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

Mgr. Ivana Paceková

Tréning sociálnych zručností ako metóda prevencie problémového správania detí mladšieho školského veku.

Osvedčená skúsenosť odbornej praxe

Banská Bystrica

2013

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor OPS/OSO:	Mgr. Ivana Paceková
Kontakt na autora:	Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie, Kollárova 49, 036 01 Martin pacekovacpppapmt@gmail.com
Názov OPS/OSO:	Tréning sociálnych zručností ako metóda prevencie problémového správania detí mladšieho školského veku
Rok vytvorenia OPS/OSO:	2013
Odborné stanovisko vypracoval:	<Tituly, meno a priezvisko autora odborného stanoviska>

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 Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová
sociálne zručnosti, problémové správanie, sebaúcta, sebahodnotenie, empatia, zvládanie náročných situácií, riešenie konfliktov, mladší školský vek

Anotácia

Táto osvedčená skúsenosť odbornej praxe ponúka príklad celoročného rozvojového programu ako trénovať sociálne zručností u detí 2.- 4. ročníka ZŠ v čase po skončení vyučovania jednu hodinu týždenne pod odborným vedením pracovníkov CPPPaP. Tréning ponúka množstvo aktivít, hier, relaxačných cvičení, techník a pracovných listov, prevzatých z psychoterapeutických zdrojov a odborných seminárov a budú popísané postupne tak, ako boli nami realizované.

V prvej kapitole sa zaoberáme sebahodnotením, sociálnymi zručnosťami a zvládaním náročných situácií u detí mladšieho školského veku a potrebou rozvíjať sociálne zručnosti už v tomto veku.

Druhá kapitola rozpracúva problémové správanie všeobecne a problémové správanie detí v našej skupine.

V tretej kapitole sa zameriavame na tréning sociálnych zručností, jeho dôležitosť, ciele a vplyv na osobnosť detí. Dôležitou súčasťou kapitoly je aj popis prostriedkov výchovnej činnosti so zameraním na tréning sociálnych zručností v našej skupine a organizáciou našich stretnutí.

Vo štvrtej kapitole (praktickej časti práce) je opísaný program jednotlivých stretnutí, s návodmi, cieľmi a vyhodnoteniami ku použitým metódam ako aj našimi skúsenosťami, odporúčaniami a postrehmi z každého stretnutia.

Prílohy tvoria pracovné listy, texty relaxačných cvičení a obrázková nálada.

Rozvojový program by mohol slúžiť ako praktická príručka najmä školským psychológom, ale aj učiteľom etickej výchovy a triednym učiteľom.

OBSAH

Úvod 5

1 PREČO DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU ?.....6
1.1 Sebahodnotenie u detí mladšieho školského veku.....6
1.2 Sociálne zručnosti u detí mladšieho školského veku.....6
1.3 Zvládanie náročných situácií u detí mladšieho školského veku.....7

2 PROBLÉMOVÉ SPRÁVANIE DETÍ.....9
2.1 Problémové správanie detí našej skupiny.....9
2.1.1 Deti so sy. ADD /ADHD.....9
2.1.2 Deti so všeobecným intelektovým nadaním.....10

3 TRÉNING SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ U DETÍ.....12
3.1 Prostriedky výchovnej činnosti so zameraním na tréning sociálnych zručností v našej skupine.....14
3.1.1 Zisťovanie aktuálnej nálady.....14
3.1.2 Hra.....14
3.1.3 Pracovné listy.....15
3.1.4 Relaxačné cvičenia.....15
3.1.5 Zážitkové formy, modelové situácie, riešenie praktických problémov zo života.....16
3.1.6 Rozhovor.....16
3.1.7 Prednáška.....16
3.2 Organizácia našich stretnutí.....17

4 PROGRAM NAŠICH STRETNUTÍ.....18

Záver.....37

Zoznam bibliografických zdrojov.....38

Zoznam príloh.....40

Úvod

Deti sa v priebehu svojho vývinu neustále stretávajú so situáciami, ktoré svojimi požiadavkami neustále preverujú ich prispôsobivosť a kladú nároky na ich psychickú odolnosť. Očakáva sa od nich aktívne riešenie a efektívne zvládanie rôznych situácií, vyvolávajúcich psychickú záťaž. V tomto by im mal pomáhať aj tréning sociálnych zručností, ktorého cieľom je odhaľovať ich silné stránky, ktoré spolu s využívaním účinných stratégií by viedli k efektívnemu zvládaniu náročných situácií a eliminácií problémového správania.

Pre túto tému sme sa rozhodli z viacerých dôvodov: atraktivita, dôležitosť, význam pre prax. Výhodou pre nás bola niekoľkoročná vlastná skúsenosť s vedením tréningov na rozvoj sociálnych zručností u detí s problémovým správaním ako aj tréningami na rozvoj prosociálneho správania v triedach pre intelektovo nadané deti mladšieho školského veku.

Cieľom OSO je ponúknuť nami vytvorený program rozvíjajúci sociálne zručnosti a zodpovedanie otázky, či tréning sociálnych zručností zameraný na zvýšenie interpersonálnych a komunikačných zručností u detí môže pozitívne ovplyvniť ich osobnostné charakteristiky ako napr. sebahodnotenie, sebaúcta a empatia a zároveň eliminovať pretrvávanie problémového správania (napr. nesústredenosť, hyperkinetika, upútavanie pozornosti, presadzovanie svojich záujmov, agresivita, ale aj utiahnutosť a nepriebojnosť, atď....).

Tréning sociálnych zručností ako tímový intervenčný program sme realizovali z dôvodu požiadavky školy v školskom roku 2011/2012 s 10 (8 chlapcov a 2 dievčatá) vybranými žiakmi 2.-4. ročníka (s prevahou tretiakov) na nemenovanej ZŠ v Martine, každú stredu v čase po skončení vyučovania. Našu skupinu tvorili deti so sy. ADHD a ADD a deti so všeobecným intelektovým nadaním (VIN). Odborný lektorský tím tvorili jedna psychologička a jedna sociálna pedagogička CPPPaP. S deťmi sme pracovali formou hier, zážitkových aktivít, pracovných listov, relaxačných cvičení, zisťovaním aktuálnej nálady obrázkovou formou, atď....

Spätnou väzbou pre rodičov detí boli dve stretnutia (v decembri 2011 a máji 2012), na ktorých boli rodičia oboznámení so zmyslom a priebehom už konkrétnych aktivít realizovaných s deťmi. Zmeny v prežívaní, sebahodnotení a správaní detí sme priebežne konzultovali aj s triednymi učiteľkami aj s rodičmi detí. Deti na stretnutiach zažili veľa pozitívnych, veselých, ale aj smutných zážitkov a skúseností. Tieto skúsenosti z tréningu realizovaného zážitkovou formou si tak lepšie zapamätajú a prenesú aj do reálneho života. Po týchto skúsenostiach by deti, ich rodičia aj škola uvítali pokračovanie tréningu aj v budúcom školskom roku.

Uvedená OSO by mohla slúžiť ako konkrétna príručka predovšetkým pre školských psychológov, ktorí sa profesionálne zaoberajú prácou s deťmi s problémovým správaním, ale aj pre triednych učiteľov a učiteľov etickej výchovy. Techniky, hry a pracovné listy cielene rozvíjajú a trénujú sociálne zručnosti u detí vo veku 8-10/11. rokov, kedy deti nadobúdajú skúsenosti o vlastných schopnostiach.

„Jediné, čo dostávame, sú možnosti – urobiť zo seba takého či onakého človeka.“

Jose Ortega Y Casset

1 PREČO DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU ?

Pre túto vekovú skupinu sme sa rozhodli na základe už spomínanej potreby školy a nášho presvedčenia, že čím skôr sa pozitívne ovplyvňuje formovanie osobnosti dieťaťa a jeho sebahodnotenie, tým výraznejšie sa znižujú šance zafixovania sociálne neprijateľného reagovania, ktoré sa v neskoršom veku môže stať návykom a tak aj negatívnou osobnostnou črtou, spôsobujúcou problémy v sociálnej adaptácií.

1.1 Sebahodnotenie u detí mladšieho školského veku

Deti mladšieho školského veku sa nedokážu adekvátne ohodnotiť, nie sú schopné presne posúdiť, čo dokážu a čo nie, nepresnosť odhadu vlastných kompetencií a znalostí signalizuje nezrelosť a nestabilitu ich sebahodnotenia. Tiež ich stratégie pre riešenie určitého problému bývajú menej funkčné, často uľpievajú na jednom spôsobe riešenia a opakujú ho, aj keď sa ukázal neúčelný (Vágnerová, 2000, s. 158, 159).

Úlohou tohto vývinového obdobia je snaživosť, úsilie o dosiahnutie úspechu. Nezvládnutie tohto vývojového štádia a jeho problémov a úloh, výrazne sťažuje ďalší priaznivý psychický vývoj a dieťa nadobúda pocit menejcennosti (Čáp, 1996, s. 72, 73).

V tomto veku vzniká potreba overiť si svoje schopnosti a možnosti. Pozitívna skúsenosť posilňuje sebadôveru dieťaťa. Keď sa dieťaťu nedarí, zvyšuje sa jeho pocit neistoty a klesá jeho sebadôvera. Najmä opakované zlyhanie v niektorej dôležitej oblasti môže postupne viesť až ku strate sebavedomia, k pocitom nedostačivosti a menejcennosti. Úroveň vlastného výkonu, vedúceho k zažitiu úspechu alebo neúspechu aktuálne ovplyvňuje ašpiračnú úroveň pre najbližšie úlohy. Z hľadiska dlhodobej perspektívy sa stáva základom sebahodnotenia. Subjektívny pocit záťaže, ktorý dieťa v škole prežíva, je vývojovo užitočný, pretože stimuluje rozvoj stratégií, ako sa s problémami vyrovnávať. (Vágnerová, 2000, s.165, 166).

V triede sa dieťa učí rôznym sociálnym kompetenciám, nadväzovať kontakt a komunikovať na úrovni rovnocenných partnerov. Precvičuje si formy súperenia ale aj spolupráce. Vytvára si kamarátske vzťahy. Dosiahnutie sympatií spolužiakov má v tomto veku veľký význam, takto si dieťa potvrdzuje pozitívnu hodnotu vlastnej osoby, získava väčšiu sebaistotu a sebaúctu, čo sa prejaví aj v jeho sebahodnotení. (Vágnerová, 2000, s. 169).

1.2 Sociálne zručnosti u detí mladšieho školského veku

Sociálna kompetencia je tým, čo človeku pomáha zvládať a ovplyvňovať jeho sociálny svet. Je konštruktom, ktorý obsahuje schopnosť integrovať myslenie, emócie a správanie na efektívne vyrovnávanie sa s požiadavkami a pravidlami sociálneho prostredia. Pozostáva z viacerých komponentov, ktorých zoznam sa neustále rozširuje. Súčasný výskum tohto fenoménu sa zaoberá nasledovnými:

- Schopnosť vytvárať a udržiavať vzťahy
- Úspešné riešenie sociálnych problémov
- Efektívna komunikácia v sociálnych vzťahoch a rôznych situáciách

• Schopnosť rozhodovania
• Konštruktívne riešenie konfliktov
• Efektívne uplatňovanie základných sociálnych zručností (empatia, asertivita...)
• Sociálne poznávanie – presná a adekvátna identifikácia pravidiel platných v danom sociálnom prostredí
• Sebakontrola a sebamonitorovanie vlastného správania a jeho dopad na iných
• Adekvátne sebaponímanie, identita, vnímanie vlastnej kompetencie
• Schopnosť poskytovať a získavať sociálnu podporu
• Schopnosť diferencovať medzi sociálne pozitívnymi a sociálne negatívnymi vplyvmi rovesníckych skupín (Výrost, in: Dobeš, 2006, s. 11).

Už od veľmi raného veku si dieťa začína vytvárať predstavu o sebe či svoj sebaobraz. Hodnota, ktorú tejto predstave o sebe samom prisúdi, je mierou jeho sebaocenenia. Teda to ako dieťa vníma samo seba, i to, ako samo seba oceňuje (sebahodnotenie), závisí na jeho zručnostiach nadväzovať a udržovať kontakt s vrstovníkmi a s dospelými.

Tieto zručnosti zvyšujú jeho sebahodnotenie, lebo dieťa vybavené kvalitnými sociálnymi zručnosťami si oveľa ľahšie buduje uspokojivé vzťahy a vo väčšej miere prijíma pozitívnu spätnú väzbu od druhých.

Nedostatočné sociálne zručnosti bývajú spôsobené tým, že deti nenachádzajú dostatok vhodných modelov medzi dospelými vo svojom okolí. Dieťa s nedostatočnými sociálnymi zručnosťami máva neuspokojivé vzťahy a a dostáva prevažne negatívnu spätnú väzbu. Sú to deti, ktoré:

- nie sú schopné prispôsobovať svoje správanie potrebám ostatných
- mávajú sklony uchyľovať sa k sociálne menej prijateľným spôsobom správania
- často nedokážu dostatočne predvídať dôsledky svojho správania
- často si nesprávne vysvetľujú sociálne signály
- nebývajú schopné v určitých situáciách uplatniť zodpovedajúce sociálne zručnosti
- často nezvládajú svoje impulzívne alebo agresívne správanie (Geldard K., Geldard D., 2008, s.264).

Sociálne zručnosti sú dôležitou súčasťou socializácie a vývoja osobnosti.

Sociálne zručnosti tvoria základ pre udržanie stabilnej rodiny, dosiahnutie úspešnej pracovnej kariéry a získania stálej skupiny priateľov. Tieto zručnosti je treba deti priamo naučiť – najmä žiakov s poruchami pozornosti a správania, ktorým povedomie sociálnych zručností a ich uplatňovanie tak chýba (Riefová, 1999, s. 107).

Sociálna kompetencia sa žiaľ len ťažko dá rozvíjať tradičnými formami vzdelávania. Zatiaľ najvhodnejšou formou jej rozvoja je sociálno-psychologický tréning.

1.3 Zvládanie náročných situácií u detí mladšieho školského veku

Vo vývoji sú dve elementárne formy, ako sa správať v nebezpečenstve alebo inej náročnej životnej situácií: agresia (útok) a únik. Oba spôsoby sú však nevhodné pre mnoho situácií. Odmalička je dieťa vychovávané k tomu, aby sa nesprávalo agresívne. Často sa dospelí a najmä vrstovníci stavajú negatívne tiež k úniku, posmievajú sa

„zbabelcom“. Takéto skúsenosti, často veľmi nepríjemné, zraňujú a vedú deti k tomu, že si postupne vyvinú pozmenené techniky vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami, ktoré sú spoločensky prijateľnejšie ako otvorená agresia a únik. Vyberieme aspoň niektoré z týchto techník, ktoré sú dôležité pre pochopenie vývoja detí a výchovy:

- **premenená agresia**: vyhráža sa, uráža, nadáva, ironizuje, obracia agresiu proti sebe,
- **upútavanie pozornosti a egocentrické správanie**: veľa rozpráva, nepustí druhého k slovu, snaží sa upútavať pozornosť nápadným správaním, šaškuje, nerešpektuje poriadok v rodine a škole,
- **identifikácia**: slabé, neisté dieťa si dodáva odvahu tým, že zdôrazňuje svoju príslušnosť k určitej „silnej“ osobe alebo skupine (napr. k fanúšikom športového klubu alebo k hnutiu známemu agresivitou),
- **kompenzácia a sublimácia**: jedinec sa snaží kompenzovať (vyvažovať) neúspech v jednej oblasti úspechom v inej, v niektorých prípadoch ale „vyniká“ a získava obdiv vrstovníkov „odvážnym“ porušovaním poriadku. Sublimácia znamená uspokojovanie silnej potreby formou spoločensky prijateľnou (napr. „vybíja“ agresivitu v športe apod.),
- **projekcia**: premieta svoje nedostatky do druhej osoby, napr. zvaľuje vinu za neúspech na niekoho iného,
- **racionalizácia**: rozumovými dôvodmi sa snaží vysvetliť a ospravedlniť svoj nezdar.

Ďalej existuje väčší počet **premenených foriem úniku:**

- **zníženie tenzie náhradným uspokojením:** napr. prejedanie sa sladkosťami, fajčenie, závislosti,
- **regresia:** vracia sa k nižšiemu vývojovému stupňu správania,
- **potlačenie:** prísne zavrhuje splnenie niektorých svojich prianí, keď je to motivácia odporujúca jeho svedomiu, tým znemožňuje riešenie vnútorného konfliktu,
- **popretie:** vyhýba sa riešeniu niektorých skutočností, „zatvára oči“ pre problémom,
- **opačné reagovanie:** tak silne potláča neschvaľovaný motív, že prejde do opačného extrému, napr. prísny bojovník proti alkoholizmu,
- **negativizmus:** vzdorovité správanie, odmietanie autorít a noriem,
- **pokus o samovraždu a vyhrážanie sa samovraždou:** môže to byť krajná forma úniku z ťažkej reality, krajná forma agresie voči vlastnej osobe, upútavanie pozornosti, potrestanie druhých, apod (Čáp, 1996, s.106 – 107).

Náročné situácie v niektorých prípadoch nabádajú k činnosti, k silnej a vytrvalej motivácií, k úsiliu o zdolanie prekážok, k aktívnemu životnému postoju. V iných prípadoch naopak vedú k pasívnemu postoju, rezignácií, patologickému vývoju. Ktorá z uvedených eventualít nastane, to závisí na osvojených technikách vyrovnávania sa s náročnými situáciami, na jedincovej odolnosti, na jeho sociálnych a osobných vzťahoch, cieľoch, sebahodnotení a ďalších podmienkach (Čáp, 1996, s. 109).

2 PROBLÉMOVÉ SPRÁVANIE DETÍ

Podľa Zelinu (2011, s.3) pojmov, ktoré sa používajú v súvislosti s problémami v správaní detí a mládeže je veľmi veľa a otvorene sa dá povedať, že vládne chaos v ich používaní, v ich deleniach a triedeniach. Používajú sa pojmy nedisciplinované správanie, neslušné správanie, protispoločenské správanie, deviantné správanie, negatívne spoločenské javy, rizikové správanie, agresívne správanie, násilné správanie, drzé správanie, vandalizmus, šikanovanie a iné. Istotne by sa našlo ešte viac pojmov, ktoré chcú vyjadriť, označiť správanie za také, ktoré je nežiaduce.

Zelina (2011, s.4) navrhuje takéto triedenie nevhodného správania detí a mládeže:

1. *Nedisciplinované* správanie (asociálne)
2. *Problémové* správanie (disociálne)
3. *Poruchy správania* (antisociálne)

2.1 Problémové správanie detí našej skupiny

Naša skupina pozostávala z detí so sy. ADHD, ADD a s VIN (všeobecným intelektovým nadaním), no väčšina z detí *vykazovala znaky prevažne nedisciplinovaného správania v škole, preto konkrétnejšie uvedieme iba charakteristiku tohto správania.*

Nedisciplinované správanie porušuje školské normy, nemá vysokú negatívnu spoločenskú závažnosť a dá sa upraviť prostriedkami príslušnej organizácie, upozornením, poradenstvom. Typickým príkladom môže byť vyrušovanie žiaka na vyučovaní, vykrikovanie bez dovolenia, odpisovanie, nedávanie pozor na vyučovaní, hádky medzi žiakmi, vzdor, nedodržiavanie školských predpisov, používanie vulgarizmov. Takéto nevhodné správanie riešia učitelia, rodičia, vychovávatelia, školskí psychológovia.

Možné intervencie: motivácia k samostatnosti, zodpovednosti, komunikácia s vychovávateľom, školským psychológom, rodičmi, komunitné stretnutia, etická výchova, sociálno – psychologické výcviky, výcvik komunikácie, riešenia konfliktov, sociálnych spôsobilostí, sebapoznania a pod. (Zelina, 2011, s. 5).

2.1.1 Deti so sy. ADD /ADHD

Deti s ADD väčšinou nevyrušujú, nehnevajú, ani inak na seba neupútavajú učiteľovu pozornosť. Pre učiteľa preto nie sú tak nápadné. Pre dieťa však ADD môže predstavovať vážny problém, pretože značne zhoršuje prospech a je príčinou malej sebaúcty.

Charakteristické prejavy správania detí s poruchou pozornosti bez hyperaktivity (ADD):

- ľahká rozptýliteľnosť vonkajšími podnetmi,
- problémy so zameraním a udržaním pozornosti,
- nevyrovnaný výkon v škole,
- „vypínanie“ pozornosti, čo môže vyzerať ako „zasnenosť“,
- neporiadnosť,
- nedostatočné študijné zručnosti,
- ťažkosti so samotnou prácou (Riefová, 1999, s.17).

Deti s ADHD sa kvôli prejavom svojej poruchy oveľa častejšie dostávajú do nepríjemných situácií. Ich nervová sústava je vystavená väčšiemu náporu jednak vplyvom ich vlastnej funkčnej poruchy, jednak druhotne v dôsledku prežívania záťažových situácií. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s.133).

Typické prejavy správania detí s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou (ADHD):

- vysoká miera aktivity,
- impulzivita a malé sebaovládanie,
- problémy s prechodom k inej činnosti,
- agresívne správanie, neprimerane silné reakcie i na drobné podnety,
- sociálna nezrelosť,
- malá sebaúcta a značná frustrovanosť (Riefová, 1999, s. 18).

V rámci riešenia výchovných problémov detí s ADD/ADHD Jucovičová, Žáčková (2010, s.130 – 131) odporúčajú tieto postupy:

- Zaoberať sa *prevenciou vzniku konfliktov*
- *Stanoviť hranice* za spoluúčasti detí vytvoriť súbor ich práv a povinností (pravidlá)
- Viesť ich k *zodpovednosti za svoje správanie* a niesť dôsledky
- Byť *dôsledný*
- Vhodne *riešiť konfliktné situácie* (využívať napr. modelové situácie, hranie rolí)
- Upevňovať *sociálne prijateľné správanie*
- Ohrozujúci *afekt riešiť hneď*, zasiahnuť, dieťa izolovať
- Používať *metódy odreagovania agresie*, realizované na sociálne prijateľnou formou (pomocou hier a preventívnych programov)

- Riefová (1999, s.29) ďalej odporúča tiež nácvik *sociálnych zručností* ako aj umožnenie *hojnej telesnej aktivity.*

Ďalej odporúčajú ovplyvňovať prejavy ADHD aj pomocou relaxačných techník, ktoré prispievajú k tlmeniu zvýšenej aktivity, zmierňujú zvýšenú unaviteľnosť, zlepšujú koncentráciu, myslenie, pamäť, problémy v komunikácií a sociálnej oblasti, pozitívne ovplyvňuje celkovú motorickú neobratnosť, agresivitu, úzkostné prežívanie, znížené sebavedomie, problémy so zaspávaním, sebakontrolou. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 134).

Veľmi často sa odborníkmi odporúča využitie relaxačných techník aj u deti hypoaktívnych (s ADD) k ich aktivizovaniu k činnosti.

Spomínané metódy sú obsahom nášho tréningu sociálnych zručností.

2.1.2 Deti so všeobecným intelektovým nadaním

Laznibatová (2001, s. 259) na základe údajov z literatúry a vlastných poznatkov a skúsenosti konštatuje, že nadané deti majú vo všeobecnosti tieto osobnostné črty:

- veľkú životnú silu a energiu,
- silné ego (Ja), silnú osobnosť,
- silnú potrebu získavania informácií, veľkú zvedavosť,
- originalitu myslenia,

- silnú motiváciu, zameranosť na cieľ,
- vysokú angažovanosť,
- vysokú cieľavedomosť,
- výraznú nekonformitu,
- suverenitu, sebavedomie.

Z výsledkov výskumu s nadanými deťmi sa ukázalo, že po osobnostnej stránke ich charakterizujú aj nasledovné znaky: uzavretí, kritickí, objektívni až prísni, menej prístupní, nedôverčiví a celkovo menej prispôsobiví (Laznibatová, 2001, s. 259).

Webb a kol. (1985) tvrdí, že „nadané dieťa ani samo nevie, prečo je iné ako tie druhé, a tak môže mať pocit, že stále nie je niečo v poriadku. Preto aj nenájde pochopenie u rodičov, ani pedagógov, ani doma, ani v škole, môže jeho odlišnosť oproti ostatným vystupovať do popredia a prejavovať sa ako negatívna forma správania. Často ich potom okolie vníma tak, že:

- sú iní ako priemerné deti, vždy všetko vedia,
- sú hyperaktívni až agresívni,
- sú dominantní, sebapresadzujúci,
- sú zvláštni, neprispôsobiví,
- sú nekonformní, nerešpektujú autority,
- sú uzavretí, introvertní, zamestnaní len sebou, sú necitliví,
- vždy musia mať pravdu, nie sú schopní ísť „normálnou cestou“ ako ostatní, sú nedisciplinovaní „ (Laznibatová, 2001, s. 259).

Primárnou charakteristikou vývinu nadaných detí je sociálno – emocionálna nevyrovnanosť. Kým oblasť intelektu je vysoko rozvinutá, v emocionálnej oblasti sa prejavuje istá nezrelosť. Tento disharmonický vývin môže spôsobovať problémy najmä po vstupe do školy, kde môžu deti dosahovať nižšie výkony, ako by mohli, vzhľadom k svojim schopnostiam.

Výskumy dokazujú aj vysokú citlivosť, zraniteľnosť až precitlivenosť a chudobné interpersonálne vzťahy, keďže majú odlišné záujmy, často si rozumejú so staršími deťmi a s dospelými, s ktorými môžu diskutovať na rôzne témy.

Ďalšími možnými špecifickými prejavmi týchto detí je emocionálna labilita, úzkostlivosť, hyperaktivita prejavujúca sa ako výbušnosť, tvrdohlavosť a negativizmus, náladovosť a znížená ochota komunikovať s inými. (Laznibatová, 2001, s. 265 - 268).

Ukazuje sa, že pri intelektovo nadaných je potrebné robiť isté korekcie v rámci výchovných postupov a budovať emocionálnu odolnosť. Limontová (1994) odporúča postupovať nasledovne:

1. formovať emocionálnu odolnosť – treba ich viesť k tomu, aby sa hneď nevzdávali, keď nie sú prvé a najlepšie, musia vedieť znášať i porážky a veriť si ďalej,
2. rozvíjať interpersonálne schopnosti a komunikáciu – tak, aby vedeli spolupracovať, treba ich naučiť počúvať iných, podporovať a rozvíjať empatiu a pozitívne sociálne postoje,
3. rozvíjať a upevňovať tvorivý potenciál – aby si vedeli a mohli stavať plány a ciele a dokázali ich realizovať (in Laznibatová, 2001, s. 275).

3 TRÉNING SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ U DETÍ

Niekedy sa v týchto súvislostiach používajú aj názvy: sociálno – psychologický výcvik, sociálny tréning, tréning prosociálneho správania.

Sociálno – psychologický výcvik je určitým systematickým plánovaným prístupom na ovplyvnenie skupinových procesov a skupinového správania (Hermochová, in: Zelina, 1996, s. 140).

Sociálno-psychologický tréning je založený hlavne na osobnej zážitkovej skúsenosti, a zároveň vychádza a je prepojený s relevantnými teoretickými poznatkami a príslušnými vedomosťami. Jeho účinnosť súvisí s procesmi interiorizácie aj exteriorizácie. Úspešná realizácia súvisí s celým radom premenných, od výberu techník, cez prácu trénera až k charakteristike tréningovej skupiny, materiálnemu zaisteniu tréningu atď. (Komárková, Slaměník, Výrost, 2001, in: Dobeš, 2006, s.12).

Obsahom sociálno-psychologického tréningu nie je terapia, či hĺbkové pôsobenie. Ide v ňom o to, aby sa účastníkom vyjadrila podpora, pochvala, aby zažívali pozitívne pocity z toho, že sa niekto o nich zaujíma. Cieľom je navodenie pozitívnej sociálnej atmosféry. S tým súvisí základná schopnosť reflexie seba aj druhých ľudí, vyjadrovania svojich potrieb a pocitov, spoznávanie vlastnej hodnoty a hodnoty ostatných ľudí. V súčasnej spoločnosti vládne skôr atmosféra vzájomnej konkurencie, ponižovania. Sociálno-psychologický tréning by mal byť miestom sprostredkovania pocitu vlastnej hodnoty, prosociálnych hodnôt, z ktorých sa potom odvíja modifikované sociálne správanie. Sociálno-psychologický tréning je priestorom pre experimentovanie so svojím správaním a tým aj pre rozvíjanie sociálnej kompetencie. (Dobeš, 2006, s.12).

Nácvik sociálnych zručností u detí – ak má byť efektívny a užitočný – musí obsahovať tri zložky:

1. Je potrebné, aby dieťa získalo jasnú *predstavu o žiaducom sociálne adaptívnom správaní.*
2. Musíme dieťaťu pomôcť objaviť, ako vhodné *sociálne zručnosti používať v praxi.*
3. Je nutné, aby sa dieťa naučilo *preniesť naučené zručnosti do všeobecnej roviny* a vďaka tomu ich používalo v rôznych sociálnych situáciách, do ktorých ho stavia prostredie, v ktorom žije.

A práve práca v skupine, poskytuje deťom príležitosť, aby sa naučili rozoznávať sociálne prijateľné a sociálne neprijateľné správanie a o oboch týchto typoch diskutovať hneď vtedy, keď sa v skupine prejaví.

Keď učíme deti využívať sociálne zručnosti, musíme sa zaoberať tromi kľúčovými oblasťami:

1. identifikácia a vyjadrovanie *pocitov*
2. *komunikácia* s druhými ľuďmi
3. sebariadenie – *sebakontrola* (Geldard, Geldardová, s. 264 – 265).

Súčasťou každého takéhoto tréningu je nácvik vnímania, pozorovania skupinového diania, jeho rozboru a interpretácie a citlivosti na spätné väzby. *Spätná väzba* je oznámenie jednotlivcovi, alebo celej výcvikovej skupine, ako *vnímajú, chápu, prežívajú*,

akú má emocionálnu odozvu určitý spôsob správania u ostatných účastníkov výcviku (Zelina, 1996, s.141).

Ciele sociálno – psychologického výcviku (podľa Křivohlavého, in: Zelina, 1996, s. 140):

- zlepšenie sociálnych spôsobilostí
- prehĺbenie sebapoznania
- osvojenie si schopnosti empatie, akceptácie, kongruencie
- uvedomenie si odozvy vlastného správania u druhých ľudí
- získanie spôsobilostí konštruktívne riešiť interpersonálne konflikty
- porozumenie skupinovým procesom, ich dynamike
- optimalizácia vlastnej autoregulácie správania

Dlhodobé sociálno – psychologické pôsobenie má preukázateľné účinky v oblastiach:

- znižovanie tendencií k agresivite, šikanovaniu, asociálnemu správaniu
- prevencia závislostí
- znižovanie rizika suicídia (Dobeš, 2006, s.14-15).

Postupy vyvinuté v rámci sociálno – psychologického výcviku dávajú deťom príležitosť k aktívnej spoluúčasti, kde v hrách sa môžu pohybovať, hrať sa na niekoho, rozhodovať sa za seba a vyjednávať. Naopak v škole musia väčšinou počúvať a pozorovať, nadmerná aktivita je nežiadúca. Vo výcviku je každá ich aktivita okamžite ohodnotená spätnou väzbou. Naopak v škole je spätná informácia – známky –dávaná v podstate s relatívne veľkým oneskorením. Zodpovednosť za to, čo dieťa robí prechádza vo výcviku z vonkajšej autority (rodičia, učitelia) na samotné dieťa. U väčšiny procesov učenia sa v škole a v sociálnom učení v prirodzenom prostredí, chýba vedomie ukončenosti aktivity. Naopak jednotlivé cvičenia v procese výcviku majú relatívne jasne definované hranice v čase aj obsahu. Pre deti je často útlmovým faktorom vedomie, že sa majú dopracovať k jednému správnemu riešeniu. Naopak vo väčšine cvičení výcviku neexistuje jediné správne riešenie. V mnohých školských situáciách sa od detí očakáva, že budú ticho sedieť pri stole a plne sa sústrediť na spoločnú prácu. Prirodzený sklon detí komunikovať medzi sebou sa považuje v škole skôr za ohrozenie výuky. Naopak pri cvičeniach sa táto energia využíva ako prostriedok k učeniu, nepotlačuje sa. Súťaživosť je predmetom pozorovania a analýzy, ako ovplyvňuje výsledok spoločnej aktivity. Hry dávajú šancu i tým, ktorí v školských situáciách patria k menej úspešným, ide tu o rovnomerný podiel všetkých detí na aktivitách skupiny. Školský systém hodnotí predovšetkým verbálnu obratnosť. Pri cvičeniach a hrách to tak nie je. Hodnotí sa otvorenosť, iniciatíva, odvaha a schopnosť empatie. Pre deti silne závislé na autoritách a pre deti v silnej opozícií je umožnené uvedomiť si, že oni sami sú schopní dôjsť k závažným záverom cvičení bez direktívneho vedenia. (Hermochová, 1994, s. 7-11).

3.1 Prostriedky výchovnej činnosti so zameraním na tréning sociálnych zručností v našej skupine

V našom programe sme používali najmä tieto prostriedky:

- *zisťovanie aktuálnej nálady* (metodika popísaná v praktickej časti práce v 1.stretnutí tréningu)
- *hra* (rozohrievacie – aktivizačné, pohybové, taktilné, na sústredenie a skľudnenie, modelové hry, hry pre zdravé sebapresadenie, sociálne - psychologické a súťažné hry)
- *pracovné listy*
- *relaxačné cvičenia*
- *zážitkové formy, modelové situácie*, *riešenie praktických problémov zo života*

a samozrejme aj *rozhovor* a *prednášku.*

3.1.1 Zisťovanie aktuálnej nálady

Metodika je popísaná v praktickej časti práce v 1.stretnutí tréningu sociálnych zručností (viď. s. 18).

3.1.2 Hra

Hra bola a je súčasťou spoločenského života všetkých národov, o ktorých sa nám dochovali správy. Bola tu skôr než človek rozumný.

Čo teda je (a čo nie) je hra:

1. Hra je *slobodná*, hra je sloboda. Hra, ktorá nie je slobodne zvolená a s ktorou nemožno prestať, sa mení v absurdnú činnosť.
2. Hra *nie je obyčajný, vlastný život*, je vstúpením do dočasnej sféry aktivity s vlastnou tendenciou. Už malé dieťa chápe, čo je naozaj a čo len „akože".
3. Hra je *uzavretá a ohraničená*, odlišuje sa od bežného života miestom a časom, dobou trvania.
4. *Možno ju opakovať.*
5. Hra *vytvára systém a pravidlá,* vnáša systém a dokonalosť do zmäteného sveta, i keď iba na chvíľu.
6. Hra *spája a rozdeľuje.* Upútava, priťahuje, okúzľuje.
7. Hra obsahuje prvok *napätia.* (Šimanovský, 2002, s.21).

Podľa Geldarda a Geldardovej (2008, s. 246 – 267) je z vývojového hľadiska normálne, keď sa deti vo veku medzi siedmimi a jedenástimi rokmi naučia hodnotiť úroveň svojich schopností tým, že porovnávajú svoj výkon s ostatnými. Súťažný prvok niektorých hier tak dieťaťu poskytuje dôležitú príležitosť k sebahodnoteniu. Tak si dieťa uvedomí, že pri niektorých činnostiach je schopné podať kvalitný výkon, zatiaľ čo inde je na tom horšie. Je však treba brať do úvahy, že deti so slabým egom sa môžu cítiť ohrozené, ak sa na súťažný prvok hry kladie prehnaný dôraz. Pri hrách používaných

v priebehu tréningu je potrebné vytvoriť prostredie priateľstva a spolupráce. Je treba klásť dôraz na osobné schopnosti potrebné k danej hre, nie iba na víťazstvo alebo prehru. Medzi osobné schopnosti potrebné ku hraniu hier patrí zvládanie impulzívneho správania a frustrácie a schopnosť prijímať obmedzenia pravidlami.

3.1.3 Pracovné listy

Nie je pochýb o tom, že graficky pekne upravené pracovné listy sú pre deti príťažlivé a práca s nimi je pre ne potešením. Z pohľadu lektorov je najdôležitejšie, že pracovné listy hrajú rolu odrazového mostíka pre diskusiu, lebo sústreďujú pozornosť detí na jednu oblasť a môžu byť podnetom k premýšľaniu o určitej problematike a o určitých spôsoboch správania.

3.1.4 Relaxačné cvičenia

Príkladom autoregulačných techník je celá rada, ale my sme sa zamerali predovšetkým na relaxačné cvičenia, ktoré pôsobia na aktuálny stav, náladu, pozornosť apod. ale majú aj trvalejší vplyv na osobnosť, najmä ak sa vykonávajú dlhodobo a pravidelne. Zvolili sme relaxácie formou rozprávok, do ktorých sú zahrnuté formulky a cvičenia autogénneho tréningu. Cvičenia kľudu, tiaže a tepla, skľudnenia dychu, koncentrácie a formulky k posilneniu sebadôvery sú zakomponované ako prirodzená súčasť každého rozprávkového príbehu. Uvedené pozitívne ovplyvňuje napr. aj problémy so spánkom, stresom zo skúšania, psychosomatické poruchy a celkovo imunitný systém.

Podľa Müllerovej (1998, s. 10) terapeutický účinok autogénneho tréningu spočíva u dieťaťa v tom, že sa identifikuje s hlavnou postavou príbehu. Dieťa je vyzývané, aby spoločne s hlavnou postavou príbehu na vlastnom tele pociťovalo tiaž, kľud, pokojné dýchanie a uvoľnenie. Takto poznáva vlastné možnosti, a tým získava aj väčšiu sebaistotu a sebavedomie. Úspech rozprávkovej postavy sa stáva úspechom vlastným.

U detí väčšinou prebieha nácvik relaxácie bez problémov a rýchlo. Radi sa ponárajú do rozprávok a fantázie a po skončení sa neradi vracajú do všednej reality. Podpora fantázie a najmä detského fantazírovania a magična má v dnešnom pretechnizovanom svete tiež svoj význam. Magická fáza vo vývoji dieťaťa má výrazný psychohygienický význam (Müllerová, 1998, s. 19).

Deťom je vhodné pred začiatkom relaxácie vysvetliť jej význam, napr. že pôsobí aj v boji proti stresu, ktorý je škodlivý a stres nám môže spôsobovať škola, práca, hádky atď. Na vysvetlenie je dobré uviesť príklad: „Ak ide auto na najvyššie otáčky, ničí sa motor. S ľuďmi v strese je to podobné.“ Tiež možno vysvetliť, že relaxovanie nám môže priniesť uvoľnenie, oddych, osvieženie, odreagovanie od školskej práce, ale je zlepšenie sústredenia a tým aj ďalšieho výkonu.

Predčítanie textov relaxácií nevyžaduje žiadnu špeciálnu prípravu, ale neuškodí, keď spomenieme aspoň niekoľko zásad a doporučení:

- príbehy pôsobia spoločne s cvičeniami autogénneho tréningu, sú jeho neoddeliteľnou súčasťou
- počúvať ich možno v sede alebo v ľahu (my sme zvolili ľah na chrbte, s rukami položenými voľne pri tele, dlaňami hore, nohy nesmú byť prekrížené, pod hlavu je vhodné dať vankúšik a zakryť sa dekou)

- po skončení relaxácie, by sa deti mali podeliť so svojimi pocitmi a dojmami, diskutovať o zážitkoch z cvičenia
- hlas čítajúceho by mal byť kľudný a vyrovnaný, tak pomáha vytvoriť kľudnú atmosféru
- pre malú deti treba voliť kratšie príbehy
- v niektorých rozprávkach sa dieťa stáva hlavným hrdinom
- žiadna rozprávka nie je hrôzostrašná, končí rozprávkovo
- podstatou každého príbehu je nadobudnutie vnútorného kľudu a pokoja, ktoré sú jedným z najdôležitejších posolstiev sprostredkovaných v rozprávke
- po všetkých dobrodružstvách a napínavých zážitkoch sa hrdinovia rozprávok ponoria do blahodarného kľudu, ktorý je akýsi druh odmeny za prekonané nebezpečenstvá
- niektoré deti sú možno budú na uvedené príbehy zvykať pomaly, lebo sa výrazne líšia od ponuky zábavy v elektronických médiách (Müllerová, 1998, s.17)

3.1.5 Zážitkové formy, modelové situácie, riešenie praktických problémov zo života

Modelové situácie sú vytvárané vedome a zámerne s cieľom získavať cenné poznatky o ľuďoch, o sebe samých a učiť sa rozoznávať úprimnosť od falše. Umelé, resp. hrané vzťahy a emócie v nich slúžia k nácviku vhodného, efektívneho správania pre skutočný život, k rozvoju a obohacovaniu skutočných vzťahov. Modelové situácie deťom umožňujú zažiť, ako vzniká a ako sa rozvíja konflikt medzi ľuďmi rôzneho typu a ako mu predchádzať, resp. primeraným spôsobom, t.j. nie agresívne, riešiť. Učia sa ako jednať v strese, ako sa vyrovnávať so svojou agresivitou a ako nestotožňovať človeka povrchne s jeho činmi. Pri modelových situáciách teda nejde o to, aby sa deti naučili hrať divadlo, ale aby kultivovali svoje prirodzené správanie a stávali sa kvalitnými ľuďmi (Šimanovský, 2002, s. 116).

3.1.6 Rozhovor

Rozhovor nám slúži na nadviazanie vzťahu s dieťaťom, ale aj na získavanie informácií o názoroch, postojoch, želaniach, obavách dieťaťa apod. Všeobecné princípy rozhovoru s deťmi sú:

- empatický prístup,
- podpora dieťaťa,
- a dôvera.

3.1.7 Prednáška

Využívame na poskytnutie informácií, odprezentovanie témy, objasnenie problematiky v úvode , časť prednášky môže byť venovaná otázkam.

3.2 Organizácia našich stretnutí

Náš tréning sociálnych prebiehal od začiatku novembra do polovice júna školského roku 2011/2012, spolu 27 stretnutí. Stretávali sme sa jeden krát týždenne v čase po skončení vyučovania v trvaní 60 – max. 75 minút. Deti si neboli celkom cudzie, v skupine boli niektorí navzájom aj spolužiaci a deti sa poznali aj z ŠKD.

Všetky stretnutia mali podobnú štruktúru , ktorá nebola dodržaná vždy v nasledovnom poradí (niekedy sme zaradili hru hneď po nálade, alebo sme stretnutie začali najprv relaxáciou). Uvedieme len orientačné časové trvanie jednotlivých častí, orientačné preto, aby nevznikali stresové situácie. Ak aktivita bude trvať dlhšie, je možné ju dokončiť na nasledujúcom stretnutí.

- (10 min.): zisťovanie aktuálnej nálady

- (15-20 min.): relaxačné cvičenie (realizované len na siedmich stretnutiach), na stretnutiach bez relaxácie je viac času na ostatné časti.....

- (20-30 min.): aktivita (pracovné listy, zážitkové aktivity, modelové situácie,...) na danú tému, opis cieľov a podrobné návody (postupy) a následná diskusia

- (10 min.): hra

- (5 min.): zisťovanie spätnej väzby, vyhodnotenie stretnutia všetkými účastníkmi

Pri stretnutiach odporúčame dodržiavať:

- v skupine ja maximálne 10 detí
- skupinu vedú dvaja lektori (najvhodnejšie žena a muž, kvôli pracovnému vyťaženiu len asi na tretine našich stretnutí bol prítomný aj náš kolega špeciálny pedagóg, svojou prítomnosťou pôsobil na deti ako mužský vzor)
- stretnutie trvá každý týždeň (nám sa to podarilo dodržať)
- sedíme v kruhu
- ak je niekomu niektorá aktivita vyslovene nepríjemná, nenútime ho zúčastniť sa (viď. pravidlá našej skupiny v časti Program stretnutí – 1. stretnutie)
- po každej aktivite nasleduje krátka debata o tom, ako sa pri aktivite cítili
- dávame priestor každému a najmä tým, ktorí sa zapájajú menej
- lektori učia najmä tým, ako sa oni sami správajú, poskytujú všetkým narovnako pozornosť a záujem
- dbáme na to, aby v skupine vládla atmosféra dôvery, úcty a radosti
- sledovať, aby prípadnú frustráciu, ktorú dieťa prežíva, bola vyrovnaná dostatočnou podporou
- podnecovať deti k spájaniu zážitkov pri cvičeniach s každodenným životom

4 PROGRAM NAŠICH STRETNUTÍ

1. stretnutie - úvodné

Úvodné stretnutie je zamerané na vzájomné zoznámenie sa všetkých členov skupiny navzájom – deti a lektori a tiež na informovanie detí s dôvodom (budeme sa hrať a robiť rôzne aktivity, pri ktorých zistíte v čom ste dobrí a v čom by ste mali na sebe popracovať, budeme sa učiť ako byť navzájom ku sebe lepší a v kolektíve obľúbenejší, apod.) a organizáciou stretnutí (časovým trvaním, miestom a štruktúrou stretnutí, atď...). Budeme sa všetci navzájom oslovovať krstným menom (aj oslovovanie lektorov) a počas rozhovorov sedieť v kruhu na stoličkách. Nám sa osvedčilo ako vhodné ak sa lektori vopred dohodnú v akej roli chcú v skupine vystupovať (napr. jeden prísnejší, autoritatívny, viac kritický, druhý viacej chápajúci a nedirektívny).

Vhodnou úvodnou technikou je ***Tvorba menovky***. Každý člen si na menovku napíše svoje meno a nakreslí obrázok, ktorý ho vystihuje (napr. čo sa mu páči, čo má rád, čo rád robí, atď...). Každý sa predstaví a vysvetlí čo a prečo nakreslil práve tento obrázok k svojmu menu. Môže povedať čo má rád a aj čo nemá rád.

Dôležité je vytvoriť si ***Pravidlá skupiny***. Pravidlá by mali byť jasné, jednotné a nemalo by ich byť príliš veľa. Pri tvorbe je dobré dať priestor aj deťom a spoločne určiť max. 5 pravidiel skupiny. Pravidlá nemusia byť fixné, môžu sa podľa potreby a dynamiky skupiny meniť. My sme sa spoločne dohodli na nasledovných pravidlách a nebolo potrebné ich meniť:

1. počúvame toho, kto práve hovorí,
2. o slovo sa hlásime,
3. nevysmievame sa,
4. pravidlo STOP! – mám právo odmietnuť hovoriť o téme, ktorá mi je nepríjemná, atď. ..,
5. dôverné informácie zo skupiny nevynášame. Vybrané pravidlá lektori napísali na výkres formátu A2 , ktorý sme pred začiatkom každého stretnutia pripevnili na tabuľu, kde takto boli viditeľné na každom stretnutí.

Skupinovú súdržnosť a spolupatričnosť ku skupine podporuje aj ***Názov skupiny***, preto sú deti vyzvané vymyslieť názov, pre skupinu (názov našej skupiny bol PARŤÁCI). Názov môže byť definitívne schválení väčšinou členov až na nasledujúcich stretnutiach, kedy sa už začínajú medzi členmi vyvárať vzájomné vzťahy a zábrany oslabnú.

Na prvom stretnutí oboznámime deti aj s aktivitou ***Nálada*** (Gavendová, 2007), ktorá bude realizovaná vždy na začiatku každého stretnutia. Cieľom je povedať svoju aktuálnu náladu obrázkovou formou, každý môže použiť aj viac obrázkov, podľa toho, akú má náladu. Na výkresoch formátu A5 zalaminátovaných do fólie sú vyobrazené obrázky vystihujúce možnú náladu (viď. príloha č.1):

štvorlístok – najlepšia nálada – šťastný
slniečko – výborná nálada – veselý
kvietok – dobrá nálada, norma, priemer, neviem, ani dobre ani zle
obláčik - smutná nálada
blesk – nahnevaný
srdiečko – zaľúbený
kríž – nešťastný, napr. keď sa stane nešťastie.

K záveru prvého stretnutia sme zvolili pohybovú hru: ***Vymenia si miesto...(***Labáth, Smik, 1991, s. 20). Cieľom hry je neformálne sa ďalej spoznávať. Skupina sedí v kruhu na stoličkách, pričom je o jednu stoličku menej ako členov.

Dobrovoľník stojí v strede a hovorí: „ Vymenia si miesta všetci tí, ktorí majú súrodenca, chovajú psa, atď....“, pričom cieľom je dostať sa na voľnú stoličku v čase, keď si hráči vymieňajú miesta. Odporúčame, aby sa do hry zapojili aj lektori. Znižuje sa tak neprimeraný odstup detí voči nim a voči ich role a účinne to podporuje proces uvoľnenia.

Každé stretnutie ukončíme zisťovaním ***spätnej väzby. Pravidlá spätnej väzby sú:***

- jasne, otvorene vyjadríme, ktoré správanie máme na mysli a kedy sme si ho všimli,
- uvedieme pocity, ktoré toto správanie v nás vyvoláva, nehodnotiť prečo sa dotyčný takto správa,
- hovoriť tak, aby sme druhému pomohli a nie ublížili,
- vhodné je porovnať naše a ostatné hodnotenia dotyčného,
- pripustiť, že sa môžeme zmýliť,
- ak dotyčný nechce aby sme mu niečo hovorili, netrvajme na tom za každú cenu.

V kruhu sa lektori aj členovia vyjadria, čo sa im najviac páčilo na danom stretnutí, prípadne aj nepáčilo, vadilo...

Na konci každého stretnutia sme sa všetci odmenili cukríkmi.

Naše skúsenosti: Na prvom stretnutí sa deťom veľmi páčila tvorba menoviek, tešili sa, keď sme im ich pomáhali pripnúť na hruď, cítili sa dôležití, napr. ako dospelí na konferencii a túžili si ich zobrať domov. Nemali problém ani s tvorbou pravidiel a s vážnosťou prijali aj nami navrhnuté pravidlo STOP a pravidlo o nevynášaní dôverných informácií zo skupiny. Zaujala ich a páčila sa im aj obrázková nálada a taktiež aj hra na záver. Pri vyjadrovaní aktuálnej nálady mali problém deti utiahnuté, ktoré dokázali k svojej nálade vybrať obrázok, ale mali ťažkosti verbálne konkretizovať svoju náladu. V takom prípade deti netreba nútiť, ale nechať im čas na osmelenie a povzbudzovať ich k aktivite postupne.

2. stretnutie

Nálada.

Zoraďovanie (Dobeš M., Fedáková D. a kolektív, 2006, s.21): Každý sa postaví na svoju stoličku (tie sú uložené v kruhu). Bez toho, aby niekto rozprával, musíme sa zoradiť podľa začiatočného písmena krstného mena (prvý stojí Adam, vedľa neho Beáta atď.), potom podľa farby alebo dĺžky vlasov, podľa výšky, apod. Nikto nesmie zostúpiť na zem. Technika sociometrické rady slúži na zopakovanie mien členov skupiny a na spoluprácu.

Zopakovanie pravidiel skupiny.

Aktivita ***Ľudia do skupín*** (vlastný zásobník hier). Čo máme spoločné? V čom sa líšime? Žiaci sa zoskupujú podľa zhody v odpovediach na otázky (napr. ku oknu idú tí, čo si radi pospia, ku dverám sa postavia tí, čo vstávajú ráno skoro). Aktivita poskytujúca informácie pre ďalšie vzájomné spoznávanie sa členov skupiny, preferencia záujmov.

1. Vstávate ráno skoro, alebo si radšej pospíte?
2. Máte radšej chipsy alebo čokoládu?
3. Radšej sa bicyklujete alebo plávate?
4. Máte radšej hory alebo more?
5. Máte radšej Sj alebo Mat. ?
6. Čo uprednostníte? Šport alebo počítač?
7. Kam pôjdete radšej do knižnice alebo do múzea ?

(lektori si v prípade potreby môžu otázky ľubovoľne dopĺňať)

Pohybová hra na spoluprácu, kohéziu a taktilné vnemy aj zábavu ***Dotykovka alebo osem nôh a tri ruky*** (Šimanovský, 2002, s. 62). Postup: Deti rozdelíme na dve skupiny, snažíme sa vekovo rovnocenne. Obe skupiny (po 5 detí) sa posadia oproti sebe v dvoch radoch. Ich úlohou je splnenie inštrukcie, napr. 8 nôh, 6 rúk alebo 1 noha a 10 rúk. Deti sa musia dotýkať koberca zadaným počtom rúk a nôh, zvyšné nohy a ruky sa nesmú dotýkať podlahy. Hra na spoluprácu a sústredenie. Zväčša skupinu riadi najšikovnejší člen. Vyhráva skupina, ktorá inštrukciu splní správne a rýchlejšie.

Na záver stretnutia ***vzájomná spätná väzba a naše skúsenosti:*** Na druhom stretnutí deti mali ťažkosti v technike Zoraďovanie, a to najmä spočiatku nedokázali začať plniť úlohu a organizovať sa bez slov, aj keď inštrukcia bola formulovaná jasne. Myslíme si, že to bolo spôsobené tým, že ich bolo relatívne veľa a mali problém sa neverbálne dohodnúť. Naopak pri hre Dotykovka, kde sa mohli dohadovať verbálne, vedenie automaticky prevzali najstarší a najšikovnejší členovia skupín (nadaní štvrtáci) a ostatní bez protestovania plnili ich inštrukcie. Túto ich vzájomnú spoluprácu a pomoc sme verbálne ocenili.

3. stretnutie

Nálada.

Pravidlá (zopakovanie).

Zábavná pohybová hra na ukľudnenie a odreagovanie, spoluprácu aj súťaživosť ***Hľadanie rodiny*** (Portmanová, Schneiderová, 1993, s. 17)**.** Postup: Lektori musia vopred pripraviť kartičky s menami rodín a je vhodné použiť podobne znejúce priezviská napr. Novák, Sovák, Polák, Volák apod. Každá rodina bude mať týchto členov: matka, otec, dieťa, pes a pripravené napr. tieto kartičky:

Novák	Novák	Novák	Novák
Otec	Matka	Dieťa	Pes

Každý hráč si z nádobky vytiahne zamiešanú kartičku. Na lektorov pokyn sa začnú naraz zvolávať a hľadať členovia jednotlivých rodín hlasným vyvolávaním svojich priezvisk. Každá úplná rodina sa posadí nasledovne: otec sa posadí na stoličku, matka si sadne otcovi na kolená, dieťa si sadne na kolená matke a pes so ľahne k nohám. Ak sú menovaní ešte ďalší rodinní príslušníci, je treba aj im určiť ich miesto.

Pracovný list ***Pestré želania*** (Alexová, Vopel, 1992, s.66), viď. príloha č.2. Cieľom techniky je rozvíjanie empatického cítenia a podporovanie sebarealizácie.

Postup: dnes sa budeme rozprávať o rôznych želaniach, ktoré môžu mať rôzni ľudia a aj o vašich želaniach. Deťom rozdáme pracovný list so želaniami a inštruujeme ich aby doplnili nedokončené vety na danú tému. Potom nasleduje diskusia o napísaných želaniach.

SOCAG (Dočkal, 2000), viď. príloha č. 3. Ide o semiprojektívnu metodiku zameranú na zistenie úrovne sociálneho vývinu, založenú na posudzovaní modelových sociálnych situácií znázornených pomocou série obrázkov. Autorom dotazníka je Vladimír Dočkal (2000). Dotazník určuje nakoľko je dieťa schopné správne vnímať sociálne situácie a orientovať sa v nich, určuje celkovú vyspelosť z hľadiska sociálneho vývinu, pričom vyššie dostihnuté skóre znamená lepšiu úroveň.

Každá otázka v dotazníku má štyri možné odpovede, ktoré sa bodujú na nasledovnej škále: 0 bodov (najmenej správna odpoveď), 1 bod, 2 body, 3 body (najsprávnejšia odpoveď).

Dotazník zisťuje dva základné typy odpovedí:

Sociálne odpovede: Normálne sa vyvíjajúce dieťa má minimálne dve trojbodové odpovede. Ak sa trojbodová odpoveď nevyskytuje, môže to naznačovať problémy v sociálnom vývine. Test bez trojbodových odpovedí je typický pre jednotlivcov s autistickými rysmi alebo pre veľmi malé deti.
Agresívne odpovede: Nulové odpovede naznačujú agresívne sklony, skôr na úrovni škodoradostnosti než priamej agresivity. Za symptomatické sa považuje keď dieťa má dve a viac nulových odpovedí. Je potrebné brať do úvahy, že najmä nadané deti môžu dávať nulové odpovede, pretože ich považujú za „vtipné", v takom prípade však nemusia naznačovať agresivitu.

Spätná väzba.

Naše skúsenosti: Deťom sa páčila hra hľadanie rodiny, upútal ich už samotný názov. Užili si zábavu a nemali problém ani s telesným dotykom (sedenie na kolenách druhého). Najmä najmladší členovia skupiny (druháci) však mali problém s vyplnením pracovného listu Pestré želania, úloha sa pre nich ukázala ako relatívne náročná a tak využili ponúkanú pomoc lektorov. Pri metóde SOCAG zas najšikovnejšie deti (nadané deti) mali tendenciu spočiatku náročky označovať sociálne nevhodné odpovede – škodoradostnosť, ale napokon po usmernení reagovali seriózne. Prínosom výsledkov metódy pre nás, bolo zistenie úrovne sociálneho vývinu jednotlivých detí.

4. stretnutie

Relaxácia ***O víle a kúzelnom prameni*** (Müller, 1998, s. 29), text relaxácie viď. v prílohe č.4. Pred samotným začiatkom relaxácie deťom primerane veku objasníme význam a účinky relaxácie (viď. relaxačné cvičenia v teoretickej časti práce, s.....). Inštruujeme ich ako majú zaujať relaxačnú polohu, prípadne im ju predvedieme (viď. postup na začiatku v prílohách s textami príbehov). Odporúčame použiť napríklad relaxačnú hudbu od Biroša a Casllera: Plynutie alebo podľa vlastného výberu. V priebehu čítania príbehu alebo rozprávky sa deti naučia uvoľniť a spolu s hlavnou rozprávkovou postavou sa naučia cítiť tiaž, teplo a skľudnenie na vlastnom tele.

Nálada.

Pravidlá (zopakovanie).

Pohybová hra ***Štipce na prádlo.*** (Hoppe S., Hoppe H., Krabel, 2001, s.172). Postup: Každé dieťa si na oblečenie pripne dva alebo tri štipce. Na povel deti začnú pobehovať a pokúšať sa spoluhráčom odopínať štipce a pripínať si ich na svoje oblečenie. Po nejakej dobe môže lektor hru prerušiť a k všeobecnému počudovaniu vyhlásiť, že zvíťazilo to dieťa, ktoré má na tele štipcov najmenej. Potom hra pokračuje a všetci sa pokúšajú ukoristené štipce pripnúť niekomu inému.

Spätná väzba.

Naše skúsenosti: Osvedčilo sa nám vopred motivovať deti k relaxácií, zdôverili sme sa im, že samé realizujeme podobné relaxácie v rámci našej záujmovej činnosti na kurzoch cvičenia jógy. Páčila sa im hudba aj rozprávka, aj keď chlapci uviedli, že by sa im ešte viac páčila relaxácia na motívy ich obľúbených akčných hrdinov a hneď aj začali vymýšľať vlastný text relaxácie. Pri hre štipce na prádlo sa niektoré deti príliš vžili do hry a bolo potrebné ich usmerniť, aby nedošlo k úrazu.

5. stretnutie

Relaxácia ***O malom mráčiku*** (Müller, 1998, s. 44), viď. text relaxácie v prílohe č. 5.

Nálada.

Pravidlá.

Pracovný list ***Vyfarbovanie panáčikov*** (vlastný zásobník techník), viď. príloha č. 6.

Cieľom techniky je schopnosť hravou, obrázkovou formou posúdiť samého seba, teda svoje vlastnosti, prežívanie a správanie, schopnosť odhadnúť akého ma vidia ostatní, ďalej aj označiť správanie a vlastnosť, ktorej by som sa chcel vzdať a vlastnosť, správanie, pocity, po ktorých túžim alebo sa mi o nich sníva v mojich snoch. Deti vyfarbujú panáčikov 5 farbičkami podľa 5 inštrukcií (každá inou farbou, deti si samé vyberú farby). Niektorí panáčikovia môžu byť aj viacfarební, ak ich označia, že sa hodia ku viacerým inštrukciám. Nasleduje prezentácia s vysvetlením, ako a prečo vyfarbili daných panáčikov. Pýtame sa detí, či bola úloha pre nich ťažká, ktorá inštrukcia bola najnáročnejšia a prečo. Aj ostatní sa môžu vyjadriť, či tiež vidia členov skupiny rovnako alebo inak ako sa sami ohodnotili.

Spätná väzba.

Naše skúsenosti: Pracovný list Vyfarbovanie panáčikov zaujal najmä dievčatá, pri vyfarbovaní sa snažili pracovať precízne. Najnáročnejšie bolo splnenie inštrukcie č. 3 Akého (akú) ma vidia iní. Vyzveme ostatných, aby tým, ktorí úlohu nevedeli splniť, ostatní povedali, ako sa im javia a či s tým oni súhlasia. Deťom vysvetlíme, že druhí ľudia sú pre nás akoby zrkadlom, lebo oni nás posúdia tak, ako sa my sami nemôžeme vidieť. Treba porozmýšľať, či majú pravdu alebo nie, ak áno, snažíme sa ich hodnotenie využiť ako cennú informáciu, aby sme na sebe popracovali a stali sa lepšími. Kritika od druhých nemusí byť vždy zlá, aj keď je nepríjemná, treba ju od druhých pre nás prijať ako „darček v škaredom papieri".

6. stretnutie

Nálada.

V prípade potreby zopakovanie pravidiel.

Pracovný list modifikovný podľa Hillmana (2008) ***Čo všetko deti vedia – a niekedy ani nevedia, že to vedia*** (Figula, Linha, 2012, s. 59), viď. príloha č.7. Táto technika umožňuje deťom s problémovým správaním zažiť kladné, funkčné stránky ich „Ja" a tak budovať pozitívnejší sebaobraz. Pôvodnú techniku sme modifikovali do obrázkovej podoby, ktorá je pútavejšia a vhodnejšia pre deti mladšieho školského veku. Ku obrázkom deti písali tie činnosti, ktoré dokážu urobiť, príp. aspoň raz sa im už daná vec podarila, alebo si myslia, že by ju zvládli.

Pracovný list tvoria tieto obrázky:

Hlava – dokážem hlavou (napr. zapamätať si vtip, pozorne sledovať učiteľku,...)

Srdce – dokážem srdcom (napr. viem dať darček, pomôcť mame, požičať pomôcku,...)

Ruky - mám šikovné ruky (napr. postaviť bunker, pískať na prstoch,...)

Telo – postava človeka – moje telo sa hýbe (napr. skočiť šípku, skejtovať, ...)

Kráľovská koruna – sám sebe pánom (napr. pripraviť raňajky, priznať si chybu,...).

Nasleduje prezentácia šikovnosti a schopností detí pred celou skupinou a diskusia.

Pohybová hra na uvoľnenie a taktilný kontakt ***Molekuly*** (Šimanovský, 2002, s. 35). Známa, obľúbená hra. Všetci chodia, behajú alebo tancujú pri rytmickej hudbe v priestore. Vedúci hry zastaví hudbu a zavolá číslo od dvoch do osem (počet atómov v molekule). Tí, ktorí sú k sebe práve najbližšie, sa chytia a vytvoria zovreté skupinky (molekuly) o danom počte hráčov. Kto nie je v skupine so správnym počtom molekúl, z hry vypadáva a hra pokračuje ďalej. Pozn.: Pozor na deti, ktoré zle nesú odmietanie skupinou! Hru možno hrať tiež bez vyraďovania.

Diskusia, spätná väzba.

Naše skúsenosti: Deti bez ťažkostí zvládli vyplniť pracovný list, aj menej priebojné deti dokázali pekne odprezentovať svoje schopnosti. Niektorí spolužiaci, dokonca ešte dopĺňali svojim spolužiakom aj ďalšie schopnosti a zručnosti, ktoré si na nich všimli a v škole s nimi zažili a pri tejto aktivite si na ne spomenuli. To hodnotíme ako veľmi pozitívne, z hľadiska prehlbovania vzájomných vzťahov, deti dokázali pochváliť seba samých ale aj ostatných.

7. stretnutie

Nálada.

Aktivita: ***Starinársky obchod*** (Labáth, Smik, 1991, s. 61). Cieľom techniky je vyjadriť svoj postoj k sebaobrazu, vyjadriť svoje vývinové túžby a sebaprežívanie.

Postup: Každý člen dostane jeden papierik a ceruzku. Inštrukcia znie:

1. časť: „Ste v zázračnom obchode. Bez peňazí si môžete kúpiť, čo len chcete. Môže to byť vec, osoba, vzťah, vlastnosť. Napíšte na papier, čo by ste si kúpili, želali.“ Všetci prečítajú svoje priania.
2. Časť: „Ste na nákupe v čarodejnom obchode. Tu sa môžete zbaviť čohokoľvek chcete. Môže to byť vec, osoba, vlastnosť, čo len chcete. V tom obchode od vás kúpia všetko.“ Napíšte na papier čoho (koho) by ste sa chceli zbaviť. Každý prečíta, čoho by sa najradšej zbavil.
   Môžu hrať aj lektori. Nasleduje diskusia: Čo si želali a čoho by sa chceli zbaviť?, ako prežívajú svoje neželateľné vlastnosti, osoby a veci?, ako si môžu pomôcť a ako im môžu pomôcť druhí?...

Hra prinášajúca radosť všetkým, nie len deťom a vhodná k odstráneniu verbálneho a motorického nekľudu ***Konské dostihy*** (Portmanová, Schneiderová, 1993, s. 23). Postup: Všetci hráči aj vedúci hry sedia v kruhu. Napodobňujú zvuky a náladu pri konských dostihoch. Začínajú tak, že sa začnú búchať po stehnách a pritom vykrikujú: „tarab, tarab, tarab...“. Tento pohyb i pokrik robia hráči po celú dobu hry. K tomu vedúci hry ešte vykrikuje a napodobňuje zmeny, ktoré majú hráči robiť:

„zatáčka vľavo“ – všetci sa naklonia doľava
„zatáčka vpravo“ – všetci sa naklonia doprava
„prekážka“ – všetci naznačia so zdvihnutými rukami skok, pri ktorom krátko vstanú
„dvojitá prekážka“ – všetci naznačia dvakrát rovnaký pohyb ako pri skoku
„trojitá prekážka“ – všetci naznačia trikrát rovnaký pohyb ako pri skoku
„tribúna s divákmi“ – všetci začnú jasať
„zmätok medzi koňmi“ – všetci začnú odfrkovať
„vodná priekopa“ – všetci začnú brnkať prstami po ústach
„stratená podkova“ – všetci urobia prstom na ústa „klong“ atď.

Zoznam možno doplniť ľubovoľným množstvom ďalších zvukov a pohybov.

Spätná väzba a naše skúsenosti: Pri aktivite Starinársky obchod niektoré deti poskytli odpovede priameho a dôverného rázu, chceli sa zbaviť aj niektorých členov v skupine. Je potrebné vzniknutú situáciu ošetriť, alebo doplniť inštrukciu tak, aby sa tejto situácií predišlo.

8. stretnutie – vianočné

Nálada.
Pravidlá.

Hra na sústredenie, obratnosť a spoluprácu ***Mincová štafeta*** (Šimanovský, 2002, s. 88). Dve skupiny stoja oproti sebe v dvoch radoch (my sme sa ich snažili zoskupiť vekovo rovnocenne). Prvý z každej rady drží na chrbte predpaženej pravej ruky mincu (napr. 50 centov). Preloží ju (bez pomoci druhej roky alebo iného hráča) na chrbát pravej ruky ďalšieho, ten tretiemu atď. Víťazí skupina, ktorá dopraví mincu po chrbtoch rúk najrýchlejšie až k poslednému. Keď niekomu minca padne, je nutné ju vrátiť na chrbát ruky prvého hráča a začať znova od začiatku rady, prípadne vraciame mincu len na ruku toho, komu práve spadla.

Aktivita ***Darček*** (Hájek 1979 in Labáth, Smik, s. 155). Aktivita podnecujúca interpersonálnu senzitivitu a vianočné obdarovanie. Každý člen dostane jeden výkres a pastelku inej farby, do horného pravého rohu napíše svoje meno. Potom posunie svoj výkres o jedno miesto vpravo. Každý má pred sebou výkres svojho suseda a porozmýšľa, aký darček na Vianoce by ho asi potešil a darček nakreslí. Keď všetci nakreslia, výkresy opäť posunú o jedno miesto vpravo a nasleduje rovnaká úloha. Pokračuje sa, pokiaľ nedostane každý svoj výkres späť. Každý povie čo nakreslil a prečo. Do hry sa môžu zapojiť aj lektori. Nasleduje diskusia:

- Čo koho potešilo, prekvapilo, čo kto neočakával?
- Kto nevedel nikomu typovať vhodný darček?
- Aké darčeky prevažovali?

Naše skúsenosti: Deti veľmi zaujala hra Mincová štafeta, a hlavne 50 centov, navrhovali aby víťazné družstvo dostalo ako odmenu práve mincu, no víťazné družstvo sme odmenili cukríkom navyše. Súťažili so zápalom a keď sa najmä najmladším členom skupiny nedarilo predávať mincu bez spadnutia, starší boli rozhorčení a mali tendencie kritizovať mladších. Vhodne sme zasiahli a súťaž dokončili. Pri hodnotení spätnej väzby sme sa zamerali na zmysel súťaže a dobré a zlé pocity hráčov. Cieľom bolo zabaviť sa, podpora, trpezlivosť, koncentrácia a schopnosť vedieť prijať aj prehru, ktorú im niekedy život môže priniesť. Aktivitu darček deti prijali s nadšením, snažili sa nakresliť čo najlepšie a najvhodnejšie darčeky, ktoré by ostatným urobili radosť, aj napriek tomu, že nie sú všetci najlepší kamaráti a niekedy aj počas skupín sa pohádali.

9. stretnutie – po vianočných prázdninách

Nálada a čo dostali pod stromček.

Pracovný list ***Čo nám hovorí zrkadlo ?*** (Hoppe S., Hoppe H., Krabel, 2001, s. 128), viď. príloha č. 8. Na to aby sme dokázali zmeniť svoje ustrašené alebo negatívne postoje, existuje výborná metóda „odkazov zo zrkadla“. Jedná sa o lístky, na ktoré napíšeme niečo pozitívne sami o sebe. Lístky potom pripevníme na zrkadlo, do ktorého sa behom dňa bežne dívame. Pri každom pohľade do zrkadla teda uvidíme seba a svoje motto. Niekedy bývajú deti aj dospelí už len kvôli svojmu vzhľadu alebo pôvodu terčom agresie. Zadanie k vypracovaniu pracovného listu:

1. Napíš do prázdnych políčok svoje osobné odkazy zo zrkadla.

2. Namaľuj k tomu do stredu svoj vlastný obraz v zrkadle. Znázorni sa tak, ako sa cítiš, keď si svoje odkazy zo zrkadla nahlas prečítavaš.

Diskusia:

- Bolo pre vás ťažké napísať niečo pozitívne do 5 odkazov?

Pohybová hra na koncentráciu a orientáciu v priestore: ***Včielky*** (Šimanovský , Mertin, 1996). Postup hry: 10 – 12 špendlíkov s rôznofarebnými hlavičkami najskôr deťom ukážeme a potom ich bez ich prítomnosti zapichneme na rôzne viditeľné miesta v miestnosti. Deti potom „včielky" hľadajú a kto ich nájde najviac, ten vyhráva. Deti môžeme navádzať slovami „samá voda, prihorieva, horí".

Spätná väzba.

<u>Naše skúsenosti:</u> Nie všetky deti dokázali napísať všetkých 5 odkazov. Niektorí sa na nás obrátili s prosbou o pomoc. Každý však bol schopný napísať o sebe aspoň 3 pozitívne veci, veci ktoré zvládneme, dobré vlastnosti, apod. Môžu sa zapojiť aj lektori a ísť príkladom. Hra Včielky bola pre deti veľmi populárna a navrhovali, aby sme si ju ešte zahrali aj na ďalších stretnutiach.

<u>10. stretnutie</u>

Relaxácia ***Jazda na saniach*** (Müller, 1998, s. 67), text viď v prílohe č. 9.

Nálada.

Hra ***Sultán*** (Gavendová, 2007). Zábavná hra podporujúca sústredenie, tvorivosť, rozmýšľanie a slovnú zásobu. Postup: Jeden z hráčov je sultán. Ostatní mu nosia dary – jedlo, ale v názve jedla nesmie byť písmeno „a", napr.: „ Ó, veľký a mocný sultán, prichádzam z ďaleka a nesiem ti tento dar: chobotnicu, rezeň...". Deti pristupujú k sediacemu sultánovi po poradí, tak ako vymysleli názov jedla, kým im nedôjdu nápady.

Pracovný list ***Nájdi pocit*** (Geldard K., Geldard D., s. 298) viď príloha č. 10. Cieľom je pomôcť deťom identifikovať ich vlastné pocity, keďže deti často nevedia označiť pocit, ktorý práce prežívajú. Pracovný list Nájdi pocit pomôže deťom identifikovať určité pocity, že ich vzťahuje k rôznym udalostiam a situáciám.

<u>Spätná väzba a naše skúsenosti:</u> Hra Sultán priniesla všetkým členom aj lektorom veľa zábavy. Najvtipnejšie boli deti, ktoré radi upútavajú pozornosť a aj niektoré nadané deti, vymysleli jedlá netradičné pre našu krajinu. Nemoralizovali sme ich nápady aj keď niektoré deti reagovali pobúrením (napr. na jedlo býčie oči). Aktivita Slniečková bola pre deti príjemná a relatívne nenáročná.

<u>11. stretnutie</u>

Nálada.

Pracovný list ***Moje nebo*** (Gavendová, 2007), viď. príloha č. 11. Cieľom je zistiť, ktoré osoby a vzťahy sú pre deti najdôležitejšie. Inštrukcia: „Porozmýšľaj a napíš do obláčikov mená ľudí, ktorých by si si pozval na svoje nebo. Môžu to byť deti z tejto skupiny, iní kamaráti, rodičia, tí bez ktorých by si nechcel alebo nevedel žiť." Nasleduje diskusia koho a prečo si ho vybrali, deti ktoré nechcú hovoriť, nenútime, niektoré deti možno chcú svoje nebo ukázať iba lektorom, akceptujeme to.

Pohybová hra na uvoľnenie a spoluprácu: ***Potopa*** (Pavlíková, 1987). Skupina sa rozdelí na menšie skupiny. Každá skupina dostane 1 baliaci papier s úlohou postaviť celú skupinu na tento papier. Nič nesmie prečnievať. Počas aktivity hrá hudba a hladina vody stúpa, ostrov sa pri potope zmenšuje. Ak úlohu skupiny zvládnu, dostávajú sa do

druhého kola, kde je úlohou postavenie sa skupiny na papier formátu A2, v treťom kole sa skupiny musí zmestiť na výkres A3, v štvrtom kole na výkres A4. Udržanie sa na malom priestore je časovo ohraničené na 10 sekúnd. Po neúspechu skupina vypadáva (in Labáth, Smik, 1991, s. 124).

Naše skúsenosti: Aktivitu Moje nebo odporúčame realizovať až keď sa členovia viac poznajú a vytvoria si vzájomné vzťahy. Neodporúčame ju vôbec robiť vtedy, ak je v skupine silný outsider. Hru potopa deti poznali, pomáhali si, neprekážal im blízky kontakt.

12. stretnutie

Nálada.

JA výrok (Bednářik, 2001, s. 58) a ***reakcie podporujúce konflikt*** (s. 57), viď. príloha č.12 . Dnes sa budeme rozprávať na tému konflikt – hádka. Povieme si, čo je to hádka, prečo sa niekedy pohádame, či hádať sa je normálne... Ale najdôležitejšie pre vás bude to, že sa naučíte ako máte hádku riešiť, čo máte povedať.

Hádky sú teda normálne, lebo všetci sme rôzni a niekedy máme na jednu vec iný názor a môže dôjsť k hádke. Netreba sa urážať ani biť, lebo to hádku ešte viac zhorší a nebude ani jeden ani druhý spokojní. Netreba ani ustúpiť, lebo nebudeme spokojní, lebo to čo sme chceli my, toho sme sa vzdali. Treba sa dohodnúť, urobiť kompromis – tak, že každý trošku poľaví zo svojich požiadaviek. Len málo ľudí má takú povahu, že vôbec nedokážu ovládať svoju agresivitu (majú poruchu mozgu). Väčšina ľudí sa to naučí a konflikty rieši slovne. My vás to chceme naučiť. Chceme vás naučiť, že hnevať sa je normálne ale agresivita (bitky, nadávanie) nie. Keď vám bude niekto robiť alebo hovoriť niečo čo sa vám nepáči, použijete Ja výrok (vetu). Naučíme vás hovoriť Ja výrok (vetu). Ja preto, lebo začnete hovoriť ako sa vy cítite, keď vám niekto ubližuje, namiesto toho, aby ste ho začali obviňovať a útočiť na neho. Ďalej viď. príloha č.12 A. Vyskúšame si zahrať tri modelové situácie. Vyberieme dvoch hlásiacich sa dobrovoľníkov a s lístočkom, kde je napísaná situácia smerujúca ku konfliktu, ich pošleme za dvere nacvičiť si scénku. Následne situáciu zahrajú a ostatní ich ohodnotia.

1. Mladší žiak sa predbieha pred teba na obede. (Ja výrok – „Vadí mi, keď sa predbiehaš, jasom tiež hladný, choď na koniec radu.“).
2. Rozprávaš pred kamarátmi príhodu a jeden z nich ti skáče do reči. (Ja výrok- „Nepáči sa mi, keď mi skáčeš do reči, prosím, nechaj ma dorozprávať.“).
3. Máš sa stretnúť s kamarátom, mešká, čakáš na neho pol hodiny, a keď príde neskoro, tvári sa akoby sa nič nestalo. (ja výrok – „Cítim sa nahnevaný, keď sme sa dohodli a ty meškáš, nabudúce mi zavolaj, že budeš meškať.“).

Povieme si ešte, čo nehovoriť, aby sme konflikt viac nevyhrotili a nepodporili, diskusia podľa prílohy č.12 B.

Hra: ***Rezeň, cesto, strúhadlo*** (Gavendová, 2007). Taktilná hra na skľudnenie, uvoľnenie aj koncentráciu. Postup: deti stoja alebo sedia v kruhu, otočia sa bokom, aby mali pred sebou chrbát ďalšieho člena skupiny, ktorí stojí pred nimi a všetci si rukami masírujú chrbty. Lektor hovorí a predvedie: rezeň – búchajú, cesto – miesia, štipkajú a strúhadlo – šúchajú rukami po chrbte stojaceho pred nimi, lektor dáva pokyn k zmene: „Rezeň, cesto, strúhadlo...“. Po chvíli sa deti otočia a masírujú toho, kto ich masíroval predtým. Za masáž si potom vzájomne poďakujú.

Naše skúsenosti: Rozprávanie o konfliktoch deti zobrali vážne. Štvrtákom a tretiakom sa darilo bez našej pomoci tvoriť ja výroky na modelové situácie. Najmladší druháci s tým mali ťažkosti, potrebovali našu pomoc. Hra Rezeň...priniesla všetkým

radosť a zábavu, niektoré deti sa pochválili, že vedia dobre masírovať a že doma masírujú mamám krčnú chrbticu, dokonca hneď chceli masírovať aj nás, na krátko sme im vyhoveli, keďže sme sa do hry nezapojili a poďakovali sme sa im za príjemnú masáž.

13. stretnutie

Nálada.

Ja výrok na: Spolužiak si zobral tvoje pero bez opýtania. („Nepáči sa mi, keď sa hrabeš v mojich veciach bez dovolenia, nabudúce sa najprv opýtaj, či si môžeš požičať pero, ja ti ho požičiam).

Stále chce od teba odpisovať a zdržuje ťa. („Vadí mi, keď stále chceš, aby som ti poradil, nestíham písať písomku, môžem ti to vysvetliť, doučiť ťa cez prestávku.“).

Pohybová hra na spoluprácu: ***Včely a hady*** (Vopel, 2009, s.85). Postup: Deti rozdelíme na približne dve rovnako veľké skupiny : včely a hady. Každá skupiny si musí zvoliť kráľa. Oba králi pôjdu za dvere a lektor zatiaľ schová špongiu – akože med pre včelieho kráľa a ceruzku – akože jašteričku pre hadieho kráľa, králi ich musia hľadať. Včely a hady budú svojmu kráľovi pri hľadaní pomáhať. Včely budú bzučať „Bzzzzz“ a hady syčať „Šššššš“. Čím bližšie sa králi priblížia k medu a jašteričke, tým hlasnejšie budú včely bzučať a hady syčať. Keď sa od medu a jašteričky budú vzďalovať, skupiny svoje zvuky stíši. Všetci sme zvedaví, ktorí kráľ dospeje k cieľu skôr.

Diskusia: Pomáhala vaša skupiny dobre svojmu kráľovi?

Menili ste hlasitosť bzučania a alebo syčania spoločne a naraz?

Ako sa spolupracovalo včelám, ako hadom?

Ako sa cítili králi? Boli spokojní so svojimi zvieratami?

Aktivita ***Pochvala sebe samému*** (vlastný zásobník techník). Opýtame sa detí, či a komu sa pochvália, keď sa im niečo podarí. Naučíme ich ako pochváliť samého seba, dať pochvalu sebe samému, teda napr. „ Ja - Miško, som so sebou spokojný, len tak ďalej!“ Každé dieťa si má spomenúť, kedy naposledy sa mu niečo podarilo, bolo so sebou spokojné a povedať pochvalu, ktorú by povedalo sebe samému. Je dôležité pochváliť sa druhým, ale rovnako dôležité je pochváliť aj seba samého.

Naše skúsenosti: Niektoré deti sa rozpačito usmievali, keď počuli, že majú dať pochvalu sebe samému. Boli to deti, ktoré nedokážu prijať pochvalu, sú prehnane sebakritické a neveria si. Hovorili, že aj chválenie sa pred druhými je zlé, považovali to za prejav namyslenosti a vychvaľovania. Dali sme im úlohu do budúceho stretnutia, povedať za čo si dali pochvalu za uplynulý týždeň. Alebo môžu povedať komu a za čo vyslovili pochvalu oni.

14. stretnutie

Nálada.

Relaxácia: ***Čarovné kamene*** (Müller, 1998, s. 89), text viď príloha č. 13.

Ja výrok na: Pri guľovaní sa ti snaží trafiť do hlavy (Vadí mi, keď mi triafaš do hlavy, prestaň.).

Jankov deň (vlastný zásobník techník), text príbehu viď príloha č. 14. Aktivita je zameraná na zisťovanie úrovne empatie a jej rozvoj. Deti by mali pochopiť, že každému môže byť nepríjemné niečo iné. To, že mne niečo nevadí, ešte neznamená, že to nevadí aj niekomu inému. Inštrukcia: Deťom rozdáme po jednom papieri formátu A4. Prečítam vám teraz jeden príbeh. Je o chlapcovi asi vo vašom veku. Je o jednom dni, ktorý Janko

prežil. Počas tohto dňa sa Jankovi stali aj niektoré nepríjemné veci. Keď budete mať pocit, že sa Jankovi stalo niečo zlé, že mu niekto ublížil, odtrhnite kúsok papiera z toho, čo máte v ruke. Čím väčšia nepríjemnosť sa mu stala, tým väčší kus odtrhnite. Ak je to len malá nepríjemnosť, odtrhnite menší kus. (Citlivosť sa prejaví častým odtŕhaním papiera).
Diskusia: Porozprávame sa o tom, prečo každému zvýšil iný kus papiera. Spýtame sa, ktorá nepríjemnosť bola pre nich najhoršia a prečo. Stalo sa vám niekedy niečo podobné, ako sa stalo Jankovi? Ako ste sa cítili?

Hra ***Tajný veliteľ*** (Zapletal, 1986, in: Labáth, Smik,1991, s. 77). Cieľom hry je rozvíjať zručnosti v percepcii neverbálnej komunikácie v sociálnych situáciách, podporiť uvoľnenú atmosféru v skupine. Postup: jeden z hráčov ide za dvere, ostatní sa dohodnú, kto bude v skupine tajným veliteľom. Tajný veliteľ mimikou a gestikuláciou určuje činnosť, ktorú po ňom opakujú ostatní členovia skupiny (napr. hrá na trúbku, husle, škriabe sa za uchom, zíva, skáče, apod.). Prichádzajúci hráč musí čo najskôr zistiť, ktorý z členov riadi jej činnosť. Vystriedajú sa viacerí hráči, vyhráva ten, ktorý za najkratší čas odhalil veliteľa.

Spätná väzba a naše skúsenosti: Pri aktivite Jankov deň treba trpezlivo a empaticky vypočuť nepríjemnosti, ktoré deti vymenujú, povedať im, že každý sme rôzne citlivý, že netreba nepríjemnú situáciu druhých zľahčovať ani zveličovať. Treba si uvedomiť a povedať si, že nie som na svete s týmto problémom jediný, že aj druhí ľudia možno niekedy boli v takej istej situácií a netreba sa dlho ľutovať, lebo to nám nepomôže. Treba problémy riešiť, ak sa riešiť dajú. Pri hre Tajný veliteľ sa deťom darilo relatívne rýchlo odhaliť veliteľa aj keď ostatným sa tiež dobre, rýchlo a nenápadne darilo opakovať meniace sa činnosti. Hra tak mala aj náboj napätia a vzrušenia.

15. stretnutie

Nálada.

Hra ***Hriankovač*** (Gavendová, 2007) Postup: Deti sa postavia do kruhu a do stredu sa postaví jeden dobrovoľník, ktorý bude hovoriť: kačka, mačka, ryba a hriankovač v rôznom poradí a ukazovať na ľubovoľného hráča, ktorého si zvolí. Ak hráč v strede povie mačka, vybrané dieťa začne mňaukať ako mačka a dvaja susední hráči okolo neho začnú rukami napodobňovať škriabanie mačky. Ak povie kačka, iné vybrané dieťa začne hovoriť kač-kač a jeho susedia, si čupnú a budú na mieste napodobňovať chôdzu kačky a pohybmi rúk zas jej krídla. Pri slove ryba, vybrané dieťa bude otvárať ústa ako nemá ryba a jeho susedia napodobňovať rukami plávanie. Ak povie hriankovač, vybrané dieťa bude skákať ako hrianka a susedia sa okolo neho chytia oboma rukami a pre skákajúcu hrianku vytvoria hriankovač.

Pracovný list ***Semafor*** (Gavendová, 2007,) viď. príloha č.15. Deťom rozdáme pracovné listy a požiadame ich, aby vyfarbili farby na semafore (v poradí zhora – nadol: červená, oranžová, zelená). Postup: červená na semafore znamená STOP, stáť a pre vás znamená niečo, čo by ste v živote nikdy neurobili alebo nechceli urobiť. Oranžová znamená POZOR, pripraviť sa, a pre vás znamená niečo, na čo by ste si mali dávať v živote pozor. Zelená znamená VOĽNO, ísť a pre vás predstavuje niečo, čo sa vám v živote osvedčilo, je to správne, za čo vás druhí pochválili. Porozmýšľajte a napíšte odpoveď ku každej farbe. Diskusia: bola úloha ťažká alebo naopak nenáročná?, na ktorú farbu bolo najťažšie pre vás vymyslieť odpoveď?, všimli ste si či druhí odpovedali podobne ako vy?

Spätná väzba a naše skúsenosti: Hra hriankovač sa deťom páčila a najviac to, keď mohli skákať ako hrianka. Pri Semafore niektoré najmä mladšie deti vyfarbili tri farby na semafore naopak, preto je potrebné mať v zásobe pár čistých pracovných listov. Ako druhoradý efekt aktivity sa ukázala možnosť utvrdiť si správne poradie farieb na semafore.

16. stretnutie – pred jarnými prázdninami

Nálada.

Ja výrok: Spolužiak ti robí zle a naschvál ti zhodil peračník z lavice. („ Nepáči sa mi, keď mi robíš zle a zhadzuješ mi veci z lavice, prestaň s tým!).

Pracovný list ***Moje vzory*** (Hoppe S., Hoppe H., Krabel, 2001, s.46) viď. príloha č. 16. Ako uvedenie do témy, ktorá sa zaoberá najrôznejšími vzormi, je dobré zistiť, aké aktuálne vzory, akí športovci, filmoví hrdinovia ale aj osoby z ich okolia majú pre deti význam. Každé dieťa potom dostane pracovný list a jeho úlohou je do neho napísať alebo namaľovať jeho vlastné vzory. Pritom môže každý sám rozhodnúť, ktoré svoje vzory vidí na špičke hory a ktoré nižšie či úplne dole.

Diskusia: Bola úloha pre vás ťažká alebo naopak nenáročná?

Čo obdivuješ na tvojich vzoroch?

Kto a prečo nie je tvojim vzorom?

Hra na zníženie nekľudu a vzrušenia ***Chudáčik čierny kocúrik*** (Portmanová, Schneiderová, 1993, s. 13). Postup: Všetci hráči sedia v kruhu. Jeden z nich je čierny kocúr a chodí v kruhu po štyroch. Nakoniec sa zastaví pred niektorým hráčom a mačacími grimasami a pohybmi, vtieravým pradením a žalostným mňaukaním sa snaží vzbudiť jeho pozornosť. Hráč, pred ktorým sedí, ho musí len pohladiť a súcitne mu povedať: „Chudáčik čierny kocúrik.“ Nesmie mu však povedať nič iné, nesmie sa zasmiať, ani sa nesmie nechať vyviesť z miery akýmkoľvek spôsobom. Ak sa prestane ovládať, musí vystriedať „chudáčika čierneho kocúrika“ v strede kruhu. Keď sa kocúrovi nepodarí spoluhráča vyviesť z rovnováhy, musí si hľadať inú obeť. Pred začiatkom hry sa musíme dohodnúť na pevne stanovenom počte nezdarených pokusov, napr. tri alebo štyri, a potom buď ukončíme hru alebo kocúra vymeníme. V tomto prípade hra svoj účel splnila: hráči opäť získali kľud a sebakontrolu.

Spätná väzba a naše skúsenosti: Pozor pri aktivite Moje vzory hlavne na možnosť, že deti uvedú ako svoj „nevzor“ niektorého člena skupiny. Je potrebné citlivo a objektívne riešiť vzniknutú konfrontáciu. Pri hre o kocúrikovi, treba zapájať aj menej priebojné deti a pochváliť ich za snahu a aktivitu.

17. stretnutie – po jarných prázdninách

Nálada a prežitie jarných prázdnin

Hra: ***Kúzelný hrad*** (Hoppe S., Hoppe H., Krabel, 2001, s. 35**).** Postup hry: Dve až štyri deti (podľa veľkosti skupiny) odídu z miestnosti. Zvyšných šesť až desať detí sedí v kruhu, zavesia sa do seba a utvoria hrad s pevnými hradbami. Nikto nesmie dovnútra, ibaže by našiel kúzelný dotyk, ktorý je tajomstvom hradu. Zatiaľ čo sú niektorí vonku, skupiny sa dohodne na jemnom dotyku, ktorý bude kúzelným kľúčom ku hradu: pošteklíť za uchom, prejsť prstom po pravom spánku atď. Potom sa zavolajú chlapci a tí začnú skúšať, aký jemný dotyk „zaberie“. Kto nájde kúzelný dotyk, smie rýchlo vkĺznuť do hradu. Ostatní to musia skúšať ďalej, pokým nie sú vnútri všetci.

Sopka (Geldard, Geldardová, 2002, s. 268, 302),viď. príloha č. 17. Pracovný list je špecificky zameraný na vyjadrovanie zlosti. Pri práci s týmto listom sa hovorí o rôznych miestach na sopke. Deti si majú spomenúť, čo býva príčinou ich zlosti, pozrú sa na dno sopky, kde môžu vo svojich predstavách sedieť na svojej zlosti. Opýtame sa, aké by to bolo, keby človek mohol sedieť na svojej zlosti a aké by to malo dôsledky pre neho a pre druhých. Môžeme sa spýtať, či pozná niektoré deti alebo dospelých, ktorí sedia na svojej zlosti. Používame metaforu sopky, keď hovoríme o utlmovaní a vybuchovaní pri vyjadrovaní emócií. Tak isto ako pri sopke nevyjadrené a zanedbané emócie môžu bublať a variť sa pod povrchom predtým než vybuchnú a nekontrolovateľne sa vylejú. Potom postupujeme po sopke smerom hore , kde zlosť môže u každého postupne vyprchať. Rozprávame sa o spôsoboch správania, ktoré pozorujeme u seba a u druhých ľudí vo chvíľach, keď nechávame svoju zlosť vyprchať. Na vrchole sopky je výbušná zlostná reakcia, tu sa pýtame detí na vhodné a nevhodné spôsoby vyjadrovania zlosti (vysvetlíme deťom pojmy hnev - normálny a agresivita – už neprijateľná). Chceme vedieť, čo robia oni keď sú nahnevaní (či je to vhodné a lebo nevhodné) a čo, kto im pomáha ukľudniť sa.

Spätná väzba a naše skúsenosti: Prostredníctvom pracovného listu Sopka deti získali konkrétnu predstavu o negatívnych dôsledkoch psychického potláčania alebo zablokovania negatívnych pocitov hnevu. Uvedomili si, že hnevať sa je normálne a spoznali aj nové možnosti ako vhodnejšie odreagovať svoj hnev.

18. stretnutie

Nálada.

Aktivita: ***Diagram vzťahov – rodina a skupina*** (vlastný zásobník). Sociometrická technika vhodná na zisťovanie vzťahov a väzieb v rodine, triede alebo pracovnej skupine. Postup: deťom rozdáme papiere formátu A4. Do stredu papiera nakreslia krúžok, do ktorého napíšu svoje meno. Okolo seba kreslia krúžky s menami členov rodiny, v takej vzdialenosti od seba ako blízko majú k sebe, resp. akí vzdialení sú si navzájom. Blízkosť, alebo oddialenie, znázornia rôzne dlhými čiarami. Niektorých ľudí môžu mať tak blízko, že ich krúžok spoja so svojím a čiaru vôbec nenakreslia. Niektorých členov rodiny môžu nakresliť v rovnakej vzdialenosti od nich. Potom na druhú stranu nakreslia svoje vzťahy k všetkým členom v skupine.

Diskusia: Koho, v akej vzdialenosti a prečo nakreslili? Ku každému členovi rodiny a skupiny, ktorých nakreslili, môžu povedať jednu dobrú a jednu zlú vlastnosť, charakteristiku.

Hra: ***Rodina Veselých*** (Portmanová, Schneiderová, 1993, s. 61), postup: Všetci hráči sú členmi rodiny Veselých. Na začiatku hry rozdelíme role: Prvý hráč je otec Veselý, druhý maminka Veselá, tretí je syn Ján Veselý, štvrtá je dcéra Mária Veselá, piaty je dedko Veselý atď. Keď je skupiny veľká, môžu hrať okrem osôb i pes Bello Veselý, mačka Micka Veselá, papagáj Lora Veselá apod. Jeden člen skupiny je menovaný ako rodinný rozprávač. Rozpráva nejakú historku zo života rodiny Veselých, v ktorej je každý člen rodiny spomínaný čo najviac. Hráči musia dávať dobrý pozor a zakaždým , keď sa spomenie ich meno, musia vstať a ukloniť sa. Keď povie rozprávač „rodina Veselých“, musia vstať a ukloniť sa všetci. Ak hovorí o „rodičoch Veselých“, musia sa zachovať rovnako len maminka a otec atď. Hru môžeme hrať bez víťaza a porazeného, jednoducho pre radosť a k podporeniu pozorného počúvania. Môžeme sa i dohodnúť, že hráč, ktorý nedával pozor, vypadáva. Kto zostane ako posledný, stáva sa nových rozprávačom. Čím rýchlejšie správu rozprávame, tým je celá hra obtiažnejšia a veselšia.

Naše skúsenosti: Pri diagrame rodiny veľa detí kreslilo členov svojej rodiny úplne blízko a narovnako pri sebe. Pri tejto aktivite je dobré deťom dávať čo najmenej informácií a podnetov ako presne môžu diagramy kresliť, lebo vtedy deti sami najviac odhalia. Niektoré automaticky do diagramov našej skupiny zahrnuli aj nás lektorov.

19. stretnutie- pred veľkonočnými prázdninami

Relaxácia: ***Dúha*** (Müller, 1998, s. 66), text viď. príloha č. 18.

Nálada

Veľkonočná abeceda (vlastný zásobník techník), viď pracovný list č. 19. Postup: deti dostanú pracovný list s písmenami abecedy. Ku každému písmenu dopisujú slovo začínajúce sa na dané písmeno, slová sa musia viazať ku veľkonočným sviatkom, napr. V ako vajce, atď. Nemusia postupovať po rade a nemusia vyplniť všetky písmená.

Diskusia:

- bola aktivita pre vás náročná alebo naopak ľahká?
- kto napísal najviac slov?
- boli nejaké slová netradičné?

Hra: ***Honba za balónikom*** (Hoppe S., Hoppe H., Krabel, 2001, s. 184). Postup: Každé dieťa dostane balónik, ktorý si nafúkne a uviažeme im ich okolo členku. Na povel začnú deti pobehovať po miestnosti a ťahať balóniky za sebou, ich úlohou je prasknúť ostatným ich balónik a nedovoliť, aby druhí praskli balónik im.

Naše skúsenosti: Aktivita Veľkonočná abeceda sa ukázala pre najmladšie deti ako relatívne náročná, čo je aj pochopiteľné, keďže ich slovná zásoba je menej rozvinutá ako u starších detí, preto sme sa im snažili pomôcť a naviesť ich na vhodné slovo pomocou opisu významu slova. Tak si rozvíjali aj slovnú zásobu. Staršie deti a zvlášť nadané deti, sa zas tešili ako sa im úlohu darilo samostatne splniť. Pri hre s balónikom si niektoré deti veľmi chránili svoj balónik, nechceli aby im ho druhí praskli, chceli si ho vziať domov. Mali veľkú radosť, keď sme im zvyšné balóniky na koniec stretnutia podarovali.

20. stretnutie – po veľkonočných prázdninách

Nálada.

Aktivita na spoluprácu: ***Vajíčko kaskadér*** (Dobeš M. Fedáková D. a kolektív, 2006, s. 35). Postup: Skupina sa rozdelí na 2 - 3 družstvá, každé dostane jedno čerstvé vajce, nafukovací balón, množstvo papiera (staré noviny), nožnice, lepiacu pásku, špagát. Úlohou družstva je zabaliť vajce tak, aby prežilo pád z okna, z poschodia, na ktorom sa daná trieda nachádza – teda, nerozbilo sa. Diskusia: ako si rozdelili v skupinách úlohy, ako sa cítili. Pomôcky: vajíčka, staré novinové papiere, balóny, špagát, lepiaca páska, nožnice – všetko rovnocenne pre každé družstvo. Balónov treba viac, ak by nešťastnou náhodou niektorý praskol.

Hra rozvíjajúca zrakové vnímanie ***Niečo sa zmenilo*** (Hermochová, 1994, s.27). Postup: deti sa rozdelia do dvojíc a najprv sa najprv majú vzájomne poprezerať. Potom menší člen dvojice zavrie oči a väčší člen niečo zmení na svojom zovňajšku, napr. rozviaže si topánku, rozopne gombík na košeli, okuliare si dá na hlavu, vyhrnie nohavicu, apod. Menší má potom spoznať, čo sa na kamarátovi zmenilo. Svoj postreh povie a dozvie sa či hádal dobre. Deti si potom vymenia role a potom nasleduje diskusia o priebehu hry a o tom, za akého pozorovateľa sa sami v bežnom živote považujú.

Naše skúsenosti: Aktivita Vajíčko kaskadér bola pre deti veľmi vzrušujúca, najmä pomyslenie, že majú možnosť vyhodiť surové vajíčko von z okna. Hra výborne odhalila ako dokázali deti spolu kooperovať, aby ich vajíčko prežilo. Po páde prežili všetky vajíčka a deti sa náramne tešili. Niektoré povedali, že tento experiment vyskúšajú aj doma.

21. stretnutie

Nálada.

Relaxácia: ***Púpava*** (Müller, 1998, s. 89), text viď príloha č. 20.

Aktivita na sebaprijatie a blízkosť ***Kúzelná skrinka*** (Alexová, Wopel, 1992, s. 50). Je to výborný a jednoduchý experiment pre menšie deti. Prekvapujúcim spôsobom zistia, že sú dôležité. Vyrobte z kartónu „kúzelnú skrinku" a do vnútra na dno pripevnite zrkadielko, takže každý, kto sa do skrinky pozrie, uvidí svoju tvár. Inštrukcia: „Čo si myslíte, kto je výnimočný človek? ...priniesla som kúzelnú skrinku a každý z vás sa do nej môže pozrieť, aby uvidel celkom výnimočného človeka. Keď sa do nej pozriete, neprezraďte, koho ste videli. To je tajomstvo. Teraz sa môžete jeden za druhým do skrinky pozrieť...". Diskusia: Ako sa mi páčila aktivita?, Ako to, že každý z nás je výnimočný človek? , Čím som výnimočný?, Ako sa teraz cítim?.

Hra na kooperáciu ***Čísla, tvary, písmená*** (vlastný zásobník). Postup: deti sa rozdelia do dvoch skupín a ich úlohou je pomocou vlastných tiel, rúk a nôh v stoji alebo aj vľahu, vytvoriť rôzne čísla a geometrické tvary, začíname od jednoduchších foriem, napr. kruh, štvorec, trojuholník, kosoštvorec, číslo 1, 7, 5, apod. Deti viac neusmerňujeme, necháme priestor ich kreativite a vynaliezavosti.

Naše skúsenosti: Aktivita Kúzelná skrinka bola pre deti prekvapením, nečakali, že v nej uvidia seba. Keďže sme už robili aktivity, kde si mohli uvedomiť svoju prednosti, dokázali v diskusii povedať nejakú svoju prednosť. Aj menej priebojné a utiahnutí deti sa stali viac spontánnejšie, dokázali hovoriť hlasnejším hlasom, aj pri zisťovaní nálady viac hovorili o sebe a o svojich zážitkoch. Pri hre Čísla, tvary, písmená, sa im pri nenáročných tvaroch darilo, pri náročnejších prevzali organizáciu skupiny nadané deti. Ocenili sme ich snahu aj to, že sa nevzdali, ale naopak snažili sa splniť danú inštrukciu.

22. stretnutie

Nálada.

Pracovný list ***Slniečková*** (Gavendová, 2007), viď. príloha č. 21. Inštrukcia: Napíš, čo pekné si naposledy, nedávno, minulý týždeň videl, počul, urobilo ti radosť, podarilo sa ti, rozosmialo ťa.

Diskusia: bolo ťažké odpovedať na otázky?, ktorá otázka bola najnáročnejšia? Sú to dobré alebo zlé situácie? Ako sa cítiš, keď si pomyslíš na tieto pekné zážitky? Čo to môže znamenať, keď niekto odpovedá „neviem" alebo vôbec nenapíše odpoveď?

Zábavná hra na kooperáciu a obratnosť ***Múmia*** (Šimanovský, 2002, s. 68). Deti rozdelíme na skupiny po troch hráčoch. Skupiny súťažia o to, kto ako prvý vytvorí peknú a úhľadnú múmiu. Každá skupina si najprv zvolí faraóna. Vhodný je ten najmladší a najmenší. Každá skupina obdrží rolku toaletného papiera. Na znamenie začne skupina omotávať svojho faraóna od hlavy k pätám. Skupina, ktorá prvá minie rolku papiera a pekne omotá faraóna, vyhráva.

Naše skúsenosti: Aktivitu Slniečkovú deti hodnotili ako nenáročnú, pozitívnu, zväčša dokázali napísať všetky odpovede. Hra na múmiu sa páčila všetkým deťom. Dievčatám sa však darilo lepšie úhľadnejšie pri zabaľovaní múmie.

23.stretnutie

Nálada.

Pracovný list ***Hádaj, čo hovoria?*** (Geldard K., Geldard D., 2008, s. 300), viď. príloha č. 22. Cieľom je rozpoznávanie pocitov druhých ľudí. Dieťa sa má snažiť uhádnuť, čo cítia ľudia na obrázku na pracovnom liste a napísať to do bublín. Pri práci s týmto pracovným listom sa dieťa tiež môže – vo svojej predstavivosti - projikovať do situácií podobných tým na obrázkoch. Týmto sa potom môže zaoberať aj nadväzujúca diskusia a rozhovor.

Hra ***Žmurkaná*** (Hermochová, 1994, s. 21) rozvíja pozornosť rýchle reakcie. Prináša uvoľnenie a dobrú náladu. Umožňuje konštruktívne sa vysporiadať s agresivitou, súťaživosťou a odbúrať nepriateľstvo. Postup: vytvoríme kruh so stoličkami (polovica počtu detí). Polovica detí sedí, druhá polovica stojí za stoličkami tak, aby pred jedným zo stojacich bola prázdna stolička. Ak je detí nepárny počet, hrá i lektor a začína tým, že si prázdnu stoličku postaví pred seba. Pozerá sa po sediacich deťoch a pokúša sa niekoho zo sediacich privolať „žmurknutím" na svoju stoličku. Dieťa, ktoré spozoruje, že je privolávané, sa snaží čo najrýchlejšie posadiť na prázdnu stoličku. Ten, kto stojí za ním, sa musí pozerať iba na hlavu dieťaťa sediaceho pred ním a pokúša sa mu zabrániť v úteku. Ten, kto zostane stáť za prázdnou stoličkou, začne žmurkaním privolávať toho, koho si vyberie. Po nejakej dobe si stojaci a sediaci vymenia miesta. Hru je možné hrať aj bez stoličiek: vpredu jeden čupí a za ním druhý stojí a snaží sa ho rukami zachytiť, aby neušiel. Diskusia: čo sa mi na hre páčilo, resp. nepáčilo?, Páčilo sa mi viac žmurkať, alebo chytať?

Naše skúsenosti: Všetky deti boli schopné odhadnúť situácie pracovného listu, pocity osôb a rozprávať, či aj oni zažili už podobnú situáciu a ako sa cítili.

24.stretnutie

Nálada.

Pracovný list ***Pozri sa, než skočíš*** (Geldard K., Geldard D., 2008, s. 310), viď. príloha č. 23. Pracovný list pomáha naučiť sa deti skľudniť sa. Skľudňovanie je opakom impulzívnej reakcie. Potom, čo sa odohrá provokujúca alebo inak nepríjemná udalosť, malo by prebehnúť skľudnenie, a to v troch krokoch:

1. Zastav sa: Nereaguj okamžite, počkaj chvíľu, kým niečo urobíš.
2. Zamysli sa: Venuj trochu času premýšľaniu o tom, čo sa stalo a udalosť zhodnoť. Nájdi najlepší možný spôsob, ako sa zachovať.
3. Konaj: Vyskúšaj si spôsob, akým sa chceš správať, a potom ho uskutoční.

Pracovný list Pozri sa, kým skočíš pracuje s uvedenou schémou: ZASTAV SA, ZAMYSLI SA, KONAJ. Spôsob je vhodný pre deti, ktoré majú problémy so sebakontrolou a sebariadením. Pracovný list vedie dieťa k identifikácií správania, ku ktorému sa v minulosti neúspešne uchyľovalo. Pri práci s týmto pracovným listom môže lektor spolu s dieťaťom objaviť určitú situáciu, ktorá sa v živote dieťaťa znova a znova opakuje. Keď niečo také objaví, môže si dieťa stanoviť plán, ako tomuto javu pomocou zmeny správania čeliť a zrealizovať ho. Nasleduje diskusia ako a kto vyplnil pracovný list, kto odpovedal „áno" viac ako 5 - krát a potrebuje sa trochu „pribrzdiť".

Hra: ***Kto je kto*** (vlastný zásobník). Postup: každý člen skupiny samostatne odpovie na 3 rovnaké otázky, položené všetkým členom skupiny a svoje odpovede zapíše na malý papierik.

1. Čím chceš byť, keď budeš dospelý?
2. Čo robíš, keď máš voľno?
3. Aký darček by si najradšej dostal?

Papieriky sa pozbierajú, premiešajú, postupne po jednom vyťahujú a podľa odpovedí sa členovia skupiny pokúšajú uhádnuť, o ktoré dieťa ide.

Naše skúsenosti: Mladšie deti potrebovali pri vypĺňaní otázok v pracovnom liste pomoc, všetkým sme otázky nahlas pomaly prečítali a vysvetlili. Rozprávali sme sa o rozvážnosti a jej dôležitosti napr. aj v škole pri ústnych či písomných odpovediach. To aby sme mohli na nejakú otázku odpovedať, musíme si ju najprv dobre vypočuť, potom v hlave premyslieť odpoveď a až potom ju nahlas vysloviť a to chce nejaký čas. Toto zistenie bolo prínosné pre deti, ktoré majú silnú trému zo skúšania.

25.stretnutie

Nálada.

Relaxácia ***O lietajúcom koberci*** (Müller, 1998, s. 89), text viď. príloha č.24.

Aktivita: ***Ja, ….(meno)….., som obľúbený/á, preto, lebo……***Postup: na tvrdý výkres formátu A4 napíšeme vetu Ja, ..., som obľúbený/á, preto, lebo.....Výkresy s napísanou vetou pripevníme zicherkami deťom na oblečenie v hornej časti chrbta. Každý si zoberie inú farebnú fixku a môže nakresliť alebo napísať komu chce, kvôli čomu je u neho obľúbený. Upozorníme deti, aby nehovorili, čo kreslia a píšu. Je vhodné ak aktivitu spríjemníme relaxačnou hudbou podľa vlastného výberu. Na záver deťom odopneme papiere a deti v kruhu všetkým ukážu a prečítajú čo je na papieri nakreslené a napísané. Povieme si kto komu čo nakreslil a napísal, ale predtým to samozrejme môžu deti skúsiť samé uhádnuť. Diskusia:

Hra ***Sadanie a vstávanie*** (vlastný zásobník). Postup: vo dvojiciach sa deti pochytajú za ruky a špičkami nôh sa spoja. Úlohou každej dvojice je sadnúť si a postaviť sa bez toho, aby sa pustili, či oddelili špičky. Keď to zvládnu, môžu vytvoriť trojice, štvorice... a možno sa to podarí aj celej skupine pokope.

Naše skúsenosti: Aktivita Ja,...., som obľúbený sa deťom páčila, bola neohrozujúca, keďže mali písať len chválu a pozitívne vlastnosti a nie kritiku. Chceli si papiere vziať domov a my sme im to umožnili. Pri aktivite je treba deti upozorniť, aby pri písaní fixkami dávali pozor, boli opatrní, aby okrem papiera nepopísali aj oblečenie, aby sa tak predišlo zbytočnému stresu a hádkam. Sadanie a vstávanie sa podarilo celej skupine na druhý pokus, bez spadnutia.

26. stretnutie

Nálada.

Hra ***Zápalky*** (vlastný zásobník). Postup: deťom rozdáme zimné rukavice (palčiaky) a krabičky so zápalkami. Vysypú si zápalky, natiahnu rukavicu na ruku a ich úlohou je čo najrýchlejšie jednou rukou v rukavici poukladať zápalky do krabičky a krabičku zatvoriť (pri zatváraní si môžu pomôcť aj druhou rukou).

Aktivita ***Recept na priateľstvo*** (Neuman, Hermochová, 2003)**.** Cieľom je uvedomiť si na ostatných ich dobré stránky a vedieť ich pochváliť (nie nekritická chvála, ale opodstatnená a úprimná). Lektor uvedie: Ako si predstavujete, aby sa k vám vaši

kamaráti mali správať? Chceli by ste, aby si o vás mysleli, že ste dobrí? Páči sa vám, keď vás kamarát kritizuje, hovorí vám, čo by ste mali robiť lepšie? Dokážete nájsť dobré vlastnosti vášho kamaráta a pochváliť ho za to? Každý si teraz zavrie oči a predstaví si svojho najlepšieho kamaráta. Ako vyzerá? Aké má oči? Čo najradšej robí ? Čo si najčastejšie oblieka? Čo najradšej je? Akú máva náladu? Čo vie dobre? Skúste napísať odpovede na tieto otázky a spísať niečo ako recept na dobrého kamaráta. Čo je pre vás nutnou podmienkou, aby sa niekto stal vašim kamarátom? Diskusia: Ktoré vlastnosti sa opakovali, mali deti spoločné? Každý sa môže pokúsiť byť taký ako je napísané v recepte a byť tak dobrým kamarátom.

Naše skúsenosti: Pri aktivite recept na najlepšieho priateľa sme sa snažili vysvetliť deťom, že kto sa díva na svojho priateľa s uznaním, dokáže mu povedať, čo sa mu na ňom páči a čo na ňom obdivuje, tým posilňuje jeho sebavedomie a preto bude u neho obľúbený. Je to ako začarovaný kruh: v dobrom aj v zlom, keď nebudú druhých počúvať, ale stále sa iba hádať a robiť druhým naprieky, tak u druhých nebudú obľúbení. Súťažná hra zápalky mala veľký úspech, trénuje jemnú motoriku, sebazaprenie, vytrvalosť, trpezlivosť, koncentráciu a ukázalo sa tu, kto je trpezlivý a kto sa to potrebuje ešte naučiť. Mali nie vedomú tendenciu používať aj druhú ruku, preto sme im povedali, aby si ju dali za chrbát. Starším deťom sa pri hre darilo viac, vtedy sme deťom vysvetlili, že mladší nikdy nemôže dobehnúť staršieho, lebo starší má viac skúsenosti a vždy bude o niečo popredu. To posilnilo hrdosť u detí, ktoré sú zo súrodencov najstaršie a majú mladších súrodencov a možno na nich niekedy aj žiarlia.

27. stretnutie – záverečné

Nálada.

Aktivita ***Prevliekanie špagátu*** (Dobeš M. Fedáková D. a kolektív, 2006, s. 71) symbolicky pospája skupinu. Postup: deti dostanú k dispozícií dlhý kus špagátu. Úlohou je prepojiť celú skupinu pomocou špagátu tak, aby špagát prechádzal popod oblečenie každého účastníka (aspoň popod sveter).

Hra ***Preteky s novinami*** (Dobeš M. Fedáková D. a kolektív, 2006, 53). Postup: Súťaží sa vo dvojiciach. Každá dvojica má k dispozícií dva novinové papiere. Na jednom z nich stojí, druhý je položený na zemi za nimi. Cieľom je prejsť stanovenú vzdialenosť čo najrýchlejšie tak, že obaja musia stáť vždy na rovnakom papieri, nikto nesmie stáť mimo papiera a v cieli musia byť obaja naraz.

Hra ***Cukrík vo fľaši*** (Vopel, 2009, s. 73). Postup: spolupracuje vždy trojica detí, ktoré musia presne zladiť pohyby rúk. Každej trojici dáme jednu plastovú 1 l fľašu, jeden zabalený menší cukrík, ktorý pripevníme asi na 1m dlhý špagát, na druhý koniec špagátu priviažeme ďalšie tri kusy špagátu dlhé asi 0,5 m. Inštrukcia: Každá skupiny dostane 4kusy špagátu, ktoré su na jednom konci spolu zviazané. Na konci najdlhšieho špagátu visí cukrík. Každý z vás si vezme do ruky koniec jedného z troch krátkych špagátov. A potom sa bude snažiť dostať cukrík do fľaše. Keď sa vám to podarí, zakričte: „Dokázali sme to!“ Diskusia: ako sa vám darilo spolupracovať, aby ste úlohu splnili? Boli ste dobrý tým? Čo bolo pre vás najťažšie? Čo vás doviedlo k úspechu?

Hra ***Kufor*** (vlastný zásobník). Postup: hru sme si prispôsobili záverečnému a rozlúčkovému stretnutiu. „Do kufra si z tohto stretnutia na pamiatku vezmem toto...“ , a každý povie, čo sa mu tu páčilo, prečo tu rád chodil, čo sa tu naučil... Začnú lektori, napr. radosť.., pokračuje druhý, ktorý to celé zopakuje a doplní o ďalšiu vec.

Záver si spríjemníme niečím výnimočným, napr. malým občerstvením. My sme sa všetci pohostili osviežujúcim ***nanukom*** a deťom sme darovali malé drobnosti (napr. chlapcom

veselý odznak, dievčatám náramok priateľstva , apod.). Poďakujeme sa deťom za aktivitu, za to že o sebe hovorili, za dôveru, ktorú prejavovali na stretnutiach a zaželáme im pekné prežitie letných prázdnin.

Naše skúsenosti: Záverečné stretnutie je vhodné koncipovať najmä formou hier, deti si môžu zahrať aj obľúbené hry z predchádzajúcich stretnutí. Pospomíname si na najsilnejšie zážitky, ktoré sme v priebehu roka na stretnutiach zažili.

Záver

Každé dieťa potrebuje mať vedľa seba niekoho, kto má o neho záujem, povzbudzuje ho, vypočuje ho, chráni ho, vedie a podporuje... Uvedené istoty poskytuje predovšetkým rodina. Ale postupne sa vrstovníci stávajú stále dôležitejšími a skúsenosti s kamarátskymi vzťahmi slúžia ako nevyhnutný predpoklad pre neskorší rozvoj hlbokého priateľstva a aj intímneho partnerského vzťahu. Je úlohou rodičov ale aj učiteľov a poradcov (odborných pracovníkov) naučiť deti zodpovednosti a kooperácií, sebazapreniu, aby boli pripravené na nezávislosť od druhých. Tieto zručnosti musia byť neustále vštepované formou priamej inštruktáže, precvičovania, korekcie a opakovania. Dospelí musia od detí vyžadovať uplatňovať tieto zručnosti v každodennom pôsobení. To chce trpezlivosť a odhodlanie. Zručnosti sa vyvíjajú veľa rokov, človek sa učí stále.

Naše školy a školské zariadenia majú mnoho skvelých a oddaných odborníkov, ktorí sa usilovne snažia deti vzdelávať a vychovávať a pripraviť ich k tomu, aby v budúcnosti účinne zvládali náročné úlohy. Aj my odborní zamestnanci sme boli vyzvaní konkrétnou školou pomôcť eliminovať problémové správanie žiakov. Škole sme ponúkli nami zostavený a opísaný program zameraný na tréning sociálnych zručností.

Obsahom tréningu sociálnych zručností bolo najmä vyjadrenie podpory, pochvaly, záujmu zo strany lektorov a ostatných členov skupiny. Cieľom bolo navodenie pozitívnej sociálnej atmosféry, naučenie schopnosti sebareflexie a reflexie druhých, vyjadrovania svojich potrieb a pocitov a spoznávanie vlastnej hodnoty a hodnoty ostatných ľudí ako aj prosociálnych hodnôt. Prostriedkami výchovnej činnosti boli hry, aktivity, pracovné list a relaxačné cvičenia. Snažili sme sa deťom poskytnúť možnosť zažiť, čo najviac príjemných skúseností, ktoré im dodajú dôveru v budúcnosť a dôležitú vieru, že celý svet a ľudia v ňom sú vo svojej podstate dobrí a priateľskí.

V priebehu a aj po skončení tréningu sociálnych zručností sme my, rodičia detí, triedne učiteľky aj vychovávateľky v ŠKD zaznamenali pozitívne zmeny v úrovni sebaúcty a zvládania náročných situácií, ktoré súvisia s celkovým zlepšením sociálnych a komunikačných stratégií, napomáhajúcich zvládaniu záťaže, rovnako aj s osvojením si aktívnejšieho postoja k študijným nárokom. Tieto zmeny sú sprevádzané znížením prežívania pocitov frustrácie a beznádeje, a zvýšením celkovej psychickej pohody detí a pozitívnej atmosféry triedy. Významnou súčasťou je tiež prehĺbenie sebapoznania a pozitívne ovplyvnenie ďalšieho osobnostného vývinu, preto tréning sociálnych zručností možno vnímať ako užitočný podporný nástroj v prevencii vzniku problémového správania.

Na záver by sme chceli zaželať tým, ktorí budú v práci s deťmi čerpať z nášho tréningu, veľa príjemných chvíľ, a aby vaše úsilie prinieslo svoje ovocie.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

Alexová, S., Wopel, W. K. 1992. Nechaj ma, chcem sa učiť sám.1. Slovenské pedagogické nakladateľstvo. Bratislava.1992. ISBN: 80-08-01521-7

Alexová, S., Wopel, W. K. 1992. Nechaj ma, chcem sa učiť sám.2. Slovenské pedagogické nakladateľstvo. Bratislava.1992. ISBN: 80-08-01524 -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

Dobeš, M., Fedáková, D. a kolektív. 2006. Akí sme ? . Program na rozvoj sociálnych kompetencií žiakov. SVÚ SAV. 2006 http://www.saske.sk/SVU/public/media/5827/aki%20sme%20program.pdf

Dočkal, V. 2000. SOCAG. VÚDPaP Bratislava .2000

Erkert, A. 2004. Hry pro usměrňování agresivity. Portál s. r. o. Praha 2004, ISBN: 80-7178-938-0

Figula, P. Linha, M. 2012. Akceleračný program na redukciu agresívneho a prozávislého správania. In: Prevencia. Ústav informácií a prognóz školstva. Bratislava. ročník XI. č. 2/2012. ISSN: 1336-3698, EV: 3475/09

Gavendová, N. 2007. Hry pro děti úzkostné, hyperkinetické a s poruchami chování, nepublikované poznámky zo vzdelávacieho programu dňa 22.4.2007 v Žiline

Geldard K., Geldard D., 2008, Dětská psychoterapie a poradenství, Portál, s. r. o. , Praha 2008. ISBN: 978-80-7367-476-2

Hermochová, S. 1994. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Portál. Praha. 1994. ISBN: 80-85282-79-8

Hoppe, S., Hoppe, H., Krabel, J. 2001. Sociálně psychologické hry pro dospívající. Portál. s.r.o. Praha 2001. ISBN: 80-7178-434-6

Jucovičová, D., Žáčková, H. 2010. Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině. Praha. Grada Publishing a.s. 2010. ISBN: 978-80-2472-697-7

Labáth,V., Smik, J. 1991. Expoprogram. Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou. Psychodiagnostika, s.r.o. Bratislava. 1991

Laznibatová, J. 2001. Nadané dieťa jeho vývin, vzdelávanie a podporovanie. IRIS. Bratislava. 2001. ISBN: 80-88778-32-8

Müller, E. 1998. Příběhy z měsíční houpačky. Portál s. r. o. Praha. 1998. ISBN: 80-7178-219-X

Neuman, J., Hermochová, S. 2003. Hry do kapsy I. Sociálne psychologické, motorické a kreatívne hry. Portál. Praha. 2003. ISBN: 80-7178-672-1

Paceková, I. Vlastný zásobník hier a cvičení

Portmanová, R. Schneiderová, E. 1993. Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění. Portál. Praha. 1993. ISBN: 80-85282-67-4

Riefová, S. F. 1999 Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Portál. s. r. o. Praha. 1999. ISBN: 80-7178-287-4

Šimanovský, Z., Mertin V. Hry pomáhají s problémy: hry a hrátky pro rodiče a dítě. 2012. Praha. Portál. 2002. ISBN: 978-80-2620-053-6

Šimanovský, Z. 2002. Hry pro zvládaní agresivity a neklidu. Portál. s. r. o. Praha. 2002. ISBN: 80-7178-689-6

Vopel, Klaus W. 2009. Skupinové hry pro život 4. Portál. s. r. o. Praha 2004. ISBN 978-80-7367-519-6

Zapletal, M. Encyklopedie her. Praha. Nakladatelství Olympia. 1975.

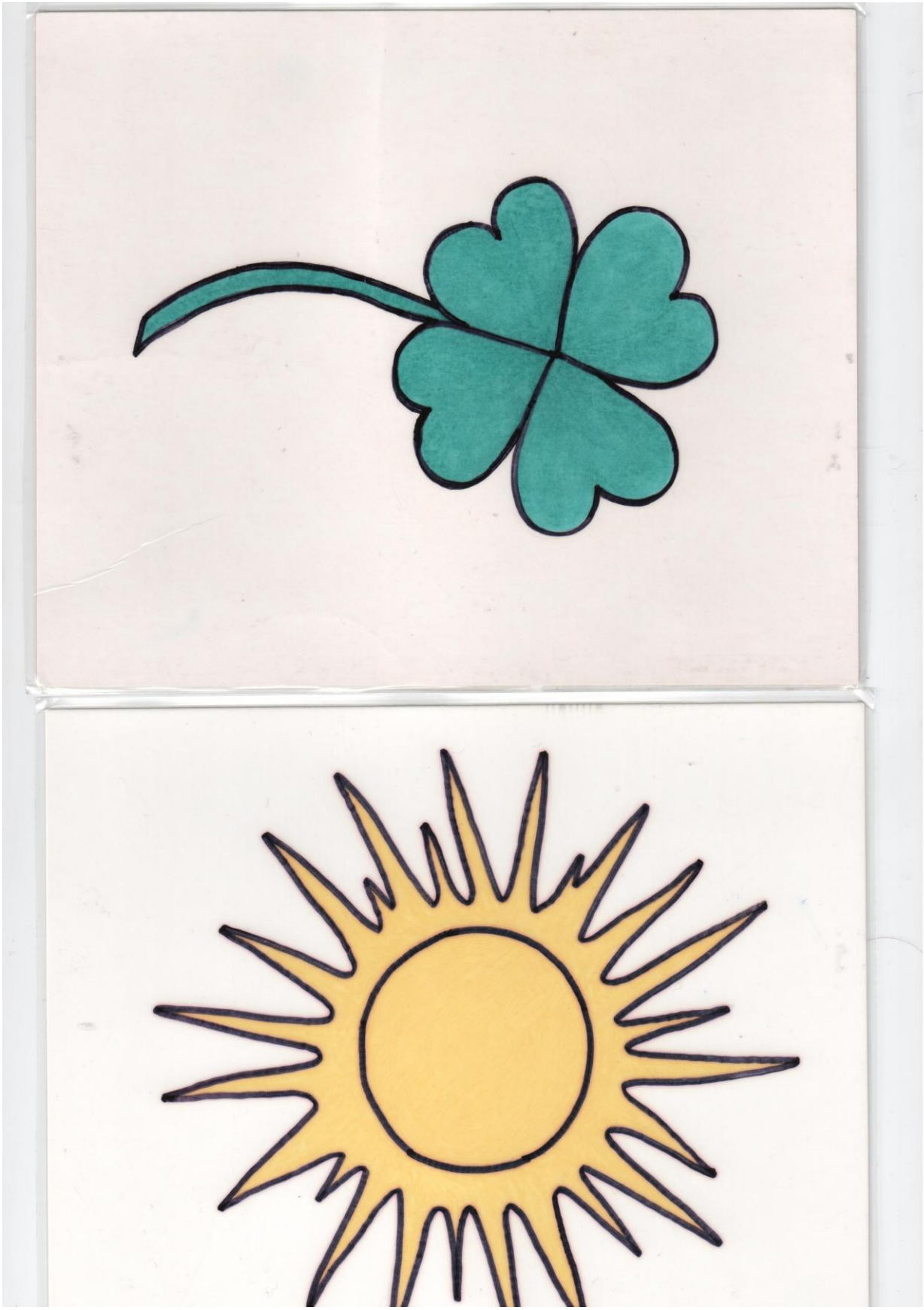
Zelina, M. 1996. Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa. IRIS. Bratislava 1996, ISBN: 80-967013-4-7

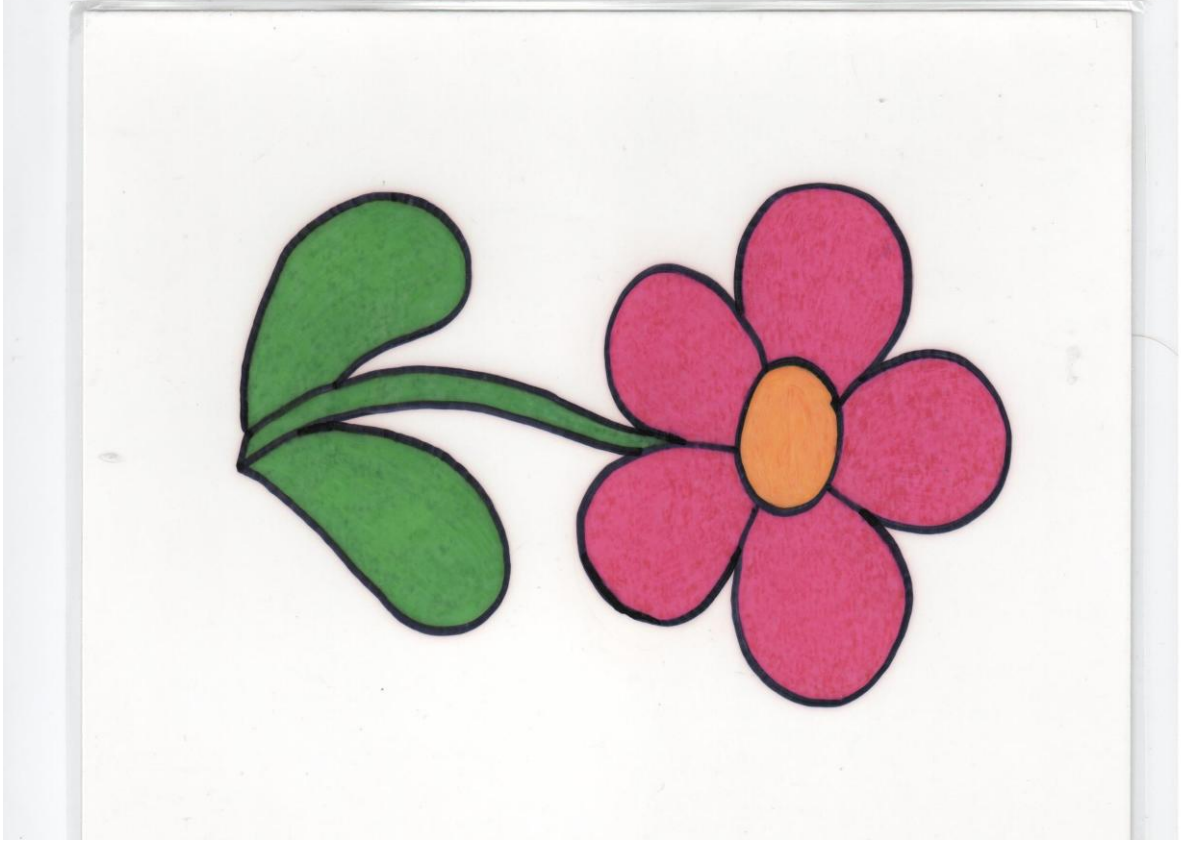
Zelina, M. 2011. Problémy s problémami v správaní detí a mládeže. Prevencia, ročník X, 2/2011, Informačný bulletin zameraný na prevenciu sociálno – patologických javov v rezorte školstva. Vydáva ÚI a PŠ, MŠ VVaŠ . 2011. ISSN 1336 – 3689, EV 3475/09

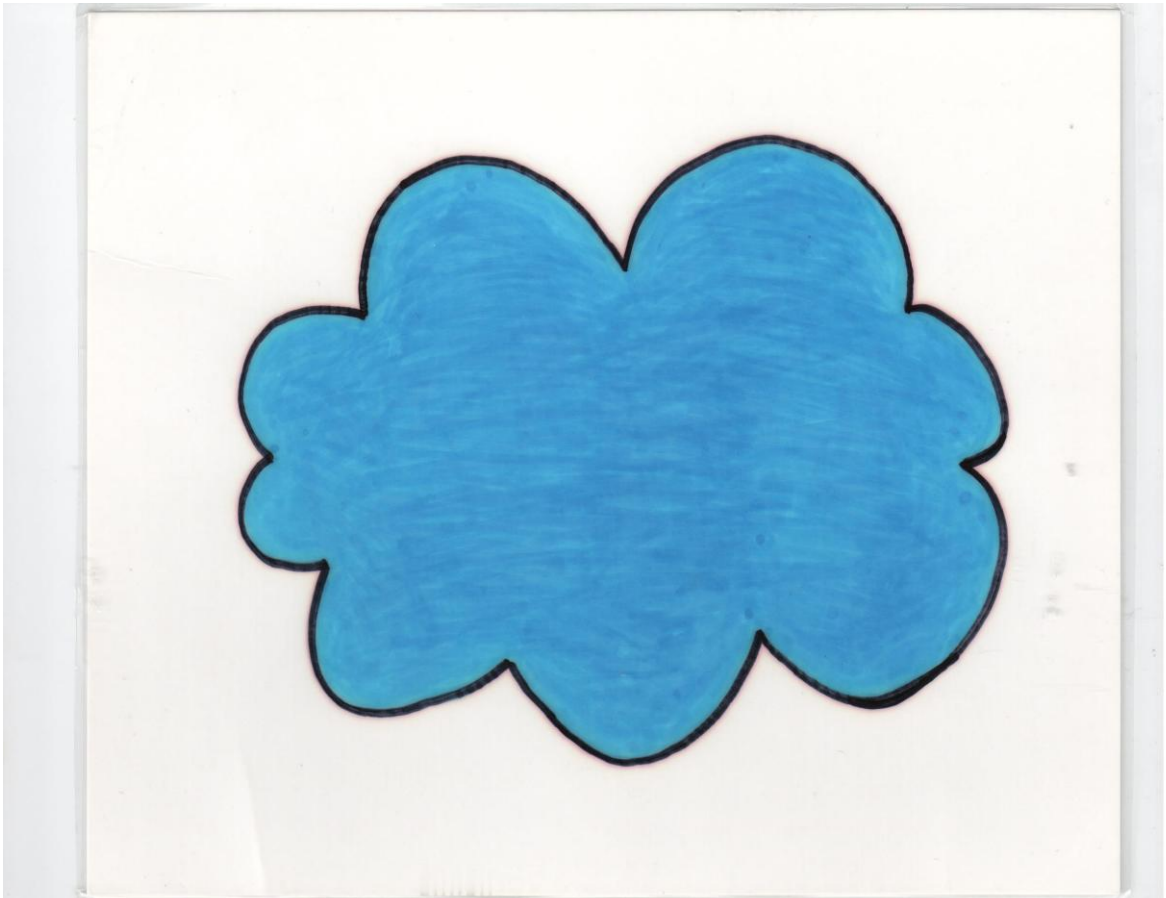
ZOZNAM PRÍLOH:

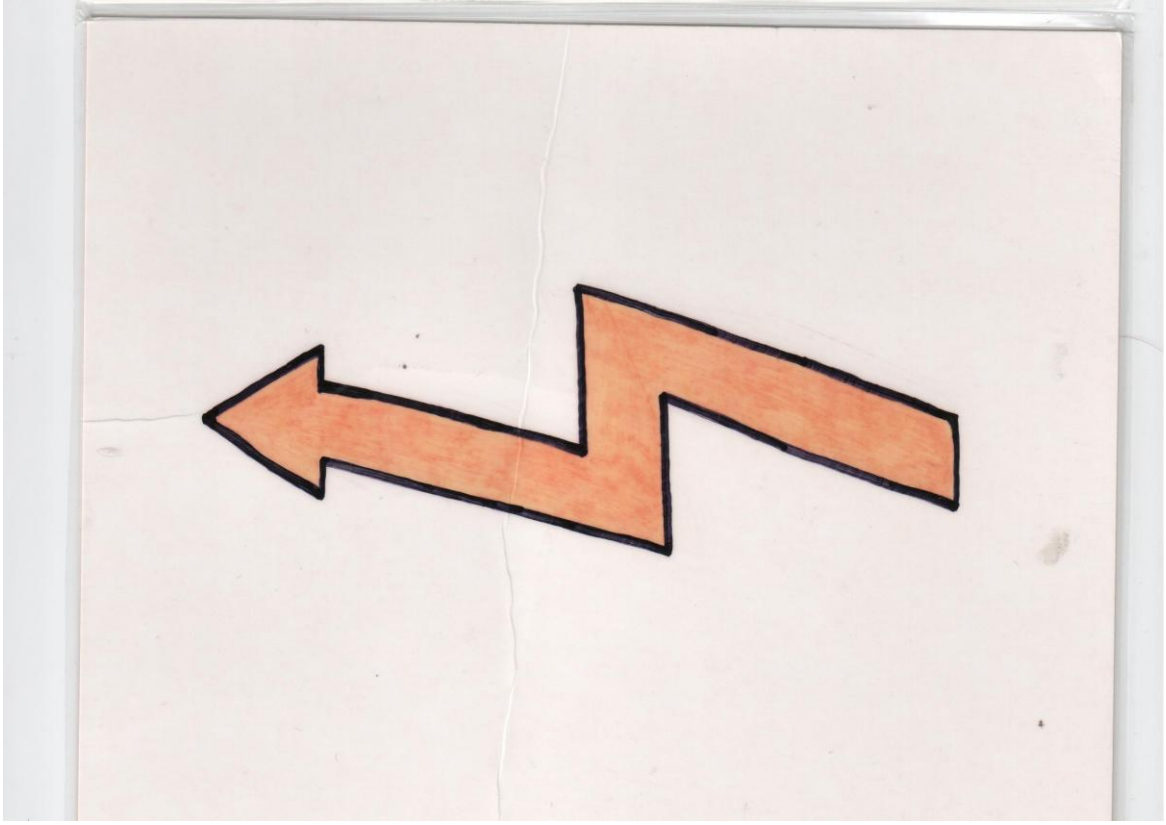
Príloha 1 <Obrázková nálada>
Príloha 2 <Pestré želania>
Príloha 3 <SOCAG>
Príloha 4 <O víle a kúzelnom prameni>
Príloha 5 <O malom mráčiku>
Príloha 6 <Vyfarbovanie panáčikov>
Príloha 7 <Čo všetko deti vedia...>
Príloha 8 <Čo nám hovorí zrkadlo?>
Príloha 9 <Jazda na saniach>
Príloha 10 <Nájdi pocit>
Príloha 11 <Moje nebo>
Príloha 12a <JA výrok>
Príloha 12b <Reakcie podporujúce konflikt>
Príloha 13 <Čarovné kamene>
Príloha 14 <Jankov deň>
Príloha 15 <Semafor>
Príloha 16 <Moje vzory>
Príloha 17 <Sopka>
Príloha 18 <Dúha>
Príloha 19 <Veľkonočná abeceda>
Príloha 20 <Púpava>
Príloha 21 <Slniečková>
Príloha 22 <Hádaj, čo hovoria ?>
Príloha 23 <Pozri sa, než skočíš>
Príloha 24 <O lietajúcom koberci>

Príloha 1 <Obrázková nálada>









Príloha 2 <Pestré želania>

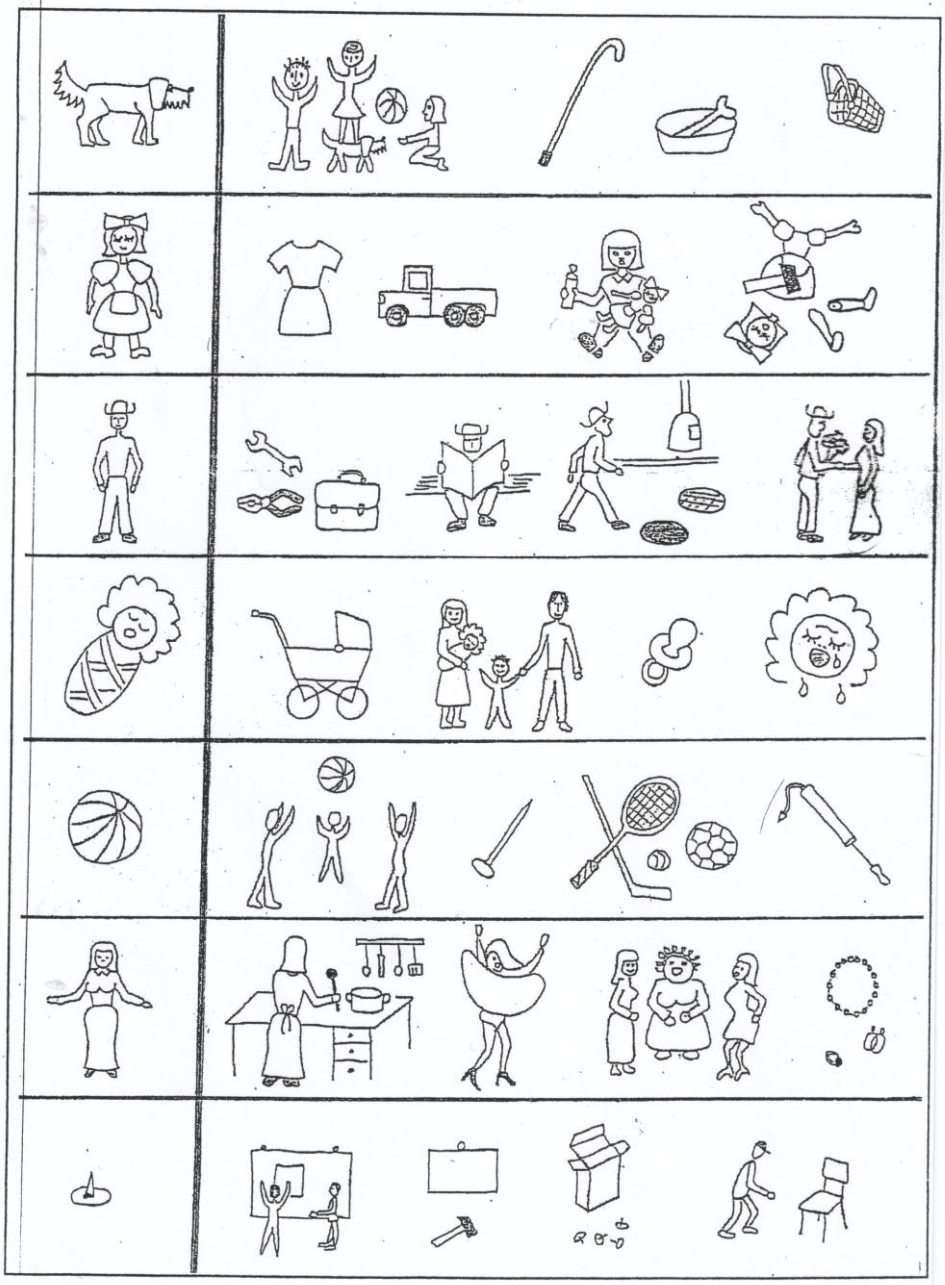
1. Deti, ktoré chodia do školy si želajú.....
2. Deti v mojom veku si želajú.....
3. Dospelí si želajú.....
4. Môj/a kamarát/ka si želá.....
5. Môj/a učiteľ/ka si želá.....
6. Moji rodičia si želajú.....
7. Želám si.....

Príloha 3 <SOCAG>

SOCAG

Meno a priezvisko:			
Dátum narodenia:		Dnešný dátum:	
Σ HS:	3/HS:	0/HS:	sten:

Na ľavej strane tohto listu je sedem obrázkov (pes, bábika, muž, bábätko, lopta, žena, pripináčik). V riadku za každým z nich sú ďalšie štyri obrázky, ktoré s tým prvým nejako súvisia. Tvojou úlohou je vybrať z nich jeden – ten, ktorý sa podľa Teba k zadanému prvému obrázku najviac hodí. Vybrané obrázky (v každom riadku jeden) zakrúžkuj!



SOCAG

Skórovací kľúč

1. pes	Deti – 3	Palica – 0	Žrádlo – 2	Náhubok – 1
2. bábika	Šaty – 1	Autíčko – 2	Hra – 3	Kladivo – 0
3. muž	Náradie – 1	Noviny – 2	Kanál – 0	Kytica – 3
4. bábätko	Kočík – 2	Rodina – 3	Cumlík – 1	Plač – 0
5. lopta	Hra – 3	Klinec – 0	Šport. potr. – 1	Hustilka – 2
6. žena	Kuchyňa – 1	Vietor – 0	Klebety – 3	Šperky – 2
7. pripináčik	Nástenka – 3	Obraz – 2	Škatuľka – 1	Stolička – 0

Stenové normy pre všetky vekové kategórie

Σ HS	sten	Σ HS	sten
0-10	1	15	6
11	2	16	7
12	3	17	8
13	4	18	9
14	5	19-21	10

Deti do 5 rokov získavajú stenové skóre o 1 bod vyššie, než ukazuje tabuľka.

Sociálne odpovede: Normálne sa vyvíjajúce dieťa má dve trojkové odpovede. Ak sa trojková odpoveď nevyskytuje, môže to naznačovať problémy v sociálnom vývine. Test bez trojkových odpovedí je typický pre jednotlivcov s autistickými rysmi alebo pre veľmi malé deti.

Agresívne odpovede: Nulové odpovede naznačujú agresívne sklony, skôr na úrovni škodoradostnosti než priamej agresivity. Symptomatické sú dve a viac nulových odpovedí. Nadané deti môžu dávať nulové odpovede, pretože ich považujú za „vtipné", v takom prípade nemusia naznačovať agresivitu.

© Vladimír Dočkal, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie Bratislava, 2000

Príloha 4 <O víle a kúzelnom prameni>

Ľahneme si pohodlne na chrbát na podložku. Hlavu si podoprite vankúšikom, prikryte sa dekami a ruky položte vedľa tela dlaňami nahor. Zatvorte oči. Vnímajte len svoj dych, počúvajte hudbu a slová tohto príbehu.

V zemi fantázie žije prekrásna víla. Má jemné, trblietavé priehľadné krídla. Potrebuje ich, aby s amohla starať o všetky rastliny, kríky, stromy, trávu, kvietky. Lieta veľmi ďaleko, pretože sa chce dobre postarať o svojich chránencov. Veľmi rada sa o nich stará. Slniečko, dážď i vietor sú jej pomocníkmi a priateľmi. Pomáhajú jej starať sa o všetkých zverencov. Bez slniečka a dažďa by totiž nemohi žiť a vietor potebujú preto, aby do ďaleka zaniesol ich semiačka. Iba tak môžu vyrásť ďalšie rrastlinky. Na jednej čistinke uprostred lesa môžete nájsť prameň. Kúzelný prameň, vyvierajúci zo zeme a zurčivo putujúci po až do malého rybníčka. Z neho potom tečú ďalej do potôčika a riečky. Malý rybníček, do ktorého voda vteká, je obrastený mnohými nádhernými kvetmi. V tomto rybníku sa víla veľmi rada kúpe.

Víla sa naťahuje v príjemnej vlažnej vode. Voda je príjemná n apokožku a celé telo. I ty môžeš cítiť, aká je voda vlažná.

Víla leží uvoľnene vo vode, jej telo sa zľahka pohojdáva vo vlnkách ako steblo trávy, sem a tam – tam a sem.

Jej starosti šli spať. Víla je kľudná a uvoľnená. Je jej príjemne teplo. Je úplne kľudná. Nič ju neruší. Aj ty môžeš cítiť príjemené teplo a kľud.

Voda z kúzelného prameňa má zázračný vplyv. Keď sa jej víla trochu napije, zjasní sa jej tvár, jej srdce sa rozvedelí, myšlienky sa skľudnia. Potom sa jej dobre premýšľa o čomkoľvek. Dokonca sa jej darí ilahšie nájsť cestu k riešeniu najrôznejších ťažkostí, dokáže tak zahnať strach a starosti. Kúzelná moc prameňa na vílu pôsobí, dodáva jej silu, prameňe je nevyčerpateľný.

Vždy, keď má víla starosti, vždy keď o niečom dôležitom premýšľa alebo keď sa niečoho obáva, ide ku tomuto prameňu.

Kúpe sa vo vlažnej vode Ukľudní sa a uvoľní. Cíti ako sa všetky jej starosti roztápajú. Nič už ju netrápi. Môže v kľude o mnohom premýšľať. Možno, že i ty hľadáš miesto, ktoré by sa ti páčilo, miesto, kde sa cítiš bezpečne, isto a príjemen. Odtiaľ potom čerpáš silu, kľud a teplo. Uvedom si, že toto miesto je ti k dispozícií kedykoľvek....vo dne.....aj v noci.

Pomaličky sa preberieme, zhlboka sa nadýchneme, pretrieme si dlane do tepla a priložíme na oči, pomaly ich otvoríme a posadíme sa...

Príloha 5 <O malom mráčiku>

Pohodlne si ľahneme na chrbát, ruky voľne položíme vedľa tela, dlane rúk smerujú nahor. Zavrieme si oči. Vnímame len svoj dych, každý nádych a výdych. Započúvame sa do hudby a do textu rozprávky o malom mráčiku.

Bývajú dni, kedy i my môžeme - aspoň očami sprevádzať oblaky na ich nekonečnej púti okolo sveta. Na nebi nájdeme rozmanité oblaky aj mraky rôznych farieb a podôb. Môžeme sa na nich pozerať skoro donekonečna. Niekedy letia oblaky tak rýchlo, že ich nemôžeme očami ustrážiť. Inokedy fúka tak silný vietor, že sa mraky pred našimi očami neustále menia. Existujú temné mračná i svetlé oblaky, po nebi putujú malé mráčiky i veľké mračná. V lete putujú po nebi veľké modré oblaky ako baránky. Niekedy býva obrovský mrak na nebi obklopený viacerými malými mráčikmi.

Inokedy je nebo temné, pokryté čiernymi mrakmi. Také mraky so sebou prinášajú dážď. Naň netrpezlivo čakajú ľudia, zvieratká i rastliny, skrátka celá príroda. Dážď pomáha úrode, bez neho by vyschli všetky rieky i pramene a polia by neprinášali žiadnu úrodu.

Malý mráčik, o ktorom je tento príbeh, patrí do veľkej skupiny mrakov, ktorá zemi zaisťuje blahodárny dážď. Mráčik má veľa súrodencov a príbuzných, s ktorými je veselo. Krik malých mrakov často ruší staré mraky zo spánku. Staré mraky si totiž po dlhých vyčerpávajúcich cestách po nebi potrebujú oddýchnuť.

Malý mráčik je šťastný. Je však i vyčerpaný zo všetkej námahy.

Cíti ako je unavený a ako má ruky i nohy ťažké..

Celé telo je ťažké ako z olova.

I ty môže cítiť, aké je ťažké.

Celé telo je ťažké.

Príjemné teplo prúdi celým jeho telom.

Celé telo má príjemne teplé.

I ty môžeš cítiť, ako je teplé.

Celé telo je príjemne teplé.

Malý mráčik sa ukladá ku spánku. V hlave si ešte raz premieta všetky dnešné dobrodružstvá a pritom pomaly zaspáva.

Aj ty ležíš úplne kľudne a uvoľnene.

Celé telo je kľudné a uvoľnené.

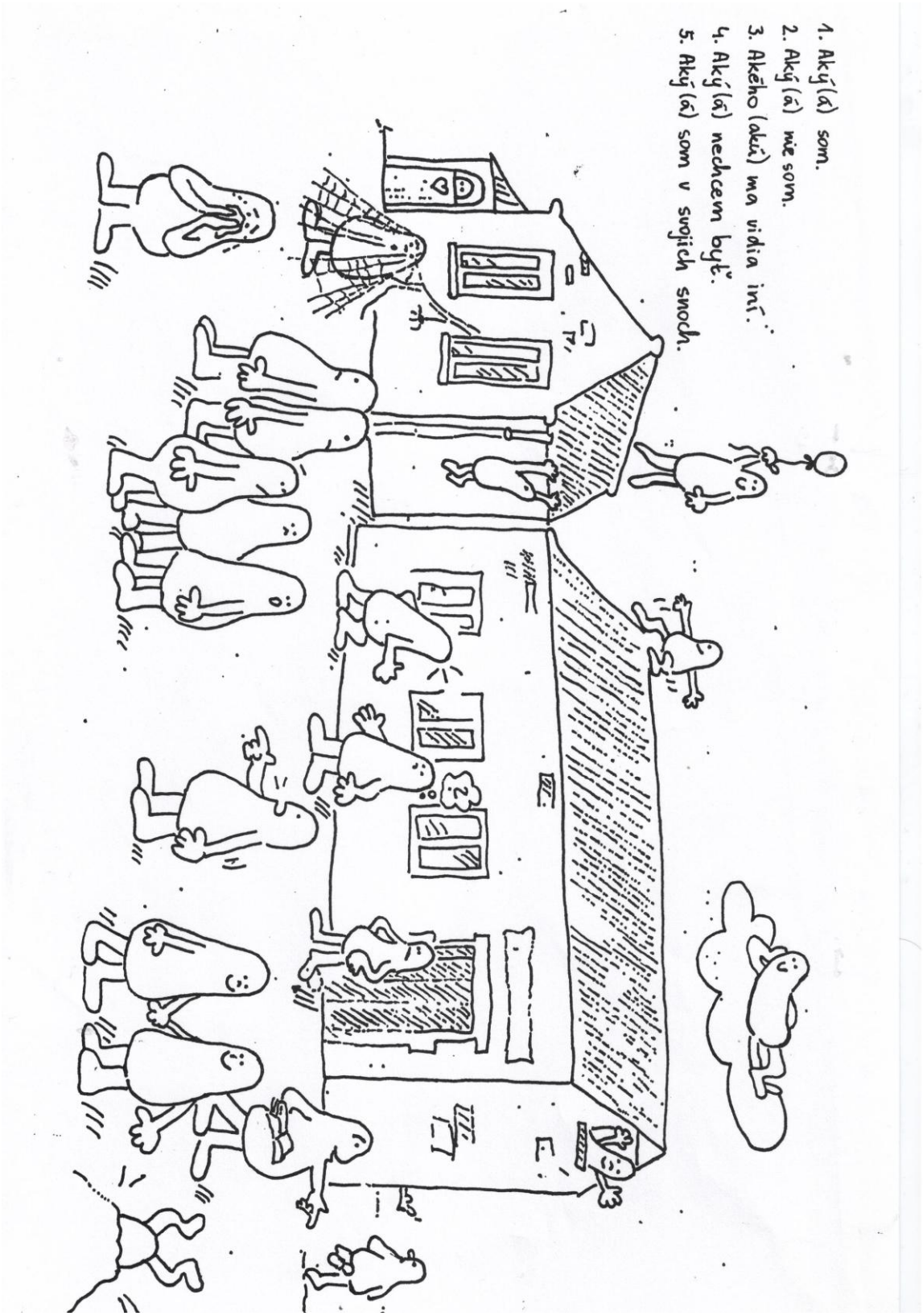
I ty môžeš cítiť ako je kľudné a uvoľnené.

Je pohrúžené do blaženého kľudu a zdajú sa vám tie najkrásnejšie sny.

.....

Pomaly sa preberieme, otočíme hlavou na obe strany, zhlboka sa nadýchneme, pohneme rukami aj nohami, pošúchame dlane do tepla a položíme na oči, pohladkáme si tvár a otvoríme oči, pomaly sa posadíme.

Príloha 6 <Vyfarbovanie panáčikov>



Príloha 7 <Čo všetko deti vedia...>

DOKÁŽEM HLAVOU:

.....

DOKÁŽEM SRDCOM:

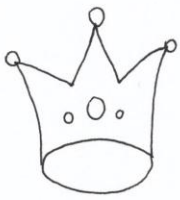
.....

MÁM ŠIKOVNÉ RUKY – DOKÁŽEM RUKAMI:

.....

MOJE TELO SA HÝBE – DOKÁŽEM TELOM:

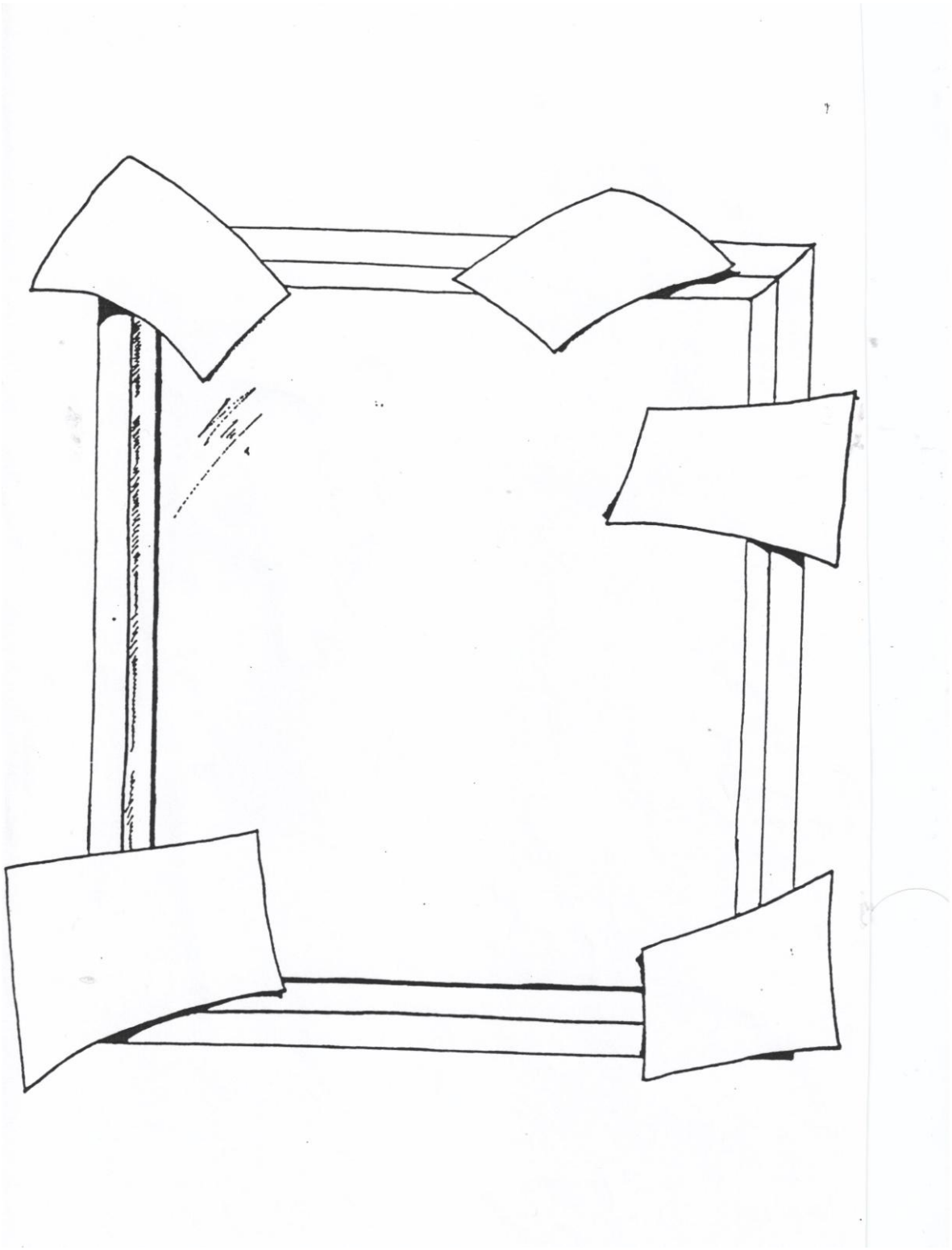
.....



SÁM SEBE PÁNOM:

.....

Príloha 8 <Čo nám hovorí zrkadlo ?>



Príloha 9 <Jazda na saniach>

Ľahneme si pohodlne na chrbát na podložku. Hlavu si podoprite vankúšikom, prikryte sa dekami a ruky položte vedľa tela dlaňami nahor. Zatvorte oči. Vnímajte len svoj dych, počúvajte hudbu a slová tohto príbehu.

Je krásny zimný deň. Padá sneh a zimné nebo striebromodro žiaži. Snehové vločky sa vznášajú tak tichúčko, že ich nikto nepočuje. Zem je zamrznutá a sneh sa na nej krásne drží.na strechách domov ležia biele snehové čiapočky. Ležia trošku našišato, hrozí, že sa každú chvíľku zosunú.

Cesty sú biele. Stopy v nich vyzerajú ako krajkové vzorky. Suchá tráva aj holé vetvy stromov sú pokryté sbehom, ako keď ich pocukruje. Dokonca aj ploty a bránky sú vyzdobené ľadovými kryštálikmi a zo striech vysia cencúle.

Deti sa radujú. Tešia sa do hôr, von z mesta, chcú sa sánkovať.

Predstav si, že aj ty si teraz na horách. Ťaháš za sebou sánky a ich šnúru držíš pevne v rukách. Cests vedie pomedzi vysoké jedle, potom ďalej po velikánskom poli. Vyzerá ako obrovská snehová perina, ktorá žiari na slnku, až skoro oslepuje. V drobulinkých snehových kryštálikoch sa trblietajú slenčné lúče.

Za poľom sa dvíha hora a na nej je sánkovacia dráha, na ktorú sa práve chystáš.

Stúpaš pomaly do kopca, sánky ťaháš za sebou.

Cesty ešte nie sú vyšľapané.

Nohy sa zabárajú a musíš si namáhavo prešľapávať cestu snehom.

Je to únavné.

Sane oťažievajú v tvojich rukách a ramenách čím ďalej tým viac.

Cítiš, aké sú ruky aj ramená ťažké.

Ruky aj ramená sú ako z olova.

Cítiš, ako ti postupne oťažievajú aj nohy vo vysokých topánkach.

Chodidlá aj nohy sú ťažké, preťažké.

Stúpaš pomaly do kopca a je ti čím ďalej tepljšie.

Máš teplúkombinézu, je ti teplo, príjemne teplo.

.....

Hlboký nádych, výdych, povyťahovať ruky, nohy, predpažiť, upažiť, pošúchať dlane, položiť na tvár, otvoriť oči.

Príloha 10 <Nájdi pocit>

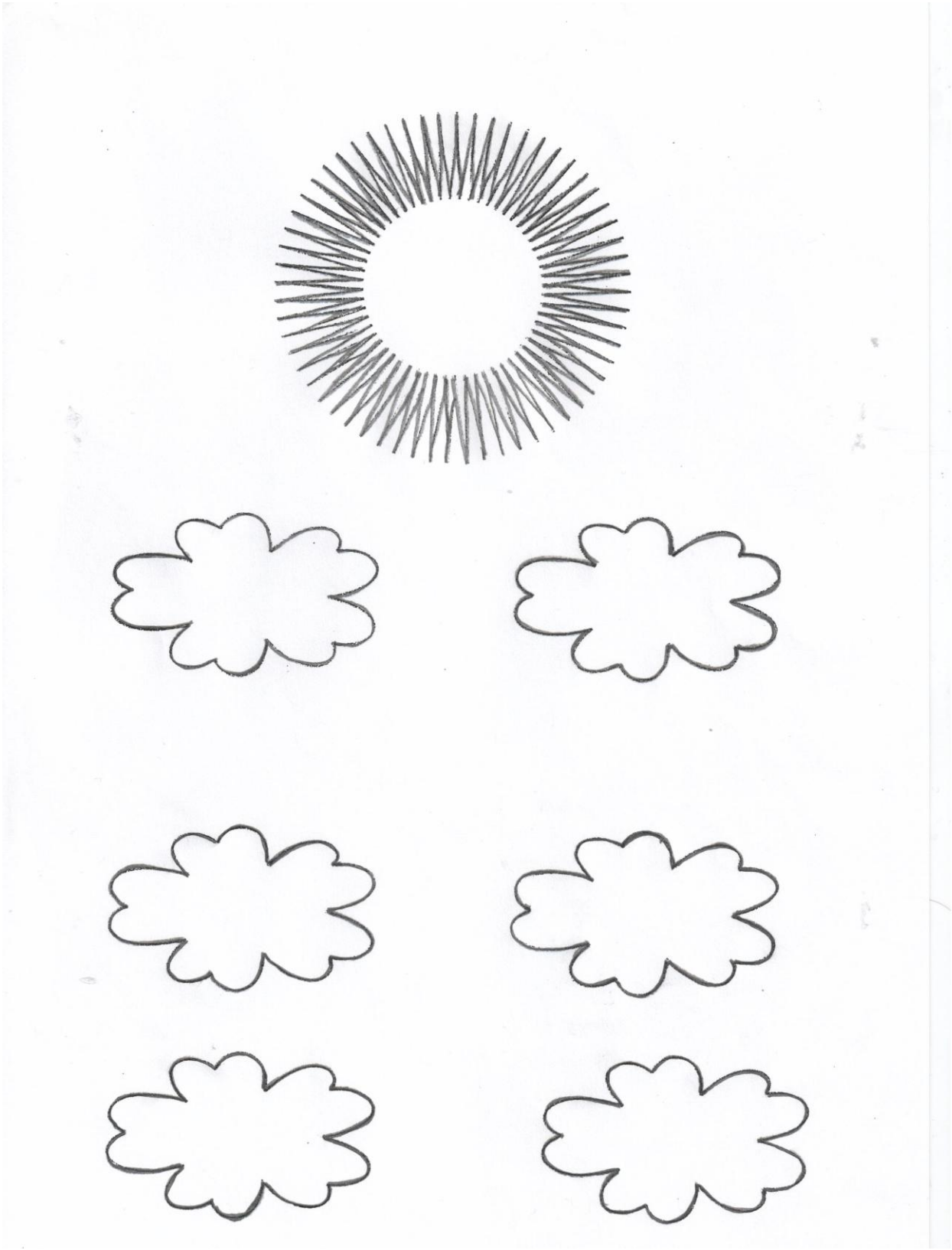
NESMEL(A) SOM ZOSTAŤ
CEZ NOC U KAMARÁTA (KAMARÁTKY)

MÔJHO PSA – MAČKU ALEBO INÉ
ZVIERATKO PREŠLO AUTO

PANI UČITEĽKA MA
PRISTIHLA PRI ODPISOVANÍ

V NOCI SOM POČUL(A)
NEJAKÉ BÚCHANIE

Príloha 11 <Moje nebo>



JA výrok

1. pomenovanie môjho pocitu:
„cítim sa..., vadí mi..., je mi nepríjemné..., hnevá ma, že..., nepáči sa mi..., nerobí mi dobre..., strápňuje ma...“

2. jasný popis konkrétneho správania druhého:
„keď si urobil..., keď mi..., videl som ako...“

3. popísanie dôsledkov jeho správania na mňa a moju situáciu:
„pretože mi to spôsobuje..., pretože kvôli tomu...“

4. návrh riešenia situácie:
„...a chcel by som, aby si..., ...a navrhujem, aby sme..., ...a potrebujem od teba, aby si..., ...a prosím ťa, keby si..., ...a bol by som rád, ak by si...“

CÍTIM SA... KEĎ... PRETOŽE... A PROSÍM ŤA, ABY SI...

Príloha 12b <Reakcie podporujúce konflikt>

Reakcie podporujúce konflikt

- **Priamy útok, rozkaz:** *„Čo si to dovoľuješ, okamžite sa zarad' na koniec!"* (tykáme mu, prípadne ho schmatneme za golier a predbehneme sa pred neho).
- **Výčitka:** *„Ako sa môžete predbiehať, keď my tu už 20 minút čakáme a stojíme?"* – *„To ťa učili tvoji rodičia?"*
- **Obviňovanie, pripisovanie zlých úmyslov** – *„Vy ste nás chceli predbehnúť, aby sa nám neušli lístky!"*
- **Zosmiešnenie:** *„Pozrite sa na toho tučniaka, ako sa hrabe dopredu!"*
- **Irónia:** *„Niekto asi pre oči nevidí, že ostatní tu stoja v rade."*
- **Označkovanie:** *„Ty ignorant! Nevidíš, že my tu tiež čakáme?"*
- **Vyhrážanie sa:** *„Okamžite sa zarad'te, lebo zavolám políciu!"*
- **Ostré odmietnutie** – *„Daj pokoj!"* – *„Zmizni!"* – *„Odpáľ!"*
- **Urobíme mu to isté, čo on nám** – predbehneme sa pred neho.
- **Ignorácia** – postavíme sa pred neho a ani sa na neho nepozrieme. Ak chce na nás prehovoriť, nereagujeme alebo sa dôrazne odvrátime.

Takýmito prístupmi veľmi pravdepodobne zvýšime napätie v danej situácii a vzniknutý konflikt asi ťažko vyriešime uspokojujúcim spôsobom. Môže sa stať, že človek, čo sa predbehol, sa po niektorom z predchádzajúcich výrokov rýchlo postaví na koniec radu, ale urobí to preto, lebo sme ho asi poriadne vystrašili. To sa stane však len v prípade, že sme pre neho zjavne silnejší súper. Inak bude ignorovať on nás.

Príloha 13 <Čarovné kamene>

- je vhodné aj tejto relaxácii predchádza prechádzka v prírode, kde majú deti možnosť nazbierať kamienky rôznych tvarov, veľkostí a farieb, ktoré sa im páčia

Na jednej vysokej hore, ktorú naši dávni predkovia považovali za posvätnú, je miesto, na ktorom ľudia odnepamäti hľadajú pomoc a upokojenie.

Vysokona vrcholku hory ležia podivuhodné kamene rôznych tvarov a veľkostí. Pred miliónmi a miliónmi rokov ich vyvrhla žeravá ôáva až zo samého vnútra zeme. Od tých dôb tu ležia a nedajú sa ovplyvniť správaním ľudí.

Skrývajú v sebe silu ohňa, slnka, vody i vzduchu. Preto sú považované za čarovné kamene, ktoré v sbe za milióny rokov nahromadili silu a energiu všetkých živlov.

Ľudia na toto miesto často prichádzajú, sedia okolo čarovných kameňov a hľadajú u nich upokojenie a radu.

Myšlienky sa ukľudňujú.

Sú pokojné a kľudné.

Ľudia si na hore často pre seba hľadajú kameň, ktorý sa im páči a ktorý je príjemný do ruky. Berú jednotlivé kamene starostlivo do rúk a sústre´dujú sa na to, čo cítia. Možno, že im ten ich čarovný kameň bude rozprávať svoj príbeh – veď má čo rozprávať.

Aj ty môžeš počúvať, čo kameň rozpráva.

Čarovná moc kameňa vyžaruje do ruky, cíti ju celé telo aj duša.

Nájdi si kameň, ktorý a ti páči, kameň,

ktorý sa dobre drží v ruke, z ktorého máš dobrý pocit.

Aj ty môžeš cítiť, aký príjemný je takýto kameň v ruke.

Môžeš cítiť silu, ktorú vyžaruje.

Môžeš vnímať i sulu, ktorá je skrytá v tebe.

Môžeš dobre cítíť všetku svoju silu a energiu.

Cítiš sa dobre, kľudne a uvoľnene.

.....

Hlboký nádych, výdych, povyťahovať ruky, nohy, predpažiť, upažiť, pošúchať dlane, položiť na tvár, otvoriť oči.

Rozprávanie o zážitkoch môžeme sprevádzať aktivitou, pri ktorej sedíme v kruhu na koberci, máme zatvorené oči a dotýkame sa roznych kamienkov (zameriame sa na rozvoj hmatového vnímania, bez prítomnosti zraku). Vhodné je sprevádzať hudbou - podľa vlastného výberu.

Príloha 14 <Jankov deň>

Zvuk budíka Janka vytrhol z rozprávkového sna. No v srdci mu ešte ostal blažený pocit z toho, ako sa v noci preháňal po horách... S úsmevom na tvári vošiel do kúpeľne. No o chvíľu prišla jeho staršia sestra a so sesterským – „Padaj, malý!" – mu dala najavo, že tam bude aspoň pol hodiny ona. Sen bol v okamihu fuč. Vošiel do kuchyne, aby sa naraňajkoval. „Prečo si včera nevyniesol smeti?" privítala ho mama. Už sa nesnažil protestovať, že to mala urobiť Lenka. Vedel, že v tomto drží mama pri sestre.

Po raňajkách sa Janko vybral na autobusovú zastávku. Čoskoro už stál v autobuse. „Počuj, malý, myslíš, že si priesvitný?!" upozornil ho vodič autobusu, že sa má posunúť. Až sa potešil, ke´d prekročil dvere školy. Konečne má tú cestu za sebou. Kamaráti ho privítali obvyklým – „No nazdar, teniskáč!" – čím mu chceli pripomenúť, že je takmer jediný v triede, ktorý ešte vždy nemá značkovú obuv. A hneď na to mu skontrolovali desiatu s veselým – „Jasné, mamičkin maznáčik!" – si rozdelili čokoládu.

Ako na potvoru ho hneď na prvej hodine učiteľka vyvolala k tabuli. „Dobre, že som sa učil!" – pomyslel si. No učiteľka mu dala otázku z časti, na ktorú pozabudol, a tak tam stál ako tĺk, nahnevaný sám na seba. „ No, pekne si sa vyfarbil," ohodnotila jeho mlčanie učiteľka. „Iste si zase celý víkend lietal po horách! Päť!"

„Konečne je po škole!" oddýchol si v rade v jedálni. „Lístok, mladý pán!" prebral ho z úvah hlas kuchárky. „Všetkých tu zdržiavaš. Pohni, lebo obed nedostaneš!".

„Aspoň, že večer ide v telke môj obľúbený seriál!" – rozmýšľal, keď mu pred nosom ušiel autobus a kráčal domov pešo.

Príloha 15 <Semafor>

TOTO BY SOM NIKDY V ŽIVOTE NEUROBIL(A)

.....

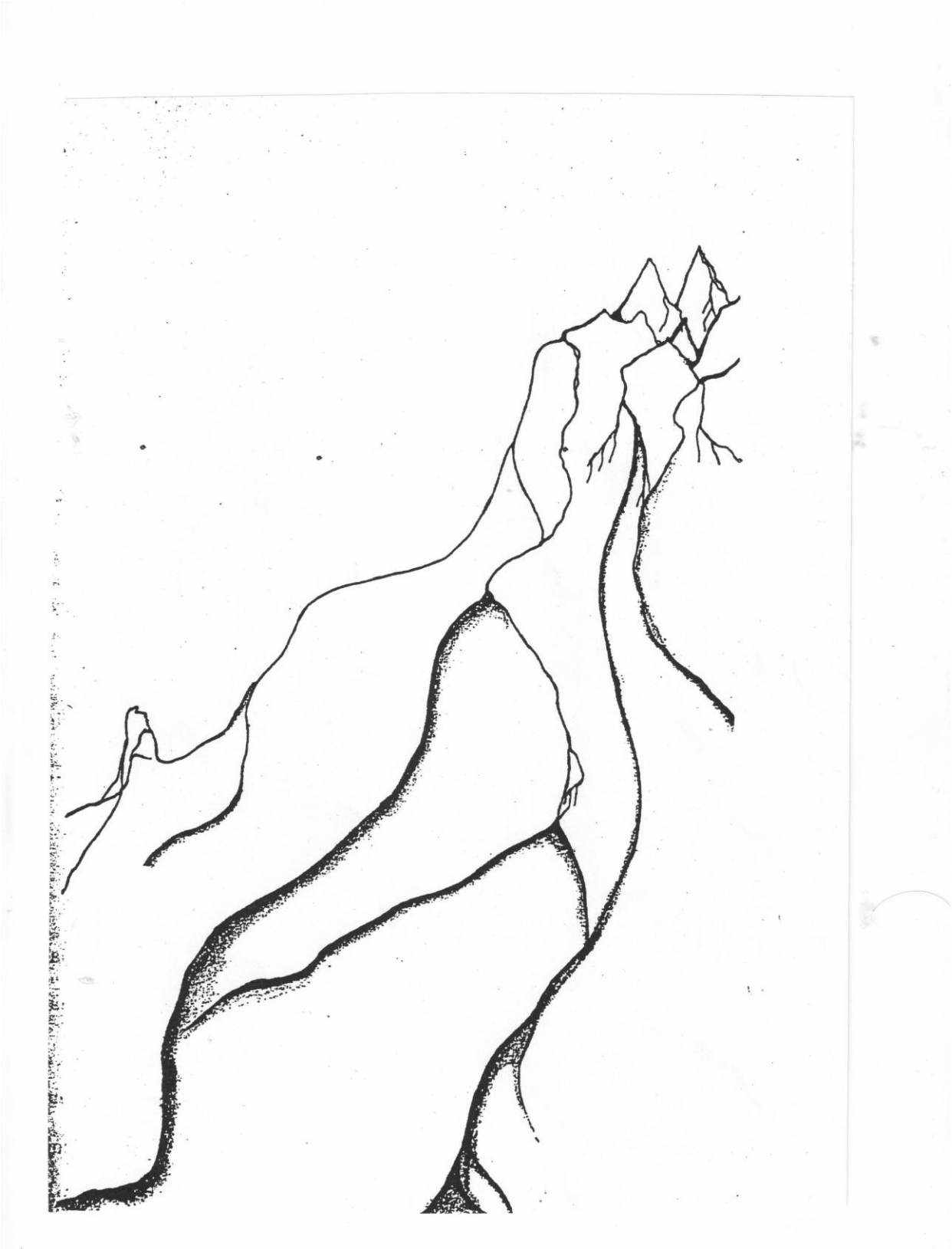
NA TOTO BY SOM SI MAL(A) DÁVAŤ POZOR

.....

TOTO SA MI V ŽIVOTE OSVEDČILO,
JE TO SPRÁVNE, DRUHÍ MA ZA TO POCHVÁLILI

.....

Príloha 16 <Moje vzory>



Príloha 17 <Sopka>

Sopka

Čo ťa nazlostí?

Nazlostím sa, keď.....

Nájdi na sopke bod, ktorý ťa najviac vystihuje, keď si nazlostený.

V Y B U CH N E M

Nechám svoju zlosť vyprchať.

Sedím na svojej zlosti.

Napíš, čo iné ešte robíš, keď si nazlostený:

.....

Príloha 18 <Dúha>

Pohodlne si ľahneme na chrbát, ruky voľne položíme vedľa tela dlaňami nahor, vnímame svoj dych. Zatvoríme si oči a počúvame hudbu a príbeh, ktorý vám teraz budem rozprávať...Predstavte si, že....

Je nádherný letný deň a teplý vzduch príjemne hladí. Na nebi sa preháňajú svetlé i tmavé mračná, plávajú po nebi ako obrovské koráby. Putujú deo dialí, všetkými smermi. Je dusno a pomaly prichádzajú mraky stále temnejšie a černejšie. Čoskoro asi príde búrka, pretože z diaľky je už počuť hrmenie. Búrka sa pomaly blíži a vyzerá to akoby na nebi niekto hral kolky. Náhle oblohu pretne blesk a začína pršať, dážď postupne hustne a mení sa na lejak. Zem však vlahu prijíma s radosťou.

Ako rýchlo prišla búrka, tak rýchlo aj odchádza. Vietor všetky mraky rozohnal. Iba posledný šedý mrak uteká za ostatnými. Bol totiž poriadne zvedavý a na chvíľu sa zapozeral na zem, aby videl, kde vlastne miznú všetky tie prúdy dažďa.

Čo myslíš, kam sa všetka tá dažďová voda podela?

Náhle sa nad krajinou rozvinula dúha. Má jasné žiarivé farby, je nádherná. Slnečné lúče presvitajú cez odchádzajúce mraky a dúha osvetľuje kvapky rosy na tráve. Vzduch vonia čistotou, všade je kľud a ticho.

Pozri sa aká krásna a farebná je tá dúha.

Vidíš aké žiarivé má farby?

Ako keby si ju videl pred sebou...

.....

Pomaly sa preberieme, pohýbeme hlavou, rukami, nohami, zhlboka sa nadýchneme, otvoríme oči a posadíme sa....

Aktivitu je vhodné ukončiť kresbou...

Obmena: Rozprávanie môžeme sprevádzať pohybom – napodobňuejeme pohyb oblakov, vetra, dážď roznej intenzity, vznik dúhy...Vhodné je sprevádzať hudbou.

Príloha 19 <Veľkonočná abeceda>

A

B

C

D

E

F

G

H

Ch

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

X

Y

Z

Príloha 20 <Púpava>

Na veľkej lúke rastú prekrásne kvety. Je ich toľko, že by ich človek ani nespočítal. Na jar kvitne lúka žiarivo žlto – sú to kvietky púpavy. Ich zelené lístky sú pochúťkou pre zajace.Zlaté hlavičky púpaviek sa kolíšu vo vetre. Sem a tam. Tam a sem.

Púpavy sa kolíšu sem a tam ako tvoj dych.

Skús, aký je tvoj dych ľahký a jemný.

Tvoj dych je kĺudný a vyrovnaný.

Dych prichádza a odchádza. Kľudne a vyvážene.

Na návštevu k púpavám na lúke rady prilietali včielky. Nektár kvetov púpavy je veľmi sladký. Po nejakej dobe sa zlaté hlavičky púpaviek premiňajú na bielosivé chumáčiky. Jednotlivé semienka sa podobajú malým padáčikom. Vietor semienka rozfúkavá do všetkých kútov lúky – nad lúkou tak poletuje nespočetné množstvo maličkých padáčikov. Každý z nich sa vydáva iným smerom. My teraz odprevadíme ten najmenší padáčik, to najmenšie púpavkové semienko. Mravci, včielky a chrobáčiky mu mávajú na cestu. Vietor ho dvíha vyššie a vyššie. Vznáša sa už vysoko nad lúkou. Z výšky vyzerajú všetky kvietky na lúke ako malé farebné bodky.

Pozeraj, čo všetko môžeš uvidieť.

Modrá voda sa trbliece akoby pred tvojími očami.

Je to nádherná, jemná farba.

Vyžaruje veľký kľud.

Priam ťa zahaľuje do príjemeného kľudu.

A padáčik z púpavky letí ďalej. Letí nad riekou, po ktorej pomaly plávajú lode všetkých možných veľkostí. Letí nad dedinami a mestami, malými i veľkými.

V diaľke sa týči vysoké pohorie. Semienko – padáčik váha. Bude mať dostatok síl k tomu, aby hory preletel? Ale, načo sa báť. Veď má pomocníka – vietor. Ten ho určite cez hory bezpečne prenesie.

Horská krajina je nádherná. Na lúkach kvitnú prekrásne kvety. Vonia to tu ako v raji. Vo večnom snehu vysoko v horách žuje množstvo zvierat. Na snehu ešte ani raz nezanechala stopu ľudská noha. Nik nenarúša nádherný kľud v kraji, len vtáčiky tu veselo prespevujú.

Naše semienko je očarené. Páči sa mu tu. Rozhodne sa, že sa tu usadí. Za skaliskami si nájde chránený kútik a bezpečne sa položí do mäkkej úrodnej zeminy. Semienko je unavené, veď precestovalo skoro pol sveta.

Pokojne leží na zemi. Je unavené a ťažké.

Aj ty môžeš cítiť, aké je ťažké.

Prepadáva sa hlbšie a hlbšie do mäkkej hliny.

Je kľudné a cíti sa príjemne.

Aj ty môžeš cítiť, ako mu je príjemne.

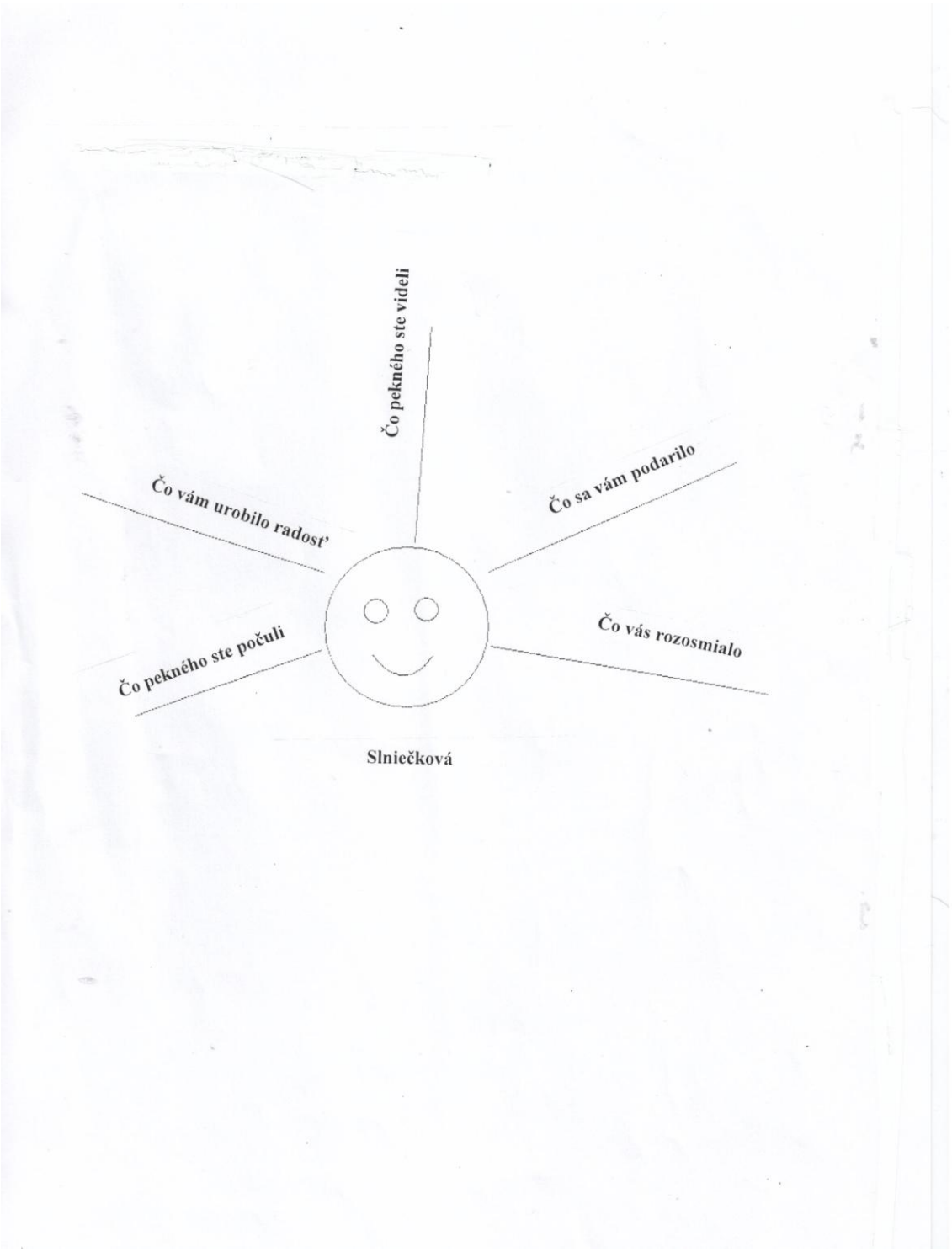
Je úplne kľudné a uvoľnené.

Pomaly sa preberieme, zhlaboka sa nadýchneme a vydýchneme, pomaly pokrútime hlavou na jednu aj druhú stranu, pohneme nohami aj rukami, spojíme si dlane a pošúchame, teplé si ich priložíme na zatvorené oči a necháme teplo preniknúť do očí, pohladkáme si tvár a pomaly otvoríme oči a pomaly sa posadíme.

Dôležité!: verbalizácia zážitku – rozprávanie o zážitku z cvičenia, pocitoch, dojmoch.

Ak je čas aktivitu je vhodné ukončiť kresbou – moje pocity z cvičenia – môžeme využiť rôzne techniky – prstomaľba, na veľkú plochu papiera farebné znázornenie pocitov, kresba príbehu, skupinová maľba na baliaci papier,...

Príloha 21 <Slniečková>



Príloha 22 <Hádaj, čo hovoria?>

Pozri sa, než skočíš

- Niekedy niečo poviem a potom to ľutujem.
- Niekedy sa rozhodujem bez premyslenia.
- Niekedy niečo robím a nestarám sa o to, aké sú pravidlá.
- Niekedy hrám prvý krát nejakú hru a predtým si neprečítam návod.
- Keď sa dvaja ľudia kvôli niečomu hádajú, tak sa niekedy hneď pripojím k jednému a pritom si poriadne nevypočujem ich názory.
- Niekedy sa s niekým na niečom dohodnem a predtým sa neoboznámim s podrobnosťami.
- Keď mám niekomu odkázať odkaz, tak z toho odkazu niekedy veľa vynechám.

Áno	Nie
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ak si odpovedal(a) **„áno“** viac ako päť krát, potrebuješ trochu „pribrzdiť“.

„Pribrzdiť“ znamená menej sa ponáhľať a riadiť sa pravidlom
ZASTAV SA – PREMÝŠĽAJ – UROB NIEČO

ZASTAV SA – a zisti, o čo v určitej úlohe alebo probléme presne ide.

PREMÝŠĽAJ – o troch možnostiach, ako úlohu alebo problém vyriešiť.

UROB NIEČO – vyber si riešenie, ktoré je podľa teba najlepšie a uskutoční ho.

Príloha 24 <O lietajúcom koberci>

Slnko vychádza na východe, v krajinách, ktorým sa hovorí východné krajiny – orient. Ľudia tu hovoria inými jazykmi, majú iné zvyky a často tiež nosia iné oblečenie. Starí muži nosia kaftany a turbany, niektorí tiež nosievajú malé guľaté a čaervené čiapočky, ktoré sa nazývajú fezy.

V oriente sa tkajú najkrajšie koberce na svete. Všetci tkajú, celé rodiny, dokonca j deti. Tkanie kobercov je však náročná práca. J epotrebných niekoľko tisíc uzlíkov, aby vznikol koberec. Vlnu na tkanie kobercov získavajú zo srste horských kôz a farbia ju farbami z rastlín. Tieto farby bývajú tak krásne a jasné, že aj po dlhých rokoch ostávajú bez zmeny. Vzory orientálnych kobercov sú prastaré a ich nádheru obdivujú ľudia na celom svete. Koberce patrili k tým najvzácnejším.

Paláce sú nádherné stavby. Obklopujú ich prekrásne záhrady s vysokými palmami. V nich žijú pestrofarební vtáci a vzácna zverina. V mramorových fontánach sa na slnku trblietajú kvapôčky vody a zrkadlí sa v nich slnko. Kvapky vody vyzerajú ako iskrivé dúhové drahokamy.

Na palácovom dvore leží koberec. Je to lietajúci koberec. Posadíš sa naň, sústredíš sa a už sa vznášaš vo vzduchu. Môžeš cestovať všade, kam ťa len fantázia zanesie.

Sedíš na lietajúcom koberci.

Vyskúšaj si, aká hebká je vlna, z ktorej je utkaný.

Pozri sa na tie nádherné farebné vzory.

Cítiš, ako sa koberec zľahúčka dvíha nad zem.

Sedíš isto a pohodlne.

Koberec sa dotáva do pohybu.

Sedíš úplne kľudne a uvoľnene.

Slnko ťa hreje, zahrieva tvoje ruky, nohy, celé telo.

Slnko príjemne hreje.

Ľahúčky, príjemný chladivý vánok ti ovieva čelo.

Cítiš, ako je tvoje telo príjemene teplé.

Tvoje čelo je príjemné chladné.

Nechaj letieť koberec ďaleko do sveta,
všade, kam sa len zachce tvojej fantázií.

Uvidíš toho veľa.
Cítiš sa kľudne, príjemne a celkom uvoľnene.