľko možností, ako v nej postupovať (napr. aký film si pozrieť, akú hudbu si vypočuť). Jeden žiak prezentuje, ktoré z možností pre danú situáciu preferuje a prečo, druhý žiak ho aktívne počúva a potom parafrázuje, čo odznelo, čím preukazuje schopnosť porozumenia.
 - **Cvičenie č. 2: “Kladenie otázok.”** – Žiaci pracujú vo dvojiciach alebo v menších skupinkách. Modelovou situáciou je, že sa nevedia zhodnúť v názoroch na vopred určenú tému. Vzájomne si kladú otvorené otázky, aby pochopili dôvody a zmýšľanie jeden druhého.
- (10 – 15 minút) Prezentácia a zhodnotenie
 - Žiaci prezentujú, čo sa vďaka cvičeniam naučili. Poukazujú na výzvy, s akými sa pri snahe pochopiť perspektívu svojich spolužiakov stretli, a čo si myslia o význame kladenia otázok.
 - Zadanie na ďalšie stretnutie: žiaci si budú musieť spomenúť na jednu vec, o ktorej sú neoblomne presvedčení, a na niekoho z ich okolia, kto s nimi nesúhlasí. Následne by sa mali pokúsiť pochopiť postoj tohto človeka (zatiaľ ho nemusia o ničom presvedčať).

Stretnutie č. 2: Zrozumiteľnosť (45 – 60 minút)

- (10 – 15 minút) Zhrnutie predošlého stretnutia a premostenie na ďalší pilier:
 - Stručné zhrnutie predošlého stretnutia zameraného na tréning aktívnej empatie a vyzdvihnutie toho, prečo je empatia dôležitá pri vytváraní pádných argumentov.
 - Odprezentovanie princípu zrozumiteľnosti; analýza cvičenia, v ktorom sa jeden zo žiakov prostredníctvom svojich argumentov pokúšal presvedčiť ostatných na výlet do Granady.
- (25 – 30 minút) Zostavovanie logických a zrozumiteľných argumentov
 - **Cvičenie č. 1: „Navrhovanie mosta“** – žiaci dostanú rôzne argumenty. V malých skupinách ich musia preorganizovať do logického poradia (úvod, hlavné body s dôkazmi, protiargumenty, záver).
 - **Cvičenie č. 2: „Stavanie mosta“** – žiaci začínajú pripravovať štrukturovaný argument na tému, ktorú si zvolili. Trénujú si pri tom získané poznatky o potrebe logickej postupnosti svojich tvrdení. Môžu pracovať samostatne alebo vo dvojiciach.
- (10–15 minút) Diskusia a spätná väzba:
 - Odprezentovanie niektorých príkladov štrukturovaných argumentov. Diskusia o potrebe zrozumiteľnosti a logiky pri ich zostavovaní.
 - Zadanie na ďalšie stretnutie: žiaci si musia pripraviť štrukturovaný argument v písomnej forme. Mal by zahŕňať hlavné body, aspoň jeden protiargument a záver.

Stretnutie č. 3: Výrazová presnosť (45–60 minút)

- (10–15 minút) Zhrnutie predošlého stretnutia a premostenie na ďalší pilier:
 - Stručné zhrnutie predošlého stretnutia a jeho významu pri snahe presvedčiť okolie.
 - Odprezentovanie piliera „Výrazová presnosť“; analýza použitej slovnej zásoby, tónu a neverbálnych prejavov v prezentácii Žiaka č. 1 pri snahe nahovoriť ostatných na výlet do Granady.
- (25–30 minút) Tréning vyjadrovacích schopností:
 - **Cvičenie č. 1: „Sila slov“** – učiteľ nadiktuje žiakovi zopár vágnych viet a požiada ich, aby dané vety prepísali použitím presnejšieho a sugestívnejšieho slovníka.
 - **Cvičenie č. 2: „Keď sa ozýva hlas aj telo“** - krátke scénky, v ktorých žiaci musia vyjadriť rôzne emócie (presvedčenie, pochybnosti, nadšenie) iba pomocou tónu hlasu a reči tela. Následne sa pokúsia vyjadriť konkrétnu myšlienku kombináciou verbálnych a neverbálnych prejavov. (Spätná väzba môže prebehnúť formou zhodnotenia videonahrávok.)

- **(10–15 minút) Diskusia a spätná väzba:**
 - Diskusia v triede o tom, ako výber slov, tón hlasu a neverbálna komunikácia ovplyvňujú prijatie informácie.
 - Zadanie na ďalšie stretnutie: žiaci by si mali natrénovať prejav štruktúrovaných argumentov a sústrediť sa na voľbu slov, adekvátneho tónu hlasu a primeranú reč tela.

Stretnutie č. 4: Schopnosť empatie a prispôsobovania; Reflexia (45–60 minút)

- **(15–20 minút) Zhrnutie predošlého stretnutia a premostenie na ďalší pilier:**
 - Stručné zhrnutie predošlých troch pilierov.
 - Odprezentovanie piliera “Schopnosť empatie a prispôsobovania”; analýza toho, ako Žiak č. 1 prispôboval svoju komunikáciu reakciám kamarátov pri snahe nahovoriť ich na výlet do Granady.
 - Odprezentovanie piliera “Reflexia a hodnotenie”.
- **(25–30 minút) Simulácia a adaptácia v praxi:**
 - **Simulačné cvičenie** – žiaci pracujú v menších skupinách. Každý žiak odprezentuje svoj štruktúrovaný argument pred zvyškom skupiny (ostatní členovia skupiny sú v pozícii názorového oponenta). Každý z “oponentov” kladie otázky, námietky a vyjadruje svoje pochybnosti. “Rečník” na základe týchto podnetov prispôbuje svoj prejav, čím preukazuje schopnosť empatie a prispôsobovania.
- **(10–15 minút) Záverečná reflexia a hodnotenie**
 - Skupinová diskusia o priebehu simulačného cvičenia. Ktoré adaptačné techniky boli najúčinnnejšie? Aký dopad mali v procese presvedčania?
 - Učiteľ vyzve žiakov, aby napísali osobné zhodnotenie svojho prejavu: čo bolo na ich presvedčaní účinné, čo si žiada zlepšenie, ako budú aplikovať nadobudnuté poznatky v praxi.



Potrebné materiály a pomôcky

Žiak č. 1 môže použiť rôzne nástroje, zdroje a pomôcky, aby podporil svoju komunikáciu a argumenty počas presvedčania spolužiakov o výhodách cestovania do Granady.

Materiály na prípravu a prezentáciu argumentov:

- **Vizuálne pomôcky:**
 - **Fotografie a videá Granady** – pôsobivé zábery Alhambry, Sierra Nevady, očarujúcich štvrtí ako Albaicín, energických ulíc a tapas barov. Krátke videá môžu ponúknuť ešte intenzívnejší zážitok.
 - **Jednoduchá multimedialná prezentácia** – krátka prezentácia na telefóne alebo tablete s obrázkami usporiadanými podľa spomínaných kľúčových bodov (história a umenie, príroda, kultúrna atmosféra). Nemusí byť formálna, ale mala by byť vizuálne pútavá.
- **Stručné a relevantné informácie:**
 - **Zdôraznenie kľúčových bodov:** zoznam alebo nenápadné poznámky o výhodách návštevy Granady pre každú skupinu podľa ich záujmov („Alhambra je lokalita zapísaná na zozname svetového dedičstva UNESCO s fascinujúcou históriou“; „Sierra Nevada ponúka turistické trasy všetkých úrovní a nádherné výhľady“; „Centrum mesta má silnú energiu, ale pokojný nočný život, ideálny na posedenie pri tapas“).
 - **Praktické informácie:** základné informácie o dostupnosti (letecké alebo vlakové spoje) a priemernej cene za ubytovanie a možné aktivity, aby sa predišlo pochybnostiam týkajúcim sa dopravy a rozpočtu.

Cvičenie 3

Presviedčanie okolia o svojom názore

**“Otvorenie školskej jedálne!
Dobite si energiu zdravým
jedlom.”**



“Otvorenie školskej jedálne! Dobite si energiu zdravým jedlom.”

Študentská kampaň zameraná na zlepšenie kvality jedál v školskej jedálni.

Ciele cvičenia

- Rozvíjanie asertívnej komunikácie, argumentačných schopností, zručnosti vyhľadávať informácie a spolupracovať v tíme so žiakmi 10. ročníka (3. ročník povinného stredoškolského vzdelávania v Španielsku) formou plánovania a realizácie kampane na zlepšenie kvality jedál v školskej jedálni.

Špecifické ciele:

- Identifikovanie a štandardizovanie pocitov neistoty a strachu pri vyjadrovaní názorov v školskom prostredí.
- Rozoznávanie silných stránok jednotlivca a skupiny za účelom konštruktívneho riešenia situácie.
- Precvičovanie asertívnej komunikácie s cieľom jasne a slušne odprezentovať vlastné požiadavky a názory.
- Trénovanie neverbálnych prejavov zameraných na vyjadrenie seriózneho prístupu a zodpovednosti.
- Rozvíjanie zručností aktívne počúvať a reagovať v riadených diskusiách.
- Preskúmanie výhod zdravého stravovania a nákladov na alternatívne ponuky jedál.
- Príprava logických a emocionálnych argumentov na základe zistených údajov a skúseností.
- Predvídanie možných námietok a príprava racionálnych odpovedí na ne.
- Zostavenie a vypracovanie podrobného a relevantného návrhu na vylepšenie jedálneho lístka v školskej jedálni.
- Využitie komunikačných a argumentačných zručností na prezentáciu návrhu pred radou školy.
- Individuálna a skupinová reflexia zameraná na chod kampane, identifikovanie úspechov, prekážok a získaných skúseností.

Popis cvičenia

Obdobie stredoškolského vzdelávania predstavuje kľúčovú fázu vývoja mladých ľudí, v ktorej výživa zohráva dôležitú úlohu pri dosahovaní ich študijných výsledkov, fyzického aj duševného zdravia. Skupina žiakov 10. ročníka našej školy vyjadrila obavy týkajúce sa kvality a rozmanitosti jedál ponúkaných v školskej jedálni. Spočiatku ich brzdil strach z možných

dôsledkov po vyslovení vlastného názoru, ako aj pochybnosti o tom, či budú ich argumenty vypočuté.

Nasledujúca aktivita je odpoveďou na ich obavy a pomáha pretvoriť počiatočnú frustráciu na príležitosť aktívne prispieť k riešeniu a získať popritom cenné skúsenosti. Za pomoci usmerňovania budú žiaci schopní prekonať svoj strach, prehľbiť si základné zručnosti v oblasti asertívnej komunikácie a argumentácie, dôkladne preskúmať problematiku a vytvoriť relevantný návrh na vylepšenie kvality jedál v školskej jedálni. Cieľom tejto aktivity je nielen dosiahnuť viditeľnú zmenu kvality jedál, no zároveň posilniť postavenie študentov prostredníctvom podpory ich občianskej angažovanosti, tímovej práce a sebadôvery pri konštruktívnom predkladaní vlastných požiadaviek.



Implementácia cvičenia

Táto aktivita sa bude realizovať priamo na hodinách žiakov 10. ročníka a bude integrovaná do učebných osnov pre triednické hodiny, hodiny španielskeho jazyka a literatúry, hodiny spoločenských vied, hodiny biológie a geológie a hodiny matematiky (za účelom analýzy údajov a nákladov).

Kampaň prebehne v nasledujúcich fázach:

- **Zvýšenie povedomia o problematike a jej objasnenie:** formou skupinového stretnutia s učiteľom.
- **Rozvoj zručností:** formou špecifických workshopov zameraných na asertívnu komunikáciu a vystupovanie v krátkych diskusiách (potenciálna možnosť spolupráce s katedrou jazykov).
- **Vypracovanie argumentov a príprava na možné námietky:** prostredníctvom samostatného aj organizovaného výskumu, skupinovej práce na vypracovaní argumentov (za pomoci katedier prírodovedných odborov a matematiky).
- **Aplikácia v reálnom kontexte a zhodnotenie:** vypracovanie návrhu, zber údajov (prostredníctvom dotazníkov), prezentácia pred školskou radou a individuálne zhodnotenie (počas triednických hodín a hodín španielskeho jazyka).

Aktivita vyvrcholí formálnou prezentáciou návrhu pred školskou radou, vďaka čomu študenti získajú reálne skúsenosti s prezentáciou a obhajobou svojich návrhov v inštitucionálnom prostredí. Záverečné zhodnotenie pomôže ukotviť poznatky a identifikovať ďalšie situácie, v ktorých by získané skúsenosti bolo možné uplatniť.

Trvanie

Trvanie tejto aktivity sa odhaduje na 6 – 8 týždňov rozdelených nasledovne:

- **1. týždeň:** skupinové stretnutie s učiteľom zamerané na zvýšenie povedomia o problematike a jej objasnenie. Formovanie pracovných skupín.
- **2. – 3. týždeň:** workshopy zamerané na asertívnu komunikáciu (v trvaní 2x 1 hodina) a vystupovanie v krátkych diskusiách (v trvaní 2x 1 hodina).
- **3. – 5. týždeň:** výskum zameraný na zdravé stravovanie, analýza nákladov a jedálnych lístkov iných školských jedální. Skupinová práca na príprave argumentov a možných protiargumentov. Tvorba dotazníka pre študentov.
- **5. týždeň:** vyplňanie dotazníkov a následná analýza výsledkov.
- **6. – 7. týždeň:** vypracovanie podrobného návrhu pre školskú radu. Príprava ústnej prezentácie.
- **8. týždeň:** prezentácia návrhu pred školskou radou. Individuálne zhodnotenie kampane formou napísania eseje. Záverečné stretnutie s učiteľom a celkové vyhodnotenie aktivity.

Navrhnutý harmonogram je možné obmieňať v závislosti od konkrétnych potrieb študentskej skupiny alebo školy.

Potrebné materiály a pomôcky

Pomôcky potrebné na zrealizovanie tejto aktivity:

- Tabuľa alebo projektor.
- Papier a perá na písanie.
- Učebné podklady zamerané na skupinovú dynamiku (voliteľné).
- Podklady pre "Workshop asertívnej komunikácie" (návod, príklady, modelové situácie).
- Témy pre krátke diskusie.
- Priestory na uskutočnenie krátkych diskusií.
- Prístup na internet a k zdrojom informácií (knihy, články, webové stránky o výžive a nákladoch).
- Papiere na zaznamenávanie informácií a následné vypracovanie argumentov.
- Príklady jedálnych lístkov z iných školských jedální (ak je možné zohnať ich).
- Šablóny na vypracovanie návrhu (štruktúra, časti).

- Materiály na vytvorenie a distribúciu dotazníkov (papierová alebo online forma).
- Softvér na analýzu údajov získaných z dotazníkov (tabuľky).
- Prezentačné pomôcky (počítač, digitálna tabuľa, digitálne diapozitívy).
- Šablóny na individuálne zhodnotenie kampane (pomocné otázky).

7. Určovanie priorít, tvorba akčného plánu a realizácia vlastných cieľov

Ciele modulu

- Pochopenie konceptu priorít
- Obnovenie schopnosti organizovať a sústrediť sa po pandémie
- Rozvíjanie zručnosti efektívneho plánovania
- Nadobudnutie motivácie a pocitu smerovania prostredníctvom stanovovania cieľov
- Rozpoznávanie a prekonávanie bežných prekážok

Obsah modulu

Schopnosť určiť si priority a efektívne riadiť čas je v dnešnom uponáhľanom svete kľúčová pre každého, najmä však pre mladých ľudí, ktorí musia nájsť správny smer v zložitom a často stresujúcom prostredí. Ešte zreteľnejšie sa to ukázalo po pandémii COVID-19, ktorá narušila zabehnuté postupy, vyučovacie štruktúry, ako aj schopnosť žiakov sústrediť sa a rozvrhnúť si čas.

Mnohí z nich si stále zvykajú na návrat do lavíc, znova hľadajú motiváciu a snažia sa pochopiť, čo je pre nich najdôležitejšie.

Cieľom tohto modulu je pomôcť žiakom pochopiť dôležitosť určovania priorít a cieľov; ukázať im, že to nie sú iba abstraktné pojmy, no predovšetkým praktické pomôcky na uchopenie kontroly nad vlastným životom, obnovenie zručnosti plánovať a sebavedomé napredovanie. Tento modul slúži ako základ pre budovanie sebakontroly, pocitu zodpovednosti a schopnosti konštruktívne plánovať.

1. časť: Dôležitosť určovania priorít

Určiť si priority znamená stanoviť si, čo je pre nás v danej situácii alebo z dlhodobého hľadiska najdôležitejšie. Ide o vedomé rozhodovanie týkajúce sa využitia vlastnej energie, času a pozornosti. Bez jasne stanovených priorít sa ľahko môže stať, že sa jednotlivec cíti stratený, nesústredený alebo konštantne zaneprázdnený, pričom nerobí žiaden pokrok.

U žiakov môže určovanie priorít spočívať v hľadaní rovnováhy medzi školskými povinnosťami a záľubami či odpočinkom, v udržiavaní harmonických vzťahov, prípadne vyvažovaní dlhodobých cieľov. V okamihoch veľkého tlaku, keď sa všetko javí ako naliehavá záležitosť, je nevyhnutné stanoviť si priority a sústrediť sa na to, čo je skutočne dôležité.

Hlavné výhody určovania priorít:

- Získavanie nadhľadu vo vypätých a stresových situáciách
- Minimalizovanie pocitu úzkosti a vyčerpania spojeného s rozhodovaním
- Budovanie sebadôvery pri samostatnom rozhodovaní
- Dosahovanie lepších študijných výsledkov a pohody

V dôsledku pandémie má mnoho mladých ľudí problém sústrediť sa a zostať aktívny. Učitelia a vychovávatelia zohrávajú kľúčovú úlohu v procese opätovného osvojovania schopnosti žiakov určovať si priority. Nedá sa urobiť všetko naraz, a nie je potrebné vynakladať rovnakú energiu na každú úlohu.

2. časť: Od zámeru k činom – úloha plánovania

Po fáze pochopenia a stanovenia priorít nasleduje fáza plánovania. Cieľ bez plánu ostáva len snom. Plánovať znamená premýšľať o tom, ako chceme náš cieľ dosiahnuť, a rozdeliť si celý proces na menšie etapy. Pre žiakov, ktorí si nedokážu vytvoriť prepojenie medzi vlastnými snami a každodennou rutinou, je plánovanie dôležitou pomôckou.

Plány nám umožňujú lepšie organizovať, prekonávať prokrastináciu a monitorovať progres. Čo je však najdôležitejšie, pomáhajú znižovať emocionálnu záťaž vyplývajúcu z preťaženia povinnosťami tým, že jasne určujú cestu vpred.

Význam rutiny a predvídateľnosti: Žiakom, ktorí v domácom prostredí nemajú vytvorenú rutinu alebo v období dištančnej výučby stratili zmysel pre vnímanie času, prináša model predvídateľnosti mnohé výhody. Vytvorenie denných a týždenných harmonogramov im napomáha znova nadobudnúť rytmus potrebný pre emocionálnu reguláciu a kognitívne fungovanie.

Základné črty dobrého plánu:

- Jasné, dosiahnuteľné ciele
- Konkrétne kroky a prostriedky na ich uskutočnenie
- Harmonogram s kontrolnými zastávkami
- Možnosť úprav v prípade potreby

3. časť: Psychológia cieľov – prečo sú dôležité

Ciele dodávajú úsiliu význam. Pomáhajú žiakom pochopiť, že ich súčasné konanie má vplyv na budúce výsledky. Tým žiakom, ktorí sa po pandémie cítia stratení alebo nevedia nájsť žiaden zmysel, poskytujú ciele pocit kontroly a smerovania.

Ciele taktiež zvyšujú sebavedomie. Keď žiak pracuje na niečom zmysluplnom a vidí hoci aj malé výsledky, jeho viera vo vlastné schopnosti rastie. Takáto vnútorná motivácia dokáže prekonať pocit externého nátlaku tým, že žiakovi dodá vieru vo vlastný význam.

Krátkodobé a dlhodobé ciele:

- **Krátkodobé ciele** (napr. dokončenie domácich úloh, príprava na písomku) vytvárajú systém okamžite.
- **Dlhodobé ciele** (napr. úspešné zmaturovanie, voľba zamestnania) u jednotlivca zintenzívňujú pocit sebauvedomenia a smerovania v živote.

Schopnosť rozlišovať medzi týmito dvoma typmi cieľov a dobre ich organizovať je základom pre vyspelé rozhodovanie.

4. časť: Najčastejšie prekážky a spôsoby, ako ich prekonať

Mnoho žiakov naráža pri určovaní priorít a dosahovaní cieľov na podobné prekážky. Je dôležité tieto prekážky správne identifikovať a viesť žiakov k budovaniu odolnosti voči nim, ako aj k osvojeniu adaptačných stratégií.

Najčastejšie prekážky:

- **Strata motivácie:** často sa spája s pocitom nadmerného vyťaženia alebo nepochopenia zmyslu daného cieľa
- **Dezorganizácia:** ťažkosti s organizáciou úloh alebo harmonogramu
- **Obavy zo zlyhania:** vyhýbanie sa aktivitám z dôvodu perfekcionizmu alebo pocitu úzkosti
- **Nízka sebadôvera:** nedostatok viery vo vlastnú schopnosť uspieť

Podporné aktivity zo strany učiteľov:

- Vysvetliť žiakom, že neúspech a pochybnosti o sebe samom patria k životu.
- Učiť žiakov, že ciele sa môžu meniť; ich flexibilita je výhodou, nie slabinou.
- Zameriavať sa na úsilie a pokrok, nie iba na výsledky.

- Pravidelne monitorovať progres žiakov pri dosahovaní ich cieľov a nabádať ich k aktivite.

5. časť: Úloha učiteľa

Učitelia nie sú len akademickými inštruktormi, sú zároveň mentormi a sprievodcami. Predovšetkým po pandémie potrebujú žiaci učiteľov, ktorí im pomôžu opäť nadobudnúť dôveru vo vlastné schopnosti a pochopiť dôležitosť plánovania pre ich budúcnosť.

Ako môžu učitelia pomôcť:

- Nabádaním študentov k reflexii o tom, čo je pre nich dôležité a na čom im záleží.
- Vytvorením priestoru na rozprávanie o cieľoch a prekážkach, akým žiaci čelia.
- Oboznamovaním žiakov s organizačnými stratégiami a technikami sebakontroly.
- Aplikovaním vlastných očakávaní spojených s procesom určovania priorít počas prípravy na hodiny.

Proces určovania priorít a cieľov môže byť emočne vypätou a veľmi osobnou činnosťou. Je nevyhnutné, aby naň učitelia vytvárali bezpečný priestor, v ktorom sa žiaci budú cítiť pochopení, nie odsudzovaní.

Záver

Prvým krokom pri formovaní vývoja žiakov je pomôcť im pochopiť, čo je pre nich dôležité. Výučba rôznych stratégií zameraných na určovanie priorít a plánovanie aktivít tvorí nevyhnutný základ pre emocionálne zotavenie, akademické napredovanie a prípravu na budúcnosť.

Tým, že učitelia oboznamujú žiakov s reflexívnymi a praktickými postupmi, umožňujú im jasne a sebavedomo si vytýčiť vlastnú životnú cestu. Plánovanie a organizovanie nie sú potrebné iba pri dosahovaní akademických úspechov – sú to životné zručnosti, vďaka ktorým žiaci dosahujú nezávislosť, odhodlanie a rozvahu v neistých situáciách.

Každý žiak má nejaký sen – niekedy ho sníva v tajnosti, niekedy naň pozabudne. Pri správnom usmerňovaní si na svoj sen môže znova spomenúť, naplánovať si cestu k nemu a urobiť prvý krôčik pre jeho dosiahnutie.

Cvičenie 1

Určovanie priorít, tvorba akčného plánu a realizácia vlastných cieľov

Mapka cieľov – od snov k činom



Názov



Mapka cieľov – od snov k činom



Čiele cvičenia

- Pomáha žiakom identifikovať krátkodobé a dlhodobé ciele.
- Napomáha rozvoju schopnosti plánovať si jednotlivé kroky potrebné na dosiahnutie cieľa.

- Posilnenie motivácie a pocitu vlastného pričinenia.

Popis cvičenia

Častokrát máme sny, no nevieme, ako ich dosiahnuť. Nasledujúce cvičenie pomôže žiakom pochopiť, že dosiahnutie veľkého cieľa možno rozdeliť na menšie a zvládnuteľné etapy, a že každá cesta k dosiahnutiu sna začína prvým krokom.

Implementácia cvičenia

1. Žiaci sa rozdelia do dvojíc alebo menších skupín, môžu však pracovať aj samostatne.
2. Žiaci si na papier nakreslia alebo opíšu jeden sen alebo cieľ (napr. zvládnuť skúšku, naučiť sa hrať na gitare, atď).
3. Stanovený cieľ sa rozdelí na 3 etapy (napr. príprava, potrebné kroky, zdolávanie prekážok).
4. Žiaci navrhnu konkrétne aktivity v rámci každej etapy.
5. Učiteľ následne požiada žiakov, aby si z navrhnutých aktivít vybrali jednu, s ktorou chcú začať, a označili si ju na osobitnom papieri ako čiastkový cieľ.
6. Žiaci odprezentujú svoje plány a v triede prebehne diskusia o možných vylepšeniach alebo zmenách.

Trvanie

30 – 40 minút

Potrebné materiály a pomôcky

Hárky farebného papiera alebo šablóna mapky cieľov

Perá, farbičky, fixky

(voliteľné) Samolepiace bločky alebo iné pomôcky na označenie etáp

Cvičenie 2

Určovanie priorít, tvorba akčného plánu a realizácia vlastných cieľov

Trojuholník priorít



Trojuholník priorít



- Rozvíjanie schopnosti rozlíšiť medzi tým, čo je dôležité a čo je naliehavé.
- Podpora žiakov pri plánovaní úloh v závislosti od priorít.
- Pomôcka pre lepšiu organizáciu času a znižovanie stresu.

Popis cvičenia

Nie všetko, čo sa musí spraviť urgentne, je zároveň aj to najdôležitejšie. Nasledujúce cvičenie naučí žiakov určovať si priority v situáciách, keď potrebujú dokončiť veľa vecí naraz. Taktiež ich naučí správne sa rozhodovať nad poradím, v akom budú jednotlivé úlohy plniť.

Implementácia cvičenia

1. Žiaci dostanú zoznam 10 úloh (napr. pripraviť sa na písomku, čítať knihu, cvičiť, pozrieť si seriál, pomôcť s domácimi prácami, oddýchnuť si).
2. Každý žiak si nakreslí trojuholník priorít s 3 úrovňami:
 - Vrchná: najdôležitejšie úlohy
 - Stredná: dôležité úlohy, ktoré však môžu počkať
 - Spodná: nepodstatné úlohy, rozptýlenia
3. Žiaci rozdelia úlohy do jednotlivých úrovní.
4. Každý žiak si vytvorí jednoduchý plán na najbližšie dni/týždne, zameriavajúci sa na splnenie 2 úloh z vrchnej úrovne svojho trojuholníka.
5. Prebehne skupinová diskusia k téme.

Trvanie

30 minút (vrátane 10 minút na skupinovú diskusiu)



Potrebné materiály a pomôcky

Kartičky s vopred danými úlohami (prípadne si žiaci môžu navrhnuť úlohy sami)

Hárok papiera s náčrtom trojuholníka priorít

Perá, fixky

Cvičenie 3

Určovanie priorít, tvorba akčného plánu a realizácia vlastných cieľov

Akcia: Cieľ! – Tímová hra



Akcia: Cieľ! – Tímová hra



- Podnecovanie k spolupráci pri plánovaní aktivít.
- Rozvoj strategického a organizačného myslenia.
- Zvyšovanie motivácie dokončovať úlohy.

Popis cvičenia

Žiaci rozdelení do skupín naplánujú a zrealizujú miniprojekt, pričom sa naučia, ako si stanoviť ciele, určiť priority a efektívne pracovať v tíme.

Implementácia cvičenia

1. Žiaci sa rozdelia do skupín (3 – 4 žiaci v skupine).
2. Každá skupinka **navrhne jednoduchý projekt** (napr. zorganizovanie triednej oslavy, vytvorenie plagátu motivujúceho k učeniu, naplánovanie oddychového dňa v škole).
3. Jednotlivé skupiny budú mať na starosti:

Stanovenie **hlavného cieľa**

Vymedzenie **čiastkových úloh**

Rozdelenie úloh a zadanie termínov na ich dokončenie

Odprezentovanie projektu pred triedou

4. Následne prebehne v triede hlasovanie o tom, ktorý z projektov je najreálnejší a najviac prepracovaný.

Trvanie

45 – 60 minút



Potrebné materiály a pomôcky

Kartičky s návrhmi projektov

Flipchart na odprezentovanie projektov a jednotlivých aktivít

Fixky, samolepiace bločky