

Základná škola s materskou školou, Hybe 691, 032 31

Školský rok 2020/2021



Návrat žiakov do škôl

Plán adaptačného a poadaptačného obdobia 5,6,7,8 a 9. ročník

V Hybiach: 19. 4. 2021

Vypracovala: Šk. špeciálny pedagóg Mgr. Trnková Mária

OBSAH

1 Adaptačné obdobie	6
1.1 Pravidlá a postupy adaptačného obdobia	6
1.2 Pravidlá adaptačného obdobia.....	6
1.3 Obsah a náplň činností so žiakmi počas adaptačného vzdelávania	7
1.3.1 Zásady adaptačného obdobia	7
1.3.2 Zápisy do triednej knihy.....	7
1.4 Hodnotenie žiakov počas adaptačného vzdelávania	8
2 Poadaptačné obdobie	9
3 Manuál Covid školský semafor	10
4 Aktivity počas adaptačného obdobia	12
4.1 Hry na rozvoj vzťahov v triede	12
4.1.2 RUKY.....	12
Pokyny pre žiakov	12
4.1.3 Pokyny pre učiteľa	12
4.1.4 MOZAIKA	12
Pokyny pre žiakov	12
Pokyny pre učiteľa	12
4.1.5 ZRKADLOVÍ DVOJNÍCI	13
Pokyny pre žiakov	13
Pokyny pre učiteľa	13
4.1.6 DVE STRANY MINCE.....	13
Pokyny pre žiakov	13
Pokyny pre učiteľov	13
4.1.7 ZÁKLADNÉ KAMENE	14
Pokyny pre žiakov	14
Pokyny pre učiteľov	14
4.1.8 ODZNAK	14
Pokyny pre žiakov.....	14
Pokyny pre učiteľa	15
4.1.9 PODOBNOSŤ A ODLIŠNOSŤ	15
Pokyny pre žiakov.....	15
Pokyny pre učiteľa.....	15

4.1 10 DOTYK	15
Pokyny pre žiakov	15
Pokyny pre učiteľa	15
4.1.11 POĎAKOVANIE	15
Pokyny pre žiakov	15
Pokyny pre učiteľov	16
4.1.12 BALÓNY A KOTVY	16
Pokyny pre žiakov	16
Pokyny pre učiteľov	16
4.1.13 VO VNÚTRI A VON	16
Pokyny pre žiakov	16
Pokyny pre učiteľov	16
4.2 Hry na rozvoj komunikácie žiakov	17
4.2.1 Hra Porozumenie	17
4.2.2 Hra Žmurkaná.....	17
4.2.3 Hra Tvoríme príbeh	18
4.2.4 Hra Príliv a odliv	18
4.2.5 Hra Prechádzka.....	18
4.2.6 Hra Zrkadlová pantomíma	18
4.2.7 Hra Pantomimické príbehy.....	18
4.2.8 Hra Film bez zvuku	19
4.2.9 Hra Čo mi povedal spolužiak	19
4.2.10 Hra Šepkanie	19
4.2.11 Hra Lopta.....	19
4.2.12 Hra Reťaz zo slabík	19
4.2.13 Hra Obrázkový príbeh	19
4.3 Hry na rozvoj empatie u detí	20
4.3.1 Hra Všetci máme emócie	20
4.3.2 Hra Emócie znázornené pantomímou	20
4.3.3 Hra Kreslenie pocitov.....	20
4.3.4 Hra Emócie na kartičkách	20
4.3.5 Hra Intuitívne odpovede.....	21

4.3.6 Hra Fotografie	21
4.3.7 Hra Akú činnosť vykonávame?.....	21
4.3.8 Hra Zoznamovací inzerát	21
4.3.9 Hra Uhádni, na koho myslím?.....	21
4.3.10 Hra Klopanie na dvere.....	22
4.3.11 Hra Ako sa dnes cítim?	22
4.3.12 Hra Analýza príbehu	22
4.3.13 Hra na šiesty zmysel.....	23
4.3.14 Hra Ako by si sa cítil, keby.....	23
4.4 Aktivity, ktoré rozvíjajú sebaopoznanie a sebaúctu detí.....	23
4.4.1 Príbeh o sebe	24
4.4.2 Príbehy mien.....	24
4.4.3 Keby som bol/a zviera.....	25
4.4.4 Živá reťaz	25
4.4.5 Kto som?.....	25
4.4.6 Vnútri mňa a mimo mňa.....	26
4.4.7 List pre moje JA	26
4.5 Hry zamerané na riešenie konfliktov	26
4.5.1 Zamyslenie sa nad pojmom konflikt	26
4.5.2 Ako používať JA VÝROK	26
4.5.3 Ja smiem, ale ty nie !.....	27
4.5.4 Uvedomovanie si pocitov pri konflikte.....	27
4.5.5 Tlak a protitlak	28
4.5.6 Láska a hnev	28
4.5.7 Hnevám sa, keď.....	28
4.5.8 Zmierenie.....	29
4.5.9 Obháj svoje práva.....	29
4.5.10 Protokol hnevu a zlosti.....	30
4.5.11 Mierová šatka	31
4.5.12 Modelujeme svoj hnev	31
4.5.13 Chceme si porozumieť?.....	32

4.5.14 Masky pocitov	32
4.5.15 Horúca loptička	32
4.6 Aktivity pre rozvoj kooperácie zamerané na podporu vzájomnej pomoci ...	32
4.6.1 Návčik sociálnej zručnosti „požiadať o pomoc“	32
4.6.2 Živé puzzle	34
4.6.3 Medvede, vstávajte!.....	35
4.7 Aktivity zamerané na posilnenie spolupatričnosti	36
4.7.1 Cirkusové predstavenie	36
4.7.2 Super hrdinovia	37
4.8 Aktivity zamerané na zlepšenie organizácie práce skupiny.....	38
4.8.1 Recepty a návody	38
4.9 Aktivity – spolu proti šikane	41
4.9.1 Tri veci o mne.....	41
4.9.2 Rovnomenný trojuholník.....	42
4.9.3 Dookola putujúca obruč	43
4.9.4 Spojené nohy	43
4.9.5 Balónikové dostihy.....	44

ZDROJE

Metodické usmernenie k návratu do škôl (19. 04. 2021) – aktualizované 13. 04. 2021

<https://www.minedu.sk/data/att/19310.pdf>

[https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/16_ops_vitkova_maria -
_rozvoj_kooperacie_u_deti_i_stupna_zs.pdf](https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/16_ops_vitkova_maria_-_rozvoj_kooperacie_u_deti_i_stupna_zs.pdf)

[https://eduworld.sk/cd/eliska-herinkova/5237/aktivity-ktore-rozhybu-aj-prispatych-a-
znudenych-ziakov](https://eduworld.sk/cd/eliska-herinkova/5237/aktivity-ktore-rozhybu-aj-prispatych-a-znudenych-ziakov)

1 Adaptačné obdobie

Cieľom adaptačného obdobia je poskytnúť žiakom a pedagógom priestor a podmienky na postupný návrat z dištančného vyučovania k prezenčnému vyučovaniu. Cieľom tohto obdobia je vytvoriť bezpečné prostredie a minimalizovať stresové situácie, vytvoriť podmienky na znovuzískanie návykov, ktoré žiaci mali pred nástupom na dištančné vzdelávanie a postupnými krokmi prejsť k plnohodnotnému prezenčnému vzdelávaniu.

- ✓ adaptačné obdobie trvá 2 týždne od obnovy vyučovania,
- ✓ súčasťou rozvrhu hodín je triednická hodina,
- ✓ je zamerané na socializáciu a hodiny s triednym učiteľom, vyučovanie sa realizuje bez skúšania žiakov, hodnotí sa slovné, učivo sa upevňuje, zisťujú sa nedostatky v dištančnom vzdelávaní, stanovujú sa kľúčové ciele v predmetoch,

1.1 Pravidlá a postupy adaptačného obdobia

Adaptačným procesom prechádza každá trieda v trvaní dvoch týždňov po návrate do školy. Medzi hlavné zásady adaptačného obdobia patrí socializácia - posilňovanie vzťahov, komunikácia a spolupráca. Do vyučovacieho procesu sú zaradené triedne aktivity.

1.2 Pravidlá adaptačného obdobia

- Posilnenie hodín s triednym učiteľom, ktorý má vytvorený priestor na zaradovanie aktivít zameraných na:
 - rozvoj komunikácie a riešenie konfliktov, na rozvoj pozitívnej klímy v triede,
 - rozvoj aktivít zameraných na zdravie a pohyb a na aktivity zamerané na duševné zdravie a estetizáciu exteriéru školy,
 - aktivity na podporu vzájomnej pomoci
 - aktivity zamerané na posilnenie spolupatričnosti
 - aktivity zamerané na zlepšenie organizácie práce skupiny
 - aktivity zamerané na prácu s emóciami
 - testy a písomky sú zamerané na upevňovanie a opakovanie učiva, neznámujú sa, majú motivačný charakter,
- účasť výchovného poradcu a školského špeciálneho pedagóga v jednotlivých triedach - potreby
- k dispozícii je aj pedagogický asistent k žiakom, ktorý sa nezapájali do dištančného vzdelávania,

- triedny učiteľ v spolupráci so školským špeciálnym pedagógom a výchovným poradcom hľadá cestu k postupnému návratu k systematickému plneniu úloh
- dôraz kladený na predmety SJL, MAT, ANJ.
- v prvom týždni sa hodnotí len slovné (neznámkuje sa, nedávajú sa percentá...), podporujeme pochvalou
- prvé dva týždne sa nepíšu testy, písomky a pod.,
- početnosť a frekvenciu úloh zadávaných žiakom koordinuje triedny učiteľ
- jednotlivé vyučovacie aktivity z predmetov (MAT, SJL, ANJ, HUV, VYV, OBN, KNB, TSV a THD) sú realizované prevažne formou aktivít,

Žiaci so ŠVVP postupujú podľa individuálneho vzdelávacieho programu v spolupráci so školským špeciálnym pedagógom, výchovným poradcom a pedagogickými zamestnancami,

1.3 Obsah a náplň činností so žiakmi počas adaptačného vzdelávania

1.3.1 Zásady adaptačného obdobia

- prvý týždeň sa venovať najmä socializácii žiakov,
- budovať na tom, čo žiak dokáže, rozvíjať to, čo ovláda, podporovať žiaka pochvalou, povzbudením, získať si jeho záujem, nadšenie pre prácu a vzdelávanie,
- ak v triede identifikujete žiaka, ktorý vo výraznej miere nedosahuje očakávané výsledky, a je tak ohrozený jeho ďalší vzdelávací pokrok, využite podporu školského špeciálneho pedagóga, asistenta učiteľa,
- venovať zvýšenú pozornosť a podporu žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, tiež tým, ktorí boli v kontakte so školou málo alebo vôbec a ktorí vykazujú varovné signály naznačujúce ohrozenie dieťaťa,
- udržiavajte dobrú komunikáciu s rodičmi tak, ako ste si ju zaužívali pri dištančnej výučbe.

1.3.2 Zápisy do triednej knihy

Počas adaptačného obdobia sa do triednej knihy uvádzajú činnosti, ktoré reálne učitelia so žiakmi uskutočňujú, napríklad:

- aktivity zamerané na rozvoj komunikácie a riešenie konfliktov,
- aktivity, vedúce k posilňovaniu vzťahov, komunikácie a spolupráce,
- aktivity súvisiace s duševným zdravím,
- aktivity zamerané na prevenciu problémového správania,

- aktivity zamerané na rozvoj pozitívnej klímy v triede,
- aktivity zamerané na rozvoj empatie a tolerancie,
- aktivity zamerané proti šikane

V rámci adaptačného procesu sa zameriavame na možné varovné signály naznačujúce, že je potrebné venovať žiakovi zvýšenú pozornosť:

- nezapája sa do činností v triede;
- je nepozorný, nesústredený;
- má špecifické prejavy v správaní: mlkvosť, verbálna či fyzická agresivita, výbušnosť, vzdor, často prejavuje smútok, ľútosť, obavy, pôsobí uzatvorene, odmieta komunikovať;
- neadekvátne reaguje na bežné podnety (napr. plačom, výbuchmi zlosti);
- nemá záujem o sociálne interakcie so spolužiakmi ani s učiteľmi;
- zvýšené fyzické ťažkosti (napr. bolesti brucha, hlavy, zvracania, nechutenstvo...).

Pri identifikácii vyšších signálov je potrebné, aby triedny učiteľ spolupracoval s rodičmi, s odborníkmi a školským podporným tímom (školský špeciálny pedagóg, výchovný poradca). Do aktivít je vhodné zapájať asistentov učiteľa.

1.4 Hodnotenie žiakov počas adaptačného vzdelávania

Na podporu individuálnych záujmov žiaka môže mať dobrý vplyv tzv. portfóliové hodnotenie, to využiť aj ako podklad k celkovému hodnoteniu. Pri každom hodnotení žiakov treba zásadným spôsobom zohľadniť špecifickú situáciu počas školského roka.

Počas celého adaptačného vzdelávania, t.j. dva týždne nepísať so žiakmi žiadne testy, písomky a pod.

Pozornosť zamerať na identifikáciu toho, čo žiaci vedia a nadviazať na to. Formou testov a písomiek nezisťovať, čo žiaci nevedia! Oceňovať ich individuálne úspechy a pokroky, motivovať ich k ďalšej práci na sebe.

Hodnotenie v tomto školskom roku využívať ako prostriedok podpory ich vzdelávania, podnet k ich zlepšovaniu a ďalšiemu učeniu sa.

2 Poadaptačné obdobie

- ✓ Úlohy pridávať postupne, triedny učiteľ koordinuje ich početnosť a frekvenciu.
- ✓ Vhodná napr. skupinová práca, vzájomné učenie, vhodné digitálne nástroje (únikové hry, zábavné kvízy), učebné pomôcky z IKT a ostatné vizuálne a názorné pomôcky (najmä v špeciálnych triedach a pri integrovaných žiakoch - súbor kompenzačných pomôcok, špeciálnych učebníc a špeciálnych učebných pomôcok, ktoré boli odporúčané poradenským zariadením alebo školským špeciálnym pedagógom pre deti so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a ktoré žiak bežne využíva).
- ✓ Zamerajte pozornosť na ten vzdelávací obsah, ktorý potrebuje žiak vysvetliť alebo precvičiť, budujte na tom, čo žiak dokáže, rozvíjajte to, čo ovláda, podporujte žiaka pochvalou, povzbudením, získajte si jeho záujem, nadšenie pre prácu a vzdelávanie.
- ✓ Ak v triede identifikujete žiaka, ktorý vo výraznej miere nedosahuje očakávané výsledky, a je tak ohrozený jeho ďalší vzdelávací pokrok, využite podporu školského špeciálneho pedagóga, asistentov učiteľa, venujte zvýšenú pozornosť a podporu žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, tiež tým, ktorí neboli dlho v kontakte so školou alebo ktorí vykazujú varovné signály naznačujúce ohrozenie dieťa.

3 Manuál Covid školský semafor

Tabuľka č. 1 Platnosť od 19.4.2021 pre všetky okresy okrem čierneho (a ďalej pre okres bordový)

ročník	forma	podmienka
1.-4.	prezenčná	test zamestnancov a zákonného zástupcu
5.-7.	dištančná	-
8.-9.	prezenčná	test zamestnancov, zákonného zástupcu a žiaka
ŠKD (bez ranného klubu)	prezenčná	test zamestnancov, zákonného zástupcu, ak nepredložil škole
ŠJ	v prevádzke pre žiakov prezenčného vzdelávania	

Tabuľka č. 2 Platnosť od 26.4.2021 (a ďalej pre červený okres)

ročník	forma	podmienka
1.-4.	prezenčná	test zamestnancov a zákonného zástupcu
5.-9.	prezenčná	test zamestnancov, zákonného zástupcu a žiaka
ŠKD (bez ranného klubu)	prezenčná	test zamestnancov, zákonného zástupcu, ak nepredložil škole
ŠJ	v prevádzke pre žiakov prezenčného vzdelávania	

Aktivity počas adaptačného obdobia

Vypracovala:

Výchovný poradca: Mgr. Michalidesová Aneta

Školský špeciálny pedagóg: Mgr. Trnková Mária

4 Aktivity počas adaptačného obdobia

4.1 Hry na rozvoj vzťahov v triede

Schopnosť vytvárania dobrých vzťahov medzi spolužiakmi v triede je jednou z podmienok ich dobrého vzdelávania, motivácie a tiež je to výborná prevencia proti šikanovaniu. Vždy sa v škole nájde priestor na to, aby sa spolužiaci medzi sebou mohli spoznávať, učili sa navzájom lepšie komunikovať, učili sa empatii a vedeli vyjadrovať vlastné pocity. **Žiaci, ktorí dobre poznajú sami seba, sa lepšie dokážu vcítiť aj do spolužiakov. Niekedy vďaka tomu, že sa žiaci dobre poznajú, vedia si skôr odpustiť, pochopiť iného a celkove sa znižuje aj útočnosť, ohováranie a znevažovanie.** Myslím si, že tejto problematike je potrebné sa venovať čo najčastejšie. Možno sa práve pripravujete na pobyt v škole v prírode, na školský výlet, idete organizovať letný tábor alebo potrebujete nejaké hry na triednické hodiny. V nasledujúcej časti sa môžete zoznámiť s aktivitami, ktoré sú zamerané na rozvíjanie vzťahov v kolektíve detí.

4.1.2 RUKY

Pokyny pre žiakov

Obkreslite si na papier obidve ruky. Na každý prst napíšte jednu z vašich schopností alebo vlastností, ktoré si zaslúžia obdiv.

4.1.3 Pokyny pre učiteľa

Povedzte žiakom o tom, prečo je potrebné byť sám so sebou spokojný. Definujte, čo je sebaúcta. Povedzte im, že ľudia, ktorí sú spokojní sami so sebou, nemajú potrebu robiť zle iným, povyšovať sa, útočiť, ohovárať a biť sa. Keď deti schopnosti a vlastnosti napíšu do rúk, rozdeľte ich do skupín, v ktorých si navzájom čítajú to, čo napísali. Ak máte žiakov menej, môžu si urobiť komunikačný kruh. Na záver v rámci diskusie sa žiakov opýtajte, na čo pri tejto činnosti prišli a ako sa pri písaní cítili.

4.1.4 MOZAIKA

Pokyny pre žiakov

Z výkresu si vystrihnite deväť štvorcíkov a nakreslite si na ne deväť najdôležitejších udalostí z vášho života. Potom si ich nalepte na výkres ako mozaiku.

Pokyny pre učiteľa

Povedzte deťom, aby sa poriadne zamysleli nad dôležitými udalosťami, ktoré prežili a aby z nich vybrali deväť najdôležitejších a nakreslili ich na vystrihnuté štvorce a vytvorili na výkres mozaiku. Potom deti rozdeľte do skupín a povedzte im, aby sa o svojich mozaikách porozprávali.

4.1.5 ZRKADLOVÍ DVOJNÍCI

Pokyny pre žiakov

Zamyslite sa nad tým, či ste už niekedy mali kamaráta, kamarátku, ktorá sa vám veľmi podobala. Stretli ste niekoho, kto mal podobné pocity a názory ako vy?

Pokyny pre učiteľa

Povedzte deťom, aby sa dali do dvojíc. Potom sa postavia proti sebe a rozdelia sa na A a B. Vyzvete „áčka“, aby robili plynulé a pomalé pohyby tak, aby ich „béčka“ mohli kopírovať. Každá dvojica by sa mala pohybovať synchronne. Po niekoľkých minútach deti vyzvite, aby si úlohy vo dvojiciach vymenili. Na záver im povedzte, že nikto nebude druhého viesť, ale obaja sa budú rovnako naraz pohybovať. Potom sa ich opýtajte, čo si všimli, keď sa pohybovali súčasne. Aké mali pocity?

4.1.6 DVE STRANY MINCE

Pokyny pre žiakov

Ľudia sú zložité bytosti. Každý z nás prežíva množstvo pocitov a má rôzne skúsenosti. Čo je na tebe jedinečné alebo odlišné?

Pokyny pre učiteľov

Rozdajte deťom papierové taniere. Potom im povedzte, aby sa na obidve strany obkreslili ruku a očíslovali prsty od 1 do 5. Na každý prst napíšu odpoveď na jednu otázku. Žiakom môžete dať napríklad tieto otázky:

1. Aká hudba sa ti páči?
2. Aké športy máš najradšej?
3. Aké máš domáce zvieratká?
4. Ako vyzerali tvoje najkrajšie prázdniny?
5. Čo sa ti najviac páči v škole?

Na druhú stranu taniera budú opäť písať odpovede, ale otázky sú už trochu náročnejšie na premýšľanie a sú zamerané na ich najvnútornejšie pocity.

Napríklad:

- 1.Čo ťa na svete hnevá?
- 2.Čo by si chcel(a) dobre ovládať?
3. Čo myslíš, aký bude tvoj život o päť rokov?
- 4.Čo myslíš, ako budeš žiť, keď budeš dospelý(á)?
- 5.Keby si mohol (mohla) vo svojom živote zmeniť jednu vec, ktorá by to bola?

Keď žiaci napíšu odpovede, rozdeľte ich do skupín, kde si navzájom prečítajú, čo napísali. Ak máte menej žiakov, môžete pracovať v kruhu. V závere sa ich opýtajte, ako sa cítili pri práci, s ktorou úlohou mali najväčší problém, aké mali pocity, keď čítali odpovede.

4.1.7 ZÁKLADNÉ KAMENE

Pokyny pre žiakov

Nakreslite si kamene, do ktorých vpíšete odpovede na otázky: Čo alebo kto ti pomáha, keď si nevieš pomôcť? Čo ti robí radosť? Ako riešiš svoje problémy?

Pokyny pre učiteľov

Vysvetlite žiakom, aké je potrebné, aby náš prístup k životu stál na pevných základoch. Súčasťou stabilného života sú hodnoty, ktoré človek uznáva, jeho zvyky, presvedčenie a nádej. Základnými kameňmi môžu byť domov, babička, rodičia, súrodenci, škola, šport, cirkev, kamaráti a podobne. Po vypracovaní úlohy poskytnite žiakom dostatok času na porovnanie svojich názorov vo dvojiciach alebo v skupinách. V závere sa ich môžete opýtať, čo bolo cieľom tejto činnosti, prečo sú základy dôležité, prečo je nutné, aby ľudia o svojom živote premýšľali.

4.1.8 ODZNAK

Pokyny pre žiakov

Pochváľte sa svojím nadaním. Na čo máte talent? V čom vynikáte? Čo vás najviac baví?

Pokyny pre učiteľa

Povedzte žiakom, aby si z výkresu vystrihli kruh, obdĺžnik, trojuholník, štvorec alebo iný tvar, ktorý si potom pripevnia špendlíkom na odev ako odznak. Potom na vystrihnutý útvar nakreslia to, v čom sú najlepší. Neskôr v skupinách alebo v rámci celej triedy sa porozprávajú o obrázku, ktorý majú pripevnení na odev. Môžu pracovať aj vo dvojiciach a navzájom robiť interview. Dvojice tri alebo štyrikrát vymeňte.

4.1.9 PODOBNOSŤ A ODLIŠNOSŤ

Pokyny pre žiakov

Žiaci, budeme skúmať, v čom sa na seba podobáte a v čom sa líšite.

Pokyny pre učiteľa

Rozdeľte žiakov do dvojíc. Netvorte dvojice z kamarátov. Dvojiciam dajte za úlohu nájsť sedem vecí, v ktorých sa jeden na druhého podobajú a sedem vecí, v ktorých sa líšia. V závere môžete dať žiakom nasledujúce otázky:

- Čo ste zistili o svojom spolužiakovi?
- Prišli ste na niečo zaujímavé?
- Čo bolo pre vás ťažšie určiť? Podobnosť alebo odlišnosť?
- Myslíte si, že po tomto cvičení poznáte spolužiakov lepšie?

4.1 10 DOTYK

Pokyny pre žiakov

Všetci sa postavte. Budem vymenúvať rôzne vlastnosti alebo charakteristické črty žiakov a vašou úlohou bude nájsť človeka, ktorému táto vlastnosť patrí a dotknúť sa ho.

Pokyny pre učiteľa

Vysvetlite žiakom, že cieľom hry je nájsť človeka s určitou vlastnosťou a dotknúť sa ho. Žiaci sa budú dotýkať danej osoby dovtedy, kým nepoviete ďalšiu vlastnosť. Môžete použiť napríklad takéto vety: „Dotknite sa niekoho, kto nemá rád matematiku. Dotknite sa niekoho, kto vyhral recitačnú súťaž. Dotknite sa niekoho, kto dal tento týždeň najviac gólov pri futbalovom zápase.“

4.1.11 POĎAKOVANIE

Pokyny pre žiakov

Žiaci, dnes si budeme písať ďakovné lístky.

Pokyny pre učiteľov

Rozdeľte žiakov do skupín po štyroch až šiestich. Rozprávajte sa s deťmi o tom, aké je dôležité svoju vdácnosť prejavieť a ako tým spôsobia radosť niekomu inému. Žiaci potom píšu pre každého člena skupiny jedno poďakovanie, ktoré podľa vlastnej fantázie môžu vyzdobiť. Môžu poďakovať napríklad takýmto spôsobom:

- Ďakujem, že si môj priateľ.
- Ďakujem, že mi požičiavaš pero.
- Ďakujem, že si mi pomohol s domácou úlohou.
- Poskytnite žiakom dostatok času na písanie a premýšľanie. Potom sa ich môžete opýtať, ako sa cítili, keď poďakovanie písali a tiež, ako sa cítili, keď poďakovanie dostali.

4.1.12 BALÓNY A KOTVY

Pokyny pre žiakov

Žiaci, zamyslite sa nad tým, čo vás povznáša a čo vás tiahne ku dnu? Každý človek prežíva šťastné i menej šťastné obdobia. Dnes budete premýšľať nad tým, čo vám robí radosť a čo nie.

Pokyny pre učiteľov

Pripravte si obrázky kotvy a balóna, ktoré sú spojené na obrázku čiarou. Starší žiaci si to môžu aj sami nakresliť. Povedzte žiakom, aby do kotvy napísali to, čo ich trápi, hnevá, čo ich ťahá ku dnu a do balóna zase to, čo im robí radosť, čo ich povznáša. Triedu rozdeľte do dvojíc. Každý člen dvojice má tri minúty na to, aby porozprával o svojej kotve a balóne. Po uplynutí času sa vytvoria nové dvojice a tie sa opäť rozprávajú. Takto sa viacerí žiaci môžu navzájom spoznávať.

4.1.13 VO VNÚTRI A VON

Pokyny pre žiakov

Čo ľudia o vás vedia? Čo im o sebe prezrádzate? Prečo? A naopak, čo pred spolužiakmi skrývate? Čo nechcete, aby ľudia vedeli? Prečo?

Pokyny pre učiteľov

Rozdajte Žiakom papiere. Povedzte im, aby na jednu stranu napísali, čo im nerobí problém o sebe prezradiť a na druhú stranu píše o veciach, ktoré spolužiaci ešte nevedia. Dobrovoľníci

potom prečítajú, čo napísali. Ak žiaci nechcú čítať pred celou triedou, tak ich do toho nenúťte. Ak chcú môžu to prečítať niekomu vo dvojici alebo v malej skupine.

4.2 Hry na rozvoj komunikácie žiakov

Eudské správanie má komunikačný charakter. A týka sa to nielen reči, ale aj mimiky, postojov a gestikulácie. Už od malička je potrebné žiakov učiť medzi sebou správne komunikovať. V tejto činnosti môžu učiteľom pomôcť aj rôzne hry a aktivity.

Interakcia medzi ľuďmi môže byť verbálna i neverbálna. V rámci verbálnej komunikácie si ľudia väčšinou odovzdávajú informácie, neverbálna komunikácia zase veľa hovorí o pocitoch a vzájomných vzťahoch medzi ľuďmi, ktorí spolu komunikujú. Gestá niekedy povedia oveľa viac ako samotné slová. A preto mnohé z nasledujúcich hier budú zamerané aj na neverbálnu komunikáciu.

4.2.1 Hra Porozumenie

Žiaci sedia v kruhu a každý má pri sebe lístok s číslom, ktoré pozná iba on a nikto iný. Jeden žiak sedí uprostred. Tento žiak náhodne povie nejaké číslo. Napríklad 16. Žiak, ktorý má toto číslo, povie ďalšie dve čísla. Napríklad 2 a 6. Tí, ktorí majú tieto čísla, si musia vymeniť miesta. Ten žiak, ktorý sedí uprostred, musí vedieť odhadnúť, ktorí dvaja spolužiaci si pravdepodobne vymenia miesta a pokúsi sa rýchlo sadnúť na jedno z miest, kým sa budú vymieňať. Na začiatku nikto netuší, kto má aké číslo, a tak žiaci sa musia neverbálne dohodnúť takým spôsobom, aby žiak uprostred nemohol ich komunikáciu sledovať.

4.2.2 Hra Žmurkaná

Polovica žiakov sedí v kruhu. Jedna stolička je prázdna. Za každou stoličkou stojí žiak s rukami, ktoré má vzadu za chrbtom. Žiak, ktorý stojí za prázdnu stoličkou, sa snaží očami nadviazať kontakt s niektorým zo žiakov, ktorý sedí na stoličke. Ten sa snaží čo najskôr vstať a uteká si sadnúť na prázdnu stoličku. Spolužiak, ktorý za ním stojí, sa mu v tom snaží zabrániť. Ak mu v tom zabráni, zostávajú vo dvojici hrať ďalej spolu, ak mu však ujde, vytvorí dvojicu s tým žiakom, ktorý bol uprostred a na jeho miesto príde ten žiak, ktorému spolužiak ušiel.

4.2.3 Hra Tvoríme príbeh

Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ prečíta prvú vetu príbehu. Jeden zo žiakov vymyslí druhú vetu, teda pokračovanie príbehu. Nasledujú ďalší žiaci v poradí. Takto postupne celá trieda vytvorí jeden príbeh. Túto hru môžete hrať aj tak, že učiteľ napíše na tabuľu úvodnú a záverečnú vetu príbehu a žiaci príbeh rozvíjajú podľa týchto dvoch viet. Vymýšľanie príbehu býva napínavé a zároveň zábavné vtedy, keď úvodná a záverečná veta spolu veľmi nesúvisia. Úvodná veta môže byť napríklad: Naša mačka sa chcela dostať do skrine. A záverečná veta je napríklad: Moja babička neznáša špagety.

4.2.4 Hra Príliv a odliv

Učiteľ začne rozprávať príbeh, ktorý sa odohráva na pláži. Celá trieda príbeh pantomimicky predvádza. Žiaci chodia, poskakujú, opaľujú sa, plávajú, hrajú sa s loptou...Keď sa v príbehu vyskytne slovo ODLIV alebo PRÍLIV, musia si všetci sadnúť na zem. Kto sa posadí posledný, rozpráva ďalej príbeh dovtedy, kým nepovie slovo ODLIV alebo PRÍLIV. Potom si znovu sadnú. Kto si sadne posledný, v rozprávaní pokračuje ďalej. Hru môžete hrať dovtedy, kým sa nevystriedajú všetci žiaci.

4.2.5 Hra Prechádzka

Učiteľ rozpráva, čo videl na prechádzke. Žiaci pantomimicky znázorňujú, čo učiteľ rozpráva. Jeho rozprávanie potom pokračuje tak, že povie meno žiaka, ktorého stretol a on potom pokračuje v rozprávaní. Postupne sa môžu vystriedať všetci žiaci.

4.2.6 Hra Zrkadlová pantomíma

Žiaci utvoria dvojice. Jeden z dvojice vykonáva pantomimicky nejakú činnosť a spolužiak ho napodobňuje. Potom si úlohy vymenia. Keď sa vystriedajú, vymenia si dvojicu a v hre pokračujú ďalej.

4.2.7 Hra Pantomimické príbehy

Učiteľ alebo žiak zahrá pantomimicky nejaký príbeh. Ostatní žiaci si píše na papier osnovu deja pantomimického príbehu. Keď sa príbeh dohra, žiaci čítajú svoje príbehy.

4.2.8 Hra Film bez zvuku

Žiakom pustíte dokumentárny film bez zvuku. Niektorí žiaci sa snažia komentovať to, čo vidia vo filme. Žiaci sa môžu po určitej dobe striedať v rozprávaní.

4.2.9 Hra Čo mi povedal spolužiak

Učiteľ rozdelí žiakov do dvojíc. V priebehu 10 minút si navzájom povedia nejaký príbeh, ktorý sa im stal. Po 10 minútach si všetci žiaci sadnú do kruhu a rozprávajú nahlas nie svoj príbeh, ale príbeh svojho spolužiaka, s ktorým pracovali vo dvojici. Pri tejto hre sa dá dobre precvičovať aj aktívne počúvanie.

4.2.10 Hra Šepkanie

Prvý v poradí zašepká do ucha druhému v poradí jednoduchú vetu. Ten ju pošle ďalej a tak sa postupuje ďalej. Na záver povie posledný nahlas, čo práve počul – je to obyčajne veľmi odlišné od pôvodnej vety. Čím viac žiakov je v kruhu, tým je väčšia šanca, že veta bude skomolená. Táto jednoduchá hra ukazuje žiakom, ako vznikajú nedorozumenia a aké dôležité je dobre počúvať.

4.2.11 Hra Lopta

Žiaci sedia v kruhu. Jeden žiak má loptu a povie slovo. Každý ďalší žiak, ku ktorému sa lopta prikotúľa, pridá k začatej vete slovo tak, aby veta pokračovala a mala zmysel. Jednoduchá veta sa mení na vetu rozvitú. Hra s loptou sa hrá do chvíle, kým sa niekto v slede slov nepomýli.

4.2.12 Hra Reťaz zo slabík

Na začiatku učiteľ určí žiaka, ktorý začne hru tým, že povie akékoľvek slovo. Jeho sused musí rýchlo povedať iné slovo, a to také, ktoré začína slabikou, ktorou sa končilo predchádzajúce slovo. Napríklad: kniha - haluška - kapor - porisko - kosa...

4.2.13 Hra Obrázkový príbeh

Učiteľ vyberie 5 - 10 obrázkov a umiestni ich na magnetickú tabuľu. Žiaci majú v skupinách vytvoriť príbeh tak, aby v ňom boli použité slová na obrázkoch v uvedenom poradí. Príbeh môže byť vtipný, smutný, fantazijný, skutočný. Nevyklučuje sa ani absurdita. Pri tvorení nemôžu

byť použité ďalšie podstatné mená, iba iné slovné druhy, aby vety mali zmysel. Najprv si príbeh napíšu a potom ho povedia alebo prečítajú nahlas. Pri čítaní sa striedajú všetci členovia skupiny.

4.3 Hry na rozvoj empatie u detí

Empatia je schopnosť vcítiť sa do prežívania inej osoby a tiež pochopiť situáciu druhých, predstaviť si seba na mieste druhého človeka.

4.3.1 Hra Všetci máme emócie

Táto aktivita sa dá použiť predovšetkým na začiatku alebo na konci týždňa. Žiaci sedia v kruhu a rozprávajú o svojich pocitoch. Vzájomné zdieľanie pocitov pomáha žiakom si uvedomovať, že často určitý problém nemajú len oni sami, ale i ďalší spolužiaci. To, že žiaci dokážu rozprávať aj o svojich pocitoch, ich učí empatii a lepšiemu vzájomnému pochopeniu. Ideálne je, keď sa aj učiteľ zapojí do tejto aktivity.

4.3.2 Hra Emócie znázornené pantomímou

Učiteľ povie každému žiakovi, aký emočný stav bude pantomimicky stvárňovať. Môže byť veselý, smutný, šťastný, nahnevaný, prekvapený, bláznivý a podobne. Zároveň vyberie 2-3 žiakov, ktorí sa snažia uhádnuť, akú náladu ten ktorý žiak vyjadruje.

4.3.3 Hra Kreslenie pocitov

Učiteľ prinesie veľký výkres a povie žiakom, aby nakreslili niečo, čo v nich za posledné obdobie vyvovalo smútok, hnev, strach alebo radosť. Keď výkres dokončia, učiteľ im povie, aby si obrázky medzi sebou vymenili. Spolužiaci sa tak prostredníctvom obrázka snažia skúmať navzájom svoje pocity. Aktivita pomáha rozvíjať komunikáciu o pocitoch, ale tiež ich rozpoznávať a pomenovať.

4.3.4 Hra Emócie na kartičkách

Učiteľ vytvorí kartičky, na ktorých sú zvýraznené emócie. Na kartičkách môžu byť rôzne emócie, aby sa tak žiaci učili spoznávať stále nové. Mali by vedieť rozlíšiť napríklad spokojnosť, nadšenie, priateľskosť, slušnosť, zmätenosť, únavu, ustráchanosť, nervózitu, zamyslenie, mrzutosť, nudu, zahanbenosť, zvedavosť, hrdosť, pýchu a podobne. Podstatou hry

je, že žiak napodobňuje emóciu z kartičky a spolužiaci sa ju snažia uhádnuť. Obmenou tejto hry je, že žiak sa snaží znázornenú emóciu na kartičke napodobniť.

4.3.5 Hra Intuitívne odpovede

Žiaci sedia vo dvojici oproti seba. Počas hry sa nerozprávajú ani neverbálne nedorozumievajú. Každý hráč dostane zoznam 10 otázok, na ktoré musí nájsť odpoveď bez komunikácie so svojim spolužiakom. Musí sa snažiť vžiť do situácie svojho spolužiaka, jeho pocitov a intuitívne odhadnúť odpoveď. Po ukončení úlohy si navzájom odpovede porovnajú.

4.3.6 Hra Fotografie

Učiteľ položí na stôl fotografie, na ktorých sú znázornené tváre ľudí, ktorí medzi sebou komunikujú. Potom sa žiaci rozdelia do dvojíc a každá dvojica si vyberie jednu fotografiu. Dvojice sa potom pokúsia predviesť rozhovor, ktorý by mohli medzi sebou viesť ľudia na fotografiách.

Jednoduchšia verzia aktivity s fotografiami spočíva v tom, že žiaci hádajú, ako sa ľudia na fotografiách cítia.

4.3.7 Hra Akú činnosť vykonávame?

Učiteľ rozdelí žiakov do trojíc. Každá trojica si vytiahne lístok, na ktorom sú opísané rôzne činnosti. Napríklad oprava auta, návšteva reštaurácie, skúška v škole, chytanie rýb a podobne. Žiaci si situáciu pantomimicky nacvičia. Ostatní žiaci hádajú, akú činnosť trojica vykonávala. Postupne sa všetky trojice vystriedajú.

4.3.8 Hra Zoznamovací inzerát

Učiteľ napíše na papieriky mená všetkých žiakov. Vloží ich do klobúka a postupne si žiaci vyťahujú mená spolužiakov. Potom sa pokúsia napísať zoznamovací inzerát pre toho žiaka, ktorého meno si vytiahli. Takto sa učia vcítiť do iných, odhadujú vlastnosti a záujmy.

4.3.9 Hra Uhádni, na koho myslím?

Žiaci sedia v kruhu. Jeden zo žiakov stojí uprostred kruhu a myslí na niektorého zo spolužiakov/spolužiačok. Spolužiaci mu potom dávajú také otázky, na ktoré odpovedá ÁNO/NIE. Napríklad:

- *Je to žiačka?*
- *Je to žiak?*
- *Má rád matematiku?*
- *Neznáša slovenský jazyk?*
- *Rada kreslí?*
- *Rád spieva?*
- *Má rada čiernu farbu?*
- *Má rád zmrzlinu?*

Na základe odpovedí ÁNO sa spolužiaci snažia odhaliť, na koho z triedy dotýčny žiak myslí.

4.3.10 Hra Klopanie na dvere

Žiak odíde za dvere. Jeho úlohou je zaklopať na dvere tak, aby svojim klopaním vyjadril určitú emóciu. Ostatní žiaci hádajú, v akej nálade je človek, ktorý takto klope. Môže to byť klopanie nahnevané, veselé, rázne, bojazlivé a podobne. Hra končí, keď sa vystriedajú všetci žiaci.

4.3.11 Hra Ako sa dnes cítim?

Učiteľ ukáže deťom tri tváre. Každá vyjadruje iný pocit. Môže to byť radosť, smútok a neutrálna nálada. Učiteľ rozmiestni tváre v triede. Žiaci sa pokúsia vyjadriť svoju aktuálnu náladu. Postavia sa pred tú tvár, ktorá sa stotožňuje s jeho náladou. Úlohou žiakov je vyjadriť svoje pocity a odôvodniť, prečo sa tak cítia.

4.3.12 Hra Analýza príbehu

Učiteľ rozdelí žiakov do skupín. Každéj skupine dá ten istý príbeh, v ktorom je taký dej, pomocou ktorého sa dajú identifikovať pocity postáv. Po prečítaní členovia skupiny urobia charakteristiky postáv, zamerajú sa na ich prežívanie, náladu a vlastnosti. Túto aktivitu môžete robiť so žiakmi aj tak, že namiesto čítania im pustíte krátku ukážku z filmu a oni potom analyzujú vlastnosti a prežívanie filmových hrdinov.

4.3.13 Hra na šiesty zmysel

Učiteľ postupne hovorí rôzne otázky. Žiaci si značia v zošite takú odpoveď, o ktorej predpokladajú, že ju napíše väčšina žiakov v triede. Odpovede sa potom vyhodnucujú tak, že žiak si zapíše bod k tej odpovedi, ktorú mala v triede väčšina žiakov.

4.3.14 Hra Ako by si sa cítil, keby...

V tejto aktivite sa žiaci snažia vcítiť vo všeobecnosti do ľudí, ktorí prežívajú zložitejšie situácie. Svoje predstavy o ich pocitoch napíšu do zošita. Učiteľ môže vybrať napríklad z týchto možností:

Ako by sa cítil človek, keby:

- *sa ocitol na opustenom ostrove,*
- *vyhral milión korún,*
- *nemal rodičov,*
- *zradil ho kamarát,*
- *ocitol sa vo väzení,*
- *prišiel o všetky peniaze,*
- *stratil prácu,*
- *rodičia ho vyhodili z domu,*
- *kolektív spolužiakov ho ignoruje.*

4.4 Aktivity, ktoré rozvíjajú sebaopoznanie a sebaúctu detí

Sebaopoznanie má vplyv na sebaúctu dieťaťa. Sebaúcta znamená vážiť si seba samého, t.j. uznať svoju hodnotu bez podmienok a za akýchkoľvek okolností. Znamená to aj konať v súlade so svojimi potrebami a nepotláčať samého seba len preto, aby sme vyhovelí požiadavkám iných. Sebaúctu a sebaopoznanie môžete formovať u žiakov aj pomocou hier.

Sebaopoznanie je schopnosť porozumieť svojim myšlienkam a pocitom. Podľa Sokrata je sebaopoznávanie spôsob zúšľachtovania vlastnej duše a dosahovania cnosti. Pri sebaopoznaní človek vníma, čo sa mu deje vo svojom vnútri a nestotožní sa so všetkým, čo sa tam objaví, najmä s myšlienkami. Pri sebaopoznaní sa učíme žiť v súlade so sebou. Ak sa snažíme žiť podľa názorov a predsudkov ostatných, žijeme pod tlakom. Keď dieťa môže spoznávať samo seba,

postupne sa u neho formuje aj jeho sebaúcta. Keď má vytvorené podmienky, aby si uvedomovalo svoju vlastnú hodnotu, zároveň dokáže vnímať aj hodnotu iných ľudí. Skúsenosť dieťaťa s hľadaním vlastnej identity sa začína narodením a pomaly narastá každým dňom. Je založená na vplyvoch prostredia, rodičovskej výchove, aktivitách v rodine, na práci v škole, na citových väzbách k blízkym ľuďom. Aj učitelia môžu deťom pomôcť v procese hľadania vlastnej identity, a to napríklad pomocou rôznych hier a aktivít.

4.4.1 Príbeh o sebe

Deti rady počúvajú príbehy o sebe a často vyzývajú dospelých, aby im rozprávali o tom, ako sa narodili, ako sa rodina cítila, keď prišla maminka s bábätkom z pôrodnice, ako sa naučili chodiť, rozprávať, ako prežili prvý deň v škôlke a podobne. Aj keď rodičia ten istý príbeh už pri niekoľkých príležitostiach rozprávali, deti ho potrebujú počuť znovu a znovu. Ide o významný spôsob, ako sa o sebe niečo dozvedajú. Preto je dôležité, aby opakovane počúvali príbehy o sebe. Príbehom môžete venovať čas aj na vyučovaní. Žiakom povedzte, aby si deň vopred doma pripravili príbeh, ktorý chcú porozprávať svojim spolužiakom. Na ďalší deň v triede si sadnú do kruhu a každý žiak má niekoľko minút na to, aby porozprával príbeh o sebe. V ďalšej časti pracujú vo dvojiciach tak, že nerozprávajú o sebe, ale porozprávajú spolužiakovi z dvojice príbeh o ňom. Pre deti je dôležité niečo vedieť o svojej minulosti a hovoriť o nej aj iným, lebo práve táto skutočnosť im pomáha budovať sebaúctu.

4.4.2 Príbehy mien

Aj pri tejto aktivite budú žiaci potrebovať čas na domácu prípravu. Doma na internete alebo v knihách zistia nejaké informácie o svojom mene. Tiež sa zamyslia nad tými to otázkami:

- *Vieš, čo tvoje meno znamená?*
- *Čo motivovalo rodičov pri výbere tvojho mena?*
- *Ako dôležité pre teba je tvoje meno? Páči sa ti alebo nie?*
- *V akom tvare sa ti tvoje meno najviac páči?*
- *Páči sa ti, keď ti ostatní hovoria plným menom alebo skrátene, zdrobneninou alebo máš radšej prezývku?*

Žiaci sa môžu v triede rozprávať vo dvojiciach. Potom pracujú v kruhu. Každý z dvojice povie o mene svojho spolužiaka to, čo si pri dialógu vo dvojici o jeho mene zapamätal.

V závere sa učiteľ so žiakmi môže rozprávať o tom, či poznajú niekoho s takým menom, ako majú oni. Zaujímavá je tiež diskusia o tom, ktoré meno v rodine sa dáva deťom už po niekoľko generácií.

4.4.3 Keby som bol/a zviera

Táto hra vyžaduje veľa priestoru, aby sa žiaci mohli voľne pohybovať. Každý si vyberie zviera, ktoré ho nejakým spôsobom vyjadruje. Učiteľ rozdelí žiakov na 2 polovice. Polovica detí si predstaví, že je určitým zvieratkom a pohybuje sa po priestore, zdraví ostatné zvieratá, prejavuje sa a zisťuje ich povahu. Druhá polovica skupiny sedí a pozerá sa. Jej úlohou je čo najskôr uhádnuť všetky „zvieratá“, ktoré sa v triede nachádzajú. Akonáhle je nejaké zviera správne identifikované, musí sa posadiť. Keď žiaci uhádnu všetky zvieratá, úlohy si vymenia. V závere si žiaci sadnú s učiteľom do kruhu. Odpovedajú na tieto otázky:

- *Čo máte spoločné so zvieratkom, ktoré ste si vybrali?*
- *Ktoré „zviera“ z triedy sa vám najviac páčilo a prečo?*
- *Dozvedeli ste sa niečo nové o niekom inom?*
- *Aký to bol pocit byť ako niekto iný?*
- *Bolo to pre teba ľahké alebo ťažké?*

4.4.4 Živá reťaz

Učiteľ vyberie niekoho, kto začne vytvárať živú reťaz. Tento žiak povie meno žiaka z triedy, ktorý s ním má viditeľne niečo spoločné. Napríklad okuliare alebo biele tričko. Druhý žiak pokračuje v hre a zavolá ďalšieho, ktorý má niečo spoločné s ním. Týmto spôsobom hra pokračuje dovtedy, kým nie sú zapojení všetci žiaci a nevytvorí sa z nich reťaz. Pri tejto hre si uvedomujú, že každý má s niekým niečo spoločné.

4.4.5 Kto som?

Navrhnete žiakom v triede, aby každý nakreslil sám seba. Po dokončení kresieb sa mali pokúsiť napísať básničku o sebe pod názvom Kto som. Báseň sa nemusí rýmovať. Motivujte ich k tomu, aby písali o tom, čo radi robia, čo ich baví, čo sa im páči a nepáči, po čom túžia a podobne. Pre žiakov nie je nič zaujímavejšie ako oni sami, a preto ich táto téma určite zaujme. Táto aktivita pomáha hlavne tým žiakom, ktorí sú zakomplexovaní a majú nízke sebavedomie. Cvičenie sa dá využiť aj so staršími žiakmi na slohovej výchove pri opisnom slohovom postupe.

4.4.6 Vnútri mňa a mimo mňa

Povedzte žiakom, aby na jednu polovicu výkresu nakreslili sami seba tak, ako sa vidia oni sami a na druhú polovicu výkresu nech nakreslia seba tak, ako ich vidia iní ľudia. Nemusia len kresliť, ešte lepšou alternatívou je tá, keď žiaci sami seba opíšu spomínaným spôsobom. Majú medzi vnímaním samých seba a vnímaním seba inými osobami rozdiely? Aké sú to rozdiely? Ako ich vnímajú? Toto cvičenie pomáha žiakom vidieť a vyjadriť vlastné pocity aj keď sú odlišné od toho, čo si myslia, že cítia a hovoria o nich iní. Cvičenie je užitočné hlavne pre tie deti, pre ktoré je problémom vyjadriť, čo naozaj cítia a často sa pretvarujú kvôli tomu, aby sa zapáčili iným.

4.4.7 List pre moje JA

Povedzte žiakom, aby napísali list sami sebe. Nech napíšu, čo majú na sebe radi takým spôsobom, akoby to písali niekomu inému. Toto cvičenie je dôležitou technikou, ktorá pomáha dvíhať sebavedomie, pretože rozvíja pocit hrdosti na vlastné pozitívne vlastnosti a úspechy. Toto cvičenie je veľkým povzbudením pre tých žiakov, ktorí majú nedostatočnú sebadôveru. Tiež sú podporovaní v tom, aby si vážili vlastný názor na seba a nespoliehali sa na to, že ich niekto iný pochváli alebo sa vyjadrí, čo si o nich myslí.

4.5 Hry zamerané na riešenie konfliktov

4.5.1 Zamyslenie sa nad pojmom konflikt

Postup:

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

4.5.2 Ako používať JA VÝROK

Cieľom tejto aktivity je naučiť žiakov, aby v konfliktných situáciách nezareagovali agresívne, ale nekonfliktným spôsobom prejavili svoj nesúhlas.

Postup:

1. Vytvorte skupiny žiakov.

2. Rozdajte im postríhané situácie zo zoznamu. Do jednej skupiny - jednu až dve situácie.
3. Ku každej situácii žiaci jednou vetou napíšu, čo by druhému povedali alebo urobili.
4. Potom postupne, v každej skupine prečítajú svoju situáciu a povedia, ako zvyknú zareagovať.
5. Na tabuľu zapisujte jednotlivé reakcie.
6. Po rozdiskutovaní jednotlivých reakcií, vysvetlí učiteľ, ako vyzerá JA VÝROK. Popíše im ho, vysvetlí, prečo obsahuje jednotlivé časti.
7. V druhej časti hry, požiadajte žiakov, aby na svoju situáciu už zareagovali JA VÝROKOM. Nechajte ich, aby v skupinkách sformulovali JA VÝROK vhodný do ich situácie. Po tomto kroku, zástupcovia jednotlivých skupín, opíšu jednotlivé situácie a ich JA VÝROKY, ktoré si vytvorili.

4.5.3 Ja smiem, ale ty nie !

Cieľom tejto hry je rozvoj schopnosti spolupracovať medzi žiakmi v triede, ktorá je predpokladom ich budúcej zručnosti spolupracovať v pracovných tímoch v bezkonfliktných situáciách.

Postup:

1. Žiaci sa rozdelia do skupín. Každá z nich sa ďalej rozdelí na dve časti. Obe skupiny by mali byť približne rovnako početné. Jedna skupina hráčov niečo chce, druhá im to chce zakázať.
2. Skupiny majú asi 20 minút na prípravu scenára. Keď sa pripravia, predvedú tp, čo si pripravili.
3. Učiteľ počas práce v skupine žiakov pozoruje, všíma si hlavne, ako prebieha diskusia o predmete sporu. Všíma si tiež, či žiaci presadzujú svoje záujmy vecne alebo emocionálne.

4.5.4 Uvedomovanie si pocitov pri konflikte

Cieľom aktivity je ujasniť si vzájomné pocity, prejavy agresivity, uvedomiť si možnosť nevedomého vyvolania konfliktnej situácie.

Postup:

1. Dvaja účastníci stoja proti sebe, majú dlane opreté proti sebe. Na pokyn vedúceho skupiny sa snažia vytlačiť z východiskovej pozície.
2. „Boj“ je možné kedykoľvek prerušiť.
3. Učiteľ pozoruje, prečo je hra prerušená. Uvedomuje si, či je to kvôli agresivite, rezignácii, pocitu z prehry a podobne.

4. Potom so žiakmi diskutuje a dáva im tieto otázky: *Ako sa cíti porazený a ako víťaz? Ako sa správa víťaz a ako sa správa porazený? Ktoré pocity sa u vás najviac prejavili? Prečo vznikli? Cítite niekde v tele tieto pocity?*

4.5.5 Tlak a protitlak

Hra má žiakov naučiť ako vyhovieť prianiam druhého, bez toho, že sa vzdáme svojho.

Postup:

1. Skupina žiakov sa mlčky prechádza po miestnosti. Každý si zvolí partnera, takže vzniknú dve rovnako početné rady.
2. Žiaci zdvihnú ruky a každá dvojica reaguje tlakom a protitlakom tým, že sa pohodáva dopredu alebo dozadu.
3. Učiteľ pozoruje, ako žiaci reagujú. Bojujú alebo sa nechajú odtlačiť? Kto sa cíti ako víťaz a kto ako porazený?
4. V závere učiteľ diskutuje so žiakmi, ako a čo cítili. Čo v nich táto situácia tlaku a protitlaku vyvolávala na emočnej úrovni, čo v mentálnom vnímaní a podobne.

4.5.6 Láska a hnev

V tejto aktivite zameriavame pozornosť žiakov na to, že k tej istej osobe sa môžu správať aj pozitívne, aj negatívne, môžu prejavovať negatívne aj pozitívne pocity.

Učiteľ povie žiakom:

„Posaďte sa do kruhu a zavrite oči. Porozmýšľajte nad tým, na ktorého spolužiaka (spolužiačku) sa v triede občas hneváte. Predstavujte si, že k dotyčnej osobe podídete a poviete jej v myslí, čo vás nehnevalo. Potom choďte v myslí k tej istej osobe a povedzte jej, čo sa vám na nej páči a čo na nej obdivujete.

4.5.7 Hnevám sa, keď...

Žiaci si sadnú do kruhu na zem tak, aby si nohami mohli posúvať loptu. Hra sa začína tým, že žiak, pri ktorom je lopta, znázorní situáciu, pri ktorej dokáže byť nahnevaný. Potom odkopne loptu niekomu inému, ktorý tiež znázorní určitú situáciu. Keď sa všetci žiaci vystriedajú, môžu odpovedať na nasledujúce otázky:

Čo robíš, keď sa hneváš?

Ktoré spôsoby správania považuješ za správne a ktoré nie?

Existuje niekto, komu o svojom hneve môžeš porozprávať?

Potom sa žiaci môžu vzájomne porozprávať o tom, čo zažili vo svojej fantázii. Učiteľ dáva pozor hlavne na to, aby dokázali povedať, čo sa im na osobe, s ktorou mávajú problém, páči. Tiež dávajte pozor na to, aby žiaci nevyslovovali všeobecné konštatovania, napríklad, že niekto je blbec alebo hlupák. Snažte sa ich usmerniť tak, aby konkrétne povedali, čo im na druhom vadí. Napríklad: *„Hnevá ma, že mi čmáraš po zošite. Hnevá ma, že mi zhadzuješ na zem vetrovku v šatni.“*

Tým, že žiaci hnev konkrétne pomenujú, väčšinou si všimnú, že neodmietajú celú osobu, ale len určitý spôsob správania tejto osoby.

4.5.8 Zmierenie

Niekedy je ťažké priznať si chybu a inokedy je ťažké odpustiť tým, ktorí nám ublížili. Pri tejto aktivite si žiaci môžu precvičovať, ako po hádke alebo pri nedorozumení sa udobriť.

Učiteľ povie žiakom:

„Sadnite si a zavrite oči. Predstavte si niekoho, kto je pre vás dôležitý, ale v poslednej dobe ste sa pohádali. Predstavte si tvár tohto človeka a náladu, ktorá sa ukrýva v jeho mimike. Predstavujte si, ako si tento človek k vám sadne a potom mu v myslí povedzte, prečo máte tohto človeka radi alebo čo na ňom obdivujete. Povedzte mu, že hádka bola pre vás bolestná a opíšte mu svoje pocity, ktoré ste vtedy prežívali. Môžete sa aj toho človeka opýtať, ako sa cítil pri hádke. Potom povedzte, že vám je to ľúto a že sa chcete s ním udobriť.“

Aktivita môže pokračovať i tak, že žiaci ospravedlnenie reálne vyslovia. A napríklad pred Vianocami si môžu priniesť aj malý darček pre toho žiaka, ktorému sa chcú ospravedlniť.

4.5.9 Obháj svoje práva

V nasledovných situáciách si žiaci precvičia správne reakcie. Navrhujú pasívnu, agresívnu a asertívnu odpoveď.

1. Je prestávka a beháš po školskom ihrisku. Príde spolužiak a povie ti, že smieš chodiť len po ľavej strane ihriska.
2. Ideš do obchodu, prezeráš si tovar, lebo chceš kúpiť dar pre priateľa. Príde predavač a posielajú ťa preč s odôvodnením, že ak nekupuješ, nemáš tam čo hľadať.

3. Niektó si od teba požičal nejaký predmet. Je ti trápne mu to pripomínať, ale ho potrebuješ. Budeš ho urgovať? Ako?
4. Kupuješ zmrzlinu a vráti ti menej, ako je správne.
5. Stojíš v rade na obed a niekto sa postaví pred teba.
6. Doma sa striedate s ostatnými súrodencami pri umývaní riadu. Sestra tvrdí, že ty si na rade, hoci to nie je pravda.
7. Pozeráš zaujímavý televízny film, keď príde otec a prepne na iný kanál, lebo chce pozerat' správy.

Nasledujú scénky učiteľ hodnotí spolu so žiakmi.

4.5.10 Protokol hnevu a zlosti

Mnohé deti ľahko ovládne zlosť bez toho, aby vlastne vedeli prečo a bez toho, aby si to sami priali. Niektoré deti svoj hnev potlačia, iné naopak reagujú neprimerane prudko. Aby sme sami seba lepšie poznali a naučili sa kontrolovať svoj hnev, pomôže nám k tomu „protokol hnevu a zlosti“, ktorý si každý deň budeme viesť.

Ukážeme si to na nasledovnom príklade:

1. Čo ma dnes nahnevalo?
2. Ako som reagoval? (Ignoroval som to, plakal som, utiekol som, kričal som, mlátil som do všetkého okolo seba, kopol som do stoličky, vybil som si zlosť na niekom nezúčastnenom, hľadal som pomoc u dospelých, čakám na najbližšiu príležitosť k pomste ...)
3. Ako chcem reagovať najbližšie?
4. Znovu si predstavujem tú situáciu a nacvičujem reakcie, ktoré som si zapísal v predchádzajúcom bode. Napríklad poviem pred zrkadlom: „*Nie, to nechcem.*“ Učím sa zhlboka dýchať, alebo nacvičujem nejakú pozitívnu „samomluvu“...

Protokoly hnevu a zlosti by mali byť zavedené v celej skupine. Je potrebné vopred prediskutovať, čo sú a čo nie sú reakcie pomáhajúce proti hnevu. Pedagóg by mal venovať čas rozhovoru s každým jednotlivým dieťaťom nad jeho protokolom, povzbudiť ho k vytrvalosti a poradiť mu.

4.5.11 Mierová šatka

Mierová šatka predstavuje dobrú stratégiu riešenia konfliktov pomocou diskusie a vyjednávania. Existencia mierovej šatky je pre deti signálom, že majú skončiť napríklad s bitkou, či krikom a namiesto toho sa majú rozprávať.

Môžete si so žiakmi sadnúť do kruhu a spoločne odpovedajte napríklad na tieto otázky:

Kvôli čomu sa najčastejšie v triede hádate?

Ako sa cítite, keď sa s niekým hádate?

Čo sa môže stať v triede, keď v nej existuje veľa hádok?

Potom môže učiteľom povedať žiakom toto:

„Priniesol (priniesla) som pre nás všetkých túto šatku, ktorá bude pre nás predstavovať symbol mieru. Keď dôjde k hádke, protivníci sa môžu posadiť na miesto, kde sa bude nachádzať šatka. Tu sa môžu porozprávať, vysvetliť si dôvody, kvôli ktorým sa pohádali a problém spoločne riešiť.“

Mierovú šatku si žiaci môžu urobiť aj tak, že na látku napíšu všetky svoje mená. Môžu si ju vyzdobiť aj rôznymi obrázkami alebo symbolmi špecifickými pre ich triedu. Táto spoločná práca je dôležitá, lebo dáva žiakom pocit spolupatričnosti. Túto šatku potom používajte len na tento jeden jediný účel. Keď si žiaci na rituál so šatkou zvyknú, budú ho používať aj bez pomoci alebo bez prítomnosti učiteľa v triede. Mierová šatka dáva žiakom vnútornú istotu a pokoj a dokáže ich motivovať k tomu, aby problém riešili. Ak si žiaci na prácu s mierovou šatkou zvyknú, zredukuje sa v triede množstvo vulgarizmov, bitiek, ale aj psychického násillia.

4.5.12 Modelujeme svoj hnev

Hnev sa dá aj umelecky stvárniť. Žiaci môžu z hliny alebo nejakej modelovacej hmoty urobiť nejaké nebezpečné zviera alebo nejaký pichľavý predmet. Keď sú dielka hotové, žiaci chodia po miestnosti a vzájomne si prehliadajú svoje výtvary. Potom môžu vyjadriť svoj dojem. Tvorcovia môžu k svojim dielkam vyjadriť svoje stanovisko a objasniť svoj zámer. Nakoniec žiaci spoločne premýšľajú o tom, čo by sa muselo stať, aby tvary mali jemnejšie tvary.

4.5.13 Chceme si porozumieť?

Žiaci, ktorí sa pohádali, sa postavajú sa k sebe chrbtami. V tejto pozícii si navzájom hovoria, prečo si myslia, že došlo k neporozumeniu. Povedia, prečo sa na seba hnevajú. Ak svoje správanie oľutovali a chcú sa ospravedlniť, povedia to. Keď sú žiaci trpezliví a vedia sa navzájom počúvať, čo hovoria, vedajú lepšie porozumieť správaniu svojich spolužiakov a ich pocitom. Keď im dá učiteľ znamenie, obidvaja žiaci sa rozhodnú, či sa chcú rozísť alebo sa chcú otočiť a vzájomne sa objasniť alebo si podať ruku.

4.5.14 Masky pocitov

Výraz tváre vždy odráža nejaký negatívny pocit, ako je zlosť, zúrivosť, hnev, sklamanie. Ak nastala v triede situácia, že sa niekto takto cíti, niektorý z týchto pocitov namaľuje na papierový tanier. Takto učiteľ hneď zistí, ako sa dieťa cíti. Žiaci sa takto učia nielen vyjadrovať svoje vlastné pocity, ale učia sa tiež vnímať pocity iných žiakov. Vďaka tejto aktivite sa učia aj navzájom sa chápať.

4.5.15 Horúca loptička

Žiaci, ktorí sa pohádali, sa postavajú oproti sebe, aby si mohli hádzať loptičku. Pred každým hodom žiak povie, čo ho nahnevalo. Môže tiež povedať, ako si praje, aby sa spolužiak k nemu správal v budúcnosti. Žiak, ktorý loptičku chytí, povie tiež svoj názor. Hra pokračuje dovtedy, kým si nepovedia všetko, čo si povedať chceli. Hádzanie loptou oddiaľuje reakciu a necháva priestor na uvažovanie. Zároveň je hra zameraná na vlastné pocity, takže sa žiaci nesmú napríklad urážať alebo kritizovať.

4.6 Aktivity pre rozvoj kooperácie zamerané na podporu vzájomnej pomoci

4.6.1 Návčik sociálnej zručnosti „požiadať o pomoc“

Pomôcky: tabuľa a kriedy alebo flipchart a fixky na zapisovanie

Cieľ aktivity: Natrénovať si žiadosť o pomoc. Uvedomiť si rôzne situácie, kedy môžem potrebovať pomoc.

Popis aktivity:

1. Pred hodinou si na tabuľu pripravím stručný popis krokov v procese „požiadania o pomoc“ (návrh krokov vid'. bod 3).
2. Vysvetlím žiakom, v čom spočíva sociálna zručnosť „požiadať o pomoc“.
3. Popíšem im proces „požiadania o pomoc“ na konkrétnom príklade. a. Odhalím problém (napr. dovezla som autom z nákupu toľko tašiek, že ich sama neunesiem) b. Premýšľam nad riešením – akú pomoc potrebujem a kto by mi mohol pomôcť? (napr. otec nie je doma, ale mohla by som poprosiť brata) c. Poprosím vybraného človeka o pomoc. (napr. „Adam nakúpila som toľko vecí, že to sama neunesiem, mohol by si prosím prísť k autu a pomôcť mi s tým?)
4. Vyzvem deti, aby si každý premyslel situáciu, kedy potreboval pomoc a povedal o nej ostatným. Pomohol mu niekto? Kto to bol? Požiadal ho?
5. Spoločne rozmyšľame nad tým, aké výhody prináša zručnosť požiadať druhého o pomoc a kedy sa táto zručnosť dá využiť.
6. Žiakov rozdelím do dvojíc a zadám im inštrukciu: *Teraz si každý z vás vyberie jednu situáciu, kedy potreboval pomoc. Spoločne so spolužiakom vo dvojici nám túto situáciu znázorníte, poviete nám, v čom je problém a nad akými riešeniami ste premýšľali a nakoniec požiadate spolužiaka v dvojici o pomoc. Keďže budete postupovať presne podľa návodu, podarí sa vám pomoc získať a spolužiak bude súhlasiť, že pomôže. Úlohou každej dvojice bude pripraviť si 2 scény, aby ste znázornili situácie oboch z vás.*
7. Počas prípravy scénok monitorujem činnosť detí a pomáham všetkým zapojiť sa do činnosti. Na prípravu žiakom stačí približne 5 minút.
8. Jednotlivé dvojice prezentujú svoje scény ostatným.

Reflexia:

- ✓ Aké pre teba bolo požiadať spolužiaka o pomoc?
- ✓ Aký to bol pocit, keď si počul, že spolužiak tvoju žiadosť splní?
- ✓ Vieš si predstaviť, že takto požiadaš o pomoc keď budeš nabudúce v takej situácii?
- ✓ Čo sa ti pri tvojej scénke vydarilo?
- ✓ Čo sa najviac vydarilo spolužiakovi, ktorý ťa žiadal o pomoc?
- ✓ Čo je dobré robiť, keď niekoho žiadame o pomoc?
- ✓ Čo naopak nie je dobré robiť, keď niekoho žiadame o pomoc?

4.6.2 Živé puzzle

Pomôcky: 2 rovnaké jednoduché obrázky na baliacom papieri, jeden vcelku - vzor, druhý – puzzle, rozstrihaný na toľko častí, koľko je detí v skupine

Cieľ aktivity: Koordinovať spoločnú činnosť. Požiadat' o pomoc.

Inštrukcia: *Určite všetci poznáte puzzle. Je to taká skladačka, v ktorej treba z dielikov poskladať rovnaký obrázok ako je na predlohe. Teraz sa zahráme špeciálny druh puzzle – živé puzzle. Živé budú preto, že každý z vás sa stane jedným dielikom puzzle. Ako sa to dá? Každému z vás nalepím na chrbát časť obrázka, ktorý vidíte na tabuli. Úlohou vašej skupiny bude zoradiť sa tak, aby vznikol presne taký istý obrázok ako je na tabuli. Keďže svoj obrázok budeš mať na chrbte a nebudeš ho vidieť, budeš potrebovať pomoc od ostatných spolužiakov, aby si vedel, kam sa postaviť alebo si sadnúť. Keď budete hotoví, dajte mi znamenie, ja váš výtvor skontrolujem.*

Popis aktivity:

1. Do stredu tabule nalepím vzorový obrázok.
2. Zadám inštrukciu.
3. Deti požiadam, aby sa postavili vedľa seba pred tabuľu, čelom k tabuli.
4. Vysvetlím a demonštrujem na konkrétnych deťoch ako sa skladajú živé puzzle:
 - a. Všetci budú na konci stáť čelom ku tabuli, aby som videla obrázky na vašich chrbtoch
 - b. Ten, ktorého časť obrázka je dole (napr. psík), bude sedieť na zemi a schová si hlavu
 - c. Ten, koho časť obrázka je zhora (napr. slniečko), bude nad niekým stáť
5. Nalepím každému dieťaťu lepiacou páskou na chrbát jednu časť obrázku, čím sa z neho stane „jeden dielik skladačky puzzle“.
6. Monitorujem činnosť detí a pomáham všetkým zapojiť sa do činnosti.
7. Keď deti oznámia, že je dielo hotové, odfotím ho (s využitím funkcie „panoráma“).

Reflexia:

Ako si zistil, aký obrázok máš na chrbte? Spýtal si sa niekoho alebo ti povedali spolužiaci sami od seba? Ak si sa spýtal, ako si to urobil? Fungovalo to? Ako by si to mohol spraviť nabudúce? Ako si zistil, kde sa máš postaviť? 15 Bol v skupine niekto, kto usmerňoval ostatných? Aké to bolo usmerňovať ostatných? Aké to bolo nechať sa usmerniť? Poslúchali ostatní tvoje príkazy? Ako ste spokojní so svojím postupom? Čo bolo na úlohe najnáročnejšie? Ako by sa to dalo zlepšiť? Vedeli by ste teraz postaviť obrázok rýchlejšie? Čo by ste pre to urobili?

4.6.3 Medvede, vstávajúte!

Pomôcky: -

Cieľ aktivity: zosúladiť vlastnú aktivitu s ostatnými pomôcť druhému so zvládnutím úlohy

Inštrukcia:

Keď sa medvede prebúdzajú zo zimného spánku, sú ešte rozospaté a preto nevstávajú sami, ale spoločne. Sú ešte unavené, preto nevládu sami vyskočiť. Najskôr si sadnú tak, že sa navzájom podopierajú. Sadnite si aj vy chrbtom k sebe, tak aby ste sa o seba mohli oprieť. Zakvačte sa navzájom za lakty. Každý si pritiahne nohy k telu (kolená k brade). Teraz sa tučné rozospaté medvede pokúsia spoločne vstať. K tomu musia pevne zatlačiť chrbtami proti sebe a súčasne sa zdvíhať na nohy. Uvidíme, komu sa to podarí prvému! Medvede, vstávajúte!

Popis aktivity:

1. Deti rozdelím do dvojíc.
2. Zadám inštrukciu.
3. Monitorujem prácu detí a povzbudzujem ich k skúšaniam a trénovaniu.
4. Vyhlásim súťaž o najrýchlejšiu dvojicu. 5. Zamyslíme sa nad tým, čo pomohlo najrýchlejšej dvojici k úspechu.
6. Vyzvem deti, ktorým šla aktivita ťažko, aby požiadali členov z najlepších dvojíc o pomoc. Následne sa utvoria nové páry, v ktorých bude jeden žiak, ktorému to šlo dobre a druhý, ktorému to šlo ťažšie. Novovzniknuté dvojice ďalej trénujú.
7. Keď už všetci úlohu zvládajú, spýtam sa, či by rovnakú úlohu dokázali splniť v trojiciach. Ak si trúfajú, nechám ich zase cvičiť.
8. Keď trojice dokážu úlohu splniť, opäť skupinky zväčším. Ak je to možné, aktivitu ukončíme tým, že dokáže spoločne vstať celá skupina.

Reflexia:

Aký bol prvý pokus postaviť sa?

Ako to šlo na druhý pokus?

A na tretí?

Čo pomáhalo, aby ste úlohu zvládli?

Vďaka čomu ste dokázali úlohu splniť najrýchlejšie?

Aký to bol pocit, keď sa vám prvýkrát podarilo postaviť naraz?

Aký to bol pocit, keď sa vám podarilo postaviť naraz vo veľkej skupine?

4.7 Aktivity zamerané na posilnenie spolupatričnosti

4.7.1 Cirkusové predstavenie

Cieľ aktivity: Komunikovať neverbálne a povzbudzovať spolužiaka. Riadiť sa odozvou skupiny

Inštrukcia pre dobrovoľníka:

Práve si sa stal artistom v cirkuse. Skupina vo vnútri si dohodla 1 cvik, ktorý chcú, aby si im predviedol/la. Tvojou úlohou je predviesť práve tento cvik. Vieš iba toľko, že to je nejaký cvik z rozcvičky na TV. Pri hre nesmiete rozprávať. Skupina sa s tebou bude dorozumievať pomocou tleskania. Čím viac sa to, čo robíš, bude približovať cviku, ktorý si vybrali, tým hlasnejšie ti budú tleskať. Takže keď budeš počuť, že tleskajú hlasnejšie, pokračuj v tom, čo robíš. Ak bude potlesk slabnúť, znamená to, že si sa netrafil a skús niečo iné. To, že si úlohu zvládol a predviedol správny cvik zistíš tak, že sa celá skupina postaví a zatlieska ti skutočne hlasno

Inštrukcia pre skupinu:

Práve ste sa stali obecenstvom v cirkuse. O chvíľu vystúpi váš obľúbený artista, ktorý teraz čaká za dverami. Chcete, aby predviedol jeden cvik. Spoločne sa dohodnite na tom, aký to má byť. Aby na to dokázal prísť, dohodneme sa, že to bude nejaký cvik, ktorý všetci poznáte z rozcvičky na TV. Pri hre nesmiete rozprávať. Artista bude predvádzať rôzne cviky. Za každý mu zatlieskate. Ak sa cvik vôbec nebude podobáť na ten, ktorý ste vybrali, budete tleskať úplne potichu. Čím viac sa cvik bude podobáť na zvolený, tým hlasnejšie budete tleskať. Keď sa mu podarí predviesť presne ten cvik, na ktorom ste sa dohodli, postavíte sa a zatlieskate skutočne hlasno. Cieľom hry je, aby ste artistovi pomohli čo najrýchlejšie prísť na to, aký cvik má predviesť.

Popis aktivity:

1. Vyberiem 1 dobrovoľníka, ktorý opustí skupinu.
2. Dobrovoľníkovi odovzdám inštrukciu na lístočku.
3. Ako vedúca zostanem so skupinou, posadíme sa do kruhu a zadám im inštrukciu.
4. Kým sa skupina dohodne na cviku, ktorý má dobrovoľník vykonať, uistím sa, či dobrovoľník za dverami porozumel inštrukcii (pokiaľ hru hráme prvýkrát).
5. Dobrovoľník sa vráti a postaví sa do stredu kruhu. Jeho úlohou je znázorniť práve ten cvik, na ktorom sa skupina dohodla. Začne predvádzaním náhodných pohybov, na ktoré dostáva od skupiny spätnú väzbu v podobe potlesku. Potlesk sa zosilňuje, ak sa cvik, ktorý práve predvádza, podobá tomu, na ktorom sa skupina dohodla. Čím silnejší potlesk, tým bližšie je

dobrovoľník k splneniu úlohy. Naopak, ak sa jeho pokusy vzdávajú od požadovaného výsledku, potlesk slabne.

6. Keď sa dobrovoľníkovi podarí znázorniť presne taký cvik, na akom sa skupina dohodla, skupina mu to dá najavo pomocou standing ovation (potlesku v postojáčky).

7. Vyberiem nového dobrovoľníka.

Reflexia:

Ako si sa cítil, keď som ti zadala tvoju úlohu?

Aké pre teba bolo cvičiť pred ostatnými?

18 Aký to bol pocit, keď si cvik uhádol?

Čo ti pomáhalo pri plnení úlohy?

Ako sa skupine darilo dorozumievať sa s artistom pomocou sily potlesk?

Čo by mohla skupina spraviť pre to, aby nabudúce artista predviedol správny cvik skôr?

4.7.2 Super hrdinovia

Pomôcky: malý papierik a pero pre každého žiaka

Cieľ aktivity: Naučiť sa reagovať na posmievanie. Využiť pomoc skupiny.

Inštrukcia:

Každému z nás sa už pravdepodobne stalo, že sa mu niekto posmieval. V takejto situácii sa cítime nepríjemne a často nás nenapadajú tie správne slová ako odpovedať. Takí superhrdinovia však dokážu pokojne a dokonca i vtipne odpovedať na akékoľvek posmievanie. Na chvíľu sa nimi skúsíte stať aj vy. Nie je to ťažké, trik spočíva v tom, že na každej zlej veci (napr. Si tučná!) sa dá nájsť aj niečo dobré (napr. Áno, a preto môžem jesť čo chcem). Každá superhrdinská odpoveď preto začína slovom: „Áno...“. V skupine teraz budete pripravovať superhrdinské odpovede na posmešky, s ktorými sa stretol každý z vás. Každý si premyslí jeden a napíše ho na papierik, ktorý poskladá a hodí do stredu kruhu. Papieriky sa zamiešajú a postupne si z nich budete po jednom vyťahovať. Jeden z vás prečíta posmešnú vetu a spoločne sa budete snažiť nájsť pokojnú, najlepšie aj vtipnú odpoveď, ktorá začína slovom „Áno“. Najlepšiu odpoveď zapíšete na druhú stranu papierika.

Popis aktivity:

1. Každý žiak si pripraví pero a vezme si malý papierik.
2. Väčšiu skupinu rozdelím na 4-5 členné skupinky, ktoré sa usadia do kruhu na koberec,
3. Zadáam inštrukciu.
4. Každý napíše na svoj papierik vetu, ktorou sa mu niekto posmieval.

5. Papieriky sa poskladajú a vložia do stredu kruhu. Tam sa premiešajú.
6. Začínajúci žiak si vytiahne jeden papierik a prečíta posmešok. Spoločne so zvyškom skupiny sa snažia navrhnúť čo najviac „superhrdinskú“ odpoveď.
7. Pokračuje ďalší žiak vyťahnutím nového papierika. Postupne sa vystriedajú všetci členovia skupiny a skupina si tak pripraví superhrdinskú odpoveď na posmešky, s ktorými sa stretli všetci členovia.
8. Každá skupina si vyberie najlepšie dve reakcie, ktoré odprezentuje pomocou rolovej hry ostatným.

Reflexia:

Aké pre teba bolo vymýšľať „superhrdinské odpovede“? Ako si sa cítil, keď vaša skupina vymyslela „superhrdinskú“ odpoveď na tvoju situáciu? Vieš si predstaviť, že nejakú zo „superhrdinských“ odpovedí použiješ v skutočnom živote? Ktorá to bude? Ako sa asi zatvári ten človek, čo sa ti posmieva, keď bude počuť tvoju „superhrdinskú“ odpoveď? Dokázal by si požiadať niekoho o pomoc s vymýšľaním „superhrdinskej“ odpovede, keď sa ti najbližšie bude niekto vysmievať? Koho by si požiadal?

4.8 Aktivity zamerané na zlepšenie organizácie práce skupiny

4.8.1 Recepty a návody

Pomôcky: kartička s popisom jedného kroku činnosti pre každého žiaka

Cieľ aktivity: Zoradiť aktivity do časovej a logickej následnosti. Dohodnúť sa na spoločnom skupinovom riešení.

Inštrukcia:

Úlohou vašej skupiny je zostaviť návod na vykonanie určitej činnosti, ktorú všetci dobre poznáte. Každý z vás dostane kartičku s popisom jedného kroku pri tejto činnosti. Aby ste zostavili návod, musíte sa zoradiť tak, aby všetky činnosti nasledovali správne po sebe. Prvý teda bude stáť ten, na ktorého kartičke je napísané to, čo je potrebné spraviť najskôr. Na konci zase ten, na ktorého kartičke je napísané to, čo treba spraviť úplne nakoniec. Medzi nimi budú stáť po rade ostatní.

Popis aktivity:

1. Žiakov rozdelím do skupín.
2. Požiadam žiakov, aby vytvorili kruh na koberci.
3. Každému žiakovi odovzdám jednu kartičku (dbám na to, aby neboli v chronologickom poradí). Príklady zadání pozri v Tabuľke 3.
4. Zadám inštrukciu.

5. Monitorujem prácu detí a pomáhám im so zapojením do aktivity.
6. Keď sú deti zoradené, skontrolujem poradie a oznámim im, či sa im podarilo úlohu splniť.

Reflexia:

Ako sa vám pracovalo na úlohe?

Pre koho bolo náročné nájsť si svoje miesto v rade?

Bol niekto, kto pomohol ostatným nájsť si miesto v rade?

Bol niekto, kto sa radil s ostatnými, kam sa má postaviť?

Skontrolovali ste si svoje riešenie po tom, ako ste sa zoradili?

Čo vám pomáhalo pri plnení úlohy?

Čo vám pri plnení úlohy naopak prekážalo?

Tabuľka 3 Zadania pre aktivitu Recepty a návody

Vynesenie smetí

1. Vezmem kôš so smetami
2. Vezmem si kľúče
3. Prezujem si tenisky
4. Vyjdem pred dvere aj s košom
5. Zatvorím dvere
6. Prídem ku smetiaku
7. Dám dole vrchnák z koša
8. Otvorím smetiak
9. Vysypem kôš do smetiaka
10. Dám vrchnák naspäť na kôš
11. Vezmem kôš a vrátim sa domov

Umývanie rúk

1. Prídem k dverám kúpeľne
2. Otvorím dvere a zasvietim svetlo
3. Pustím vodu
4. Namočím si ruky
5. Namydlím si ruky
6. Opláchnem mydlo z rúk
7. Zastavím vodu
8. Utriem si ruky do uteráka
9. Vyjdem z kúpeľne
10. Zhasnem a zatvorím dvere

Rožok s Nutelou:

1. Kúpim rožky a Nutelu
2. Nachystám si doštičku a nôž
3. Prekrojím rožok alebo poprosím maminu, aby to spravila
4. Natriem rožok s Nutelou
5. Natretý rožok dám na tanier
6. Sadnem si k stolu
7. Zjem rožok
8. Umyjem tanier

Zeleninová polievka:

1. Nachystám si zeleninu
2. Očistím zeleninu
3. Umyjem a nakrájam zeleninu
4. Vyberiem hrniec
5. Vložím zeleninu do hrnca
6. Napustím vodu do hrnca
7. Zapnem sporák
8. Posolím
9. Miešam polievku a čakám kým sa uvarí
10. Ochutnám polievku, či už je hotová
11. Polievka je uvarená

WC

1. Všimnem si, že sa mi dá cikať
2. Prídem k dverám záchodu
3. Otvorím dvere a zasvietim svetlo
4. Vojdem dnu a zatvorím dvere
5. Dám si dolu nohavice a nohavičky
6. Sadnem si na záchod
7. Vycikám sa
8. Odtrhnem si papier a utriem sa
9. Oblečiem sa a spláchnem l
10. Otvorím dvere a vyjdem von
11. Zhasnem a zatvorím dvere
12. Idem do kúpeľne a umyjem si ruky

4.9 Aktivity – spolu proti šikane

4.9.1 Tri veci o mne

kategória: diskusná, interaktívna zoznamovacia aktivita

prevzaté z: iuvENtA, Do Európy hrou

čas na prípravu: 5 min.

počet iS na prípravu: 1

čas na hru: 30 min.

počet iS na hru: 1

počet hráčov: 10 - 30

vek hráčov: 12 a viac

prostredie: dnu

Materiál: čistý papier A4 alebo A5, perá, štipce alebo špendlíky, príp. lepiaca páska

Realizácia:

Aktivitu môžeme predstaviť tak, že účastníci majú teraz možnosť prezradiť niečo o sebe, čo ostatní v skupine nevedia a vyhrať tak súťaž. všetci účastníci majú za úlohu na papier napísať o sebe tri informácie, z ktorých sú dve pravdivé a jedna nepravdivá. upozorníme účastníkov, aby schválne volili tie informácie, ktoré o nich ostatní nevedia a zvýšia si tak pravdepodobnosť úspechu v tejto hre.

Keď budú mať napísané tieto tri informácie, požiadajú vedľajšieho hráča, aby im pomohol pripnúť, alebo prilepiť tento papier na chrbát. Keď budú všetci účastníci takto pripravení, začnú sa prechádzať po miestnosti a čítať si informácie na chrbáte ostatných účastníkov. Pri informácii, o ktorej predpokladajú že je nepravdivá, urobia perom bodku.

Účastníkom necháme dostatok času na to, aby mohli ohodnotiť informácie všetkých svojich spoluhráčov. Aktivitu vyhodnocujeme tak, že požiadame účastníkov, aby povedali počet bodiek označujúcich nepravdivý výrok na ich chrbte. vyhráva ten, ktorý má pri nepravdivej informácii najmenej bodiek.

Metodické poznámky: táto aktivita je vhodná pre kolektív, ktorého členovia sa už poznajú. v prípade, že sa použije pri úplne novom kolektíve, ktorého členovia sa nepoznajú, túto aktivitu možno chápať ako hru precvičujúcu si empatiu:).

4.9.2 Rovnomenný trojuholník

kategória: Energizer, ice-breaker

prevzaté z: neznámy

čas na prípravu: 0 min.

čas na hru: 3 - 8 min.

počet iS na hru: 1

počet hráčov: 10 - 30 v

ek hráčov: 12 a viac

prostredie: dnu (veľký priestor) i von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Každý účastník si v duchu vyberie dvoch ďalších ľudí prítomných v skupine. Na povel lektora s týmito dvoma ľuďmi vytvorí rovnoramenný trojuholník, tzn. vzdialenosť medzi týmito dvoma ľuďmi musí byť rovnaká ako medzi účastníkom a prvým človekom a účastníkom a druhým človekom.

hoci zadanie znie veľmi jednoducho, neraz skupine trvá aj niekoľko minút, kým nenájde správne postavenie tak, že každý tvorí rovnoramenný trojuholník s dvomi osobami, ktoré si v duchu vybral.



4.9.3 Dookola putujúca obruč

kategória: energizer, ice-breaker

prevzaté z: hry do kapsy iX.

cieľ hry: vzbudiť v účastníkoch pohyb a pripraviť ich na ďalšiu aktivitu, zábava

fyzická záťaž: malá

psychická záťaž: malá

čas na prípravu: 0 min.

počet iS na prípravu: 0

čas na hru: 5 min.

počet iS na hru: 1

počet hráčov: 10 a viac

vek hráčov: 6 a viac

prostredie: väčší priestor, dnu/von

Materiál: hula hula kruhy (ich počet závisí od počtu skupín)

Realizácia:

Podľa počtu hráčov môžeme skupinu rozdeliť na niekoľko rovnako početných skupiniek. Každá skupinka vytvorí zo svojich hráčov kruh, v ktorom sa budú držať za ruky. Keď sú všetky skupinky postavené, lektor vloží jeden kruh do každej skupinky a to medzi dvoch hráčov tak, že ich ruky prechádzajú kruhom. Úlohou hráčov jednotlivých skupiniek je presúvať kruh od jedného hráča k druhému, tak aby sa ich ruky nerozpojili. vyhráva tá skupinka v ktorej hráči poposúvajú kruh najrýchlejšie na pôvodné miesto.

Ak máme jednu menšiu skupinu môžeme motivovať účastníkov nejakým časovým intervalom.

Metodické poznámky: Podľa veľkosti skupiny môžeme upravovať čas.

4.9.4 Spojené nohy

kategória: energizer, ice-breaker

prevzaté z: hry do kapsy iX.

cieľ hry: rozvoj spolupráce a komunikácie v skupine, kontaktná hra

fyzická záťaž: malá

psychická záťaž: malá

čas na prípravu: 0 min.

počet iS na prípravu: 0

čas na hru: 10 min.

počet iS na hru: 1

počet hráčov: 10 a viac

vek hráčov: 6 a viac

prostredie: lúka, ihrisko, telocvična, chodba

materiál: na ohraničenie územia

Realizácia:

celá skupina sa zhromaždí za vyznačenou čiarou a čaká ju zaujímavá úloha. Prejsť vyznačené územie tak, že všetci členovia skupiny musia po celú dobu presunu udržiavať kontakt a dotýkať sa navzájom členkami s niekým zo skupiny. v momente, keď niekto preruší kontakt so svojim susedom, akcia sa preruší a celá skupina sa musí vrátiť na štartovaciu čiaru, aby to skúsila znova. Skupina samostatne hľadá najvýhodnejšiu formáciu.

Sú ďalšie možnosti zmien a zadávania úloh.

- > v závislosti na zdatnosti hráčov volíme dĺžku a náročnosť trasy.
- > Skupina si môže zvoliť svojho vedúceho, ktorý jej svojimi pokynmi pomáha nájsť správnu formáciu a prekonať danú vzdialenosť.
- > hru sťažíme prenášaním niekoľkých lôpt alebo iných predmetov.
- > Ťažší je variant so zaviazanými očami.

Metodické poznámky:

Po skončení aktivity by mal byť ponechaný priestor na výmenu pocitov zo vzájomnej spolupráce. Rovnako tak sa posúdi úspešnosť skupiny s vedúcim a bez neho. Ak pracuje viacej skupín, nemali by vzájomne opísavať riešenie.

4.9.5 Balónikové dostihy

kategória: ice-breaker, energizer

prevzaté od: neznámy

cieľ hry: uvoľnenie nálady, príprava na ďalšiu aktivitu

charakteristika hry: krátka pohybová hra, slúži na odreagovanie

fyzická záťaž: malá

psychická záťaž: malá

čas na prípravu: 0 min.

počet iS na prípravu: 0

čas na hru: 10 min.

počet iS na hru: 1

počet hráčov: 10 - 30

vek hráčov: 6 a viac

prostredie: dnu/von

materiál: 2 balóniky rôznych farieb

Realizácia: Skupina sa rozdelí na dve rovnako veľké skupiny. Účastníci sa postavia do kruhu tak, že susedom hráča prvého tímu je vždy hráč druhého tímu. Následne sa hráčovi z prvého tímu podá nafúkaný balónik. Nafúkaný balónik dostane aj hráč z druhého tímu, ktorý stojí oproti v kruhu hráčovi s balónikom z prvého tímu. Úlohou hráčov z každého tímu je, podávať si balónik tak rýchlo, aby ich balónik dobehol balónik súpera. balónik musí byť vždy podaný najbližšiemu spoluhráčovi. balónik súpera sa nemôže blokovat', no hráči môžu meniť smer podávania balónika. Raz naháňa jeden tím a po chytení zase druhý tím.

Metodické poznámky: všimame si hlavne dodržiavanie pravidiel.

