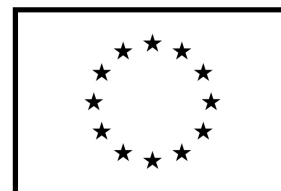




mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Iveta Mochňacká

Hravo riešime konfliktné situácie

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Veľký Šariš

2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr.Iveta Mochňacká

Kontakt na autora: SPŠ stavebná, Plzenská 10, Prešov
mochnacka@inmail.sk

Názov OPS/OSO: Hravo riešime konfliktné situácie

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2012

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Eva Balová

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Konflikt, pociťovanie, prežívanie, napätie, stres, emócie, sebakresadzovanie, empatia, teambulding, indoorový a outdoorový variant teambuldingu, icebrakers, vzorce správania.

Anotácia

Túto prácu smerujeme ako pomôcku pre prácu nie len triednym učiteľom, ale všetkým, ktorí sú spolutvorcami osobnostného rozvoja žiaka. Učiteľ je spojivivým článkom, ktorý svojím postojom a vnímaním svojho zverenca – žiaka, ho môže naviesť k jeho vlastnému úspechu. Tak sa aktívne podieľa na žiakovej ceste životom a podporuje rozvíjajúcu sa osobnosť.

Návrhy aktivít, ktoré v práci ponúkame, by mohli napomôcť úspešne zefektívniť žiakove schopnosti v sebazoznávaní v oblasti konfliktov.

Práca je vhodná aj pre učiteľov občianskej náuky a etiky, ktorí majú k tejto problematike najbližšie a to z hľadiska obsahu a rozvoja ich kompetencií.

OBSAH

Úvod	
1 Konflikt z pohľadu pocitov a prežívania.....	5
1.1 Vnútorne prežívanie konfliktu.....	7
1.2 Stresogénny faktor konfliktu.....	7
1.3 Seba presadzovanie a konflikt.....	8
2. Konflikt – hybná sila zmeny.....	9
2.1 Priebeh konfliktu a ako ho riešiť	9
2.2 Mienka – zdroj sebapoznávania a otvorenosti cez Johariho okno	11
3 Konflikty a ich delenie podľa počtu zúčastnených.....	13
4 Námety aktivít	15
Záver	33
Použitá literatúra	34

ÚVOD

Téma konfliktov je čoraz aktuálnejšia, práve kvôli mnohým výskytom konfliktných situácií v dnešnom živote. Veľa ľudí má stále menej „zábran“ prejaviť sa.

Na jednej strane ide o výhodu, lebo vzájomné konfrontácie, udržiavané v rozumnej miere rozvíjajú osobnosť, jeho schopnosť obhájiť sa a komunikovať. Na druhej strane **konflikty**, ktoré sa konštruktívne neriešia, majú deštruktívny charakter.

Riešenie konfliktov je však aj dôvodom na depresiu, strach, hnev a agresiu. Denne prežívame situácie, kde sa stretávame s odlišnými názormi, postojmi, hodnotami, nesympatiou voči niekomu, kto nám bráni (aspoň nám sa to tak javí) dosiahnuť to, čo chceme, keď cítime, že musíme za seba zabojsovať a presadiť seba, svoj názor, či potrebu. Často nás to stojí veľa energie, strachu, pocitov viny, že sme niekomu ublížili, či hnevu, že niekto ublížil nám.

Zväčša si vážnosť **riešenia konfliktov uvedomujeme, až keď sa stretneme s ich najvypuklejšou formou – násilím v prejave psychickom či telesnom**. Šikanovanie v školách a vzájomné ubližovanie napríklad detí na uliciach, sú len časťou reťazca, ku ktorému by často nemuselo dôjsť, **ak by boli ľudia od malička vedení k vzájomnému rešpektu a k zručnostiam, nielen pri presadzovaní svojich záujmov, ale aj pri hľadaní nenásilných ciest riešenia konfliktov**.

Ak nás nikto nenaučil s konfliktom efektívne narábať, ak nás nikto nenaučil zručnostiam, ktoré pomáhajú efektívnejšie prekonať bariéry, ktoré v konfliktoch medzi ľuďmi vznikajú, používame len to, čo sme videli u druhých. A keďže ani tých druhých nikto neučil riešiť konflikty, ich spôsob správania nemusí byť vždy práve ten najvhodnejší pre riešenie konfliktu, problému alebo vzťahu, v ktorom boli.

Pri získaní určitých vedomostí, je potrebné žiaka naučiť ich využívať a hlavne premeniť ich na zručnosti – čo znamená správne, čo najrýchlejšie a s najmenšou námahou vykonať určitú činnosť. Zručnosti vznikajú na základe vedomostí, ale spolupôsobia osvojovaním. Sú podmienené do určitej miery vrozenými predpokladmi, ale dosahujú sa hlavne precvičovaním pri reálnych situáciách.

Cieľom tejto práce je priniesť niečo z nášho pohľadu na konflikt a poskytnúť námety na hravé aktivity, ktorými môžeme pomôcť žiakom nájsť cestu, ako tento súčasný fenomén hravo zvládnuť. **V teoretickej časti** poskytujeme popisnou formou výklad použiteľný na vyučovacích hodinách a **v praktickej časti**, v krokoch jednotlivé námetové aktivity, ktoré vedú žiakov k porozumeniu teoretického výkladu. Zameriavame sa na princípy správania sa v konfliktných situáciách a jednotlivých spôsobov ich riešenia. Napríklad rozpoznanie konfliktu, zážitkové námety, ice-breakers či warm-ups (rozohrievačky) a iné, ktoré podľa jednoduchých inštrukcií je možné realizovať so žiakmi na hodinách, s využívaním manažérskej kvality tvorivo-humanistickej výučby, v ktorom uplatňujeme princípy zamerané na komplexné rozvíjanie kognitívnej, psychomotorickej a sociálno-afektívnej stránky osobnosti žiaka. Prostredníctvom pokynov môžu učitelia navigovať prácu žiakov s týmito prameňmi a navodzovať u nich metakogníciu myšlienkových procesov (uvedomenie si vlastných myšlienkových procesov), diskutovať so žiakmi a smerovať jednotlivé myšlienkové operácie žiakov, ako aj správnosti ich úvah a vytvorené konštrukty.

Nik sa necíti dobre, ak je napätá atmosféra, ak sa konflikty vyhrocujú a naštrbujú tým vzájomné vzťahy.

1 Konflikt z pohľadu pocitov a prežívania

Každý deň sa dívame do zrkadla. Zrkadlo je náš každodenný spoločník, kde sa neustále stretávame so svojím obrazom. V jeho odraze sa môžeme vidieť takí, akí v skutočnosti sme, bez príkras. Zrkadlo nám dá na vedomie len to, čo aj tak vieme alebo podvedome tušíme. Odzrkadlí všetky detaily, aj to, čo by sme najradšej nevideli.

Rovnako ako v zrkadle, zrkadlíme sa aj v ľuďoch, ktorí vstupujú do nášho života. Práve to, čo si na nich všimneme, čo chválime, kritizujeme, zatracujeme, odsudzujeme alebo iným spôsobom posudzujeme, sme vlastne v zrkadlení my – naše naprogramované vzorce správania.

Sú to tie časti našej osobnosti, ktoré si uvedomujeme, pred ktorými unikáme, tvárime sa, že k nám nepatria alebo práve naopak, ich vítame a ospevujeme. Je to mozaika, z ktorej si kúsok po kúsočku môžeme vyskladať náš vlastný obraz, nefalšovaný originál našej osobnosti, zbavený akejkolvek pretvárinky a falše.

Dá to námahu a zaberie veľa času, ale je to jedinečný spôsob, ako sa spoznať. Na tejto ceste stojí veľa lákadiel a prekážok, ale ich správnym spracovaním sa posúvame stále ďalej na ceste nášho sebauvedomenia. A práve moment uvedomenia si SEBA, prináša do nášho života pokoj, pohodu a harmóniu. Byť si vedomý toho, kto som, kam smerujem, čo je môj životný zámer, je výrazom prebudenia. Prebudenia sa k šťastnému a pokojnému spôsobu života a jeho vedomému prežívaniu.

Ukazovateľom toho, do akej miery je náš život ovplyvnený rôznymi presvedčeniami (či už správnymi, či nesprávnymi), sú opäť ľudia, ktorí nám to odzrkadlia najspoláhlivejšie. Akú realitu prežívame a čo sa nám momentálne deje, je výsledkom našich postojov a myšlienok. A práve tu treba začať. Začať zmenou postojov.

Započúvali ste sa niekedy len tak do rozhovorov ľudí, bez nekomentovania a hodnotenia? O čom tie rozhovory sú? Aké výrazové prostriedky ľudia používajú? Ako sa tvária? Vníмали ste emócie, atmosféru, ale hlavne boli ste všímaví? Všímaví k tomu, čo vás z toho osloví? Na čo by ste mali chuť reagovať alebo inak sa do toho vložiť a na čo, naopak by ste už nereagovali a len sa cez to preniesli s úsmevom? A tu vyvstáva fakt, ktorý často nevieme riešiť a nastupuje reakcia, ktorá veľa krát vyvrcholí **konfliktom**.

Možno práve teraz, keď čítate tieto riadky vo vás rezonuje hnev, zúfalstvo, bezmocnosť z väčšieho alebo menšieho konfliktu, ktorého ste boli priamym aktérom, obeťou či pôvodcom. Niektorí vníma konflikt ako nevyhnutnú súčasť vzťahov, niektorí dokonca konflikty vyhľadávajú, je ich iniciátorom, v inom zanechávajú hlboké stopy, ktoré ovplyvňujú jeho ďalšie konanie a správanie.

Konflikty zvyčajne kazia radosť zo života, pretože narušujú krehké medziľudské vzťahy - vzťahy medzi manželmi, spolupracovníkmi, susedmi, priateľmi, rodičmi a deťmi, hlavne však vzťahy k sebe samému, k svojmu svedomiu, sebaúcte, cíteniu a prežívaniu. Pre iného sú spúšťačom zmeny, poukázania na problémy a možnosti ich riešenia - neuspokojenia sa s daným stavom a hľadaním konštruktívneho východiska pre ďalšie napredovanie a vývoj.

1. 1. Vnútorne prežívanie konfliktu

Konflikty sú nevyhnutnou súčasťou života. Každý človek má aj dimenziu vnútorného prežívania konfliktu a z toho plynúci pocit viny alebo zadosťučinenia, výhry či prehry, vychádzajúc z toho, ako konflikt priamo alebo následne vplýval na psychiku človeka. Mnohokrát je však intrapersonálny konflikt závažnejší ako jeho samotný priebeh, či dôvod.

Konflikt, ktorý sa stane našou súčasťou, v nás rezonuje, jednoducho „prebýva“ v najhlbšom vnútri. Dokáže podlomiť sebadôveru i sebaúctu a vyvoláva aj následné neprimerané reakcie v iných oblastiach života. Častými sú tak úteky ku drogám, alkoholu, psychotikám a pod. Prejavuje sa agresiou voči iným, znehodnotením morálnych či právnych noriem. Jednostranné výčitky bez možnosti sebaobrany (nič mi nehovor a počúvaj), neriešenie problému, prípadne iba jeho zosobňovanie (urobil si chybu - si zlý a nezodpovedný), generalizácia (vždy si príčinou konfliktu, nikdy sa nezmeníš, stále sa hádaš), citové vydieranie (nemáš nás rád), vzbudzovanie pocitu viny (ubližuješ všetkým), strata dôvery (neverím ti), presadzovanie autority a sily (budeš počúvať a správať sa podľa mojich noriem), odsúdenie a sankcie (si nenapraviteľný a treba ťa potrestať) - sú najčastejšie chyby pri jednostrannom posudzovaní a riešení problémov. Chýba ochota počúvať, rešpektovať druhého ako rovnocenného partnera a snaha redukovat príčiny, nie následky.

Existuje množstvo teoretických zdrojov o konfliktoch, vedeckých štúdií o ich príčinách, dôsledkoch, predchádzaní a riešení konfliktných situácií v partnerskom, pracovnom či spoločenskom prostredí, ktoré nám však bez ich praktického osvojenia zvyčajne v živote veľmi nepomôžu. Stokrát si môže človek opakovať stratégie zvládania konfliktov, ak jeho osobnostné danosti a emócie ovplyvnia reakcie na podnety, ktoré sú subjektívne vnímané ako bezdôvodné, neoprávnené a zraňujúce. Mysieť sa zastrie, nepríjemná "hrča" v krku nedovolí hovoriť, pocit hnevu, ľútosť, ublíženia, nespravodlivosti lomcuje celým vnútrom. Emócie prevládajú nad racionálnosťou, argumenty na jazyk neprichádzajú v pravý čas. Z tohto tzv. boja so svojim protivníkom, ale najmä so sebou, vychádzame zväčša vystresovaní, nespokojní, porazení. Ani subjektívny pocit víťazstva nás nemusí naplniť radosťou. Veď naša výhra znamená zväčša prehru druhej strany. Ak potreba dominovať a dokazovať druhým ich nedostatočnosť a slabosť nie je našou základnou charakterovou vlastnosťou, tak i naše víťazstvá majú často trpkú príchuť.

1.2 Stresogénny faktor prežívania konfliktu

Ako pred konfliktnými situáciami neutekať, nedožiť sa poníženia z potupnej a ubližujúcej prehry alebo naopak pocitu viny, ako konflikty zvládať a reagovať na ne primerane? Toto je otázka, ktorú si určite položí každý človek. Mali by sme si uvedomiť, že každý neriešený, potlačovaný konflikt, je silným **stresogénnym faktorom** a následná nekontrolovateľná ventilácia nahromadeného napätia, môže mať oveľa horšie následky ako konflikt sám. Ktorá reakcia je správna a ktorá nesprávna? Ktorá je efektívna a ktorá neprináša potrebné výsledky? Je vôbec potrebné do konfliktov vstupovať alebo sa im radšej elegantne vyhýbať, ignorovať ich? Skloniť hlavu alebo reagovať v duchu zásady na hrubé vrece hrubá záplata?

Univerzálna odpoveď neexistuje, lebo na priebeh konfliktu vyplýva množstvo premenných osobnostných a situačných faktorov. Či už je to charakter, povaha a dôvod konfliktu, jeho intenzita a trvanie, ale tiež životné skúsenosti, psychické vlastnosti aktérov. Nezhody, rozdielnosť názorov, môžu viesť nielen ku krátkodobému sporu, kolízii pri presadzovaní záujmov a cieľov, ale i k násiliu, agresii, ubližovaniu - psychickému i fyzickému, boju o

princípy, nezmieriteľnému antagonizmu, rozpadu vzťahov a tiež až k snahe o likvidáciu zdroja konfliktu. Ved' aj vojna, ktorá je na najvyššom stupni vývoja konfliktu, sa môže začať triviálnym problémom.

1.3 Sebapresadzovanie a konflikt

Stratégie zvládania konfliktov, založené na miere sebapresadzovania a spolupráce nás učia, že **najlepšou a najefektívnejšou cestou riešenia konfliktu je stratégia výhra/výhra**. Teda spoločné riešenie problému tak, aby sa rovnocenne uspokojili záujmy oboch strán a ani jedna z nich nemala pocit prehry a straty vlastných cieľov. Zvládanie konfliktov patrí vo výuke občianskej náuky/výchovy a etiky, či na triednických hodinách k najzaujímavejším častiam, pretože každá modelová situácia má iný charakter, iných aktérov, ktorí si môžu v chránenom prostredí vyskúšať a spätne posúdiť správanie v konfliktných situáciách. Hra rolí a získavanie zručností pri zvládaní konfliktov je veľmi podnetná pre žiakov, ale aj učiteľov. Je to jedna z najvhodnejších ciest ako sa naučiť efektívne a konštruktívne postupy, pri zvládaní reálnych konfliktov v medziľudských vzťahoch.

Súperit' či ustúpiť?

Na základe týchto dvoch charakteristík môžeme zvládanie konfliktov rozdeliť na päť základných stratégií: **súperenie** - so snahou poraziť protivníka, **prispôsobenie sa** - zrieknutie sa vlastných potrieb a postojov, **vyhýbanie sa** - únik z konfliktnej situácie, bez jeho riešenia, **integrácia** - zjednotenie v spoločnom riešení konfliktu a **kompromis** - čiastočné uspokojenie záujmov oboch zúčastnených strán.

2 Konflikt – hybná sila zmeny

Každý deň stretávame ľudí s rozdielnymi názormi, potrebami, hodnotami, túžbami. Komunikujeme s ľuďmi, ktorí nechcú len ustupovať, chápať a prispôbovať sa. Vo vzťahoch sa často objaví i egoizmus, deštrukcia, skresľovanie skutočnosti, zrada, upevňovanie si vlastného sebavedomia na úkor iných, potreba dominovať, vyjadrená známym heslom, „najlepšou obranou je útok“. Preto pokladáme zvládanie psychických záťaží ako nevyhnutnú podmienku rozvoja osobnosti a základný predpoklad jej formovania.

Konfliktné situácie nemajú len negatívne dôsledky a nie je potrebné, či nevyhnutné sa vždy usilovať o ich elimináciu, ale snažiť sa ich naučiť zvládať a tak zvyšovať svoju toleranciu voči stresu. Konflikty nemusia byť len deštruktívne. Ak im porozumieme, vieme predchádzať ich negatívnym dôsledkom a riešiť ich tvorivo. **Pokúsme sa ich vnímať ako hybnú silu vývoja, zmien, rastu, búrania zafixovaných stereotypov a smerovania k efektívnejším formám správania.**

Podstatné je, ako konflikt zvládame a čo sa môžeme z neho môžeme naučiť, pochopiť, poznať alebo stratiť, aké pohnútky nás vedú ku kompromisu a najmä, ako na samotný konflikt, jeho príčiny, priebeh i aktérov reagujeme. Základom by malo byť **riešenie** konfliktnej situácie. Dosiahnuť zmenu v správaní a nie ponížiť či „zničiť“ protivníka. Personifikácia konfliktov, prechod z racionálnej roviny do roviny emocionálnej, sprevádzaný krikom, hádkami, hnevom, búchaním dverami, nepriateľstvom, sú len spúšťačom ďalších stretov, v ktorých niet víťaza.

Je dobré sa preto naučiť pristupovať ku konfliktom ako k nevyhnutnej súčasťi života, snažiť sa im včas predchádzať a riešiť ich konštruktívne. To sa dá len osobnou skúsenosťou, tréningom optimálnych reakcií, stratégií a ich uplatňovaním v medziľudských vzťahoch. Chráňme vlastné práva a záujmy, ale pozerajme sa na konflikt i očami druhej strany, počúvajte a rešpektujte jej názor, lebo zajtra môžeme byť obeťou nesprávne zvládnutého konfliktu práve my.

Definícia slova **konflikt** je zrážka, **nezhoda, stret protichodných tendencií, motívov, potrieb.** Avšak nie každý stret záujmov - rozpor, musí prerásť do konfliktu. Na prechod zo situácie rozporu do situácie konfliktu, upozorňujú viaceré signály. Je to najmä **prechod z racionálnej roviny, do roviny emocionálnej, s negatívnym ladením, pričom skĺzame z vecnej argumentácie do osobných útokov, so snahou o znižovanie hodnoty druhého.** Výsledkom je narušenie, či až degenerácia komunikácie, skreslený výklad minulých či súčasných udalostí, tendenčné interpretácie, preferovanie vlastných záujmov a potrieb na úkor druhého, spojené s vedomým poškodzovaním záujmov a snáh druhého.

2. 1 Priebeh konfliktu a ako ho riešiť

Priebeh konfliktu má svoje zákonitosti a možno ho rozdeliť do štyroch fáz.

Prvou fázou je samotný **vznik konfliktu**, ktorý sa môže rozbehnúť často z bezvýznamných dôvodov, osobnej podráždenosti, z mocenských postojov alebo z obrany záujmov, potrieb, hodnôt, názorov, ktoré sú možno bezvýznamné, avšak pre druhého zásadné.

Druhou fázou je **vnem konfliktu**. Táto fáza má podstatný význam a vplýva na to, ako konflikt posudzujeme. Či ho bagatelizujeme, ignorujeme, vidíme ho reálne alebo ho nafúkame a posunieme do konfrontačnej roviny. Nie každý konflikt stojí za to riešiť?

Niekedy vyhnutie sa konfliktu môže vyzerat' ako zbabelý útek, inokedy to môže byť najprimeranejšia reakcia. Je vhodné rozvážne vnímať signály konfliktu, ktorý chceme riešiť a nepodstatným aspektom sa vyhnúť.

Tretou fázou je **analýza konfliktnej situácie**. Ak sa príčiny, dôvody, priebeh a možné dôsledky konfliktu nesprávne a nedostatočne analyzujú, nie je možné urobiť správne rozhodnutie pre jeho zvládnutie. Dôležité je poznanie všetkých okolností konfliktu. Teda zodpovedanie si otázky - čo riešim, prečo konflikt vznikol, kto sa na ňom zúčastňuje, kde a kedy sa prejavuje a aké má zdroje, príčiny i možné dôsledky, aké sú moje možnosti a kompetencie na jeho riešenie.

Záverečnou fázou je **reakcia na konflikt** - závisí nielen od vonkajších a vnútorných aspektov konfliktu, ale najmä od ľudskej zrelosti a osobnostných daností jeho aktérov, od miery ich spolupráce a presadzovania sa. (voľne spracované podľa J.Halaša, 2004)

Teambuildingové aktivity

V oblasti riešenia konfliktov, môže ísť o množstvo aktivít, ktoré napomôžu zaujímavým spôsobom dosiahnuť stanovené ciele. Tieto programy je zároveň vhodné a doporučované prekladať **teambuildingovými aktivitami**, ktoré prispievajú k vzájomnej dôvere, ktorá je nutná pre otvorenie sa ľudí pri vzájomnom zdieľaní osobných názorov, zážitkov, či skúseností. Zároveň sa pomocou týchto aktivít zocel'uje trieda žiakov, čo môže mať pozitívny vplyv pri jej ďalšom spoločnom fungovaní a uplatňovaní získaných poznatkov a zručností v reálnom živote.

Teambuildingové aktivity sú ideálne pre triedy, ktoré práve vznikli (napr. triedy 1. ročníkov na strednej škole) a potrebujú, aby sa lepšie spoznali. Medzi nimi sú isté bariéry, ktoré môžu spôsobovať horšiu komunikáciu alebo roztrieštenosť.

Tieto aktivity, sú však rovnako určené aj pre triedy - žiakov, fungujúce už dlhšiu dobu, ale ktoré potrebujú dodať novú energiu, či riešiť komunikačné alebo socializačné problémy. Dokážu pomôcť aj skupinám, ktorých členovia majú medzi sebou často spory, nevedia spolu vychádzať. Sú vhodné aj pre tých, ktorí majú problémy s plnením úloh a dosahovaním cieľov.

Úlohou týchto aktivít je pomocou hier zameraných na lepšie poznanie seba, ale aj druhých, nadviazať lepšie vzťahy, naučiť sa správne navzájom komunikovať, efektívnejšie spolupracovať. Dôležité je pochopiť význam tímovej práce, ale aj práce jednotlivca. Prispievajú k hľadaniu nových, netušených možností jednotlivca či skupiny. Teambuildingové aktivity dokážu pomôcť zvýšiť produktivitu práce zaujímavou a zábavnou formou.

Najlepšie je použiť **netradičný** teambuilding, v spojení s **outdoorom** (teda pekným prírodným prostredím). Okrem outdoorových programov v prípade potreby (či nutnosti), sa dá samozrejme pripraviť aj **indoorový** variant. (Aktivity – hry, určené pre vnútorný priestor.) Počas aktivít (adaptačných, ale aj stmel'ovacích) je vzájomné poznávanie sa jedným z hlavných cieľov. Mnohí odborníci považujú vzájomné poznanie sa, za základný kameň všetkých ďalších oblastí sociálneho rozvoja jednotlivca, v rámci medziľudských kontaktov. Žiaci tak majú počas takýchto aktivít možnosť spoznávať sa v mnohých rozličných situáciách a pri mnohých rôznych činnostiach.

2.2 Názory a mienka – zdroj sebazpoznávania a otvorenosti cez Johariho okno

Je podstatné si uvedomiť, že druhí ľudia nás môžu posudzovať, či charakterizovať iba podľa nášho správania, rovnako ako aj my ich. Preto naša mienka o druhých, ako aj mienka druhých ľudí o nás, je dôležitou súčasťou našich zdrojov sebazpoznávania, avšak je zároveň limitovaná hranicami našej otvorenosti voči druhým, našimi skúsenosťami a osobnostnou zrelosťou a rôznym ďalšími faktormi medziľudskej interakcie.

Zamyslime sa nad praktickou interakciou človeka s druhými ľuďmi, ako aj nad vzťahom poskytovania a prijímania spätnej väzby a reflexie vlastného správania. K tomuto zamysleniu nám môže byť veľmi nápomocné tzv. **Johariho okno**, čo je schéma nazvaná podľa anglických psychológov Josepha Lufta a Harryho Inghama, ktorá zjednocuje náš pohľad na seba, s pohľadom iných ľudí. Na tejto schéme si môžeme ukázať, ako nám môžu byť druhí ľudia nápomocní pri našom sebazpoznávaní.

Model Johariho okna

Dva stĺpce reprezentujú naše „JA“ a dva riadky predstavujú „iných ľudí“ - môžu to byť spolužiaci, priatelia, členovia rodiny a podobne. Relatívna veľkosť jednotlivých „kvadrantov“ sa pri tom mení v závislosti na kvalite nášho vzťahu (vzájomná dôvera, blízkosť, otvorenosť atď.) k druhému človeku, prípadne ku skupine ľudí. Podávanie informácií o sebe znižuje našu skrytú oblasť a rozširuje verejnú. Tým, že nám iní ľudia dávajú spätnú väzbu, rozširujú naše poznanie nás samých a tým sa znižuje naša slepá oblasť. Pomocou týchto dvoch procesov – sebaodhaľovania a spätnej väzby zároveň zmenšujeme aj našu neznámu oblasť.

JOHARIHO OKNO

	známe sebe samému	neznáme sebe samému
známe druhým ľuďom	„Aréna“ - verejná oblasť	„Slepá škvrna“ - slepá oblasť
neznáme druhým ľuďom	„Fasáda“ - skrytá oblasť	„neznáme“ - neznáma oblasť

(voľne spracované podľa obrázkov www.google)

Aréna - verejná oblasť

Táto oblasť nášho „JA“ obsahuje skutočnosti - vlastnosti a spôsoby správania, ktoré sú známe tak nám samým, ako aj druhým ľuďom. Ide o oblasť charakteristickú voľnou výmenou informácií - predstavuje všetky informácie, názory, postoje a správanie, ktoré poznáme (vieme o nich) a verejne ich prezentujeme a teda vedia o nich aj iní ľudia. Veľkosť tejto oblasti narastá s rastúcou úrovňou vzájomnej dôvery a otvorenosti. Otvorení ľudia majú túto oblasť výrazne väčšiu ako uzatvorení ľudia, ktorí o sebe dávajú navonok menej informácií.

Naše životné skúsenosti a sociálna citlivosť ovplyvňujú našu voľbu toho, ako sa v rôznych situáciách správame, ako sa prejavujeme a tiež, čo a komu odhaľujeme. Čo však nie vždy spoznáme, je obraz, ktorý naše správanie v druhých vytvára.

Z hľadiska rozvoja sebapoznávania sa javí verejná oblasť ako ideálna, ktorá dominuje nad ostatnými oblasťami.

Je však potrebné trénovať sociálnu citlivosť, nakoľko prehnaná a stereotypná otvorenosť voči druhým ľuďom je nielen netaktická, ale niekedy i sociálne nevhodná.

Fasáda - skrytá oblasť

Skrytá oblasť predstavuje všetky poznatky o sebe, ktoré z rôznych dôvodov nezverejňujeme a skrývame pred ostatnými ľuďmi. Zvyčajne ide o skrývanie a maskovanie tých vlastností, pocitov a názorov, ktorých zverejnenie by nás mohlo ohroziť, či poškodiť. Poznatky o sebe, ktoré sú uložené v skrytej oblasti sa väčšinou týkajú negatívnych aspektov nášho ja, o ktorých nie sme pripravení, či ochotní komunikovať s inými ľuďmi – ide napríklad o naše nenaplnené túžby, nerealizované sny, prežité sklamania i nespracované negatívne zážitky, názory alebo presvedčenia, za ktoré by sme sa mohli hanbiť, stresy, trápne zážitky, slabosti, neistoty a strachy. Tieto negatívne fakty sú zväčša sprevádzané negatívnou emocionalitou. Ak sa hromadia, stávajú sa pre človeka záťažou. Redukovať skrytú oblasť nie je možné bez podstúpenia rizika a spoliehanie sa na korektný prístup druhých ľudí.

Slepá škrvna - slepá oblasť

Slepá oblasť obsahuje informácie, ktoré sami o sebe z rôznych dôvodov nevieme, ale ostatní ľudia ich o nás vedia. Človek často vidí sám seba skreslene, akoby mal v zornom poli na seba slepú škrvnu. Niektorí ľudia majú tendenciu sa preceňovať, iní zase podceňovať, nevidia svoje reálne možnosti a schopnosti. Človek, napríklad nemusí ani vnímať niektoré svoje správanie - ako skákanie pri rozhovore do reči, mimovoľné škrabanie sa vo vlasoch a podobne.

Z hľadiska rozvoja sebapoznávania, by sa mal človek snažiť redukovať túto slepú oblasť, pretože človek s veľkou „slepou škrvnou“, si často v medziľudských vzťahoch neuvedomuje svoje nevhodné správanie. Docieliť presun informácií zo slepej oblasti do oblasti verejnej, môžeme za pomoci vyhľadávania a povzbudzovania spätnej väzby od druhých ľudí. Pravidlo prijímania spätnej väzby znie, že so spätnou väzbou nemusíme súhlasiť, mali by sme si ju však vypočuť, zamyslieť sa nad ňou a prijať z nej to, čo je pre nás užitočné.

Neznámo - neznáma oblasť

V neznámej oblasti sú ukryté tie skutočnosti, o ktorých nevieme ani my, ani iní ľudia. Sú to informácie uložené hlboko v našom nevedomí, ktoré si zatiaľ nedokážeme uvedomiť a využiť ich vo svojom živote – môže ísť o zážitky z ranného detstva, potlačené motívy a skúsenosti, ktoré sme už dávno vytesnili, ale oni bez nášho vedomia ovplyvňujú naše správanie. **Človek sa tak niekedy pozastavuje nad tým, prečo sa v určitej situácii správa tak alebo onak,** prečo niektorí ľudia sú mu na prvý pohľad sympatickí, iní nesympatickí a podobne. Príčiny týchto javov sú najčastejšie skryté v našom nevedomí.

Dalšou súčasťou nášho nevedomia sú vlastnosti a správanie, ktoré ešte nikdy nemali možnosť prejaviť sa v reálnej životnej situácii. Táto súčasť nevedomia predstavuje náš potenciál. Do neznámej oblasti tak môže patriť aj naše skryté nadanie, ktoré ešte nie je objavené. K čiastočnej redukcii tejto oblasti môže okrem odbornej asistencie psychológa napomôcť aktívne experimentovanie a učenie sa novým veciam, prípadne náhle pochopenie súvislostí, kedy sa spojí poznatek, či skúsenosť ukrytá v nevedomí s aktuálnym zážitkom.

3 Konflikty a ich delenie podľa počtu zúčastnených

- **intrapersonálne** - ide o konflikty vo vnútri jedného človeka. Napríklad v obchode zistím, že mi predavačka zabudla započítať jednu položku v hodnote 10 €. Na jednej strane môžem zvažovať, či pôjdem zistenú nezrovnalosť do pokladne vyrovnať, na druhej strane, ma to láka „ušetriť“ a odísť domov bez toho, aby som peniaze za tovar zaplatil.
- **interpersonálne** - ide o konflikty medzi dvoma alebo viacerými osobami. Častým príkladom interpersonálnych konfliktov je hádka o tom, kto má/mal pravdu. Samozrejme, že každý je presvedčený o svojej pravde.
- **vnútroskupinové** - ide o konflikty vo vnútri jednej skupiny. Príkladom môže byť hádka v triede pri rozhodovaní, načo sa minú spoločné peniaze získané zo zberu, či triedneho fondu a podobne. Môže vzniknúť niekoľko názorových skupín, niekoľko jednotlivcov bez názoru, niekoľko jedincov, ktorí majú úplne iný názor ako väčšina, atď.
- **medziskupinové** - ide o konflikty medzi dvoma alebo viacerými skupinami. Príkladom môžu byť konflikty medzi dvoma triedami, etnickými skupinami, štátmi a pod.

Delenie konfliktov podľa zdroja konfliktu

Konflikt vzťahov - vyvoláva napríklad správanie druhej osoby, ktoré je vnímané ako negatívne.

- vzniká neprijatím a odsudzovaním správania a odlišností druhej strany. Napríklad chlapec začne žiarliť a vyčítať svojmu dievčaťu, že si ho málo všíma a že sa baví s inými chlapcami, čo dievča pociťuje ako obmedzovanie slobody.

Konflikt informácií - môže vzniknúť napr. z nedostatku informácií, odlišných interpretácií, na základe, čoho si vytvárame o tom, čo sa deje, odlišné názory na jednotlivé udalosti.

Konflikt záujmov - vzniká z vnímania (alebo z reálnych) nezlučiteľných potrieb dvoch ľudí v danej situácii. Napríklad na internáte bývajú v jednej izbe dve dievčatá. Jedna chce práve počúvať hudbu (nahlas, inak to nie je ono) a druhá sa chce učiť a hudba jej pri tom prekáža (ťažko sa pri hudbe sústreďí).

Štrukturálny konflikt - vzniká vynucovaním si pravidiel cez štruktúry v spoločnosti, ale aj cez neformálne pozície v skupine, rozdelením rolí, kompetencií, práv a povinností. Napríklad rodič neprimerane potrestá dieťa za nevhodné správanie a dieťa sa zo svojej pozície nevie dovoliť spravodlivosti.

Konflikt hodnôt - môžu spôsobovať naše hodnotové rebríčky, morálka, naša viera, to, čo máme radi a čím opovrhujeme, životný štýl, ktorý pokladáme za správny, naše ideály a podobne. Napríklad babka núti svojho vnuka jesť mäso, lebo je pre ňu nepredstaviteľné, že niekto môže byť vegetarián.

V praxi sa často vyskytujú konflikty **zmiešané**. Zároveň, naše konflikty s druhými ľuďmi môžu byť aj **otvorené** alebo **skryté**.

Štruktúra konfliktu

Každý konflikt je zložený z dvoch častí:

- realistické, objektívne prvky konfliktu – ide o obsah konfliktu,
- subjektívne prvky konfliktu – ide predovšetkým o emócie, ktoré zúčastnené strany prežívajú.

Blízky vzťah posilňuje emocionálnu zložku konfliktu a tým sťažuje jeho racionálne riešenie. Preto pri riešení konfliktu strán s blízkym a dlhodobým vzťahom, je **potrebné zaoberať sa aj emocionálnou a vzťahovou stránkou konfliktu**, čo pri krátkodobom, povrchnom vzťahu nie je často vôbec potrebné.

Dôležité je uvedomiť si, že ten istý problém môže byť pre niekoho veľmi náročný na zvládnutie a niekto tú istú situáciu ani za problém považovať nemusí. Ten istý konflikt môže každá zo zúčastnených strán vnímať odlišne.

(Voľne spracované podľa Mgr. Gymerskej M., Mgr. Kožucha B., Mgr. Krššákovej E., Záškvára, M., Persona 2009.)

4 Námety aktivít :

Zrkadlenie v liste

Cieľ : Pochopiť svoje negatívne pocity, zmeniť ich a naučiť sa chápať zrkadleniu – odraz nás samých v konaní druhých. Pochopiť vlastné konanie a reakcie, ktoré konflikt môžu vyvolať.

Čas : 45 minút.

Postup :

Napíšeme sám/sama sebe list - čo a kto nás v ten deň nahneval/o, čo nás vyviedlo z miery, čo nás trápi, kto nás trápi, z čoho sme mali strach a podobne. Potom si do listu napíšeme, prečo sa to tak stalo a viac to neudržiavame vo svojej mysli. Prestaneme sa hnevať na seba samých a prípadných aktérov nášho vyvedenia z miery – teda z klúdu. Následne tento list roztrháme a spláchneme. Zmena pocitov – emocionálneho prežívania sa dostaví veľmi rýchlo.

Uvedieme príklad, ako by mohol takýto list vyzerat'?

Skoro ráno – dajme tomu o 4.00 nám príde sms. Ten operátor ma vážne našťval. Načo mi posielala takéto hlúposti? Zbytočne ma len zobudil. Oplatí sa mi preto byť nahnevaný? Nie, kašlem na to. Nabudúce si vypnem mobil a **dnes som navyše aj tak potreboval vstať skôr**. Viac sa tým odmietam zapodievať.

Na to zakopnem o nohu stoličky. Za **to, že sa mi stolička neuhla, môžem ja**. Pojašil som sa, nedával som pozor, bol som nahnevaný. Nuž stalo sa a ja sa preto hnevám zbytočne. **Opúšťam tieto negatívne pocity** a nabudúce si dám radšej pozor.

Čo sa týka tých vodičov, ktorí ma nepustili cez prechod pre chodcov - tiež sa na nich hnevám zbytočne. **Ved' sa asi ponáhľali do práce a možno tiež ráno zakopli o stoličku**.

Všetky tieto negatívne pocity zrkadlili len môj vnútorný neporiadok. Opúšťam túto situáciu. Viem, že každý sa môže myliť a bolo by hlúpe, trápiť sa negatívnymi emóciami pre nič. A navyše, ani ja nie som „Schumacher“, tak o nič vlastne nejde. **Čo sa to vo mne zrkadlí? Nemávam aj ja „silné“ reči? Tak prečo ich zazlievam iným?** No táák.. opúšťam to. **Je to brain spam, pre ktorý sa neoplatí trápiť**. A tie nepekné slová, čo som povedal kamarátke/kamarátovi, som tiež tak nemyslel. Nabudúce sa budem lepšie kontrolovať. Žiaľ stalo sa, ale bolo by hlúpe trápiť tým iných a ešte aj seba. Opúšťam to. Tu a teraz tieto situácie opúšťam a odpúšťam si. **Dovolím si robiť chyby, pretože som tu, aby som sa učil a ja sa rád učím a pracujem na sebe. Ved' koniec-koncov som dobrý človek**.

Mimozemšťan (icebrakers , warm – up - rozohrievačka)

Cieľ: Hra je zameraná na riešenie problému, spolupráce, vzájomný kontakt a kreativitu.

Čas: približne 15 minút.

Počet žiakov: 12 – 16.

Postup:

- Úlohou je vytvoriť spoločne živého mimozemšťana, ktorý sa dotýka zeme len určitým počtom končatín, podľa zdatnosti hráčov. Vytvárajú jeden celok, vydávajú strašidelné zvuky a dokážu prekonať určitú vzdialenosť.
- Počet častí tela, ktorými sa môžu dotýkať zeme, je daný **počtom hráčov mínus dva**. Teda 14-členná skupina sa pohybuje len 12 končatinami.
- Zostavený minmozemšťan sa pokúsi prekonať vzdialenosť 5 metrov, počas pohybu sa musia všetci hráči navzájom dotýkať niektorou časťou tela.
- Prerušenie celistvosti, znamená ukončenie pokusu a návrat na štartovaciu čiaru.
- Na prípravu a prevedenie si učiteľ určí čas, ktorý môže skracovať, ako aj znižovať počet končatín, ktorými sa mimozemšťan dotýka zeme.
- Mimozemšťan sa dá utvoriť aj tak, že skupinu omotáme povrazom a musí sa za čo najkratší čas dostať z bodu A do bodu B.

V hre môžeme zamerať pozornosť na to:

- ktorí žiaci postupujú podľa systému,
- ktorí zodpovedne navrhujú riešenia,
- ktorí sa chcú predvádzať a robiť zábavu,
- akým spôsobom sa zapájajú,
- ako kooperujú medzi sebou.

Hráme sa bez slov (teambuildingová aktivita a icebrakers (warm – up) - rozohrievačka)

Cieľ: Prostredníctvom zábavnej pohybovej aktivity odbúrať napätie, poskytnúť protiváhu zväčša sedavým zamestnaniam. Hra vedie k spolupráci vo dvojiciach, precvičuje spoluprácu a kooperáciu, bez použitia verbálnej komunikácie.

Pomôcky: fixky, dostatok voľného priestoru.

Postup pri hre – opis hry

Žiaci stoja v priestore. Učiteľ ich vyzve, aby si každý našiel – sám vybral – druhého (do páru), najlepšie podľa princípu, že sa navzájom menej poznajú. Potom každá dvojica dostane fixku. Hra je prísne neverbálna, neumožňuje účastníkom slovne komunikovať. Úlohou účastníkov je vložiť si fixku medzi ukazováky pravých rúk a držať ju oproti sebe tlakom tak, aby nespadla. Učiteľ dáva pokyn na rôzne činnosti, pričom spoločným záujmom dvojice je dosiahnuť, aby fixka po celý čas nespadla. Napríklad: Postavte sa iba na pravú nohu, zdvihnite ľavú ruku, ľavou rukou si tlesknite, kľaknite si, čupnite si a podobne.

Metodický vstup a reflexia

Ide o technicky nenáročnú aktivitu, ktorá sa dá realizovať vo vnútornom i vonkajšom prostredí. Hru možno doplniť aj hudbou, účastníci s fixkami voľne tancujú, keď hudba stíchne, riadia sa pokynmi učiteľa, pričom sa dvojice snažia, aby im fixka nespadla. Aktivita sa osvedčila ako veľmi dynamická a zábavná, čo naplní cieľ.

Deň a mesiac (teambuildingová aktivita a icebreakers - rozhrievačka)

Ciel': Zábavnou pohybovou aktivitou posilniť skupinovú kohéziu a interakcie účastníkov, odbúrať napätie, posilniť spoluprácu a precvičiť neverbálnu komunikáciu. Táto aktivita sa dá realizovať aj vonku, takže je považovaná aj za **teambuildingovú aktivitu**.

Pomôcky: voľný priestor.

Postup pri hre – opis hry:

Žiaci stoja v priestore. Dostanú od učiteľa pokyn, aby spolu slovne nekomunikovali. Ich úlohou je vytvoriť zástup podľa dátumu narodenia, pričom je dôležitý mesiac a deň. Rok narodenia nie je podstatný. Učiteľ určí časť miestnosti, v ktorej budú stáť v zástupe žiaci narodení od januára do júna a opačnú časť miestnosti, kde budú stáť tí, čo sú narodení od júla do decembra. Učiteľ dôsledne dohliada, aby žiaci slovne nekomunikovali. Správne zoradenie v zástupe sa skontroluje tak, že postupne, ako stoja za sebou, nahlas povedia deň a mesiac narodenia. Nesprávne poradie v zástupe možno pri slovnej kontrole zmeniť. Tí, ktorí sa pomýlili, môžu povedať, čo ich pomýlilo.

Metodický vstup a reflexia

Jednoduchá aktivita poskytne žiakom zábavu, trocha pohybu, uvoľnenia a rozptýlenia. Patrí medzi časovo a na pomôcky nenáročné techniky. Zaraďujeme ju ako rozhrievačku, teda ako protiváhu sedavých činností.

Hra umožňuje bližšie sa spoznať, stáva sa, že v skupine sa vyskytnú osoby, ktoré majú rovnaký deň a mesiac narodenia. Vtedy je hra o to zaujímavejšia a postupuje sa v poradí, podľa začiatkových písmen priezviska.

V závere vedie učiteľ **diskusiu o aktivite nasmerovanú k tomu, aké spôsoby neverbálnej komunikácie žiaci zvolili**. Okrem tradičného ukazovania na prstoch, to môže byť aj odhalenie mesiaca narodenia, podľa znamení zverokruhu, napísanie dátumu prstom na chrbát a podobne. Dovoľené je aj napísať dátum na papier (málokedy niekoho napadne tento spôsob neverbálnej písomnej komunikácie, či napísať dátum do mobilu a podobne).

Ako ďalšiu tému na diskusiu je možné žiakom ponúknuť tému spolupráce, vzájomnej kooperácie.

Slovo a jeho zmysel

Ciel': Uvedenie problematiky konfliktov. Zamyslenie sa nad pojmom konflikt.

Čas : 45 minút.

Postup:

- Žiaci si sadnú do kruhu.
- Postupne každý žiak povie svoje meno a na jeho začiatkové písmeno vytvorí slovo alebo vetu, ktorá sa týmto písmenom začína. Toto slovo musí súvisieť so slovom konflikt.
- Učiteľ tieto slová/vety zapisuje; potom spoločne diskutujú o tom, ako súvisia s konfliktami a čo sa dá z nich naučiť.

Možnosti zmeny: Žiaci nehovoria súvisiace výrazy na začiatkové písmená svojich mien, ale na písmená, z ktorých je zložené slovo KONFLIKT. (Raabe, 2009)

Kto to bol?

Ciele: skupina si má ujasniť, ako vzniká a funguje mechanizmus "obete".

Trvanie: 45 minút.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 8 - 20 členov.

V tábore s deťmi vedúci kričí na deti. Jedného dňa nájde na svojom stane lístok s nápisom: "Kto kričí na deti, nemal by viesť detský tábor." Vedúci požaduje, aby sa pisateľ prihlásil, inak zakáže večernú besiedku. Tento konflikt by mala skupina v hre rozviesť.

Pozorovanie:

Postaví sa skupina za vedúceho a hľadá vinníka? Pokúsi sa skupina hľadať iné riešenie?

Vyhodnotenie:

Aké možné motívy mohol mať vedúci - strach, neistota, pohodlie, túžba po moci?

Optimisti a pesimisti

Cieľ : empatia, prijatie postojov druhých, nekonfliktné riešenia medzi skupinami a jednotlivcami.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 6 - 20 členov.

Skupina sa rozdelí do dvoch častí. Jedna predstavuje idealistov, druhá realistov. Skupiny stoja proti sebe. Na každý výrok idealistov musia realisti odpovedať "realisticky". Nato nasleduje na realistickú tézu ideologická protitéza.

Pozorovanie:

Zodpovedá vždy len jeden žiak alebo sa medzi sebou striedajú?

Ak odpovedá iba jeden a ten istý žiak, je nutné nájsť spôsob, aby sa hráči striedali (napríklad tým, že sa volí prehadzovaním loptičky).

Dané pozorovania so žiakmi v závere prediskutovať a vyhodnotiť.

Ako to riešiť?

Cieľ : riešenie konfliktnej situácie – zážitkové vnímanie, empatia, prijatie postojov druhých, hľadanie nekonfliktného riešenia medzi skupinami a jednotlivcami.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 8 - 16 členov.

Skupina mladých ľudí na diskotéke bráni usporiadateľom vo vyvedení mladíka, ktorý sa správal nevhodne. Policajti a niektorí účastníci diskotéky sa pokúšajú skupinu prehovoriť, aby mladíka nechali vyviešť.

Kritériá pozorovania:

Ako sú presadzované vlastné záujmy?
Prejavuje sa pochopenie pre protivníkov?

Dané pozorovanie so žiakmi v závere prediskutovať a vyhodnotiť.

Prejav svoj nesúhlas

Cieľ: Naučiť žiakov, aby v konfliktných situáciách nezareagovali agresívne, ale nekonfliktným spôsobom prejavili svoj nesúhlas.

Vek : bez obmedzenia.

Čas : 45 minút.

Pokyny:

Vytvoríme 3- členné skupiny žiakov. Rozdáme im postríhané situácie zo zoznamu. Do jednej skupiny - jednu až dve situácie. Na základe napísaných situácií, žiaci jednou vetou napíšu, čo by druhému povedali alebo urobili. Potom postupne, v každej skupine prečítajú svoju situáciu a povedia, ako zvyknú zareagovať. Na tabuľu zapisujeme jednotlivé reakcie.

Po rozdiskutovaní jednotlivých reakcií, vysvetlí učiteľ, ako vyzerá „Ja výrok“. Popíše im ho, vysvetlí, prečo obsahuje jednotlivé časti.

V druhej časti hry, požiadame žiakov, aby na svoju situáciu tentokrát zareagovali „Ja výrokom“. Necháme žiakov, aby v skupinkách sformulovali „Ja výrok“ vhodný do ich situácie. Po tomto kroku, zástupca jednotlivých skupiniek, povie jednotlivé situácie a ich „Ja výroky“, ktoré si vytvorili.

Záver : Diskusia. Porozprávame sa o tom, v ktorej verzii alebo v ktorom spôsobe reakcie je pravdepodobnejšie, že vznikne otvorený (agresívny) stret - konflikt. Diskusiu vedieme k tomu, aby žiaci popísali odlišnosti v dvoch prístupoch : konštruktívnom i deštruktívnom. V tejto časti najpravdepodobnejšie zaznejú odvetné reakcie typu: „ Aj ja mu zoberiem pero, aj ja sa predbehnem pred ním, udriem ho “ a podobne.

Ak zaznejú aj konštruktívne reakcie, rozdiskutujeme so žiakmi, prečo tieto typy reakcií nevyostrujú konflikt.

„Ja-výrok“

Jednou z možností, ako vyjadriť svoju prípadnú nespokojnosť s niečím, či vyjadriť názor na niečo alebo zaujať postoj k nejakému konaniu, bez vyvolania ďalšieho konfliktu a podnecovania k agresívnemu konaniu, je používanie „Ja-výroku“ v komunikácii.

Ide o nekonfrontačné a neobviňujúce vyjadrenie nespokojnosti niekomu, kto nám svojím správaním spôsobuje negatívne pocity.

Checklist

Ako vyzerá „Ja-výrok“?			
Pomenujme pocit!	Popíšme konkrétne správanie druhej osoby!	Popíšme, ako na vás jeho správanie pôsobí!	Navrhujeme riešenie!
Cítim sa... Prekáža mi... Je mi nepríjemné... Hnevá ma... Som smutný/á... Som nahnevaný/á...	keď si urobil... keď robíš... keď mi berieš... keď sa...	pretože mi to spôsobuje... pretože potom... pretože musím... pretože kvôli tomu...	a bol by som rád, keby si... a bolo by dobre, ak by si... a prosím ťa, keby si... a chcela by som, aby si... a navrhujem, aby sme...
„Cítim sa... keď... pretože... a prosím ťa, aby si...“			

„Prekáža mi, keď za sebou nezatváraš dvere, pretože je tu potom prievan a mám z toho zdravotné problémy. Prosím ťa, aby si ich zatváral.“

(Raabe, 2009)

Volebná reč

Cieľ : empatia, prijatie vnemov, názorov a postojov druhých, schopnosť bezemočnej komunikácie, nekonfliktné riešenie situácie.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 6 - 14 členov.

Vo vzdialenej krajine sa uvoľnilo ministerskej kreslo. Uchádzajú sa o neho dvaja kandidáti. Uchádzači musia predniesť predvolebný prejav, v ktorom neuvádzajú svoje vlastné prednosti, ako je zvykom, ale prednosti protivníka. Ten, kto bude lepšie a presvedčivejšie hovoriť klady svojho protivníka, sa stane ministrom.

Pozorovanie:

Sú hráči schopní prijať nové neobvyklé pravidlá?
Nepreniká do prejavu irónia a sarkazmus?

Dané pozorovanie so žiakmi v závere prediskutovať a vyhodnotiť.

Ja smiem, ale ty nie !

Cieľ : Rozvoj schopnosti spolupracovať medzi žiakmi v triede, ktorá je predpokladom ich budúcej schopnosti spolupracovať v pracovných tímoch, bezkonfliktných situácií.

Trvanie: 60 - 90 minút.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 8 - 20 členov.

Hráči sa rozdelia do menších skupiniek o 4 - 6 hráčoch. Každá z nich sa ďalej rozdelí na dve časti. Obe skupiny by mali byť približne rovnako početné. Jedna skupina hráčov niečo chce, druhá to chce zakázať. Skupiny majú asi 20 minút na prípravu scenára. Skupiny potom predvedú svoje hry. Tie sú následne prediskutované.

Pozorovanie:

Ako prebieha diskusia o predmete sporu?

Zvolí si skupina situáciu, keď jedna strana má autoritu alebo vzťah rovnocenných partnerov s protichodnými záujmami?

Ako sú záujmy presadzované - vecne, emocionálne?

Ale ja áno!

Ciel': naučiť sa vyjadriť a pochopiť agresiu v jednaní, i keď nepriamo. Vnímanie emocionálnych signálov a mentálneho prejavu.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 8 – 20.

Skupina sedí v kruhu. Jeden z hráčov začne hru tým, že prednesie negatívne tvrdenia a hodí ďalšiemu loptičku (ukáže). Vyzvaný má za úlohu loptičku chytiť a odpovedať: "Ale ja áno!" Sám potom tiež prednesie o sebe negatívne tvrdenia a hádže ďalšiemu loptičku.

Napríklad :

Dnes nemám zlú náladu - Ale ja áno!

Pred obedom nikdy nejeme sladké - Ale ja áno!

Nikdy sa nevyjadrujete hrubo - Ale ja áno!

Pozorovanie :

Presadzovanie sa telom.

Protichodné záujmy.

V závere rozdiskutovať so žiakmi, ako a čo cítili. Čo v nich tento spôsob vyjadrovania vyvolával na emočnej úrovni, čo v mentálnom vnímaní.

Súdny proces

Ciel': Rozvíjať u žiakov aktívne počúvanie, schopnosť konfrontácie názorov, adekvátne sa presadiť, naučiť sa tolerovať názory iných, vidieť viac stránok jednej situácie.

Čas: 45 - 60 minút.

Vek : II.stupeň základnej školy, SŠ.

Postup:

- Oboznámenie žiakov s tým, že ich trieda sa na chvíľu premení na súdnu sieň, v ktorej sa bude riešiť spor.
- Žiaci sa rozdelia do piatich menších skupín, pričom každá bude mať isté úlohy.
- Skupiny:
 - 1. žalobcovia:** Vašou úlohou je vzniesť žalobu za učiteľa, ktorý bol slovne napadnutý žiakom.
 - 2. obhajcovia:** Po vypočutí si žaloby, je vašou úlohou pripraviť obhajobu žiaka, ktorý slovne napadol učiteľa.
 - 3. svedkovia:** aspoň dvaja z vás sa stanú svedkami učiteľa vo výpovedi a ďalší dvaja sa stanú svedkami žiaka.
 - 4. porotcovia:** Vašou úlohou je pozorne počúvať a sledovať celý proces. V závere poviete svoje vyjadrenia ostatným porotcom.

5. sudcovia: Vašou úlohou je riadiť spor, dať spravodlivý priestor obom zúčastneným stranám a v závere vyniesť rozsudok. Rozsudok nemá byť vo forme trestu, ale skôr v nájdení príčiny konfliktu a jeho možného riešenia.

V závere nasleduje diskusia, ktorá vychádza z odohranej situácie. Žiaci by mali pod vedením učiteľa diskutovať o pocitoch, ktoré ich nahnevali, emočne rozladili a podobne. Mali by prípadne navrhnúť nové riešenia.

Boj

Cieľ: ujasniť si vzájomné pocity, prejav agresivity, uvedomiť si možnosť nevedomého vyvolania konfliktnej situácie.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 2 - 6 členov, 1 vedúci skupiny.

Dvaja účastníci stoja proti sebe, majú dlane opreté proti sebe. Na pokyn vedúceho skupiny sa snažia vytlačiť z východiskovej pozície. "Boj" je možné kedykoľvek prerušiť.

Pozorovanie:

Prečo je hra prerušená? - Agresivita, vznikajúci konflikt, rezignácia, pocit prehry?

Ako sa cíti porazený?

Ako sa chová víťaz?

V závere rozdiskutovať so žiakmi, ako a čo cítili. Čo v nich táto situácia „boja“ vyvolávala na emočnej úrovni, čo v mentálnom vnímaní.

Tlak a protitlak

Cieľ: naučiť sa vyhovieť prániam druhého, bez toho, že sa vzdáme svojho.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 6 - 16 členov.

Čas: 45 minút.

Skupina sa mlčky prechádza po miestnosti - každý si zvolí partnera, takže vzniknú dve rovnako početné rady. Hráči zdvihnú ruky a každá dvojica reaguje tlakom a protitlakom tým, že sa pohodáva dopredu alebo dozadu.

Pozorovanie:

Je na tlak reagované tlakom alebo rezignáciou (nechať sa odtlačiť)?
Kto sa cíti ako víťaz, kto ako porazený?

V závere rozdiskutovať so žiakmi, ako a čo cítili. Čo v nich táto situácia tlaku a protitlaku vyvolávala na emočnej úrovni, čo v mentálnom vnímaní.

Hore a dole

Cieľ: Umožniť sebazpoznávanie a poznávanie iných, najmä v oblasti zvládania závažných životných udalostí.

Čas : 45 – 90 minút, podľa počtu žiakov.

Vek : II.stupeň ZŠ, SŠ.

Pomôcky: čistý papier A4 pre samostatnú prácu, papier formátu A4 pre spoločnú prácu v skupinkách, písacie potreby, farbičky, fixy.

Postup :

Každému žiakovi aktivity dáme hárok, kde si nakreslí balón a kotvu. Všetkých zabezpečíme, že hácky sa nezbierajú a každý sám zvaží, čo bude prezentovať pred ostatnými v malej skupinke. Účastníkov rozdelíme rozpočítaním na podskupiny s počtom 4 – 5 členov. Podľa zadanej inštrukcie si majú predstaviť vážnu a ťažkú situáciu zo svojho reálneho života, závažnú životnú udalosť (strata blízkeho, rozchod, choroba, existenčná núdza).

O tejto situácii sa nemajú s nikým rozprávať. Použijú ju ako východisko a **napíšu do balóna päť vecí, ktoré im pomohli, padli im dobre, postavili ich na nohy – povzniesli ako balón. Do kotvy napíšu päť vecí, ktoré ich zarmútili, dostali na kolená, ktoré neočakávali, veľmi im uškodili – stiahli ako kotva ku dnu.**

Žiakom necháme priestor na individuálnu prácu. Keď všetci dokončia prácu, požiadame ich, aby začali pracovať v malých skupinách na spoločný papier, ktorý sme im dali v úvode a našli päť spoločných kotiev a päť spoločných balónov. Na záver si zvolia hovorcu, ktorý potom spoločnú prácu prezentuje. Najskôr sa postupne prezentujú všetky skupinové balóny. Potom začne iná skupina ako tá, čo prezentovala balóny, prezentovať kotvy. Postupne sa vystriedajú všetky skupiny.

Metodický vstup a reflexia

Táto sebazpoznávací technika má pre účastníkov veľakrát silne emotívny rozmer. Práca v malých podskupinách pre žiakov predstavuje určité bezpečie a tým, že nemusia ostatným detailne predstaviť svoj konkrétny príbeh, môžu ostať v anonymite.

Zaujímavé je s účastníkmi otvoriť tému bezmocnosti a sebaľútosti ako kontraproduktívny a často deštruktívny (sebaubližujúci) konfliktný stav.

Hry z oblasti - záujmy jednotlivcov proti skupinovým záujmom

Gesto - mima

Cieľ: Uvedomiť si, že gestá dávajú v komunikácii taký význam ako celé slová alebo vety. Z nepochopenej gestikulácie môže druhá strana vnímať konflikt.

Veková kategória : II.stupeň ZŠ, SŠ.

Čas : bez obmedzenia.

Pokyny :

Učiteľ si pripraví na papieriky tieto vety:

1. Som hladný, daj mi jesť.
2. Prosím ťa, odrež mi chlieb.
3. Všetkých vás mám rád!
4. Buďte potichu, potrebujem ísť tam za roh.
5. Pozri sa do knihy na stranu 25.
6. Prisahám, že som nič nepovedal.
7. Vojak mal uši ako slon a smrdel.

Vety môžete obmeniť, či vymyslieť iné. Dôležité je, aby sa dali zahrať len pomocou gest a gestikulácie. Každú vetu napíšme na jeden papierik. Rozdelíme študentov do 3 – 5 členných skupín.

Každaj skupine dáme jednu alebo dve vety. Každá skupina si pripraví „divadelný pantomimický výstup“, ktorý potom zahrá ostatným skupinám. Skupina si vyberie herca a ostatní ho inštruujú, v akom poradí má aké gestá zahrať, aby druhá skupina pochopila celú vetu. Pri „gesto“ predstavení žiaci zo skupín podľa giest, ktoré herec prehráva, hádajú slová, ktoré tvoria celú vetu. Herec nesmie rozprávať, môže maximálne používať zvuky a kývať hlavou, či ostatní uhádli jednotlivé slová.

Záver tvorí diskusia s otázkami typu :

Ktoré gestá boli použité namiesto slov ? Ktoré gestá by mohli byť zrozumiteľnejšie?
Kedy najčastejšie využívame gestá a gestikuláciu? Aké sú gestá a gestikulácia, ktoré môžu oznamovať blížiaci sa konflikt? Aký typ by nepochopená gestikulácia mohla vyvolať?

Žúrka

Cieľ: záujmy jednotlivca pred skupinovým záujmom, presadzovanie uspokojenia vlastných potrieb, konflikt

Vek: bez obmedzenia.

Čas : 45 – 60 minút.

Veľkosť skupiny: 9 - 15 členov.

Na party je niekoľko dvojíc, jeden osamelý hosť a ďalší hostia (môžu hrať všetci členovia skupiny). Osamelý hosť sa má pokúsiť získať partnera, ktorý sa zúčastňuje na party vo dvojici, tj rozbiť dvojicu.

Pozorovanie:

Aké spôsoby, formy, metódy osamelý hosť používa, keď sa pokúša niekoho „uloviť“?
Ako reaguje opustený partner?

Hru je možné niekoľkokrát opakovať s rôznymi protagonistami oboch pohlaví. Spôsoby správania, ktoré sú prezentované, nie je možné interpretovať len ako individuálny problém, ale treba ich posudzovať na pozadí sociokultúrnych skúseností účastníkov. Je možné diskutovať aj o nárokoch a majetnických vzťahoch medzi ľuďmi.

Poznámka a zároveň upozornenie pre učiteľov hlavne SŠ : pokiaľ v triede tvoria nejakí žiaci a žiačky pár, nezaradujte ich do hry, ale dajte ich na stranu pozorovateľov.

V závere rozdiskutovanie so žiakmi, ako a čo cítili. Čo v nich táto situácia vyvolávala na emočnej úrovni, čo v mentálnom vnímaní.

Cesta balónom

Cieľ : neagresívna komunikácia, osobnostné hodnoty, empatia.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 4,6,8 - 16 členov.

Štyri "významné" osobnosti sedia v balóne. Balón je preťažený. Cestujúci majú nádej len vtedy, keď jedného obetujú. Každý sa snaží presvedčiť ostatných, že on nemá byť obetovaný.

Pozorovanie:

Čím sa presvedča - klasickým či agresívnym spôsobom - znižovaním hodnoty druhých - výhražkami - vzbudzovaním záujmu alebo súcitu?

Doporučenie : do hry je vhodné vybrať rovnako slovom obratných žiakov.

V závere sa rozdiskutuje, prečo žiaci volili spôsob argumentácie taký, aký vyplynul z pozorovania. Na akých hodnotách bol výber založený a aké pocity pri tom prežívali. Základná otázka by mala byť : Aké je to vylúčiť iného človeka ?

Únik

Cieľ: pochopenie presadenia svojich záujmov voči skupine.

Trvanie: 30 - 60 minút.

Vek: bez obmedzenia.

Veľkosť skupiny: 6 - 20 členov.

Postup:

Všetci členovia jednotlivých skupín, až na jedného, ktorý stojí uprostred, vytvoria pevný kruh. Ten, ktorý stojí uprostred, sa má pokúsiť uniknúť.

Učiteľ vysvetlí možnosti úniku – prehováranie, úplata, lesť, sila, taktika.

Pozorovanie:

Ako postupuje utekajúci? Prehovára - pokúsi sa uniknúť ľst'ou alebo silou?

V závere žiaci spolu s učiteľom rozdiskutujú spôsoby úniku a vysvetlia dôvody svojho konania. Prehodnotia, ktorý spôsob je vhodný a ktorý by mohol vyvolať konflikt.

Vyjadri sa

Cieľ: Uvedomenie si správania, ktoré zvyšuje/znižuje napätie v konflikte. Hru môžeme použiť ako vstup do problematiky konfliktov.

Pomôcka: detský nafukovací balónik.

Postup:

- Žiaci postupne vymenúvajú, ako sa ľudia správajú v konflikte, napr.: kričia, počúvajú sa, snažia sa pochopiť, chcú vyhrať atď.
- Ak povedia „správanie, ktoré zvyšuje napätie v konflikte“, do balónika sa prifúkne trocha vzduchu.
- Ak povedia „správanie, ktoré je spolupracujúce a znižuje napätie“, vzduch z balónika sa trocha vypustí.
- Snažia sa tak udržať rovnováhu, aby balónik nepraskol.
- Nasleduje diskusia o tom, čo si žiaci počas tejto hry uvedomili, čo im priniesla.

(Raabe, 2009)

Poznáš pravdu?

Cieľ: Hra je zameraná na vnímanie rôznych uhlov pohľadu na konflikt.

Pomôcky: papiere, ceruzky, perá.

Postup:

- Žiakov rozdelíme na 5 skupín.
- Úlohou každej skupiny je vyzprávať známu rozprávku o Červenej čiapočke z pohľadu inej postavy, a to z pohľadu: Červenej čiapočky, starej mamy, vlka, horára, mamy.
- Každá skupina napíše svoju verziu rozprávky, ktorú jeden člen prečíta ostatným. Nasleduje diskusia. Pýtame sa, prečo je ťažké uvedomiť si pri konflikte pohľad toho druhého. Čo nám v tom môže pomôcť.

Poznámka: V diskusii sa zameriame na pojem pravdy, ako ju kto chápe, čo skutočne môžeme označiť za fakty a čo je subjektívny pohľad na tieto fakty. (Raabe, 2009)

Ako na to ? Výhra, boj alebo dohoda?

Cieľ: Rozvoj schopnosti pracovať v skupine. Návik riešenia konfliktov. Overenie rôznych foriem riešenia konfliktov.

Pomôcky: papier, ceruzky, perá.

Pokyny :

Žiaci si majú predstaviť, že sú členmi dvoch športových tímov, tenistov a futbalistov. Trénujú v jednej telocvični, kde sa striedajú podľa rozpisu. Pri prepisovaní sa však stala chyba a obidva tímy prišli do telocvične v rovnakom čase. Pokúste sa túto situáciu riešiť týmito spôsobmi:

postup:

- na začiatku hry sa trieda rozdelí do troch náhodne zložených skupín A,B,C. Skupina A sa pokúsi riešiť konflikt prizvaním autority.
- Skupina B sa pokúsi riešiť konflikt zameraním sa na boj a výhru.
- Skupina C sa pokúsi riešiť konflikt dohodou.
- Treba zabezpečiť dostatok priestoru na to, aby mohli jednotlivé skupiny nerušene pracovať nad zadaním.
- Stanovte na začiatku hry pravidlá, ktoré zabránia strate kontroly nad hrou.
Napríklad: Nepoužívame vulgárne výrazy! Je zakázané fyzické násilie v akejkoľvek podobe !
- Na konci hry musí každá skupina napísať na papier výsledok a všetci členovia skupiny ho podpíšu.
- Potom sa opäť zide celá trieda a jednotlivé skupiny opisujú ako dospeli k výsledku.
- V každej skupine by mal byť jeden alebo viacerí pozorovatelia, ktorí si budú na základe pokynov podrobne všimáť proces riešenia konfliktu vo svojej skupine.

- V záverečnej diskusii pomôžu pozorovatelia zrekonštruovať priebeh hry.
- Pri tejto hre sú pozorovatelia veľmi nápomocní. Všímajú si, nakoľko sa skupina drží zadania, ako sa rozdelili pozície v skupine, či je tam vodca, navrhovateľ riešení, niekto, kto považuje väčšinu riešení za nepoužiteľnú a brzdí svojím správaním proces a podobne.
- Na záver by sa mali študenti zamyslieť nad výhodami a nevýhodami jednotlivých spôsobov riešenia konfliktu v tomto konkrétnom prípade, nájsť iné príklady riešenia konfliktov.

Poznámka: Ideálna je možnosť troch oddelených miestností, pri tejto hre môžu byť účastníci pomerne hluční.

Stena

Cieľ: Uvedomenie si situácie človeka, ktorý sa nachádza v úlohe agresora/obete vyhroteného konfliktu, ktorý prerástol do agresivity. Hľadanie neagresívnych foriem riešenia konfliktov.

Pomôcky: voľný priestor predelený čiarou, prípadne kriedou, povrazom a podobne.

Postup:

- Žiaci sa rozdelia do dvoch približne rovnakých skupín.
- Jedna skupina má za úlohu vžiť sa do roly agresora v konflikte z druhou skupinou. Agresivitu vyjadruje iba pantomimicky bez toho, aby členovia skupiny prekročili danú hranicu (čiaru).
- Druhá skupina je v pozícii obete. Nemôže reagovať, iba pozoruje správanie agresívnej skupiny.
- Skupiny si úlohy vymenia.
- Na záver si všetci sadnú do kruhu a hovoria o svojich pocitoch, ktoré prežívali v oboch roliach.
- Diskusia pokračuje hľadaním neagresívnych riešení konfliktov.

Poznámka: Ešte pred začiatkom aktivity môžeme zaviesť právo – STOP. Znamená, že kedykoľvek sa bude ktorýkoľvek člen skupiny cítiť zle a bude si priať hru ukončiť, môže povedať STOP.

Tvoríme obydlie

Cieľ : kooperácia skupiny, empatické postoje, možnosti vzniku konfliktu.

Pomôcky: papier, pastelky, farby.

Vek: bez obmedzenia.

Čas: 45 – 60 minút.

Pokyny :

žiaci majú vytvoriť ľubovoľné dvojice, trojice a nakresliť spoločné obydlie tak, ako by chceli, aby vyzeralo. Môže byť reálne, ale aj celkom vymyslené. Dôležité je, aby sa im tam všetko páčilo.

Po kresbe nasleduje rozhovor s otázkami:

- Aké je vaše spoločné obydlie?
- Na ktorých jeho častiach ste sa zhodli ľahko, na ktorých ťažšie?
- Ako sa vám spolupracovalo pri stavbe?
- Kto mal vedúcu úlohu?
- Čo je pre všetky obydliá spoločné a v čom sa navzájom odlišujú?

Prekročíš ?

Cieľ: riešenie konfliktov. Pekne ukáže rôzne nastavenie žiakov na spoluprácu alebo súperenie. Dá sa poukázať na výhody a nevýhody rôznych nastavení.

Úloha: Každá z dvoch skupín má dostať tú druhú za znázornenú čiaru.

Počet účastníkov: 6 – 12.

Čas na prípravu/realizáciu: 0/10 – 15 minút.

Materiál: povraz či krieda na vyznačenie čiary.

Rola učiteľa:

- kontrola pravidiel,
- sledovanie priebehu aktivity,
- kontrola bezpečnosti.

Postup:

- žiakov rozdelíme na dve skupiny.
- V strede medzi nimi vyznačíme na zemi čiaru a obom skupinám, nezávisle od seba, povieme zadanie: „Vašou úlohou je v danom časovom limite dostať druhú skupinu za vyznačenú čiaru.“
- Teda, skupina A má dostať skupinu B na „svoju“ stranu a skupina B skupinu A zas na „svoju“.
- Podstatou hry je skutočnosť, že skupiny nevedia, že majú rovnaké zadanie.

Pravidlá:

- úloha je splnená, keď aspoň jedna skupina dostane druhú za vyznačenú čiaru.
- „Čiaru“ nie je možné presúvať.

Na čo zamerať rozbor po aktivite:

- príčiny úspechu/neúspechu,
- komunikácia s druhou skupinou,
- kooperácia/konflikt,
- predstavy skupiny o motívoch „súperov“.

Poznámky:

- dôležité je aktivitu zadať jasne, ale bez ďalších špecifikácií a vysvetľovaní. Žiaci musia prísť na to, že úloha je o spolupráci a že môžu svoje zadanie prezradiť aj druhej skupine a na základe toho úplne jednoducho úlohu vyriešiť.
- Zvyčajne aktivita prebieha tak, že jedna skupina sa snaží tú druhú (a opačne) presvedčaním alebo trikmi dostať na tú „svoju“ stranu, pričom obe skupiny implicitne predpokladajú, že podstatou hry je súťaž a porazenie súpera.

Koláž pocitov

CIEĽ: Rozvinúť u žiakov reflexívne myslenie, bezprostredne popísanie dojmov, ktoré odráža naše myšlienkové pochody a zaznamenáva slová v našej myslí. Je to forma sebaopozorovania, ktorá umožňuje veľmi úprimné poznanie svojich pocitov, ktoré nám ukazujú, kam smeruje naše konanie.

Čas : 45 min.

Materiálne pomôcky : veľké hárky papiera, papier A4, pero.

Vek : II.stupeň ZŠ, SŠ.

Postup:

začíname tým, že sa pýtame žiakov na dojmy z konfliktu a pocitov, ktoré pri nich majú. Tieto zapíšeme do zoznamu na tabuľu.

Žiaci si vezmú papier a pero a vyberú si zo zoznamu niektoré dojmy a pocity, ktoré sú tam napísané.

Požiadajte žiakov, aby dané pojmy, ktoré si napísali, precítili a zapísali si akékoľvek myšlienky, ktoré ich napadli ako prvé pri precítení vybraných slôv. Čas na písanie je cca 15 minút.

Keď dopíšu, požiadajte ich, aby podčiarkli (podľa ich vnímania), 6 najlepších viet z toho, čo práve napísali.

Potom si vety prečítajte so žiakmi, ktorí budú ochotní sa podeliť s ostatnými a diskutujte o ich zmysle a aký dávajú význam pre nich samotných.

Po diskusii môžeme žiakom položiť nasledujúce otázky:

Aké to bolo zapisovať si svoje myšlienky?

Ako ste vyberali slová pre svoje myšlienky?

Počuli ste svoje myšlienky ako vyhlásenia alebo nápady?

Pracovalo sa vám s nejakými výrokmami, slovami lepšie ako s inými pri vyjadrovaní myšlienky?

Obmena:

Použitím rôznych umeleckých prostriedkov ako napríklad farby, fotografie, obrázky, koláž, nechajte žiakov, aby urobili obrázkovú verziu svojich myšlienok – prezentáciu.

Záver

Život je nepretržitý učebný proces. Životné podmienky sa neustále menia a na základe týchto zmien potrebujeme neustále prísun nových informácií.

Naviest' žiaka, aby sa dokázal vnímať, spoznávať a tak si uvedomiť i zároveň pracovať na svojich rozhodnutiach a spôsoboch myslenia v rámci celostvosti jeho osobnosti, je úlohou nás učiteľov. Vybrali sme si toto povolanie, či lepšie povedané, dali sme si túto celoživotnú úlohu – stať sa spolutvorcom osobnosti žiaka. V každom z nás sa skrýva oveľa viac, ako tušíme a predpokladáme.

Všetko môžeme dosiahnuť, keď začneme dôverovať svojim schopnostiam, ktoré si uvedomíme.

Cvičenie robí majstra, avšak tréning musí byť pravidelný a dôsledný. Preto doporučujeme cvičiť v praxi, a to vždy.

Hrajme sa formou cvičení a budeme úspešní.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bednařík, A. 2000. Riešenie konfliktov. Príručka pre pedagógov a pracovníkov s mládežou. Centrum prevencie a riešenia konfliktov. Partners for Democratic Change Slovakia. Bratislava. 2000. ISBN: 80-968095-4-7
2. Canfield, J., Siccone, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
3. Canfield, J., Wells, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
4. Gabura, J.; Gabura, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
5. Mgr. Gymerská M., Mgr. Kožuch Branislav, Mgr. Krššáková Eva, Poznávame sa navzájom, metodická príručka zážitkovo-vzdelávacieho centra Cool School, Perosna 2009
6. Hipš J., Ďurišová P. (2006): Svet je len jeden. Príručka globálneho rozvojového vzdelávania, CEEV Živica v spolupráci so SüdWind Entwicklungspoliti NÖ Süd. ISBN 80-968989-5-7
7. Mgr. Hipš J., PhDr. Ondrušek D., CSc., Mgr. Potočková D., MDR. Výchova k tolerancii hrou, Vydalo: PDCS, o. z., Partners for Democratic Change Slovakia . 2007. ISBN 978-80-969431-5-9
8. Kret E., 1995. Učíme (sa) inak. Nápady a rady pre učiteľov a rodičov. Portál, Praha ISBN 80-7178-030-8
9. Mistrík, E. 2000. Multikultúrna výchova v príprave učiteľov (Rámec kurikula pre univerzity), IRIS, Bratislava. ISBN 80-89018-11-4
10. Neuman, J., Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, Praha, Portál, 1998, ISBN 80-7178-405-2
11. Neuman, J.; Tomeš, P., Hry do kapsy IX, Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
12. Neuman, J.; Wagenknecht, M., Hry do kapsy VIII, Praha: Portál, 2005, ISBN: 80-7178-984-4
13. Neuman, J.; Zapletal, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
14. Ondrušek D., Labáth V.: Tréning? Tréning. Učenie zážitkom, PDCS, Bratislava 2007
15. Ondrušek D., Labáth V., Kožnar J., Paulíniová Z: Tréning ? Učenie zážitkom. Tréning., vydalo PDCS, 2007, ISBN 978-80-969431-4-2
16. Řezáč, J. Sociální psychologie. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6
17. Silberman, M. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X
18. Silverstein, S. O stromu, který dával. Ostrava: Librex, 2007. ISBN: 80-70228-102-X

19. Srb, V., Srbová, K., Dubec, M., Švec, J., Kříž, P., Valenta, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6
20. Šimanovský, Z. Hry pro zvládnání agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80- 7178-689-6
21. Žák, P., Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer press, 2004. ISBN: 80-251-0457
22. Žilinčík, J. 2005. Ako vyjadrovať kritiku a negatívne pocity v medziľudských vzťahoch. 3. vydanie. Metodicko-pedagogické centrum centrum, Banská Bystrica. 2005 ISBN: 80-8041-407

Internetové stránky:

http://www.atelier.malby.sk/sutaz/5aktivita2_cenast2006.pdf

<http://www.adameurope.eu/prj/3784/prd/3/1/qepse03.pdf>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/2446/INTERAKTIVNI-HRY---AGRESE-A-PROSAZOVANI.html/>

http://www.krajciova.sk/MANAZER/M16_Konflikty_V1.pdf

<http://www.nocka.sk/uploads/ad/df/addf196e314f459978fe81b5775df259/Prevenicia-v-praxi-3.pdf>

http://www.pdcs.sk/files/file/Publikacie/Riesenie_konfliktov/07_CVICENIA.pdf

http://www.resocializacia.sk/images/files/konflikt_sk.pdf

http://www.sme.sk/c/1774124/zvladnut-konflikt-spolocnym-riesenim- jan_halaš_2004, problemu.html#ixzz28uBLEDhG

<http://www.sme.sk/c/1774124/zvladnut-konflikt-spolocnym-riesenim- problemu.html#ixzz28uBLEDhG>

<http://www.viaaltera.sk/o-emociach-v-procesovej-praci-bogna-szymkiewicz-kowalska/#more-667>