



NIKLOVÁ MIRIAM  
STEHLÍKOVÁ JANA

# **PODPORA OSOBNOSTNÉHO A SOCIÁLNEHO ROZVOJA ŽIAKOV 6. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL**

Metodický materiál – pracovný zošit

**UNIVERZITA MATEJA BELA BANSKÁ BYSTRICA**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**PODPORA OSOBNOSTNÉHO A SOCIÁLNEHO ROZVOJA ŽIAKOV 6. ROČNÍKA  
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL**

Metodický materiál – pracovný zošit

**NIKLOVÁ MIRIAM**  
**STEHLÍKOVÁ JANA**

 **BELIANUM**

**2018**

**Názov: Podpora osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov 6. ročníka základných škôl**

Metodický materiál – pracovný zošit

**Autorky:** doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD.

PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.

**Recenzentky:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

doc. PaedDr. Ivana Rochovská, PhD.

**Ilustrácie:** Mgr. Miroslava Krejzová

Mgr. Alexandra Popad'áková

Metodický materiál neprešiel jazykovou úpravou, za spracovanie kapitol zodpovedajú autorky práce.

Vydané s podporou Agentúry na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-14-0176 Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ.

**Vydavateľ:** Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

**ISBN 978-80-557-1444-8**

# OBSAH

ÚVOD.....	7
-----------	---

## I. JA A MOJE EMÓCIE



Tvoj zvláštny dar.....	9
Bingo.....	12
Strom môjho Ja.....	14
Moji rodičia.....	16
Rodičovské pohladenie.....	18
Ja ako budúci rodič.....	19
Predstava mrakodrapu.....	20
Kedy sa mi rozbúši srdce.....	23
Príbeh na zamyslenie.....	24
Bojím sa.....	25
Som tvorca svojho strachu.....	26
Moje city a emócie.....	28
Hnev, obviňovanie, odpor, trucovanie.....	29
Bolesť, smútok, krivda, ublíženie.....	30
Strach, neistota, úzkosť a napätie.....	31
Ľútosť.....	32
Potreba lásky, pochopenia a blízkosti.....	33
Vyfarbi si svoj život.....	34





## II. POCHOPENIE DRUHÝCH

Lovci ľudí.....	36
Stolička, na ktorej sa dobre cítiš.....	37
Rovnaké rozdiely.....	38
Stereotypy.....	39
Bargoti a Roteri.....	40
Rôzne podoby predsudkov.....	42
Vyber si spolucestujúcich.....	44
Babylonská veža.....	46
Päť klobúkov.....	48
Sympatia a empatia.....	49
Radosť z dávania.....	50

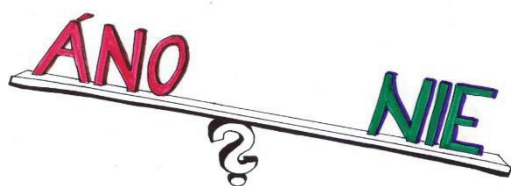


## III. JA A KONFLIKTY

Stojíš sám v sebe v ceste?.....	53
Kocka.....	54
Čo sa deje pri konflikte.....	61
Čo je a čo nie je konflikt.....	62
Riešenie konfliktov.....	63
Fľaša na mlieko.....	64
Raketa.....	65
Hodnoty.....	67
Životné hodnoty.....	70
Moje hodnoty.....	71

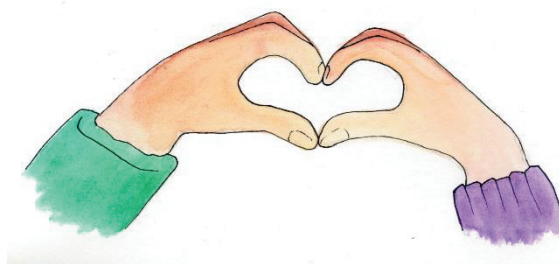
Skupinové rozhodnutie.....	73
Správna voľba.....	74
Ako riešiť konflikt.....	76
Žralok – súperivý typ.....	77
Korytnačka – vyhýbavý typ.....	78
Líška – kompromisný štýl.....	79
Sova – kooperácia.....	80

#### IV. JA A ASERTÍVNE SPRÁVANIE



Ochrana slabších.....	87
Rozhodnutia.....	88
Vyjadri svoj názor.....	89
Psík v zrkadlovej sieni.....	91
Požiadaj o láskavosť.....	93
Umenie povedať nie.....	94

#### V. JA A PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE



Čoho som schopný vzdať sa pre iných.....	97
Dobry skutok.....	98
Ako pomáham doma.....	99
Kde všade pomáhať?.....	101
Kruh pomoci.....	103
Ako pomáhať?.....	104

<b>Čo môžem urobiť pre iných.....</b>	<b>106</b>
<b>Ako sa žije s postihnutím.....</b>	<b>108</b>
<b>Ohrozenie života.....</b>	<b>109</b>
<b>Hrdina každodennosti.....</b>	<b>112</b>
<b>Morálna dilema.....</b>	<b>114</b>
<b>Môžeme zachrániť dom.....</b>	<b>116</b>
<b>Dúha.....</b>	<b>118</b>
<b>Nitky priateľstva.....</b>	<b>125</b>
<b>Priateľstvo.....</b>	<b>126</b>
<b>Tajomstvo priateľstva.....</b>	<b>127</b>
<b>Malý chlapec.....</b>	<b>128</b>
<b>LITERATÚRA.....</b>	<b>131</b>

## ÚVOD

Metodický materiál je parciálnym výstupom projektu APVV-14-0176 pod názvom „Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ“. Publikácia je určená predovšetkým žiakom s cieľom rozvíjať sociálne zručnosti v intenciách prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj osobnosti žiaka. Cieľom metodického materiálu je rozvíjať u žiakov svoje emócie, rozvíjať asertívne a prosociálne správanie, naučiť žiakov, aby vedeli pochopiť druhých a vedeli adekvátne reagovať v konfliktnnej situácii.

Autorky práce vyjadrujú úprimné poďakovanie váženým oponentkám, menovite prof. PhDr. Ingrid Emmerovej, PhD. a doc. PaedDr. Ivane Rochovskej, PhD., za ich cenné pripomienky pri posudzovaní metodického materiálu s názvom: „Podpora osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov 6. ročníka základných škôl.“

**I.  
JA,  
MOJE CITY  
A  
EMÓCIE**



# TVOJ ZVLÁŠTNÝ DAR

## Inštrukcia

Pohodlne si sadni, zavri oči, pomocou hlbokých nádychoch sa uvoľni a ponor sa do sveta predstáv:

- Predstav si, že otváraš dvere a vychádzaš von z miestnosti, v ktorej sa práve nachádzaš.
- Vidíš, že vchádzaš na veľkú trávnatú plochu.
- Keď sa rozhladneš, vidíš okolo seba jasné svetlo, svieže farby, trávnu, oblohu, slnko.
- Cítiš, ako ti do tváre vanie ľahký vetrík.
- Cítiš vôňu trávy a kvetín.
- Teraz si uvedom, že sa máš vydať na zvláštnu cestu za zaujímavým dobrodružstvom.
- Aby si sa dostal tam, kam máš, potrebuješ špeciálny dopravný prostriedok.
- Pozrieš sa hore a uvidíš zvláštny, kúzelný lietajúci koberec, ktorý sa objavil na nebi a znáša sa dolu na zem, už je vedľa teba.
- Môžeš naň pokojne nastúpiť a usadiť sa.
- Koberec zasa vzlietne, cítiš, ako stúpaš vyššie a vyššie, dokonca cítiš, ako sa pri stúpaní ochladzuje vzduch.
- Cítišsa bezpečne – vieš, že nemôžeš spadnúť ani sa poraniť.
- Keď sa rozhladneš okolo seba, vidíš, aké je na zemi všetko maličké.
- Letíš na koberci, čím viac vyššie a vyššie, začínaš sa približovať k veľkej hore.
- Kúzelný koberec ťa nesie k miestu, kde sa dá pristáť.
- Toto miesto je veľmi zvláštne - podobá sa veľkej jaskyni. Jej steny sú pokryté kryštálmi, ktoré pripomínajú drahé kamene a v svetle sa ligocú. Je to desivé!
- Uvedomíš si, že toto je domov Múdrego starca. Začínaš pociťovať jeho prítomnosť.
- Dobre si ho prezri, ako vyzerá? Ako sa pri ňom cítiš?
- Múdry stavec drží v ruke zlatú skrinku.

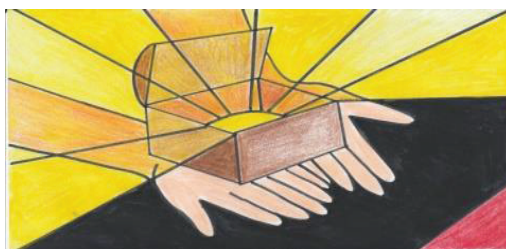
- Vo vnútri skrinky je zvláštny dar, len a len pre teba.
- Vezmi si skrinku od Múdreho starca a poďakuj sa mu.
- Uchváti ťa nádhera skrinky, pohodlne sa usadíš a začneš skrinku otvárať.
- Vo vnútri skrinky je dar, dar pre teba. Vyberieš ho a začneš sa ho opatrne dotýkať.
- Prehliadneš si ho zo všetkých strán a budeš cítiť čím ďalej tým viac jasnejšie prepojenie medzi týmto darom a darom, ktorým si pre svet ty, darom, ktorým si pre svojich blízkych, priateľov, známych.
- Múdry stavec neodišiel, je pri tebe a pozoruje ťa, môžeš sa ho čokoľvek opýtať.
- Môžeš sa čokoľvek opýtať v súvislosti s darom.
- Môžeš starcovi čokoľvek povedať, čo chceš.
- Začínaš si uvedomovať, že je čas vrátiť sa späť.
- Rozlúčiš sa s Múdrym starcom, vieš však, že ho môžeš kedykoľvek navštíviť.
- Dar uložíš do skrinky a vezmeš si ho so sebou.
- Vrátiš sa ku vchodu jaskyne a nasadneš na čarovný koberec.
- Koberec ťa unáša preč a ty rozmýšľaš nad zvláštnym darom.
- Blížiš sa k lúke, jemne pristaneš, zostúpiš z koberca a svoj dar si vezmeš so sebou.
- Vidíš ako čarovný koberec odlieta preč.
- A opäť sa vraciaš do prítomnosti, do miestnosti, v ktorej sa práve nachádzaš.

#### Výtvarná aktivita

Nikomú nič nehovor, pokús sa predstavu svojho daru symbolicky nakresliť.



# TVOJ ZVLÁŠTNÝ DAR



A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or illustration related to the theme of a special gift.



Bingo



## Inštrukcia

S pracovným listom sa budeš pohybovať po priestore triedy so všetkými spolužiakmi. Budeš oslovovať spolužiakov, ktorí sa budú podpisovať k vhodnej odpovedi, tvrdeniu, ktoré ich vystihuje. Podmienkou je, že každý spolužiak sa môže podpísať iba jedenkrát. Kto bude mať podpisy spolužiakov k všetkým tvrdeniam zakričí slovo „Bingo“ a stáva sa víťazom.

Neodolám sladkostiam	Rád/a pozerám horory
Som rád/a stredobodom pozornosti	Som vegetarián/ka
Mám svoje tajomstvo	Bojím sa pavúkov
Moji rodičia nie sú rozvedení	Mám sestru
Rád/a cestujem	Mám rád/a adrenalínové športy
Som jedináčik	Mám domáce zvieratko
Rád/a čítam knihy	Rád/a kreslím
Mám brata	Letel/a som lietadlom
Piekol/ a som už koláč	Pomáham doma rodičom
Pomohol/a som svojmu spolužiakovi/spolužiačke	Pomohol/a som nejakej staršej osobe
Sám/a som urobila darček pre niekoho	Sporím si peniaze do pokladničky
Chodím s rodičmi do prírody	Rád/a nakupujem

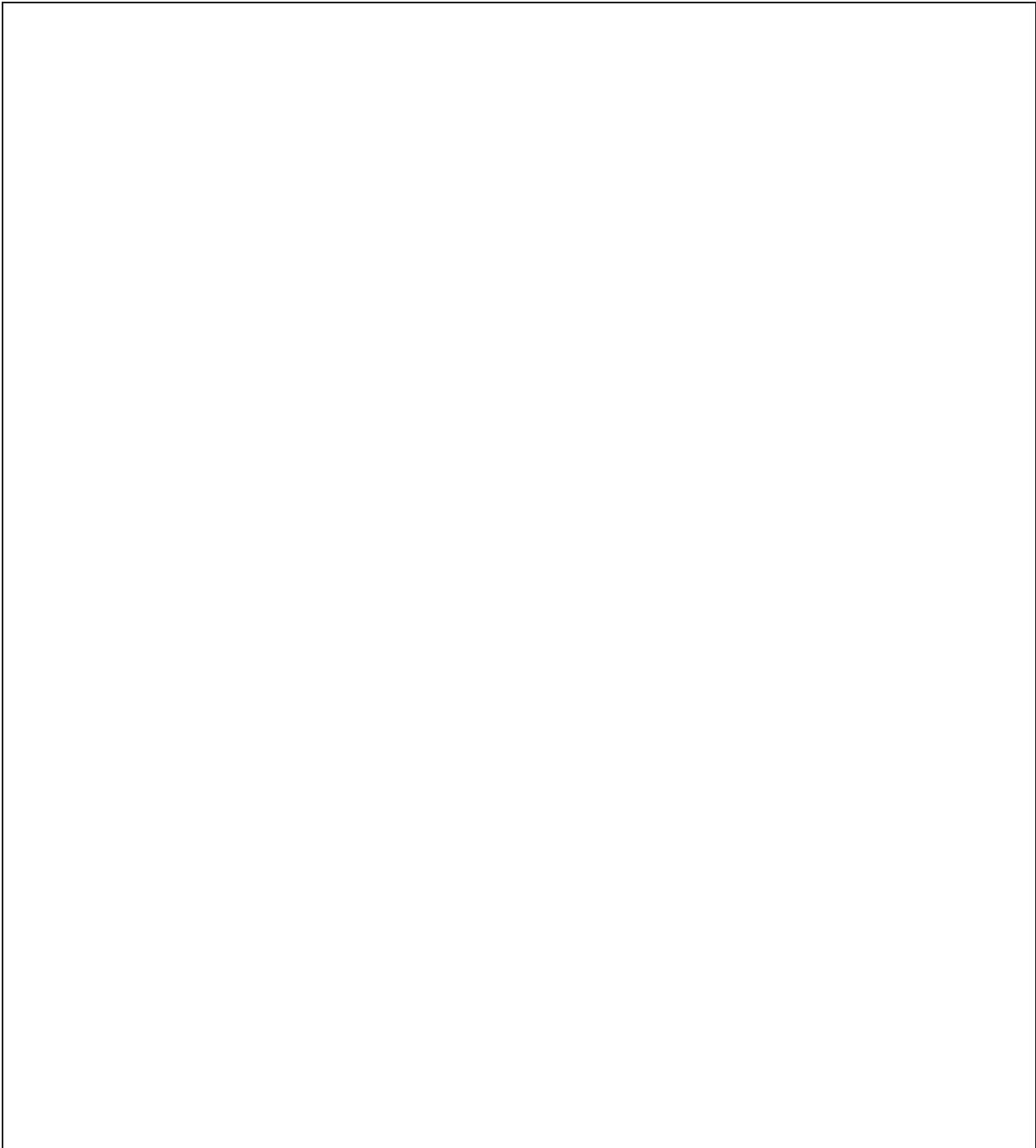
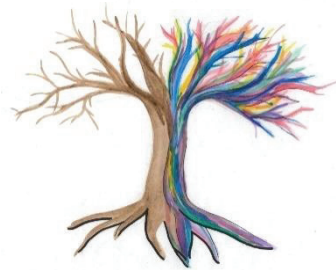
# STROM MÔJHO JA

## Inštrukcia

Nakresli obrisy stromu s koreňmi, kmeňom a korunou, pri ktorých je jednoznačne viditeľné rozdelenie na pozitívnu a negatívnu časť. Do koreňov vpíš mená ľudí, ktorí ťa určitým spôsobom ovplyvnili, či už pozitívnym alebo negatívnym spôsobom (pomohli ti alebo ti nejakým spôsobom ublížili). V korune uved' pozitívne udalosti tvojho života, z ktorých si sa tešil, radoval (pozitívna - krajšia časť koruny stromu) a smutné udalosti, ktoré sú spojené s negatívnymi emóciami, ako je strach, bolesť, sklamanie (negatívna- škaredšia časť koruny stromu).



# Môi trường



# MOJI RODIČIA

## Inštrukcia

Napíš tri dôvody, pre ktoré si vážiš svojich rodičov, prípadne inú osobu, ku ktorej máš blízky vzťah. Uveď tri veci, vlastnosti, skutočnosti, ktorými by si sa chcel podobať rodičom, prípadne inej osobe, ku ktorej máš blízky vzťah (ak nechceš, nemusíš zverejňovať, kto to je).

Napíš tri dôvody, pre ktoré si vážiš svojich rodičov (inú osobu, ku ktorej máš blízky vzťah:

- 
- 
- 

Napíš tri veci, skutočnosti alebo vlastnosti, ktorými by si sa chcel svojim rodičom podobať (inej osobe, ku ktorej máš blízky vzťah):

- 
- 
- 



Napiš tri veci, skutočnosti alebo vlastnosti, ktoré sa ti nepáčia na tvojich rodičoch (inej osobe, ku ktorej máš blízky vzťah):

- 
- 
- 

### Podnety na diskusiu

Čo si najviac vážia spolužiaci vo vašej triede na svojich rodičoch najčastejšie?

Čo je dôležité podľa teba pri výchove detí v rodine? V čom by sa raz mohli tvoje deti podobať tebe?

Čo by sa stalo, keby dieťa vyrastalo bez pomoci dospelých?

Môžu rodičia robiť, čo chcú? Závidíte niečo svojim rodičom, niečo čo môžu robiť a vy nie?



# Rodičovské pohľadenia



Napíš, za čo ťa doma rodičia chvália.

Moja mama ma pochváli, keď:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Môj otec ma pochváli, keď.....

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

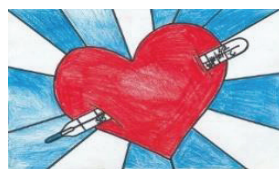
## Podnety na diskusiu

Kto ťa chváli z rodičov častejšie? Chvália ťa doma tak často, ako by si si želal?

Za čo by ťa rodičia mohli chváliť a nerobia to? Vymyslite nejaké pochvaly, ktoré by ste povedali svojim deťom.



# Ja ako budúci rodič



Každému rodičovi nepochybne veľmi záleží na tom, aby svoje deti dobre vychoval, aj Tvoji rodičia určite robia všetko preto. Nikto však nie je ideálny, dokonalý a občas robí nejaké chyby, na niečo zabudne. Zamysli sa teraz nad správaním tvojich rodičov voči tebe a napíš 5 vecí, na ktoré by si pri výchove svojich vlastných detí nechcel zabudnúť.

Päť vecí, na ktoré pri výchove svojich detí nezabudnem:

- 
- 
- 
- 
- 

Teraz sa ešte na chvíľu zamysli, zatvor oči a predstav si, v akom byte, dome raz budeš bývať so svojou budúcou rodinou, svojimi deťmi. Nakresli svoju predstavu.

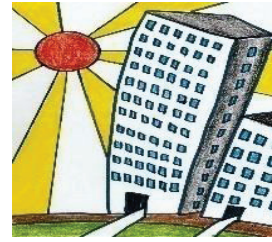
Kresba bytu alebo domu mojej budúcej rodiny:

## Podnety na diskusiu

Na čo rodičia pri výchove svojich detí zabúdajú? Aké práva detí by mali rodičia doma rešpektovať? V čom sa odlišuje tvoj budúci byt, dom od toho, v ktorom bývaš s rodinou teraz? Prečo by sa mal človek vo svojom byte, dome cítiť dobre?



# PREDSTAVA MRAKODRAPU



## Inštrukcia

Pokojne a pohodlne sa usad'. Zatvor oči a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni. Pomaly sa uvoľni. Predstav si, že stojíš v strede malej terasy na streche najvyššieho mrakodrapu na svete. Táto terasa nemá zábradlie.

Ako tam tak stojíš, pozrieš sa dolu pod svoje nohy a všimni si, z čoho je terasa vyrobená. Stojíš na mramore, dlaždiciach, betóne, asfalte, dreve, kameňoch alebo na niečom inom?

Všimni si, aké je počasie. Cítiš na tvári slnko alebo studený vietor?

Aké zvuky počuješ? Možno sú nad tvojou hlavou holuby alebo nejaké iné vtáky. Možno počuješ zvuk vrtuľníka, lietadla alebo hluk z ulice hlboko pod sebou.

Teraz choď k okraju terasy a postav sa tak, že sa tvoje prsty na nohách priamo dotýkajú hrany. Spomeň si, že na tomto okraji nie je žiadne zábradlie.

Pozri sa dolu na ulicu, hlboko, hlboko pod seba.

Sleduj zmeny v tvojom tele, čo sa s tebou deje a zapamätaj si ich.

Teraz sa veľmi, veľmi pomaličky vráť k stredu terasy.

Keď dôjdeš do stredu, otvor oči a vráť sa späť. Vôbec sa neponáhľaj.

## Reflexia

Ako si sa cítil? Zameraj sa hlavne na to, čo si cítili v tele. Zvýšený pulz, spotené dlane, mal si problémy s dýchaním, zovretý hrudník, závraty, žalúdočné problémy, napnuté svaly?

Ako tvoje telo vlastne odpovedalo? Bola to predstava, ktorú si si vytvoril v hlave?

Kto tú predstavu vytvoril? Bol si to ty? Bola to učiteľka?

Skús si spomenúť na nejaké iné predstavy, ktoré si vytváraš a tiež spôsobujú fyzické reakcie v tvojom tele (tvorba slín pri pomyslení na dobré jedlo; strach z predstavy, že zle napíšeš písomku).



**Pokračovanie aktivity riadenej imaginácie:**

Opäť si zatvor oči, zhlboka sa nadýchni a uvoľni sa.

Predstav si, že opäť stojíš na tej istej terase na streche mrakodrapu, ale máš schopnosť lietať, si ako anjel s krídlami. Uvedom si, že sa ti nemôže nič stať.

Chod' na okraj terasy, ľahko sa odraz a leť.

Všímaj si, aké je úžasné letieť.

Si úplne voľný, môžeš prežiť čokoľvek čo chceš.

Zaľeť si niekam, kde by si rád chcel byť. Môže to byť obľúbené prázdninové miesto, miesto, kde by si rád bol, keď chceš byť sám alebo miesto, kde by si chcel byť s niekým, koho máš rád.



Až tam doletíš, ľahko pristaň a raduj sa z toho, že tam môžeš robiť, čo chceš.

O chvíľočku sa budeš musieť vrátiť, ak budeš pripravený, otvort postupne pomaly oči a vráť sa späť. Neponáhľaj sa, máš dostatok času.



## Reflexia

Podelenie sa o zážitky a zameranie sa na rozdiely v telesných pocitoch pri prvej a druhej predstave.

V čom boli zážitky odlišné? Čo to spôsobilo?

Akým spôsobom môžu takéto negatívne predstavy ovplyvniť náš život?

# Kedy sa mi rozbúši srdce?

Určite si už zažil situácie, pri ktorých sa ti rozbúšilo srdce. Stáva sa to, keď napríklad utekáš po schodoch alebo ideš odpovedať, písať náročnú písomku alebo aj keď stretneš nejakú osobu. Opíš najprv situáciu, pri ktorej sa ti najčastejšie rozbúši srdce a potom vymenuj tri osoby, v prítomnosti ktorých sa ti rozbúši srdce.

Situácia, v ktorej sa mi najčastejšie rozbúši srdce:



Tri osoby, v prítomnosti ktorých sa mi rozbúši srdce:

- 
- 
- 

## Podnety na diskusiu

Ako sa ti úloha páčila? Aké situácie uvádzali spolužiaci najčastejšie? Ktoré osoby sa vyskytovali u spolužiakov najčastejšie? Ako bojovať s uvedenými situáciami, napr. so strachom, trémou?

# Príbeh na zamyslenie:

Bol raz jeden muž, ktorý zablúdil a prišiel do krajiny bláznov. Cestou videl ľudí, ktorí utekali plní hrôzy z poľa, kde chceli zozbierať pšenicu. „V poli je obluda“ hovorili mu. Pozrel sa tým smerom a uvidel melón. Ponúkol sa, že „obludu“ zabije, odstránil zelenú šupu a pustil sa jesť šťavnatý plod. Vtedy dostali ľudia ešte väčší strach z neho ako predtým z melóna. Kričali: „Potom zabije aj nás, keď sa ho čo najrýchlejšie nezbavíme.“ A odohnali ho svojimi vidlami.

Zasa raz poblúdil jeden muž, prišiel do krajiny bláznov a tiež stretol ľudí, ktorí sa báli údajnej obludy. Namiesto toho, aby im ponúkol pomoc, súhlasil s nimi, že je to naozaj nebezpečné, opatrne sa stiahol ako oni, a tým si získal ich dôveru. Dlhý čas s nimi žil, až kým ich postupne nenaučil stratiť z melóna strach a dokonca ho začať pestovať (Kopp: Cestou stretnes Budhu).





# Bojím sa

**Skutočne by som sa rád** dotýkal pavúkov, ale straším sám seba predstavou, že keby som to urobil, uhryzli by ma a ja by som ochorel a umrel.

**Skutočne by som rád** pani učiteľke povedal, že mi zle spočítala body z písomky, ale straším sám seba tým, že si predstavujem, že by na mňa kričala.

Skutočne by som rád

.....  
.....  
.....

Skutočne by som rád

.....  
.....  
.....

Skutočne by som rád

.....  
.....  
.....

Skutočne by som rád

.....  
.....  
.....

Skutočne by som rád

.....  
.....  
.....



# SOM TVORCA SVOJHO STRACHU

## 1. Doplň nasledujúcu vetu:

*Bojím sa požiadať*

napr. matku, aby ma nekritizovala pred spolužiakmi;

učiteľa, aby som si mohol opraviť známku;

otca, aby nekričal na mamu;

starú mamu, aby mi prispela na nákup bicykla;

spolužiaka, aby mi vysvetlil učivo z matematiky, ktoré som nepochopil;

učiteľa, aby mi dovolil ísť na WC;

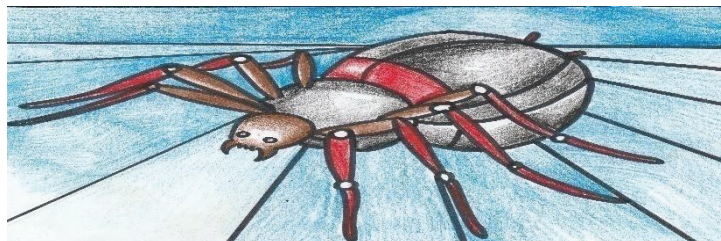
učiteľa, aby mi umožnil pozrieť si písomku, nakoľko si myslím, že som mal získať viac bodov.

## 2. Vráť sa k svojmu zoznamu a zmeň vety na základe príkladov:

Skutočne by som rád požiadal matku, aby ma prestala kritizovať a aby mi viac dôverovala, ale sám seba straším predstavou, že ak to urobím, bude kričať a rozplače sa, a to náš vzťah ešte viac zhorší.

Skutočne by som rád požiadal spolužiaka, aby mi vysvetlil učivo z matematiky, ale sám seba straším predstavou, že ak to urobím, bude sa mi vysmievať pred celou triedou.

Skutočne by som rád požiadal starú mamu, aby mi prispela na nákup bicykla, ale sám seba straším predstavou, že by to povedala otcovi a ten by sa hrozne rozzúril a vylepil by mi zaucho.



*Skutočne by som rád požiadal.....*

.....

.....,

*ale sám seba straším predstavou, že .....*

.....

.....

3. Zisti, či sú tvoje pochybnosti opodstatnené:

napríklad:

*- Oci, napadlo mi, že by som mohol poprosiť starú mamu o nejaký príspevok na bicykel, ale stále ma máta predstava, že ak to urobím, mohlo by ťa to rozhnevať, je to tak?*

*- Tomáš, chcel by som ťa poprosiť, či by si mi nevysvetlil nové učivo z matematiky, lebo som ho nepochopil, ale obávam sa, že sa mi kvôli tomu budeš vysmievať pred ostatnými spolužiakmi. Je to tak?*





# Moje city a emócie



Keď sa nad niečím trápime, zvyčajne u nás prevláda niektorá negatívna emócia: hnev, strach, pocit krivdy, ľútosť... Psychológovia vymedzujú rôzne úrovne prežívania citov a emócií: hnev; bolesť a smútok; strach a neistota; ľútosť; láska, pochopenie, empatia. Pokús sa pomenovať ďalšie city a emócie, ktoré prežíváš v rôznych situáciách:

napr. nuda, žiarlivosť, samota, šťastie

## Inštrukcia

Prečítaj si informácie o jednotlivých emóciách a citom a pouvažuj, či sa vyskytujú v tvojom živote.

# 1. Hnev, obviňovanie, odpor, trucovanie

Emócie, ktoré sa objavujú veľmi často, hlavne v situáciách, keď sme **frustrovaní**, keď sú nám do cesty kladené rôzne prekážky, nedarí sa nám dosiahnuť ciele, ktoré sme si stanovili (napr. učil si sa, a aj tak z písomky dostaneš 5; rodičia ti nedovolia hrať sa počítačovou hru; chceš ísť na dôležitú súťaž, ale ochorieš).

Hnev prežívame, aj keď sme **deprimovaní**, nie sú uspokojené naše potreby (napr. si hladný, je ti zima, nikto ťa nepochváli, spolužiaci sa nechcú s tebou rozprávať). Hnev prežívame aj pri konfliktoch, hádkach s inými ľuďmi. Svoj hnev si však ani nemusíme uvedomovať. Niektorí dospelí hovoria, že hnev je emócia, ktorú kultivovaný človek nemá. Čo nie je pravda, aj hnev potrebujeme. Dáva nám energiu k riešeniu problémov.

**Musíme sa naučiť ako vyjadriť hnev správnym spôsobom, nie ho potláčať, pretože to môže viesť až k rôznym telesným ochoreniam, k psychickým poruchám.**

**Nekričať, ale pokojným hlasom povedať, čo nás hnevá, čo sa nám nepáči.**

Pokús sa doplniť nedokončené vety:

Štve ma, že.....

Hnevá ma, že .....

Rozčuľuje ma, keď.....

Je mi nepríjemné, keď.....



## 2. Bolesť, smútok, krivda, ublíženie

Sú to veľmi zraňujúce emócie.

Pokús sa doplniť nedokončené vety:

*Som sklamaný, pretože.....*

*Bolí ma, keď.....*

*Som sklamaný, keď.....*

*Je mi smutno z.....*

*Zranilo ma.....*

*Sklamalo ma.....*



# 3. Strach, neistota, úzkosť a napätie

Niekedy prežívanie spojené s negatívnymi emóciami skrývame a tvárime sa sebaisto. Paradoxne však platí, že keď sme schopní si ich priznať, stávame sa silnejšími. Možno o týchto emóciách málo hovoríš aj ty.

**Je veľmi dôležité, aby si sa vedel zdôveriť a vedel vyjadriť, keď sa niekoho alebo niečoho bojíš.**

Pokús sa doplniť nedokončené vety:

*Mám strach, keď* .....

.....

*Bojím sa, že*.....

.....

*Robí mi starosti*.....

.....

*Strácam istotu, keď*.....

.....





## 4. Lútosť

Pri tejto emócií máme možnosť uvedomiť si svoju chybu, keď sme niekomu ublížili, keď sme vyvolali nejaký konflikt.

**Je veľmi dôležité ospravedlniť sa za to, čo nám je skutočne ľúto a priznať zodpovednosť za to, čo sme urobili.**

Pokús sa doplniť nedokončené vety:

*Je mi ľúto, že.....*

.....

.....

*Mrzí ma, že.....*

.....

.....

*Chcel by som sa ospravedlniť.....*

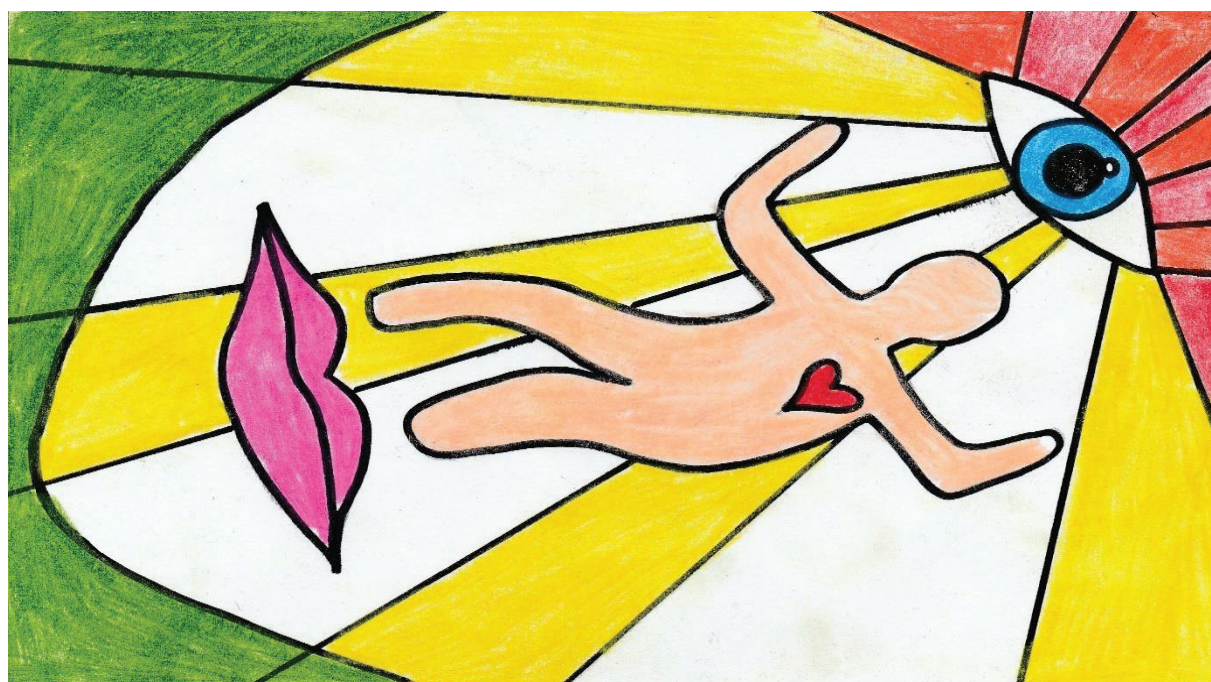
.....

.....

*Nechcel som ublížiť.....*

.....

.....



## 5. Potreba lásky, pochopenia a blízkosti

V najhlbšej vrstve, úplne v jadre našich emócií je *potreba lásky, pochopenia a blízkosti*. Ostatné emócie sú obrannou reakciou pri ohrození práve tejto najhlbšej vrstvy.

Pokús sa doplniť nedokončené vety:

*Mám veľmi rád/a,* .....

.....

.....

*Chcel by som, aby ma mal rád/a*.....

.....

.....

*Túžim po blízkosti*.....

.....

.....

*Ďakujem*.....

.....

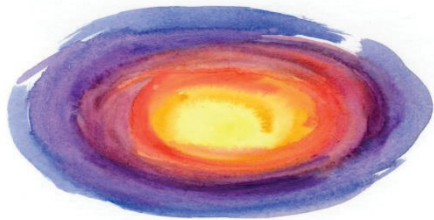
*Odpúšťam*.....

.....

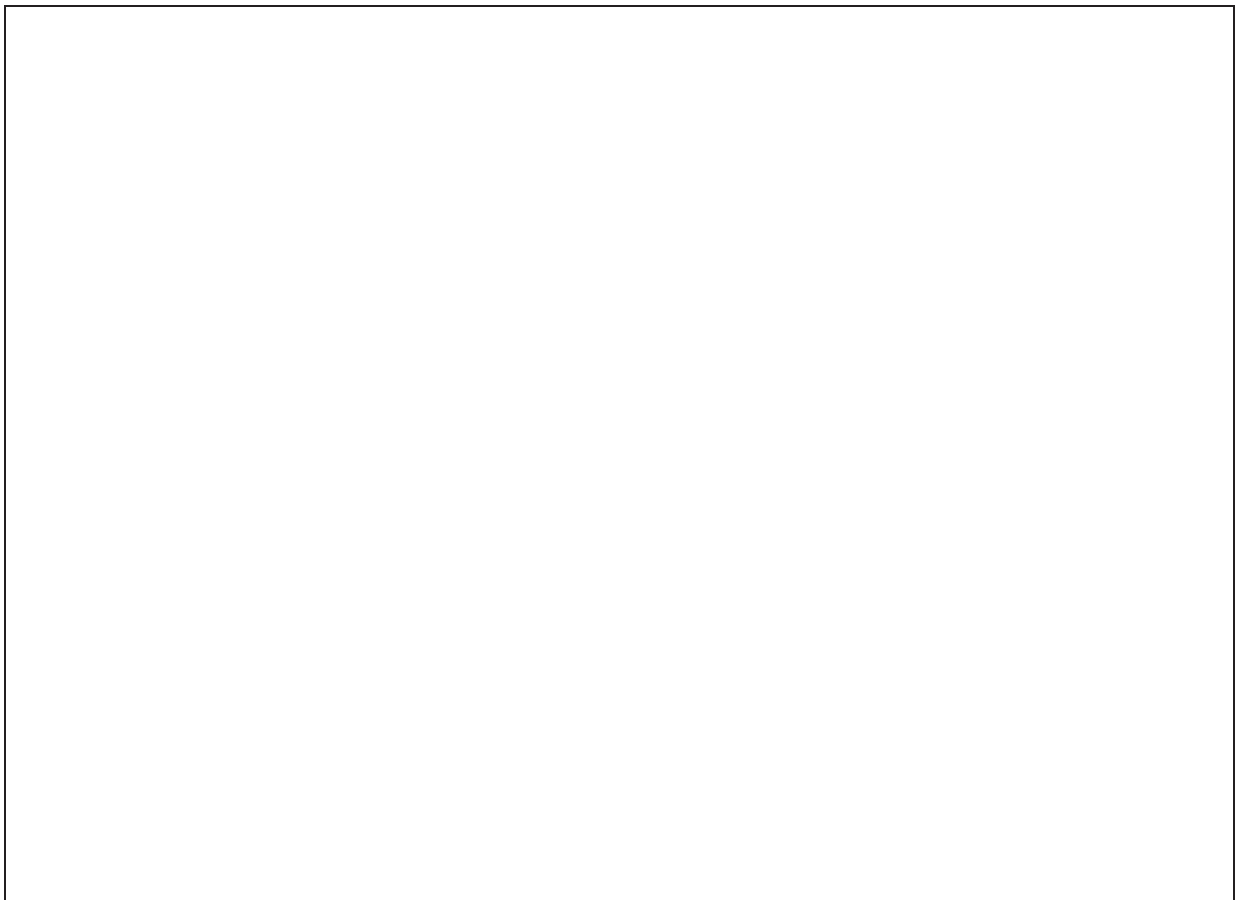
.....



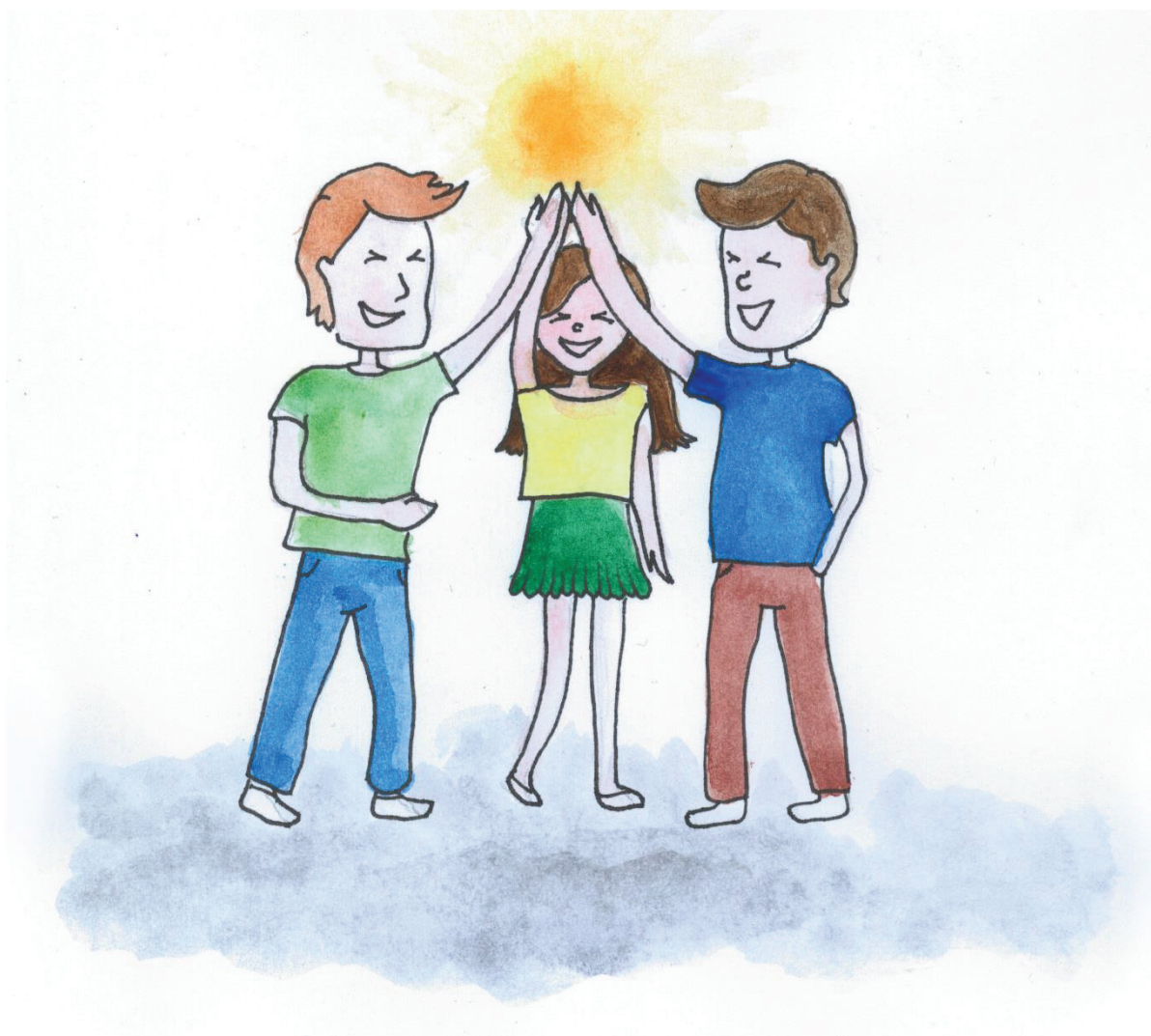
# Vyfarbi si svoj život



Teraz máš možnosť vyfarbiť svoje city a emócie, ktoré momentálne prežívaš. Ku každej emócií si vyber vhodnú farbu a ako silne emóciu prežíváš, vyjadri prostredníctvom tlaku na papier (napr. veľká nuda – šedá farba, tlačím farbičkou silne na papier).



## II. POCHOPENIE DRUHÝCH

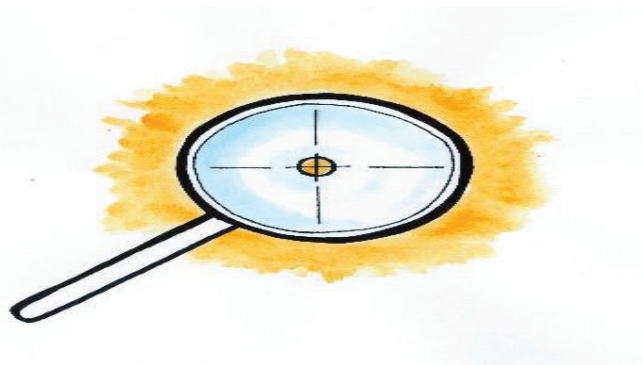




# LOVCI ĽUDÍ

Nájdí niekoho, kto:

1. Hrá na hudobný nástroj.....
2. Nedávno sa mu niečo podarilo – čo to bolo? .....
3. Mal strašidelné sny .....
4. Niečo oslavoval .....
5. Zažil prekvapenie .....
6. Vie hvízdať (popros ho, nech zahvízda) .....
7. Sa nedávno cítil smutný – čo sa mu prihodilo .....
8. Niekomu pomohol .....
9. Niekoho nového spoznal .....
10. Niekoho, kto sa včera alebo dnes nahneval – z akého dôvodu .....
11. Pravidelne cvičí .....
12. Vie povedať vetu v cudzom jazyku (nech ju aj povie) .....
13. Sa cíti šťastný – z akého dôvodu .....
14. Sa niečo nové naučil a čo .....
15. Má nejaký zlozvyk a aký .....



# Stolička, na ktorej sa dobre cítiš

**Sebaúcta ovplyvňuje spôsob nášho správania. Ak sa niekto cíti dobre a je hrdý na seba, váži si sám seba, má primeranú sebaúctu.**

**Ak sa niekto cíti bezcenný a neschopný, neverí si, podceňuje sa, má nízku sebaúctu.**

**Úroveň sebaúcty sa môže zvýšiť.**



Pouvažuj o jednotlivých osobách, či majú nízku alebo primeranú sebaúctu. Pred tabuľou je stolička, na ktorú si môžete ísť sadnúť a zahrať, napodobniť niektorú z postáv, charakteristiku ktorých si si prečítal (ako sa cíti, aké má držanie tela, hlas, ako sa správa). Pouvažuj, čo všetko môže vplývať na to, akú má človek sebaúctu.

**Žiak A.** Mám sestru. Hnevá sa na mňa a povedala mi, že som hlúpy. Myslím si to aj ja, ale nikomu to nehovorím. Rodičia mi hovoria, že nie som usilovný. Snažím sa, ale asi nie dosť. Práve som sa dozvedel, že som zle napísal písomku z matematiky, tak nie som nadšený.

**Žiak B.** Mám sestru. Myslí si o mne, že som veľmi šikovný. A ja s ňou súhlasím. Učím sa doma a som na seba hrdý, i keď nedosahujem úplne najlepšie výsledky. Viem, že sa vždy snažím zo všetkých síl. Moji rodičia ma za snahu vždy pochvália. Dnes som dostal jednotku z diktátu.

**Žiak C.** Som najlepší hráč z nášho futbalového družstva. Moji rodičia sa majú veľmi radi a trávime spolu veľa voľného času. Učiteľ mi včera povedal, že som veľmi dobrý žiak. Minulý týždeň som získal ocenenie za výtvarnú súťaž.

**Žiak D.** Vo voľnom čase veľmi rád čítam. S mojím kamarátom si veľmi dobre rozumieme. Test z matematiky som nenapísal najlepšie, ale uvedomujem si, že v matike nie som jednoducho dobrý. Hoci som dostal 5, aj tak sa mám rád.

**Žiak E.** Každý si zo mňa robí srandu. Moji priatelia ma ubezpečujú, že im na mne záleží, ale ja si myslím, že to nie je pravda. Rodičia sa ma stále pýtajú, prečo nemám také dobré známky ako moja sestra. Snažím sa, ako len môžem, ale aj tak nikdy nie sú moje známky také dobré ako sestrine. Myslím si, že v ničom nevynikám.

**Žiak F.** Minulý týždeň som vyhrala cenu za najlepšie vyzerajúcu žiačku z celej školy. Ja si však nemyslím, že som atraktívna. Myslím si, že mám veľa nedostatkov, tučné stehná, veľký zadok, úzke pery. Napriek tomu, že v škole dostávam jednotky, myslím si, že je to skôr náhoda. Niekedy mi spolužiaci a kamaráti hovoria, že by chceli byť takí ako ja, ale ja fakt nerozumiem prečo.

# Rovnaké rozdiely

Všetci máme niečo spoločné a niečo, čím sa od druhých líšime. Rozdiely neurčujú, či je niekto lepší alebo horší ako ostatní. Rozdiely nás robia jedinečnými.

Porozmýšľaj a vymenuj podobné črty alebo rozdiely. Porovnaj si svoje odpovede so spolužiakmi v štvorčlennej skupine.

	Tri podobné črty	Tri rozdielne črty
Členovia rodiny	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Priatelia	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Zvieratá	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Ľudia iného vierovyznania	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Ľudia inej rasy	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Spolužiaci so špecifickými potrebami	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Učítelia	1. 2. 3.	1. 2. 3.



## Podnety na diskusiu

Ktoré tvoje odpovede sa zhodovali s odpoveďami spolužiakov?

Správal sa k tebe niekedy niekto agresívne, nevhodne iba preto, že si sa v niečom odlišoval od neho?

Všimli ste si niekedy, že dospelí sa správajú k deťom nevhodne len preto, že sú deti?

# Stereotypy



Každý deň sa stretávame s používaním a vytváraním stereotypov o druhých. Čo znamená, že ak je človek členom určitej skupiny, predpokládame, že všetci jej členovia majú rovnaké vlastnosti. To znamená, že nikto v rámci skupiny nie je jedinečný všetci sú rovnakí.

Pokúste sa v 4-členných skupinách napísať, aké sú naše stereotypné predstavy o:

žiak, ktorý má samé jednotky	
učiteľ	
rodičia	
Róm	
blondínky	
žena, ktorá šoféruje	
policajt	
youtuber	
bezdomovec	
drogovu závislý človek	
športovec	
starý človek	

## Podnety na diskusiu

Diskutujte o tom, ako sa v rôznych médiách (noviny, časopisy, rozhlas, televízia, internet...) často hodnotia rôzne skupiny ľudí, a to buď v negatívnom alebo pozitívnom zmysle.

# Bargoti a Roteri

## Bargoti (písané Bargotom)

Bargoti žijú v krajine nazvanej Bargotia. Táto krajina sa nachádza na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi dvoma ostrovmi – Zeter a Trebonia. Ľudia z Bargotie sú úžasní. Deti sa bijú len málokdy a dospelí pracujú v pokoji a bez hádok. Hlavným jedlo je ryža, avšak taniere v Bargotii nikdy nezostávajú prázdne. Počasie v Bargotii je po celý rok rovnaké: mierny vánok a vždy teplo a slniečko.

## Roteri (písané Bargotom)

Roteri pochádzajú z krajiny Rotria. Nachádza sa tiež na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi ostrovmi Bilbo a Treblin. Ľudia z Rotrie sú veľmi nepríjemní. Deti na seba vždy kričia a dospelí často jeden druhého udrú. Pri práci sú nedôslední, nič nedotiahnu do konca, pretože namiesto roboty vždy spia alebo sa hádajú. Dni v Rotrii sú veľmi chladné, veterné a daždivé.



# Ako vyzerajú?

Nakresli, ako si predstavuješ typického Bargota a typického obyvateľa Rotrie.

Typický BARGOT	Typický ROTER

Podnety na diskusiu:



Akí ľudia sú podľa teba Roteri? Myslíš si, že všetci Roteri sú rovnakí?

Akí ľudia sú podľa teba Bargoti? Myslíš si, že všetci Bargoti sú rovnakí?

Čo si myslíš, ako by svoju skupinu a skupinu Bargotov opísal Roter?

# Rôzne podoby predsudkov

Pod každú podobu predsudku napíšte vo dvojici situáciu, v ktorej sa môže prejaviť.

<b>Predsudok voči veku.</b>
<b>Náboženský predsudok.</b> Predsudok voči náboženstvu, ktoré niekto vyznáva.
<b>Etnický predsudok.</b> Predsudok voči kultúre, jazyku, zvykom, spôsobu obliekania, jedlám určitej etnickej skupiny.
<b>Národnostný predsudok.</b> Predsudok voči cudzincom, voči krajine, z ktorej pochádzajú.
<b>Predsudok voči fyzickému vzhľadu.</b>
<b>Predsudok voči ľuďom, ktorí majú špecifické potreby</b> (zrakové, sluchové, telesné postihnutie, poruchy učenia....).
<b>Predsudok voči mužskému alebo ženskému pohlaviu.</b>
<b>Ekonomické alebo triedne predsudky</b> na základe toho, či sú ľudia chudobní alebo bohatí.
<b>Rasové predsudky</b> na základe farby pleti.



**Predsudok je nelichotivý názor o človeku alebo skupine ľudí, ktorý vzniká bez toho, aby sme si overili všetky okolnosti. Môže vzniknúť aj na základe jednej neprijemnej skúsenosti.**

**Diskriminácia je nespravodlivé zaobchádzanie s osobou, založené na predsudku.**

**Predsudok je presvedčenie a diskriminácia je spôsob správania sa.**

## Podnety na diskusiu

Aké typy predsudkov sú podľa teba najrozšírenejšie a prečo?

S akými predsudkami si sa osobne stretol?

Ako môžeš reagovať, ak sa stretneš s niekým, kto má voči tebe predsudok?





# VYBER SI SPOLUCESTUJÚCICH

Mnoho ľudí má predsudky voči iným ľuďom, či už sú inej národnosti alebo sú členmi nejakej národnostnej menšiny.

„Máte lístok na týždenný výlet expresom z Libanonu do Moskvy. Cestujete v lôžkovom vozni, kupé je 4-miestne. Vyberte si troch pasažierov, s ktorými by ste radi cestovali a troch, s ktorými by ste cestovať nechceli.“

## SPOLUCESTUJÚCI:

1. Srbský vojak z Bosny.
2. Obézny Švajčiar, finančný maklér.
3. Taliansky DJ, ktorý sa zdá byť pri peniazoch.
4. Africká žena predávajúca výrobky z kože.
5. Mladý umelec, ktorý je HIV pozitívny.
6. Róm z Maďarska, práve čerstvo prepustený z väzenia.
8. Nemecký raper, ktorý má zvláštny účes a oblečenie.
9. Nevidiaci harmonikár.
10. Ukrajinský študent, ktorý sa nechce vrátiť domov.
11. Rumunka v strednom veku s ročným dieťaťom na rukách, ktorá nemá víza.
13. Skinhead zo Švédska, zdanlivo pod vplyvom alkoholu.
14. Zápasník z Belfastu - zjavne cestujúci na futbalový zápas.
16. Francúzsky farmár hovoriaci výlučne po francúzsky, ktorý má plný košík plesnivých syrov.

Spolucestujúci, s ktorými chcem cestovať:

.....

.....

.....

Spolucestujúci, s ktorými nechcem cestovať:

.....

.....

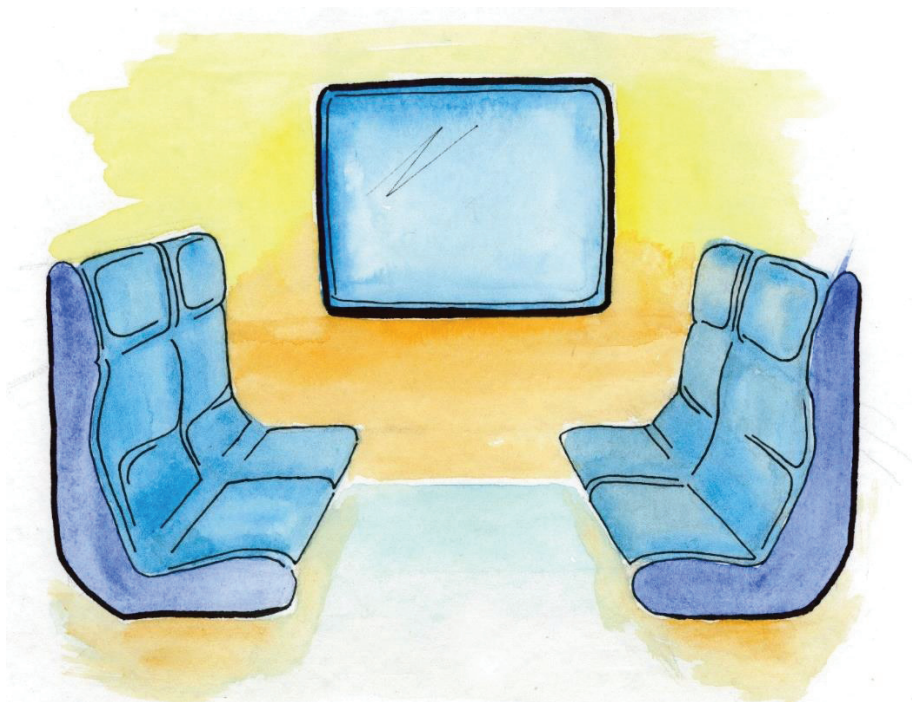
.....

### Podnety na diskusiu

Prečo si vybral/-a alebo nevybral/-a daných spolucestujúcich? Aké si mal/-a na to dôvody?

Sú si v niečom spolucestujúci podobní?

Vymeň si so svojim spolužiakom svoj názor a diskutujte o tom, prečo ste si vybrali alebo nevybrali daných spolucestujúcich.



# Babylonská veža

## Inštrukcia

Dostaneš kúsok lepiacej pásky a kartičku s nápisom, ktorú nikomu neukážeš. Kartičku prilepiš na chrbát svojmu susedovi.

### Nápisy na kartičkách:

- Usmievaj sa na mňa!
- Mrač sa na mňa!
- Urob grimasu a povedz mi, že nič neviem!
- Počúvaj všetko, čo poviem!
- Opakuj všetko po mne!
- Hovor stále o niečom inom!
- Nepočúvaj nič z toho, čo poviem!
- Rozprávaj sa so mnou, ako keby som bol 3 ročným dieťaťom!
- Usmievaj sa na mňa a dávaj mi aj ďalšie neverbálne pozitívne prejavy!
- Ignoruj ma, nevšímaj si ma, choď odo mňa preč!
- Tvár sa pohrdavo a povedz niečo ironické na moju adresu!
- Chváľ ma!
- Nič nehovor, iba sa na mňa mrač a rob nepríjemné grimasy!
- Rozprávaj sa so mnou veľmi láskavo a milo!
- Zaujímaj sa o mňa, pýtaj sa, čo ťa o mne zaujíma!

## Podnety na diskusiu:

Ako si sa cítil, keď sa spolužiaci správali k tebe určitým spôsobom?

Ako označenie na chrbte ovplyvnilo výkonnosť skupiny?

Bola by vaša skupina výkonnejšia, keby ste nemali na chrbte označenie? Prečo áno, a prečo nie?

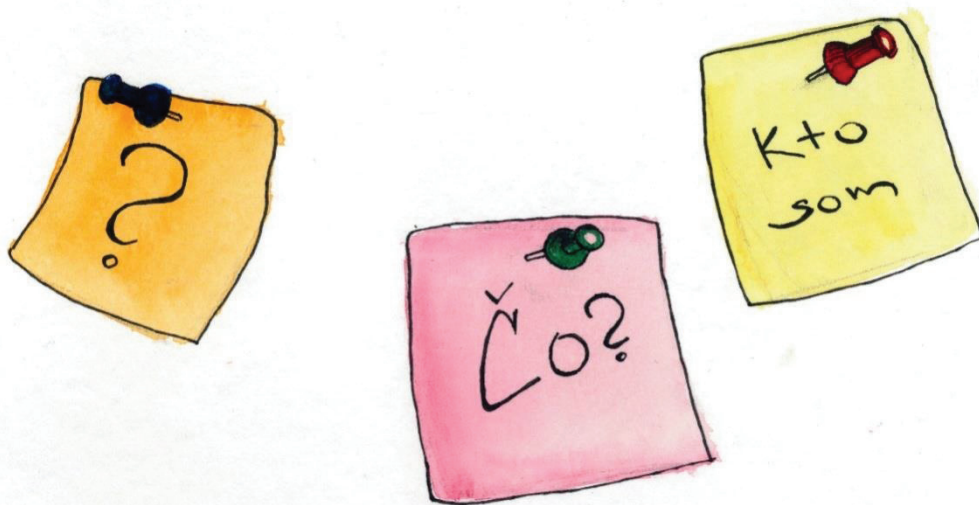
Dávajú si ľudia nálepky aj v bežnom živote? Označujú niekoho, bez toho aby ich dobre poznali?

Čo je zlé na „škatuľkovaní“, „nálepkovaní“ ľudí?

Máš nejakú osobnú skúsenosť s tým, že ťa niekto nejakým spôsobom, ktorý sa ti nepáčil, zaškatuľkoval? Opíš.

Je ľahké alebo ťažké zbaviť sa nálepky, ktorá sa už stala známou? Ako sa jej môžeme zbaviť?

Predpokladajme, že si niekto o tebe myslí, že si zlý človek. Ako by si zmenil pohľad tohto človeka?



# PÄŤ KLOBÚKOV

## Inštrukcia

Máš k dispozícii 5 imaginárnych klobúkov, každý inej farby, každý predstavuje iný pohľad na svet:

- červený – dívam sa na svet láskyplne,
- modrý – racionálne,
- ružový – nádejne,
- žltý – nahnevane,
- čierny – pesimisticky

Sedíš spolu so spolužiakmi v kruhu, postupne vchádzate do kruhu, zoberiete si jeden z klobúkov, ktorý vyjadruje vašu momentálnu náladu. Podľa gestikulácie, mimiky ostatní hádajú, aký klobúk si člen skupiny nasadil.



# Sympatia a empatia

Rozdeľte sa do štvoríc a pokúste sa spolu diskutovať a potom zapísať, ako sa dá spoznať, že si vás spolužiaci vážia, že vás majú radi, že vás vedia pochopiť a podporiť, keď máte nejaké problémy.

Spolužiaci si ma vážia, majú ma radi, lebo:

- 
- 
- 
- 
- 
- 



- 
- 
- 
- 
- 

## Podnety na diskusiu:

Je rozdiel medzi tým, čosa vám páči a skutočným správaním spolužiakov?

Čo sa vám páči na správaní chlapcov? Čo by sa vám páčilo na správaní chlapcov?

Čo sa vám páči na správaní dievčat? Čo by sa vám páčilo na správaní dievčat?



# Radost' zdávania

Všetci radi dostávame darčeky a dary. Skús si spomenúť, aký darček ťa potešil v poslednom období (čo to bolo a kto ti ho daroval). Skús si spomenúť, ktorý darček si najviac vážiš, ktorý darček ti urobil najväčšiu radosť. Pokús sa ku každému darčeku napísať tri slová, ktoré najlepšie vystihujú, čo si pri prijímaní oboch darčiek cítil.

Darček, ktorý ma potešil naposledy:	Darček, ktorý si vážim najviac:
Čo som cítil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪</li><li>▪</li><li>▪</li></ul>	Čo som cítil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪</li><li>▪</li><li>▪</li></ul>

## Podnety na diskusiu

Ako je potrebné postupovať pri výbere darčiekov pre ľudí, ktorých máme radi?

Ako reagovať na darček, ktorý sa vám nepáči?

Aké druhy darčiekov uvádzali vaši spolužiaci najčastejšie?





Rozdeľte sa do štvoríc a porozprávajte sa vzájomne o tom, ako ste sa cítili, čo ste prežívali, keď ste mali možnosť niekomu niečo darovať. Napíšte, ktoré emócie sa vyskytovali najčastejšie. Zamyslite sa nad tým, či ľudí, ktorí sú okolo vás, možno potešiť a pomôcť im nielen darovaním nejakej veci, ale aj mnohými ďalšími spôsobmi. Porozprávajte sa vzájomne o rôznych možnostiach a spôsoboch, ako možno pomáhať ľuďom, ktorí majú menej alebo sú menej šťastní ako vy. Napíšte spôsoby obdarovania alebo pomoci druhým.

Čo sme prežívali, keď sme mali možnosť niečo darovať

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Spôsoby, možnosti obdarovania alebo pomoci druhým

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Podnety na diskusiu

Ako by ste rozdelili veľký obnos peňazí?

Ako ste sa cítili, keď ste niekomu pomohli, keď ste sa dokázali s niečím podeliť?

Prekvapili vás niektoré možnosti obdarovania alebo pomoci, ktoré uviedli vaši spolužiaci?



# III. JA A KONFLIKTY



# Stojíš sám sebe v ceste?

Spomeň si na 7 posledných dní.

Zapíš, koľkokrát v uplynulom týždni:

1. si zaspal -----krát
2. si sa nestihol naraňajkovať -----krát
3. si sa ponáhl'al do školy -----krát
4. si prežíval stres v škole -----krát
5. si mal večer zlé svedomie -----krát
6. si sa cítil večer vyčerpaný -----krát
7. si mal zlé sny -----krát
8. si sa pohádal so spolužiakmi -----krát
9. si mal pocit krivdy -----krát
10. si ležošil celé popoludnie -----krát
11. si si nesplnil povinnosti do školy -----krát
12. si viac ako hodinu denne trávil pri internete -----krát
13. si sa nezdravo stravoval -----krát
14. si porušil nejaké pravidlo v rodine -----krát
15. si hovoril nepekne o nejakej osobe -----krát
16. si dostal od rodičov nejaký trest -----krát
17. si nehovoril pravdu -----krát
18. si sa na niekoho alebo na niečo hneval -----krát

**Môžu byť tieto situácie príčinou rôznych konfliktov?**



# KOCKA

Je potrebné vytvoriť 6 skupín, rovnako ako je strán na kocke (členovia skupiny dostanú čísla úloh, ktoré sa objavia na kocke po jej hodení).

**1. skupina** – napísať definície konfliktu, kedy ku konfliktu dochádza, čo ho môže spôsobovať, aké druhy konfliktov poznáme, čo je to vnútorný konflikt, aký silný konflikt môže byť;

**2. skupina** – objasniť pojem, ktorý je s konfliktom veľmi úzko prepojený, vybrať iba jeden pojem a podrobnejšie ho analyzovať;

**3. skupina** – asociácie – brainstorming – napísať čo najviac pojmov, ktoré vám napadnú pri slove konflikt;

**4. skupina** - urobiť plagát s radami, ako možno konflikty riešiť;

**5. skupina** - pripraviť scény, kde budú stvárnené 2 konfliktné situácie;

**6. skupina** - napísať báseň, text piesne, poviedku o nejakej konfliktnéj situácii.



# KOCKA

1. Napísať definíciu konfliktu, aké konflikty poznáme, napr. vnútorný konflikt (sám so sebou, keď sa neviem pre niečo rozhodnúť) a konflikt s inými ľuďmi. Aký silný môže byť konflikt?(extrémne silný, veľmi silný, mierny). Ako dlho môže konflikt trvať? Konflikt môžete aj nakresliť.



2. Vybrať a objasniť pojem, ktorý je s pojmom konflikt veľmi úzko prepojený, vybrať iba jeden a napísať jeho definíciu. Zdôvodniť, čo má s pojmom konflikt spoločné a čo rozdielne.





3. Asociácie – brainstorming – napísať čo najviac pojmov, ktoré súvisia s pojmom konflikt.



4. Vytvoriť plagát, na ktorom budú rady, spôsoby, ako konflikt riešiť.



5. Pripraviť a zahrať scény, kde budú zobrazené 2 konfliktné situácie.  
Rozdelenie postáv a priebeh situácie:



6. Napísať báseň alebo text piesne, poviedku o nejakom konkrétnom konflikte. Báseň zarecitovať alebo pieseň aj zaspievať.



# Čo sa deje pri konflikte

Zaznač, s ktorým výrokom súhlasíš. Môžeš nejaké výroky aj dopísať.

**Pri konflikte väčšina ľudí:**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ----- sa háda                        | ----- si vzájomne verí                 |
| ----- sa snaží druhého pochopiť      | ----- klame                            |
| ----- si navzájom pomáha             | ----- sa usmieva                       |
| ----- navzájom na seba kričí         | ----- vzájomne súťaží                  |
| ----- spolupracuje                   | ----- udiera, bije sa                  |
| ----- má komplexy                    | ----- snaží sa vyriešiť konflikt       |
| ----- pozorne počúva                 | ----- snaží sa pochopiť, čo druhý cíti |
| ----- jeden druhého podozrieva       | ----- sa vzájomne obviňuje             |
| ----- sa snaží vyhrať                | ----- žiada druhých o pomoc            |
| ----- si vzájomne odpustí            | ----- nekomunikuje                     |
| ----- sa snaží, aby vyhrali obidvaja | ----- niečo ničí                       |
| ----- bojuje                         | ----- sa hnevá na seba samého          |
| ----- má nízku sebaúctu              | ----- má prehnanú sebaúctu             |
| -----                                | -----                                  |
| -----                                | -----                                  |
| -----                                | -----                                  |



# čo je a čo nie je konflikt

Prečítajte si vo dvojici nasledovné situácie a rozhodnite, či uvedené situácie sú alebo nie sú konfliktom. Zdôvonite svoje rozhodnutie.

<p>1. Lucia, Lea a Simona sa rozprávajú počas hodiny matematiky. Šuškejú si a posielajú si lístočky. Učiteľ sa na nich nahnevá, nakričí na ne a zapíše im do žiackej knižky poznámky.</p>
<p>2. Eva a Kristína sú dobré kamarátky, sedia spolu v jednej lavici. Eva chce počas písomky z matematiky odpísať od Kristíny 1 príklad. Kristína jej to však neumožní. Cez prestávku sa dievčatá pohádajú a kričia na seba.</p>
<p>3. Jakub večer o 22.00 hod. hrá hry na internete. Jeho otec chce, aby už išiel spať. Jakub však odmieta počítač vypnúť. Otec sa veľmi nahnevá, vypne počítač a na celý mesiac zakáže Jakubovi internet.</p>
<p>4. Večer sa veľa detí hrá na ihrisku, príde tam voľne pustený pes a pohryzie 3 deti. Po tejto udalosti rodičia nedovolia svojim deťom hrať sa večer na ihrisku.</p>
<p>5. Na triednom večierku sa žiaci rozdelia na skupinky. Všetky skupiny sa výborne zabávajú, ale ignorujú spolužiakov iných skupín.</p>
<p>6. Katka sa nevie rozhodnúť, či sa má doma učiť, lebo nečakane dostala v škole 5 a chce si známku opraviť alebo má ísť s kamarátkou do plavárne, lebo jej to sľúbila.</p>

# Riešenie konfliktov

Predstavte si, že vaša trieda vyhrala v televíznej súťaži zájazd za 5 000,- eur. Máte možnosť výberu:

- a) Letieť lietadlom a stráviť týždeň na pláži v Grécku.
- b) Cestovať autokarom po Európe a navštíviť Paríž, Londýn, Amsterdam a Berlín.

Bez ohľadu na to, čo by ste si naozaj vybrali, dostanete teraz lístok, na ktorom bude mať polovica z vás napísané, že chce letieť lietadlom a druhá polovica, že chce cestovať autokarom. Napíšte 5 dôvodov, ktoré by mohli presvedčiť druhú polovicu, že váš návrh je lepší. Potom si vyhládajte spolužiaka, ktorý navrhuje opačné riešenie. Porovnajte svoje argumenty a pokúste sa presvedčiť ho, aby pristúpil na váš návrh.

Navrhujem letieť lietadlom do Grécka, pretože

- 
- 
- 
- 
- 

Navrhujem cestovať autokarom po Európe, pretože

- 
- 
- 
- 
- 

## Podnety na diskusiu

Z akých dôvodov je ťažké presvedčiť niekoho?

Ktoré vaše argumenty boli dôležité pri presvedčovaní?

Ktoré riešenie by ste skutočne uprednostnili a prečo?

K akému riešeniu ste dospeli?

Viete, čo je to kompromis a ako ho využívame pri riešení konfliktov?

# Fľaša na mlieko

## Príbeh:

Súrodenci sedeli za kuchynským stolom. Na prostriedku stála fľaša na mlieko.  
„Chcem tú fľašu!“ kričal Tomáš a zodvihol fľašu.  
„Ja chcem tú fľašu!“ zakričala Tomášova sestra Veronika a schmatla bratovi fľašu z rúk.  
„Daj ju sem!“ kričal Tomáš.  
„Nie, ja ju chcem!“ kričala Veronika.  
Do kuchyne vošla mama. „Už som unavená z tých vašich neustálych hádok,“ povedala. Vzala fľašu, vybrala dva poháre a obom naliala mlieko. Potom fľašu odložila.  
Brat a sestra na seba pozreli. Ani jeden z nich nebol spokojný. Tušíte prečo?  
Ani jeden nezískal to, čo chcel. Brat chcel mliekom nakŕmiť susedove mačky a sestra chcela prázdnu fľašu, potrebovala ju na výtvarnú.  
Obaja súrodenci nespokojne vypili mlieko.

## Podnety na diskusiu

Čo skutočne chcela Veronika?

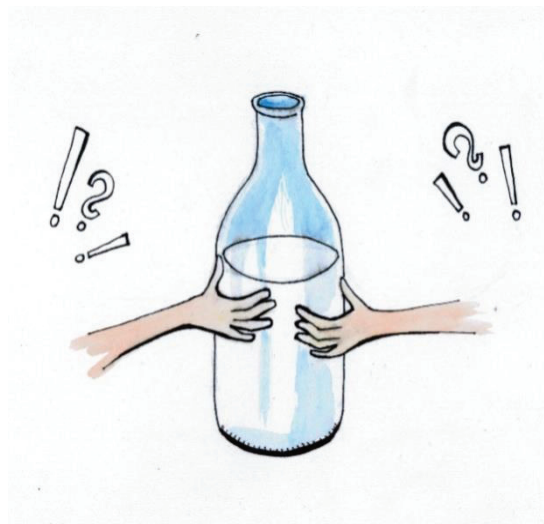
Čo skutočne chcel Tomáš?

Ako vyriešila matka konflikt detí?

Čo sa mohla matka detí opýtať, aby sa ich skryté záujmy splnili?

Ako mohli súrodenci vyriešiť konflikt bez matkinej pomoci?

Spomínaš si na podobný konflikt? Popíš, ako si ho riešil?



# Raketa

Predstav si, že je rok 2100. Dnes sa už škola skončila. Máš veľa domácich úloh a si unavený. Prišiel si domov a išiel si si ľahnúť do svojej izby. Zapneš rádio a počúvaš hudbu. Pomaly sa ti zatvárajú oči, už takmer spíš. Zrazu hudba prestane hrať, počuješ, ako niekto v rádiu čosi kričí. Posadiš sa a počúvaš.

Hlas v rádiu hovorí: „O päťnásť minút sa príženie veľmi silné tornádo. Tornádo bude také strašné, že zničí všetko na Zemi. Všetci musia opustiť svoje domovy a odletieť na Mesiac. Rýchlo, ponáhľajte sa!“

Tvoj otec vbehne do izby. Je veľmi nervózny, pretože chce zachrániť aj teba, aj celú rodinu. Oznámi ti, že vaša rodina sa vyvezie na Mesiac raketou.

Otec ti povie, že do rakety si môžeš zobrať iba 5 vecí (okrem rodinných príslušníkov). Je to jedno, či sú tie veci, predmety veľké alebo malé, ale všetko ostatné bude zničené.

Ktorých 5 vecí, predmetov by si si so sebou zobral?

Nakresli:

Tvoj otec vbehne opäť do izby a povie, že raketa je menšia, ako predpokladal. Je v nej miesto iba pre jednu z tvojich vecí. Prezri si svoje obrázky 5 vecí, predmetov a rozhodni sa, ktorá je pre teba najdôležitejšia, zakrúžkuj ju.

## Námety na diskusiu

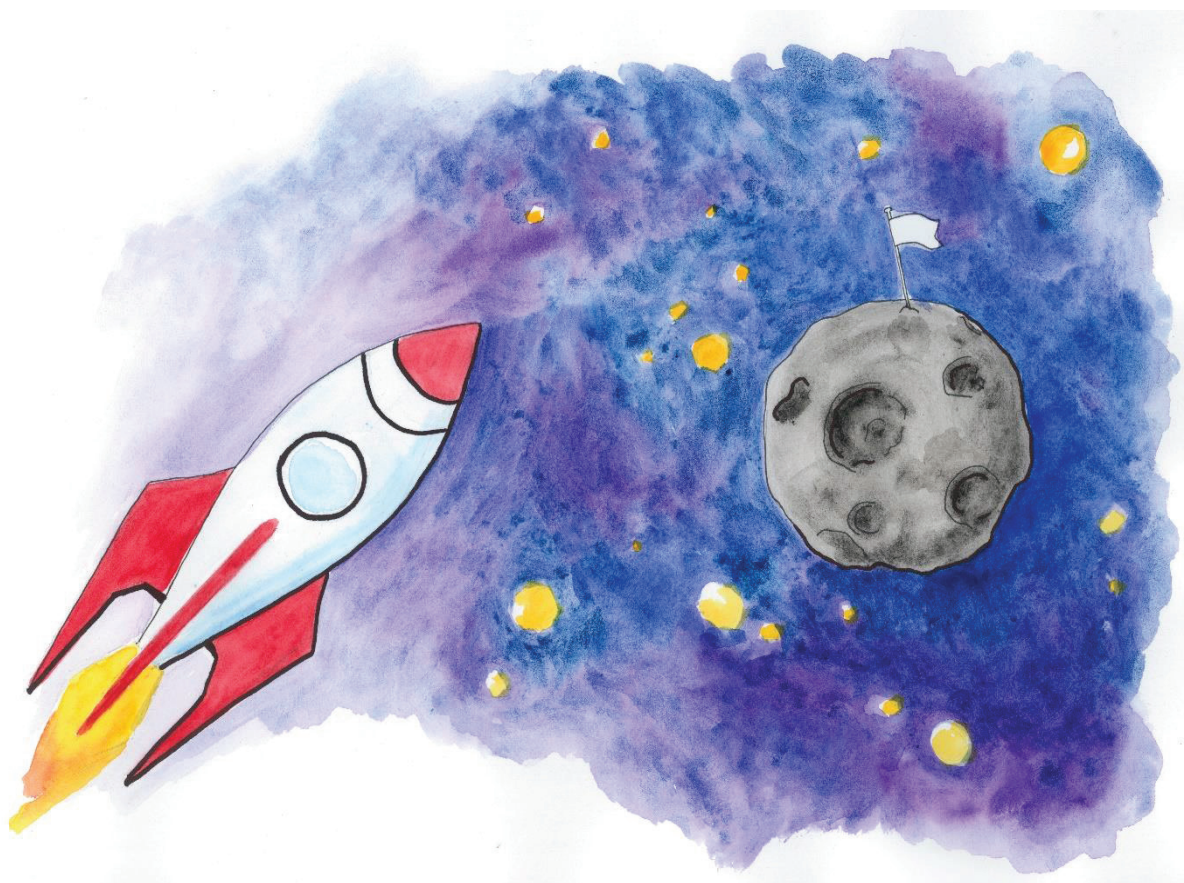
Ako si sa rozhodoval, ktorých 5 vecí, predmetov si vyberieš? Bolo to jednoduché alebo náročné?

Čo si si pomyslel, keď si sa doočul, že si so sebou môžeš zobrať iba 1 vec alebo predmet?

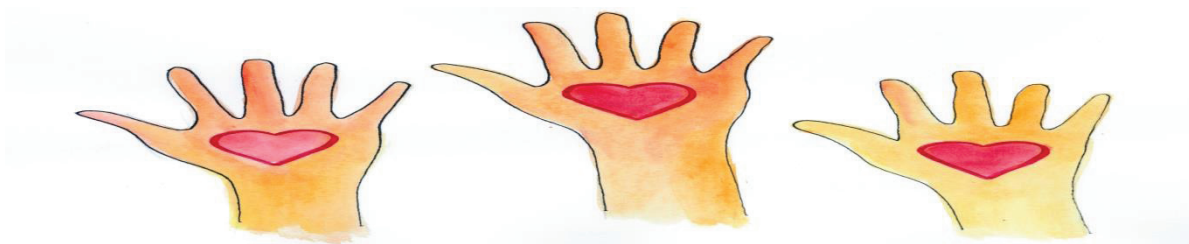
Rozhodovať sa aj pri konflikte je niekedy ťažké. Čo alebo kto ti pomáha rozhodnúť sa?

Čo si najviac ceníš vo svojom živote?

Prečo je dôležité aj pri konflikte porozmýšľať o tom, čo si v živote ceníš, čo je pre teba dôležité?



# HODNOTY



Prečítaj si 10 nasledujúcich otázok a zamysli sa nad nimi. Na každú otázku máš 2 body. Môžeš ich použiť tak, že dáš buď 2 body jednej z možností (a, b, c, d, e, f) alebo ich rozdelíš a dáš po 1 bode dvom alternatívam (napr. a-b, b-c, a-d a pod.).

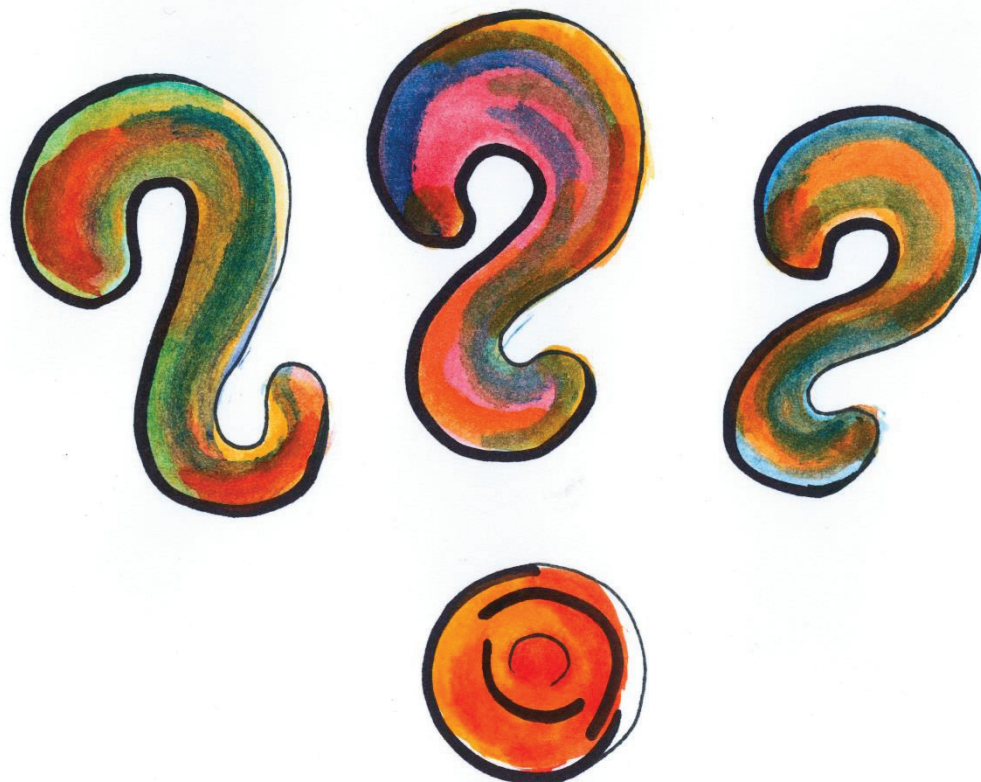
Na záver spočítaj, koľko si získal bodov v jednotlivých alternatívach.

1. Keby si bol/a učiteľom, najradšej by si učil/a:  
a) ošetrovatel'sto      b) výtvarnú výchovu      c) náboženstvo  
d) metódy riadenia      e) filozofiu      f) praktický výcvik v sociálnej citlivosti
2. Považujem za veľmi dôležité, aby môj budúci manžel/ka:  
a) mi vo všetkom pomáhal      b) mal/a zmysel pre krásu      c) bol veriaci  
d) mal dobré postavenie v práci      e) bol vzdelaný      f) mal ma predovšetkým rád
3. Na ľuďoch najviac obdivujem:  
a) zručnosti      b) tvorivosť      c) vieru      d) organizačnú schopnosť  
e) múdrosť      f) úprimnosť
4. Spomedzi tých, ktorí sa zapísali do dejín ľudstva, pokladám za najvýznamnejšieho:  
a) Johnnyho Deppa      b) Michelangela      c) apoštola Pavla  
d) Napoleóna      e) A. Einsteina      d) Matku Terezu
5. Myslím si, že v súčasnom zložitom svete je pre štát dôležité  
a) informačné technológie      b) umenie      c) náboženstvo  
d) armáda      e) veda      f) sociálna starostlivosť



6. Keby som zdedil/a niekoľko miliónov eur:
- investoval/a by som do perspektívneho podniku
  - stal/a by som sa zberateľom vzácnych obrazov
  - venoval/a by som značnú časť na cirkev
  - investoval/a by som do akciovej spoločnosti a ako najväčší akcionár by som v nej získal/a najväčší vplyv
  - cestoval/a by som po celom svete a poznával/a cudzie krajiny
  - vytvoril/a by som nadáciu, ktorá by podporovala nemajetných talentovaných študentov
7. Keby som mal zázračnú moc a mohol sa na pár týždňov premeniť na niekoho iného, vybral/a by som si:
- |                        |              |           |
|------------------------|--------------|-----------|
| a) krajčírku           | b) sochára   | c) mnícha |
| d) poslanca parlamentu | e) astronóma | d) lekára |
8. Bolo by dobré, keby školy venovali viac pozornosti:
- rozvíjaniu mediálnej gramotnosti
  - hudobnej a výtvarnej výchove
  - náboženstvu
  - praktickým nácvikom, ako sa presadiť pri jednaní s inými ľuďmi
  - poznávaniu prírody
  - výchove k úcte k právam iných ľudí a spoločenskému správaniu
9. V časopisoch dávam prednosť článkom, ktoré sa týkajú:
- praktických návodov, ako si doma svojpomocne niečo urobiť, opraviť
  - umenia
  - duchovných tém
  - životopisov vodcov, vládcov, politikov
  - nových vedeckých poznatkov
  - sociálnych problémov





### *Vyhodnotenie:*

*A – úžitok, ekonomicky založený človek*

*B – krása, esteticky zameraný človek*

*C – Boh, mysliteľsky zameraný človek*

*D – moc, mocensky zameraný človek*

*E – poznanie, teoreticky zameraný človek*

*F – láska, sociálne zameraný človek*

# ŽIVOTNÉ HODNOTY

Typy ľudí na základe hodnotovej orientácie:

- 1. Teoretický človek** sa usiluje získať vzdelanie, poznať pravdu. Nemusí to byť iba vedec, ale opravár, roľník, teda každý pre koho je dôležitá múdrosť, poznatky, pravda. Najlepšie sa cíti pri čítaní kníh, časopisov, sledovaní náučných televíznych programov, v knižnici.
- 2. Ekonomicky zameraný človek** – zameriava sa hlavne na zisk, myslí hlavne na blahobyt a materiálne bohatstvo. Najčastejšou témou jeho myslenia a rozhovorov sú peniaze. Jeho najčastejšie otázky sú: *Čo za to?* alebo *Koľko to bude stáť?* Hodnotu pre neho má iba to, čo je prospešné jemu.
- 3. Esteticky založený človek** – vyhľadáva predovšetkým umelecké zážitky. Svoje okolie zvyčajne vníma ako pekné alebo škaredé, harmonické alebo neharmonické. Žije medzi farbami, zvukmi, pričom vôbec nemusí byť umelec. Ľuďom tohto typu veľmi záleží na tom, ako vyzerajú. Takýto človek sa najlepšie cíti, keď niečo tvorí, napr. píše básne, poviedky, texty piesní, komponuje, píše denník, tvorí šperky, maľuje obrazy... Rád navštevuje galérie, divadlo, rôzne kultúrne podujatia.
- 4. Mocenský človek** - presadzuje seba, svoje názory, svoje záujmy, svoje želania, svoju moc. Snaží sa byť vodcom, mať v určitej skupine (rodina, trieda, partia) hlavné slovo a najväčší vplyv. Moc dosahuje aj manipulovaním iných alebo niekedy aj prostredníctvom agresie. Rád býva kapitánom družstva, hovorcom triedy, poslancom, riaditeľom....
- 5. Mysliteľský človek** – hľadá zmysel života, rád rozmýšľa, filozofuje, vedie rozhovory o bytí, kto sme, prečo sme tu a kam smerujeme. Môže to byť aj nábožensky založený človek, ktorý hľadá zmysel života vo viere v Boha, verí, že svojou dobrotou, láskou a pomocou ľudí najlepšie naplní zmysel svojho života.
- 6. Sociálny človek** – žije pre druhých, usiluje sa získať ich priateľstvo, lásku, priazeň, dôležité sú pre neho dobré medzilidské vzťahy. Rád je v spoločnosti ľudí, nemá rád samotu, má zvyčajne veľa priateľov. Rád pomáha iným snaží sa byť užitočný a to isté očakáva aj od iných ľudí. Je rád, keď ostatní ocenia jeho kvality, pochvália ho, povzbudia, dávajú mu pozitívnu spätnú väzbu.



# Moje hodnoty

## *Cieľové hodnoty*

1. pohodlný život – život v dostatku
2. vzrušujúci život – podnecujúci, aktívny život
3. prospešný život – pocit trvalého prínosu pre iných
4. mierový svet – bez vojen, konfliktov a politického napätia
5. svet krásy – krása prírody a umenia
6. rovnosť – rovnaké príležitosti pre všetkých
7. zabezpečenie rodiny – starostlivosť o milované osoby
8. sloboda – osobná nezávislosť, slobodná voľba
9. šťastie – bezvýhradná životná spokojnosť
10. vnútorná harmónia, súlad, žiadne vnútorné rozpory
11. láska – vzájomná úcta, porozumenie a pomoc
12. blaho národa – uspokojenie hospodárskych, sociálnych a kultúrnych potrieb národa
13. potešenie – život plný radosti a voľna
14. pocit osobnej istoty – ničím neohrozená životná istota, bezpečie
15. sebaúcta – váženie si seba samého
16. spoločenské uznanie – úcta, obdiv, moc
17. skutočné kamarátstvo – dôverné priateľstvá
18. múdrosť





*Vyber 6 Tvojich najdôležitejších hodnôt:*

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....



# Skupinové rozhodnutie

Vytvorte skupiny po štyroch žiakoch. Prečítajte si jednotlivé situácie. Najprv každý člen vyjadrí, ako by situáciu riešil, jednotlivé odpovede zapíšte a potom je potrebné dohodnúť sa na spoločnom riešení. V prípade, že ste sa vzájomne dohodli, je potrebné povedať „STOP!“ Ostatné skupiny musia tiež prestať pracovať. Každá skupina oboznámi ostatných so svojím rozhodnutím. Zvážte, ktoré hodnoty sú dôležité pri rozhodovaní v takýchto situáciách.

Ste na školskom výlete. Oddelili ste sa od triedy a teraz ju nemôžete nájsť. Zrazu zbadáte podozrivo vyzerajúcu skupinu mladých ľudí a mestského policajta, ktorý ich upodozrieva zo záškoláctva. Policajt si vás môže každú chvíľu všimnúť.

Dôležitá hodnota.....

Rozhodnutie .....

Ste v triede a máte prestávku. Prichádza riaditeľ, aby predstavil triede novú spolužiačku. Namiesto pravej ruky má Soňa protézu.

Dôležitá hodnota.....

Rozhodnutie .....

Vaša trieda má ísť na lyžiarsky kurz. Každý z vás by mal zaplatiť za kurz 150 eur. Uvedomíte si, že zopár spolužiakov z vašej triedy sa nebude môcť z finančných dôvodov kurzu zúčastniť.

Dôležitá hodnota.....

Rozhodnutie .....





# Správna voľba

Mama a jej syn Peťo sa práve hádajú. Je piatok popoludní. Mame sa zdá, že sa Peťo neučí toľko, koľko by bolo potrebné. Preto chce, aby Peťo zostal doma, urobil si úlohy a pripravoval sa do školy. Peťo je však po celom týždni v škole unavený. Kamaráti sú vonku a hrajú na ihrisku futbal, Peťo chce ísť tiež k nim.

1. O čom je konflikt?

.....  
.....  
.....

2. Kto je do konfliktu „zapletený“?

.....  
.....  
.....

3. Ako sa cíti Peťo?

.....  
.....  
.....

4. Ako sa cíti mama?

.....  
.....  
.....

5. Čo chce dosiahnuť Peťo?

.....  
.....  
.....

6. Čo chce dosiahnuť mama?

.....  
.....  
.....



Porozmýšľaj a skús navrhnúť, čo najviac riešení, aby bola spokojná mama aj Peťo:

## Podnety na diskusiu

Aké konflikty môžu mať medzi sebou rodičia a deti?

Čo cítia deti, keď sa hádajú s rodičmi?

Čo asi cítia rodičia, keď sa hádajú s deťmi?

Prečo sa rodičia so svojimi deťmi hádajú? Čo očakávajú od svojich detí?

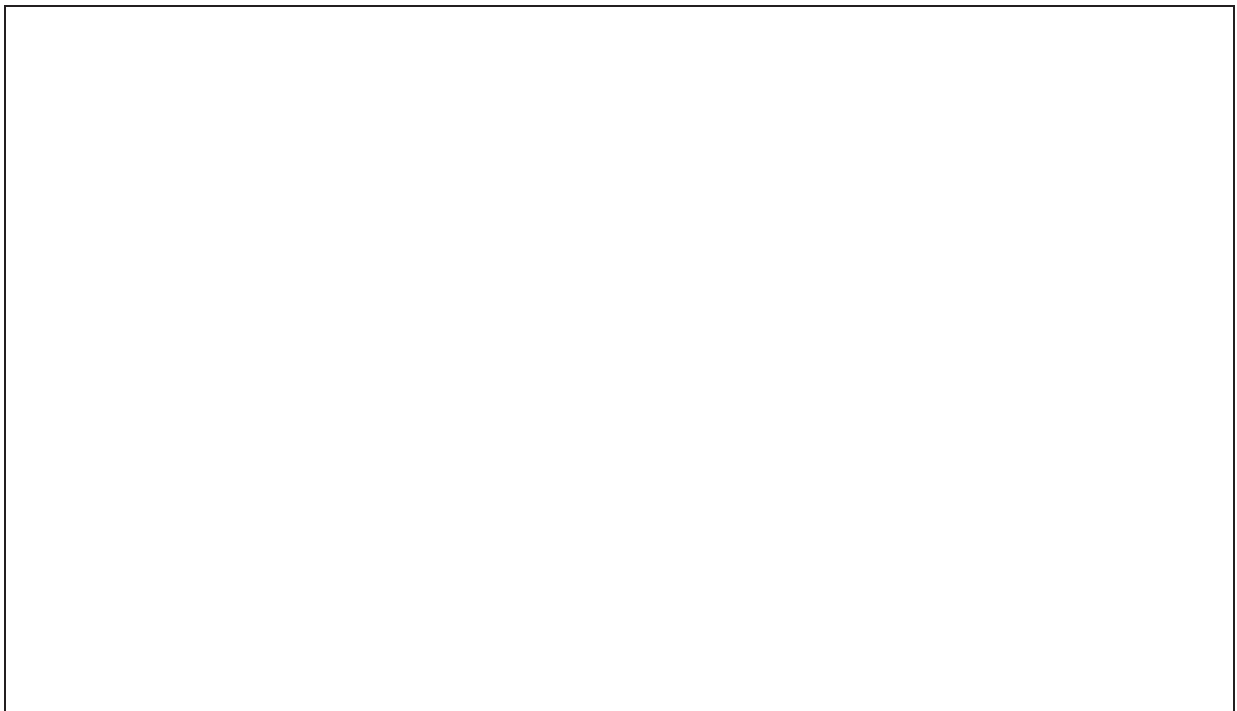
Prečo sa deti hádajú s rodičmi? Čo očakávajú od svojich rodičov?

Ako možno dosiahnuť, aby boli spokojní rodičia, aj deti?



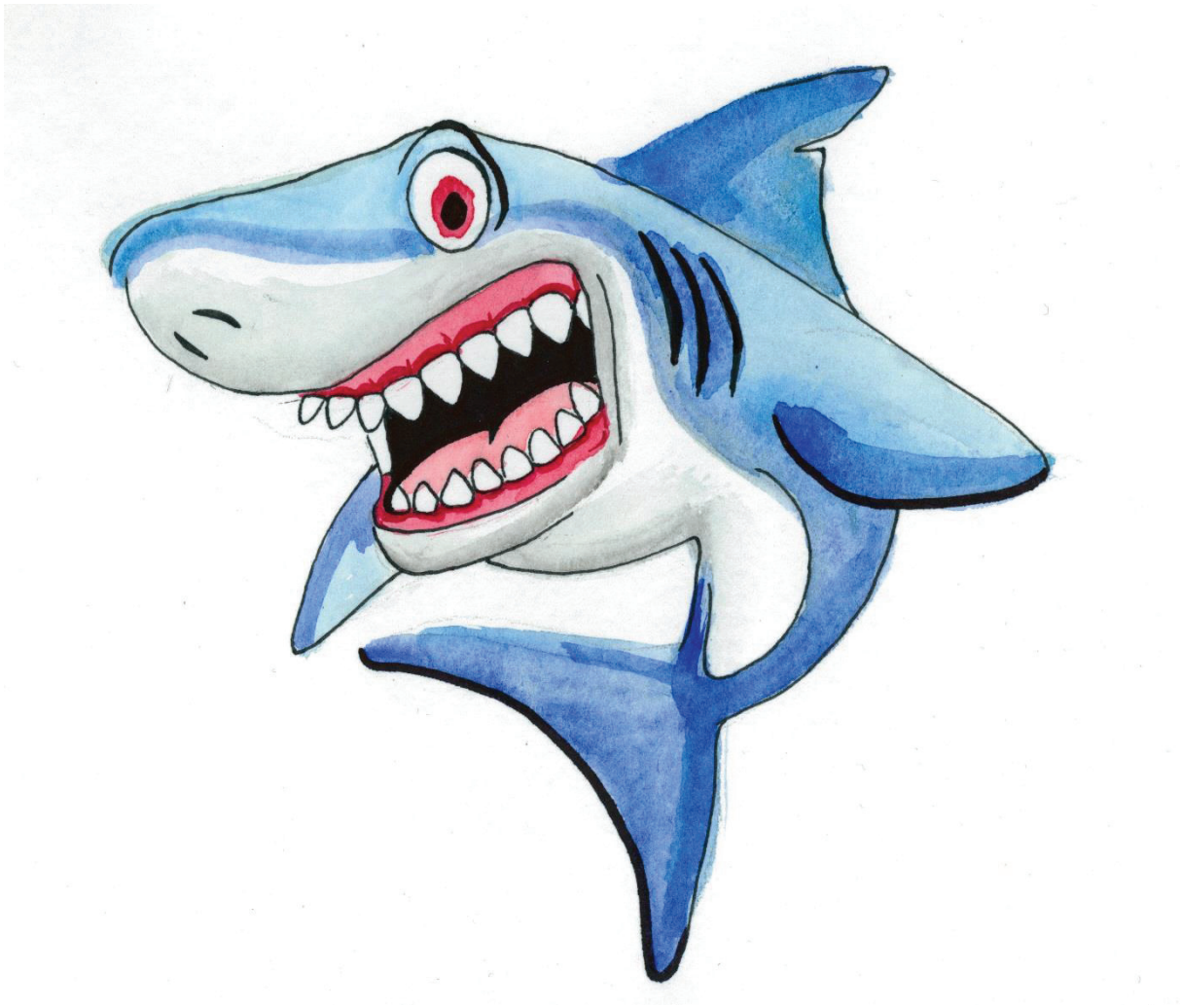
# Ako riešiť konflikt

Pokús sa opísať konflikt, ktorý si musel riešiť:



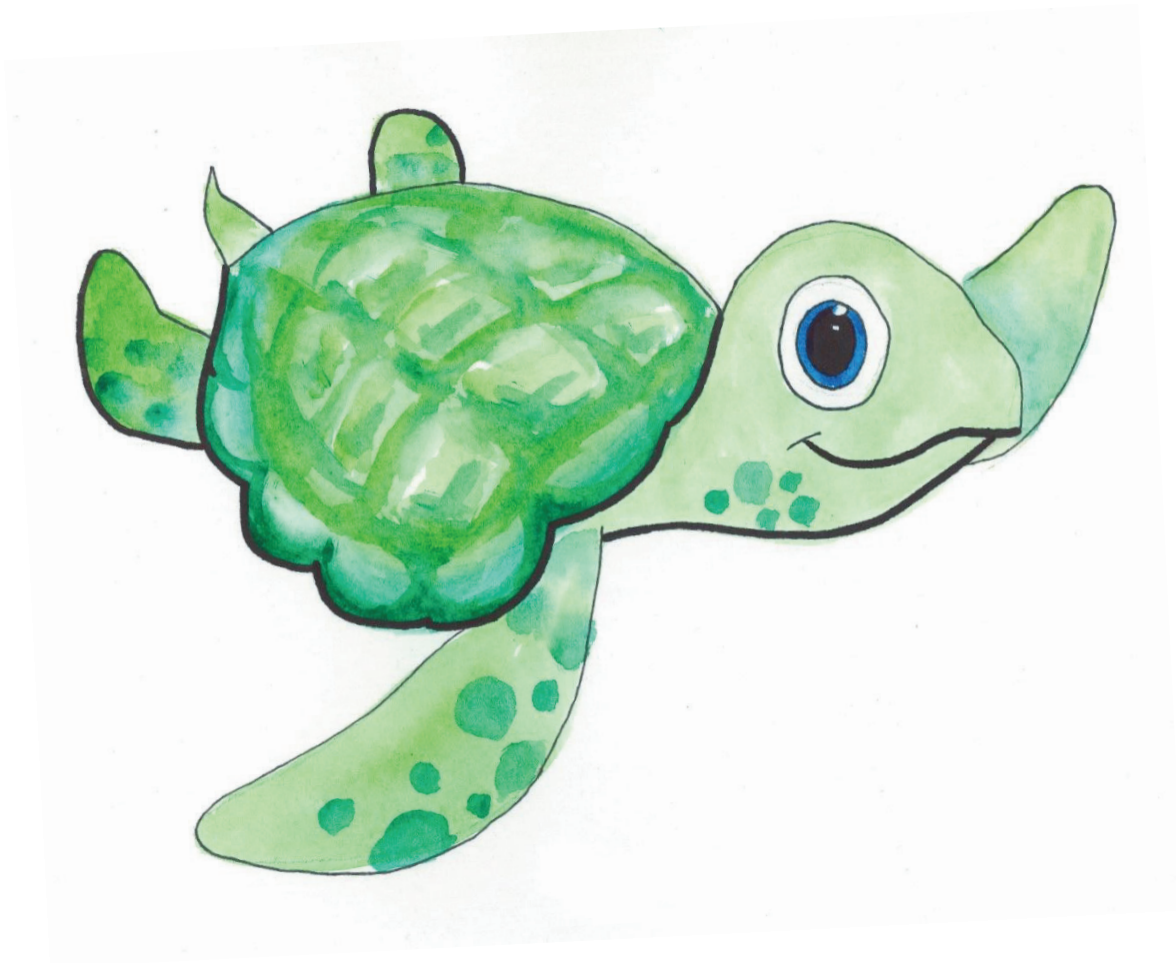
Prečítaj si jednotlivé štýly riešenia konfliktných situácií a vyber z nich ten, ktorý si využil pri riešení konfliktu, ktorý si opísal.

# 1. Žralok – súperivý štýl



Žraloci sa snažia premôcť svojich protivníkov tým, že ich prinúti akceptovať ich návrh riešenia konfliktu. Ich ciele sú pre nich extrémne dôležité, vzťahom prikladajú iba minimálnu dôležitosť. Snažia sa dosiahnuť svoje ciele za akúkoľvek cenu. Nezaujímajú sa o potreby iných ľudí. Nestarajú sa o to, či ich ostatní rešpektujú alebo nie. Žraloci sú presvedčení, že konflikty končia tak, že jedna strana vyhrá a jedna prehrá. Chcú byť tou víťaznou stranou. Výhra dáva žralokom pocit hrdosti a úspechu. Prehra symbolizuje slabosť, neschopnosť a zlyhanie. Snažia sa vyhrať tým, že ostatných napádajú, prepádávajú a zastrašujú.

## 2. Korytnačka – vyhýbavý štýl



Korytnačky sa sťahujú do svojich pancierov, aby sa vyhli konfliktom. Vzdajú sa svojich cieľov. Vyhýbajú sa konfliktným situáciám a ľuďom, s ktorými sú v konflikte. Korytnačky sú presvedčené, že je beznádejné snažiť sa vyriešiť konflikty. Veria, že je jednoduchšie sa vyhnúť konfliktu ako ho riešiť.



### 3. Líška – kompromisný štýl



Líškam čiastočne záleží na vlastných cieľoch a vzťahoch s ostatnými. Hľadajú kompromis. Vzdajú sa časti svojich požiadaviek a prinútiť druhú stranu, aby sa aj ona vzdala časti svojich. Hľadajú také riešenie konfliktov, kde každá strana niečo získa- zlatá stredná cesta. Sú ochotní obetovať časť svojich cieľov a vzťahov pre nájdenie riešenia.



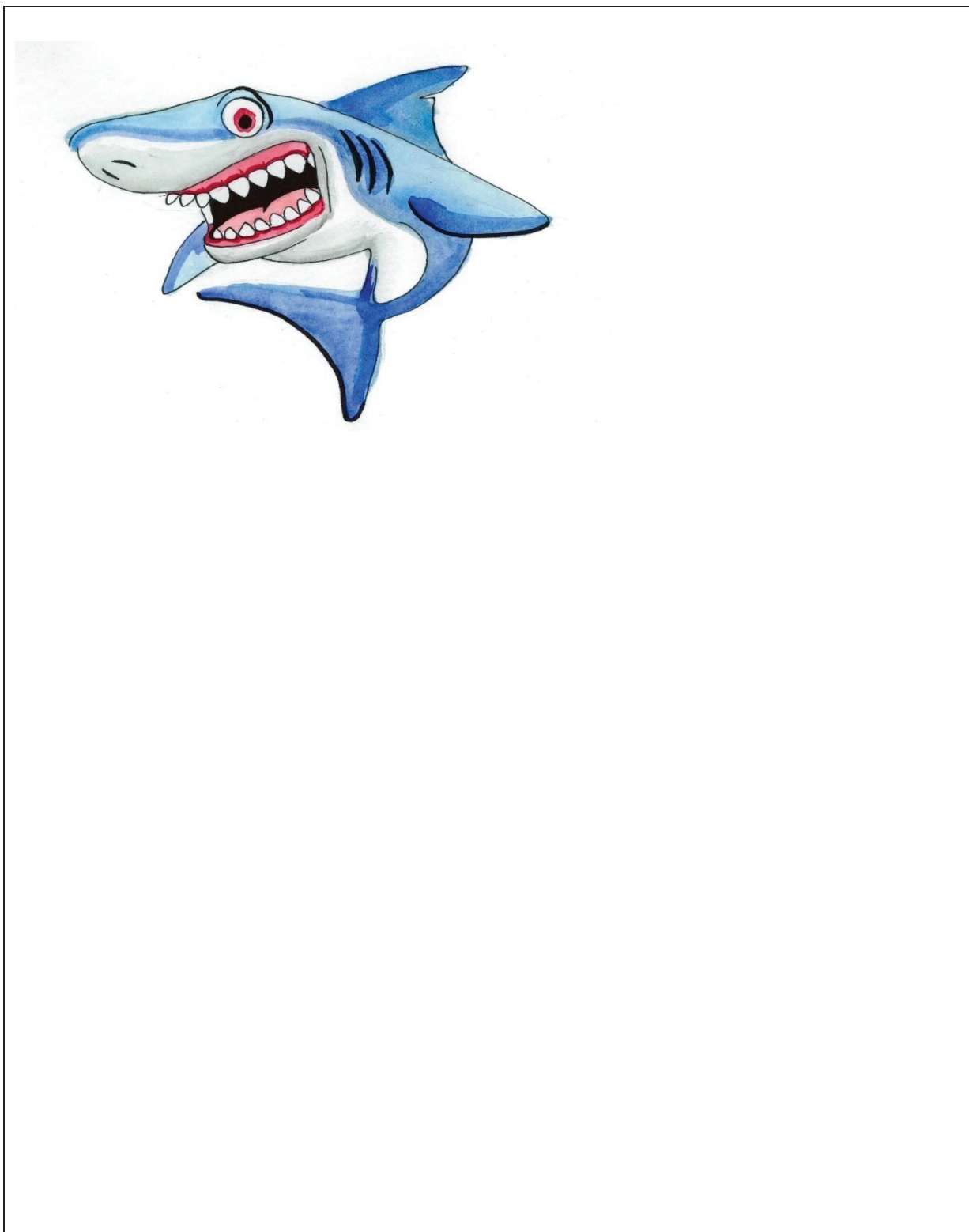
## 4. Sova - kooperácia

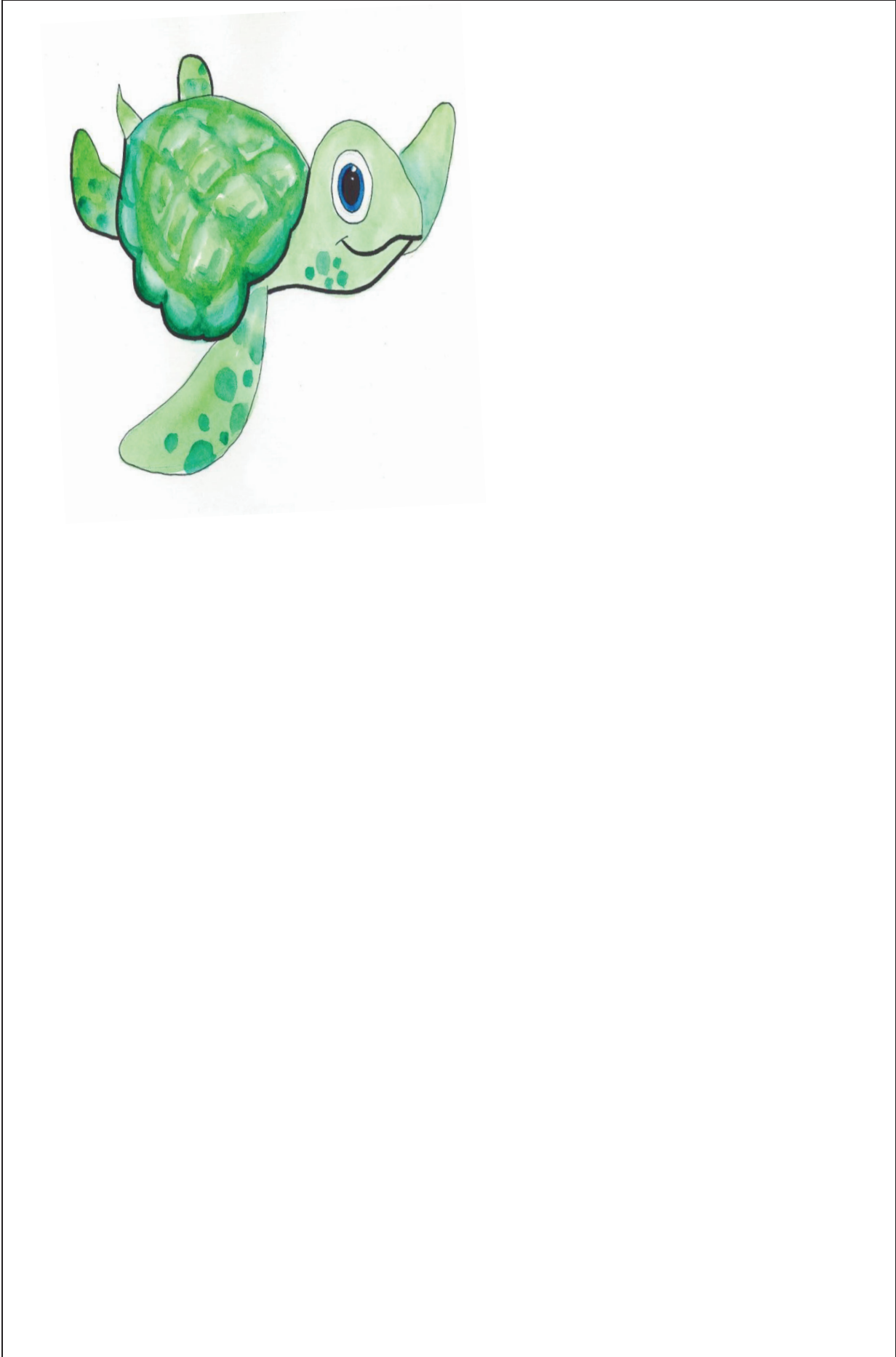


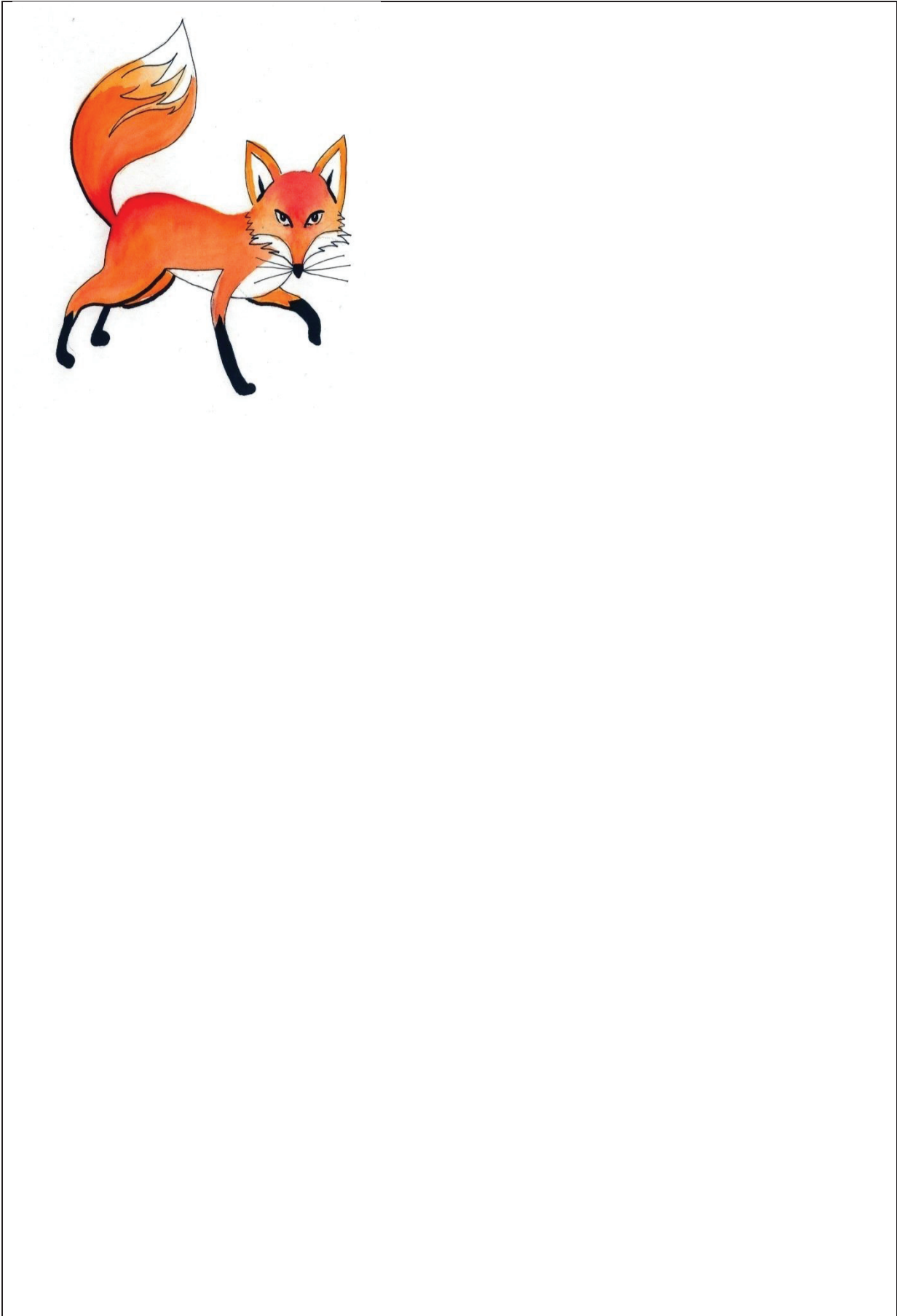
Sovy si vysoko cenia svoje ciele a vzťahy. Konflikty vidia ako problémy, ktoré je potrebné vyriešiť a hľadajú riešenie, ktoré neohrozí ich vlastné ciele ani ciele druhej strany. Sovy vidia konflikty ako šance na zlepšovanie vzťahov. Sovy nie sú spokojné kým nenájdu riešenie, ktoré neohrozí ich vlastné ciele, ani ciele druhej strany, kým sa napätie a negatívne emócie úplne neodstránia.

**Každý štýl riešenia konfliktov má svoje pre a proti. Každý je vhodný v inej situácii.**

Pouvažujte v skupinách, kedy je vhodné uvedený štýl riešenia konfliktov uplatniť:

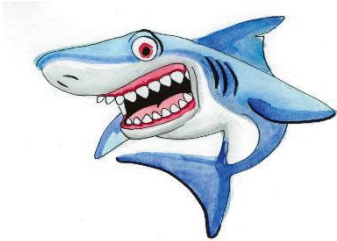




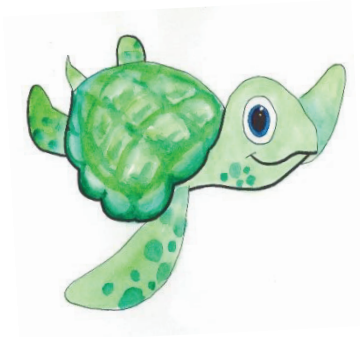




## Zhrnutie



- ak je dôležité rýchle, rozhodné jednanie
- pri „životne dôležitých“ záležitostiach
- proti ľuďom, ktorí nás zneužívajú



- ak je celá konfliktná záležitosť pre nás nepodstatná alebo existujú dôležitejšie a naliehavejšie záležitosti, ktoré musíme riešiť
- ak chceme nechať ľudí „vychladnúť“, aby sa upokojili
- ak potrebujeme získať ďalšie informácie pre efektívne riešenie konfliktu
- ak môžu druhí vyriešiť konflikt efektívnejšie



- ak chceme dosiahnuť dočasné ciele v zložitých situáciách
- ak chceme dosiahnuť účelné riešenie v časovom tlaku
- ako náhrada, ak nie je spolupráca možná



- ak sú záujmy oboch strán natoľko dôležité, že kompromis nestačí
- keď ide o to, aby mal výsledok riešenia dlhodobý charakter



**IV.  
JA  
A  
ASERTÍVNE SPRÁVANIE**



# Ochrana slabších

Pouvažuj, aké je správanie v uvedených situáciach. Ide o agresívne, asertívne alebo pasívne správanie?

1. Dnes cez veľkú prestávku sa na chodbe začali biť dvaja chalani. Nevie, kto z nich mal pravdu, ale pridol som sa k tomu silnejšiemu, nech si ten malý krpec nabadúce rozmyslí, s kým sa pustí do bitky.

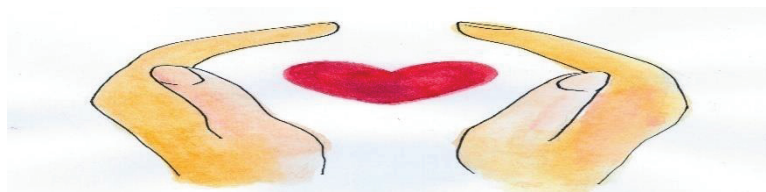
.....  
Ako by si sa zachoval/a Ty?  
.....  
.....

2. Včera som išla po ulici a videla som ako pred našim domom sedí na zemi malé dievčatko a plače. Nevie, čo sa jej stalo, lebo som prešla okolo a išla som domov. Ved' mu už hádam niekto iný pomôže.

.....  
Ako by si sa zachoval/a Ty?  
.....  
.....

3. Keď som bola u starých rodičov, zbadala som skupinu chlapcov, ktorí niesli mačiatko. Celé bolo zafúľané. Spýtala som sa ich, kam s ním idú, povedali, že ho idú upáliť a aby lepšie horelo polejú ho benzínom. Prišlo mi ho strašne ľúto, preto som im povedala, aby mi ho lepšie ukázali, či to nie je naše, ktoré sa nám stratilo pred týždňom. Chlapci mi ho dali do rúk a ja som začala trieliť do babkinho dvora. Chlapci sa rozbehli za mnou, ale nedohonili ma. Babku som prehovorila, aby sme si mačiatko nechali. Dala som mu meno Murko.

.....  
Ako by si sa zachoval/a Ty?  
.....  
.....

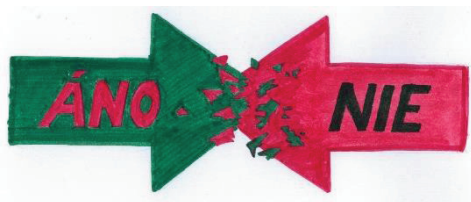


# Rozhodnutia

Často, keď máme urobiť dôležité rozhodnutia sme v rozpakoch. Prečítaj si nasledujúce situácie a napíš, čo by si urobil.

<p>1. Mama ťa poslala kúpiť na trh jahody. Predavač váži jahody na váhe, ale ty dobre nevidíš, koľko jahody vážia. Zdá sa ti, že sa ťa predavač pokúša oklamať. Ja by som..... ..... .....</p>
<p>2. Spolužiak sa pochválil, že dostal na narodeniny nový mobil. V škole si svedkom toho, ako mobil iný spolužiak vezme a vloží si ho do svojej tašky. Nie si si istý, či chce spolužiak mobil ukradnúť alebo to urobil iba zo žartu. Ja by som .....</p>
<p>3. Rodičia ti hovoria, aby si sa nerozprával s členmi rodiny, ktorí bývajú oproti. Rodičia ti hovoria, že sa od vás veľmi líšia, že sú čudní a hlúpi. Keď si sa dnes vracal zo školy, prihovoril sa ti ich syn. V očiach mal slzy a poprosil ťa, či by si mu nemohol pomôcť s problémami v jeho rodine. Povedal, že nemá nikoho, s kým by sa o tom porozprával. Ja by som .....</p>
<p>4. S kamarátmi hráš futbal na školskom dvore. Jeden z kamarátov kopne loptu veľmi silno. Lopta letí rovno do školského okna a rozbije ho. Vybehne učiteľ a pýta sa, kto rozbil okno. Ja by som .....</p>

## Podnety na diskusiu



Existuje iba jedno správne riešenie?

Správajú a konajú ľudia vždy tak, ako chcú? Prečo nie?



## Vyjadri svoj názor

Schopnosť vyjadriť svoj názor potrebuješ hlavne vtedy, keď niekto zámerne alebo aj nevedome ignoruje alebo porušuje tvoje práva, aj tvoje právo na vlastný názor.

Hráš sa spoločenskú hru s kamarátom. Kamarát prehráva. Je nahnevaný, chce svojvoľne zmeniť pravidlá hry.

Ty: Z akého dôvodu chceš meniť pravidlá hry? (povieš pokojným hlasom)

Kamarát: Doma to hrávame takto. (povie nahnevane)

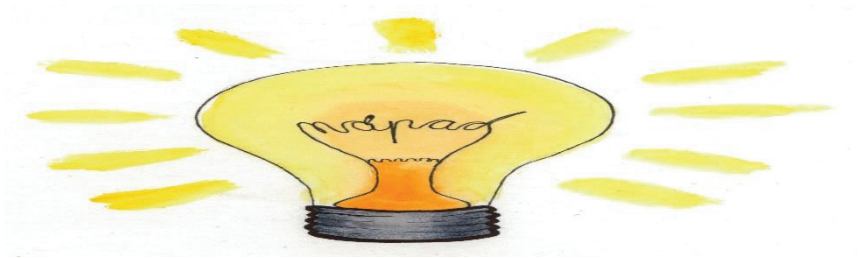
Ty: Ja som si pozorne preštudoval pravidlá. Ak chceš môžeš sa o tom presvedčiť, donesiem ti ich, mám ich v skrinke. (poviete pokojným hlasom)

### Námety na diskusiu

Z akého dôvodu je potrebné trvať na svojich právach v podobnej situácii?

Čo sa stane, ak to neurobiš?

Z akého dôvodu je potrebné hovoriť pokojným hlasom, aj keď niekto kričí a je nahnevaný?



Stáva sa ti, že máš dobrý nápad, ale nemáš odvahu ho vysloviť, bojíš sa, že je to hlúposť, že sa strápníš.

Správny postup spočíva v tom, že prv než niečo navrhneš, premysli si to, vyslov to skromne, ale bez strachu a obáv a neuraz sa, ak tvoj návrh nebude prijatý.

Vyjadri svoj návrh v situáciách:

Ako pomôcť spolužiakovi, ktorý má v triede najhorší prospech?

Ako zlepšiť estetický vzhľad triedy?

Ako zlepšiť vyučovanie slovenského jazyka a literatúry?

Čo urobiť, aby žiaci chodili do školy s väčšou radosťou?

Ako urobiť radosť seniorom z domova dôchodcov?

# Psík v zrkadlovej sieni

Malý psík zablúdil a dostal sa do zrkadlovej siene. Zo zrkadiel hľadalo na neho veľa psíkov, zľakol sa, začal štekať a útočiť.

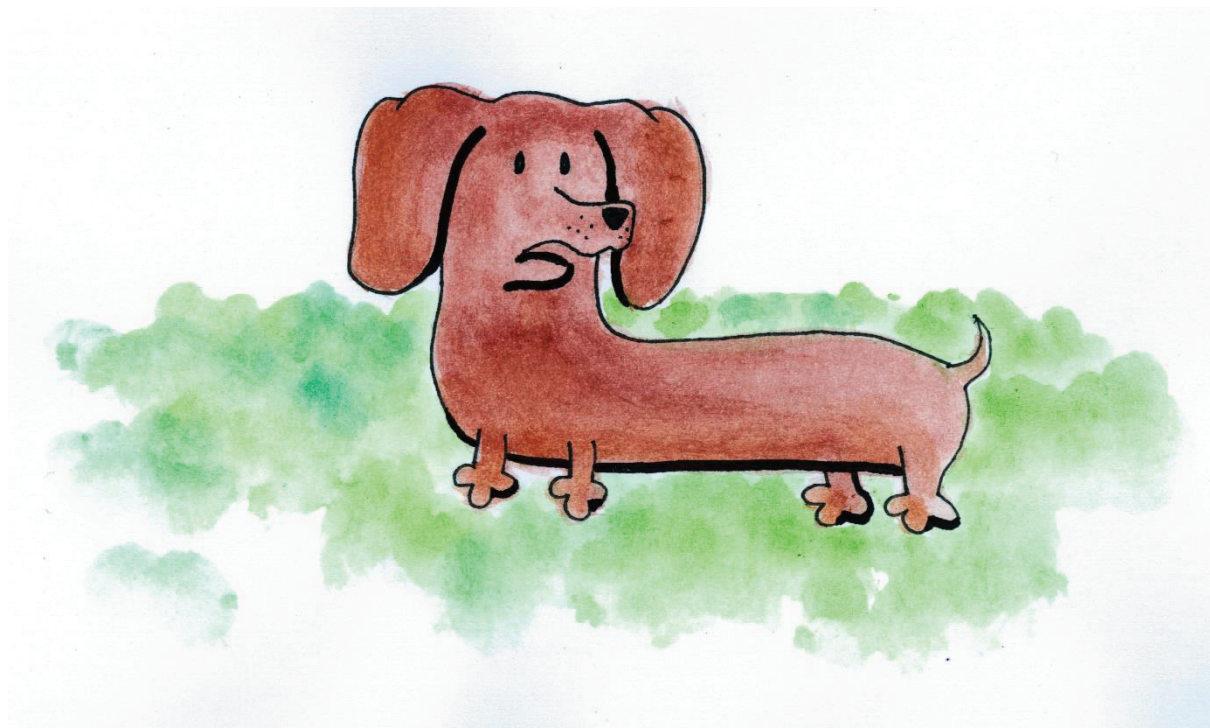
Psíkovia zo zrkadiel robili to isté a vyplašený psík skoro zomrel od strachu.

Čo by sa stalo, keby psík neštekal, ale začal sa usmievať?

Kto by hľadel zo zrkadiel na psíka?

Chcete sa zahrať na psíka a ostatných psíkov v zrkadlách?

**V každej situácii máme rôzne možnosti ako reagovať, môžeme sa správať agresívne, pasívne alebo asertívne a prosociálne. Pokojné správanie dokáže odzbrojiť útočníka.**





Navrhните asertívnu (sova), pasívnu (korytnačka) a agresívnu (žralok) reakciu v nasledujúcich situáciách:

**Je prestávka a ty potrebuješ ísť na WC. Pred dverami WC stojí starší spolužiak a bráni ti vŕjsť dovnútra.**

Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....

**Spolužiak si od teba požičal zošit, lebo nebol v škole a potreboval si odpísať poznámky. Sľúbil, že ti dnes do školy zošit donesie, ale neurobil to. Zajtra ho na hodine budeš potrebovať. Pripomeň mu, aby ti zošit priniesol:**

Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....

**Kupuješ si zmrzlinu. Predavačka ti zle vydá, menej o 50 centov. Ako zareaguješ?**

Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....

**Stojíš v rade na obed a niekto sa postaví pred teba. Ako zareaguješ?**

Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....

**Doma sa striedaš so sestrou pri venčení psíka. Sestra tvrdí pred rodičmi, že ty si na rade, hoci to nie je pravda. Ako zareaguješ?**

Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....

**Pozeráš zaujímavý dokumentárny film, príde otec a prepne na iný kanál. Ako zareaguješ?**

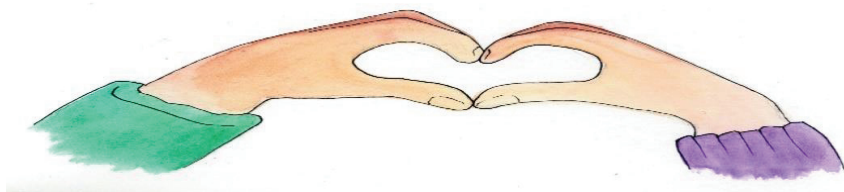
Agresívna reakcia: .....

Pasívna reakcia: .....

Asertívna reakcia: .....



# Požiadaj o láskavosť!



**Asertívny človek nemá problém požiadať o láskavosť.**

**Asertívny človek používa slovíčka „prosím“ a „ďakujem.“**

Napíš, ako by si v uvedených situáciách požiadal niekoho o láskavosť, pomoc:

**Si už dva týždne chorý. Pani učiteľka ti poslala e-mailom úlohy. Ale nie všetkému rozumieš.**

Koho požiadaš o pomoc? .....

Ako? .....

.....

.....

**Chceš si od spolužiaka požičať mobil, pretože potrebuješ zavolať mame. Svoj mobil si si zabudol doma.**

Ktorého konkrétneho spolužiaka požiadaš o láskavosť? .....

Ako? .....

.....

**Si v cudzom meste a nevieš, ako sa dostaneš na autobusovú stanicu.**

Koho požiadaš o pomoc? .....

Ako? .....

.....

**Učiteľ vysvetľuje nové učivo a ty tomu nerozumieš.**

Ako mu to povieš? .....

.....

**Uved', koho a o čo si naposledy niekoho požiadal?**

.....

.....

.....

# Umenie povedať „nie“

## Kráľovské "nie"

Sú situácie, keď nie je ľahké povedať „nie“ – najmä vtedy, keď od nás žiada niečo niekto blízky, na ktorom nám veľmi záleží. Vtedy je vhodné uplatniť „kráľovské“ nie – **vysvetlím z akého dôvodu nemôžem, nechcem niečo urobiť**.

Veľmi záleží na spôsobe, ako odmietnutie vyjadríme, mali by sme uplatniť empatiu.

Napríklad:

Zuzka, tvoja najlepšia kamarátka, ťa volá do kina.

Odpoveď: *Zuzi, mám ťa rada, si super kamoška, chápem, že by ťa potešilo (empatia), keby som s tebou išla v sobotu do kina, ale skutočne nemôžem, lebo ideme na oslavu dedkových narodenín (vysvetlenie). Ale veľmi rada pôjdem s tebou do kina o týždeň, ak súhlasíš. (kompromis)*



# Jednoduché nie

Niektorí ľudia majú problém povedať nie. A potom sa hnevajú sami na seba.

Michal odchádzal poobede zo školy. Na školskom dvore videl Tomáša z 8.B triedy, ako sype obsah školskej tašky malého druháka do snehu. Malý druhák plače. Tomáš kričí na Michala: *Pod' mi pomôcť rozkopať tieto haraburdy!*

Michalovi sa nepáči, čo Tomáš robí, ale má strach a nevie mu povedať nie. A tak napriek tomu, že mu je malého druháka ľúto, kope do jeho kníh a zošitov. Doma má výčitky.

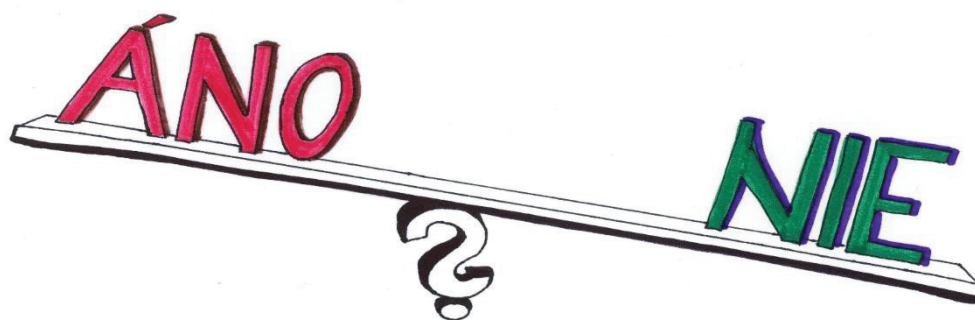
*Ako by mal podľa teba Michal reagovať? Čo by mal povedať? Čo by mal urobiť?*

.....

.....

.....

Pomôcka: nechcem, neurobím to, nemám záujem



**V.  
JA  
A  
PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE**

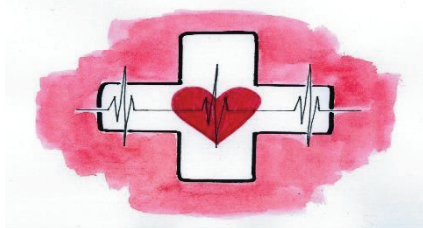


# Čoho som schopný vzdať sa pre iných

„Prednedávnom mala naša pani riaditeľka telefonát, v ktorom sa na druhej strane ozvala mamička dievčatka trpiaceho na zákernú chorobu – rakovinu. Vyrozdávala jej skutočný príbeh. Anežka Kolmanová, žiačka 5. ročníka ZŠ, cestovala so svojou mamou autobusom, v ktorom jej dlhé vlasy upúťali mamičku chorého dievčatka. Možno aj preto, že jej dcérka mala holú hlávku. Spomínaná pani hladkala Anežku po vlasoch a rozhodla sa požiadať ju o ne pre svoju dcérku. Anežka odpovedala „áno“. A tak sa vzdala hustých vlasov a v podobe 50 cm parochne ich zaslala do Bratislavy, kde na ne čakala nová majiteľka. A čím sa zdvojnásobila hodnota tohto nádherného skutku lásky? Že Anežka sa ním sama nepochválila a museli prejsť tri roky, kým sme sa o ňom všetci dozvedeli.“

*Skutok vykonala Anežka Kolmanová, šk. rok 2003/2004, ZŠ sv. Petra a Pavla, Stropkov*

## Námety na diskusiu



Čoho sme schopní vzdať sa kvôli iným?

Kvôli komu by si bol ochotný sa niečoho vzdať?

Vzdať sa už niekto niečoho vzácneho kvôli vám?

Čo to o človeku vypovedá, ak sa vie vzdať niečoho kvôli inému?

Čo to o človeku vypovedá, ak sa nevie vzdať niečoho kvôli inému?

To, po čom túžime, alebo čo si ceníme, nemusí byť vždy len materiálne. Napíš alebo nakresli príklady nemateriálnych vecí, ktoré si môžeme ceniť (zdravie, pohodu, slobodu, priateľstvo, lásku, mier, úspech, tvorivosť...):



# Dobry skutok

1. Môjmu spolužiakovi Tomášovi a celej jeho rodine zhorel byt. Zhoreli im všetky osobné veci: oblečenie, hračky, zariadenie v byte úplne všetko, čo mali. Nielen materiálne veci, ale aj veci, ku ktorým mali citový vzťah: fotky, rybičky, obľúbené miesto v kresle.. Táto skutočnosť sa dotkla aj nás, jeho spolužiakov. V triede sme pre Tomáša usporiadali finančnú zbierku, do ktorej sme sa nezapojili len my žiaci, ale aj učitelia.
2. Ujovi predavačovi sa skončili otváracie hodiny v potravinách, zavrel obchod. Mal pri sebe aj tržbu, ktorú si položil na strechu auta, lebo vkladal ešte do kufru debničky. Zavrel kufor a sadol si do auta a išiel domov. Ja s Patrikom sme išli po ceste. Zrazu sme zbadali žlté vrecúško. Patrik ho zdvihol a zistil, že je v ňom veľa peňazí. Hneď sme vedeli, že sú to peniaze uja predavača. Zachovali sme sa pekne, tie peniaze sme mu išli vrátiť, nebýval ďaleko. Ujo sa veľmi poteši a každému dal 20 eur. Boli sme radi, že sme mu peniaze vrátili.
3. Jednu zimnú sobotu sme išli s kamarátom na prechádzku. Zrazu sme videli, ako neďaleko nás spadla jedna staršia pani. Rozbehli sme sa k nej. Pomohli sme jej postaviť sa, pozbierali sme nákup, ktorý sa jej rozsypal a potom sme ju odprevadili až domov. Chceli sme jej zavolať aj lekársku pomoc, to však odmietla.
4. V stredu som mojej spolužiačke Natálke pomohla tak, že som jej na hodine matematiky požičala pravítko, lebo si ho zabudla doma. Mala som dobrý pocit, že som jej mohla pomôcť, keď to potrebovala.



Napíš, aký dobrý skutok sa podarilo urobiť Tebe:

# Ako pomáhame doma

1. Nedávno som mal dobrý nápad. Moja babka ochorela a nevládala si navariť jedlo. Všetci sme vedeli, že nemôže zostať bez obeda, a tak sme rozmýšľali, ako by sme jej mohli pomôcť. Mám babku rád. Keď som sa narodil, babka sa o mňa starala. Teraz potrebuje starostlivosť ona. Zrazu som vedel, ako jej pomôžem. Napadlo mi, že by som jej mohol nosiť obed zo školskej jedálne. A tak som babke po celý čas, kým bola chorá, nosil obed. Som rád, že som babke pomohol.
2. Prišla zima, napadol sneh. Pre väčšinu ľudí to bolo super, mohli sa lyžovať, guľovať, stavať snehuliakov. No pre mojich starých rodičov to nebolo jednoduché. Dedko nevládze chodiť, pretože je po operácii bedrového kĺbu a babka má Alzheimerovu chorobu. Je potrebné sa o ňu neustále starať. Kopec snehu teda znamenal kopec starostí. A tak sme sa spolu s bratom rozhodli, že každé ráno vstaneme skôr a pôjdeme babke a dedkovi odhrnúť sneh. Nebola to ľahká práca, pretože sme museli odhrnúť pomerne veľkú plochu. Ale máme dobrý pocit, že sme starým rodičom takto v zime pomáhali.
3. Pre veľkú pracovnú vyťaženosť mojich rodičov sa musím starať o mojich troch mladších súrodencov. Každé ráno vychystám svojich súrodencov, pripravím im desiatu a oblečenie. Najmladšieho Mareka odprevadím do materskej školy a poobede ho zasa vyzdvihnem. Poobede pomáhame súrodencom s domácimi úlohami. Okrem toho pomáhame aj pri domácich prácach, pri nákupoch a v záhrade.
4. Moja prababka má 84 rokov. Je stále usmiata, mám ju veľmi rád. Minulú jeseň zbierala orechy a zlomila si ruku. Keď jej dal lekár sádru dole, povedal jej, že ju musí poriadne rozhybať. A tak som prababke pravidelne precvičoval cviky, ktoré jej lekár odporučil.



## Námety na diskusiu

Z akého dôvodu pomáhame našim príbuzným? Aká je naša hlavná motivácia?

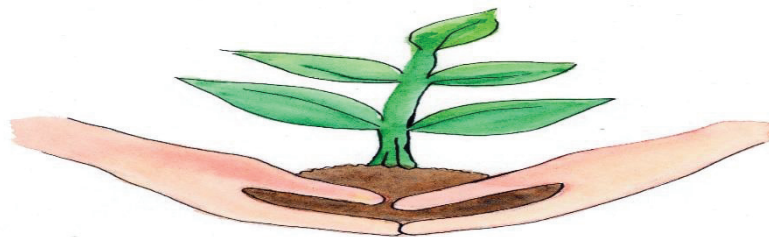
Prečo robíme pre našu rodinu aj veci, ktoré nás nie vždy bavia?

Prečo nám nie je jedno, ako sa cítia naši blízki?

Označ, s ktorým tvrdením súhlasíš.

Môžeš uviesť aj iné formy pomoci rodičom, súrodencom a starým rodičom.

- Doma bežne vysávam.
- Niekedy pripravujem raňajky.
- Umývam doma riady.
- Vodím mladších súrodencov do školy.
- Moju izbu si nikdy neupratujem.
- Pomáham rodičom s nákupmi.
- Domáce úlohy si robím sám od seba, nikto mi to nemusí pripomínať.
- Polievam kvety.
- Špinavé oblečenie dávam do koša, kde je bielizeň na pranie.
- Keď bola mamina chorá, urobil som jej čaj.
- Vynášam smeti.
- Utieram prach.
- Viem niečo malé uvariť.
- Pomáham ocinovi pri rôznych opravách.
- Sám/a si pripravujem desiatu do školy.
- Pomáham mladším súrodencom pri príprave do školy.
- Keď vidím, že niekto doma potrebuje pomoc, ponúknem mu ju.
- Doma nikdy nepomáham, lebo nemusím.
- Som rád/a, keď môžem doma s niečím pomôcť.
- Kfmim zvieratká.
- Venčím psa.
- Pomáham v záhrade.
- .....
- .....
- .....



# Kde všade pomáhat?

V jednotlivých príbehoch urči: kto – komu – ako pomáhal:

## **Dávid**

„Som dôchodkyňa ťažko chorá a starám sa o ťažko postihnutého syna na vozičku a poviem vám, keby som nemala toho vnúčika, tak by som to sama nezvládla. Má iba 14 rokov, chodí do 8. triedy ZŠ v Leviciach a už dávno mi pomáha pri opatere syna. Ide nakúpiť, upratuje a niekedy aj navarí, keď mi je zle. Je veľmi šikovný a milý. Je mi ho aj ľúto, že sa toľko obetuje kvôli nám, ale jeho odpoveď je taká, že aj ja som sa obetovala kvôli nemu. Zaslúžil by si lepší život, je veľmi skromný, ale on mi hovorí, že má dobrý život a že mu to stačí.“

babička Anastásia Perzská

## **Patricia**

„Volám sa Paťka a rada by som sa s vami podelila o starosť, ktorú mám o svojho kamaráta. Od nešťastnej udalosti už uplynuli tri roky. V jednom okamihu sa zmenil Andyho bezstarostný život na život „bez života“. Tragédia, ktorá postihla jeho najbližších, dotkla sa srdc aj nás, jeho kamarátov. Jedinečný výlet s otcom v kamióne, skončil tragicky a po havárii zostal Andy pár minút bez kyslíka. Odvtedy bojuje v bdelej kóme. Doma sa o neho s veľkou láskou stará jeho otec, ktorý na ňom deň čo deň badá veľké pokroky. Ja, jeho kamarátka, mu pomáham tým, že ho pravidelne navštevujem, rozprávam mu zážitky zo školy a stále sa mu milo prihovám. Občas mu niečo čítam. Po dlhom čase začal so mnou komunikovať úsmevom a žmurkaním. Dúfam, že jeho stav sa zlepší, teším sa na to, keď raz vysloví moje meno a budeme sa spolu zabávať, tak ako predtým.“

Patricia Francisková, žiačka 5. triedy ZŠ Rožňava

## **Členovia novinárskeho krúžku**

„Na všetkých vyučovacích hodinách sme sa učili o separovanom zbere a o užitočnosti tejto činnosti. Nakoľko je na škole zavedený pitný režim, nastal problém, čo s použitými plastovými fľašami a hlavne štuplíkmi. Potom sme však objavili výzvu od telesne postihnutého dievčaťa Lucky, ktorá sa obrátila na širokú verejnosť so žiadosťou o zozbieranie a zaslanie štuplíkov z minerálnych vôd. Ak nazbiera milión týchto vrchnáčikov, môže získať mechanický invalidný vozík. To bola teda výzva! Okamžite sme vyhlásili v školskom rozhlase oznam, zakúpili petrofarebné nádoby na zbier nielen fliaš, ale hlavne vrchnáčikov a akcia sa mohla začať. Aktivita žiakov celej školy bola fantastická. Podarilo sa nám zozbierať nesčítateľné množstvo vrchnáčikov, ktoré v nádobách pribúdali každý deň. Po určitom čase sme ich poslali na adresu do Nitry. Onedlho sme dostali ďakovný list od Lucky, ktorá aj vďaka našej snahe získala invalidný vozík.“

Členovia novinárskeho krúžku, ZŠ Lehota

### **Mikuláš, Erik**

„Chodili sme sa pozerat' na stále vyššiu hladinu rieky. V našom meste sa vlieva Váh do Dunaja a my bývame neďaleko Dunaja. Tak nám nebolo všetko jedno. V piatok som sa vrátil zo školy a okolo piatej hodiny vonku počujem: Pod'te pomáhať! Nezaváhali sme s kamarátmi ani na sekundu. Išli sme. Utvorili sme dlhý pás a podávali si vrecia s pieskom – nakladali ich na autá. Na druhý deň sa všetko zopakovalo. Teraz sme však piesok do vriec nahadzovali lopatami. Pracovali sme až do večera. Aj vďaka nám a vreciam s pieskom voda nepretiekla. Teraz je už všetko zažehnané, voda je tam, kde má byť a my máme dobré spomienky na robotu a pomoc.“

Mikuláš a Erik Lakatoš, žiaci Špeciálnej základnej školy, Komárno

### **Gabika, Dominika a Silvia**

„Volám sa Gabika a od malička som sa stretávala s tým, že ľuďom v núdzi treba pomáhať. Viedla ma k tomu mama, ale hlavne moja sesternica, ktorá pracovala v utečeneckom tábore, kde boli ľudia z rôznych krajín. Veľmi ma zarmútilo, keď mi jedného dňa povedala, že ich utečenecký tábor vyhorel a títo ľudia, ktorí dovtedy mali veľmi málo, nemajú už vôbec nič. Neschádzalo mi to z mysle, zvlášť, keď som si uvedomila, že sa blíži zima a sú tam aj deti. Porozprávala som to mojim kamarátkam Dominike a Silvii a spolu sme sa rozhodli, že sa pokúsime pomôcť. Poprosili sme pani riaditeľku aj pani zástupkyňu, aby nám dovolili zorganizovať zbierku šatstva pre utečenecký tábor v Gabčíkove. Pomocou školského rozhlasu, prostredníctvom žiackych knižiek a rodičovských združení sme informovali žiakov a ich rodičov a v posledný novembrový týždeň sa uskutočnila zbierka zimného šatstva, ktorá bola taká úspešná, že sa dve autá museli dva krát otočiť. Prialo by som každému zažiť ten pocit úspechu, hradosti a radosti z čohosi, čo sa ani nedá pomenovať, aký sme zažili.“

Gabriela Čepičanová, Dominika Šimončíčová, Silvia Krihová, ZŠ Karloveská 61, Bratislava

### **Žiaci 5. ročníka**

„V jeden deň prišiel na besedu so žiakmi našej školy misionár. Už dlhšie pôsobí v Afrike, v Keni. Všetkých žiakov beseda veľmi zaujala. Misionár veľmi zaujímavo rozprával o živote ľudí v tejto krajine. Veľa sme sa dozvedeli o živote detí. Ich život je omnoho ťažší ako náš. Niektoré nemajú čo jesť, nemôžu navštíviť lekára, nechodia do školy. Naši žiaci sa rozhodli, že deťom v Keni pomôžu. Urobili sme zbierku. Darovali sme zošity, ceruzky, perá, pravítka, pastelky. Mali sme z toho dobrý pocit, že náš darček poteší niektoré dieťa v Afrike. Misionár sa o krátky čas vrátil medzi deti do Afriky. Odovzal im darčeky zo Slovenska.“

Žiaci 5. ročníka ZŠ O. Štefku, Varín



### **Úloha**

Do kruhu pomoci vpiš jednotlivé mená žiakov alebo skupiny žiakov podľa toho, aký druh pomoci uskutočnili. Do stredu nakresli symbol prosociálnosti.

# Kruh pomoci





# Ako pomáhať?

## Dobry nápad

„Vitajte na mojej stránke [www.deti-detom.sk](http://www.deti-detom.sk). Volám sa Dominika a som žiačkou 7. A triedy. Rada pomáham, preto v rámci projektu APROGEN, ktorý navštevujem, som sa rozhodla, že témou mojej ročníkovej práce bude pomoc chorým detičkám. Tak vznikla táto stránka, na ktorej si môžete kúpiť moje vlastnoručne vyrobené výrobky. Všetky peniažky, ktoré takto získam, budú putovať detičkám na Onkologické oddelenie Detskej fakultnej nemocnice v Banskej Bystrici pod záštitou združenia Svetielko nádeje.“

Toto bol „dobry nápad“, ktorý Dominika dostala asi pred rokom. Potom začala každodenná práca, kedy sa úžasná myšlienka začala reálne naplňať. Dominika vyrábala drobné maličkosti – náramky, kľúčiky, náušničky... Pomocou webnode vytvorila vlastnú webovú stránku [www.deti-detom.sk](http://www.deti-detom.sk), spustila internetový obchod, naučila sa vybavovať objednávky a objednaný tovar posielat' záujemcom po celom Slovensku poštou, podarilo sa jej začať dlhodobú spoluprácu so Svetielkom nádeje, dvakrát navštívila choré deti, zoznámila sa s nimi, učila ich vyrábať drobné maličkosti. Darovala im nielen vyzbierané peniažky, ale aj svoj čas, pochopenie, milý úsmev, povzbudivé slová... darovala im časť seba.

Skutok vykonala Dominika Geregová, v škol. r. 2012/2013, ZŠ Ďumbierska Banská Bystrica

## Námety na diskusiu

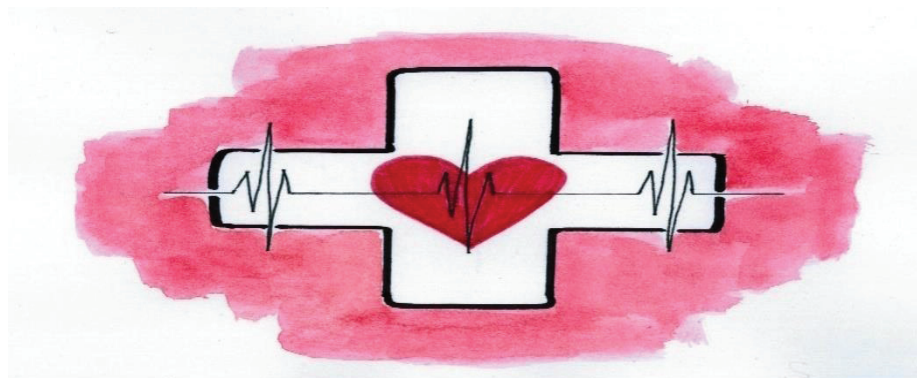
Kde všade je možné a potrebné pomáhať?

(detské domovy, nemocnice, útulky pre zvieratá, hospice pre starých ľudí, živelné pohromy...)

Prečo títo ľudia, zvieratká potrebujú našu pomoc? Čím je ich život zložitejší ako náš?

Ako sa mohli dostať do ťažkej zložitej situácie?

Pomáhať ľuďom, ak si zložitú situáciu do istej miery zapríčinili aj sami?



Práca v skupinách. Vymyslíte vlastný produkt, ktorý by ste boli schopní vyrobiť a ktorý by ste mohli predávať za účelom pomoci iným ľuďom, ktorí to potrebujú. Môže to byť produkt vyrobený z keramiky, papiera, korálok, produkty vyrobené maľovaním, kreslením, ale aj produkty vyrobené z recyklovaných materiálov). Produkt nakreslite a popíšte postup výroby.



# Čo môžeme urobiť pre iných

## Šľachetný skutok

Keď som vošiel do triedy, traja či štyria chlapci zapárali do úbožiaka Crossiho, toho s červenými vlasmi, čo má jednu ruku nevládnú a matku predavačku zeleniny. Štuchali ho pravítkami, hádzali mu do tváre šupky z gaštanov a nazývali ho kalikou a ohavou, potom ho napodobňovali, ako nosí ruku v šatke. A on, celkom sám vzadu v lavici, bledý, počúval a hľadel raz na jedného, raz na druhého chlapca s prosebným výrazom v očiach, aby ho nechali na pokoji. No oni sa mu čoraz viac posmievali a Crossi sa začal triasť a červenieť od zlosti. Zrazu bezočivý Franti vystúpil na lavicu a predstieral, že nesie v každej ruke kôš. To napodobňoval Crossiho matku, ako prichádza k bráne školy čakať synčeka, pretože bola teraz chorá. Viacerí sa začali smiať. V tom Crossi stratil hlavu, schmatol kalamár a šmaril ho celou silou Frantimu do tváre, lenži Franti sa uhol a kalamár buchol do prs učiteľa, ktorý práve vchádzal.

Všetci sa rozbehli na svoje miesta a nastrašene stíchli.

Učiteľ zbledol, vyšiel k stolu a spýtal sa: „Kto to bol?“

Nikto neodpovedal.

Učiteľ zvolal po druhý raz mocnejším hlasom: „Kto to hodil?“

Tu sa Garrone (najväčší chlapec v triede, keď sa smeje, vidieť, aký je to dobrák) zľutoval nad chud'áťom Crossim, prudko vstal a povedal rozhodne: „Ja som to bol!“

Učiteľ na neho pozrel, pozrel na zadivených žiakov, potom povedal pokojným hlasom: „Nebol si to ty!“ A dodal: „Vinník nebude potrestaný. Nech vstane!“

Crossi vstal a plačky povedal: „Podpichovali ma a urážali, ja som stratil hlavu a hodil som...“

„Sadni si! Nech vstanú tí, čo ho rozhnevali.“

Zdvihli sa štyria so zvesenými hlavami.

„Vy ste urážali spolužiaka, ktorý vám nič neurobil, posmievali ste sa nešťastníkovi, bili ste nevládneho, ktorý sa nemôže brániť. Dopustili ste sa toho najhanebnejšieho, najškaredšieho skutku, akého sa vôbec môže ľudský tvor dopustiť. Zbabelci!“

Keď dopovedal, išiel medzi lavice, chytil Garroneho, ktorý stál so sklonenou hlavou, za bradu, zdvihol mu tvár, pozrel mu do očí a povedal: „Ty si šlachetná duša!“

Garrone sa zarazil, no o chvíľu pošepol niečo učiteľovi do ucha. Učiteľ sa obrátil k štyrom vinníkom a povedal: „Odpúšťam vám!“

(úryvok z knihy Srdce, Edmondo de Amicis)



## ODPUSTENIE

**Schopnosť človeka vzdať sa hnevu a nenávisti voči ľuďom, ktorí mu nejakým spôsobom ublížili.**

Skús si spomenúť, ktorá osoba ti ublížila. Opíš situáciu.

Dokázal si jej odpustiť?

Do srdiečka napíš, z akého dôvodu je odpúšťanie dôležité...



# Ako sa žije s postihnutím

Nikolka sa narodila ťažko postihnutým rodičom – nepočujúcim. Nikolka veľmi ľúbi svojich rodičov a je na nich pyšná, pretože s takýmto postihnutím, ako je úplná hluchota sa žije veľmi ťažko.

## Námety na diskusiu

Pouvažujte, v ktorých rôznych situáciách môže Nikolkiných rodičov obmedzovať ich postihnutie.

Aké ďalšie telesné postihnutia môžu obmedzovať ľudí v každodennom živote?



## Práca v skupinách

1. Vyberte jedného spolužiaka zo skupiny (najstarší z vás), zaviažte mu oči. Vašou úlohou bude slovne ho naviesť, aby vybral zo školskej tašky spolužiaka peračník a zošit a aby do zošita napísal svoje meno.
2. Vyberte jedného spolužiaka (najmladšieho z vás), ktorý bude mať za úlohu bez pomoci slov, písma, či nákrasov, len za pomoci gestikulácie opísať, čo všetko robil minulý týždeň.
3. Vyberte jedného spolužiaka (ktorého meno je prvé v abecede). Jeho úlohou bude za pomoci ľavej ruky (ak je ľavák tak pravej ruky) čo najrýchlejšie vybrať zo školskej tašky všetko, čo tam má a vložiť potom všetko späť. Pravú ruku musí mať neustále za chrbtom.
4. Predstavte si, že by ste mali absolvovať cestu do školy na kolieskovom kresle. S akými rôznymi problémami by ste sa na tejto ceste mohli stretnúť? Čo všetko by mohlo byť pre vás bariérou?
5. Predstavte si, že v dôsledku choroby veľmi priberiete a zrazu máte 100 kg. Ako by sa zmenil váš každodenný život? Skúste si predstaviť, v ktorých činnostiach by vás táto hmotnosť mohla obmedzovať.



# Ohrozenie života

Pokús sa vžiť do situácií, ktoré sú opísané a napíš, ako by si sa zachoval, čo by ste urobil, ako je správne v uvedených situáciách postupovať?

## Cukrovka - diabetes

Moja mama je diabetička. Často mi hovorila, že sa niekedy môže stať, že hladina cukru v krvi môže diabetikom klesnúť, že sa začnú správať neprirodzene, čudne. Vtedy im treba dať niečo sladké. Ocko bol raz v noci v práci a ja som spala s maminou v spálni. Zobudil ma nejaký buchot. Rozsvietila som lampičku, mamina ležala vedľa postele. Rozbehla som sa k nej, volala som na ňu, ale ona mi odpovedala čosi nezrozumiteľné. Veľmi som sa bála, ale spomenula som si na to, čo mi hovorila.

.....  
.....  
.....

## Zranenie – poškodenie žily

Cez prádniny som bol s rodičmi na chate. Chodili sme tam na prechádzky a s kamarátom Šimonom sme často chodili aj do lesa a zbierali lesné plody. Raz sme sa zdržali trochu dlhšie, lebo sme chceli naplniť vedierka. Zrazu sme počuli bolestný výkrik a plač z neďalekého krovia. Keď sme tam pribehli, videli sme asi 10-ročné dievča, ktoré si držalo nohu a plakalo. Zistili sme, že v predkolení má hlbokú tržnú ranu, z ktorej jej prudko vytekala krv.

.....  
.....  
.....

## Zranenie – náraz

Keď som prišiel zo školy domov, rýchlo som sa prezliekol a šiel som do garáže po bicykel. S kamarátom Maťom sme sa dohodli, že si pôjdeme zaskákať na bicykloch do hôrky a vyskúšame nový skokanský mostík. Mysleli sme si, že je všetko v poriadku. V poslednej chvíli pred skočením som zbadal, že je povolený pravý kolík na mostíku. Otočil som sa a zakričal Maťovi nech neskáče, ale on už bol rozbehnutý a moje slová nepočul. Zachytil sa zadným kolesom o povolený kolík. Letel vo vzduchu asi jeden a pol metra rovno do stromu. Dopadol hlavou na zem a zostal nehybne ležať. Nemal som so sebou ani mobil.

.....  
.....  
.....  
.....



### **Prelomený ľad**

Žiaci našej školy – Michal a Jakub sa v januári išli korčuľovať na zamrznuté jazero. Na klzisku sa korčuľoval aj 64- ročný pán. Keď si Michal a Jakub obúvali korčule, počuli krik, pod starším pánom sa preboril ľad a takmer 5 metrov od brehu sa začal topiť.

.....

.....

.....

.....

### **Popálenina**

Jeden večer počas letných prázdnin sme sa rozhodli, že si na okraji lesa založíme oheň a opečieme špekačky. Špekačky sme s chuťou zjedli a potom niekto navrhol, aby sme skákali cez oheň. Stalo sa však niečo nečakané. Tomáš sa pošmykol a spadol na chrbát rovno do ohňa. Zľakol som sa a chcel som mu pomôcť, ale nevedel som rýchlo ako.

.....

.....

.....

.....

### **Autonehoda**

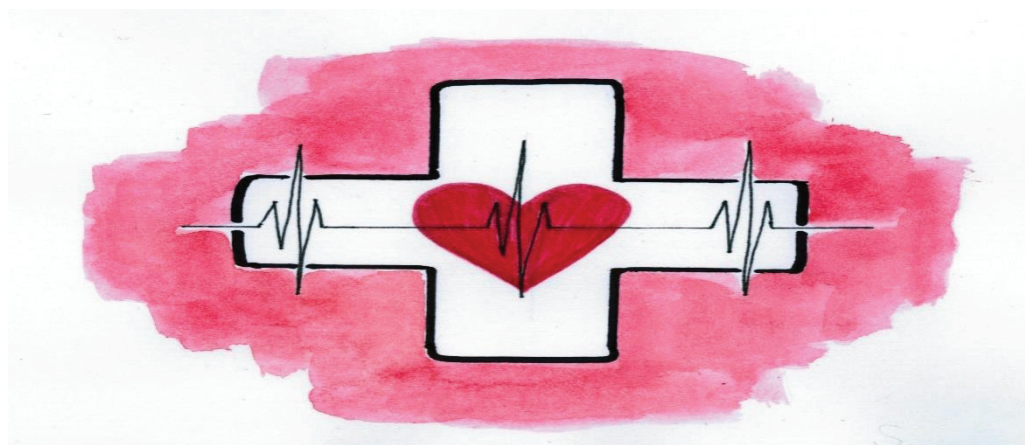
Terezka a Veronika po ceste zo školy, uvideli na okraji cesty auto. Prišli bližšie a uvideli, že vodičovi tečie z hlavy krv a má ju položenú na volante. Na oslovenie, či nepotrebuje pomoc, vôbec nereagoval.

.....

.....

.....

.....



Porovnajete si svoje odpovede s reakciami záchrancov v uvedených krízových situáciách. Napíšte k situáciám zodpovedajúci názov.

.....

Prišiel som k nemu, zodvihol som mu hlavu, začal ho fackať, ale on nereagoval. Celú tvár mal od krvi, bezvládne ležal, nedýchal, bol úplne ticho. Trochu som ho nadvihol, jednu ruku som položil pod hlavu a druhou som urobil mierny záklon hlavy, aby sa uvoľnili dýchacie cesty a začal som s oživovaním (5 vdychov do úst a 30 stlačení na strede hrudnej kosti, potom som pokračoval dvoma dychmi a 30 stlačeniami). Začal lapať po dychu a pozeral sa na mňa. Povedal som mu, nech sa upokojí, že bude všetko v poriadku a idem pre pomoc. Rozbehol som sa dolu kopcom, v dedine na ceste stáli ľudia, ktorí zavolali 155. Jedného pána som ťahal smerom k nehode. Dali sme kamaráta do stabilizovanej polohy a celý čas som sa snažil s ním rozprávať. O niekoľko minút prišla odborná pomoc a vzali kamaráta do nemocnice.

.....

Bežala som do kuchyne, zobrala som kocky cukru a začala som ich mamine dávať do úst. Našťastie mamina ich začala jesť. Postupne sa začala preberať, usmiala sa na mňa, pomaly bola schopná sadnúť si.

.....

Po prvom šoku z tohto pohľadu som poslal kamaráta na chatu po pomoc a ja som si spomenul na to, čo sme sa učili v škole na prírodovede. Vytiahol som si opasok z nohavíc a stiahol som jej končatinu nad ranou, nohu som dievčine položil tak, aby ju mala čo najvyššie. Po chvíli prišli moji rodičia. Naložili dievčinu do auta a odviezli ju rýchlo do nemocnice. Dozvedeli sme sa, že dievča si ostrým konárom poškodila žilu na nohe.

.....

Opakovane sa ho pýtali: „Počujete nás?“ Pán nereagoval. Otvorili dvere. Videli, že je veľmi zle. Rýchlo volali 112. Museli udať všetky údaje: meno, vek, školu a presný popis miesta, kde sa ranený nachádzal. Opakovane hovorili, že ide o život, lebo pán krváca a vôbec nereaguje. Počkali na záchranárov, ale neustále sa snažili komunikovať so zraneným pánom.

.....

Jeden z chlapcov zobral veľký konár a podával ho topiacemu sa mužovi, druhý chlapec sa pokúšal dostať bližšie k mužovi, ale ľad sa pod ním lámal, tak sa vrátil na breh a rýchlo volal 112. Našťastie starší muž sa chytil konára, a tak sa chlapcom podarilo pomaly ho vytiahnuť z vody.

.....

Najprv som ho vytiahol nabok, dal som si dolu mikinu, namočil do vody a priložil som mu ju na chrbát. Ostatní privolali záchranárov. Celý čas som sa kamarátovi prihovárал a upokojoval som ho.

# Hrdina každodennosti

Volám sa Vlado. Chodím do 9. ročníka. Ocko mi zomrel, keď som mal sedem rokov. Moja mamina ťažko ochorela a oslepla. Starostlivosť o rodinu prebral môj starší brat a ja. Mojej mamine pomáhám pri rannej a večernej hygiene. Robím jej raňajky a spolu raňajkujeme. Keď prídem zo školy, porozprávam sa s ňou, potom upratujem. V sobotu robím veľké upratovanie, vysávam, utieram prach, polievam kvety, vynesiem smeti, ale aj periem, žehlím. Rád s maminou pozerám televízne program, potom sa s ňou o nich rozprávam. Pravidelne v nedeľu chodíme na dlhšie prechádzky. Mamina sa rada prechádza okolo rieky. Mám ju veľmi rád. Keď budem zarábať, moja túžba je zaplatiť jej operáciu.

## Námety na diskusiu

Kto všetko je považovaný za hrdinu?

Akých hrdinov poznáš z histórie, z kníh, filmov, z televízie, z internetu, z reálneho života?

Kto je pre teba hrdina? Poznáš nejakého hrdinu?

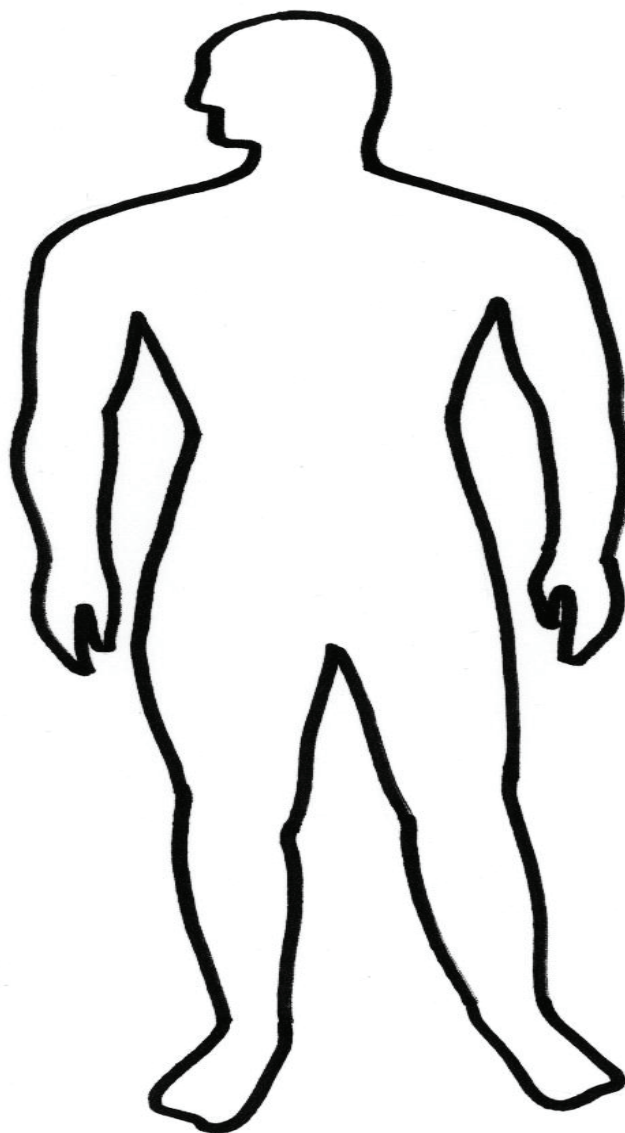
Musím niekoho zachrániť, aby som sa stal hrdinom?

Aký je verejný hrdina?

Aký je anonymný, každodenný hrdina?



Z novin, časopisov povystrihuj obrázky, písmená, nadpisy... a do siluety postavy urob koláž na tému: HRDINA KAŽDODENNOSTI:



# Morálne dilema

Vo vzdialenom meste leží v posteli smrteľne chorá žena, ktorá trpí špecifickým druhom rakoviny. Podľa lekárov existuje liek, ktorý by ju mohol zachrániť. O tomto lieku vedel lekárnik zo spomínaného mesta. Výroba lieku bola drahá, lekárnik však za liek žiadal desaťkrát viac ako mal náklady na jeho výrobu. Náklady boli desaťtisíc eur, ale lekárnik žiadal za malé balenie lieku sto tisíc eur. Manžel chorej ženy vyhľadal všetkých svojich známych, aby si peniaze požičal a obrátil sa aj na príslušné úrady. Podarilo sa mu získať iba 50-tisíc eur, teda polovicu požadovanej sumy. Lekárnikovi vysvetlil, v akom stave sa nachádza jeho žena a prosil ho, aby mu predal liek lacnejšie, alebo aby počkal so zaplatením zvyšku eur. Lekárnik ho však odmietol so slovami, že on tento liek práčne získal a chce na ňom aj zarobiť. Manželovi chorej ženy neostávala už žiadna legálna možnosť ako manželke pomôcť, preto začal uvažovať o tom, či sa do lekárne nevláme a liek neukradne.

Ako by si sa rozhodol Ty, keby si bol na mieste tohto muža? Pri rozhodovaní zväž nasledovné otázky:

*Má manžel liek ukradnúť? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)*

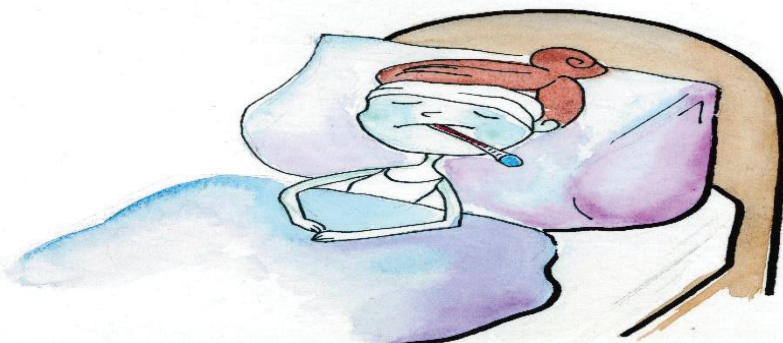
*V akom vzťahu je k jeho rozhodnutiu jeho láska k manželke? (zväž prípad, keď ju má rád, resp. keď ju nemá rád)*

*V prípade, že by išlo o jeho manželku, ale o cudzieho človeka, má tento liek ukradnúť? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)*

*V prípade, že ide o domáce zviera, ktoré má rád, má liek ukradnúť, aby ho zachránil? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)*

*Ukradnúť liek je protizákonné, je toto konanie morálne nesprávne? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)*

*Majú sa ľudia pokúsiť urobiť všetko, aby dodržali zákon? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)*





# Môžeme zachrániť dom

Karol a Henrieta Novákovci stoja pred náročným rozhodnutím.

Karol má 70 rokov a Henrieta 69 rokov. Karol pracoval ako záhradník. Vie veľmi veľa o rastlinách, kvetoch a stromoch. Svoju prácu miloval. Ľutoval iba to, že mal tak nízky plat. Henrieta pracovala ako úradníčka v jednej kancelárii. Svoju prácu považovala za nudnú, ale tešila sa, že mohla finančne prispievať na podporu rodiny.

Karol a Henrieta našetrili toľko peňazí, že si mohli kúpiť dom, v ktorom teraz žijú. V priebehu posledných dvadsiatich piatich rokov si Henrieta a Karol skrášlili dom, takže sa stal skutočne ich domovom. Ich záhrada je prekrásna, pracujú v nej celé hodiny. Každý, kto ide okolo, obdivuje krásne kvety a kvitnúce kríky. Novákovci majú zo svojej záhrady obrovskú radosť.

Keď mala Henrieta 65 rokov, musela odísť do dôchodku. Snažila sa potom nájsť si nejakú prácu s ľuďmi na čiastočný úväzok. Bola unavená z práce s kartotékami a túžila po práci s deťmi. Hlásila sa do mnohých zamestnaní, všade jej však povedali: „Zamestnávame len ľudí, ktorí už pracovali s deťmi, okrem toho, chceme niekoho, kto tu zostane pracovať dlhší čas.“ Henrieta sa necíti byť stará. Teraz má čas, aby robila niečo, čo vždy chcela robiť, no nemôže nájsť prácu.

Na to, že nemôže nájsť prácu, sa Henrieta hnevala aj z iného dôvodu – potrebovali peniaze. Bolo veľmi ťažké vyžiť z malého dôchodku, ktorý obaja mesačne dostávali. Ceny energií, potravín a oblečenia neustále stúpali. Ale vďaka veľmi úspornému hospodáreniu s peniazmi, boli vždy schopní zaplatiť účty. Nič nezostali dlžní.

Pred 6 mesiacmi bol Karol na vážnej operácii. Mesiac strávil v nemocnici. Teraz je už doma a cíti sa lepšie. Stále však musí užívať veľké množstvo liekov a navštevovať lekára.

Poplatky za zdravotnú starostlivosť boli veľmi vysoké. Niečo uhradili prostredníctvom zdravotnej poisťovne, ale stále zostáva veľa účtov, ktoré Novákovci musia zaplatiť sami. Nemajú však v banke toľko peňazí.

Karol a Henrieta stoja pred bolestným rozhodnutím. Majú predať dom, aby získali peniaze na zaplatenie účtov? Môžu sa presťahovať do domova dôchodcov. Avšak toto je ich domov. Karol a Henrieta sú veľmi smutní. Ved' najväčšiu radosť majú, keď môžu pracovať vo svojej záhrade.

Pokúste sa byť empatickí a pouvažujte, čo by ste Novákovcom poradili:



# Dúha



**Slnko je úžasné, lebo nás zohrieva a s prírodou robí zázraky. Je pre náš život veľmi dôležité. Keď dlhšie nesvieti, sme smutní, stačí však, keď sa znovu ukáže na oblohe a každý sa hneď poteší.**

**Aj ľudia sú ako slniečka, keď sa usmievajú, keď sú k sebe milí, srdeční, navzájom si poradia a pomôžu, keď robia radosť druhým.**

**Chceš aj ty byť slniečkom?**

**Budeš mať k dispozícii 6 strán, ktoré predstavujú 6 farebných odtieňov dúhy.**

**Na jednotlivé strany si môžeš zapisovať rôzne formy prosociálneho správania, ktoré sa ti podarí zrealizovať v priebehu 2 mesiacov.**

**Červená farba znamená obdarovať niekoho, rozdeliť sa, ponúknuť niečo.  
Dar, ktorý dávaš, ti urobí väčšiu radosť, ako dar, ktorý prijímaš.**



Oranžová farba znamená rozširovať úsmev, radosť, dobré slovo.  
Často stačí iba iskra, aby sa zapálil oheň.



**Žltá farba znamená pozorne počúvať, neskákať do reči, pekne hovoriť. Nepoužívať žiadne vulgárne slová, prezývky, neposmievať sa.**





Zelená farba znamená zdravie, správnu životosprávu, osobnú hygienu, zdravú výživu, pohyb, odpočinok, dostatok spánku.  
Chcem byť zdravý, aby som bol spokojný a mohol pomáhať iným.



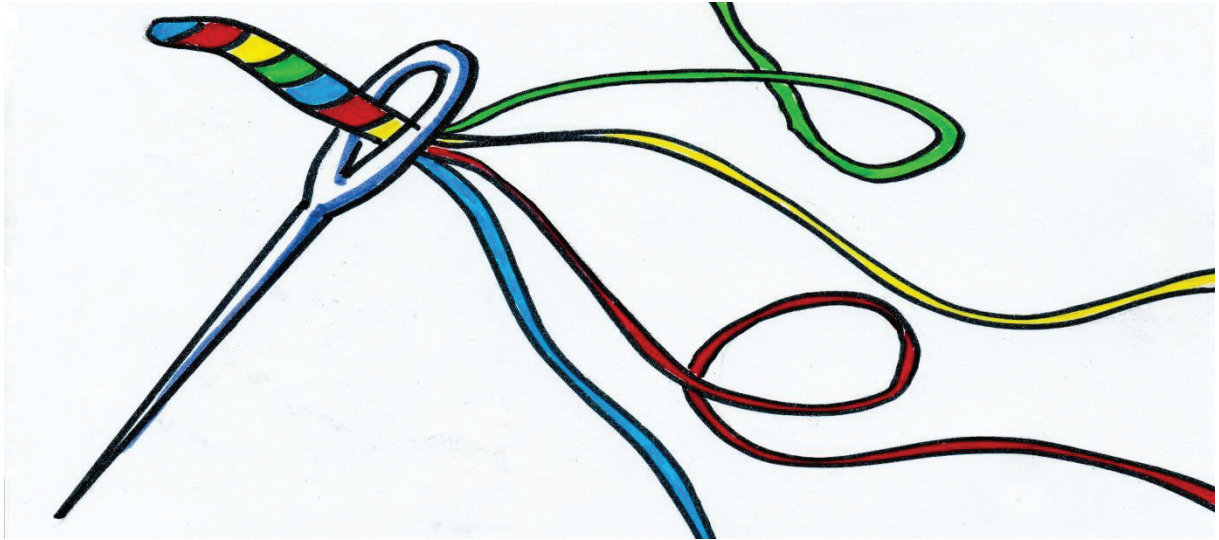
Modrá farba znamená krásu, starostlivosť o oblečenie, školské pomôcky, knihy, kvety, triedu.  
Len v peknom upravenom prostredí sa cítim dobre.  
Vonkajšia harmonia - harmonia prostredia.



Fialová farba znamená jednotu, spoluprácu, žiť jako jedna rodina. V triede je fajn, ak si pomáhame, podporujeme sa.



# Nitky priateľstva



## Inštrukcia

Prpravte si dostatočné množstvo farebných šnúrok, všetky rovnakej dĺžky a šírky. Každá farba má svoju symboliku:

červená – si „super kamoš“,

zelená – ďakujem, veľmi si mi pomohol,

žltá – je s tebou sranda,

modrá – rád by som bol ako ty, obdivujem ťa.

Každý žiak môže komukoľvek darovať šnúрку príslušnej farby.

Sú to nitky priateľstva, ktoré môžu pretrvávajú celý život.

## Reflexia

Ktorú šnúрку považujete za najcennejšiu? Od koho ste ju dostali? Čo vás najviac potešilo? Postupovali ste všetci čestne, neuväzoval niekto „falošné“ nitky?

# Priateľstvo

## Citáty o priateľstve

Priateľstvo umocňuje šťastie a zmierňuje biedu – znásobovaním radosti a delením smútku (Joseph Addison).

Láska je kaviár a svadobný koláč, jahody so šľahačkou. Priateľstvo je čerstvý chlieb a maslo, domáci syr a dve šálky čaju. Pravdaže, aby sme prešli životom, musíme to spájať, priateľstvo je však ľahšie na žalúdok (Pam Brownová).

Priateľ je človek, pri ktorom sa odvážite byť sám sebou (Pam Brownová).

Priateľ je ten, komu sa nemusia páčiť rovnakí ľudia ako tebe (Wendy Jean Smithová).

Priateľov si na rozdiel od príbuzných môžeme vybrať sami (Ethel Watt Mumfordová).

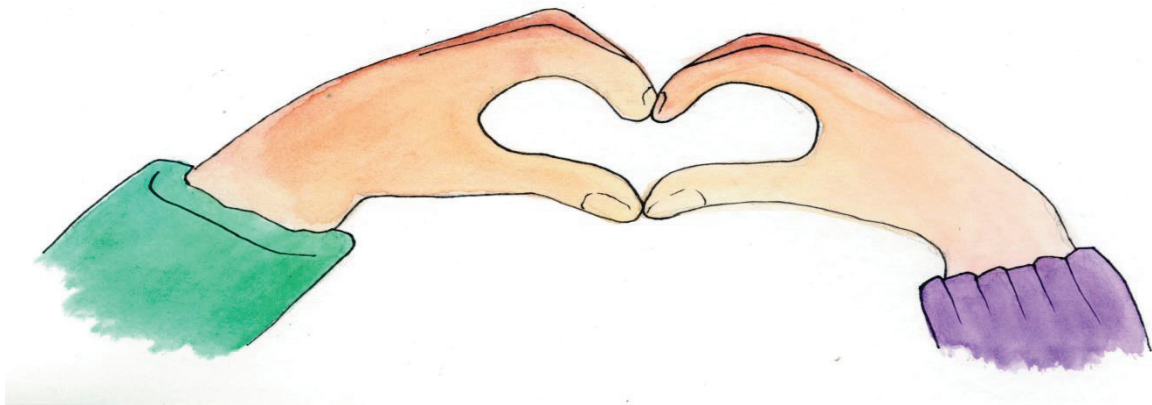
Zaobchádzajte s priateľmi ako s obrazmi a umiestnite ich na najlepšie svetlo (Louisa May Alcottová).

Iba priateľom môžete zavolať o štvrtej ráno, ak je treba (Marlene Dietrichová).

Priateľ je ten, kto príde s vreckom pomarančov, knihou, ktorú ste si chceli prečítať a dobrou náladou, keď máte chrípku. Spraví vám horúci nápoj, poumýva riad a odíde (Pam Brownová).

Keď je priateľ v núdzi neexistuje žiadne zajtra (George Herbert).

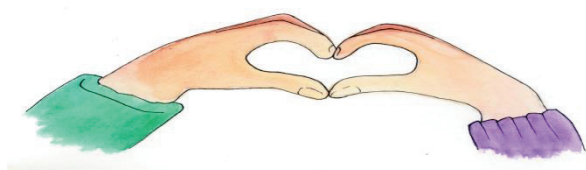
Ozajstný priateľ je ten, kto prichádza, keď sa zvyšok sveta od vás odvracia (Walter Winchell).



# Tajomstvo priateľstva

Aké kvality by mal mať dobrý priateľ? Vyber najdôležitejšie kvality, môžeš doplniť aj ďalšie:

dôveryhodný	zábavný
inteligentný	dobre vyzerajúci
pozitívne naladený	ochotný pomôcť
milý	trendový
podobných záujmov	čestný
citlivý	čistotný
komunikatívny	dobrý poslucháč
ohľaduplný	dobrodružný
skromný	finančne dobre zabezpečený
schopný odpúšťať	cieľavedomý
.....	.....
.....	.....



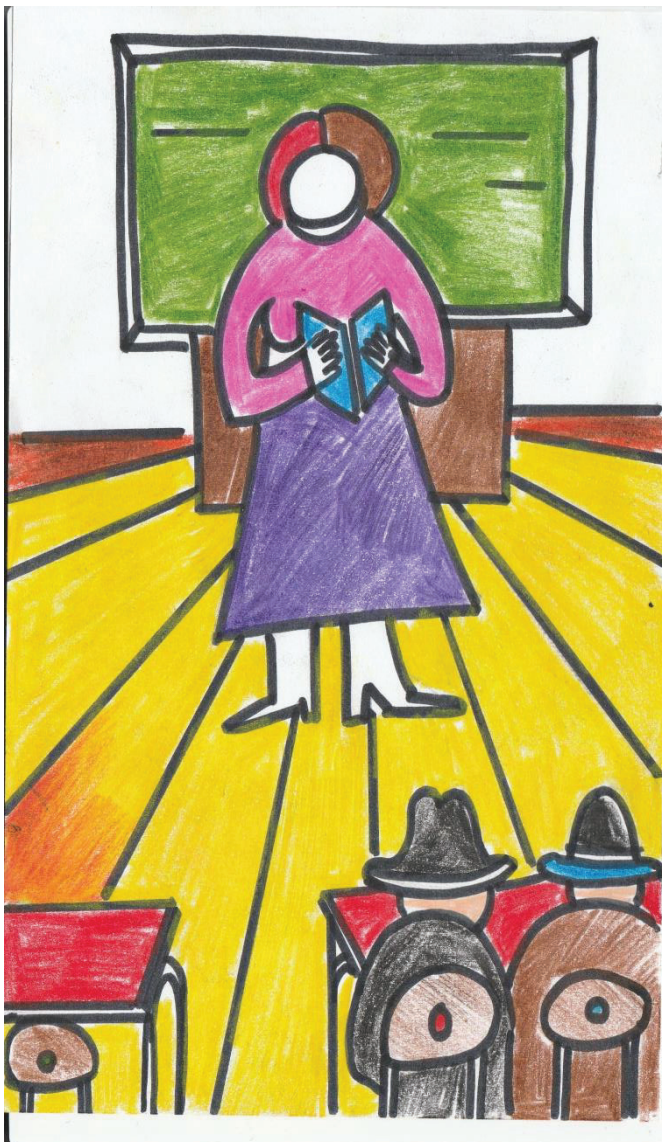
**Byť dobrým priateľom pre druhých, znamená byť v prvom rade dobrým priateľom sebe samému.**



# Malý chlapec

## PRÍBEH NA ZAMYSLENIE

Jedného dňa šiel malý chlapec do školy.  
Ten chlapec bol veľmi malý.  
A škola bola veľmi veľká.  
Ale keď malý chlapec zistil,  
že do triedy sa dá vojsť aj bočnými dverami,  
bol šťastný.  
A škola sa mu nezдалa už taká veľká.



Jedného rána,  
keď malý chlapec bol v škole ešte  
len chvíľu,  
pani učiteľka povedala:  
„Dnes budeme kresliť.“  
„Dobre!“ pomyslel si malý chlapec.  
Rád kreslil.  
Vedel nakresliť všetko:  
levy a tigry, sliepky a kravy, vlaky  
a lode...  
vybral škatuľku s farbičkami  
a začal kresliť.

Ale učiteľka povedala:  
„Počkajte, ešte nekreslite!“  
A čakala, kým sa všetci pripravili.  
„Teraz“, povedala pani učiteľka,  
„budeme kresliť kvety.“  
„Dobre!“ pomyslel si malý chlapec.  
Rád kreslil kvety.

A ružovou, oranžovou a modrou farbičkou  
začal kresliť nádherné kvety.

Ale pani učiteľka povedala:

„Počkajte!“ Ukážem vám, ako ich máte kresliť!“

A nakreslila na tabuľu kvet.

Bol červený so zelenou stonkou.

„Hotovo,“ povedala učiteľka.

„Teraz môžete začať.“

Malý chlapec pozrel na učiteľkin kvet.

Potom pozrel na svoj.

Jeho kvet sa mu páčil viac ako učiteľkin.

Ale nepovedal nič,

len obrátil papier na druhú stranu

a nakreslil kvet podobný učiteľkinmu.

Bol červený na zelenej stonke.

A veľmi skoro sa malý chlapec

naučil čakať a sledovať,

ako urobiť všetko tak, ako to robí pani učiteľka.

A veľmi skoro sa malý chlapec naučil

nerobiť nič podľa seba.

Potom sa stalo,

že malý chlapec a jeho rodina

sa presťahovali do iného domu, do iného mesta

a chlapec musel chodiť do inej školy.

Táto škola bola ešte väčšia ako tá prvá.

A do jeho triedy neviedli žiadne bočné dvere.

Musel ísť najprv hore po strmých schodoch,

potom dole, prejsť dlhou chodbou,

až do svojej triedy.

Keď bol v škole prvý deň,  
pani učiteľka povedala:



„Dnes budeme kresliť.“

„Dobre!“ pomyslel si malý chlapec  
a čakal, kým mu učiteľka povie, čo má robiť.  
Ale ona nepovedala nič.

Len sa prechádzala po triede.

Keď podišla k chlapcovi, povedala:

„Ty nechceš kresliť?“

„Chcem,“ povedal malý chlapec.

„Čo budeme kresliť?“

„Ja neviem, uvidíme, až keď to bude  
hotové,“ povedala.

„A ako to mám nakresliť?“ opýtal sa malý  
chlapec.

„Prečo sa pýtaš?“ Nakresli to, ako chceš.“

„Aj akou chcem farbou?“

„Akou chceš. Keby každý nakreslil to isté  
a vyfarbil by to rovnakými farbami,  
ako by som potom vedela, kto čo namaľoval,  
a ako by som rozlíšila obrázky?“

„Neviem,“ odpovedal malý chlapec.

A začal kresliť ružové, oranžové  
a modré kvety.

Mal rád túto novú školu,  
aj keď tu neboli bočné dvere do triedy.

*(Helen E. Buckley)*

## LITERATÚRA

- ARRIVÉ, J. Y. 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál, 2004.
- BENEŠOVÁ, M. 2002. *Tvorivá dramatika*. Bratislava: SPN.
- BIRKENBIHLOVÁ, V. F. 1999. *Umenie komunikácie*. Bratislava: Svornosť.
- CANFIELD, J. 1998. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebeduvěře*. Praha: Portál.
- EDMONDO DE AMICIS, 1996. *Srdce*. Bratislava: Spolok slovenských spisovateľov.
- ELLIS, A. 2001. *Tréning emócií*. Praha: Portál.
- GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. 2002. *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Bratislava: Príroda s. r. o.
- GREENBERG, D. 2003. *Na emoce s rozumem*. Praha: Portál, 2003.
- HAUCK, O. 2010. *Překonajte komplex méněcennosti*. Praha: Portál.
- LABÁTH, V., SMIK, J. 1991. *Expoprogram*. Bratislava: Psychodiagnostika.
- LENCZ, L. - KRÍŽOVÁ, O. 2004. *Metodický materiál k predmetu Etická výchova*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum.
- PRAŠKO, J. 2008. *Jak vybudovat a posílit sebaduvěru*. Praha: Grada Publishing.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 1996. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 2001. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
- PREVENDÁROVÁ, J. 1999. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: SPN.
- ROCHE, R. O. 1992. *Etická výchova*. Bratislava: OrbisPictus. ISBN 80-7158-001-5.
- ROSOVÁ, D. 2018. *Stratégia riešenia šikanovania v školách*. Košice : Equilibria. 166s. ISBN 978-80-8143-225-5.
- SHAPIRO, L. 1998. *Emoční inteligencie dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
- SITNÁ, D. 2009. *Metody aktivního vyučování. Spolupráce žáku ve skupinách*. Praha: Portál.
- TIPPING, C. C. 2010. *Radikálne odpustenie*. Bratislava: Eugenika.
- WELLS, H. C. 1994. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáku*. Praha: Portál.
- www.detskycin.sk

**Názov: Podpora osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov 6. ročníka základných škôl**

Metodický materiál – pracovný zošit

**Autorky:** doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD

PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.

**Vedúca projektu:** prof. PaedDr. Eva Poláková, PhD.

**Recenzentky:** prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

doc.PaedDr. Ivana Rochovská, PhD.

**Ilustrácie:** Mgr.Miroslava Krejzová

Mgr. Alexandra Popaďáková

**Obálka:** Mgr. Art. Zuzana Ceglédyová

**Rozsah:** 132 s.

**Vydanie:** prvé, 2018

**Vydavateľ:** Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

**ISBN 978-80-557-1444-8**

Vydané s podporou Agentúry na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-140176 Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ.



ISBN 978-80-557-1444-8