



# Príručka dobrej praxe

# Rozvoj reziliencie

## Autorky

Dubayová, Tatiana - Hafičová, Hedviga - Ceglédi, Tímea - Kovács, Edina – Petrov, Boglárka – Bordás, Andrea – Bérei, Emese Beáta



Erasmus+

# Rozvoj reziliencie

## Príručka dobrej praxe

Publikácia bola vydaná s finančnou podporou programu Erasmus+ v rámci plnenia úloh projektu č. 2020-2-HU01-KA205-079023 *Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood*

### Autorky

Dubayová, Tatiana  
Hafičová, Hedviga  
Ceglédi, Tímea  
Kovács, Edina  
Petrov, Boglárka  
Bordás, Andrea  
Bérei, Emese Beáta

### Recenzenti

- Slovensko: doc. Alica Petrasová, PhD. (Prešovská univerzita v Prešove)
- Maďarsko: Erika Kádár (prezidentka OTE)
- Rumunsko: dr. Gabriella Stark (Babes-Bolyai University, Cluj)

### Preklad

Mgr. Viktória Kohl

### Jazyková korektúra anglického prekladu

Timothy Martin

### Sadzba

Mgr. Hedviga Hafičová, PhD.

### Fotky

authors  
Simona Kochová  
www.pixabay.com

### Vydavateľstvo

### ISBN

© **Autori, 1. vydanie**

# Obsah

<b>O autoroch</b>	4
<b>O projekte</b>	9
<b>Reziliencia a rezilientná osobnosť</b>	11
<b>Prvky reziliencie</b>	17
<b>Reziliencia a vzdelávanie</b>	20
<b>Metodológia</b>	27
<b>Aktivity</b>	29
<b>Pomáhajúce organizácie</b>	59
<b>Bibliografické odkazy</b>	66

# O autorkách





## Tatiana Dubayová, PhD.

Mgr. Tatiana Dubayová, PhD. vyštudovala psychológiu na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove v roku 2001; v roku 2010 ukončila doktorandské štúdium na Fakulte lekárskych vied Univerzity v Groningene v Groningene (Holandsko) v oblasti zdravotníckych vied so zameraním na kvalitu života pacientov s Parkinsonovou chorobou. Od roku 2006 pôsobí Tatiana na Katedre špeciálnej pedagogiky Pedagogickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Je autorkou a spoluautorkou viacerých výskumných štúdií publikovaných v recenzovaných časopisoch. Od roku 2013 spolupracuje s Rómskym vzdelávacím fondom v Prešove ako lektorka mentorských kurzov, v ktorých pripravuje stredoškolských pedagógov na rolu mentorky. Niekoľko rokov pôsobila v občianskom združení Pomoc obetiam násilia a prešla dlhodobým výcvikom v systemickej terapii. V súčasnosti poskytuje aj dištančné poradenstvo deťom v občianskom združení Spoločnosť priateľov detí Li(e)nka.

## Prešovská univerzita v Prešove

## Slovensko



## Hedviga Hafičová, PhD.

Mgr. Hedviga Hafičová PhD. ukončila v roku 2010 doktorandské štúdium v odbore Teória vyučovania predmetov nižšieho základného stupňa na Pedagogickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove so zameraním na aplikáciu informačno-komunikačných technológií v primárnom vzdelávaní. Pôsobí na Katedre prírodných a technických disciplín Pedagogickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Vo výskumnej práci sa zameriava na aplikáciu moderných technológií vo výchove a vzdelávaní detí predškolského a mladšieho školského veku. Bola spoluriešiteľkou viacerých grantových projektov. Ako lektorka sa zameriava na kontinuálne vzdelávanie učiteľov predprimárneho, základného a stredného vzdelávania a rozvíja metodiky pedagogických praxí. V rámci projektov Rómskeho vzdelávacieho fondu prednášala kurzy prípravy učiteľov na mentoring, bola spoluautorkou programu špecializačného vzdelávania a vysokoškolskej učebnice k tomuto kurzu.



**Tímea Ceglédi, PhD.**

Tímea Ceglédi je sociologička (2008), držiteľka pamätnej ceny Ferenc Gázsó (2019). Získala titul PhD. v pedagogických štúdiách (2018). V centre jej výskumu stojí sociológia reziliencie. Svoj výskum zameriava na študentov, ktorí napriek svojmu sociálnemu znevýhodneniu, dosahujú vynikajúce výsledky. Má bohaté skúsenosti v oblasti pedagogickej sociológie a je riešiteľkou a spoluriešiteľkou 35-tich národných a medzinárodných výskumných projektov týkajúcich sa verejného a terciárneho vzdelávania, zameraných na témy odolnosť, rodina, mentoring, sledovanie kariéry absolventa, tieňové vzdelávanie, sociálna súdržnosť, vzdelávanie učiteľov, znevýhodnená situácia, dobiehanie programy, rozvoj talentov a pridaná hodnota. V súčasnosti pôsobí ako asistentka na Univerzite v Debrecíne a výskumná pracovníčka v Centre pre výskum a vývoj vyššieho vzdelávania (CHERD-Maďarsko). Pracovala ako vedecká pracovníčka v Maďarskom inštitúte pre výskum a vývoj vzdelávania a v ďalších výskumných centrách.

**National Transit Employment Association**

**Maďarsko**



**Edina Kovács, PhD.**

Edina Kovács je maďarská učiteľka literatúry (2009) a pedagogiky (2018) a pedagogická výskumníčka (2011). Doktorát získala na Univerzite v Debrecíne v rámci doktorandského programu pedagogických vied. Jej hlavné výskumné témy sú: angažovanosť a úspechy učiteľov ďalšieho vzdelávania a ďalšieho vzdelávania a rôzne aspekty prípravy učiteľov. Rodová dimenzia je v tejto oblasti dôležitá z dôvodu feminizácie učiteľského povolania. V roku 2014 získala Grant Medzinárodného vyšehradského fondu a skúmala slovenských a maďarských študentov v príprave učiteľov. V rokoch 2013 a 2016 získala granty Národného programu excelentnosti. Od roku 2018 je členkou redakčnej rady European Journal of Educational Research. V posledných 6 rokoch zisťovala, ako sa postoje študentov vyvíjajú a ako možno znižovať ich predsudky voči Rómom a rómskym žiakom.



**Andrea Bordás, PhD.**

Andrea Bordás vyštudovala pedagogiku a maďarský jazyk a literatúru na Babes – Bolyai University, Cluj-Napoca v roku 1999. Pracovala ako učiteľka maďarského jazyka a literatúry v Oradei, medzitým absolvovala magisterské štúdium v odbore Inkluzívne vzdelávanie na UBB – Cluj-Napoca. V spolupráci s Teaching-Stuff Resource Center z Oradey sa zúčastnila na mnohých odborných školeniach v Transylvánii na tému dráma vo vzdelávaní a absolvovala ich. Od roku 2004 je tiež učiteľkou na čiastočný úväzok na University of Oradea. Od roku 2012 pôsobí na Partium Christian University. Absolvovala Ph.D. štúdium na doktorandskom programe pedagogických vied na Univerzite v Debrecíne. Jej výskumnými oblasťami sú profesionálny rozvoj učiteľov a učiace sa komunity, vysokoškolské vzdelávanie menších, príprava učiteľov a dráma vo vzdelávaní.

**Partium Christian University in Oradea**

**Rumunsko**



**Emese Beáta Berei, PhD.**

Emese Beáta Berei, PhD. vyštudovala pedagogiku na univerzite v Debrecíne v Maďarsku v roku 2018 so zameraním na rovnosť vo vysokoškolskom vzdelávaní, vrátane učiteľov – študentov. Emese bola v rokoch 2013 až 2016 študentkou doktorandského štúdia financovaného štátom na plný úväzok. Pôsobila ako asistentka výskumu a vývoja v Maďarsku (CHERD-H). Bola zapojená do kvalitatívnych a kvantitatívnych medzinárodných prieskumov: zber údajov v Maďarsku, Rumunsku a na Slovensku, výsledky výskumu prezentovala na rôznych vedeckých národných a medzinárodných konferenciách. V súčasnosti je docentkou na Univerzite Emanuela v Oradei v Rumunsku a vedecký pracovník v Partium Christian University (Katedra humanitných a sociálnych vied). Lektoruje kurzy Sociálna pedagogika, Sociológia výchovy, Adopcia a náhradné rodiny, Programy výchovy k životným zručnostiam ohrozených mladých ľudí, Programy inklúzie rodiny a dieťaťa v spoločnosti, Prax sociálnej práce. Od roku 2000 do roku 2013 pracovala ako sociálna pedagogička a sociálna pracovníčka v charitatívnej organizácii v Oradei v Rumunsku pre znevýhodnené deti a deti z marginalizovaných rómskych komunití. Pred rokom 2000 pracovala aj ako učiteľka na strednej odbornej škole.



**Boglárka Petrov**

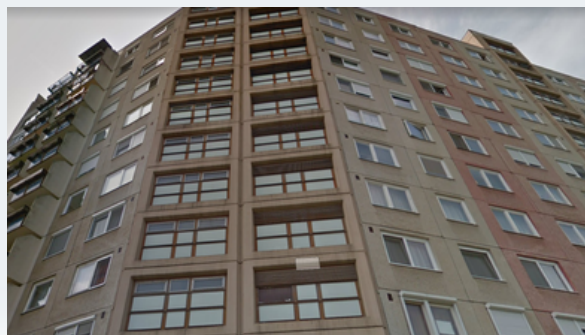
Boglárka Petrov ukončila magisterské štúdium politických vied na Univerzite v Miškolci v roku 2014, odbor teória – metodológia a komunikácia. Počas štúdia sa zamerala primárne na sociálne štruktúry a vzdelávacie systémy. Od ukončenia štúdia pracovala najmä v mimovládnych organizáciách, momentálne je zamestnaná v **Národnom združení pre zamestnanosť v tranzite**, kde pracuje v medzinárodných, národných projektoch a výskumoch. Jej práca sa zameriava na rozvoj zručností sociálne znevýhodnených ľudí a mládež a skúma rôzne oblasti ich rozvoja. V roku 2018 získala kvalifikáciu v mediácii a v roku 2020 ukončila magisterské štúdium sociológie na Univerzite v Miškolci, kde sa špecializovala na sociológiu menšín.

**National Transit Employment Association  
Maďarsko**





## Charakteristika projektu



# Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood

Cieľom projektu je zisťovanie a zhromažďovanie interdisciplinárnych metodík práce s dieťaťom, ktoré môžu posilniť jeho odolnosť už od útleho veku a dokážu ich aplikovať odborníci rôznych odborov.

Prvé výskumy reziliencie boli realizované v 70-tych rokoch minulého storočia a pomocou longitudinálneho zisťovania sa zamerali na objasňovanie odolnosti voči stresu v populácií detí a dospelých (aj) zo sociálne znevýhodneného prostredia. Dovtedy bola reziliencia pojmom využívaným predovšetkým v mechanike a fyzike, psychológia tento pojem neskôr začala používať v zmysle osobnostných vlastností ako flexibilitu a vytrvalosť v súvislosti s traumou, dlhotrvajúcim stresom a inými záťažovými situáciami. Po udalostiach 11. septembra 2001 sa výskum v oblasti reziliencie začal intenzívnejšie rozvíjať a, predovšetkým americkí, vedci sa sústredili na skúmanie psychosociálnych reakcií po teroristických útokoch. Reziliencia bola pred týmito udalosťami vnímaná predovšetkým ako osobnostná črta či vlastnosť, ale neskôr sa vo výskumoch začalo skúmať jej prepojenie s environmentálnymi vplyvmi. V súčasnosti sa pri vysvetľovaní jej vývinu u konkrétneho jedinca uplatňuje predovšetkým ekologický model.

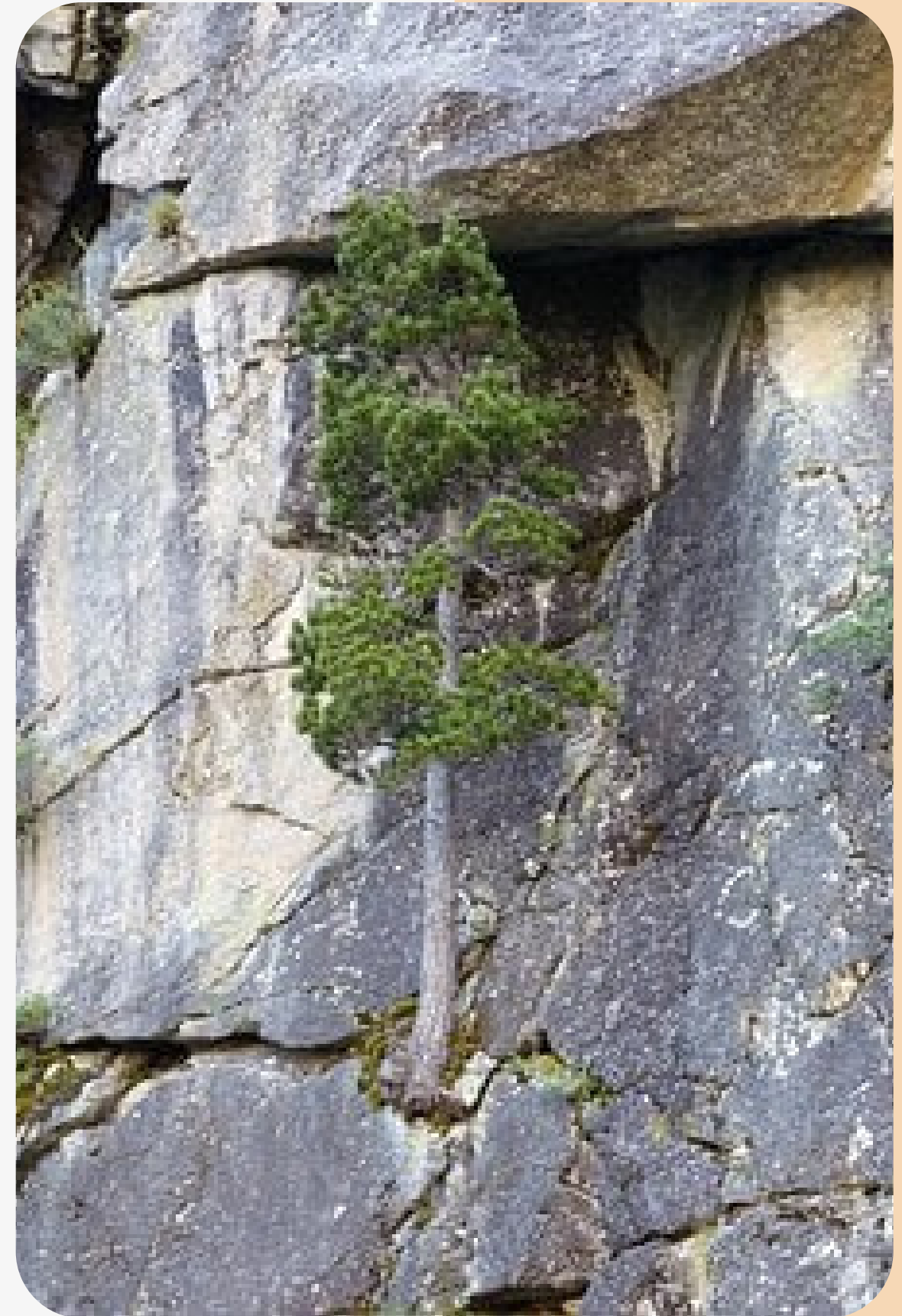
Definícia reziliencie sa stále vyvíja a v súčasnosti čerpá z terminológie viacerých sociálnych vied. Pojem reziliencia asociuje s pojmami ako nezdolnosť, prosperita alebo posttraumatický vývin a výskum sa v súčasnosti pohybuje v intenciách pozitívnej psychológie. Zameriava sa hlavne na zisťovanie takých environmentálnych faktorov, ktoré ju podporujú. Masten a Wright identifikovali 4 atribúty rezilientného správania: odolnosť voči nepriaznivým environmentálnym faktorom pochádzajúcim z obdobia detstva, zotavovanie sa z náhlejšej traumy alebo dlhotrvajúceho stresu, normalizácia v zmysle úniku z nepriaznivého prostredia do lepšieho a tzv. posttraumatický rast, ktorý súvisí s posilnením osobnosti po úspešnom zvládnutí traumatickej udalosti. Rezilienciu pomáhajú zvyšovať aj tieto ďalšie faktory: zdravie, schopnosť riešiť problémy, vzťahy s inými ľuďmi, schopnosť sebakontroly, spiritualita, rodinný systém, systém odmeňovania, sociálne systémy založené na partnerstve, vzdelanie, širšia komunita a kultúrne prostredie. Pretože duševné poruchy u dospelých i dospelých sú stále častejšie a podľa výskumu WHO z roku 2015 majú vplyv aj na dĺžku života (ľudia s duševnými poruchami zomierajú o 20 rokov mladší ako ostatní) je nanajvýš nevyhnutné, aby sa posilnili tie faktory životného prostredia a osobnosti, ktoré dokážu pomôcť vytvoriť zdravý mechanizmus zvládania stresu.

Ešte dôležitejšie je vedieť, že neustále sa meniaci trh práce, náročný vzdelávací systém, globálne otepľovanie a ďalšie existenčné témy dostávajú deti a mladistvých do komplikovaných situácií a zvyšujú výskyt a intenzitu ich úzkosti (pozri napr. ekologická úzkosť).

Počas riešenia projektu jeho riešiteľky zhromaždili postupy, ktoré sa v praxi osvedčili a ktoré je možné využiť vo viacerých sociálnych odboroch (napr. v pedagogike, predškolskej pedagogike, mentoringu, pedagogike voľného času, sociálnej práci, práci s ohrozenými skupinami detí apod.) na pomoc pri posilňovaní faktorov reziliencie vytvorili súbor ľahko aplikovateľných aktivít, ktoré môžu profesionáli využiť pri pomoci deťom tak, aby dokázali efektívnejšie čeliť zmenám v živote. Aktivity sú v príručke usporiadané podľa jednotlivých oblastí, ktoré s rezilienciou súvisia: sebauvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia, komunikačné zručnosti, asertívne správanie, sebakontrola a sebaovládanie, sebavedomie a pozitívny sebaobraz, vytvorenie stabilnej sociálnej siete a starostlivosť o telesné a duševné zdravie.

Uvedené aktivity sú zamerané na dva hlavné ciele: prvým cieľom je vytvoriť súbor postupov, ktoré môžu používať rôzne odbory, aj keď sa zaujímajú iba o jeden aspekt odolnosti (napr. hľadajú účinné metódy riešenia problémov, ale nezaujíma ich, napríklad podpora zdravia). Príručku bude tiež môcť využiť každý, kto sa chce o reziliencii dozvedieť viac alebo sa chce len zlepšiť v oblasti, v ktorej už pracuje, napríklad učitelia, tréneri, mediátori, vedúci skupín, dobrovoľní organizátori v mnohých oblastiach, od komunitného organizovania alebo náboženských organizácií. Ďalším cieľom príručky je vytvoriť základný ucelený súbor aktivít pre rozvoj v každej oblasti odolnosti, aby mohla slúžiť ako východisková publikácia pre organizácie zapojené do tohoto projektu s perspektívou tvorby budúcich projektov v tejto téme.

# Reziliencia a rezilientná osobnosť



Definícia reziliencie sa líši od jednej disciplíny k druhej a závisí aj od predsudkov, ktoré o koncepte zastáva výskumník odolnosti; neexistuje žiadna všeobecne akceptovaná definícia, ale pokúsime sa uviesť viaceré z nich, aby si čitateľ dokázal vytvoriť predstavu o tomto pojme. Vo fyzike sa pod rezilienciou rozumie pružná pevnosť v ťahu a tento pojem bol aplikovaný aj na ľudí v spoločenských vedách, napr. v psychológii, pedagogike, andragogike a pod. Reziliencia, alebo aj inak odolnosť, v týchto disciplínach nadobúda apychologický a duchovný rozmer a možno ju brať aj ako výzvu. Dá sa však vnímať aj z pohľadu rozvoja osobnosti a procesu jej osvojovania (Luthar, 1996). Masten a kol. (1990) definuje rezilienciu ako proces, kapacitu alebo výsledok úspešnej adaptácie napriek ťažkým alebo ohrozujúcim okolnostiam. Súčasnú definíciu reziliencie formulovali kanadskí výskumníci v rámci International Resilience Project, ktorí ju vnímajú ako univerzálnu schopnosť, ktorá umožňuje osobe, skupine alebo komunite predchádzať, minimalizovať alebo prekonať škodlivé účinky nepriazne (In Grotberg, 1997). Považuje sa za jednu z dôležitých osobnostných črt týkajúcich sa vyrovnávania sa s nepriaznivými životnými okolnosťami a preukazujúcej schopnosť príslušného jedinca zotaviť sa z nich (Matějček, Dytrych, 1998; Kožárová, Žolnová, 2013; Žolnová, 2014; Kaleja, Zezulková, 2015, Stehlíková, 2019; Gilligan, 2020 a iné).

Koncepčne je reziliencia prepojená so zvládaním alebo inými slovami so schopnosťou vysporiadať sa s problémom a potom sa vrátiť do predchádzajúceho, harmonického stavu. Môžeme ju tiež chápať aj ako napr. zotavenie sa z úrazu, získanie nového zamestnania po tom, ako sa stanete nezamestnaným, riešenie smútku atď. Pojem reziliencia možno, podľa Ungara (2018) opísať v troch rôznych procesoch:

- **Zotavenie:** opisuje regeneračnú schopnosť, ku ktorej dochádza, keď sa človek začne zotavovať po stresujúcej udalosti a vráti sa na úroveň pred takouto udalosťou.
- **Adaptácia:** tento proces znamená, že sa človek prispôsobí rastúcemu stresu, aby sa s ním dokázal vyrovnáť.
- **Transformácia:** prostredie, v ktorom dochádza k zmenám spôsobuje, že človek dokáže efektívnejšie zvládať stres.

**Reziliencia je univerzálna schopnosť, ktorá umožňuje človeku, skupine alebo komunite predchádzať, minimalizovať alebo prekonať škodlivé účinky nepriazne osudu (In Grotberg, 1997)**



**Grotberg (1995) vymenúva situácie, ktoré deti v rôznych krajinách vnímajú ako krízu a vyžadujú si dodatočné nároky na zvládanie**

smrť rodičov alebo starých rodičov, rozvod, rozchod, choroba rodiča alebo súrodencov, chudoba, presťahovanie rodiny alebo priateľov, nehoda spôsobujúca osobné zranenia, zneužívanie vrátane sexuálneho zneužívania, opustenie, samovražda, opätovné manželstvo, bezdomovectvo, zlý zdravotný stav a hospitalizácia, zranenie pri požiari, nútená repatriácia rodiny, invalidný člen rodiny, strata zamestnania alebo príjmu rodiča, vražda člena rodiny, lúpeže, vojna, požiar, zemetrasenie, povodeň, dopravná nehoda, nepriaznivé ekonomické podmienky, kriminalita, štatút utečenca, štatút migranta, škody na majetku v dôsledku búrok, povodní, chladu; politické zadržiavanie, hlad, zneužívanie nepříbuzným, vraždy v susedstve, nestabilná vláda, sucho

Reziliencia je vnímaná ako výsledok interakcie medzi príslušnou osobou a prostredím zahŕňajúcim faktory na osobnej úrovni (osobnostné črty, talent, zručnosti), sociálnej úrovni (rodina, rovesníci, ktorí môžu slúžiť ako zdroj podpory pre osobu, ktorá zažíva ťažkú situáciu) a komunitná úroveň (komunita, školské prostredie, kultúrne normy, inštitucionálna podpora atď.) (Kollar, 2011) (obrázok 1).

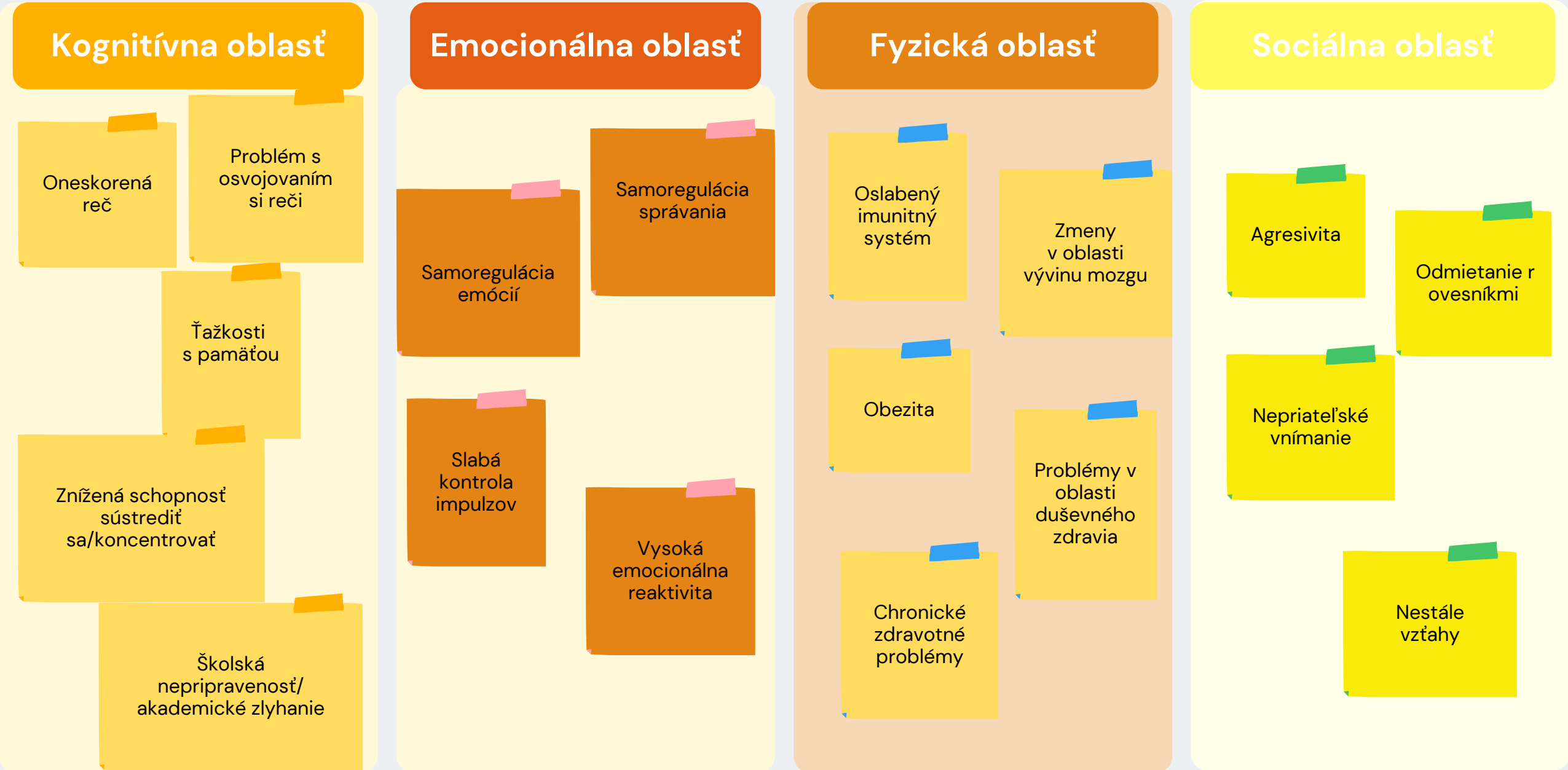
Predstavuje schopnosť vyrovnávať sa s prekážkami a dosahovať úspechy napriek opakujúcim sa, dlhotrvajúcim a/alebo šokujúcim a traumatickým životným udalostiam (Polonyi, 2020). Tento typ definície vychádza z úspešných príbehov tých, ktorým sa napriek viacerým protivenstvám podarilo dosiahnuť vzdelávací a spoločenský úspech a ktorí sa nevzdali zoči-voči ničivým udalostiam v skorších štádiách svojho života. S nástupom pozitívnej psychológie sa však dôraz presunul od tradičných mechanizmov zvládania k pochopeniu toho, ako dobre je jednotlivec schopný rásť po stresujúcej situácii a ako dobre je schopný zabrániť vzniku stresových faktorov alebo ich významnému vplyvu v budúcnosti (Novotný, 2015; Polonyi, 2020).

Obrázok 1 Reziliencia ako výsledok interakcie rôznych faktorov



Odolnosť možno interpretovať iba vo vzťahu ku konkrétnemu prípadu jednotlivca; odolným človekom teda môže byť niekto, kto sa stane úspešným aj napriek nepriazni (alebo dosiahne neočakávane vysoké úspechy s vedomím svojich nevýhod), ako aj niekto, kto v podstate nečelil žiadnym významným traumatickým životným udalostiam, ale je schopný úspešne zvládať občasné krízy, ktoré sa vyskytnú v jeho živote. Za odolného možno považovať každého, ak sa dokáže úspešne vyrovnáť s menšími ťažkosťami, ktoré sa ostatným môžu zdať bezvýznamné, napríklad keď človek trpiaci sociálnou úzkosťou naberie odvalu a vyjadrí svoj názor v rozhovore. Gilligan (2000) definuje osobnostnú črtu odolnej osobnosti ako súhrn vlastností, ktoré jednotlivcovi pomáhajú odolávať mnohým negatívnym vplyvom nepriazne osudu. Existujú faktory súvisiace s odolnosťou, ktoré možno identifikovať na kognitívnej, emocionálnej, fyzickej a sociálnej úrovni, ak je schopnosť dieťaťa vyrovnáť sa s nepriazňou osudu nedostatočná (obrázok 2).

Obrázok 2 Príznaky nedostatku reziliencie dieťaťa v kognitívnej, emocionálnej, fyzickej a sociálnej oblasti (APA, 2014)



Faktory odolnosti možno klasifikovať na základe zdroja podpory na vonkajšie, vnútorné a sociálne. Grotberg (1995) ich naplnil 15 črtami a jednotlivé kategórie označil ako mám (vonkajšie črty), som (vnútorné črty) a môžem (sociálne črty). Človek nemusí mať nevyhnutne všetky vlastnosti, aby mohol byť nazývaný odolným. Vysoké skóre v jednej kategórii môže kompenzovať kategóriu s horšími výsledkami.

Graf 3 Zdroje odolnosti (upravené McLeanom (2003) z Grotberga (1995))

Ja mám	Ja som	Ja môžem
Dôveryhodné a láskyplné vzťahy s ostatnými: rodičmi, súrodencami, učiteľmi, priateľmi.	Milý: dieťa má alebo si rozvíja vlastnosti, ktoré sú pre ostatných príťažlivé.	Komunikovať: dieťa dokáže vyjadriť svoje pocity a myšlienky a počúvať, čo hovoria ostatní.
Domácu štruktúru: jasné pravidlá a postupy, zrozumiteľné a spravodlivé tresty pri porušení, pochvala pri dodržiavaní.	Milujúci: dieťa je schopné prejavíť náklonnosť k druhým a je citlivé na ich utrpenie.	Riešiť problémy: dieťa vie posúdiť a vyriešiť problémy, zapojiť ostatných, ak je to potrebné, a byť vytrvalé.
Vzory: rodičia, iní dospelí, rovesníci, súrodenci, ktorí sú vzorom dobrého správania a morálky.	Hrdý na seba: dieťa cíti, že má schopnosť dosiahnuť úspech a odoláva sklúčenosti.	Ovládať svoje pocity: dieťa rozpoznáva a chápe emócie, rozpoznáva pocity druhých a ovláda impulzívne správanie.
Povzbudzovanie k samostatnosti: ľudia, ktorí chvália rastúcu autonómiu dieťaťa.	Zodpovedný: dieťa prijíma a dostáva zodpovednosť a verí, že jeho činy môžu niečo zmeniť.	Chápať svoj temperament: dieťa má prehľad o svojej osobnosti a osobnosti ostatných.
Prístup k zdraviu, vzdelaniu a zdrojom: dôsledná priama alebo nepriama ochrana fyzického a emocionálneho zdravia.	Plný nádeje a dôvery: dieťa verí inštitúciám a ľuďom, je optimistické a je schopné prejavíť svoju vieru v rámci morálnej štruktúry.	Nachádzať dôveryhodné vzťahy: dieťa má schopnosť nájsť si niekoho – rovesníka alebo dospelého, zdôveriť sa mu a rozvíjať vzájomnú dôveru.



# Komponenty odolnosti



Na otázku, aké vlastnosti a zručnosti tvoria odolnosť, existujú rôzne odpovede. Niekoľko výskumníkov sa pokúsilo zhrnúť komponenty odolnosti, ale vzhľadom na účel príručky sme vybrali komponenty uvedené Heshmatom (2020), ktorý sa opiera sa o APA (2002). Tieto komponenty je možno použiť v rámci vzdelávania mládeže a úsilia o vedenie:

- Sledovanie zmysluplného cieľa
- Spochybňovanie predpoklady
- Kognitívna flexibilita
- Rast cez utrpenie
- Konanie napriek strachu
- Regulácia emócií
- Pocit mojej sily
- Sociálna opora

Pozitívny vzťah k budúcnosti, pozitívny vzťah k druhým, podporné prostredie a hlboké spojenie s ostatnými, spolupatričnosť ku komunite sú základnými ochrannými faktormi rezilientnej osobnosti, ktoré sú sprevádzané individuálnym úsilím. Americká psychologická asociácia (APA, 2002, 2012) navrhuje 10 spôsobov, ako posilniť odolnosť:

- pestovať dobré vzťahy s blízkymi rodinnými príslušníkmi, priateľmi a inými;
- nepovažovať krízy a stresujúce udalosti za niečo neprekonateľné;
- akceptovať okolnosti, ktoré nemožno zmeniť;
- stanoviť si realistické ciele a smerovať k ich dosiahnutiu;
- prijať rozhodné opatrenia v nepriaznivých situáciách;
- hľadať príležitosti na sebaobjavenie po tom, čo zažijete stratu;
- rozvíjať sebavedomie;
- zachovať si dlhodobý nadhľad, snažiť sa vidieť stresové situácie v širšom kontexte;
- byť optimistickí, očakávať vo svojom živote dobré veci a vizualizovať si ich;
- vychovávať myseľ aj telo, pravidelne cvičiť, venovať pozornosť vlastným potrebám a pocitom.

Donders (2020) chápe rezilienciu ako komplexnejší fenomén, kde jednotlivec nie je len optimistický, pokiaľ ide o budúcnosť, ale akceptuje aj svoju vlastnú minulosť. To vedie k mysleniu orientovanému na riešenie, postoj založenému na silných stránkach, sebadisciplíne, sebadôvere a zdravých medziľudských vzťahoch.

Komponenty odolnosti tak možno vo všeobecnosti nájsť v odhodlaní jedinca bojovať (sem patrí vytrvalosť, stanovovanie si cieľov, optimizmus a viera v priaznivú budúcnosť), v ich podporných vzťahoch (či už na úrovni jednotlivca, v komunitách, duchovnosti resp. ak skúmame odolnosť väčších skupín, väčších skupín a komunit); je to v ich sebaúcte a pozitívnom sebaobrazu. Už teraz je zrejmé, že hoci sú zložky reziliencie a faktory, ktoré s nimi úzko súvisia, primárne spojené s osobnostnými črtami príslušného jedinca, závisia aj od prostredia. Ak je vytvorené správne prostredie a vzťahy, prostredie je schopné podporovať rozvoj odolnej osobnosti.

Podľa Benarda (1993) medzi charakteristické znaky prostredia priaznivého pre vývoj odolných detí napriek ich osudu patria:

- starostlivosť a podpora (ak zlyhá rodina, škola by mala rozvíjať vzťahy založené na starostlivosti, podpore)
- pozitívne očakávania (podpora vzťahov študent – učiteľ, študent – študent)
- vytváranie príležitostí na spoluprácu (zmysluplné aktivity v škole, žiadanie študentov, aby prezentovali svoje názory, rozvoj kritického myslenia, kooperatívne učenie, rovesnícke učenie a pod.)

**Rodina je primárnym prostredím, ktoré by malo ponúkať príležitosti na rast reziliencie, no v niektorých prípadoch ju môže nahradiť aj iná dôležitá osoba, napríklad učiteľ, vychovávateľ alebo sociálny pracovník, ktorý môže byť v živote detí silnou oporou.**

# Odolnosť a vzdelanie



Keď hovoríme o reziliencii v kontexte vzdelávania, musíme rozlišovať medzi rôznymi aktérmi a dimenziami. V prvom rade existuje vedecký diskurz o odolných študentoch. Na jednej strane ide o študentov, ktorých možno charakterizovať vyššie uvedenými psychologickými znakmi. Existuje však aj sociológia vzdelávania a komparatívna pedagogika, ktorá skúma odolných študentov, ktorí dosahujú dobré výsledky v škole alebo v testoch napriek svojmu nízkemu sociálno-ekonomickému statusu (napr. PISA, OECD, Masten a kol., 2014, Ceglédi 2012 atď.).

Významným faktorom pri výskume rezilientných študentov je prostredie. Ďalší rozmer vedeckého diskurzu o odolnosti vo vzdelávaní sa teda zaoberá rezilienciu podporujúcimi materskými školami, školami a školskými systémami, ktoré ju pomáhajú rozvíjať u svojich žiakov (Agasisti et al. 2018, Bacskai 2015, Széll 2018). Školy a materské školy zohrávajú veľmi dôležitú úlohu pri posilňovaní zručností žiakov zvládať stres, pretože slúžia ako vhodné miesto na to, aby mohli čeliť negatívnym životným udalostiam a stresovým situáciám. Môžeme to prirovnať k očkovaniu: deti prechádzajú rizikami s pomocou a s možnosťou učiť sa a rozvíjať prostredníctvom prežívania ťažkostí (Masten a kol., 1990).

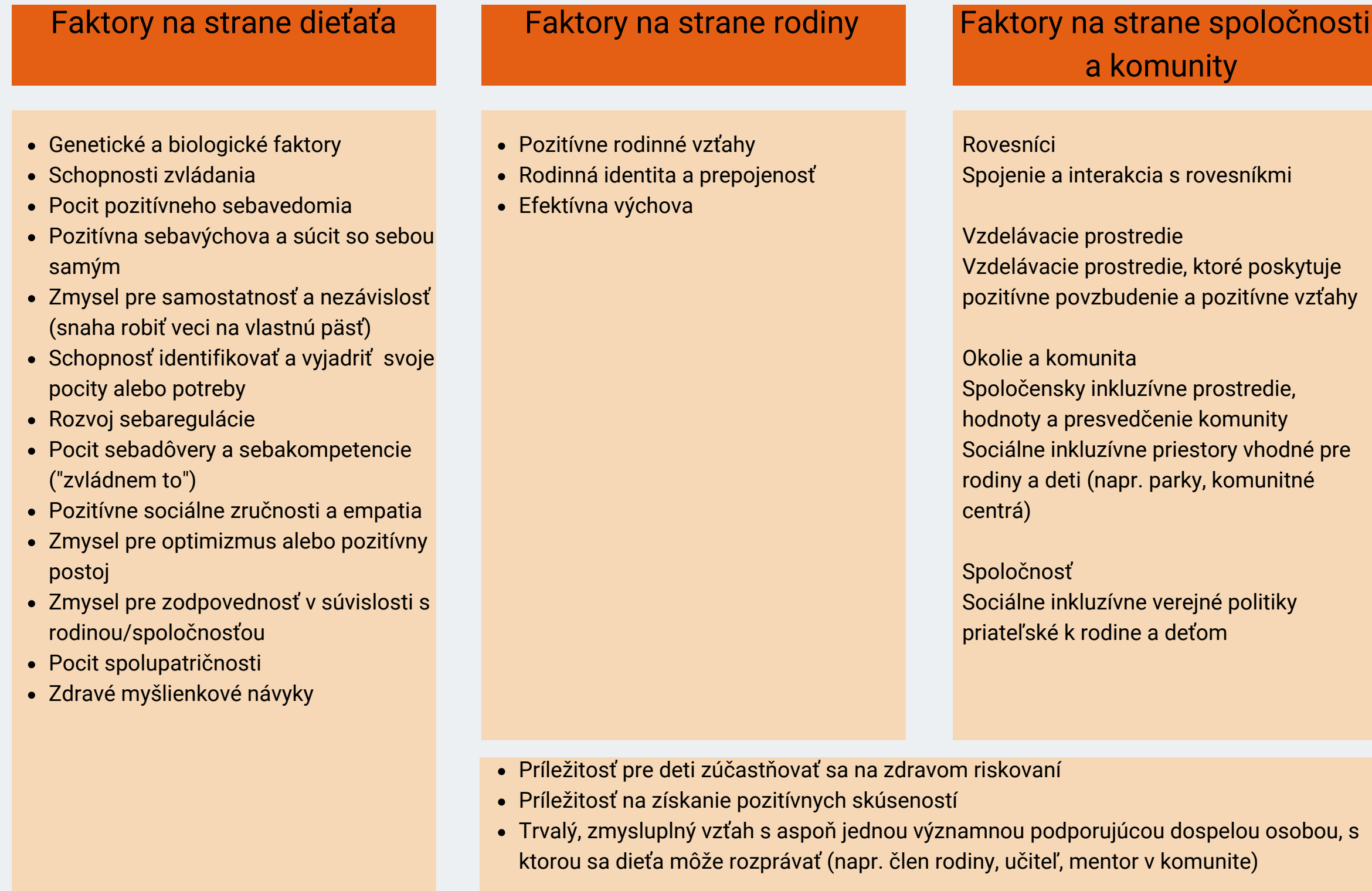
Znamená to, že inštitúcie by mohli byť schopné rozvíjať rezilienciu svojich študentov, ak by mali dostatok zamestnancov, najmä učiteľov s vlastnou osobnou a profesionálnou odolnosťou (Ceglédi, 2020).

Odolnosť sa nevytvára len v primárnom prostredí žiaka, ale intenzívne sa rozvíja aj v škole, pretože v tomto prostredí deti trávia väčšinu svojho času. Ako uvádza Komárik et al. (2010), škola vytvára podmienky na to, aby sa deti naučili vhodne riešiť životné situácie, učí ich hodnotám, rozvíja ich charakter a zapája ich do riešenia situácií, ktoré presahujú individuálny rozmer. Stehlíková (2019) uvádza, že žiaci so slabou odolnosťou voči stresu môžu mať problém v oblasti kognitívnej (napr. problémy s pamäťou alebo pozornosťou a pod.), emocionálnej (napr. skratkovitosť, nedostatok sebakontroly a pod.), sociálnej (napr. agresívnejší v interakcii s rovesníkmi, ťažkosti pri budovaní vzťahov a pod.) alebo aj fyzickej (napr. oslabený imunitný systém, obezita, vysoký krvný tlak a pod.)

**Výrazné individuálne rozdiely medzi deťmi, ktoré zažili bezdomovectvo, naznačujú, že mnohé z nich vykazujú rezilienciu a tie, ktoré ju vykazujú, majú vo svojom živote viac zdrojov a ochranných faktorov (Masten et al., 2014).**

Odolnosť sa vyvíja na viacerých úrovniach a každá z nich závisí od viacerých faktorov (Obrázok 4). Tento výstižný prehľad slúži ako vhodný podklad pre prípravu vzdelávacích intervencií.

Obrázok 4 Úrovne rozvoja odolnosti a s ním súvisiace faktory



V roku 2014 APA odporúčala, aby školy zaviedli opatrenia, ktoré pomáhajú budovať odolnosť žiakov, a to tak zo strany učiteľov, ako aj zo strany organizácie školy alebo vedenia triedy:

- Starostlivý a rešpektujúci prístup učiteľa k potrebám detí.
- Jednotné a dôsledné rozvíjanie dobrých školských výsledkov a správania na základe jasne definovaných pravidiel.
- Jednotný a rovnaký prístup ku všetkým žiakom bez ohľadu na ich sociálne zázemie alebo talent.
- Podpora vzájomnej interakcie medzi všetkými žiakmi s dôrazom aj na sociálnu integráciu žiakov so zdravotným postihnutím.
- Vytváranie príležitostí pre deti uspieť nielen vo vzdelávaní, ale aj v iných aktivitách.
- Dôsledný dôraz na školskú dochádzku, pretože časté absencie bránia vzdelávaniu a jeho účinkom.

Programy rozvoja odolnosti, ktoré boli doteraz úspešne realizované, boli založené na nasledujúcich pilieroch (Ungar, 2018):

- Budovanie zdravých vzťahov.
- Pomoc pri vytváraní silnejšej verzie seba samého.
- Vytváranie príležitostí na sebapoznanie, hľadanie vnútorných zdrojov sily a získanie kontroly nad situáciou.
- Reflexia sociálnej spravodlivosti.
- Lepší prístup k uspokojovaniu základných potrieb.
- Rozvíjanie pocitu spolupatričnosti k celku, zodpovednosti za druhých, zmyslu života a duchovnosti.
- Budovanie kultúrneho povedomia, pomoc pri akceptovaní a hľadaní etnických alebo kultúrnych koreňov.

Podobné zásady formulovala organizácia Beyond Blue (2017) vo forme vzdelávacích stratégií pre výchovu odolných detí vo veku 0-12 rokov:

Vzdelávať deti o odolnosti.

- Budovať, posilňovať a podporovať podporné vzťahy.
- Zamerať sa na samostatnosť a zodpovednosť.
- Zamerať sa na zvládanie emócií.
- Vytvárajte príležitosti na osobné výzvy.

Uvedené piliere možno využiť pri tvorbe efektívnych vzdelávacích programov a pomocou nich vytvoriť v škole také prostredie, ktoré by rozvíjalo odolné osobnosti žiakov so zameraním na ich samostatnosť a zdravú socializáciu.

# Metodika

Ako pracovať s aktivitami?

Ako ich zakomponovať do vzdelávacieho procesu?

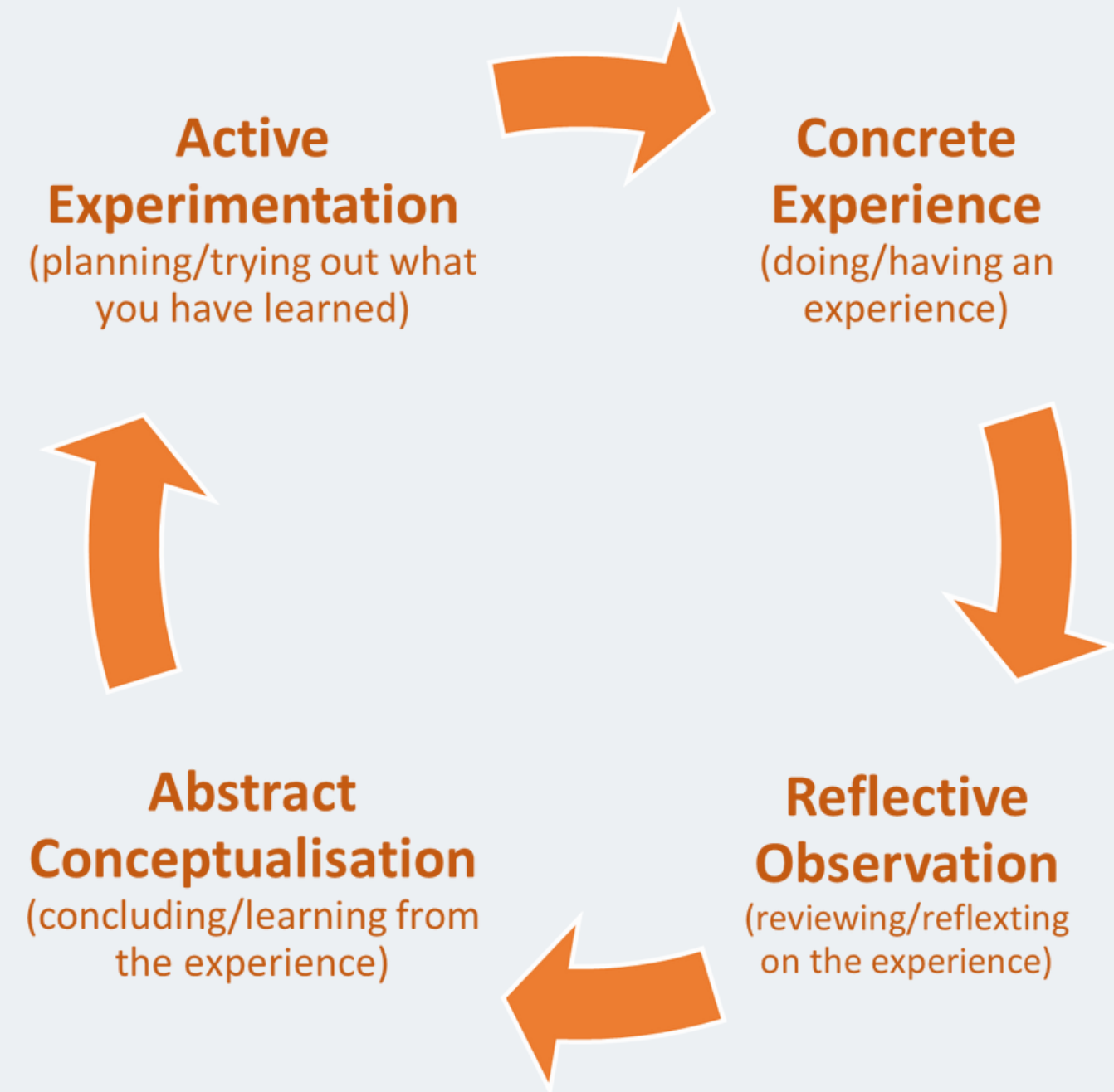
Ako ich využiť v rámci voľnočasových programov?





# Kolbov cyklus zážitkového učenia

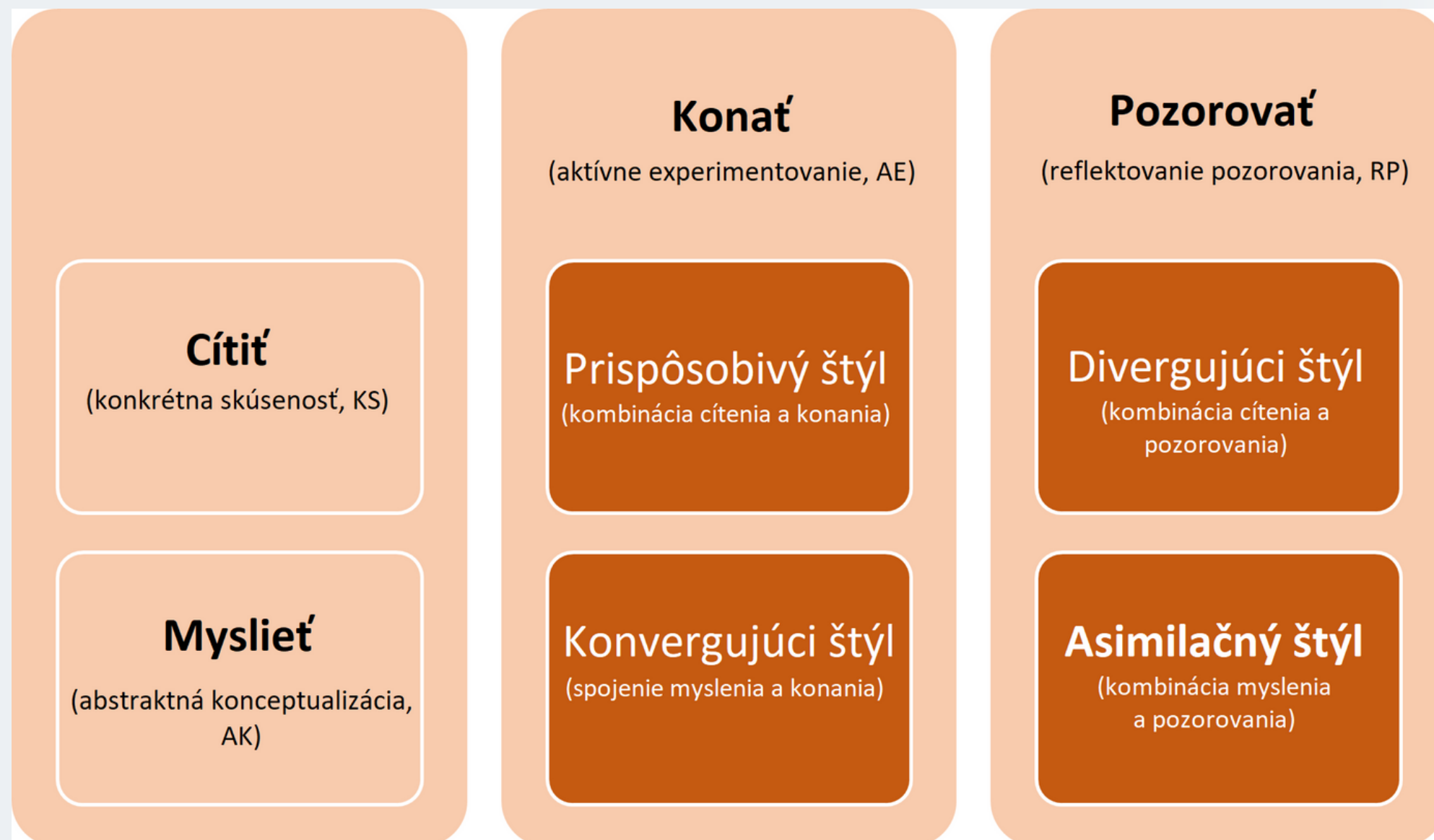
Aktivity by mali byť využívané s prihliadnutím na individuálne metódy učenia, čiastočne vychádzajúce aj z predchádzajúcich skúseností detí a ich osobnostných vlastností a charakteru. Ideovo sa aktivity odvíjajú od koncepcie sociálnej a emocionálnej výchovy, ktorá zahŕňa aj procesy rozvoja emocionálnej inteligencie a výučby sociálnych zručností (psychoedukácia) a využíva sa aj pri sociálnych a emocionálnych zlyhaniach (Komárik et al., 2010). Túto myšlienku najlepšie ilustruje Kolbov cyklus zážitkového učenia. Podľa Kolba (1984) impulzom k učeniu je špecifická skúsenosť, ktorú následne reflektuje príslušný jednotlivec. Premýšľanie o skúsenostiach vedie k vytváraniu záverov a konceptov pre budúce správanie, ktoré sa potom overuje v budúcej konkrétnej situácii.



**Štýl učenia určuje správanie sa v nových situáciách. Hoci jeden zo štýlov má tendenciu dominovať, jednotlivci sú zvyčajne schopní použiť aj iné štýly v závislosti od toho, ktorý spôsob riešenia je vhodný pre danú situáciu.**

# Kolbov cyklus zážitkového učenia

V Kolbovej teórii (1984) všetky fázy závisia od individuálnych štýlov učenia preferovaných deťmi a odvíjajú sa od prístupu k danému problému (cítienie/myslenie) a odozvy vo forme správania (robenie/pozorovanie). Kolb rozlišuje štyri štýly učenia: akomodačný, divergujúci, konvergujúci a asimilačný štýl učenia. Spôsob, akým vnímajú problematickú situáciu, je pre odborníka rozhodujúci pri výbere správneho postupu. Aktivity by sa mali vyberať s ohľadom na túto dimenziu rozvoja reziliencie, pretože niektoré z aktivít môžu byť pre deti preferujúce iné štýly neefektívne. Dôvodom nemusí byť nutne to, že aktivita bola vykonaná nesprávne, ale môže to byť spôsobené nezlučiteľnosťou ich učenia. štýl a konkrétnu činnosť. Na druhej strane je veľmi pravdepodobné, že tá istá aktivita sa môže ukázať ako veľmi účinná u iného dieťaťa s iným štýlom učenia.



**Nakoniec bude všetko v poriadku. Ak to nie je v poriadku, nie je to koniec. (John Lennon)**

## Príklad

Rôzne deti vnímajú a spracúvajú rovnakú situáciu rozdielne, čo vedie k variáciám v správaní a očakávaných reakciách. Tento príklad ukáže, ako veľmi sa môžu deti líšiť. To však neznamená, že existuje nejaká „správna“ reakcia. Ukážeme možné reakcie dieťaťa na takú emocionálne náročnú informáciu, akou je rozvod rodičov. V závislosti od štýlu učenia môžeme od jednotlivých typov detí očakávať nasledovné reakcie:

**Prispôsobivý štýl** (*kombinácia cítenia a konania*) – deti preferujúce tento štýl potrebujú aktívne vedenie, aby sa prispôbili danej situácii. Potrebujú, aby im rodičia povedali, čo od nich v danej situácii očakávajú, aby im dali jasné pokyny, ako sa majú správať a aké bude ich miesto v ich novom živote. Tieto deti sa spoliehajú skôr na informácie poskytnuté rodičmi, než by samy analyzovali situáciu. Ak nedostanú pokyny, učia sa metódou pokus-omyl a na základe konkrétnych situácií.

**Divergujúci štýl** (*kombinácia cítenia a pozorovania*) – deti využívajúce tento štýl si potrebujú vytvoriť vlastný názor na danú problematiku, musia pochopiť, čo sa deje a vytvoriť si vlastný pohľad. Potrebujú spracovať informácie, ktoré majú k dispozícii, pomocou iných informácií, ktoré získajú kladením otázok. Potrebujú sa rozprávať s rodičmi, majú tendenciu sa veľa pýtať a chcú porozumieť. Chcú, aby sa názory, ktoré si vytvorili, brali do úvahy pri vytváraní nového životného štýlu.

**Konvergujúci štýl** (*spojenie myslenia a konania*) – deti s týmto štýlom učenia sa viac zaujímajú o praktickú stránku problematiky. Potrebujú dostať odpovede na veľmi špecifické otázky, budú sa snažiť správať spôsobom, ktorý vyhodnotia ako najefektívnejší, aj keď by to ich okolie mohlo považovať za účelové a necitlivé/l'ahostajné. Je to preto, pretože sú menej orientované na city a pocity a viac ich zaujíma praktická stránka problému.

**Asimilačný štýl** (*kombinácia myslenia a pozorovania*) – tieto deti potrebujú logické vysvetlenia, zdôvodnenie, apely na pocity sú u nich málo účinné. Potrebujú informácie a vysvetlenia, je pre nich ťažšie pochopiť emocionálny rozmer problematiky. Ak však dostanú jasné odpovede a dostatok informácií, vedia situáciu dobre zvládnuť a začať sa efektívne prispôbovať.

Aktivity sú zoskupené v závislosti od oblasti odolného správania, ktorú rozvíjajú. V predchádzajúcej časti sme definovali faktory súvisiace s rezilienciou. Preto sú aktivity v praktickej časti príručky usporiadané podľa oblasti, ktorej sa týkajú. Takto pracovníci, ktorí poznajú svojich klientov alebo skupiny, s ktorými pracujú, budú môcť využívať len tie, ktorí uznajú za vhodné. Aktivity sa zameriavajú na tieto oblasti rozvoja:

- Aseratívne správanie
- Sebadôvera a pozitívny sebaobraz
- Starostlivosť o fyzické a duševné zdravie
- Sebakontrola a sebaovládanie
- Vytvorenie stabilnej sociálnej siete
- Sebauvedomenie si svojich emócií, sebaopoznanie, sebareflexia
- Komunikačné schopnosti

Každá z aktivít je sprevádzaná podrobným manuálom, ktorý obsahuje všetky požadované pokyny a otázky na podporu diskusie a ďalšie úlohy. Niektoré z nich sú vhodné pre viaceré vekové kategórie, ak sú upravené. Užitočnou pomôckou bude aj odstavec zhrňujúci výslovné pokyny a odporúčania pre pedagógov, vychádzajúci z našich skúseností.



# Aktivity

- Sebauvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznanie, sebareflexia
- Komunikačné zručnosti
- Aseratívne správanie
- Sebauvedomenie a sebaovládanie
- Sebavedomie a pozitívny sebaobraz
- Stabilná sociálna sieť
- Starostlivosť o telesné a duševné zdravie



## Ako používať aktivity obsiahnuté v tejto príručke?

Činnosti sú usporiadané tak, ako je uvedené na predchádzajúcej strane. Mnohé z týchto aktivít však možno využiť aj na rozvoj iných zručností. Opisy vychádzajú zo súčasných didaktických poznatkov a sú doplnené aj zoznamom oblastí, v ktorých by sa podľa nášho názoru aktivity mohli ukázať ako užitočné. Hoci poradie aktivít sleduje ich primárny cieľ, môžu byť použité aj na iné ciele alebo rozvoj iných zručností a je len na tréneroch a ich kreativite, akou cestou sa rozhodnú vydať. Popis každej z aktivít obsahuje inštrukcie pre aktérov a hlavné ciele, ktoré definujú ich miesto v rozvoji odolnosti, ako aj prípadné úpravy a odporúčania pre praktickú implementáciu vychádzajúce z našich skúseností. Záver je významnou súčasťou a mal by povzbudiť deti, aby sa zamysleli nad širšími súvislosťami, aby z aktivity vyťažili viac, než len chvíľkový zážitok a pomohli im tento pocit pochopiť a spracovať, osvojiť si ho, aby sa mohol zhmotniť v ich správaní (pozri Kolbov cyklus zážitkového učenia). Dá sa to dosiahnuť napríklad záverečnou diskusiou alebo snahou preskúmať a vysvetliť svoje vlastné pocity pred ostatnými deťmi.

# Zoznam aktivít

<b>Trained area</b>	<b>Názov aktivity</b>	<b>Rozvinuté zručnosti</b>
<i>Sebauvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia</i>	Koleso emócií Čistý ako blato Záznam o činnosti a pocitoch	Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia / Starostlivosť o telesné a duševné zdravie
<i>Komunikačné zručnosti</i>	Hra na šepkanie “Ako môžeme pomôcť?” Učenie sa na príkladoch a prostredníctvom praxe!	Komunikačné zručnosti Komunikačné zručnosti Komunikačné zručnosti
<i>Asertívne správanie</i>	Poviem ti, čo cítim Krok za krokom Základy asertivity Asertívne vyjadrovanie negatívnych pocitov	Asertívne správanie / Vyjadrovanie pocitov / Komunikačné zručnosti Asertívne správanie Asertívne správanie/ Komunikačné zručnosti Asertívne správanie/ Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia / Komunikačné zručnosti
<i>Sebakontrola a sebaovládanie</i>	Som na dôchodku Pocitový teplomer Uhádni dotykom Aj ja som múdry! Rozhovor Mapa môjho života	Sebakontrola a sebaovládanie / Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia Sebakontrola a sebaovládanie / Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia Sebavedomie a pozitívny sebaobraz Sebavedomie a pozitívny sebaobraz / Komunikačné zručnosti Sebavedomie a pozitívny sebaobraz / Komunikačné zručnosti Sebavedomie a pozitívny sebaobraz / Starostlivosť o telesné a duševné zdravie
<i>Sebavedomie a pozitívny sebaobraz</i>	Povzbudzujúce a radosť prinášajúce aktivity Príšera z bažiny Cesty rozprávkových hrdinov Tvoj príbeh Strom láskavosti	Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov / Komunikačné zručnosti Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov /Asertívne správanie/ Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov / Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia
<i>Starostlivosť o telesné a duševné zdravie</i>	Zvláštny výlet Zostaň v pohode a upokoj sa Vyfarbi svoje pocity!	Starostlivosť o telesné a duševné zdravie Starostlivosť o telesné a duševné zdravie Starostlivosť o telesné a duševné zdravie / Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznanie, sebareflexia

# Koleso emócií

Uvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Účastníci sa učia o emóciách a o tom, ako rozlišovať medzi ich odtieňmi.

Zdroj: Plutchik, R. (1980). Všeobecná psychoevolučná teória emócií. V R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emócie: Teória, výskum a skúsenosť: Vol. 1. Teórie emócií. New York: Academic, s. 3-33.

## Inštrukcia

Pedagóg rozdá účastníkom Plutchikovo koleso. Najprv skontrolujú primárne (základné) emócie a ich postavenie k ostatným emóciám a potom skontrolujú sekundárne emócie.

## Ciele aktivity

- Poznávanie emócií na hlbšej úrovni.
- Schopnosť identifikovať vlastné emócie.
- Poznanie stupňov emócií môže pomôcť deeskalovať rizikové situácie a pochopiť emocionálne procesy.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

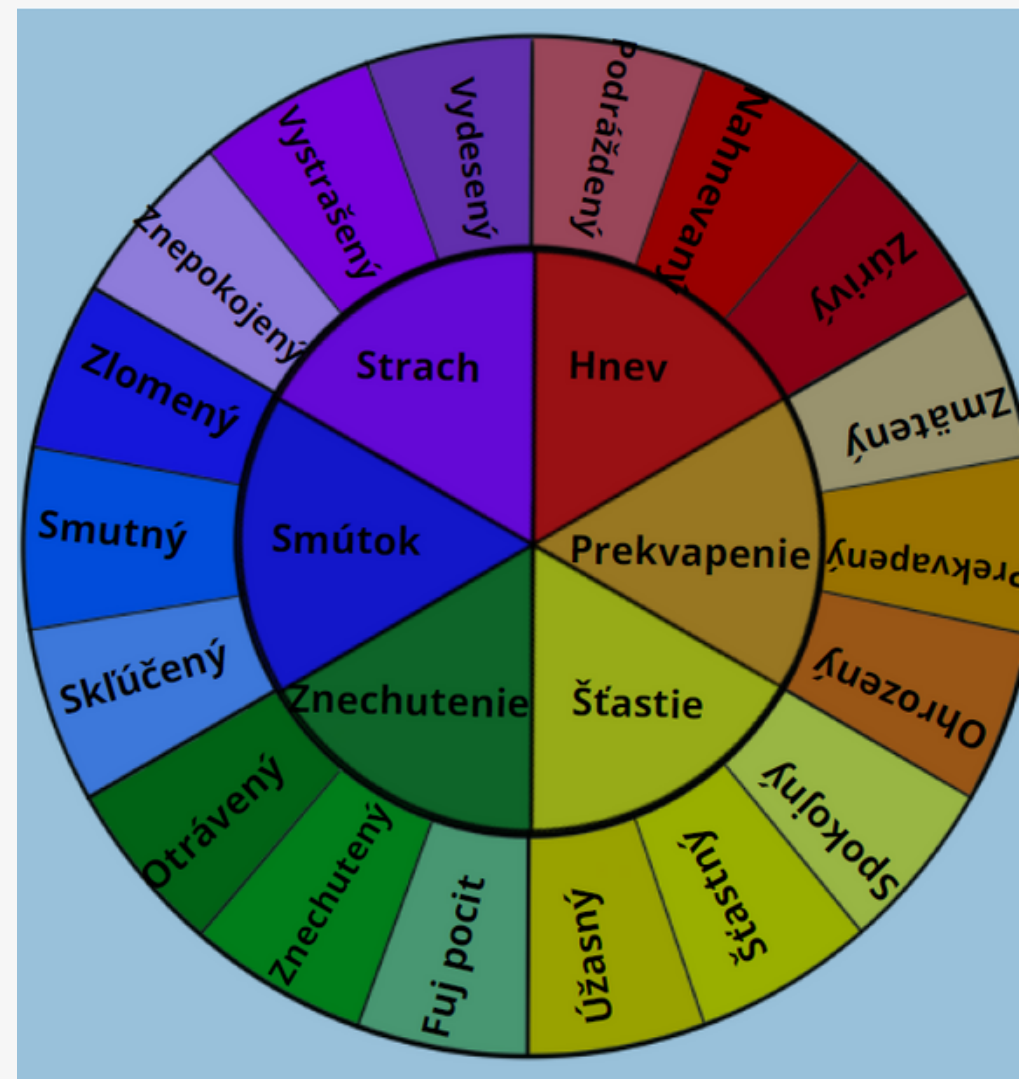
2-10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Buďte k sebe trpezliví, emócie môžu pre rôznych ľudí znamenať veľmi rozdielne veci.

## Pomôcky

Pomôcka s Plutchikovým kolesom emócií: pozri nižšie.



## Úlohy pre deti

- Nájdite základné emócie na kolese. Aké sú ich náprotivky? Prečo?
- Skontrolujte stupne jednej emócie jednu po druhej. Aký je medzi nimi rozdiel?
- Pozrite sa na koleso. Čo sa stane, keď zmiešate emócie vedľa seba?
- Pokúste sa identifikovať svoju aktuálnu emóciu. Aké udalosti by to mohli zmeniť? Kam by v takom prípade smerovali vaše emócie? Vyskúšajte viaceré udalosti a zapíšte si svoje odpovede.
- Majte pripravenú sadu otázok k téme, na ktorú sa potrebujete s deťmi porozprávať, napr. o strachu, obavách, škole. Napr. ako sa cítiš, keď ťa učiteľ vyvolá a máš odpovedať pred celou triedou?
- Diskutujte o svojich odpovediach so svojou skupinou.

## Poznámky

Plutchikova teória emócií popisuje 8 primárnych emócií v 4 opačných pároch: šťastie a smútok, hnev a strach, dôvera a znechutenie, prekvapenie a intuícia. Každá emócia má 3 stupne intenzity: napr. prijatie – dôvera – obdiv, nuda – znechutenie – hnus a pod. Protiklady sa vylučujú, napr. nemôžeme sa zaujímať a rozptyľovať zároveň, ani byť šťastní a nahnevaní.

Koleso použité v tejto aktivite pozostáva zo 6-tich primárnych emócií a je pre deti zrozumiteľnejšie. Existuje však viaceré vhodných zobrazení pôvodnej verzie kolesa, odporúčame si pozrieť, prípadne podľa nich vytvoriť, vlastné koleso.

Koleso emócií môže byť použité aj na individuálnom stretnutí v rámci psychoterapie.



# Čistý ako blato

Uvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Spoznávať a naučiť sa jasne komunikovať svoje pocity a zámery.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 164-165.

## Inštrukcia

Pedagóg nahlas prečíta cvičenie deťom, ktoré odpovedajú na otázky.

## Ciele aktivity

- Učenie sa o rôznych typoch inteligencie okrem bežnej predstavy, že inteligentný je človek, ktorý rád číta alebo dostáva samé jedničky.
- Cieľom je nájsť pre každého silu, na ktorú sa môže spoľahnúť a ktorú môže časom posilniť.
- Pomáha aj pri plánovaní kariéry, mapovaní oblastí, ktorým je potrebné venovať väčšiu pozornosť.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

Je dôležité, aby sa čo najviac detí podelilo o svoje názory a odpovede, aby sa naučili formulovať svoje myšlienky a pocity, aj keď sú v skupine iní so silnejším/hlasnejším názorom.

## Pomôcky

Poznámka s nasledujúcim:

Pre mnohé deti je ťažké opísať svoje problémy a svoje ciele. Často vedia, že niečo nie je v poriadku a sú nešťastní, ale nevedia vysvetliť prečo. Prvá vec, ktorú musíte urobiť, aby ste dosiahli svoj cieľ, je ujasniť si, čo presne vás trápi a kam sa chcete dostať. Aby ste to dosiahli, musíte sa naučiť, ako byť konkrétny a jasný ako horský potok, a nie príliš veľký a nejasný ako bahnitá rieka. Ktoré tvrdenia v nasledujúcich príkladoch sú zahmlené a ktoré sú jasné?

Príklad 1:

Jack: Neznášam školu a nevrátim sa na to smetisko.

Rodič: Čo ťa trápi v škole?

Jack: Všetko. Nenávidím všetko na škole. Je to proste hrozné.

Rodič: Stalo sa niečo, o čom mi nehovoríš?

Jack: Neznášam školu a nevrátim sa tam.

Rodič: Čo ťa trápi v škole?

Lauren: Najviac neznášam prestávky.

Rodič: Čo je také zlé na prestávkach?

Lauren: Ostatné deti mi stále hovoria, že som šprtka, lebo som dobrá v matematike a tak.

Rodič: A čo je také zlé na tom, keď vás niekto nazýva šprtom?

Lauren: Dáva mi to pocit, že som iná, akoby som bola divné dieťa alebo niečo podobné.

## Úloha pre dieťa

- Veľmi pozorne počúvajte inštruktora a potom odpovedajte na otázky.
- Neexistujú dobré alebo zlé odpovede, iba váš názor.
- Vypočujte si odpovede aj ostatných.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ktoré z detí jasne opísalo svoje problémy v škole, Jack alebo Lauren?

Keby ste boli učiteľom alebo rodičom, myslíte si, že by bolo jednoduchšie pomôcť Jackovi alebo Lauren? Prečo?

Ako by ste sa cítili, keby ste boli učiteľ alebo rodič, ktorý sa snaží Jackovi pomôcť?

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

2-10

# Záznam o činnosti a pocitoch

Uvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznávanie, sebareflexia / Starostlivosť o telesné a duševné zdravie

## Popis aktivity

Počas jedného týždňa si zaznamenávajú svoje aktivity a zistite, aké emócie vo vás vyvolávajú.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 72.

## Inštrukcia

Každý dostane záznamový hárok, kde si musí zaznamenať aktivity, ktoré počas týždňa robí. Vedľa aktivity napíše svoje pocity a ohodnotia intenzitu tohto pocitu.

## Ciele aktivity

- Niekedy sa kvôli našim problémom a starostiam cítime uviaznutí.
- Niekedy veci, ktorými si pomáhame, spôsobia, že uviazneme hlbšie.
- Útek pred naším strachom môže situáciu ešte zhoršiť.
- Je dobré požiadať o pomoc, keď sa problém zdá príliš veľký.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Keďže ide o úlohu, ktorú si vypracováva každý sám, o výsledku sa s deťmi budeme rozprávať až po týždni.

## Pomôcky

Záznamový hárok od pondelka do nedele, každý deň má 4 časové rámce (ráno, obed, poobede, večer).

## Úlohy pre deti

- Použite daný záznamový hárok na zapísanie toho, čo ste počas týždňa robili.
- Napíšte, ako ste sa pri tejto činnosti cítili a aká intenzívna bola emócia, ktorú ste cítili, na stupnici od 1 do 10 (napr. v pondelok popoludní ste hrali futbal a vďaka tomu ste sa cítili silní (6), unavení (8) a dobre ste sa zabávali (10) alebo ste sa v nedeľu ráno rozprávali so svojou mamou, čo vás nahnevalo (8) a rozrušilo (9).

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Po uplynutí týždňa môže skupina alebo jednotlivec diskutovať o svojich emóciách, ktoré prežívali počas jednotlivých aktivít v týždni. Zistia, pri ktorých aktivitách sa cítia dobre a zle, a môžu tiež plánovať, ako sa týmto aktivitám vyhnúť alebo sa do nich viac zapojiť.

## Modifikácie pre vekové kategórie

O výsledkoch sa dá do hĺbky diskutovať so staršími deťmi a adolescentmi, ktorí si už dokážu vytvoriť nielen plány do budúcnosti, ale aj stratégie, ako tieto situácie zvládnuť prijateľnejším spôsobom (napr. ako zvládať a zvládať strach, úzkosť, ako znovu získať kontrolu nad situáciou atď.).

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek	1- 10
Starší školský vek	
Adolescenti	

# Hra na šepkanie

Komunikačné zručnosti

## Popis aktivity

Aktivita je zameraná na to, ako sa naučiť sa počúvať druhých, jasne komunikovať a vyhýbať sa projekcii.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 99.

## Inštrukcia

Všetci si sadnú do kruhu. Jeden člen skupiny pošepká krátku vetu do ucha druhej osobe v rade a druhá ju zopakuje tretiemu a tak to pokračuje, kým správu nedostane posledná osoba. Potom posledný povie, čo počul.

## Ciele aktivity

- Naučiť sa, že myšlienky môžu byť nesprávne interpretované.
- Ľudia majú tendenciu počuť to, čo chcú počuť.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Lektor vysvetlí pravidlá hry.
- Potom požiadajte skupinu, aby pozorne počúvala a pokúsila sa zistiť, o čom táto aktivita je.

## Úlohy pre deti

- Sadnite si do kruhu.
- Jedna osoba zašepká krátku vetu do ucha druhej osoby v rade.
- Potom to ten človek pošepká tretiemu.
- Toto pokračuje, kým sa správa nedostane k poslednej osobe, ktorá potom nahlas povie, čo počula.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Aj keď je zámerom tejto hry baviť sa, môžete si všimnúť, ako naše pocity a aktuálne myšlienky ovplyvňujú to, čo počujeme. napr. premýšľame o našej skúške z matematiky, takže keď sa k nám správa dostane, je možné, že počujeme aj o skúške z matematiky, aj keď to v správe nebolo. Môžete vidieť, ako nesprávne počúvanie alebo zaneprázdnenosť inými myšlienkami ovplyvňuje pôvodnú správu. Ako sa môžeme uistiť, že dostaneme pôvodnú správu?

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek  
starší školský vek  
Adolescenti

4 - 10

# “Ako môžeme pomôcť?”

Komunikačné zručnosti

## Popis aktivity

Ako každá zručnosť, ktorú si deti rozvíjajú, aj láskavosť si vyžaduje nácvik, preto im poskytnite veľa príležitostí na nácvik. Vytvárajte deťom rozmanité príležitosti na vzájomnú pomoc a spoluprácu.

Jednou z účinných metód je používanie bábok na hranie príbehov "Ako môžeme pomôcť?". Nastolte problém a vyzvite deti, aby ponúkli návrhy, ako reagovať. Dajte im čas, aby si nacvičili slová, ktoré by v tejto situácii použili. Zahrajte napríklad, že niektorá z bábok v triede spadne a poraní si koleno. Potom požiadajte deti, aby si vymysleli a zahráli, čo by mohli povedať a urobiť, aby sa o bábku postarali.

Zdroj: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms. Retrieved from:

<https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLS41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

## Inštrukcia

Uvidíme príbeh s našimi bábkovými spolužiakmi. Buďte ohľaduplní!

Ako môžeme pomôcť našim spolužiakom? Povedzte akýkoľvek nápad, ktorý máte!

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Nechajte deti urobiť brainstorming , kedy môžu vymyslieť čokoľvek, čo im napadne!
- Keď predvádzajú, čo by v danej situácii povedali, nech sa správajú k bábke opatrne.

## Ciele aktivity

- Vytvoriť pre deti bezpečné prostredie, kde si môžu vyskúšať svoje nápady a pripravuje ich na stretnutia v reálnom živote.

## Pomôcky

Situácie:

- jedna z tvojich triednych bábok spadne a poraní si koleno
- jedna z bábok vašej triedy nenašla obľúbenú hračku/ceruzku/knihu atď.
- jedna z tvojich triednych bábok plače, pretože jej chýba mama
- jedna z tvojich triednych bábok plače, pretože jej veža, ktorú stavia zo stavebnice vždy spadne
- jedna z tvojich triednych bábok je smutná, pretože sa nemá s kým hrať
- atď.

## Úloha pre dieťa

- Sledujte výkon.
- Buďte si vedomí situácie.
- Brainstorming, skúste nájsť riešenia.
- Predvedte, čo by mohli povedať a urobiť, aby sa postarali o bábku.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Čo si videl?

Aký je problém? Ako sa v tejto situácii cíti bábka?

Ako môžeme pomôcť/postarať sa?

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Pre dospelých budú situácie prispôbené ich veku a pravdepodobne nepoužívajú bábky, budú konať sami.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek

## Počet účastníkov

4 -10

# Učenie na príkladoch a prostredníctvom praxe!

Komunikačné zručnosti

## Popis aktivity

Pedagóg porozpráva príbeh (pozrie si film) o **Helen Kellerovej** a jej ťažkostiach, ktoré mala kvôli svojmu postihnutiu.

Účastníci si predstavia, že sú nevidiaci/vedú nevidiaceho kolegu prostredníctvom hry, aby pochopili jeho/jej pocity.

Keller Helen: Príbeh môjho života.

Tento príbeh

## Inštrukcia

Pedagóg rozpráva príbeh Hellen Kellerovej, opisuje situáciu nevidiaceho dieťaťa, jeho ťažkosti, ktorým čelilo pri učení či každodenných činnostiach.

Začnite rozhovor o potrebách týchto osôb.

Vytvorte dvojice. Jeden z dvojice má zviazané oči a druhý ho/ju vedie pri určitých činnostiach: jedenie, pitie, hra s loptou, vysvetľovanie, ako používať veci...

Začnite rozhovor o tom, ako sa deti počas tejto činnosti cítili.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

2 - 6

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

Nechodte von, vyhýbajte sa schodom!

## Ciele aktivity

- Uvedomiť si ťažkosti, ktoré nevidiaci ľudia zažívajú.
- Posúdiť asertívne správanie v rôznych rolách.

## Pomôcky

Tmavá šatka.

Lopty, taniere, sklo, koláč, jablko, voda.

## Úloha pre dieťa

- Slovné vyjadriť niektoré ťažkosti nevidiacich v každodennom živote.
- Zviažte partnerovi oči a vedte ho pri jedení, pití, hre, používaní predmetov, prechádzaní do druhej časti miestnosti, .....
- Slovné vyjadrite, ako ste sa cítili ako nevidiaci/ sprievodca nevidiacich.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ako sa učí človek so zviazanými očami?

Čo potrebujú ľudia s obmedzením, aby sa cítili bezpečne?

Ako môžeme viesť nevidiaceho kamaráta?

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Možno použiť pre všetky vekové kategórie. Spracovanie príbehu je potrebné prispôsobiť veku detí.

# Poviem ti čo cítim

Asertívne správanie

## Popis aktivity

Pedagóg pripraví kartičky/obrázky, na ktorých sú znázornené rôzne situácie, v ktorých sú aktérmi dospelí a deti. Úlohou dieťaťa je náhodne si vybrať kartičku/obrázok, pozrieť si ju a pokúsiť sa zahrať alebo opísať emócie aktérov v danej situácii.

## Inštrukcia

Zahrajte alebo slovne opíšte, ako sa cítia deti na obrázku. Ako by mohli deti ukázať dospelým, ako sa cítia? Myslíte si, že by im to mali povedať? Ktoré vety by mohli deti použiť?

## Ciele aktivity

- Identifikovať a pomenovať svoje pocity v určitých situáciách tak, že svoje pocity premietnem na iné dieťa.
- Formulovať vhodnú reakciu dieťaťa na obrázku.
- Sekundárny cieľ: deti sa učia sebakontrole a rešpektovať pohľad iného dieťaťa na situáciu.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Nikomu neskáče do reči.
- Predovšetkým povedzte deťom, že situáciu môžu vidieť inak ako ostatní.
- Rozdajte obrázky súčasne, aby deti mohli vidieť a spracovať svoje situácie súčasne.
- Poučte deti, aby si svoje myšlienky a postrehy zapisovali a nezasahovali do prezentácie iného dieťaťa.
- Nedovoľíme deťom komentovať "správnosť" alebo "nesprávnosť" výrokov ostatných detí a nebudeme ich nabádať, aby uvádzali príklady zo svojho života.

## Úloha pre dieťa

- Pomenujte pocity dieťaťa na obrázku.
- Slovné vyjadrite, čo by dieťa mohlo povedať rodičovi/dospelému na obrázku o tom, ako sa v tejto situácii cíti.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4-10

# Krok za krokom

Asertívne správanie

## Popis aktivity

Počúvať druhých, jasne komunikovať a vyhýbať sa vlastným predstávám o druhých.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 192.

## Inštrukcia

Pedagóg nakreslí rebrík na tabuľu/flipchart/atď.) Rozpráva príbeh o dievčati, ktoré čelilo svojmu strachu. Potom každý dostane papier, aby nakreslil rebrík a vytvoril plán, ako dosiahnuť svoj cieľ.

## Ciele aktivity

- Naučiť sa, ako môžeme niečo úspešne dosiahnuť rozdelením veľkej úlohy na menšie.
- Učiť sa čeliť svojmu strachu, učiť sa riešiť svoje problémy vlastným tempom.

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

1- 10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pedagóg požiada skupinu, aby pozorne počúvala príbeh a jeho priebeh.
- Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad problémom alebo strachom, ktorý chcú vyriešiť, alebo nad cieľom, ktorý chcú dosiahnuť.
- Dajte im najavo, že neexistuje žiadny zlý alebo správny spôsob riešenia tohto problému, každý je iný.
- Požiadajte všetkých, aby si navzájom dôverovali a aby tieto príbehy nerozprávali mimo skupiny (najmä ak niekto zdieľa citlivý problém).

## Pomôcky

Tabuľa alebo flipchart.

Papier a pero pre každé dieťa.

Rebrík na riešenie problémov slečny Muffetovej:

Slečna Muffet sa bojí pavúkov, ale chce svoj strach prekonať.

Vyrobí si rebrík a krok za krokom dosiahne svoj cieľ. Jednotlivé kroky sú nasledovné.

1. Premýšľajte o pavúkovi.
2. Pozrite sa na slovo "pavúk" zblízka.
3. Pozrite si obrázky pavúkov.
4. Pozrite sa na pavúka v sklenenej nádobe.
5. Pozrite sa na pavúka v sklenenej nádobe zblízka.
6. Dotknite sa pavúka.
7. Nechajte pavúka chodiť po ruke.

## Úloha pre dieťa

- Vypočujte si, ako slečna Muffetová čelila svojmu strachu.
- Premýšľajte o probléme, ktorý chcete prekonať, alebo o niečom, čo by ste chceli dosiahnuť.
- Pomocou rebríka slečny Muffetovej rozdeľte úlohu na malé kroky.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Prekonala slečna Muffetová svoj strach?

Ako to viete?

Ako si naplánovala svoje kroky? Boli užitočné alebo by ste ich zmenili? Myslíte si, že teraz musí mať rada pavúky? Má ich teraz rada? Čo je dosiahnuteľnejšie, mať rád niečo, čo sme predtým nemali radi, alebo čeliť niečomu, čoho sa bojíme, aj keď sa nám daná vec stále nepáči?

Vytvorte si vlastný rebrík s vlastným cieľom a rozdeľte jeho riešenie na malé kroky.

## Poznámka

Toto cvičenie sa dá použiť pri akomkoľvek strachu alebo probléme. Je dôležité, aby účastníci vedeli, že kroky a tempo riešenia tohto problému závisí od nich; Malá slečna Muffetová nepreskočila z kroku 1 do kroku 7 za jeden deň, v skutočnosti to môže trvať roky. Nemusia sa s ničím ponáhľať.

# Základy asertivity

Asertívne správanie

## Popis aktivity

Základom asertivity je otvorené presadzovanie vlastných názorov, pocitov alebo potrieb. Na to sa uistite, že máte k dispozícii všetky potrebné údaje a informácie. Na tejto úrovni je vhodnejšie vyjadrovať sa pomocou zámena "ja", "my" by sa malo používať len v prípade potreby.

Napr:

"Myslím si, že v tomto prípade..."

"Ako vidím situáciu ..."

"Z môjho pohľadu ..."

"Navrhujem, aby sme si vybrali ..."

"Vidím to trochu inak ...!"

"Radšej by som urobil toto."

"Všetci musíme zvážiť svoje možnosti."

Zdroj: Potts, C. & Potts, S. (2017). Assertiveness. How to stay firm no matter the situation. Bucharest: Trei Publishing House, p. 119.

## Inštrukcia

Dvojice dostanú kartičku s opisom problémovej situácie primeranej ich veku, ktorá je v ich živote bežná.

Ostatní dostanú kartičky so začiatkami asertívnych viet.

Prvá dvojica predstaví situáciu: pomocou niekoľkých viet sa odhalí problém a navrhne sa možné riešenie s agresívnym alebo neasertívnym správaním.

Deti môžu vstúpiť do úlohy ľubovoľného aktéra a môžu si vyskúšať vety s asertívnou komunikáciou, aby zistili, ako kamarát reaguje.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Rovnakú situáciu možno "vyriešiť" viacerými spôsobmi. Je dôležité nechať deti, aby situáciu vysvetlili.

## Ciele aktivity

- Identifikovať agresívne a neasertívne spôsoby komunikácie.
- Precvičovať asertívnu komunikáciu v každodenných situáciách.

## Pomôcky

Situačné karty. Napríklad:

Dve deti sa hádajú o hračku.

Jedno dieťa utečie a náhodne udrie druhé. Obeť reaguje prudko/krčí sa, snaží sa byť neviditeľná.

Dve deti musia spoločne vyriešiť problém. Každé sa drží svojho spôsobu riešenia problému.

## Úloha pre dieťa

- Deti si prečítajú situáciu a diskutujú o nej vo dvojiciach.
- Vytvorte scénu z 5-10 viet, v ktorých je riešenie problému agresívne alebo neasertívne.
- Nájdu riešenia, vyskúšajú účinné, asertívne vety.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Čo zmenilo situáciu? Prečo sa situácia zmenila? Prečo nebola veta v prvej scéne vhodná, účinná?

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Situácie sa v každej vekovej kategórii menia.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4 -10



# Asertívne vyjadrovanie negatívnych pocitov

## Asertívne správanie

### Popis aktivity

Schopnosť asertívne vyjadriť negatívne pocity je zásah, ktorý upozorňuje na nežiaduce účinky, ktoré má správanie druhej osoby na vás.

Medzi užitočné základné štruktúry na vyjadrenie negatívnych pocitov patria:

"Keď máš..." (opisuje správanie druhého) "účinky sú ..." (ako vás správanie ovplyvňuje). "Ja som ..." (ako sa pri tom cítite).

"Chcel by som ..." (ako by ste to chceli zmeniť)

Zdroj: Potts, C. & Potts, S. (2017). Assertiveness. How to stay firm no matter the situation. Bucharest: Trei Publishing House, p. 123.

### Inštrukcia

Každá dvojica/skupina dostane kartičku s popisom problémovej situácie primeranej veku. Ich úlohou je diskutovať o situácii a použiť asertívnu odpoveď.

Použite danú štruktúru vety na vyjadrenie svojich pocitov a potrieb v daných situáciách.

Dávajte pozor, aby ste neobviňovali svoj náprotivok zo svojich emócií. Používajte zámeno "ja" a nie "ty".

Je dôležité vyjadriť svoje emócie (napríklad: som nervózny) namiesto toho, aby ste druhú stranu obviňovali z toho, ako sa cítite (naštvá si ma).

### Ciele aktivity

- Praktizovať asertívne správanie na negatívne pocity.

### Pomôcky

Asertívne štruktúry viet:

"Keď máte..." (opisuje správanie druhého) "účinky sú..." (ako vás správanie ovplyvňuje).

"Ja som ..." (ako sa pri tom cítite).

"Chcel by som ..." (ako by ste to chceli zmeniť)

Situačné karty.

Príklad: Potrebujete vyriešiť problém ako tím. Musíte sa sústrediť, aby ste problém vyriešili. Druhá skupina vedľa vás je príliš hlučná, vadí vám to. Čo im poviete?

### Úloha pre dieťa

- Deti čítajú a diskutujú o situácii vo dvojiciach/skupinách.
- Pripravte cvičenie na hranie rolí na precvičenie asertívnych vetných štruktúr.
- Ostatní komentujú situáciu.

### Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ako sa cítili tí, ktorí sa zúčastnili hrania rolí? Čo sa bude diať ďalej?

### Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Situácie sa v jednotlivých vekových kategóriách líšia.

### Poznámka

Dajú sa nacvičiť aj scény s agresívnymi alebo neasertívnymi riešeniami, diváci sa potom môžu pokúsiť vymyslieť a vyskúšať asertívne vety.

### Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

### Počet účastníkov

4 -10

# Som na dôchodku

Sebakontrola a sebaovládanie / Uvedomenie si vlastných emócií, sebaopoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Deti si predstavujú, že je to ich posledný deň v práci pred odchodom do dôchodku.

Zdroj: Dürrschmidt, P. et al. (2008). Trénerka kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó, p. 134-135

## Inštrukcia

Pedagóg rozdá pomôcky a popíše situáciu a úlohu pre skupinu.

## Ciele aktivity

- Vytvárať ciele do budúcnosti.
- Zhromaždiť o sebavedomí detí a realizovateľnosti ich snov a cieľov.
- Zhromaždiť informácie o tom, či sú deti náchylné snívať alebo majú podrobný, realistický plán na dosiahnutie svojich cieľov.
- Posúdiť sebaobraz v rôznych rolách.

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

2-10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pedagóg môže povedať približný vek, s ktorým by sa mali stotožniť, čo sa deje na takomto podujatí, ale nemôže ovplyvniť myšlienkové pochody.
- Informujte ich o časovom rámci a požiadajte ich, aby sa navzájom počúvali.
- Rozdajte im informačné materiály.
- Dajte deťom pokyn, aby na otázky odpovedali čo najpodrobnejšie.
- Nedovoľme deťom komentovať "správnosť" alebo "nesprávnosť" výrokov ostatných detí a nebudeme ich nabádať, aby uvádzali príklady zo svojho života.

## Pomôcky

Materiál s nasledujúcimi otázkami:

- Predstavte si, že toto je váš posledný deň v práci pred odchodom do dôchodku.
- Akú kariéru si dosiahol?
- Kto sú ľudia okolo vás v tento deň? Čo o vás hovoria ako o vedúcom, kolegovi, zamestnancovi?
- Čo o vás hovorí vaša rodina?
- Čo by ste vo svojom rozlúčkovom prejave povedali o svojej profesii, kariére? Čo o vašich osobných a profesionálnych úspechoch?
- Čo by ste povedali, keby sa vás niekto opýtal na vaše plány do budúcnosti? Aké sú vaše ďalšie ciele?

## Úloha pre dieťa

- Predstavte si svoj posledný deň v práci.
- Odpovedzte čo najpodrobnejšie na otázky. Uvedte všetko, čo považujete za dôležité, a nehanbite sa ani sa nebojte prílišného zdieľania.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Toto cvičenie môže skupinu naučiť, aký je rozdiel medzi snívaním a plánovaním. Je tiež vhodným miestom na diskusiu o význame snov a cieľov a o dôležitosti realistického sebaobrazu.

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Mladšie deti majú sklon snívať o veľkých cieľoch bez toho, aby mali predstavu o tom, ako ich dosiahnuť, a keďže je to primerané veku, cieľom cvičenia je tu overiť ich sebadôveru, ciele a úlohy, ktoré chcú dosiahnuť (ľudia, ktorí sa chcú páčiť ľuďom, nadmerne výkonní ľudia môžu mať vysokú úspešnosť, ale z dlhodobého hľadiska sú tiež náchylní na vysokú úroveň úzkosti, vyhorenie atď.) Pre mladšie vekové skupiny je toto cvičenie dobrým úvodom, aby sa naučili rovnováhu medzi starostlivosťou o seba a prácou.

## Poznámka

Jednotlivé prípravy trvajú približne 10 minút, dĺžka diskusie závisí od počtu účastníkov.

# Pocitový teplomer

Sebakontrola a sebaovládanie

## Popis aktivity

Zdroj: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnci favorite ale terapie prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei, p. 135.

## Inštrukcia

Väčšina detí už pozná teplomer. Môžeme využiť vedomosti malých detí o tomto meracom prístroji.

Deťom dáme pokyn, aby merali vnímanú úroveň vlastných emocionálnych stavov alebo hodnotili svoje správanie v akejkoľvek úlohe posunutím červenej značky teplomera na príslušný bod.

Pedagóg pomenuje pocit (napr. smútok, radosť, hnev atď.), po ktorom deti posúvajú červenú značku teplomera.

## Vek

Mladší školský vek

## Počet účastníkov

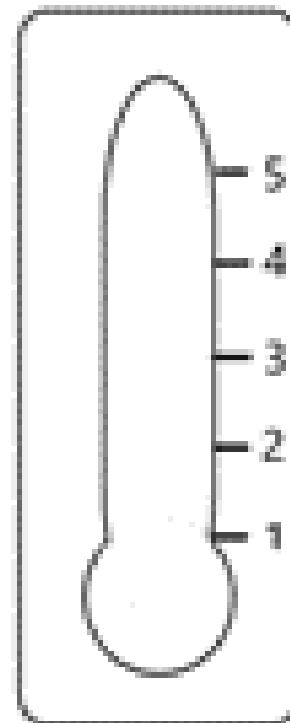
4 -10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Teplomer sa môže používať na rôzne účely a v rôznych situáciách. Ak sa používa pravidelne, môže sa dobre uplatniť po rôznych problémových situáciách v triede. Pedagóg musí byť veľmi pozorný k spomínaným pocitom a k reakciám účastníkov. Musí všetkých ubezpečiť, že každý z nás má svoje vlastné pocity, ktoré môžu byť rôzne.
- Každé dieťa má svoj vlastný teplomer. Teplomery si môžete pripraviť vopred alebo spolu s deťmi.
- Ďalší podobný teplomer s modrým pásom sa môže použiť na hodnotenie činností.

## Pomôcky

Obrys teplomera sa vystrihne až po riadok 5 a do výrezu sa vloží červený papier. Červený pásik je teda pohyblivý a môže sa pohybovať hore a dole.



## Úloha pre dieťa

- Na začiatku dňa, po nejakej činnosti, pri premýšľaní o situácii alebo predchádzajúcej skúsenosti deti posúvajú červený znak teplomera, čím vyjadrujú intenzitu svojho pocitu, alebo vyjadrujú intenzitu svojej účasti na nejakej činnosti a pod.
- Keď si na používanie teplomera zvyknú, možno ich požiadať, aby:
  - ohodnotili kamaráta,
  - ohodnotili sami seba tak, ako si myslia, že by ich mohol ohodnotiť kamarát.

## Ciele aktivity

- Identifikovať intenzitu pocitov.
- Identifikovať úroveň správania, výkonu, medziľudskej sociálnej interakcie atď.
- Získať spätnú väzbu o intenzite pocitov, úrovni správania od ostatných v skupine.
- Deti sa môžu naučiť dôsledky a sociálny vplyv vlastných nálad, emócií, správania a štýlov interakcie.
- Identifikovať a sledovať mieru reciprocitu a spravodlivosti, ktorá existuje v hre s kamarátmi.
- Presnejšie vnímať seba samého.
- Zlepšenie celkovej perspektívy tým, že sa deťom pomôže posúdiť vplyv, ktorý môžu mať ich činy a nálady na ostatných.

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Mladším deťom by mohli stačiť 3 pocity. Dieťa by mala sprevádzať dospelá osoba.

# Uhádni dotykom

Sebakontrola a sebaovládanie

## Popis aktivity

Pedagóg pripraví hru "Uhádni dotykom", ktorej aktérmi sú malé deti. Učiteľ pripraví vrečko s 8 - 10 drobnými predmetmi rôznych tvarov: nožnice, pero, pohár, lyžička, tenisová loptička atď. Deti majú hádať tak, že sa ich dotknú cez vrečko.

Vyhráva ten, kto identifikuje najviac predmetov za 20 - 30 sekúnd.

Zdroj: Retrieved from: <https://iffspb.ru/ro/different/i-podvizhnye-igry-dlya-slepyh-i-slabovidyashchih-podvizhnye-igry-dlya.html>

## Inštrukcia

8 - 10 malých predmetov je zložených v tmavom látkovom vrečku.

Hádajte, aké predmety sa vo vrečku nachádzajú, ak sa ho dotknete.

Vyhráva ten, kto identifikuje najviac predmetov za 20 - 30 sekúnd.

## Ciele aktivity

- Identifikovať predmety hmatom a pomenovať ich
- Sekundárny cieľ: deti sa naučia hospodáriť s časom.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Materiál tašky by nemal byť príliš hrubý ani príliš tenký.
- Hráči môžu byť oboznámení s predmetmi vo vrečku.
- Dajte deťom pokyn, aby sa predmetov dotýkali opatrne, jeden po druhom.

## Pomôcky

Tmavá taška  
8 - 10 malých predmetov

## Úloha pre dieťa

- Identifikuj položky dotykom vrečka.
- Slovné vyjadri: Ako si sa cítili v tejto situácii?

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

5 -10

# Aj ja som múdry!

Sebavedomie a pozitívny sebaobraz

## Popis aktivity

Deti sa dozvedia o rôznych typoch inteligencie a typoch ich inteligencie.

Zdroj: Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers, p. 16.

## Inštrukcia

Toto cvičenie môže skupinu naučiť, aký je rozdiel medzi snívaním a plánovaním. Je tiež vhodným miestom na diskusiu o význame snov a cieľov a o dôležitosti realistického sebaobrazu.

## Ciele aktivity

- Identifikovať sa podľa rôznych typov inteligencie,
- Nájsť v každom človeku silnú stránku, o ktorú sa môže oprieť a ktorú môže časom posilniť.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Jeden človek môže používať viacero spôsobov myslenia, takže je možné, že 3 - 4 sa vzťahujú na každého.

## Pomôcky

Tabuľka s týmito údajmi:

### THE EIGHT INTELLIGENCES

Dr. Armstrong's Labels	9 typov inteligencie podľa H. Gardnera	Učím sa najradšej s
Slovná múdrosť	lingvistická inteligencia	slovami
Logická múdrosť	logicko-matematická inteligencia	otázkami
Obrázková múdrosť	priestorová inteligencia	obrázkami
Hudobná múdrosť	hudobná inteligencia	rytmom, melódiou
Múdrosť tela	telesno-pohybová inteligencia	pohybom/dotykom
Prírodná múdrosť	environmentálna inteligencia	návodmi
Sociálna múdrosť	interpersonálna inteligencia	ľuďmi
Múdrosť rozumieť sebe samému	intrapersonálna inteligencia	reflexion

## Úloha pre dieťa

- Najprv si prečítajte posledný stĺpec. Zakrúžkujte metódy, ktoré vám pomáhajú učiť sa najefektívnejšie, napr. najviac a najľahšie sa učíte, ak kladiete veľa otázok alebo si môžete učivo prezerať vizuálne atď.
- Môžete si vybrať viac ako jednu metódu.
- Keď skončíte, vygooglite si rôzne typy inteligencie, ktoré vám vyhovujú, a skontrolujte, čo o nich môžete povedať.
- Podelte sa so skupinou o to, čo ste sa naučili.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ako môžete tieto typy používať v reálnom živote? Aké povolanie by bolo pre tieto typy najvhodnejšie? Aké sú ich silné a slabé stránky?

## Vek

## Počet účastníkov

Starší školský vek  
Adolescent

2-10

# Rozhovor

Sebavedomie a pozitívny sebaobraz

## Popis aktivity

Deti sa zahrajú na reportérov a budú sa snažiť niečo sa o sebe dozvedieť.

Zdroj: Ratner, H., Yusuf, D. (2015). Brief Coaching with children and young people. London: Routledge, p. 37.

## Inštrukcia

IPedagóg požiada všetkých v skupine, aby sa stali reportérmi. Témou, o ktorej majú písať, sú oni sami. Musia nájsť čo najviac ľudí a opýtať sa ich, čo na nich ostatní oceňujú, aké sú ich schopnosti a silné stránky.

## Ciele aktivity

- Vybudovať sebadôveru.
- Uvedomenie si toho, ako nás vidia ostatní.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

5 -15

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pedagóg stanoví trvanie aktivity.
- Každý sa môže slobodne pohybovať a rozprávať sa s ostatnými deťmi.
- Deti sa majú sústrediť na pozitívne stránky, takže nech sa nepýtajú otázky typu "Čo na mne neznášate?"

## Pomôcky

Pero a zápisník pre každého .  
Pero.

## Úloha pre dieťa

- Urobte interview o sebe.
- Choďte okolo a pýtajte sa ľudí, aké sú podľa nich vaše silné stránky a pozitívne vlastnosti, čo sa im na vás páči.
- Robte si poznámky a potom zhrňte, čo ste počuli.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Čo si myslíte o svojich výsledkoch?  
Sú správne? Čo vás prekvapilo?

# Mapa môjho života

Sebavedomie a pozitívny sebaobraz

## Popis aktivity

Každý sa individuálne zamyslí a opíše rozhodujúci zážitok (zážitky), stretnutie (stretnutia), udalosť (udalosti) alebo životnú udalosť (udalosti), ktoré mali podľa jeho názoru významný a konštruktívny vplyv na rozvoj jeho vlastnej osobnosti, vývoj, rozhodnutia.

## Inštrukcia

Porozprávajte svoj životný príbeh kamarátovi a vytvorte si vlastnú životnú mapu cez zážitky, udalosti.

## Vek

Mla  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4 -10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Dávajte pozor, aby ste si navzájom pohľadili "dušu" príbehom. Príbehy nesmú byť zraňujúce, urážlivé.

## Ciele aktivity

- Poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu.
- Riešiť problémy v podvedomej sfére, vo svete emócií.
- Uplatňovať empatické reakcie na pocity druhých.

## Úloha pre dieťa

- Porozprávaj svoj príbeh.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ktoré časti príbehu sa vám páčia najviac?  
Ktorá časť dokonale odráža váš život, pocity alebo myšlienky?

## Poznámka

S mladšími deťmi spracúvame príbehy jeden po druhom pod vedením pedagóga, prípadne využívame dramatické metódy.

# Povzbudzujúce a radosť prinášajúce aktivity

Sebavedomie a pozitívny sebaobraz

## Popis aktivity

Úlohou detí je nakresliť alebo napísať na daný hárok (balón dievča/chlapec) aktivity, ich symboly, ktoré sú síce náročné a nie ľahké, ale prinášajú im radosť a možnosť zažiť stav naplnenia.

Po premyslení a nakreslení aktivít o nich budeme spoločne diskutovať. Pedagóg upozorní na to, že tieto aktivity môžeme vedome používať, ak si chceme pomôcť cítiť sa lepšie.

## Inštrukcia

Sú činnosti, pri ktorých sa dokážeme úplne sústrediť na činnosť, ktorú vykonávame, zabudnúť na všetko ostatné, nemyslieť na nič iné, stratiť skutočný zmysel pre čas. Nakreslite/napište do balónikov činnosti, ktoré - hoci nie sú ľahké a sú náročné na vykonanie a precvičenie, predsa prinášajú radosť. Keď sa do nich ponoríte a zabudnete na všetko okolo a máte pocit, že môžete lietať!

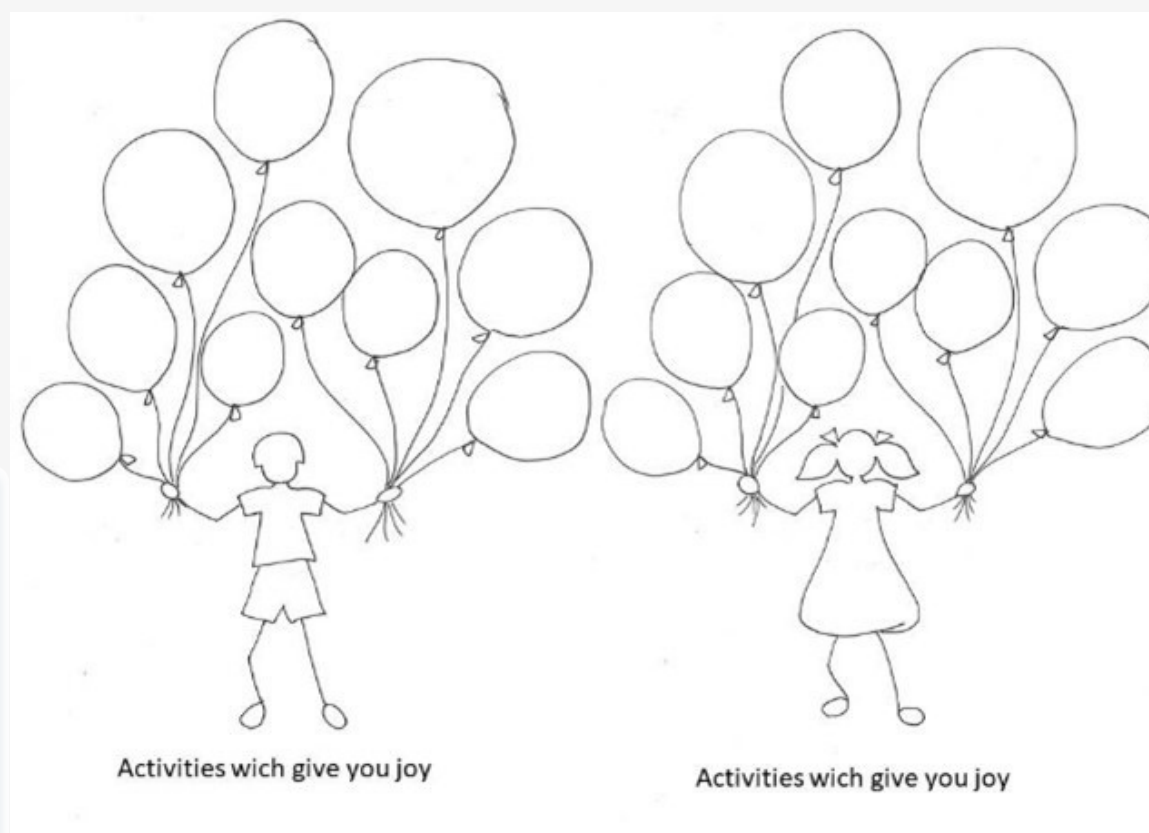
## Ciele aktivity

- Uvedomiť si činnosti, ktoré ich nabíjajú pozitívnou energiou.
- Uvedomiť si, že niektoré činnosti, ktoré spúšťajú stav radosti, nadšenia, závisia len od nich. Pomocou nich môžu ovplyvňovať aj svoj vlastný emocionálny život.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Každý pracuje individuálne.
- Urobme si čas!
- V závislosti od veku účastníkov uvádzajte alebo neuvádzajte príklady!

## Pomôcky



## Úloha pre dieťa

- Premýšľaj o aktivitách.
- Nakresli, napíš činnosti do balónikov.
- Podel sa s ostatnými o myšlienky a pocity súvisiace s aktivitami.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ktoré činnosti dokážete vykonávať sami bez pomoci iných?

Keď sú deti individuálne, vo dvojiciach pripravení, podelia sa v skupinách o svoje skúsenosti.

Nemusíte naplniť všetky balóniky naraz. Umiestnite prácu tak, aby ju deti mohli vidieť a pridávať nové nápady. Podľa potreby pridávajte ďalšie balóniky.

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Pre staršie deti a dospelých: od všetkých zozbierame dokončené háčky a potom ich ukážeme ostatným. Musia prísť na to, ktorý obrázok komu patrí. Zároveň sa tak rozvíja spolupoznávanie a spolupatričnosť.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4 -10



# Príšera z bažiny

Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov / Komunikačné zručnosti

## Popis aktivity

Je dobré vedieť rozpoznať, kedy potrebujeme pomoc a ako o ňu požiadať.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 174.

## Inštrukcia

Z hlbín bahnitej bažiny v krajine Piggwinkles unikla nebezpečná a špinavá príšera. Príšerou bude dieťa, ktoré náhodne vylosujeme.

Ak sa ťa dotkne svojimi čarovnými blatistými prstami, uviazneš v blatistej bažine,, to znamená, že zastaneš v pohybe, ktorý práve vykonávaš a nesmieš sa pohnúť. Jediný spôsob, ako sa vyslobodiť z bahenného kúzla bahennej príšery, je, že ti iný člen tvojej skupiny podlezie popod nohy.

Ak sa všetci nechajú zaplaviť príšerou, potom jej moc zosilnie a stane sa víťazom.

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek	5-10
Starší školský vek	
Adolescent	

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Vysvetlite účastníkom pravidlá.
- Ak sa pri podliezaní zaseknú, môžu požiadať o pomoc alebo dať ostatným signál, ale musia na to prísť sami.

## Ciele aktivity

- Niekedy sa kvôli problémom a starostiam môžeme cítiť veľmi zaseknutí.
- Niekedy nás veci, ktoré nám pomáhajú uniknúť, môžu ešte viac zaseknúť.
- Útek pred našimi obavami môže spôsobiť, že sa budeme cítiť ešte viac zaseknutí.
- Je dobré požiadať o pomoc, aj keď sa problém zdá byť príliš veľký.

## Úloha pre dieťa

- Dávajte na seba pozor, aby ste predišli nehodám.
- Ak sa vás príšera dotkne, nemôžete sa pohnúť.
- Znovu sa môžete pohnúť len vtedy, ak vám iný člen vašej skupiny podlezie pod nohy.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Požiadali ste o pomoc, keď ste sa zasekli? Prečo nie? Ako ste sa cítili, keď ste požiadali o pomoc?

Cítili ste niekedy taký silný strach, že ste sa nemohli ani pohnúť?

Kto vám vtedy prišiel na pomoc? Ako zvyčajne žiadate o pomoc? Prečo niekedy nepožiadame o pomoc, aj keď ju potrebujeme?

Ako viete, že niekto potrebuje pomoc?

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Staršie deti a dospelí môžu považovať rozprávanie o malej blatistej príšere za veľmi detinské, preto im namiesto rozprávania o príšere z bažín povedzte, že z Arkhamu utiekol superzločinec, ktorý dokáže svojím dotykom priviesť ľudí k zimnému spánku. So staršími deťmi a najmä s tínedžermi sa môžete o pociť, že uviazli a nevedia si pomôcť, porozprávať hlbšie. Môžete sa tiež dotknúť tém depresie a úzkosti.

# Cesty rozprávkových hrdinov

Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov /Asertívne správanie/ Uvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Účastníci si prečítajú a prediskutujú rozprávku, vytvoria dejovú líniu rozprávky s vyznačením hlavných etáp, medzníkov a pomocníkov.

Pomocou dejovej línie (mapy) prerozprávajú rozprávku, určia problémy vyplývajúce z nevýhody hrdinu, možné myšlienky, obavy hrdinu a to, čo mu dodáva silu riešiť problém.

## Inštrukcia

Prečítajte si príbeh v malých skupinách. (4 - 5 osôb)

Diskutujte a určte najdôležitejšie medzníky a udalosti!

Nakreslite dejovú líniu (mapu) rozprávky.

Prezentujte rozprávku pomocou mapy. Diskutujte aj o tom, aké myšlienky a obavy mohol mať hrdina a čo mu dalo silu bojovať s problémom, ísť ďalej!

## Ciele aktivity

- Identifikovať stratégie riešenia problémov, zvládania života a zdroje v živote rozprávkových hrdinov.
- Budovanie spolupráce, spoločné myslenie, prístup k problémom z viacerých hľadísk
- Umožniť deťom zvnútniť si rozhodnutia, ktoré môžu aplikovať na situácie vo vlastnom živote

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pri diskusii o príbehoch si vypočujte názory všetkých a pokúste sa dospieť k spoločnému stanovisku.
- Po prezentácii rozprávky je možnosť diskutovať a klásť otázky.

## Pomôcky

Rozprávky podľa vlastného výberu, napr. Sedem havranov, Janko Hraško

## Úloha pre dieťa

- Analýza textu.
- Dosiahnuť spoločnú dohodu.
- Prezentovať rozprávky pomocou máp.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

V akej nevýhode začína rozprávkový hrdina?

Má pomocníkov, vnútorné zdroje? Aké?

Ako by ste sa zachovali v podobnom scenári alebo čo by ste povedali?

## Poznámky

S mladšími deťmi spracúvame príbehy jeden po druhom pod vedením pedagóga, prípadne využívame dramatické metódy.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4 -5 alebo 8-10 rozdelených do 2 skupín

# Tvoj príbeh

Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov / Uvedomenie si vlastných emócií, sebazpoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Po vzájomnom vypočutí si príbehov, pri pohľade na mapy životných ciest si povedia, aké vnútorné zdroje objavili u toho druhého.

Rozprávač dáva spätnú väzbu, čo by ste potrebovali, aký typ podpory, sily.

Príbeh si navzájom napíšu a prečítajú.

## Inštrukcia

Napíšte príbeh na základe mapy života vášho kamaráta.

Použite svoju spätnú väzbu, svoje životné situácie, problémy a riešenia.

## Ciele aktivity

- Identifikovať dôležité životné udalosti, udalosti, aktérov v ich živote, analyzovať ich vplyv na ich život.
- Porozprávať o svojom vlastnom živote.
- Precvičovať podporné počúvanie.

## Vek

Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4 -10

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pri kreslení mapy môžete použiť aj symboly.
- Buďte solidárni, keď počúvate svojho kamaráta. Nesúďte ho.
- Počúvajte až do konca. Neprerušujte ho,

## Úloha pre dieťa

- Každý sa nad tým individuálne zamyslí, popíše určujúci zážitok (zážitky), stretnutie (stretnutia), udalosť (udalosti) alebo životnú udalosť (udalosti), ktoré mali podľa jeho názoru významný a konštruktívny vplyv na rozvoj jeho vlastnej osobnosti, vývoj, voľby. Tieto sú podrobne opísané.
- Vytvorí mapu vlastnej životnej cesty, na ktorej sa symbolicky objavia uvedené zážitky, stretnutia, udalosti alebo životné udalosti.
- Pomocou mapy rozprávajú svoj život partnerovi.
- Svojmu partnerovi poskytujú spätnú väzbu.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Ako sa cítite, keď rozprávate svoj životný príbeh?

Čo je dobré na tom, keď niekomu rozprávate svoj životný príbeh?

# Strom láskavosti

Vytvorenie stabilných sociálnych vzťahov / Uvedomenie si vlastných emócií, sebapoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Zámerne si všímajte, pripomínajte a premýšľajte o skutkoch láskavosti, ktoré sa vyskytnú v triede. Keď pozorujete deti, ktoré prejavujú láskavé správanie, ponúknite im konkrétnu spätnú väzbu tým, že im presne poviete, čo urobili, a poviete im, ako to pozitívne ovplyvnilo inú osobu. Oslavujte a prezentujte láskavé činy detí vo svojom okolí.

Zdroj: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms. Retrieved from:

<https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLs41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

## Inštrukcia

Tento mesiac vytvoríme "strom láskavosti", na ktorý sa pridajú vaše mená ako "listy", keď sa budete správať láskavo.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek

## Počet účastníkov

ľubovoľný počet

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Pozorujte správanie detí počas jedného mesiaca!
- Ak sa správajú milo, dajte im na verejnosti, pred ostatnými deťmi, konkrétnu pozitívnu spätnú väzbu!

## Ciele aktivity

- Zdôrazňovaním pozitívneho prínosu detí im ukazujeme, ako môžu rozvíjať kultúru láskavosti.
- Všímať si, pripomínať a reflektovať skutky láskavosti.

## Pomôcky

Strom môže byť vyrobený z papiera alebo z čohokoľvek iného. Papierové listy.

## Úloha pre dieťa

- Aktívna účasť na diskusii o láskavosti.
- Buďte pozorní, správajte sa k druhým láskavo počas jedného mesiaca.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Čo si myslíte o láskavosti?

Uvedte situáciu, kedy ste zažili, že sa k vám niekto správal láskavo! Ako sa pri tom cítite?

Uvedte situáciu, keď ste boli k niekomu láskaví! Ako ste sa cítili?

Prečo je dôležité byť láskavý?

Niekedy je oveľa dôležitejšie zažiť láskavosť od svojich spolužiakov. Aké situácie to môžu byť?

Ako môže niekto dať najavo, že dnes/momentálne potrebuje viac/nadštandardne láskavosti od druhých?

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Ak ste napríklad svedkom toho, ako sa dieťa delí o pastelky so spolužiakom, ktorý ich chcel tiež použiť, spýtajte sa, či môžete tento akt láskavosti odfoťiť. S prispáním detí fotografiu popíšte a vyveste ju v miestnosti.

Staršie deti môžu navzájom pozorovať svoje správanie a môžu každý deň/týždeň odporučiť osobu, ktorej meno sa pridá do stromu. Svoj návrh musia zdôvodniť.

# Zvláštny výlet

Starostlivosť o telesné a duševné zdravie

## Popis aktivity

Účastníci sa spoločne vydajú na vymyslené dobrodružstvo. Zdroj: Rudas, J. (1990). DELFI ÖRÖKÖSEI. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. Kairosz Kiadó, p. 305-307

## Inštrukcia

Pedagóg pozve skupinu na imaginárny výlet a požiada ju, aby si pohodlne ľahla alebo sadla. Požiada skupinu, aby sa ponorila do príbehu a počúvala svoj hlas. Počas príbehu kladie otázky, ale skupina by sa o ne mala podeliť až na konci cvičenia. Potom prečítajú skupine príbeh o neznámom výlete. Musí byť dostatok priestoru, aby si všetci mohli pohodlne ľahnúť alebo mať pohodlné stoličky. V krajnom prípade (napr. v triede) si môžu účastníci oprieť hlavu o stôl.

## Ciele aktivity

- Znížiť úzkosť riadeným cvičením
- Uvedomiť si pocity voči sebe a druhým.
- Posilniť skupinovú súdržnosť.
- Uvedomiť si, čo môžem dať svetu/uvedomiť si svoje silné stránky a sebahodnotu v skupine.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Cvičenie nerušte hlukom ani poznámkami.
- Svoje odpovede alebo myšlienky zdieľajte až po skončení cvičenia.

## Pomôcky

 nasledujúca strana

## Poznámky

Najlepšie je najprv začať s dychovým cvičením pred cvičením. Najjednoduchšie je požiadať všetkých, aby si pohodlne ľahli, a potom postupne uvoľňovali jednotlivé časti tela, ako ich pedagóg spomína od hlavy po päty.

Na konci príbehu sa môžete podobným spôsobom dostať do prítomného okamihu. Údy môžete prebúdzajú jeden po druhom v opačnom poradí, ako bolo použité na začiatku, alebo môžete skupinu požiadať, aby sa trochu pohla alebo natiahla.

Pedagog by mal čítať príbeh pokojným, jemným, uvoľňujúcim tónom.

Cvičenie spolu s diskusiou môže trvať hodinu alebo aj viac v závislosti od počtu účastníkov.

## Úloha pre dieťa

- Ľahni si pohodlne na zem. Počúvaj pedagógov hlas a nasleduj jeho inštrukcie.
- Na konci výletu zdieľaj svoje odpovede s ostatnými, ale ak nechceš, nemusíš.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Po tomto cvičení pedagóg požiada všetkých, aby pomaly otvorili oči a vrátili sa späť do prítomného okamihu.

Potom skupina diskutuje o tom, čo sa im stalo, zdieľa svoje odpovede. Povedia, aký poklad nechali pri bráne, aké boli ich pocity a predstavy počas cvičenia.

Potom skupina diskutuje o svojich dojmoch z cvičenia a možných ponaučeníach.

## Vek

Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

8-16

# Zvláštny výlet

Starostlivosť o telesné a duševné zdravie

## Pomôcky

Text s nasledujúcim príbehom:

Pozývam vás na výlet dolu k rieke a hore do hôr. Cesta bude krásna a dobrodružná, plná prekvapení a nebezpečenstiev. Môžete sa rozhodnúť, či na tento výlet pôjdete alebo nie.

Ak si myslíte, že by ste radšej nešli, kto by vás mohol presvedčiť, aby ste išli? ako? (Tu a po každej otázke by mal tréner počkať 10-15 sekúnd, kým si skupina zhromaždí svoje myšlienky.)

Ak by ste išli šťastne, predstavte si, že niekto zo skupiny zaváha alebo odmietne pozvanie. Ako by ste ich presvedčili, aby išli s vami?

Kto je ten, s kým by si chcel byť počas tejto cesty najviac?

Prichádzame k rieke, kde sú pre nás pripravené člny. V každej lodi je pltník. Nasadáme do člnov a začíname sa plaviť. Vo vzduchu fúka jemný vánok, slnko nám ohrieva tváre a myšlienky sa nám rozbiehajú ako divé.

na čo myslíš?

Lode sú stále rýchlejšie. Rieka začína byť užšia a divokejšia. Užívate si rýchlosť, no zároveň sa trochu bojíte. Loď sa začne hojdať a v diaľke je vidieť skalnatý úsek, kde sa rieka stáva ešte divokejšou. Lode by sa cez to možno dostali, ale bezpečnejšie by bolo ísť na breh a pokračovať v ceste pešo s loďami na pleciah. Týmto spôsobom sa môžete vyhnúť nebezpečnému úseku vody.

Čo by ste teraz mali urobiť? Mali by ste ísť na breh alebo pokračovať v raftingu?

Pocitujeteš nejaký strach?

Máte kolegu, ktorý by chcel presvedčiť skupinu, aby zostala na rieke? Chceli by ste presvedčiť ostatných, aby urobili to isté? ako?

Všetci zostávajú v člnoch. Skalnatá časť je desivá, člny sa vo vode otáčajú a trasú, lodníci nad nimi stratili všetku kontrolu. Minúty mi pripadajú ako hodiny. Potom sa zrazu rieka dostane do širšej, tichšej časti. Prežili ste nebezpečenstvo. Skupina sa potom dostane na breh na ľavej strane rieky a pokračuje pešo do zalesnených hôr.

Ako sa teraz cítiš?

Kráčate v hlbokom kaňone v lese. Ako pokračujete, slnečné svetlo zoslabne, ale niet inej cesty, musíte ísť touto temnou cestou.

Čo cítiš? Máš z niečoho strach? Čo je to?

Zrazu uvidíte v diaľke svetlo. Na konci kaňonu vám cestu blokuje 3 metre vysoký kamenný múr. Nevidíte, iba veže hradu za ním. Svetlo prichádza z hradu. Kráčaš k dverám. Nevidíš zvonček, len ťažké klopadlo na ťažké dubové dvere. Ty klopeš. Dvere sa otvoria a za nimi sa objaví zahalená postava s kapucňou. Nedá sa povedať, či je to muž alebo žena.

kto by to mohol byť? Čo je v tomto zámku?

Zahalená postava vám prezradí, že tento hrad stráži najväčšie poklady ľudstva. Môžete navštíviť hrad a pozrieť si ho a poklady, ale výmenou zaň musíte nechať svoj vlastný poklad.

Aký poklad by ste nechali pred dverami?

A vaši spolužiaci?

Každý niečo dá figúrke a vy vojdete do hradu. Môžete vidieť poklad a ísť na prechádzku do obrovského parku.

Čo cítiš pri prechádzke v parku? Aký je hrad zvnútra? Aké poklady vidíš?

Potom sa vráťte kaňonom. Dvere sa za vami zatvoria a čoskoro už ani nevidíte svetlo vychádzajúce z budovy. Ponáhľate sa lesom, rýchlo a bez prestávky. Keď sa vrátite k lodiam, je už noc. Je tu spln a noc je teplá a tichá.

Založíte táborák a dáte si večeru. Okolo ohňa všetci myslíte na deň za vami.

Čo si pamätáš? Čo pre vás táto cesta znamenala?

# Zostaň v pohode a upokoj sa

Starostlivosť o telesné a duševné zdravie

## Popis aktivity

Naučiť sa uvoľniť svoju myseľ a telo.

Zdroj: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 87-94.

## Inštrukcia

Pedagóg zhromaždí všetkých okolo a požiada ich, aby si pohodlne ľahli alebo sadli a potom nahlas prečíta pokyny pre deti.

## Ciele aktivity

- Rozpoznávanie signálov tela.
- Naučiť sa relaxovať v stresových situáciách
- Naučiť sa uvedomovať si svoje telo a uvedomovať si svoje stresové signály.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Keďže cvičenie môže trvať 20 minút, je dôležité, aby ste deti požiadali, aby sa snažili vyhýbať tomu, že sa budú Pedagóg musí čítať čo najpokojnejším spôsobom, musí byť pokojný a upokojujúci; ak sa deti začnú nudiť alebo ak má inštruktor problémy s hlasným čítaním, nebudú ho brať vážne.

## Pomôcky

→ nasledujúca strana

## Úloha pre dieťa

- Pohodlne si sadnite alebo ľahnite.
- Nájdite si polohu, ktorá vám najviac vyhovuje, cvičenie bude dlhé.
- Nehýbte sa, ak sa potrebujete pohnúť, urobte to bez toho, aby ste rušili ostatných.
- Počúvajte inštruktora a riadte sa jeho pokynmi.
- Počas cvičenia si kontrolujte svoje telo, s ktorým budete mať potom ďalšiu prácu.

## Otázky do diskusie a dodatočné úlohy

Po sedení môžu deti sledovať svoje pocity a svalové napätie aj doma alebo počas školského dňa. Môžu sledovať svoj srdcový tep, dýchanie, telesné signály a pocity a môžu ich spojiť s udalosťami, ktoré sa diali okolo nich, keď sa cítili vystresované alebo uvoľnené.

Pri každom stretnutí s nimi môžete diskutovať o tom, či dokážu rozpoznať, čo ich stresuje, rozčuľuje, teší, uvoľňuje atď. alebo budú potrebovať ďalšiu pomoc a usmernenie.

## Poznámka

Cvičenie možno vykonať individuálne alebo aj s väčšou skupinou v závislosti od situácie. Keďže si vyžaduje čas, je dôležité vyhnúť sa akýmkoľvek rušivým vplyvom (školský zvonček, niekto príde počas sedenia, začne zvoniť telefón atď.). Ak cvičenie trvá dlhšie ako hodina, môžete vynechať niekoľko častí alebo použiť iné na začiatku každej hodiny.

## Vek

## Počet účastníkov

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

1- 10

# Zostaň v pohode a upokoj sa

Starostlivosť o telesné a duševné zdravie

## Pomôcky

Inštruktor dostane papier, ktorý musí skupine nahlas prečítať s nasledujúcim textom:

Dnes si vyskúšame niekoľko cvičení, ktoré nám pomôžu lepšie si uvedomiť signály nášho tela a fyzické zmeny, ktoré sa dejú, keď sme napätí a keď sa uvoľňujeme. Takéto cvičenia vám môžu pomôcť naučiť sa uvoľniť, keď sa cítite napätí alebo máte v žalúdku pocit motýľa.

Aby ste z tohto cvičenia mali čo najlepšie pocity, musíte dodržiavať určité pravidlá. Po prvé, musíte robiť presne to, čo vám poviem, aj keď sa to zdá trochu hlúpe. Po druhé, musíte venovať pozornosť svojmu telu a tomu, ako sa vaše svaly cítia, keď sú napnuté a keď sú uvoľnené a relaxované. Po tretie, musíte cvičiť. Čím viac budete cvičiť, tým uvoľnenejší budete. Skôr ako začneme, urobte si čo najväčšie pohodlie. Posadzte sa, obe nohy položte na zem a ruky nechajte voľne visieť. Teraz zatvorte oči a neotvárajte ich, kým vám nepoviem. Nezabudnite veľmi pozorne sledovať pokyny, usilovne sa snažte a venujte pozornosť signálom svojho tela.

### Ruky a paže

Predstierajte, že máte v ľavej ruke celý citrón. Teraz ho silno stlačte. Snažte sa vytlačiť všetku šťavu. Cíťte pritom napätie v ruke a v ramene. Teraz pustite citrón. Všimnite si, ako sa vaše svaly cítia, keď sú uvoľnené. Vezmite ďalší citrón a stlačte ho. Snažte sa ho stlačiť silnejšie ako ten predchádzajúci. Presne tak. Naozaj silno. Teraz pustite citrón a uvoľnite sa. Pozrite sa, o koľko lepšie sa vaša ruka a rameno cítia, keď sú uvoľnené. Opäť vezmite citrón do ľavej ruky a vytlačte z neho všetku šťavu. Nenechajte ani kvapku. Stláčajte silno. Dobre. Teraz sa uvoľnite a nechajte citrón vypadnúť z ruky. (Zopakujte postup pre pravú ruku a rameno.)

### Paže a ramená

Predstierajte, že ste chlpatá, lenivá mačka. Chcete sa pretiahnuť. Natiahnite ruky pred seba. Zdvihnite ich vysoko nad hlavu. Pravá strana chrbta. Cíťte ťah v ramenách. Natiahnite sa vyššie. Teraz nechajte ruky klesnúť späť na bok.

Opäť sa natiahnite. Natiahnite ruky pred seba. Zdvihnite ich nad hlavu. Potiahnite ich dozadu, silno potiahnite. Teraz ich nechajte rýchlo klesnúť. Dobre. Všimnite si, ako sa vaše ramená cítia uvoľnenejšie. Tentoraz sa poriadne ponaťahujme. Pokúste sa dotknúť stropu. Natiahnite ruky ďaleko pred seba. Zdvihnite ich vysoko nad hlavu. Zatlačte ich veľmi, veľmi dozadu. Všimnite si napätie a ťah v rukách a ramenách. Pevne držte. Skvelé. Teraz ich veľmi rýchlo spustite a vnímajte, aké je to príjemné byť uvoľnený.

### Čeluste

V ústach máte obrovskú žuvačku na lámanie čeluste. Veľmi ťažko sa žuje. Zahryznite si do nej. Ťažko! Nech vám pomôžu krčné svaly. Teraz sa uvoľnite. Nechajte čelusť voľne visieť. Všimnite si, aký je to príjemný pocit, keď necháte čelusť klesnúť. Dobre, poďme sa teraz znova venovať lámaniu čeluste. Zahryznite sa. Silno! Pokúste sa ju vytlačiť medzi zuby. To je dobré. Tú žuvačku naozaj roztrháš. Teraz sa opäť uvoľnite. Nechajte si spadnúť čelusť z tváre. Je to dobrý pocit, keď sa len tak pustíte a nemusíte s tou žuvačkou bojovať.

### Tvár a nos

Prichádza naozaj otravná mucha. Pristála vám na nose. Pokúste sa ho dostať preč bez použitia rúk. Presne tak, pokrčte nos. Urobte si na nose čo najviac vrások. Poriadne si poškriabte nos. Dobre. Odohnali ste ho. Teraz si môžeš nos uvoľniť. Ups, opäť prichádza. Priamo uprostred nosa. Znova si pokrčte nos. Odstrčte ho. Poriadne ho pokrčte. Držte ho tak pevne, ako len dokážete. Dobre, odletel. Môžeš si uvoľniť tvár. Všimnite si, že keď si nakrčíte nos, pomôžu vám líca, ústa, čelo a oči, ktoré sa tiež napnú. Takže keď uvoľníte nos, uvoľní sa aj celé vaše telo a to je príjemné. Och. Tentoraz sa tá stará mucha vrátila, ale tentoraz je na vašom čele. Urobte si veľa vrások. Pokúste sa ho zachytiť medzi všetkými tými vráskami. Teraz ho pevne držte. Dobre, môžeš ho pustiť. Je nadobro preč. Teraz sa môžeš len uvoľniť. Nechajte svoju tvár hladkú, nikde žiadne vrásky. Tvoja tvár je príjemná, hladká a uvoľnená.



# Zostaň v pohode a upokoj sa

Physical and mental health care

## Pomôcky

### Žalúdok

Predstavte si, že vidíte roztomilé sloníča. Nevíva sa, kam ide. Nevidí vás, ako ležíte v tráve, a chystá sa vám stúpiť na brucho. Nehýbte sa. Nemáte čas uhnúť z cesty. Len sa naňho pripravte. Veľmi si stiahni žalúdok. Stiahnite si poriadne brušné svaly. Držte ho. Vyzerá to, že ide na druhú stranu. Teraz sa môžeš uvoľniť. Nechajte žalúdok zmäknúť. Nechajte ho čo najviac uvoľnený. To je oveľa lepší pocit. Ups, ide opäť týmto smerom. Pripravte sa. Stiahnite si žalúdok. Naozaj silno. Ak na teba stúpi, keď budeš mať pevné brucho, nebude to bolieť. Urob si zo žalúdka skalú. Dobré, opäť sa vzdáľuje. Teraz sa môžeš uvoľniť. Tak trochu sa upokoj, urob si pohodlie a uvoľni sa. Všimnite si rozdiel medzi napätým a uvoľneným žalúdkom. Takto sa chceme cítiť - príjemne, uvoľnene a relaxovane.

### Nohy

Teraz si predstavte, že stojíte bosí vo veľkej špinavej kaluži. Zaborte prsty na nohách hlboko do blata. Snažte sa dostať chodidlá až na dno kaluže. Pravdepodobne budete potrebovať nohy, aby vám pomohli tlačiť. Zatlačte nadol, rozťahnite prsty na nohách od seba, pocítite, ako sa bahno vtláča medzi vaše prsty. Teraz vystúpte z bahennej kaluže. Uvoľnite nohy. Nechajte prsty na nohách uvoľnené a pocítte, aké je to príjemné byť uvoľnený. Vráťte sa do bahennej kaluže. Rozťahnite prsty na nohách. Nechajte svaly nôh, aby vám pomohli zatlačiť chodidlá nadol. Zatlačte nohy. Silno. Snažte sa tú kaluž vyžmýkať do sucha. Dobré. Vráťte sa späť. Uvoľnite chodidlá, uvoľnite nohy, uvoľnite prsty na nohách. Je to dobrý pocit byť uvoľnený. Nikde žiadne napätie. Cítite akési teplo a mravčenie.

Zostaňte čo najviac uvoľnení. Nechajte celé telo ochabnúť a pocítte uvoľnenie všetkých svalov. O niekoľko minút vás požiadam, aby ste otvorili oči, a tým sa toto cvičenie skončí. Počas dňa si uvedomte, aké je to príjemné byť uvoľnený. Niekedy sa musíte napnúť, aby ste mohli byť uvoľnení, tak ako sme to robili pri týchto cvičeniach. Cvičte ich každý deň, aby ste boli čoraz uvoľnenejší. Vhodný čas na cvičenie je večer, keď ste si ľahli do postele a svetlá sú zhasnuté a nikto vás nebude rušiť. Pomôže vám to zaspáť. Potom, keď budete naozaj dobrý relaxant, môžete si pomôcť uvoľniť sa v škole. Stačí si spomenúť na slona alebo na čelúšť alebo na blatovú kaluž a môžete robiť naše cvičenia a nikto o tom nebude vedieť. Dnes je dobrý deň a ty sa môžeš cítiť veľmi uvoľnene. Tvrdo si pracoval a je to dobrý pocit, keď sa ti dobre pracuje. Veľmi pomaly teraz otvorte oči a trochu pohýbte svalmi. Veľmi dobre.

# Vyfarbi svoje pocity

Starostlivosť o telesné a duševné zdravie / Uvedomenie si vlastných emócií, sebapoznávanie, sebareflexia

## Popis aktivity

Hoci je naša slovná zásoba na opis pocitov často veľmi obmedzená, zvyčajne dokážeme ľahko určiť, kde v tele cítime svoje emócie, ako ich vnútorne vnímame a ako ich vyjadrujeme. Inými slovami, ak nám chýbajú slová na pomenovanie alebo opis, môžeme použiť kresby, aby sme ukázali, ako sa cítime. Podpora vyjadrovania pocitov prostredníctvom kresieb môže uľahčiť proces porozumenia a rastu.

Zdroj: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnic favorite ale terapii prin joc (101 More Favorire Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei, p. 213.

## Inštrukcia

Ide o umelecké cvičenie, pri ktorom budeme pracovať s pocitmi a budeme ich "cítiť" vo svojom tele.

Nakreslite obrys tela na hárok A4, alebo uveďte obrys celkového ľudského tela.

Deti požiadame, aby si vybrali, zvolili päť pocitov súvisiacich s problémom v ich živote. Na uľahčenie tohto procesu možno použiť mapu pocitov alebo karty pocitov.

Deti sa požiadajú, aby každý pocit priradili k farbe vybranej z farebnej škály ceruziek alebo pasteliek. Vedľa každého pocitu sa urobí farebná značka, aby bolo možné identifikovať výber. Deti tak majú na hárku kľúč k pocitom, ktoré môžu sledovať. Potom sa deti požiadajú, aby použili zoznam pocitov a vyfarbili časti tela, v ktorých sa jednotlivé pocity nachádzajú.

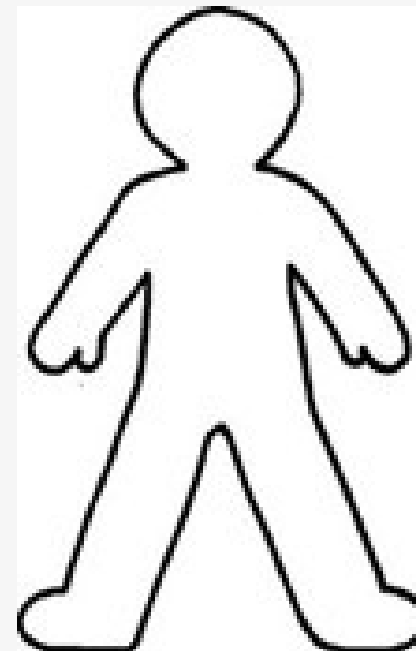
Nasleduje diskusia nad cvičením.

## Pravidlá pre realizáciu aktivity

- Cvičenie si vyžaduje výber farieb pre vybrané pocity. Neexistuje žiadne zaužívané pravidlo o farbách, hoci interpretácia farieb má svoj základ. Pre názvy emócií a farieb neexistuje žiadny zhodný vzor. Pre dieťa je výber farieb dôležitým prvkom tejto skúsenosti.

## Pomôcky

Mapa pocitov alebo karty s pocitmi.



## Ciele aktivity

- Komunikovať o svojich pocitoch.
- Poukázať na rozmanitosť pocitov a pochopiť pocity iných.

## Úloha pre dieťa

- Požiadame deti, aby hovorili o farbách a aby sa zamysleli nad vyjadrovaním pocitov. Môžeme podporiť diskusiu o podobnostiach a rozdieloch. V závislosti od hĺbky diskusie, najmä s tínedžermi, sa možno zamyslieť, či sa týmto procesom niečo naučili.

## Modifikácia pre ostatné vekové kategórie

Mladším deťom by mohli stačiť 3 pocity. Dieťa by mala sprevádzať dospelá osoba.

## Vek

Mladší školský vek  
Starší školský vek  
Adolescent

## Počet účastníkov

4-10

# Inštitúcie a organizácie

poskytujúce rôzne druhy opory a podpory



# Slovensko

## ETP

Providing legal, financial, health, social and professional counselling.

<https://etp.sk/>

## Človek v ohrození

Prevádzkovanie komunitných centier a služby pre sociálne vylúčené rómske lokality na Slovensku - extrémna chudoba, dlhodobá nezamestnanosť, nízka úroveň vzdelania, zlé bytové podmienky alebo napäté vzťahy s väčšinovým obyvateľstvom.

<https://clokevohrozeni.sk/>

## Rómsky vzdelávací fond

REF sa zameriava na poskytovanie podpory vo forme prospechových štipendií študentom z marginalizovaných rómskych komunít na stredných a vysokých školách.

<https://www.romaeducationfund.org/romsky-vzdelavaci-fond/>

## Divé maky

Podpora talentovaných rómskych detí pochádzajúcich zo sociálne znevýhodneného prostredia s cieľom podporiť ich vzdelávanie a rozvoj ich talentu prostredníctvom štipendijného programu.

<https://divemaky.sk/>

## Saleziáni sv. Jána Bosca Slovensko

Zameriava sa predovšetkým na mladých ľudí vo veku 12 - 25 rokov bez ohľadu na ich pôvod, ale aj na deti a mladé rodiny. Združenie pomáha mladým ľuďom v osobnom a profesionálnom raste, ponúka priateľstvo, rodinnú atmosféru a priestor na ich seberealizáciu.

<https://www.saleziani.sk/mladi>

## Detstvo bez násilia

National coordination centre addressing violence against children.

<https://detstvobeznasilia.gov.sk/>

## Linka detskej dôvery

Poskytovanie telefonického a on-line poradenstva v oblasti prevencie negatívnych sociálnych javov, ako sú agresia voči deťom a medzi deťmi, drogové a iné závislosti, samovražedné správanie a tiež emocionálne a psychosomatické poruchy.

<https://www.linkadeti.sk/domov>

## Linka detskej istoty

Poskytuje nepretržitú, bezplatnú a anonymnú psychologickú pomoc prostredníctvom chatu a e-mailu.

<http://www.lidi.sk/>

## Krízová linka pomoci

Poskytovanie anonymnej, nepretržitej a bezplatnej psychologickéj pomoci a podpory ľuďom alebo ich príbuzným, ktorí sa ocitli v krízovej situácii v dôsledku COVID-19.

<https://www.krizovalinkapomoci.sk/>

## Liga za duševné zdravie

Poskytovanie nepretržitej psychologickéj pomoci (e-mailom alebo telefonicky) ľuďom, ktorí prežívajú akútnu krízu alebo ťažkú situáciu.

<https://dusevnezdravie.sk/>

# Slovensko

## **IPčko** **(internetová linka dôvery)**

Poskytovanie nonstop psychologickej pomoci bezplatne a anonymne prostredníctvom chatu alebo e-mailu.

---

<https://ipcko.sk/>

## **Amos Academy** **(on-line tutoring centrum)**

Iniciatíva zameraná na podporu a zlepšenie školských výsledkov žiakov základných a stredných škôl prostredníctvom on-line doučovania.

---

<https://amosacademy.sk/>

## **BUDDY program**

Poskytovanie podpory deťom z centier pre deti a rodiny prostredníctvom vytvárania a podpory bezpečného vzťahu medzi dieťaťom a dobrovoľníkom, ktorý investuje svoj čas do jedného dieťaťa a dlhodobo rozvíja jeho potenciál.

---

<https://tvojbuddy.sk/>

## **Growni**

Poskytovanie mentorskej podpory pri plnení študijných cieľov a ponuka ďalších vzdelávacích príležitostí.

---

<https://growni.sk/studenti>

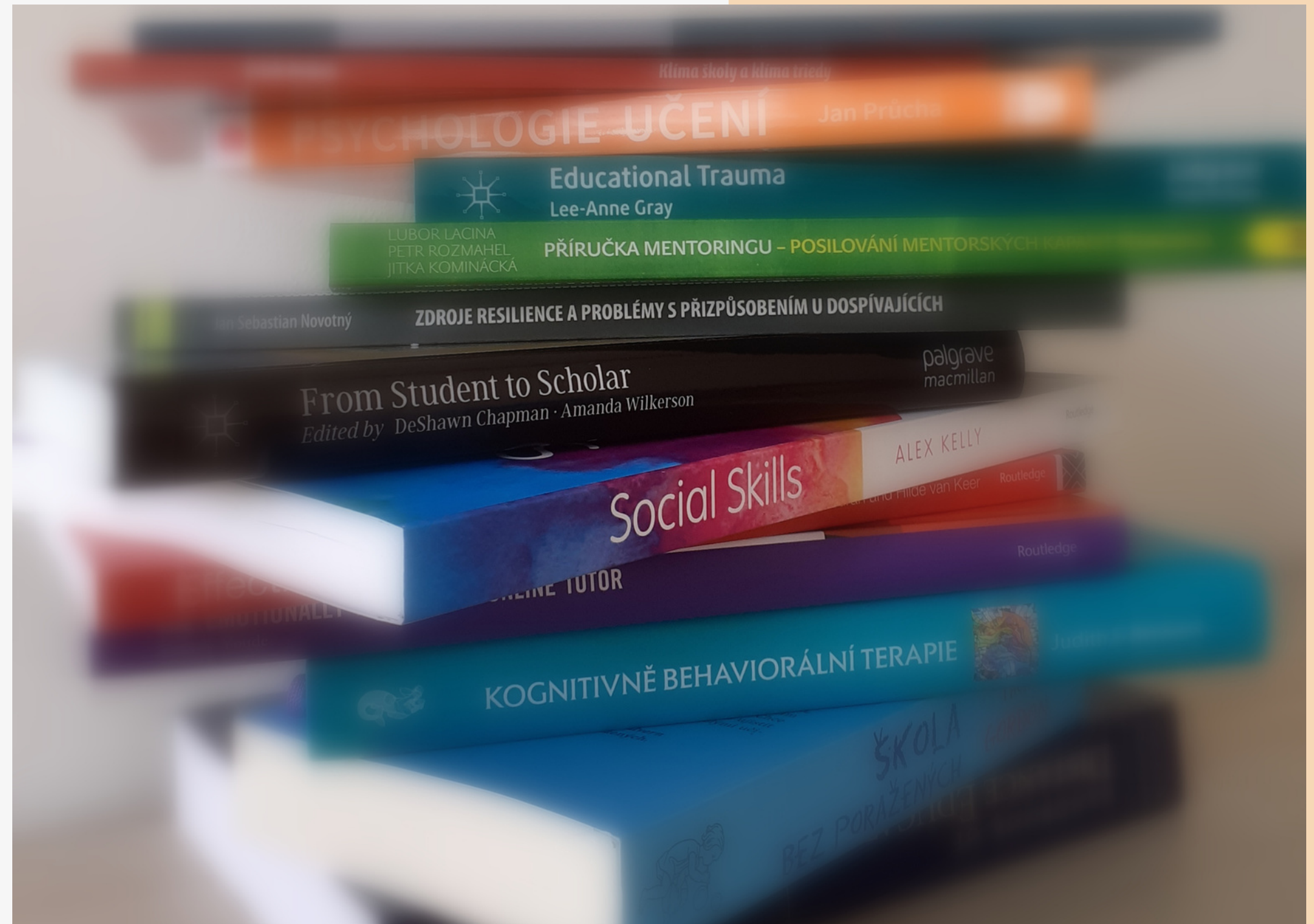
## **Náruč** **- pomoc deťom v kríze**

Poskytovanie komplexnej odbornej pomoci ohrozeným deťom a rodinám, ktoré riešia náročné životné situácie.

---

<https://naruc.sk/>

# Literatúra



- Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F., & Longobardi, S. (2018). Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA. Paris: OECD.
- APA. (2002). The road to resilience. Retrieved from [https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the\\_road\\_to\\_resilience.pdf](https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf)
- APA. (2012). Building your resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- APA. (2014). Resilience booster: parent tip tool. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool>
- Bacsikai, K. (2015). Iskolák a társadalom peremén. [Schools on the fringes of society] Szeged: Belvedere Meridionale.
- Benard, B. (1993). Fostering Resiliency in Kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bennett, S., Bennett, R. (1998). Inchide televizorul! 365 de jocuri pentru copilul dumneavoastra in locul privitului la televizor. [Turn off the TV! 365 games for your child instead of watching TV.]. Bucharest: Editura Hiparion & Alexandra.
- BEYOND BLUE, Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0–12: A practice guide.
- Ceglédi, T. (2012). Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. [Resilient life paths, or a school career that develops successfully despite the disadvantages]. *Szociológiai Szemle*, 22(2), p. 85-110.
- Ceglédi, T. (2020). Mitől lendül az ugródeszka? A hátrányok ellenére sikeres, reziliens negyedikes diákokat segítő tényezők. [What makes the springboard swing? Factors that help fourth-graders being resilient: successful despite their social disadvantages.]. *Kapocs*, 19(2), p. 65-80.
- Donders, P. Ch. (2020). Resilience - How to develop our mental resilience and prevent burnout? , Harmat Publishing Foundation, 2020. Bp
- Dürschmidt, P. et al. (2008). Trénerek kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó.
- Glazer, H. R. (2015) In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (). 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei.
- Gilligan, R. (2000) Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children and Society*, 14(1), p. 37-47
- Green, A., & Perkins, L. (2012). In Committee on the department of homeland security workforce resilience. A ready and resilient workforce for the department of homeland security.
- Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Heshmat, S. (2020). The 8 key elements of resilience. A roadmap for developing mental resilience skills. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>.
- Chapman, D., & Wilkerson, A. (2020). From student to scholar. Mentoring underrepresented scholars in the academy. New York: Palgrave Macmillan.
- Institute of Medicine. (2013). A Ready and Resilient Workforce for the Department of Homeland Security: Protecting America's Front Line. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from <http://www.nap.edu/read/18407/chapter/1#xx>
- Isaias, P., Sampson, D. G., & Ifenthaler, D. (Eds.) (2020). Online teaching and learning in higher education. Switzerland AG: Springer Nature.
- Kaleja, M., Zezulková, E. (2015). Sociologická analýza zaměřená na porovnání dosažených výsledků žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v různých typech škol potřebami v různých typech škol. Závěrečná zpráva klíčové aktivity 1. [Sociological analysis focused on comparing the achieved results of pupils with special educational needs in different types of schools with the needs in different types of schools. Final report of the key activity 1.]. Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě.
- Kelly, A. (2018). Social skills. Developing effective interpersonal communication. London and New York: Routledge, Taylor & Francis group.
- Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Kollar, K. (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, p. 421 – 433.

Komárik, E., Jenčová, A., Krajčovičová, K., Lamošová, J., Repčík, R., Šandorová, D., & Hučeková, D. (2010). *Kontexty reziliencie*. [Resilience contexts]. Nitra: PF UKF.

Kožárová, J., & Žolnová, J. (2013). Resilience as a factor of school success in children with special educational needs at primary school. MMK 2013. Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky: sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference. Hradec Králové: Magnanimitas, p. 1813-1820.

Lacina, L., Rozmahel, P., & Kominácká, J. (2016). *Příručka mentoringu. Posilování mentorských kapacit pedagogů*. [Mentoring Handbook. Strengthening mentoring capacities of teachers]. Brno: Barrister & Principal.

Luthar, S. S. (1996). Resilience: A construct of value. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association; Toronto. Aug, 1996.

Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Hinz, E., Obradović, J., & Wenzel, A. J. (2014). Academic risk and resilience in the context of homelessness. *Child Development Perspectives*, 8(4), p. 201–206.

Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.

McLean, K. (2003). Resilience: What it is and how children and young people can be helped to develop it. *Residence*, no. 1. Retrieved from <https://cyc-net.org/cyc-online/cycol-0304-resilience.html>.

McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from [www.simplypsychology.org/learning-kolb.html](http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html)

Novotný, J. S. (2015). *Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících*. [Sources of resilience and adjustment problems in adolescents]. Ostrava: Universitas Ostraviensis.

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. New York: Academic.

Potts, C. & Potts, S. (2017). *Assertiveness. How to stay firm no matter the situation*. Bucharest: Trei Publishing House.

Ratner, H., Yusuf, D. (2015). *Brief coaching with children and young people*. London: Routledge.

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. NY: The Guilford Press.

Rudas, J. (1990). *DELFİ ÖRÖKÖSEİ. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok*. Kairosz Kiadó.

Seiler, L. (2008). *Cool connections with cognitive behavioural therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Shafi, A., Middleton, T., Millican, R., & Templeton, S. (2020). *Reconsidering Resilience in Education*. Switzerland AG: Springer Nature.

Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. In Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Press.

Stehlíková, J. (2019). Reziliencia ako dôležitý aspekt mentálneho zdravia. [Resilience as an important aspect of mental health]. *Školský psychológ/Školní psycholog*, 20(1), p. 77-82.

Széll, K. (2018). *Iskolai légkör és eredményesség*. Szeged: Belvedere Meridionale.

Ungar, M. (2018). *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*. Retrieved from <https://resilienceresearch.org/files/WhatWorks-Ungar-WebVersion.pdf>

Woolhouse, C., & Nicholson, L. (Eds.). (2020). *Mentoring in higher education: case studies of peer learning and pedagogical development*. Switzerland AG: Springer Nature.

Wright M. O., & Masten A.S. (2005). Resilience Processes in Development: four waves of of research on positive adaptation in the context of adversity. In: Goldstein S., Brooks R.B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. Boston, MA: Springer Science, p. 15-37.

Žolnová, J. (2014). *Dieťa s problémovým správaním v materskej škole*. [A child with problem behavior in kindergarten]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická univerzita.