

Darina Gogolová  
Lubica Bagalová  
Tatiana Piovarčiová

# METODICKÁ PRÍRUČKA

# Etická 6 pre ročník základných škôl výchova



Orbis Pictus Istropolitana

## Autorky

PhDr. Darina Gogolová  
PhDr. Ľubica Bagalová  
RNDr. Tatiana Piovarčiová

## Lektori

PaedDr. Helena Krippelová  
PhDr. Pavol Pánik, CSc.

## Design

Michal Žirko

## Illustrations

Mgr. art. Juraj Martiška

## Vydal

Orbis Pictus Istropolitana, spol. s r. o.,  
Miletičova 7, 821 08 Bratislava  
v roku 2006 (F)

## Zodpovedný redaktor

Mgr. Peter Kelecsényi  
Mgr. Ľubomír Lábaj

## Jazykový redaktor

Marián Heveši

## Zalomenie

### a technické spracovanie

JIM 78, spol. s r. o.

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené!

Kopírovať, rozmnožovať a šíriť toto dielo alebo jeho časť v akejkoľvek podobe bez súhlasu majiteľa práv je trestné.

ISBN 80-7158-683-8

## Milé kolegyně, kolegovia,

so súborom aktivít na hodiny etickej výchovy v 6. ročníku vám predkladáme aj metodickú príručku. Jej členenie, filozofia a zámer budú podobné ako pri metodickej príručke k Etickej výchove pre 5. ročník.<sup>1</sup>

V tejto metodickej príručke sme sa zamerali na charakteristiku cieľov etickej výchovy v 6. ročníku, zaoberáme sa princípmi spracovania súboru aktivít, metodickými poznámkami k tematickým celkom. Ako pomôcku prikladáme aj zoznam bibliografických odkazov a návrh časovo-tematického plánu.

Dovoľte doplniť na záver dôležitú všeobecnú poznámku. V poslednom období sa stále častejšie a nielen v odbornej literatúre stretávame s pojmami rodová (genderová) rovnosť, rodovo citlivá (senzitivná) škola a pedagogika, rodové roly, rodové stereotypy. Keďže ide o rovnosť medzi chlapcami a dievčatami, prosíme vás o cielené, rovnocenné uplatňovanie dievčenského aj chlapčenského videnia vo všetkých aktivitách.

Želáme vám vo vašej práci veľa úspechov a šťastia.

Autorky



<sup>1</sup> Komplexnú informáciu získate v Piovarčiovej, T. – Gogolová, D.: Metodická príručka – etická výchova pre 5. ročník základných škôl. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana 2004. ISBN 80-7158-563-7, s. 3 – 6.



Darina Gogolová  
Lubica Bagalová  
Tatiana Piovarčiová



# METODICKÁ PRÍRUČKA

# Etická 6 pre 6. ročník základných škôl výchova



Orbis Pictus I. stropolitana  
Bratislava

# Obsah

<b>1. Ciele súboru aktivít pre žiakov – čo nám chceme rozvíjať u detí</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Princípy spracovania súboru aktivít pre žiakov</b> .....	<b>3</b>
2.1 Štruktúra hodín etickej výchovy podľa súboru aktivít pre žiakov .....	5
2.2 Poznámky k všeobecnej charakteristike priebehu hodín etickej výchovy .....	6
<b>3. Metodické poznámky k tematickým celkom</b> .....	<b>11</b>
3.1 City a ich vyjadrenie .....	12
3.2 Empatia – vcíťovanie .....	20
3.3 Asertivita ako želaný spôsob správania .....	26
3.4 Vzory v histórii a v literatúre .....	33
3.5 Hrdinovia všedných dní .....	34
3.6 Prosociálne – nezištné správanie .....	38
<b>4. Zoznam bibliografických odkazov</b> .....	<b>42</b>
<b>5. Návrh časovo-tematického plánu</b> .....	<b>44</b>

# Prečo etická výchova?

● „Pokiaľ sa dokážeme vyrovnáť s tým, že sme iba ľudské bytosti s obmedzeným chápaním poznania, ktoré získavame prostredníctvom nespoľahlivej sady zmyslového a pojmového vybavenia, môžeme mať ešte nádej. V súvislosti s etikou nikdy nedosiahneme istotu. Môžeme však byť morálne uvedomejší. Pokiaľ ako ľudstvo uvedomejšími nebudeme, tak jednoducho dospejeme k svojmu koncu.“

D. Robinson, Ch. Garratt

● Problémy morálky, etického správania, rozhodovanie sa vo vypätých životných situáciách... Ako čeliť nejednoznačným životným situáciám v spoločnosti, v užšom spoločenstve ľudí, v úzkom rodinnom kruhu?

● Etické problémy súčasnosti sa týkajú aj ochrany života, pomoci bezbranným, chorým a bezradným. Problémy interrupcie, eutanázie, environmentálne problémy, ktoré v sebe skrývajú všetko, čo súvisí so zvieratami, rastlinami, pôdou, vodou... sú ďalšími možnými a nie veľmi jednoduchými otázkami pre nás všetkých.

# 1. Ciele súboru aktivít pre žiakov – čo ním chceme rozvíjať u detí

Pri písaní súboru aktivít sme sa sústredili na:

- podporu prosociálneho – nezištného správania (spolupráce, priateľstva, pomoci, darovania),
- rozvoj základných komunikačných zručností, tvorivého riešenia situácií v medziľudských vzťahoch, primeraného vyjadrovania citov,
- podporu a precvičovanie pozitívneho sebahodnotenia a pozitívneho hodnotenia iných,
- zameranie pozornosti na pochopenie empatie a asertivity ako navzájom sa nevylučujúcich tendencií,
- prehĺbenie sebapoznania a zvýšenie miery sebaovládania,
- cieľavedomý nácvik vybraných životných zručností a priebežné hodnotenie úrovne ich zvládnutia a interiorizácie,
- hľadanie a konanie dobra.

## 2. Princípy spracovania súboru aktivít pre žiakov

Pracovný zošit ako súbor aktivít sme sa snažili koncipovať celostne. Celostný prístup sa dá charakterizovať ako učenie v súvislostiach. Naším úmyslom bolo prepojiť jednotlivé témy (TC) prostredníctvom antických príbehov so životnými zručnosťami. Zatiaľ čo v predchádzajúcom (piatom) ročníku sme sa usilovali rozvíjať aktívne počúvanie, priateľstvo, spoluprácu, iniciatívu, nápaditosť, zodpovednosť a riešenie problémov, počas výučby v šiestom ročníku budeme okrem **aktívneho počúvania, priateľstva, spolupráce** cielene rozvíjať aj **čestnosť, starostlivosť a zvedavosť**. Metodika zavádzania životných zručností je prevzatá z programu ITV<sup>2</sup> a je dôležitým nástrojom na vytváranie podnetného prostredia v triede a na efektívne učenie (sa). **Čo sú životné zručnosti?** Sú to špeciálne schopnosti súvisiace s kľúčovými kompetenciami, ktoré prispievajú k tomu, aby sa deti stali nielen múdrymi, ale aj dobrými ľuďmi. Prostredníctvom rozvoja životných zručností sa podporuje správanie a konanie, ktoré pomáha zvyšovať nielen úspešnosť v škole, ale aj v živote mimo školy.

2 ITV – overený edukačný program, experimentálne overovaný v rokoch 1992 – 2001. Odborným garantom jeho realizácie je Asociácia S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21. storočie.

Životné zručnosti, ktoré plánujeme cielene rozvíjať, sa týkajú najmä **aktívneho počúvania** (počúvať nielen sluchom – ušami, ale aj inými spôsobmi – očami, celým telom, srdcom i myslou), **priateľstva** (vedieť si vybrať a udržať priateľa), **spolupráce** (vedieť spolupracovať na rovnakom ciele), **čestnosti** (byť poctivý, úprimný a mať pevné morálne pravidlá), **zvedavosti** (túžiť dozvedieť sa alebo poznať veci čo najlepšie a v plnom rozsahu) a **starostlivosti** (všimáť si, čo iní ľudia potrebujú, pomáhať im a starať sa o nich).

Pokúsili sme sa o nenásilnú aktualizáciu vybraných životných zručností v jednotlivých tematických celkoch a zamýšľali sme sa nad tým, kedy je človek vo vymenovaných životných zručnostiach úspešný. Náš návrh vám predkladáme:

- V rámci prvého tematického celku *City a ich vyjadrenie* možno dôkladnejšie rozvíjať životnú zručnosť, ktorá sa volá **čestnosť**. Úspešným sa žiak stane vtedy, ak sa dokáže ovládať, nezraňuje svojím správaním iných, je čestný a úprimný vo vyjadrovaní citov a hovorí o svojich pocitoch neohrožujúcim spôsobom.
- V druhom tematickom celku *Empatia – vcitovanie* sa najväčšia pozornosť môže venovať životnej zručnosti, ktorá sa volá **starostlivosť**. Úspešnosť jej osvojenia bude závisieť od miery a schopnosti vcítiť sa do myslenia a konania druhého človeka, od možnosti hľadania spoločných vlastností, záujmov a čŕt s inými a od snahy pochopiť ich správanie.
- V tematickom celku *Asertivita ako želateľný spôsob správania* navrhujeme sústrediť pozornosť na životnú zručnosť, ktorá sa volá **čestnosť**. Úspešným sa človek stane vtedy, keď presadzuje svoj názor primeraným spôsobom, bez zraňovania iných, keď čestne pristupuje k svojim omylom aj k pozitívam svojho „protivníka“ a nepovažuje svet iba za čierny alebo biely.
- Životnými zručnosťami, na ktoré sa dá zamerať v tematických celkoch *Vzory v histórii a v literatúre* a *Hrdinovia všedných dní*, sú **čestnosť** a **zvedavosť**. Kedy je žiak v týchto zručnostiach úspešný? Ak okolo seba hľadá dobro a snaží sa pozitívne myslieť.
- V poslednom tematickom celku *Prosociálne – nezištné správanie* odporúčame sústrediť sa na životné zručnosti **priateľstvo**, **spolupráca**, **starostlivosť**. Úspešnosť v týchto zručnostiach súvisí so schopnosťou byť priateľský aj k cudzím ľuďom a vedieť s ostatnými spolupracovať tak, ako sa to najlepšie dá, starať sa o ľudí, ale aj o zvieratá a všetko živé aj neživé.

V súbore aktivít pre žiakov etickej výchovy používame prvky **projektového vyučovania**, ku ktorým patria **tematické naladenie** (motivačný príbeh, citát, fantazijný svet), **možnosť výberu úloh**, **zameriavanie na sebareflexiu** aj **na praktickú aplikáciu rozvíjaných zručností a získaných vedomostí**.

## 2.1 Štruktúra hodín etickej výchovy podľa súboru aktivít pre žiakov

Vyučovacie hodiny v súbore aktivít majú podobnú štruktúru. **Jednotlivé časti hodiny alebo aktivity si môže učiteľ časovo prispôbiť podľa toho, s akou skupinou žiakov pracuje, ale aj podľa toho, čo ho ako človeka zaujíma.** To, či sa bude pedagóg dlhšie zaoberať nejakým problémom, precvičovaním určitej životnej zručnosti, do akej miery bude dôsledne interaktívny, závisí najmä od jeho praktických skúseností, záujmov a zamerania.

Vyučovacia hodina sa v štruktúre súboru aktivít zvyčajne člení na 6 častí.

- **Naladenie** je motiváciou k téme hodiny. Je to úvodná časť vyučovacej hodiny. Môže mať formu zaujímavého citátu či príbehu, obrázka, riadeného rozhovoru, rozhovoru v dvojici alebo v menšej skupine, formu filmu, hudobnej ukážky, niekedy aj spomienky na exkurziu. Ak si učiteľ činnosť v triede vhodne zorganizuje, môže prebiehať aj v komunite.
- **1, 2, 3 – úlohy na riešenie** sú určené všetkým žiakom. Sú to úlohy na samostatnú prácu, diskusiu v dvojici alebo v skupine. Riešia ich počas hodiny etickej výchovy rôznym spôsobom (písaním, kreslením, čítaním, rozhovorom, dramatizáciou, spevom, recitáciou).
- **Bonusové úlohy** sú pripravené pre tých, ktorí už majú úlohy v príslušnej kapitole zošita hotové a chcú ešte riešiť ďalšie. Sú nepovinné. Žiaci si ich vyberajú podľa vlastného záujmu a často podľa toho, ako sú inteligentne a osobnostne zameraní. Podľa Gardnerovej teórie mnohonásobnej inteligencie totiž každý z nás disponuje mnohými, minimálne ôsmimi inteligenciami, ale u každého sú niektoré prevládajúce, dominantné. Bonusové úlohy sú, rovnako ako úlohy na riešenie, zamerané na rôzne inteligencie (jazykovú, matematicko-logickú, akustickú, priestorovú, pohybovú, prírodnú, intrapersonálnu, interpersonálnu).
- **Energizér** je krátka relaxačno-pohybová aktivita, ktorá poskytne „osvieženie“, rozhýbanie, rozveselenie, načerpanie novej energie po dlhšom sústredení sa na písanie a čítanie. Niekedy je potrebné skupinu rozhýbať, inokedy upokojiť. Podľa okolností môže slúžiť aj ako harmonizačná aktivita. Názvy energizérov (napr. Poskoky, Moja noha, tvoja noha, Ovládni napätie, Zapletenec, Strom, Sila emócie, Gul'ovačka) vyjadrujú obsah tejto potrebnej a žiakmi obľúbenej aktivity.
- **Praktická úloha, praktický čin** spájajú vyučovanie v triede so skutočným životom doma, v spoločnosti kamarátov, medzi príbuznými alebo inými dospelými. Tieto aktivity súvisia s kritickým myslením, s vytváraním si vlastných názorov, postojov a hodnôt na život a na svet okolo nás. Praktické úlohy či činy môžu byť pozorovaním, rozhovorom, charakteristikou, krátkodobým, ale aj dlhodobjším projektom.
- **Reflexia** predstavuje sebareflexiu, spätnú väzbu a predpokladá odpovede na otázky: *Čo som sa dozvedel/-a, naučil/-a? Ako som sa cítil/-a? Čo sa mi páčilo? Kto zistil podobné skutočnosti ako ja? Čo by som chcel/-a robiť inak?* Ďalšími činnosťami sú dokončovanie

viet, vyznačovanie na stupnici, dopĺňanie, opísanie pocitov a emócií iného, „umiestnenie“ sa na schodíkoch vlastnej úspešnosti. Žiaci nemusia vždy odpovedať iba slovami, môžu použiť aj mimiku (výrazy tváre), gestá („rímsky“ palec), piktogramy alebo rôzne škály. Keďže *škála* znamená v preklade *stupnica* (od 1 do 10, od -5 do +5 alebo zriedkavo, občas, väčšinou, stále), nemusí ísť vždy iba o zakrúžkovanie vybratej možnosti v pracovnom zošite. Škálovanie, odstupňovanie individuálneho názoru môže prebehnúť aj prostredníctvom pohybu – použitím tela. Inštrukcia by potom napríklad mohla znieť: *Postavte sa na myslenú čiaru od okna k dverám tak, aby pri dverách stáli tí, ktorí majú kladný vzťah k spolupráci a dokážu ju realizovať. Bližšie k oknu by sa mali stavať tí, ktorí cítia pri tomto sebahodnotení ešte rezervy, tesne pri okne budú stáť žiaci, ktorým sa s touto životnou zručnosťou nedarí vyrovnávať.* Okrem spomínaných individuálnych odpovedí v pracovných zošitoch sa môže učiteľ aj frontálne, „naživo“, prostredníctvom pohybových aktivít presvedčiť, ako deti zvládli či preživali jednotlivé časti hodiny, a zmapovať tak situáciu v celej skupine. Napríklad použitie gesta „rímsky palec“ nahor – znamená kladnú odpoveď, palec vodorovne – priemernú spokojnosť a palec obrátený smerom dolu vyjadruje nespokojnosť. Odpovede na niektoré otázky sú prípravou nielen na sebahodnotenie, ale aj na oceňovanie iných.

## 2.2 Poznámky k všeobecnej charakteristike priebehu hodín etickej výchovy

Etická výchova pre 6. ročník základných škôl je koncipovaná ako súbor aktivít. Napriek tomu sú tematické celky navzájom prepojené antickými príbehmi, ktoré sú síce historického-dejepisného charakteru, ale zároveň sú aj súčasťou základného kultúrneho povedomia. Príbehy, ktoré sú stručne prerozprávané, sa prenášajú „z pokolenia na pokolenie“ aj prostredníctvom symboliky – gordický uzol, ariadna niť, prometeovský oheň... Počas celého školského roka sa výučba etickej výchovy nesie v znamení hľadania dobra, šťastia a úspechov, ale v súvislosti s človekom, jeho sebazoznaním a spolužitím s inými. Jednotlivé tematické celky korešpondujú s platnými učebnými osnovami takto:

- **City a ich vyjadrenie (6 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov,*
- **Empatia – vcíťovanie (4 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Kognitívna a emocionálna empatia, pochopenie druhých, vžitie sa do situácie druhých,*
- **Asertivita ako želateľný spôsob správania (5 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Zvládnutie asertivity,*
- **Vzory v histórii a v literatúre (2 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Pozitívne vzory správania v histórii a v literatúre,*
- **Hrdinovia všedných dní (4 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Pozitívne vzory v každodennom živote,*
- **Prosociálne – nezištné správanie (6 h)** zodpovedá tematickému okruhu *Prosociálne správanie.*



V každom tematickom celku odporúčame venovať preberanej problematike o jednu vyučovaciu hodinu viac, ako je v súbore aktivít k dispozícii. Ponúkame vám 28 tematicky spracovaných hodín, pričom poslednú hodinu každého tematického celku navrhujeme venovať opakovaniu (v 1. TC siedmu, v 2. TC piatu, v 3. TC šiestu atď. – podľa toho sme pripravili aj návrh časovo-tematického plánu).

Počas celého školského roka môžu šiestakov sprevádzať vybraní antickí hrdinovia, ktorých portréty žiaci nájdu na druhej strane. Sú to **Sokrates, Alexander Veľký, Daidalos, Ariadna, Teseus, Prometeus**. Ďalší (**Herakles**) je spomenutý na strane č. 6. Práca s antickými hrdinami ako sprievodcami je úplne v kompetencii učiteľa. Žiaci si môžu pre každý tematický celok vybrať iného sprievodcu, prípadne si vyberú sprievodcu na celý školský rok alebo len na hodinu, počas ktorej sa budú antickým sprievodcom zaoberať.

## Úloha učiteľa – jeho osobnostné a odborné kvality

Tak ako aj počas iných vyučovacích predmetov, aj na hodinách etickej výchovy je učiteľ tým, kto dokáže žiaka najviac ovplyvniť. Priamo pôsobí na rozvoj jeho osobnosti a tak v konečnom dôsledku aj na jeho ďalší život. Pri charakteristikách učiteľa, odhliadnuc od rôznych výskumov, systémových prístupov a názorov, veľmi silne rezonuje jeho ľudská podstata. Osobnostné a odborné predpoklady z neho robia prirodzenú autoritu – žiakmi akceptovanú a pozitívne prijímanú. Bez akýchkoľvek diskusií je učiteľ v školskej triede so žiakmi, ktorých vek môže byť rôzny, najdôležitejší, pretože rozhoduje o spôsobe práce, ovplyvňuje sociálnu klímu, svojim nadšením a vedomosťami motivuje žiakov, je príkladom – modeluje správanie, proklamuje hodnoty a postoje. Iba zážitkové učenie a učiteľ-facilitátor sú zárukou pochopenia témy, jej precítenia a možnej následnej aplikácie získaných poznatkov, zručností, postojov a hodnôt v reálnom živote. **Stretnutia učiteľa s deťmi by mali byť počas hodín etickej výchovy neformálne a v plnej miere interaktívne.** Počas prvých spoločne strávených hodín by si však mali stanoviť **pravidlá správania** sa v skupine. Osvedčili sa také, ktoré si žiaci konkrétnej triedy určia sami, či už prostredníctvom riadenej diskusie alebo *brainstormingom* („búrky nápadov“). Zvyčajne sa všetci „dopracujú“ k všeobecne platným pravidlám – **pri rozhovore hovorí iba jeden, ostatní počúvajú. Počas každého stretnutia má prevládať atmosféra úcty a nevysmievania sa** – toto pravidlo bude eliminovať tendencie znevažovať iných. (Týka sa to vzhľadom rovnako ako „smiešnych, hlúpych, trápnych“ a podobných výpovedí.)

**Pre učiteľov etickej výchovy odporúčame dodržať nasledovné postupy:**

- vytvoriť pri práci s deťmi nevyhnutné prostredie dôvery a istoty,
- deti by mali do podrobností chápať tému, problematiku a úlohy, ktoré sú súčasťou vyučovacej hodiny,
- postupy, zadania a inštrukcie, s ktorými deti pracujú, musia byť formulované presne a jasne.

## Pozitívna sociálna klíma v triede

Na hodinách etickej výchovy sa postupne vytvorí **pozitívna sociálna klíma** plná dôvery a pravdivosti jedného voči druhému. Vznikne triedne spoločenstvo s vlastnými názormi, plánmi a malými tajomstvami. Počas každej hodiny etickej výchovy sa žiaci navzájom hlbšie poznávajú.

Žiaci spoznávajú sami seba, spoznávajú aj svoju triedu – spolužiakov, učiteľa/učiteľku. Základom poznávania sú vlastné zážitky. **Zážitkové učenie** sa týka spoznávania seba, vzťahov v celej skupine, v dvojiciach či v menších skupinách priamo na hodine. Sociálna klíma čiže **atmosféra** v triede je založená na vzťahoch medzi učiteľom a jeho žiakmi. Základnými prvkami sú dôvera a dôveryhodnosť. Rozhodujúce sú tiež **prostredie**, v ktorom vyučovanie prebieha, a **vzťahy medzi žiakmi** (tiež ich kultivuje najmä učiteľ). Riadiaci štýl a postupy učiteľa v triede sú hlavnými prostriedkami vytvárania interakcie medzi učiteľom a žiakmi. Veľmi dôležité sú pravidlá, na ktorých sa treba s deťmi dohodnúť. Ich vysvetľovanie (najlepšie zážitkovým spôsobom) a nacvičovanie (opakovanie, pripomínanie, tzv. cielená reč) je vždy dlhodobým procesom. Pravidlá (**pravdivosť, úcta, aktívne počúvanie, dôveryhodnosť, snaha robiť veci najlepšie ako dokážem**) pripomínajú žiakom ich práva a povinnosti – voči sebe, ale aj voči ostatným. Ďalšími prostriedkami vytvárania pozitívnej sociálnej klímy sú **komunita, úlohy nabádajúce k rozhovorom, bonusové úlohy, reflexia a spätná väzba**.

**Komunita** je v podstate vytvorenie spoločenstva žiakov, ktoré sa pravidelne schádza, aby sa navzájom delilo o svoje zážitky, skúsenosti aj emócie. Spoločné sedenie v kruhu (ráno – na začiatku dňa, na začiatku hodiny, na konci poslednej hodiny, raz, dvakrát týždenne...) má tiež svoje pravidlá – hovorí vždy len jeden, ostatní aktívne počúvajú, rozprávajúcu mu je venovaný očný kontakt, všetci sa snažia sedieť pokojne, každý má právo sa zdržať.

**Úlohy nabádajúce na rozhovory** medzi žiakmi je užitočné využiť na celotriednu alebo skupinovú diskusiu. Predstavujú akúsi individuálnu prípravu vhodnú najmä pre deti, ktoré potrebujú intrapersonálny čas na premyslenie odpovedí na otázky, úlohy, na usporiadanie myšlienok v tichu a samote. Pre učiteľa sú tieto úlohy príležitosťou na vzájomné zdôverovanie – podeliť sa so skupinou o svoje pocity, zážitky, skúsenosti – ktoré sú dôležité pre danú skupinu detí. Úlohy netreba vždy spracovať písomne. Závisí od učiteľa, ako sa rozhodne a aké inštrukcie pre svojich žiakov pripraví vzhľadom na vzniknutú situáciu, potreby detí a svoje skúsenosti.

**Bonusové úlohy** umožňujú deťom riešiť danú úlohu zvoleným spôsobom alebo vo vybranom rozsahu. Prostredníctvom súboru aktivít sa s nimi učiteľ delí o moc, vystupuje viac v úlohe facilitátora. Zvyšuje sa tak zodpovednosť detí za zvládnutie preberaného učiva a cielene sa podporuje ich tvorivosť.

**Reflexia** v záverečnej časti každej kapitoly poskytuje priestor na hodnotenie, sebahodnotenie aj spätnú väzbu. Zvyčajne je zameraná na prežívanie, vyjadrovanie emócií, na

zistenie, čo sa deti naučili. Nejde iba o vedomosti, ale aj o príspevok každého jednotlivca ku konaniu skupiny. Prostredníctvom otázok podporujeme sebaopoznávanie, priebežne hodnotíme zvládnutie rozvíjaných zručností, napríklad starostlivosti, zvedavosti, čestnosti, aktívneho počúvania, dodržiavanie dohôd... Podporujeme dosiahnutie najlepšieho osobného výkonu v sebaovládani, upevňujeme získavané vedomosti a ďalšie rozvíjané zručnosti, napr. priateľstvo či spoluprácu. Deti obyčajne odpovede na tieto otázky spracujú individuálne.

Podľa odporúčaní pri jednotlivých hodinách sa môžeme v celoskupinovej diskusii venovať spracovaniu zážitkov a vyhodnocovaniu zvládnutia životných zručností v celej skupine. Rôzne už spomínané pohybové aktivity (hlasovanie, postavme sa na čiaru, krok doprava...) poskytnú rýchly prehľad o situácii v celej skupine.

**Spätná väzba** je nevyhnutným prvkom učebného prostredia. Poskytuje vecnú informáciu o momentálnom zvládnutí učiva. Okamžitú spätnú väzbu nedáva len učiteľ, ale aj deti navzájom. Podporuje sa ňou reflexia a sebareflexia (sebahodnotenie). Spätná väzba napr. po prezentácii má byť riadená učiteľom a realizuje sa podľa pravidiel, ktoré sme si s deťmi vopred dohodli. Má byť konkrétna a nezraňujúca, jej cieľom je oceniť a tým aj podporiť zdravé sebavedomie dieťaťa, ale aj pomôcť nájsť jeho rozvojové možnosti. Najprínosnejšie je, keď deti pracujú na takých úlohách, ktoré spätnú väzbu obsahujú. Ak sú aktivity premyslené tak, že žiaci sami zisťujú, ktoré zručnosti a vedomosti sú vhodné, aby podávali lepší výkon. Rovnako dôležité je využívať spätnú väzbu pri práci v skupinách – ak deti získajú zručnosti aktívneho počúvania a oceňovania, budú si pri spoločnej práci dávať navzájom spätné väzby, pomôžu si a podporia sa v ďalšom učení.

## **Zmysluplné učenie (sa), organizačné formy a metódy vyučovania**

K hlavným zásadám zmysluplnosti učenia (sa) podľa S. Kovalikovej<sup>3</sup> patrí možnosť poskytnutia priamej interakcie so skutočným svetom, veku primeraný obsah učebnej látky, nadväzovanie na vedomosti alebo skúsenosti, ktoré už žiak má, zaujímavá problematika. Obsah vyučovania má byť tvorivý, užitočný, má vytvárať medzi učiteľom a žiakom citové puto (čím sa produkuje dosť epinefrínu, ktorý umožní prenos naučeného z krátkodobej do dlhodobej pamäti).

Organizačná forma vyučovania je časová jednotka zameraná na realizovanie obsahu vzdelávania a výchovno-vzdelávacích cieľov, pričom sa uplatňujú a využívajú viaceré výchovno-vzdelávacie metódy a prostriedky, rešpektujú didaktické zásady a je v nich interakcia medzi učiteľom a žiakom.<sup>4</sup> Tradične sa organizačné formy chápu ako vonkajšia stránka – podoba vyučovacích metód. Novší prístup chápe **organizačné formy ako komplexné systémové chápanie riadenia a usporiadania výučby v určitej vzdelávacej situácii.**

Medzi najčastejšie v praxi využívané metódy interaktívneho vyučovania, ktoré s našou ústrednou témou – vyučovaním etickej výchovy a zároveň rozmyšľaním o rozvoji osob-

3 Kovaliková, S. – Olsenová, K.: Integrované tematické vyučovanie – Model. Bratislava: Faber 1996, s. 72.

4 Petlák, E.: Všeobecná didaktika. Bratislava: Iris 1997, s. 139.

nosti žiaka korešpondujú, patria nasledovné stratégie: **diskusia, učenie v súvislostiach, dramatizácia, brainstorming, skupinové vyučovanie, projektové vyučovanie, mapy mysle – mapovanie, kritické myslenie, problémové vyučovanie, používanie aplikačných úloh rešpektujúc Gardnerovu teóriu mnohonásobných inteligencií, praktické činy a okamžitá spätná väzba.**

## **Praktické úlohy, činnosti, činy**

Súbor aktivít obsahuje aj súhrn úloh, zážitkových aktivít, drobných praktických činností a projektov, v ktorých sa preberané učivo precvičuje a upevňuje priamo počas hodiny v reálnych situáciách, prípadne si žiaci „overujú“ zážitky získané v bežnom živote – doma, medzi priateľmi, v záujmových krúžkoch... Deje sa tak samostatne – intraperpersonálne, pri rozhovoroch v dvojici, v práci v skupinách alebo pri celotriednej diskusii – interpersonálne, po vyučovaní, pri čítaní či pozeraní televízie, filmu. Niektoré upevňovania prebiehajú počas celého tematického celku, niektoré (napr. týkajúce sa aktívneho počúvania, trpezlivosti, empatického a asertívneho prístupu, ústretového správania) počas celého školského roka.

V každom tematickom celku je aspoň jeden rozsiahlejší, dlhodobejší „praktický čin“, cez ktorý sa **učivo tematického celku premieta zmysluplným spôsobom do bežného života** (v triede, skupine, škole, rodine, komunite...):

### 1. tematický celok:

- rozhovor s rodinným príslušníkom alebo priateľom o svojej role v skupine,
- zisťovanie, v ktorých oblastiach života si ľudia stanovujú pravidlá, ako zabezpečujú ich dodržiavanie, rozhovor s rodičmi o pravidlách v ich zamestnaní,
- zaznamenávanie aktívneho počúvania v ľubovoľnom televíznom filme alebo relácii,
- rozhovor, list, báseň alebo príbeh o jednom dni v škole s dôveryhodným človekom.

### 2. tematický celok:

- pozorovanie a zaznamenávanie emócií u členov svojej rodiny,
- cieľavedomá a zámerná starostlivosť o náhodne vybraného spolužiaka počas jedného dňa v škole.

### 3. tematický celok:

- týždenné pozorovanie používania slova *nie* ľuďmi z blízkeho okolia žiaka,
- všímanie si verbálnych aj neverbálnych prejavov asertívneho správania.

### 4. a 5. tematický celok:

- zaznamenávanie pozitívnych správ v televízii, dennej tlači, v časopisoch počas jedného mesiaca,
- vytvorenie návrhu projektu o etických činoch.

### 6. tematický celok:

- dodržiavanie pravidiel priateľstva,
- všímanie a zapisovanie si dobrých skutkov ľudí počas dvoch týždňov (uvedomovanie si vlastného predsavzatia – urobiť aspoň jeden dobrý čin denne).

# 3. Metodické poznámky k tematickým celkom

„Byť vzorom nie je najlepší spôsob, ako vyučovať. Je to jediný spôsob, ako vyučovať.“

A. Schweitzer

Byť vzorom, modelom – aj takto charakterizujeme jedno z poslaní dobrého učiteľa. Zapáli, iba keď sám horí, zaujme iba tým, čo aj jeho bytostne zaujíma, keď hovorí o pravidlách správania, musí ich aj sám dodržiavať...

Niektoré metodické poznámky k tematickým celkom sú teoreticky rozsiahlejšie (najmä časti o asertivite a empatii). Príčinou je snaha o aktuálnosť, prípadne nové poznatky.

V tejto časti metodickej príručky sa pokúsime jednotlivé tematické celky popísať, charakterizovať. Budeme dodržiavať nasledovnú štruktúru:

- Ciele tematického celku
- Kľúčové slová tematického celku
- Prehľad tematického celku
- Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy



## Úvod a zoznámenie sa

strana  
2 – 3

Prvá vyučovacia hodina etickej výchovy je často zoznamovacou – s novou pani učiteľkou, pánom učiteľom, s novou učebnou pomôckou. Viac pozornosti budeme venovať zoznamovaniu sa v prvom tematickom celku.

**Naladenie** je zároveň citátom, ktorý charakterizuje úspešnosť človeka v súvislosti s jeho všeľudskými vedomosťami, zručnosťami, postojmi a hodnotami. Teda úspech a úspešnosť ako súčasť vnútorného rozvoja „človečenstva“ ako takého. Nielen materiálne, médiami a silným vplyvom konzumného života proklamované atribúty úspechu a úspešnosti.

V **úlohe č. 1** žiaci charakterizujú úspešného človeka. Napr. obľúbený, každý ho má rád, všetci sa s ním chcú kamarátiť, nemá nepriateľov, správa sa slušne... **Úloha č. 2** je zameraná na samostatné premýšľanie o tom, aká je (moja) predstava o úspešnom človeku, napr. vzdelaný, láskavý, rád pomôže, poradí v „ťažkých časoch“, má zaujímavú prácu, je spokojný s finančným ohodnotením, má šťastnú rodinu, on aj jeho blízki sú zdraví a ako-tak spokojní, ľudia ho majú radi... **Úloha č. 3** je realizovaná v komunite.

**Bonusové úlohy** obsahujú iba jednu úlohu, v ktorej po nájdení všetkých slov v osmerovke je vylúštením Sokratov výrok: *Viem, že nič neviem.*

**Reflexia** je zameraná na vedomosti a city z priebehu hodiny.

## 3.1 City a ich vyjadrenie

„Cítim, teda som!“

T. Jefferson

Zodpovedá tematickému okruhu *Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov*.

### Ciele tematického celku

- Vytvoriť atmosféru dôvery a priateľstva.
- Predstaviť sa iným, zoznámiť sa navzájom, prehĺbiť vzájomné poznanie sa.
- Vytvoriť pravidlá správania sa v skupine a spoločne dohodu o ich dodržiavaní.
- Zdokonaľiť sa v aktívnom počúvaní.
- Naučiť sa používať techniku mapovania mysle.
- Zoznámiť sa s hlavnými myšlienkami učebnej témy roka a motivovať deti k učeniu sa.
- Naučiť sa uvedomiť si prežívanú emóciu a pomenovať ju.
- Aplikovať vedomosti o vyjadrovaní emócií v skupine, v živote, v škole i mimo nej.

### Kľúčové slová tematického celku

Emócie, vyjadrovanie emócií, mapa mysle, zvedavosť, hrdinovia, antika, aktívne počúvanie, parafrázovanie, dohody, sebazpoznanie, priateľstvo, spolupráca, akceptácia.

### Prehľad tematického celku

Prvý tematický celok sa venuje predstaveniu témy roka, zoznámeniu sa. Motivuje deti k učeniu sa v „antických súvislostiach“. Pozornosť je venovaná sebazpoznávaniu, hlbšiemu spoznávaniu a vnímaniu svojich emócií, akceptácii svojho prežívania aj citov iných ľudí. Deti sa spolu s učiteľom dohodnú na pravidlách správania počas hodín etickej výchovy. Navzájom si vysvetlia inštrukcie k jednotlivým častiam hodiny, k opakovaným činnostiam aj k spoločným aktivitám pre skupiny a celú triedu (napr. postupy pri skupinovej diskusii, pri rozhovore v dvojiciach, pri skončení práce skôr a v bonusových úlohách...).

### Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy

Emócie (city) robia náš život pestrejším a zaujímavejším. Pod pojmom emócie rozumíme prechodnú citovú reakciu rôznej intenzity, ktorá sa prejavuje v našom správaní a konaní aj na fyziologickej úrovni. Definície emócií bývajú rôzne široké a hranice medzi pojmami **cít** (emócia), **pocit**, **nálada** nebývajú vždy jasné. Zjednodušene povedané – emócia je okamžitá citová reakcia, cit je zložitý a relatívne stabilný citový stav, v ktorom sa miešajú emócie s myšlienkami. Pretrváva dlhšie, aj bez priameho stimulu<sup>5</sup>. Ak naše emócie zodpovedajú realite, tak sú užitočné, umožňujú človeku, aby sa vedel zorientovať v rôznych situáciách a zvládať ich. Ich prejav uvoľňuje energiu a pomáha riešiť problémy. Preto ich nazývame **reaktívne emócie**. Určite však poznáme zo života aj prípady, keď sú vyjadrované emócie neprimerané, alebo nemajú priamy vzťah k realite. **Nereaktívne**

<sup>5</sup> Arrivé, J. Y.: Umění prožívat emoce. Praha: Portál 2004, ISBN 80-7178-828-7.

**emócie**, ktoré majú dlhšie trvanie než problém, ktorý ich vyvolal, môžu spôsobiť stresový stav. Aby sme mohli žiť v pohode, musíme zvládať svoj emocionálny svet. Pomáha nám v tom schopnosť vyjadrovania emócií a aj to, či vieme rozpoznať ich prejavy u druhých. Prvý tematický celok **City a ich vyjadrenie** obsahuje 6 hodín.



## Ja, my, naše plány

strana  
**4 – 5**

**Naladenie** začíname vzájomným spoznávaním sa, predstavovaním seba, spolužiakov a svojej pozície v skupine. Pri rozhovoroch v dvojiciach alebo v celej skupine precvičujeme aktívne počúvanie. Učiteľ pred aktivitami vedie s deťmi riadený rozhovor, v ktorom si spoločne pripomenú prejavy aktívneho počúvania – zrakový kontakt, neskákanie do reči, telo v pokoji, počúvanie srdcom. Učiteľ vyzve deti, aby si samostatne prečítali zoznam filmových (divadelných) rolí a popremýšľali nad odpoveďou na položenú otázku. S odpoveďou na otázku sa môžu najprv podeliť so spolužiakom v dvojici. Úlohou každého spolužiaka je pozorne počúvať a následne v **úlohe č. 1** pred celou skupinou (v komunite) prezentovať vlastnými slovami susedovu odpoveď. Týmto cvičením upevňujeme aktívne počúvanie, precvičujeme techniku parafrázovania. Pokračujeme aktivitou v kruhu, komunitou. Prv ako deti začnú postupne odpovedať na položenú otázku, učiteľ zopakuje postupy pre správanie sa v komunite. Dôsledne uplatňujeme zásadu dobrovoľnosti vo vyjadrovaní sa pred skupinou.

Vyjadrovaniu emócií je venovaná **úloha č. 2**. Spôsob si deti vyberajú samy (čmáranie, obrázok, zvuk, pohyb...), čím im dávame možnosť výberu. Svoje vyjadrenia môžu predviesť pred skupinou (znova len na základe dobrovoľnosti). Ostatní spolužiaci môžu hádať, ktorá emócia (cit) bola odprezentovaná. V celej skupine diskutujeme o tom, či je ľahké/ťažké pomenovať cit/pocit, aké vlastnosti potrebujeme, keď ich chceme verejne vyjadriť, ktorý spôsob vyjadrenia emócie je pre nás ľahký/ťažký a prečo. Hovoríme o tom, že pre deti je často náročné vyjadrovať svoje emócie takým spôsobom, ktorý je pre dospelých vhodný (najmä negatívne – hnev, strach...). Tieto emócie sú často považované za neprijateľné a tak ich deti potláčajú a cítia sa „zlé“, keď ich prežívajú. Takéto prežívanie negatívne ovplyvňuje sebaobraz detí, ich prirodzené vyjadrovanie sa a spontánnosť. Potláčanie citov spôsobuje vnútorné napätie, frustráciu, neskôr aj so zdravotnými následkami. Pre vyjadrenie emócií detí je potrebné vytvoriť bezpečné prostredie, aby sa deti mohli učiť prijímať svoje emócie. Usilujeme sa vyhnúť hodnoteniu opodstatnenosti (vhodné/nevhodné emócie, city, dobré/zlé emócie, city...) emócií, ktoré deti prežívajú. Prejavujeme im empatické porozumenie (... *muselo ťa to veľmi nahnevať..., chápem, že si bol smutný, keď ťa kamarát nepočkal...*).

**Energizér** flexibilne zaradujeme na hodine v čase, keď v skupine klesá pozornosť. Je vhodné, aby sa na aktivite zúčastňoval učiteľ spolu s deťmi. Po rozpočítaní sa v kruhu na prvý, druhý urobíme pohybové overovanie rozpočítania (napr. urobia drep „prvý“, poskočia „druhý“). Vyzveme deti, aby signál tlesknutím, dupnutím podávali čo najrýchlejšie,

aby sa rýchlosť jeho šírenia v každom kole zvyšovala (aspoň 3 kolá). V **úlohe č. 3** ide o spoločné skúmanie celoročnej témy, zistenie, o čom sa budeme spoločne celý rok učiť. Po rozhovore o jednotlivých tematických celkoch deti vytvoria „cestovnú mapu“, ktorá im pomôže usporiadať, organizovať fakty, zážitky, zaznamenávať emócie a city. Deti nakreslia **mapu mysle** učiva celého roka na voľnú stranu v zošite (s. 5). Budú sem postupne zaznamenávať svoje dôležité poznámky k jednotlivým tematickým celkom a hodinám vo vzájomných súvislostiach. Inštrukcia pre žiakov:

*Ako budete postupovať pri tvorbe mapy mysle?*

- 1. Do stredu – do obláčika napíšete názov celoročnej témy (podľa dohody, prípadne napr. Ako sa stať úspešným a šťastným, Putovanie tematickými celkami, Od citov k prosociálnosti a podobne).*
- 2. Z obláčika nakreslite lúčovite toľko čiar, koľko je tematických celkov. Dopíšete k nim ich názvy alebo nakreslite obrázky, znaky, ktoré ich vystihujú.*
- 3. Píšte tak, aby počas roka bolo možné k jednotlivým lúčom prikreslovať „vetvy“ (čiary) pre jednotlivé hodiny a k nim dôležité slová, obrázky, symboly...*
- 4. Používajte farby.*
- 5. Buďte tvoriví.*

Autorom metódy mapy mysle je Tony Buzan. Ukážku spracovania mapy mysle nájdete na konci metodického príručky.

V **Reflexii** sa žiaci pokúšajú odhadnúť svoje postavenie v triede. Pracujú samostatne. Druhú úlohu môžeme využiť aj ako naladenie na nasledujúcej hodine a pokračovať v sebauvedomovaní a seba porozumení.

**Praktickou úlohou**, ktorú deti zvyčajne riešia mimo hodiny, doma, s priateľmi... je rozhovor o sebe. Ide o praktickú aplikáciu zručností naučených v škole v bežnom živote. Po splnení úlohy si deti zapíšu, kto bol ich spoločníkom pri plnení úlohy a kedy ju splnili.

**2.**  
hodina

## Ja o sebe

strana

**6 – 7**

Môžeme začínať **rekapituláciou**. V dvojiciach, v malých skupinách alebo v celej skupine deti vyjadria, ako riešili praktickú úlohu z prvej hodiny. Jednou z možností recapitulácie je tento postup: Na pripravený plagát s pomenovaniami blízkych ľudí (mama, otec, súrodenec, starí rodičia, sused, priateľ, iní...) deti hneď pri príchode na hodinu urobia značku k pomenovaniu človeka, s ktorým sa o svojich emóciách rozprávali. Informácie z plagátu učiteľ stručne zhrnie. V prípade, že zhrnutie urobí niektoré dieťa, precvičuje si zručnosť sumarizácie.

V **Naladení** povzbudzujeme tvorivosť detí. Sebavyjadrenie môže mať podobu abstraktnej kresby, farebných škvŕn... Má vyjadrovať vnímanie, prežívanie samého seba. Vytvorené diela môžeme vystaviť v „triednej galérii“ alebo predstaviť svoje autoportréty v komunite.

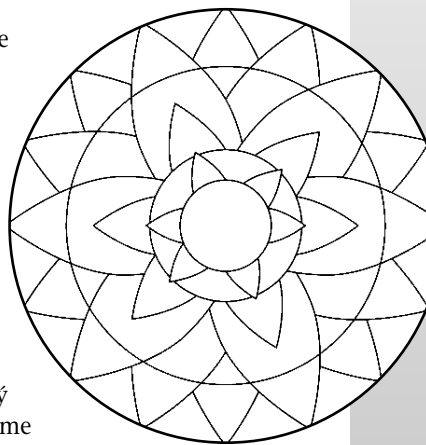


V premýšľaní o sebe, o svojich cieľoch, zmenách vo svojom živote a o smeroch svojho vývoja pokračujeme v dopĺňaní viet o sebe v **úlohe č. 1**. Otázky podnecujú k zamysleniu sa nad vnímanými obmedzeniami (nemôžem/chcem), vnímanými problémami (nemôžem, ťaží ma) a radosťami (už môžem, ... mi dáva krídla).

V **úlohe č. 2** znovu zdôrazňujeme možnosť výberu pre žiakov, ktorí si pre diskusie v dvojiciach vyberajú podľa svojho zváženia len jednu odpoveď tak, aby ich zverejnenie odpovede neohrozovalo. Pri všetkých diskusiách nabádame deti na uplatňovanie aktívneho počúvania. **Úloha č. 3** je výberom antického poradcu, sprievodcu hodinami etickej výchovy. Z navrhovaných hrdinov si vyberajú takého, ktorý ich nejakou vlastnosťou zaujal, obdivujú ho, môže byť pre nich vzorom. Následne sa všetci postavia do kruhu a pohybom začnú znázorňovať nejakú jeho charakteristickú črtu (napr. Daidalos – odvaha, nápaditosť, riešenie problémov... Teseus – odvaha, riešenie problémov, obetavosť... Prometheus – ochota pomáhať, prosociálnosť, starostlivosť, odvaha, vytrvalosť... Herakles – odvaha, ochota pomáhať, prosociálnosť... Ariadna – riešenie problémov, láskavosť, originalita...). Neverbálne vytvoria skupiny, ktoré si vybrali toho istého hrdinu. V skupine sa porozprávajú o dôvodoch svojho výberu. Hovorca skupiny zhrnie dôvody a prezentuje ich ostatným v celoskupinovej diskusii. Meno a charakteristickú črtu vybraného hrdinu si deti zapíšu aj do celoročnej mapy mysle (na s. 5).

V **Bonusovej úlohe** je v mriežke ukryté meno *Sokrates*. Vyarbovaním mandaly – kruhového obrázka, precvičujeme sústredovanie pozornosti, rozvíjame trpezlivosť.

V **Reflexii** môžeme využiť na zistenie odpovede deti gestá – tri pozície palca. Pozornosť je sústredená na prežívanie a identifikovanie emócií počas jednotlivých aktivít. Žiaci si pomáhajú zoznamom emócií. Sumarizovanie odpovedí môžeme urobiť verbálne, ale aj neverbálne. Deti sa rozhodnú, či emócie vyjadria slovom, pohybom, zvukom... Pred sebahodnotením aktívneho počúvania pripomenieme prejavy správania pri aktívnom počúvaní. Môžeme využívať obrázok čínskeho znaku pre aktívne počúvanie alebo iný plagát, ktorý zachytáva podstatné znaky aktívneho počúvania. Ak venujeme sebahodnoteniu náležitú pozornosť, tak upevňujeme želané správanie detí (napr. aktívne počúvanie, dodržiavanie dohôd, trpezlivosť, zmysel pre humor...) V závere hodiny učiteľ vyzve deti, aby si na hodine, prípadne doma do celoročnej mapy mysle doplnili kľúčové slovo/slová hodiny. Tento postup je vhodné na konci hodín (doma, na začiatku ďalšej hodiny) opakovať čo najčastejšie.



V **Naladení** učiteľ podnecuje na hľadanie takých želaní, ktorých splnenie pomôže v triede dosiahnuť deťom ich najlepší osobný výkon, naučiť sa čo najviac, cítiť sa bezpečne, slobodne vyjadrovať názory a pocity. Deti hľadajú želania pre seba, pre učiteľa/učiteľku... Vciľujú sa do kože iných ľudí a premýšľajú o tom, čo iní potrebujú. Nad neoznačené výseky kruhu deti doplnia mená svojich spolužiakov. Pre všetky napísané osoby vpíšu do výsekov želania. Ďalšou možnosťou naladenia je diskusia o darovaní. Môžeme využiť pekne zabalenú škatuľku, v ktorej je ukrytý citát. (napr. „Dávate len málo, keď dávate zo svojich majetkov. Len keď dávate zo seba samých, vtedy dávate naozaj.“ K. Gibran.) Deti hádajú, čo je vnútri, diskutujú o rôznych daroch, ktoré dostali či darovali. Hovoríme o daroch materiálnych i nemateriálnych. Učiteľ upriami pozornosť na motívy darovania. Diskutujeme o tom, v čom spočíva hodnota darov podľa citátu K. Gibrana. V komunite môžu deti zverejniť niektoré zo želaní, ktoré si napísali do výsekov kruhu. Pri tejto aktivite ich povzbudzujeme vo vzájomnom aktívnom počúvaní. Na záver spoločného zdieľania želaní môžeme položiť otázky: *Objavili sa nejaké želania viackrát? Kto mal pre seba rovnaké želanie ako ty? Ktoré želanie ťa najviac zaujalo? Prečo?*

V **úlohe č. 1** deti dopĺňajú k problémovým situáciám zo života triedy emócie podľa toho, ako sa v jednotlivých situáciách cítia. Premýšľajú, ako sa v týchto situáciách cíti niektorý vybraný spolužiak. Úloha podporuje schopnosť empatie, uvedomenie si zodpovednosti za to, ako sa v skupine cítíme, aká je v nej atmosféra.

Na základe rozmyšľania o svojich emóciách, vžívania sa do emócií iných navrhujú deti v **úlohe č. 2** pravidlá, ktoré v skupine podporia vytvorenie atmosféry dôvery. K spoločnej dohode o pravidlách skupiny možno počas hodiny dospieť prostredníctvom facilitovanej diskusie, riadeného rozhovoru. Hľadáme také pravidlá, ktoré budú predchádzať vzniku negatívnych emócií. Vychádzame z emócií a citov, ktoré deti uviedli. Pri facilitovaní diskusie sa snažíme spájať podobné formulácie do jedného pravidla. Vytvárame zvyčajne tri až päť pravidiel, ktoré vyjadrujeme vo vetách. Po naformulovaní každého pravidla overujeme u detí jeho pochopenie a súhlas s jeho znením. Uvádzame najčastejšie používané pravidlá:

*Hovorí len jeden. Ostatní aktívne počúvajú.*

*Robím tak, ako najlepšie dokážem.*

*Neberiem veci bez dovoľenia.*

*Neublížujem a nevysmievam sa iným.*

Pravidlá nemajú byť stanovené formálne. Ich zapísanie do zošita nestačí. Je nutné podporovať a upevňovať ich počas celého školského roka. Učiteľ používa cieľnú reč, ktorou upriamuje pozornosť na situácie, v ktorých si všíma dodržiavanie pravidiel. Môže tiež ustanoviť rolu pozorovateľa. Ten cielene sleduje dodržiavanie pravidiel v triede a informuje o svojom pozorovaní (pomenuje situácie, v ktorých boli pravidlá dodržiavané, a mená detí, ktoré ich dodržiavali, napr. *Počas rozhovoru Vladka s Janou obidvaja udržiavali očný kontakt a používali tichý hlas.*). Upevňovaniu pravidiel slúži aj sebareflexia zameraná

na dodržiavanie pravidiel. Keď si učiteľ všimne správanie, ktoré ich nerešpektuje, často stačí odvolať sa na uzavretú dohodu. *Juraj* (ktorý posmešne komentuje Evin prejav), *pozri si, prosím ťa, naše dohody*. Pravdepodobnosť, že deti budú rešpektovať dohodnuté pravidlá, sa zvyšuje, keď sa podieľajú na ich vytváraní. Dodržiavanie dohôd podporujú aj rituály, ktoré pri ich podpísaní uskutočníme. Na spoločnom plagáte potvrdíme ich platnosť podpisom alebo odtlačkom prsta, pečatou. Plagát podpíšu všetci žiaci aj učiteľ. Keď sa v triede vyskytnú problémy, ktoré v pravidlách nie sú obsiahnuté, zoznam môžeme po spoločnej diskusii doplniť aj počas roka.

**Energizér** hodiny môže byť tiež súčasťou rituálu. (Môžeme ho používať aj počas iných hodín, keď chceme podčiarknuť myšlienku spolupatričnosti skupiny.) Prispieva k uvedomeniu si vzájomného prepojenia a závislosti jedného na druhom. Iba od nás závisí, ako bude naše spolužitie vyzerat'. Hovorí o tom aj Vergílius: *Môžem, pretože si myslím, že môžem*. **Reflexia** je zamyslením nad tým, ktoré pravidlá sú pre deti ľahké, ťažké, čo môžu urobiť, aby ich dodržiavali. V **Praktickej úlohe** motivujeme deti k rozhovorom s dospelými o tom, aké skúsenosti majú dospelí s pravidlami v rodine, v práci. Pokiaľ s pravidlami skupiny pracujú aj iní učitelia, môžeme o triednych pravidlách informovať rodičov listom a požiadať ich o spoluprácu pri ich upevňovaní.



## Viem počúvať iných

strana

10 – 11

V **Naladení** sa zameriavame na to, ako sa deti cítia, keď ich niekto nepočúva. Tieto emócie môžeme porovnávať v skupinovej diskusii s emóciami, ak nás niekto počúva pozorne.

V **úlohe č. 1** precvičujeme jednotlivé prejavy aktívneho počúvania a počúvanie s porozumením v dvojiciach. Pre túto aktivitu si môžu deti cielene vybrať jeden prejav aktívneho počúvania, ktorý si v úlohe budú prednostne nacvičovať (zapišu si ho napr. na papierik a prilepia na viditeľné miesto). Hodnotenie porozumenia textu robíme prostredníctvom odpovedí na otázky k textu o dvoch kráľoch. V **úlohe č. 2** žiaci môžu k oboj textom pridať vlastné ilustrácie kráľov na zvláštny papier. Text inšpiruje aj k diskusii. V **úlohe č. 3** deti diskutujú o myšlienke, že aktívne počúvanie je predpokladom úspešného riešenia problémov, o nutnosti postupného hľadania možností riešenia, o tom, aké následky má rozhodovanie bez premýšľania...

Po **Energizéri** môžeme diskutovať o pocitoch pri stvárňovaní sochy kráľa a odmeniť všetkých netradičným potleskom, napr. koníkovým, vydávaním príslušného zvuku, lúskaním... V **úlohe č. 4** zhŕňame vedomosti o aktívnom počúvaní. Všetko, čo o ňom deti vedia, zapišu/zakreslia formou mapy mysle (ako sa prejavuje, čo je pri ňom vidieť, čo je pri tom počuť, ako sa človek cíti, keď ho počúvajú, prečo je dôležité počúvať...) na osobitný papier. Do obláčika v strede napíšeme *aktívne počúvanie*, doplníme lúče s nápismi *čo vidím, čo cítim, prečo aktívne počúvam...* Táto úloha by mohla nasledovať aj hneď po naladení, najmä v skupinách, ktoré nemajú ešte veľa skúseností s aktívnym počúvaním.

**Bonusová úloha** nabáda na diskusiu o spájaní, spolupráci, porozumení (krajín, ľudí, síl...) Deti odpovedajú na otázky: Akú krajinu by som chcel spájať, akí ľudia by v nej žili? Aké vlastnosti, zručnosti a schopnosti pomáhajú, aby si ľudia rozumeli? Čo je zábradlie na mojom moste? (Např. moje vlastnosti, ochota vypočuť iných, pomôcť im, vcítiť sa do ich situácie...) Riešením druhej úlohy je citát: *Konať dobré skutky je najčestnejšou úlohou človeka.*

Záverečná **Reflexia** je zameraná na vnímanie dôležitosti aktívneho počúvania v živote. Môžeme tiež porovnať výsledky sebahodnotenia zvládnutia aktívneho počúvania v dvojici a vo veľkej skupine, zisťovať, kedy sa deťom počúvanie darí.

**Praktická úloha** na domáce spracovanie vyzýva na spoločné trávenie času pred televíznou obrazovkou s niekým z rodiny. Cieľom je pozorovať prejavy aktívneho počúvania vo filme, v TV relácii spolu s blízkou osobou (rodič, starý rodič, súrodenec, priateľ/priateľka...) a podnietiť rozhovor o aktívnom počúvaní. Splnenie úlohy potvrdzuje podpis spoločníka v zošite.



## Čo cítim

strana  
**12 – 13**

V **Naladení** podporujeme voľné kreslenie čiar podľa fantázie a nálady detí. Např.: *Nechaj svoju ruku, aby voľne objavovala zakliatu krajinu, ktorá je zatiaľ neviditeľná...* Ide o uvoľnenie a uvedenie si vlastných emócií. Ďalšie časti naladenia rozvíjajú tvorivosť a podporujú koncentráciu.

V reflexívnej diskusii k **úlohe č. 1** vedieme rozhovor o emóciách počas kreslenia, o porovnávaní emócií pred kreslením a po ňom. Objavovaniu súvislostí farieb a emócií sa venujeme v **úlohe č. 2**. Vnímanie farieb si deti môžu porovnávať. Riešenia detí neposudzujeme ako dobré a zlé, sú jednoducho rôzne, iné. V **úlohe č. 3** dochádza k rozširovaniu vnímania škály citov. Deti sa učia pomenovať svoju emóciu čo najpresnejšie a vybrať k nej adekvátnu farbu. Tak ako miešaním farieb vznikajú nové farby, objavujú sa aj nové, jemnejšie pomenovania toho, čo prežívajú (nielen krajné polohy nálady – dobrá, zlá). Podporujeme a oceňujeme experimentovanie, hľadanie...

V **Energizéri** sa znova venujeme vytváraniu škály citov a emócií, zameriavame sa na vnímanie a pomenovanie rôznej intenzity jedného citu (emócie). V **Bonusovej úlohe** sa v mriežke nachádza slovo *pocit*. V písmenkovej vete je skrytá myšlienka: *Múdry človek sa nebráni plaču tým, že sa dá do smiechu* (D. Baird).

**Sebareflexia** o dodržiavaní dohodnutých pravidiel v skupine poskytne informáciu o chápaní pravidiel. Najnižšiu úroveň zvládnutia predstavuje ich zapamätanie si. To, ako dobre im rozumieme, zistíme, až keď ich máme niekomu vysvetliť. Riadiť sa nimi, dodržiavať ich v dennom živote triedy je ešte ťažšie. Označený príslušný schodík hovorí o momentálnej úrovni ich zvládnutia aj o nasledujúcom možnom kroku.

Vyjadrovanie citov (emócií), pocitov je témou, ktorej sa treba venovať viac ako jednu hodinu. V úvode hodiny sa snažíme o pozitívne **Naladenie** cez sústredenie pozornosti na situácie, ktoré sa u detí spájajú s prežívaním šťastia. Deti majú na výber, či budú písať alebo kresliť. Vyhľadávanie pozitívnych citov (radosť, nadšenie, veselosť...) podnecujeme u detí vo všetkých situáciách. Hovoríme s deťmi o význame pozitívnych emócií pre zachovanie si zdravia, o nutnosti ich hľadania. Túto schopnosť sa väčšina z nás potrebuje učiť a denne trénovať. Diskutujeme o situáciách, ktoré nás robia šťastnými. Sú to veľké udalosti, dary, maličkosti, denné pozornosti, ocenenia, úsmevy, prejavy sympatií, priateľstva, obdivu... Deti môžu doplniť vety: Som šťastný, keď... Mám radosť, keď... Podobne postupujeme aj v **úlohe č. 1** – o hneve. Premýšľanie, kreslenie alebo písanie o hneve je prípravou na diskusiu v celej skupine.

**Energizér** patrí medzi techniky, ktoré pomáhajú ventilovať silné emócie, negatívne či pozitívne. Ide o neagresívny spôsob, ako sa vysporiadať s prežívanými silnými citmi (radosti, smútku...). Predstavitosť žiakov podporíme inštrukciou: *Predstav si, že si vyhral... alebo Predstav si, že si niečo veľmi dôležité stratil...* Počas dopĺňania viet sa snažíme podrobnejšie zisťovať, v ktorých situáciách deti cítia hnev. V skupinovej diskusii alebo v rozhovore v dvojici si deti vymenia svoje poznatky. Dozvedia sa, ktoré situácie v nich vyvolávajú hnev. Z diskusie môžeme vyvodiť poučenie: *Čo nechceš, aby robili tebe, nerob ani ty iným.* Prežívanie hnevu je rovnako prirodzenou súčasťou života ako prežívanie šťastia. Opodstatnenosť prežívania hnevu, strachu u detí nezľahčujeme ani nespochybujeme. Vystríhame sa vyjadrení: *Nemusel si sa tak nahnevať, veď sa ti pokrčili len dve strany.* Pokúšame sa vyjadriť porozumenie prežívaným citom: *Tvoje zošity sú vždy veľmi čisté, úhľadne napísané, zabalené. Vidno, že sa o ne zodpovedne staráš. Chápem, že tá nahnevalo, keď si našiel zošit na zemi s pokrčenými stranami.*

V **úlohe č. 3** sa môžeme porozprávať o miernom aj veľkom strachu, ktorý v živote prežívame. O tom, kedy je užitočné strach prekonať, lebo nám sťažuje život, ale aj o situáciách, v ktorých je strach užitočný, v ktorých nám život môže aj zachrániť (napr. pri správnom odhade nebezpečnej situácie, kedy liezť na strom a kedy radšej hľadať rebrík)... Mať strach v primeranej miere je tiež prirodzené. Existujú však aj isté poruchy pri jeho prežívaní – napr. strach z uzavretých priestorov, z výšky, z ohňa..., ktoré sa spájajú s negatívnymi zážitkami z minulosti. Netreba ich podceňovať, na ich prekonávanie je potrebná spolupráca s odborníkmi.

V **úlohe č. 4** sa snažíme pomenovať čo najviac možností, ako vyjadrovať emócie a city. Sú to tvorivé vyjadrenia pozitívnych aj negatívnych citov. Pri prežívaní hlbokých citov radosti aj smútku, lásky... vznikali unikátne umelecké diela. Môžeme maľovať, počúvať alebo interpretovať hudbu, hrať divadlo, písať básne, poviedky, denník, listy sebe, priateľom... Existujú aj agresívne vyjadrenia citov, ako sú nadávky, bitka, ničenie vecí, psychické a fyzické ubližovanie ľuďom, veciam, zvieratám... Spôsoby ubližovania sebe či

iným nemôžeme akceptovať, ale je potrebné sa nimi zaoberať, hovoriť o ich príčinách. Spôsobom, ako sa s negatívnymi citmi dá vysporiadať, je aj odpustenie. Nie vždy to však dokážu aj dospelí. Niektorí ľudia, najmä veriaci, sú prirodzene obdarení týmto „nastavením“ pre pokorné prijímanie nespravodlivosti a ubližovania, bez túžby po odpate. Zoznam prijateľných vyjadrení negatívnych citov a emócií vyvesíme v triede – napr. búchať do vankúša, sústrediť sa na dýchanie, zatnúť päste, roztrhať vhodný kus papiera na čo najmenšie kúsky, písať do knihy sťažností...) Prípadne prispôbime triedu na ich vyjadrovanie, napr. „čmárací“ kút, kde je na stene plagát na voľné čmáranie, vankúš na šomranie, oddychový kútik so sebahodnotiacim zrkadlom a pri ňom plagát s otázkami: *Čo cítim? Čo mi prekáža? Čo môžem urobiť? Som schopný pracovať s ostatnými?...* Pri prežívaní negatívnych citov deti zostávajú v oddychovom kútiku (najviac jedno a usilujú sa vhodným spôsobom upokojiť).

V **Bonusových úlohách** si deti môžu vyskúšať jednu z techník prijateľného vyjadrenia citov – typom písma. V tabuľkách sú ukryté slová *láska, strach*. V sebareflexii sa venujeme sebazoznaniu. Deti si môžu v dvojiciach porovnať svoje odpovede a bližšie objasniť, prečo sa tak ohodnotili.

V **Reflexii** pri celoročnej mape mysle venujeme pozornosť zhrnutiu tematického celku – čo sme sa v tematickom celku naučili, čo sme spolu zažili. Deti si najprv individuálne premyslia odpovede, potom odpovedajú jednotlivo – nahlas formou „pukancov“ (pri odpovedi sa netreba hlásiť, hovoria jeden po druhom tak, že si neskáču do reči). Aby sme hlbšie upevnili naučené, odpovede možno zapísať do celoročnej mapy mysle na plagát a vyvesiť v triede.

## 3.2 Empatia – vcíňovanie

*„Najprv sa snaž pochopiť, až potom byť pochopený.“*

S. Covey

Zodpovedá tematickému okruhu *Kognitívna a emocionálna empatia, pochopenie druhých, vžitie sa do situácie druhých*.

### Ciele tematického celku

- Zvýrazniť dôležitosť emocionálnej inteligencie pre plnohodnotný život.
- Pochopiť emocionálnu kongruenciu a vedieť identifikovať emócie podľa ich prejavov.
- Porozumieť podstate kognitívnej a emocionálnej empatie.
- Zvyšovať citlivosť žiakov na emocionálnu rezonanciu a vcíňovanie sa do prežívania druhých.

## Kľúčové slová tematického celku

Empatia, primeranosť prejavov emócií, rozoznávanie a čitateľnosť emócií, slovníček emócií, vcítovanie sa do prežívania druhých, emocionálna inteligencia, emocionálna kongruencia a rezonancia.

## Prehľad tematického celku

Tematický celok je zameraný na vysvetlenie empatie, zvyšovanie citlivosti a schopnosti vziť sa do čítania a prežívania ľudí, ktorí sú v našej blízkosti – spolužiakov, rodičov, učiteľov. Predpokladom empatického prístupu je okrem aktívneho počúvania druhých aj schopnosť rozpoznať vyjadrované emócie. Pravdou je, že každý z nás cíti a vyjadruje emócie iným spôsobom, primeraným svojej osobnosti, vzdelaniu, kultúre a prostrediu, v ktorom žije.

Preto v tejto tematickej časti precvičujeme schopnosti a zručnosti, ktoré sú základom vcítania:

- spoľahlivé videnie seba (sebaobraz), sebareflexia,
- úcta k sebe a k druhému,
- sociálna pripravenosť vzdať sa svojho chcenia a brať ohľady na ostatných,
- schopnosť predstaviť si a precítiť situáciu druhého a ponúknuť mu pomoc, ktorú potrebuje, starostlivosť a priateľstvo.

## Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy

Prejav emócií je vyprovokovaný určitou podnecujúcou udalosťou, býva spontánny a krátky, v zlomku sekundy nasledujú mimické a fyziologické reakcie. Preto je ťažké oddeliť prežitie emócie od rôznych psychologických a fyziologických prejavov, ktoré u jednotlivca vyvolávajú.

V realite si nevyberáme, ako budeme prežívať emócie, väčšinou ich automaticky správajú mimovoľné vonkajšie prejavy. Na určité situácie reagujeme podľa emocionálnej skúsenosti. Medzi emocionálnou skúsenosťou a jej vyjadrením existuje **kongruencia**. O kongruencii hovoríme, keď napríklad niekto prežíva radosť a vidíme, že sa smeje, tleska rukami, vyskakuje. Kongruencia je dôležitá, aby nás ľudia správne pochopili a mohli primerane reagovať. Emócie, či už vyjadrené alebo skryté či potlačené, sú súčasťou ľudskej prirodzenosti.

Viacerí autori sa zhodujú v tom, že existujú štyri základné emócie – *smútok, radosť, strach a hnev*. Často sa označujú aj ako **primárne** alebo **diskrétné emócie**. Ich charakteristickým znakom je, že sa dajú ľahko odlíšiť jedna od druhej. Spolu s Paulom Eckmanom uvádzame v našom súbore aktivít šesť základných emócií. Okrem štyroch spomínaných ešte aj *prekvapenie* a *odpor*<sup>6</sup>. Emócie môžu mať rôznu intenzitu a dĺžku trvania. Ich čitateľnosť uľahčujú sprievodné mimické a fyziologické prejavy.

<sup>6</sup> Eckman, P.: Emotion in the human face. Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme, 1982.

**Hnev** zvykne byť najintenzívnejší a trvať najdlhšie (od niekoľkých minút do hodín), znižuje sa podľa vývoja situácie alebo mierou, akou sa jej človek prispôbuje. Mimika tváre vyjadruje prípravu na útok. Fyziologickým prejavom je sčervenenie tváre, zrýchľuje sa dych, zvyšuje sa krvný tlak, vyplavuje sa adrenalín.

**Strach** máva najkratšie trvanie (zvyčajne niekoľko sekúnd až jednu hodinu). Spoznáme ho podľa široko otvorených očí, bledosti, chvenia. Strach ženie krv najmä do svalov, ktoré riadia pohyby tela. Hormóny uvádzajú svaly do stavu pohotovosti.

**Radosť** máva rôzne dlhé trvanie (hodinu až celý deň), jej najtypickejším prejavom je široký úsmev. Pri úsmeve dochádza ku kontrakcii – stiahnutiu kruhového svalu obklopujúceho očné bulvy.

**Smútok** môže trvať až niekoľko dní, často si vyžaduje určité obdobie, počas ktorého dochádza k prispôbeniu sa novej situácii. Svaly okolo čeluste sú uvoľnené, okolo obočia stiahnuté, gestá sú spomalené.

**Prekvapenie** býva okamžitou reakciou, prejavuje sa často zdvihnutým obočím a otvorenými ústami.

**Odpor** je kratšie trvajúcou reakciou, ktorú môže určitý podnet vyvolávať opakovane. Prejavuje sa grimasou, ktorá zmršťuje tvár.

**Prejavy emócií** na verejnosti sú podmienené spoločenskými zvyklosťami a konvenciami. Viditeľná reakcia je teda kompromisom medzi sebakontrolou a kontrolou spoločnosti. Prejavy emócií môžeme viac či menej maskovať, ale nemôžeme zastaviť zmeny, ktoré vyvolávajú v našom organizme. Prejav emócií je užitočný, keď je prispôbený (primeraný) realite a „správne“ intenzívny. Neprimeraná reakcia narušuje naše kognitívne funkcie, naše konanie a naše vzťahy.

Ako sme už spomínali, v súčasnosti sa veľa hovorí o **emočnej inteligencii**. Už približne pred dvadsiatimi rokmi vyjadril H. Gardner<sup>7</sup> pochybnosti o tom, či intelligenčný kvocient môže dostatočne zmerať inteligenciu človeka. Podľa jeho názoru neexistuje len jedna forma inteligencie, ale prinajmenšom osem. Americký psychológ P. Salovey na ich základe vytvoril definíciu emočnej inteligencie, v ktorej podčiarkol najmä schopnosť pochopiť a ovládať svoje emócie. K tomu patrí schopnosť vnímať emócie ľudí a ovládať svoje vzťahy s nimi.

Emócie sú súčasťou komunikácie, vyjadrujú vzťah hovoriaceho k obsahu hovoreného, ale sú aj vyjadrením vzťahu hovoriaceho k poslucháčovi. Komunikácia je interaktívny proces, pri ktorom vnímame aj sprostredkované emócie. Emocionálne reagovať na nejakú informáciu môžeme ešte predtým, než sme pochopili jej význam. To nazývame **emocionálnou rezonanciou**. Schopnosť podeliť sa o emócie a vnímať ich je základom empatie. Empatia je teda schopnosť predstaviť si samého seba na mieste druhého človeka a intuitívne cítiť to, čo cíti on. Tematický celok poskytuje dostatok možností na precvičovanie schopnosti rozoznávania emócií a vcíťovania.

Druhý tematický celok **Empatia – vcíťovanie** obsahuje 4 hodiny.

7 Gardner, H.: Dimenze myslenia. Teorie rozmanitých inteligencií. Praha: Portál 1999. ISBN 80-7178-279-3



V **Naladení** sa retrospektívne ponoríme do seba a spomenieme si na situáciu, v ktorej sme zažili, že nás niekto pochopil. Ešte predtým môžeme uviesť príklady nejakých situácií, ktoré sme sami prežili. Upozorníme, že pri aktivite sa nerozpráva. Žiaci opisujú situáciu na papier formátu A4 v sprievode relaxačnej alebo vážnej či inej melodickéj hudby. Keď hudba dohrá, každý svoj papier skrčí do tvaru gule a odloží si ju do lavice. Použijeme ju neskôr pri **Energizéri**.

V **úlohe č. 1** budeme budovať na naladení a v štvoricich alebo iných menších skupinách sa porozprávame o svojej skúsenosti. Vždy hovorí len jeden, ostatní si trénujú aktívne počúvanie, postupujeme v smere hodinových ručičiek. Skupiny môžeme vytvoriť jednoducho alebo aj hravým spôsobom, napríklad rozmiestnime v triede stanovišťa (podľa toho, koľko chceme mať štvorčlenných skupín), ktoré označíme malým plagátom, napr. s obrázkami rôznych zvierat (slon, delfín, lev, orol, myš...) alebo s obrázkami rôznych jedál (pizza, kurča...). Žiaci sa postavia k stanovištiam podľa toho, ktoré zviera sa im páči, ktoré jedlo majú radi... Môžu sa porozprávať, prečo si vybrali práve toto stanovište. Všímajú si, čo majú spoločné. Pri jednotlivých stanovištiach tak vzniknú skupiny, ktorých veľkosť dopredu obmedzíme počtom, napr. najviac 6 členov. Pokračujú plnením úlohy, na ktorú nadväzujú individuálnou prácou v **úlohe č. 2**, ktorá poskytuje intrapersonálny (vnútorný) čas na zamyslenie a upokojí atmosféru v triede.

V **úlohe č. 3** sa v dvojiciach precvičuje schopnosť primeraného (a tým čitateľného) vyjadrovania emócií, ich identifikovania, odhaľovania a emocionálnej kongruencie. Vždy jeden z dvojice vystupuje ako hovoriaci, ktorý vyjadruje príslušnú emóciu. Druhý aktívne počúva a snaží sa ju odhaliť a určiť, či ide o emocionálnu kongruenciu a či je vyjadrovanie emócie primerané. Okrem precvičenia je cieľom ukázať, že keď nevyjadrujeme emócie úprimne, ostatní sa môžu len ťažko vcítiť do nášho prežívania a byť k nám empatickí. Pozorovateľ si zapisuje do tabuľky. Uvedieme príklad:

Číslo vety	Prejavená emócia	Čo si o tom myslím	Je to primeraná emócia?
I.	strach	Keď niekto nájde psa, tak sa väčšinou teší.	Nie, primeraná je radosť.

V **úlohe č. 4** aplikujeme naučené a precvičené na život v triede. Sformulujeme jasnú *Ja-správu* a priradíme jej primeranú emóciu, aby bola „správne čitateľná“ pre adresáta (emocionálna kongruencia). Nie je častá „nečitateľnosť“ našich emócií jednou z príčin pretrvávania správania, ktoré je nám nepríjemné? Vieme povedať jasnú *Ja-správu*? Ich formuláciu odporúčame precvičovať na samostatnej hodine. Spoločne môžeme pripraviť projekt pre mladších spolužiakov z 1. stupňa, prostredníctvom ktorého ich naučíme tvoriť *Ja-správy* a primerane vyjadrovať emócie. Počas plnenia úloh, keď zaznamenáme pokles energie (napr. po úlohe č. 3), zaradíme **Energizér**, pri ktorom využijeme pripravené papierové gule z lavice. Nadväzujúca **úloha č. 5** znovu upokojí atmosféru individuálnou prácou.

V **Praktickej úlohe** k ďalšej hodine sledujeme vyjadrovanie emócií v našej rodine. Citlivo upozorníme žiakov, aby vyberali situácie, s ktorými môžu oboznámiť aj ostatných. Môžu pokračovať doma, rozhovorom s rodičom.

V **Bonusových úlohách** môžeme namiesto kartičiek dopredu pripraviť ploché kamienky rôznej veľkosti (môžu ich nazbierať žiaci na hodine telesnej výchovy, doma...), na ktoré sa dá kresliť. Urobíme kamienkovú špirálu usporiadanú od najmenšieho kamienka po najväčší, jednotlivé špirály žiakov môžeme v závere spojiť do jednej veľkej. K bonusovým úlohám väčšinou potrebujeme pomôcky, pri týchto sú to farebné papiere, nožnice, fixky a pastelky. Dobré je mať pripravený „pomôckový stolík“ (alebo napr. banánovú škatuľu, ktorú vždy prinesieme), kde sú ešte papiere, lepidlá, tempery, plastelína a pod. Grécke príslovie po rozlúštení znie: *Akékoľvek slovo povieš, podobné budeš počuť*. V **Reflexii** zisťujeme stupeň osvojenia problematiky – žiaci môžu zakrúžkovať len 4 primárne emócie (strach, hnev, smútok, radosť) alebo aj všetkých 6 základných (podľa viacerých autorov).

2.  
hodina

## Malý slovník emócií

strana

19 – 20

**Naladíme** sa prostredníctvom spoločného pozerania scény z filmu alebo seriálu (7 – 10 minút), kde herci jasne vyjadrujú svoje emócie. Ukážku si premyslene pripravíme dopredu, môžeme využiť aj fotografie alebo obrázky, potom úlohu modifikujeme. Ukážku pozeráme aspoň dvakrát – po prvom sledovaní sa porozprávame, počas druhého označujeme emócie, ktoré sme zaznamenali. Žiaci si v dvojici porovnajú svoj slovník emócií, niekoľko príkladov dobrovoľníci prečítajú pred celou triedou. Nestačí emóciu len pomenovať, potrebné je uviesť aj situáciu, v ktorej bola zaznamenaná. V reflexii rozoberieme prežívanie žiakov.

V **úlohe č. 1** priradujeme charakteristiky k obrázkom v poradí umiestnenia postáv, zľava doprava: hnev, odpor, strach, radosť, smútok, prekvapenie. Obrázky pripúšťajú aj inú interpretáciu, čiže úlohu môžeme použiť ako problémovú. Pri vysvetľovaní svojich názorov žiaci argumentujú – uvádzajú príslušnú mimiku a fyziologické zmeny, ktoré sprevádzajú určité emócie. **Úloha č. 2** je zameraná na posilňovanie pocitu spolupatričnosti, môžeme ju realizovať počas tichej hudby. Žiaci môžu uvádzať blízkych ľudí z rodiny a priateľov, alebo úlohu obmedzíme len na spolužiakov či priateľov. Mená píšú v rôznej vzdialenosti od „ja“, podľa toho, do akej miery sú žiakovi blízki (najbližší v tesnej vzdialenosti od „ja“).

**Energizér** hravou formou precvičuje vyjadrovanie radosti a smútku. Postupujeme podľa inštrukcií. Pri hre sa snažíme byť empatickí, keď sa kocúrovi nepodarí ani do tretice nikoho rozosmiať, vystrieda ho dobrovoľník. Je vhodné upozorniť dopredu, že dotyky pri „rozosmievaní“ nie sú prípustné. V **Bonusových úlohách** hľadáme cestu v labyrinte, priechodná je k priateľovi, ktorý vyjadruje prekvapenie (tretí zľava). Nasledujúca úloha je venovaná rozvoju tvorivosti prostredníctvom lingvistickej alebo priestorovej inteligencie. V **Reflexii** podporujeme empatiu vciťovaním sa do prežívania spolužiaka a overujeme si správnosť nášho vciťovania sa.

Prečítaním pradávneho príbehu o Prometeovi v dvojiciach (tichým hlasom) sa **preladíme** na problematiku vcíťovania – empatie. Na pozadí príbehu si zopakujeme schopnosť odhaľovania emócií ako základu empatie. Po naladení brainstormingom podporíme aktivitu žiakov a získame ich názory na to, čo je to empatia. Nápady nehodnotíme, nekomentujeme, len ich zapisujeme na plagát. Brainstorming môžeme realizovať aj v menších skupinách (2 až 6-členných), ktoré majú svojich zapisovateľov. Potom nápady zosumariujeme a porovnáme ich s definíciou.

V **úlohe č. 2** si všímame reč tela, podľa ktorej usudzujeme, ako sa cítia postavy na obrázku. V **úlohe č. 3** sú správne prvá, druhá, štvrtá a šiesta veta, tretia a piata veta sú nesprávne. Na **Energizér** potrebujeme uzavierateľnú škatuľku, do ktorej sme predtým na dno nalepili zrkadlo. Keď sa žiak pozrie do škatuľky, uvidí svoju vlastnú tvár. Dôraz kladíme na neverbálnosť aktivity. Po ukončení sa v reflexii opýtame na to, ako sa pri tom cítili a čo si uvedomili. Zdôrazníme potrebu empatie voči spolužiakom.

V **úlohe č. 4** doplníme k piktogramom názvy zručností, ktoré sú potrebné na to, aby sme mohli byť empatickí. Poradie zľava doprava: starostlivosť, čestnosť, zodpovednosť, spolupráca, zvedavosť, priateľstvo. Podľa nápadov žiakov (učiteľa/-ky) môžeme ďalej navrhnúť nové piktogramy, vyfarbiť životné zručnosti alebo vlastnosti, ktoré máme, prípadne má náš spolužiak a pod. **Úloha č. 5** je zameraná na hlbšie pochopenie vybranej životnej zručnosti, pričom poskytujeme žiakom možnosť výberu spôsobu riešenia podľa svojej preferovanej inteligencie. Prezentáciu zorganizujeme podľa zvolených spôsobov riešenia, napr. zo všetkých obrázkov na plagátoch urobíme „výstavu“, kde si obrázky pozeráme ako v galérii.

Prostredníctvom **Praktickej úlohy** si žiaci trénujú citlivosť k prežívaniu druhých. Môžeme ju realizovať aj viac týždňov, pripisujeme jej veľkú dôležitosť a priebežne ju hodnotíme vždy na začiatku alebo na konci hodiny. Na hodine vyčleníme niekoľko minút, počas ktorých si žiaci v štvoriciach vymenia skúsenosti, ako sa im darí túto úlohu realizovať (nehovoria meno osoby).

**Bonusové úlohy** sú zamerané na rozvoj tvorivosti, erb je vhodné nakresliť na väčší formát. V **Reflexii** sa snažíme o „uvedomenie si“ sociálneho učenia, teplomer pocitov umožňuje vyjadriť, ako sa žiaci na hodine cítili.

V **Naladení** nadväzujeme na praktickú úlohu z prvej hodiny. Poskytuje štruktúrovaný postup jej vyhodnotenia. Realizovaním posledného bodu postupu trénujeme neverbálnu komunikáciu. Dramatizáciou príbehu v **úlohe č. 1** sa snažíme zlepšovať schopnosť vcíťovať sa do prežívania a konania iných. Dvojice pri úlohách občas striedame, môžeme ich

vytvoríť rôzne, napríklad náhodným vyžrebovaním papierikov rovnakých farieb (vždy 2 kusy jednej farby). Do riadkov vpisuje žiak odpovede „svojej“ postavy. Na záver si každý z dvojice zahrá svoju rolu a zdôvodňuje svoj názor. Dramatizáciu môžeme realizovať vo vyhradenom čase pred celou triedou so všetkými dvojicami alebo len s vybranými (na báze dobrovoľnosti). Úlohu ukončíme reflexiou v kruhu komunity podľa pripravených (či ďalších) otázok. Plynule prejdeme na **úlohu č. 2**. Na obrázku je vidieť buď mladú ženu (pootočený profil s krkom), alebo starenu s veľkým nosom a šatkou.

**Úloha č. 3** je venovaná individuálnej práci – čitateľnosti gestikulácie a reči tela. Text *Nemám ani poňatia* súvisí s obrázkom vpravo dole, text *Aby sa nič nestalo* – klopanie na drevo, ďalšie súvislosti sú zrejmé. V **úlohe č. 4** precvičujeme vcitovanie sa do emócií a myšlienok iných ľudí. Vymieňame si názory, rozoberáme ďalšie podobné situácie zo života.

**Bonusové úlohy** trénujú schopnosť riešenia problémov. Obrázky typu Monolo sú zaoblené, typu Tikiti majú ostré hroty. Môžeme tiež formulovať slová, ktoré „znejú zaoblene“ alebo „ostro“. V **Reflexii** predstavuje každý stupienok rozvinutejšiu schopnosť empatie. Cieľom je odpovedať úprimne a uvedomovať si, čo je mojím cieľom pri rozvíjaní empatie.

Na konci tematického celku sa venujeme reflexii, uvedomovaniu si a aplikácii naučeného prostredníctvom zábavného opakovania, projektu s mladšími žiakmi, malej „slávnosti učenia“ s posedením pri čaji, minerálke... Rozhodne by sme nemali zabudnúť na zhrnutie tematického celku – naučeného a prežitého, zaznačiť si do celoročnej mapy mysle v zošite alebo na plagát v triede slovom či obrázkom to, čo nás v tomto celku najviac oslovilo, zaujalo, čo sme sa naučili o sebe aj o iných.

## 3.3 Asertivita ako želaný spôsob správania

Zodpovedá tematickému okruhu *Zvládnutie asertivity*.

### Ciele tematického celku

- Poznať znaky verbálneho a neverbálneho prejavu pasivity a agresivity.
- Zoznámiť sa s charakteristikami fyzických prejavov asertívneho správania.
- Poznať asertívne práva.
- Zdokonaľovať sa v aktívnom počúvaní a umení diskutovať.
- Zamýšľať sa nad príčinami agresivity.
- Vedieť povedať *nie*.
- Naučiť sa formulovať sťažnosť.
- Učiť sa kriticky myslieť.

### Kľúčové slová tematického celku

Pasivita, agresivita, asertivita, neverbálne prejavy, verbálne prejavy, hnev, radosť, sebaúcta, sebavedomie, nácvik asertivity, sťažnosť, želanie, čestnosť, otvorenosť, asertívne práva, agresivita, Ja-správa.

## Prehľad tematického celku

Tematický celok je zameraný na vysvetľovanie a precvičovanie asertivity ako žiaduceho spôsobu správania sa, ktorý je zlatou strednou cestou medzi agresívnym a pasívnym prístupom k životu. Precvičujú sa rôzne spôsoby správania, ich verbálne aj neverbálne prejavy. Naznačené sú situácie, v ktorých sa žiaci „učia“ povedať *nie*, premýšľajú o tom, čo je sťažnosť, čo sa skrýva za želaniami a ako sa vysporiadať s agresivitou.

## Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy

*„... nesmieme strácať odvahu, keď sa naše konanie niekomu nepáči, lebo nebudú chýbať takí, čo ho ocenia. Ani pre súhlas týchto však človek nesmie spýšniť, lebo zase iní to zavrhnú... Človek nežije z jedného hlasu, ani z jednej módy, ani z jedného storočia.“*

B. Gracián (1601 – 1658)

Skôr ako sa začneme zaoberať asertivitou, ktorá pomáha pri sociálnom kontakte a je akýmsi žiaducim typom správania sa v porovnaní s pasivitou a agresivitou, je dôležité poznamenať, tak ako to píše autor S. Bishop<sup>8</sup> v príznačne nazvanej knihe *Ste asertívni?*, nie vždy a vo všetkých životných situáciách je nesprávne použiť agresivitu alebo pasivitu. Je to otázka, výzva našej emočnej inteligencii, kedy a ako sa zachovať, aký spôsob správania si konkrétna, možno vyhranená či vyhrotená situácia vyžaduje. Pasívny aj agresívny spôsob správania je každému úplne jasný. Každý si vie predstaviť množstvo situácií, v ktorých sa takto správal on sám či ľudia okolo (postavy z literatúry, hrdinovia z filmov...). Pri pasivite a agresivite je dokonca možné vyhovoriť sa aj na vrodené dedičné tendencie – prílišnú popudlivosť, ustráchanosť, neistotu, hlučnosť či utiahnutosť sme predsa po niekom zdedili a odjakživa sme k takémuto spôsobu správania a zaobchádzania s ľuďmi inklinovali. Takéto správanie je pre nás jednoduché, súvisí s našou viac či menej rozvinutou interpersonálnou inteligenciou, s našimi emóciami, citmi a pocitmi. Svoju rolu samozrejme zohráva aj momentálna nálada, sklony k pesimizmu či optimizmu aj náš temperament. Podľa Daniela Golemana naše schopnosti súvisiace s emočnou inteligenciou majú pramálo spoločného s IQ (ktorý jediný je tak často preverovaný v našej školskej sústave a ktorý má pramálo spoločného s úspešnosťou človeka v skutočnom živote a v medziľudských vzťahoch).

**Asertivita je schopnosť spoľahlivo sa vyjadrovať bez toho, aby sme s niekým manipulovali alebo sa museli uchýliť k agresívnemu či pasívnemu správaniu. Je to dôkladnejšie uvedomovanie si seba samého s dôrazom na počúvanie a reagovanie na potreby blízkych bez toho, aby sme zanedbávali svoje vlastné záujmy a ustupovali zo svojich zásad.**<sup>9</sup> Asertivita súvisí s efektívnou komunikáciou. Významnú rolu pri nej zohrávajú aj sila a zafarbenie hlasu, intonácia, výraz tváre, mimika, gestikulácia...

- Asertivite sa treba naučiť.
- Asertivita nemá nič spoločné s emóciami, je podmienená skúsenosťami (asertívnymi sme sa nenarodili).
- Asertivite sa nedá naučiť čítaním odbornej literatúry, ale musí sa nacvičovať.
- Asertivita súvisí so sebaopoznaním, sebadôverou a s primeranou sebaúctou.

<sup>8</sup> Bishop, S.: Jste asertívni? Praha: Computer Press 2000.

<sup>9</sup> Tamtiež, s. 1.

**Pozitívne vyjadrovanie** nemá obsahovať slová typu mal/-a by som, nemôžem, som bezmocný/-á...

**Neasertívne** neverbálne prejavy – zaťaté päsťe, ruky pevne priložené k hrudi, ruky vbok a výhražný postoj, zovreté čeluste, zamračený pohľad, sklopené oči, nechuf' pozrieť do očí iného človeka...

**Asertívne** neverbálne prejavy – prirodzený postoj, uvoľnené držanie tela, ruky zložené v lone, pokojný pohľad do očí, neuhýbanie pohľadom...

Jednou z dôležitých vecí pri asertivite je **udržanie si láskavého a prístupného výrazu tváre**. Tvár má úprimne vyjadrovať to, čo cítime v súvislosti s tým, čo hovoríme. **Osvedčuje sa nie neustále uprený pohľad do očí, ale pohľad do priestoru pomyselného trojuholníka medzi obočím a nosom.**

Tretí tematický celok **Asertivita ako želateľný spôsob správania** pozostáva z piatich hodín.



## Typy správania

strana

**27 – 28**

Začína sa **Naladením**, ktoré je zároveň zamyslením sa nad sebou, nad svojimi prednosťami, ale aj záujmami. Ide o sebahodnotenie – zámerne pozitívnym spôsobom. **Úloha č. 1** je spojená s ilustráciou, rozhovorom v dvojici, **úloha č. 2** s predstavivosťou a domýšľaním, tiež vpisovaním slov či viet do „bublín“. V rozhovore „agresívneho“ s „pasívnym“ môžu zaznieť (byť napísané) slová – *dnes si ma nahneval, nemám ťa rád, okamžite odíď, vôbec nič nevieš, nič si nepochopil... mám strach, nehnevaj sa, nemôžem za to, prepáč, nerozumel som...*

Zmysluplná veta z **úlohy č. 3** znie: *Asertívny človek rešpektuje práva iných a je si vedomý práv vlastných*. Spájanie charakteristík s typom správania v **úlohe č. 4**:

- **Agresívne správanie**: bitka, šikanovanie, rozčúlené kričanie, búchanie po stole, ruky vbok a vypnutá hrud', nadávka, dlhý a vyzývavý pohľad do očí, slovné napádanie
- **Pasívne správanie**: klopieť oči, útek, nereagovanie na urážky, ustráchanosť, nikdy sa nedívať do očí, ľahostajnosť
- **Asertívne správanie**: priateľskosť, pochvala, poďakovanie, sebaúcta, otvorenosť, pozitívne myslenie, sebaovládanie, priamy pohľad do očí

Ďalšie fyzické prejavy a charakteristiky agresívneho, pasívneho a asertívneho fyzického prejavu podľa S. Bishopsa:

**Agresívny**: vzpriamené držanie tela, ruky vbok, vystrčené lakty. Stuhnú všetky svaly na tvári, na ústach sa objaví pochybný úsmev, čeluste sa môžu pohybovať, zuby škripať. Oči sú prížmúrené, pohľad zachmúrený. Za agresívne môžu byť považované aj blahosklonné úsmievy. Po zvýšení krvného tlaku dochádza k začervenaniam. Pohyby sú trhané a plné napätia. Prípadné podupávanie svedčí o netrpezlivosti. Agresívny človek sa často stavia

k partnerovi nepríjemne blízko, často urýchlene odchádza – človeku, s ktorým sa rozpráva, nedá dopovedať, vysvetliť. Gestá takéhoto človeka pripomínajú mačkovité šelmy. Upretý pohľad do očí, hlasnejší prejav, niekedy nápadne tichý a kladúci dôraz na každé slovo. Často sú používané vyhrážky a sarkazmus.

**Pasívny:** stojí aj sedí skoby schúlene, zhrbene. Akoby sa pokúšal obrániť a ochrániť zraniteľné vnútro stuhnutými a skrivenými plecami a prekříženými hornými či dolnými končatinami. Výraz tváre býva zachmúrený, pohľad prosebný alebo zakríknutý, niektoré pohyby (napr. hryzenie perí) svedčia o strese, napätí a úzkosti. Pohyby bývajú křčovité, nervózne, vzrušené. Spomínané pohyby môžu byť aj príčinou nemotornosti. Pri sedení vedome priťahuje lakte a kolená k telu ako keby sa chcel objasť. K typickým gestám patrí pohrávanie sa s vlasmi, odevom, perom. Keď hovorí, často si zakrýva rukou ústa, rukami sa dotýka tváre. Niektorí ľudia sa vôbec nepohybujú, negestikujú. Pohľad do očí partnera je pre nich takmer neriešiteľnou záležitosťou. Často klopa zrak, ich oči nepokojne skáču z objektu na objekt. Rečový prejav je tichý, váhavý, zakríknutý až plačlivý.

**Asertívny** postoj býva prirodzený a uvoľnený. Vyznačuje sa vzpriameným držaním tela, ruky sú voľne pri tele alebo položené v lone. Tvár tiež pôsobí uvoľneným dojmom, jej výraz je dôveryhodný, úprimný, prístupný. Pri pozdrave sa usmieva. Pohyby sú prirodzené, uvoľnené. Takýto človek má tendenciu nakláňať sa k druhému človeku – nie však ohrozujúco, skôr naopak. Gestá vhodne dopĺňajú konverzáciu, človek má priamy a pozorný pohľad.

**Úloha č. 5** je zameraná na nácvik, precvičovanie rôznych reakcií na daný problém. Je to v podstate samostatné „štúdium“ agresívneho, pasívneho a asertívneho správania pomocou zážitku a pochopenie týchto troch spôsobov. Žiaci si môžu vybrať, či chcú pracovať samostatne, v dvoj až šesťčlenných skupinách. Ich prezentácia-vystúpenie môže byť monológom, dramatizáciou, básňou, piesňou, zoznamom prejavov alebo komiksom.

V **bonusových úlohách** si žiaci môžu vymalovať mandalu alebo vytvoriť hrebeňovku na slovo *otvorenosť*.

Príklad hrebeňovky:

O	T	V	O	R	E	N	O	S	Ď
T	V	Y	P	I	N	I	P	P	A
Á	O	N	T	E	E	E	Í	O	H
Z	R	Á	I	Š	R	S	S	N	
K	I	J	M	E	G	Ď	A	T	
A	Ď	S	I	N	I		Ď	Á	
		Ď	Z	I	A			N	
			M	E				N	
			U					E	
			S						



**Reflexia** je zameraná na opakovanie agresívnych a pasívnych čŕt správania a na myšlienkové sebaspytovanie *Akým spôsobom sa žiak-šiestak správa pri riešení problémov častejšie?*

**Naladením** sú hlasové variácie so slovom *nie* – potichu, výkrikom, šeptom... Toto cvičenie je vhodné robiť v celotriednej skupine (učiteľ ho usmerňuje). **Energizér** má charakter fyzického pretláčania a týka sa ho aj **úloha č. 1**. Žiaci majú v komunite porozprávať, čo cítili počas energizéra. Niektorým môže byť cvičenie príjemné, pretože pretlačili svojho spolužiaka, dokázali si svoju silu. Nepríjemné emócie často súvisia s prílišnou blízkosťou iného, s prehrou, s odmietaním takýchto konfrontácií...

**Úloha č. 2** je rolovou hrou alebo dramatizáciou, v ktorej si žiaci cielene precvičujú „schopnosť“ povedať *nie* a svoje rozhodnutie zdôvodňujú. **Úloha č. 3** môže prebiehať v komunite a žiaci hovoria o svojich postrehoch, oceňujú spolužiakov, hovoria o svojich skúsenostiach.

**Praktická úloha** je pozorovaním ľudí. Žiaci si všimajú kedy, prečo a ako často hovoria slovo *nie*. V **bonusových úlohách** hľadajú žiaci situácie, v ktorých slovo *nie* vyvoláva:

- hnev – keď musím ísť spať namiesto pozerania filmu, nemôžem ísť von, chcem pod stromček veľmi drahý bicykel, chcem ísť stanovať s priateľmi...
- pokoj – dozviem sa, že nemusím ísť na návštevu, kde sa nudím, rodičia sa nerozvedú, nemusím ísť spať, keď sa mi ešte nechce...
- radosť – nemusím chodiť na klavír, nemusím upratovať, ísť dnes do školy, nemusím prísť presne o ôsmej...

Rozlúštenie starovekej Sofoklovej múdrosti: *Vela je vo svete mocného, no nič nie je mocnejšie ako človek.*

**Reflexia** je sebareflexiou a týka sa používania slova *nie*.

**Naladenie** súvisí s predstavovaním si človeka, na ktorého je dôvod sa hnevať. **Úloha č. 1** usmerňuje nácvik komunikácie s takýmto človekom. Je to v podstate Ja-správa, chýba tam však oslovenie menom: *Hnevám sa, Jana, pretože som sa dozvedela, že si ma ohovárala pred našou susedkou*. Ďalšia časť úlohy nabáda na formulovanie želaní v súvislosti so správaním človeka, ktorý ma nahneval: *Chcela by som, aby sme boli kamarátky, aby sme išli spolu na zmrzlinu, aby sme si pomáhali a spolu sa hrali...* **Úloha č. 2** sa týka konkrétnych odpovedí na dané problémy a situácie:

- Prekáža mi, keď ma okrádajú, aj tak mám málo peňazí. Po upozornení na chybu sa mi majú ospravedlniť a peniaze mi vrátiť.
- Keď sa moja kamarátka vysmieva iným, svedčí to o jej necitlivosti a nedostatku empatie, porozprávam sa s ňou o tom, ako by sa cítila na mieste toho, komu sa vysmieva.



- Ak sa mi nechce ísť do kina, otvorene to spolužiakovi poviem a pripomeniem mu, že ani jemu sa vždy do kina nechce ísť...

V **úlohách č. 3 a č. 4** sa vytvoria dva zoznamy – čo mi prekáža na sebe a čo na mne prekáža iným. Žiaci prečiarkujú to, s čím sa podľa nich nedá nič robiť, krúžkujú tie nedostatky, ktoré chcú na sebe zmeniť. V **Bonusových úlohách** môžu žiaci nakresliť pohľadnicu so svojimi želaniami, rozlúštiť výrok M. Aurelia: *Ak ubližujeme druhým, ubližujeme najmä sebe, lebo seba robíme zlými.*

Reflexia sa týka hodnotenia sebapoznávania a formulovania sťažnosti.



## Asertívne práva

strana

**33 – 35**

**Naladením** je príbeh o Diogenovi a jeho stretnutí s Alexandrom Veľkým. Súvisí s **úlohou č. 1** a charakteristikou Diogena – bol mimoriadne asertívny a vždy sám sebou. **Úloha č. 2** obsahuje tvrdenia, na ktoré žiaci reagujú emóciami:

- *Nikdy to nedokážem načas!* – nepríjemné pocity, strach, ohrozenie;
- *Zúčastníim sa a budem mať úspech.* – nádej, príjemné teplo, radosť z očakávania niečoho dobrého;
- *Toto nevládnem!* – veľký strach až panika, beznádej, hnev;
- *Každý deň sa stávam silnejším.* – sebaúcta, radosť, šťastie, prekonávam prekážky;
- *Toto dokážem!* – vzdor, hnev, predsavzatie, hrdosť na seba, sebadôvera, zadostučinenie.

### Asertivita a základné práva každého človeka – právo a bezprávie

Nikdy nesmieme zabúdať na to, že všetci ľudia, s ktorými sme v kontakte, majú rovnaké práva ako my. Ak ignorujeme alebo nerešpektujeme práva iného, správame sa agresívne. Ak sa nedovolávame vlastných práv, tak konáme pasívne.

Vo väčšine kníh, ktoré sa zaoberajú asertívnym správaním, sa vyskytujú zoznamy práv jednotlivca. Ich počet je rôzny a nie sú vynútiteľné žiadnym zákonom. Sú však súhrnom uznávaných noriem a ich praktický význam spočíva vo výchove k budovaniu kvalitnejších medziľudských vzťahov.

V **úlohe č. 3 a č. 4** žiaci čítajú a posudzujú jednotlivé asertívne práva. Potom krížikom označujú 3 najdôležitejšie práva pre žiaka samotného a vypíšu na vyznačené miesto právo, ktoré v skupine označilo najviac spolužiakov. Dať úlohu – prideliť body podľa dôležitosti je problematické, pretože nie je možné postupovať podľa stanoveného kľúča stupnice. Pre každého je dôležité niečo iné! **Úloha č. 5** podnecuje premýšľanie a diskusiu vo veľkej skupine. Rozmýšľaním o tom, či uplatňovaním vlastných práv neupieram práva ostatným, precvičujeme u žiakov kritické myslenie a empatiu. V **úlohe č. 6** je minitestík, pri každej otázke je správna odpoveď *áno*. Je tu tiež priestor na napísanie vlastných názorov.

**Bonusové úlohy** sa týkajú nakreslenia piktogramu – obrázka životnej zručnosti **čestnosť**, písomné spomínanie na nepríjemné situácie, keď nám ubližujú iní, keď my ubližujeme iným... **Reflexia** poskytuje sebahodnotenie v súvislosti s asertivitou.

**Praktická úloha** nabáda na pozorovanie verbálnych a neverbálnych prejavov správania iných ľudí.

**5.**

hodina

## Ako premôcť agresivitu

strana

**36 – 37**

V **naladení** nájdeme príbeh o malom psíkovi, ktorý sa v zrkadlovej miestnosti pri pohľade na množstvo ďalších psov silno rozštekal. Pripomína to správanie ľudí. Často sa správajú agresívne od strachu a čím sú agresívnejší, tým popudlivejšie a niekedy aj agresívnejšie reaguje ich okolie. V **úlohe č. 1** žiaci zapisujú všetko, čo im napadne pri slove *agresivita*. Príbeh o malom psíkovi najprv prerozprávajú spolusediacemu (perrozprávajú si ho so susedom navzájom), potom si spomínajú na agresívne správanie, ktoré sa odohráva medzi ľuďmi. V skupine do pripravenej tabuľky napíšu aspoň 3 konfliktné situácie, v ktorých sa niekto správal agresívne. Opis situácie: V obchode sa predavačka rozkričala na babičku, ktorá platila podľa nej príliš drobnými peniazmi. Dôsledok – starenkin strach, plač, rozsypanie všetkých drobných pod vplyvom stresu.

**Úloha č. 2** má zašifrovaný názov – aktivita 1,3,1. význam číslíc: 1 znamená jeden (vlastný) problém, ktorý si žiaci vyberú z predchádzajúcej tabuľky, 3 – to sú trojice aj tri problémy, o ktorých sa majú porozprávať, 1– jeden z rozoberaných problémov je potrebné zahrať ako scénu. Všetko sa má odohrávať bez agresivity, pokojne a priateľsky.

**Úloha č. 3** je vo veľkej triednej skupine zameraná na diskusiu o tom, ktoré riešenia vyvolávajú agresivitu. (Např. vnučovanie niečích názorov bez vysvetlenia, nútenie k určitej činnosti, nadávanie, fyzický útok, ohováranie, klebetenie, závisť...)

**Bonusové úlohy** sa týkajú postupov, ako predísť konfliktom – byť ústretový, priateľský, vysvetľovať svoje názory, usilovať sa o dohodu, diskutovať, presvedčať, vyjednávať, hľadať spoločné záujmy, povahové vlastnosti...

Správne poradie viet:

1. Ignoruj nevhodné správanie.
2. Navrhni spoluprácu.
3. Upozorni spolužiaka: „Prestaň sa správať nevhodne!“
4. Použi Ja-správu.
5. Zopakuj Ja-správu.
6. Požiadaj o pomoc učiteľa alebo iného dospelého.

**Reflexia** je zameraná na rozmyšľanie o tom, čo sa dá z vedomostí a zážitkov o agresivite použiť vo vlastnom správaní.

## 3.4 Vzory v histórii a v literatúre

Zodpovedá tematickému okruhu *Pozitívne vzory správania v histórii a v literatúre*.

### Ciele tematického celku

- Zamýšľať sa nad názormi Sokrata a Matky Terezy.
- Rozlíšiť dobro a zlo v ľudskom živote.
- Rozvíjať schopnosť mravného úsudku na modeloch správania.

### Kľúčové slová tematického celku

Vzor, zvedavosť, ideál, dobrý skutok, Sokrates, Matka Tereza, šťastie.

### Prehľad tematického celku

Tematický celok sa týka vzorov, ktorými sú historické postavy a obľúbení hrdinovia z literatúry či filmov. Sú to ľudia pre nás zaujímaví, niečím výnimoční. Dobrými skutkami? Dobré skutky konajú dobrí ľudia, k takým intuitívne inklinujeme a takými sa potom môžeme stať aj my. Prečo sme ako jeden zo vzorov vybrali Sokrata? Bol prvým, kto sa zamýšľal nad konaním dobra, kto predpokladal, že keď budeme o probléme diskutovať, veľa nového sa naučíme (o probléme aj o sebe) a takto sa staneme dobrými, pretože – okrem iného – dobré skutky prinášajú aj šťastie... O konaní dobrých činov sa veľa dozvieme od Matky Terezy...



### Sokrates – môj vzor?

strana

38 – 39

Naladenie predstavuje „študijný“ text o názoroch a postojoch gréckeho filozofa Sokrata a je prípravou na riešenie **úlohy č. 1**. Riešením **úlohy č. 2** po celotriednej diskusii môže byť napríklad aktívne počúvanie, spolupatričnosť, hádka, kompromis, ocenenie, pochvala, zdôvodnenie, zvedavosť, veselosť, krik, komunita, skupina, tím, projekt, úsmev, sumarizovanie argumentov, slušnosť, empatia, pochopenie iných, dohody, priateľstvo, starostlivosť...

**Úloha č. 3** sa týka životnej zručnosti *zvedavosť*. To, čo vidíme, počujeme, cítime, sú v podstate komponenty životnej zručnosti *zvedavosť*. Niekoľko možností riešenia:

- vidíme – rozziarené oči, nadšený pohľad, rýchle pohyby, vzrušené rozhovory, hľadanie údajov v knihách, vo filmoch, v novinách, spolupracujúce a komunikujúce skupiny, čítajúcich jednotlivcov, vedcov analyzujúcich vzorku pod mikroskopom, lupou, prácu s mapou...
- počujeme – hluk, vzrušené hlasy, rýchlu chôdzu, šuchotanie stránkami kníh, materiálov, s ktorými žiaci pracujú, zvýšené hlasy s novými argumentmi, smiech, citoslovia *fíha, jéj, íha...*

- cítíme – spolupatričnosť, radosť z poznávania nových skutočností, priateľstvo, úctu voči tým, ktorí urobili krok vpred (mali dobrý nápad), obdiv, zodpovednosť za svoju úlohu, starostlivosť o členov svojho tímu... Pri skupinovej práci môžeme použiť metódu brainstormingu. Spoločná skupinová definícia môže získať podobu: *zvedavosť je snaha dozvedieť sa alebo poznať veci v plnom rozsahu*. Skupinovú prácu odprezentuje žiak s najsvetlejšími očami, alebo učiteľ zvolí iný znak (najvyšší, najnižší v skupine, s prevahou modrej farby na oblečení, s najdlhšími vlasmi...).

Z **Bonusových úloh** si žiaci môžu vybrať kreslenie dobra, pomenovať symbol dobra, vyhľadávať informácie o Sokratovi. Jednou z úloh je aj zašifrovaná myšlienka A. Mauroisa: *Šťastie je mozaika zložená z drobných radostí*. Slová treba hľadať medzi rozhádzanými písmenkami. V ďalšej úlohe sa majú vytvoriť slová súvisiace s radosťou, láskou, krásou, napr.: a – dar, ďakujem, dovolenka, darček, dať, Donovaly, vlasy...; e – tešíme sa, veselosť, nadšenie...; o – s pomocou, otvorenosť, pozorovať...

Možnosti, ako doplniť príslovia: Kto druhému jamu kope, *nikdy do nej nespadne*. Komu sa nelení, *tomu nikto neuškodí*. Ako sa do hory volá, *tak sa všetci radujú*.

V **reflexii** sa dokončujú vety o správaní ľudí, o dobrých skutkoch a o problematike vzdelania.

**2.**

hodina

## Dobré skutky prinášajú šťastie

strana

**40 – 41**

**Naladenie** tvoria dva výroky. Prvý je potrebné vylúštiť: *Čo možno povedať o šťastí? Nedá sa nič povedať o tom, ako vzniká, ani o tom, ako zaniká* (A. Gide). V **úlohe č. 1** sa žiak zamýšľa nad emóciou šťastia a jej príčinou, v **úlohe č. 2** píše o tom, čo cíti, keď vykoná dobrý skutok, a v **úlohe č. 3** vo veľkej skupine – v komunite dokončuje vetu *Som šťastný/á, keď...*, a v samostatnej práci (**úloha č. 4**) tvorí mapu mysle pojmu šťastie. V úlohách č. 5 a č. 6 sa žiaci zamýšľajú nad myšlienkami Matky Terezy a samostatne alebo v skupine po výbere jednej z jej myšlienok plánujú reálny etický čin.

## 3.5 Hrdinovia všedných dní

Zodpovedá tematickému okruhu *Pozitívne vzory v každodennom živote*.

### Ciele tematického celku

- Poznať lepšie samých seba.
- Zoznámiť sa s charakteristikami dobrého človeka.
- Formovať pozitívne myslenie.
- Zdokonaľovať sa v aktívnom počúvaní a umení diskutovať.
- Snažiť sa stať úspešnými vo vzťahoch s dospelými.
- Porozumieť projektovej metóde.
- Učiť sa kriticky myslieť.

## Kľúčové slová tematického celku

Moje vzory, dospelí, ich pravidlá a výhrady, dobrý človek, prezentácia, šťastie, projekt.

## Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy

„Vždy sa učíme len od tých, ktorých milujeme.“

W. Goethe

Vzormi sa pre nás stávajú ľudia, ktorých obdivujeme, máme radi, sú nám blízki. Preto ich správanie (niekedy aj mimiku, gestikuláciu, spôsob chôdze, štýl obliekania) napodobňujeme. Niekedy sa hovorí o učení sa prostredníctvom napodobňovania – človek spoznáva a spolu-prežíva všetko to, čo robí jeho vzor. Vytvára v sebe emotívno-kognitívny obraz tejto činnosti a na jeho základe hneď, alebo až po určitom čase napodobňuje osobnosť iného človeka. Pozorovanie vzoru podporuje osvojenie si istého druhu správania. U detí, ktoré pozorujú prosociálne správanie, je pravdepodobné, že sa u nich bude zvyšovať veľkorysosť, schopnosť pomáhať a podeliť sa. Najčastejšie napodobňujú štedrosť a ochotu pomáhať. Okrem pozitívnych vzorov zo svojho okolia sa vzormi detí stávajú aj knižní, televízni a filmoví hrdinovia. Netreba zabúdať ani na moderné idoly (speváci, herci, športovci) a ani na negatívne aspekty takýchto tzv. „vzorov“. Počas hodín etickej výchovy nie je iná možnosť, iba diskusia o tejto problematike, analyzovanie správania, formovanie postojov, otvorenosti, čestnosti v nadväznosti na komunikačné zručnosti, bez ktorých je rozhovor na citlivú tému nemožný. Samozrejme, že dôležitá je aj sociálna klíma v triede, správanie sa žiakov voči sebe navzájom, ich akceptovanie a tolerancia voči názorom a teda aj vzorom a idolom spolužiakov.



### Moje vzory

strana

42 – 43

**Naladenie** na vyučovaciu hodinu je doplňovačkou. Najprv žiaci dopĺňajú citát W. Shakespeara: *Svet je javisko a všetci muži a ženy sú iba herci. Majú svoje vstupy a výstupy a jeden človek hrá súčasne mnoho rolí.*

Ďalší text slúži na zamyslenie a je akousi definíciou „mojich vzorov“: *Naše vzory, to sú predovšetkým ľudia, ku ktorým máme vzťah. Obdivujeme ich a chceli by sme sa im podobať. Často prežívame city svojho vzoru a spoluprežívame aj jeho sklamanie. Naše vzory sú pre nás modelmi. Ich pozorovaním si osvojujeme istý druh správania, niekedy aj ich životný štýl.*

**V úlohe č. 1** žiaci dokončujú vety. Uvádzame niekoľko možností:

V detstve mi najväčšiu pozornosť venovali starí rodičia.

Mojimi vzormi v detstve boli kamarátka Mariena a stará mama.

V súčasnosti sú mi najbližší moji bratia.

Mojím súčasným vzorom (idolom) sú speváci Superstar.

**Úlohy č. 2 a č. 3** nabádajú na diskusiu najprv v menšej skupine, neskôr v triednej skupine. V **úlohe č. 4** treba vytvoriť mapu mysle triednych vzorov (idolov). Lúčovito sa zapíšu najčastejšie spomínané vzory spolužiakov.

V **bonusových úlohách** sa dokresľujú lemovania a dopĺňajú vety. Príklad riešenia: Mojm vzorom v triede je Katka, pretože sa pekne obleka. Myslm, že som mohol byť vzorom pre Fera, lebo som dostal jednotku z písomky. Mój literárny (filmový alebo spevácky) vzor je Zdenka Predná, pretože pekne spieva a okrem toho aj študuje na vysokej škole.

**Reflexia** je zameraná na sebazpoznanie a úspešnosť v aktívnom počúvaní v malej skupine a vo veľkej skupine.

**Praktická úloha** je dlhodobejšia, bude trvať mesiac. Úlohou žiakov je zaznamenávať pozitívne správy v TV, v rozhlase, v tlači. Na poznámky je vyhradený priestor na konci tematického celku. Zámerom je hľadanie a nachádzanie pozitívneho okolo nás. (Niekedy sa zdá, akoby pozitívne správy „vymreli“, ale nie je to tak.)

**2.**

hodina

## Aj s dospelými si môžem rozumieť

strana

**44 – 45**

**Naladenie** spočíva v prečítaní humorného úryvku, ktorý je prípravou na **úlohu č. 1**. Príkazy, rozhodnutia, oznámenia od najbližších dospelých, napr.: *Poriadne sa obleč! Vráť sa presne o ôsmej! Povysávaj! Už sa konečne uč! Nejedz tak rýchlo! Pozdrav sa!* V **úlohách č. 2, č. 3, č. 4, č. 5** žiaci diskutujú o napísaných radách, príkazoch, dokončujú v súvislosti s nimi myšlienky, tvoria zoznamy a z nich so svojím susedom v lavici navrhujú štyri všeobecné zásady do príručky s názvom *Ako sa skamarátiť s dospelými*.

V **Bonusových úlohách** môžu žiaci riešiť osemsmernku a po nájdení všetkých slov je riešením myšlienka: *Životom nás vedie rozum a srdce*. V ďalších úlohách môžu písať charakteristiku a kresliť návrh odznaku. V **Reflexii** sa žiaci zaoberajú dodržiavaním pravidiel, ktoré im určili rodičia, dospelí v škole, alebo boli stanovené po vzájomnej dohode.

**3.**

hodina

## Charakteristika dobrého človeka

strana

**46 – 47**

**Naladenie** je charakteristikou dobrých ľudí. Zároveň slúži na vťahnutie žiakov do témy a ako príprava na vyriešenie **úlohy č. 1** a **č. 2**. V prvej ide o rozhovor so susedom na tému, či ešte žijú dobrí ľudia. Druhá sa týka stretnutia vo veľkej triednej skupine, v ktorej žiaci parafrázujú – prerobávajú pre nich najzaujímavejšie názory, postrehy, skúsenosti svojich spolužiakov, s ktorými sa rozprávali. Môžu hovoriť aj o vlastných zážitkoch s dobrými ľuďmi.

**Úloha č. 3** je skupinovou prácou. Každý sa zamyslí nad tým, ktorú otázku chce riešiť. Podľa toho potom vzniknú skupiny 1., 2., 3., 4. Prakticky to učiteľ vyrieši napr. tak, že do rôznych častí triedy umiestni farebné papiere so spomenutými číslami. Žiaci sa postavia k číslu podľa toho, aké číslo úlohy si vybrali. Úlohu si zvolia podľa záujmu, nie podľa toho, akú si vybral kamarát. Pokiaľ niektorá skupina (číslo) nie je obsadená, je to v poriadku. Dôsledne však treba ohraničiť maximálny počet žiakov v jednej skupine. Ak je prítomných 10 žiakov,

inštrukcia môže znieť: *vytvorte skupiny, ktoré majú maximálne päť členov*. Toto pravidlo musí platiť pre všetkých. Žiaci majú možnosť výberu, nútiť ich pracovať podľa našich predstáv nie je v súlade so zásadou slobody, demokracie a dobrovoľnosti. V jednotlivých skupinách (nikdy nie je vylúčená možnosť, že žiak, ktorý sa tak rozhodne, pracuje sám – intrapersonálne) v **úlohe č. 4** môžu otázky 1 až 4 „riešiť“ prostredníctvom rozprávky alebo príbehu, básne alebo piesne, obrázka, vedeckej úvahy, dramatizácie. **Úlohy č. 5 a č. 6** pomáhajú prezentovať práce. Apelujeme na aktívne počúvanie. Žiaci si zapisujú, čo ich pri vystúpeniach (aj jednotlivých otázkach) spolužiakov zaujalo, v čom vidia možnosti zlepšenia – čo by oni urobili ináč.

V **Bonusových úlohách** sa žiaci môžu rozhodnúť – písať zoznam vlastností dobrého človeka, napr.: dobrosrdečný, obetavý, priateľský, pomáhajúci, spolupracujúci, milý, nezištný, žičlivý, trpezlivý... alebo sa zaoberať hľadaním cesty v bludisku, tvorbou slov z písmen *ť, e, č, s, t, n, o*, napr.: čestnosť, ten, sen, set, on, nos, čeť, nes, notes, test...

Obsahom **reflexie** je sebahodnotenie spokojnosti so sebou pri vlastnej prezentácii a spokojnosti s inými, najmä s ich aktívnym počúvaním počas prezentácie. Vyznačuje sa na škálach (číselnej a slovnej).

## 4. hodina

# Prezentácie

strana  
**48 – 49**

Táto hodina je venovaná žiackym prezentáciám vytvorených projektov. Pôjde o sociálne projekty o etických činoch. Všetky **3 úlohy** slúžia ako návod. V súbore aktivít je vyhradený priestor na rôzne spôsoby prezentácie. Práca na príprave projektu môže byť individuálna – intrapersonálna alebo skupinová – interpersonálna (znova s uvedením maximálneho počtu zúčastnených). Na záver vyučovacej hodiny žiaci návrhy svojich sociálnych projektov odprezentujú. **Praktická úloha** je venovaná poznámkam, zápiskom v súvislosti s pozitívnymi správami v TV, novinách a časopisoch.

**Reflexia** sa týka hodnotenia projektov o etických činoch – sociálnych projektov a dopĺňaniu viet o sebapoznávaní.



## 3.6 Prosociálne – nezištné správanie

Zodpovedá tematickému okruhu *Prosociálne správanie*.

### Ciele tematického celku

- Starat' sa o seba aj o iných.
- Zoznámiť sa s charakteristikou prosociálneho správania.
- Formovať pozitívne myslenie.
- Zdokonaľovať sa v aktívnom počúvaní a umení diskutovať.
- Zamýšľať sa nad priateľstvom a pravidlami priateľstva.
- Usilovať sa stať úspešnými vo vzťahoch s inými ľuďmi a pomáhať im.
- Učiť sa kriticky myslieť.
- Poznávať dobro a konať dobro.

### Kľúčové slová tematického celku

Spolupráca, pomoc, darovanie, delenie sa, nezištnosť, priateľstvo, spolupatričnosť, priateľ, pravidlá priateľstva, dar, starostlivosť, sebaopoznanie.

### Prehľad tematického celku

V tomto tematickom celku sa budeme venovať priateľstvu a jeho neodmysliteľnej súčasti – starostlivosti. Sústreďme sa na pravidlá, ktoré k priateľstvu patria a na spoluprácu, ktorá je potrebná nielen medzi priateľmi. V dnešnej dobe rastie dôležitosť toho, že niekto je ochotný pomáhať ľuďom, zvieratám, prírode a všetkému, čo pomoc potrebuje, rovnako ako dôležitosť súcitu,<sup>10</sup> nezištnosti a obdarovania. Veľmi sa ponáhľame, na základné ľudské hodnoty zabúdame...

### Metodické poznámky a odporúčané vyučovacie postupy

*„Ukazuje sa, že hneď, ako ľudia začnú pomáhať ostatným, majú z toho veľký úžitok a sú preto motivovaní pomáhať stále viac. Ich schopnosť empatie v medziludských vzťahoch narastá a ich zdravie sa zlepšuje.“*

A. Luks

Prosociálne správanie v sebe zahŕňa spoluprácu, pomoc, darovanie, priateľstvo, nezištnosť. Je to správanie bez reciprocity. Bez očakávania protislužby, odmeny, bez vypočítavosti. Nezištnosť znamená ochotu pomôcť, podeliť sa, podporiť, vypočuť, poradiť. Patrí sem aj spolupráca. Prečo je dôležitá? Pri spolupráci sa sily násobia, vzniká synergický efekt, pocit spolupatričnosti, duševné súznenie, dobrá nálada, pozitívna sociálna klíma. Jej realizácia predpokladá prekonanie nedôvery, ochotu urobiť prvý krok a možno aj riskovať sklamanie, pretože nie vždy sa všetko podarí. Prosociálne správanie prináša človeku uspokojenie. Pomoc alebo dar poteší aj toho, kto dáva – a ani nie menej

<sup>10</sup> Súcit v zmysle empatie, v žiadnom prípade nie ľutovanie, poľutovaniahodnosť, ktoré niektorých ľudí ponižujú. Súcit podľa nášho názoru v sebe „skrýva“ zárodok pomoci.



ako toho, kto dostáva. Prosociálne – nezištné správanie väčšinou nezostane bez ohlasu. Často vyvoláva opätovanie podobného správania a v tom je jeho obrovská sila a moc! V súvislosti so starostlivosťou a pomáhaním nezabúdajme ani na zvieratá, rastliny, pôdu, vodu, ovzdušie, pretože naša modrá planéta je plná krás, ale aj ohrození.

Piaty tematický celok **Prosociálne – nezištné správanie** pozostáva z piatich hodín.

## 1. hodina

### Kto je priateľ

strana  
**50 – 51**

**Naladenie** je diskusiou vo veľkej skupine – komunite na tému *kto je priateľ?* **Úloha č. 1** je dopĺňaním viet a zároveň predstavením seba a svojich priateľov v triede. V **úlohe č. 2** žiaci vpisujú do balóna, čo priateľstvo povznáša a upevňuje (napr. starostlivosť, ochota vypočuť problémy, pomáhať riešiť problémy, ísť spolu do kina, venovať sa športu, požičať knihu, poznámky...), a k záťažiam vpisujú to, čo ho ničí a sťahuje nadol (napr. neúprimnosť, klamstvo, vypočítavosť, nechota pomôcť, ohováranie, nezičlivosť a závisť, nadávky...). **Bonusové úlohy** ponúkajú možnosti na dopĺňanie, napríklad:

- P – rijemný
- R – adostná
- I – niciatívna
- A – ktívna
- T – olerantný
- E – mpatický
- L – úbezny
- S – ympatický
- T – vorivá
- V – ynaliezavá
- O – ptimistický

Ďalšou možnosťou je nakreslenie piktoqramu (obrázka) *priateľstva*, rozlúštenie a napísanie výroku Sokrata: *Človek má byť k svojmu priateľovi taký, aký je sám k sebe. Priateľ je on sám v inej osobe.* **Reflexia** je škálovaním v súvislosti s tým, či máme okolo seba priateľov alebo nie.

## 2. hodina

### Pravidlá priateľstva

strana  
**52 – 54**

**Naladením** je rozhovor vo veľkej skupine – komunite o výroku W. Winchela. **Úloha č. 1** je reflexiou na pocity počas Energizéru, je to diskusia v komunite. **Úloha č. 2** je analýzou rabínského príslovia. Okrem diskusie žiaci svoje názory zapisujú na tabuľu. Súčasťou úlohy sú aj *Pravidlá priateľstva*. Z ôsmich pravidiel má každý žiak sám za seba ľubovoľným spôsobom označiť štyri z nich. S *Pravidlami* súvisí aj **Praktická úloha**. Test *Vieš byť priateľom?* má viac-menej zábavný charakter, bez hlbších psychologických záverov.

Naladením je príbeh, jeho hlavnou myšlienkou je *spolupráca*. V úlohe č. 1 žiaci dopĺňajú mená konkrétnych priateľov, s ktorými by uskutočnili konkrétne činnosti a aktivity. Úloha č. 2 je diskusiou o vlastnostiach priateľov, ktoré vlastnosti od nich očakávame, ktoré sú dôležité pre spoluprácu (napr. ústretovosť, úprimnosť, ochota pomôcť, vysvetliť, požičať, schopnosť prijímať kompromisy, netrvať na svojom za každú cenu, byť empatický, dbať na city iných, nevysmievať sa, keď sa niečo nepodarí...).

Úloha č. 3 je zameraná na rozvoj fantázie, súvisí s empatickým vcítením sa do rolí ľudí na obrázkoch. Prvý a tretí obrázok znázorňujú spoluprácu. Rozhovor troch kamarátov na prvom obrázku môže znieť napríklad takto: *Dnes môžeme vyčistiť túto časť potoka. Myslíš, že to doobeda stihneme? To by nikto ani len netušil, čo všetko sa v takej plytkej vode nachádza. Ako to tí ľudia rozmyšľajú, hádam nepredpokladajú, že toto všetko sa v prírode rozloží?* Druhý obrázok je iba monológom učiteľa, napríklad: *Dnes si preberieme novú látku. Poriadne si píšete poznámky, lebo hneď zajtra vás budem skúšať...* Tretí obrázok môže vyjadrovať takýto dialóg: *Dnes sa nám mimoriadne darí, pozri, Katka, ani sme nemuseli použiť veľa riadu! Oci, ak si všetko po sebe umyjeme a večera bude chutná, mamička si nevšimne ani ten rozbitý pohár...*

**Bonusové úlohy** dávajú možnosť výberu medzi precvičovaním slovnnej zásoby (spolužiak, spolumajiteľ, spolupráca, spolupatričnosť, spoluorganizátor...), vylúštením výroku *Spolupráca je náročné umenie, ktorému sa treba učiť*, alebo vyjadrením skutočnej udalosti o spolupráci (dobrom skutku) ilustráciou, príbehom, piesňou alebo básňou.

**Reflexia** má kreslenú podobu – podľa presného návodu. Týka sa aktívneho počúvania, spokojnosti so svojím správaním, zodpovednosti, citov, zaujímavosti práce na hodine...

Naladenie je úlohou, v ktorej majú žiaci zložiť z rozhádzaných slov dve zmysluplné vety: *Čo ty chceš, aby robili tebe, rob aj ty iným. Čo nechceš, aby robili tebe, nerob ani ty druhým.*

Úloha č. 1 je venovaná pomoci.

- Človek na chodníku v bezvedomí: zavolám napríklad mobilom pomoc, oslovím okoloidúceho dospelého, človekom nehýbem, pretože neviem, aké má zranenia...
- Spolužiak nemá kľúč od bytu, asi ho stratil: ponúknem napríklad pomoc pri hľadaní, ak kľúč nenájdem, zavolám ho k nám, pôjdeme sa spolu poprechádzať, kým neprídu jeho rodičia, podporujem ho...
- Ak sa stratilo pero a má to na svedomí moja kamarátka: dôrazne ju napríklad upozorním na to, že je to krádež a nie žiadna zábava, poukážem na plačúcu spolužiačku, apelujem na empatiu, slušnosť...

**Praktická úloha** nabáda na všímanie si a zapisovanie dobrých skutkov spolužiakov počas dvoch týždňov. Žiaci si dajú pre seba záväzok – každý deň jeden dobrý skutok.

**Bonusové úlohy** ponúkajú na výber vôňu alebo chuť pomoci. Napríklad pomoc vonia ako konvalinky a chuti ako zmrzlina. Je to fajn, takáto kombinácia. Okrem iného symbolizuje začiatok leta a prázdniny, ktoré sú tiež voňavé a sladké. Pomoc je vždy potrebná a takmer vždy príjemná... Báseň podľa „predpisu“ môže byť takáto:

Pomoc,  
láskavá a dobrá.  
Pekne to znie,  
priateľovi a mame radosť  
spôsobí.

Do srdca môžu žiaci kresliť aj vpisovať. Napríklad rodičia, súrodenci, starí rodičia, láska, priateľ/-ka, spolupatričnosť, pomoc, moja mačička Micka, rybičky, more, pestrofarebné kvety v záhrade, rozkvitnutá jablň, Tatry, modrá obloha zaliata slnkom...

**Reflexia** je zameraná na konkrétnych spolužiakov. Hľadáme mená tých, ktorí radi pomáhajú a s ktorými sa dobre spolupracuje.

## 5. hodina

### Dar, darček, darovanie

strana  
60 – 61

**Naladením** je návod na obľúbenú hru *autogramové bingo*. Bingo na rôzne variácie majú žiaci radi, pretože im umožňuje chodiť po triede, oslovovať spolužiakov, dozvedieť sa nové veci, zabávať sa. **Úloha č. 1** je na zamyslenie sa nad tým, čo viem urobiť pre to, aby sa moji blízki cítili šťastne. Napríklad kúpim kvet, pozvem na zmrzlinu, upracem si izbu, povysávam celý byt, kúpim obľúbený časopis, pritúlím sa, častejšie sa usmievam... V **bonusových úlohách** hľadáme zvuk a vôňu darovania. Môže to byť napr. šušťanie celofánu, cinkot sklenených ozdôb, šuchot pri otváraní bonbónov, smiech, príjemné slová, vôňa čokolády, koláčov, dobrého jedla, parfumu, nových šiat... Úloha *Nakresli seba* môže mať aj napísanú podobu a vyjadruje všetko, čo mi urobí radosť. Vylúštenie výroku: *Príjímať a dávať sú základné prvky medziľudských vzťahov, priateľstva a lásky.*

Rozsiahlejšia **Reflexia** je venovaná dôvere, zopakovaniu toho, čo je prosociálne správanie, a darovaniu.

### Záverečná hodina

strana  
62 – 63

**Naladením** je nesmrteľný príbeh o Ariadne a jej niti, ktorá zachránila život a lásku. **Úlohy č. 1 a č. 2** sa týkajú príbehu, **úloha č. 3** je zameraná na spoluprácu žiakov v skupinách.

**Reflexia** je sebahodnotením v súvislosti so životnými zručnosťami. Napr. žiaci môžu jednotlivým životným zručnostiam pridelať body od 1 do 10 podľa toho, ako sa v nich cítia rozvinutí. Čím vyšší počet bodov si pridelia, tým sú so sebou spokojnejší. Obdobne si môžu pridelať symboly (srdiečka, kvetinky, hviezdičky...). Ďalšou možnosťou je slovné hodnotenie – jednoslovné alebo vetou, komentárom. Sebahodnotenie má zmysel iba vtedy, keď je úprimné. **Pravdivosť a úprimnosť voči sebe je zárukou ďalšieho sebarozvoja.**

# 4. Zoznam bibliografických odkazov

- Alexová, S. – Vopel, W. K.: *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 1*. Bratislava: SPN, 1996. ISBN 80-08-01772-4
- Alexová, S. – Vopel, W. K.: *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 2*. Bratislava: SPN, 1996. ISBN 80-08-01775-9
- Alexová, S. – Vopel, W. K.: *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 3*. Bratislava: SPN, 1996. ISBN 80-08-01776-7
- Alexová, S. – Vopel, W. K.: *Nechaj ma, chcem sa učiť sám 4*. Bratislava: SPN, 1996. ISBN 80-08-01777-5
- Absetz, B.: *Robíme to spolu*. Bratislava: Hevi, 1996. ISBN 80-85518-82-1
- Arrivé, J. Y.: *Umení prožívat emoce*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-828-7
- Bagalová, L. a kol.: *Metodické materiály a výber pracovných listov pre 1. ročník ZŠ*. Bratislava: Faber, 1995.
- Bednařík, A.: *Riešenie konfliktov*. Bratislava: Centrum prevencie a riešenia konfliktov, 2001. ISBN 80-968095-4-7
- Bishop, S.: *Jste asertivní?* Praha: Computer press, 2000. ISBN 80-7226-325-0
- Canfield, J. – Wells, H. C.: *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6
- Canfield, J. – Siccone, F.: *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-194-0
- Doskočilová, H.: *Diogenés v sudu a dalších dvadecet známých příběhů z doby dávné a nejdávnější*. Praha: Albatros, 1987.
- Estinová, C. – Laporteová, H.: *Grécka a rímska mytológia*. Bratislava: Mladé letá, 1994. ISBN 80-06-00561-3
- Exupéry, A. de S.: *Malý princ*. Bratislava: Mladé letá, 1994. ISBN 80-06-00435-8
- Gardner, H.: *Dimenze myšlení. Teorie rozmanitých inteligencí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-279-3
- Gibbs, J.: *Kmene – proces pre sociálny rozvoj a kooperatívne učenie*. Bratislava: Arimes, 1994. ISBN 80-967082-5-2
- Goleman, D.: *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5
- Goleman, D.: *Práce s emočními inteligencí*. Praha: Columbus, 1999. ISBN 80-7249-017-6
- Interné materiály Asociácie S. Kovalikovej – *Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku*
- Janikovská, É.: *Keby som bol dospelý*. Bratislava: Mladé letá, 1987.
- Karnsová, M.: *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-032-4
- Kašparová, Z. – Houška, T. – Uhereková, M.: *Ako poznám sám seba?* (Metodická príručka). Bratislava: Poľana, 1998. ISBN 80-968002-1-3
- Kirst, W. – Diemeyer, U.: *Trénink tvorivosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-227-0
- Košč, M.: *Základy psychológie*. Bratislava: SPN, 2001. ISBN 80-08-03201-4

- Kovalíková, S. – Olsénová, K.: *Integrované tematické vyučovanie – Model*. Bratislava: Faber, 1996. ISBN 80-967492-6-9
- Křivohlavý, J.: *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0818-3
- Langmeier, J.: *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 08-012-91
- Lenč, L.: *Metódy etickej výchovy*. 1. vyd. Bratislava: Metodické centrum, 1996. ISBN 89-88796-23-7
- Lenč, L.: *Pedagogika etickej výchovy – Výchova k prosociálnosti*. Bratislava: Metodické centrum, 1998. ISBN 80-8052-026-7
- Lenč, L. a kol.: *Metodický materiál II k predmetu etická výchova*. Bratislava: Metodické centrum, 1995. ISBN 80-88796-18-0
- Lenč, L. – Krížová, O.: *Metodický materiál k predmetu etická výchova*. Bratislava: Metodické centrum, 1993. ISBN 80-8052-010-0
- Lenč, L. – Ivanová, E.: *Metodický materiál III k predmetu etická výchova*. Bratislava: Metodické centrum, 1995. ISBN 80-85185-78-4
- Metodická príručka výchovy k láske a čistote pre 2. stupeň ZŠ a 1. a 2. ročník SŠ*. Bratislava: katechetická komisia pri KBS, 1999.
- Miedzogová, J.: *Základy etiky*. 2. vyd. Bratislava: SPN, 1996. ISBN 80-08-017-29-5
- Najkrajšie bájky o ľuďoch*. Bratislava: Matys, 2003.
- Novák, T. – Capponi, V.: *Asertívne do života*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0989-9
- Otrubová, V.: *Stimulácia rozvoja kreativity v medzipredmetových vzťahoch estetickéj a etickej výchovy*. Bratislava: Metodické centrum, 1997. ISBN 80-8052-014-3
- Páleník, E. – Solárová, E. – Štefanovič, J.: *Vybrané kapitoly z psychológie (pre učiteľov etickej výchovy)*. Bratislava: Metodické centrum, 1975. ISBN 80-85185-95-4
- Petlák, E. – Patersonová, K.: *Připravit se, pozor, učíme se!* Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-102-9
- Pfeffer, S.: *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-764-7
- Všeobecná didaktika*. Bratislava: Iris. 1997. ISBN 80-88778-49-2
- Pike, G. – Selby, D.: *Globální výchova*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-85623-98-6.
- Riedlerová, I.: *Hádanky a hlavolamy pro rozvoj myšlení dětí*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-458-3
- Prekop, J.: *Empatie. Vcítení v každodenním životě*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247- 0672-5.
- Robinson, D. – Garratt, Ch.: *Seznamte se... Etika*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-941-0
- Roche-Olivar, R.: *Etická výchova*. 1. vyd. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992. ISBN 80-7158-001-5
- Toman, J. – Tomanová, M.: *Sokrates*. Bratislava: Tatran, 1979.
- Zborník: *Výchova a vzdelávanie pre 21. storočie – Inováciami kurikula k zmysluplnému učeniu*. 1. vyd. Bratislava: Asociácia S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku, ZŠ Komenského, Majerníkova 60, Bratislava, 2001. ISBN 80-968477-0-8

# 5. Návrh časovo-tematického plánu

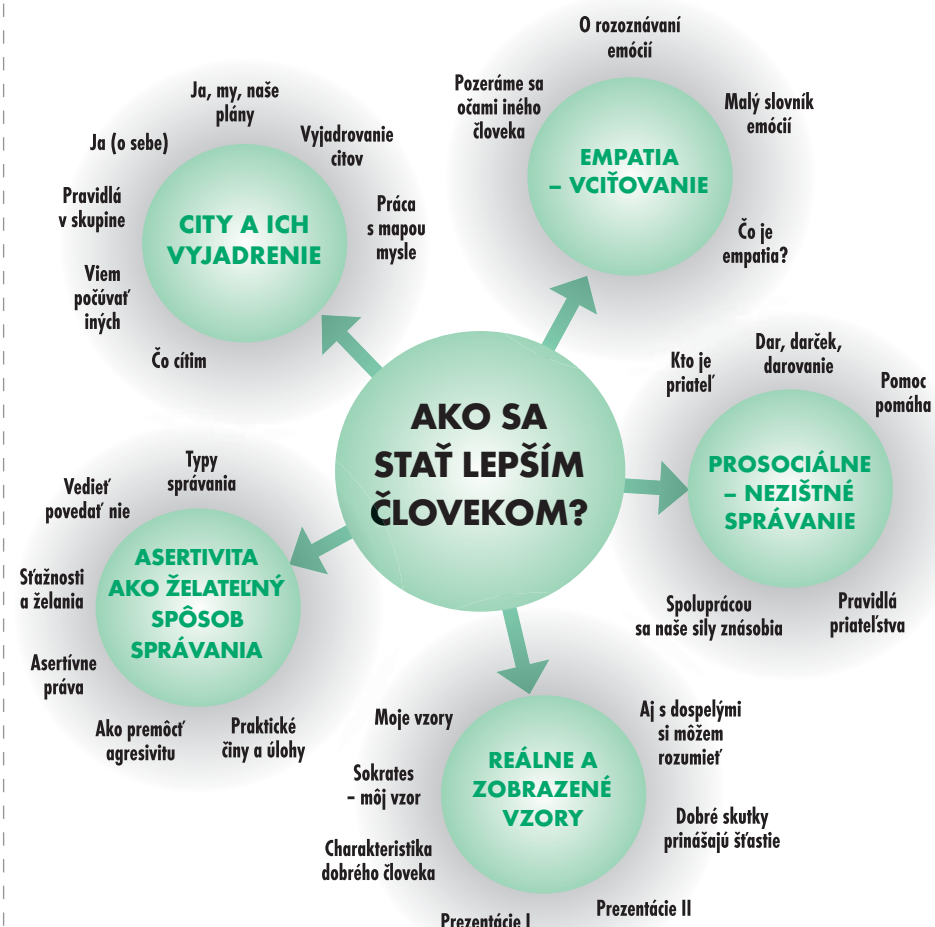
Mesiac	Tematický celok	Hodina	Názov v Súbore aktivít	Strana	Poznámky	
September	<b>1. City a ich vyjadrenie</b> Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov	1.	Úvodná hodina	<b>2</b>		
		2.	Ja, my, naše plány	<b>4</b>		
		3.	Ja (o sebe)	<b>6</b>		
Október		4.	Pravidlá v skupine	<b>8</b>		
		5.	Viem počúvať iných	<b>10</b>		
November		<b>2. Empatia – vcíťovanie</b> Kognitívna a emocionálna empatia	6.	Čo cítim	<b>12</b>	
			7.	Vyjadrovanie citov	<b>14</b>	
8.			Práca s mapou mysle			
December	9.		O rozoznávaní emócií	<b>16</b>		
	10.		Malý slovník emócií	<b>19</b>		
	11.		Čo je empatia	<b>21</b>		
Január	<b>3. Asertivita ako želateľný spôsob správania</b> Zvládnutie asertivity	12.	Pozeráme sa očami iného človeka	<b>24</b>		
		13.	Opakovanie tematického celku			
Február		14.	Typy správania	<b>27</b>		
		15.	Vedieť povedať nie	<b>29</b>		
		16.	Sťažnosti a želania	<b>31</b>		
Marec	<b>4. Vzory v histórii a v literatúre</b> Pozitívne vzory správania v histórii a v literatúre	17.	Asertívne práva	<b>33</b>		
		18.	Ako premôcť agresivitu	<b>36</b>		
		19.	Praktické činy a úlohy			
Marec		<b>5. Hrdinovia všedných dní</b> Pozitívne vzory v každodennom živote	20.	Sokrates – môj vzor	<b>38</b>	
	21.		Dobré skutky prinášajú šťastie	<b>40</b>		
Apríl	<b>6. Prosociálne – nezištné správanie</b> Prosociálne správanie	22.	Moje vzory	<b>42</b>		
		23.	Aj s dospelými si môžem rozumieť	<b>44</b>		
		24.	Charakteristika dobrého človeka	<b>46</b>		
		25.	Prezentácie I	<b>48</b>		
Máj		26.	Prezentácie II	<b>48</b>		
		27.	Kto je priateľ	<b>50</b>		
Jún	28.	Pravidlá priateľstva	<b>52</b>			
	29.	Spoluprácou sa naše sily znásobia	<b>55</b>			
	30.	Pomoc pomáha	<b>58</b>			
Jún	31.	Dar, darček, darovanie	<b>60</b>			
	32.	Opakovanie tematického celku				
	33.	Dovidenia v budúcom školskom roku	<b>62</b>			

# MAPA MYSLE – UKÁŽKA SPRACOVANIA

Mapa mysle = program, napríklad dňa, týždňa, tematického celku, celého roka, ktorý predstavuje grafické usporiadanie zvolenej témy, problematiky na ploche (v iných zoznamoch sú položky obyčajne usporiadané pod sebou)



## Vyučovanie EV v 6. ročníku ZŠ



[www.orbispictus.sk](http://www.orbispictus.sk)

ISBN 80-7158-683-8



9 788071 586838