



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Mgr. Iveta Mochňacká

Aktivizačné hry pre zvládanie konfliktných situácií

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2013

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: Aktivizačné hry pre zvládanie konfliktných situácií

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2013

Odborné stanovisko vypracoval: PaedDr. Emília Lapčáková

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

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Backfire effect, emócie, empatia, izolácia, konflikt, kritické myslenie, komunitný kruh, napätie, pociťovanie, počúvanie, polarizácia, prežívanie, proximia, indoorový a outdoorový variant teambuldingu, stres, sebareflexia, sebakomunikácia, sebaupravovanie, vzorce správania.

Anotácia

Každý deň sa žiaci tak ako aj dospelí, stretávajú so svojimi vnútornými a vonkajšími konfliktmi. Tento životný aspekt konfliktu však nosí v sebe negatívny, avšak aj pozitívny náboj a môže byť príležitosťou k rastu a učeniu sa. Ak si žiaci osvoja kompetenciu vedenia konfliktu, budú vedieť analyzovať sociálnu situáciu, rozhodnúť o správnosti svojho konania a vziať na seba zodpovednosť za dôsledky svojich činov. Schopnosť nakladať s konfliktom konštruktívnou cestou rozvíja nielen mentálnu úroveň jedinca, ale vo svojom dôsledku pozitívne ovplyvňuje spoločnosť ako celok. Túto prácu zameranú práve na kompetencie vedenia konfliktu spolu s námetmi aktivizačných hier, smerujeme ako pomôcku pre prácu nie len triednym učiteľom, ale všetkým, ktorí sú spoluvykonávateľmi 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.

V prvej kapitole sa venujeme komunikácii a postojom jedinca, s možnými reakciami na spor. V druhej kapitole sa zaoberáme neriešeným konfliktom a jeho možným následkom. Tretia kapitola nás privádza k aktívnemu počúvaniu a možnosti vylúčenia konfliktu. V posledných kapitolách sa cez kritické myslenie dostávame k pochopeniu nesprávnosti vlastných tvrdení a právd a možnosti sebaklamu.

Návrhy aktivít, ktoré v práci ponúkame, sú nasmerované napomôcť úspešne zefektívniť žiakove zručnosti a kompetencie v oblasti sebapoznávania a návazne smerujú k zvládaniu vnútorných i vonkajších konfliktných situácií.

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

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 5 |
| 1 KOMUNIKÁCIA A KONFLIKT | 6 |
| 1.1 Konflikt a postoj jedinca | 6 |
| 2 NERIEŠENÝ KONFLIKT..... | 10 |
| 3 AKTÍVNE POČÚVANIE | 14 |
| 3.1 Aktívne počúvanie a jeho techniky..... | 14 |
| 4 KOMUNITNÝ KRUH | 18 |
| 5 KRITICKÉ MYSLENIE | 20 |
| 5.1 Kritická sebaobrana..... | 21 |
| 5.2 Dilema v konflikte – pozície alebo záujmy | 22 |
| 6 NÁMETY AKTIVÍT | 24 |
| ZÁVER | 30 |

ÚVOD

Konflikty sú prirodzenou a súčasne aj nevyhnutnou súčasťou života každého z nás. Väčšina ľudí vníma konflikt ako nezmieriteľné, deštruktívne zrážky, v ktorých jedna strana vyhráva na účet tej druhej, iní to vnímajú ako útok proti svojej osobe, ako niečo negatívne. Avšak konflikt ponúka aj možnosť kreatívneho riešenia, ktoré môže posunúť "veci" dopredu. Schopnosť a teda tým aj kompetencia viesť konflikty a riešiť ich, je veľmi dôležitá, pretože konflikt je forma komunikácie. Iný pohľad na konflikt napomáha k uvedomeniu si osobnej zodpovednosti, vedie k rozšíreniu vzťahových súvislostí konfliktu s inými javmi napr. hodnotami, predsudkami a umožňuje vidieť nielen negatívne, ale aj jeho pozitívne stránky. Pri efektívnom a konštruktívnom zaobchádzaní s konfliktmi, ich môžeme vidieť ako príležitosť pre zistenie nových informácií, budovanie vzťahov a nachádzať kooperatívne riešenie.

Konflikty sú súčasťou života, sú hojné a rozmanité a tiež ich riešenie býva rôzne zamerané na náročnosť postoja k riešeniu. Nemá zmysel nebrať konflikty na vedomie a rýchlo ich zničiť zo sveta ako "rušivý faktor". Ak konflikty riešime produktívne, znamená to, že k životu pristupujeme zodpovedne a chceme získať skúsenosť, a tak sa nimi zaoberáme spôsobom, aby sme našli nejaké východisko, pri ktorom sa žiadny zo zúčastnených strán nemusí cítiť porazený.

1 KOMUNIKÁCIA A KONFLIKT

Konflikty sú často zhoršované rozdielnym chápaním a neznalosťou komunikácie. Akonáhle však pochopíme, že ostatní môžu mať rôzne uhly pohľadu na daný problém a rozviníme naše komunikačné schopnosti, sme vybavení k efektívnemu zvládnutiu konfliktu.

Keďže máme rozdielne skúsenosti a vnímame svet z rôznych uhlov pohľadu, je tak naša jedinečnosť jednou z našich silných stránok: neexistujú dvaja úplne rovnakí ľudia. Tak môže každý prispieť k rôznofarebnosti a zaujímavosti života. Na druhej strane, naša jedinečnosť sa môže stať aj zdrojom problémov a konfliktov. Pretože nevnímame svet úplne rovnako, môžu vzniknúť nezhody, nepochopenie a rozdiely v hodnotách i potrebách.

Tieto rozdiely ovplyvnia to, ako konáme, myslíme, cítime a reagujeme. Podstatou riešenia konfliktov je efektívna komunikácia. Ak sa dostaneme do konfliktných situácií, stáva sa komunikácia komplikovanou a namáhavou. Základom efektívnej komunikácie je udržanie si otvorenej mysle a načúvanie.

1.1 Konflikt a postoj jedinca

V akejkol'vek skupine ľudí sú postoje ku konfliktom rôzne. Emocionálny náboj je v súvislosti s pojmom konfliktu výrazne negatívne nabitý.

Postoj každého človeka je zložený z emocionálnej (pocitovej), kognitívnej (rozumovej) a konatívnej – správacej časti.

Napríklad: postoj vyjadrený vetou „Múdrejší ustúpi“, môže mať tieto zložky:

- **Emocionálna časť** – presadzovanie vlastných záujmov ma stresuje, lebo je mi nepríjemné sa dohadovať, je príjemné byť nenápadný a nepríjemné byť stredobodom pozornosti.

- **Kognitívna časť** obsahuje takéto myšlienky : „Neviem presne naformulovať, čo chcem.“

„Čo si budú o mne myslieť, keď sa budem hádať?“

- **Konatívna časť** sa prejaví v správaní tým, že mávne rukou a povie: „To je v pohode, nech je po tvojom, veď, sme kamaráti, či?“

Postoj ku konfliktom sa dá celkom jednoducho zistiť, ak necháme skupinu žiakov alebo jednotlivcov niekoľko minút asociovať (voľne hovoriť, čo im napadne) na slovo konflikt. Vo väčšine prípadov zozbierame výrazne negatívne asociácie (asi 70 %), niekoľko pozitívnych asociácií (10 %) a niekoľko ambivalentných alebo neutrálnych asociácií (asi 20 %). Je prirodzené, že žiak s takto emocionálne vyhraným postojom je potom aj silne ovplyvnený, a jeho postojovým „charakterom“ bude aj na konfliktnú situáciu reagovať. Je vysoký predpoklad, že sa bude snažiť takejto nepríjemnej situácie (situácie, ktorá v ňom vyvoláva nepríjemné pocity) nejakým spôsobom vyhnúť – uniknúť z nej, utiecť, či ju zničiť, eliminovať, odstrániť. Sú dva základné modely správania v ohrození, ktoré v nás zotrvali od praveku až po dnešok a to **útek a útok**. Tieto reakcie sú v nás hlboko zakorenené z dôb, keď každá naša voľba správania ovplyvňovala ohrozenie

prežitia. Vo svojej vyhrotenej podobe sa útek prejavuje panickým útekem z miesta alebo úplným stuhnutím celého človeka. Útok sa vo svojej vyhrotenej podobe môže prejavíť zúrivým, neadekvátnym napadnutím druhej osoby, po ktorom niekedy býva aj výpadok pamäti a človek nechápe, ako tak mohol konať.

Reakcie na konflikt

Akým spôsobom v nás vzniká tendencia preferovať istý spôsob reakcie na konflikt? Ako v konfliktnej situácii zareagujeme, nie je ovplyvnené len tým, aká je samotná situácia, ale aj naším nastavením voči konfliktom a stresu, ktorý napätá situácia v konflikte vyvoláva. Existujú 4 faktory, ktoré podstatne ovplyvňujú postoj každého z nás ku konfliktom a tým aj spôsob reagovania v konfliktnej situácii.

Jeden z faktorov ovplyvňujúcich našu reakciu pri ohrození je „**inštinktívna reakcia** podvedomého programu”. Naša reakcia tak môže byť panický útek, hodenie sa o zem alebo nečakaný zúrivý útok, či jeho jemnejšie prejavy. Podstatou týchto prejavov je, že konáme impulzívne, nekontrolovane a podvedome.

Možné prejavy pri reakcii útek:

Predstierame, že všetko je v poriadku, že sa nič nedeje, odídeme.

Záležitosť zamlčíme.

Plačeme, mlčíme, máme pocity viny.

Presvedčíme sami seba, že to, čo sme chceli, nie je až také dôležité (hráme sa na „múdrejší ustúpi”).

Hnev smerujeme do seba.

Sťažujeme sa na druhých, ohovárame.

Smejeme sa, akoby sa nič nestalo.

Žartujeme, obrátíme celý konflikt na vtip.

Ustúpime a tvrdíme, že je to v poriadku (aj keď nie je).

Pri reakcii útok:

Udrieme na druhého, ublížime mu tam, kde má slabé miesta.

Verejne ponížime druhú stranu.

Vyhrážanie sa, vydieranie.

Zavoláme si posilu, aby sme podporili dôležitosť toho, o čo sa snažíme.

Hnev smerujeme na druhého.

Nahlas druhej strane vynadáme, aby všetci počuli, kto je v práve.

Kričíme bez možnosti kontrolovať svoj krik.

Berieme všetko smrteľne vážne.

Neustúpime za žiadnych okolností, pritvrdzujeme, aj keď druhá strana ustupuje.

Ďalším z faktorov je **modelové učenie** – model, ktorý sme podvedome prevzali od svojich rodičov, príbuzných, učiteľov, mediálnych modelov (hercov, politikov a podobne). Tým, že sú pre nás významní, preberáme nekriticky ich modely správania, nezávisle od toho, či sú konštruktívne alebo nie.

Učenie sa zo sociálnej skúsenosti – veľká časť postojov voči konfliktom sa vytvorí vlastnými zážitkami v konfliktoch. Vzniká skúsenosťou na vlastnej koži. Tento model učenia vysvetľuje priebeh tvorby postojov ku konfliktom, vzniknutých z vlastnej skúsenosti.

Zručnosti pri riešení konfliktov – sú ďalším faktorom, ktorý dodáva sebavedomie ako sa zachovať, keď sa do konfliktnej situácie dostaneme. Ak tieto zručnosti nemáme, tak sa stretávame so strachom, ako sa v danej situácii zachováme. Ak sa bojíme, náš postoj ku konfliktom nebude pozitívny.

Existuje veľa rôznorodých zručností a vedomostí, ktoré nám môžu napomôcť efektívne sa správať v konfliktoch. Prostredníctvom zážitkového učenia, v neohrozujúcom prostredí tréningu sa môžeme naučiť zručnostiam ich skúšaním v simulovaných situáciách, s ktorými sa môžeme stretnúť alebo sme ich už aj zažili v reálnom živote.

Do konfliktu vstupujeme s istými názormi a postojmi vytvorenými predchádzajúcimi 4 vplyvmi. Ak vznikne konflikt, naše nastavenie veľmi ovplyvní reakciu na konfliktnú situáciu. Po reakcii sa dostavia dôsledky nášho správania. V závislosti od toho, či vnímame dôsledky správania ako pozitívne alebo negatívne, sa naše názory a postoje menia. Zmenou môže byť či už upevnenie pôvodných názorov alebo ich oslabenie a vytváranie iného postoja. S takto zmenenými názormi a postojmi budeme reagovať pri ďalšom konflikte.

Názory a postoje je možné meniť po konflikte, ale aj pred konfliktom a tým eliminovať dôsledky negatívneho správania pri vzniku konfliktu alebo priamo v konfliktnej situácii. Je potrebné si uvedomovať v prvom rade vlastné reakcie. Ak si uvedomujeme tieto súvislosti a vplyvy na naše správanie v konflikte, je pochopiteľné, že chceme využiť možnosť vedome pracovať na zmene našich postojov. Prostredníctvom tréningu a učenia, ich môžeme zmeniť tak, aby nám pomáhali správať sa v konflikte pozitívne, efektívne a konštruktívne. Keďže minulosť je ťažko meniť (možno zmeniť len naše vnímanie minulosti), cieľom takého to vnímania je podporiť zmenu postojov cez porozumenie konfliktom a osvojenie si komunikačných zručností a zručností na riešenie konfliktov. Pochopením konfliktov a získaním sebavedomia pri ich riešení, sme schopní uskutočniť pozitívnu zmenu postoja a správania v napätých a konfliktných situáciách nie len u seba, ale aj ostatných účastníkov situácie.

Námet na aktivitu:

Rozdeľujeme slová

Cieľ: Ukázať žiakom, aký je pomer negatívnych a pozitívnych emócií a asociácií spojených s pojmom konflikt.

Vek: ZŠ, SŠ

Čas: 60 min

Pomôcky: žiadne

Inštrukcia: Účastníci aktivity diktujú všetky slová, čo im napadnú ako prvé pri slove konflikt. Hovoria tak, aby bolo možné dané slová zapísať na tabuľu. Môžu to byť slovesá, podstatné mená, prídavné mená, slovné spojenia.

Po zápise spolu so žiakmi rozdelíme slová na také, čo majú pozitívny náboj, negatívny náboj a také, čo sú vnímané ako negatívne a pozitívne zároveň (ambivalentné) alebo ktoré neobsahujú emocionálny náboj a sú vnímané žiakmi ako neutrálne.

Diskusia, záver a spätná väzba:

Po rozdelení slov do troch skupín, poukážeme na to, že skoro vo všetkých prípadoch majú ľudia v sebe namiešaný podobný pomer pozitívnych a negatívnych asociácií. Pomer, ktorý nám zväčša vychádza (ak máme 60 slov na tabuli) v najrôznorodjších skupinách je 42 negatívnych ku 12 ambivalentným a ku 6 pozitívnym slovám. Spýtajme sa žiakov, či a akým spôsobom môže takéto negatívne nastavenie človeka ovplyvniť v tom, ako rieši konflikty. Porozprávajme sa o rôznych prejavoch útočného a únikového správania, spôsobeného negatívnym postojom ku konfliktom.

2 NERIEŠENÝ KONFLIKT

Priebeh konfliktu môže mať viacero fáz, od prvých jeho príznakov až po fázu únavy a depresie z dlhodobej psychickej záťaže. V závislosti od toho, aký postoj ku riešeniu konfliktu ľudia zaujmú, vzniknutý konflikt môže, ale zároveň aj nemusí prejsť všetkými možnými fázami. Aby sme si bližšie ilustrovali všetky fázy vývoja konfliktu, budeme sa zaoberať konfliktom, ktorý sa nielenže nerieši, ale zúčastnené strany ho naopak svojím správaním a činmi ešte vyostrejujú. Priebeh takéhoto neriešeného konfliktu tak môžeme rozdeliť do šiestich fáz:

1. fáza – príznaky konfliktu
2. fáza – otvorenie konfliktu
3. fáza – polarizácia
4. fáza – izolácia
5. fáza – deštrukcia
6. fáza – únava, depresia.

1. fáza – Príznaky konfliktu

V tejto počiatočnej fáze konfliktu sa objavujú prvé negatívne pocity ako napätie, strach, hnev, neistota. Jedna alebo aj obe zúčastnené strany rozmýšľajú o vzniknutej situácii, preberajú všetky možné predstavy, čo sa stane ďalej. U niekoho sa táto fáza môže odraziť na telesných príznakoch ako sú bolenie brucha, stiahnuté hrdlo, zrýchlený tep, zvýšený tlak, zmenené stravovacie návyky a podobne. Tieto signály nám oznamujú, že sa „deje niečo nepríjemné“, že sme sa dostali do konfliktu.

príklad:

Dvaja priatelia pracujú spolu na spoločnej úlohe, dlhodobom projekte v rámci školy. Jedného nazveme Martin a druhého Filip. Martin si vždy zodpovedne plní svoje úlohy, ale Filip často kvôli problémom v rodine, dohodnuté úlohy nestihne urobiť. Keďže je však Martin Filipov kamarát, so zameškanými úlohami mu pomáha. Po čase však Martin zistí, že to Filip zneužíva a často uprednostňuje osobné záujmy pred spoločnými záväzkami. Začne sa cítiť nepríjemne. Má Filipa rád, ale zároveň je na neho nahnevaný, že zneužíva jeho pomoc a ústretovosť.

2. fáza – Otvorenie konfliktu

Táto fáza nastáva, keď jedna zo zúčastnených strán dá najavo svoju nespokojnosť so situáciou, ktorú vníma ako konfliktnú. Nahlas povie svoj názor, čo si o danej situácii myslí, čo prežíva, čo ho hnevá, čo prekáža, čo by bolo vhodné zmeniť a podobne. Negatívne emócie stúpajú, lebo daná osoba ide do otvoreného sporu s druhou osobou, čo je samo o sebe nepríjemné.

(V príklade, ktorý sme už použili, budeme pokračovať):

Martin zistí, že Filip hral večer futbal s kamarátmi a na ďalší deň nemá splnené dohodnuté úlohy. V tej chvíli to už nevydrží a povie Filipovi, čo si myslí o jeho nezodpovednom prístupe. Martin: „Kde máš vypracovanú úlohu?“ Filip: „Nestihol som to. Nemohol by si mi s tým pomôcť?“ Martin: „Nie, nemohol. Keď máš čas na to, aby si po večeroch hrával futbal, kým ja robím na projekte, tak s mojou pomocou už nerátaj! Tvoja nezodpovednosť mi už lezie na nervy!“ Filip: „Ja som zodpovedný dost! Keby som na projekte nepomáhal, neboli by sme na tom tak dobre! A je to moja vec, čo robím vo

svojom voľnom čase!“. Prudko sa otočí a pritom drgne laktom do Martina. Martin: „To, že sme s projektom tam kde sme, nie je určite vďaka tvojej usilovnosti. A nedrgaj do mňa, nevieš dávať pozor?“

3. fáza - Polarizácia

V tejto fáze si účastníci konfliktu začínajú brániť svoje pozície, lebo sú presvedčení, že majú pravdu v tom, čo tvrdia a druhý musí ustúpiť. V prípade, že účastníci konfliktu trvajú na svojich pozíciách, sa začína vyostrovať spor presvedčovaním o „vlastnej pravde“, vyhrázaním sa, obviňovaním druhej strany, nadávaním, zosmiešňovaním, či ponižovaním druhého a podobne. Pôvodná príčina sporu sa preniesie z vecnej argumentácie na emocionálne výpady, ktoré majú už len málo spoločné s prvotným problémom. Tým sa hnev, agresia ako aj ďalšie negatívne emócie stupňujú.

Príklad:

Filip: „Nebud' citlivka! To som ťa len pohladkal! A bud' taký láskavý a prestaň klamať a urážať ma!“ Martin: „Prosím?! Ja že klamem? Keď ti povie niekto pravdu, tak to ťa uráža? Chceš povedať, že si nehral futbal?“

Filip: „A vôbec, ty sa nestaraj, či hrávam futbal alebo nie! Ved' ty nevieš ani trafiť do lopty! Väčšie nemehlo ako si ty snád' ani nepoznám!“

Martin: „Tak ty toho ešte nepoznáš viac! A ver tomu, že radšej budem nemehlo ako pako, ktorý nevie ani dodržať svoje slovo!“

4. fáza - Izolácia

Táto fáza sa vyznačuje tým, že účastníci konfliktu sa medzi sebou nebavia. Konflikt však pokračuje ďalej. Zároveň si uvedomujú nezmyselnosť vzniknutej situácie a tiež svoju bezmocnosť v tom, aby sa spor vyriešil.

Často preto uprednostnia potrestanie druhého tým, že ho izolujú od seba (tichá domácnosť, nedvíhanie telefónov, neodpovedanie na e-maily a podobne.). Niekedy je dôvodom izolácie aj pocit menšej psychickej záťaže ako pri otvorenom konflikte.

Častejšie sa tento štýl správania objavuje u žien ako u mužov, nie je to však pravidlom. U niekoho je znova táto fáza dlhšia, niektorí ju môžu dokonca preskočiť, rovno do fázy deštrukcie.

Izolácia v našom prípade môže vyzeráť tak, že Martin si povie, že to nemá zmysel hádať sa s Filipom a prestane sa s ním rozprávať. Hnevá sa na neho, má nepríjemné pocity, že ho Filip iba využíval a čaká na najbližšiu príležitosť, keď mu to bude môcť vrátiť. Zároveň má strach, že príde o kamaráta, s ktorým si vo viacerých oblastiach rozumel. Filip urobí to isté, tiež je nahnevaný, myslí si, že Martin sa zbláznil, je vzťahovačný a nedá sa s ním normálne baviť. Má strach z toho, že mu už nepomôže s úlohami, nenašepká na písomke, či nepožičia cedečko, čo mu sľúbil. S takým „pakom“ sa baviť nebude.

5. fáza - Deštrukcia

Táto fáza sa vyznačuje deštruktívnym správaním sa účastníkov konfliktu. Môže sa jednať o vzájomné fyzické ubližovanie (jeden druhého udrie alebo mu inak fyzicky ublíži), psychické ubližovanie (jeden poníži druhého pred inými ľuďmi alebo vystraší napríklad výhražným listom), či materiálne poškodí (jeden druhému zničí, pokazí či odcudzí majetok a podobne).

Táto fáza sa v tomto príklade môže prejaviť tak, že sa Martin s Filipom začnú pri stretnutí na malý podnet biť alebo Filip môže prezradiť pred triedou tajomstvo, s ktorým sa mu Martin zveril. Je aj možné, že si môžu navzájom zničiť svoju prácu, či

počmárat' veci. Samozrejme, toto správanie doprevádzajú nadávky a hnev, s prestávkami na oddych a nové pokračovanie agresie cez ďalšiu hodinu alebo ďalší deň.

6. fáza – Únava, depresia

Ak deštrukčná fáza trvá dlhšiu dobu, účastníci konfliktu sú po istom čase vyčerpaní z neustáleho boja a prepadávajú únave a depresii z nezmyselnosti celej situácie, čo sa často odrazí na ich zdravotnom a psychickom stave. Častým prejavom takejto situácie je, že zúčastnení môžu ochorieť, začnú sa vyhýbať miestam, kde by sa mohli spoločne stretnúť, nevládzu ďalej a nevedia situáciu vyriešiť ani ukončiť. Napriek únave a uvedomeniu si nezmyselnosti situácie, často stačí len malý podnet na to, aby sa strany opäť ocitli vo fáze deštrukcie a pokračovali vo vzájomnom boji.

Na našom príklade sa Filip začne vyhýbať hodinám, na ktorých robil spoločný projekt s Martinom, zhorší sa mu prospech, stratí motiváciu na učenie a prestáva mať rád školu. Martin má výčitky, je smutný, že stratil kamaráta a spoločníka v školských projektoch, ochorie. Pre každú fázu vývoja konfliktu existujú možné spôsoby riešenia vzniknutej situácie. Každá z týchto fáz môže mať rôzne trvanie. Niekedy konflikt prebehne bleskurýchlo a my sme už len svedkami deštrukčnej fázy. Niekedy niektorá z fáz môže chýbať – najčastejšie fáza izolácie, lebo temperamentné typy hneď začnú bitku a často je preskočenie z príznakov do konfliktu také rýchle, že „otvorením“ konfliktu je hrubé vynadanie alebo fyzické napadnutie. Toto všetko a ešte omnoho viac sa udeje v konflikte, ak sa stupňuje a strany zatiahnuté do sporu nemajú tendenciu alebo zručnosti riešiť konflikt kooperatívne a konštruktívne.

(voľne spracované podľa M.Záškvary, Persona 2009)

Aktivita:

Ako narastá konflikt?

Cieľ: Popísať rozvoj konfliktu a štádiá, ak sa konflikt nerieši.

Vek: SŠ, VŠ

Čas: 45-60 min.

Pomôcky : tabuľa, krieda

Inštrukcia:

Nakreslite na tabuľu alebo flip-chart krivku rozvoja konfliktu a spolu so žiakmi na vybranom konflikte (najlepšie dvoch ľudí) prerozprávajte konfliktnú situáciu až do posledného štádia.

Diskusia, záver a spätná väzba:

1. Diskusiu vedieme tak, aby na vybranom konflikte žiaci popísali, jednotlivé štádiá. Každé štádium všeobecne popíšeme a necháme žiakov, aby ho konkrétne prerozprávali v nimi vybranom konflikte.

2. Spýtame sa ich na charakteristiky jednotlivých štádií – ako rozpoznali, že vznikol konflikt, ako by vyzeral, keby ho jedna zo strán otvorila, ako by vyzeral pri polarizácii, izolácii, deštrukcii a v štádiu únavy a depresie. Ich návrhy ešte farbisto opíšeme a doplníme o ďalšie prvky typické pre konkrétne štádium rozvoja konfliktu. Výsledkom by mal byť na jednej strane ucelený „deštruktívny“ príbeh konfliktu a na druhej strane popísanie prejavov správania a prežívania strán v konflikte v jednotlivých štádiách.

Aktivita:

Inscenácia

Ciel: aktivita využívajúca dramatické prvky, inscenáciu určitých konfliktných situácií.

Čas: 90 min.

Počet hráčov: 15 - 30

Vek: ZŠ II. stupeň, SŠ

Pomôcky: flip-chart alebo dataprojektor, filmová klapka, vytlačené lístky s popisom konfliktných situácií, ktoré majú účastníci v pároch zinscenovať (jednotlivé situácie by mali byť úmerné veku účastníkov, tzn. znázorňovať konflikty, ktoré sú pre nich v tom veku aktuálne).

Napríklad :

1. Fero v spolužiak Jano chce od neho odpísať domácu úlohu. Fero mu ju však nechce dať odpísať.
2. Fero v spolužiak Jano si bez dovolenia požičal Ferove obľúbené pero, ktoré dostal k narodeninám.
3. Fero v spolužiak Jano stratil Ferove cédečko, ktoré mu nedávno požičal.
4. Fero a Jano sú kamaráti. Jano prišiel na stretnutie s Ferom o hodinu neskôr, ako sa dohodli.
5. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano nedal Ferovi odpísať na písomke.
6. Fero a Jano sú spolužiaci. Keď pil Jano vodu nad Ferom, obľial ho vodou.
7. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano na telesnej roztrhal Ferovi jeho nové tričko.
8. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano sa vysmieval Ferovi kvôli jeho novému účesu.
9. Fero a Jano sú kamaráti. Jano však prezradil pred celou triedou Ferove tajomstvo.
10. Fero a Jano sú spolužiaci. Jano pri vychádzaní z triedy zabuchol Ferovi dvere rovno pred nosom.

Inštrukcie: prvá časť aktivity je teoretická – účastníkom v krátkosti predstavíme agresívne a pasívne reagovanie v konfliktných situáciách a vysvetlíme, že ani jedno z nich nie je optimálne pre riešenie konfliktu. Aby účastníci lepšie pochopili tieto dva typy správania a rozdiely medzi nimi, vytvoria dvojice, v ktorých zinscenujú jednu z konfliktných situácií, ktorú dostanú na lístku, v dvoch scénkach. V prvej scénke predvedie hlavný protagonista (u nás Fero) agresívny typ správania, v druhej scénke ukáže pasívny typ správania.

Účastníkom necháme potrebný čas na nacvičenie si scénok a potom jednotlivé dvojice vystupujú pred celou skupinou. Účastníci potom v diskusii, závere a pri spätnej väzbe ohodnotia, či znázornené správanie bolo naozaj také, ako malo byť alebo by, bolo potrebné v tomto správaní niečo zmeniť.

Po teoretickom predstavení a praktickom prevedení agresívneho a pasívneho správania učiteľ pripomenie, že ani jeden spôsob nie je ideálny a že existuje tretí spôsob, ktorý sa nazýva asertívny a ktorý je považovaný za najlepší a najzdravší typ správania v konfliktných situáciách. Učiteľ, následne v krátkosti predstaví charakteristiky asertívneho správania a požiada účastníkov, aby sa skúsili vrátiť k situácii, ktorú znázorňovali a porozmýšľali, ako by sa dala riešiť asertívnym spôsobom. Ich asertívne riešenie môžu opäť zahrať alebo len sformulovať asertívnu odpoveď hlavného protagonistu zo scénky.

(Gymerská M., Kožuch B-. Záškvarová V., OZ Persona, 2009)

3 AKTÍVNE POČÚVANIE

Zručnosť počúvať je jednou zo základných sociálnych zručností. Aby sme si uvedomili, čo je to aktívne načúvanie, mali by sme sa zamyslieť nad otázkami:

- Ako sa cítíme, keď nás niekto počúva a ako, keď nepočúva?
- Ako spoznáme, že nás niekto naozaj počúva?
- Ako sa taký človek chová, čo robí?

Aktívne počúvanie je sprevádzané prejavmi záujmu, pozornosti a účasti. Tieto prejavy sú zväčša neverbálne. Napriek tomu zvykneme viac hovoriť a menej počúvať. Ak obe strany v komunikácii viac hovoria než počúvajú, ich komunikácia nie je dialóg, ale dva mimobežné monológy. Aktívne počúvanie je kooperatívnym prejavom v komunikácii a veľmi dobrým nástrojom na zvládnutie napätej alebo konfliktnej situácie.

Aktívne počúvanie s charakteristickými prejavmi:

- počúvajúci sa pozerá na rozprávajúceho,
- počúvajúci myslí na to, o čom hovorí rozprávajúci a snaží sa tomu rozumieť, ako keby bol v jeho koži,
- počúvajúci nehodnotí, čo hovorí rozprávajúci,
- počúvajúci neprerušuje rozprávajúceho,
- počúvajúci dáva slovné najavo ako rozumie.

Aktívne počúvanie slúži :

- keď nám niekto dáva spätnú väzbu – napríklad nás kritizuje,
- keď sa niekto sťažuje na produkt, službu a podobne,
- keď sme s niekým v konflikte a druhá strana nám hovorí svoje argumenty, názory a záujmy,
- keď nám niekto niečo vysvetľuje - dáva inštrukcie, zadáva úlohu,
- keď niekto chce radu a vysvetľuje svoj problém.

Prečo aktívne počúvať?

1. Počúvaním prejavujeme úctu.
2. Počúvaním dostávame informácie a riadime rozhovor.
3. Počúvaním upokojíme druhú stranu.

3.1 Aktívne počúvanie a jeho techniky

Otázky na porozumenie - pýtame sa otázky, aby sme lepšie rozumeli, čo nám chce druhá strana povedať.

Parafrázovanie - preformulujeme hlavné myšlienky a fakty svojimi slovami.

Empatia - vyjadríme s porozumením hlavné pocity hovoriaceho. Návčik sa začína vyvodením pojmu (čo to je, podľa čoho zistíme, že nás niekto počúva či nepočúva, ako sa pritom cítíme). Pokračuje cez uvedomenie významu, prečo stojí za to počúvať.

Ja-výrok

Medzi dôležité komunikačné zručnosti patrí "ja-výrok". Oznamujeme ním, ako sa cítime a prečo, s čím sme počítali alebo čo potrebujeme a očakávame. V širšom zmysle sú ja-výroky akékoľvek oznámenia o nás samotných. Používame v nich teda tvary zámena - ja. V užšom zmysle sa označenie "ja-výrok" používa pre oznámenie, v ktorých hrajú úlohu emócie a prania.

(Žihľava, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2006, str.113)

Ja-výrok je zručnosť, ktorej zvládnutie žiakom je v značnej miere významne nápomocné dohovoriť sa a riešiť prípadné konflikty.

Ako učiť ja-výrokom?

1. Využitie skutočných konfliktných situácií medzi žiakmi.
2. Využitie scénok a dramatizácie.

Ja-výrokom to ale nekončí, za ním by malo nasledovať ospravedlnenie a prijatie ospravedlnenia.

K nácvičku tejto zručnosti by sme opäť mohli využiť dramatizáciu. Žiaci môžu sami navrhovať témy rôznych konfliktov a potom si vo dvojiciach alebo v skupinách zahráť ako to vyzerá bežne a ako by to mohlo vyzeráť, keď sa použije ja výrok - ospravedlnenie - prijatie ospravedlnenia. Scénky by mali byť krátke a nacvičovať by ich mali všetci žiaci triedy či skupiny. Dôležitou súčasťou je reflexia: aké sú rozdiely v prežívaní a v ďalšom správaní, ak používame pri riešení konfliktov bežné neefektívne postupy a aké rozdiely vnímame, ak používame ja-výroky a ospravedlnenie?

Spätná väzba

Spätná väzba je vecné vyjadrenie, že sme si niečoho všimli (najčastejšie pomocou opisu alebo informácie). Kedykoľvek niečo robíme alebo sa nejako správame, má to určité dôsledky. Vďaka spätnej väzbe sa dozvedáme, že niečo je správne alebo naopak nie je. Spätnú väzbu môžeme dostať od človeka, ktorý o danej činnosti niečo vie, ale môžeme si ju tiež odvodiť z priebehu alebo výsledku činnosti samotnej. Spätná väzba môže byť pozitívna, tak aj negatívna.

Možnosti aktívnej techniky počúvajúceho:

Niektor protirečí v názore napríklad na hudobnú skupinu.

„Ako sa ti to môže páčiť! Ich spevák má vysoký hlas ako nejaká baba a hrozne pritom škrieka. Texty majú úplne o ničom a celé je to postavené na tom, že okukali od inej skupiny ich štýl, ktorý teraz letí. Ak sa o nich niečo píše, tak vôbec nie o ich hudbe, ale o tom, kde sa kedy opili a niečo rozbili. Tú jednu hitovku síce do televízie pretlačili, ale to len preto, že je provokatívne natočená. Ja fakt nechápem, ako sa ti môžu páčiť.“

Povzbudzujúci: „Aha, a ešte niečo sa ti na nich nepáči?“ (Pozor! Ale nie ironicky!)

Objasňujúci: „A čo sa ti nepáči na ich textoch?“ alebo „Prečo sa ti zdá čudné, že sa mi páčia?“

Reflektujúci (empatický): „Nerozumieš, ako sa práve mne môže páčiť takáto skupina.“

Preformulujúci: „Takže nechápeš, ako sa mi môže páčiť skupina, ktorá má škriekajúceho speváka, hlúpe texty, okukanú hudbu a robia samé aféry.“

Zhrňujúci: „Nepáči sa ti, že majú zlého speváka so strašne vysokým hlasom, texty o ničom, neoriginálnu hudbu, samé opilecké aféry a presadili sa len vďaka provokatívnemu videoklipu.“

Oceňujúci: „Som rád, že si mi to povedal.“

Iný príklad:

Kamarát sa sťažuje na druhého kamaráta.

„Celú prestávku bol za mnou a hučal do mňa, aby sme išli spolu za nejakým jeho kamarátom. Mne sa vôbec nikam nechce ísť a on ma donekonečna presviedčal. Nedokázal som sa ho zbaviť. Nechápem, prečo sa nalepil práve na mňa. A práve cez tú prestávku som sa potreboval pripraviť na ďalšiu hodinu a vôbec som nemal na to čas. Už neviem, ako som mu to mal povedať, že ma to nezaujímá.“

Možnosti aktívnej techniky počúvajúceho:

Povzbudzujúci: „A nakoniec to ako dopadlo?“

Objasňujúci: „Ty by si chcel vedieť, ako mu jasne povedať, že s ním nikam nechceš ísť?“

Reflektujúci: „Si na neho nahnevaný, že ťa otravuje.“ „Si nahnevaný na seba, že sa ho nedokážeš zbaviť.“

Preformulujúci: „Celú prestávku ťa otravoval a ty si sa ho nemohol zbaviť. Ani si sa nestihol naučiť na ďalšiu hodinu.“

Zhrňujúci: „Bol za tebou jeden chalan, ktorý ťa presviedčal, aby ste šli za jeho kamarátom. Tebe sa tam vôbec nechce. Celú prestávku bol s tebou, a preto si sa nemal čas naučiť na ďalšiu hodinu. A chcel by si vedieť, ako mu jasne povedať, že nejdeš nikam a nech ťa s tým už neobťažuje.“

Oceňujúci: „Páči sa mi, že s tým chceš niečo robiť.“

Rozdiel medzi zhrňujúcim a preformulujúcim výrokom – zhrňujúci sa používa vtedy, ak je potrebné preformulovať nejaký dlhší úsek rozprávania a zhrnúť ho do dvoch či troch viet, v ktorých je vystihnutá podstata celého rozprávania. Preformulovanie sa používa v kratších úsekoch na krátke potvrdenie, že sme porozumeli podstate toho, čo druhý povedal. Preformulovaním potvrdzujeme, že „sme stále v obraze“.

Napriek tomu, že aktívne počúvanie často používame samovoľne s ľuďmi, ktorí sú nám blízki a sympatickí, je veľmi dôležité sa ho naučiť a používať, ak chceme byť zruční pri riešení konfliktov – to znamená v situácii, keď „musíme“ aktívne počúvať niekoho, s kým si práve „nerozumieme“, nie je nám blízky a možno ani sympatický.

Samozrejme v prirodzenom rozhovore, v situácii, keď vzniká konflikt alebo pomáhame pomocou mediácie riešiť konflikt dvoch iných ľudí, jednotlivé druhy aktívneho počúvania používame podľa toho, čo je práve vhodné. Či chceme viac porozumieť obsahu toho, čo druhý hovorí, či mu chceme prejaviť porozumenie v tom, čo cíti alebo len ho podporiť v jeho rozprávaní. V reakciách na to, čo nám druhý hovorí, kombinujeme jednotlivé druhy aktívneho počúvania a mixujeme „koktail“ z reflexie, preformulovania a ocenenia.

Aktívne počúvanie a riešenie konfliktov v bežnom rozhovore má aktívne počúvanie formu krátkych výrokov („Hej, otravuje ťa.“, „Vadí ti to.“) najmä, ak ide o krátke preformulácie a reflexie toho, čo povedal druhý. V mediácii a vyjednávaní, je aktívne počúvanie kľúčovou zručnosťou, ktorá pomáha formulovať stranám ich záujmy a pocity. Pozorným zdôrazňovaním podstatných častí výpovedí strán, pomáhame nielen vzájomnému porozumeniu, ale pripravujeme aj podklady na definovanie sporu.

4 KOMUNITNÝ KRUH

K špecifickým nástrojom budovania nekonfliktných vzťahov medzi žiakmi patrí aj používanie metódy komunitného kruhu. Práca v kruhu sa pri výučbe používajú čoraz častejšie, avšak nie každý kruh je komunitným. Názov komunitný kruh je od slova komunita, teda spoločenstvo. Okrem vytvárania súdržnosti triedy, významne prispieva k osobnostnému rozvoju. Žiaci sa učia mnohým sociálnym a komunikačným zručnostiam, predovšetkým počúvaniu, formulácii vlastného názoru, avšak aj rešpektu k názoru druhých, vystupovanie pred ostatnými, trpezlivosti a podobne.

Práca v komunitnom kruhu sa líši od iných foriem práce v kruhu, predovšetkým svojimi štyrmi pravidlami (Žihľava, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2002, str. 244-245):

- právo hovoriť,
- právo zdržať sa,
- vzájomná úcta, rešpekt,
- diskretnosť.

Komunitný kruh by sa v triedach mal zaraďovať pravidelne a to najmenej raz týždenne. Jeho poslaním je vytvárať pocit bezpečia, neskákať si do reči, učiť sa trpezlivosti, empatii, tolerancii i spolupatričnosti a dôvery, v žiadnom prípade by sa nemal používať na priame riešenie konfliktov. Komunitný kruh, ak je používaný pravidelne, slúži zároveň aj ako prevencia a diagnostická metóda problémov v kolektíve. V prípade, že sa v triede vyskytne konflikt, treba ho riešiť s tými, ktorých sa to týka, v komunitnom kruhu môžeme o probléme hovoriť na všeobecnej úrovni.

Aktivita:

Papier

Cieľ: Predchádzanie konfliktu a uznanie rozdielnosti. Pochopenie, že ľudia sa na svet pozerajú rôzne a tým ho aj rôzne interpretujú.

Pomôcky: 2 listy papiera, písacie potreby

Vek: + 12

Inštrukcie k realizácii

Žiakom je potrebné oznámiť, že aktivita nebude hodnotená. Žiaci pracujú samostatne.

Popis

Papier preložia na polovicu

Odtrhnú pravý horný roh papiera.

Opäť preložia papier v polovici.

Znova odtrhli pravý horný roh.

Opäť preložili papier napolovicu.

Odtrhli pravý horný roh papiera.

Opäť preložili papier.

Odtrhli pravý horný roh papiera a nakoniec rozložili papier. Každému účastníkovi by mala vzniknúť snehová vločka.

Je vhodné, aby učiteľ prekladal papier spolu so žiakmi, avšak nie ako praktický návod, ale iba ako motivačný faktor. Po rozložení papiera požiadame žiakov, aby sa pozreli, ako sa im podarilo vyskladať papier a porovnať svoje papiere s ostatnými. Všimame si odlišnosti.

Otázky pre diskusiu v komunitnom kruhu:

Má niekto papier roztrhaný nesprávne? Prečo nie?

Prečo má každý inú vložku?

Keď to má niekto inak roztrhnuté ako ja, je odlišný, iný alebo ?

Následná aktivita

Požiadame žiakov, aby kreslili podľa pokynov. Používame pri tom geometrickú terminológiu a vopred im neoznámime, o aký objekt sa jedná. Po dokončení žiaci ukážu svoje práce. Pracuje spolu so žiakmi na vlastnom obrázku - na obrázku môžeme mať napríklad šálku na čaj. Na základe obrázku dôrazne sa žiakov opýtame, ako mohli nakresliť úplne niečo iné, keď boli jasne definované inštrukcie. Toto je zámer aktivity, z dôvodu cieľa aktivity, ktorá vyústi v závere - diskusii a zhodnotení. Tým sa dopracujeme aj k spätnej väzbe.

Diskusie - zhodnotenie

Vyzveme žiakov, aby si porovnali práce a budeme pozorovať, akým spôsobom obhajujú vlastné diela a ako argumentujú za pravosť a správnosť svojich prác. Je možné, že niektorí žiaci úlohu hry plne nepochopia a tak v záverečnom hodnotení - spätnej väzbe vysvetlíme, v čom spočíval cieľ aktivity.

Môžu sa objaviť argumentácie typu:

- Každý inak chápe, sme každý iný.
- Nie vždy rozumieme rovnako tomu, čo druhý hovorí.
- Nie sme rovnakí a to je dobre.
- Druhý nie je „hlúpy“ a divný preto, že to urobil inak.
- Robili sme to dobre, len každý inak.

Táto aktivita kladie dôraz na koncepciu toho, že hoci môžu existovať rozdielne pohľady na vec, neznamená to, že iba jeden pohľad je správny. V mnohých situáciách nie je len jedna správna odpoveď. Pohľad každej osoby na vec môže byť správny.

5 KRITICKÉ MYSLENIE

Kritické myslenie je jednou zo schopností, ktorá nám môže dopomôcť k obozretnejšiemu pohybu vo svete. Ak sa chceme efektívnejšie rozhodovať, prekuknúť mnohé a tvarovať svoj názor precízne, mali by sme poznať, trénovať, ovládať a používať **kritické myslenie**.

Predstavme si problémy, vyplývajúce z protichodných informácií, ktorých je čím ďalej, tým viac. V strede toho všetkého stojí človek, ktorý by sa v nich mal vyznať. A hoci sa kritické myslenie môže zdať zručnosťou, ktorá sa nedá presne kvantifikovať alebo vyjadriť, v dnešnom svete už patrí medzi **klúčové kompetencie**. Je to práve nedostatok kritického myslenia, ktoré môže viesť k problémom rozhodnúť sa. Kritické myslenie je dôležité predovšetkým vtedy, keď niekto potrebuje urobiť rýchle rozhodnutie, no na jeho realizáciu nemá dostatok času a zväčša ani všetky potrebné informácie.

Kritické myslenie nás učí, čo robiť pri hodnotení informácií. Mali by sme sa oboznámiť aj s tým, ako k informáciám neprístupovať. Sami pre seba sme tými, ktorí nás môžu skvelo a kvalitne oklamať, dokonca oklamať dokonale. Takže si dobre uvedomujme: **nikto nás tak dobre neoklama, ako my sami**.

Existuje množstvo omylov a klamov, ktorým podliehame denne, niektoré sú dokonca evolučne podmienené a súvisia s prispôsobením sa prostrediu.

Štyri komponenty kritického myslenia:

Strategické a kreatívne myslenie je základom pre riešenie problémov a rast. **Riešenia problémov** je aj schopnosť zhodnotiť problém a vyriešiť ho čo najskôr.

Posledným komponentom pri kritickom myslení je **rozhodovanie**, ktoré často predstavuje akýsi test osobnosti a charakteru, urobiť striktné rozhodnutie a stáť si za ním.

Kritické myslenie je otvorené

Kriticky mysliaci človek nemusí zavrhnúť všetky možnosti, ktoré rôzne vedecké či nevedecké teórie prinášajú. Vytvára však hierarchický rebríček pravdepodobnosti, v ktorej sú niektoré teórie vyššie a niektoré nižšie. Na základe toho, ako sa informácia získala (výskum alebo očité svedectvo), má niektorá informácia vysokú hodnotu, iná veľmi nízku.

Otvorenosť kriticky mysliaceho človeka spočíva v tom, že ak sa nájde relevantný dôkaz, môže sa teória alebo informácia z nízkeho stupienka rebríčka posunúť na vyšší. Kriticky mysliaci človek stavia na tom, čo hovoria fakty. Informácie porovnáva s reálnym poznaním a uvažuje nad mierou, s akou nová informácia s realitou súhlasí.

Backfire effect

Ak si osvojíme chybnú informáciu, je veľmi ťažké sa jej zbaviť. Bránime si svoje názory a postoje ako kúsky svojej identity a zmena je pre vás nepohodlná. Každá nová

informácia, ktorá nesedí s našim doterajším pohľadom na svet, nás „zabolí“ a neradi ju prijímame.

Backfire effect je často i dôvodom zbytočných sporov, kedy sa niečia neopodstatnená „pravda“ v určite javy (napr. UFO), stretne s dôkazmi o tom, že nie je správna. **Backfire effect hovorí o tom, ako sa ľudia zmocňujú informácií a trvajú na nich. Je ukázkou, ako veľmi podliehame vlastným sebaklamom.**

Sebautvrdzovanie

Sebautvrdzovanie je hľadanie „podpory“ pre tvrdenia a informácie, ktoré už máme, ktorým veríme. **Toto môže často viesť k omylu a môžeme uveriť rôznym výmyslom.** Dôležité je zaujímať sa a prehodnocovať i opačné tvrdenia. Možno na nich bude niečo závažné, čo by nám mohlo upraviť vlastné teórie a postoje. Ak to neurobíme my, urobí to niekto „pre nás“ a to zväčša „bolí“, vid' backfire effect.

Backfire effect a sebautvrdzovanie sú v našich myšliach, dokonca i ostrieľaní skeptici často upadnú do niektorého z nich a čím viac energie do „zbierania informácií“ dáme, tým viac si ich ceníme. To však nič nemení na tom, že **vždy je lepšie prehodnotiť ako sa držať omylu.**

Prvopočiatočnú úlohu tu zohrávajú rodina, škola a v neposlednom rade, by sa mal v tomto smere rozvíjať každý sám. Tento spôsob sa považuje za aktívnu súčasť životného štýlu a osobnostného sebarozvoja.

„Poučiť človeka o ľudskej omylnosti je ťažké. Poučiť človeka o jeho vlastných chybách je takmer nemožné.“(1)

Určité fragmenty kritického myslenia sú prítomné v každodenných činnostiach, pri hodnotení či snahe odhaliť klamstvo napríklad v sociálnych interakciách. Rovnaké metódy by sa vo väčšom merítku mali uplatňovať nielen na všetky zásadné otázky, ale aj na tie hraničné. Avšak základné psychologické mechanizmy znemožňujú mnohým vymaniť sa z vlastnej pohodlnosti[2,3] a trochu na tom zapracovať.

5.1 Kritická sebaobrana

Vychádzajúc z predpokladu, že sa snažíme vychovávať žiakov v predstave, že silnejší by mal ochraňovať slabšieho. Z toho istého dôvodu by mohol múdrejší chrániť naivnejšieho, v lepšom prípade ho naučiť, ako sa brániť.

Najjednoduchšie je vedieť triediť informácie čo najskôr – od detstva, ak je taká možnosť a znamená, naučiť žiakov/deti, akú hodnotu majú informácie a ako si dávať pozor na vlastné omyly, byť náročnými na vedomosti a vedieť s nimi aktívne pracovať.

Škola môže prostredníctvom učiteľa tieto schopnosti podnecovať a rozvíjať. Je tak neformálnym cvičiskom mladých ľudí, aby dokázali pracovať s rafinovanosťou a nejednoznačnosťou rôznych tvrdení, napríklad ako formulovať svoje názory a tvrdenia, ako sa správne pýtať a ako vyžadovať, aby im bolo odpovedané. Tieto schopnosti by mali byť esenciálne pri popisovaní jadra všeobecného rozhl'adu každého človeka.

Možno bude ešte dlho trvať, kým sa informačná gramotnosť dostane do bežného vyučovania, namiesto bezmyšlienkového prijímania dát. Svet poznania je zaujímavý, fascinujúci a stojí za tú námahu stať sa aktívne mysliacim človekom.

Ak chceme poznávať svet, musíme zároveň poznávať sami seba. Keď astronóm uvidí v ďalekohľade škvrnu, potrebuje vedieť, či je tá škvrna na oblohe alebo na skle ďalekohľadu. Ľudský rozum je nástroj, ktorý dokáže skúmať svet, ale aj produkovať množstvo nezmyslov. Našťastie, ľudia majú schopnosť **sebareflexie**; dokážu využiť rozum na skúmanie vlastností ľudského myslenia a hľadať postupy na prekonávanie vlastných chýb. Je dôležité uvedomiť si, že ľudský mozog je výsledkom evolúcie, ktorá odmeňovala nielen poznanie, ale aj šikovné zavádzanie. Ako sa rozvíjala ľudská schopnosť klamať a odhaľovať klamstvá, rozvíjala sa aj schopnosť **sebaklamu**; kto vhodne oklame sám seba, dokáže klamať aj úprimnosťou.

Aktivita:

5.2 Dilema v konflikte – pozície alebo záujmy?

(Pre vysvetlenie dvoch zásadne odlišných pohľadov na konflikt použijeme príbeh o čokoláde, dvojičkách a rodičovi (voľne spracované podľa Fisher, Ury, Patton, 1994).

Predstavme si, že je nedeľa večer, všetky obchody naokolo sú zavreté a doma sa začnú v kuchyni hádať dve sestry – dvojičky (sú rovnako staré, silné a šikovné). Príbehne tam otec a vidí, že sa hádajú o jednu jedinú poslednú čokoládu.

Jedna kričí: „Daj sem! To je moja čokoláda!”

Druhá kričí: „No určite, ja som si ju šetrila celý týždeň! Je moja!”

Čo urobí spravodlivo rozmýšľajúci otec?

Rázne vezme nôž a čokoládu rozreže na dve rovnaké polovice. Aké bude však jeho prekvapenie, keď obe jeho deti nahnevané a sklamané svoju polovicu čokolády hodia na stôl a odídu urazené do svojich izieb. Čo by mal otec urobiť, keď konal najspravodlivejšie ako vedel? Ved' tak by predsa reagoval skoro každý, nie? Má od sklamania sám zjesť čokoládu? Vynadať dcéram za ich nevd'ačnosť a neschopnosť sa dohodnúť? Tento otec išiel za svojimi deťmi a spýtal sa ich, v čom je problém. Prečo nechceli tú polovicu čokolády, čo im odkrojil?

Jedna dcéra hovorí: „Ja som chcela iba obal. Zbieram si ich s kamarátkou do súťaže a tento je akurát posledný do počtu.”

Druhá dcéra hovorí: „Ja som chcela len alobal z tej čokolády! Robím do školy jednu koláž na výtvarnú a potrebovala som na to ten lesklý alobal.”

Aké z toho plynie poučenie pre dcéry a pre otca?

Dcéry sa mohli od otca naučiť, že ak sa dostanú do konfliktu, v diskusii by mali prejsť od svojich pozícií – „Ja chcem čokoládu!” – „Nie, to je moja čokoláda!” – k záujmom – „Načo ti je tá čokoláda? Prečo ju chceš? Prečo ti nestačí polovica?”

Otec sa mohol naučiť z tejto situácie, že ak sa dcér najprv opýta na ich záujmy a až potom bude „spravodlivo konať”, nemusí sa stať, že budú na neho nahnevané za

to, že im rozrezaním čokolády na dve polovice zničil obal do súťaže a aj alobal na výtvarnú.

Prejdime od príbehu k tomu, prečo sa snažíme oddelovať pozície od záujmov. Jedným zo základných princípov napomáhajúcim riešiť konflikt dvoch strán, je porozumieť rozdielom medzi hlásanými stanoviskami (pozíciami) strán a ich ozajstnými záujmami, ktoré sa strany snažia prostredníctvom presadenia svojich stanovísk uspokojiť.

Porozumenie záujmov a pozícií strán, schopnosť oddeliť ich od seba a zrozumiteľne ich pomenovať, pokladáme za kľúčové pri pochopení vyjednávacích princípov.

6 NÁMETY PRE AKTIVITY

Obuj si moje topánky

Ciel': Čo je to empatia, pochopenie dôležitosti empatie v konflikte.

Pomôcky: Voľný priestor v miestnosti.

Čas : 60 min.

Vek : 13 +

Inštrukcie k realizácii:

Žiaci sa postavia do jedného veľkého kruhu. Všetci si zložia topánky a dajú ich na kopy do stredu kruhu. Potom sa opäť obujú, ale musia si vybrať topánky od dvoch rôznych ľudí. Potom hľadajú tie, ktorí majú topánky s nimi do páru a postavajú sa bok po boku s ľavou topánkou vedľa zodpovedajúcej pravej topánky a takto vytvoria kruh. Na konci by mal vzniknúť kruh zodpovedajúcich topánok.

Popis

Jedná sa o veľmi zábavnú aktivitu s dôležitým cieľom. V jej priebehu sa treba uistiť, že si aktéri vyberú dve topánky rôznych ľudí. Na konci nemusí vzniknúť jeden kruh, ale aj dva alebo viac. Potom, čo si obujú späť svoje topánky, je vhodné im vysvetliť, že v konfliktných situáciách si musíme byť vedomí nielen našich pocitov, ale aj pocitov druhej osoby, a mali by sme si "Obúvať topánky toho druhého" (ako sme to robili v aktivite) a snažiť sa pochopiť, čo cíti.

Otázky k záverečnej diskusii a spätná väzba:

1. Po utvorení kruhu alebo kruhov sa opýtame, ako sa cítia v „cudzích topánkach“.
2. Požiadame účastníkov, aby opísali bežné konfliktné situácie, ktoré zažili a zamysleli sa nad tým, ako sa každá osoba v konflikte mohla cítiť.

Ide o prejav a pochopenie emócií. Mali by sa pýtať sami seba: "Čo cítim? Prečo?". Je však tiež dôležité, aby sa sami seba pýtali: "Čo cíti ten druhý? Prečo?". Inými slovami - potrebujeme súcítiť s druhým človekom. Metaforicky vyjadrené, mali by sme si "obuť jeho topánky" a pokúsiť sa pochopiť, ako sa cíti druhá osoba v konfliktnej situácii.

Nájdí pravidlo

Ciel': Naučiť sa riešiť konflikty, nájsť pravidlá, ako sa hádať konštruktívne a dôjsť k výsledku.

Pomôcky: bez pomôcok

Čas : 40 – 60 minút

Vek: 13 +

Počet hráčov: trojica

Dvaja účastníci z trojice začnú nejakú hádku, každý má trvať na opačnom stanovisku (napr. krtkovia sú užitoční alebo škodliví; do školy sa majú alebo nemajú nosiť mobily). Obidvaja majú presvedčiť toho druhého a nesmú ustúpiť zo svojho názoru. Tretí

účastník sa má pokúsiť o urovnanie sporu ďalšími argumentami - pri danom zadaní sa to vlastne nemôže podariť. Po troch minútach si úlohy vymenia. Nakoniec celá skupina diskutuje o skúsenostiach, ktoré pri hre získali a uvažujú o tom, aké by muselo byť zadanie, aby bolo možné spor urovnať.

Je možné vytvoriť "spoločné pravidlá hádok".

Väčšia skupina sa môže rozdeliť na tri menšie, ktoré zastávajú uvedené úlohy.

Otázky pri diskusii a spätná väzba :

Aké pocity mám pri hádke - som pokojný alebo ma po chvíli začne protivník hnevať? Mám chuť skôr podľahnúť druhému názoru alebo mu odporovať? Vadí mi, keď je druhý "lepší" v argumentoch?

Zmeň pohľad

Ciel: Naučiť sa v konflikte vidieť aj pohľad druhej strany.

Pomôcky: -

Čas : 40 – 60 minút

Vek: od 10 rokov

Počet hráčov: 4 a viac

Má sa vyriešiť spor, v ktorom panujú dva opačné názory (napr. či sú priateľskejší chlapci alebo dievčatá. Je správnejšie odmeňovať skôr všetkých rovnako alebo podľa ich schopností?). Dvaja účastníci, ktorí zastávajú opačné stanoviská, sa usadia do prostriedku kruhu ostatných. Sú však vyzvaní, aby sa pokúsili vcítiť do pozície toho druhého a aby predniesli konflikt z jeho pohľadu. Potom sa obaja pokúsia nájsť spoločné riešenie, pričom musia stále zastupovať pozíciu svojho protivníka. Ostatní môžu do hry zasahovať a pomáhať, keď sa rozhovor zadrhne alebo keď si aktéri nevedia rady. Dokážu účastníci prijať aspoň na chvíľu opačný názor? Sú pokojnejší, keď obhajujú cudzie stanovisko? Snaží sa porozumieť lepšie druhým a vlastne aj svojim názorom? Zmenili sa ich pocity? Ako by konali teraz v spore, keby hovorili za - pre svoje názory? Ak sú účastníci v spore naozaj angažovaní, je potrebné dohliadať, aby každý naozaj predniesol názor opačný k vlastnému, nie aby len parodovaním tohto názoru potvrdzoval vlastné? Keď však nemajú svoj vyhranený názor, hra stráca svoj zmysel - ktorýkoľvek názor prijímú za vlastný a nie je čo riešiť.

Rokovanie

Ciel: Riešenie konfliktov s odstupom, bez emočného sprievodu, rozumovo.

Pomôcky: žiadne

Čas : 60-90 minút

Vek: od 10 rokov

Počet hráčov: 4 a viac

Hádajúci sa žiaci alebo skupiny si na pomoc v spore prizvú advokáta. Ten je nestranný, snaží sa vecne sprehľadniť protikladné stanoviská oboch strán a hľadať možnosť urovnania sporu. Účastníci sporu sa pri vyjednávaní môžu ujať slova len vtedy, keď ich k tomu advokát vyzve. Advokát pravidelne prerušuje rokovania, aby sa poradil s jednotlivými stranami a vypracoval nové návrhy na urovnanie sporu. Riešenie konfliktu je odročované(odkladané) a znovu diskutuje tak dlho, až sa nájde primerané východisko,

ktoré môžu akceptovať obe strany. Pri rokovaní hádky ustávajú, strany sa musia správať neutrálne. Je ťažké nechať spor „odpočívať“? Je ťažké nesmieť sa miešať do riešenia konfliktu a prenechať rokovania advokátovi? Je to uľahčenie, keď človek nemusí konať sám?

Retrospektíva do detstva

Cieľ: Prehliť vedomie možností daných vlastným vývojom, ujasniť si, ako sa názory menia. Sebarozvoj.

Pomôcky: fotografie účastníkov z ranného detstva

Čas: 60 - 90 minút

Vek: + 13 rokov

Počet hráčov: 2 a viac

Postup:

Účastníci si prinesú svoje fotografie z detstva. Fotografie všetkých účastníkov sa rozložia tak, aby bolo na všetky dobre vidieť. Hráči hádajú, kto je kto a skúsia odhadnúť, aký kto bol (samostatný, pomalý ...). Účastník, o ktorého sa jedná, to môže uviesť na pravú mieru, ale nemusí. Všetci spoločne diskutujú, čo je v ktorom veku najlepšie, prípadne, ktorý vek je najzaujímavejší. V menšej skupine môžu aktéri priniesť fotografie viacerých členov rodiny a po premiešaní s ostatnými ich skladať podľa odhadu podoby do rodín. Kto si je doteraz podobný? Aké to bolo byť malý? Čo o tej dobe viem? Čo sa od tej doby v mojom živote zmenilo? Kto z vtedajšieho okolia už zomrel? Kto do môjho života pribudol? Je pre mňa teraz život iný ako bol predtým? Čo som sa v detstve naučil? Na čo sa teším v budúcnosti? Ako sa mi páči môj súčasný život? Čo by sa malo zlepšiť? Čo pre to môžem urobiť?

Aktívne - pasívne

Cieľ: Premýšľanie o aktivite a pasivite, kto alebo čo koho v aktivite brzdí. Uvedomiť si, že k životu patrí oboje, jednostrannosť nie je najlepšia forma.

Pomôcky: pre každého papier a ceruzka

Čas: 60 minút

Vek: od 10 rokov

Počet hráčov: 4 +

Každý napíše desať činností, ktoré v poslednej dobe (týždni) s niekým prevádzkoval, napríklad: hrala som s Janou tenis, pracoval som na záhrade s Petrom, bol som s rodičmi na výlete. U každej aktivity poznamená, či ju navrhoval on alebo niekto iný. V ďalšej fáze každý napíše zoznam ľudí, s ktorými častejšie niečo podniká: priatelia, spolužiaci, členovia rodiny atď. U každého uvedie, kto sa pri tom chopí iniciatívy. Potom sa účastníci rozdelia do štvoríc a vzájomne sa zoznámia so svojimi zápismi. Na záver vykonáme analýzu práce štvorice z hľadiska aktivity a pasivity. Kto navrhol spôsob práce skupiny? Kto čakal, čo navrhnu ostatní? Nakoľko sa kto správal tak, ako sa chová bežne vo svojom živote? Každý uvedie troch spoluhráčov, ktorých považuje za najaktívnejších a troch najpasívnejších. Tak môžeme vytvoriť poradie podľa aktivity jednotlivcov. Otázka pre tých, ktorí boli označení za najaktívnejších: som schopný pripustiť, aby sa dostal k slovu so svojimi nápadmi aj niekto iný? Čomu svojou stálu aktivitou bránim? Čo vyplýva z môjho zoznamu - som skôr aktívny alebo pasívny? Líši sa to v rôznych vzťahoch -

s kým som skôr aktívny, vo vzťahu ku komu som pasívnejší? Chcem niečo po tejto stránke zmeniť? Čo mi pri tom môže pomôcť? Čo ma brzdí? Som v tejto skupine aktívny alebo skôr pasívny? Kto je v skupine skôr aktívny a kto pasívny? Bolo by lepšie, keby aktivita a pasivita členov skupiny bola rozložená rovnomernejšie?

Súkromný priestor

Ciel': Upozorniť na vlastné nároky na osobný priestor.

Pomôcky: kĺbko povrazu, nožnice, papier a ceruzky

Čas : 60 minút

Vek: od 10 rokov

Počet hráčov: 3 +

Inštrukcia:

Učiteľ uvedie: "Každý potrebuje niekedy viac miesta, niekedy menej. Často nevieme, koľko priestoru môžeme vyžadovať. Každý si odstrihne toľko špagátu, aby ste ním ohradili svoje teritórium, aké by ste tu chceli mať. Vezmite si ho toľko, aby ste sa vo svojom priestore cítili dobre. Skúmajte, aké rôzne teritória môžete ohraničiť - hranaté, guľaté, nepravidelné. Vyskúšajte si rôzne tvary a potom si vo svojom priestore nájdite miesto, kde sa cítite najlepšie. (5-10 minút). Každý z účastníkov napíše na papier, čo by chcel v tomto teritóriu mať, aby sa mu v ňom páčilo – napríklad : písací stôl alebo čokoľvek iné. (10 minút) Pokiaľ je to možné, vybavenie priestoru nakreslia kriedou na podlahu. Môžeme si ujasniť, že hranice teritórií sú niekedy porušované ostatnými a niekedy naopak – porušujeme teritótium iným. Zvolený jedinec začne prechádzať po celom priestore - teritória ostatných niekedy obchádza, niekedy do nich vniká, zdvorilo alebo drzo. Po chvíli sa vráti do svojho teritória a vystrieda ho niekto iný. V záverečnej diskusii posúdime, čo komu vadilo, čo bolo ešte prijateľné a čo už nie. Prípadne môžeme hru rozvinúť tak, že každý komentuje vpád do súkromia okamžite (môže súhlasiť s prezretím alebo ho odmietnuť). Môžeme sa zaoberať otázkami: Kedy dochádza k tomu, že niekto prenikne do nášho teritória? Kedy nás to hnevá? Kedy to znášame? Kedy sami narúšame cudzí priestor? Ako spoznáme, že sme alebo nie sme vítaní? Čo ešte preniká do nášho osobného priestoru - zvonček, telefón, televízia, návštevy, zvuky z kuchyne, vône? Ako si svoj priestor môžeme chrániť?

Aktivita nám môže ukázať, či je v skupine niekto výrazne agresívny alebo utláčaný.

Poznáš svoj strach I. ?

Ciel': Vedieť si priznať strach a konštruktívne ho spracovať.

Pomôcky: dotazník - Čo je strach?

Čas: 40- 60 minút

Vek: od 13 rokov

Počet hráčov: 4 +

Malá skupinka (štvorica) dostane dotazník a má sa dohodnúť na platnosti jednotlivých viet. Každý premýšľa, či nepozná prípad, ktorý vetu vyvracia. Napríklad k vete "Muži neplačú" si niekto spomenie na film, kde muž plakal, keď mu zabili priateľa. V dotazníku potom zaškrtnite názor (ÁNO / NIE), na ktorom sa skupina dohodla a pripíšu, ako by vety mali znieť správne, napr. "Aj muži niekedy môžu plakať".

Dotazník - Čo je strach?

1. Dospelý nemá strach. ÁNO / NIE
2. Najlepší prostriedok proti strachu je nemyslieť na neho. ÁNO / NIE
3. Múdry človek nemá strach. ÁNO / NIE
4. Strach je zlý pocit. ÁNO / NIE
5. Kto má strach, má zlé svedomie. ÁNO / NIE
6. Múdri ľudia nemajú strach. ÁNO / NIE
7. Každý človek má niekedy strach. ÁNO / NIE
8. Kto má strach, je hlúpy. ÁNO / NIE

Podobne môžeme spracovať aj niektoré iné pocity, napr. smútok, neistotu. Je dobré, keď učiteľ dá vo vhodnej chvíli všetkým možnosť dokončiť vetu: "Mám strach, keď ...", aby diskusia mohla priniesť podklady ku konkrétnemu rozhodnutiu ako zo strachom zaobchádzať, či ako ho obmedziť. Túto aktivitu môže robiť len učiteľ, ktorý dokáže psychologicky zvládnuť tematiku a vnímanie účastníkov, čo vyžaduje osobné zručnosti a kompetencie a akceptujúci postoj. K rozvoju zdravého sebapoznania patrí tiež dokázať hovoriť o svojich obavách.

Pri postupe sa vychádza z predpokladu, že nadmerný strach možno ovplyvniť tým, že ho popíšeme a hovoríme o ňom, niekedy aj s osobou, ktorá ho vyvoláva.

Poznáš svoj strach II. ?

Cieľ: Vedieť si priznať strach a konštruktívne ho spracovať.

Pomôcky: zoznam otázok

Čas: 60 - 90 minút

Vek: od 13 rokov

Počet hráčov: 4 +

Učiteľ hru uvedie: "Viete, čoho sa najviac boja malé deti? Že budú opustené. Preto plačú a volajú mamičku. Neskôr sa obavy menia. Prajeme si byť uznávaní, samostatní a schopní. O svojich obavách ľudia málokedy hovoria, väčšinou nevieme, že niekto má podobné problémy ako my. Každý má napríklad strach o život, o svojich blízkych. V tejto hre si ukážeme, aké obavy môžu ľudia mať." Učiteľ číta jednotlivé obavy, strachy (je vhodné vybrať 5-10 bodov vhodných pre danú skupinu); kto ich pozná a prežil ich, ten sa prihlási. Kto z vás sa bojí (má strach) ...? strašidiel, duchov, tmy, divých zvierat, psov, priznať sa ku strachu, z napríklad učiteľov, hadov, samoty, cudzích ľudí, krajiny, povodne, pavúkov, úrazu, známkovania, hádky, odmietnutia, búrky, ohňa, otca, choroby, tieňov, jedov, ísť potme na cintorín, byť v prázdnych tmavých miestnostiach, ísť k lekárovi alebo k zubárovi, keď sa rodičia hádajú, keď sa na neho niekto z rodičov hnevá, hovoriť pred celou triedou, že ho nikto (niekto) nebude mať rád. Na každú otázku sa prihlásia tí, ktorí podobné obavy niekedy prežili. Potom môžu všetci k téme diskutovať. V bezpečnej skupine môžu dobrovoľníci rozprávať o svojich obavách. Všetci spoločne môžu uvažovať o cestách, ako sa obáv zbaviť alebo ktorý strach je nejako významný pre život (strach z výšky chráni pred pádom a podobne). Túto tému môže otvoriť a viesť len

učiteľ, ktorý dokáže psychologicky zvládnuť tématiku a vnímanie účastníkov, čo vyžaduje osobné zručnosti a kompetencie a akceptujúci postoj. K rozvoju zdravého sebapoviemania patrí tiež dokázať hovoriť o svojich obavách. Mnohí si myslia, že ich strach je nesprávny a zlý. Poskytujeme možnosť hovoriť v skupine o neistotách a obavách, aby sa účastníci naučili, že možno o nich hovoriť, a spoznali, že aj ostatní sa musia vyrovnávať s podobnými problémami.

Proximita

Ciel: proximita (blízkosť), priateľský fyzický kontakt, ale aj schopnosť odmietnuť nepríjemný dotyk.

Pomôcky: predmety s rôznym povrchom, príjemným alebo neutrálnym.

Čas : 45 minút

Vek: od 8 rokov

Počet hráčov: 2 +

Každý účastník si pripraví nejaký predmet s príjemným povrchom - hebkú látku, kožišinku, hladký papier, vyhladenú drevenú kocku, kovový hranolček, a podobne. Dobrovoľník má zaviazané oči. Ostatní účastníci budú postupne hladkať jeho ruky niektorým z pripravených predmetov alebo svojou rukou. Dobrovoľník vždy zhodnotí hmatový vnem a skúsi sa uhádnuť typ povrchu, napr: "To je príjemne hladké, to je kožušina." Alebo: "To je studené, tým na mňa nesiahaj. Je to asi pohárik. " Každý pohladí ruku dobrovoľníka svojou rukou, no pritom sa snaží o odlišný spôsob, prípadne o vyjadrenie nejakého pocitu – pohladenie pre útechu, kamarátske potľapkanie, pošteklenie a podobne.

Zhodnotíme, koľko toho dokážeme spoznať, vyjadriť iba hmatom. Zistíme, či predmety boli niekomu príjemné, pre iného nepríjemné, nezaujímavé alebo nevládne. Zároveň sa každý naučí odmietnuť nahlas dotyky, ktoré mu nie sú príjemné. Pri tejto hre platí viac ako u iných, že keď sa niekto nechce zúčastniť, nenútime ho.

ZÁVER

Aj napriek súčasným problémom sa snažíme vzbudiť záujem o vyučovanie motivačnými aktivitami, ktoré realizujeme najčastejšie metódami ako demonštrácia, hra, skupinové vyučovanie, problémové úlohy, riešenie dilém, konštruktívna hádka a podobne. Predovšetkým dobre a zaujímavo nastolený problém alebo dilema, vedú žiakov k aktivite. Často tieto aktivity robíme v menších skupinách, ktoré si následne medzi sebou vymieňajú argumenty, snažia sa navrhovať riešenia a dospieť k záverom. Pri sebareflexii a analýze vyučovacích hodín však stále zisťujeme, že čo je motivačné pre jednu skupinu a dokáže žiakov vyprovokovať k aktivite a diskusii, je pre inú málo motivačné, a tak zostávajú pasívni, bez potreby vyjadriť svoj názor, svoj pohľad na danú tému. Príčina spočíva nepochybne v uvedení si dvoch kľúčových bodov. **Na jednej strane každý žiak je individuálnou a jedinečnou osobnosťou, ktorú dokážu motivovať iné stimuly. Druhým bodom je skutočnosť, že hoci je každý žiak jedinečnou osobnosťou, študijná skupina zložená z týchto individualít sa prejavuje istými charakteristikami, ktoré ju odlišujú od ostatných skupín.** Cieľom je preto na workschopoch, hodinách či seminároch, načrtnúť problematiku tak, aby pochopili jej podstatu a význam pre svoju ďalšiu profesijnú činnosť. Vo všeobecnosti na žiakov motivačne pôsobí, keď sami hľadajú význam aktivity, ktorú sme spoločne robili, praktickú využiteľnosť prezentovaných teoretických východísk a problémov nielen v škole, ale aj v bežnom živote. Tu je však dôležitý aj vlastný prístup k žiakom, podpora otvorenej komunikácie, akceptovanie ich vlastných postrehov a skúseností, podpora ich postojov a prežívania. I vonkajšia motivácia môže podnietiť žiaka k činnosti, k uvedeniu si jej významu, a to stojí v popredí našich čiastkových cieľov v edukačnom procese.

Odbornosť a osobná zanietenosť učiteľa, korektný prístup k žiakom, poznanie, akceptácia a aktualizácia ich potrieb, je jedným zo spôsobov, ako ich počiatočne motivovať a vyprovokovať k činnosti a následne k spolupráci.

I keď sa o motivácii v odbornej literatúre popísalo veľa, učiteľ až v praxi pochopí pravý význam tohto slova a význam motivácie v jeho pedagogickej práci.

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. 1998. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
3. Canfield, J., Wells, C. 1995. Hry pro zlepšení motivace a sebezpečí žáků. Praha: portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
4. Gabura, J.; Gabura, 2004. P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
5. Mgr. Gymerská M., Mgr. Kožuch Branislav, Mgr. Krššáková Eva, 2009. 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 SúdWind Entwicklungspoliti NÖ Súd. ISBN 80-968989-5-7
7. Mgr. Hipš J., PhDr. Ondrušek D., CSc., Mgr. Potočková D., 2007. MDR. Výchova k tolerancii hrou, Vydalo: PDCS, o. z., Partners for Democratic Change Slovakia . 2007. ISBN 978-80-969431-5-9
8. Hermochová S., Neuman J., 2003.: Hry do kapsy I., Portál 2003, ISBN 80-7178-672-1
9. Kret E., 1995. Učíme (sa) inak. Nápady a rady pre učiteľov a rodičov. Portál 1995. Praha . ISBN 80-7178-030-8
10. Kopřiva P., Nováčková J., Nevolová D., Kopřivová T., 2006.: Respektovat a být respektován, Spirála, 2006, ISBN 80-901873-74.
11. Martin M., Waltmanová – Greenwoodová, C., 1997. - Jak řešit problémy dětí se školou. Praha: Portál 1997. ISBN 80 – 7178-125-8.
12. Mistrík, E. 2000. Multikultúrna výchova v príprave učiteľov (Rámec kurikula pre univerzity), IRIS, Bratislava. ISBN 80-89018-11-4
13. Neuman, J., 1998. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, Praha, Portál, 1998, ISBN 80-7178-405-2
14. Neuman, J.; Tomeš, P., 2005. Hry do kapsy IX, Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
15. Neuman, J.; Wagenknecht, M., 2005. Hry do kapsy VIII, Praha: Portál, 2005, ISBN: 80-7178-984-4
16. Neuman, J.; Zapletal, M., 2005. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
17. Ondrušek D., Labáth V., 2007. Tréning? Tréning. Učenie zážitkom, PDCS, Bratislava 2007. ISBN 978-80-969431-4-2
18. Řezáč, J., 1998. Sociální psychologie. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6
19. Silberman, M. 1997. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X
20. Silverstein, S., 2007. O stromu, který dával. Ostrava: Librex, 2007. ISBN: 80-70228-02-X

21. Srb, V., Srbová, K., Dubec, M., Švec, J., Kříž, P., Valenta, J., 2007. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: projekt Odyssea,2007. ISBN 978-80-87145-03-6
22. Mgr. Šidlíková, PhDr. Brhelová, 2011.Realizácia výchovného programu v školských zariadeniach, MPC Bratislava,2011. ISBN 978-80-8052-385-5
23. Šimanovský, Z.,2002. Hry pro zvládání agresivity a neklidu.Praha: Portál 2002. ISBN: 80- 7178-689-6
24. Žák, P., 2004.Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer press,2004. ISBN: 80-251-0457

Internetové stránky:

<http://www.adameurope.eu/prj/3784/prd/3/1/qepse03.pdf>
http://www.krajciova.sk/MANAZER/M16_Konflikty_V1.pdf
<http://www.nocka.sk/uploads/ad/df/addf196e314f459978fe81b5775df259/Prevenencia-v-praxi-3.pdf>
<http://www.ozpersona.sk/metodiky/konflikty.pdf>
http://www.pdcs.sk/files/file/Publikacie/Riesenie_konfliktov/07_CVICENIA.pdf
<http://www.pdcs.sk/files//file/Publikacie/Vychova%20k%20tolerancii%20hrou.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.viaaltera.sk/o-emociach-v-procesovej-praci-bogna-szymkiewicz-kowalska/#more-667>
http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_paradoxes
http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies
<http://www.apa.org/education/k12/student-thinking.aspx> (odkaz z 30.1.2013)

Odkazy:

- [1] Kahneman, D. 2011 - Thinking Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux. 512 s. ISBN - 0374275637
- [2] Gilovich, T. 1991. How we know what isn't so. The fallibility of human reason in everyday life. New York: The Free Press. 1993. 215 s. ISBN 978-0-02-911706-4
- [3] Gilovich, T., Griffin, D., Kahneman, D. 2002: Heuristics and Biases – The psychology of Intuitive Judgement. New York: Cambridge University Press: 2008. 857 s. ISBN 978-0-521-79679-8