HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

ŠŤASTNÁ TRIEDA
VZDELÁVACÍ PROGRAM

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Obah

01 PRISPÔSOBIVOSŤ

02 SEBAUVEDOMOVANIE

03 SOCIÁLNE POVEDOMIE

04 KONTROLA NAD SVOJIMI EMÓCIAMI A POZITÍVNY VZHĽAD

05 KOMUNIKÁCIA

06 TÍMOVÁ PRÁCA A RIEŠENIE KONFLIKTOV

07 STANOVENIE CIEĽOV A VYTRVALOSŤ

08 KRITICKÉ MYSLENIE

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Vitajte vo vzdelávacom programe projektu Happiness! Cieľom tohto programu je pomôcť mladým študentom, ako ste vy, cítiť sa šťastnejšie a zdravšie. Budeme sa venovať množstvu zábavných a dôležitých tém, ktoré vám pomôžu stať sa sebavedomejším a schopnejším človekom.

Čo sa naučíme?

- Ako sa lepšie prispôsobiť a ako zvládať nové alebo nečakané situácie.
- Ako rozumieť svojim emóciám a ako ich kontrolovať.
- Ako chápať a ako byť láskavý k ľuďom, ktorí sú iní ako my.
- Ako komunikovať efektívne s inými.
- Ako efektívne pracovať v tíme a ako vyriešiť konflikt.
- Ako si nastaviť a dosiahnuť ciele.
- Ako kriticky myslieť a ako robiť správne rozhodnutia.

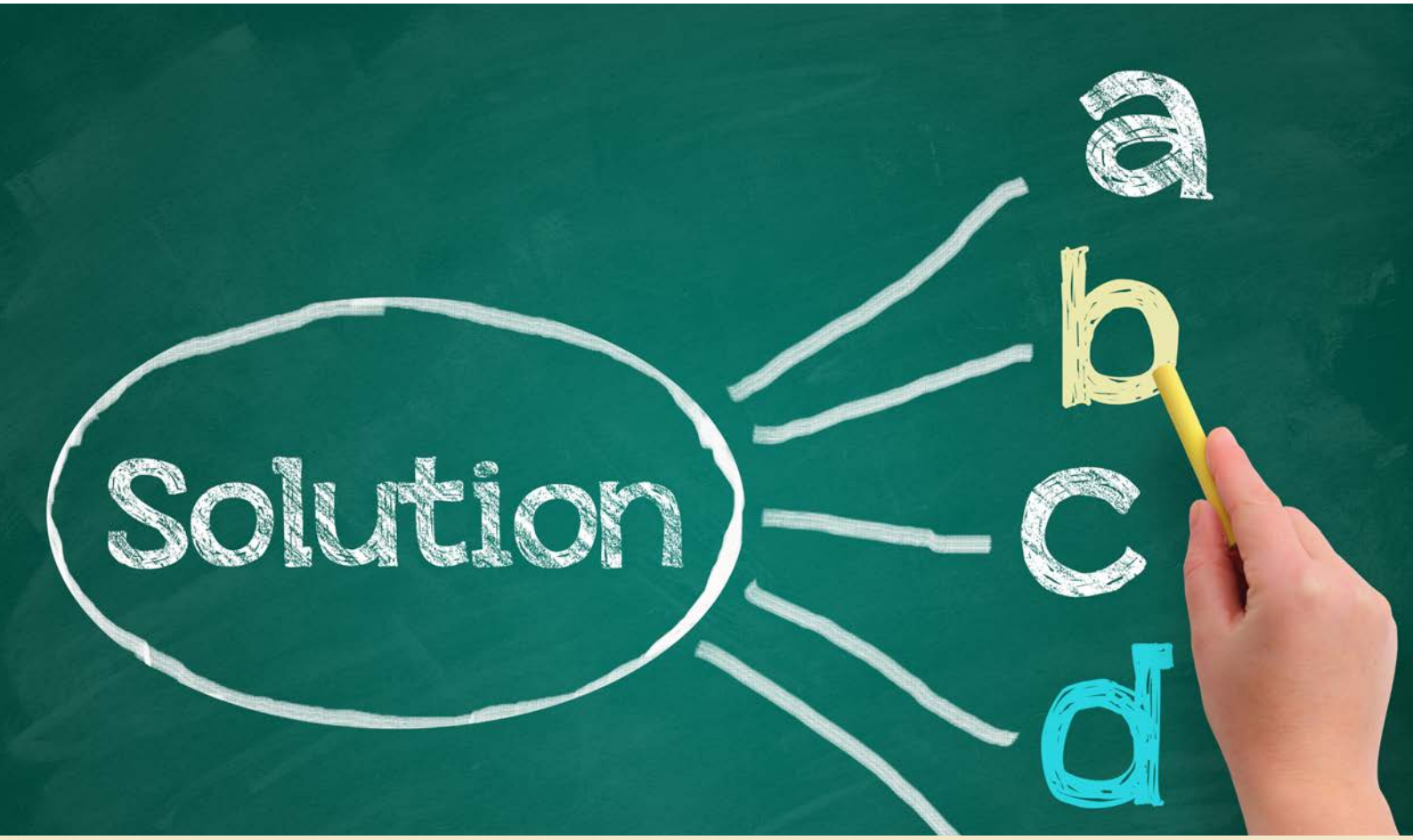
Počas celého programu sa budeme zúčastňovať rôznych aktivít a hier, ktoré nám pomôžu precvičiť a uplatniť učebné zručnosti. Budeme tiež diskutovať o skutočných príkladoch a problémoch, s ktorými sa môžeme stretnúť v každodennom živote, aby sme sa naučili, ako ich čo najlepšie riešiť.

Tešíme sa, že sa k nám pridáte na tejto ceste za šťastnejším a sebavedomejším pocitom.
Začíname!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 1

PRISPÔSOBIVOSŤ



Vedeli ste, že vaše šťastie bude závisieť od vašej schopnosti prispôsobiť sa rôznym okolnostiam, ktoré sa vo vašom živote vyskytnú? Čím väčšia je vaša schopnosť prispôsobiť sa, tým lepšie sa vám bude dariť a tým šťastnejší a spokojnejší sa budete cítiť.

Schopnosť prispôsobiť sa nie je daná, musíme na nej pracovať; preto vám s tým pomôžeme.

Úvod

Ahoj čitateľ!

Tento modul predstavuje pojem prispôsobivosť a to, čo znamená prispôsobiť sa novým alebo zmeneným okolnostiam. Pomôže vám tiež podporiť a rozvíjať vedomosti o flexibilite, riešení problémov, stanovovaní cieľov, udržateľnom rozvoji a ďalších!

Pretože...

- Koľkokrát ste už museli zmeniť plán alebo nápad?
- Dokážete sa rozhodovať samostatne?
- Ocitli ste sa niekedy v situácii, keď ste nevedeli, čo robiť?
- Viete, čo znamená 5R a ekologický dopad?

Ak vás niečo negatívne ovplyvní - zaostávanie v skúškach alebo to, že sa nedostanete do tímu alebo na univerzitu, v ktorú ste dúfali - budete sa spoliehať na svoju prispôsobivosť. Pomôže vám nájsť kreatívne spôsoby, ako sa posunúť ďalej a zlepšiť sa. Táto schopnosť bude neuveriteľne prospešná pre vašu pohodu vo svete neustálych zmien.

V tomto module nájdete nástroje a dynamiku, ktoré vám pomôžu vyrovnať sa s rôznymi emóciami, situáciami a maximalizovať vašu schopnosť prispôsobiť sa. Znie to dobre, však? ☺ Taktiež vás poprosíme, aby ste pracovali individuálne, v malých a veľkých skupinách na riešení otvorených problémov, takže budete zlepšovať svoje zručnosti pomocou konštruktívnej spätnej väzby.

Poďme začať. Ste pripravení?

Pusťme sa do toho!

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Myslite ekologicky, myslite vo veľkom!

Kľúčové slová:

flexibilita, strategické myslenie, sociálna zodpovednosť, ekologické prostredie

Teoretické pozadie

Učenie je prispôsobovanie sa; ak sa pozrieme bližšie, zistíme, že to robíme každý deň, aj keď si tieto úspechy neuvedomujeme. V nepriaznivej situácii sa buď prispôsobíte, alebo podľahnete; takže reakcia, ktorú môžete na situáciu dať, vás buď posilní, alebo oslabí.

Najškodlivejšie aspekty situácie je možné premeniť na nové príležitosti na rast a rozvoj, takže môžete využiť energiu a premeniť ju na prospešný a pozitívny prúd, a tak nasmerovať svoj vlastný život na cestu k šťastiu.

Ľudia majú možnosť využiť svoje schopnosti a tvorivosť na to, aby si predstavili a realizovali nové scenáre a formy spoločenského a ekologického usporiadania pokojnejšie a udržateľnejšie. Ako budúci líder teda musíte byť pripravení na výzvy zajtrajška, pretože je to nevyhnutné pre budúcnosť, ktorú vaša generácia zdedí!

Táto lekcia nabáda k angažovanosti v ekologických činnostiach na navrhovanie šťastného a udržateľného sveta, pričom na záver sa realizujú navrhované nástroje a do šírenia posolstva udržateľného sveta sa zapájajú vaši rovesníci a vy.

Znie to zaujímavo, však? 😀 Na základe reálií, s ktorými sa bude pracovať v tejto lekcii, budete vyzvaní, aby ste sa zamysleli nad tým, ako vidia súčasnú globálnu situáciu a hlavné problémy našej doby.

Lekcia č. 1

Predstavte si alternatívny svet

Trieda sa rozdelí na dve skupiny. Každý rovesník vystúpi a prijme úlohu, ktorá odráža jeho predstavu o svete, ku ktorej sa postupne pridajú ostatní členovia skupiny, až kým nevznikne spoločný návrh.

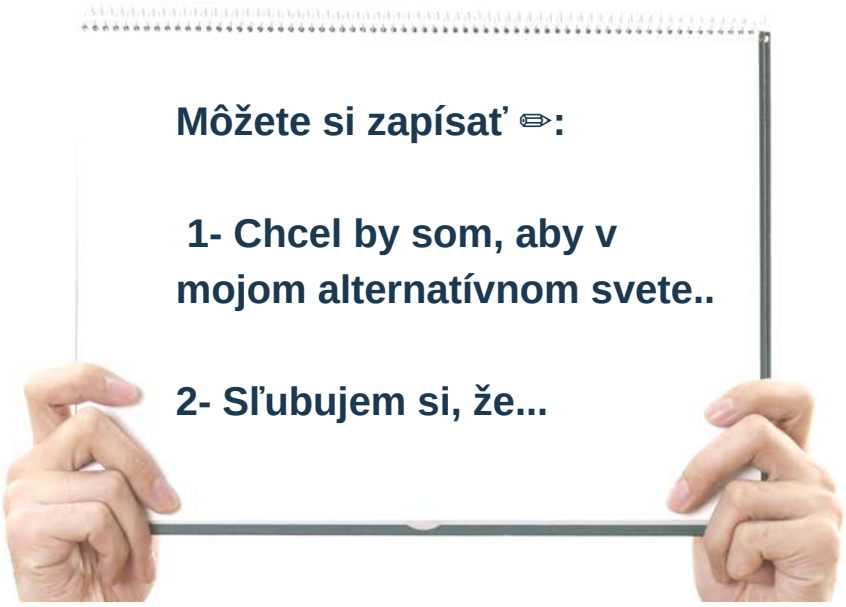
Potom sa uskutoční diskusia o tom, čo skupina predstavovala a čo si každý myslí, že sú hlavné problémy nášho sveta. Vaša skupina bude vyzvaná, aby vymyslela riešenia, ako túto situáciu zmeniť, a zamyslela sa nad tým, aký by chcel byť jej "alternatívny svet".

Skupiny budú požiadané, aby vytvorili nástennú maľbu, ktorá predstavuje globálnu situáciu odlišnú od predchádzajúcej, podľa rovnakej dynamiky vysvetlenej vyššie.

Lekcia č. 1

Môj alternatívny svet

Zamyslíme sa nad tým, ako tento nami navrhnutý alternatívny svet vyzerá a čo sa v ňom deje. Pomocou týchto nápadov z brainstormingu každá skupina vyplní dva stĺpce na tabuli alebo hárku papiera.



V poslednom kroku môžeme vytvoriť obsah, ktorým budeme šíriť naše posolstvo o odhodlaní vytvoriť alternatívny svet založený na blahobyte a šťastí. Na tento účel môže každá skupina vytvoriť audiovizuálny materiál (posolstvá, fotografie, videá atď.) s použitím vytvorených kolektívnych návrhov, nástennej maľby navrhnutej počas tejto aktivity alebo iných návrhov, ktoré vaša skupina považuje za vhodné na šírenie medzi čo najväčším počtom ľudí.

Týmto spôsobom sa podelíme s komunitou o to, čo sme sa naučili o sociálnych a environmentálnych alternatívach. Zároveň oznámime svoj záväzok k posolstvu, uskutočníme konkrétne akcie a potvrdíme sa ako aktéri zmeny s cieľom dosiahnuť svet udržateľných alternatív.

Lekcia č. 1

Udržateľná gymkhána

Táto aktivita podnecuje k zamysleniu sa nad problematikou životného prostredia ako celku, nad dôležitosťou ochrany životného prostredia a starostlivosti o produkciu odpadu, najmä pri triedenom zbere. Je určená žiakom vo veku 12 až 16 rokov.

Rozdeľte sa do skupín a každá skupina dostane mapu oblasti, na ktorej bude vyznačené umiestnenie jednotlivých testov. Každá skupina bude začínať s rôznymi úrovňami, aby sme na seba nemuseli čakať. Keď so svojím tímom dokončíte každú z nich, mapu podpíšete a dostanete nápovedu, aby ste mohli prejsť na ďalšiu. Víťazom sa stane tím, ktorému sa ako prvému podarí dosiahnuť kontrolný bod so všetkými podpísanými testami.

Toto cvičenie spočíva v hľadaní odpadu na rôznych miestach alebo úkrytoch. Každý predmet je potrebné uložiť do nádoby podľa druhu odpadu. Budeme musieť hľadať rôzne predmety, napríklad fľaše, obaly, plechovky od nápojov, prázdne tetrapaky, plastové fľaše atď.

Lekcia č. 1

Udržateľná gymkhána

Budeme simulovať rôzne farebné kontajnery, aby sme mohli vhadzovať odpadky do toho, ktorý považujeme za najlepší na recykláciu, a kým ich všetky správne nezmeníme, nepostúpime do ďalšej úrovne. Kontajnery môžu byť:

- kontajnery na plast - žlté,
- kontajnery na organický odpad - hnedé,
- kontajnery na papier a lepenku - modré,
- zberné kontajnery na nábytok a haraburdy - oranžový.

Po dokončení gymkhány a správnom rozmiestnení jednotlivých kontajnerov učiteľ vyzve triedu, aby sa zamyslela nad každodennými činnosťami, ktoré môžeme vykonať v našom každodennom živote, aby sme sa starali o planétu, ako napríklad tipy, ako odmietnuť, opätovne použiť a recyklovať.

Cieľom je navrhnúť možnosti, ako pomôcť životnému prostrediu a postarať sa o budúce generácie. Vďaka tejto skúsenosti si uvedomíte, aké dôležité je rešpektovať životné prostredie a starať sa oň.

Lekcia č. 1

Druhá šanca - 5R

Počuli ste už o 5R? Ako sme už spomenuli, ochrana životného prostredia nie je len voľbou, ale nevyhnutnosťou. Preto je nevyhnutné uvedomiť si 5R: **odmietnuť, znížiť, opätovne použiť, zmeniť účel a potom recyklovať** (z angličtiny: refuse, reduce, reuse, repurpose, recycle). Tieto zásady sa stali nevyhnutnými, ak chceme prispieť k zmene situácie. Praktizovanie ekologických návykov by malo byť našou prioritou už od samého začiatku.

Kam to všetko smeruje?
Produkty by sa mali oceňovať pre svoju účinnosť, a nie pre svoju krásu. Ide o to, aby sa tvorilo z odpadu, nie aby sa vytváralo viac, teda aby sa niektorým výrobkom, na ktoré sú potrebné len "malé úpravy", dal "druhý život". Preto musíme vyberať potrebné materiály a dobre ich používať.

Na záver budete zbierať rôzne výrobky z kontajnerov, do ktorých ste predtým v gymkhane uložili jednotlivé materiály, a odtiaľ ich budete zdobiť a rozhodovať sa, aké využitie im dáte.

Nezabudnite sa o svoje výtvory podeliť s ľuďmi, ktorých máte radi a ktorých obdivujete, pretože aj malé gestá majú význam!

Lekcia č. 1

Rozumieme tomu?

Svoje názory a nápady budete zdieľať v kruhu s ostatnými rovesníkmi a hľadať súvislosti, precvičovať divergentné a konvergentné myslenie, aby ste vytvorili čo najviac nápadov a vybrali tie najlepšie.

Ako posledný krok si spolu s rovesníkmi pripravíte v skupinách po 4 písomnú správu alebo podobný príbeh o tom, čo ste sa naučili na konci lekcie.

Správa by mala obsahovať otázky, ako napr:

- Použite 3 slová na opis získaných vedomostí.
- Čo vás na lekcii najviac prekvapilo a ako sa teraz cítite?
- O akej téme sa potrebujete dozvedieť viac, aby vám pomohla žiť plnohodnotnejší život?
- Čo sa môžete naučiť zo svojich najväčších chýb?
- Nevedel by som si predstaviť život bez...
- Vymenujte veci, ktoré vás inšpirujú - knihy, vzory, webové stránky, citáty, obrazy, príbehy atď.

Lekcia č. 1

Doplňujúce informácie

Učebné zdroje o životnom prostredí a udržateľnosti pre učiteľov - webová stránka s plánmi vyučovacích hodín

Hodiny o životnom prostredí - webová stránka s plánmi hodín

Scenáre riešenia problémov v odbornom prostredí - webová stránka s hrami

Ako chrániť životné prostredie - BBC Learning English

Kliknutím vyššie si môžete pozrieť sériu odkazov na zábavné aktivity v triede a videá na youtube

Lekcia č. 2

Jeden za všetkých, všetci za jedného

Kľúčové slová:

emócie, flexibilita, empatia, tímová práca

Teoretické pozadie

Život je plný prekvapení. Niektoré z nich sú príjemné, iné však nie. Niekedy vás zlé situácie rozosmutnia, znepokoja, rozčúlia... Ak však trénujete a máte dostatok nástrojov na interpretáciu nepríjemných situácií, môžete žiť zdravšie, vyhnúť sa utrpeniu a posilniť šťastie.

Táto lekcia vám umožní získať nástroje a zdravé spôsoby interpretácie ťažkých situácií, práce v skupinách a hľadania riešení rôznych konfliktných problémov. Tieto nástroje vám umožnia byť šťastnejšími, aj keď v živote zažívate zlé chvíle. V tejto lekcii sú predstavené niektoré dynamiky. Práca v skupinách bude fantastická!!!

Na základe sociálno-emocionálnej výchovy a osobných hodnôt sa pokúsite vyriešiť niektoré problémy tak, že sa budete snažiť pochopiť, ako sa cítia iní ľudia, a ostatným členom triedy dáte najavo, ako sa v určitých situáciách cítite vy. Nezabudnite byť trpezliví, pozorne počúvajte a snažte sa byť empatickí.

Zdieľajme!!

Lekcia č. 2

Cíťme život!

Najprv si všetci sadnete na zem do veľkého kruhu. V strede kruhu nájdete odtlačok topánok a nástenku, na ktorej opíšete hypotetickú situáciu, ktorá v človeku vyvoláva pocit smútku, úzkosti a obáv... Striedajte sa ako dobrovoľníci, postavte sa na odtlačky topánok v blízkosti kartónu a podeľte sa so zvyškom skupiny o to, ako by ste sa cítili, keby ste boli osobou, ktorá trpí touto situáciou. Vžime sa do kože niekoho iného!

Keď ste sa podelili o svoje pocity a názory, je čas vytvoriť malé skupinky a vymyslieť niekoľko spôsobov, ako nájsť pozitívne fakty alebo riešenia danej situácie, aby sa človek cítil šťastnejší alebo sa aspoň menej trápil či smútil. Potom ich všetky napíšte na rôzne lístočky a podeľte sa o nápady svojho tímu s ostatnými skupinami. Nakoniec nalepte najvhodnejšie post-ity okolo pôvodného kartónu.

Uvedomili ste si, že po smutnej situácii sa vždy nájde niečo pozitívne alebo riešenie, ktoré nám zlepší náladu?

Lekcia č. 2

Ty, moja podpora

Vyberte si partnera a pripravte si smartfóny. Používajme Whatsapp! Pri tejto aktivite jeden z vás pošle druhému textovú správu, v ktorej mu povie niečo, čo vás zarmucuje alebo znepokojuje (môže to byť skutočné alebo nie).

Druhá osoba odpovie tak, že poskytne podporu, vyjadrí optimistické myšlienky a rôzne spôsoby riešenia situácie.

Nezabudnite vytvoriť konverzáciu pomocou emócií, emotikonov, gifov a podobne.

Lekcia č. 2

Potras svojím srdcom!

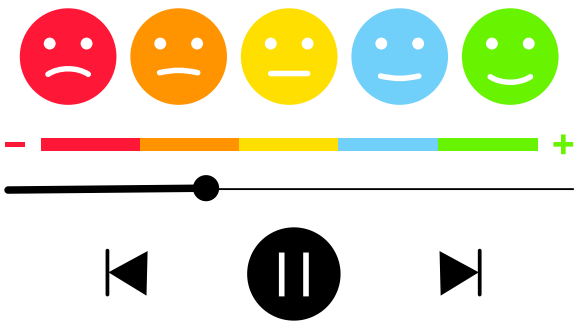
Vytvorte skupinu 5 partnerov a vyberte 3 z 5 kariet, ktoré nájdete na stole lícom nadol. Každá karta obsahuje určitú emóciu: lásku, smútok, strach, hnev, radosť, prekvapenie, dôveru, optimizmus atď.

Každá skupina bude mať za úlohu priradiť k tejto emócii pieseň, o ktorej si každý z vás myslí, že ju reprezentuje. Je dôležité, aby ste sa podelili o svoje názory a prediskutovali, ktorá je najlepšou voľbou pre každú emóciu. Môžete použiť aj svoje smartfóny.

Rozdeľte sa do skupín po 5 ľudí a vezmite si pero a papier. Vypočujte si 5 rôznych piesní a diskutujte o tom, ako by ste každú z nich označili pocitom. Podeľte sa o rozhodnutia tímu s ostatnými skupinami a vypočujte si nápady ostatných.

Potom v tom istom tíme rozhodnite, ktorá pieseň je najviac motivujúca na zmenu "zlého dňa" na lepší. Podeľte sa o nápady svojho tímu a všímajte si aj nápady ostatných. Určite budú zaujímavé.

Nezabúdajte, že hudba je dobrý spôsob, ako zmeniť náladu. Ako hovorieval Bob Marley: „Don’t worry, be happy!!!“ (z EN: „Nestrachuj sa, buď šťastný!!!“)



Lekcia č. 2

Rozumieme tomu?

Individuálne vyplníte dotazník, v ktorom sami zhodnotíte, čo ste sa naučili o spracovaných témach. Každú položku zaradíte do kategórií "áno", "niekedy" a "nie".

Dotazník obsahuje nasledujúcich 10 položiek:

1. Rozumiem tomu, čo cítim.
2. Rozumiem tomu, čo cítia ostatní.
3. Dokážem sa podeliť o to, čo cítim, s ostatnými.
4. Dokážem sa vcítiť do druhých.
5. Dokážem nájsť možné riešenia svojich problémov.
6. Dokážem nájsť možné riešenia problémov iných ľudí.
7. Dokážem používať pozitívny dialóg so sebou samým.
8. Dokážem viesť pozitívny dialóg s inými ľuďmi.
9. Dokážem počúvať sám seba.
10. Dokážem pracovať v skupine.

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

V.O. Complete. The benefits of emotional intelligence for our children. Daniel Goleman
(Daniel Goleman, Výhody emocinálnej inteligencie pre naše deti)

4 Sociálne/emocionálne zručnosti, ktoré môžete ľahko precvičovať s tínedžermi.

Adolescence_Cliques_Crowds_Conformity-Video

Lekcia č. 3

Využívanie výhod sociálnych sietí

Kľúčové slová:

sociálna zodpovednosť, solidarita, strategické myslenie empatia

Teoretické pozadie

Vedeli ste, že šťastie má sociálny rozmer, ktorý by sme si mali uvedomiť?

Šťastie závisí od našej zodpovednosti a schopnosti konať, t. j. od sociálneho rozmeru ľudského bytia. Môžeme sa cítiť šťastní a naplnení, ak robíme šťastnými ľudí okolo seba a ak spolupracujeme s ostatnými.

Šťastie je spojené so zodpovednosťou a schopnosťou konať, preto sa musíme pýtať sami seba, či nemôžeme urobiť viac, oveľa viac pre našich priateľov, rodinu, susedov, naše ulice, pre iných ľudí, ktorí môžu byť od nás závislé, ale ktorým nevenujeme pozornosť.

Potom navrhneme sériu cvičení, ktoré podporujú úvahy o sociálnej zodpovednosti a pomoci druhým na základe schopnosti prispôsobiť sa a úspešne zvládnuť akúkoľvek situáciu.

Okrem toho sa zamyslíme nad úlohou sociálnych sietí pri budovaní našej sociálnej zodpovednosti.

Lekcia č. 3

Pomoc úsmevom

Mnohé deti a dospievajúci trávia dlhý čas mimo svojej rodiny a sociálneho prostredia z dôvodu hospitalizácie.
Proces hospitalizácie spôsobuje vo väčšej či menšej miere úzkosť a smútok.

Naša prirodzenosť nás vedie k altruizmu, čo sa prejavuje tým, že čím viac pomáhame iným, tým lepšie sa cítime. Konanie bez toho, aby sme za to niečo očakávali, a uvedomovanie si gest druhých nás všetkých urobí šťastnejšími. Cieľom tejto aktivity bude prispieť k zlepšeniu kvality života hospitalizovaných detí a dospievajúcich tým, že im svojou pomocou vyčaríme úsmev na tvári.

Nižšie vám ponúkame obohacujúcu a obohacujúcu aktivitu, ktorá vás môže naplniť šťastím, na ktorej sa zúčastní skupina 25 študentov vo veku 13 až 14 rokov. Táto akcia bude spočívať v stretnutí s inými deťmi a tínedžermi, ktorí sa učia v prostredí veľmi odlišnom od vášho a s inými možnosťami.

Na prvom stretnutí navrhujeme, aby ste nadviazali kontakt s chlapcami a dievčatami v nemocnici vo vašom meste, napríklad prostredníctvom listov. V nich sa predstavíte a vysvetlíte im svoj zámer pomôcť im, povzbudiť ich a urobiť im radosť zdieľaním zážitkov, hier alebo slov.

Lekcia č. 3

Pomoc úsmevom

Vaším cieľom bude získať odpoveď, aby ste vytvorili spojenie, ktoré vám nejakým spôsobom umožní spoznať okolnosti a citové potreby týchto ľudí -

Na druhom sedení, po získaní odpovede, bude ďalším krokom dohodnutie návštevy v nemocnici, aby ste sa s nimi osobne stretli. Keď tam prídu, môžeme sa ich opýtať, či by sa s vami nechceli podeliť o niektoré semináre, ktoré ste sami navrhli a ktoré zdieľajú spoločné záujmy, ktoré budú pre vás oboch prospešné a naplnia vás šťastím.

Pokiaľ ide o posledné stretnutie: povzbudzujeme vás, aby ste sa o svoje skúsenosti podelili s viacerými ľuďmi, aby ste tak určitým spôsobom povzbudili ostatných k tomu, aby robili pekné gestá ľuďom v núdzi.

Lekcia č. 3

Nakopnite ekonomiku vo vašom susedstve

Solidarita vás robí šťastnejšími. Tu je projekt, v ktorom zistíte, ako môžete byť šťastnejší, keď pomáhate iným! Odporúčame vám, aby ste vytvorili svoju skupinu 10 študentov vo veku 14-15 rokov, ktorí sa zúčastnia.

Ako si viete predstaviť, budete mať školu plnú prázdnych hydrogélových pohárov, ktoré sa hromadia v kúte a neviete, čo s nimi. Ako zodpovední za to, aby ste neprodukovali odpad a prispeli a pomohli firmám vo vašom okolí, bude prvou úlohou vyhľadať firmy, ktoré sa venujú predaju mydla.

Postupujte podľa nasledujúcich krokov:

Krok 1: Rozhodnite sa, aká bude vaša charitatívna kampaň a komu pôjdu peniaze získané z predaja mydielok.

Krok 2: Nájdite vhodnú spoločnosť a vysvetlite jej projekt a jeho účel, keďže zámerom je spolupracovať pri nákupe mydla, aby ste naplnili vyradené nádobky s gélom a opäť ich predali v rámci charitatívnej kampane na pomoc iným ľuďom.

Krok 3: Informujte rodiny o svojej práci a uskutočnite kampaň na predaj výťažku. Vaša skupina môže využiť niektorý zo školských večierkov, kde je väčší počet účastníkov.

Krok 4: Ako poslednú úlohu môžete všetci byť tými, ktorí odovzdajú vyzbieranú sumu združeniu, ktoré si vaša pracovná skupina nakoniec vybrala.

Vďaka tejto aktivite sa budete cítiť hrdí na svoju prácu, pretože aj malé gesto pre niekoho v núdzi vás poteší.

Lekcia č. 3

Spolu sa učíme

Urobiť niekoho iného šťastným je veľkým zdrojom uspokojenia, najmä ak ide o staršieho človeka. Táto činnosť bude pozostávať z toho, že sa budete učiť od starších ľudí a oni sa budú učiť s vašou pomocou. Zúčastníte sa jej v skupine študentov vo veku 13 až 17 rokov so staršími ľuďmi z vášho okolia a okolia ❤.

1 Na prvom pracovnom stretnutí v škole vás navštívia odborníci z domova dôchodcov a sociálnych služieb z okolia; budú vás informovať o charakteristike domova dôchodcov a jeho obyvateľov.

2 Rozdelíte sa do skupín, v ktorých budete analyzovať potreby starších ľudí, aby sa prispôsobili novej dobe, a otvoríme diskusiu o problémoch týkajúcich sa starších ľudí v susedstve. Po debate určite vymyslíte aktivity, ktorými si budete navzájom pomáhať.

3 Druhé stretnutie sa uskutoční v domovoch dôchodcov v susedstve. Navštívite centrum pre seniorov, kde budete mať možnosť sa navzájom predstaviť a porozprávať sa, aby ste si vybudovali vzťah.

4 Po návšteve by bolo dobré pozvať starších ľudí na návštevu vášho centra. Keď prídu, budete mať pripravené dotazníky, aby ste s nimi mohli urobiť rozhovor a zistiť, aké zvyky majú mladí ľudia v ich dobe a ako sa líšia od tých vašich.

Ďalším nápadom je uskutočniť počas návštevy workshopy, napríklad hudobné, maliarske, čitateľské a workshopy o nových technológiách.

Lekcia č. 3

Sociálne siete so sociálnou zodpovednosťou

Dobré využívanie sociálnych médií a podpora sociálnej zodpovednosti je kľúčovým faktorom, ktorý prinesie nášmu svetu niečo pozitívne! Sociálne siete sú nástroje, ktoré nám umožňujú spojiť sa s ľuďmi, prostredníctvom správ a navrhovať nápady alebo vytvárať akcie na zlepšenie nášho životného prostredia.

V tejto aktivite budete musieť preskúmať reklamné spoty a analyzovať spoločenskú zodpovednosť spoločností. Pomocou tohto výskumu budete analyzovať, ako sa spoločnosti zameriavajú na pozitívny vplyv na spoločnosť, životné prostredie a blaho svojich zákazníkov a zamestnancov.

Dozviete sa aj o výhodách spoločenskej zodpovednosti podnikov a položíte si otázku, prečo niektoré spoločnosti túto zodpovednosť nemajú. Tu sú reklamy, ktoré si môžete pozrieť:

REKLAMA	QR KÓD (NASKENUJ MA)
Nike Dream Crazier	
Dove. Fat Pandora	
Orange. Grooming	
Always. Like a girl	

Lekcia č. 3

Sociálne siete so sociálnou zodpovednosťou

Po analýze spotov otvoríme diskusiu, ktorá vám pomôže zamyslieť sa nad týmito otázkami:

- Uvedomujú si niektoré spoločnosti svoju úlohu aktívnych činiteľov a svoju spoločenskú zodpovednosť?

- Uvedomujú si spotrebitelia nedostatok podnikateľskej etiky niektorých spoločností?

- Existujú sexistické stereotypy a úlohy, ktoré reklamy pripisujú mužom a ženám?

- Ovplyvňujú a podmieňujú médiá ľudí, pričom niekedy podporujú negatívne stereotypy a roly?

Lekcia č. 3

Rozumieme tomu?

Výchova k zodpovednosti má v spoločnosti veľký význam; V tomto zmysle musíme viesť našich študentov k sebareflexii a sebakritike najdôležitejších aspektov, ktoré zistili počas procesu a vývoja lekcie, a odpovedať na otázky ako:

- Zmenili sa nejakým spôsobom moje návyky na sociálnych sieťach?
- Používam sociálne siete zodpovednejšie?
- Ako som svojím zodpovedným konaním prispel/a k spoločnosti?
- Aké výhody som získal? Aké výhody získali ostatní?
- Môže väčšia spoločenská zodpovednosť prispieť k môjmu šťastiu a šťastiu ostatných?

Byť zodpovedný prospieva spoločenskému spolužitiu, pretože táto hodnota je zhmotnením disciplíny, spolupráce, povinnosti a úcty k sebe samému a k druhým.

Môžeme vytvoriť záverečnú debatu, v ktorej žiaci vyjadria svoj názor na odpovede svojich spolužiakov.

Lekcia č. 3

Doplňujúce informácie

Video o osobnej zodpovednosti.

Osobná sociálna zodpovednosť za lepší svet - Príklady príbehov.

PRISPÔSOBIVOSŤ

Zhrnutie modulu

Prispôsobivosť je nevyhnutná, pretože umožňuje riešiť problémy a prekonávať výzvy. Je to schopnosť zmeniť činnosť, smer alebo perspektívu, aby ste sa prispôsobili rôznym podmienkam alebo prostrediu. Zahŕňa vedomú navigáciu, a nie riadenie sa meniacimi sa okolnosťami. Inými slovami, zahŕňa schopnosť posúdiť vyvíjajúcu sa situáciu z viacerých perspektív, zmeniť svoje myslenie a uhol pohľadu a vybrať si najlepšiu reakciu. Ako prispôsobivému človeku sa vám môže dariť aj uprostred chaosu. Tento záver vám teda umožní prehĺbiť získané vedomosti, zamyslieť sa nad ťažkosťami, ktoré ste mali, a porozmýšľať o tom, čo ste dosiahli, aby ste uzavreli modul adaptability a mohli prejsť k ďalšiemu!

O autorke

Ángela, zamestnankyňa školy Seneca, Španielsko

Podporujeme rozmanitosť vo vzdelávaní a snažíme sa vychovávať solidárnych a ekologicky ohľaduplných ľudí s vysokou schopnosťou kritického myslenia, tímovou prácou a kompromismi s inováciami. To sú naše základné hodnoty. Tešíme sa na celkový vplyv na našu školu v rôznych etapách s našou účasťou na európskych projektoch.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 2

SEBAUVEDOMOVANIE

Myslíte, že poznáte samých seba?

- Vôbec nie
- Nedokážem odpovedať
- Veľmi, veľmi dobre

Tento modul vám pomôže nájsť lepšie spojenie so sebou samým a pochopiť svoje správanie, myšlienky alebo emócie v rôznych situáciách.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Ahoj!

Ste pripravení ísť s nami na túto horskú dráhu sebauvedomovania?

Tento modul je venovaný konceptu sebauvedomenia, ktorý predstavuje schopnosť zamerať sa na seba a na to, ako vaše vlastné činy, myšlienky alebo emócie sú alebo nie sú v súlade s vašimi vnútornými presvedčeniami.

Ľudia si príliš často neuvedomujú svoje správanie, najmä keď sa ocitnú v centre hádky, depresie, úzkosti, problémov vo vzťahoch, prehier alebo aj v každodennom živote. Našťastie si môžeme svoje problémy lepšie uvedomiť, pričom je nevyhnutné venovať osobitnú pozornosť týmto štyrom prvkom: pocity, myšlienky, emócie a vzorce.

Budovanie sebauvedomovania je nevyhnutné. V tomto module sa teda naučíme:

- ako sa objektívne zhodnotiť, ako zvládať svoje emócie, ako zosúladiť svoje správanie so svojimi hodnotami a pochopiť, ako vás vnímajú ostatní,
- ako sa zoznámit s vnútorným sebauvedomením a vonkajším sebauvedomením,
- ako vedieť odpovedať na otázku "Kto som?",
- ako používať rôzne metódy sebareflexie,
- ako si zachovať moment za momentom,
- ako identifikovať osobnostné silné stránky a oblasti, v ktorých sa treba zlepšiť.

Pripravení? Pusťme sa do toho!

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Šúpanie cibule

Kľúčové slová:

vnútorné a vonkajšie sebauvedomenie

Povedali by ste, že sa poznáte?
Dokážete sa riadiť svojou intuíciou?
Viete, čo chcete?
Viete, ako budete reagovať na určité situácie a prečo?
Zvyčajne sa k sebe vyjadrujete pozitívne, však?

Nebojte sa, ak ste na tieto otázky neodpovedali kladne; ani dospelí neodpovedajú na všetky otázky "áno". Sebauvedomovanie je celoživotný proces učenia sa alebo objavovania, ktorý sa vyvíja počas celého života.

Sebavedomie je schopnosť monitorovať náš vnútorný svet. Ešte iní ho opisujú ako rozdiel medzi tým, ako vidíme sami seba a ako nás vidia ostatní.

Výskum naznačuje, že keď sa vidíme jasne, sme sebavedomejší a tvorivejší. Robíme správnejšie rozhodnutia, budujeme pevnejšie vzťahy a efektívnejšie komunikujeme. Je menej pravdepodobné, že budeme klamať, podvádzať a kradnúť. Sme lepšími študentmi, ktorí využívajú viac príležitostí.

Existujú dva typy sebauvedomenia, vnútorné a vonkajšie.
Vnútorné predstavuje to, ako vnímame svoje vlastné hodnoty, vášne, ašpirácie, súlad s prostredím, reakcie (vrátane myšlienok, pocitov, správania, silných a slabých stránok) a vplyv na iných.
Vonkajšie sebauvedomenie znamená pochopenie toho, ako nás vnímajú ostatní ľudia. Výskum ukazuje, že ľudia, ktorí vedia, ako ich vidia ostatní, sú zručnejší v prejavovaní empatie a prijímaní perspektív druhých.

Zdroj: What Self-Awaress Really Is (and How to Cultivate It) /z EN: Čo je to sebapoznanie (a ako si ho vypestovať)./

Lekcia č. 1

Šúpanie cibule

Cibuľa nás niekedy rozplače, ale aj tak ju šúpeme. Tak si ošúpme aj svoju osobnú cibuľu a siahnime hlbšie. Niekedy je to ťažké, ale nakoniec to stojí za to, keď si lepšie uvedomíme samých seba, budeme sebavedomejší a viac prepojení so svojím vnútorným svetom.

Hoci sú všetky cvičenia prispôsobiteľné a bez vekového obmedzenia, aktivity by boli najprínosnejšie pre mladých ľudí vo veku 15 - 17 rokov. Všetko, čo pre nich potrebujete, sú prázdne papiere a ceruzky.

Lekcia č. 1

Moje základné hodnoty

Toto cvičenie má dve časti. Na začiatku sa pozriete na svoje hodnoty. Vaše hodnoty sú veci, ktoré považujete za dôležité v spôsobe vášho života a práce. Určujú (mali by) vaše priority a v hĺbke duše sú pravdepodobne meradlom, podľa ktorého viete určiť, či sa váš život odvíja tak, ako chcete.

Časť 1:
Vezmite si zoznam papierov a prečítajte si hodnoty, ktoré sme uviedli nižšie. Vyberte si tie, ktoré sú pre vás najdôležitejšie, základné, a pomocou štruktúry na obrázku ich znázornite.

Môžete si pomôcť tým, že si prečítate každý riadok a vyberiete z každého riadku pre vás najdôležitejšie. Nakoniec urobíte konečné rozhodnutie z týchto 17 hodnôt a vytvoríte obrázok so svojimi 7 základnými hodnotami.

Dobrodružstvo	Láskavosť	Tímová práca	Postoj „nejako bolo, nejako bude“
Komunikácia	Vzdelávanie	Perfekcionizmus	Zmena
Napredovanie	Kariéra	Kvalita	Vzrušenie
Krása	Starostlivosť	Osobný rozvoj	Dobro

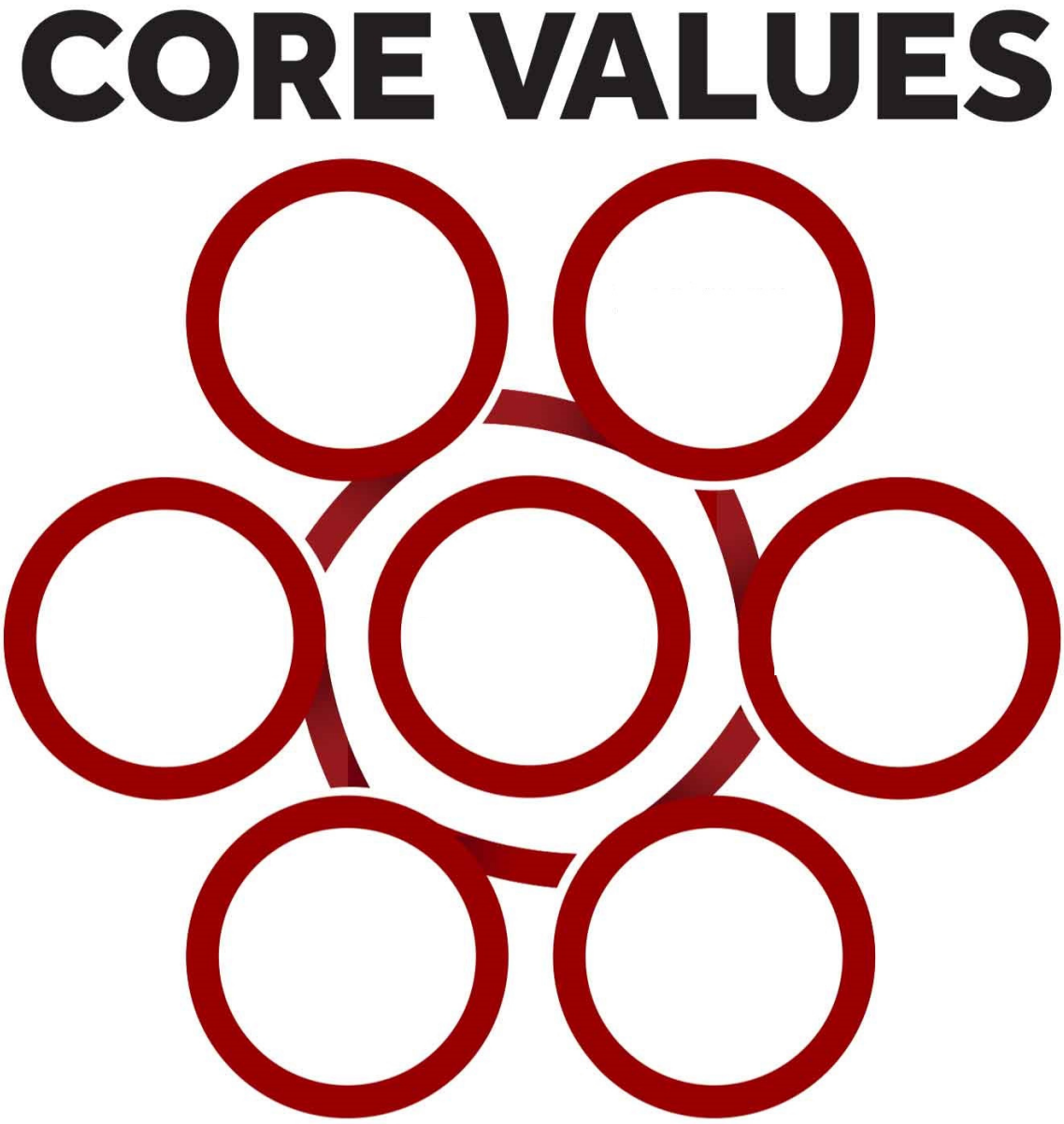
Účasť	Múdrosť	Rešpekt	Radosť/Hra
Odpúšťanie	Viera	Pracuj ťažšie a múdrejšie	Láska
Otvorenosť	Poriadok	Pokrok	Rozmanitosť
Štedrosť	Začleňovanie	Ľudskosť	Zodpovednosť
Spojenie	Kreativita	Úspech	Rešpekt
Rodina	Sloboda	Bezpečnosť	Vernosť
Kvantita	Spirituálnosť	Sila	Bohatstvo
Dokonalosť	Prispievanie	Moc	Spolupráca
Priateľstvo	Hrdosť	Zdravie	Rovnováha
Domov	Zábava - milovanie	Odvaha	Vedomosti
Vodcovstvo	Humor	Charizma	Súcit
Trpezlivosť	Zmena	Prosperita	Vďačnosť
Peniaze	Sláva	Spravodlivosť	Sebaúcta

Lekcia č. 1

Zobraz svoje základné hodnoty

Časť 2:

Vytvorte si obrázok so svojimi 7 základnými hodnotami.



Lekcia č. 1

Kto si?

Vezmite si papier a napíšte si 10 kľúčových slov, ktoré vás najviac vystihujú. Potom si v triede vyhľadajte dvojicu a urobte veľmi jednoduchú, ale veľmi účinnú aktivitu. Každý z vás si bude striedavo klásť jednu jednoduchú otázku 20 - 30-krát: "Kto ste?" a pýtajte sa tak dlho, kým ten druhý bude mať odpovede a všetky odpovede napíšte svojmu partnerovi. Potom si vymeníte strany a váš partner sa vás pýta to isté.
Cieľom tejto aktivity je pomôcť vám odhaliť všetky identity a roly, ktoré každý z nás nosí, ale predsa len, zostáva ešte niečo, keď sa od všetkých rolí odpútame? Kto je skutočnou osobou za všetkými týmito rolami? Kto ste skutočný vy?

Príklad:
Osoba A: Kto ste?
Osoba B: Som Betty.
Osoba B: Kto ste vy?
Osoba A: Ja som Laura.
Osoba A: Kto ste vy?
Osoba B: Som študentka.
Osoba B: Kto ste vy?
Osoba A: Som dcéra.
atď.

Ak vám zostane čas, môžete sa navzájom podeliť aj o to, ako vidíte toho druhého, ak zabudne na všetky roly, ktoré nespomenul.

Lekcia č. 1

Rozumieme tomu?

Venujte 5 minút premýšľaniu o týchto otázkach. Premýšľajte v kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo v malých skupinách či dvojiciach. Počas týchto sedení sa pokúsite pozrieť, aké aha momenty ste mali po cvičení, aké sú výsledky. Budete tiež diskutovať o tom, čo ste sa naučili a kde môžete tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE:

- Objavili ste vo svojom živote dôležité hodnoty? Aký bol pre vás proces hľadania hodnôt?
- Čo ste použili ako určujúce faktory alebo piliere svojej identity?
- Stretli ste sa niekedy so stereotypmi alebo diskrimináciou kvôli niektorej časti vašej identity? S ktorou? Čo si myslíte o tých, ktorí sa k niekomu správajú nevhodne kvôli nejakej jeho vlastnosti?
- Ktoré časti vašej identity sa vám najviac páčia?

Lekcia č. 1

Doplňujúce informácie

SCAN ME

Video: Ako spoznať sám seba

SCAN ME

Článok: Ako nájsť samého seba: 11 spôsobov, ako objaviť svoju skutočnú identitu

Zaujímavý fakt: Hoci si väčšina ľudí myslí, že si uvedomuje samých seba, iba 10-15 % skúmaných ľudí skutočne spĺňa tieto kritériá. Takže máte o dôvod viac, aby ste sa hlbšie ponorili do problematiky a viac si uvedomovali samých seba.

Lekcia č. 2

Nájdi svoj ikigai

Kľúčové slová:

ikigai, cieľ, osobné silné stránky, oblasti na zlepšenie

Počuli ste niekedy o ikigai? Japonsko je na druhom mieste na svete v priemernej dĺžke života, pričom ženy sa majú dožiť dožívajú 88,09 roka a muži 81,91 roka. Je síce pravda, že strava zohráva určitú úlohu, ale mnohí Japonci veria, že ikigai má veľký podiel na ich dlhovekosti a šťastnom živote. Preto vám prajeme, aby ste žili dlhý a šťastný život.

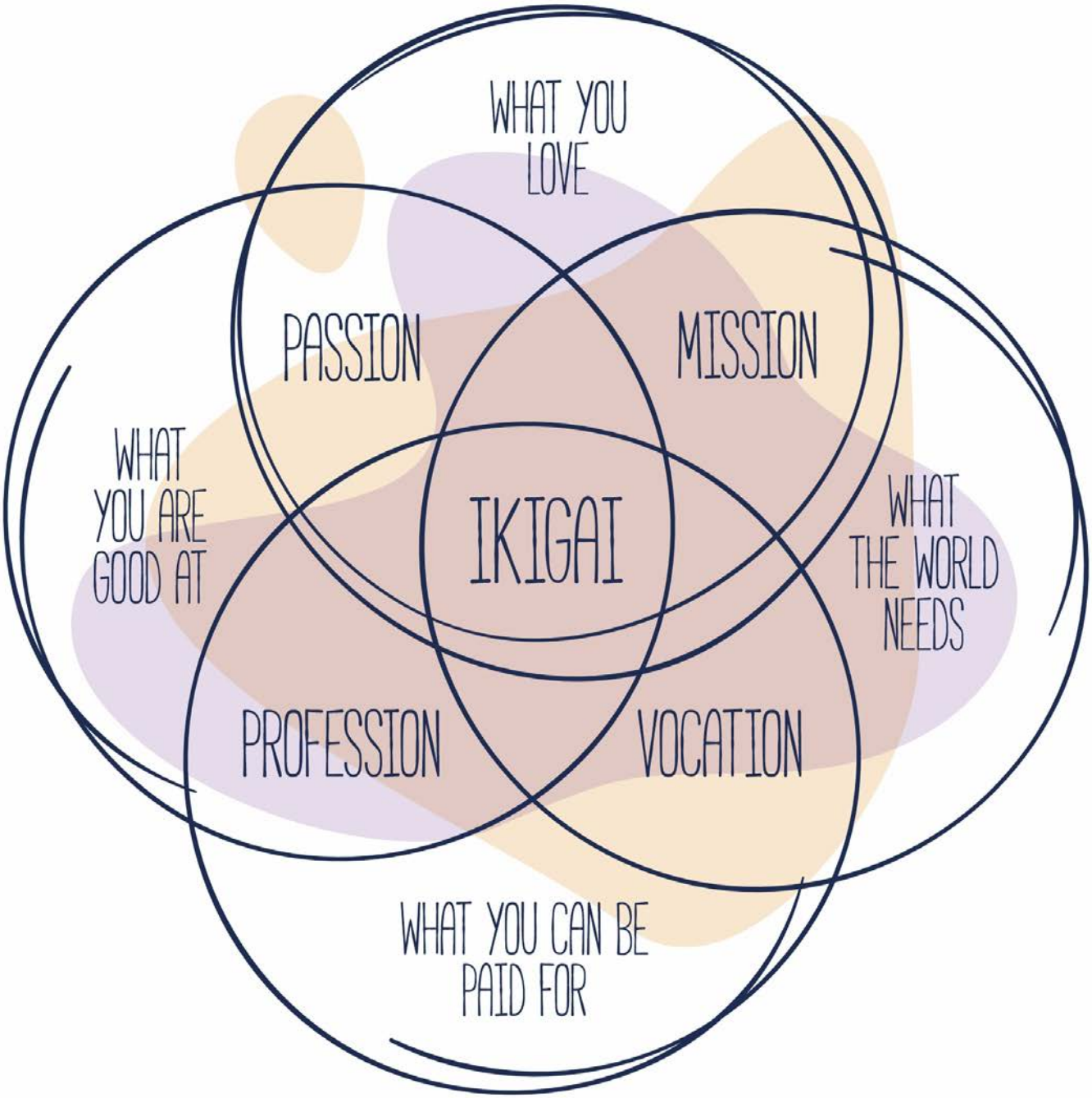
Ikigai je japonská filozofia, ktorá vám pomôže nájsť váš skutočný životný cieľ, váš "dôvod bytia". Iki v japončine znamená "život" a gai označuje hodnotu alebo hodnotu. Ikigai je váš životný cieľ alebo vaša blaženosť. Je to to, čo vám prináša radosť a inšpiruje vás, aby ste každý deň vstali z postele.

Ikigai vám môže pomôcť:

- navrhnúť svoj ideálny pracovný životný štýl,
- vytvoriť silné sociálne väzby,
- vytvoriť zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom,
- plniť si svoje sny.

Prečo ste tu? Aký je váš cieľ? Nájdite svoj ikigai, ale majte na pamäti, že ikigai nie je pevný, môže sa v priebehu rokov meniť.

Ak alebo keď poznáte svoj ikigai a chápete jeho význam, ste v súlade s prácou, ktorú ste túžili robiť, a s prácou, ktorú svet potrebuje, aby ste robili.



Lekcia č. 2

Môj ikigai

Premýšľajte a zapisujte na papier:

Čo sa vám páči. Vaše ikigai by malo byť niečo, čo robíte radi... **(robíte to znova a znova, keď to robíte, nikdy sa nenudíte a zabúdate na všetko okolo seba...)**	
V čom ste dobrý. Ďalšia vec, ktorá vám môže pomôcť priblížiť sa k nájdeniu vášho ikigai, je zistiť, v čom ste alebo by ste chceli byť dobrí... **(aké máte zručnosti, čo robíte lepšie ako ostatní, v čom sa na vás ľudia obracajú, v čom ste dobrí a chcete byť ešte lepší ...)**	
Za čo môžete dostať plat alebo odmenu... **(za akú prácu ste boli doteraz platení, za čo by ste chceli byť platení, za čo by ste mohli byť platení, čo by ste robili, keby ste nepracovali/nemali prácu ...)**	
Čo svet potrebuje... **(čo môžete urobiť, aby boli ľudia okolo vás šťastní, čo potrebuje vaša miestna komunita, aké problémy vo vašom okolí dokážete vyriešiť, aké zmeny môžete priniesť ľuďom okolo vás...)**	

Po dokončení máte svoj aktuálny ikigai.

Lekcia č. 2

Rozumieme tomu?

Venujte 5 minút premýšľaniu o týchto otázkach. Premýšľajte v kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo v malých skupinách či dvojiciach. Počas týchto sedení sa pokúsite pozrieť, aké aha momenty ste mali po cvičení, aké sú výsledky. Budete tiež diskutovať o tom, čo ste sa naučili a kde môžete tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE:

- Aké sú podľa vás vaše osobné silné stránky?
- Aké sú oblasti, v ktorých sa môžete zlepšiť?
- Aký bol pre vás proces objavovania ikigai?
- Existujú nejaké nové výsledky, ktoré ste neočakávali?
- Myslíte si, že ste už našli svoj ikigai? Ikigai môžete robiť znova a znova. Nikdy nie je koniec :).

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

SCAN ME

Video 1: Krátka prezentácia procesu Ikigai

SCAN ME

Video 2: Prednáška Emily Bidleovej z TEDx na tému Tajomstvo cieľavedomého života

Lekcia č. 3

Zostaňte v prítomnom okamihu

Kľúčové slová

prítomný okamih, meditácia, pokoj,dýchanie

Ako často sa nachádzate v prítomnom okamihu? Byť naozaj TU a TERAZ? Pamätáte si, aké to bolo, keď ste boli dieťa? Ako ste sa cítili? Ako povedal Jean de La Bruyère: "Deti nemajú ani minulosť, ani budúcnosť. Preto si užívajú prítomnosť, čo sa nám stáva len zriedka."

Určite by sme sa od vás (nich) mali učiť a každý deň premýšľať o nižšie uvedených otázkach, aby sme si pripomenuli, čo je dôležité.

„Včerajšok je história. Zajtrajšok je tajomstvo. Dnešok je dar. Preto sa volá prítomnosť.“ (z EN: „That’s why it’s called present.“ present má 2 významy: prítomnosť a dar)

- Alice Morse Earle

„Čas vôbec nie je vzácny, pretože je to ilúzia. To, čo vnímate ako vzácne, nie je čas, ale jediný bod, ktorý je mimo času: Prítomnosť. To je skutočne vzácne. Čím viac sa sústreďujete na čas - minulosť a budúcnosť -, tým viac vám uniká Prítomnosť, to najvzácnejšie, čo existuje.“

- Eckhart Tolle

„Ak pociťujete úzkosť alebo depresiu, nie ste v prítomnosti. Buď si úzkostlivo premietate budúcnosť, alebo ste v depresii a uviazli ste v minulosti. Jediná vec, ktorú máte pod kontrolou, je prítomný okamih; jednoduché dychové cvičenia nás môžu okamžite upokojiť a sprítomniť.“

- Tobe Hanson

„Schopnosť byť v prítomnom okamihu je hlavnou súčasťou duševnej pohody.“

- Abraham Maslow

„Život vám dáva dostatok času na to, aby ste robili, čo chcete, ak zostanete v prítomnom okamihu.“

- Deepak Chopra

Keď praktizujete prítomnosť, budujete si dobré návyky pre svoju budúcu pohodu. Zistilo sa tiež, že uvedomovanie si prítomného okamihu časom znižuje stres a náhle zmeny nálady, pretože máte väčšiu kontrolu nad svojimi myšlienkami.

Sústredenie sa na prítomnosť nám umožňuje všímať si pocity, ako sú obavy, strach, úzkosť a neistota, a transformovať ich na vnímanie každého okamihu ako novej skúsenosti. Prítomnosť je neustálym príchodom nových začiatkov - tu máme moc kedykoľvek sa zbaviť toho, čo nám neslúži, a "znovuzrodiť sa". V každom novom okamihu môžete stelesniť čokoľvek, čo si želáte. Minulosť aj budúcnosť sú pojmy, o ktorých môžeme premýšľať, ale ktoré v skutočnosti nezažívame. Pre nás ľudí je jediné, čo máme, prítomnosť - a to je všetko, čo skutočne potrebujeme.

V prítomnom okamihu sme najšťastnejší.

Prítomnosť je náš prirodzený stav bytia. Tu nie sme viazaní na minulosť ani na veci, ktoré by sme si želali, aby dopadli inak. Ani sa nezaoberáme zbytočnými obavami z budúcnosti. Keď sme skutočne prítomní, môžeme privítať neznáme. Sme šťastní, že žijeme, a vieme, že každý nový okamih je dar. Plynieme s prúdom života, nech už nás prekvapí čokoľvek. Neustály príchod prítomnosti nám umožňuje znovu sa sústrediť a konať z miesta autenticity a súcitu namiesto reakcie a odporu.

Keď si robíme starosti o minulosť a budúcnosť, oddeľujeme sa od prítomnosti.

Lekcia č. 3

Zotrvanie v prítomnom okamihu

Nezabudnite: Dôležitý je len jeden čas - prítomnosť! Je to najdôležitejší čas, pretože je to jediný čas, keď máme nejakú moc.

- Lev Tolstoj

Hoci sú všetky cvičenia prispôsobivé a bez vekových obmedzení.

Lekcia č. 3

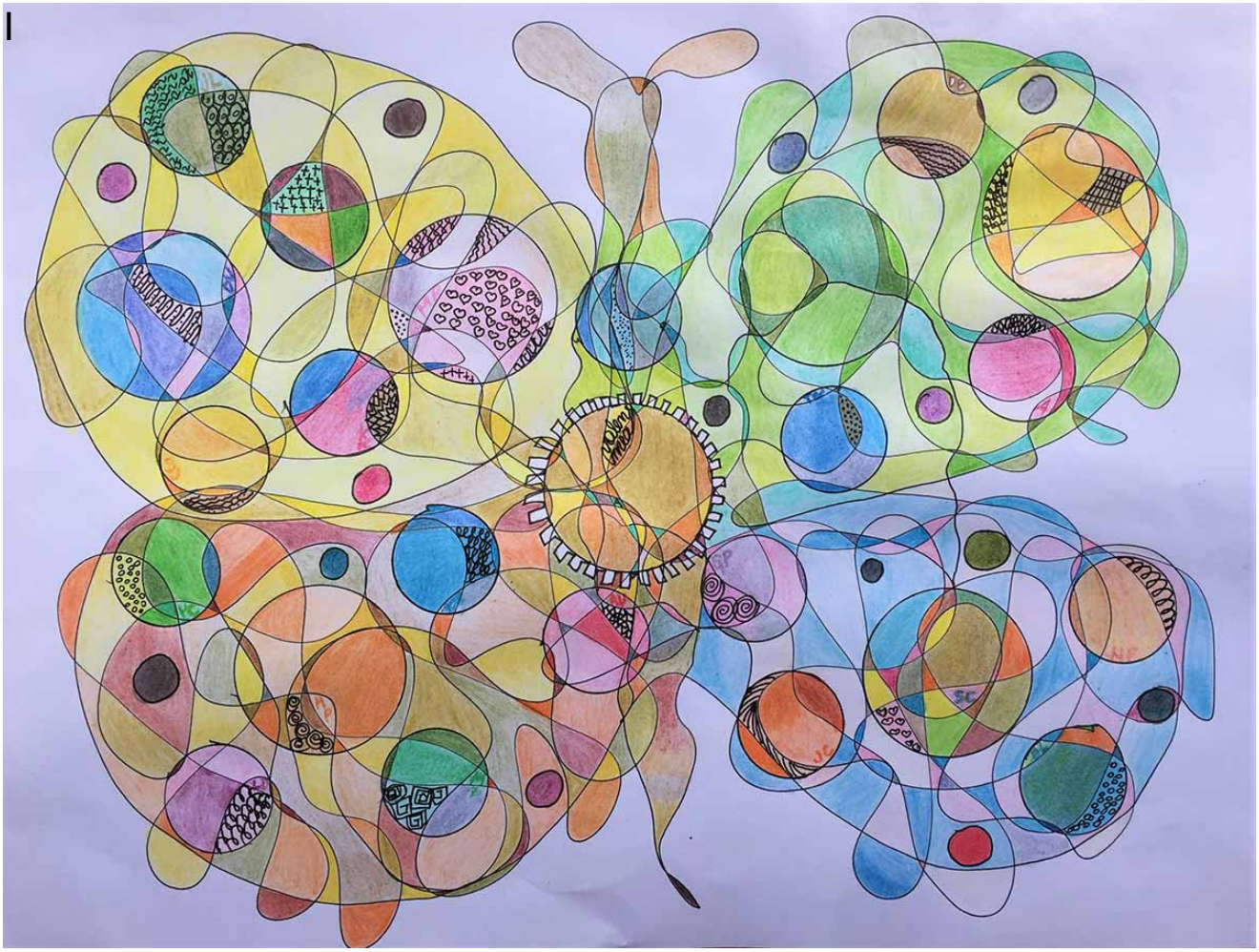
Váš čiastkový portrét

Dnes budete kresliť a využijete tento čas na to, aby ste sa naučili byť v prítomnosti. Kreativita je v každom z nás v rôznych podobách a verziách. Nakreslíte si svoj fraktálový portrét. Potrebujete papier a ceruzku.

Fraktálne obrázky sa robia so zatvorenými očami len v jednej línii bez prestávok medzi nimi. Každý obrázok by mal mať zastávku, kde sa končí (môže to byť bodka alebo lavička čiar). Vezmite si papier a ceruzku alebo pastelku, zhlboka sa nadýchnite, nájdite si čas, zavrite oči a urobte svoj autoportrét len jednou súvislou čiarou. Toto bude váš portrét z vašej intuície. Po dokončení si vezmete rôzne farby pasteliek a portrét vyfarbíte. Každý z vás môže na svojom portréte nájsť iné tvary (napríklad srdiečka, zvieratá atď.). Mali by ste sa zamyslieť nad tým, čo sa mi tieto symboly snažia povedať, ukázať. Čo sa vo mne deje?

Túto techniku môžete použiť každý deň ráno pred začiatkom dňa a zistiť, ako sa cítite. Okrúhle tvary predstavujú pokojný stav mysle, ostré tvary nám ukazujú, že sme napätí a že sa v nás niečo deje. Každý by sa mal spýtať čo?

Nezabudnite - vždy so zatvorenými očami a v jednej línii.



Zdroj: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

"Niekedy si musíte sadnúť osamote na podlahu v tichej miestnosti, aby ste počuli svoj vlastný hlas a nenechali ho prehlušiť hlukom ostatných."
Charlotte Eriksso

Lekcia č. 3

Rozumieme tomu?

Venujte 5 minút premýšľaniu o týchto otázkach. Premýšľajte v kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo v malých skupinách či dvojiciach. Počas týchto sedení sa pokúsite pozrieť, aké aha momenty ste mali po cvičení, aké sú výsledky. Budete tiež diskutovať o tom, čo ste sa naučili a kde môžete tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE:

- Ako sa cítite po tom, čo ste to urobili a pozreli sa na to?
- Dokázali ste zostať v danom momente? Byť prítomný?
- Ak ste na obrázku našli nejaké tvary, čo vám podľa vás hovoria?
- Čo je prítomný okamih?
- Prečo je podľa vás dôležité vedieť zostať v prítomnom okamihu?

Lekcia č. 3

Doplňujúce informácie

SCAN ME

Video 1: Ako na to - Relaxujte pri kreslení fraktálov

SCAN ME

Článok1: Ako žiť v danom okamihu: Viac ako 35 nástrojov, ako byť viac prítomný.

SCAN ME

Článok 2: Arteterapia

SEBAUVEDOMOVANIE
Zhrnutie modulu

Ako ste mohli vidieť, dúfame, že sebauvedomenie je základom všetkého. Je to jedna z najdôležitejších častí vzdelávania a sebarozvoja.
Poznať seba samého.
Vedieť, kto som, aké sú moje silné stránky a v ktorých oblastiach sa môžem zlepšiť, prečo som tu, ako sa vidím ja a ako ma vidia ostatní.
Uvedomiť si, ako môže každý riešiť svoje problémy, a venovať osobitnú pozornosť štyrom hlavným prvkom: pocitom, myšlienkam, emóciám a vzorcom.
Metódy/cvičenia/scenáre, ktoré sme pre vás pripravili, sú malým náhľadom do tejto témy a do aktivít, ktoré s ňou môžu súvisieť. Chceli sme sa s vami podeliť o nové prístupy, nové metódy, ktoré budú pre vás zaujímavé, pútavé, inšpiratívne a užitočné.
To, čo považujeme za dôležité, je venovať čas hlbšej analýze týchto otázok a tém, ako aj venovať čas na konci reflexii každej aktivity, ktorá bola vykonaná. Považujeme za super užitočné, aby ste si vy, študenti, mohli v škole nájsť dostatok času na premýšľanie o týchto niekedy ťažkých, ale dôležitých názoroch na vašu životnú cestu.
Dúfame, že sa vám táto jazda na horskej dráhe s nami páčila a že máte chuť vyskúšať si ďalšie zaujímavé **témy**.

O autorke

Rada Drnovšek, Slovinsko

Mám viac ako 15 rokov skúseností v oblasti mládeže, kde som prešla všetkými fázami, od účastníka až po koordinátora a manažéra projektu. Mojou víziou je inšpirovať ľudí všetkých vekových kategórií k ich vlastnému rozvoju a následne robiť svet lepším.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 3

SOCIÁLNE POVEDOMIE

Sociálne povedomie: Schopnosť vcítiť sa do situácie iných ľudí, vrátane ľudí z rôznych prostredí a kultúr, a vcítiť sa do nich. Schopnosť porozumieť sociálnym a etickým normám správania a rozpoznať zdroje a podporu rodiny, školy a komunity.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Ahoj čitateľ!

Cieľom tohto modulu, ktorý je súčasťou procesu výchovy zdravých mladých ľudí, je zlepšiť sociálne povedomie žiakov. Schopnosť pochopiť a vcítiť sa do druhých, najmä do tých, ktorí pochádzajú z iného prostredia, ako je to vlastné, sa označuje ako sociálne povedomie. Výsledky vzdelávania tohto modulu sú:

- Starostlivosť o svoju rodinu, priateľov a školu a inšpirácia k tomu, aby človek prispel k ich blahu.
- Schopnosť budovať pozitívne vzťahy.
- Odolnosť voči tlaku prostredia -> odolávanie negatívnemu sociálnemu tlaku
- Správny postoj k stereotypom
- Prejavovanie vedúceho postavenia v skupinách
- Vyhľadávanie alebo ponúkanie podpory a pomoci v prípade potreby

Naučíte sa odpovedať na nasledujúce otázky:

- Čo spôsobuje pocity? Prečo sú pozitívne myšlienky také dôležité? Aké faktory ovplyvňujú spôsob prežívania emócií? Akú funkciu plnia emócie?
- Čo presne sú dobré skutky? Majú dobré skutky nejaký význam?
- Ako veľmi si myslíte, že ste všímaví? Nakoľko ste všímaví v skutočnosti?
- Ako často sa zaoberáme životom iných ľudí, pričom si nevšímame ten svoj? Prečo je to tak?

Dobré sociálne povedomie pomôže zlepšiť váš život a prostredie okolo vás.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Stena pozitívnej vízie

Kľúčové slová

pozitívne a negatívne emócie, pozitívna vízia, pozitívne myšlienky, empatia, motivácia, sebaregulácia, emočné sebauvedomenie

Pozitívne emócie nemajú na ľudí také účinky ako negatívne emócie; nenútia ich správať sa iracionálne a tiež ich nenútia vyjadrovať sa násilným spôsobom.
Túžba konať unáhlene alebo niečo podobné sa v psychológii nazýva tendencia konať.

Väčšina udalostí spôsobených emóciami je vykreslená negatívne a majú tendenciu spájať emócie s konkrétnymi akčnými tendenciami.

Lekcia č. 1

Stena pozitívnej vízie

Ide o spoločnú aktivitu, pri ktorej si vytvoríte vlastný plagát alebo stenu s pozitívnymi nápadmi pre lepšiu budúcnosť.
Cieľom je, aby ste sa aktívne zapojili a pripravili si vlastné nápady a umiestnili ich na spoločnú stenu nápadov. Vy a vaši kolegovia máte komunikovať a spolupracovať podporným spôsobom. Pridelíme vám papier formátu A4 a všetky školské pomôcky, ktoré môžete na toto cvičenie potrebovať (perá, pastelky atď.).

Nápadité aktivity:

Vytvorte si vlastnú tabuľu pozitívnych vízií a podeľte sa o svoje nádeje na lepší zajtrajšok!
Nájdite si prázdnu stenu v škole, na školskom dvore alebo na verejnom mieste - alebo ak takú stenu nemôžete nájsť, umiestnite veľkú nástenku - a použite ju ako inšpiráciu!
Postavte tabuľu s hracími kartami a perami, ktoré môže každý použiť.

Lekcia č. 1

Stena pozitívnej vízie

„Napíšte svoju víziu lepšej budúcnosti!“ Napíšte tabuľku s inštrukciami alebo „Čo urobíte dnes, aby bol svet lepší?“

Každý má vyplniť svoje poznámky a vyvesiť ich na stenu, aby ukázal, ako malé skutky láskavosti môžu prispieť k veľkým veciam! Ako povedal múdry grécky bájkar Ezop: „Žiadny skutok láskavosti, nech je akokoľvek malý, nie je nikdy zbytočný!“

Lekcia č. 1

Stena pozitívnej vízie

Môžete vytvoriť plagáty, motivačné/inšpiratívne videá o svojich nápadoch na lepšiu budúcnosť.
Môžete medzi sebou diskutovať o tom, čo považujete za najlepšie nápady pre pozitívnu víziu budúcnosti.

Link: https://www.good-deeds-day.org/getideas/positive-vision-wall

Lekcia č. 1

Rozumieme tomu?

Práca **Daniela Golemana** je základom teórie sociálno-emocionálneho učenia, ktorá koncept sociálnej a emocionálnej inteligencie (EQ) zakladá na niekoľkých kľúčových zložkách sociálneho uvedomenia, medzi ktoré patria:

Emocionálne sebauvedomenie: Emocionálne sebauvedomenie je schopnosť pochopiť, čo človek cíti, a uvedomiť si, ako môžu rôzne nálady ovplyvniť okolie.

Sebaregulácia je umenie kontrolovať svoje emocionálne reakcie - predvídať výsledky s cieľom vyhnúť sa emocionálnej reakcii v osobných a sociálnych situáciách.

Motivácia zahŕňa pochopenie toho, ako využívať emocionálne faktory na učenie a dosahovanie osobných cieľov.

Empatia je schopnosť porozumieť emóciám a okolnostiam druhých.

Lekcia č. 2

Robíme dobré skutky

Kľúčové slová

dobré skutky, pozitívna zmena, životná zmena

Môžeme úplne zmeniť svet okolo nás tým, že urobíme tie najjednoduchšie a najzrejmejšie dobré skutky, a urobiť ho tak oveľa krajším a šťastnejším.

Častou obavou mnohých mladých ľudí je, že neveríte, že máte dostatok moci alebo sily na to, aby ste dokázali uskutočniť pozitívnu zmenu v spoločnosti. Dúfame, že vám týmto seminárom ukážeme, že bez ohľadu na to, ako nepatrné sa zdá byť nejaké úsilie, jeho vplyv môže zmeniť život.

Lekcia č. 2

Robíme dobré skutky

V rámci tohto cvičenia chceme, aby ste nám (študenti) povedali, čo si myslíte, že by vám mohlo sťažovať pozitívnu zmenu, a či veríte, že vo svojom veku niečo dokážete.

Tí, ktorí poskytnú najviac pozitívnych odpovedí, budú neskôr zaradení do samostatných skupín, aby motivovali zvyšok svojho tímu. 10 min.

- Rozdelíte sa do niekoľkých skupín.
- Pridelíme vám papier A4 a všetky školské pomôcky potrebné na toto cvičenie (perá, pastelky atď.).
- Potom chceme, aby ste si pripravili prezentáciu o metódach, ktoré podľa vás pomôžu dosiahnuť najväčší účinok. 15 min.
- Po každej prezentácii budete mať krátku diskusiu. 30 min

Na konci cvičenia sa vy a vaši priatelia/kolegovia zamyslíte, vyjadríte svoj názor na to, čo ste sa počas workshopu naučili.
Potom budete požiadaní, aby ste povedali, či máte pocit, že môžete dosiahnuť väčšiu zmenu ako predtým.

Lekcia č. 2

Robíme dobré skutky

Viac príkladov dobrých skutkov:

- sadenie stromu

- pomoc v útulku

Lekcia č. 2

Robíme dobré skutky

Potom si pozrieme video s príkladom veľkého vplyvu s na prvý pohľad malým úsilím.

https://www.youtube.com/watch?v=YUdOoTLv3kA&ab_channel=petsonlineuae.com

Po skončení videa sa zamyslíme a položíme vám určité otázky o vašich cenných postrehoch.

Lekcia č. 2

Robíme dobré skutky

Čo presne sú dobré skutky?
Majú dobré skutky nejaký význam?

Je to niečo vykonané, predvedené alebo dokončené, čin bez osobného prospechu. Vykonať dobrý skutok každý deň je výkon alebo úspech, čin, odvážny čin.
Často sa používa skutok, čin alebo gesto, najmä také, ktorým človek preukazuje svoje úmysly, charakter alebo podobne: Jej činy hovoria samé za seba.

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

https://www.iave.org/good-deeds-day/

Deň dobrých skutkov je každoročnou tradíciou konania dobra, v rámci ktorej sa státisíce ľudí na celom svete každý deň rozhodnú dobrovoľnícky pomáhať druhým, čím v praxi realizujú jednoduchú myšlienku, že každý človek môže urobiť niečo dobré, či už vo veľkom alebo v malom, aby zlepšil život druhých a pozitívne zmenil svet.

29. marec bude celosvetovým dňom konania dobra a táto organizácia hľadá ľudí, ktorí dodržiavajú tieto zásady, aby sa k nej pripojili.

Všetci chceme konať správne! Či už pre seba, svojich blízkych, planétu alebo celú spoločnosť. Dobrými skutkami, bez ohľadu na to, aké sú veľké alebo malé, pozitívne ovplyvňujeme dianie a zároveň sa cítime skvele.

Lekcia č. 3

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

Kľúčové slová:

sebahodnotenie, sebakontrola, sebavedomie, pozornosť

V živote sa väčšinou staráme o svoje veci, a tak nám uniká veľa dôležitých vecí okolo nás. Toto cvičenie nám zábavnou formou ukáže, že ak sa sústredíme len na jeden konkrétny detail, môžeme tým prehliadnuť celý príbeh. Ak sa pozrieme na celý príbeh, môžeme získať oveľa lepší prehľad o svete a ľuďoch okolo nás.

Pozornosť, nadhľad, skutočné venovanie pozornosti veciam okolo nás, poznanie silných a slabých stránok druhých sa prejavuje položením tejto otázky a zamyslením sa nad ňou.
Ako často sa venujete tomuto typu uvažovania?
Prečo? Pretože mať silný zmysel pre svoje okolie je zručnosť, ktorá si podobne ako sval vyžaduje pravidelné cvičenie, aby zostala silná a pružná.

Lekcia č. 3

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

Na začiatku dostanete dve otázky, nad ktorými sa budete musieť zamyslieť:
Ako pozorní si myslíte, že ste?
Nakoľko ste všímaví v skutočnosti?

Nápadité aktivity:

Potom vám ukážeme niekoľko krátkych videí. Tieto videá budú mať na začiatku základný cieľ, ako napríklad (spočítať počet sódy, koľko ľudí nosí ružové tričká atď..), zatiaľ čo v pozadí sa budú diať nejaké bláznivé veci.
Po skončení každého videa sa budeme pýtať, aby sme zistili, kto sa na čo chytil, a potom video prehráme, pričom v takom prípade môžete byť šokovaní, keď uvidíte, čo niektorí z vás v pozadí prehliadli.

Lekcia č. 3

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

Viedopríklady:

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

- **Test situačného povedomia - #1**

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

- **Test situačného povedomia - #2**

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

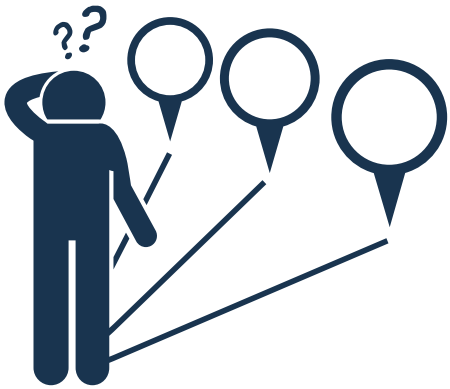
- **Test situačného povedomia - #3**

Lekcia č. 3

Ako veľmi sme si vedomí samých seba?

Použite túto diskusiu ako nástroj na diskusiu o tom, ako si niekedy uvedomujeme udalosti a veci, ktoré nie sú dôležité, zatiaľ čo tie dôležité nám uniknú bez povšimnutia.
Ako často hovoríme o problémoch a záležitostiach iných ľudí, ktoré sa nás netýkajú, zatiaľ čo svoje vlastné neriešime?

Ako často sa zaoberáme životom iných ľudí, pričom si nevšímame ten svoj? Prečo je to tak?



Lekcia č. 3

Rozumieme tomu?

Pri sebahodnotení sa môžeme zamyslieť nad tým, či myslíme, cítime a správame sa tak, ako "by sme mali". Dodržiavame naše normy a hodnoty, alebo sa zaoberáme niečím menej dôležitým?

Toto je známe ako porovnávanie s našimi normami správnosti. Každý deň používame tieto normy na posúdenie správnosti našich myšlienok, správania a uvedomovania si.

Používanie týchto metód nás učí uvedomovaniu a sebakontrole, keď hodnotíme a určujeme, či sa v určitých scenároch rozhodujeme najlepšie.

SOCIÁLNE POVEDOMIE

Zhrnutie modulu

Sociálne uvedomelí žiaci sa častejšie zúčastňujú na školských aktivitách a komunikujú so svojimi rovesníkmi.

Musíte byť sociálne uvedomelí, aby ste spoznali spoločnosť a porozumeli jej. Zručnosti v oblasti sociálneho povedomia pomôžu žiakom pochopiť, ako komunikovať a spolupracovať s ostatnými v dlhodobom horizonte.

Hoci sa sociálne povedomie študenta rozvíja počas celého školského obdobia.

Vyššie uvedené scenáre si potom vyskúšate v praxi so svojimi spolužiakmi. Nasledujúce scenáre sú scenáre, ktoré niektorí z vás ochotne zahrajú.

Budete zapojení do ťažkých, nezvyčajných, náročných alebo rozporuplných scenárov z reálneho života.

O autorovi

Velid Tinjak, Bosna a Hercegovina

Ako projektový manažér mám dlhoročné skúsenosti s prácou na projektoch Erasmus KA2. Zdokonalila som svoje zručnosti v oblasti marketingu, manažmentu a sociálnych zručností, ktoré mi pomáhajú pri riadení projektov bez ohľadu na to, aké veľké alebo malé sú. Som zvyknutá pracovať s ľuďmi z rôznych prostredí a pevne verím, že najlepším spôsobom, ako dosiahnuť výsledky, je dobrá komunikácia a spolupráca v tíme.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 4
KONTROLA NAD SVOJIMI EMÓCIAMI A POZITÍVNY VZHĽAD

Šikovná práca na sebe je neoceniteľný dar. Investujte do nej svoj čas a energiu a pozitívne skúsenosti vám umožnia vidieť všetko, čo bolo pre vás kedysi nedosiahnuteľné. Žite autenticky v harmónii so sebou samým a s ostatnými. Pozrite sa na seba, stanovte si ciele pre činnosť a skúsenosti.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Milí študenti,
Cieľom tohto modulu je podporiť vás v úspešnom zvládaní správania a emócií. Podporí vás v prijímaní vašich pocitov a umožní vám žiť/jednať autenticky v spoločnosti.

O čom presne sa budete učiť?

- Ako rozpoznať pocity skôr, ako začnete konať impulzívne.
- Ako zaviesť zdravé spôsoby zvládania stresu.
- Ako sa zorganizovať, aby ste si úspešne naplánovali a splnili úlohy doma/ školskom prostredí/práci.
- Ako stimulovať mozog pre efektívnejšiu prácu.
- Ako sebaúcta a sebadôvera ovplyvňujú motiváciu, úspech a duševné zdravie.
- Ako kreatívne a flexibilné myslenie podporuje vašu schopnosť meniť perspektívu alebo pozornosť v reakcii na zmenu pravidiel alebo na nové či neočakávané situácie.
- Ako vám optimizmus môže pomôcť vybudovať si silný duševný postoj a tiež podporiť schopnosti zvládania problémov, lepšie fyzické zdravie a vyššiu vytrvalosť pri dosahovaní cieľov.

Tento modul je lekciou, ktorá vychádza z troch celkov:
1. **Nadýchnite sa** - ktorý zahŕňa kontrolu impulzov a zvládanie stresu.
2. **Ja, ja a ja** - ktorý obsahuje výkonné zručnosti a sebadôveru.
3. **Dobré pre teba** - ktorý zahŕňa optimizmus, sebaúctu, sebadôveru a tiež flexibilné myslenie.

Ste zvedaví, čo to znamená v praxi?
Veríme, že ak si nájdete čas na preskúmanie ďalších celkov, umožní vám to objaviť nové veci, ktoré vám pomôžu lepšie fungovať so sebou samým aj s ostatnými. Podporí to vašu vnútornú silu, ktorá vám umožní realizovať plány a sny. A nezabudnite, že "Cesta dlhá tisíc míľ sa začína jedným krokom".

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Čo je stres-manažment a sebaovládanie?

Kľúčové slová:

emocionálna inteligencia, kontrola pudov, stres-manažment

Vďaka tomu, že nás príroda vybavila emóciami, dokážeme prežívať príjemné aj nepríjemné stavy. Dokážeme určiť, že nás niečo teší alebo prekračuje naše hranice. Ak pociťujeme príjemné emócie, potom je oveľa pravdepodobnejšie, že to, čo sa deje okolo nás, je v súlade s našimi očakávaniami a cieľmi. Čo teda, ak naše telo reaguje na vonkajšie podnety intenzívne, neumožňuje nám fungovať a my sa cítime zle? S najväčšou pravdepodobnosťou niekto alebo niečo prekročilo našu hranicu.

Čo môžeme urobiť, aby sme sa v takejto situácii vyhli výbuchu nepríjemných emócií? Ako sa dostať do stavu rovnováhy a kontrolovať situáciu, aby bola bezpečná pre mňa a mojich blízkych?

Čo sa podľa vás skrýva za slovami zvládanie stresu a kontrola impulzov? V tomto module budeme spoločne hľadať odpoveď na túto otázku.

Sebaovládanie je zručnosť, ktorá vám umožňuje mať väčšiu kontrolu nad svojimi emocionálnymi reakciami. Pomáha regulovať svoje stavy a prispieva k tomu, aby sa človek vyhol nežiaducim stavom, ako sú napríklad výbuchy agresie. Štúdie ukazujú, že ľudia s vysokou mierou sebakontroly ľahšie plánujú a dosahujú ciele a udržiavajú si fyzické a duševné zdravie.

Zvládanie stresu zahŕňa zlepšenie kompetencií človeka reagovať na stresové situácie, rozpoznávanie nepríjemných podnetov a zlepšenie vedomej organizácie východísk zo stresových situácií.

Lekcia č. 1

Nadýchnite sa

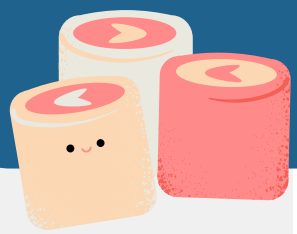
Práca na pochopení vlastných stavov by sa mala začať tým, že o nich budeme premýšľať:

- Čo/kto som ja?
- Čo môžem o sebe povedať?
- Som k sebe trpezlivý/á?
- Som schopný/á čakať, kým na mňa príde rad?
- V akých situáciách cítim, ako vo mne bublajú emócie?
- Je niekto/niečo schopný/á ma zastaviť, v situácii vysokého napätia?

Zhlboka sa nadýchnite. Napíšte si na kus papiera, čo vám napadne.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lekcia č. 1



Kontrola svojich pudov - Experiment s marshmallows

Kontrola svojich pudov je schopnosť lepšie predvídať následky, plánovať konanie, odkladať uspokojenie a následne si stanovovať ciele. Sebauvedomenie vedie k lepšiemu pochopeniu toho, čo sa v nás deje. Pozrite si experiment a zamyslite sa nad tým, čo sa mohlo stať v živote účastníkov úlohy, a pokúste sa odpovedať na otázku.

Ako dlho som schopný vydržať?

Pozrite si experiment a odpovedzte na otázky:

- ***Aké emócie mohli deti cítiť?***
- ***Čo bolo motiváciou k tomu, aby to robili?***
- ***Ako si myslíte, že by ste sa v tejto situácii zachovali vy?***

Zakrúžkujte príslušné tvrdenie

Považujem sa za:

(a) netrpezlivého / netrpezlivú

(b) trochu netrpezlivého / trochu netrpezlivú

(c) trpezlivého / trpezlivú

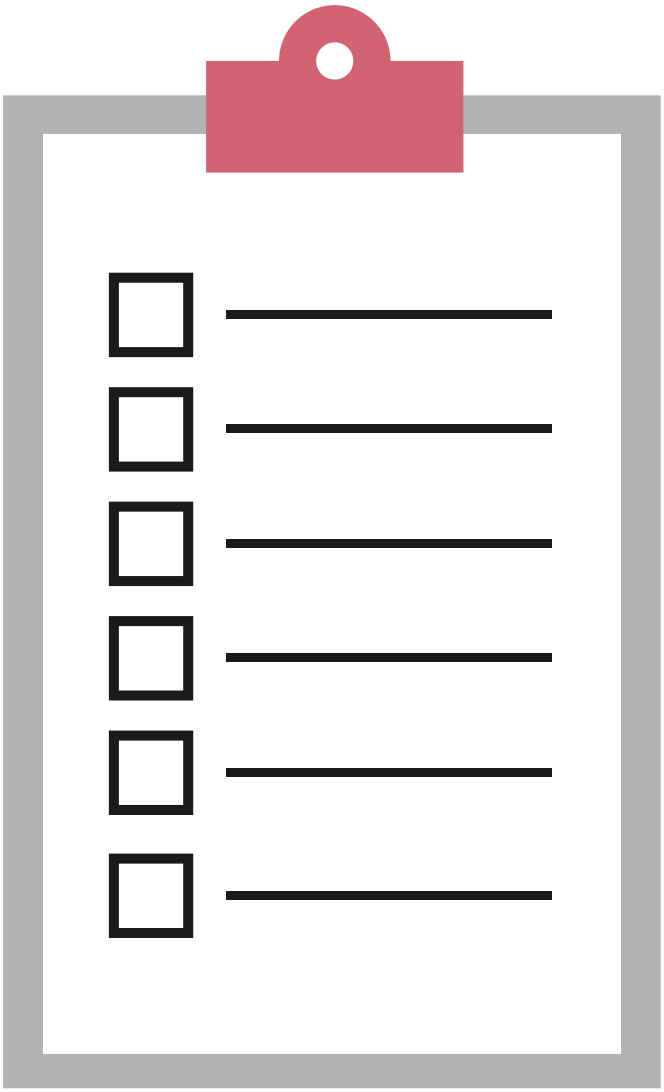
(d) trochu trpezlivého / trochu trpezlivú

(e) veľmi trpezlivého / veľmi trpezlivú

Lekcia č. 1

Kedy sme vystresovaní?

Ďalším krokom k lepšiemu pochopeniu seba samého je pozrieť sa na situácie, ktoré nás vyvádzajú z rovnováhy. Skúste si do pracovného listu opísať situácie a stavy, v ktorých sa cítite vystresovaní.



Zoznam si uložte na bezpečné miesto. V situácii, keď si nie ste istí svojím stavom, sa naň môžete pozrieť a zistiť, či ste vtedy pociťovali podobné emócie? Je dobré vedieť, že stres zažívame všetci, pretože je biologický. Je to prirodzená reakcia na zmenu alebo situáciu, ktorá presahuje naše možnosti.

Lekcia č. 1

Vizualizácia - každodenná prax sústredenia a všímavosti

Vizualizácia je relaxačná technika, ktorej dlhodobé cvičenie pomáha dostať emócie pod kontrolu a upokojiť dych. Skúste sa začítať do textu a predstaviť si niečo, čo vás upokojuje.

Posaďte sa na pohodlné miesto, uistite sa, že podlaha je pohodlná a prostredie je teplé. Vypnite zvuky na telefóne a zakryte si oči páskou. Zavrite oči a skúste si predstaviť napríklad vodopád. Pracujte pomaly, pozrite sa, ako vyzerá od samého vrchu až po spodok, pozrite sa, aký je široký, možno uvidíte, či je hlboký. Vnímajte jeho vôňu a teplotu vody. Snažte sa, aby ste každý detail opísali čo najpresnejšie. Pokúste sa predstaviť si zvuky, ktoré sa vyskytujú v jej okolí, a jemné mrholenie, ktoré vám dopadá na líce. Predstavte si vtáka letiaceho nad útesom, ktorý pravdepodobne hľadá potravu. Vegetácia v okolí vodopádu je veľmi bujná. Vidíme rozprestierajúce sa stromy, silné zelené listy a kvety, ktoré jemne vonia....

Váš príbeh by mohol pokračovať veľmi, veľmi dlho. Keď sa skončí, môžete si mädliť ruky a ponaťahovať telo. Ako sa teraz cítite? Vizualizáciu môžete rozvíjať vždy, keď budete mať pocit, že potrebujete chvíľu oddychu. Najväčšie účinky pocítite, ak ju budete praktizovať každý deň.

Lekcia č. 1

Rozumieme tomu?

Ako skontrolovať, či navrhované cvičenia prinášajú plánované výsledky?

1. Na začiatku týždňa premýšľajte o tom, čo by sa mohlo stať v škole, doma alebo s priateľmi. Napíšte si svoje predpovede, ako sa budete správať v konkrétnych situáciách.
2. Každý večer vybraného týždňa si pomocou zoznamu skontrolujte, čo sa stalo, a pokúste sa čo najpresnejšie opísať, ako ste reagovali na pozitívne / negatívne / nové / zaujímavé / trápne situácie.
3. Po týždni skontrolujte, či vidíte zmenu, a naplánujte nové kroky.

Lekcia č. 1

Doplňujúce informácie

Video 1:Tu nájdete návrhy na dychové cvičenia, ktoré pozitívne ovplyvňujú stav celého tela.

Video 2: Ďalšie informácie o sebakontrole

Lekcia č. 2

Ja, ja a ja

(z EN: My, myself and I)

Kľúčové slová:

výkonné zručnosti, sebadôvera

Výkonné zručnosti sú rozhodujúcim základom, ktorý umožňuje byť úspešný v triede aj mimo nej. Sú to zručnosti, ktoré nám pomáhajú plánovať, udržiavať si organizáciu, venovať pozornosť dôležitým informáciám, používať stratégie, ktoré nás navedú na správnu cestu, keď sa odchýlime od kurzu, byť flexibilní, keď sa nám nedarí, a vytrvať pri riešení problémov.
Schopnosti výkonného fungovania sa dajú naučiť, precvičiť a časom posilniť.

Sebadôvera je druh zmýšľania o sebe samom, ktoré človek prejavuje svojím konaním a tým, čo o sebe hovorí. Inými slovami, sebadôvera je stav, v ktorom sa cítime dobre, akceptujeme sa a veríme vo svoje schopnosti.

Lekcia č. 2

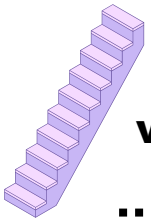
Moje zručnosti

Na každodenné fungovanie potrebujeme výkonné zručnosti. Ku každej ikone pridajte príklad svojej praktickej činnosti a zistite, na koľkých činnostiach pracujete a môžete ich zvýšiť. Pri písaní príkladov buďte k sebe pozorní a láskaví. Pamätajte, že každodenným úspechom môže byť dokončenie matematickej úlohy alebo zvládnutie dýchania v stresovej situácii.

Výkonné zručnosti sú životné zručnosti

riešenie problémov

.....

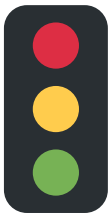


vytrvalosť

.....

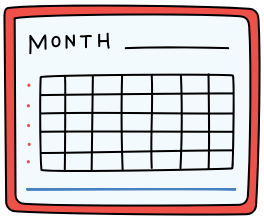
flexibilné zmýšľanie

.....



kontrola pudov

.....



plnenie termínov

.....

usporiadanosť

.....

dosiahnutie cieľov

.....

pracovná pamäť

.....

časový menežment

.....

Lekcia č. 2

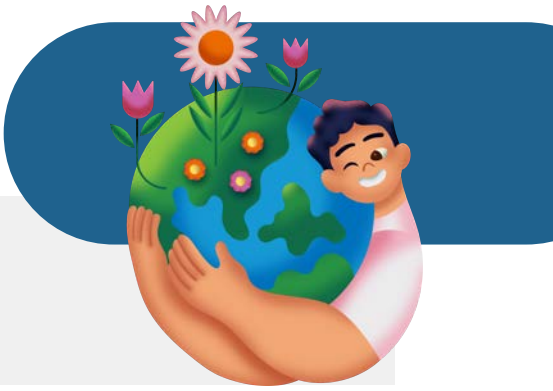
Moje zručnosti

Zistite z videa, čo všetko je možné udržať.

Aby sme mohli využívať a rozvíjať sebadôveru, je užitočné vedieť, čo dokážeme a radi robíme. Ako je to s vami? Doplňte tabuľku.

JA DOKÁŽEM	JA RÁD ...

Lekcia č. 2



Zelený plán

Vedeli ste, že:

- Znečistenie ovzdušia je jedným z najväčších zabijakov na svete?
- Od roku 2040 nebude na svete dostatok vody na uhasenie smädu svetovej populácie a udržanie súčasných energetických riešení, ak budeme pokračovať v tom, čo robíme dnes?
- Znečistenie mikroplastmi bolo objavené v snehu v blízkosti vrcholu Mount Everestu, najvyššej hory sveta?
- Zmena klímy predstavuje zásadnú hrozbu pre miesta, druhy a živobytie ľudí?

So znečistením životného prostredia je spojených mnoho nebezpečenstiev, ale každý z nás môže svojimi činmi znížiť škodlivé účinky. Vyhľadajte na internete, aké proenvironmentálne kroky môžete urobiť už dnes, a vyberte si 2-3 veci, ktoré môžete začať robiť hneď teraz. Ste pripravení? Skúste to! Každý malý krok má význam. Každý z nás je dôležitý a súčet činov jednotlivých ľudí môže mať obrovský účinok.

Lekcia č. 2

Život je len v tvojich rukách!

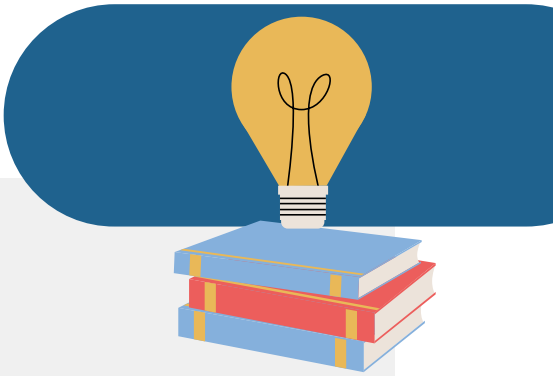
Vidieť v sebe hodnotu a hodnotu napriek tomu, čo si o vás myslia ostatní, je dôležité pre vašu celkovú pohodu. Môže to ovplyvniť vaše myslenie, pocity a správanie voči sebe samému a tiež to, ako dovolíte, aby sa k vám správali ostatní. Analyzujte, ako sebaúcta ovplyvňuje váš prístup k životu: ste pasívnym príjemcom alebo sa snažíte čo najviac aktívne vytvárať svoju životnú cestu.

Odpovedzte si v duchu na nasledujúce otázky a potom si pozrite nasledujúce video.

- Často odkladáte alebo sa vyhýbate veciam, ktoré musíte urobiť?
- Podnikáte aktívne kroky na dosiahnutie svojich snov?
- Ste na seba veľmi prísni?
- Často sa prepracovávate, kým úlohu dokonale nevykonáte?
- Cítite sa trápne, keď vás niekto pochváli?

Zamyslite sa, či môžete zapracovať na niektorých navrhovaných oblastiach, aby ste boli úspešnejší a šťastnejší.
Podporíme vás pri ďalšom cvičení.

Lekcia č. 2



Učíme sa zo svojich chýb

Čo cítite, keď urobíte chybu? Strach, hanbu, zmätok, hnev?
Zamysleli ste sa niekedy nad tým, že každá chyba je lekciou a príležitosťou na rozvoj a že váš prístup k chybám môže byť pre vás podporný alebo deštruktívny?

Dôležité je tiež pochopiť, že svoje schopnosti môžeme rozvíjať vytrvalou prácou a úsilím. Na dosiahnutie cieľa sa pravdepodobne vyskytnú rôzne poklesky a chyby. Je dobré vnímať ich skôr ako dôvod na rast než na ukončenie práce. Spomeňte si, ako ste pristupovali k chybám, keď ste sa učili niečo, na čom vám naozaj záležalo...
Pozrite sa na obrázok a analyzujte dva rôzne prístupy.

„Výzvy mi pomáhajú rásť."

„Rádi skúšame nové veci."

NAPREDUJÚCE MYSLENIE

„ZLYHANIE JE MOŽNOSŤ NAPREDOVAŤ"

„DOKÁŽEM SA NAUČIŤ VŠETKO, ČO CHCEM."

„Moja snaha a môj postoj určujú moje schopnosti."

„Zlyhanie limituje moje možnosti."

"WHEN I'M FRUSTRATED, I GIVE UP."

NEHYBNÉ MYSLENIE

„Spätná väzba a kritika sú osobné."

„Sú len dve možnosti: buď to dokážem alebo nie."

„Buď v tom sme dobrí alebo nie."

Lekcia č. 2

Moc myslenia

Zamyslite sa nad tým, aké emócie vo vás vyvolávajú nasledujúce vety a ako na vás pôsobia. Vidíte v tom rozdiel?

Som tučný.
Nenávidím sa.
Čo je na mne zlé?
Som taký hlúpy!

Dokážem to!
Mám sa rád.
Nabudúce to bude lepšie.
Budem cvičiť a bude to pre mňa ľahšie.

Mali by ste vedieť, že myšlienky určujú vaše činy. Jedným z tajomstiev zvládania výziev a s nimi spojených emócií je schopnosť vytvárať si myšlienky, ktoré vás podporujú. Váš vnútorný kritik je najväčšou prekážkou, ale váš vnútorný hlas nemusí byť deštruktívny. Čo môžete urobiť?

1. Používajte afirmácie. Pozitívne afirmácie sú krátke pozitívne výroky, ktoré si môžete pravidelne opakovať alebo si nechať lístočky na mieste, kde ich budete pravidelne vidieť. Mali by byť pozitívne, v prítomnom čase a uvádzať niečo, čo chcete. Skúste si povedať niečo také: "Som živý a zdravý" alebo "Dnes bude skvelý deň!" Znie to príliš jednoducho, však? Boli by ste prekvapení, aké účinné môže byť toto cvičenie pri vytváraní pozitívnej energie.

2. Pripomínajte si, aby ste sa sústredili na dobré veci, bez ohľadu na to, aké sú veľké. Skúste pripevniť myšlienkové spúšťače k predmetom, ktoré používate každý deň, aby ste si pripomenuli veci, ktoré vás robia šťastnými. Malé spúšťače sa môžu v priebehu dňa nahromadiť a zmeniť situáciu.

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

Video 1: Zistite viac informácií o zručnostiach výkonného fungovania

Zistite viac informácií o sebaregulácii

Ak chcete lepšie pochopiť rozdiely medzi napredujúcim a nehybným myslením, dozviete sa viac z krátkeho videa

Lekcia č. 2

Rozumieme tomu?

Po dokončení cvičení z tejto časti si overte, či sú vám jasné:

- Planéta potrebuje vaše aktivity a vaše rutinné činnosti môžu mať dobrý vplyv na životné prostredie. Viete, ako to môžete urobiť?
- Niektoré vaše činy a návyky sú prekážkou úspechu vo vzťahoch alebo v škole / práci. Objavili ste ich a máte nápad, ako na nich pracovať?
- Každá chyba je príležitosťou na rozvoj. Spomeňte si na svoju nedávnu chybu a uveďte, čo ste sa pri nej naučili.
- Vaše myšlienky ovplyvňujú vaše emócie a činy. Začali ste pracovať na svojom vnútornom hlase?

Ak ste ešte nenašli všetky odpovede na položené otázky, vždy môžete na sebe pracovať a hľadať odpovede v tomto texte i mimo neho. Veľa šťastia!

Lekcia č. 3

Dobré pre teba!

Kľúčové slová

kognitívna flexibilita, optimizmus

Kognitívna flexibilita je schopnosť ľahko a rýchlo prechádzať od jednej témy k druhej. Osoba s vysokou kognitívnou flexibilitou sa pravdepodobne dokáže efektívnejšie učiť, nachádzať kreatívne riešenia a vytvárať nové veci. Výskum ukazuje, že kognitívnu flexibilitu môžeme rozvíjať účasťou na cvičeniach, ktoré zlepšujú schopnosť empatie, predstavivosti a kreatívneho myslenia. Vysoká úroveň kognitívnej flexibility môže podporiť procesy učenia, prispôsobovania sa novým situáciám, vybočovania zo zabehnutých koľají a prijímania pohľadu iných.

Optimizmus je druh spôsobu nazerania na svet. Človek, ktorý sa na svoj život pozerá optimisticky, určuje svoje správanie a smeruje ho k dosiahnutiu zamýšľaných cieľov, ktoré sú stavebnými kameňmi pocitu spokojnosti. Svoje konanie motivuje presvedčením a nádejou na úspech. Optimizmus možno zaradiť medzi vnútorné zdroje človeka, ktoré prispievajú k ľahšiemu nachádzaniu sa v problémových situáciách, k rastovému mysleniu a videniu malých úspechov.

Lekcia č. 3

Pozitívne vibrácie

Zúčastnite sa malej pouličnej akcie. Na základe informácií, že dobrá energia sa vracia, skúste vymyslieť 20 pozitívnych, krátkych viet. Napíšte ich na pripravené kartičky a skúste ich rozdávať cudzím ľuďom, ktorých stretnete v meste. Príklad: "Ak chcete, aby sa ľudia, ktorí vás oslovili, stretli s nejakým človekom, ktorý by ich chcel zaujať, môžete ich osloviť. Je príjemné vás vidieť. Ste dôležitý.

Mysli na to!
Chci to!
Dostaň to!

Pamätaj, si dôležity!			

Po dokončení úlohy ohodnoťte na stupnici od 1 do 10:

1.Ako dobre sa teraz cítite?

2.Do akej miery sa cítite vystresovaní?

3.Do akej miery ste museli vystúpiť zo svojej komfortnej zóny?

4.Ste na strane, aby ste tento experiment vyskúšali ešte raz?

Lekcia č. 3

Iné neznamená zlé

Premýšľajte o tom, čo sa rozhodnete robiť každý deň a ako vykonávate určité každodenné činnosti. Pokúste sa napísať odpovede na príslušné miesta. Vyberte si deň, keď sa budete cítiť ako výzva, a skúste tieto činnosti vykonávať neobvyklým spôsobom alebo vyskúšajte niečo úplne nové. Ak si miešate čaj pravou rukou, dnes to skúste robiť ľavou.

Rozmýšľaj a odpovedaj na otázky.

Kde tráviš v škole prestávku?

Čo najčastejšie piješ?

S kým tráviš čas po škole?

V ktorej ruke najčastejšie používaš telefón?

Ktorou rukou píšeš?

Kedy vstávaš?

Akú pizzu si objednávaš?

Ktorou nohou kopeš do lopty?

Raňajkuješ?

Čo robíš predtým ako ideš do postele?

Ktorú ruku používaš na miešanie kávy/čaju?

Akou cestou ideš do školy?

V ktorej časti dňa počúvaš hudbu?

Na konci týždňa sa zamyslite nad tým, čo ste sa o sebe dozvedeli. Ako ste sa cítili pri uskutočňovaní takýchto zmien? Čo nám rutina dáva a v čom nám naopak bráni?

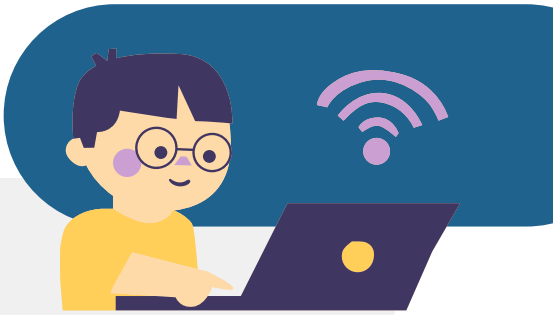
Lekcia č. 3

Tabuľa snov

Premýšľajte o tom, ako si predstavujete seba samého o 5, 10 alebo 20 rokov. Pripravte si koláž/plagát, na ktorý umiestnite fotografie ľudí/miest/objektov atď., ktoré by ste chceli navštíviť. Nezabudnite! Vaša koláž môže obsahovať čokoľvek, čo vám napadne.

Nezabudnite si na osobitný list papiera napísať svoje nápady, ako sa môžete v malých krokoch priblížiť k vysnívaným cieľom. Takto budete môcť určiť, či sú ciele, ktoré ste si vymysleli, reálne.

Lekcia č. 3

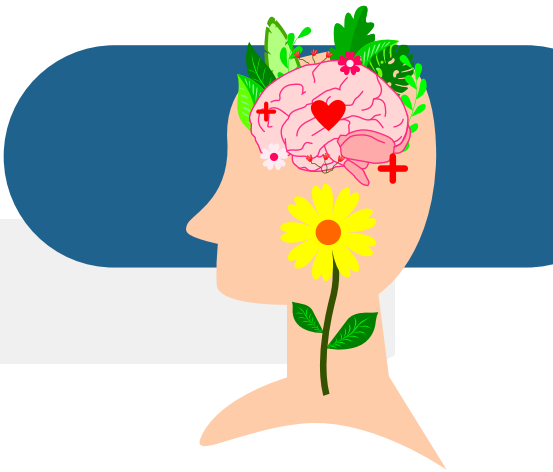


Doplňujúce informácie

Video 1: Tu si môžete vyskúšať hru, ktorá je jednoduchým spôsobom nácviku flexibilného myslenia.

Video 2: Tu nájdete viac informácií o samoštúdiu správ.

Lekcia č. 3



Rozumieme tomu?

Po dokončení úlohy ohodnoťte na stupnici od 1 do 10:

- Ako dobre sa teraz cítite?
- Do akej miery sa cítite vystresovaní?
- Do akej miery ste museli vystúpiť zo svojej komfortnej zóny?
- Ste na strane, aby ste tento experiment vyskúšali ešte raz?

Na konci týždňa sa zamyslite nad tým, čo ste sa o sebe dozvedeli. Ako ste sa cítili pri uskutočňovaní takýchto zmien? Čo nám rutina dáva a v čom nám naopak bráni?

Nezabudnite si na osobitný list papiera napísať svoje nápady, ako sa po malých krokoch môžete priblížiť k svojim vysnívaným cieľom.

Kontrola nad svojimi emóciami a pozitívny vzhľad

Zhrnutie modulu

Ako sa cítite po skončení práce v tomto module? Zmenilo sa niečo vo vašom každodennom živote, v tom, ako vnímate a reagujete na emócie, a tiež vo vašom prístupe k výzvam a ťažkostiam?

Overme si to prostredníctvom reflexie / odpovedí na nasledujúce otázky:

- Ako zvládate vnímanie svojich emócií?
- Aké sú vaše spôsoby ovládania emócií?
- Koľko samoregulačných usmernení ste vyskúšali v praxi?
- Našli ste vlastný spôsob, ako sa vyrovnať so stresom?
- Získali ste väčšiu dôveru a pochopenie pre svoje chyby?
- Pamätáte si, že myšlienky spôsobujú emócie?
- Skúšate denne pozitívne rozprávanie?
- Dokážete sa vyrovnať so svojím vnútorným kritikom?
- Nachádzate v sebe pozitíva?
- Dokážete nájsť pozitíva z ťažkých situácií?
- Snívate, plánujete?
- Dostali ste návod, ako svoje plány uviesť do praxe?

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Kontrola nad svojimi emóciami a pozitívny vzhľad

Zhrnutie modulu

Aj keď vaše odpovede nie sú úplne uspokojivé, každý malý pokrok je dôležitou etapou vývoja. Pamätajte, že každá významná zmena si vyžaduje sériu malých krokov, preto je dôležité, aby ste sa vydali správnou cestou rozvoja.

Prajeme vám veľa šťastia pri ďalšom objavovaní toho, akú veľkú silu má vaša myseľ a koľko toho môžete dosiahnuť vďaka ovládaniu svojich emócií a vnútorných kritikov! Váš život je vo vašich rukách.

O autorkách

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla

Sme vysokoškolskí učitelia na Univerzite Jana Amosa Komeńského v Lešne a pripravujeme študentov na pedagogickú prácu v školách a iných vzdelávacích, pomocných a terapeutických inštitúciách.

V našej práci venujeme osobitnú pozornosť budovaniu pozitívnej atmosféry, spolupráci v skupine, tvorivej a efektívnej práci na rozvoji vedomostí, zručností a uvedomenia si vlastných schopností/potenciálu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 5

KOMUNIKÁCIA

V žiadnom prípade neotvárajte stránky tohto modulu, ak chcete naďalej komunikovať so svojimi priateľmi a rodinou tak ako doteraz.

Ďalší modul začnite čítať **len vtedy, ak chcete preskúmať svoje skryté talenty a neuveriteľný potenciál**, aby ste mohli čo najlepšie sprostredkovať svoje túžby a sny.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

- Ako často vás kritizujú?
- Ako často sa cítite nepochopení alebo nepočutí?
- Ocitli ste sa niekedy v situácii, keď ste na jednej strane a máte pocit, že všetci ostatní sú na druhej strane?
- Chceli ste niekedy vyjadriť svoj názor, ale nedokázali ste sa vtedy a adekvátne vysvetliť... Všetci vieme, čo sa stane.
- Neznášate, keď sa vás niekto pýta príliš veľa otázok? ☹

Verte tomu alebo nie, v takejto situácii sa niekedy ocitne každý, bez ohľadu na vek. A nie je to veľmi dobré. A pretože to vieme - a rozumieme vám - vytvorili sme tento modul, aby sme sa podelili o to, čo teraz vieme o komunikácii. V tomto module sa dozviete, ako hovoriť a ako efektívne počúvať.
Stanete sa komunikačným športovcom, ale bez toho, aby ste museli robiť kliky. ✌

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Príbeh o dvoch pohároch

Kľúčové slová:

verbálne, neverbálne, autor, adresát

Odkedy sme dostali fotografie vesmírneho ďalekohľadu Jamesa Webba, vesmír ako taký je na výslní. Teraz máme k dispozícii plnofarebné snímky s vysokým rozlíšením a videli sme, ako vyzerajú galaxie, hviezdy, planéty a satelity zblízka. Alebo aspoň tak blízko, ako je to možné v prípade miliardy rokov starej svetelnej hmoty.

Nevyzerá to čarovne? Dokážete vôbec uveriť, že je to skutočné a my sme toho súčasťou?

Videli ste už veľa fotografií Zeme? Nie je tiež nádherná? Aké je to super, že tu žijeme?

Viete však, že Zem trpí. Okrem krásnych fotografií nám mnohé ďalšie ukazujú, že sme veľmi blízko k tomu, aby sme planétu nenávratne zmenili. A nie k lepšiemu.

Pravdepodobne ste sa už o ekológii rozprávali s rodinou alebo učiteľmi. Možno ste dokonca vyrobili plagáty alebo ste sa zúčastnili na organizovanom čistení parku či svojho okolia. Dúfame, že ste sa mohli stretnúť s niektorými krásnymi zariadeniami, ktoré mladí ľudia ako vy už vytvorili na boj proti znečisteniu.

Príbeh o dvoch pohároch

My, tvorcovia tohto programu, úprimne veríme, že každý z vás môže zmeniť svet k lepšiemu. Ľudia sú nádherné, zložité a komplexné bytosti. Disponujú obrovským množstvom súcitu, tvorivosti a odvahy, ktoré nám dávajú nádej do budúcnosti.

Aby sme vám pomohli priblížiť perspektívu ochrany Zeme a zachovania ľudstva, chceli by sme vám porozprávať príbeh o inej planéte s názvom Pax, kde sa pravidelne dejú zázraky. Neexistuje tam znečistenie, hlad a chudoba a vojny; všetci si rozumejú a plne sa akceptujú. Možno sa pýtate, ako je to možné? Nuž...

Rozprávka o dvoch zrkadlách

Kedysi dávno vládol Paxu mocný kráľ. Bol silný a múdry. Bol tiež známy tým, že bol spravodlivý. Veľmi mu záležalo na tejto žltej planéte, pretože už študoval históriu a poznal príbeh krásnej zelenej planéty, ktorá nakoniec podľahla skaze svojich nerozumných obyvateľov. Dobre si teda uvedomoval, že jediné, čo stojí medzi skazou a prosperitou, je múdrosť, ktorá dokáže ľudí spojiť.

Vedel tiež, že ako každý iný vládca pred ním bude musieť nakoniec opustiť tento svet a vydať sa na druhý. Mal jedno hlboké želanie - zabezpečiť, aby Pax a jeho ľudia naďalej prekvitali. Keď sa teda blížil čas jeho odchodu, zavolal svojich synov a dcéry a spolu s touto nehynúcou láskou im zanechal aj svoje dve najsilnejšie zbrane - **dve magické zrkadlá.**

Príbeh o dvoch pohároch

Vyzval ich, aby múdro používali zrkadlá. Kráľ varoval svoje deti, že príde čas, keď moc každého zrkadla už nebude stačiť. Povedal im o starom proroctve, ktoré predpovedalo pokrok ľudstva a novú dobu, ktorú prinesie. Noví vládcovia sa budú musieť prispôsobiť, aby ochránili svoj ľud. Jeho posledný výdych prišiel skôr, ako sa stihol podeliť o najpodstatnejšiu časť proroctva, a jeho deti zostali smútiť a uvažovať o jeho posledných slovách. Jeho dedič pokračoval v používaní Zrkadiel, nazývaných „Všetkovrav“ a „Všetkovedz“ a pomáhal ľuďom z Paxu udržať mier na ich planéte. Zrkadlá odovzdal svojmu dedičovi a tradícia pokračovala. Každý vládca na tróne sa naďalej spoliehal na Zrkadlo „Všetkovrav“, aby povedal pravdu, a na Zrkadlo „Všetkovedz", aby v tichosti zozbieral a ukázal múdrosť ľudí. A tajomstvo starého kráľa zostalo neodhalené po mnoho rokov...

Už dávno ste nečítali žiadnu rozprávku? Zdá sa vám táto trochu nedokončená?

Dúfame, že sa k nám pridáte na ceste za odhalením kráľovho tajomstva. Na našej ceste za ním nájdeme mnoho malých tajomstiev, ktoré by vám mohli pomôcť v živote na modrej planéte a možno ju aj zachrániť pred tým, aby sa stala ďalším riadkom v knihe dejín niekoho iného.

Príbeh o dvoch pohároch

Na začiatku hľadania sa bližšie zoznámime so silou zrkadiel. Nájdite si partnera zo svojej triedy a postavte sa pred seba. Túto hru začnite tak, že si jedného z vás vyberiete ako vodcu a druhého ako nasledovníka (zrkadlo). Nech vedúci bez rozprávania vymyslí 3 stavy mysle, aby ich ukázal svojmu zrkadlu. Zrkadlo musí čo najvernejšie napodobniť vedúceho. Líder musí vidieť výrazy u druhej osoby a zistiť, či ich správne pochopil. Uhádlo vaše zrkadlo, čo ste sa mu rozhodli ukázať?

Po tom, čo vedúci skončí, je čas vrátiť láskavosť - stať sa zrkadlom a prijímať a odrážať tváre svojich partnerov.

Venujte 5 minút diskusii s celou triedou o tom, čo sa stalo a ako ste sa cítili, keď ste videli, ako sa odrážate.

- Bolo to divné?
- Bolo príjemné byť pochopený/á?
- Pochopil to váš partner zakaždým správne?

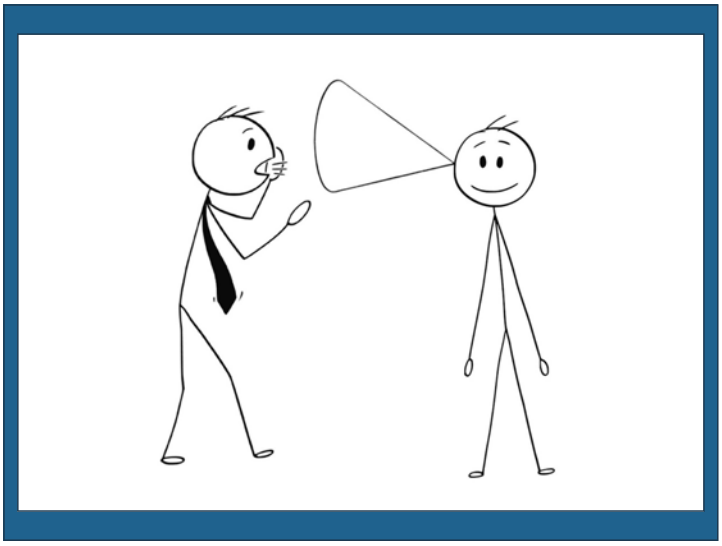
Príbeh o dvoch pohároch

Po dokončení by sme vám radi predstavili malý, ale zásadný koncept tejto hry Mirror. V najvšeobecnejšom zmysle komunikácia prebieha, keď sa s partnerom hráte na zrkadlá - obaja vyjadrujete alebo prijímate informácie s inou osobou. A práve to je význam tohto slova: „zdieľať“

Komunikácia môže prebiehať najzrejmejšími spôsobmi (alebo verbálne) - počúvaním, hovorením, písaním a čítaním (tak ako komunikujeme teraz).

Mohla by prebiehať aj neverbálne - gestikuláciou, mimikou a dotykom, rovnako ako to bolo pri zrkadlách.

Pri komunikácii sa zvyčajne striedame v úlohe odosielateľa a prijímateľa. Prekvapujúce je, že dobrá komunikácia je vo všeobecnosti menej o správnom rozprávaní a viac o primeranom počúvaní a pozorovaní druhej strany.



Doplňujúce informácie

Video:
Netradičný pohľad na verbálnu a neverbálnu komunikáciu

Zaujímavý fakt: Vedeli ste, že prispôsobenie sa správaniu druhých je jedným z najjednoduchších spôsobov, ako dosiahnuť, aby sa s vami cítili dobre? Dajte si záležať na pozorovaní ľudí okolo seba a zistíte, že ľudia, ktorí sú priatelia, robia rovnaké veci - popíjajú svoj nápoj v rovnakom čase, kráčajú po ulici v rovnakom kroku, smejú sa v rovnakom čase; sedia v takmer rovnakých pozíciách.

Lekcia č. 2

Rozprávame sa

Kľúčové slová:

zámer, čestnosť, láskavosť, zaujatosť

Minule sme na ilustráciu použili Príbeh dvoch zrkadiel. Dnes obrátime zrak k veľmi známemu Zrkadlu, ktoré hovorí za všetko - k Zrkadlu Snehulienkinej zlej macochy. Budeme sa po špičkách pohybovať za rohom jej paláca a vypočujeme si nasledujúci rozhovor:

- Zrkadlo, zrkadlo, kto je zo všetkých najkrajší?
- Ako je na tom tvoje zdravie?
- Výborne, prečo?
- Tak to by ste sa mali tešiť. Vždy je lepšie byť zdravý, ako byť krajší ako Snehulienka...

A teraz sa z tohto rozhovoru vrátime po špičkách a trochu sa porozprávame. Myslíte si, že existuje lepší spôsob, ako povedať nepríjemnú pravdu? Ako? Ocitli ste sa v situácii, keď ste museli starostlivo vyberať slová alebo keď vám niekto nechtiac ublížil? Prečo na výbere slov tak veľmi záleží?

Rozprávame sa

Zahrajme si malú hru: Posaďte sa do kruhu. Učiteľ ukáže na niekoho, kto by mal začať reťaz. Táto osoba by sa mala pozrieť na osobu po svojej ľavici a stručne ju opísať tak, že povie o troch najdôležitejších veciach, ktoré si všimla, a to maximálne tromi vetami. Je tu však háčik: mali by to urobiť bez toho, aby vôbec vyjadrili svoj názor a snažili sa znieť čo najneutrálnejšie. Napríklad: "Máte hnedé vlasy a modré oči. Na tvári máš pehy".

Po vypočutí opisu seba samého by mala osoba na ľavej strane hovoriaceho vysvetliť, aké možné významy ju napadli pri počúvaní druhej osoby a prečo sa rozhodla povedať práve tieto slová. Napríklad "Myslím si, že sa im páčia ľudia s hnedými očami." alebo "Myslím si, že by to mohlo znamenať, že mám príliš veľký nos."

V tomto postupe by ste mali pokračovať, až kým nebudú opísaní všetci.

Vďaka množstvu slov, ktoré máme k dispozícii, môže byť verbálna komunikácia krásnou výmenou medzi dvoma alebo viacerými ľuďmi. Môže sa však aj poriadne zvrtnúť.

Existuje mnoho teórií o tom, ako a prečo sa to stáva, a my by sme sa s vami radi podelili o jednu z nich. Nazýva sa "Model štyroch strán" komunikácie a bol vyvinutý pred 40 rokmi. Aj napriek tomu je však použiteľný aj dnes.

Rozprávame sa

Podľa tohto modelu existujú štyri možné spôsoby, ako môžeme posielať alebo chápať informácie:

- ako čistý fakt bez sekundárneho zámeru. Napríklad: "Zem je plochá."
- ako výzva - žiadosť, aby sme niekoho iného o niečo požiadali. "Mohol by si, prosím, podať soľ?"
- ako vyjadrenie seba samého - odhalením emócie, motívu atď. "No, to som nemohol čakať! Som z toho taká prekvapená!"
- ako spojenie so vzťahom medzi odosielateľom a príjemcom - napríklad či si rozumejú. "Vždy sa mračíš na moje oblečenie. Už ma to nebaví!"

Podľa pána Schulza von Thuna - človeka, ktorý vymyslel model štyroch strán - sa tieto štyri aspekty komunikácie môžu objaviť v správach odosielateľa a príjemcu. To znamená, že aj keď o niečo žiadate (napríklad, aby vás ráno nechali dlhšie spať), prijímateľ - váš rodič to môže vnímať ako súvislosť s vaším vzájomným vzťahom (že sa možno opäť vyhýbate tomu, aby ste mu pomohli s domácimi prácami).

"Model štyroch strán" je veľmi užitočný nástroj, ktorý treba mať na pamäti. Môže vám pomôcť jasnejšie sa vyjadriť a pochopiť posolstvá, ktoré vám posielajú iní ľudia. Veľmi jasne tiež ukazuje, že to, že niečo znamená, nevedie automaticky k tomu, že to druhá osoba pochopí rovnako.

Rozprávame sa

Tento model nie je všetko, čo sa týka komunikácie. Je však užitočným východiskom.

Učiteľ vás teraz požiada, aby ste s ďalšími ľuďmi vytvorili skupiny po troch alebo štyroch. Predloží vám malý scenár a tri dôvody - háčik je v tom, že tieto dôvody nemusia byť nevyhnutne vaše vlastné, ale môžu patriť inej skupine. Vaším cieľom bude nájsť v miestnosti tri možné dôvody, ktoré stoja za vznikom vášho vlastného scenára, a potom ich predstaviť skupine.

***

Aby ste dnešnú prácu dokončili spoločne so všetkými ostatnými, urobíte veľmi podobné cvičenie, ale ako skupina. Váš učiteľ určí štyri rohy miestnosti pre každý typ štyroch komunikačných aspektov. Budú opisovať niekoľko rôznych situácií. Po vypočutí každej z nich sa rýchlo zamyslite a choďte do toho rohu miestnosti, o ktorom si myslíte, že zodpovedá spôsobu, akým by ste vybrané slová chápali, keby boli adresované vám.

Doplňujúce informácie

Video:
Ako rozprávať, aby ľudia chceli počúvať?

Zaujímavý fakt: Výskum ukazuje, že väčšina ľudí strávi 60 % času konverzácie rozprávaním o sebe. Pri konverzácii na sociálnych sieťach sa toto číslo zvyšuje na 80 %.

Lekcia č. 3

Pozrime sa bližše

Kľúčové slová:

neverbálna komunikácia, aktívne počúvanie

Tentoraz nezačneme príbehom, ale malou rozcvičkou.
Postavme sa a zhromaždime sa. Dúfame, že viete dobre používať ruky a mimiku, pretože ich budete potrebovať. Budete potrebovať aj trochu priestoru na pohyb.

Teraz, keď ste si trochu zacvičili, si môžeme všetci sadnúť. Spomeňte si, čo sme sa doteraz naučili o komunikácii. Ak ste dávali pozor (a pre prípad, že nie, zopakujeme si to), teraz už viete, že komunikácia môže byť verbálna aj neverbálna. Viete tiež, že ľudia môžu nesprávne pochopiť správu kvôli spôsobu, akým bola povedaná, alebo kvôli niečomu, čo si mysleli, že počuli. A že všetci máme predsudky a pri komunikácii máme tendenciu hľadať špecifické veci.
Minule sme hovorili o hovorení ☺ , ale tentoraz sa zameriame na typ komunikácie, ktorá prebieha, keď nepoužívate slová, a na to, ako skombinovať oboje, aby ste sa stali najlepším poslucháčom vôbec.

Albert Mehrabian, známy výskumník reči tela, raz uviedol, že 7 % komunikácie sa týka len slov. Neverbálna komunikácia je všetko, čo hovoríte alebo prijímate bez slov. Zahŕňa mimiku, gestá, hlasitosť alebo tón hlasu, reč tela, osobný priestor, pohľad do očí, dotyk atď.

Pozrime sa bližšie

Vedieť rozpoznať znaky reči tela a ovládať reč tela môže znamenať rozdiel medzi príjemnou konverzáciou a emocionálnym výbuchom medzi vami a druhou osobou. Komunikácia nie je len o rozprávaní, ale aj o tom, aby ste ukázali, čo si myslíte, alebo aby ste počúvali celým svojím ja. A to môže byť dosť mätúce, keď sa snažíte zachytiť, čo ľudia hovoria a čo nie. Aby sme vám pomohli, pripravili sme pre vás malý kontrolný zoznam. Obsahuje najdôležitejšie veci, ktorým by ste mali venovať pozornosť. Použite ho na zlepšenie vlastnej reči tela alebo na to, aby ste sa naučili čítať reč iných.

- Očný kontakt - Pozrite sa druhej osobe do očí. Pozerajú sa aj na vás, alebo z času na čas zablúdia?
- Výraz tváre - Čo ukazuje ich tvár? Vyzerajú, že ich zaujíma to, čo hovoríte, alebo ich tvári chýba akýkoľvek výraz? Sú na nej viditeľné nejaké emócie, ktoré môžete rozoznať?
- Tón hlasu - Ako druhá osoba znie, keď sa s vami rozpráva? Znie šťastne alebo možno napäto? Používa svoj prirodzený tón, alebo je vyšší/nižší?
- Držanie tela a gestikulácia - pozorujte jeho telo - je uvoľnené alebo strnulé/nepokojné? Všímajte si, či ich ramená - sú uvoľnené?
- Zvuky - vydávate vy alebo druhá osoba zvuky, ktorými dávate najavo, že ste zapojení do rozhovoru, alebo počúvate, čo druhá osoba hovorí? Dokážete zistiť, či s vami súhlasí, len tým, že sa na nich pozriete?

Pozrime sa bližšie

Je dôležité vedieť čítať signály, ktoré vysielajú iní ľudia. To zahŕňa venovanie pozornosti nezrovnalostiam, vnímanie všetkých neverbálnych signálov ako celku a dôveru vo svoje inštinkty. Ak cítite, že niečo nesedí, je to pravdepodobne preto, že verbálne a neverbálne signály sa nezhodujú.

S verbálnou aj neverbálnou komunikáciou súvisí ešte jedna vec - dbať na svoje slová a vedieť čítať druhých je skvelé, ale ako zabezpečiť, aby sa aj oni cítili vypočutí a ocenení za svoje vlastné slová a signály?

Aktívne počúvanie je zručnosť, ktorá zahŕňa pozorné sledovanie toho, čo sa hovorí verbálne aj neverbálne. Zahŕňa opakovanie toho, čo hovoriaci povedal, kladenie otázok a premýšľanie o možnom posolstve. Precvičovanie aktívneho počúvania môže veľmi pomôcť pri komunikácii.

Pozrime sa bližšie

Vyskúšajme niečo spoločne. Vytvorte dvojicu s niekým, s kým ste počas tohto modulu ešte nepracovali. Každý z vás dostane rolu, ktorú musí hrať bez toho, aby povedal, čo hrá. Nech jeden z vás začne tým, že povie jednoduchý výrok o sebe. Napríklad: "Som hladný." alebo "Rád počúvam metalovú hudbu.". Druhá osoba by mala odpovedať tak, že sa jej opýtate otázku týkajúcu sa jej výroku. Napríklad: "Aké jedlo by si chcel jesť?" alebo "Áno?" alebo "A prečo sa ti páči táto hudba?". Po tom, ako dostane ich odpoveď, by sa mali spýtať ďalšiu súvisiacu otázku. Po položení celkovo troch otázok by mali povedať: "Tak sa pozrime, či som to pochopil - ste hladní a chceli by ste jesť..." - a zhrnúť, čo počuli. Potom si vymeníte miesta.

Po skončení všetkých dvojíc by mal každý v miestnosti povedať, čo si myslí, že druhá osoba hrala. Pre tých, ktorí mali pravdu - čo si myslíte, že vám pomohlo odhaliť pravdu? Pre tých, ktorí sa mýlili - čo vám bránilo odhaliť identitu druhej postavy?

Doplňujúce informácie

Video:
Neverbálna komunikácia očami 13 ročnej Leyly Tacconi

Zaujímavý fakt: Pravý úsmev od falošného rozoznáme podľa očí. Tvar úst v úsmeve sa dá ľahko predstierať - zo slušnosti to robíme stále. Ale oči nás prezradia: Keď sme skutočne šťastní, nielen sa usmievame, ale aj krčíme kútiky očí do tvaru "kurích ôk". Keď však ľudia predstierajú úsmev, zvyčajne zabúdajú na svoje oči.

Lekcia č. 4

Problémy v komunikácii

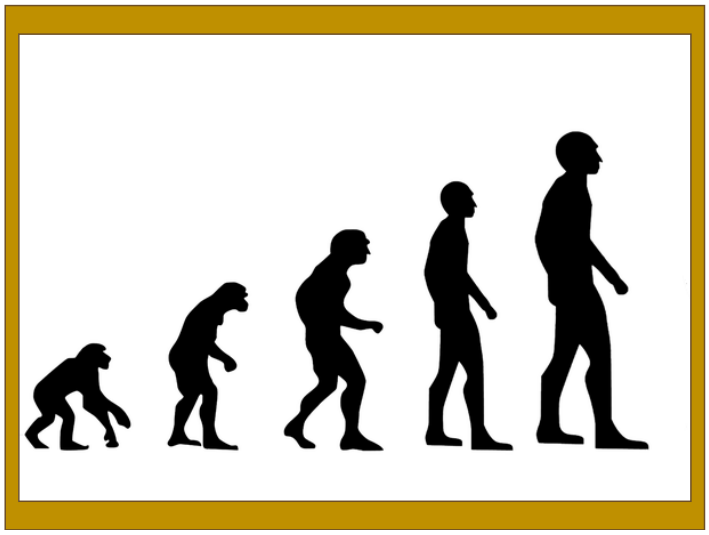
Kľúčové slová

nesprávna komunikáca, prekážky

Nesprávna komunikácia je ako prasknutý povrch zrkadla. Pokrúti a rozbije to, čo sa hovorí, až sa to niekedy ani zďaleka nepribližuje pôvodnému významu. Ľudia príliš často zle počujú, nerozumejú alebo úprimne povedané - jednoducho ignorujú druhých. Byť účastníkom takejto výmeny názorov môže spôsobiť, že sa budete cítiť naozaj nešťastní a stratení. Je veľmi ľudské túžiť po spojení a prijatí, ktoré pramení z toho, že ste pochopení, a cítiť sa nahnevaný alebo smutný, keď nie ste. Je nemožné kontrolovať všetky časti komunikácie.

To, čo môžeme urobiť, je snažiť sa pracovať na svojich vlastných zručnostiach, zlepšovať sa a uistiť sa, že robíme to najlepšie, čo vieme. A vždy prejavovať súcit so sebou samým aj s ostatnými. Snaha nie vždy zabráni tomu, aby ste robili chyby. Neochráni vás ani pred chybami druhých. Môže vám však pomôcť znížiť počet prípadov, keď sa komunikácia pokazí.

Problémy v komunikácii



Už vieme, že ste dobrí v metaforách, preto vás pozveme na **malú hru**. Ak chcete hrať, každý musí vytvoriť kruh...

Toto je veľmi dobrá ilustrácia toho, ako sa správa môže zamotať a dokonca úplne zmeniť v rozhovore.

Je také ľahké, aby niekto myslel jednu vec a niekto iný pochopil úplne inú. Rovnako ako je ľahké, aby výraz prvej osoby znamenal jednu vec, zatiaľ čo výraz piatej osoby úplne inú.

Keď v komunikácii dochádza k takýmto nedorozumeniam, zvyčajne je to spôsobené jednou z týchto **bežných prekážok**:

- **Fyzické** - Môže to byť tak jednoduché, ako keď nepočujete alebo nevidíte osobu, s ktorou sa snažíte komunikovať. Môže sa to stať, ak je v prostredí veľa hluku alebo ak má osoba na ušiach slúchadlá a vy sa s ňou snažíte hovoriť z druhej strany miestnosti.

- **Kultúrne** - rôzne kultúry majú rôzne spôsoby komunikácie. To, čo sa v jednej kultúre považuje za slušné, sa v inej kultúre môže považovať za neslušné.

Problémy v komunikácii

- **Jazykové** - ide pravdepodobne o najzjavnejšiu prekážku v komunikácii, ale zároveň o jednu z najťažšie prekonateľných. Aj keď obaja ľudia hovoria rovnakým jazykom, stále sa môžu vyskytnúť prekážky, ak majú odlišné nárečie alebo používajú odlišný žargón.

- **Emocionálne** - všetci máme emócie a tie môžu niekedy stáť v ceste efektívnej komunikácii. Môžeme povedať veci, ktoré nemyslíme vážne, alebo nemusíme byť schopní správne počúvať druhých.

Postavme sa znova. Začnite prosím voľne chodiť po miestnosti a počúvajte pokyny učiteľa. Váš učiteľ sa s vami bude hrať hru na niekoľkých úrovniach a my máme len jednu radu - používajte uši A oči.

Našťastie existuje mnoho spôsobov, ako môžete **prekonať komunikačné prekážky**:

- Jednou z najlepších stratégií na prekonanie fyzických bariér v komunikácii je uistiť sa, že máte pozornosť danej osoby skôr, ako začnete hovoriť. Môže to byť tak jednoduché, ako poklepanie na rameno alebo vyslovenie mena. Môže to byť aj jednoduchá žiadosť o potvrdenie vo videochate alebo cez telefón, že vás počuje.
  A keď už získate ich pozornosť, musíte sa uistiť, že ste hovoríte zreteľne a takou hlasitosťou, aby vás počuli. Ak je ich veľa v prostredí, možno budete musieť hovoriť hlasnejšie alebo nájsť tichšie miesto na rozhovor.

Problémy v komunikácii

- Ak chcete prekonať kultúrne prekážky v komunikácii, je dôležité uvedomiť si rozdiely medzi kultúrami a spôsobmi komunikácie. Ak viete, že očný kontakt sa v kultúre, s ktorou komunikujete, považuje za neslušný, vyhnite sa priamemu očnému kontaktu. Namiesto toho sa zamerajte na reč tela a mimiku tváre. Dôležité je tiež rešpektovať kultúru druhej osoby a nevytvárať si žiadne predpoklady o tom, čo sa považuje za slušné alebo neslušné. Ak je stretnutie medzi vami a druhou stranou vopred naplánované, stačí si vopred urobiť malý prieskum.

- Jazykové prekážky môže byť ťažké prekonať, ale existuje niekoľko vecí, ktoré vám môžu pomôcť. Ak sa snažíte komunikovať s niekým, kto nehovorí vaším jazykom, môžete skúsiť použiť prekladateľské aplikácie, ako je napríklad Google Translate. Nezabúdajte, že niekedy je jednoduchšie nakresliť, čo máte na mysli, ako sa snažiť nájsť vhodné slovo.

- Emocionálne prekážky v komunikácii môže byť zložité prekonať, ale je dôležité sa o to pokúsiť. Ak sa cítite nahnevaní, smutní alebo frustrovaní, urobte krok späť a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, než začnete hovoriť. Pomôže vám to upokojiť sa a premýšľať jasnejšie.

Problémy v komunikácii

Ak je upokojenie a rozhovor nad vaše sily, je to úplne v poriadku. Vždy môžete, a je to tak najlepšie, odísť z miestnosti. Zmeňte miesto, opustite situáciu na pár minút alebo dlhšie a budete môcť získať aspoň časť svojho rozumu späť.

Zmeny v správaní pri rozhovore sa neuskutočnia zo dňa na deň. Môže vám trvať týždne, kým sa vám to podarí, ale je to jedna z "tých" vecí, pri ktorých sa oplatí počkať. Určite ste sa už ocitli v situáciách, keď bolo najlepšie jednoducho nič nehovoriť alebo počkať a vy ste si želali, aby ste to urobili. Všetci sme to zažili.

Je dosť dôležité počúvať, čo ten druhý hovorí, bez toho, aby ste sa začali brániť. Snažiť sa vidieť jeho pohľad na vec a pochopiť, odkiaľ prichádza. Nie je to však vždy jednoduché a už vôbec nie, ak máte iný vzorec reakcií.

Ak zisťujete, že pravidelne zápasíte s komunikáciou, možno by bolo dobré vyhľadať pomoc dospelého. Rodičia alebo dôveryhodný učiteľ vás môžu prekvapiť mierou prijatia a pochopenia vašich ťažkostí. Viac o prekonávaní emocionálnych bariér si môžete prečítať aj v nasledujúcej kapitole - Nenásilná komunikácia.

Komunikačné problémy

Teraz, keď sme prekonali tú ťažkú časť, by sme vám chceli **niečo ukázať**.
Vezmite si, prosím, hárok papiera, ktorý je najlepšie už použitý - nie je potrebné plytvať papierom, pretože naň nebudete písať. Učiteľ vám povie, čo máte robiť ďalej.
Prečo sme podľa vás vybrali práve toto cvičenie? Čo sa vám učiteľ snaží ukázať?

Doplňujúce informácie

Video:
Komunikačné prekážky

Zaujímavý fakt: V súčasnosti sa na svete hovorí viac ako 6 000 jazykmi. Len na Papue-Novej Guinei sa hovorí viac ako 800 jazykmi.

Lekcia č. 5

Nenásilná komunikácia (NK)

Kľúčové slová

NK, potreby

Ahoj opäť! Úprimne dúfame, že ste už začali považovať náš spoločný čas za čas oddychu, výzvy a možno aj sebazdokonaľovania. Dúfame, že sa nám podarí ešte viac vás zaujať a udržať vašu zvedavosť pri živote.

„Každá kritika, odsudzovanie, diagnóza a prejav hnevu je tragickým vyjadrením neuspokojenej potreby.“

„Každé násilie je výsledkom toho, že ľudia si namýšľajú, že ich bolesť pochádza od iných ľudí, a preto si títo ľudia zaslúžia byť potrestaní.“

„Svoje deti nemôžete k ničomu prinútiť. Jediné, čo môžete urobiť, je prinútiť ich, aby si to želali. A potom vás prinútia, aby ste si želali, aby ste ich nenútili, aby si to želali.“

Počuli ste už niekedy tieto vety? Viete, čo majú spoločné?
Všetky ich povedal Marshall Rosenberg - slávny americký psychológ, ktorý vytvoril prístup nenásilnej komunikácie.

Príbeh dvoch pohárov

Väčšinu z nás naučili, že ak chceme získať to, čo chceme, musíme byť asertívni. Musíme sa postaviť za seba a zabezpečiť, aby boli naše potreby splnené. Existuje však aj iný spôsob komunikácie, ktorý môže byť rovnako účinný, ak nie ešte účinnejší. Je to nenásilná komunikácia (NK). NK vychádza z presvedčenia, že všetky ľudské bytosti majú rovnaké základné potreby a priania. Všetci sa chceme cítiť milovaní, rešpektovaní a cenení. Keď tieto veci necítime, môžeme sa správať spôsobom, ktorý škodí nám alebo iným. Cieľom NK je pomôcť nám napĺňať naše potreby spôsobom, ktorý je úctivý a ohľaduplný k druhým.

Vieme, že ste už videli dosť učebníc, takže sa nebudeme spoliehať na vaše zdatné čitateľské schopnosti. **Namiesto toho vás pošleme na malú misiu.** Budete potrebovať svoje telefóny alebo iné inteligentné zariadenie, funkčné internetové pripojenie a prípadne aplikáciu Google Translate, ak nie je dostatok informácií vo vašom materinskom jazyku.

Váš učiteľ vás vyzve, aby ste vytvorili skupiny po 4 - 5 ľuďoch. Keď tak urobíte, budete mať 20 minút na to, aby ste preskúmali a sformulovali a odpovedali na nasledujúce dve otázky:

Príbeh o dvoch pohároch

Aké osobné dôvody podľa vás viedli Marshalla Rosenberga k vytvoreniu prístupu NK?

Myslíte si, že NK je použiteľná vo vašom každodennom živote?

Ako ste si mohli všimnúť, nenásilná komunikácia nie je ničím novým. Je založená na najzákladnejších princípoch ľudskosti.
Všetko, čo robí, je, že nám pripomína, aký dobrý pocit je byť autenticky spojený s druhým človekom. Toto spojenie je naším prirodzeným stavom, keď v našom srdci nie je prítomné násilie. NK nám pomáha vrátiť sa do tohto stavu tým, že nám ukazuje, ako komunikovať s druhými ľuďmi spôsobom, ktorý je úctivý, súcitný a účinný.

Štyri princípy NK:

- Počúvajte seba a druhých s empatiou.
- Vyjadrujte sa úprimne.
- Vyslovujte skôr žiadosti než požiadavky.
- Cvičte sa v konštruktívnom poskytovaní a prijímaní spätnej väzby.

Príbeh o dvoch pohároch

Tieto štyri zásady vám pomôžu efektívnejšie komunikovať s priateľmi a dospelými vo vašom živote. Keď všetci v triede používajú NK, výsledkom je úctivejšie a spolupracujúce prostredie.

Váš učiteľ vás rozdelí do štyroch tímov - jeden pre každý princíp NK. Vašou úlohou bude prečítať svoj princíp a ilustrovať ho pre ostatných pomocou dostupných remeselných materiálov.
Uveďte aspoň jeden praktický príklad jej použitia, aby vám ostatní lepšie porozumeli. Neváhajte požiadať o pomoc svojho učiteľa, ak ju budete potrebovať.

Naučiť sa praktizovať NK je krásny, ale dlhý proces, ktorý trvá dlhšie ako jednu vyučovaciu hodinu. Dúfame, že sa nám podarilo vzbudiť váš záujem a zasadiť semienko nového mierového pohľadu na komunikáciu. Ak by ste sa chceli o NK dozvedieť viac, existuje mnoho kníh a webových stránok, ktoré vám môžu pomôcť.

Doplňujúce informácie

Video:
Nenásilná komunikácia

Pozitívny fakt: NK sa ukázala ako účinná v rôznych prostrediach, od korporácií cez väznice až po mediačné centrá. V súčasnosti sa používa na pomoc pri zmene kultúry v inštitúciách, organizáciách a vládach.

Komunikácia

Zhrnutie modulu

Dobrý deň, milí komunikační športovci! Gratulujeme vám k dosiahnutiu konca našej spoločnej cesty! Dúfame, že sme vám mohli pomôcť v tom, aby ste sa stali znalejšími a o niečo zručnejšími v oblasti komunikácie, než ste boli pred týždňom. Vždy je priestor na rast a svet je veľké miesto s úžasnými príležitosťami, ako to urobiť. ❤
Predtým, ako sa presuniete k ďalším dobrodružstvám, by sme vám chceli povedať zvyšok Príbehu dvoch zrkadiel a hodiť vám do cesty poslednú výzvu.

A príbeh sa končí...
„Zrkadlo Všetkovrav a zrkadlo Všetkoved slúžili kráľom a kráľovnám Paxu dlho a dobre. Odovzdávali si ich znova a znova, až kým si po tisíc rokoch čas nevyžiadal svoju nevyhnutnú daň a na Zrkadlách sa začali prejavovať prvé známky opotrebovania. Ich krásny lesk sa olupoval a na ich povrchu nezostával skutočný obraz, ale jeho skreslená verzia. Kráľ si spomenul, že kedysi dávno existovalo tajomstvo jeho predka, ktoré jeho predchodcovia nedokázali odhaliť. Dúfal, že by mu mohlo pomôcť zachrániť zrkadlá a udržať ich v službe ľudu Paxu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikácia

Zhrnutie modulu

Položil zrkadlá vedľa seba a začal pozorne skúmať ich rámy. Možno sa odpoveď nachádzala niekde v zrkadlách, a nie v archívoch knižnice, ktoré už dávno predtým nie raz prehľadal. Skutočne, bolo možné, že odpoveď na svoje modlitby mal celý čas pred očami? Hľadal a hľadal. Potom sa rozhodol opatrne zdvihnúť zrkadlá a skontrolovať ich zo všetkých strán. Kráľ ich pomaly otočil tvárou k sebe, aby sa mohol pozrieť na ich chrbát. Približoval ich, až kým sa ich povrchy nedotýkali. A s jasným svetlom, ktoré nasledovalo, si uvedomil, v čom spočíva veľké tajomstvo. Nastal záblesk a obe zrkadlá sa prilepili k sebe a potom sa spojili do jedného. Nové zrkadlo bolo veľké, celistvé a nevykazovalo žiadne znaky používania ako tie predchádzajúce. To, čo ukazovalo, bolo kráľovstvo Pax. V úžase sa kráľ spýtal sám seba: „Ale čo je to?! Čo robí toto zrkadlo?!“ A zrkadlo mu odpovedalo: „Tento nový svet, v ktorom žiješ, a dnešné kráľovstvo, ktorému vládneš, nepotrebujú dve samostatné zrkadlá. Starý kráľ zomrel skôr, ako o tomto proroctve povedal svojim deťom. Nebolo to však potrebné. Vôbec nie. Predtým som nebolo potrebné, ale teraz som tu presne tak, ako predpovedal starý čarodejník - keď bude svet pripravený počúvať aj rozprávať, predstúpim pred vládcu tohto kráľovského rodu, aby som mu pomohol viesť jeho ľud do novej éry. Svet bude opäť zachránený.“

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikácia

Zhrnutie modulu

Kráľ bol múdry. Rozpoznal šancu ochrániť svoj ľud a svoju planétu. Preto si Zrkadlo ponechal a použil ho na spravodlivé a čestné vládnutie. Preslávil sa nielen tým, že hovoril spravodlivo, ale aj tým, že skutočne videl a počúval svojich poddaných. Zomrel na starobu obklopený svojou rodinou a nové Zrkadlo odovzdal svojej dcére po tom, čo dostal jej úprimný sľub, že bude planétu chrániť.

Koniec

Komunikácia, milí moji, je ako zrkadlo. Každý môže byť dobrý v rozprávaní alebo počúvaní. Ale kľúčom k tomu, aby ste boli dobrí v komunikácii a cítili sa pochopení, prijatí a šťastní, je vedieť tieto schopnosti skombinovať tak, aby to bolo dobré pre všetkých.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikácia

Zhrnutie modulu

Dúfame, že sa nám podarilo vyvolať váš záujem. Dúfame, že sa nám podarilo dosiahnuť, aby ste sa aj prostredníctvom týchto stránok cítili videní a vypočutí. Ale predovšetkým dúfame, že do ďalšej etapy svojho života - dospelosti - vstúpite šťastní. Tento svet - náš svet - potrebuje viac ľudí ako vy, aby sme ho mohli zachrániť.

O autorke

Maria Stankova, Bulharsko

Som učiteľka angličtiny a trénerka mládeže, ktorá sníva o tom, že sa jej podarí zlepšiť pochopenie zložitého a čarovného procesu učenia u dospelých a študentov. Milujem svoje povolanie a som hlboko vďačná za možnosť denne komunikovať s ľudskými bytosťami, ktoré ma neustále učia láske, odvahe a potenciálu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 6

Tímová práca a riešenie konfliktov

Môžete očakávať, že budete musieť spolupracovať s ľuďmi v každej fáze svojho života a v akejkoľvek oblasti. Viete, aké najcennejšie zručnosti môžete získať, aby ste uspeli v spolupráci s ostatnými? Ak sa chcete dozvedieť nielen to, aké sú to zručnosti, ale aj to, ako ich praktizovať, čítajte ďalej.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Ahoj!

Tento modul sa zameriava na tímovú prácu a zvládanie konfliktov, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v našom každodennom živote. Preto je veľmi dôležité používať obidve na vytvorenie a udržanie prostredia spolupráce.

Keďže tímová práca umožňuje zdieľať nápady a povinnosti, všetci zúčastnení sa vďaka nej cítia menej vystresovaní a umožňuje vám byť presnejší a dôkladnejší pri plnení úloh, čo vám pomôže rýchlejšie dosiahnuť vaše ciele. Čo sa však stane, keď je úloha tímovej práce ohrozená?

Keď tím zlyháva, výrazne trpí produktivita a efektivita a akákoľvek spolupráca je takmer nemožná. Náhla prítomnosť negatívnej, nepríjemnej atmosféry ovplyvňuje nielen spokojnosť tímu, ale priamo zvyšuje aj úroveň stresu človeka.

Preto je potrebné obrátiť sa na riešenie konfliktov skôr, ako sa situácia zhorší. Konflikt môže zvýšiť povedomie o existujúcich problémoch a poskytnúť dôvod na hľadanie lepšej cesty vpred. Ak sa konflikt riadi efektívne, členovia tímu vnímajú konflikt ako nástroj na výmenu názorov, pričom každá strana môže byť rovnako vypočutá.

Preto je nevyhnutné využívať riadenie konfliktov skôr, ako sa situácia zhorší. Konflikt vám môže pomôcť lepšie si uvedomiť problémy, ktorým čelíte, a dodať vám motiváciu nájsť riešenie. Keď sa konflikt riadi efektívne, členovia tímu ho vnímajú ako nástroj na výmenu nápadov, ktorý zabezpečuje, že všetky strany majú rovnakú šancu byť vypočuté. Ak vás tím podporuje, je pravdepodobnejšie, že budete riskovať, čo povedie k inováciám.
Členovia tímu sú šťastnejší, produktívnejší, vynaliezavejší a kreatívnejší, keď sa cítia byť oceňovaní a keď sa o nich ostatní zaujímajú.

Lekcia č. 1

Tímová práca - práca snov

Kľúčové slová

tím, spolupráca, stratégia, riešenie problémov, kolaborácia

Teoretické pozadie

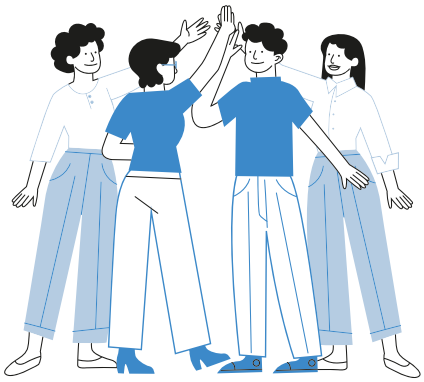
Albert Einstein má všetky zásluhy za objavenie teórie relativity, však? Pravdou však je, že sa spoliehal na rozhovory s priateľmi a kolegami. Len vďaka nim mohol prísť na svoj najslávnejší objav. Úprimne povedané - tak je to takmer vždy. Iný geniálny mozog histórie, John J. Murphy, povedal: "Viem, že to nie je pravda: "Za každým géniom stojí tím. Keď ľudia navzájom využívajú svoje schopnosti a vedomosti, dokážu vytvoriť riešenia, ktoré sú praktické a užitočné."

Takže... čo sa môžeme naučiť od veľkých mozgov sveta? Je oveľa jednoduchšie byť úspešný a šťastný, ak vám pomáha mnoho ďalších tímových hráčov. Od čias, keď Einstein a Murphy otriasli naším svetom svojimi múdrosťami, sa dôležitosť tímovej práce potvrdzuje znova, znova A znova.

Tímová práca je práca skupiny rôznych ľudí, ktorá prináša bohatú rozmanitosť sviežich, kreatívnych a jedinečných nápadov. Ak sa na tímovú prácu pozrieme trochu hlbšie, zistíme, že rozvíja puto medzi členmi tímu a uľahčuje a urýchľuje napredovanie. Tímová práca zbližuje ľudí v zmysle emócií a pomáha im uvedomiť si dôležitosť každého jednotlivca. Tímová práca môže tiež viesť skupinu cez výzvy a prekážky, ktoré jeden jednotlivec nedokáže prekonať. Bez tímovej práce by sa žiadna z týchto výhod nikdy nedostavila.

Cvičenia

Tímová práca - práca snov

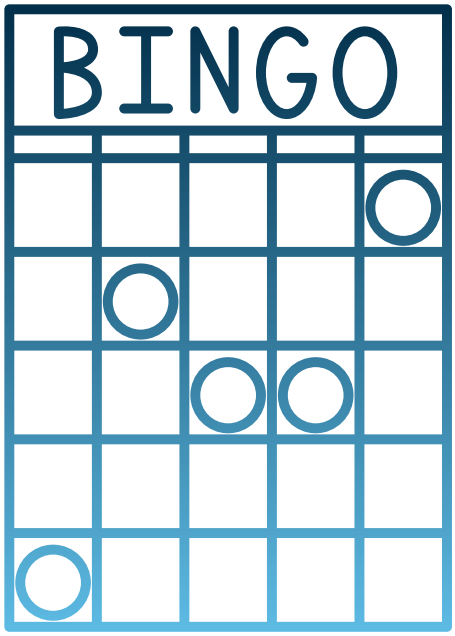


Táto lekcia podporuje pochopenie dôležitosti každého člena tímu jednotlivo, ale aj skupinovej práce ako celku. Byť súčasťou tímu vám môže pomôcť rásť ako jednotlivcovi a dosiahnuť oveľa viac. Znie to skvele, však? To však nie je všetko! Učenie a práca v skupine môžu byť tiež oveľa zábavnejšie a interaktívnejšie ako práca osamote.

V tejto lekcii sme pre vás a váš tím pripravili skvelé aktivity na vzájomné spoznávanie sa, riešenie problémov, spoluprácu, kooperáciu a budovanie dôvery! Všetky aktivity sú praktické, kreatívne a založené na komunikácii medzi členmi skupiny.
Hoci sú všetky cvičenia veľmi prispôsobivé a bez vekového obmedzenia, aktivity by boli najprínosnejšie pre mladých ľudí vo veku 13-15 rokov.

1 Ľudské bingo

Najskôr to prvé. Jednou z vecí, ktoré pomáhajú stať sa lepším členom tímu, je spoznať, kto je váš tím.
Pri tejto aktivite sa o sebe navzájom radi dozviete viac pomocou "Ľudského binga". Dostanete papier s mriežkou. V každom štvorci budú rôzne charakteristiky, udalosti a iné tvrdenia. Každý člen skupiny bude musieť v miestnosti nájsť niekoho, kto zodpovedá opisu v políčku. Pri tejto aktivite budete musieť dodržiavať pravidlá tradičnej hry bingo.



2 Misia nemožná!

Keď spolupracujete, všetko je možné! Ide o to, že "nemožné" úlohy sa môžu stať dosiahnuteľnými len vtedy, ak pozorne počúvate svojich kolegov v skupine a riadite sa pokynmi ostatných členov tímu, aby ste úlohu dokončili.

Dám vám tip - aby ste boli počas tejto aktivity úspešní, je nevyhnutné, aby sa každý člen tímu postavil, zapojil sa, našiel svoje silné stránky a navzájom sa podporoval, ale hlavne - bol kreatívny a spoločne sa bavil. Zároveň sa pokúste skontrolovať a zamyslieť nad vlastnými procesmi tak, že si položíte tieto otázky:

1. Aké sú moje emócie počas tejto činnosti?
2. Aký typ člena skupiny som?
3. V akej úlohe sa cítim najlepšie?
4. Ako sa zapájam do komunikácie s ostatnými?
5. Konám alebo najskôr premýšľam?
6. Ktoré časti tejto aktivity ma najviac bavia?

V tejto aktivite bude vaša skupina čeliť rôznym výzvam a aktivitám, aby splnila svoju Misiu. Aké druhy skúšok? To uvidíte, keď sa začne Misia nemožná!

3 Hon za pokladom

Táto aktivita sa hrá v teréne s danými hranicami. V poli sú náhodne umiestnené predmety. Od každého typu objektu je približne 10 kusov. (10 pier, 10 pohárov, 10 papúč, 10 loptičiek atď.)

Cieľom každého tímu je zozbierať jeden typ predmetu (prvý tím - všetky poháre, druhý tím - všetky lopty atď.), o čom rozhodne tréner/učiteľ.
Vaša skupina je rozdelená do tímov po 3 ľuďoch. Toto je teda váš tím.
V rámci neho sú rôzne úlohy/roly. Môžete si vybrať jednu z nich:

- Nemý účastník sleduje ihrisko a dáva pokyny komunikátorovi o smerovaní a činnosti osoby so zaviazanými očami. Pokyny musia byť vydané bez použitia hlasových zvukov.
- Komunikátor sleduje nemého účastníka a dekóduje jeho pokyny do slovných inštrukcií pre účastníka so zaviazanými očami v poli.
- Účastník so zaviazanými očami prijíma pokyny od komunikátora a podľa pokynov zbiera potrebné predmety a prináša ich späť svojmu tímu.

To však nie je všetko. Sú tu ešte ďalšie pravidlá:

- Účastník so zaviazanými očami môže naraz držať len jeden predmet.
- Komunikant nemôže hýbať nohami a nemôže otáčať hlavou.
- Nemý účastník nemôže používať žiadne zvuky. (žiadne slová).
- Účastník so zaviazanými očami nemôže vstúpiť do „zakázanej oblasti“ vo vnútri poľa ani vystúpiť z poľa.
- Ak sa poruší akékoľvek pravidlo - všetky zozbierané predmety sa vrátia späť do poľa.

Lekcia č. 1

Doplňujúce informácie

Video 1:

Build Character Build Success channel (pozn. z EN: budovať charakter, budovať úspech) hovorí o tom, čo je to tímová práca a ako k nej pristupovať.

SCAN ME

Video 2:

RocketKidsOnline vysvetľuje, čo znamená byť skvelým členom tímu. Tímová práca nás učí vychádzať spolu, rešpektovať ostatných a spoločne dosahovať ciele. Čo je to tímová práca? A čo sa môžete naučiť? Nuž, tu sú štyri veci, ktoré sa môžeme naučiť z tímovej práce:

1. Naučte sa počúvať
2. Naučte sa hovoriť
3. Môžeme budovať sami seba
4. Naučiť sa myslieť

SCAN ME

Lekcia 1

Rozumieme tomu?

Po každej aktivite sa uskutoční malé stretnutie, na ktorom sa podelíte o svoje názory a nápady týkajúce sa poznatkov z aktivít. Tieto aktivity budú prebiehať v kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo v malých skupinách. Počas týchto sedení sa budete snažiť hľadať súvislosti a diskutovať o tom, ktoré stratégie fungovali a prečo. Budete tiež hovoriť o tom, aké rozhodnutia boli pre tím najlepšie, s čím váš tím zápasil a ako zlepšiť tímovú prácu v budúcnosti.

Rozprávanie a diskusia o vašich "Aha!" momentoch so skupinou je fantastické. Ako sme sa naučili v tejto lekcii, učenie sa od iných a ich nápadov nám môže pomôcť zvýšiť naše učenie a byť úspešnejší. Potom, keď sa všetky tieto poznatky objavia, potrebujeme čas, aby sme si ich utriedili, dali do poriadku a pochopili, ako tieto novoobjavené myšlienky využiť v každodennom živote. Tu príde vhod osobný debrífing.

Po týchto aktivitách a po skupinovom debrífingu môžete sami uvažovať o svojich poznatkoch. Tu je niekoľko otázok, ktoré vám môžu pomôcť začať tento proces:

- Bolo ľahké nájsť si miesto/rolu v skupine a ako ste sa cítili pri plnení svojej úlohy v jednotlivých aktivitách?
- Cítili ste zodpovednosť/dôveru/obavy?
- Zistili ste o sebe niečo nové? Čo? Kedy?
- Môžete vymenovať nejaké svoje silné stránky, ktoré boli pre tím prínosom?
- Vidíte nejaké veci, na ktorých by ste mali popracovať?
- Ako môžeš túto skúsenosť (a získané poznatky) preniesť do svojho každodenného života v škole alebo mimo aktivít?

Lekcia č. 2

Neváhajte, komunikujte!

Kľúčové slová:

komunikácia, debata, presviečanie, interakcia, hovorený prejav

Teoretické pozadie

Efektívna komunikácia je jednou z najdôležitejších životných zručností. Silné komunikačné zručnosti pomáhajú vo všetkých oblastiach života - od pracovného až po osobný život a všetko, čo je medzi nimi. Naopak, slabé komunikačné zručnosti vedú k častým nedorozumeniam a frustrácii. A ako už viete, to vedie ku konfliktom. Je to tiež jeden z najdôležitejších prvkov tímovej práce a vedenia.

Komunikácia nie je len prijímanie a poskytovanie informácií. Na to, aby ste úspešne pracovali v tíme a aby boli vaše myšlienky vypočuté - potrebujete oveľa viac než len základné komunikačné zručnosti. Preto je také dôležité diskutovať, vyjednávať, presviedčať, klásť otázky, dávať a prijímať konštruktívnu spätnú väzbu. Sú to základné zručnosti nielen pre samotnú komunikáciu, ale aj pre riešenie konfliktov.

Debatovanie vám pomôže rozvíjať základné zručnosti kritického myslenia - schopnosť okrem spochybňovania dôkazov, ktoré stoja za určitým postojom alebo záverom, uvádzať aj odôvodnené a dobre premyslené argumenty.
Na druhej strane, presviedčanie je umenie presvedčiť druhých, aby súhlasili s vaším názorom alebo pokračovali vo vašich krokoch. Mnohí ľudia o ňom vedia, ale nie každý ho dokáže využiť v plnej miere.
Spätná väzba je cenná informácia, ktorá sa využíva pri prijímaní zásadných rozhodnutí. Napriek tomu prijímanie spätnej väzby zvyšuje sebadôveru, motiváciu učiť sa a v konečnom dôsledku aj úspechy jednotlivca alebo skupiny.

Toto je len niekoľko dôvodov, prečo sú tieto zručnosti v súčasnosti najdôležitejšie a prečo by ste ich mali praktizovať čo najviac!

Cvičenia

Neváhajte, komunikujte!

Táto lekcia je určená na precvičenie mnohých vyššie uvedených zručností.

Navrhujeme tu sled aktívnych, praktických hier, ktoré vás povzbudia k nácviku verejného vystupovania, vyjadrovania názorov, poskytovania a prijímania spätnej väzby a mnohých ďalších vecí. Tieto zručnosti vám pomôžu rásť ako jednotlivec a skvelý člen tímu. Aktivity sú založené na hraní rolí, diskusiách a debatách.

Nižšie uvedené aktivity sú určené na prácu s inými ľuďmi. Napriek tomu ich odporúčame preskúšať, aj keď ste na ne sami. Mohlo by byť užitočné premyslieť si činnosť, ktorú by ste vykonali, keď nastane čas zažiariť a ukázať svoje komunikačné schopnosti.

1 Kreslenie naslepo

Ide o jednoduchú tímovú aktivitu, ktorá podporuje komunikáciu, najmä počúvanie.
Rozdelíte sa do dvojíc. Vašou prvou inštrukciou je sadnúť si chrbtom k sebe, pričom jeden člen tímu dostane obrázok predmetu alebo slova. Bez toho, aby priamo určil, o akú vec ide, musí obrázok opísať bez použitia slov, ktoré by ho jasne prezradili.
Mali by to byť nesúvisiace slová; napríklad - ak je to "kvet", potom ho osoba môže opísať ako srdiečka poskladané dokopy (aby vytvorili okvetné lístky), šnúrku/linku držiacu srdiečka (stonka), kvapky dažďa/vody (listy) atď. Osoba s perom a papierom potom musí nakresliť predmet na základe slovného opisu a vlastnej interpretácie.

Konečný výsledok je zábavný a ukazuje, či vy a váš člen tímu dokážete efektívne komunikovať, predstavovať si a inovovať vo vzájomnej spoločnosti.

2 Prispôsobte sa trhu

Pri tejto aktivite bude vaša skupina rozdelená do malých skupín po 3 osobách. Každý člen skupiny bude mať svoju úlohu a každý účastník sa bude musieť správať ako predstaviteľ tejto úlohy:

- Predajca - snaží sa predať výrobok čo najinovatívnejšie a najkreatívnejšie.
- Kupujúci - snaží sa kúpiť a premýšľať o výrobku, aby ho predávajúci presvedčil alebo nie.
- Pozorovateľ - pozoruje celkový proces.

Po tom, ako sa ako tím rozhodnete pre jednotlivé úlohy, školiteľ vám poskytne niekoľko predmetov (napr. fixku, noviny, zápisník, ceruzku, rolku lepiacej pásky atď.) Úlohou predávajúceho a kupujúceho je dohodnúť sa na cene týchto predmetov. Pozorovateľ len pozoruje bez toho, aby zasahoval do vyjednávania.

Po niekoľkých minútach budete mať možnosť vymeniť si úlohy.
Táto aktivita sa skončí, keď si každá osoba zahrá každú z rolí.

3 Diskusia

Počas tejto aktivity si budete môcť precvičiť komunikačné zručnosti, verejné vystupovanie, presviedčanie a spoluprácu.
Vaša skupina bude rozdelená do 3 skupín:
Obhajoba - skupina, ktorá súhlasí s tvrdením
Opozícia - skupina, ktorá s výrokom nesúhlasí
Diváci - skupina, ktorá pozoruje a rozhoduje o víťaznom tíme.

Školiteľ alebo učiteľ prednesie vyhlásenie - napr: Každý človek by mal praktizovať životný štýl Zero Waste.

V závislosti od úlohy vašej skupiny si budete musieť pripraviť argument, ktorý presvedčí poslucháčov, aby súhlasili s vašim výrokom.

Jeden účastník skupiny obhajcov bude skupinou, ktorá otvorí debatu (pozdraví poslucháčov a skupinu oponentov). Zároveň vysvetlí stanovisko skupiny a dôvody, prečo ho bude obhajovať. Ako posledný predstaví argumenty obhajujúcej skupiny. To všetko by malo trvať 4 minúty.

Opozičná skupina pokračuje. Jeden rečník predstaví stanovisko opozičnej skupiny k vyhláseniu a cieľu debaty. Vystúpenie ukončia prezentáciou argumentov opozičnej skupiny. (4 min)

Poslucháči budú môcť klásť otázky obom skupinám. (2 min)

Debata bude pokračovať ešte niekoľkými kolami, v ktorých budú mať tímy možnosť obhájiť svoju stranu výroku.

Na konci debaty budú poslucháči hlasovať za víťazný tím.

Učiteľ bude viesť a facilitovať proces od začiatku až do konca.

4 Meditačná role-play

Počas tejto aktivity si prejdete procesom mediácie ako nástroja na zvládanie konfliktov. Precvičíte si zručnosti v oblasti komunikácie, diskusie, presviedčania a zvládania konfliktov. Táto činnosť môže trvať až 60 minút.

Vaša skupina bude rozdelená do menších skupín po 3. Každý člen skupiny bude mať svoju úlohu - mediátor, osoba 1 a osoba 2.
Každá skupina bude postupne prehrávať situáciu. Pred každou rolovou hrou učiteľ poskytne účastníkom opis roly a problému. Vašou úlohou bude predstaviť túto rolu v malej etude tejto situácie pred triedou. Každý je povinný reagovať v záujme úlohy, ktorú dostal. Úlohou mediátora je pokúsiť sa uľahčiť komunikáciu medzi osobou 1 a osobou 2.

Po skončení hrania rolí môže zvyšok triedy a učiteľ navrhnúť mediátorovi, ako lepšie vyriešiť túto situáciu, a poskytnúť spätnú väzbu na celú etudu.

Príklad rolí a situácie:

Príklad roly I: Mediátor
Opis prípadu je nasledovný: George je proti svojej susedke Nine, ktorá býva v byte nad ním (o poschodie vyššie). Zavolal do mediačného centra. Vyhlásil, že Nina hrá na klavíri nahlas a neskoro v noci. Nina povedala, že ju George urazil. Obaja sa dohodli, že navštívia mediačné centrum.

4 Meditačná role-play (pokračovanie)

Úloha II: Osoba 1

Súhlasili ste s návštevou mediačného centra, pretože chcete vyriešiť konflikt so susedom Georgom. Uvádzate, že George vás uráža tým, že klope na strop (vaše poschodie). Tým ruší vašu hru, čo je tiež dôvod, prečo sú niektoré vaše vázy rozbité. Ste na neho nahnevaný, pretože nerešpektuje vaše povolanie. Ste hudobník a učiteľ. Domnievate sa, že máte rovnaké profesionálne práva ako on. Prosím, nevnášajte do svojej úlohy ďalšie a/alebo nové detaily.

Úloha III: Osoba 2

Ste nervózny kvôli správaniu vašej susedky Niny, ktorá býva v byte nad vaším. Každé ráno musíte ísť do práce, a preto sa musíte dobre vyspať. Celú noc si nahlas púšťa svoju obľúbenú hudbu, a tak vás núti počúvať ju. Ste na ňu nahnevaný. Myslíte si, že keď klopete palicou na jej podlahu (váš strop), celkom jasne jej oznamujete svoje negatívne emócie. Myslíte si, že váš protest bol ignorovaný, pretože sa v jej správaní nič nezmenilo. Zavolali ste do mediačného centra, aby ste si dohodli stretnutie. Chcete navštíviť centrum a vyriešiť tento konflikt. Môžete si vybrať ľubovoľné povolanie. Prosím, nevnášajte do svojej úlohy ďalšie a/alebo nové údaje.

5 Stolička spätnej väzby

S učiteľom alebo školiteľom stručne prediskutujete, čo je to spätná väzba, prečo ju potrebujeme a aké sú zásady konštruktívnej spätnej väzby.

Po diskusii si všetci sadnú do kruhu a do stredu sa umiestni jedna stolička. Táto stolička sa nazýva "horúca stolička".
Členovia tímu si jeden po druhom sadajú na túto "horúcu stoličku".
Osobe na "horúcej stoličke" sa pridelí úloha, ktorú musí hrať. Môže to byť úloha z príbehu, videa, knihy alebo udalosti, ktorú pozná celá trieda.
Ostatní členovia potom dávajú konkrétnu spätnú väzbu postave sediacej na "horúcom kresle", pričom majú na pamäti zásady konštruktívnej spätnej väzby.
Pre návštevu každej osoby v horúcom kresle je stanovený časový limit.
Počas sedenia na horúcom kresle nemôžete reagovať na jednotlivé pripomienky. Napriek tomu máte určitý čas na reakcie a otázky po skončení kola spätnej väzby a pred tým, ako si ďalší člen tímu sadne do kresla.

Ďalšou úrovňou činnosti je poskytovanie skutočnej konštruktívnej spätnej väzby skutočným členom tímu. V tomto prípade ľudia sediaci na "horúcom kresle" nehrajú úlohu, ale sú sami sebou a ľudia poskytujúci spätnú väzbu dávajú konštruktívnu spätnú väzbu tejto osobe.
Bavte sa a buďte konštruktívni.

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

SCAN ME

Video 1:

Toto animované video popisuje šesť univerzálnych princípov presviedčania, ktoré vedecky dokázali, že sú najefektívnejšie, ako uvádza Dr. Cialdini vo svojej prelomovej knihe Influence (pozn. z EN: Vplyv).

SCAN ME

Článok:

Tento článok opisuje päť hlavných štýlov riešenia konfliktov a mohol by byť zaujímavý pre mladých ľudí vo veku 15 rokov.

Lekcia č. 2

Rozumieme tomu?

Po každej aktivite sa uskutoční malé stretnutie, na ktorom sa podelíte o svoje názory a nápady týkajúce sa poznatkov z aktivít. Tieto aktivity budú prebiehať v kruhu s ostatnými rovesníkmi alebo v malých skupinách. Počas týchto sedení sa budete snažiť hľadať súvislosti a diskutovať o tom, ktoré komunikačné stratégie fungovali a prečo. Budete tiež diskutovať o tom, čo ste sa naučili a kde môžete tieto zručnosti využiť v každodennom živote.

Aby ste si upevnili svoje poznatky z tejto lekcie, odpovedzte na tieto otázky:

- Ako zvyčajne reagujete na konflikty v reálnom živote? Ako by to mohlo fungovať lepšie?
- Aké nové stratégie ste sa naučili z tejto lekcie? Ktoré z nich by ste chceli vyskúšať v reálnom živote?
- Ktoré veci by ste mali ešte viac praktizovať? A čo by vám mohlo pomôcť
- Aké stratégie by ste použili v reálnom živote a v akých situáciách?
- Aký je váš hlavný poznatok z tejto lekcie?

Lekcia č. 3

Vedte srdcom

Kľúčové slová

líderstvo, tímové úlohy, chrakterové črty

Teoretické pozadie

Tento modul sme začali rozprávaním o tímovej práci a tento modul ukončíme rozprávaním o tímovej práci, ale s malým zvratom. Tím má v sebe rôzne úlohy. Každá pozícia je rovnako dôležitá ako ostatné. Keď tím funguje čo najlepšie, zvyčajne zistíte, že každý jeho člen má jasné zodpovednosti. Čo je rovnako dôležité, uvidíte, že každá úloha potrebná na dosiahnutie cieľa tímu je vykonávaná dôkladne a dobre.

Najznámejšou tímovou úlohou v spoločnosti je vedúci. Je to významná úloha so špecifickými povinnosťami a vlastnosťami. Práve o nej budeme teraz hovoriť.

Vedenie sa spája s výhodami, disciplínou, úspechom a mocou. Avšak možno znakom skutočne úspešného lídra je šťastný, zdravý a motivovaný tím. Ako sme už spomenuli, aj líder je členom tímu. Je to tak?

Zaujíma vás, čo môžu líderské aktivity priniesť pre vaše školské alebo osobné vzťahy a neskôr aj pre vašu kariéru? Čítajte ďalej.

Cvičenie

Vedte srdcom

Pomocou nižšie uvedených aktivít sa môžete pozrieť na vodcovstvo z rôznych uhlov pohľadu, zistiť, aký typ vodcu ste, a čo je najdôležitejšie, posilniť svoje vodcovské schopnosti. Tieto vedecky podložené cvičenia nielenže zvýšia vašu schopnosť trochu viac porozumieť sebe samému, ale poskytnú vám aj nástroje na prácu s inými ľuďmi, či už sú to vaši spolužiaci, klienti, študenti alebo zamestnanci.

1

Aký typ lídra ste?

Všetci ste počuli o veľkých svetových vodcoch. Každý z nich viedol svoj tím s inou motiváciou, technikami, prístupom a spôsobom. Vykonanie inventúry vodcovstva a pochopenie vášho jedinečného štýlu vedenia je prvým krokom k rozvoju vašich vodcovských zručností a k tomu, aby ste sa stali lepšou oporou pre svoj tím. Váš štýl vedenia ovplyvňuje váš výkon, ako aj výkonnosť tímu.

Každý zo štýlov vedenia prináša svoje silné stránky a tiež niektoré slabé stránky. Ste transformačný, služobnícky, frontový, postmoderný, kontradiktórny alebo metamoderný líder?

Chcete zistiť ten svoj? Tu je jednoduchý test, ktorý vám na tejto ceste pomôže: Test štýlu vedenia (psychologytoday.com)

Po vyplnení testu a prečítaní výsledkov si nájdite dvojicu, s ktorou môžete výsledky prediskutovať. Počas rozhovoru môžete odpovedať na tieto otázky:

- S ktorými časťami výsledkov súhlasíte? Prečo?
- S ktorou časťou výsledkov nesúhlasíte? Prečo?
- V čom by ste chceli zlepšiť svoje vodcovské schopnosti?
- V čom ste už teraz dobrí?

2 Čo robiť?

Pri tejto aktivite budú požiadaní 4 dobrovoľníci, aby aktívne prejavili iniciatívu a zapojili sa do hry. Jeden člen tímu bude hrať úlohu zamestnanca, ktorý zmeškal stretnutie alebo nedávno meškal do práce. (alebo iné scenáre, ktoré vymyslí učiteľ). Každý z ostatných troch účastníkov bude musieť preukázať iný štýl vedenia a komunikácie s "pracovníkom" podľa toho. Všetci ostatní spolužiaci budú pozorovať ľudí napodobňujúcich scenár.

Po každej demonštrácii spôsobu jednania so zamestnancom budete vy a celá skupina vyzvaní, aby ste sa zamysleli nad rôznymi prístupmi vedenia. Môžete napríklad zvážiť, čo fungovalo a čo nie. Po tejto aktivite budete krátko diskutovať o tom, čo by v danom scenári urobil "ideálny" vedúci.

3 Vodca nevidiacich

Vaša skupina bude rozdelená do dvojíc.
Vašou úlohou bude absolvovať príjemnú prechádzku vo dvojiciach. Jednoduché, však?
Ale je tu jeden zvrat!
Jeden z vás bude mať zaviazané oči šatkou. Druhá osoba vo dvojici (tá s otvorenými očami) vám môže poskytnúť pomoc a usmernenie. Môžete sa rozhodnúť, ako budete túto podporu poskytovať; môžete sa držať za ruky s inými časťami tela alebo dávať slovné pokyny. Je len na vás, aký smer a cieľ si zvolíte. Tu by som vás tiež vyzval, aby ste boli hraví a skutočne preskúmali okolie. Môžete byť na podlahe, dotýkať sa povrchov okolo seba, hýbať sa, tancovať, skúšať používať ostatné zmysly atď. Čím odvážnejší bude nevidiaci, tým opatrnejší a pozornejší by mal byť druhý človek. Ich úlohou je zabezpečiť, aby sa ľudia so zaviazanými očami mohli bezpečne hrať.

Nezabudnite, že po uplynutí časového limitu sa vaše úlohy vymenia, takže obaja budete mať možnosť precvičiť si svoje vodcovské schopnosti a dôveru v nasledovaní. Obe tieto zručnosti sú veľmi dôležité pri tímovej práci a úspešnej komunikácii.

4 "Koho obdivujete a prečo?"

Vedieť, čo chcete a kým sa chcete stať, je veľmi dôležité v súkromnom aj profesionálnom sektore. Veľa sa naučíme z príkladov iných. A práve to budeme teraz analyzovať.
Pomocou tohto pracovného listu môžete preskúmať vodcovské vzory a vlastnosti, ktoré u nich vidíme a ktoré chceme u seba rozvíjať.
Microsoft Word - Who Do You Admire.docx (teentruth.net)

Vyskúšajte si to. Tento postup vás možno prekvapí!

Po tom, ako skončíte s individuálnou prácou, vás učiteľ môže požiadať, aby ste sa podelili o to, čo prekvapujúce ste objavili. Diskusia môže prebiehať vo dvojiciach, malých skupinách alebo dokonca s celou triedou spoločne! Buďte pripravení podeliť sa.

5 Hraj!

Jednou z kľúčových povinností vedúceho tímu je podporovať stmelenie tímu. Jedným zo spôsobov, ako uľahčiť vytváranie väzieb, je improvizácia. Improvizácia rozvíja komunikačné zručnosti - pomáha tímom počúvať a venovať pozornosť. Buduje tiež sebavedomie, sebadôveru a kreativitu, čo sú základné kompetencie v našom pulzujúcom živote v tejto modernej spoločnosti.
Vaša skupina bude rozdelená na "divákov" a "účinkujúcich". Potom členovia publika vyvolajú určené miesto, profesiu a scenár (napr. kaviareň, policajt a nákup šišky). Vybrané návrhy sú zábavné a mali by podporovať kreativitu.
Účinkujúci potom budú improvizovať a hrať divadlo na navrhnuté témy. Možno sa pýtate, ako sa to stane? Na to si musíte počkať a uvidíte, pretože učiteľ vám poskytne všetky potrebné informácie.

Lekcia č. 3

Doplňujúce informácie

SCAN ME

Článok:
Tento článok bude najužitočnejší pre študentov vo veku 15+. Hovorí o vlastnostiach, ktoré sú u veľkých vodcov najviac cenené

Lekcia č. 3

Rozumieme tomu?

V rámci tejto jednotky budete požiadaní, aby ste zhodnotili svojich kolegov a poskytli im spätnú väzbu. Oni budú požiadaní, aby urobili to isté pre vás.
Spätná väzba od kolegov je skvelý spôsob, ako identifikovať svoje silné a slabé stránky a slabé stránky ostatných. A tiež si precvičíte svoje vodcovské zručnosti. Táto forma hodnotenia môže byť prospešná pre všetky zúčastnené strany, pretože pomáha budovať sebavedomie a rásť novými spôsobmi, ktoré sme si predtým možno neuvedomovali. Zameriava sa na vaše silné stránky a silné stránky členov vášho tímu, ako aj na oblasti, v ktorých sa môžete zlepšiť. Výhody sú dvojaké: pomáha vám rásť novými spôsobmi, ktoré pre vás mohli byť ťažké, a zároveň zabezpečuje, aby sa všetci zúčastnení cítili sebaisto, pokiaľ ide o ich schopnosti.

Dostanete podnet a vašou úlohou bude dokončiť vetu na základe vašich vedomostí a skúseností s danou osobou.
Podnety:
Obdivujem tvoju/vašu...
Oceňujem vaše/keď ste...
Podľa môjho názoru musíte ešte popracovať na...
Zdá sa, že bojujete s...
Myslím, že ste...

Rozumieme tomu (pokračovanie)

Nezabudnite byť úprimní a konštruktívni! Už sme sa o tom učili v predchádzajúcich cvičeniach!

Pokiaľ ide o sebareflexiu, odporúčame vám, aby ste sa hodnotili pomocou podobných podnetov, ako vás hodnotili ostatní.

Teraz, keď vás hodnotili iní, skúste si overiť, ktorá spätná väzba je hodnotná a rezonuje s vami a vaším rastom. Nezabudnite - spätná väzba je názor. Je užitočné vedieť, ako vás vnímajú ostatní. Napriek tomu nie všetky názory sú správne. Je dôležité, aby ste si to overili sami u seba.

Podnety:
Myslím si, že som dobrý v...
Môj tím má prospech z toho, že ...
Stále musím pracovať na...
Mám problém s...
Myslím si, že...

Tímová práca a riešenie konfliktov

Zhrnutie modulu

Dúfame, že splnením úloh budete schopní dobre pracovať v tíme, keď sa vyskytne konflikt, aby ste ho dokázali vyriešiť. Dúfame tiež, že budete schopní rozpoznať svoje vlastné správanie a emócie a rozpoznať metódy na zvládanie stresu, aby ste zlepšili svoju pohodu.

Na zhodnotenie toho, čo ste sa vy a váš tím naučili počas tohto modulu, budete musieť prekonať výzvu. Pomocou tejto aktivity zistíte, koľko ste sa naučili o komunikácii, riešení problémov, tvorivom myslení, vedení a tímových úlohách. Všetky tieto zábavné veci.
Vaša skupina bude rozdelená do 2 tímov. Každý tím dostane iné materiály. Napríklad - noviny, lego, hracie kocky, slamky, papier, kartón atď.
Vaša úloha je jednoduchá - spoločne postavte most. Ale samozrejme, bude tu aj zvrat. Každý čiastkový tím bude stavať polovicu mosta. Počas úlohy sa tímy nebudú môcť navzájom vidieť. Budete sa musieť spoľahnúť na komunikačné schopnosti, aby ste postavili obe polovice mosta tak, aby ich bolo možné spojiť.
Keď uplynie čas - pokúsite sa most spojiť. Váš učiteľ alebo školiteľ most otestuje a dá vám vedieť, či sa vám to podarilo.

Bavte sa a nezabudnite - vy a váš tím ste najväčším zdrojom, ktorý máte!

O autorke

Ieva *Fridmane, Slovensko*

Som vášnivá pracovníčka s mládežou a školiteľka, ktorá miluje svoju prácu a má medzinárodné skúsenosti v oblasti formálneho aj neformálneho vzdelávania.
Rozsah mojej práce je široký, ale zameriavam sa najmä na budovanie tímu, osobnostný rast, rastové myslenie, sebauvedomenie a vedenie pre pracovníkov s mládežou, pedagógov, tínedžerov a mladých dospelých. Ďalšou z mojich vášní je aj vývoj vzdelávacích zdrojov a navrhovanie metodiky školení.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 7

Stanovenie cieľov a vytrvalosť

Rýchla otázka:
Čo má spoločné míňanie všetkých peňazí naraz, výstup na Mount Everest, získanie 1 milióna lajkov na Tik-Toku, zlepšenie známok a šťastie?

Ak sa to chcete dozvedieť, ponorte sa do nasledujúcich niekoľkých strán. Možno sa ako bonus dozviete aj niečo nové.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Svetový rekord v zadržaní dychu pod vodou je 24 minút.

Muž z Džajpuru, Surendra Kumar Apharya, je držiteľom Guinnessovho rekordu v napísaní 1749 znakov na jedno zrnko. Na svojom konte má aj svetový rekord v napísaní 249 znakov na pramienok ľudského vlasu.

Ashrita Furmanová vytvorila viac ako 600 oficiálnych Guinnessových rekordov a v súčasnosti je držiteľkou 530 rekordov, čím drží svetový rekord v počte Guinnessových rekordov.

Čo si myslíte, že majú spoločné? Je to vek? Alebo lokalita? Alebo možno rasa či náboženstvo týchto ľudí? Čo to vlastne je?

Stanovili ste si niekedy cieľ, ktorý sa na začiatku zdal ľahko dosiahnuteľný, ale v určitom momente sa stal prekvapivo ťažko dosiahnuteľným? Myslíte si, že to bol cieľ, ktorý ho urobil ťažkým, alebo ste to boli vy sami? Odpoveď vás možno prekvapí, ale vo väčšine prípadov je to vlastne oboje.

Jedným zo zdravo overených spôsobov, ako dosiahnuť povestný pocit šťastia, o ktorom všetci toľko hovoríme, je skutočne sa cítiť splnený. Vedieť na konci dňa tesne pred tým, ako zavriete oči, že vaše pôsobenie tu na tejto Zemi prinieslo zmenu k lepšiemu pre vás alebo pre niekoho iného. A to je úžasný pocit, ktorý sa nevyrovná ničomu inému na tomto svete.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Samozrejme, úspech sa nedostaví zo dňa na deň. Pravdepodobne ste už počuli, že úspech je 5 % talentu a 95 % tvrdej práce (alebo niečo podobné). Ako teda vidíte, bez ohľadu na percentá, dosiahnutie tohto bodu má dve významné časti - uvedomenie si, čoho ste schopní, a skutočná realizácia.

Aby sme vám pomohli na ceste k tomuto krásnemu pocitu úspechu, podelíme sa s vami o niekoľko osvedčených techník, vďaka ktorým sa naučíte stanoviť si čo najlepší cieľ a vytrvať, kým sa vám to podarí. Možno budete mať veľa otázok alebo dokonca v určitom momente pocítite pochybnosti - neváhajte sa opýtať svojho učiteľa, obrátiť sa na nás alebo hľadať odpovede. Zvedavosť je to, čo posúva svet dopredu!

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Ty si vesmír

Kľúčové slová:

talent, ciele, rekord, potenciál

Čo znamená mať talent na niečo?
Čo je to talent?
Myslíte si, že každý má nejaký talent, alebo existuje niekoľko vyvolených, ktorí majú to šťastie, že sú nadanejší ako ostatní?

Človek môže byť pre iných mnohým - niečím dieťaťom alebo vnukom, synovcom alebo neterou, bratrancom, partnerom, priateľom. Ale čím je človek sám pre seba? Čo vidíte, keď sa ráno pozriete do zrkadla? Čo je vaším cieľom, vašou vášňou?

V časti "Úvod" sme hovorili o rekordoch. Ale rekordom pre niektorých ľudí môže byť ranné vstávanie po dlhej chorobe. Alebo pomoc niekomu, keď sa sami cítite pod psa. Existuje mnoho spôsobov, ako vytvoriť rekord - či už osobný, alebo svetový. Zvyčajne sa však začínajú stanovením cieľa.

Keď už hovoríme o cieľoch, váš učiteľ vám niečo ukáže a potom vám položí otázku.

Ty si vesmír

Skúsme si teda stanoviť a dosiahnuť nejaké ciele.
Teraz budete hrať druhé kolo hry, ale tentoraz budú nové pravidlá.

Je to úplne iné, keď každý prispieva spôsobom, v ktorom sa cíti sebaisto.
Ako ste zistili, táto hra je metaforou. Veľmi jednoduchým spôsobom ukazuje, že každý môže niečo priniesť a každý môže byť užitočný - aj keď len tým, že nezasahuje a ponúka povzbu-denie.

Každý človek sa rodí s obrovským potenciálom. Každý je vesmírom v sebe samom. A poznanie svojej hodnoty vám môže priniesť pocit uspokojenia a dokonca šťastia. Môže byť ťažké objaviť, na čo ste tu. Ale ako vždy, začína sa to jediným krokom.

Váš učiteľ vás pozve na stanovištia, ktoré ste si mohli všimnúť pri vstupe do miestnosti. Budete mať 15 minút na to, aby ste si vybrali jedno alebo dve, ktoré sa vám najviac páčia.
Potom - uvidíme. 😀

Lekcia č. 2

Ešte nie

Kľúčové slová:

napredujúce myslenie, nehybné myslenie

V predchádzajúcej lekcii ste mali nejaký čas na premýšľanie o potenciáli a dokonca ste dostali domácu úlohu! Našťastie túto môžete urobiť aj bez toho, aby ste si doma našli čas na premýšľanie.
Stačí, ak sa budete pohybovať po miestnosti a pozriete si, čo pre každého pripravil váš učiteľ.

Teraz je jedna vec vedieť (alebo nevedieť), v čom spočíva jeden, niektoré alebo všetky vaše talenty. Ale ste už teraz skvelý hudobník? Dokážete maľovať lepšie ako Monet?
Dokážete už niekomu vypočítať dane, postaviť dom alebo vyliečiť chorobu? Ešte nie, však? A to je skvelé! Pretože "ešte" je veľmi, veľmi silné slovo.

Profesorka Carol Dwecková dala skupine detí jednoduchý test a rozdelila ich do dvoch podskupín. Prvej skupine povedala, že si počínali naozaj dobre - boli "múdri". Druhá skupina dostala rovnaké pochvaly, ale s jedným zásadným rozdielom: bolo im povedané, že tvrdo pracovali a snažili sa.

Ešte nie

Čo sa teda stalo, keď obe skupiny dostali ťažšiu úlohu?

Skupina, ktorá bola chválená za svoju inteligenciu, nedopadla tak dobre. Boli viac znepokojení a vystresovaní a menej ochotní skúšať to znova v prípade, že by zlyhali a vyzerali "hlúpo". Tí, ktorí boli pochválení za svoju snahu, sa snažili viac, vytrvali a nakoniec dosiahli lepšie výsledky.
Carol Dweckova označila tento rozdiel v reakciách ako "rastové myslenie" alebo "fixné myslenie".

A čo vy? Myslíte si, že máte fixné alebo rastové myslenie?
Nie vždy je ľahké to zistiť, ale tu je niekoľko tipov:

- Vzdávate sa ľahko, alebo vytrváte, keď sa vám nedarí?
- Vnímate úsilie ako pozitívnu vec alebo ako prejav slabosti?
- Vnímate neúspechy ako príležitosť učiť sa, alebo ako potvrdenie toho, že nie ste dosť dobrí?
- Obklopujete sa ľuďmi, ktorí vás podporujú a povzbudzujú, alebo sa nechávate strhnúť negatívnymi emóciami?

Ešte nie

Rastové myslenie môžete vždy rozvíjať jednoducho tak, že budete viac premýšľať o svojich schopnostiach a budete robiť malé kroky na zlepšenie. Nezabudnite, že nejde o to byť "múdry", ale stať sa múdrejším. A to si vyžaduje úsilie, odhodlanie a veľa „ešte“ .

„Ešte nie“ znamená veriť. A aby sme vám pomohli veriť, urobíme otvorený experiment, do ktorého sa zapojí celá trieda. Rozdeľte sa, prosím, do dvoch rovnakých (alebo podobných) tímov. Nech jeden z tímov vytvorí vonkajší kruh a druhý tím vnútorný kruh.

Ľudia z oboch kruhov by mali stáť oproti sebe, takže každý z vás by mal mať partnera z druhého kruhu. Čo sa bude diať ďalej, závisí len od vás a vašich „ešte“,

Pri poslednej úlohe sa opäť stretnite a použite materiály, ktoré vám poskytne učiteľ, na splnenie poslednej úlohy pre tento deň.

Doplňujúce informácie

Video:
Vyskúšajte prekonať tieto rekordy doma - Guiness Record Book

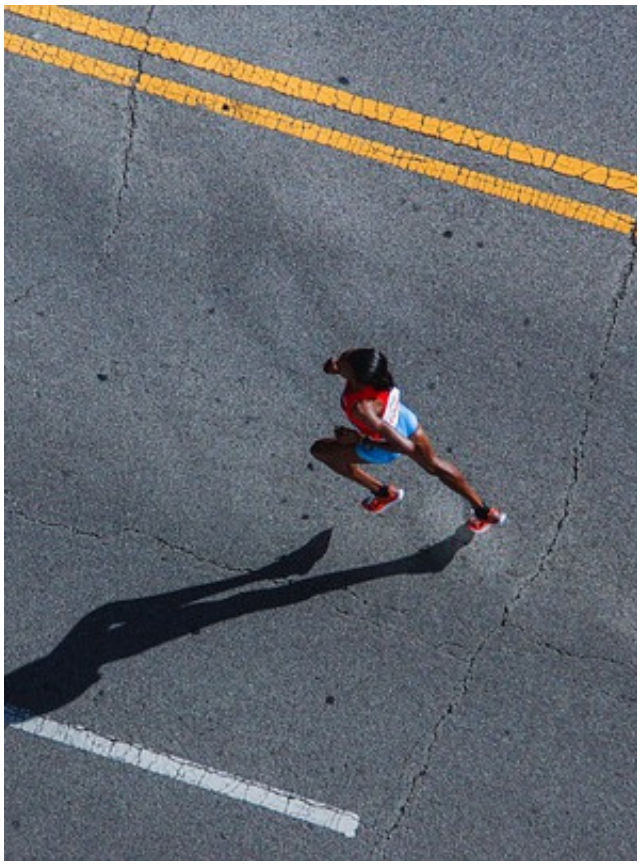
Zaujímavý fakt: V roku 2004 Thomas Blackthorne zdvihol 27 kíl len pomocou jazyka a bez toho, aby sa zranil.

Lekcia č. 3

Prečo maratón a nie preteky?

Kľúčové slová

úsilie, krátkodobé ciele, dlhodobé ciele



Dobrý deň, rekordmani! Dúfame, že ste sa minule dobre bavili, ale aj keby nie celkom, určite dúfame, že ste sa zamysleli nad svojím potenciálom a nad nekonečnými možnosťami, ako sa zlepšiť a dosiahnuť svoj vytúžený cieľ. Majte na pamäti, že je úplne v poriadku, ak ho nemáte - to, čo tu robíme, je, že vám poskytujeme výkonné nástroje, ktoré môžete použiť teraz alebo o 20 rokov - kedykoľvek budete mať pocit, že chcete niečo vyskúšať a stať sa v tom dobrým.

Takže sme sa venovali časti "talent". Ale čo 95 % práce?

Aby sme vám pomohli lepšie si to predstaviť, položíme vám otázku - aké psychologické vlastnosti podľa vás potrebuje športovec na maratón a aké - na beh? Je v tom vôbec nejaký rozdiel? Prečo?

Prečo maratón a nie preteky?

Ciele sú ako tieto dve disciplíny. Krátkodobé sú ako šprinty; sú to veci, ktoré chcete dosiahnuť v blízkej budúcnosti, zvyčajne do jedného roka alebo skôr. Dlhodobé ciele sú skôr ako maratón; ich dosiahnutie bude trvať dlhšie, zvyčajne niekoľko rokov.
Prečo však mať oba typy cieľov? A ako zistíte, ktorý druh cieľa je pre vás ten správny?
Odpoveď spočíva v pochopení rozdielu medzi týmito dvoma typmi cieľov a v tom, ako vám každý z nich môže pomôcť dosiahnuť vaše sny.

Krátkodobé ciele: Sila prítomnosti

Krátkodobé ciele sú o konaní tu a teraz. Sú to veci, na ktorých môžete začať pracovať hneď a rýchlo vidieť výsledky. Preto sa krátkodobé ciele často používajú na dosiahnutie väčších, dlhodobých cieľov.
Povedzme napríklad, že vaším cieľom je zlepšiť si známku z určitého predmetu. Krátkodobým cieľom by mohlo byť vytvorenie zoznamu všetkých látok, ktoré sa budete učiť počas nasledujúcich dvoch týždňov, a snažiť sa o nich vopred niečo naučiť, aby ste sa mohli aktívnejšie zúčastňovať na hodinách. Pomôže to zapôsobiť na učiteľa a pomôže mu to vidieť, že ste do predmetu investovali.
Skúste si za 5 minút napísať alebo nakresliť tri krátkodobé ciele, ktoré by ste chceli dosiahnuť.

Prečo maratón a nie preteky?

Dlhodobé ciele: Dlhodobé ciele si vyžadujú plánovanie a trpezlivosť, ale môžu byť rovnako užitočné ako tie krátkodobé. Dávajú vám totiž niečo, o čo sa môžete usilovať dlhšie obdobie.

Ak je napríklad vaším cieľom stať sa právnikom, dlhodobým cieľom by mohlo byť štúdium na určitej univerzite v nasledujúcich rokoch. Môže sa to zdať ako náročná úloha, ale rozdelením na menšie, krátkodobé ciele (napríklad učenie sa 2 hodín na skúšky týždenne) sa môže stať ľahšie zvládnuteľným.
Prosím, venujte ďalších 5 minút premýšľaniu len o jednom alebo dvoch dlhodobých cieľoch. Napíšte si ich alebo nakreslite na samostatný list papiera. Teraz si papier vložte do peňaženky.

Bez ohľadu na to, aké sú vaše ciele, nezabudnite, že dôležité sú krátkodobé aj dlhodobé ciele. Každý z nich má svoje jedinečné výhody, ktoré vám môžu pomôcť dosiahnuť vaše sny. Nebojte sa preto stanoviť si ciele, ktoré sú pre vás výzvou. Len sa uistite, že sú realistické a dosiahnuteľné, aby ste si mohli vychutnať uspokojenie z
Zahrajme si hru.

Prečo maratón a nie preteky?

Ako pokračovať v behu, keď je to príliš ťažké? Existuje nejaký spôsob, ako trénovať vytrvalosť a podporiť sa, keď bojujete za to, čo chcete?
Existuje niekoľko tipov, o ktoré by sme sa s vami radi podelili. Ale ako väčšina vecí v živote to nepôjde ľahko.

Doplňujúce informácie

Video:
Prečo je cestou k úspechu stanovenie si správnych cieľov?

Pozitívny fakt: Ľudia, ktorí si stanovujú ciele a pracujú na ich dosiahnutí, majú vo všeobecnosti pozitívnejší pohľad na život a problémy považujú za dočasné neúspechy namiesto osobných zlyhaní. Toto rastové myslenie im umožňuje poučiť sa z chýb a pokračovať aj v ťažkých chvíľach. Ak sa teda necítite dobre, alebo sa necítite dobre vo svojej situácii, stanovenie cieľov môže byť práve to, čo potrebujete, aby ste sa vrátili na správnu cestu.

Lekcia č. 4

Priamo do čierneho

Kľúčové slová:

plánovanie, prioritarizácia, zoznam

Dobre, takže teraz už máte dostatok vedomostí o niekoľkých veciach: ľudský potenciál, teória rastového myslenia a ciele. V podstate ste pripravení stanoviť si vlastný rekord, ale predtým je potrebné vyriešiť ešte jednu maličkosť - naučiť sa skutočne plánovať úspech.
Identifikovali ste svoju vášeň, viete, v čom ste dobrí a na čom musíte pracovať, a teraz je čas začať veci uskutočňovať.

Kľúčom k úspechu je efektívne plánovanie a stanovenie priorít. Musíte mať jasno vo svojich cieľoch a v tom, čo musíte urobiť, aby ste ich dosiahli. To znamená stanoviť si realistické ciele a rozdeliť ich na zvládnuteľné úlohy. Keď už máte plán, je dôležité držať sa ho a nenechať sa odviesť na vedľajšiu koľaj. Stanovte si priority úloh, aby ste sa mohli najprv sústrediť na tie najdôležitejšie. Nezabúdajte pravidelne kontrolovať svoj pokrok a v prípade potreby plán upraviť. Pamätajte, že dokonalý plán neexistuje - dôležité je jednoducho začať a pokračovať v práci, aj keď je to ťažké.

Priamo do čierneho

Vypracovanie plánu je nevyhnutné pre každý veľký projekt, či už ide o školskú úlohu, víkendový výlet s priateľmi alebo vašu budúcu kariéru. Ale ak ste ako väčšina tínedžerov (a tiež dospelých ľudí), predstava, že si sadnete a naplánujete svoje ciele, môže byť dosť skľučujúca.

Tu je niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu začať:

1. Začnite s veľkým predstavou.
Čo chcete dosiahnuť? Aké sú vaše dlhodobé ciele? Keď máte všeobecnú predstavu o tom, kam smerujete, môžete si začať rozdeľovať kroky, ktoré musíte urobiť, aby ste sa tam dostali.

2. Buďte konkrétni.
Čím konkrétnejšie budú vaše ciele, tým ľahšie bude vypracovať plán na ich dosiahnutie. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali, že chcete "schudnúť", skúste si stanoviť cieľ schudnúť do určitého dátumu konkrétne množstvo váhy.

3. Urobte to dosiahnuteľné.
Ak je váš cieľ príliš veľký alebo nereálny, pravdepodobne vás to odradí a vzdáte to ešte skôr, ako začnete. Preto si nezabudnite stanoviť ciele, ktoré sú náročné, ale zároveň dosiahnuteľné.

Priamo do čierneho

4. Zapíšte si to.

Písomná forma vašich cieľov vám pomôže udržať si sústredenosť a správny smer. Navyše je vždy potešujúce, keď si niečo zo zoznamu odškrtnete, keď to už dosiahnete!

5. Konajte

Cieľ je len taký dobrý, aký dobrý je plán, ktorý si vytvoríte na jeho dosiahnutie. Takže keď máte svoje ciele zmapované, je čas pustiť sa do práce. Vytvorte si plán, stanovte si termíny a čo je najdôležitejšie, držte sa ho!

Ak budete mať tieto tipy na pamäti, ste na dobrej ceste k dosiahnutiu akéhokoľvek cieľa, ktorý si stanovíte. Len nezabudnite postupovať krok za krokom a vždy sa sústrediť na cieľ.

Poďme teda naše vedomosti uplatniť v praxi.

Vráťte sa do svojich skupín po štyroch a venujte 30 minút stanoveniu dvoch konkrétnych cieľov pre vašu skupinu: jedného krátkodobého a jedného dlhodobého.

Priamo do čierneho

Napíšte si podrobný plán, ako ich dosiahnete, a uveďte kontrolné body, ktoré budete používať na sledovanie svojho pokroku, a parametre, ktoré budete sledovať. Opíšte možné prekážky na vašej ceste a možné preventívne opatrenia plus to, čo urobíte, aby ste si udržali motiváciu a prekonali ich, ak sa vyskytnú. Stanovte si konečný dátum dosiahnutia cieľa.

Po skončení a na pokyn učiteľa prezentujte svoje ciele v priebehu 2 minút pred triedou.

Stanovenie cieľov a vytrvalosť

Zhrnutie modulu

Niekedy sa vám bude zdať, že dosiahnuť vaše ciele je nemožné. Vtedy vám na pomoc príde vytrvalosť, ktorá vás prenesie cez hranicu pocitu, že ste stratení a nie ste dosť dobrí. Vybudovať si schopnosť pracovať na dosiahnutí cieľa aj v prípade, že čelíte ťažkým výzvam, si vyžaduje čas, ale rozhodne to stojí za to.

Každá hra tohto modulu bola zameraná na podporu dobrých plánovacích zručností a vytrvalosti. Dúfame, že sme vám nimi boli užitoční. Teraz vás na záver lekcie týchto cenných zručností pozveme na poslednú hru.

O autorovi

Yordan Angelov, Bulharsko

Som učiteľkou ekonomiky a podnikania na škole PGASG VET.
S nadšením pomáham študentom vybudovať si hlboké porozumenie zložitej a fascinujúcej problematiky. Môj štýl vyučovania, ktorý sa zameriava na to, aby bolo učenie zábavné a pútavé, si získal priazeň kolegov aj študentov pre svoju účinnosť pri zvyšovaní vedomostí a sebadôvery študentov.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul č. 8

KRITICKÉ MYSLENIE

Môžete myslieť lepšie, ak kladiete otázky a veríte len niektorým veci. Buďte otvorení novým nápadom, ale tiež si uvedomte, kedy by niečo mohlo byť lepším nápadom. To vám pomôže nájsť riešenia ktoré sú ešte lepšie ako tie, ktoré ste našli predtým!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Úvod

Ahoj čitateľ!

Nie náhodou sme si tento modul nechali v našom školení na koniec pre šťastie. Už ste si vedomí svojich emócií a emócií druhých;

- dokážete komunikovať s ostatnými,
- vytvárať tímy a riešiť konflikty;
- viete sa prispôsobiť nezvyčajným situáciám;
- dokážete si stanoviť ciele a ísť za nimi.

Nastal čas otvoriť dvere k poznaniu kritických
kritického myslenia.

- Stali ste sa niekedy obeťou manipulácie alebo propagandy 😑?
- Už ste niekedy niečomu pevne verili a ukázalo sa, že je to lož?
- A boli ste niekedy v dileme, či fakt, o ktorý sa podelil váš priateľ, je skutočný, alebo nie?

Odpovede na tieto a ďalšie otázky nájdete v tomto
module.

Kritické myslenie je kľúčom k múdremu a informovanému rozhodovaniu
a vyhnúť sa manipulácii alebo dezinformáciám.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Lekcia č. 1

Čo je kritické myslenie?
Vyvraciame Santa Clausa

Je to schopnosť spochybniť získané informácie a vytvoriť si rozumnejšie a nezaujatejšie stanovisko. Súvisí so skepticizmom - postojom neprijímať všetko, čo sa k vám dostane, bez toho, aby ste to spochybnili. A predsa treba jasne povedať, že nejde o to, aby ste ničomu neverili a s každým nesúhlasili 😀 Ide skôr o to, aby ste si vytvorili svoj názor na základe analýzy a syntézy údajov. Spochybniť pravdivosť výroku a pomocou dôkazov a argumentov potvrdiť, že to, čo sa hovorí, je pravda. Kritické myslenie sa snaží o objektivitu. To znamená, že keď sa pozeráme na informácie, nemali by sme sa nechať ovplyvniť osobnými pocitmi alebo názormi iných ľudí.

Jeden z výskumníkov tejto témy zhrnul kľúčové body kritického myslenia takto:

- Je nezávislé - pomáha nám vytvoriť si vlastný názor na základe získaných poznatkov;
- Používa informácie len ako východisko pri uvažovaní;
- Kritické myslenie sa začína kladením otázok a je orientované na riešenie problémov;
- Hľadá presvedčivé argumenty, pretože môže existovať viac ako jedno riešenie.

Lekcia č. 1

Čo je kritické myslenie?
Vyvraciame Santa Clausa

Vzhľadom na vyššie uvedené body sa zdá, že je možné mať viac ako jeden pohľad na akýkoľvek zložitý problém. To, že s nami niekto nesúhlasí, neznamená, že by sme mali nevyhnutne zmeniť názor alebo trvať na tom, že máme pravdu. Ak cítime pochybnosti, mohli by sme klásť ďalšie otázky a overiť si, čo si myslíme, že je správne. A niekedy sa môžeme jednoducho dohodnúť, že nesúhlasíme.

Takto by mohol vyzerať krátky argument za a proti existencii Santa Clausa:

Santa neexistuje, lebo	Santa môže existovať, lebo:
Ak Santa doručí darčeky do 15 % všetkých rodín, musí navštíviť 91,8 milióna domácností. Ak by týmto domácnostiam dal jeden malý darček, jeho sane by vážili 353 000 ton. Santa má na doručenie darčekov 31 hodín (vrátane rôznych časových pásiem), takže musí prejsť aspoň 650 míľ za sekundu.	Santa môže použiť teóriu relativity. Hodiny v jeho pohyblivých saniach budú tikať pomalšie ako hodiny v domoch, ktoré musí navštíviť. Santa môže vytvoriť časopriestorové skratky ("červie diery") pomocou exotických materiálov. Takto sa môže Santa presúvať od komína ku komínu a skákať rovno v čase, aby doručil všetky darčeky.
Santa je príliš starý. Teraz by mal mať 1750 rokov.	Génová terapia už funguje a vzhľadom na pokroky, ako je liečba porúch krvácania, silu modifikácie génov a čoraz častejšie využívanie kmeňových buniek, to nie je žiadne prekvapenie. Santa môže využiť bunkovú alchýmiu, aby sa zbavil následkov staroby a neuveriteľného stresu pri expresných dodávkach.
Santa Claus nedokáže vyrobiť toľko darčekov, aj keď má na to pomocníkov.	Santa má všetky digitálne pokyny na výrobu darčekov. Pomocou nanostrojov ich môže vyrábať atóm po atóme zo sadzí, snehu a iných chemikálií, ktoré sa nazbierajú po ceste. Vzhľadom na pokroky v 3D tlači to vôbec nie je také vzdialené. Veľké hračky by si vyžadovali tisíce nanostrojov, ktoré by spolupracovali - a tým vyčerpali Santove technologické zdroje. Deti by nemali očakávať viac ako jeden veľký darček každé Vianoce.

Lekcia č. 1

Čo je kritické myslenie?
Vyvraciame Santa Clausa

Viete, ako to znie? Nie je možné, že ak predtým neexistoval, tak aspoň dnes by sa odniekiaľ mohol objaviť skutočne supertechnologický a geneticky modifikovaný starý dobrý chlapec a rozdávať herné konzoly, bicykle, telefóny, knihy a ktovie čo ešte?

Ale nepredpokladajte, že vás chceme o niečom presvedčiť! Chceme ukázať, že je možné mať viac ako jednu tézu založenú na dôkazoch. A aby sme mohli niektorú z nich potvrdiť alebo vyvrátiť, musíme klásť správne otázky a preskúmať dostatok dôveryhodných zdrojov.

O tom všetkom budete môcť podrobne diskutovať v nasledujúcich kapitolách.

Lekcia č. 1

Rozumieme tomu?

Venujte 5 minút premýšľaniu nad týmito otázkami o Santa Clausovi a kritickom myslení:

- Verili ste v detstve na Santa Clausa?
- A čo vás prinútilo prestať?
- Prečo si myslíte, že sme sa naučili veriť v Santu?
- Čo si myslíte o technologických alebo vedeckých vysvetleniach, že Santa môže existovať?

Na konci dnešnej témy sa zabavíme hrou.
Rozdeľte sa, prosím, do dvojíc. Učiteľ vám ukáže niekoľko obrázkov. Pod každým z nich sú rôzne skupiny ľudí. Diskutujte so svojím partnerom a rozhodnite, ako by podľa vás tieto skupiny reagovali na to, čo je na obrázku zobrazené. Prečo? Ktorý typ ľudí by reagoval inak?

Lekcia 1

Doplňujúce informácie

Video o tom, čo je kritické myslenie: Critical Thinking

Teória relativity - minulosť, súčasnosť a budúcnosť všeobecnej relativity - Science Museum Blog

Teória červej diery: The Science Of Interstellar

Génová modifikácia: Genome editing reveals a role of a gene essential for human embryo development | Crick

Zaujímavý fakt: Keď si uvedomíme, že počítače majú oveľa lepšiu pamäť ako väčšina ľudí, samotné zapamätanie ešte neznamená myslenie.

Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

Kľúčové slová

argument, predpoklad, fakty, závery

Prvá časť

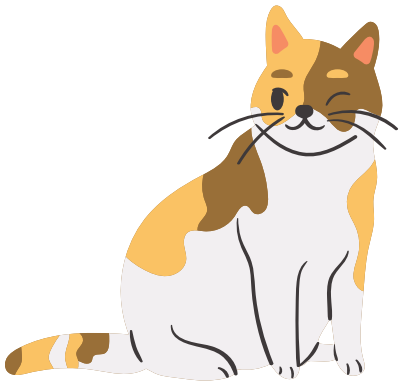
Slovo argument sme použili v predchádzajúcej časti, ale potrebovali sme vysvetliť, čo znamená. Poznáte tento pojem?
Zahrajme si hru. Budete potrebovať len hárok papiera a pero. List sa dá použiť aj na jednej strane. Nebudeme veľa písať. ☺
Učiteľ vám položí tri otázky, na ktoré musíte odpovedať do 2 minút, a potom si precvičíme kritické myslenie.

V tejto kapitole sa pozrieme na niekoľko jednoduchých príkladov, ktoré nám pomôžu pochopiť argument, predpoklady a záver. Všetky tieto prvky sú základom kritického myslenia. Znie to zložito, nebojte sa! Nebudeme používať matematické vzorce. Namiesto toho použijeme niekoľko scenárov z každodenného života, aby sme ukázali, ako sa tieto pojmy dajú použiť v reálnom živote.

Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

- **Argument** je súbor tvrdení, ktoré ukazujú, prečo je iné tvrdenie pravdivé. Za argumenty budeme môcť považovať všetky odpovede, ktoré ste pred chvíľou uviedli.
- **Predpoklady** sú výroky, ktoré nám pomáhajú pochopiť, prečo niečomu veríme.
- **Záver** je tvrdenie, ku ktorému nás vedú premisy.
- Dobrý **argument** je taký, v ktorom premisy poskytujú vynikajúci dôvod veriť záveru. Musíme sa naučiť hľadať dobré argumenty, pretože aj zlé argumenty sa môžu zmeniť na dobré, ak nájdeme podporné dôkazy.



Tvrdenie 1: Mačky majú kožu sfarbenú na jednu alebo dve farby.
Tvrdenie 2: Všetky mačky, ktoré majú kožu zdobenú viac ako dvoma farbami, sú samice.

Preto je mačka na obrázku samička.

Predpoklady môžu byť dvojakého typu.

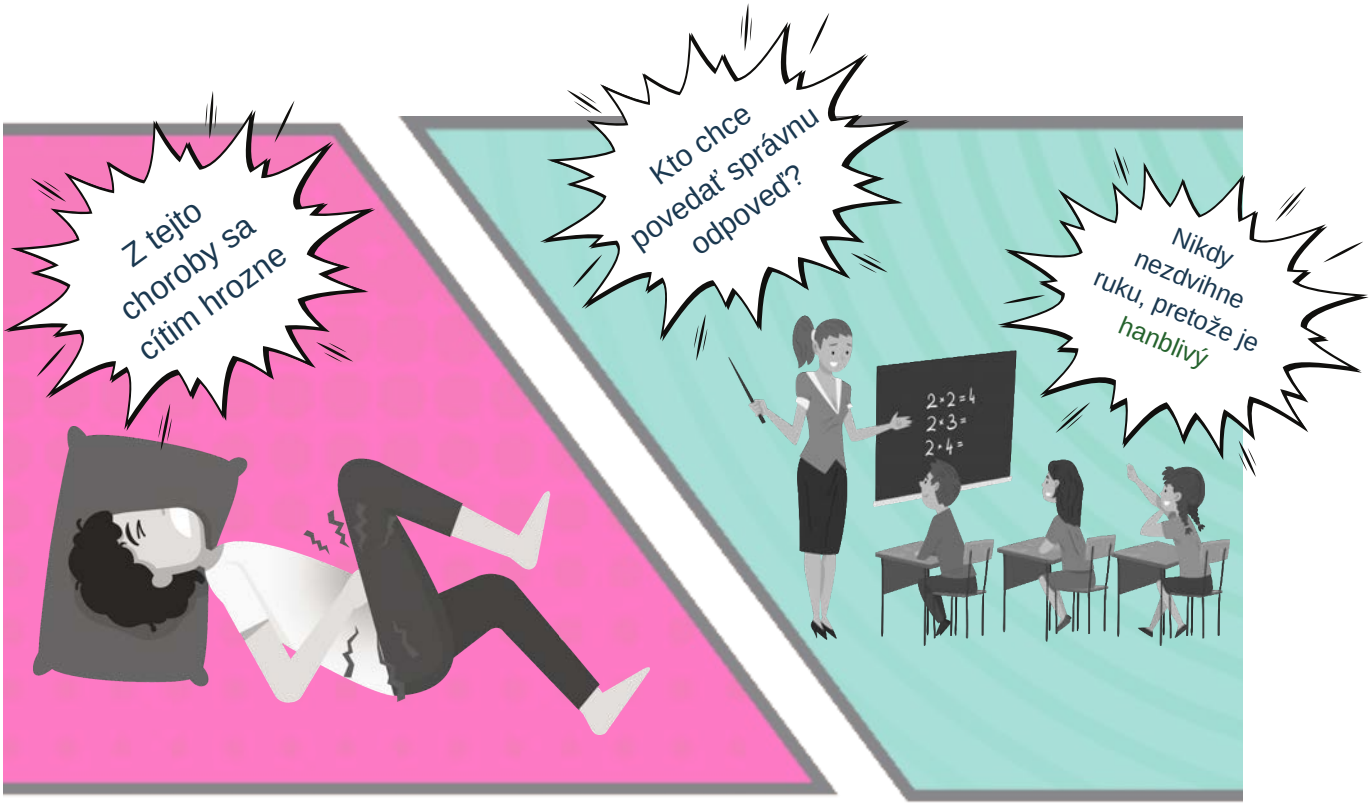
- Tie, ktoré zaručujú záver, sa nazývajú **deduktívne argumenty**.

Niektoré argumenty však nepodporujú naše tvrdenie jednoznačne. Pri nich je to pravdepodobné, ale nie zaručené. Tieto argumenty sa nazývajú **rozširujúce**.

Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

Na ilustráciu mačacích výrokov si uvedieme ďalší jednoduchý príklad.



Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

Vyhlásenie: Peter nebude zajtra skúšaný z angličtiny.
Argumenty:

- Peter je chorý a zajtra nepríde do školy.
- Náš učiteľ nás skúša len podľa ľubovôle; je plachý a nikdy nezdvihne ruku.

Prvý prípad je dôkazom nášho tvrdenia. Vďaka tomu je argument vhodný a deduktívny. Ak je Peter chorý, nebude môcť prísť do školy a nie je šanca, že by bol skúšaný.

V druhom prípade máme dve tvrdenia - učiteľ nás skúša len podľa ľubovôle a Peter je plachý a nikdy nezdvihne ruku. Ak sú oba naše predpoklady pravdivé, potom je naše tvrdenie pravdivé. Nemôžeme si však byť istí. Učiteľ sa možno rozhodol, že dnes bude skúšať všetkých, ktorí začínajú na písmeno P. Alebo ho dokonca môže nahradiť iný učiteľ, ktorý netestuje rovnakým spôsobom. Peter možno prekonal svoju ostýchavosť a prial si byť skúšaný. V tomto prípade budeme musieť nájsť ďalšie argumenty, aby sme dokázali našu tézu. Už viete, ktoré to musia byť, však? .

Unit 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

Niekedy však môžu byť argumenty deduktívne, ale záver je stále nesprávny.

Tvrdenia:

- Všetci basketbalisti sú vysokí
- Všetci vzpierači sú nízki

Ktorý šport podľa vás
160 cm vysoký muž hrá? Prečo?

Takmer sme sa dostali na koniec tejto časti. Zistili sme v nej, čo je to argument, záver a typy argumentov. Teraz si na upevnenie našich vedomostí zahráme hru. Učiteľ vás rozdelí do niekoľkých tímov a každý tím bude musieť vymyslieť a obhájiť tézu s použitím dvoch typov argumentov.

Lekcia č. 2

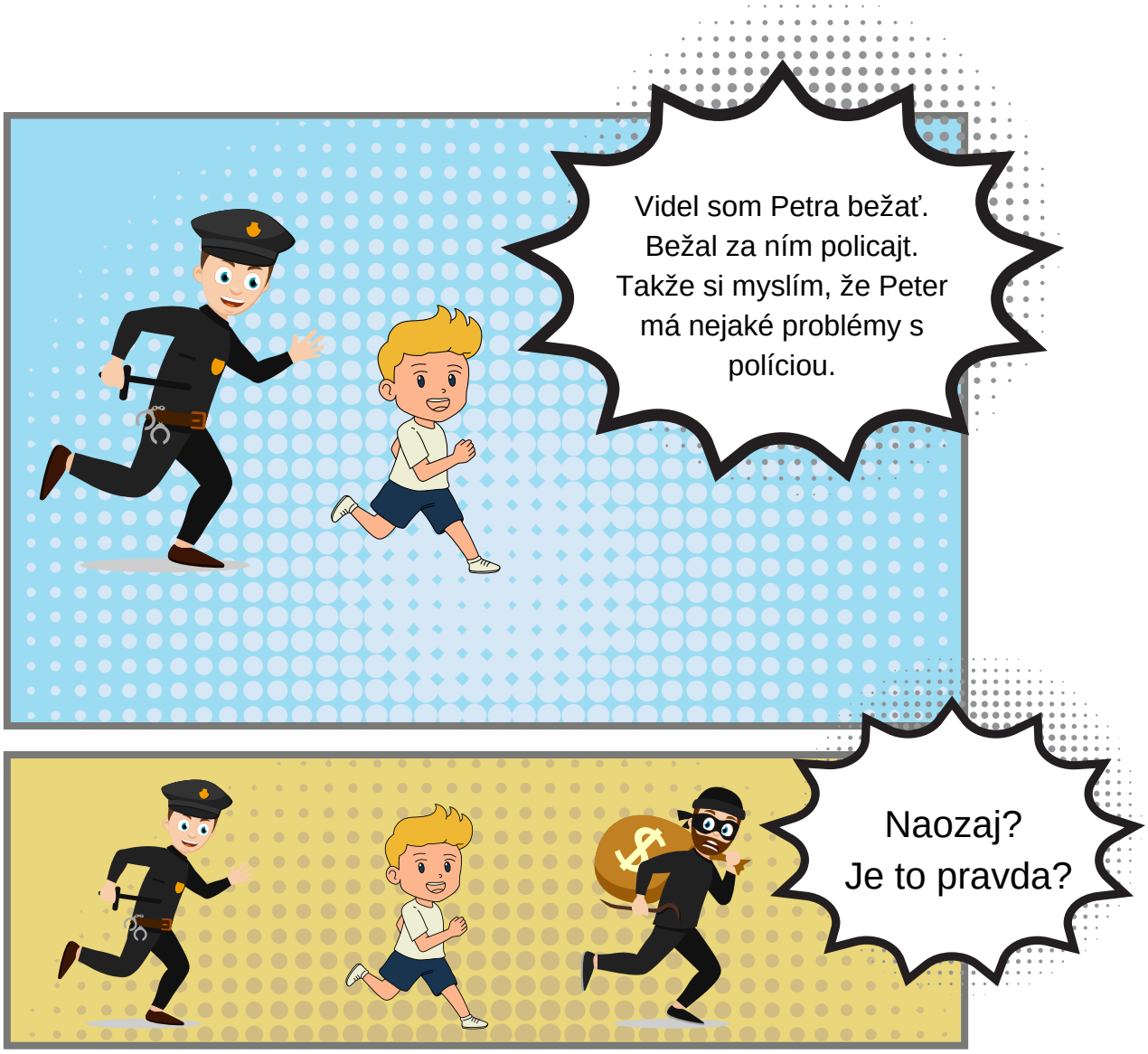
Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

Kľúčové slová

argument, predpoklad, fakty, závery

Druhá časť

Na začiatku tejto časti vám učiteľ poskytne absolútne tvrdenia a vy budete musieť uhádnuť, či sú pravdivé alebo nepravdivé.



Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

V predchádzajúcej časti sme hovorili o základoch kritického myslenia. Tu sa pozrieme na kritické myslenie ako na proces. Ako už vieme, niekedy, aj keď sú naše argumenty správne, je potrebné náš záver ešte korigovať. Tu nám na pomoc prichádza dedukcia a indukcia.

- Dedukcia je založená na uvažovaní od "všeobecného" ku "konkrétnemu". Samotný proces sa nazýva analýza.

- "Niekto mi nabúral auto." Argumenty: Okno je rozbité a sklo je na zemi. Peňaženka, ktorá bola v priehradke na rukavice, je preč.

- Indukcia je záver vytvorený v procese uvažovania od "konkrétneho" k "všeobecnému". Samotný proces sa nazýva syntéza.

- Miestny futbalový tím práve podpísal nového útočníka s pôsobivými štatistikami. Za posledných niekoľko rokov zaznamenalo mužstvo viac víťazstiev. Budúci rok vyhrajú majstrovstvá.

Lekcia č. 2

Čo je argument?
(lekcia z dvoch častí)

V živote nie sú veci vždy také jednoduché. Zriedkavo sa stáva, že sa podarí vyvodiť deduktívny argument, najmä ak je založený na viac ako jednom dôkaze. Tu vám pomôžu kroky a otázky v nasledujúcej lekcii.

Venujte 5 minút premýšľaniu o Argumentoch:

- Všimli ste si, ako sa môžeme mýliť v predpokladoch?
- Prečo v živote niečo predpokladáme?
- Ako často používate dedukciu?

O každom aspekte argumentov a procesu kritického myslenia už vieme veľa. Poďme sa trochu zabaviť a otestovať si svoje vedomosti.

Lekcia č. 2

Doplňujúce informácie

Video: 20 Facts You've Always Believed That Are Actually Not True

Skutočný fakt: Ako Aristoteles dokázal, že Zem je guľatá?

V traktáte O nebi, ktorý napísal pred rokom 350 pred n. l., vysvetľuje:

„Naše pozorovanie hviezd opäť objasňuje nielen to, že Zem je guľatá, ale aj skutočnosť, že kruh má veľké rozmery, pretože aj malá zmena polohy na juh alebo sever je zrejmou zmenou horizontu.“

V skutočnosti v Egypte a v blízkosti Cypru možno vidieť niektoré hviezdy, ktoré nie sú viditeľné v severných oblastiach, a hviezdy, ktoré nemožno vidieť na severe, sú v týchto oblastiach veľmi odlišné. To všetko svedčí o tom, že Zem má okrúhly tvar a zároveň je guľou veľkých rozmerov.

Lekcia č. 3

Kritické myslenie v praxi

Kľúčové slová:

dôkazy, analýza, argumentácia, perspektíva, diskusia

Dnes sa pokúsime uplatniť v praxi to, čo sme sa doteraz naučili. Spomeňte si na problém, ktorý ste sa pokúšali vyriešiť, ale nevyšlo to. Je dobré vybrať si problém, ktorý vás potrápil viac ako raz.

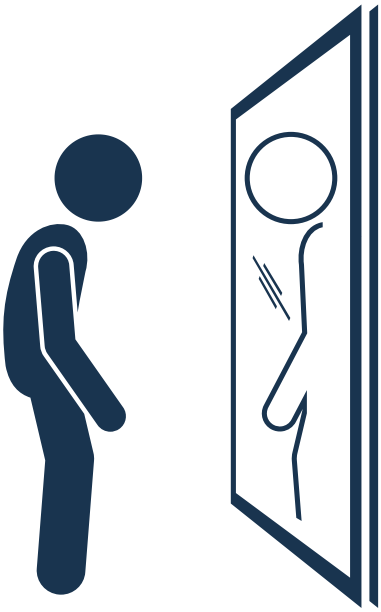
Trochu sa nad ním spoločne zamyslíme.
Úvahu si rozdelíme do 5 etáp. V každej fáze si, prosím, zapíšte všetko, čo vás napadne, nech sa vám to zdá akokoľvek absurdné.

Skôr ako začneme, mali by sme si ujasniť, že nie vždy budeme musieť prejsť všetky kroky. Otázky, ktoré sme pre vás vybrali, tiež nebudú vždy použiteľné a potrebné pre váš prípad. Napriek tomu je dobré mať ich všetky na jednom mieste, pretože nikdy neviete, kedy ich budete potrebovať ☺.

Začnime

Lekcia č. 3

Kritické myslenie v praxi



Fáza 1: Sebapozorovanie
Vyvoláva vybraný problém vo vás zlý pocit? Ak nie, tak vôbec nemáte problém A ako by ste sa cítili, keby bol váš problém vyriešený?

Napíšte niekoľko výrokov o svojom probléme. Môže existovať len v určitých situáciách. Napíšte si všetko. Budú to užitočné informácie pre ďalší krok.

Fáza 2: Pochybnosti
Spochybnite každú myšlienku, ktorú máte o vybranom probléme. Osobitnú pozornosť venujte tým myšlienkam, ktoré vás skutočne trápia. Pre vaše pohodlie uvádzame niekoľko otázok, ktoré si môžete položiť. Nie je potrebné klásť si všetky. Okrem toho sme si istí, že vás napadnú aj ďalšie ☺

- Je táto myšlienka založená na emóciách alebo na faktoch?
- Aké sú dôkazy, že táto myšlienka je správna?
- Aké dôkazy existujú o tom, že táto myšlienka nie je správna?
- Ako môžem toto presvedčenie otestovať?
- Čo najhoršie sa môže stať? Ako môžem reagovať, ak sa stane to najhoršie?
- Akým iným spôsobom možno túto informáciu interpretovať?

Lekcia č. 3

Kritické myslenie v praxi

Fáza 3: Zhromažďovanie dôkazov
Spýtajte sa! V predchádzajúcom kroku ste sa pýtali sami seba a teraz je čas osloviť a spýtať sa všetkých ostatných alebo vyhľadať informácie v knihách, na internete atď. Kladenie otázok alebo hľadanie informácií súvisiacich s vaším problémom vám môže poskytnúť úžasné riešenia, na ktoré ste možno ani nepomysleli.

Po získaní odpovede si nezabudnite všimnúť okolnosti, za ktorých bola odpoveď poskytnutá - napríklad ak ste sa na niečo pýtali matky a ona v tom čase pracovala na notebooku, je možné, že jej odpoveď nebude správne premyslená.

Keď hľadáte informácie na internete, snažte sa ich získať zo spoľahlivého zdroja. Zhromažďujte dôkazy pre svoje tvrdenia a proti nim. Na čom sú založené? Sú založené na dôkazoch, presvedčeniach alebo predpokladoch? Ktoré predpoklady sú racionálne? Všetky tieto otázky môžeme zhrnúť do jednej - PREČO?

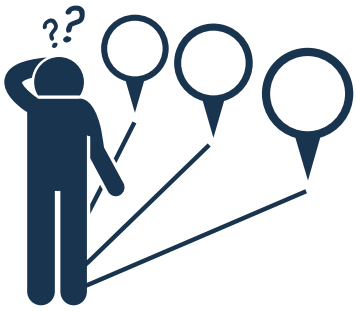
Lekcia č. 3

Kritické myslenie v praxi

Krok 4: Analýza
Porovnajte predpoklady, ku ktorým ste dospeli po zhromaždení dôkazov, a premyslite si výhody a nevýhody každého z nich. Pomôže vám to rozhodnúť, či sa oplatí zmeniť váš spôsob uvažovania o probléme.

Položte si otázku:

- Čo získate, keď sa budete nazývať napríklad hlupákom?
- Čo vás tento model stojí emocionálne a prakticky?
- Aké sú jeho dlhodobé účinky?
- Ako tento model ovplyvňuje ľudí okolo vás?



Krok 5: Vytváranie alternatív
Einstein definoval šialenstvo ako opakovanie tej istej veci a očakávanie iných výsledkov. Aby ste problém vyriešili, musíte preň nájsť vhodné vysvetlenie, ako sme si ukázali v krokoch vyššie.

Budete tak pripravení priblížiť sa k situácii z iného uhla pohľadu a možno ju aj vyriešiť.

Vytváranie alternatívnych riešení problému nám pomáha lepšie využiť naše zdroje a zlepšiť mnohé situácie, ktoré nás robia nešťastnými.

Lekcia č. 3

Kritické myslenie v praxi

No nebolo to také ťažké, však?

Otestujme rovnaký model uvažovania v krátkej diskusii.

Bavlnené tašky na potraviny chránia kvalitu vody.

Váš učiteľ vás rozdelí do tímov po 4-5 ľudí. Všetky tímy majú 5 minút na to, aby určili, či si myslia, že toto vyhlásenie je pravdivé alebo nepravdivé, a vysvetlili prečo. Počas týchto 5 minút môžete pomocou svojich telefónov nájsť akékoľvek informácie, ktoré považujete za dôležité pre následnú diskusiu.

Počas diskusie sa budete pýtať a odpovedať na otázky ostatných tímov. Váš učiteľ vám v prípade potreby pomôže s objasnením otázok. Na konci hodiny budete mať možnosť porovnať svoje závery so skutočnými faktami pre toto tvrdenie, ktoré vám poskytne váš učiteľ.

Venujte 5 minút premýšľaniu o svojom kritickom myslení v praxi:

- Bolo ťažké robiť prieskum na telefóne?
- Verili ste tomu, čo ste našli?
- Urobili ste si nejaký záver predtým, ako ste začali skúmať?
- Prečo? Prečo nie?

Lekcia č. 3

Doplňujúce informácie

Šesť mýtov o životnom prostredí:
Six Environmental Myths To Get Rid of This Earth Day » Publications » Washington Policy Center

Skutočný fakt:
Mýtus: Ľudská populácia rastie exponenciálne a to ničí planétu.
Realita: Od konca 60. a začiatku 70. rokov 20. storočia miera rastu populácie na celom svete neustále klesá. V skutočnosti majú mnohé krajiny dnes takú nízku mieru reprodukcie, že sa obávajú zmenšovania populácie. To neznamená, že populačný rast nie je problém – znamená to len, že ľudská populácia pravdepodobne dosiahne vrchol v tomto storočí a že environmentalisti musia začať oveľa menej premýšľať o raste populácie ako takom a viac o hnacích silách zvyšovania zdrojov. používanie a emisie skleníkových plynov.

Lekcia č. 4

Časté nástrahy pri myslení

Kľúčové slová:

myslenie, omyl, omyl, pasce

Lekcia č. 4

Časté nástrahy pri myslení

Lekcia č. 4

Časté nástrahy v myslení

Logická chyba alebo logický omyl je chyba v uvažovaní. Vedie k nesprávnej úvahe, mylnej predstave alebo domnienke. Logické chyby často znejú veľmi presvedčivo. Sú založené buď na emóciách alebo vzťahoch medzi ľuďmi. Najbežnejšie z nich sú:

Odvolanie sa na autoritu: predpokladá sa, že niečo je pravda len „pretože to povedal pán“ alebo „pretože to povedali v televízii“.
Príklad 1: V televízii bolo uvedené, že mimozemšťania pristanú v Paríži 28. februára 2024. Všetko, čo sa hovorí v televízii, je presné, takže mimozemšťania pristanú budúci rok v Paríži.
Príklad 2: Strýko povedal, že nikdy nevidel čierne labute. Strýko videl veľa druhov vtákov. Nevidel čierne labute. Preto čierne labute neexistujú.

Odkaz na číslo: veľa ľudí verí, že toto tvrdenie je presné, alebo si to elita myslí.
Príklad 1: Mnoho ľudí verí, že slaná voda vrie rýchlejšie, takže keď varím špagety, musím do vody pridať soľ.
Príklad 2: Vyznamenaní v triede povedali, že nebudeme mať hodinu matematiky. Preto dnes nebudeme mať hodinu matematiky.

Lekcia č.4

Časté nástrahy v myslení

Argument z nedostatku vedomostí: je to pravda (alebo nepravda), pretože nebol dokázaný opak.

Sebastredné myslenie: je výsledkom nášho vnímania – „Je to pravda, pretože ja/my tomu veríme“; "Je to pravda, pretože som tomu chcel/vždy som veril"; "Je to pravda, pretože môj záujem vyžaduje, aby som tomu veril."

Sociocentrické myslenie: myslíte si, že vaša kultúra alebo krajina je najlepšia a iné kultúry nie sú také dobré. Môžete tiež veriť, že vaše náboženstvo je jediné správne.

Hoci dôvera je v sociálnych vzťahoch životne dôležitá, pochybnosti sú v súvislosti s vedeckými informáciami cennejšie. Mali by ste byť schopní spochybniť, čo hovorí učiteľ a čo čítate v učebniciach alebo na internete. Mali by ste byť schopní skontrolovať informácie a zistiť, či sú správne. Na rozhodnutie musíte použiť dôkazy a logické myslenie. Ľudia urobili veľa objavov spochybňovaním konvenčnej múdrosti.

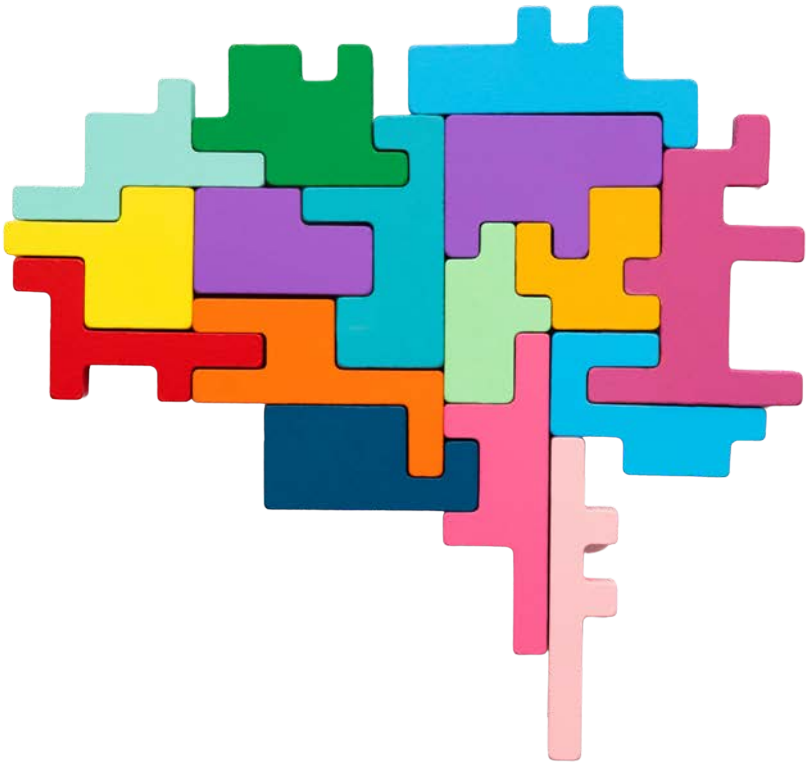
Lekcia č. 4

Časté nástrahy v myslení

Venujte 5 minút úvahám o lekcii:

- Čo ste si mysleli o komikse s vedcami?
  - Myslíte si, že väčšina ľudí vyvodzuje závery príliš skoro a príliš konkrétne?
- O ktorej logickej chybe/chybe ste predtým vedeli?
- Ktorý omyl si často všímate?

Nadišiel čas našej hry. Váš učiteľ vám vysvetlí pravidlá.



Lekcia č. 4

Doplňujúce informácie

Zoznam logických omylov:
List of fallacies - Wikipedia

Zaujímavý fakt: 16 Things That Are Considered Normal In Other Countries

Kritické myslenie

Zhrnutie modulu

Keď počujeme slovo „kritické myslenie“, často nám ako prvé napadne negatívne myslenie. Ale kritické myslenie neznamená byť negatívny. Je to naopak. Je to spôsob, ako systematicky a logicky pristupovať k problémom s cieľom nájsť najlepšie možné riešenie.

Kritické myslenie je cenná zručnosť, ktorú by mal pestovať každý. Umožňuje nám pristupovať k problémom logicky a systematicky a nachádzať najlepšie možné riešenia. Keď sa naučíme kriticky myslieť, môžeme sa vyhnúť klamom alebo manipulácii a robiť lepšie rozhodnutia vo všetkých oblastiach nášho života.

O autorovi

Borut Razbornik, Slovinsko

Ako projektový manažér mám dlhoročné skúsenosti v oblasti marketingu a predaja. Vylepšil som svoje schopnosti v kritickom myslení, ktoré mi pomáha riadiť projekty bez ohľadu na to, aké veľké alebo malé môžu byť. Ťažké úlohy ma nedesia; namiesto toho slúžia ako výzva na pozitívny prínos.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568