Antonella Sinagoga
Monica Ronchi
Miguel Ángel García

itineráre

Pastorácia mládeže, ktorá vychováva k láske



ODDELENIE PASTORÁCIE MLÁDEŽE
Saleziáni Dona Bosca Ústredie

Názov pôvodného textu: Itinerari. Una pastorale giovanile che educa all'amore
Preklad: Milan Fula (0.-5. kap.), Peter Kvašňovský (6.-10. kap.)
Robert Flámik (piesne)
Redakčná úprava: Milan Fula
Text neprešiel jazykovou úpravou

Súkromné vlastníctvo
Oddelenie saleziánskej pastorácie mládeže,
Saleziáni Dona Bosca – Ústredie
Via Marsala, 42, 00185 Roma

Bezplatná kópia
nie je na predaj

© Saleziáni Dona Bosca

Grafický projekt a tlač
Saleziáni Dona Bosca, Mestre
via dei Salesiani, 15
30174 Mestre-Venezia
Outline Matteo Dittadi & C. Sas
via Brusaura 13,
San Bruson Dolo 30031 Venezia

Ilustrácie na obálke: Javier Carabaño

Obsah

Predhovor **5**

Úvodné stretnutie **9**

Pre vychovávateľov

1. Budovanie identity **10**
Biblická postava: Balám 11
Cesta 1.1 12
Cesta 1.2 17

2. Svedomie a rozhodnutia **21**
Biblické postavy: Rút a Noemi 22
Cesta 2.1 23
Cesta 2.2 27

3. Sebaovládanie **30**
Biblická postava: Abisai 32
Cesta 3.1 33
Cesta 3.2 37

4. Emócie **42**
Biblické postavy: Priscilla a Akvila 43
Cesta 4.1 44
Cesta 4.2 50

5. Výchova k životu v spoločenstve **53**
Biblická postava: Mária 54
Cesta 5.1 55
Cesta 5.2 57

6. Vychovávať k uvedomeniu si svojich hraníc **60**
Biblická postava: Saul 62
Cesta 6.1 63
Cesta 6.2 67

7. Vychovávať k uvedomeniu si digitálneho sveta **70**
Biblická postava: Sára 71
Cesta 7.1 72
Cesta 7.2 77

8. Sprevádzať jedinečnosť osoby a nevylučovať ju **81**
Biblická postava: Marek 82
Cesta 8.1 83
Cesta 8.2 89

9. Základná etika afektívnych vzťahov **93**
Biblická postava: Apoštol Ján 94
Cesta 9.1 95
Cesta 9.2 99

10. Starostlivosť o oblasti vplyvu na vzdelávanie **102**
Biblické postavy: Azariáš, Ananiáš a Mízael 103
Cesta 10.1 104
Cesta 10.2 108

Pre dospievajúcich a mladých ľudí

Pracovné listy **112**

Predhovor

1 Čo máme na mysli pod pojmom výchovné itineráre

Na prehĺbenie výchovných kritérií navrhnutých v dokumente „Pastorácia mládeže, ktorá vychováva k láske“ a na posilnenie určitých sociálnych a osobnostných kompetencií predstavujeme itineráre s cieľom podporiť platnú výchovno-pastoračnú prax.

Pod výchovným itinerárom rozumieme cestu pedagogického pôsobenia, štruktúrovaný a metodický postup, ktorý vytvára zmysluplné vzdelávacie skúsenosti, ktoré aktívne zapájajú ľudí a umožňujú im posilniť alebo získať nové zručnosti (vzťahové, emocionálne, kognitívne) praktickým a v každodennom živote použiteľným spôsobom.

Každý itinerár ponúka podrobné usmernenie prostredníctvom kritérií, postupov a pravidiel na dosiahnutie navrhnutých cieľov. Metodika, ktorú navrhujeme, sa zameriava na konkrétnu skúsenosť ľudí a ich prostredia, pričom do centra skúsenosti osvojenia sa stavia činnosť, aktívnu účasť a priame zapojenie. Účastníci nie sú vnímaní ako pasívni príjemcovia, ale ako subjekty schopné sledovať a plánovať svoje vlastné učenie.

Tieto cesty, ktoré začínajú pozorovaním a končia schopnosťou spojiť sa s vlastnou skúsenosťou a skúsenosťou iných, umožňujú formovanie určitých osobnostných kompetencií a zručností:

Vzťahové

- **Efektívna komunikácia**: schopnosť vyjadrovať sa jasne a jednoznačne a zároveň zachovávať súlad medzi verbálnymi a neverbálnymi posolstvami s ohľadom na situačný a kultúrny kontext. Efektívna komunikácia umožňuje vyjadriť názory a túžby s rešpektom k druhým, ale aj potreby a pocity, ktoré človek pociťuje vo svojom vnútri.
- **Vzťahová kompetencia**: zodpovedá schopnosti konštruktívne nadväzovať vzťahy s druhým vytváraním a udržiavaním pozitívnych a zmysluplných vzťahov v rodinnej a sociálnej oblasti.
- **Empatia**: schopnosť počúvať a chápať emócie druhých, ich obavy, ťažkosti a myšlienky. Empatia prispieva k zlepšeniu sociálnych vzťahov tým, že znižuje individualistické tendencie a uprednostňuje otvorenosť voči rozmanitosti a výmene, dispozíciu k ľudskému kontaktu a solidarite.
- **Sebauvedomenie**: poznanie seba samého, svojich potrieb a túžob, silných a slabých stránok, oblastí rozvoja. Zodpovedá sebapoznaniu a rozpoznaniu vlastných myšlienok, jazyka a konania. Je základom vyváženého vzťahu k sebe samému a k druhým, pretože odráža poznanie vlastného charakteru s jeho silnými a slabými stránkami. Sebavedomie je nevyhnutným predpokladom pre všetky ostatné osobnostné zručnosti.

Emocionálne

- **Zvládanie emócií**: schopnosť rozpoznať vlastné emócie a primerane ich zvládať (vzhľadom na seba, ostatných, kontext).
- **Zvládanie stresu**: schopnosť rozpoznať zdroje stresu v každodennom živote, identifikovať ich vplyv na seba a schopnosť v čo najväčšej miere regulovať úroveň napätia a aktivácie.

Kognitívne

- **Riešenie problémov**: schopnosť aktívne čeliť problémom, či už vzťahovým alebo osobným, hľadať riešenie a vyhýbať sa ich hromadeniu a neriešeniu, čo by viedlo k nadmernému psychickému stresu a fyzickej záťaži.
- **Rozhodovanie**: schopnosť aktívne spracovávať rozhodovací proces, vyhodnocovať rôzne možnosti a dôsledky možných rozhodnutí.
- **Kritické myslenie**: schopnosť samostatne a objektívne posudzovať okolie a seba samého. Kritické myslenie pomáha rozpoznávať, rozlišovať a vyhodnocovať faktory ovplyvňujúce vlastné predstavy, jednotlivé rozhodnutia, dôsledky správania a osvojiť si čo najvedomejšie a najslobodnejšie postoje.
- **Tvorivé myslenie**: zručnosť, ktorá umožňuje ľuďom skúmať možné alternatívy a dôsledky vykonania alebo nevykonania určitých činností. Pomáha nazerať za hranice priamej skúsenosti a pružne a adaptívne reagovať na každodenné situácie.
- **Reflexia**: schopnosť konštruktívne sa rozhodovať, zvážením dôsledkov svojich rozhodnutí a prevzatím zodpovednosti za ne.



Afektívnosť, sexualita, zmena tela a mysle boli vždy súčasťou ľudského života. To, že sa chlapci a dievčatá nepýtajú, neznamená, že nemajú otázky. Úlohou dospelého je preto sprostredkovať pozitívne konotácie afektivity a sexuality.

2 Ciele

- Prehĺbiť obsah „Pastorácie mládeže, ktorá vychováva k láske“, s mladými ľuďmi a pre mladých ľudí.
- Zvýšiť schopnosť vedome a úctivo prežívať emócie a vzťahy voči sebe a druhým.
- Podporovať prejavovanie afektivity v medziľudských vzťahoch.
- Mať presné informácie o otázkach sexuality.
- Zlepšiť interpersonálne a emocionálne kompetencie (životné zručnosti).
- Podporovať diskusiu a reflexiu o modeloch, hodnotách a voľbách, ktoré súvisia so vzťahmi, afektivitou a sexualitou.
- Podporovať poznanie a uvažovanie o biblických postavách s cieľom osvetliť svoj život Božím slovom, ktoré je príbehom spásy.
- Mať väčšie povedomie o vlastnej identite.
- Vážiť si pluralitu možností voľby, modelov identity a správania.
- Predchádzať diskriminácii, predsudkom a násiliu v súvislosti s rodom, sexuálnou orientáciou a socio-kultúrnymi odkazmi.

3 Štruktúra učebnej jednotky, adresáti, trvanie, kontext a pravidlá

Štruktúra

A. 10 UČEBNÝCH JEDNOTIEK PRE 10 VZDELÁVACÍCH KRITÉRIÍ (porov. Pastorácia mládeže, ktorá vychováva k láske), ktoré obsahujú:

1. Usmernenia pre vychovávateľov.

2. Operatívne (alebo pracovné) listy na konci každej učebnej jednotky pre chlapcov-dievčatá/mladých mužov-ženy, ktoré skúmajú témy prostredníctvom:



Videá/Krátke filmy

Piesne/Hudba/Meditácie/Relaxačné techniky

Testy/Kvízy/Stimulačné vety

Básne/Príbehy/Denníky/Poviedky

Biblické postavy

Cvičenia

Domáce cvičenia

B. **Každá učebná jednotka sa skladá z nasledujúcich častí**:

- Úryvok výchovného kritéria z knihy Pastorácie mládeže, ktorá vychováva k láske.
- Biblická postava pripomínajúca niektoré charakteristiky témy.
- Ciele.
- Dve cesty obsahujúce tieto štyri hlavné učebné poznatky:

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

- Cieľom je rozvíjať kompetenciu identifikovať a vyzdvihnúť určité osobné prvky z podnetov (piesne, texty, príbehy, situácie, hudba, zážitky,...).

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

- Cieľom je prepojiť tieto prvky s tým, čo prebúdzajú a vyvolávajú na osobnej úrovni: začať od seba, prakticky precvičovať určité aspekty.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

- Cieľom je:
  - > prepojiť to, čo človek získal, s inými prvkami, budovať mapu:
    - · Zdroje
    - · Príležitosti
    - · Stratégie
  - > pomôcť pochopiť v každodennom živote, aký konkrétny záväzok je možné zaistiť, a to tak z hľadiska reflexie, ako aj správania.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

- Cieľom je vytvoriť syntézu emocionálneho, duchovného a skúsenostného významu a nájsť situácie, v ktorých si človek môže **overiť a zažiť** to, čo objavil, spoznal a naplánoval, a to cez osobnú prácu, pokračujúcu aj doma.

Adresáti

- Adresátmi (cieľovou skupinou) sú dospievajúci a mladí ľudia.

Odporúčajú sa skupiny s maximálnym počtom 25 osôb.

Dĺžka

a. Plánujú sa najmenej dve stretnutia za jednotku.

b. Navrhne sa niekoľko ciest, aby si každý pedagóg mohol vybrať tú najvhodnejšiu podľa skupiny.

c. V rámci ciest sa navrhne niekoľko cvičení. Pedagóg sa môže rozhodnúť, či ich použije všetky, alebo si alternatívne vyberie podľa skupiny.

Kontext

Na realizáciu navrhovaných trás je potrebné mať vhodné prostredie: pohodlné, priestranné, štrukturálne flexibilné, aby umožňovalo prácu v zhromaždení aj v malých skupinách. Dôležitými kontextovými premennými, na ktoré treba dbať, sú aj okolité ticho a svetlosť prostredia.

Uprednostňuje sa kruhový pracovný režim, aby sa podporila priama komunikácia a zapojenie všetkých účastníkov.

Nakoniec je dôležité mať k dispozícii vhodné pomôcky: notebook, diaprojektor, prenosnú tabuľu, perá a papier.

Pravidlá komunikácie

Pre uľahčenie dosahovania stanovených cieľov v atmosfére spolupráce, rešpektu a harmónie je potrebné dohodnúť sa na určitých pravidlách, ktoré môžu uľahčiť prácu v skupine.

Patria medzi ne:

- Používanie „ty“ a vlastných mien na podporu kontaktu medzi členmi skupiny a vytvorenie atmosféry blízkosti a spolupráce.
- Mlčanlivosť sa vzťahuje na záväzok nezverejňovať obsah, ktorý vznikne v skupine, mimo skupiny. To uľahčuje slobodu vyjadrovania a účasti.
- Pozastavenie hodnotiacej komunikácie, ktoré zdôrazňuje, že je dôležité vyhýbať sa kritike, posudzovaniu a hodnoteniu komunikácie iných, prebrať zodpovednosť za vlastné správy a používať opisný jazyk.
- Dochvíľnosť, aby bola spoločná práca produktívna; je dôležité, aby sa každý účastník zaviazal k dochvíľnosti na stretnutiach.

> Sprevádzanie je proces transformácie, ktorý je organizovaný okolo subjektu, aby mu ukázalo, že je protagonistom svojho vlastného príbehu.

Úvodné stretnutie

Štruktúra

1 Úvodné zoznámenie účastníkov

- Úvodné kolo sebaprezentácie: meno, činnosti, očakávania.

2 Zahrievacie cvičenia

Prezentujú sa rôzne cvičenia:

- Horúce sedadlo „**Dve prednosti, dve chyby**“. Vychovávateľ vyzve účastníkov, aby sa striedali v sedení na stoličke uprostred miestnosti a predstavili sa prostredníctvom dvoch osobných silných stránok a slabých stránok, t. j. oblastí, ktoré treba rozvíjať. Na pomoc chlapcom a dievčatám pri identifikácii týchto bodov sa môžu predostrieť niektoré mäkké zručnosti, ako napríklad: samostatnosť, sebaúcta a sebadôvera, prispôsobivosť, precíznosť a zmysel pre detail, vynaliezavosť, schopnosť byť dobrým komunikátorom, schopnosť vyjednávať, zručnosti v oblasti medziľudských vzťahov, kreativita, schopnosť počúvať atď.
- **Kto som prostredníctvom fotografií**. Vychovávateľ pripraví sériu fotografií alebo výstrižkov z novín s rôznymi témami (tváre, krajiny, predmety, ...) a umiestni ich na podlahu v rohu miestnosti, čím vytvorí „cestu“. Hneď ako sa spustí hudba v pozadí, každý chlapec/dievča musí nájsť fotografiu, ktorá ho najlepšie vystihuje z hľadiska minimálne dvoch konkrétnych osobných vlastností. Po tomto okamihu každý ukáže fotografiu, na ktorej sa prezentuje prostredníctvom vlastností na obrázku.
- **Sedmokráska identity**: Na hárok papiera A4 každý nakreslí sedmokrásku s tromi listami a niekoľkými veľkými okvetnými lístkami. Do stredu napíše svoje meno a na každý okvetný lístok jednu charakteristiku (informácie o sebe, záujmy, talenty, vlastnosti). Na lístky každý opíše sen a pocit, ktorý ho v danom období života charakterizuje. Na záver sa predstaví kvet, pričom ho použije ako pomoc pri opise seba samého.
- **Osobná mapa**: Každý člen skupiny je požiadaný, aby nakreslil reprezentatívnu mapu svojho života, vrátane dôležitých miest, významných udalostí a osobných záujmov. Potom môže každý účastník predstaviť svoju mapu ostatným a podeliť sa o svoj príbeh, ktorý sa skrýva za uskutočnenými rozhodnutiami.
- **Reťaz otázok a odpovedí**: Vychovávateľ požiada účastníkov, aby sa postavili do kruhu, a každému pridelí poradové číslo. Po predstavení sa menom začne všeobecnou otázkou, napr. „Aký je tvoj obľúbený koníček?", a osoba s číslom 1 musí začať. Táto osoba odpovie na otázku a položí novú otázku osobe s číslom 2, atď. Týmto spôsobom môže každý vyjadriť a sprístupniť osobné informácie zábavným a pútavým spôsobom, čo podporuje vytváranie väzieb.

3 Vysvetlenie účelu itinerárov, pracovné metódy a pravidlá komunikácie (s.5-8).

Postoje a zručnosti, ktoré je potrebné podporovať pri prezentácii

- Rozvíjať u mladých ľudí pozitívny a zodpovedný postoj sebaúcty a úcty k druhým v telesnom a vzťahovom rozmere, k rozmerom afektivity a sexuality, a to aj vzhľadom na využívanie nových technológií a sociálnych sietí.
- Podporovať konfrontáciu, zvedavosť, počúvanie a možnosť klásť otázky týkajúce sa afektivity, rozvoja a rastu.
- Riešiť otázky sexuálnej a afektívne výchovy so zameraním na rast a telesnú a citovú zmenu, rešpektujúc zrelosť každého jednotlivca a osobitné potreby zistené s podporou pedagóga.

1 Budovanie identity

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Poradenstvo znamená vychovávať a usmerňovať osobu pri dosahovaní dôležitých cieľov jej vývinu: budovanie identity, realizácia osobného životného projektu, dynamika voľby a rozhodovania, poctivá a uspokojujúca pracovná a profesionálna činnosť ako odpoveď na hľadanie zmyslu a povolania, predstavujúceho naplnenie každej ľudskej existencie (Pastorácia mládeže, ktorá vychováva k láske, s. 101).

Skutočnou otázkou je otázka identity: „Kto som?“. Musíme mladým ľuďom po-môcť nájsť odpoveď na túto otázku, rozvíjať ich osobnosť a odhaliť ich individualitu, aby dnes a zajtra mohli žiť autentické vzťahy (Tamže, s. 106).

Ciele

- Rozvíjať zmysel pre identitu, znamená rozvíjať vnímanie seba samého ako bytosti obdarenej osobnými charakteristikami a schopnosťami, učiť sa poznávať seba samého a byť uznávaný ako jedinečná a neopakovateľná osoba.
- Získať vedomie vlastnej individuality je úloha na celý život: základná úloha, ktorá sa nikdy nekončí. Pretože hoci sa naša identita stotožňuje s určitými nemennými charakteristikami našej osobnosti, podlieha neustálemu vývoju a je definovaná vo vzťahu k meniacim sa situáciám, iným ľuďom a vzťahom, ktoré nadväzujeme s realitou.
- Rozvíjať zmysel pre zmenu seba samého vo vzťahu k svetu, znamená lepšie si uvedomovať seba a realitu. To nám v podstate umožňuje konať, a zmysluplne zasahovať do reality a uskutočňovať pozitívne zmeny. Identitu získavame do tej miery, do akej sme (cez pozitívne zmeny) konkrétne užitoční pre druhých; a práve na základe toho si uvedomujeme svoju hodnotu.

Biblická postava: Balám

pracovný list č. 1



Silné stránky a úspechy:

- Široko známy svojimi účinnými kliatbami a požehnaniami.
- Poslúchal Boha a žehnal Izraelu napriek skazenosti kráľa Balaka.

Nedostatky a chyby:

- Podporoval Izraelitov v uctievaní modiel (Numeri 31,16).
- Vrátil sa do Moabu a bol zabitý vo vojne.

Poučenie z jeho života:

- Motívy sú rovnako dôležité ako činy
- Poklad človeka sa nachádza tam, kde je jeho srdce.

Všeobecné údaje:

- Miesto: žil pri rieke Eufrat, cestoval do Moabu.
- Povolanie: čarodejník, prorok
- Príbuzní: Otec: Beor
- Súčasníci: Balak (moabský kráľ), Mojžiš, Áron

Kľúčové verše:

Joz 24,9-10

„Potom povstal moabský kráľ, Seforov syn Balak, a bojoval proti Izraelovi. Povolal a poslal Beorovho syna Baláma, aby vám zlorečil. Ja som však odmietol počúvať Baláma a musel vám ešte aj žehnať, a tak som vás vyslobodil z jeho ruky“.

„Opustili priamu cestu a zablúdili, nasledovali cestu Balám z Bosoru, ktorý si obľúbil odplatu za neprávosť. Bol však pokarhaný za svoj priestupok. Nemé ťažné zviera sa ozvalo ľudským hlasom a zabránilo prorokovmu šialenstvu“ (2 Pt 2,15-16).

Príbeh o Balámovi je opísaný v knihe Numeri 22,1-24.25. Spomína sa aj v knihe Numeri 31,7.8.16; Dt 23,4.5; Jozue 24,9.10; Nehemiáš 13,2; Micheáš 6,5; 2Pt 2,15.16; Júda 11; Zjavenie 2,14.

Cesta 1.1

Pomôcky: projektor, počítač, prenosná tabuľa, výtlačky, papier, perá.
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **PRÍBEH O MLADÍKOVI a RIEKE**
PRACOVNÝ LIST Č. 2
6 min.



VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Ako spoznať seba samého, aby sme našli seba samého (30 min.)
Mladý človek sa vracia domov. V skutočnosti, ak chceme nájsť samých seba, musíme hľadať iba v sebe. Skutočným problémom je však najprv si uvedomiť, že my, ako povedalo dievča, „nie sme", ale „sa stávame". Nie som ten istý človek ako minulý týždeň; mením sa, premieňam sa z okamihu na okamih. Každá naša skúsenosť sa stáva niečím, čo nás núti uvažovať a premýšľať o tom, na základe čoho (trochu či viac) meníme svoj celkový pohľad na svet; niektoré predstavy posilňujeme, iné odstraňujeme.
Kto si ty? Čo v tebe prebúdza história?

Cvičenie: **ČISTÝ LIST**



Ponúkame cvičenie na riešenie otázky identity.
Cieľom je pomôcť ti pochopiť, kto skutočne si.
Aby si to mohol urobiť, musíš začať tým, že si napíšeš zoznam všetkých slov a možných definícií, ktoré ťa opisujú. Predstav si, že sa musíš predstaviť cudzím ľuďom a potom im povedať, kto si, aby vás pochopili; alebo si predstav, že musíš hrať hru, v ktorej osoba, ktorá vás nepozná, má odpovedať na otázky o vás a ty jej musíš nejakým spôsobom poskytnúť všetky informácie, aby mohla odpovedať správne. Nájdite si čas, pouvažuj a napíš si vyčerpávajúci zoznam.

Teraz, keď máš zoznam, pozri sa, ako ho môžeš použiť, aby si naozaj pochopil, kto si:

- Prejdi si zoznam a prečiarkni všetky slová, ktoré označujú správanie alebo povahové črty. Keď je tam položka, ktorá sa týka tvojho charakteru alebo spôsobu správania, prečiarkni ju.
- Vyčiarkni všetky slová, ktoré označujú emócie alebo inak odkazujú na citovú oblasť.
- Vymaž aj všetky slová, ktoré sa týkajú sociálneho a ekonomického postavenia, tvojho povolania, toho, či si bohatý alebo chudobný, politického postavenia, náboženského postavenia a tiež všetko, čo sa týka tvojho vzťahového statusu.
- Z toho, čo ti zostalo, odstráň všetky slová, ktoré označujú niečo, čo si urobil v minulosti, alebo čo máš v úmysle urobiť alebo plánuješ urobiť v budúcnosti.

Potom ti zostane zoznam obsahujúci najdôležitejšie prvky, **na základe ktorých môžeš začať chápať, kto skutočne si.**

Ak však stránka zostane úplne prázdna, pomôžem ti uvedomiť si, že všetky tie veci, na ktoré si myslel, nie sú naozaj tebou. Samozrejme, môžeš sa nad týmto cvičením zamyslieť a pokúsiť sa okrem slov, ktoré zostali na tvojom zozname či na prázdnom liste papiera pred tebou, objaviť aj to, kto naozaj si, a naučiť sa tak spoznávať seba samého aj mimo tých schém, ktoré ťa prinútili ich vyškrtnúť.

Verím, že ide o základný proces, ako odstrániť pokrivené vzorce, nálepky, predsudky, názory, ktoré obmedzujú tvoj život a zväzujú ťa bez toho, aby si si to uvedomoval. Samozrejme, nemôžem sa uspokojiť s tým, že ťa zanechám s menším počtom presvedčení, ako predtým, hoci niekedy je lepšie mať ich málo než veľa a skreslených. Sebavedomie súvisí s **poznaním seba samého**. Byť si vedomý seba znamená vedieť identifikovať: svoje silné stránky, svoje slabé miesta.

Cvičenie: **AK NEMÔŽEŠ BYŤ BOROVICOU** - Douglas Malloch
PRACOVNÝ LIST Č. 3
30 min.

Význam básne je obsiahnutý vo zvýraznenej vete. Zdá sa, že ide o zložitý koncept...
Objavovať vlastný projekt znamená rásť, učiť sa, spoznávať seba samého a zdokonaľovať sa. Tým, že človek rastie, stáva sa schopným realizovať svoju životnú úlohu, vybrať si, kým sa stane, akú prácu bude vykonávať a aký životný štýl si osvojí.

- Komentuj zvýraznenú vetu. Čo pre teba znamená?
- Čo by si chcel vo svojom živote urobiť?
- Aký by si chcel, aby bol tvoj projekt?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Vychádzajúc z histórie... (10 min.)
Čo sa stalo s mladým mužom po stretnutí pri rieke? (možno prečítať, premietnuť alebo zahrať). Vráti sa domov, zmieri sa sám so sebou, odstráni všetky nesprávne a zmätené myšlienky, ako ste práve urobili, a vtedy sa začne venovať maľovaniu. A práve pri maľovaní objaví, kto v skutočnosti je. Takto sa to deje. Mladík utekal závratnou rýchlosťou, dorazil k domu svojho najlepšieho priateľa, zatiaľ čo slnko ešte vychádzalo na oblohe, a vytiahol ho z postele.

Bez dlhého vysvetľovania ho odtiahol do domčeka v kopcoch, kam sa každý večer odoberal lepšie pozorovať svitanie nasledujúceho dňa a kde zvyčajne maľoval; potom, keď už tam bol, mu porozprával o svojom objave.
„Pamätáš si na to dievčatko, o ktorom som ti rozprával pred niekoľkými mesiacmi?“ zvolal bez toho, aby čakal na odpoveď. „Nuž, práve dnes ráno, hneď ako začalo svitať, som vzal do ruky štetec, pretože bola krásna obloha a chcel som ju namaľovať. Ale len čo som začal maľovať na plátno, uvedomil som si, kto som!” Priateľ ešte napoly spal a pochyboval, či sa mladík nezbláznil. „Vidíš všetky farby, ktoré používam? Tyrkysovú, modrú, žltú, a pozri, aká krásna je táto slonová kosť,” povedal a ukázal na paletu so všetkými farbami. „Ja nie som totožný s týmito farbami!” Priateľ silno zapochyboval, že je mladík v poriadku, a usmial sa.

„Vezmi si tento štetec, to nie som ja, to je len štetec, a pozri sa na plátno, myslíš, že ja som to plátno? Nie, ani náhodou!" pokračoval mladík nadšene.

„Pozri sa aj na môj štýl. Pomyslíte si, že je to také osobné, nikto nemaľuje ako ja, a predsa vám hovorím, že ani oni sa nestotožňujú s mojím štýlom. Nehovoriac o kvetoch, oblohe," a tu ho priateľ prerušil v domnení, že sa naozaj zbláznil, „dokonca nie si ani kvety, slnko a brezy!"

Mladík sa usmial, upokojil sa a povedal: „Ja som maliar. Ty si maliar". Priateľ bol zmätený, cítil, že ho niekto spochybňuje, a ani nevedel rozlíšiť nebeskú od tyrkysovej farby. Mladík si uvedomil, že trafil klinec po hlavičke, a pokračoval.

„Myslíš si, že si stolár, ale nie si ani svojou prácou, ani svojím talentom. Tak ako ja nie som plátno, farby, ba ani štýl, ktorým maľujem. My nie sme tieto veci, my sme maliari. Dnes sa zobudím a aj keby som celý život maľoval tým istým štýlom, stále tie isté veci a tie isté farby, dnes by som mohol všetko zmeniť. Voda v rieke, spomínaš si?". Priateľ začínal niečo tušiť. „Voda je vždy tá riečna, ktorá vyzerá rovnako, ale vždy je iná."

Nie som moje myšlienky, môžem ich zmeniť, rovnako ako nie som moje emócie, moja práca, moja rodina, moji priatelia, moje rozhodnutia, môj vkus. Sú to všetky obrazy, ktoré som doteraz namaľoval. Ja som maliar, ten, kto vytvára svoje obrazy, svoje umenie, svoje majstrovské dielo. Preto som nemohol nájsť sám seba a pochopiť, kto som. Hľadal som na nesprávnom mieste. Hľadal som nesprávnu vec. Chcel som nálepku, definíciu, chcel som mať pocit istoty, že som niečo, čo sa nemení, aby som vedel, že som to ja, bodka. Ale ak som maliar, potom nemám falošnú istotu. Nie som, ale stávam sa, a vždy sa mením, ale vždy som iný. Včera som namaľoval ružu, pozri sa na ňu!" povedal a ukázal priateľovi plátno s červeným kvetom. „Dnes by som ju mohol namaľovať na modro. Tvorím svoje plátna, tvorím svoj život, pretože som maliar, a mojou veľkou istotou je, že sa vždy mením. Kto som? Maliar, ktorý sa chystá vytvoriť svoje každodenné majstrovské dielo. Môžeš ma spoznať?"

Pokračoval, pretože aj jeho priateľ pochopil revoltu mladého muža: „Nie, ak nechceš každý deň zisťovať, čo budem maľovať. Vieš, čo som pochopil? Že nemôžem nájsť sám seba inak než tak, že sa budem každý deň hľadať a každý okamih objavovať. Pretože ja som maliar, až keď vezmem do ruky štetec, objavím, čo dnes namaľujem, akými farbami, na aké plátno. Nemám pre seba žiadne nálepky, nevedel by som, ktoré použiť, pretože si uvedomujem, že všetky sú malé, úzke, a že o dve minúty už neplatia. Sme maliari, priateľ môj," uzavrel. „Moja najväčšia istota je, že nemá zmysel dávať si nálepky, lebo v skutočnosti sa každým dňom stávame viac sami sebou".

Cvičenie: **ZMENA HĽADISKA**

45 min.



1. DEFINÍCIA: spočíva vo vžití sa do „kože" druhého.

2. CIELE: naučiť sa vnímať situáciu z pohľadu inej osoby v skupine.

3. NÁVRH: Najprv účastníkov požiadame, aby sa spojili do malých skupín podľa spoločných znakov (napr. kultúrna skupina, pôvod, združenia...). Každej skupine sa pridelí jedna z utvorených skupín.

Vytlačte alebo napíšte na tabuľu:

- JA. Čo je pre mňa dôležité? Čo ma robí jedinečným? Aké sú moje silné a slabé stránky? Kto a čo ma urobilo tým, kým som?
- JA a INÍ: Aké sú moje obľúbené priateľstvá (individuálne alebo skupinové)? Kto sú moji hrdinovia, moje vzory? Aké mám rozdiely a s kým súvisia? Ako tieto rozdiely riešim?
- JA a SPOLOČNOSŤ: Aká je moja úloha v dnešnej a budúcej spoločnosti?

Aký vplyv môžem mať na spoločnosť? Do akej miery závisí moja existencia od spoločnosti?

Účastníci najprv odpovedajú tak, ako myslia, že by odpovedala druhá skupina. Potom odpovedajú na otázky z vlastného pohľadu. Prvý súbor odpovedí (tých „z pohľadu druhého“) sa prepošle druhej skupine, ktorá po prečítaní pošle svoje reakcie.

4. HODNOTENIE: Analyzuje sa rozdiel medzi predpojatými a skutočnými reakciami. Reflektujeme dôsledky našich predsudkov, aktuálny názor v našej skupine a zažitú zmenu.

Príležitosti podeliť sa so skupinou: **prijatie vlastného charakteru**

- Vo vnútri každého z nás sa nachádzajú viac či menej rozpoznateľné stránky, pozitívne alebo negatívne. Jedným z najdôležitejších krokov pri (opätovnom) hľadaní seba samého je záväzok úprimne a pokorne sa pozrieť na seba a bez predsudkov rozpoznávať svoje talenty, slabosti, silné a slabé stránky, a tak vedome rásť.
- Do akej miery ovplyvňujú úsudky druhých môj obraz o sebe samom? Skús sa opísať (v mysli alebo napísaním krátkeho textu) a potom preskúmaj výsledok: koľko z toho, čo si vytvoril, je výsledkom sebaanalýzy a koľko je odvoditeľné od predstavy iných ľudí o tebe? Iba ak prijmeš, že sa budeš hlbšie vnárať do svojho vlastného ja (čo je osamelá a niekedy únavná činnosť), môžeš spoznať svoje skutočné vlastnosti.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Pochopiť seba samého: kto skutočne si

A to znamená, že si maliar, ktorý každý deň vytvára svoj život.

Aj vďaka praxi si zistil, že akékoľvek nálepky, ktoré používaš ty alebo iní, sú nesprávne, neadekvátne, obmedzujúce a neberú do úvahy to najdôležitejšie: Ty nie si ty, ale stávaš sa. Nehľadaj istotu v definíciách, schémach a statických nálepkách, ktoré ti zdanlivo poskytujú istotu referenčného bodu. „Toto som ja!“ je len ilúzia.

Pochopiť seba samého, nájsť seba samého, znamená pochopiť, že sa vždy stávam iným, že základnou konštantou nie je to, čo ukazujem, ale to, čím som vo vnútri. Nemôžem vám dať definíciu, pretože akákoľvek definícia by bola za päť minút nepresná a nesprávna.

Ty si maliar.

Premietni alebo rozlož na stôl fotografie maliarov, umelcov...

- Skús nájsť situácie, v ktorých môžeš vyjadriť tento potenciál, svoje zdroje.
- Skús nájsť situácie, v ktorých sa môžeš pokúsiť premeniť svoje slabosti a krehkosti na možné oblasti rozvoja.

Sme na Boží obraz a podobu! Keď uvažujeme o svojom spôsobe bytia v Božom svetle, dokážeme sa prijať takí, akí sme: s talentami a cnosťami, ale aj s chybami, ktoré s pokorou uznáme. Skutočná sebaúcta si vyžaduje, aby sme si priznali, že nie sme všetci rovnakí a prijali, že iní ľudia môžu byť múdrejší, hrať lepšie na hudobný nástroj, byť lepšími športovcami... Všetci máme dobré vlastnosti, ktoré môžeme zdokonaliť, a čo je najdôležitejšie, všetci sme Božie deti. Nakoniec sa prijmeme takí, akí sme, ak nestratíme zo zreteľa skutočnosť, že Boh nás miluje aj s našimi obmedzeniami, ktoré sú tiež súčasťou našej cesty posväcovania a predmetom nášho boja. Pán si nás vyberá ako prvých Dvanástich apoštolov: ... obyčajných ľudí, s ich chybami, slabosťami, s množstvom slov, ktoré presiahli ich skutky. Ježiš ich však povoláva, aby boli rybármi ľudí (porov. Mt 4, 19)...

Domáce cvičenie: DENNÍK SEBAÚCTY



1. Vezmi si zápisník alebo si vytvor digitálny dokument.

Zaobstaraj si špeciálny zápisník alebo aplikáciu na zapisovanie poznámok do mobilného telefónu alebo zariadenia.

2. Urob si zoznam pozitívnych vlastností.

Každý deň si o sebe zapíš aspoň jednu pozitívnu vlastnosť.

Tieto charakteristiky sa môžu týkať osobnosti, zručností, úspechov alebo dokonca malých láskavých gest.

3. Vysvetli, prečo sú výnimočné.

Po vymenovaní vlastností napíš, prečo sú tieto vlastnosti pre teba výnimočné alebo dôležité.

4. Zamysli sa nad úspechmi.

Okrem charakteristík napíš aj svoje osobné úspechy alebo výzvy, ktoré si prekonal. Zamysli sa nad tým, ako si sa v týchto chvíľach cítil.

5. Pozri sa späť a porovnaj.

Odporúčame ti, aby si sa pravidelne pozeral do svojho denníka sebahodnotenia a zistil, ako veľmi si vyrástol a koľko sa o sebe každý deň dozvedáš.

Toto cvičenie ti môže pomôcť vytvoriť si pozitívnejší pohľad na seba a uvedomiť si svoju jedinečnosť. Zároveň ťa povzbudzuje k tomu, aby si sa zamýšľal nad úspechmi a prekonával výzvy, čím podporujú sebadôveru a osobnostný rast.

Cesta 1.2

Pomôcky: projektor, počítač, reproduktor, papier, perá, výtlačky
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie do témy: 30 min.

SCHOPNOSŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **PRÍBEH O SMUTNOM STROME**
PRACOVNÝ LIST Č. 4
6 min.



Ponaučením z rozprávky „Smutný strom" je poznanie, že nie sme všetci rovnakí, každý z nás má svoje silné stránky a svoje zvláštne schopnosti. Ak každý z nás prijme svoju jedinečnosť so všetkými negatívami a pozitívami, ktoré s ňou súvisia, konečne môže mať pokoj a šťastie, pretože nie je nič uspokojujúcejšie ako nájsť svoju vlastnú cestu, prijať sám seba a nasledovať svoje srdce.
Choď odhodlane vpred, nebuď na seba príliš prísny a nájdi svoje šťastie, pretože pamätaj, že každý si ho zaslúži.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Čo sa môžeme z tejto rozprávky naučiť?



Musíš počúvať sám seba
Čo robíš, keď chceš pozorne počúvať človeka, ktorý s tebou hovorí?
Určite odstrániš zdroje rozptýlenia, vypneš televízor alebo sa snažíš vzdialiť od tých, ktorí vydávajú nepríjemné zvuky. Podobne, ak chceš naozaj počúvať sám seba, musíš umlčať všetky malé nefunkčné hlasy, ktoré ti zahlcujú myseľ: aký by si mal byť pre spoločnosť alebo rodinu, čo by si mal robiť, aby si naozaj uspel, s kým by si sa mal stretávať atď. Takto môžeš počúvať jediný hlas, ktorý naozaj potrebujete: svoj vlastný!
VYSKÚŠAJ TOTO CVIČENIE

Dôležitosť autenticity
Hneď ako sa na seba sústrediš, skús sa zamyslieť. Koľkokrát si sa snažil byť ako ostatní? Ako ľudia, ktorí vždy vyzerajú tak sebavedomo, pokojne a šťastne? Len potom si si uvedomil, že určité správanie je od teba príliš vzdialené....
Každý z nás má jedinečné vlastnosti: len ak sa budeš skutočne pozorovať a objavíš svoje silné stránky, môžeš úspešne kráčať vlastnou cestou. A dôležité je tiež pochopiť svoje slabé stránky, tie, ktoré by ťa mohli na tvojej ceste potrápiť: sú tvojou súčasťou, môžeš ich prijať a zlepšovať sa s vedomím, že sa môžeš veľa naučiť aj na svojich chybách.

Môžeš sa zmeniť, kedy a ako chceš
Byť sám sebou je kľúčom k naplnenému a šťastnému životu. Na zmenu neexistuje správny vek. Ani konkrétny spôsob, ako to urobiť. Keď cítiš, že nastal tvoj čas, môžeš si vybrať, ako so zmenou naložíš, a rešpektovať pritom svoj vlastný čas.

Cvičenie: **„ALIKE, ANIMÁCIA, KTORÁ VÁS NÚTI PREMÝŠĽAŤ“**

PRACOVNÝ LIST Č. 5

Začíname videom.



Alike je video-karikatúra Daniela Martineza Laru a Rafu Cano Mendeza, ktorá ukazuje všetkým dospelým a všetkým pedagógom, ako by sa nemala vypínať myseľ a zvedavosť mladých ľudí.
Kreativita a predstavivosť sú dva kľúčové pojmy.

Pokúsme sa odpovedať na tieto otázky a zamyslieť sa nad významom tohto krátkeho filmu.

- Ako sa v živote učíme nájsť tú správnu cestu pre každého z nás?
- Aké postoje a správania nestrácajú farbu?
- Aké talenty a potenciál podľa teba máš, aby si sa stal tým, čím chceš byť?

Pre budovanie našej identity je dôležité nasledovať svoje túžby a odvážiť sa. Kreativita vytvára, vymýšľa a nikdy sa nezastaví. **Je to „duševný postoj, ktorý treba pestovať“. Je to flexibilné, otvorené a rešpektujúce myslenie... Zahŕňa schopnosť učiť sa z neúspechov a skúmať medzery a nezrovnalosti"**

SKUPINOVÁ DISKUSIA O NIEKTORÝCH BODOCH

DVA ZÁVÄZKY:

1. Nasledujte svoj vnútorný hlas

Je pravda, že každý z nás má vnútorný hlas, ktorý nám môže poradiť a pomôcť urobiť správne rozhodnutie. Problémom, ktorý v týchto prípadoch vzniká, je ťažkosť riadiť sa ním.

Prečo sa stretávame s takýmito ťažkosťami?

Jednoducho preto, že správny krok takmer nikdy nie je najľahší, často si vyžaduje odvahu, často si vyžaduje silu, ale keď urobíš krok, nasmeruješ svoj život na cestu, ktorá je pre teba najpriaznivejšia; bude to stáť námahu a bude to ťažké, ale potom to bude báječné.

2. Skutočná zmena sa začína v tebe, zmier sa sám so sebou a ži s prijatím svojho bytia.

Zmier sa sám so sebou! Koľkokrát som už počul tieto slová, hovoria sa veľmi často, niekedy aj nevhodne, ale čo naozaj znamená zmieriť sa sám so sebou?

Jednoducho! V priebehu života prechádzam rôznymi etapami rastu, ktoré dohromady vedú k tomu, že dozrievam, spoznávam sám seba a stávam sa človekom, ktorý si uvedomuje svoje silné stránky a obmedzenia.

Keď raz prijmem všetky svoje vlastnosti a slabosti ako ľudská bytosť, keď si uvedomím, že normálne je robiť chyby, padať, učiť sa zo svojich chýb a nakoniec sa opäť postaviť na nohy, potom prijmem všetky svoje chyby a nesprávne správanie, pretože sa stávajú skúsenosťou; práve samotná skúsenosť ma vedie k pochopeniu toho, kým som, a k budovaniu mojej osobnej cesty.

Až keď sa zmierim sám so sebou a prijmem všetky svoje chyby, až potom môžem rozkvitnúť a ukázať svetu krásu, ktorá je vo mne.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Pochopenie seba samého: kto skutočne ste

A to znamená, že ste maliar, ten, kto každý deň vytvára váš život.

- silné stránky
- slabé stránky
- spôsob reakcie na situácie
- svoje preferencie (napr. v ktorých situáciách sa cítim dobre a v ktorých sa cítim nepríjemne?)
- svoje túžby
- svoje potreby
- svoje emócie

Emocionálne uvedomenie je základom dobrého sebauvedomenia a spočíva v tom, že vieme rozpoznať emocionálne signály svojho tela a pomenovať emócie, ktoré pociťujeme a ktoré nás „informujú“ o našich preferenciách, záľubách a potrebách.

Poznanie seba samého nám umožňuje predvídať, ako budeme riešiť rôzne situácie, ktoré nám život pripraví, ako pôjdeme do života pripravení, a teda sme schopní vybrať si situácie, správanie a postoje, ktoré naplnia naše ciele.

> **Keď je človek vnímavý, vidí celkový proces myslenia a konania, ale to sa môže stať len vtedy, keď nie je odsudzovaný. Keď niečo odsudzujem, nerozumiem tomu, čo je spôsob, ako sa vyhnúť akémukoľvek pochopeniu.**
>
> J. Krishnamurti

Uvedomenie pochádza z pozorovania, z pozorovania bez posudzovania, preto je dôležité cvičiť sa v pozorovaní, počúvaní a cítení na základe vnemov našich zmyslov:

- Čo vidím?
- Čo vnímam (cítim)?
- Čo cítim vo svojom tele (kde pociťujem nepohodlie?)

A ešte raz:

- Kedy sa to stalo?
- Kto bol prítomný?
- Kde som bol?
- Stalo sa to už niekedy predtým?
- atď.

Uvedomenie si svojho vnútorného sveta „tu a teraz“ možno vypočuť položením týchto 3 otázok:

- Čo si myslím?
- Čo cítim?
- Čo by som mal urobiť? Ako mám postupovať? Aké kroky podniknem?

Uvedomenie si však znamená aj poznanie svojho zvyčajného správania (vzorcov):

- Čo si zvyčajne myslím/skúšam/robím, keď... (nastane určitá situácia)?
- Keď... (nastane určitá situácia)... potom...?

Preto odpoveďou na otázku „Ako rozvíjať sebauvedomenie?" je **HĹBKOVÉ POČÚVANIE S POZORNOSŤOU a BEZ POSUDZOVANIA**, a to v čase, keď je intenzita emócií nízka (pokoj, mrzutosť, rozrušenie), a nie vysoká (vzrušenie, zúrivosť, obavy, bolesť).

Aby sme však dospeli k tomuto **sebapoznaniu**, je potrebné mať možnosť pozorovať vlastné chute, potreby a túžby.
Človeku možno navrhnúť každodennú osobnú prácu, pri ktorej si na tieto otázky odpovedá podľa udalostí.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Čvičenie: MAPA VIACNÁSOBNÝCH IDENTÍT



Nakresli mapu, ktorá bude znázorňovať rôzne aspekty tvojej identity, ako sú rodinné role, záujmy, zručnosti, kultúrne a osobné hodnoty atď. Každá osoba sa potom môže podeliť o svoju mapu v skupine a vysvetliť rôzne časti svojej identity a to, ako sa navzájom prelínajú. Toto cvičenie podporuje pochopenie rozmanitosti ľudských identít a zamyslenie sa nad dôležitosťou prijatia vlastnej zložitosti.

Cvičenie: LIST AUTENTICKÉMU JA



1. Úvod k cvičeniu: Vysvetlite účastníkom, že napíšu list sebe samým, adresovaný ich „autentickému ja“.
Tento list bude spôsobom, ako preskúmať svoje myšlienky, pocity a ciele úprimným a neodsudzujúcim spôsobom.

2. Priprav si pero a papier: Doma môžu účastníci použiť pero a papier, alebo digitálny prístup.

3. Napíš list: Požiadajte ich, aby napísali list sami sebe, adresovaný ich „autentickému ja“. V tomto liste môžu vyjadriť, kým skutočne sú, čo chcú od života, a čo ich robí jedinečnými. Povzbuďte ich, aby boli úprimní a aby sa nebáli, že ich niekto odsúdi.

4. Uvažuj o emóciách: Po napísaní listu ich požiadajte, aby sa zamysleli nad svojimi pocitmi počas písania. Zistili ste o sebe niečo nové? Pocítili pocit oslobodenia z úprimnosti?

5. Uchovaj si list: Povzbuďte ich, aby si list uchovali na špeciálnom mieste, alebo ho zapečatili do obálky pre budúcnosť. Bude pre nich zaujímavé vrátiť sa k nemu a neskôr si ho prečítať, aby zistili, ako rástli a ako bola ich autenticita kľúčovým prvkom v ich osobnom rozvoji.

Toto cvičenie podporuje osobnú autenticitu a povzbudzuje ich, aby preskúmali a prijali to, kým skutočne sú. Písanie listov im ponúka bezpečný priestor na zamyslenie sa nad svojimi najhlbšími myšlienkami a pocitmi.

2 Svedomie a rozhodnutia

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Stačí vychovávať deti a mladých ľudí tak, aby sa „dobre správali?“ Učiť slušné správanie alebo vychovávať svedomie? Skôr než o abstraktné formovanie človeka ide pri výchove o to, aby sme ľudsky dôstojným spôsobom pomáhali iným a sebe samým odovzdať to najlepšie, čo nám bolo dané a čo je v našich „obmedzených“ silách. V každom prípade východiskom výchovy nie sú pojmy alebo projekty, ale životné situácie a konkrétne možnosti, ktoré každý človek zažíva. Výchova znamená podnecovať a pomáhať ľuďom rásť a dôstojne prežívať svoj život; nadväzovať vzťahy, zdieľať a rozvíjať vlastný potenciál a potenciál iných ľudí; zažívať jedinečnosť životných chvíľ svojich a iných. Z hodnotového hľadiska sa výchova usiluje o to, aby sa potenciál a rozhodnutia každého človeka stávali „cnostnými“ (Tamže, s. 119).

Príliš často si užívame pohodlie názoru bez nepríjemného pocitu z premýšľania.

J. F. Kennedy

Ciele

Či už vedome alebo nevedome, vždy sa snažíme prijímať rozhodnutia. Niektoré sú také jednoduché, že ich spracúvame automaticky, bez toho aby sme si ich takmer všimli, zatiaľ čo iné, oveľa ťažšie, si vyžadujú čas, metódu a odhodlanie.

- **Kritické myslenie** nám poskytuje schopnosť vhodne a efektívne využívať údaje, informácie, skúsenosti a situácie na rozhodovanie, konanie a vytváranie správnych myšlienok a názorov v našej mysli. Aj keď si to neuvedomujeme, kritické myslenie používame mnohokrát denne. Problémom je, že podľa výskumov väčšina z nás nie je v tejto činnosti veľmi dobrá. V skutočnosti kritické myslenie používame vždy, keď sa musíme rozhodnúť, zhodnotiť rôzne možnosti, predstaviť si dôsledky našich rozhodnutí alebo určiť priority našich činností.
- Kritické myslenie je schopnosť objektívne analyzovať informácie, situácie a skúsenosti, rozlišovať realitu od vlastných subjektívnych dojmov a predsudkov; znamená to rozpoznať faktory, ktoré ovplyvňujú naše vlastné a cudzie myšlienky a správanie, a z tohto dôvodu pomáha človeku zachovať si jasnú predstavu pri rozhodovaní.
- Umožňuje lepšie porozumieť situáciám, možnostiam, projektom a ľuďom a neustále vyhodnocovať výhody a nevýhody.
- Umožňuje lepšie rozhodovanie, a tým aj lepšie výsledky a výkonnosť.
- Umožňuje zachovať si otvorenú myseľ, ktorá umožňuje lepšiu komunikáciu a vzťahy s inými.
- Pomáha rozpoznať vonkajšie faktory, ktoré ovplyvňujú vlastné i cudzie myšlienky a správanie.

Prečo ho rozvíjať:

Keď nepoužívaš kritické myslenie, zamieňaš svoje osobné interpretácie s realitou faktov; to sťažuje vytváranie efektívnych vzťahov a prijímanie dobrých rozhodnutí.

Biblické postavy: Rút a Noemi

pracovný list č. 6



Silné stránky a úspechy:

- Vzťah, v ktorom je najväčším putom viera v Boha.
- Vzťah silného vzájomného záväzku, ktorý ich vedie k dôležitým rozhodnutiam.
- Vzťah, v ktorom sa každý snažil urobiť pre toho druhého to najlepšie.

Poučenie z jeho života:

- Živá prítomnosť Boha vo vzťahu prekonáva rozdiely, ktoré by inak spôsobili rozdelenie a disharmóniu.

Všeobecné údaje:

- Miesto: Moab, Betlehem
- Povolanie: manželky, vdovy
- Príbuzní: Elimelech, Machlon, Kiljon, Orfa, Bóz

Kľúčové verše:

Rút 1, 4-22

4 Oni sa oženili s Moabkami. Jedna nevesta sa volala Orfa a druhá Rút. Tak tam bývali asi desať rokov. 5 Ale aj títo dvaja, Machlon a Kiljon, jej umreli, takže po smrti svojich dvoch synov a po smrti manžela zostala táto žena sama (v cudzej krajine).

(Rút 2,11-12; Mt 19,27-30) (Lk 9,57-58) Iz 56,6-7

6 Vydala sa teda spolu s nevestami na cestu späť z Moabských rovín, lebo sa na Moabskej rovine dopočula, že Pán milostivo navštívil svoj ľud a dal mu chlieb. 7 a tak zanechala miesto, kde dosiaľ bývala, a (šli) s ňou aj jej dve nevesty. Keď došli na cestu, ktorá viedla späť do júdskej krajiny.

8 Noemi povedala svojim dvom nevestám: "Choďte, vráťte sa každá do domu svojej matky! Nech vám Pán preukáže svoju lásku, akú ste prejavili (mojim) mŕtvym i mne! 9 Nech vám Pán dá, aby ste našli spočinutie každá v dome svojho manžela!" a pobozkala ich. Ale ony sa pustili do hlasitého plaču 10 a hovorili jej: "Vrátime sa s tebou k tvojmu národu!" 11 Noemi im odpovedala: "Vráťte sa, dcéry moje! Prečo by ste šli so mnou? Či sa mi ešte narodia synovia, aby sa stali vašimi manželmi?! 12 Vráťte sa, dcéry moje! Choďte len! Ja som už stará na vydaj. Veď keby som si povedala: Mám ešte nádej (na dieťa) a keby som ešte túto noc bola s mužom a porodila by som synov, 13 či chcete na nich čakať, až vyrastú? Či sa uzavriete, aby ste sa pre nich nevydali za muža? Nie tak, dcéry moje! Moja trpkosť je omnoho väčšia ako vaša, lebo Pánova ruka vystúpila proti mne." 14 Tu sa znovu dali hlasite plakať. Pritom Orfa pobozkala svoju svokru a vrátila sa, ale Rút sa jej pridŕžala.

15 Povedala jej (Noemi): "Hľa, tvoja švagriná sa vrátila k svojmu národu a k svojim bohom! Choď aj ty za svojou švagrinou!" 16 Ale Rút odpovedala: "Nenaliehaj na mňa, aby som ťa opustila a odvrátila sa od teba: lebo kde pôjdeš ty, pôjdem i ja, kde sa zdržíš, zdržím sa aj ja: tvoj národ sa stane mojím národom a tvoj Boh bude mojím Bohom. 17 Kde ty zomrieš, tam zomriem i ja a tam budem aj pochovaná. Nech mi Pán tak urobí a nech mi tak aj pridá, že len smrť ma odlúči od teba." 18 Keď (Noemi) videla, že je pevne rozhodnutá ísť s ňou, prestala ju nahovárať a odporúčať jej návrat k svojim.

Jej príbeh je opísaný v knihe Rút, aj Matúš 1,5 spomína Rút.

Cesta 2.1

Pomôcky: videoprojektor, počítač, papier, perá, výtlačky
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

SCHOPNOSŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **UDATNÉ KURIATKO (CHICKEN LITTLE)**
PRACOVNÝ LIST Č. 7
6 min.



Posolstiev, ktoré postava Chicken Little prináša, je veľa, ale dve sú najzrejmejšie (a najdôležitejšie):

- Po prvé, odolnosť kuriatka nám ukazuje, že v najtemnejších chvíľach našej existencie sa nesmieme nechať odradiť, ale musíme sa vzchopiť a bojovať ďalej.
- A napokon, čo je možno najprízačnejšie z rôznych významov, ktoré možno v tomto príbehu nájsť, je prítomné vo zvierati, ktoré stelesňuje stereotyp strachu. V kuriatku, nachádzame odvahu, ktorá je prítomná aj v tých najnepokojnejších a najneistejších ľuďoch. Môže nás prinútiť čeliť prekážkam, ktoré pred nami ležia iným spôsobom, vďaka čomu ich vnímame ako menej desivé, než sú.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Práca v skupine: **ROZPOZNÁVANIE BEŽNÝCH OMYLOV V HISTÓRII**

Vo všetkých početných verziách ľudovej rozprávky Henny Penny sa úloha sliepky, kurčaťa a kohúta (ale aj moriek, husi a kačíc) riadi klišé o „sliepke“, „naivnom a neinteligentnom“ zvierati (hoci dnes už aj z vedeckých štúdií vieme, že v skutočnosti je to presne naopak), zatiaľ čo líška - ako vo všetkých najznámejších rozprávkach - predstavuje ľstivého a zákerného predátora.

„Dôverčiví” ľudia alebo tí, ktorí v určitých situáciách nedokážu samostatne myslieť, môžu byť oklamaní tým, že sa dopustia „bežných chýb“ (alebo logických trikov). Ak sa nad tým zamyslíte, uvedomíte si, že tieto chyby sú... veľmi časté! Na druhej strane kriticky mysliaci človek sa nedá ľahko presvedčiť: vidí veci práve prostredníctvom „falošnej logiky“. Existuje mnoho druhov chýb, a čím viac sa nad tým zamyslíte, tým ľahšie ich rozpoznáte, že sú „okolo nás“ každý deň: najmä v reklamách, politických diskusiách atď.

Na základe týchto poznatkov sa pokúste zachytiť dynamiku, ktorá v nich funguje.

Reflexia:

- „Stádový efekt“. Nastáva vtedy, keď niečomu veríme len preto, že tomu veria aj ostatní, bez toho, aby sme si overili, či je informácia pravdivá, alebo nepravdivá!
- Zastrašovacia taktika: keď sa používajú silné „desivé“ príbehy, aby niekto uveril tomu, čomu verí.
- Apelovanie na emócie: keď prednesiete „plamenný“ prejav alebo rozprávate desivý príbeh, aby ste niekoho presvedčili, aby sa riadil vaším zmýšľaním.
- Falošná dichotómia: keď niekto (nesprávne!) tvrdí, že v hre sú len dve možnosti. Napríklad vo filme Udatné kuriatko sa falošná dichotómia vyskytuje vtedy, keď zvieratká na dvore musia veriť, že padá nebo, alebo že Udatné kuriatko klame. (Chytrá) líška však vedela, že existujú aj iné možnosti!

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Je dôležité naučiť sa rozhodovať.

TECHNIKA KOMPASU

PRACOVNÝ LIST Č. 8



5 OTÁZOK NA PROCES ROZHODOVANIA

Vždy, keď budeš stáť na križovatke, vezmi si list papiera, digitálny zápisník alebo osobný denník. Na túto prázdnu stranu napíš a odpovedz na nasledujúce otázky.

- Odkiaľ pochádzaš? Správna odpoveď na túto otázku nie je „z Ríma, z Madridu alebo z Londýna ...“! Napíš si na čistý list papiera, kým si bol predtým, než si sa dostal do tohto bodu, a čím si teraz; aký je tvoj pôvod, tvoje zázemie; aké boli rozhodujúce udalosti v tvojom živote, ktoré ťa priviedli tam, kde si teraz.
- Na čom ti skutočne záleží? Napíš si štyri veci, ktorých by si sa vo svojom živote nikdy nemohol vzdať. Aké sú míľniky, bez ktorých by tvoja existencia už nebola rovnaká. Stručne povedané, čo je pre teba sever, juh, východ a západ?
- Na kom ti skutočne záleží? Ktorí ľudia v tvojom živote dokážu ovplyvniť tvoje rozhodnutia? Ktorých ľudí počúvaš? Komu dôveruješ alebo nedôveruješ? Kto ti naháňa strach? Doplň zoznam kľúčových ľudí v tvojom živote.
- Čo ťa brzdí? Čo ťa desí v súvislosti s novým smerom, ktorým sa máš vydať? Aké prekážky, ľudia a situácie ťa držia v slepej uličke?
- Čo ťa motivuje? Čo ťa podnecuje k tomu, aby si urobil konkrétne rozhodnutie namiesto iného? Prečo by bolo dobré vydať sa práve týmto smerom? Uveď „klady“ rôznych rozhodnutí, ktoré analyzuješ.

Ak chceš, po zodpovedaní týchto piatich otázok, môžeš zostaviť aj pojmovú mapu a zvýrazniť kľúčové slová, ktorými sa líšia tvoje odpovede.

Tieto otázky ti pomôžu získať jasnosť a prijať premyslené rozhodnutia. Často sa však nestretneš s rázcestím, ale s pekelnou križovatkou s nekonečnými cestami.

6 SPÔSOBOV KONANIA

Vďaka piatim otázkam budeš mať zhromaždený a zhrnutý dostatok informácií na to, aby si sa mohol rozhodnúť, resp. aby si mohol podniknúť správne kroky.
Presne tak, pretože nestačí sa len rozhodnúť, potom musíš podľa toho aj konať.

Ponúkame 6 alternatívnych spôsobov konania navrhnutých v rozhodovacom modeli „kompas“:

- Očarujúca cesta. Ktoré rozhodnutie ťa najviac fascinuje? Ak si sa v minulosti často úspešne riadil svojimi inštinktmi, ak je pre teba dôležité vyskúšať nové skúsenosti, ak ťa blízki vždy povzbudzovali, aby si sa podrobil skúške, ak to, čo ťa brzdí, má oveľa menšiu hodnotu ako to, čo ťa ženie vpred, mal by si sa vydať cestou, ktorá ťa fascinuje.
- Vysnívaná cesta. Vysnívaná cesta nemusí byť nevyhnutne život, ktorý ťa fascinuje. Naopak, často je potrebné priniesť obete, aby si mohol uskutočniť svoje najambicióznejšie sny, ktoré ťa fascinujú len veľmi málo. Aby si sa mohol vydať na túto cestu, musíš mať v odpovedi na 5. otázku **veľmi pevné motivácie**, ktoré ťa zapália či nadchnú už len tým, že si ich napíšeš na hárok papiera.
- Racionálny spôsob. Čo ti navrhujú ľudia, ktorým dôveruješ a o ktorých si myslíš, že majú lepší úsudok? Sú pre teba bezpečnosť a znižovanie rizika dôležité hodnoty? Potom musíš ísť cestou, ktorú považuješ za najracionálnejšiu.
- Spiatočná cesta. Často sa ocitáš v situácii, keď sa rozhoduješ, či upustiť od projektu, ktorý neprináša želané výsledky? V tomto prípade stojíš pred dilemou? Máš do tohto projektu naďalej investovať prostriedky a úsilie v nádeji, že jedného dňa prinesie ovocie, alebo máš čo najskôr znížiť svoje straty? Ak tvoja motivácia nie je dostatočná, aby ťa viedla, musíš dôkladne zvážiť cestu späť, t. j. ukončiť začatý projekt.
- Známa cesta. Niekedy, napríklad vo vzťahoch, sa musíš rozhodnúť, či budeš pokračovať po známej ceste, alebo sa pustíš do nového dobrodružstva. Ak sa tvoje hodnoty a ľudia, na ktorých ti záleží, nachádzajú na známej ceste, rozhodnutie, ktoré ti pomôže cítiť sa lepšie, bude rozhodnutím pokračovať v tomto smere, prípadne uskutočniť správne zmeny.
- Neznáma cesta. Sú obdobia v našom živote, keď každý deň navyše, ktorý stráviš na známej ceste, z teba doslova vysáva životnú energiu. Stáva sa to vtedy, keď robíš kompromisy v tom, na čom ti skutočne záleží, keď konáš zo strachu, že nesplníš očakávania niekoho, koho si vážiš alebo sa ho bojíš. Ak si inštinktívne odpovedal na päť otázok o rozhodovaní, som si istý, že tieto prvky sa objavili a že ti bude jasné, že nastal čas vydať sa na neznámu cestu, nech je pre teba akokoľvek desivá.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Kritické myslenie a dôležitosť rozhodnutí

ETICKÁ DILEMA

PRACOVNÝ LIST Č. 9



Toto je praktické cvičenie na rozvoj kritického myslenia a rozhodovania:
Cvičenie podporuje kritické myslenie, hodnotenie dôsledkov a schopnosť prijímať informované rozhodnutia. Pomáha tiež rozvíjať hlbšie pochopenie etických dilem a rozhodovacích výziev, ktorým bude človek v budúcnosti čeliť.

1. Vybranie etickej dilemy: Zvoľ si príbeh, ktorý predstavuje etickú dilemu, alebo porozprávaj iný príbeh. Môže to byť napríklad konflikt medzi dvoma dôležitými hodnotami alebo situácia, v ktorej je potrebné prijať ťažké rozhodnutie.

2. Predstavenie dilemy: Prečítaj etickú dilemu neutrálne, bez toho, aby si poskytol akékoľvek riešenia alebo úsudok.

3. Skupinová diskusia: Rozdeľ účastníkov do malých skupín a požiadaj ich, aby diskutovali o dileme. Každá skupina by mala preskúmať rôzne možnosti, zhodnotiť dôsledky a predložiť argumenty za a proti rôznym možným voľbám.

4. Zdieľanie záverov: Po tom, ako skupiny prediskutujú dilemu, požiadaj ich, aby sa o svoje závery podelili s celou skupinou. Podporíš tým zdieľanie rôznych názorov a stimuluješ kritické myslenie.

5. Analýza rozhodnutia: Po skončení diskusie ich vyzvi, aby sa zamysleli nad prijatými rozhodnutiami, nad tým, čo ich motivovalo a aké majú z nich pocity. Opýtaj sa ich, či by svoje rozhodnutie zmenili vzhľadom na argumenty ostatných.

6. Osobná aplikácia: Na záver ich povzbuď, aby sa zamysleli nad tým, ako môžu aplikovať to, čo sa naučili z etickej dilemy, do svojho každodenného života. Ako môžu robiť informovanejšie rozhodnutia založené na hodnotách?

Čo sa týka príbehu:

Možné voľby:

1. Nahlásiť podvod: Podvod môžeš nahlásiť oddeleniu ľudských zdrojov alebo vedeniu spoločnosti s vedomím, že toto konanie by mohlo viesť k prepusteniu Anny, a teda k ešte ťažšej finančnej situácii pre ňu a jej deti.

2. Konfrontovať Annu: Môžeš sa rozhodnúť konfrontovať Annu priamo o jej konaní a požiadať ju, aby s podvodom prestala a problém vyriešila. To jej môže pomôcť vyhnúť sa právnym dôsledkom a udržať si prácu, ale nemusí to nevyhnutne zastaviť podvod.

3. Skrývať podvod: Môžeš sa rozhodnúť nerobiť nič a ignorovať Annin podvod. Toto ochráni jej prácu a okamžitú finančnú situáciu, ale môže to viesť aj k etickým problémom pre teba a pre spoločnosť, ak sa podvod v budúcnosti odhalí.

Cesta 2.2

Pomôcky: projektor, počítač.
Dĺžka stretnutia: 2 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

SCHOPNOSŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **STRÁNKY DENNÍKOV CHLAPCOV a DIEVČAT**
PRACOVNÝ LIST Č. 10



VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Prvý bod: SKUPINOVÁ REFLEXIA PRI ČÍTANÍ STRÁNOK Z DENNÍKA

- Aké prvky sa objavujú?
- Aké sú hlavné ťažkosti?
- Aké myšlienky zdieľate?
- S ktorými myšlienkami nesúhlasíte?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Druhý bod: ČO PRE MŇA ZNAMENÁ VYBRAŤ SI a ROZHODOVAŤ SA?

Niekoľko príkladov:

- Čo by si urobil, keby ťa starší chlapec postrčil a prinútil ťa spadnúť?
- Priatelia ťa pozvú, aby si s nimi vyskúšal fajčiť marihuanu: čo urobíš?

Rozhodujem sa vtedy, keď zvažujem rôzne možnosti, ktoré mám, a dôsledky, ktoré môžu nasledovať. Rozhodnutie nikdy nie je dobré v absolútnom zmysle, ale je dobré vo vzťahu ku konkrétnemu kontextu a k sebe samému.

Dobré rozhodnutie zohľadňuje zložitosť ľudskej bytosti, seba samého s:

- jeho vlastnými prioritami
- jeho cieľmi
- jeho silnými a slabými stránkami
- jeho hodnotami
- jeho kultúrou
- jeho emóciami

a kontext:

- ľudí s vlastnými cieľmi, hodnotami a potrebami
- vzťahov medzi ľuďmi a emocionálnu atmosféru
- prostredia: predmety, priestory, atmosférické podnebie atď.
- kultúry

Pre prijímanie správnych rozhodnutí je dôležité mať **dobré sebavedomie** a dobrý **kritický zmysel**.

PREČO BY SME MALI TRÉNOVAŤ

Vedieť sa správne rozhodovať znamená **konať,** a nie **reagovať** na niečo, čo sa deje. Týmto spôsobom sme cieľavedomí a tvoríme svoj život.

Ak žijeme na základe reakcií, nechávame svoj život v rukách iných, ak konáme premyslene (zámerne), svoj život vedieme my.

PRÍKLAD Č. 1

Predstav si motocyklové preteky medzi adolescentmi: k semaforu sa blíži rovesník, ktorého motor motorky hučí, chlapec sa ukazuje pred spolužiakmi, ktorí ho pozorujú z chodníka, aby im dokázal, že je „cool", legenda, a keď sa rozsvieti zelená, zaradí štvrtý rýchlostný stupeň, aby došiel skôr ako ostatní a vyhral preteky... alebo prišiel o svoj život na asfalte.

Niečo iné je mať vášeň pre motorky, mať príležitosť a podporu vlastných rodičov a rozhodnúť sa ísť pretekať na okruhu. Rovnaké, ale **premyslené** správanie: jazda na motorke, ale vo vhodnom a chránenom kontexte.

PRÍKLAD Č. 2

Predstavte si, že som rodič malých detí. Vezmem ich na večeru s priateľmi, ktorí by sa urazili ak by som ich odmietol. Ideme do preplnenej reštaurácie, kde nás nechajú hodinu čakať na prvý chod... Chlieb na stole sa minul, deti sa začnú sťažovať, vstávajú od stola alebo dokonca plačú. Ja znervózniem a **reagujem** prudko, vybíjam si to na mojich znudených a hladných deťoch! Tá večera nebola dobrá voľba!

AKO ROZVÍJAŤ TÚTO ZRUČNOSŤ

Ako vždy je dôležité, aby sa tréning začal jednoduchými situáciami: „Čo si dám na raňajky?"; až neskôr povedie k trénovaniu zložitejších a dôležitejších životných situácií: „Mám zmeniť zamestnanie? Akú univerzitu si mám vybrať?". Môžeme začať s klasickými **pre a proti,** t. j. čo je dobré alebo zlé sa stane, ak urobím toto rozhodnutie? Pridajme však do zoznamu aj **emocionálne pre a proti**: aké príjemné a nepríjemné emocionálne dôsledky mi hrozia?

PRAKTICKO-RACIONÁLNE		EMOCIONÁLNE	
PRE	PROTI	PRE	PROTI
Nasýtim sa	Ťažké trávenie	Pocítim veľké potešenie	Pocítim vinu kvôli svojej diéte
Urobím láskavosť svojej babičke, ktorá ich uvarila	Prijímam veľa kalórií na svoju diétu	Budem rád, keď urobím babičke radosť	Hanbím sa, lebo som povedal, že už ich nebudem jesť
...	...	...	...

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Domáce cvičenie



Preskúmaj svoje svedomie

Spomeň si na dôležité rozhodnutie, ktoré musíš urobiť alebo si nedávno urobil.

Zamysli sa nad tým, ako si situáciu riešil a aké myšlienky, emócie a hodnoty boli do nej zapojené. Spýtaj sa sám seba, či si konal v súlade so svojím svedomím, alebo či existovali faktory, ktoré ovplyvnili tvoje rozhodnutie.

Osobné hodnoty

Premýšľaj o základných hodnotách, ktorými sa riadi tvoje konanie a rozhodnutia. Čo je pre teba skutočne dôležité? Môžu to byť hodnoty ako čestnosť, poctivosť, sloboda, spravodlivosť, rodina, tvorivosť atď. Preskúmaj, ako tieto hodnoty ovplyvňujú tvoje rozhodnutia a ako ich môžeš ctiť v každodennom živote.

Cvičenie mentálnej prítomnosti

Cvič sa v bdelosti pri rozhodovaní. Keď budeš stáť pred voľbou, venuj chvíľu skúmaniu svojich myšlienok, emócií a hodnôt v danom momente. Spýtaj sa sám seba, či tvoje rozhodnutie odráža tvoje vedomie a či sa s ním cítiš vyrovnaný.

Reflexia po rozhodnutí

Po prijatí rozhodnutia si nájdi čas na premýšľanie o tom, ako sa cítiš. Konal si v súlade so svojím svedomím? Ak áno, ako ste sa cítil? Ak nie, aké faktory ovplyvnili tvoje rozhodnutie? Táto reflexia ti pomôže poučiť sa zo svojich rozhodovacích procesov a rozvíjať tvoje povedomie v budúcnosti.

3 Sebaovládanie

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Pre budúcnosť kresťanstva sa ukáže, že voľba za alebo proti telu bude mať plno následkov. Zmena perspektívy v skutočnosti znamená uznať, že sa nachádzame medzi dvoma extrémami: na jednej strane myšlienka, že cesta k Bohu nás núti relativizovať naše zmysly alebo sa ich dokonca zrieknuť; na druhej strane ľahostajnosť voči telu, ktorá nastáva po tom, čo sme „všetko vyskúšali“. Kľúčovým slovom medzi týmito dvoma extrémami by mohla byť „čistota“, teda „privilegovaná cesta, ako sa naučiť rešpektovať individualitu a dôstojnosť druhého bez toho, aby sme ho podriaďovali vlastným túžbam“ (KIMŽ 57). ... Sebaovládanie učí sebadisciplíne srdca, ako aj sebadisciplíne očí, mysle a všetkých zmyslov. Toto ovládanie (emocionálna sebaregulácia) nie je niečo negatívne, ale skutočná vláda nad sebou samým. Byť si vedomý a byť pánom seba samého znamená, uznať každého človeka ako jedinečný a neopakovateľný subjekt, ako cieľ sám o sebe, a nikdy nie ako prostriedok na dosiahnutie cieľa.

Z toho vyplýva, že čistota znamená trénovanie a formáciu, aby sme prekonali akúkoľvek majetnícku a ovládajúcu mentalitu proti druhej osobe. Je to priama opozícia k utilitárnej a narcistickej mentalite, ktorá má tendenciu všetko používať a zneužívať, akoby sme boli najvyššími vládcami seba samých, svojho tela a pudov, ako aj ľudí a sveta okolo nás. Nakoniec láska, ktorá chce vlastniť a využívať toho druhého, je vždy nebezpečná; väzní a dusí skutočnú lásku a robí druhých nešťastnými. Logika lásky je vždy logikou slobody.

Uznávame, že čistote sme nepriznali takú hodnotu, akú si zaslúži. Dnešná kultúra a spoločnosť v podstate už vôbec nepočíta s určitým typom čistoty. Pre mladých ľudí a dospelých je čoraz „nemysliteľnejšie“ praktizovať napríklad predmanželskú čistotu počas zasnúbenia a čistotu počas života všeobecne. Sebaovládanie a čistota sú znevažované a na „naivných“ sa ich rovesníci pozerajú s opovrhnutím (Tamže s.123).

Keď hovorím o zvládaní emócií, mám na mysli len tie skutočne nepríjemné a deštruktívne. Prežívanie emócií je to, čo robí život bohatým, a ty potrebuješ svoje vášne.

Daniel Goleman

Ciele

- Rozvoj sebakontroly a sebaovládania a schopnosť rozpoznať všetky svoje emócie je veľmi dôležitá, pretože keď si ich uvedomíme, môžeme si vybrať, ako svoje pocity vyjadriť a ako na ne reagovať.
- Je veľmi dôležité vedieť zvládať sebauvedomenie, aby sme udržali negatívne emócie pod kontrolou, inak samotné uvedomenie zostáva neplodné. Žiaľ, často nevieme, ako na uvedomenie reagovať, a tak sa necháme ovládnuť emóciami, najmä negatívnymi a deštruktívnymi.
- Vedieť zvládať emócie, keď si to uvedomíte, znamená ovládať seba samého. Byť majstrom seba samého znamená mať schopnosť riadiť a ovládať svoje emócie, a to nie tým, že potlačíme pocity a spontánne prejavy, ale tým, že ich správne nasmerujeme.

Každá emócia, či už mierna alebo intenzívna, vedomá alebo nevedomá, otvorená alebo skrytá, vyvoláva jednu z nasledujúcich troch motivácií:

- Prístup > chcem dosiahnuť niečo viac;
- únik > chcem uniknúť;
- útok > chcem ublížiť.

Vo všeobecnosti by sa človek mal naučiť lepšie zvládať emócie, ktoré vyvolávajú útek, alebo útok.



Biblická postava: Abisai



pracovný list č. 11

Silné stránky a úspechy:

- Známy ako jeden z hrdinov medzi Dávidovými bojovníkmi.
- Ochotný a odvážny dobrovoľník, hlboko verný Dávidovi.
- Zachránil Dávidov život.

Slabé stránky a nedostatky:

- Mal sklon konať bez rozmyslu.
- Pomohol Moabovi zabiť Abnera a Amasu.

Poučenie z jeho života:

- Najúčinnejší nasledovníci kombinujú uvažovanie a konanie.
- Slepá vernosť môže spôsobiť veľké zlo.

Všeobecné údaje:

- Povolanie: vojak
- Rodina:
  - Matka: Sarvia.
  - Bratia: Joab a Asael.
  - Strýko: Dávid

Kľúčové verše:

1 Sam 26, 6-9

6 Vtom sa ozval Dávid a vravel Hetejcovi Achimelechovi a Abisaimu, synovi Sarvie, Joabovmu bratovi: „Kto zíde so mnou k Šaulovi do tábora?“ Abisai odpovedal: „Ja zostúpim s tebou.“ 7 Dávid a Abisai zostúpili k mužstvu v noci a hľa, Šaul ležal a spal v ohrade z vozov, kopiju mal konča hlavy zabodnutú v zemi. Abner a mužstvo spalo okolo neho. 8 Abisai povedal Dávidovi: „Dnes ti Boh vydal tvojho nepriateľa do ruky. Zaraz ho jedným bodnutím pribodnem kopijou k zemi. Druhé nepotrebujem!“ 9 Ale Dávid odpovedal Abisaimu: „Nezabíjaj ho! Veď ktože by smel beztrestne siahnuť rukou na Pánovho pomazaného?“

„Joabov brat Abisai, syn Sarvie, bol hlavou tridsiatich. On zdvihol svoju kopiju na tristo, (ktorých) prebodol. Mal meno medzi tridsiatimi. 19 Bol váženejší ako tridsiati a bol im veliteľom, ale tým trom sa nevyrovnal“ (2 Sam 23,18-19).

Príbeh o Abisaiovi je opísaný v 2 Sam 18-23,19. Spomína sa aj v 1 Sam 26,1-13; 1 Krn 2,16; 11,20; 18,12; 19,11-15.

Cesta 3.1

Pomôcky: projektor, počítač, výtlačky textov piesní.
Dĺžka stretnutia: 1 h 15 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

SCHOPNOSŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **NA LÁSKE ZÁLEŽÍ (L'AMORE CONTA) - Luciano Ligabue**
PRACOVNÝ LIST Č. 12



- **Aktivácia:** Na láske záleží
- **Cieľ:** Pomôcť mladých ľuďom v skupine, aby sa zamysleli nad láskou a zamilovanosťou.
- **Metodika:** Čítanie navrhovaného úryvku a skupinová diskusia s pomocou otázok.

Návrh: Požiadajte mladých ľudí, aby našli texty piesní, skladby, alebo čítania o láske, úcte k telu, dobrodružstvách, sebakontrole alebo nedostatku kontroly.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Uznanie tela ako prostriedku komunikácie a vzťahov s druhými, definovanie toho, čo sú emócie a pocity, objavovanie významu afektívnych väzieb, priateľstva, zamilovanosti a lásky, a rozpoznávanie sexuality ako spôsobu komunikácie a vzťahov s druhými.

Telo ako prostriedok komunikácie

Telo je najbezprostrednejším prostriedkom komunikácie; cez telo vytvárame vzťahy s druhými a s okolím. Na komunikáciu nepoužívame len slová, ale aj pohľad, ruky, úsmev, držanie tela, spôsob obliekania. Telo nás vyjadruje a často prezrádza viac ako slová, predvída myšlienky a môže byť mostom medzi nami a ostatnými.

Cvičenie č. 1



- **Aktivácia:** stavy mysle prostredníctvom tela
- **Cieľ:** odovzdávanie správ prostredníctvom neverbálnej komunikácie.
- **Metodika:** Stoličky je potrebné rozmiestniť do polkruhu. Dostanú malé kartičky s popisom určitých nálad, prostredníctvom ktorých sa môžu naučiť vyjadrovať. Účastníkov požiadame, aby ich znázornili prostredníctvom celkového používania tela vrátane výrazu tváre a očného kontaktu. Zvyšok skupiny by mal rozpoznať, čo chcú ich spoločníci vyjadriť, a zaznamenať prípadné nezrovnalosti v neverbálnej komunikácii.

Príklady určitých nálad:

- komunikovanie únavy;
- vyjadrenie radosti;
- vyjadrenie údivu;
- prejavenie náklonnosti;
- vyjadrenie hnevu;
- vyjadrenie nesúhlasu;
- vyjadrenie netrpezlivosti.

Každý člen na konci hry povie, ako sa cítil pri vykonávaní cvičenia. V prípade, že sa u niekoho prejavia veľké ťažkosti pri vykonávaní úlohy, vedúci môže požiadať spoločníka, aby mu pomohol.
Na konci hry môže vedúci otvoriť diskusiu, v ktorej každý môže opísať, ako sa zvyčajne vyjadruje celým telom.

Odporúčania: Vedúci zdôrazní význam tela v komunikácii a to, ako sa často podceňuje; mal by venovať pozornosť každému vhodnému správaniu, každému malému kroku účastníkov a posilňovať ho, pričom sa musí vyhnúť posudzovaniu nevhodného správania.

Cvičenie č. 2



Aktivácia: Úvahy o jazyku pocitov
Cieľ: Pomôcť mladým ľuďom zamyslieť sa nad tým, ako rozpoznať a zvládnuť emócie/pocity.
Metodika: Individuálne alebo skupinové tabuľky emócií a pocitov (Pracovný list č. 13).
Požiadajte ich, aby zo zoznamu vybrali niektoré emócie a pocity, ktoré mladí ľudia zažili a v akých situáciách. Z diskusie by mal vyplynúť význam schopnosti rozpoznať vlastné emócie a pocity a ako s nimi čo najlepšie zaobchádzať.

Vyber si niektoré emócie a pocity a zapíš ich do druhého stĺpca tabuľky. Uveď, kedy si ich pocítil a ako si sa zachoval, pričom emócie vyfarbi (rovnakú farbu môžeš použiť aj viackrát).

radosť	nadšenie
smútok	strach
hnev	pohnutie
láska	poníženie
mrzutosť	nenávisť
krása	osamelosť
úžas	bolesť
sloboda	vyrovnanosť
solidarita	
úzkosť	
úcta	
obdiv	
nemiernosť	
láska	
životaschopnosť	
závisť	
podráždenosť	
nežnosť	
šťastie	
sklamanie	

.

Cvičenie č. 3



- **Aktivácia:** Koľko je spôsobov lásky
- **Cieľ:** Rozpoznať rôzne spôsoby vyjadrovania svojich citov
- lásky bez sexuálneho vzťahu, rozšíriť pohľad chlapcov na sexualitu.
- **Metodika:** Účastníci sa majú zamyslieť nad niektorými z nižšie uvedených spôsobov a navrhnúť ďalšie, napísať ich na plagát alebo na tabuľu. Pri reštitúcii by sa malo zdôrazniť bohatstvo prejavov náklonnosti: slová uistenia, povzbudenia, komplimenty, zdieľanie výnimočných chvíľ, gestá služby, malé darčeky, výmena náklonnosti a dôvernosti.

- Držanie sa za ruky
- Spoločný tanec
- Stláčanie a objímanie
- Vzájomné usmievanie sa
- Spoločná návšteva kina
- Spoznávanie priateľov
- Rozprávanie sa o našich pocitoch
- Spoločné počúvanie hudby
- ...

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Rozvíjanie a precvičovanie sebaovládania (sebakontroly): PÄŤ ROZMEROV

Naše emócie a nálady ovplyvňujú nielen našu schopnosť sebakontroly a sebaovládania, ale majú vplyv aj na ostatných.

- Uvedomil si si niekedy, že nálady sú nákazlivé?

Zamysli sa nad účinkami, ktoré na teba majú šťastní ľudia alebo ľudia s pozitívnym prístupom: často dokážu zmeniť tvoju negatívnu náladu. To isté sa môže stať aj naopak, keď pristupuješ k ľuďom s negatívnym postojom.

V skutočnosti aj ten najšťastnejší a najpozitívnejší človek prežíva negatívne emócie: rozdiel je v tom, že si ich uvedomuje a nachádza najlepší spôsob, ako na ne reagovať.

Potom si nájdi čas na premýšľanie o emóciách a vyber si vhodnú reakciu na základe svojich hodnôt a očakávaní, namiesto toho, aby si na emócie reagoval impulzívne.

Ak teda chceš začať lepšie ovládať svoje emócie, vyskúšaj nasledujúce tipy.

1. Zhodnoť typické reakcie na vlastné emócie. Skúmaj reakcie na svoje emócie a plánuj nové myšlienky v reakcii na ne, odstráň staré škodlivé a neužitočné reakcie, nahraď ich a nacvič si pozitívnejšie (sebakontrola).

2. Nauč sa riadiť svoju neverbálnu komunikáciu. Budeš musieť začať zvládať aj svoju neverbálnu komunikáciu, pretože svoje emócie môžeš komunikovať nielen slovami, ale najmä rečou tela. Je tiež dôležité venovať pozornosť neverbálnej komunikácii druhých (prispôsobivosť), aby si pochopil ich emócie a lepšie ich usmernil.

3. Buď zodpovedný sám pred sebou. Priznaj si svoje rozhodnutia a chyby, vyrovnaj sa s následkami a snaž sa neobviňovať iných, keď sa niečo nepodarí. Budeš sebavedomejší a svedomitejší!

4. Nauč sa zvládať stres v súkromí aj mimo neho. Praktizuj techniky, ktoré ti pomôžu dosiahnuť upokojenie, ako sú meditácia, dýchanie, modlitba, dobrý spánok, rekreácia, fyzické cvičenie a vyhýbanie sa zneužívaniu akéhokoľvek druhu. Trochu stresu v živote môže byť prínosom, pretože motivuje, ale príliš veľa stresu môže mať negatívny účinok: ak sa cítiš vystresovaní, je veľmi ťažké efektívne zvládať svoje emócie, zatiaľ čo bez stresu si inovatívnejší a kreatívnejší.

5. Presne identifikuj svoje hodnoty. Dobre si identifikuj, čo ťa vedie a motivuje, aby si sa na základe toho mohol rozhodovať a nemal pochybnosti, keď budeš čeliť morálnym alebo etickým rozhodnutiam.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Identifikácia tvojich hodnôt ti určite pomôže zmierniť stres alebo ťažkosti vo chvíľach, keď musíš robiť ťažké, emocionálne nabité rozhodnutia, ktoré môžu spôsobiť, že sa vydáš cestou, ktorú neskôr budeš ľutovať.

Sebaovládanie spôsobí, že sa budeš cítiť sebavedomejší a vnútorne motivovanejší.

Príbeh: **ČLN MÚDROSTI: NAUČIŤ SA OVLÁDAŤ EMÓCIE**
PRACOVNÝ LIST Č. 14



Cvičenie



Odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Zažil si niekedy intenzívne emócie, ako napr. hnev alebo smútok?
Ako si zvyčajne reagoval v týchto chvíľach?
2. Dokážeš identifikovať nedávnu situáciu, v ktorej si mohol uplatniť „múdry“ prístup k zvládaniu emócií inak?
3. Aké stratégie alebo techniky v súčasnosti používaš na zvládanie svojich emócií?
4. Čo si myslíš, že by sa mohlo stať, keby si začal pozorovať svoje emócie bez posudzovania a impulzívnych reakcií?
5. Ako by si sa mohol podeliť o toto učenie s ostatnými ľuďmi vo svojom živote, aby si zlepšil vzťahy a vzájomné porozumenie?
6. V akých každodenných situáciách by si mohol uplatniť emocionálne uvedomenie, aby si robil uváženejšie rozhodnutia?
7. Ako by podľa tvojho názoru mohlo sebaovládanie ovplyvniť tvoje duševné zdravie a celkovú pohodu?

Cesta 3.2

Pomôcky: projektor, počítač, reproduktory, kartónové výtlačky, predmety rôznych tvarov a vôní, fľaše s vodou, zabalené čokolády atď..

Dĺžka stretnutia: 3 h

Privítanie: 10 min.

Uvedenie témy: 40 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému:

Rozdeľte účastníkov do malých skupín a požiadajte ich, aby našli video, pieseň, "tik tok", ktoré vyjadruje ich predstavu o emóciách a o tom, ako ich prežívajú vo svojom veku. Čas: 15 minút. Potom premietnite rôzne videá.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Zvládanie emócií neznamená ich kontrolovanie, ale ich využívanie ako nástroja na **konanie** bez toho, aby nás emócie premohli alebo strhli, t. j. aby sme **reagovali**.

Zvládanie emócií robí z človeka pána seba samého, pretože mu umožňuje zostať jasným a efektívnym bez toho, aby stratil rozum: znamená to zvoliť si svoje správanie, teda byť uvážlivý vo svojich rozhodnutiach posúdením ich účinkov na seba a na iných ľudí.

Emócie obsahujú dôležité informácie o našich hodnotách a vedieť ich spravovať nám umožňuje zvoliť si svoje konanie, t. j. **konať**, a nielen **reagovať** na podnety.

ZVLÁDANIE EMÓCIÍ

- nie je ich kontrola
- zlepšuje sebaovládanie
- umožňuje nám uvážene sa rozhodovať

PREČO ROZVÍJAŤ TÚTO ZRUČNOSŤ

Vedieť zvládať emócie nám umožňuje:

- transformovať nepríjemné (alebo kontextovo nevhodné) emócie na príjemné
- vedieť sa motivovať
- byť schopný ovládať emóciu bez toho, aby sme ju odmietli, ale prežívali ju, kým nepochopíme jej posolstvo, význam a/alebo dôležitosť.

Vďaka tomu, že vieme zvládať emócie, sme sami sebe pánmi, efektívni a pokojní.

AKO JU ROZVÍJAŤ

Nepríjemné emócie sa dajú premeniť na príjemné, ale až po ich rozpoznaní. Preto je základom dobrého sebaovládania aj sebapoznanie.

Na to, aby si človek nacvičil schopnosť zvládať emócie, je veľmi dôležité predovšetkým dobré sebauvedomenie a výber správnej chvíle: **nikdy nie** vtedy, keď sú emócie silné! Tak ako v športe, človek veľa trénuje, aby prišiel pripravený na súťaž s najsilnejším súperom!

Ako môžem zmeniť silnú, nepríjemnú emóciu na príjemnú?

Je dôležité pripomenúť, že emócie nie sú ani negatívne, ani pozitívne, sú **príjemné** alebo **nepríjemné**, v tom zmysle, že všetky emócie sú užitočné a funkčné, dokonca aj hnev a strach... Emócie sú v poriadku, nie sú ani dobré, ani zlé!

Je to správanie, ktoré treba zmeniť.

Najprv treba rozpoznať, že vnem, ktorý prežívam, je **emócia**, a nie napríklad hlad alebo únava. Povedz si pred sebou prv než pred ostatnými, že emócia je príjemná alebo nepríjemná. Daj emócii **meno**, napríklad „úzkosť“.
Precíť, v ktorej časti tela ju vnímaš.

Zníž intenzitu emócie tým, že necháš plynúť **čas**:
1. porozprávaním niekomu, ako sa cítim
2. písaním
3. spievaním
4. behaním

Až neskôr, keď je emócia, ktorú cítim, menej intenzívna a blížim sa k upokojeniu, môžem si ju spríjemniť, až kým nedosiahnem pokoj a, prečo nie, nadšenie.
Body 1 až 4 sú dôležitými krokmi **uvedomenia**, bez ktorých nie je možné zámerne zvládať emócie.

Cvičenie: **SKÚMANIE ZMYSLOV (CHUŤ a ČUCH) a MYSLE**



- Podnietiť uvedomovanie si súvislostí medzi vôňami a emóciami
- Učiť sa rozlišovať a uvedomovať si rôzne vône a chute.

Ako?
- Privoňaj ku kvetom - môžeš použiť aj pomaranče, čajové vrecúška alebo iné vône.
- Spoj potraviny s ich chuťou.
- Marťanské cvičenie. Predstav si, že si Marťan, ktorý nevie nič o svojom okolí, vyber si potraviny a požiadaj o pomoc pri pochopení, aká je to potravina. Začni zrakom (akú má farbu?), prejdi na hmat (je to tvrdé?) a čuch (akú má vôňu?). Zakonči sluchom (napríklad "praskanie" obilnín v mlieku pri raňajkách) a chuťou. Na záver nech ti povie, čo pomocou tvojich pokusov zistil.

Pomôcky: Predmety rôznych tvarov a vôní, fľaše s vodou, zabalené čokolády.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

UVEDOMENIE SI VLASTNÉHO TELA

Uvedomenie si a prijatie vlastného tela sú základom mnohých aspektov, a to fyzického, aj psychického.
Keď hovoríme o uvedomení si vlastného tela, máme na mysli úplné poznanie a prijatie svojho tela a svojich obmedzení, aby sme mohli žiť sami so sebou čo najlepšie, správať sa k sebe s rešpektom a venovať si pozornosť, ktorú si zaslúžime.
Existujú dve základné témy: **vonkajšia** a **vnútorná.**
Cesta prijatia má najväčší vplyv na náš vonkajší vzhľad, na to, ako sa vidíme v zrkadle, a na to, ako veľmi môže naša myseľ skresľovať realitu, manipulovaná očakávaniami, ktoré nám vnucuje spoločnosť a ľudia okolo nás.
Na druhej strane vnútorná časť sa týka plného pochopenia toho, ako k nám náš organizmus hovorí, oznamujúc nám, čo potrebujeme a kedy sa treba zastaviť.

Cvičenie: SKEN TELA



Sken tela (Body scan): Riadená meditácia s hudbou na pozadí.

Riadená meditácia so skenovaním tela je silný nástroj na prehĺbenie vedomia tela. Tento typ meditácie zameriava pozornosť na fyzické vnemy tela. Prax je doplnená „skenovaním" vedomia celého tela a pozornosť je venovaná každému centimetru tela.

Meditácia skenovaním tela pracuje na rôznych aspektoch, ako je pozornosť, uvedomenie, uvoľnenie, vcítenie sa do nepríjemných pocitov, ocenenie, odreagovanie. Tým, že sa vedome rozhodneme upriamiť svoju myseľ na určitú oblasť tela, trénujeme svoju schopnosť sústrediť pozornosť.

Tým, že žijeme prostredníctvom svojho tela, sa naladíme na spôsob vnímania, ktorý je viac sústredený a priamo v kontakte so svetom okolo nás, namiesto toho, aby sme sa neustále rozptyľovali tisíckami zložitých myšlienok a konceptov.

Materiál: pohodlné oblečenie a podložka na ležanie (deky alebo rohož)

RIADENÁ MEDITÁCIA S HUDBOU NA POZADÍ

PRACOVNÝ LIST Č. 15

Výsledky praktického cvičenia

Ľudia, ktorí praktizujú skenovanie tela, uviedli, že sa im prehĺbila schopnosť pozorovať a prijímať telesné pocity, schopnosť uvedomovať si ich, a to v každom čase a v rôznych častiach tela, prežívajúc dýchanie a telo. Cvičenie zvyčajne vyvoláva pocit uvoľnenia mysle a tela. Pravidelným cvičením si človek rozvíja hlbšie chápanie a vnímanie tela, všíma si, ako sa telo neustále mení, a zlepšuje sa v identifikácii telesných pocitov.

Otázky a úvahy

Pri prechádzaní rôznymi telesnými pocitmi môžeme objaviť aj pocity, ktoré sa nám nepáčia: nepohodu a bolesť, podráždenie a nudu, smútok a otupenosť - to všetko sú bežné skúsenosti ľudí, ktorí praktizujú skenovanie tela. Naším obvyklým spôsobom, ako sa s týmito pocitmi stretávame, je uniknúť pred ich nepríjemnosťou tým, že sa rozptýlime, hĺbame nad nimi alebo s nimi bojujeme.

Niekedy však nemôžeme urobiť nič, aby dobrovoľne zmizli. Preto namiesto toho, aby sme prehlbovali svoje trápenie tým, že s ním bojujeme, skenovanie tela nás učí, ako sa jemne skloniť k nepohodliu. Aj keď sa zdá, že je to proti intuícii, zameranie sa na časť nášho tela, ktorá nám spôsobuje nepohodlie, znižuje silu nežiaducich pocitov a pomáha nám odvrátiť od nich pohľad. Aj keď sa niekedy môžu vyskytnúť nepríjemné pocity, keď k zmyslovým zážitkom pristupujeme so záujmom, okrem odvrátenia pohľadu od negatívnych pocitov sa zbavujeme aj pripútanosti k stresujúcim myšlienkam a reakciám, ktoré sa k nim zvyčajne viažu.

Keď venujeme pozornosť vedomiu, pozorujeme a cítime, že v skutočnosti sa všetko neustále mení. Všimneme si, ako vzniká stres, keď sa snažíme udržať si príjemné pocity a/alebo odmietnuť tie bolestivé, a vidíme, ako sa pocity neustále hýbu, menia, stúpajú a klesajú v intenzite.

Môžeme tiež vidieť, ako už nie sme takí zaujatí sami sebou, keď upustíme od svojho pevného pocitu identity („Bolí ma noha!“) a pozývame k uvedomeniu si aspektov a procesov skúsenosti („Práve teraz je tu bolesť a myšlienka na túto bolesť“).

Odpojenie sa od nesprávnych predpokladov o tom, aké veci sú – a akí sme my –, môže začať prinášať určitú úľavu.

Je dôležité pamätať na to, aby sme sa nesnažili uvoľniť, pretože takéto myslenie len vytvára ďalšie napätie. Namiesto toho si uvedomte každý plynúci okamih a prijmite to, čo sa vo vás deje, a vnímajte to tak, ako to je. Zbavte sa tendencie chcieť, aby veci boli iné, ako sú teraz, a nechajte veci presne také, aké ich nájdete. Jednoducho sledujte činnosť svojej mysle, nechajte odísť kritické a odsudzujúce myšlienky, keď sa objavia, a robte to, k čomu vás cvičenie vedie, najlepšie, ako viete.

Alebo skrátená forma: **CVIČENIE NA UVEDOMENIE SI TELA**



Toto cvičenie ti pomôže všimnúť si a rozlíšiť dve tvoje časti:
tvoje „pozorujúce ja“, ktoré je zodpovedné za uvedomovanie, pozornosť a sústredenie (je to tá časť teba, ktorá pozoruje myšlienky, spomienky, obrazy ale nie je schopná ich vytvárať) od tvojho „mysliaceho ja“, ktoré vytvára myšlienky, úsudky, spomienky, fantázie...

V tomto cvičení ťa požiadame, aby si si všimol niekoľko vecí. Zakaždým udržuj svoju pozornosť približne desať sekúnd, než prejdeš k ďalšej.

- Upriam pozornosť na svoje nohy (10 sekúnd)
- Upriam na polohu svojich nôh (10 sekúnd)
- Pozornosť venuj polohe a zakriveniu chrbtice (10 sekúnd)
- Upriam pozornosť na rytmus, rýchlosť a hĺbku dýchania (10 sekúnd)
- Upriam pozornosť na polohu svojich rúk (10 sekúnd)
- Venuj pozornosť tomu, čo cítiš v krku a ramenách (10 sekúnd)
- Upriam pozornosť na teplotu svojho tela a na to, ktoré časti pociťuješ teplejšie alebo chladnejšie (10 sekúnd)
- Upriam pozornosť na vzduch na tvojej pokožke (10 sekúnd)
- Presuň pozornosť pozdĺž tela, začni od hlavy a pokračuje dolu po prstoch na nohách, a všímaj si, či je niekde prítomná stuhnutosť, napätie, bolesť alebo nepohodlie (10 sekúnd)
- Presuň svoju pozornosť pozdĺž tela, od hlavy až po prsty na nohách, a všimni si, či máš nejaké pocity príjemnosti alebo pohodlia (10 sekúnd).

Zdroj: Harris R. (2010). La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere. Erickson (s.123)

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Krátky príbeh: **MAREK: KAPITÁN SVOJHO TELA A MYSLE**



PRACOVNÝ LIST Č. 16

Skús si v pokoji a v súkromí urobiť cvičenie na uvedomenie si vlastného tela. Skenovanie tela pomáha ľuďom spriateliť sa so svojím telom, starať sa oň s primeranou a múdrou pozornosťou a žiť život naplno.
Tým, že sa ľudia lepšie zladia s telom, dokážu lepšie identifikovať telesné prejavy svojich emócií, čím sa zníži tendencia jesť v reakcii na nepríjemné emócie, ako sú stres, smútok či nuda.



4 Emócie

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Aby sme boli schopní udržiavať ľudsky zmysluplné vzťahy, musíme sa postupne naučiť gramatiku emócií; musíme byť „zasvätení“ do umenia milovať.
Je dôležité **naučiť sa rozpoznávať rôzne emócie**.
Platón povedal, že cieľom výchovy je naučiť človeka túžiť po tom, čo je dobré. Preto seriózne sprevádzanie učí, ako čítať a interpretovať túžbu. Vychovávať túžbu neznamená potláčať ju, zosmiešňovať alebo popierať. Skôr ju usmerňovať zvnútra (Tamže, s. 124).

Ciele

- **Emocionálne uvedomenie:** pomáhať ľuďom porozumieť vlastným emóciám, rozpoznať a pomenovať rôzne pocity, ktoré majú, a lepšie si uvedomiť emócie iných.
- **Zvládanie emócií:** výučba stratégií na zdravé a účinné zvládanie emócií, ako rozpoznať a vhodne vyjadriť emócie, sebaregulácia na zvládanie stresu a úzkosti a rozvíjať pozitívne mechanizmy.
- **Empatia:** podpora rozvoja empatie, t. j. schopnosti vžiť sa do situácie druhých a pochopiť ich pocity a názory, prispieva k budovaniu silnejších a pozitívnejších medziľudských vzťahov.
- **Efektívna komunikácia:** výučba komunikačných zručností na vyjadrenie svojich emócií a potrieb jasným a empatickým spôsobom, podpora otvorenej a rešpektujúcej komunikácie s ostatnými.
- **Zdravé vzťahy:** Podpora koncepcie zdravých a rešpektujúcich vzťahov, či už v rodinnom, priateľskom alebo romantickom prostredí, prostredníctvom uvedomovania si svojich osobných hraníc a medziľudskej dynamiky.

Biblické postavy: Priscilla a Akvila



pracovný list č. 17

Silné stránky a úspechy:

- V prvotnej Cirkvi slúžil vynikajúci tím manželov.
- Pokračovali v stavaní stanov a zároveň slúžili Kristovi.
- Blízki Pavlovi priatelia.
- Vysvetlili Apollovi celé Kristovo posolstvo.

Poučenie z jeho života:

- Páry môžu **vykonávať** účinnú službu.
- Domov je cenným nástrojom evanjelizácie.
- Každý veriaci musí byť dobre poučený vo viere bez ohľadu na svoju úlohu v Cirkvi.

Všeobecné údaje:

- Miesto: z Ríma sa presťahoval do Korintu, potom do Efezu.
- Povolanie: výrobca stanov
- Súčasníci: cisár Klaudius, Pavol, Timotej, Apollo

Kľúčové verše:

Sk 18,2

(Tu) našiel Žida menom Akvila, rodáka z Pontu, a jeho manželku Priscillu. Akvila len nedávno prišiel z Itálie, keď Klaudius nariadil, aby sa všetci Židia vysťahovali z Ríma. Šiel teda k nim.

Rim 16, 3-5

3 Pozdravujte Prisku a Akvilu, mojich spolupracovníkov v Kristovi Ježišovi. 4 Oni nastavili vlastné šije za môj život. Im som nielen ja zaviazaný vďakou, ale aj všetky cirkvi z pohanov. 5 Pozdravte aj cirkev v ich dome. Pozdravte môjho milovaného Epaineta, prvotinu Ázie v Kristovi.

Ich príbeh je opísaný v Skutkoch apoštolov 18. Spomínajú sa aj v Rim 16,3-5; 1 Kor 16,19; 2 Tim 4,19.

Cesta 4.1

Pomôcky: projektor, počítač, tlačiarenský stôl, prázdne hárky a perá.
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 40 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **OTEC POVIE SVOJEJ DCÉRE ČO SÚ EMÓCIE**
PRACOVNÝ LIST Č. 18



Emócie

1. Čo sú emócie?

Emócia je „intenzívna afektívna reakcia s akútnym nástupom a krátkym trvaním, vyvolaná (vnútorným alebo vonkajším) podnetom z prostredia Jej nástup spôsobuje somatické, vegetatívne a psychické zmeny“ (Galimberti, 1992).

Emócie sú zážitky, ktoré so sebou prinášajú reakcie na fyziologickej, viscerálnej (útrobnej), expresívnej, psychologickej úrovni a trvajú veľmi krátko.
Nesmieme si ich zamieňať s citmi, ktoré môžu byť dlhotrvajúce, uvediem príklad: môžete byť zamilovaní (pociťujete cit) a pociťovať radosť (pociťujete emóciu), keď vidíte osobu, ktorú milujete, smútok, keď ste ju dlho nevideli, žiarlivosť, ak máte pocit, že sa zaujíma o inú osobu.

Kým teda cit lásky (alebo nenávisti, ľútosti) je trvalý, emócia je krátka a chvíľková, spojená s dočasným podnetom.

2. Aké sú hlavné emócie:

- **Strach**
- **Radosť**
- **Hnev**
- **Smútok**
- **Nuda**
- **Hanba**
- **Znechutenie**
- **Pocit viny**
- **Závisť**
- **Žiarlivosť**

Emócie možno prežívať v rôznych stupňoch. V skutočnosti môžeme prežívať miernu frustráciu alebo pociťovať hnev, pričom v oboch prípadoch hovoríme o emócii hnevu na rôznych úrovniach: ak si predstavíme hypotetický vnútorný teplomer, mohli by sme povedať, že v prvom prípade prežívame hnev na úrovni 1, kým v druhom prípade na úrovni 10.

TEPLOMER EMÓCIÍ
PRACOVNÝ LIST Č. 19

Ak sa nad tým zamyslíš, keď prežívaš veľmi silnú emóciu, je ľahšie ju rozpoznať a pomenovať (napríklad ak si nahnevaný), pri minimálnej úrovni je ťažšie ju definovať (napr. môžeš prežívať mierny nepríjemný pocit, mierne znepokojenie, a je pre teba ťažké povedať, či ide o mierny smútok alebo mierny hnev).
Naučiť sa rozlišovať emócie na minimálnej úrovni je prvý užitočný krok k tomu, aby si ich začal vedieť zvládať. Vedieť rozpoznávať a zvládať emócie je prvým základným krokom pri zdolávaní úzkosti a paniky!

Dobré cvičenie je začať s miernymi nepríjemnými emóciami:
keď nabudúce zažijete takúto emóciu, skús sa sám seba spýtať:
„Ktorej emócii sa to, čo cítim, najviac podobá?“ a ak si ich nepamätáš,
môže byť užitočné vrátiť sa späť a prečítať si, aké sú.
Vyskúšaj si to!

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Na čo sú emócie

Pre efektívnejšie vzťahy je veľmi dôležité uvedomovať si svoje emocionálne zážitky namiesto ich potláčania. Emócie sú naše dopravné značky, ktoré nám hovoria niečo veľmi dôležité o nás samých.
Napríklad hnev je niečo ako červený semafor, ktoré nám hovorí, aby sme zastavili, pretože niečo nie je v poriadku, a my sa musíme pokúsiť pochopiť, čo to je, a prípadne prehodnotiť svoje ciele alebo spôsob, akým sa ich snažíme dosiahnuť.

Radosť je naopak ako zelený semafor: upozorňuje nás, že veci idú tak, ako by sme chceli, a že sa oplatí pokračovať v tejto ceste.
Strach je ako žltý semafor: upozorňuje nás, že hrozí nebezpečenstvo a že musíme byť opatrní.
Smútok je trochu iný červený semafor v tom zmysle, že nám hovorí, aby sme sa zastavili, pretože sme niečo „stratili“ a musíme znovu získať energiu potrebnú na to, aby sme spôsob, ako sa pohnúť vpred napriek tomu, čo sme stratili.
Ako možno tušiť, rozhodnutie potlačiť emóciu, nepočúvať ju, znamená stratu viacerých dôležitých informácií o tom, kto sme a čo chceme, a predovšetkým to znamená riskovať, že sa vydáme inou cestou, než akou skutočne chceme ísť.
V tomto zmysle môžeme dôrazne potvrdiť, že neexistujú negatívne emócie, ale príjemné a nepríjemné, pretože všetky emócie majú pre nás zmysel, a preto sú pozitívne. V skutočnosti môžeme povedať viac: čím sú naše emócie nepríjemnejšie, tým sú pozitívnejšie, v tom zmysle, že sú dôležitými signálmi, ktoré musíme vziať do úvahy, aby sme niečo zmenili, či už mimo nás alebo v nás, a usilovali sa tak o väčšiu pohodu.

Každý má svoje obľúbené emócie....
Žiaľ, nie je také samozrejmé a jednoduché rozpoznať emócie, ktoré cítime. Často sme neboli vychovávaní k tomu, aby sme počúvali naše emócie, ba niekedy nám ľudia, ktorí sa o nás starali,

dali jasne najavo, že určité emočné prejavy nie sú vítané, a tak sme vyrastali v mylnom presvedčení, že je lepšie ich potláčať.

Dovoľte mi uviesť príklad: ak sa matka zakaždým, keď dieťa prejaví hnev, nahnevá alebo vydesí, hovoriac: „Si neposlušné dieťa!“, pretože ona sama nie je zvyknutá prijímať hnev, dieťa sa postupne naučí túto emóciu potláčať.

Je to úplne normálny a funkčný proces adaptácie a prežitia. Problémom je, keď tento mechanizmus ustrnie a pretrváva až do dospelosti, takže človek, ktorý sa napríklad naučil potláčať hnev, si už nedá povolenie vyjadriť ho v žiadnom kontexte, ani keď by to bolo žiaduce a užitočné.

Čo sa potom stane? Poviem vám jedno: **o emóciách nemôžeme rozhodovať! Môžeme ich len prežívať, v najlepšom prípade riadiť!**

To znamená, že aj keď dieťa, ktoré sa naučilo potlačiť hnev, nechce ho prežívať, nedokáže to, pretože emócie sa aj tak dostanú na povrch. Keďže sa však nenaučilo akceptovať hnev ako prirodzenú a legitímnu emóciu, zakaždým, keď v dospelosti pocíti hnev, nerozpozná ho, ale bude si uvedomovať len fyziologickú aktiváciu hnevu (rozbúši sa mi srdce, sčervenám, stuhnem) a pravdepodobne sa ho bude báť až po **úzkosť** či dokonca **paniku**.

A tento aspekt si musíte hneď uvedomiť: **pod úzkosťou sa skrýva emócia, ktorú nedokážete rozpoznať alebo ktorú nechcete prijať, pretože sa vám v tomto kontexte nezdá primeraná!**

O emóciách nemôžeme rozhodovať!
Môžeme ich len prežívať, v najlepšom prípade riadiť!

Myšlienky a emócie

Naše emócie často súvisia s našimi myšlienkami, s tým, čo si hovoríme v hlave.

Ak sa napríklad cítime zahanbení, je pravdepodobné, že si myslíme, že sme urobili niečo zlé alebo že nás niekto neprávom odsudzuje atď. V praxi to nie sú samotné udalosti, ktoré určujú naše emocionálne reakcie, ale interpretácia, ktorú udalostiam dávame v našej mysli. Keď je emócia veľmi intenzívna, t. j. na stupnici od 1 do 10 má hodnotu 7, 8 alebo 9, a predovšetkým sa zdá byť neprimeraná kontextu alebo podnetu, ktorý ju vyvolal, je pravdepodobné, že v našej mysli prebieha tzv. iracionálne myslenie.

Iracionálne myslenie je strnulá myšlienka, ktorá sa nám zdá absolútne realistická, aj keď realita dokazuje opak. Pozrime sa nižšie na hlavné kategórie iracionálnych myšlienok.

Naše emocionálne reakcie neurčujú samotné udalosti, ale interpretácia, ktorú udalostiam pripisujeme v našich mysliach.

Na precvičenie emócií im ponúkneme „Formulár o riadení emócií“ (PRACOVNÝ LIST č. 20) a necháme ich urobiť niekoľko cvičení, v ktorých budú pokračovať doma. Spoločne si tiež prečítajú „Chartu emočných práv” na pracovnom liste.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Cvičenie: **„ZHÚŽVAŤ EMÓCIE“** (CRUMPLING EMOTIONS)



Úryvok z knihy „Trauma Focused ACT“ od R. Harrisa
(preklad Chiara Rossi Urtoler)
Tento scenár je možné prispôsobiť akejkoľvek bolestivej emócii s cieľom podporiť jej prijatie a súcit so sebou samým a spojiť sa s hodnotami.

1. Zapíš si ju: Máš identifikovať spomienku, ktorá spúšťa emóciu, na ktorej chceš pracovať. Na list papiera napíš niekoľko slov (maximálne jednu vetu), ktoré ju zhrnú.

2. Zmačkni: Vychovávateľ: Teraz túto spomienku a všetky myšlienky a pocity, ktoré z nej vyplynuli, zmačkni a čo najviac zmenši. Úplne ju zmačkať je naozaj náročné - žiadne polovičaté opatrenia... To je všetko...
Teraz si ju vlož medzi dlane a oboma pažami a rukami sa ju pokús zhúžvať ešte viac... Tlač tak silno, ako len dokážeš... a tlač ďalej.

3. Stláčaj: Vychovávateľ: Stláčaj stále, silno stláčaj... tak silno, ako len dokážeš... Aby bol papier čo najmenší... a všimni si, aké to je...
Aké je to únavné? Ako to rozptyľuje?...
Aké ťažké je robiť veci, na ktorých ti záleží, kým stláčaš papier?...
Koľko času a energie si tomu venoval počas svojho života?...
A nie je to vyčerpávajúce?
Keďže v tvojej mysli nie je žiadne tlačidlo „vymazať“, neexistuje spôsob, ako to jednoducho odstrániť, bol by si otvorený skúsiť niečo odlišné? Skúsil by si to? Skvelé!

4. Drž ho jemne: Vychovávateľ: Teraz drž papier, akoby to bolo plačúce dieťa, či šteňa, ktoré sa dožaduje pozornosti, alebo ruka milovanej osoby, ktorá trpí bolesťou... a všimni si rozdiel, ktorý to spôsobí...
Je v tom pre teba nejaká úľava? ...
Je to možno menej nepríjemné, menej únavné?...
Všimni si, koľko energie teraz môžeš venovať veciam, ktoré majú pre teba význam.

5. Zváž, čo ti to oznamuje: Vychovávateľ: Pokračuj v držaní papiera týmto spôsobom a zamysli sa: Čo ti to hovorí o tom, čo je pre teba dôležité?
Aké hodnoty ti to pripomína?
A tiež zváž, že minulosť nemôžeš zmeniť, ale budúcnosť môžeš ovplyvniť činmi v prítomnosti ...
Ak sa teda posunieš ďalej, čo chceš v najbližších dňoch urobiť vo svete, aby bol pre teba lepším miestom v súlade s tvojimi hodnotami? Aby si zabránil tomu, aby sa takéto veci neopakovali?

6. Oceň to: Vychovávateľ: Všimni si, že keď ľahko a jemne držíš papier, a tým aj tvoje emócie, môže byť táto emócia tvojím spojencom... pretože ti pripomenie tvoje hodnoty... bude ťa motivovať, aby si sa správal ako človek, ktorým chceš byť... a hoci to nesmierne bolí, dáva ti to cenné informácie...
Táto emócia pochádza z tvojej mysle, mozgu a tela, ktoré spolupracujú, aby ťa strážili a chránili. Takže aj keď to bolí, skús to aspoň na chvíľu oceniť.

7. Stláčaj, potom uvoľni: Vychovávateľ: Teraz sa na pár okamihov vráť k pokusu stlačiť papier... Opäť ho silno stláčaj oboma rukami, oboma pažami, stláčaj ho tak silno, ako len dokážeš... a udržuj tlak, celou svojou silou, a všimni si, aké je to únavné...
A teraz ho opäť jemne drž... ako plačúce dieťa alebo kňučiace šteňa, alebo ruku milovanej osoby v ťažkostiach... a všimni si ten rozdiel.
A jemne ho uchop oboma rukami... a predstav si, že priestor okolo neho je naplnený teplom, starostlivosťou a láskavosťou...

8. Súcit so sebou samým: Vychovávateľ: Skús, či dokážeš prenášať rovnaké teplo, starostlivosť a láskavosť aj na seba... Predstav si, ako druh energie... prúdiacej z tvojich dlaní... a prúdiacej cez tvoje ruky a do tvojho srdca... a odtiaľ prúdi nahor a dolu po tvojom tele... a všade tam, kde je bolesť, napätie alebo necitlivosť; táto teplá, jemná energia prúdi do týchto oblastí... zmäkčuje ich a uvoľňuje.
(Školiteľ vás teraz nasmeruje, aby ste si „priblížili“ konkrétne oblasti bolesti, napätia alebo znecitlivenia a pracovali s nimi ako pri iných cvičeniach na prijatie a súcit so sebou samým: rozpoznajte bolesť a reagujte na ňu láskavo.)

9. Ukotvenie a zhodnotenie: Cvičenie sa končí minútou upevnenia. Potom zhodnotíme cvičenie, čo sa stalo, a preskúmame vplyv prijímania a súcitu so sebou samým a zdôrazníme hodnoty.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Cvičenie: **UZNAŤ VLASTNÉ EMÓCIE**



1. Príprava: Uisti sa, že máš pero a papier.

2. Reflexia: Venuj niekoľko minút premýšľaniu o rôznych emóciách, ktoré pociťuješ. Môžeš si urobiť zoznam základných emócií, ako je radosť, smútok, hnev, strach, znechutenie a prekvapenie, alebo môžeš premýšľať o konkrétnejších emóciách, ktoré si v poslednom čase pociťoval.

3. Skúmanie emócií: Vyber si jednu z emócií, ktoré si identifikoval, a napíš ju na vrch hárku papiera. Vytvor si zoznam situácií, udalostí alebo myšlienok, ktoré by mohli vyvolať túto konkrétnu emóciu. Ak si si napríklad vybral radosť, mohol by si si napísať situácie ako „prijatie dobrej správy“ alebo „trávenie času s priateľmi“.

4. Opis emócie: Teraz sa pri tej istej emócii pokús opísať, ako sa cítiš fyzicky, psychicky a emocionálne, keď ju prežívaš.

Zaznamenávaj si fyzické pocity, myšlienky, ktoré sa ti preháňajú hlavou, a emocionálne reakcie, ktoré prežívaš. Ak si si napríklad vybral smútok, mohol by si opísať pocit ťažoby v hrudi, negatívne myšlienky o svojej situácii a pocit beznádeje.

5. Pozoruj emócie iných ľudí: pozoruj ľudí okolo seba, alebo si spomeň na situácie, v ktorých si u iných videl emócie. Pokús sa identifikovať výrazy tváre, gestá, tón hlasu a iné neverbálne signály, ktoré naznačujú emócie, ktoré prežívajú. Môžeš si napríklad všimnúť, že nahnevaný človek má začervenanú tvár, zaťaté päste a vysoký tón hlasu.

6. Praktické využitie: Skús svoje schopnosti rozpoznávania emócií uplatniť v každodennom živote. Pozoruj svoje emócie a snaž sa ich identifikovať, keď sa objavia. To isté rob s emóciami druhých ľudí, snaž sa zachytiť neverbálne signály a interpretovať ich výrazy tváre.

Rozpoznávanie emócií je proces, ktorý si vyžaduje cvik a trpezlivosť. Pokračuj v nácviku rozpoznávania a pochopenia vlastných emócií a emócií druhých ľudí. Časom zlepšíš svoju schopnosť zdravo a efektívne zvládať a komunikovať emócie.



Cesta 4.2

Pomôcky: videoprojektor, počítač, tlačiarenský stôl, hárky a perá, tlačová karta.
Dĺžka stretnutia: 1 h 15 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **ŽIVOTNÉ HODNOTY**



Úryvok z knihy Harris, R. (La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere, Edizioni Centro Studi Erickson 2016).
PRACOVNÝ LIST Č. 21

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Nižšie sú uvedené oblasti života, ktoré si niektorí ľudia cenia. Nie všetci máme rovnaké hodnoty a toto nie je test, ktorý by zisťoval, či máš „správne“ hodnoty. O každej z týchto oblastí uvažuj skôr v zmysle všeobecných životných orientácií než v zmysle konkrétnych cieľov. Je možné, že niektoré oblasti si naozaj neceníš; ak chceš, preskoč ich. Môžu existovať oblasti, ktoré sa prekrývajú; napríklad, ak je pre teba dôležitá turistika v horách, mohla by patriť do oblasti starostlivosti o seba/fyzickú pohodu aj do oblasti voľného času/zábavy. Napíš si, čo by si ocenil, ak by ti v ceste nestáli žiadne prekážky.
Čo je pre teba dôležité? Čomu by si sa chcel venovať?

1. Rodina (rodina pôvodu, okrem manželstva alebo detí). Akým bratom/sestrou, synom/dcérou, strýkom/tetou by si chcel byť? Aké osobné vlastnosti by si chcel vniesť do týchto vzťahov? Aké vzťahy by si chcel budovať? Ako by si s týmito ľuďmi komunikoval, keby si v týchto vzťahoch bol „ideálnym ja“?

2. Manželské/partnerské/intímne vzťahy. Akým partnerom by si chcel byť v intímnom vzťahu? Aké osobné vlastnosti by si chcel rozvíjať? Aký druh vzťahu by si chcel vytvoriť? Ako by si komunikoval s partnerom, ak by si bol „ideálnym ja“ v tomto vzťahu?

3. Rodičovstvo. Akým rodičom by si chcel byť? Aké osobné vlastnosti by si chcel mať? Aké vzťahy by si chcel nadviazať so svojimi deťmi? Ako by si sa v týchto vzťahoch správal, keby si bol „ideálnym ja“?

4. Priateľstvá/spoločenský život. Aké osobné vlastnosti by si chcel vniesť do svojich priateľstiev? Ak by si mohol byť najlepším priateľom na svete, ako by si sa správal k svojim priateľom? Aký druh priateľstiev by si chcel vybudovať?

5. Práca. Čo si ceníš na svojej práci? Čo by ju mohlo urobiť zmysluplnejšou? Akým pracovníkom by si chcel byť? Ak by si mohol žiť podľa svojich ideálnych štandardov, aké osobné vlastnosti by si chcel vniesť do svojej práce? Aké profesionálne vzťahy by si si chcel vybudovať?

6. Vzdelanie/odborná príprava. Čo oceňuješ na učení, vzdelávaní a odbornej príprave? Aké nové zručnosti by si sa chcel naučiť? Aké vedomosti by si chcel získať? Aký druh ďalšieho vzdelávania by si chcel absolvovať? Akým typom študenta by si chcel byť? Aké osobné vlastnosti by si chcel uplatniť v praxi?

7. Voľný čas/zábava. Aké záľuby, športy alebo voľnočasové aktivity máš rád? Ako relaxuješ a uvoľňuješ stres? Ako sa zabávaš? Akým aktivitám by si sa chcel venovať?

8. Duchovnosť. Je v poriadku, ak pripisuješ duchovnosti akýkoľvek význam. Môže to byť niečo tak jednoduché ako kontakt s prírodou alebo formálne ako účasť v organizovanej náboženskej skupine. Čo je pre teba v tejto oblasti života dôležité?

9. Občianska angažovanosť/komunitný život. Ako by si chcel prispieť k rozvoju tvojej komunity alebo životného prostredia, napr. dobrovoľníctvom, recykláciou a podporou rôznych skupín, charitatívnych organizácií alebo politických strán? Aký druh životného prostredia by si chcel vytvoriť v podmienkach, v ktorých zvyčajne žiješ a ktoré navštevuješ? V ktorých prostrediach by si chcel tráviť najviac času?

10. Starostlivosť o seba/fyzická pohoda. Aké sú tvoje hodnoty vo vzťahu k udržiavaniu fyzickej pohody? Ako sa chceš starať o svoje zdravie s ohľadom na spánok, výživu, fyzickú aktivitu, fajčenie, alkohol atď. Prečo je to dôležité?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

HODNOTENIE ŽIVOTNÝCH HODNÔT

PRACOVNÝ LIST Č. 22



Ku každej z desiatich oblastí napíš niekoľko slov vystihujúcich smer, ktorý si ceníš, napríklad „byť milujúcim a starostlivým partnerom". Uveď, ako dôležitá je pre teba táto hodnota na stupnici od 0 (nedôležité) do 10 (veľmi dôležité). Rovnaké skóre môžeš prideliť viacerým hodnotám. Uveď, do akej miery sa ti podarilo túto hodnotu dodržať za posledný mesiac na stupnici od 0 (vôbec nie) do 10 (veľmi).
Nakoniec tieto údaje zoraď podľa priority, aby si na nich mohol začať okamžite pracovať, pričom najvyššej priorite priraď 10, ďalšiemu nasledujúcemu kroku 9 atď.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

STRED TERČA

PRACOVNÝ LIST Č. 23



Čo je pre teba skutočne dôležité, hlboko v tvojom srdci? Čo chceš urobiť so svojím časom na tejto planéte? Akým typom človekom chceš byť? Aké osobné zdroje alebo vlastnosti chceš rozvíjať?

1. **Práca/štúdium:** zahŕňa pracovisko, kariéru, vzdelávanie/odbornú prípravu, rozvoj zručností atď.
2. **Vzťahy:** zahŕňajú partnerov, deti, rodičov, príbuzných, kolegov a iné sociálne kontakty.

3. Osobný rast/zdravie: môže zahŕňať náboženstvo, spiritualitu, tvorivosť, životné zručnosti, meditáciu, jogu, prírodu; fyzickú aktivitu, výživu a/alebo riešenie rizikových faktorov zdravia, ako sú fajčenie, alkohol, drogy, prejedanie atď.

4. Voľný čas: vaše spôsoby hry, relaxácie, hľadania podnetov alebo zábavy; aktivity na regeneráciu, oddych a tvorivosť.

Stred terča: Do každej cieľovej oblasti umiestni X, aby si označil, kde sa dnes nachádzaš.



5 Výchova k životu v spoločenstve

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Kultúra stretnutia v rôznych saleziánskych prostrediach nie je súčtom, ale budovaním „my“; nie je zmluvou, ale zväzkom hlbokej náklonnosti; nie je splynutím, ale jednotou dvoch; nie je niečím vopred stanoveným, ale priestorom, ktorý sa buduje a znovu vytvára (Tamže, s. 128).

Ciele

Spoločenstvo je privilegovaným miestom, kde človek môže realizovať projekt seba samého a rozvíjať solidaritu a participáciu na najvyššej úrovni. To je však ťažko dosiahnuteľný, často nedosiahnuteľný ideál.

Potrebu spoločenstva dnes pociťujeme všade, ale sme svedkami nepohody jednotlivcov, ktorí sa často nedokážu zaradiť, alebo sú marginalizovaní. Je to možno preto, že problém vzťahu medzi osobou a spoločenstvom, ktorý je zdrojom nepohody alebo neprispôsobenia, ešte nebol dostatočne analyzovaný a vyriešený. V skutočnosti je vzťah medzi potrebami osoby a potrebami spoločenstva spravidla konfliktný. Ide o zosúladenie dvoch vzájomne sa dopĺňajúcich aspektov tej istej skutočnosti bez poškodenia niektorej z týchto zložiek.

Život v spoločenstve je veľmi dôležitý a môže priniesť mnohé výhody. Nižšie sú uvedené niektoré z cieľov, ktoré sa dajú dosiahnuť životom v spoločenstve:

- **Sociálna podpora:** Život v spoločenstve poskytuje možnosť nadviazať zmysluplné sociálne väzby a budovať pozitívne vzťahy s ostatnými. Táto sociálna podpora môže byť cenná pre emocionálnu a psychickú pohodu jednotlivcov. Spoločenstvá môžu poskytovať vzájomnú podporu v čase núdze, podporovať začlenenie a bojovať proti osamelosti.
- **Zdieľanie zdrojov:** Spoločenstvá ponúkajú možnosť zdieľania zdrojov, ako sú spoločné priestory, vybavenie, znalosti a zručnosti. Toto zdieľanie môže viesť k väčšej efektívnosti a lepšiemu využívaniu dostupných zdrojov.
- **Bezpečnosť a ochrana:** Život v spoločenstve môže prispieť k bezpečnejšiemu prostrediu. Blízkosť a vzájomná dôvera medzi členmi spoločenstva podporujú väčšiu ostražitosť a solidaritu pri zabezpečovaní kolektívnej bezpečnosti. Spoločenstvá môžu zaviesť bezpečnostné opatrenia podporujúce pocit spolupatričnosti a ochrany.
- **Osobný rast a rozvoj:** Spoločenstvá môžu ponúknuť mnoho príležitostí na vzdelávanie, rast a osobný rozvoj. Prostredníctvom interakcie s rôznymi ľuďmi možno získať nové perspektívy, schopnosti a vedomosti. Spoločenstvá môžu tiež poskytovať podporné prostredie na rozvoj sociálnych zručností, vodcovstva a spolupráce.
- **Participácia a občianska angažovanosť:** Život v spoločenstve podporuje občiansku aktivitu a sociálnu angažovanosť. Ľudia žijúci v spoločenstve sa môžu aktívne podieľať na zlepšovaní miestneho prostredia a prispievať k lepšej kvalite života. Účasť v dobrovoľníckych skupinách, susedských združeniach alebo komunitných organizáciách ponúka možnosť pozitívne ovplyvňovať svoje prostredie a uspokojovať kolektívne potreby.

V spoločenstve by mal nájsť prijatie každý, vrátane odlišných, nezrelých, znevýhodnených a nerealizovaných ľudí. Budovanie spoločenstva preto zostáva v dnešnej dobe prvoradým cieľom, pretože len ono môže umožniť rozvoj a začlenenie všetkých bez rozdielu.

Biblická postava: Mária

pracovný list č. 24



Silné stránky a úspechy:

- Ježišova matka Ježiša, Mesiáš
- Jediná osoba, ktorá bola s Ježišom od jeho narodenia až po jeho smrť.
- Ochota byť užitočná pre Boha
- Poznala a uplatňovala Božie slovo

Poučenie z jeho života:

- Najlepšími Božími služobníkmi sú často jednoduchí ľudia, ochotní slúžiť mu.
- Božie plány zahŕňajú neobyčajné skutky jednoduchých ľudí.
- Charakter človeka sa odhalí podľa jeho reakcie na neočakávané veci.

Všeobecné údaje:

- Miesto: Nazaret, Betlehem
- Povolanie: žena v domácnosti
- Rodina:
  - Manžel: Jozef
  - Príbuzní: Zachariáš a Alžbeta.
  - Deti: Ježiš, Jakub, Jozef, Judáš a Šimon, ako aj dcéry.

Kľúčové verše:

Lk 1,38

„Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova“.

Príbeh Márie sa opisuje vo všetkých evanjeliách. Spomína sa aj v Sk 1, 14.

Cesta 5.1

Pomôcky: projektor, počítač, vytlačené básne a piesne, prázdne hárky a perá.
Dĺžka stretnutia: 2 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Na tému: **SPRAVODAJSKÉ UDALOSTI**
PRACOVNÝ LIST Č. 25

Pocit prijatia v spoločenstve a prijatie pocitov otcov a matiek. Účastníci sa vo dvojiciach alebo malých skupinách zamyslia nad niektorými ponúknutými otázkami a potom svoje úvahy prinesú späť do miestnosti:

- Skús sa stotožniť s otcom dieťaťa, ako by si sa cítil?
- Skús sa stotožniť s dieťaťom, ako by si sa cítil?
- Čo to znamená byť otcom?
- Čo znamená byť dieťaťom?
- Keď sa povie, že Boh je otec, akú tvár mu dávame? Mohol by mať tvár otca dieťaťa?
- Čím je pre mňa Boh?
- Čím si myslím, že som pre OTCA?

Hĺbková analýza témy:

V príbehu, ktorý sme čítali a nad ktorým ste sa zamýšľali, je nápadný kontrast medzi strachom a plačom otca a absolútnym pokojom a bezpečím dieťaťa. V otcovom náručí toto dieťa nepozná strach, úzkosť ani utrpenie. Medzi ním a tragédiou, medzi ním a zlom reality je obrovský val, ktorý tvoria tieto ruky.

Možno ho nedokáže ochrániť pred násilím vraždiaceho šialenca alebo katastrofami sveta, ale určite dokáže ubrániť jeho pokoj. V týchto rukách by to dieťa mohlo prejsť cez čokoľvek, ale ani strach, ani zloba sveta by ho nijako nemohli zasiahnuť a zničiť jeho nevinnosť.

Ježiš prežil celú svoju existenciu v tomto objatí a bol schopný čeliť krížu práve vďaka sile tohto puta, otcovskej lásky, ktorá ho podopierala až do posledného výkriku bolesti pred naplnením tajomstva smrti.

Boh chce byť ABBA aj voči nám, chce, aby sme k nemu pristupovali s rovnakým synovským a dcérskym postojom a učili sa od neho byť milujúcimi otcami a matkami.

Otec nás učí milovať a nájsť silu na túto nežnú a dôležitú úlohu, ktorá nám bola zverená s príchodom dieťaťa, ktoré nás často desí. Od Otca sa môžeme učiť, môžeme spoznať tú nezištnú a bezpodmienečnú lásku, tú lásku, ktorá nehľadí na to, kto ste, či ste hriešnik, alebo čokoľvek iné, ale jednoducho je tu. Otec nás pozýva, aby sme prosili o túto lásku pre naše deti, aby nám nič nechýbalo.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

PREDOVŠETKÝM ČLOVEK (PRIMA DI TUTTO L'UOMO)
Nazim Hikmet
PRACOVNÝ LIST č. 26



Rozdajte všetkým báseň!

Návrat do nášho života:

Po obdŕžaní básne by si sa mal zamyslieť nad otázkami tak, že podčiarkneš slová alebo slovné spojenia, ktoré ťa zaujímajú. Potom reaguj individuálne a neskôr sa o tieto body podeľ v skupine:

- Aká je tvoja predstava o domove?
- Čo je pre teba domov a aké má vlastnosti?
- Kde sa cítiš doma?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

PARFUM (PROFUMO) - Max Pezzali
PRACOVNÝ LIST Č. 27



Text piesne sa premietne a odovzdá.

Návrat do nášho života:

Po vypočutí piesne vyzveme účastníkov k diskusii o nasledujúcich otázkach:

- Viem, ako veľmi môže malé gesto lásky zosilniť a zároveň spôsobiť dobro tým, ktorí vidia, že sa uskutočňuje?
- Akú vôňu zanecháva môj každodenný prechod medzi rodinou, priateľmi, ľuďmi s ktorými sa stretávam?
- Som schopný šíriť Ježišovu vôňu vo svojej rodine, v prostredí, v ktorom žijem, a mimo neho?

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

POŠLI TO ĎALEJ (PASSA IL FAVORE) z filmu Sen o zajtrajšku
PRACOVNÝ LIST Č. 28



Odpovedz na túto otázku:

- Je Trevorovo myslenie v spoločenstve uskutočniteľné alebo nie?

ZÁVÄZOK:

LÁSKAVOSŤ

- premýšľaj o pomoci, ktorú si v minulosti poskytol priateľovi alebo príbuznému, a zamysli sa nad účinkami, ktoré toto gesto štedrosti prinieslo danej osobe.
- premýšľaj o osobe, ktorá teraz potrebuje pomoc, a zaviaž sa, že jej pomôžeš, ale vyzvi ju, aby po prijatej pomoci urobila to isté pre ďalších troch ľudí.
- „dlhodobá láskavosť", t. j. urob láskavosť osobe, ktorá ju naozaj potrebuje, aj v budúcnosti, ale ktorej potom vysvetlíš rovnaký postup.

Cesta 5.2

Pomôcky: projektor, počítač, výtlačok piesne, testovací výtlačok, farebné papierové prúžky.
Dĺžka stretnutia: 2 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **VÍTAJ (BENVENUTO)** - Laura Pausini
PRACOVNÝ LIST Č. 29



Materiál: fotokópie niektorých obrázkov zobrazujúcich rôzne typy ľudí v rôznych situáciách.
Počas počúvania piesne sa niektoré obrázky položia na zem a účastníci majú vybrať ten, ktorý ich najlepšie reprezentuje.
Účastníci, rozdelení do malých skupín, sú vyzvaní, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:

- Pri akých príležitostiach som si uvedomil, že som prijatý?
- Aké postoje/slová ťa uzatvárajú/otvárajú pred prijatím?
- Skúsil si si ich niekedy pripomenúť v okamihu modlitby?
- Čo naznačujú obrázky?

Cvičenie: **HRA NA PRIJATIE**



Cieľ: Naučiť sa dôležitosti prijatia a začlenenia do spoločenstva.

Pokyny:

1. **Kruh prijatia:** Vytvorte kruh a požiadajte účastníkov, aby stručne porozprávali o zážitku, pri ktorom sa cítili prijatí alebo vylúčení skupinou ľudí. Môže to byť šťastný moment, keď sa cítili prijatí, alebo moment, keď sa cítili vylúčení či izolovaní.

2. **Riadená diskusia:** Začnite diskusiu na základe spoločných zážitkov. Opýtajte sa ich, ako sa cítili v oboch situáciách, a čo sa z týchto skúseností naučili. Zdôraznite význam prijatia a začlenenia pre vytváranie silných komunít.

3. **Hra na obkolesenie:** Požiadajte ich, aby vytvorili veľký kruh. Potom náhodne vyberte jedného z účastníkov a požiadajte ho, aby sa postavil do stredu kruhu. Ostatní účastníci predstavujú komunitu.

4. **Rola prijatia a vylučovania:** Vysvetlite, že osoba v strede predstavuje človeka, ktorý sa práve prisťahoval do mládežníckeho centra alebo do školy. Niektorí členovia kruhu by mali pôsobiť ako „prijímajúci“ a aktívne sa snažiť zapojiť osobu v strede, zatiaľ čo ostatní by mali byť „vylučujúci“ a ignorovať ju.

5. **Striedanie rolí:** Po chvíli si role vymeňte, aby mal každý možnosť zažiť prijatie aj vylúčenie.

6. Záverečná diskusia: Na konci aktivity zhromaždite skupinu a prediskutujte pocity a úvahy, ktoré sa objavili. Opýtajte sa ich, aký mali pocit z úlohy hostiteľa a vydedenca a ako to môže ovplyvniť blaho spoločenstva.

7. Záväzok k prijatiu: Aktivitu ukončite tým, že mladých ľudí povzbudíte, aby prijali osobný záväzok, že budú vo svojom spoločenstve pohostinnejší. Požiadajte ich, aby sa podelili o nápady, ako môžu pomôcť vytvoriť prijímajúcejšie prostredie pre všetkých.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Test: **SI SCHOPNÝ PRIJÍMAŤ?**

PRACOVNÝ LIST Č. 30



Hodnotenie: Súčet bodov za každú otázku

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	0	1	0	1	1	0	0	1
2	0	0	1	1	0	1	0	1
3	0	0	1	1	0	0	1	1
4	0	0	1	1	0	1	1	0

Vaše celkové skóre je:

Riešenie:

0 až 5 bodov: Niekedy si neuvedomuješ, že znevýhodnení ľudia sú osoby, ktoré potrebujú tvoju pomoc. Nesmieš sa spoliehať len na hodnoty, ako je efektívnosť! Buď opatrní, pretože tvoj postoj môže byť marginalizujúci. Skús sa vžiť do situácie týchto ľudí: ako by si chcel, aby sa na teba pozerali, keby si bol na ich mieste?

6 až 10 bodov: Tvoja ochota prijímať je stále dosť obmedzená. Musíš venovať viac pozornosti pocitom sebectva, ktoré môžu brzdiť tvoju otvorenosť voči druhým. S trochou úsilia sa ti však podarí túto uzavretosť prekonať. Uvidíš, že starostlivosť o druhých ti prinesie veľké uspokojenie.

11 až 13 bodov: Naučil si sa čítať realitu, v ktorej žiješ, a pochopil si, že je v nej miesto pre každého. Tento postoj obohacuje tvoje vzťahy a umožňuje ti vidieť v ľuďoch to pozitívne. Pokračuj v dobrej práci!

14 až 16 bodov: Máš veľkú vášeň pre druhých. Snaž sa svojím príkladom zapojiť aj tých, ktorí sa o takéto veci zaujímajú menej. So svojím „nadšením“ to určite dokážeš.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Záväzok, ktorý treba prijať: Buďte otvorení poznaniu v komunitnom prostredí a všade, pretože niekedy sa uzatvárame do seba v našich priateľstvách, domovoch a uliciach, bez toho, aby sme sa zaujímali o tých, ktorí žijú vedľa nás. Nadviažme s nimi vzťah bratstva a srdečnosti.

Cvičenie: **ĽUDSKÝ REŤAZEC ZDIEĽANIA**



Vzdelávanie o živote v komunite a dôležitosti zdieľania a sociálnej podpory je kľúčové pre rozvoj interpersonálnych zručností a pocitu spolupatričnosti. Tu je praktické cvičenie:

Cieľ: Podporiť povedomie o dôležitosti zdieľania a podpory medzi členmi spoločenstva.

Pokyny:

1. **Kruh zdieľania:** Vytvorte kruh a požiadajte každú osobu, aby sa podelila o chvíľu, keď cítila podporu od niekoho (priateľa, člena rodiny alebo učiteľa) a ako sa cítila vďaka tejto podpore.

2. **Vytvorte reťaz:** Rozdajte im prúžky farebného papiera a požiadajte ich, aby napísali krátku vetu o zdieľaní, priateľstve alebo sociálnej podpore. Napríklad: „Zdieľanie nás posilňuje“ alebo „Priatelia sú ako druhá rodina“.

3. **Zostavte reťaz:** Každý prúžok papiera predstavuje jeden článok reťaze. Účastníci by mali nahlas prečítať svoje výroky a fyzicky spojiť papierové prúžky, aby vytvorili ľudskú reťaz. Táto reťaz symbolizuje dôležitosť spájania síl a zdieľania s cieľom vytvoriť silné spoločenstvo.

4. **Diskusia:** Po zostavení reťaze diskutujte o symbolickom význame tejto aktivity. Opýtajte sa účastníkov, ako sa cítili, keď pomáhali pri zostavovaní reťaze, a ako sa to dá uplatniť v každodennom živote.

5. **Akčný plán:** Na záver cvičenia vyzvite mladých ľudí, aby sa zamysleli nad spôsobmi, akými môžu podporovať zdieľanie a sociálnu podporu vo svojej komunite, a aby sa na tento účel zapojili do každodenných malých činností.

6 Vychovávať k uvedomeniu si svojich hraníc

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Výchova citovosti a inštinktu je nevyhnutná – a na ten cieľ je niekedy potrebné stanoviť limity. Nadmiera, neprítomnosť kontroly a obsesia pre jediný spomedzi pôžitkov vedú len k oslabeniu a onemocneniu pôžitku samotného, a poškodzujú život rodiny. V skutočnosti možno s vášňami kráčať po dobrej ceste, čo znamená orientovať ich smerom k sebadarovaniu a plnému sebauskutočneniu, ktoré obohacuje medziosobné vzťahy vnútri rodiny. Neznamená to zrieknuť sa okamihov intenzívnej radosti, ale vložiť ich do prieniku s inými momentmi štedrého darovania, trpezlivej nádeje, nevyhnutnej únavy, úsilia o ideál. Rodinný život je týmto všetkým – a zaslúži si byť prežívaný vo svojej úplnosti (AL 148).

Ciele:

Hranice (limity): v slovníku nájdeme niekoľko výrazov zodpovedajúcich tomuto heslu. To svedčí o mnohorakosti skúseností, reprezentácií a významov, ktoré sa s ním spájajú. Hranica je „čiara, ktorá oddeľuje“, ale je to aj „krajný bod, do ktorého môže niečo dospieť“, „bod, ktorý nemožno a nesmie byť prekročený“. Etymologicky (z latinského *limes*) hranica označuje práve cestu naprieč, ktorá funguje ako hranica, limit. Pre starých Rimanov to boli kamene, ktoré označovali hranice a ktoré sa nedali odstrániť bez zlého úmyslu, keďže boli pod osobitnou ochranou božstva.

- Predpokladá sa, že hranica bude nielen niečo, čo vytvára rozdiely, vzdialenosti a rozdrobenie, ale aj hranica, ktorá znamená priestor prekročenia a susedstva.
- Neoznačuje len to, čo tu nie je a čo sa nedá dosiahnuť, ale aj to, čo sa dosiahnuť dá: pri vymedzovaní, pri ohraničovaní neurčuje len prekážky, ťažkosti, obmedzenia, ale vytvára priestory možností, územia, v ktorých sa možno pokojne pohybovať a vyčleniť si oblasti autonómie a podnikavosti. Etty Hillesumová píše: „Musíme byť schopní obnoviť svoje úzke hranice a pokračovať v nich - starostlivo a svedomito - v našom obmedzenom živote“.

Výchova k uvedomeniu si limitov môže mať rôzne ciele, ktoré zahŕňajú jednotlivca, spoločnosť a okolité prostredie. Tu sú niektoré z hlavných cieľov:

- **Osobné uvedomenie**: pomoc ľuďom pri rozvoji osobného uvedomenia si svojich fyzických, emocionálnych, mentálnych a duchovných hraníc. To zahŕňa pochopenie a prijatie seba samého, svojich silných a slabých stránok. Cieľom je podporiť pocit rovnováhy a autenticity v živote človeka.
- **Sebaovládanie**: rozvoj schopnosti efektívne hospodáriť s vlastným časom, zdrojmi a energiou. To môže zahŕňať osvojenie si zručností plánovania, určovania priorít, delegovania právomocí a sebakontroly. Cieľom je vyhnúť sa extrémnej angažovanosti, vyhoreniu a emocionálnemu vyčerpaniu.
- **Zdravé vzťahy**: pomoc pri rozvíjaní zdravých a vyvážených vzťahov s ostatnými. To znamená rozpoznať a rešpektovať svoje osobné hranice a hranice druhých, vedieť povedať „nie“, keď je to potrebné a hľadať vzájomné porozumenie. Cieľom je podporovať prostredie rešpektu, spolupráce a vzájomnej podpory.

- **Environmentálna udržateľnosť**: Vzdelávanie v oblasti uvedomovania si hraníc sa rozširuje aj na uvedomovanie si vplyvu nášho konania na životné prostredie. Ciele v tejto oblasti zahŕňajú podporu udržateľného životného štýlu, zodpovednú spotrebu prírodných zdrojov, znižovanie množstva odpadu a zavádzanie environmentálne uvedomelých postupov.
- **Sociálna spravodlivosť**: prispievanie k vytváraniu spravodlivejšej a rovnejšej spoločnosti. To zahŕňa uznanie obmedzenosti zdrojov a snahu o zníženie sociálnych a hospodárskych nerovností. Cieľom je podporovať rovnaký prístup k príležitostiam, službám a zdrojom pre všetkých členov spoločnosti.



Biblická postava: Saul

pracovný list č. 31



Silné stránky a úspechy:

- Prvý kráľ Izraela ustanovený Bohom.
- Známy svojou osobnou odvahou a štedrosťou.
- Vysoký a impozantný vzhľad

Nedostatky a chyby:

- Jeho vodcovské schopnosti nezodpovedali očakávaniam, ktoré vyvolával jeho vzhľad.
- Impulzívna povaha, mal sklon prekračovať svoje hranice - žiarlil na Dávida, pokúsil sa ho zabiť.
- Predovšetkým však pri viacerých príležitostiach neposlúchol Boha.

Poučenie z jeho života:

- Boh chce poslušnosť, ktorá vychádza zo srdca, a nie len náboženské rituály.
- Poslušnosť vždy zahŕňa obetu, ale obeta nie je vždy poslušnosť.
- Boh chce využiť naše silné aj slabé stránky.
- Slabosti by nám mali pomôcť uvedomiť si, že potrebujeme Božie vedenie a pomoc.

Všeobecné informácie:

- Kde: Benjamínova krajina
- Povolanie: Izraelský kráľ
- Rodina:
  - Otec: Kiš.
  - Synovia: Jonatán, Iš-Bóšet.
  - Manželka: Ahinoam.

Kľúčové verše:

1 Samuel 15, 22, 23

> Samuel odpovedal: "Azda sa Pánovi páčia celopaly a obety tak, ako poslušnosť Pánovmu hlasu? Veď poslušnosť je lepšia než obeta a poddanosť lepšia ako tuk baranov! Lebo odbojnosť je (ako) hriech čarodejníctva, svojvoľnosť je (ako) hriech modlárstva. Pretože si pohrdol Pánovým slovom, zavrhne ťa, nebudeš kráľom!"

Jeho príbeh je opísaný v 1 knihe Samuelovej 9-31. Spomína sa aj v Skutkoch 13,21.

Cesta 6.1

Pomôcky: video projektor, počítač, koberec / koberec, vytlačený text.
Dĺžka stretnutia: 2h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: LIMITY A SLOBODA (cieľová skupina)

Čo znamená obmedzovať sa? Obmedzovať sa vo vzťahu k čomu? Prečo?
V prvom rade treba vedieť rozpoznať vlastné potreby
V psychológii je vlastne potreba úplný alebo čiastočný nedostatok jedného alebo viacerých prvkov, ktoré tvoria pohodu (blaho) človeka.
Pripomeňme si autora Abrahama Maslowa, ktorý tento pojem rozpracoval definovaním škály potrieb. Táto stupnica, známa ako Maslowova pyramída, je rozdelená do piatich rôznych úrovní, od základnej (potrebnej na prežitie jednotlivca) až po najkomplexnejšiu (sociálnu). Jednotlivec sa realizuje prechodom cez rôzne stupne, ktoré sa musia realizovať postupne.

Koncipované úrovne potrieb sú:
- fyziologické potreby;
- potreby bezpečia, istoty a ochrany;
- potreby spolupatričnosti;
- potreby úcty, prestíže, úspechu;
- potreby sebarealizácie.

Čo človek potrebuje? Potrebuje byť slobodný, slobodne sa rozhodovať.

Čo znamená sloboda?
Uveďme niekoľko fráz, ktoré sa dajú premietnuť alebo vytlačiť:

Sloboda znamená zodpovednosť. Preto sa jej väčšina ľudí bojí.
(George Bernard Shaw, Človek a nadčlovek, 1903).

Sloboda znamená stav, keď sa jednotlivec môže rozhodnúť myslieť, vyjadrovať a konať bez obmedzenia, pričom používa svoju vôľu na vymyslenie a uskutočnenie činnosti, uchyľuje sa k slobodnému výberu cieľov a prostriedkov, ktoré považuje za užitočné na jej uskutočnenie.

Kde je rozum, tam je voľba, kde je voľba, tam je sloboda. (Oriana Fallaci)

Byť slobodný teda znamená mať možnosť voľby medzi rôznymi alternatívami.

Slobodne sa rozhodnúť pre seba, pokiaľ ide o to, ako žiť svoj život.

Sloboda nespočíva vo voľbe čiernej a bielej, ale v tom, že sa tejto predpísanej voľbe vyhneme (*Theodor Adorno, Minima moralia, 1951*).

Cvičenie: **ZÁHRADA HRANÍC**

PRACOVNÝ LIST Č. 32



Táto meditácia pomôže zamyslieť sa nad povahou hraníc a slobody a rozvinúť väčšie povedomie o ich vzájomnej prepojenosti. Nájsť rovnováhu medzi týmito dvoma dimenziami je nevyhnutné pre spokojný a zmysluplný život.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

KRAJINA HRAČIEK (NEL PAESE DEI BALOCCHI) - Púú

PRACOVNÝ LIST Č. 33



Čo majú limity (hranice) spoločné so slobodou? Ako spolu súvisia?

(zamyslite sa s mladými nad týmito myšlienkami)

Základ modernej spoločnosti sa zakladá na princípe: neexistujú obmedzenia, všetko je možné, teda očakávanie všetkého a hneď (Grandi, 2007).

Uvažovanie o význame hesla všetko je možné, môže nadobudnúť negatívny podtón, ak budeme toto heslo považovať za snahu mať namiesto byť. Podľa tejto logiky je teda potrebné mať všetko, aby sme mohli byť, v nešikovnej snahe kúpiť si identitu.

Dnešný človek sa preto cíti oprávnený, pokiaľ ide o sociálne hodnoty, o život vo svete, túžiac po takmer tvrdohlavej a bezohľadnej realizácii vlastných cieľov za každú cenu. Machiavelistická vízia človeka usilujúceho sa o sebapotvrdenie a ovládnutie svojich rovesníkov.

- Aké sú hranice tohto neviazaného vzostupu k úspechu, k dokonalosti? K čomu? K tomu, aby sa stal alebo veril, že sa stane kým?

Domnievam sa, že v spoločnosti oddanej vlastníctvu, pretvarovaniu sa, dokazovaniu, sa žiaľ stretávame so znepokojujúcou tendenciou, podľa ktorej človek má hodnotu podľa toho, čo vlastní. Inými slovami, dospievame k neprijateľnej rovnici mať = byť.

V spoločnosti, kde masmédiá vysielajú falošné hodnoty, ako je vzhľad (márnivosť), vlastnenie (pýcha), sme naozaj a stále slobodní vo voľbe: čo chcieť, čo mať, po čom túžiť a kým byť?

- Sme ešte slobodní byť sami sebou, alebo sme skôr nútení prispôsobiť sa a stať sa karikatúrou televízneho prototypu?
- Akú cenu platíme za to, že obývame svoje telo a snažíme sa stať niekým iným?
- Ako môžeme rozpoznať svoje limity (hranice), keď nie sme schopní ani byť rozpoznaní ako osoby v našej jedinečnosti?

Žiaľ, mnohí mladí a dospelí ľudia opojení svetskosťou, ľahkovážnosťou, túžbou konať, žijú v surrealistickom a fantazijnom svete: v „krajine hračiek“ založenej na zábave, na „tu a teraz“. Kde sú slová: námaha, obeta zakázané a považované za nadávky.

Krajina hračiek je pominuteľná, čarovná, iskrivá, všetko je na dosah ruky, všetko je možné. Z toho, čo bolo práve povedané, je ľahké pochopiť, ako spoločný menovateľ vedie k okamžitému uspokojeniu.

Mnohí mladí ľudia pristupujú k užívaniu a konzumácii návykových látok týmto spôsobom a vstupujú do drogového tunela.

Spočiatku má nováčik ilúziu, že má nad situáciou všemocnú kontrolu, ale, žiaľ, tieto chvíle zábavy, eufórie môžu mnohým mladým ľuďom zničiť život a zmeniť ho na peklo závislosti.
Početnosť, kontext a vzťahy spojené s užívaním drog určujú životný štýl závislého.
Každá bytosť, ktorá prichádza na svet, rastie v slobode a zakrpatieva v závislosti (Silvano Agosti, Listy z Kirgizska, 2004).
Paradoxom je, že mladí ľudia pristupujú k svetu drog v domnení, že sú mentálne otvorení novým skúsenostiam, a nakoniec sa stanú od nich závislí.
Človek bez hraníc sa stane hranicou seba samého (Danila Parodi)

VEDIEŤ BYŤ, ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Cvičenie: **HRANICE, BLÍZKOSŤ, ODSTUP**
Ciele:

- podporiť účastníkov pri testovaní ich hraníc
- podporiť účastníkov pri vyjadrovaní správ, ktoré predstavujú ich túžby a voľby

Príprava
Uistite sa, že máte k dispozícii miestnosť bez stolov a stoličiek. Optimálne by bolo realizovať aktivitu v telocvični alebo vonku.

Úvod - 15 min.
Pozvite mladých, aby sa postavili do kruhu. Informujte ich, že počas aktivity budú zažívať vlastné hranice v súvislosti s „fyzickou blízkosťou".

Realizácia - 35 min.
Rozdeľte účastníkov do dvoch skupín a určite im, aby sa postavili do dvoch radov, čelom k sebe. Účastníci v jednom rade budú stáť na mieste, zatiaľ čo účastníci v opačnom rade sa budú pohybovať smerom k svojim partnerom.
Každý účastník sa zastaví až vtedy, keď jeho náprotivok povie STOP! Tí, ktorí sa budú pohybovať, budú musieť v sebe premýšľať: Ako ďaleko sa mám k nemu pohnúť? a ten čo sa nehýbe sa bude musieť objaviť sám v sebe a spýtať sa: je blízkosť, ktorú si zvolil, správna? Prišiel príliš blízko? Mohol prísť bližšie?
Aktivitu zopakujte dva alebo trikrát, aby si všetci účastníci mohli vyskúšať „približovanie sa k druhému" aj „prijímanie druhého" do svojho osobného priestoru.
Na konci aktivity pozvite účastníkov, aby si sadli do kruhu na fázu zhrnutia (20 min.). Na zhrnutie môžete použiť nasledujúce otázky:

- Ako sa máš?
- Ako sa vyvíjala aktivita?
- V ktorej úlohe si sa cítil najlepšie?
- Čo nám táto aktivita hovorí o nás samých a o spôsobe, akým komunikujeme svoj súhlas a nesúhlas?
- Je pre nás v každodennom živote ľahké povedať „nie", keď nesúhlasíme?
- Je ľahké dávať súhlas vedome a autenticky v medziľudských vzťahoch?
- Čo sa môžeme naučiť z tejto aktivity o informovanom súhlase?

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Krátky príbeh: **MOTÝĽ a KLIETKA**

PRACOVNÝ LIST Č. 34

Príbeh o Auróre a Leovi nám pripomína, že sloboda je vzácna, ale hranice môžu poskytnúť bezpečie a ochranu. Je dôležité nájsť rovnováhu medzi objavovaním sveta a rešpektovaním hraníc, ktoré nás sprevádzajú. Uvedomenie si vlastných hraníc nám umožňuje skutočne si vážiť slobodu, ktorú máme, a žiť zmysluplný a harmonický život.



Cesta 6.2

Pomôcky: video projektor, počítač, vytlačený text.
Dĺžka stretnutia: 2h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **SLOBODA VOĽBY**
Ciele:

- naučiť sa zastaviť a počúvať sa navzájom
- rozvíjať povedomie o vlastných emóciách

Príprava

„Medzi podnetom a reakciou je priestor: v tomto priestore sa nachádza naša sloboda a možnosť zvoliť si svoju reakciu. V našej reakcii spočíva náš rast a naša sloboda.“ (Viktor Frankl, Hľadanie zmyslu života, 1946).

Pred vykonávaním tejto aktivity sa uistite, že ste sami zažili pozornosť a zamysleli ste sa nad „automatickou reakciou“.

Zvyčajne sa naša automatická reakcia na situáciu odohráva tak rýchlo, že medzi nimi nie je žiadny priestor. Je to, akoby boli zlepené dohromady.

Keď sa nám však vďaka tréningu podarí vniesť do situácie uvedomenie, potom je čoraz viac možné vytvoriť dostatočný priestor medzi danou situáciou a reakciou na ňu.

To všetko mení: v tom momente sa naša automatická reakcia stáva našou odpoveďou: na základe uvedomenia si toho, ako sa máme, príčin a dôsledkov, môžeme robiť prospešné rozhodnutia, ktoré rešpektujú nás samých aj druhých.

Na túto aktivitu si usporiadajte miestnosť tak, aby v nej boli stoličky pre všetkých účastníkov, a uistite sa, že máte pripravené všetky materiály potrebné pre dobrý priebeh. Pozvite účastníkov, aby sa pohodlne usadili na stoličky, ktoré ste v miestnosti pripravili. Informujte ich, že budú mať novú skúsenosť a že budete pracovať na „automatickej reakcii“.

Uveďte príklady, aby bola téma jasná.

Úvod - 10 min.

Pozvite účastníkov, aby sa pohodlne usadili na stoličky, ktoré ste pripravili v miestnosti.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Realizácia - 80 min.

1. fáza: riadená reflexia - 15 min.

Pozvite účastníkov, aby sa pohodlne usadili, zavreli oči, niekoľkokrát sa vedome nadýchli a sledovali vami navrhnutú riadenú reflexiu podľa nasledujúceho postupu:

„Predstavte si, že na niekoľko okamihov niekto urobí niečo, čo vás veľmi rozhnevá.... Hádka s priateľom, niekto vás bije, niekto na vás kričí, niekto s vami nesúhlasí. Teraz si predstavte svoju obvyklú reakciu, reakciu „automatického pilota“.

- Čo hovoríte, ako sa správate? Kričíte, nadávate, hovoríte veci, ktoré neskôr ľutujete? Predstavte si, že máte jednu z týchto reakcií.

Teraz sa vráťte späť a predstavte si situáciu znova, ale zamyslite sa nad momentom pred vašou reakciou. Najprv si všimnite, kde vo svojom tele pociťujete hnev.

Zistite, či dokážete identifikovať, kde sa nachádza.

- Všimnite si aj myšlienky, ktoré sú s týmto hnevom spojené. Sú to myšlienky pomsty, nenávisti, zloby, sklamania?
- Dokážete sa na to všetko pozrieť, akoby ste to len pozorovali?

„Je to zaujímavé, som veľmi rozrušený, mám stiahnutý hrudník a moje telo je napäté...".

- Dokážete precítiť, ako sa cítite?

Teraz sa trikrát vedome nadýchnite, a keď to pocítite, začnite si naťahovať ruky a nohy a potom pomaly otvorte oči. Rozhliadnite sa okolo seba a znovu sa spojte so svojím telom a prostredím.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

2. fáza: náročná komunikácia - 45 min.

Teraz pozvite účastníkov, aby v priebehu 5 minút individuálne vyplnili „Formulár o ťažkej komunikácii" vzhľadom na skúsenosti, ktoré práve zažili (PRACOVNÝ LIST Č. 35).

Keď účastníci vyplnia formulár, požiadajte ich, aby vytvorili skupiny maximálne po piatich a zamysleli sa nad: spoločnými a rozdielnymi znakmi, nad tým, ako sa zvyčajne správajú, ako hovoria a ako počúvajú.

Dajte im 15 minút.

Na konci skupinovej práce pozvite účastníkov, aby sa vrátili do pléna a požiadajte ich o správu z každej skupiny. Každá skupina bude mať maximálne 3 minúty.

Keď budú skupiny podávať správy o tom, o čom diskutovali a čo si všimli, napíšte na prenosnú tabuľu najdôležitejšie body na tému vzťahy, komunikácia, emócie.

Po skončení správ pozvite účastníkov na záverečnú diskusiu.

Pri diskusii môžete použiť nasledujúce otázky:

- Aká bola vaša skúsenosť (čo ste zistili)?
- Bol nejaký rozdiel medzi prvou a druhou fázou aktivity?
- Čo sa zmenilo?
- Čo nám táto aktivita hovorí o nás samých a našich reakciách

Na konci diskusie spolu s účastníkmi pozorujte príčiny a dôsledky automatických reakcií.

Aktivitu ukončite zhrnutím toho, čo z nej vyplynulo, a zdôraznite, že „práve vtedy, keď sa vzťah nevyvíja podľa našich želaní alebo očakávaní, môžeme sa zastaviť a nadviazať kontakt so svojimi zdrojmi a zámermi v danom okamihu, aby sme dokázali reagovať - a nie reagovať - spôsobom, ktorý je v danom okamihu primeraný okolnostiam. Ak sa dokážeme zastaviť a rozpoznať príjemné alebo nepríjemné pocity, ktoré v nás aktuálna skúsenosť vyvoláva, máme silu znížiť automatickosť našej reakcie, ktorá potom bude mať menšiu intenzitu a menej nás bude ovládať.

Pozývame účastníkov, aby si všimli, že veľa ťažkostí v komunikácii nespôsobuje správanie druhej osoby, ale náš vlastný automatický postoj reagovať vždy rovnakým spôsobom.

3.fáza: fyzické pocity - 20 min.
Záver sedenia ako vždy zahŕňa relaxačnú aktivitu: „Cvičenie s ťažkými emóciami“, ktorá by mala byť sprevádzaná chvíľkou na zhrnutie, trvajúcou približne 20 minút.

Realizáciu tejto fázy nájdete na tomto odkaze:
https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/
zadaním hesla: amnesty2020.
Navrhujeme vám video, ktoré si však môžete vyhľadať na YouTube pod názvom: PRATICA CON LE EMOZIONI DIFFICILI
Na konci aktivít odovzdajte účastníkom denník, ktorý bude užitočný na rozvíjanie ďalších úvah o téme doma.

Odporúčanie:
Pri realizácii aktivity sa snažte vytvoriť príjemnú atmosféru, aby sa účastníci cítili slobodne, aby sa mohli vyjadriť a zapojiť.
Bolo by vhodné realizovať aktivitu v skupinách, aby účastníci mohli byť lepšie podporovaní počas skupinovej práce.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Účastníci môžu chcieť prehĺbiť tieto otázky sami:
- pokračovať v reflexii na tému automatických reakcií doma;
- pomocou denníka;
- pozorne pozorovať vzťahy v rodine a skupinách priateľov a snažiť sa zachytiť automatické reakcie.

Účastníci môžu chcieť ďalej prehĺbiť tieto otázky vo vlastnom sociálnom alebo školskom kontexte:
- prehĺbiť relaxačné techniky a trénovať možno s odborníkom na pozornosť;
- pokračovať v účasti na aktivitách súvisiacich s emóciami tým, že požiadajú o hlbšie štúdium v týchto kontextoch;
- zriadiť vo svojej škole s pomocou školského psychológa poradenskú službu, kde by mohli podporovať ostatných chlapcov a dievčatá pri vytváraní zdravých vzťahov s využitím toho, čo sa naučili.

DENNÍK
1. Dokážete identifikovať situáciu vo svojom živote, v ktorej by bolo užitočné skôr odpovedať ako reagovať?
2. Ako by mohla prítomnosť uvedomenia zmeniť tieto reakcie?

7 Vychovávať k uvedomeniu si digitálneho sveta

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Dnes, viac ako kedykoľvek predtým, má používanie internetu afektívny, emocionálny a vzťahový rozmer ....

Je nevyhnutné identifikovať piliere, na ktorých možno obnoviť možnú cestu, umožňujúcu nám dávať inteligentné a tvorivé odpovede, ktoré online raje budúcnosti nebudú schopné uspokojiť.

Je potrebné zamerať sa na niekoľko základných procesov:

- rekonštruovať naratívny itinerár identity;
- výchova ku kritickej interpretácii;
- znovuobjaviť zmysel pre krásu.
- prijať druhého v kontexte zdravých a uzdravujúcich medziľudských vzťahov a znovuobjaviť terapeutický potenciál ľudských vzťahov;
- skoncovať so všetkými nejednoznačnosťami.

(Tamže, s. 134-135).

Ciele:

Pozerať sa na deti a mladých ľudí s mobilnými telefónmi v rukách, ako prechádzajú od jedného videa k druhému na TikToku, môže byť trochu odcudzujúce: ak by boli ponechaní sami na seba, mohli by tam stráviť niekoľko hodín. Každé video na tejto mimoriadne populárnej sociálnej sieti trvá niekoľko sekúnd a očami dospelého sa obsah často javí ako trápne triviálny: krátke tance, piesne na playback, paródia na filmové sekvencií alebo vtipov, imitácie atď. Napriek tomu sa zdá, že účinok je hypnotický: chlapci a dievčatá skáču z jedného videa na druhé, zdieľajú jedno, postujú druhé, čím prispievajú k neustálemu globálnemu toku. A to isté platí aj pre iné populárne sociálne siete: napríklad Instagram. Aj keď sa hromadia dôkazy o rizikách spojených s nekritickým používaním platforiem sociálnych sietí, cesta, ktorú často volia dospelí v boji proti nim, a to ich démonizácia, sa ukazuje ako najmenej účinná. Čo teda môžu urobiť vychovávatelia, aby mladých ľudí sprevádzali k uvedomelejšiemu využívaniu webu a sociálnych sietí? Je možné považovať tieto v médiá za platný vzdelávací zdroj?

Medzi hlavné ciele vychovávateľa patria:

- Podporovať zdravý manažment času na internete, vyvážiť používanie sociálnych médií s inými každodennými aktivitami;
- Zvyšovať povedomie o možných dôsledkoch svojho konania na internete, pochopiť právne dôsledky, ako sú autorské práva a ohováranie;
- Rozvíjať rozlišovacie schopnosti na identifikáciu nepravdivého alebo manipulatívneho obsahu, podporovať kritické myslenie a hodnotenia obsahu pred jeho zdieľaním;
- Podporovať rešpekt a empatiu voči ostatným používateľom, podporovať úctivú a konštruktívnu online komunikáciu s cieľom predchádzať kyberšikane a trollingu;
- Poskytovať nástroje na ochranu súkromia, osobných údajov a online bezpečnosti.

Celkovým cieľom je podporovať zodpovedné a uvedomelé správanie pri používaní internetu a platforiem sociálnych médií, aby sa ich výhody využívali bez ohrozenia bezpečnosti, súkromia a blaha jednotlivcov a celej spoločnosti.

Biblická postava: Sára

pracovný list č. 36

Silné stránky a úspechy:

- Stala sa matkou národa a Ježišovým predkom.
- Bola to žena viery, prvá, ktorá sa spomína v zozname svedkov viery v Hebr 11.

Nedostatky a chyby:

- Mala problémy s vierou v Boží prísľub.
- Snažila sa riešiť problémy sama, bez toho, aby sa poradila s Bohom.
- Snažila sa zakryť vlastné chyby tým, že obviňovala iných.

Poučenie z jej života:

- Boh odpovedá na vieru aj uprostred zlyhania.
- Boh sa neobmedzuje na to, čo sa vždy stane. Dokáže prekonať obmedzenia a urobiť neuveriteľné veci.

Všeobecné informácie:

- Kde: Vydala sa za Abrama v Chaldejskom Ure, potom sa s ním presťahovala do Kanaánu.
- Povolanie: Manželka, matka, žena v domácnosti.
- Rodina:
  - Otec: Terach.
  - Manžel: Abrahám.
  - Nevlastní bratia: Nahor a Haran.
  - Synovec: Lot.
  - Syn: Izák.

Kľúčový verš:

Hebr 11,11

„Vierou aj neplodná Sára dostala napriek pokročilému veku silu počať potomka, lebo verila, že je verný ten, ktorý dal prisľúbenie..“

Príbeh Sáry je opísaný v Gn 11,25. Spomína sa aj v Iz 51,2; Rim 4,19; 9,9: Hebr 11,11; 1 Pt 3,6.

Cesta 7.1

Pomôcka: projektor, počítač, smartfón, vytlačené listy, prázdne listy a perá.
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: ZAČNEME S VYHODNOTENÍM SKÚSENOSTÍ

Metódou brainstormingu, ktorý nie je chaotický a neorganizovaný, ale usmernený vychovávateľom prostredníctvom správnych otázok, sa môžeme pokúsiť začať diskusiu s mladými o skúsenostiach súvisiacich s používaním sociálnych platforiem a webu.

Môžeme napríklad začať tým, že sa približne týždeň bude monitorovať pomocou špeciálnych funkcií zabudovaných v mobilných telefónoch a počítačoch a pokúsi sa odpovedať na niekoľko základných otázok:

- Koľko hodín denne stráviš na rôznych aplikáciách?
- V ktoré dni a časy sa prihlasuješ najčastejšie?
- Čo ťa motivuje k používaniu konkrétnej aplikácie?
- Je pre teba ťažké odhlásiť sa z obľúbených aplikácií?
- Ako sa cítiš, keď sa nemôžete pripojiť?
- Mal si niekedy negatívne skúsenosti s používaním webu a aplikácií?
- Aké sú podľa teba riziká nesprávneho používania týchto nástrojov?
- Rešpektuješ pravidlá používania a obmedzenia stanovené pre používanie rôznych platforiem?

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Krok 1: POZNAJTE NOVÉ MÉDIÁ

Analýza sociálnych sietí a ich jazykov je skvelým spôsobom, ako pomôcť deťom pristupovať k novým médiám kriticky.

NOVÉ MÉDIÁ, NOVÉ POSOLSTVÁ? MÉDIUM JE POSOLSTVO

Začnite s reflexiou:

Sociológ Marshall McLuhan vymyslel výraz „médium je posolstvo“ práve preto, aby objasnil, ako médium používané v komunikácii nie je neutrálne, ale svojím konkrétnym príbehom prispieva k ovplyvňovaniu obsahu samotného posolstva.

Tento koncept je dôležité sprostredkovať našim mladým, pretože prispieva k zvýšeniu ich kritického zmyslu a schopnosti pochopiť mechanizmy, ktorými môžu médiá manipulovať a ovplyvňovať cieľové publikum. V tomto informačnom liste sa používajú rôzne jazyky, ktoré používajú sociálne médiá, aby sa mladým ľuďom navrhli úvahy o komunikačných dôsledkoch každej z používaných foriem.

LABORATÓRIUM

Špecifická téma: jazyk sociálnych médií a jeho komunikačné dôsledky.

Všeobecná téma: metajazyková reflexia vzťahu medzi médiom a posolstvom.

Postup: Preskúmame štyri najpopulárnejšie sociálne médiá, t. j. Facebook, You-Tube, TikTok a Instagram, a ich špecifické komunikačné charakteristiky sa skúmajú s celou skupinou (zbierajú sa skúsenosti a dojmy účastníkov). Tieto štyri platformy totiž využívajú celkom odlišné komunikačné štýly: Facebook je založený na striedaní textu (ktorý môže mať aj určitú dĺžku a umožňuje určitú hĺbku) a fotografií/videí; YouTube sa zameriava v podstate na videá, vrátane živých a vopred nahratých videí určitej dĺžky; TikTok využíva veľmi krátke videá; Instagram využíva v podstate fotografie, ale aj krátke videá.

Pokúsime sa vyvodiť závery o hraniciach a potenciáli jednotlivých foriem, najmä pokiaľ ide o správy a témy s určitou váhou.

- V akom zmysle je možné hovoriť o témach, ako je veda, politika, aktuálne dianie, na rôznych sociálnych sieťach?
- Ako by sa tá istá správa alebo téma zmenila pri prechode z Instagramu na YouTube?

Následne sa budú zhromažďovať všeobecné dojmy.

Mladí sa potom rozdelia do štyroch skupín, z ktorých každá bude mať za úlohu vytvoriť obsah v štýle každého zo sociálnych médií a týkajúci sa rovnakej témy.

Samozrejme, tento obsah nebude nahraný na žiadnej platforme, ale bude sa brať do úvahy len počas aktivity a mladým ľuďom bude dobre vysvetlené, že platí absolútny zákaz šírenia.

Zhrnutie: v záverečnej reflexii bude každý vyzvaný, aby navrhol vlastné úvahy o tom, ako použité médium prispelo k ovplyvneniu informácií sprostredkovaných obsahom, aj keď v rámci tej istej témy. Väčšia alebo menšia syntéza, možnosť alebo nemožnosť prehĺbenia a zohľadnenia komplexnosti, používanie obrázkov s väčším alebo menším vplyvom sú teda veľmi dôležité faktory, ktoré môžu prispieť k modifikácii samotnej povahy komunikácie a jej účinnosti. Reflexia tohto druhu môže mladým pomôcť zaujať kritickejší postoj k posolstvám, ktoré sa k nim dostávajú prostredníctvom sociálnych médií.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Krok 2: POZNANIE FAKE NEWS

Formovanie kritického myslenia a podpora racionálneho prístupu ku každodennej realite je dôležitým obsahom, ktorý treba odovzdávať.

Prvá navrhovaná aktivita je akýmsi „workshopom proti falošným správam“, zatiaľ čo druhá skúma koncept kauzality s odkazom na počítačové myslenie.

Multidisciplinárny charakter ciest a aktívne používanie viacerých jazykov prispieva k posilneniu rozvíjaných zručností v súlade s princípom nadbytočnosti, ktorá tvrdí, že používanie viacerých komunikačných kódov je cennou pomôckou na upevnenie pojmov a zručností.

K obom cestám možno pristupovať na základných aj stredných školách.

IDENTIFIKÁCIA HOAXU
AKO HO DEMASKOVAŤ?

PRACOVNÝ LIST Č. 37



1. Lov hoaxov

Špecifická téma: Rozpoznať falošné správy a hoaxy.

Všeobecná téma: Posilniť schopnosť overovať fakty a zdroje.

Postup:

- Mladí sa rozdelia do dvoch alebo viacerých skupín, ktoré si potom vymenia riadiace úlohy.
- Jedna skupina sa zameria na identifikáciu piatich alebo šiestich správ medzi pravdivými a falošným správami, pričom sa vyhne výberu tých najznámejších a venuje pozornosť tomu, že nie je možné ich okamžite identifikovať ako pravdivé alebo falošné.
- Správy sa potom predložia na posúdenie druhej skupine, ktorá sa pokúsi určiť, či ide o skutočnosť alebo hoax, pričom použije vyššie uvedené usmernenia („Identifikácia hoaxu“).
- Nakoniec skupina zapíše dôvody, ktoré ju viedli k identifikácii správy ako pravdivej alebo nepravdivej, pričom uvedie postup, ktorý použila pri každom faktickom hodnotení. v prípade omylov nasleduje ďalšia fáza reflexie o dôvodoch, ktoré mohli viesť k omylu.

Podporné nástroje: Cacciatori di bufale; Fulvia Degl'Innocenti a Chiara Segré (Sonda).

2. Náhodné linky

Špecifická téma: Zlepšiť povedomie o príčinných súvislostiach a informatickom myslení.

Všeobecná téma: Vyhýbať sa logickým chybám.

Postup:

- Skupine sa ponúkne kurz o pojme skutočnej a zdanlivej (alebo nepravej) príčinnej súvislosti. Falošné príčinné súvislosti sú základom mnohých proti vedeckých a poverčivých predstáv, ako aj mnohých logických chýb, ktorých sa dopúšťame.
- Najprv sa skupine vysvetlí pojem príčinnej súvislosti na základe uvedenia série príkladov z každodenného života (pohár, ktorý spadne na zem a rozbije sa, zapálená zápalka priložená k listu papiera, ktorá spôsobí jeho spálenie atď.)
- Pri úvahách o časovej skratke sa pokúsi skupinu priviesť k záveru, že dôsledok časovo nasleduje po príčine udalosti, čo je logické.
- V tomto bode predstavíte pojem logickej chyby, počnúc iluzórnou väzbou *post hoc ergo propter hoc* (po tom, a preto v dôsledku toho): hoci príčina a dôsledok sú vždy v tomto poradí, na vznik príčinnej súvislosti nestačí, aby jedna udalosť súvisela s druhou a aby jedna nasledovala po druhej.
- Na tomto mieste navrhnite niekoľko zábavných grafov z webovej stránky (alebo knihy) Spurious Correlations, ktorá identifikuje udalosti, ktoré spolu dokonale súvisia, ale nesúvisia s ďalšou (na zavedenie pojmu falošná súvislosť môžete uviesť zábavný príklad, napríklad súčasný pokles populácie bocianov a pokles pôrodnosti v tej istej oblasti: znamenalo by to, že bociany nosia deti?) a prinúťte skupinu, aby sa zamyslela nad tým, že práve tento mechanizmus stojí za mnohými pseudovedeckými presvedčeniami a poverami.

Bude tiež možné uviesť príklad Skinnerových experimentov, ktorý prostredníctvom podmieňovania navodil u holubov poverčivé správanie, vďaka ktorému boli presvedčené, že dostávajú potravu, pretože si vytvorili iluzórnu súvislosť príčina-následok na základe svojich minulých skúseností.

Podporné nástroje: Stránka o falošných súvislostiach.

Zhrnutie: Uvažovanie o príčinných súvislostiach sa dá prehĺbiť zavedením pojmov, ako je algoritmus, ktorý je základom počítačového myslenia a kódovania a ktorý je v podstate založený na vzťahu príčina - následok.
Jednoduché aplikácie a bezplatné stránky (Code.org, Scratch, Google Cs First...) možno s pomocou vychovávateľa v úlohe digitálneho animátora použiť napríklad na realizáciu aktivity založenej na výpočte pravdepodobnosti, ako je simulácia žrebovania (ktorú možno realizovať aj bez použitia IT nástrojov). Cieľom reflexie bude upozorniť na tzv. omyl stávkarov, ktorý vedie k presvedčeniu, že predchádzajúce žrebovania môžu ovplyvniť tie nasledujúce, čím vzniká napríklad predstava, že neskoršie čísla majú väčšiu pravdepodobnosť padnúť ako iné.

IDENTIFIKÁCIA ONLINE PODVODOV

Rozdiel medzi online podvodom a phishingom
PRACOVNÝ LIST Č. 38

Cieľ: Zlepšiť si schopnosť rozpoznať online podvody a phishingové schémy [podvodná elektronická aktivita, pri ktorej sa útočník vydáva za dôveryhodnú osobu/inštitúciu, aby od obete získal citlivé informácie, pozn.red.].

Opis: Pozorne si prečítajte nasledujúce scenáre a určite, či ide o podvod alebo pokus o phishing:

Scenár 1: Výherný e-mail
Dostali ste e-mail, v ktorom vás informujú, že ste vyhrali peňažnú cenu alebo drahý darček, ale na vyplatenie výhry musíte poskytnúť svoje osobné údaje vrátane čísla kreditnej karty.

Scenár 2: Naliehavá správa
Dostali ste naliehavú správu od údajného zástupcu banky alebo online služby, v ktorej vás žiada, aby ste klikli na odkaz a okamžite poskytli svoje prihlasovacie údaje alebo finančné údaje.

Scenár 3: Príliš výhodná ponuka
Videli ste online reklamu, ktorá sľubovala produkt alebo službu za neuveriteľne nízku cenu alebo s extrémnymi zľavami.

Scenár 4: Žiadosť o finančnú pomoc
Niekto, koho nepoznáte, vám pošle správu na sociálnej sieti alebo na platforme na zasielanie správ a požiada vás, aby ste mu poslali peniaze na riešenie núdzovej situácie.

Záver: Po preskúmaní scenárov určte, ktorý z nich alebo viaceré z nich sú pravdepodobne podvodmi alebo pokusmi o phishing. Vysvetlite, prečo ste si vybrali práve tieto scenáre a aké indície vám pomohli rozpoznať, že ide o potenciálne hrozby. Toto cvičenie vám pomôže rozvíjať väčšie povedomie o online podvodoch a chrániť sa pred potenciálnymi rizikami a nebezpečenstvami na internete.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Pri čítaní správ na internete postupujte podľa týchto krokov a (počas jedného týždňa) si zaznačte, koľko z nich je pravdivých alebo nepravdivých:

- Analyzovať obsah
- Overiť a porovnať rôzne zdroje
- Skontrolovať dátum (či je aktuálny alebo zastaraný)
- Dávať si pozor na štýl písania: vyvarovať sa správ so senzačnými titulkami alebo nesprávnou gramatikou
- Skontrolovať obrázky a videá: sú autentické alebo zmanipulované?
- Vyhnúť sa impulzívnemu zdieľaniu



Cesta 7.2

Pomôcky: projektor, počítač, vytlačené piesne, prázdne listy a perá.
Dĺžka stretnutia: 3 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 40 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **VÝCHOVA KU KULTIVOVANÉMU PREJAVU V DIGITÁLNOM VEKU: NOVÁ A KOMPLEXNÁ VÝZVA**
PRACOVNÝ LIST Č. 39



Cvičenie: Podpora informovanosti a zodpovedného konania prostredníctvom interaktívnej aktivity.

Toto cvičenie umožňuje účastníkom lepšie pochopiť rozsah problému nenávistných prejavov a kyberšikany a vypracovať konkrétne stratégie na jeho riešenie. Je to praktický spôsob, ako podporiť informovanosť a zodpovedné konanie online.

Prieskum a diskusia: Požiadajte účastníkov, aby na internete vyhľadali príklad nenávistných prejavov alebo kyberšikany na sociálnej sieti alebo spravodajskej webovej stránke. Každý účastník by mal nájsť iný príklad a zaznamenať zdroj.

Obsahová analýza: Každý účastník musí analyzovať nájdený príklad a odpovedať na otázky, ako napr.:

- Aké tóny sú v správe použité?
- Kto je cieľom útoku?
- Aké sú možné dôsledky tejto správy?

Skupinová diskusia: Spoločne sa stretnite v skupinách, aby ste si vymenili nájdené príklady a prediskutovali odpovede na uvedené otázky. Porozprávajte sa o emóciách a reakciách, ktoré vyvolalo čítanie tohto obsahu.

Úloha používateľa: Teraz požiadajte každého účastníka, aby sa zamyslel nad tým, čo by urobil, keby sa s týmto obsahom stretol na internete:

- Nahlásil by tento obsah platformám?
- Reagoval by konštruktívne alebo by správu ignoroval?
- Pokúsil by sa na problém upozorniť ostatných?

Plán činnosti: Každý účastník by mal vypracovať plán činnosti, ako sa v budúcnosti vysporiadať s nenávistnými prejavmi a kyberšikanou.

- Čo by ste urobili v boji proti týmto problémom na internete?

Zdieľanie plánov: Na záver sa účastníci podelia so skupinou o svoje plány činnosti a prediskutujú, ako môže každý z nich prispieť k bezpečnejšiemu a úctivejšiemu online prostrediu.

Knihy na ďalšie čítanie

MLADÍ ĽUDIA V DIGITÁLNOM PRIESTORE. Kľúče k podpore vzdelávania - Jota Llorente (CCS 2020)

#Nenávisť. Manuál odporu voči násiliu slov - F. Faloppa (Utet, 2020)
Úvahy po výbuchu sociálnej (a inej) nenávisti po prepustení dobrovoľníčky Silvie Romano.

Sila slov. Prečo by sme ich mali používať lepšie - V. Gheno (Einaudi, 2019)
Pochopenie, že skutočná sloboda človeka prichádza prostredníctvom prekonania slov.

Rasizmy 2.0. Sociálno-výchovná analýza nenávisti na internete - S. Pasta (Morcelliana-Scholé, 2018) Zodpovednosť je kľúčovým slovom pri výchove občanov zajtrajška.

Online manifest: Človek v ére hyperkonektivity - L. Floridi (Springer Nature, 2015)
Aký vplyv majú nové technológie na človeka? Bezplatná verzia elektronickej knihy.

Dehumanizácia. Ako sa legitimizuje násilie - C. Volpato (Laterza, 2011)
Dehumanizácia slúži na to, aby sa o Druhom uvažovalo ako o neúplnej a nebezpečnej bytosti.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Vychádzajúc z hudobného projektu raperky Chadie Rodriguez analyzujeme v skupine charakteristiky a účinky nenávistných prejavov.

Nenávistné prejavy: rozpoznajme ich

Chadiina vojna proti nenávisti na internete

„Bella così“ od raperky Chadie Rodriguez je singel proti násiliu, najmä verbálnemu. Text piesne vznikol po traumatickej skúsenosti umelkyne, ktorá bola niekoľko mesiacov bombardovaná nenávistnými prejavmi, znevažujúcimi jej etnickú príslušnosť, telesnosť, slobodu prejavu, pohlavie a profesiu. Niekoľko príkladov: „Cigánka“, „Prostitútka“, „Ale žer“, „Aká špinavá pobehlica“, „Pokiaľ existuje Chadia, vražda žien nemôže byť nezákonná“.

VOJNA CHADIE PROTI NENÁVISTI NA SIETI

PRACOVNÝ LIST Č. 40



Špecifická téma: Jazyk nenávisti a jeho dôsledky v reálnom živote.
Všeobecná téma: Metajazyková úvaha o vzťahu medzi rečou, empatiou a formami nenávisti, ktoré ožívajú na webe.

Postup: Vychovávateľ alebo mladý, ktorý sa prihlási dobrovoľne, prečíta skupine text piesne a po krátkom predstavení udalosti, do ktorej bola autorka zatiahnutá, ju začne komentovať, pričom sa zastaví pri slovách nenávisti, ktoré sú v texte najvýraznejšie.
Vychovávateľ ukáže dokumenty projektu týkajúce sa piesne zverejnené na oficiálnom profile umelkyne (Instagram a YouTube) a začne v skupine reflexiu o jave nenávisti, pričom sa zameria najmä na to, aké ťažké je dnes rozpoznať a hlavne definovať nenávistné prejavy.
Spoločne si prejdeme všetky body Manifestu nie-nepriateľskej komunikácie a požiadame ich o osobný komentár ku každému bodu.
Rozdelíme sa do skupín (maximálne tri) a každej skupine vychovávateľ zadá nasledujúcu úlohu: zvýraznite najurážlivejšie slová v texte.

Po ich výbere a premietnutí vychovávateľ začne diskusiu o každom slove:

- Koľkokrát ti bolo toto slovo povedané? Kto ho povedal? Ako si sa pri tom cítil? Koľkokrát si ho použil, aby si niekoho vedome urazil? Koľkokrát si ho zdieľal na sociálnych sieťach pod príspevkom ako komentár, aby si posilnil postoj nejakého používateľa alebo priateľa? Položil si si otázku, prečo si to urobil?

V rozhovore pre portál Treccani.it Chadia uviedla, že na sociálnych sieťach dostala niekoľko veľmi tvrdých urážok: „Napísali mi: ‚Máš názory, pretože ukazuješ svoj zadok' alebo ‚Daj sa na porno'. Prečo? Pretože som spokojná so svojím telom a nechcem ho skrývať? Snažím sa ísť ďalej, ako som to chcela urobiť s Bellou týmto spôsobom. Čo ak by si tieto správy prečítalo dievča krehkejšie ako ja?" Vychovávateľ iniciuje v skupine diskusiu o niektorých aspektoch nenávistných prejavov, ktoré sa objavili v prostredí trapu (hudobný žáner), a položí účastníkom tieto otázky: Zdá sa vám, že sa textoch trapu používajú veľmi hrubé dehonestujúce nadávky? Voči komu a prečo? Musia rapové a trapové piesne obsahovať výrazy alebo vyjadrenia, ktoré podnecujú nenávisť, aby sa za také považovali?
Vychovávateľ vysvetlí medializovaný prípad piesne s názvom Gioia od Juniora Callyho (PRACOVNÝ LIST Č. 41), rapera súťažiaceho na 70. ročníku festivalu v Sanreme. Skupine prečíta text piesne, a potom položí otvorenú otázku: Prečo text piesne vyvolal v publiku taký rozruch? Ďalej vychovávateľ prečíta niekoľko článkov z celoštátnych novín, ktoré sa zaoberali týmto prípadom: Existuje v rape a trape nenávistný jazyk? Čo sa môže povedať a čo nie? A predovšetkým, prečo?
V tomto bode sa každý účastník individuálne zamyslí počas 15 minút nad rapovou alebo trapovou skladbou, ktorá najlepšie zdôrazňuje tento aspekt, pričom v rámci textu vyberie päť najzjavnejších výrazov, ktoré môžu byť súčasťou nenávistného prejavu.

Následne sa opýtate sami seba:

- Prečo ste si vybrali práve tieto výrazy? Sú adresované konkrétnej osobe alebo skupine ľudí? Čo chcel autor piesne povedať? Používate vo svojom každodennom živote tieto výrazy alebo vyjadrenia? Ako na ne reagujú ľudia?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

GAETANO: PRÍBEHY OBYČAJNEJ KYBERŠIKANY
Ďalšie informácie o KYBERŠIKANE
PRACOVNÝ LIST Č. 42



Po zhliadnutí videa:

- Aké emócie si pociťoval pri sledovaní/počúvaní tohto príbehu?
- Ako sa podľa teba cítili hlavní hrdinovia?
- Prečo podľa teba mnohí ľudia nezasiahnu, keď čelia takýmto situáciám?
- Je ľahké pochopiť, čo cítia tí, ktorí sa ocitli v týchto situáciách ako obete?
- Na základe akých znakov môžete zistiť, kedy už vtip zašiel priďaleko?
- Akú stratégiu Gaetano uplatnil v praxi?
- Keby si bol Gaetano, čo by si urobil?
- Keby si boli divák, čo by si urobil?

Video končí otázkou: Čo znamená mať odvahu v Gaetanovej situácii?

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Aktivita: hranie rolí - 60 min.

Ciele: podporiť uvedomenie si problému, rozvíjať empatiu a pochopiť emócie obete, zamyslieť sa nad zodpovednosťou pozorovateľov.

Realizácia: Vychovávateľ vyzve účastníkov, aby napísali krátky text, v ktorom opíšu prípad šikanovania, ktorý zažili alebo ktorého boli svedkami. Texty sa prečítajú spolužiakom a vyberie sa jeden, ktorý sa zahrá prostredníctvom hrania rolí.
Spomedzi žiakov sa vyberú „herci" pre úlohy šikanujúceho, obete a pozorovateľa; príbeh sa interpretuje v prísnom súlade so scenárom.

Hercov sa opýtame, ako sa cítili, keď „predstierali", že sú obeť alebo pozorovateľ:
- Ako som sa cítil?
- Ako by som sa cítil, keby sa mi to naozaj stalo?

Účastníci sa potom môžu rozdeliť do skupín po 4 - 5 osobách a pokúsiť sa načrtnúť možné riešenie, ako obeť nájde pomoc. Postupne každá skupina navrhne riešenie, ktoré určila, a to potom „aktéri" prezentujú, aby videli, čo by sa mohlo stať v rôznych prípadoch; skupina sa zamyslí nad účinnosťou alebo neúčinnosťou navrhovaných riešení.

Diskusia môže byť vedená na základe nasledujúcich otázok:
- Aký je to pocit byť šikanovaný?
- Aké môžu byť dôsledky pre šikanované dieťa alebo mladého človeka?
- Aké je najúčinnejšie riešenie? Prečo?
- Čo by malo dieťa alebo mladý človek urobiť, ak je šikanovaný?

Prehĺbenie: Zamyslite sa nad úlohou pozorovateľov:
- Ako sa cítiš, keď vidíš šikanovaného rovesníka?
- Ako sa zachováš? Prečo?
- Môže tvoje správanie zlepšiť alebo zhoršiť situáciu obete?
- Čo môžeš urobiť, aby si obeti pomohol?

8 Sprevádzať jedinečnosť osoby a nevylučovať ju

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Svet sexuality vzbudzuje strach, zvedavosť, pocit viny, nevyjadrené túžby, nespokojnosť a dokonca agresiu. Všetky tieto aspekty sa formujú prostredníctvom výchovy, kultúry, skúseností a dokonca aj náboženstva. Nie je ľahké dosiahnuť dokonalú rovnováhu a aj keď sa to podarí, jej stálosť nie je definitívne zaručená, pretože vždy sú možné následné regresie. Vývin ľudskej sexuality sa začína veľmi skoro a prechádza niekoľkými štádiami. Staré rany sa niekedy nezahoja a zanechávajú stopy svojej prítomnosti. Sú súčasťou zraniteľnosti človeka, v ktorom sa miešajú vonkajšie faktory a osobné nedostatky. Stručne povedané, nikto sa nemôže stať vzorom úplnej sexuálno-afektívnej zrelosti. Zrelý a vyrovnaný nie je človek bez chýb, ale ten, kto dokáže prijať svoje vlastné obmedzenia a nedostatky s humorom, láskavosťou a citom. Cieľ nie je ideálne a statické miesto príchodu, cieľom je cesta (Tamže s. 138).

Ciele:

Jedinečnosť každého jednotlivca možno prostredníctvom vzdelávania a podpory otvorenosti vnímať ako hodnotu, a nie ako dôvod na vylúčenie. To možno dosiahnuť prostredníctvom:

- **Zvyšovaním povedomia:** Vzdelávanie o tom, že rozmanitosť komunity skôr obohacuje, než rozdeľuje, čím pomáha prekonávať predsudky a stereotypy.
- **Inklúzia:** Vytváranie prostredia, v ktorom sa všetci cítia prijatí bez ohľadu na rozdiely, čo podporuje pocit spolupatričnosti.
- **Výchova k rešpektu:** Učenie o hodnote vzájomného rešpektu a aktívneho počúvania, podnecovanie pochopenia skúseností iných.
- **Empatia:** Podpora schopnosti vcítiť sa do situácie iných, pomoc pri pochopení problémov a úspechov jedinečných ľudí.
- **Spolupráca:** Ukazovanie, ako môžu rôzne perspektívy viesť k inovatívnejším riešeniam a vytváraniu harmonickejšieho prostredia.
- **Oceňovanie zručností:** Zdôraznenie toho, že každý jednotlivec disponuje jedinečnými zručnosťami a talentom, ktoré významne prispievajú k rozvoju spoločnosti.
- **Boj proti šikanovaniu:** Podpora prostredia, v ktorom šikanovanie nemá miesto, podpora sociálnej zodpovednosti za blaho všetkých.
- **Zameranie sa na pozitívnu identitu:** Pomoc ľuďom pri vytváraní pozitívneho obrazu o sebe samom, ktorý nie je negatívne ovplyvnený ich odlišnosťami.
- **Neustále vzdelávanie:** Udržiavanie dialógu o rozmanitosti s cieľom prekonať nevedomosť a podporovať trvalý záväzok akceptovania.
- **Pozitívne vzory:** Vyzdvihovanie úspešných osobností z rôznych prostredí, aby ste ukázali, že jedinečnosť môže viesť k vynikajúcim výsledkom.

Výchova zameraná na to, aby sa jedinečnosť ľudí vnímala ako silná stránka, môže napokon vytvoriť inkluzívnejšiu, úctivejšiu a harmonickejšiu spoločnosť, v ktorej sa rozdiely oslavujú, a nie minimalizujú.

Biblická postava: Marek

pracovný list č. 43



Silné stránky a úspechy:

- Napísal Markovo evanjelium.
- Spolu so svojou matkou dovolil, aby sa ich dom používal ako jedno z hlavných miest stretávania kresťanov v Jeruzaleme.
- Vytrval napriek svojim mladíckym chybám.
- Pomáhal a sprevádzal troch najväčších misionárov na ich cestách.

Nedostatky a chyby:

- Možno bol tým anonymným mladíkom, o ktorom sa píše v Markovom evanjeliu a ktorý v hrôze utiekol, keď bol Ježiš zatknutý.
- Pavla a Barnabáša z neznámych dôvodov opustil počas ich prvej misijnej cesty.

Poučenie z jeho života:

- Osobná zrelosť je takmer vždy kombináciou času a chýb.
- Chyby zvyčajne nie sú také dôležité ako to, čo sa z nich naučíme.
- Efektívny život sa primárne nemeria tým, čo dosiahnete, ale tým, čo prekonáte, aby ste to dosiahli.
- Povzbudenie môže zmeniť život človeka.

Všeobecné informácie:

- Kde: Jeruzalem
- Povolanie: Pripravovaný misionár, autor evanjelia, spolucestujúci.
- Rodina:
  - Matka: Mária.
  - Strýko: Barnabáš.
  - Súčasníci: Pavol, Peter, Timotej, Lukáš.

Kľúčové verše:

2 Tim 4,11

„Jediný Lukáš je so mnou. Vezmi Marka a priveď ho so sebou, lebo je mi užitočný v službe.“

O Markovi sa píše v Sk 12,23-13,13 a 15,36-39. Spomína sa aj v Kol 4,10; 2 Tim 4,11; Fil 24; 1 Pt 5,13.

Cesta 8.1

Pomôcky: projektor, počítač, texty piesní, prenosná tabuľa, prázdne listy papiera, perá, fixky, vytlačený kvíz.
Dĺžka stretnutia: 4 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **DETI HOVORIA „OH“ (I BAMBINI FANNO „OCH“)**
Povia
PRACOVNÝ LIST Č. 44



Premietne sa video s piesňou „I bambini fanno och“

Cieľ: Pomôcť zamyslieť sa nad emóciou úžasu, aby sme sa naučili tešiť z prírody ako z „danosti“.

Materiál: Evanjelium, počítač, projektor, text piesne „I bambini fanno och“, kópie Ž 8.
Mladí sú vyzvaní, aby si prečítali text piesne (vopred rozdaný). V malých skupinkách alebo vo dvojiciach navzájom prediskutujú niektoré otázky, ktoré budú rozdané, a prinesú svoje úvahy späť do skupiny.
Existuje ešte niečo... alebo niekto, čo ťa môže prekvapiť? Ako?
Príroda, dar, človek: čo ťa pri tom napadne? Alebo je tu ešte niečo iné?
Chcel by si mať rovnakú schopnosť žasnúť ako deti?
Ich úvahy prinášame do skupiny.

Prehĺbenie témy:
Pred niekoľkými rokmi Povia priniesla na festival v Sanremo pieseň, v ktorej sa, ako sme počuli, spieva: „... keď deti robia oh, aký je to zázrak...“.
Existuje mnoho úryvkov z evanjelia, ktoré môžu povzbudiť k prehĺbeniu témy úžasu (vytlačte si ich):

- Mt 15, 21-28 (Kanaánčanka): Veľký je údiv Pána, keď spoznal vieru tejto Kanaánčanky (pohanky, nie dcéry izraelského národa) natoľko, že jej doprial vytúžené uzdravenie;
- Mt 8, 23 - 27 (búrka utíchla): Úzkosť a strach apoštolov sa zmenili na veľký údiv nad mocou toho, ktorý rozkazuje vetrom a moriam;
- Lk 7, 1-10 (stotníkov sluha): Opäť je to viera pohana, stotníka, ktorá Ježiša privádza k úžasu a vzbudzuje v ňom silu zázraku;
- Mk 10, 14 (nechajte deti): Tento verš by sme mohli čítať aj inak: Božie kráľovstvo je pre tých, ktorí žasnú. Je to pozvanie, ktoré by nás malo prinútiť zamyslieť sa: ak sa každý deň nezastavíme a očami dieťaťa nekontemplujeme zázraky, ktoré pre nás Boh urobil, a ak naše srdce nie je schopné žasnúť, ak sa nám ústa nerozšíria na „oh“ a ak sa nám oči nerozžiaria tým dojatím, ktoré človek pociťuje, keď vidí niečo výnimočné, potom naša viera stále nie je dokonalá. Keď Ježiš hovorí, že Božie kráľovstvo je pre tých, ktorí sú ako on, možno tým chce povedať, že úžas nám môže dať vieru, ktorá zachraňuje.

- Žalm 8, 2 (z úst nemluvniat a dojčeniec pripravil si si chválu): Žalm 8, ktorý ospieva Božiu veľkosť, dosahuje najvyššie vyjadrenie úžasu, keď hovorí, že najlepším odrazom Božieho majestátu je veľkosť človeka: Túto malú bytosť, zosobnenú v nesmiernosti vesmíru, Boh urobil kráľom stvorenia.

Čo je však údiv? Nie len vidieť, ale aj hľadieť a žasnúť, je to dať hlas emóciám. Vyplýva to zo schopnosti pochopiť krásu vo vesmíre, v ľuďoch a byť ňou fascinovaný bez toho, aby sme ju chceli uchopiť alebo držať. Uchopuje niečo viac, presahujúce naše očakávania. Je to emócia, ktorá pretvára skutočnosť, ale nie ako ilúzia, ktorá núti to, čo existuje, prispôsobiť sa tomu, čo chceme vidieť; úcta vidí krásu v realite.

Nie je to ohromujúca emócia, ale dokáže vyvolať radosť.

Výchova k úžasu znamená oceniť to, čo je, uznať, že nie všetko je samozrejmé a nie všetko je rovnaké; znamená to zapáliť osobný pohľad na svet a ľudí okolo seba. Znamená to pozvať ich, aby sa na svoj vlastný život pozerali s úctou a úžasom nad každodenným životom.

Údiv je postoj, ktorý podporuje rozvoj náboženského cítenia.

Ľudská bytosť, ktorá sa ocitne pred Bohom, sa nemôže ubrániť úžasu:

- Pre jeho veľkosť;
- Pre jeho lásku k človeku,
- Pre jeho viditeľné skutky,
- Pretože jeho prítomnosť dáva vnútorný pokoj a istotu, útechu v utrpení, oporu v núdzi.

Návrat do nášho života:

Rozdeľte sa do skupín. Každá skupina bude redakciou hypotetických novín, v ktorých sa prerozprávajú zdanlivo banálne veci a pozrieme sa na ne novými očami. Každá redakcia bude mať za úlohu povedať bežnú banálnu skutočnosť, pokúsiť sa ju vylepšiť a predstaviť si, čo je v nej prekvapujúce.

Fakty by mohli byť nasledovné:

- Krása stvorenia
- Listy stromov začínajú opadávať
- Západ slnka
- Rozbúrené more

Úloha na cestu domov:

Objavte krásu stvorenia prostredníctvom pozornejšieho pohľadu na okolitú krajinu, vlastnú záhradu, ulice lemované stromami, ...

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Cvičenie č. 1: **RODOVÁ IDENTITA**
JÁN (rodové stereotypy)
PRACOVNÝ LIST Č. 45



Premietanie krátkeho filmu

Ciele:

- podnietiť úvahy o rodovej („gender“) identite
- uľahčiť uvedomenie si toho, ako stereotypy a predsudky ovplyvňujú naše myslenie a správanie.

Pomôcky:

- Prenosná tabuľa
- Hárky A4
- Zvýrazňovače
- Perá
- Príloha 2: „Kvíz o rodových stereotypoch“ (jedna kópia pre každého) (PRACOVNÝ LIST č. 46)

Príprava: Uistite sa, že máte k dispozícii miestnosť, v ktorej budú stoličky usporiadané do kruhu. Uistite sa, že máte kvízový hárok a pero pre každého účastníka.

Úvod - 5 min.

Pozvite účastníkov, aby sa pohodlne usadili do kruhu, a informujte ich, že budete zadávať kvíz, na ktorý bude musieť každý z nich samostatne v tichosti odpovedať. Budú na to mať len päť minút.

Realizácia - 70 min.

Keď rozdáte každému účastníkovi kartičky a perá, začnite odpočítavať. Po uplynutí 5 minút požiadajte účastníkov, aby vytvorili dvojice a porovnali svoje odpovede, pričom zdôraznite spoločné črty a rozdiely.

Po 10 minútach požiadajte účastníkov, aby vytvorili skupiny po šiestich a opäť si porovnali poznámky, pričom zdôraznite spoločné črty a rozdiely.

Nakoniec po 15 minútach požiadajte skupiny, aby vám poskytli výsledky svojich porovnaní, ktoré môžete rozdeliť na spoločné a rozdielne odpovede.

Výsledky zapíšte na plagát.

Po zozbieraní výsledkov kvízov sa začnú aktivity na záverečné zhrnutie (25 min.).

Odpovedzte na nasledujúce otázky:

- Bolo ťažké/ľahké uviesť jednotlivé odpovede?
- Na základe akých úvah si priradil výrok k ženskému (F), mužskému (M), neutrálnemu (N) rodu?
- Existujú spoločné rozlišovacie znaky? Ktoré?
- Čo si si všimol pri porovnávaní svojich odpovedí s odpoveďami ostatných účastníkov?
- Existujú podľa teba typicky mužské, ženské alebo neutrálne (patriace k obom) správanie? Od čoho závisia?
- Odpovedali by podľa teba tvoji starí rodičia a rodičia rovnako? Prečo áno, prečo nie?
- Aký je podľa teba vplyv spoločenských konvencií, stereotypov a predsudkov na priraďovanie rolí a správania mužom a ženám?
- Aké môžu byť dôsledky pripisovania vopred určených rolí a správania mužom a ženám z hľadiska realizácie ľudských práv pre každého človeka?

Cvičenie č. 2 **RODOVÉ STEREOTYPY**

Ciele:

- Zvýšiť povedomie účastníkov o rodových stereotypoch a ich úlohe pri formovaní a rozhodovaní, ktoré ovplyvňujú ich životy.



Pomôcky:

Stoličky

Prenosná tabuľa

Zvýrazňovače

Príprava: Uistite sa, že máte k dispozícii miestnosť, v ktorej sa môžu stoličky premiestňovať. Vytvorte kruh so stoličkami, do ktorého vyzvete účastníkov, aby si sadli.

Úvod - 15 min.
Pozvite účastníkov, aby sa posadili, a po privítaní im predstavte ciele stretnutia.
Začnite tým, že ich požiadate, aby si spomenuli na mužskú a ženskú komiksovú postavu, ktorá sa im najviac páči.
Mená postáv zapíšte na tabuľu alebo prenosnú tabuľu, pričom hárok rozdeľte na dve časti: na jednu napíšte mená ženských postáv a na druhú mená mužských postáv.
Potom požiadajte účastníkov, aby vymenovali vlastnosti mužských a ženských postáv, ktoré zaznačíte na novú tabuľu, pričom list vždy rozdeľte na dve časti, jednu pre **ženy** a druhú pre **mužov**.

Realizácia - 60 min.
Na konci brainstormingu rozdeľte účastníkov do pracovných skupín (5 ľudí na skupinu) a požiadajte ich, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:
- Čo si myslíš o vlastnostiach mužských a ženských postáv uvedených v brainstormingu?
- Čo je potrebné na to, aby si bol „dobrou ženou“ a „dobrým mužom“?
- Akú predstavu o „dobrej žene“ a „dobrom mužovi“ má tvoja rodina, priatelia, škola?
- Čo by mal človek cítiť ako „žena“ a čo ako „muž“?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

V súvislosti s cvičením č. 2
Po 20 minútach požiadajte skupiny, aby sa vrátili do pléna a prezentovali zhrnutie svojich úvah.
Po prezentácii úvah skupín na danú tému sa začne aktivita s podaním správ (20 min.).
Pri vedení podania správ môžete použiť nasledujúce otázky:
- Ako sa cítiš?
- Čo nám táto aktivita priniesla?
- Ako sú rodové stereotypy zakorenené v našej kultúre?
- Čo sa stane, keď sa človek začne správať inak, ako očakáva spoločnosť?
- Do akej miery ovplyvňujú stereotypy naše správanie aj pri rozhodnutiach, ktoré robíme vo vzťahoch?
- Čo môžem urobiť, aby som žil/a autenticky a počúval/a svoje túžby a to, kto som?
- Aký vplyv majú rodové stereotypy na uplatňovanie ľudských práv každého človeka?

Odporúčania pre facilitátora (sprostredkovateľa diskusie)
Pri vedení tejto aktivity sa snažte vytvoriť pokojné a príjemné prostredie, v ktorom sa účastníci cítia dobre, keď sa môžu vyjadriť.
Na konci aktivity sa pokúste zdôrazniť spojenie medzi prideľovaním sociálnych rolí mužom a ženám a uplatňovaním ľudských práv každým z nich.
Pokúste sa uviesť príklady z reálnych prípadov z prostredia, v ktorom žijete (napríklad prípady rozdielnych platov pre mužov a ženy vykonávajúcich rovnaké úlohy a roly v podniku).

Využite reakcie a záujmy účastníkov pre prípadnú ďalšiu aktivitu o ľudských právach.

ODHAĽOVANIE RODOVÝCH STEREOTYPOV

Trvanie: 2 h

Nasledujúci kurz je založený na hraní rolí a improvizačných cvičeniach, ktoré sú užitočné na vyzdvihnutie názorov a rozporov. Pozostáva z divadelnej práce s príbehmi: autobiografické príbehy, prečítané v novinách, odpozorované v každodennom živote. Tento spôsob má niekoľko možností rozvoja prostredníctvom variácií základných cvičení opísaných nižšie a prináša pozitívne výsledky, pretože robí tému okamžite uchopiteľnou.

Východiskový kruh

Účastníci stoja v kruhu, pozerajú si do očí a usmievajú sa. Keď má facilitátor pocit, že účastníci dosiahli pozitívny postoj, požiada ich, aby zaujali otvorený a uvoľnený postoj. Potom zatvoria oči a niekoľko sekúnd počúvajú svoje prirodzené dýchanie a dýchanie skupiny. Na pokyn facilitátora otvoria oči a opäť sa pozerajú na seba. Tento nový pohľad znamená, že sú pripravení začať.

Príbehy na javisku

Každý účastník je vyzvaný, aby veľmi stručne (ako veľmi krátky príbeh) vyrozprával osobný alebo cudzí príbeh na tému rodových stereotypov.

Potom facilitátor požiada účastníkov, aby si vybrali príbeh, ktorý ich najviac zasiahol a o ktorom by chceli vedieť viac podrobností. Po určení ich požiada, aby príbeh rozpovedali uvoľnenou a podrobnou formou.

Potom rozprávač pridelí úlohy postáv spomedzi účastníkov.

Miestnosť sa reorganizuje rozdelením na priestor javiska a priestor pre divákov. Medzitým dostanú herci čas na to, aby si pripravili niekoľko jednoduchých bodov o príbehu, ktorý budú hrať a ktorý musí byť čo najvernejšie zahraný.

Na konci predstavenia facilitátor vyzve hercov a divákov, aby zdieľali emocionálnu spomienku na svoj zážitok a prepojili odohraný príbeh s témou rodových stereotypov.

Cvičenie možno zopakovať s viacerými príbehmi a striedaním rolí hercov a divákov.

Záverečný kruh

Facilitátor požiada každého účastníka, aby urobil spontánne gesto vyjadrujúce túžbu „demaskovať rodové stereotypy“. Môže byť sprevádzané zvukom a musí byť voľným a inštinktívnym fyzickým prejavom.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Účastníci môžu chcieť skúmať problematiku samostatne:

- predložiť kvíz priateľom, rodičom a príbuzným, aby porovnali svoje odpovede a úvahy a zistili, či existujú nejaké rozdiely súvisiace s pohlavím a vekom v porovnaní s tým, čo odpovedali;
- zúčastniť sa ďalších vzdelávacích aktivít o rodovej identite a stereotypoch;
- prečítať si konkrétne články alebo texty;
- zúčastniť sa seminárov alebo online kurzov.

Ponúkame **zoznam filmov** vhodných na diskusiu:

Chlapčica (Tomboy) *je dramatický film z roku 2011, ktorý režírovala Céline Sciammová a v ktorom si zahrali Zoé Héran a Malonn Lévana. 2011. Dĺžka 82 minút*.
Príbeh tínedžerov úplne odlišný od žánrových klišé nakrútila v roku 2011 Céline Sciamma. V tomto prípade je hlavnou hrdinkou desaťročné dievča, ktoré sa prezlieka za chlapca, aby ho spolužiaci prijali. Delikátny príbeh o sexuálnej identite a priateľstve pre malý, nízkorozpočtový film, ktorý však otrasie svedomím ako zemetrasenie.
Keď človek nasleduje svoju vnútornú pravdu, nikdy sa nemôže pomýliť.

Blafuj ako Beckham (Bend It Like Beckham) *je žánrový komediálny film režisérky Gurinder Chadhovej z roku 2002, v hlavných úlohách s Parminderom Nagrom a Keirou Knightley. 2002. Dĺžka 112 minút.*
Možno sme si to vtedy neuvedomovali, ale už vtedy v ňom bola všetka dievčenská sila, ktorú potrebovalo každé malé dievča vyrastajúce v roku 2000: Jess je dievča, ktoré chce hrať mužský šport. a je Indka, v Anglicku...

Malá Miss Sunshine (Little Miss Sunshine) *je komediálno-dramatický film režiséra Jonathana Daytona, Valerie Farisovej,v ktorom hrajú Greg Kinnear a Toni Collette. 2006. Dĺžka 101 minút.*
Mať odvahu byť sám sebou: to je ponaučenie filmu. Odvaha skúšať, chopiť sa príležitosti, skutočne veriť bez strachu. Rodina Hooverovcov sa vydáva na cestu po Kalifornii: otec Richard, neúspešný životný tréner, matka Sheryl, ktorá sa snaží udržať domov a rodinu pohromade, a brat, vzdelaný homosexuál, odborník na Prousta, syn Dwayne, odhodlaný neprehovoriť ani slovo, kým ho neprijmú do letectva a zbožňujúci Nietzscheho, starý otec, bezohľadný hulič a milovník latinčiny, čelia tragikomickej ceste v ošarpanej dodávke Volkswagen, aby odviezli malú Olive, krátkozraké dievča s nadváhou, na finále súťaže krásy.

Cesta 8.2

Pomôcky: projektor, počítač, prázdne listy, perá, tlač detských riekaniek.
Dĺžka stretnutia: 2 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **SOCIÁLNA INKLÚZIA**
PRACOVNÝ LIST Č. 47



Premietanie krátkeho filmu Cuerdas (Povrázky)

V sociálnej sfére znamená inklúzia patriť k niečomu, či už je to skupina ľudí alebo inštitúcia, a cítiť sa prijatý. Je preto ľahké pochopiť, odkiaľ pramení potreba sociálneho začlenenia: medzi jednotlivcami môžu existovať rozdiely, kvôli ktorým je osoba alebo skupina „vylúčená“ zo spoločnosti.
Existuje niekoľko dôvodov, ktoré môžu viesť k sociálnemu vylúčeniu:

- súperenie;
- pohlavie;
- sexuálna orientácia;
- kultúra;
- náboženstvo;
- zdravotné znevýhodnenie.

Cieľom sociálneho začlenenia je odstrániť všetky formy diskriminácie v spoločnosti, ale vždy rešpektovať rozmanitosť. Diskriminácia totiž vytvára chudobu, zatiaľ čo inklúzia vytvára príležitosti a bohatstvo (nielen ekonomické, ale predovšetkým ľudské).

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Uvažujme tak, že si odpovieme na nasledujúce otázky:

1. Čo znamená pre teba inklúzia?
2. Zažil si ju niekedy priamo?
3. Myslíš si, že spoločnosť nie je vôbec, málo alebo veľmi inkluzívna? v akých aspektoch konkrétne?
4. Pociťuješ strach alebo podozrenie pri konfrontácii s ľuďmi, ktorí sú „iní“ (iná farba pleti, iný jazyk, zdravotné znevýhodnenie, iná sexuálna orientácia ako tvoja atď.)
5. Si málo, vôbec alebo veľmi inkluzívny?
6. Existujú tvoje aspekty, tvojej povahy, tvojej kultúry, ktoré ti pomáhajú alebo prekážajú?
7. Ako vidíš možný vývoj tejto koncepcie? Ktoré oblasti by sa mali prehĺbiť?
8. Ako vnímaš schopnosti alebo znevýhodnenie (svoje alebo iných)? Je to ťažká otázka, ale inklúzia sa dotýka týchto veľmi hlbokých aspektov.
9. Mal si niekedy skúsenosť s úmyselným alebo neúmyselným vylúčením osoby a bol si si toho vedomý?
10. Stalo sa ti niekedy, že si niekoho úplne začlenil, úmyselne alebo neúmyselne, a bol si si toho vedomí?

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Diskusia na tému: **ROZMANITOSŤ a MARGINALIZÁCIA**
PLUCKED FEATHERS (OŠKLBANÉ PIERKA) - 1 h 30 min.
PRACOVNÝ LIST Č. 48



Premietanie krátkeho filmu

Vychovávatelia premietnu krátky film Pixar „Plucked feathers“ (For The Birds, dostupný na Youtube), ale v čase 1:30 min. ho prerušia a opýtajú sa na prvé dojmy z toho, čo videli. Po tejto chvíli reflexie sa účastníci rozdelia do skupín po maximálne 5 osobách, ktoré sú požiadané, aby si predstavili vlastný záver krátkeho filmu. Ak to vychovávateľ považuje za vhodné, môže túto aktivitu usmerniť jednoduchými otázkami, ako napríklad: Ako sa podľa vás zachová hlavná postava? Aké činnosti bude vykonávať? Ako budú reagovať ostatní vtáci? Stanú sa z nich podľa vás priatelia, alebo pôjde každý svojou cestou? Keď sa rozhodne o konci, každá skupina bude požiadaná, aby ho pred ostatnými vyrozprávala (alebo prípadne zahrala). Po prednese či porozprávaní „alternatívnych“ koncov sa premietne krátky film „Oškľbané pierka“. Aktivita sa ukončí spoločnou reflexiou na tému navrhnutú vo videu.

Cvičenie



Ako vidíme, je potrebné stanoviť dôležitý prvý princíp.
Ak vnímam seba ako stred a ľudí okolo seba ako Iných, je možné,
že sa to isté stane aj iným. Pre všetkých tých, ktorí podľa môjho názoru
patria k „Iným“ (t. j. pre ostatných ľudí), som možno aj ja súčasťou „Iných“.

JA V STREDE

Táto aktivita zahŕňa čítanie úryvkov z knihy afrického spisovateľa z 18. storočia Olaudaha Equiana, ktorý opisuje svoju prvú skúsenosť s európskou kultúrou. Cieľom aktivity je umožniť účastníkom preskúmať ich vlastné kultúrne vnímanie, ich vlastný „stredobod“.

Nevysvetľujte účel aktivity ani nespomínajte autora, inak by účastníci mohli okamžite uhádnuť profil spisovateľa.

Aktivitu predstavte tak, že účastníkom poviete, že prečítate sériu úryvkov z knihy, ktorá opisuje skúsenosti nejakej osoby. Ich úlohou bude na individuálnom základe vizualizovať spisovateľa vytvorením jeho mentálneho profilu.

Prečítajte úryvky, jeden po druhom. Medzi jednotlivými úryvkami urobte prestávku, aby mali účastníci čas premýšľať o texte a profile spisovateľa. Navrhnite im, aby si na konci každého čítania robili poznámky a postupne si vytvárali profil. Povedzte im, že pravdepodobne nebudú poznať meno spisovateľa, ktorý v skutočnosti nie je veľmi známy. V hranatých zátvorkách uveďte slová, ktoré boli vynechané, aby sa aktivita nestala príliš jednoduchou. Požiadajte ich, aby počas cvičenia nehovorili a aby zdvihli ruky a požiadali o vysvetlenie, ak nechápu význam textu. Prečítajte prvý úryvok a ukážte ho účastníkom. Pred začiatkom sa uistite, že je všetkým jasný. To isté opakujte pri každom úryvku, pričom sa uistite, že všetci textu rozumejú a že majú vždy čas urobiť si poznámky do osnovy.

- „Bál som sa, že ma zabijú, ľudia ... sa na mňa pozerali a správali sa divoko, ako som si myslel“;
- „Mohli nás zjesť tí strašne vyzerajúci ... muži s červenými tvárami a dlhými vlasmi?“;

- „Bol som ohromený, keď som videl, že... jedia bez toho, aby si umyli ruky...“;
- „Bol som zhrozený, keď som videl, že... sa dotýkali mŕtvych“;
- „... vôbec sme si neboli vedomí tých rúhaní a všetkých tých neslušných výrazov... ktoré používajú“;
- „Bol som nútený všimnúť si zvláštnu štíhlosť ich žien... a myslel som si, že nie sú také čisté ako ženy ...“.

V tomto bode požiadajte skupinu o spätnú väzbu. Vyzvite jedného alebo dvoch ľudí, aby sa podelili o svoj profil a požiadali o názory ostatných. Okamžite určite všeobecné názorové zoskupenia a potom pokračujte ďalším úryvkom.

- „Divil som sa, že nepriniesli žiadnu obetu ani dar...“.

V tomto bode môžete začať diskusiu tým, že sa účastníkov opýtate, či tento posledný úryvok nejako zmenil ich názory. Pokračujte ďalšími otázkami o autorovi, aby ste lepšie pochopili, čo účastníci cítili a aké podobné názory sú prítomné v skupine, napr.:

- Ako si si predstavoval túto osobu?
- Z akého storočia podľa teba spisovateľ pochádza?
- Myslíš si, že autor je Európan alebo Neeurópan?

Zvyčajne, ale nie vždy, účastníci s európskym kultúrnym pôvodom opisujú profil európskeho objaviteľa, misionára alebo podobnej osoby, ktorá v minulosti prišla do kontaktu s neeurópskymi kultúrami. Keď si myslíte, že skupina má dostatočne jasnú predstavu o autorovi, prezraďte identitu autora a zdroj materiálu.

Neuveriteľný príbeh Olaudaha Equiana, známeho ako Gustavus Vassa, zvaného Afričan, bol napísaný v roku 1789.

Na tomto mieste je možné rozdať kópie aj s úplným textom, v ktorom sa nachádzajú vynechané (podčiarknuté) slová. (PRACOVNÝ LIST Č. 49)

Teraz je možné preskúmať náčrty a myšlienky, ktoré si účastníci zaznamenali, pomocou otázok, ako napr.:

- Prekvapila ťa identita autora?
- Stotožnil si sa s autorom alebo s niektorými z opisovaných osôb?
- Prekvapilo ťa, že ľudia zo Západu (Európania) sú vnímaní takýmto spôsobom?
- Učí nás to niečo o našich vlastných predsudkoch?
- Odkiaľ tieto názory pochádzajú?
- Je možné niektoré z naučených vecí aplikovať na súčasné udalosti?

Je dôležité podeliť sa o výsledky tejto skúsenosti z dvoch dôvodov:

1. Po prvé, aby účastníci mali možnosť vyjadriť svoj hnev alebo podráždenie, ak majú pocit, že ich táto aktivita zavádzala, alebo ak nesúhlasia s tým, že ich kultúra je takto vnímaná.
2. Po druhé, aby si účastníci uvedomili, aké bežné a rozšírené je, že každý vníma sám seba ako „stred“, ako „normu“, a zvonku sa pozerá na to, čo vnímame ako „odlišné“, ako Iné. Zdôraznite, že ide o skúsenosť, ktorá sa v živote každého z nás vyskytuje často, ba dokonca vždy. Na záver vysvetlite, že cieľom tejto aktivity je ukázať, že každý z nás môže byť vnímaný ako „ten iný“.

Práve o to sa chceme podeliť, o našu spoločnú skúsenosť.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

DETSKÉ RÝMOVAČKY - GIANNI RODARI

PRACOVNÝ LIST Č. 50



Prostredníctvom čítania týchto detských riekaniek sa reflexia zameriava na naše ľudské sklony posudzovať a kritizovať to, čo je iné ako my.

Často namiesto toho, aby sme prijali rozmanitosť a ocenili iných, máme tendenciu považovať za „zlé“ to, čo nezapadá do nášho modelu normálnosti. Rýmovačky zdôrazňujú skutočnosť, že každý z nás má svoje vlastné vlastnosti a jedinečnosť a že je dôležité prijímať a rešpektovať odlišnosti namiesto toho, aby sme ich posudzovali.

Ďalším aspektom, ktorý sa objavuje, je, že ľudia majú tendenciu porovnávať sa a napodobňovať: konfrontácia s inými je konštruktívna, ak rozdiely chápeme ako možnosť obohatenia (filozofia iného ako ja). Stáva sa negatívnou, ak slúži len na pohŕdanie tým, čo nemáme, pretože naše ego, márnivosť a túžba po prevahe nás nenútia prijať, že u iných existujú vlastnosti, ktoré nám chýbajú.

Záverečným posolstvom je, že skutočná krása spočíva v rozmanitosti a že by sme nemali dovoliť, aby naše predpojaté názory bránili porozumeniu a spolupráci medzi ľuďmi. Predovšetkým by sme si mali pamätať, že sa vždy musíme pozrieť na svoje vlastné „hrby“, skôr než začneme poukazovať na hrby iných.

Domáce cvičenie

Odporúčame pozrieť si film **SEZÓNA TITANOV** (REMEMBER THE TITANS), od režiséra Boaza Yakina z roku 2000.



Vo filme je to farba pleti, ktorá „bráni“ vzťahom medzi ľuďmi. Aké sú dnes „prekážky“, ktoré môžu blokovať poznanie druhého človeka? Ako sa ich človek môže pokúsiť prekonať?

Tréner Boone chce rozvíjať u svojich chlapcov tímového ducha. Preto ich pod hrozbou tvrdšieho tréningu „núti“ vymieňať si informácie o svojich záujmoch. Táto vyučovacia metóda, akokoľvek tvrdá, sa vypláca. V dnešnej spoločnosti však už šport na prekonanie rasových rozdielov nestačí. Čoraz častejšie totiž počúvame správy o rasistickom skandovaní na štadiónoch a navyše sa zdá, že inštitúcie sú voči týmto javom bezmocné. Čo by sa dalo konkrétne urobiť na pozitívnu výchovu proti takémuto správaniu?

Ako sa vysporiadať s epizódami rasizmu alebo diskriminácie vo všeobecnosti, ktoré sú čoraz častejšie, najmä medzi najmladšími, a žiaľ, čoraz násilnejšie?

„Bál som sa ťa, Július, bál som sa toho, čo som nepoznal, teraz si uvedomujem, že som nenávidel svojho brata.“ Táto veta, ktorú Gerry po incidente vysloví svojmu priateľovi Júliusovi, ukážkovo spečatí posolstvo filmu, ktorý sa končí posledným víťazstvom a vstupom k legendám „Titánov“ bez porážky a s jediným ponaučením: nad farbou pleti môžeme jednotne zvíťaziť.

9 Základná etika afektívnych vzťahov

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Etický rozmer je nevyhnutným aspektom ľudskej sexuality. Výzvou je, ako žiť „dobrú“ sexualitu, ako sa správať a riešiť ľudské a životne dôležité situácie, do ktorých nás sexualita stavia. Táto výzva je tu a nie je vyriešená; je na človeku, aby si vybral a vyriešil, čo s rôznymi možnosťami urobiť, aby ich začlenil do svojho života a skúsenosti (tamže s. 138).

Ciele:

Celkovým cieľom by malo byť poskytovanie komplexného a vyváženého vzdelávania, ktoré pomáha mladým ľuďom rozvíjať zrelý, uvedomelý a rešpektujúci pohľad na citové vzťahy a na sexualitu. Hlavné ciele sú tieto:

- **Podporovať empatiu:** naučiť mladých chápať a brať do úvahy pocity a skúsenosti iných, čo pomáha vytvárať zdravšie vzťahy.
- **Poskytnúť informácie o súhlase:** podrobne vysvetliť, čo znamená súhlas v sexuálnom vzťahu a ako ho možno kedykoľvek odvolať.
- **Riešiť tlak rovesníkov:** viesť mladých k tomu, aby rozpoznali a riešili spoločenský alebo rovesnícky tlak týkajúci sa vzťahov a sexuality.
- **Rozvíjať zručnosti v oblasti riešenia konfliktov:** naučiť stratégie ako čeliť a konštruktívne riešiť konflikty vo vzťahoch.
- **Podporovať otvorenosť voči dôveryhodným dospelým:** povzbudzovať mladých ľudí, aby sa o otázkach alebo problémoch týkajúcich sa citových vzťahov a sexuality rozprávali s dôveryhodnými dospelými (rodičmi, učiteľmi, poradcami).
- **Výchova k zodpovednej sexualite:** diskutovať o zodpovednosti a dôsledkoch spojených so sexuálnou aktivitou vrátane prevencie pohlavne prenosných chorôb.
- **Podporovať rešpektovanie rozhodnutí každého:** učiť, že každý jednotlivec má právo stanoviť si vlastné hranice a že je dôležité ich rešpektovať.
- **Rozpoznať príznaky toxického alebo zneužívajúceho vzťahu:** Poskytnúť nástroje na rozpoznanie príznakov škodlivého vzťahu a podporiť prístup k zdrojom podpory.

Biblická postava: Apoštol Ján



pracovný list č. 51

Silné stránky a úspechy:

- Predtým, ako nasledoval Krista, bol jedným z učeníkov Jána Krstiteľa.
- Jeden z dvanástich učeníkov a spolu s Petrom a Jakubom jeden z najbližších Ježišových spolupracovníkov.
- Napísal päť kníh Nového zákona: Jánovo evanjelium, 1., 2. a 3. Jánovu knihu a Zjavenie Jána.

Nedostatky a chyby:

- Spolu s Jakubom mal sklon k hnevu a sebectvu.
- Dožadoval sa privilegovaného miesta v Ježišovom kráľovstve.

Poučenie z jeho života:

- Kto zistí, ako veľmi je milovaný, dokáže veľa milovať.
- Keď Boh mení život, neodkladá bokom osobné vlastnosti, ale účinne ich využíva vo svojej službe.

Všeobecné informácie:

- Povolanie: rybár, učeník
- Rodina:
  - Otec: Zebedej.
  - Matka: Salome.
  - Brat: Jakub.
  - Súčasníci: Ježiš, Pilát, Herodes.

Kľúčový verš:

1 Jn 2, 7-8

„Milovaní, nepíšem vám nové prikázanie, ale staré prikázanie, ktoré ste mali od začiatku: staré prikázanie je slovo, ktoré ste počuli. A predsa vám píšem nové prikázanie, ktoré je pravdivé v ňom aj vo vás, lebo tma odchádza a už svieti pravé svetlo.“.

Cesta 9.1

Pomôcky: projektor, počítač, lepiaca páska/šnúrka, hárky formátu A3, fixky, kartón na tlač.
Dĺžka stretnutia: 3 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie do témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: SÚHLASÍME NAOZAJ VŠETCI?



Ciele:

- rozvíjať kritické myslenie, najmä vo vzťahu k informovanému súhlasu
- zamyslieť sa a rozvíjať schopnosť analyzovať stereotypy a predsudky súvisiace so situáciami sexuálneho násilia a informovaného súhlasu

Materiál:

- rolka lepiacej pásky alebo šnúrky
- papiere formátu A3
- zvýrazňovač
- Príloha: Kartička s podnetnými vetami, ktoré sa skopírujú na listy A3 (PRACOVNÝ LIST č. 52)

Príprava: Uistite sa, že máte k dispozícii voľnú miestnosť bez stoličiek a stolov, kde sa účastníci môžu voľne pohybovať.
Pripravte si dva plagáty A3 so slovom **súhlasím** a jeden so slovom **nesúhlasím**.
Oba plagáty umiestnite na opačné strany miestnosti a rozdeľte ju na dve časti pomocou šnúrky alebo stuhy.
Podnetné vety na hárkoch A3 prekryte tak, aby ich účastníci pri vašom čítaní videli.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Úvod - 5 min.
Informujte účastníkov o aktivite tak, že im poviete, že prečítate podnetné vety, a že budú musieť zaujať stanovisko bez toho, aby sa rozprávali a porovnávali s ostatnými, a to tak, že sa postavia buď do časti SÚHLASÍM, alebo do časti NESÚHLASÍM.
Nebude možné stáť uprostred a nezaujať stanovisko.

Realizácia - 60 min.
Zoskupte účastníkov do stredu miestnosti a prečítajte prvú podnetnú vetu, a ukážte ju napísanú na papieri formátu A3. Po jej prečítaní požiadajte účastníkov, aby zostali ticho.
Keď každý účastník zaujme stanovisko, požiadajte účastníkov, aby ostatným zdôvodnili svoje stanovisko a snažili sa presvedčiť tých, ktorí sú na opačnej strane. Na konci každého zdôvodnenia alebo vysvetlenia sa účastníci môžu rozhodnúť zmeniť svoje stanovisko. Po vypočutí zdôvodnení oboch strán pokračujte ďalšími podnetnými vetami.

Po skončení aktivity zameranej na stanovenie pozície požiadajte účastníkov, aby sa posadili do kruhu, a začnite s aktivitami zameranými na zhodnotenie (20 minút).

Na túto časť môžete použiť nasledujúce otázky:

- Ako sa máš?
- Bolo ťažké/ľahké sa umiestniť?
- Aký druh informácií si použil pri rozhodovaní a umiestňovaní sa?
- Čo nám táto aktivita hovorí o spôsobe, akým sa rozhodujeme?
- Čo nám táto aktivita hovorí o informáciách, ktoré potrebujeme, aby sme prijímali informované rozhodnutia?
- Čo sa môžeme z tejto aktivity naučiť?
- Čo môžeme urobiť v boji proti fenoménu sexuálneho násilia?
- Akú úlohu môže v boji proti tomuto javu zohrávať informovaný súhlas?

Na konci aktivity, ak tak účastníci neurobili, vysvetlite súvislosť medzi sexuálnym násilím a informovaným súhlasom a povzbuďte účastníkov, aby sa dozvedeli viac a vytvorili iniciatívy vo svojej škole, aby si žiaci, učitelia aj zamestnanci uvedomili túto problematiku a prijali opatrenia na boj proti fenoménu sexuálneho násilia.

Cvičenie č. 2 **POVEDZ NIE, POVEDZ ÁNO**

Ciele:



Podnietiť chlapcov a dievčatá, aby skúmali a uvažovali o tom, aké skúsenosti sú spojené so sexuálnymi zážitkami, ako usmerňujú voľby a správanie, ktoré prvky a situácie podporujú uvedomenie a pohodu a ktoré vyvolávajú nepohodlie a odmietanie.

Materiál:

Pracovné listy „Povedz nie!“ a „Povedz áno!“. (PRACOVNÝ LIST Č. 53)

Opis aktivity:

- Rozdeľte účastníkov do malých skupín a každej dajte pracovné listy.
- Každý má vyplniť jednotlivé okienka tak, že opíše typ situácie, v ktorej má pocit, že chce odmietnuť alebo prijať sexuálny návrh.
- Každá podskupina si vyberie jednu z opísaných situácií, definuje jej znaky a charakteristiky a zinscenuje ju pred zvyškom skupiny.
- Nasleduje diskusia v pléne o prvkoch, ktoré vyplynuli z práce podskupín a dramatizácií, o emóciách, ktoré pociťujú rôzni protagonisti.

(prevzaté z M. Maggi: L’affettività e la sessualità nella scuola che cambia, Ed. Berti 2005)

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

SEXTING

Pojem sexting pochádza z angličtiny a je zložený z dvoch slov: „sex“ a „textovanie“. Tieto slová vo všeobecnosti označujú výmenu sexuálnych alebo sexuálne explicitných správ, zvukových záznamov, obrázkov alebo videí - najmä prostredníctvom smartfónov alebo chatov na sociálnych sieťach - vrátane nahých alebo polonahých obrázkov. Tento jav sa v posledných rokoch rozšíril, a to aj medzi neplnoletými.

Získavať skúsenosti (experimentovať) v oblasti sexuality je u adolescentov fyziologickou potrebou, ktorú by mladí ľudia mali mať možnosť naplniť, lebo súvisí s psycho-fyzickou pohodou a s dozrievaním. Sociálne odlúčenie a izolácia vo všeobecnosti, ale najmä teraz – spôsobené opatreniami na obmedzenie šírenia koronavírusu – spôsobujú ťažkosti vo všetkých vzťahoch, vrátane vzťahov mladých ľudí, bez ohľadu na to, či už boli v ľúbostnom vzťahu aj pred mimoriadnou udalosťou spôsobenou koronavírusom.

Podľa vášho názoru:

- Je to rozšírený jav?
- Čo sa myslí pod pojmom sexting?
- Čo sa dá zistiť prostredníctvom sextingu?
- Aké sú možné dôsledky?

Účastníci môžu chcieť môžu chcieť samostatne preskúmať tieto otázky:

- monitorovať médiá a skontrolovať používanie stereotypov a predsudkov v rozprávaniach o prípadoch sexuálneho násilia;
- nahlásiť prejavy, ktoré podnecujú násilie, príslušným orgánom;
- konfrontovať rovesníkov alebo rodinu pomocou podnetných viet použitých na stretnutí.

Účastníci môžu chcieť byť aktívni v prostredí svojej vlastnej školy:

- viesť rozhovory so spolužiakmi s použitím podnetných viet a pýtať sa na ich názory. Rozhovory sa môžu použiť na ďalšom stretnutí na zmapovanie názorov mladých ľudí v prostredí;
- zorganizovať v škole *flashmob* [dav, ktorý predvedie čosi neobvyklé, teatrálne či absurdné, pozn.red.] alebo inú demonštráciu na zvýšenie povedomia verejnej mienky;
- navrhnúť a vystaviť plagáty a transparenty s cieľom zvýšiť povedomie a upozorniť na konkrétnu otázku sexuálnych a reprodukčných práv.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Video **SAMA SI ZA TO MÔŽE**

PRACOVNÝ LIST Č. 54



Muž nahlásil lúpež. Žena, ktorá prijíma jeho sťažnosť, kladie otázky, ktoré naznačujú, že obeť svojím oblečením a postojmi nejakým spôsobom vyprovokovala alebo sa adekvátne nebránila trestnému činu, ktorý utrpela. Že si zaň môže sama. Krátky klip, ktorý s mužským protagonistom reprodukuje situácie a reakcie, s ktorými sa často môže stretnúť žena oznamujúca násilie.

Ciele:

Ukázaním toho, ako sú otázky a narážky adresované ženám, ktoré sa stali obeťami násilia, nezmyselné, keď sú adresované mužovi - páchateľovi, môže video podnietiť chlapcov a dievčatá k zamysleniu sa nad otázkou násilia, súhlasu a dynamiky pripisovania zodpovednosti, ktorá, často rodovo podmienená, môže predstavovať ďalšie násilie, ktoré musí obeť znášať.

Opis aktivity:

Pozretie videa a voľná diskusia.

Plán činnosti:

Účastníci by sa mohli stať aktívnymi vo svojom vlastnom prostredí realizáciou výstavy **„Ako ste boli oblečení?** (How Were You Dressed?)“

Oblečený?

Čo je to výstava „Ako ste boli oblečení?“

Čo ste mali oblečené?, je výstava, ktorá rozpráva príbehy zneužívania, konfrontované s vystaveným oblečením, ktoré má verne predstavovať oblečenie, ktorý mala obeť na sebe v čase utrpeného násilia.

Ide o projekt, ktorý sa zrodil v roku 2013 vďaka Jen Brockmanovej, riaditeľke Centra pre sexuálnu výchovu a prevenciu na Kansaskej univerzite, a Mary A. Wyandt-Hiebertovej, vedúcej všetkých programových iniciatív Centra pre výchovu proti znásilneniu na Arkansaskej univerzite, a do Talianska sa rozšíril vďaka práci **združenia Libere sinergie,** ktoré navrhuje prispôsobenie socio-kultúrnemu kontextu našej krajiny.

Myšlienkou tejto práce je zvýšiť povedomie verejnosti o problematike násilia páchaného na ženách a odbúrať predsudky, podľa ktorých sa obeť mohla vyhnúť znásilneniu, keby mala na sebe len menej vyzývavé oblečenie. Odtiaľ pochádza príznačný názov „Ako si bola oblečená“. Návštevníci sa môžu stotožniť s rozprávanými príbehmi a zároveň sa presvedčiť, aké bežné je oblečenie, ktoré mali obete na sebe. „Musíte byť schopní vyvolať v priestore výstavy podobné reakcie, ako sú tie, o ktorých sa rozpráva,“ hovorí Brockmanová, aby si návštevníci pomysleli: „Tieto šaty mi visia v skrini!“ alebo „Tento týždeň som bola takto oblečená.“

V tomto kontexte sa zviditeľňujú stereotypy, ktoré vedú ľudí k presvedčeniu, že vyradením určitého oblečenia zo šatníka alebo vyhýbaním sa jeho noseniu môžu ženy automaticky eliminovať sexuálne násilie. „Sexuálne násilie nespôsobuje oblečenie, ktoré človek nosí“, dodáva Brockmanová, „ale osoba, ktorá spôsobuje ujmu. Možnosť poskytnúť obetiam pokoj a zvýšiť povedomie verejnosti a komunity je skutočnou motiváciou tohto projektu“.

AKO PRIPRAVIŤ VÝSTAVU

PRACOVNÝ LIST Č. 55



Inscenovanie výstavy *Ako si sa obliekla?* môže byť momentom, keď mladí ľudia, ktorí sa zúčastnili na vzdelávacích aktivitách o informovanom súhlase, zinscenujú to, čo sa naučili, aby upozornili svojich rovesníkov, učiteľov, rodičov a zamestnancov školy na problematiku násilia páchaného na ženách a informovaného súhlasu.

Účasť na vzdelávacích aktivitách na tému informovaného súhlasu, násilia páchaného na ženách ako porušovania ľudských práv umožní mladým ľuďom lepšie ovládať problematiku a lepšie sa pripraviť na zvládnutie výstavy Ako si bol oblečený?

Cesta 9.2

Pomôcky: projektor, počítač, prenosná tabuľa, nalepovacie lístočky, perá, tlač „Charty práv“.
Dĺžka stretnutia: 3 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **CHCEŠ ŠÁLKU ČAJU?**



Ciele:

- Umožniť účastníkom zažiť, čo znamená vedomý súhlas
- umožniť účastníkom zamyslieť sa nad vedomým súhlasom pri rôznych každodenných činnostiach, ako aj vo vzťahu k rozhodovaniu o vlastných životných vzťahoch

Materiál:

- Stoličky a stôl
- Nalepovacie lístočky
- Perá
- Prenosná tabuľa
- Videoprojektor a počítač
- Prílohy: (PRACOVNÝ LIST č. 56)

Scenár 1 (jedna kópia pre prvú skupinu)
Scenár 2 (jedna kópia pre druhú skupinu)
Scenár 3 (jedna kópia pre tretiu skupinu)

Príprava: Uistite sa, že máte k dispozícii miestnosť, v ktorej sa môžu pohybovať stoličky. Na prvú časť aktivity vytvorte kruh so stoličkami, do ktorého pozvete účastníkov, aby si sadli.

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Úvod - 15 min.
Pozvite účastníkov, aby sa posadili, a po privítaní im predstavte ciele stretnutia.
Začnite brainstormingom o informovanom súhlase a požiadajte účastníkov, aby napísali svoju definíciu na lístoček „informovaného súhlasu“ a potom ju nalepili na prenosnú tabuľu. Keď všetci prispeli, urobte zhrnutie rôznych definícií.

Realizácia - 75 min.
Rozdeľte účastníkov do troch skupín a zadajte im opis jedného z troch scenárov, ktorý majú zrealizovať v priebehu maximálne 5 minút.
Po pridelení scenárov do troch skupín si nechajte 20 minút na prípravu. Kým sa skupiny pripravujú na predstavenie, usporiadajte priestor tak, ako keby to bolo divadlo. Vyzvite účastníkov, aby sa striedali v predvádzaní svojich scenárov. Kým účastníci inscenujú svoje predstavenie, ostatní si zaznamenávajú, čo vidia.

Na konci predstavení vyjmite účastníkov z ich roly hercov a pozvite ich na debriefingovú aktivitu (20 min.).



Na vedenie debriefingu môžete použiť nasledujúce otázky:

- Ako sa cítite?
- Čo predstavujú tri scenáre? Čo konkrétne v každom z nich predstavujete?
- Bolo ťažké/nepríjemné vžiť sa do rolí?
- Čo nám táto aktivita hovorí o našom rozhodovaní alebo ovplyvňovaní rozhodnutí iných?
- Čo nám táto aktivita hovorí o informáciách, ktoré potrebujeme na prijímanie informovaných rozhodnutí?
- Čo sa môžeme z tejto aktivity naučiť?
- Ukážte video „ČAJOVÝ KONSENZUS“ (PRACOVNÝ LIST č. 57)
- Prepojte túto skúsenosť s témou „informovaný súhlas“ a s reáliami účastníkov.

Odporúčania pre facilitátora

Snažte sa viesť aktivitu v skupine, aby ste sa mohli čo najlepšie vysporiadať s prípadnými osobnými skúsenosťami.

Snažte sa používať jednoduchý jazyk, ktorý rešpektuje rôznorodosť účastníkov. Počas vykonávania aktivity a počas vystúpení účastníkov buďte ústretoví a pozastavte posudzovanie; vyzvite všetkých, aby sa zamerali na témy a prepojili ich s realitou, ktorú zažívajú.

Účastníci môžu chcieť preskúmať tieto otázky sami:

- uverejniť video „čajového konsenzu“ na sociálnych sieťach, aby inšpirovali svojich rovesníkov a priateľov;
- premietnuť video vo svojich rodinách a podnietiť diskusiu o otázke informovaného súhlasu;
- pokračovať v účasti na vzdelávacích aktivitách, ktoré možno realizovať v rôznych kontextoch vrátane školy v súvislosti s diskutovanými témami.

Cvičenie č. 2 INFORMOVANÉ ROZHODNUTIA PRE BEZPEČNÝ SEX



Cieľ: Pochopiť rôzne aspekty informovanej voľby pre bezpečnejší sex vrátane antikoncepčných metód a otvorenej komunikácie v sexuálnych vzťahoch.

Činnosť:

1. Porovnanie antikoncepčných metód: Poskytnite zoznam antikoncepčných metód a požiadajte účastníkov, aby k nim priradili správne vysvetlenie ich fungovania. Napríklad:

Metóda: Kondóm

Vysvetlenie: Fyzická bariéra, ktorá zabraňuje preniknutiu spermií do maternice, čím znižuje riziko otehotnenia a pohlavne prenosných chorôb.

Metóda: Antikoncepčná pilulka

Vysvetlenie: Perorálna tabletka obsahujúca hormóny, ktoré zabraňujú ovulácii, a tým aj tehotenstvu.

Metóda: vnútromaternicové teliesko (IUD)

Vysvetlenie: Malá pomôcka zavedená do maternice, ktorá zabraňuje otehotneniu. Môže byť na báze medi alebo obsahovať hormóny.

2. Diskusia o komunikácii: Poskytnite hypotetické situácie zahŕňajúce rozhodnutia o bezpečnom sexe a požiadajte účastníkov, aby diskutovali o tom, ako ich riešiť prostredníctvom otvorenej komunikácie s partnerom.

Napríklad:

Situácia: Partner vás požiada, aby ste mali sex bez kondómu.

Diskusia: Ako by ste reagovali? Aké sú dôvody, prečo je bezpečný sex v tejto situácii dôležitý?

Situácia: Chcete začať sexuálny vzťah s novým partnerom. Ako by ste pristúpili k diskusii o sexuálnej histórii a testovaní na pohlavne prenosné choroby?

Diskusia: Aké otázky by ste položili? Ako by ste sa podelili o svoje osobné informácie?

3. Skupinová diskusia: Cvičenie ukončite skupinovou diskusiou o nastolených otázkach. Požiadajte účastníkov, aby sa podelili o svoje názory, skúsenosti a rady týkajúce sa komunikácie a výberu bezpečných sexuálnych praktík.

Nezabudnite, že pri riešení otázok týkajúcich sa sexuality je rozhodujúca citlivosť a rešpekt voči účastníkom. Prispôsobte cvičenie veku a znalostiam účastníkov a vytvorte prostredie pre nich, v ktorom sa môžu cítiť príjemne, keď sa zúčastňujú diskusie.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

IDENTIFIKÁCIA MOJICH PRÁV - 60 min.



Práca v skupine - 30 min.

- Požiadajte účastníkov, aby sa rozdelili do malých skupín
- Rozdajte každej skupine kópiu „Charty sexuálnych a reprodukčných práv“ (PRACOVNÝ LIST č. 58). [Ide o „pochybné poňatie ľudských práv“ (František, Discorso ai membri del corpo diplomatico, 8.1.2018). Benedikt XVI. hovorí o „hedonistickej a egoistickej ideológii sexuálnych a reprodukčných práv“ (Discorso ai partecipanti alla plenaria del Pontificio consiglio della giustizia e della pace, 3.12.2012), pozn.red.].
- Požiadajte účastníkov, aby si prečítali dokument o sexuálnych a reprodukčných právach a zamysleli sa nad nasledujúcimi otázkami:

1. Keď premýšľate o rozhodnutiach, ktoré musíte urobiť, aké práva môžu podporiť vaše rozhodnutia? Napríklad na to, aby ste sa rozhodli, kedy budete mať prvý pohlavný styk, potrebujete právo na informácie, právo na služby a právo na voľbu.
2. Ktoré skupiny ľudí majú k týmto právam voľný alebo väčší prístup ako iné, a prečo?
3. Ktoré skupiny ľudí nemôžu mať plný prístup ku všetkým právam, a prečo? (Premýšľajte o tom, či to, že ste muž alebo žena, dospelý alebo mladý, máte alebo nemáte finančné prostriedky, žijete v mestskom alebo vidieckom prostredí, môže zvýhodňovať alebo obmedzovať možnosť robiť určité rozhodnutia).
4. Je niečo, čo môžete urobiť, aby ste mali lepší prístup k týmto právam a aby ste si ich mohli nárokovať?

Plenárne zasadnutie - 30 min.

Zhromaždite skupiny, aby prezentovali svoje úvahy.

Vyvoďte všeobecné závery z diskusie.

10 Starostlivosť o oblasti vplyvu na vzdelávanie

PRE VYCHOVÁVATEĽA

Rodina je výnimočným miestom citových väzieb, aktívnym subjektom pastorácie vo VPK a priestorom pre skúsenosť dialógu, úcty, lásky a starostlivosti pre mladých ľudí, ktorí chcú investovať do rodinných vzťahov a väzieb (porov. PGF, III. kap.).

Rodina je „prvou školou ľudských hodnôt, v ktorej sa človek učí správne používať slobodu. Existujú sklony, ktoré dozreli v detstve, poznačujú človeka do hĺbky a ostávajú na celý život – ako priaznivá emócia voči určitej hodnote alebo spontánne odmietnutie istých spôsobov správania“ (AL 274).

Priateľstvo ponúka pevný prísľub tam, kde sa iné milostné a sexuálne vzťahy vytvárajú a prerušujú podľa modelu rýchleho občerstvenia (fast-food). Priateľstvo „nie je prchavý a prechodný vzťah, ale stabilný, pevný a verný zväzok, ktorý časom ešte viac dozrieva. Je to vzťah lásky, pri ktorom cítime, že sme zjednotení, a zároveň je to veľkodušná láska, ktorá nás vedie usilovať sa o dobro priateľa. Aj keď sa priatelia môžu navzájom veľmi líšiť, vždy majú niečo spoločné, čo ich robí blízkymi – je to dôvernosť, ktorú prežívajú s úprimnosťou a dôverou“ (CV 152) (tamže s.141-142).

Ciele:

Hlavným cieľom je pomôcť mladým rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti, ktoré ich pripravia na budovanie zmysluplných a trvalých vzťahov v rámci rodiny i priateľstiev. Hlavnými cieľmi sú:

- **Rozvoj empatie:** Pomoc pri pochopení pocitov a perspektív druhých, podpora schopnosti vžiť sa do situácie člena rodiny alebo priateľa.
- **Efektívna komunikácia:** Učiť sa, ako otvorene a s rešpektom komunikovať, aby človek vyjadril svoje pocity a potreby v rodine a medzi priateľmi.
- **Osobný rast:** Ukázať, ako rodinné a priateľské vzťahy môžu prispieť k osobnému rastu prostredníctvom vzájomného učenia, emocionálnej podpory a prijímania výziev.
- **Spolupráca a kooperácia:** Podporovať uvedomenie si výhod spolupráce a spoločnej zodpovednosti v rámci rodiny a priateľských vzťahov.
- **Rešpektovanie odlišností:** Povzbudzovať k rešpektovaniu rôznych názorov, kultúr a životných štýlov v rodinách aj v kruhu priateľov.
- **Riešenie konfliktov:** Výučba stratégií konštruktívneho riešenia konfliktov, ktoré môžu vzniknúť v rodinných a priateľských vzťahoch, podpora dialógu a hľadania riešení.
- **Rozpoznávanie rolí:** Pomoc pri pochopení rôznych rolí v rodine a medzi priateľmi, podpora rešpektu a spolupráce medzi rôznymi postavami.
- **Emocionálna podpora:** Ukázať, že emocionálna podpora je kľúčovým prvkom v rodinných a priateľských vzťahoch, a povzbudiť mladých, aby boli k dispozícii iným v rôznych etapách života.
- **Vytváranie pozitívnych spomienok:** Ukázať, ako môžu spoločné chvíle s rodinou a priateľmi vytvoriť trvalé väzby a vzácne spomienky.
- **Rozvíjanie zdravých vzťahov:** Poskytnúť návod, ako nadviazať a udržiavať zdravé vzťahy založené na dôvere, porozumení a vzájomnom rešpekte.

Biblické postavy: Azariáš, Ananiáš a Mízael



pracovný list č. 59

Silné stránky a úspechy:

- Pripojili sa k Danielovi v jeho rozhodnutí nejesť pri kráľovskom stole.
- Udržiavali priateľstvo, ktoré obstálo v skúške problémov, úspechu, bohatstva i nebezpečenstva smrti.
- Neboli ochotní robiť kompromisy vo svojom presvedčení, a to ani tvárou v tvár smrti.
- Prežili v ohnivej peci.

Poučenie z ich života:

- V pravom priateľstve je veľká sila
- Je dôležité zostať s ľuďmi, s ktorými zdieľame svoje presvedčenie.
- Bohu môžeme dôverovať, aj keď nemôžeme predvídať výsledok.

Všeobecné informácie:

- Kde: Babylon
- Povolania: Sluhovia a poradcovia kráľa
- Súčasníci: Daniel, Nabuchodonozor

Kľúčové verše:

Dan 3, 16-18

„Sidrach, Misach a Abdenago odpovedali kráľovi Nabuchodonozorovi: ‚Na toto ti nemusíme nič odpovedať. Či nás náš Boh, ktorého si ctíme, môže vytrhnúť z rozpálenej pece a z tvojich rúk, kráľu, oslobodiť nás, a či nie, vedz, kráľu, že tvojich bohov si nectíme a zlatej soche, ktorú si postavil, sa neklaniame!‘“.

Príbeh Azariáša, Ananiáša a Mízaela je opísaný v knihe Daniel.

Cesta 10.1

Pomôcky: projektor, počítač, klbko vlny, nástenka, fixky, vytlačenú pieseň, vytlačený text evanjelia.
Dĺžka stretnutia: 3 h
Privítanie: 10 min.
Uvedenie do témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **OKOLO NÁS**

Ciele:
Pomôcť mladým ľuďom cítiť sa v spoločenstve ako v rodine, a budovať vzťahy.



Pomôcky:
- klbko vlny,
- plagát,
- fixky

Začnime otázkou:
- **Kto si spomenie na šťastnú alebo aj smutnú udalosť, ktorá ho priviedla do vzťahu s inými ľuďmi mimo rodiny?**

Držte v ruke klbko vlny a hoďte ho účastníkovi, ktorý odpovie na otázku. Klbko vlny sa podáva z ruky do ruky a každá osoba musí najprv prstami držať vlákno, aby sa medzi prítomnými vytvorila sieť.

Slovo majú chlapci a dievčatá:
Nechajte ich prerozprávať, čo sa stalo počas hry a aký význam má sieť vytvorená pomocou klbka, ktorá sa odovzdáva z ruky do ruky.

Prehĺbenie témy:
Zdieľaním času a energie v rámci siete sa vytvárajú príležitosti na vzájomnú solidaritu. Zakaždým, keď sa človek otvorí a nadviaže vzťah s ostatnými, získava mnohé výhody: učí sa viesť dialóg, určovať priority a zachytávať spriaznenosť.
Samotné kresťanské posolstvo ponúka ľudskosť rodiny.
Ježiš sám vyrastal v milujúcej rodine, zažil prijatie, nehu, odpustenie, štedrosť v rámci svätej rodiny, ale zároveň zažil aj svet „otvorených“ vzťahov, ako čítame v Lk 2, 42-45, kde karavána predstavuje sieť rodín putujúcich po rovnakej ceste, v rovnakých situáciách a s rovnakými potrebami.
Konkrétnym spôsobom vytvárania siete je pozrieť sa okolo seba a nájsť mnoho príležitostí na vzťahy, ktoré sa potom môžu stať službou a venovaním sa druhým, aby sa svet stal krajším a obývateľnejším pre všetkých.

Cvičenie: **ŽIADNY ČLOVEK NIE JE OSTROV**



Ciele: Poukázať na potrebu vzťahov v každom z nás.

Animátor napíše nasledujúce vety do stredu príslušnej nástenky a okolo nej:

- Mám strach cítiť...
- Bojím sa...
- Cítim sa osamelý, keď...
- Bojím sa, keď...

Adresáti sú vyzvaní, aby vety doplnili. Objavuje sa naša potreba vzťahov v rodine a priateľstva. Na záver sa otvorí diskusia o tom, čo z nej vyplynulo.

Prečo táto potreba druhého?

Prečo? „Každý z nás denne zažíva neúplnosť. Dôkazom toho je potreba spoločnosti, strach zo samoty, hľadanie niekoho, kto by nás vypočul, istota, ktorá vyplýva z toho, že sme spolu, v skupine, príťažlivosť dievčaťa alebo chlapca, potreba byť milovaný, chránený, prijatý, potreba nehy“ (Sovernigo).

V každom prípade je isté, že to, čo nás robí šťastnými, nie je istota, že vlastníme schopnosti, ale skôr možnosť uplatniť ich a žiť ich pre niekoho. Sme stvorení pre druhých! Preto je človek zrelý vtedy, keď rozvíja schopnosť vyjsť zo seba, aby sa daroval druhým a prijal ich

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

Diskusia na tému: **STAROSTLIVOSŤ (LA CURA)** - Franco Battiato
PRACOVNÝ LIST Č. 60





Pomôcky:

- Počítač
- projektor
- text a video Battiatovej piesne „La cura“

Slovo majú chlapci a dievčatá:

- Po vypočutí piesne sa navrhne brainstorming na tému „Volám ťa po mene, starám sa o teba“, „Čo znamená volať Boha po mene a ako sa o nás Boh stará?“.

Materiál:

- veľká Biblia
- pásiky farebných kartičiek so začiatkom vety z Biblie, kartičky so začiatkom viet uvedených nižšie
- fotokópie so svedectvami niektorých vychovávateľov.

Jeden z najmladších je vyzvaný, aby si vybral pásik so začiatkom niektorých viet:

- Kedysi dávno....
- Bol jeden ľud...
- Naši otcovia...
- Hľadali zasľúbenú zem...
- Ježiš prišiel...
- Z Galiley išiel k Jordánu...

- Ján ho pokrstil...
- Istý čas strávil na púšti...
- Začal vyučovať svojich...
- A chodil z dediny do dediny...
- Prišiel do Jericha...
- Tam bol slepec, ktorý žobral o almužnu.....
- Ježiš sa zastavil a pozrel naňho...
- Nakoniec sa ho opýtal...
- 'Čo chceš, aby som ti urobil'.
- Slepec odpovedal....
- Aby som videl....

Každý účastník by mal pokračovať na začiatku vety tým, že povie niečo, čo sa týka jeho vlastného života, doby, v ktorej žije, jeho priateľov a čo nejako súvisí s vetou na pásiku.
Potom by mal každý vyhľadať ľudí, ktorí majú rovnakú vetu ako on, a spoločne porovnať, čo napísali. Spoločnú prácu prinesú späť do spoločenstva.

Prehĺbenie témy:
Nachádzame sa uprostred prastarého príbehu, najkrajšieho príbehu, aký existuje. Je to príbeh, ktorý prichádza z diaľky a zasahuje nás. Naše príbehy sú zapísané v tejto knihe.
Všetci si rozprávame príbehy, robíme to preto, aby sme si pripomenuli fakty, zapamätali si ich, oslávili ich. Rovnaká logika platí aj pre vieru. Viera znamená rozprávanie, rozprávanie príbehu o Božej láske k ľudstvu. Cirkev uchováva spomienku naň. Knihy Biblie, najmä evanjeliá, sú príbehmi, rozprávaniami o Ježišovom učení a mnohých príbehoch ľudí, ktorí sa s ním stretli.
Práve v rozprávaní príbehov sa viera môže skutočne odovzdávať, pretože sme osobne zapojení, až sa dotýkame jeho srdca. Prostredníctvom rozprávania biblického úryvku tvoríme skutočný príbeh: náš život sa vlieva do biblického textu a stáva sa rozprávaním s našimi skutočnosťami a skutočnosťami biblických postáv, ako sú Abrahám, Mojžiš, Mária, Alžbeta, slepec z Jericha, cudzoložnica, Samaritánka.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

JEŽIŠ, PRAVÝ PRIATEĽ
PRACOVNÝ LIST Č. 61



Účastníkom sa ponúknu evanjeliové texty, ktoré ukazujú ako Ježiš prežíva priateľstvo a vzťahy s ľuďmi, s ktorými sa stretáva.
Účastníci sa rozdelia do 3-4 členných skupín a dostanú niektoré evanjeliové texty alebo iné texty, ktoré určí vychovávateľ. Pomocou týchto textov sa pokúsia nájsť niektoré vlastnosti Ježiša ako priateľa a zapíšu ich na plagát.
Následne sa všetci stretneme a napíšeme všetko, čo sme zistili prostredníctvom evanjeliových textov, pričom to zapíšeme na nástenku.
V tomto bode pedagóg, ak je to potrebné, doplní niektoré prvky, ktoré považuje za dôležité, aby uzavrel identifikáciu Ježiša ako skutočného priateľa.

Ako pomôcku možno použiť nasledujúce poznámky:

„Vybral si dvoch, aby boli s ním“: nemôže existovať skutočné priateľstvo, ak človek netrávi čas spolu. Priateľstvo, ktoré nám Ježiš navrhuje, sa teda rodí z vytrvalého navštevovania, z trenia lakťov, zo záujmu o konkrétny život toho druhého. Predovšetkým je potrebné milovať tých, ktorí sú nám blízki....

„Poslal ich kázať.... a vyháňať nečistých duchov": bolo by však nesprávne myslieť si, že priateľstvo sa končí vzájomným pohľadom do očí. Ak sa naozaj milujeme, toto dobro nás musí nasmerovať k iným, k väčšiemu dobru. Tí, ktorí našli poklad, sú povolaní podeliť sa oň, aby toto bohatstvo mohli zakúsiť aj iní.

„U vás to tak nebude...“: „Ja som medzi vami ako ten, kto slúži“: toto Ježišovo učenie apoštolom je naozaj neuveriteľné. Priateľstvo nie je snaha byť lepší ako ten druhý, ale urobiť všetko preto, aby ten druhý mohol dať zo seba to najlepšie. Krásne sú slová svätého Gregora o priateľstve so svätým Bazilom: „To bola naša súťaž: nie kto je prvý, ale kto dovolí druhému byť prvý“.

„Uprel svoj pohľad na Petra“: Ježiš odpúšťa Petrovi, ktorý ho trikrát zaprel, a tak nám pripomína, že bez schopnosti odpúšťať nemôže existovať skutočné priateľstvo. Priatelia, hoci sú dobrí, môžu robiť chyby a my tiež môžeme robiť chyby, pretože sme krehkí. Bez odpustenia žiadny vzťah nemôže pretrvať.

„Položiť život za svojich priateľov“: Náš priateľ Ježiš je ochotný obetovať sa za nás a hovorí nám, že niet väčšej lásky, ako položiť život za svojich priateľov. Je to ako povedať druhému: „Mám ťa tak rád, že by som dal prednosť tvojmu životu pred svojím.

„Nazval som vás priateľmi, lebo všetko, čo som počul od otca, som vám oznámil“: Priateľstvo je istota, dôvera, a preto pravému priateľovi zverujeme svoje najintímnejšie, najdôležitejšie veci.

„Priateľ, urob to, načo si prišiel!“: Judáš by si nezaslúžil byť v skupine Ježišových priateľov, ale Pán ho nazýva priateľom aj vo chvíli zrady. Priateľstvo je aj toto: dať dôveru tým, že prijmeme riziko, že budeme zradení.

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Biblia je Boží príbeh pre nás. Práve od nej musíme začať, aby sme si mohli klásť otázky o našom živote a identifikovať správne a čestné správanie. A je taká dôležitá, že ju nemôžeme len čítať. O mnohých príbehoch, ktoré v Biblii nájdeme, musíme meditovať, musíme im dovoliť, aby vstúpili do nášho srdca, aby sa stali našou súčasťou.
Prostredníctvom mnohých príbehov je možné stretnúť sa s Bohom v každodenných udalostiach, nielen vo chvíľach hry, animácie, ale aj pri modlitbe či svätej omši.

Cesta 10.2

Pomôcky: projektor, počítač, vytlačené piesne, vytlačené texty a evanjeliové úryvky, vytlačený pracovný list, prázdne papiere a farebné perá.
Dĺžka stretnutia: 3 h 30 min.
Privítanie: 10 min.
Uvedenie do témy: 30 min.

VEDIEŤ POZOROVAŤ, ROZPOZNÁVAŤ, IDENTIFIKOVAŤ

Diskusia na tému: **VĎAKYVZDÁVANIE**
VEĽMI PEKNE ĎAKUJEM (GRAZIE MILLE) - Max Pezzali
PRACOVNÝ LIST Č. 62



Ciele:
Pomôcť mladým ľuďom otvoriť svoje srdcia, aby v druhých rozpoznali dar.

Materiál:
- projektor
- počítač
- text a video piesne „Grazie mille“ od Maxa Pezzaliho.

Vypočutie piesne „Grazie mille“.
Slovo majú chlapci a dievčatá:
- Dnes je čoraz ťažšie byť vďačný, povedať ďakujem, akoby nám bolo všetko dlžné. Je pre mňa ľahké povedať ďakujem?
- Čo pre teba znamená „byť vďačný“?
- Je zvykom ďakovať v našej rodine, v našej komunite, tým, ktorí nám pomáhajú, tým, ktorí sú nám blízki, tým, ktorí nás sprevádzajú životom?

Prehĺbenie témy:
Podľa učenia pápeža Františka sú slová „ďakujem“, „dovoľ“, „prepáč“ tromi perlami, ktoré treba obnoviť a znovu zaviesť do osobného, rodinného a spoločenského života, pretože nám umožňujú zlepšiť seba, druhých a spoločenstvo, v ktorom žijeme. Vďačnosť je prvok, ktorý by mal spájať všetky vzťahy, od tých najbližších až po tie najvzdialenejšie, počnúc rodinou, priateľmi, spolupracovníkmi. Naučiť sa ďakovať v rodine. Ak sa nad tým zamyslíme, práve doma často zabúdame povedať „ďakujem“, pretože gestá a lásku našich rodinných príslušníkov považujeme za samozrejmosť. Ďakujeme vždy, keď pre nás niekto niečo urobí. Vďačnosť je však niečo viac. Je to postoj srdca, ktorý v nás Boh chce dosiahnuť. „Pri všetkom vzdávajte vďaky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi pre vás“ (1 Sol 5, 18). Byť vďačný nie je vždy ľahké! Ale komu by sme mali ďakovať? Našou prvou vďakou je vždy oslavovať Boha. Vysloviť svoje „ďakujem“ Bohu za dar života, za dar detí, a teda za dar rodičovstva. A svoju vďačnosť musíme vyjadrovať neustále. Vďačnosť, poďakovanie znamená radosť. Keď naozaj zo srdca ďakujeme, má to pozitívny vplyv nielen na nás, ale aj na naše okolie.

Návrat do nášho života:

Mladí ľudia sa rozdelia do skupín a položia si niekoľko otázok:

- Skúsme si spomenúť na všetky veci, za ktoré cítime vďačnosť.
- Je ľahké byť vďačný, keď sa nám v živote všetko darí, ale je to rovnako ľahké aj v ťažkostiach?
- Ako môže vďačnosť zlepšiť medziľudské vzťahy?
- Ako možno vďačnosť kultivovať?

VEDIEŤ SA SPÁJAŤ, CÍTIŤ, BUDOVAŤ

TEXTOVÉ SPRÁVY ODO MŇA A OD TEBA

PRACOVNĚ LISTY Č. 63 a 64



Pokračujme na ceste vzťahov a zamerajme sa na význam kritiky a na to, ako konštruktívne kritizovať druhých, potom na správy od teba a správy odo mňa.

Ak to považujete za užitočné, môžete stretnutie začať čítaním evanjeliového úryvku z Mt 18,15-18.

V tomto úryvku nám Ježiš dáva zlaté pravidlo každého bratského napomínania: hovoriť priamo s dotyčnou osobou, vyhýbať sa úskokom a klebetám. Evanjeliový text nám tiež hovorí, že napomínanie je povinnosť, ktorá vychádza z úprimného hľadania dobra druhého. Inými slovami, ak vidím, že priateľ robí zle, a naozaj chcem jeho dobro, musím ho upozorniť na jeho chybu. Ako treba napomenutie vykonať, aby bolo skutočne konštruktívne?

Na tomto mieste sa rozdá pracovný list (PRACOVNÝ LIST Č. 64), do ktorého mladí napíšu, ako by v určitých situáciách upozornili druhých na určité veci. V tejto prvej fáze sa vyplní len prvá časť pracovného listu, časť o správach sa ponechá prázdna.

Účastníci napíšu svoje mená na zadnú stranu hárku a odovzdajú ho vychovávateľovi, ktorý bez toho, aby uviedol, kto ho písal, prečíta zapísané vety. Určite vyjde najavo, že náš spôsob kritiky druhých je typický pre textové správy, nekonštruktívny a obviňujúci.

Potom, po zamyslení sa nad svojím spôsobom kritizovania druhých, a po vysvetlení mojich správ, sa všetci spoločne pokúsime nájsť najlepší spôsob, ako konštruktívne napomenúť druhých, pričom využijeme situácie uvedené na hárku. Je dôležité, aby si každý napísal moju správu na svoj vlastný hárok, aj keď sa o ňom rozhodlo v skupine, a odniesol si ho domov: bude to užitočná pripomienka, aby sme tento nový spôsob dialógu s druhými uviedli do praxe.

VEDIEŤ BYŤ, VEDIEŤ ŽIŤ, VYTVÁRAŤ VZŤAHY

Keď to, čo človek komunikuje druhým, sú len jeho vlastné reakcie alebo dojmy namiesto „podnetov“ od nich, môže sa užitočne uchýliť k správam „ja“ namiesto „ty“.

Čo je správa odo mňa?

Je to spôsob vyjadrenia mojich vlastných reakcií na to, čo robí druhý. Umožňuje mi dať druhej osobe najavo bez toho, aby som ju súdil alebo cenzuroval, čo si o jej správaní myslím. Napríklad: „Je mi ľúto, že si sa nezúčastnil na poslednom stretnutí, pretože by som rád vedel, čo si myslíš o...“. A čo správa od teba? Používam na vyjadrenie toho, čo na druhej osobe považujem za negatívne a čo by podľa mňa mala zmeniť alebo upraviť. Napríklad: „Nikdy neurobíš prvý krok, si lenivý človek“.

Správy odo mňa odrážajú vlastné reakcie, to, čo človek cíti; informujú druhých (dotyčných ľudí) o tom, aký účinok majú svojím správaním... a menia sa na láskavú výzvu na zmenu postoja.

Správy od teba majú zvyčajne tendenciu obviňovať druhých: sú akousi hrozbou, preto sú zvyčajne neúčinné. Ak je ťažké vysloviť správy odo mňa, môžete sa uchýliť k nasledujúcej forme: „Je mi ľúto..., keď ty..., pretože som...".

VEDIEŤ OVEROVAŤ, SKÚŠAŤ, VYTVÁRAŤ SYNTÉZU

Pokračujte v nácviku doma alebo v obvyklých kontextoch:
Snažte sa vždy nájsť dôvod, prečo povedať **„ďakujem"**, za každý aspekt, ktorý obohacuje naše dni od Toho, ktorý sa o nás vždy stará.

Cvičenie: **SILA VĎAČNOSTI -** 1 h 20 min.
Cieľ: Pochopiť, aké dôležité je povedať „ďakujem" v rodinných a priateľských vzťahoch a praktizovať vďačnosť.

Cvičenie krok za krokom:

1. **Úvod** - 5 min.
Cvičenie začnite vysvetlením významu vďačnosti vo vzťahoch a toho, ako môže vyjadrenie vďačnosti posilniť rodinné a priateľské väzby.

2. **Zoznam dôvodov** - 10 min.
Požiadajte účastníkov, aby vytvorili zoznam aspoň troch dôvodov, prečo sú vďační dôležitej osobe vo svojom živote, či už je to člen rodiny alebo priateľ.

3. **Napíšte list vďačnosti** - 20 min.
Rozdajte papiere a farebné perá. Každý účastník by mal napísať list vďačnosti osobe, ktorú si vyberie z uvedeného zoznamu. List by mal byť úprimný a konkrétny o tom, za čo ste vďační.

4. **Výmena listov** - 15 min.
Teraz požiadajte účastníkov, aby si vymenili listy. Každá osoba prečíta list, ktorý dostala od iného účastníka.

5. **Diskusia** - 15 min.
Po prečítaní listov začnite diskusiu o tom, ako ste sa cítili pri prijímaní a čítaní týchto ďakovných listov. Opýtajte sa ich, či malo poďakovanie vplyv na ich vnímanie vzťahov.

6. **Dlhodobý záväzok** - 10 min.
Cvičenie ukončite povzbudením účastníkov, aby si udržiavali zvyk vyjadrovať vďačnosť vo svojich každodenných vzťahoch. Každý z nich by sa mal zaviazať, že bude častejšie hovoriť „ďakujem".

7. **Záver** - 5 min.
Cvičenie ukončite zdôraznením toho, ako môže gesto vyslovenia „ďakujem" prispieť k posilneniu vzťahov a vytvoreniu pozitívnejšieho prostredia.


ederim
תודה
Hvala
Dankon
Хвала
ιστώ
متشكرم
شكرا لك
謝謝
ias
Grazie
Merci
Thank you
감사합니다
Obrigado
ηасибо
有り難う
Спасибі
Dank u
धन्यवाद
Asante
ιагодаря
Multumesc
ima kasih
Kiitos
Dziękuję
شكرا



pracovné listy

pre dospievajúcich a mladých ľudí

1 Biblická postava: Balám

Balám bol jednou z tých zaujímavých postáv Starého zákona, ktorá síce nepatrila k Božiemu vyvolenému ľudu, ale bola ochotná uznať, že Pán je mocný Boh. Balám však neveril v Pána ako jediného pravého Boha. Jeho príbeh poukazuje na nebezpečenstvo udržiavania vonkajšej fasády duchovnosti nad skazeným vnútorným životom. Balám bol človek, ktorý bol ochotný poslúchať Božie príkazy, kým z nich mohol profitovať. Táto zmes motivácií - poslušnosť a zisk - nakoniec viedla k jeho smrti. Aj keď poznal úžasnú moc izraelského Boha, jeho srdce vždy bežalo za bohatstvom, ktoré mohol získať v Moábe. Tam sa vrátil, aby zomrel, keď ho napadli izraelské vojská.

Nakoniec všetci prechádzame tým istým procesom. To, čo sme a kto sme, sa nejakým spôsobom dostane na povrch a zničí masky, ktoré sme nosili, aby sme zakryli svoju skutočnú identitu. Úsilie, ktoré vynakladáme na udržanie svojho vzhľadu, by sme lepšie využili na hľadanie odpovede na hriech v našom živote. Môžeme sa vyhnúť upadnutiu do Balámovho omylu, ak sa postavíme tvárou v tvár sami sebe a uvedomíme si, že Boh je ochotný prijať nás, odpustiť nám a doslova nás pretvoriť zvnútra. Nenechajte si ujsť veľký objav, ktorý unikol Balámovi.



2 Príbeh o mladíkovi a rieke

Mladý muž sa celé dni bezcieľne potuloval v lese, v špinavom oblečení a bez jedla, až sa napokon, keď stromy preriedli, ocitol tvárou v tvár toku rieky.

Voda bola vysoká a on ňou mohol len preplávať, ale bol aj silný, hoci nebol presvedčený, že to zvládne.

Napriek strachu sa bez veľkého rozmýšľania pripravil skočiť do vody, ale zastavil ho hlas: „Nezvládneš to, je zbytočné sa o to pokúšať!“

Mladík sa rozhliadol okolo seba, nikoho nevidel. Potom sa zo stromu neďaleko neho vynorilo malé dievčatko, ktoré nemohlo mať viac ako osem rokov.

Mala na sebe šaty fuksiovej farby a v ruke drevené vedierko. Za ňou sa svižne pohybovala malá koza a kozliatko.

Mladík sledoval, ako sa dievča pokojne blíži k rieke, vylezie na kamene pri brehu, naplní vedro vodou a podá ho zvieratám, aby sa napili.

„Prečo si chcel zomrieť?“ spýtala sa priamo mladíka, ktorého takáto úprimnosť prekvapila. Neodpovedal hneď, a tak dievča pokračovalo: „Podľa toho, ako vyzeráš, si už niekoľko dní nejedol, nechcel by si kúsok chleba? Mladík zaváhal a pokrútil hlavou, aby odmietol pozvanie, ale dievča už zdvihlo obrúsok s chlebom a hodilo ho mladíkovi, ktorý ho okamžite schmatol. Keď podozrievavo uvoľnil svoje hladové kŕče, dievča mu povedalo: „Z čoho ti je zle?“

Mladý muž prehltol a tentoraz, keď sa jeho prekvapenie a rozpaky rozplynuli, pokojným hlasom odpovedal: „Už neviem, kto som. Chcel by som znovu nájsť sám seba, pochopiť, kto naozaj som, a tak som sa vydal na cestu.

Dievča sledovalo mladého muža, ako zjedol ďalší chlieb, a vzala vedro, aby ho opäť naplnila. „Nikdy si tu nebol, však?“ spýtala sa ho, keď sa blížila k rieke.

„Nie!“ odpovedal mladík úprimne.

Potom sa dievča otočilo a predtým, ako naplnilo vedro vodou, sa ho spýtalo: „Včera som v dome stratila spinku do vlasov a už ju nemôžem nájsť. Pomôžeš mi ju hľadať na tejto strane rieky?

Mladík nechápal zmysel tejto čudnej otázky, a keď sa dievča usmialo a čakalo na odpoveď, povedal: „Ak si ju stratila doma, tu ju nenájdeme! Zohla sa, aby naplnila vedro, a odpovedala: - Ak si sa stratil, čo hľadáš tam, kde si nikdy nebol? Nemal by si hľadať tam, kde si sa stratil?“

„Kde?“ spýtal sa znepokojene mladík.

„Vo svojom vnútri!“ povedala a zasmiala sa nad tým, čo bola v jej očiach hlúpa otázka. Naplnila vedro, pristúpila k mladíkovi a ponúkla ho, aby sa napil, a potom sa spýtala: „Je v tom vedre nejaká rieka?“.

„Samozrejme, že nie!“ odpovedal mladík okamžite, “je tu len voda!“ „Áno,“ odpovedala, „je ako voda v rieke!“

Mladík sa na ňu pozrel a myslel si, že je úplne hlúpa. Ona však pokračovala.



„Volám sa Martina," povedala mu. „A rieka, ktorú vidíš, má vlastné meno, ale nemôžem ho vložiť do vedra, aj keď ho naplním jej vodou.

Ani ty teraz nemôžeš poznať Martinu, aj keby si sa so mnou rozprával. Stále mám rovnaký vzhľad, ako rieka, ale mením sa, ako ty a ako voda v rieke.

Každé vedro, ktoré dávam svojej malej kozičke, je vždy naplnené vodou z rieky, a predsa je to vždy nová voda, iná voda.

My nie sme, ale stávame sa, sme vždy noví a iní, ako tečúca voda z rieky, voláme ju stále rovnako, ale nikdy nie je rovnaká".

Mladík sa napil, ohromený múdrosťou dievčaťa, ktoré nosilo vodu z rieky v drevenom vedre. Otočila sa, znova naplnila vedro a vrátila sa tam, odkiaľ prišla.

Skôr ako zmizla za stromami, pozrela sa na mladíka a povedala: „Ak budeš hľadať dosť usilovne, som si istá, že nájdeš seba samého, ale pamätaj si, že nenájdeš nehybnú rieku, kde voda stojí a smrdí, ale rieku, ktorá tečie, a hoci vyzerá rovnako, nikdy nie je rovnaká.

A ak si naozaj chceš nabrať vedro tej vody," uzavrela, "musíš sa vrátiť k prameňu, tu nikdy nenájdeš to, čo hľadáš, je to v tebe, to mi vždy hovorí môj starý otec!"

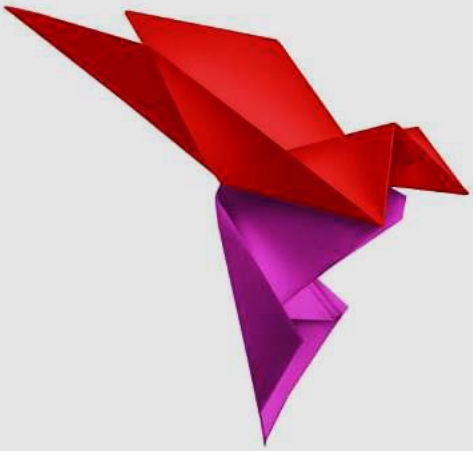
Usmiala sa a zmizla.





3 Ak nemôžeš byť borovicou

Ak nemôžeš byť borovicou na hore
buď mudrcom v údolí
ale buď najlepšou ratolesťou na brehu potoka.
Ak nemôžeš byť stromom,
buď kríkom.
Ak nemôžeš byť diaľnicou
buď cestou.
Ak nemôžeš byť slnkom
buď hviezdou.
Vždy buďte tým najlepším, čím ste.



Skúste objaviť plán
ku ktorému ste povolaní
a potom sa s vášňou vydajte na cestu
a realizujte ho v živote.

Citát Martina Luthera Kinga,
z básne Douglassa Mallocha



4 Príbeh smutného stromu



Bola raz jedna krásna záhrada so všetkými druhmi stromov a kvetov, jabloní, pomarančovníkov a ruží. Všetci boli šťastní a spokojní.

V tej záhrade bolo len šťastie, až na jeden strom, ktorý bol veľmi smutný. Chudák strom mal problém: nevedel, kto je!

„Chýba ti sústredenie," povedala mu jabloň, „ak sa budeš naozaj snažiť, môžeš mať chutné jablká. Pozri, aké je to jednoduché."

„Nepočúvaj ho," zasiahol ružový krík, ‚a pozri, aké sme krásne!' a jablko sa na to pozrelo.

Zúfalý strom sa snažil riadiť každou radou. Snažil sa vyrobiť jablká a prinútiť ruže kvitnúť, ale keď sa mu to nepodarilo, bol pri každom pokuse čoraz frustrovanejší.

Jedného dňa do záhrady priletela sova.

Bola najmúdrejšia zo všetkých vtákov, a keď videla zúfalstvo stromu, zvolala: „Netráp sa. Tvoj problém nie je až taký vážny. Je rovnaký ako u mnohých ľudí! Dám ti riešenie: nestrácaj svoj život tým, čím ťa chcú mať iní. Buď sám sebou. Poznaj sám seba a počúvaj svoj vnútorný hlas, aby si to dokázal. Potom sova zmizla.

„Môj vnútorný hlas? Byť sám sebou? Poznať sám seba?" pomyslel si strom v zúfalstve nad sovími slovami, keď zrazu pochopil. Zapchal si uši, otvoril srdce a počul svoj vnútorný hlas, ktorý mu hovoril: „Nikdy nebudeš dávať jablká, lebo nie si jabloň, a nebudeš kvitnúť každú jar, lebo nie si ružový ker. Si sekvoja a tvojím osudom je rásť vysoko a majestátne. Si tu preto, aby si poskytoval útočisko vtákom, tieň pocestným, krásu krajine! Máš toto poslanie! Nasleduj ho.

Pri týchto slovách sa strom cítil silný a sebavedomý, prestal sa pokúšať stať sa niekým iným a presne tým, čo od neho ostatní očakávajú. V krátkom čase zaplnil svoj priestor a stal sa obdivovaným a rešpektovaným všetkými.

Až vtedy sa záhrada stala úplne šťastnou.

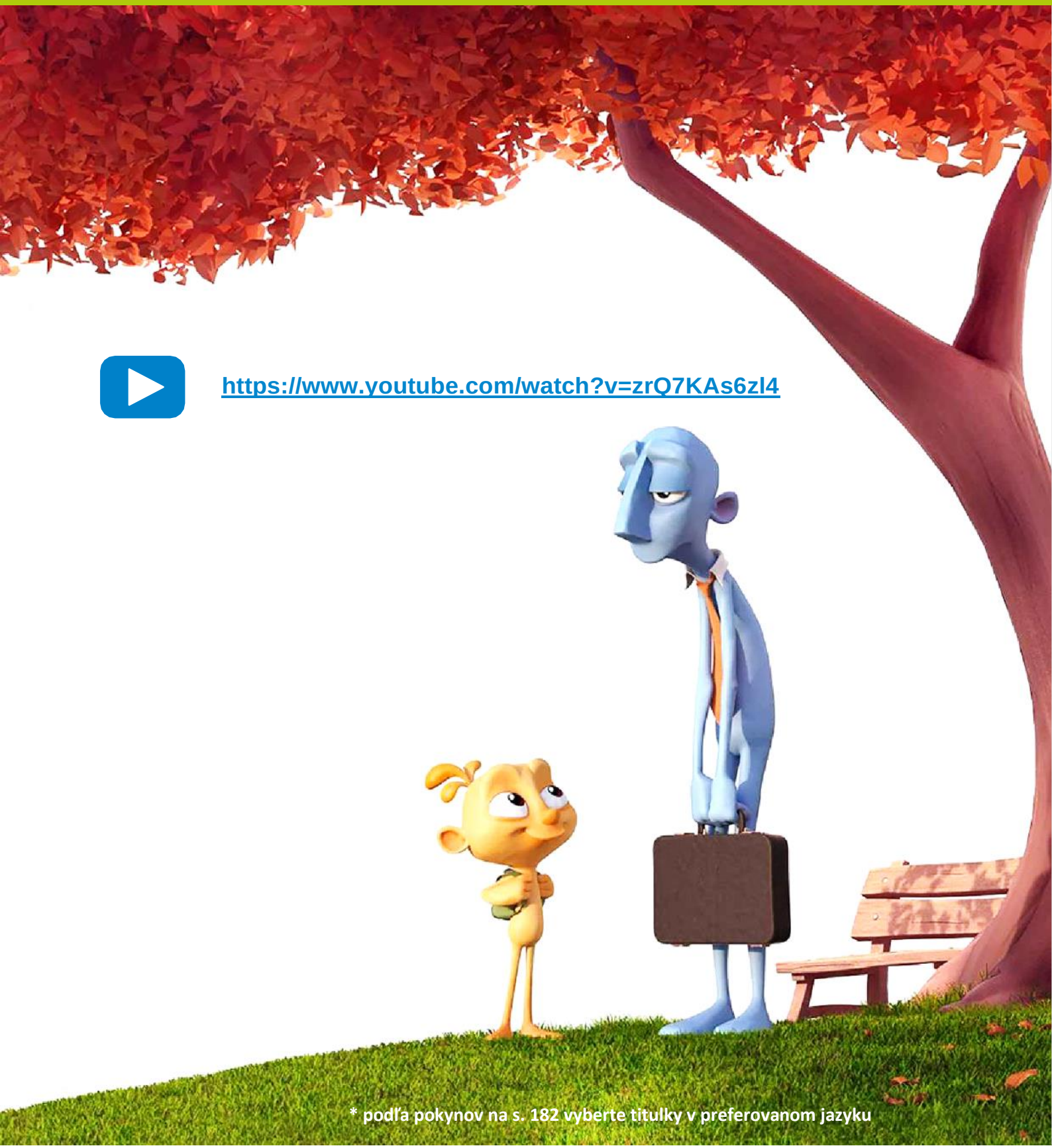
Toto je príbeh o smutnom strome, plný ponaučení a poznatkov pre náš osobný rast.

Posolstvo tohto príbehu je o viere v seba samého, prijatí seba samého a nasledovaní svojho vnútorného hlasu.

Mnohí ľudia sa strácajú vo výrokoch alebo myšlienkach iných, prikladajú veľkú váhu názorom a myšlienkam iných, ale nie svojim vlastným, a tak nakoniec pripisujú zásluhy niekomu inému, len nie sebe.

5 Alike, animácia, ktorá vás núti premýšľať

https://www.youtube.com/watch?v=zrQ7KAs6zl4



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

6 Biblické postavy: Rút a Noemi

Príbehy niektorých ľudí v Biblii sú tak prepletené, že sú takmer neoddeliteľné. O ich vzťahoch vieme viac ako o nich ako jednotlivcoch. A v dobe, ktorá uctieva osobnosť, sú ich príbehy užitočnými vzormi dobrých vzťahov. Noemi a Rút sú nádherným príkladom tohto prelínania životov. Ich kultúry, ich rodinné zázemie a ich vek boli veľmi odlišné. Ako svokra a nevesta, mali možno toľko príležitostí na napätie ako na nehu. a tak sa držali jedna druhej.

Prežívali hlboký smútok, hlboko sa milovali a úplne sa odovzdali Bohu Izraela. a napriek vzájomnej závislosti boli slobodní vo svojej oddanosti jeden druhému. Noemi bola ochotná dovoliť Rút vrátiť k svojej rodine. Rút bola ochotná opustiť svoj domov a odísť do Izraela. Noemi dokonca pomohla zariadiť Rútinu svadbu s Bózom, hoci to mohlo zmeniť jeho vzťah k nej.

Boh bol stredobodom ich dôvernej komunikácie. Prostredníctvom Noemi prišla Rút spoznať Boha Izraela. Stará žena umožnila Rút vidieť, počuť a cítiť všetky radosti a bolesti jej vzťahu s Bohom.

- Ako často máš pocit, že tvoje myšlienky a otázky o Bohu by mali byť vynechané z dôverného priateľstva?
- Ako často vyjadrujete svoje nepríjemné myšlienky o Bohu svojmu snúbencovi/snúbenici alebo priateľom?

Otvorenosť o našom vzťahu s Bohom môže vniesť hĺbku a intimitu do nášho vzťahu s druhými.



7 Udatné kuriatko (Chicken little)

Bol raz jeden kurník, v ktorom žili kohúty, sliepky, morky a húsatá. Do komunity, ktorú viedol kohút, patrilo aj Udatné kuriatko, ktoré považovali za menej rozumné.

Život v kurníku prebiehal pokojne, pretože všetkých chránil veľký a pevný plot, ktorý odháňal predátorov.

Jedného dňa sa objavila líška, ktorá chcela všetkých v spoločenstve zjesť. Po dlhom pozorovaní plota ju napadlo, že sa obráti na psychológiu.

Z knihy s názvom Psychológia sa líška dozvedela túto radu: „Ak chcete ovplyvniť masy, zamerajte sa najprv na menej inteligentných ľudí“. Tak prinútila Udatné kuriatko, aby uverilo, že sa blíži pád neba a že všetci sú odsúdení k zlému koncu. Ibaže... by sa nechali líškou zaviesť do jaskyne, do úkrytu.

V knihe sa píše: „Ak hovoríš lož, nehovor malú, ale veľkú lož“.

Líška potom vzala modrú tabuľku s namaľovanou hviezdou, hodila ju do kurína tak, aby spadla Udatnému kuriatku na hlavu.

Kuriatko sa zhrozilo a potom keď líška prehovorila cez plot a presvedčila ho, že je hlasom skazy, Udatné kuriatko okamžite bežalo varovať celý kurník: „Nebo padá!“ a aby to dokázalo, ukázalo hrču na hlave. Reakcia sliepok bola okamžitá: „Bože môj, aké strašidelné! Čo budeme robiť? Všetkých nás zabije!“



„Nebuď hlúpa, je to len kus dreva, ktorý spadol Udatnému kuriatku na hlavu,“ povedal kohút. Ale líška, ktorá sa stále obracala na svoju knihu psychológie, začala podkopávať sebavedomie sliepok tým, že šírila fámu, že kohút je slaboch, nevhodný na vládnutie v kurníku. Potom, stále šepkajúc cez plot, presvedčila Udatné kuriatko: „Ty musíš byť skutočným šéfom! Ty máš na to schopnosti, nie kohút!“. Sliepky prosili Udatné kuriatko, aby ich zachránilo, a ono poslúchlo líščiu radu: nesmelo stratiť ani minútu, muselo otvoriť kurník a utiecť, aby sa ukrylo do jaskyne.

Bolo by pekné rozprávať o šťastnom konci, ale tento príbeh nemá šťastný koniec.

V skutočnosti sa všetci obyvatelia kurína podľa pokynov líšky rozbehli späť do jaskyne. Tam ich zjedla a líška bola navždy vďačná psychológii. Zvieratká na farme sa jedno po druhom presviedčajú o tom, čo hovorí Udatné kuriatko: ale zatiaľ čo niektoré príbehu skutočne veria, iné veria len preto, že mu veria ostatní! Inými slovami, jednoducho sa „pridali sa na stranu víťazov.“. Nakoniec zvieratá stretne ich osud, pretože líška uvidí, ako panikária a naláka ich do svojej nory!

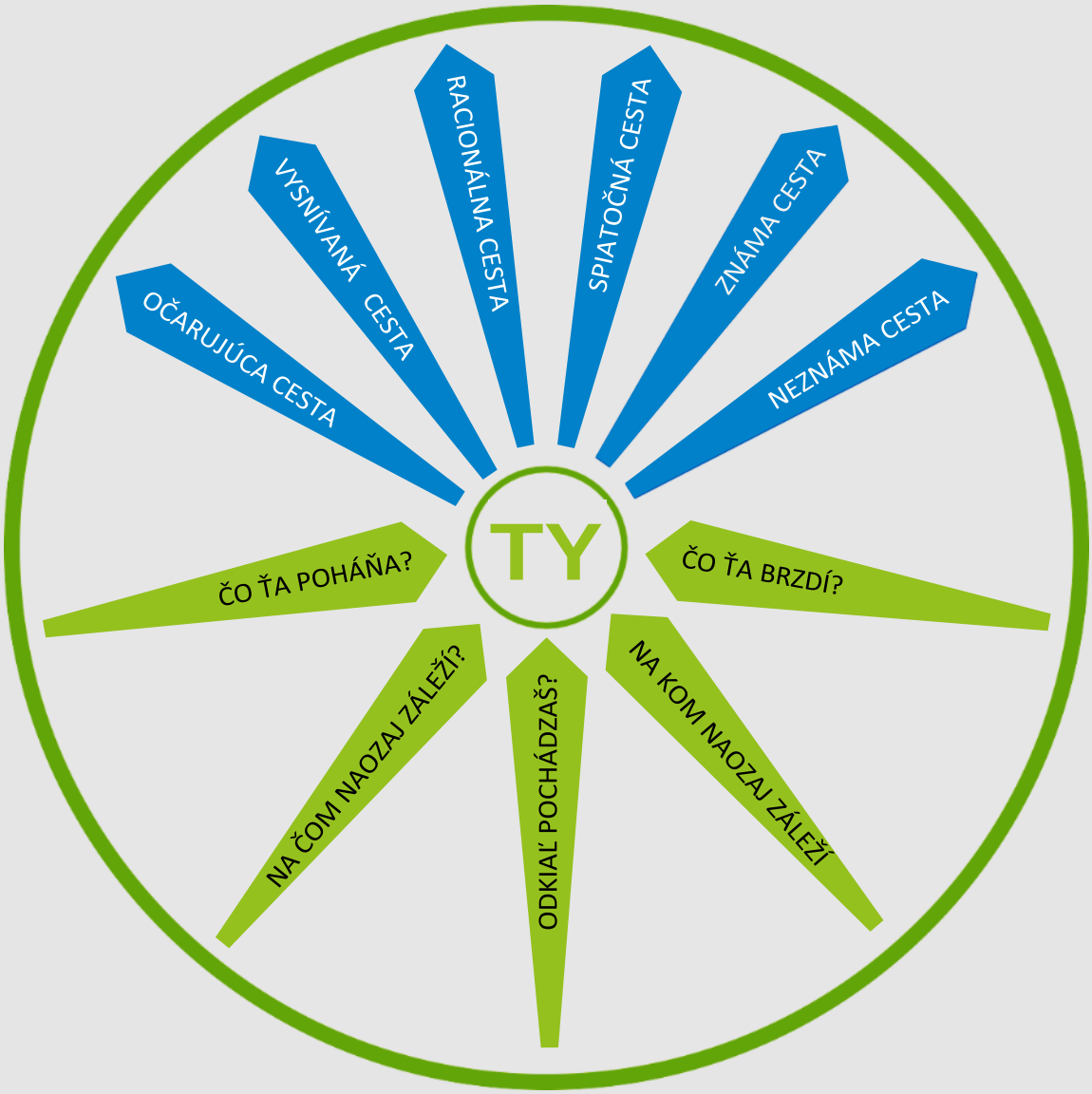
www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title

* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

8 Technika kompasu

Tento diagram ti v podstate hovorí, že vždy, keď sa ocitneš pred dôležitým rozhodnutím, mal by si ho použiť.

- Polož si päť jednoduchých otázok.
- Vyber si jeden zo 6 možných spôsobov konania.
- Pozri sa podrobne na otázky a spôsoby konania.

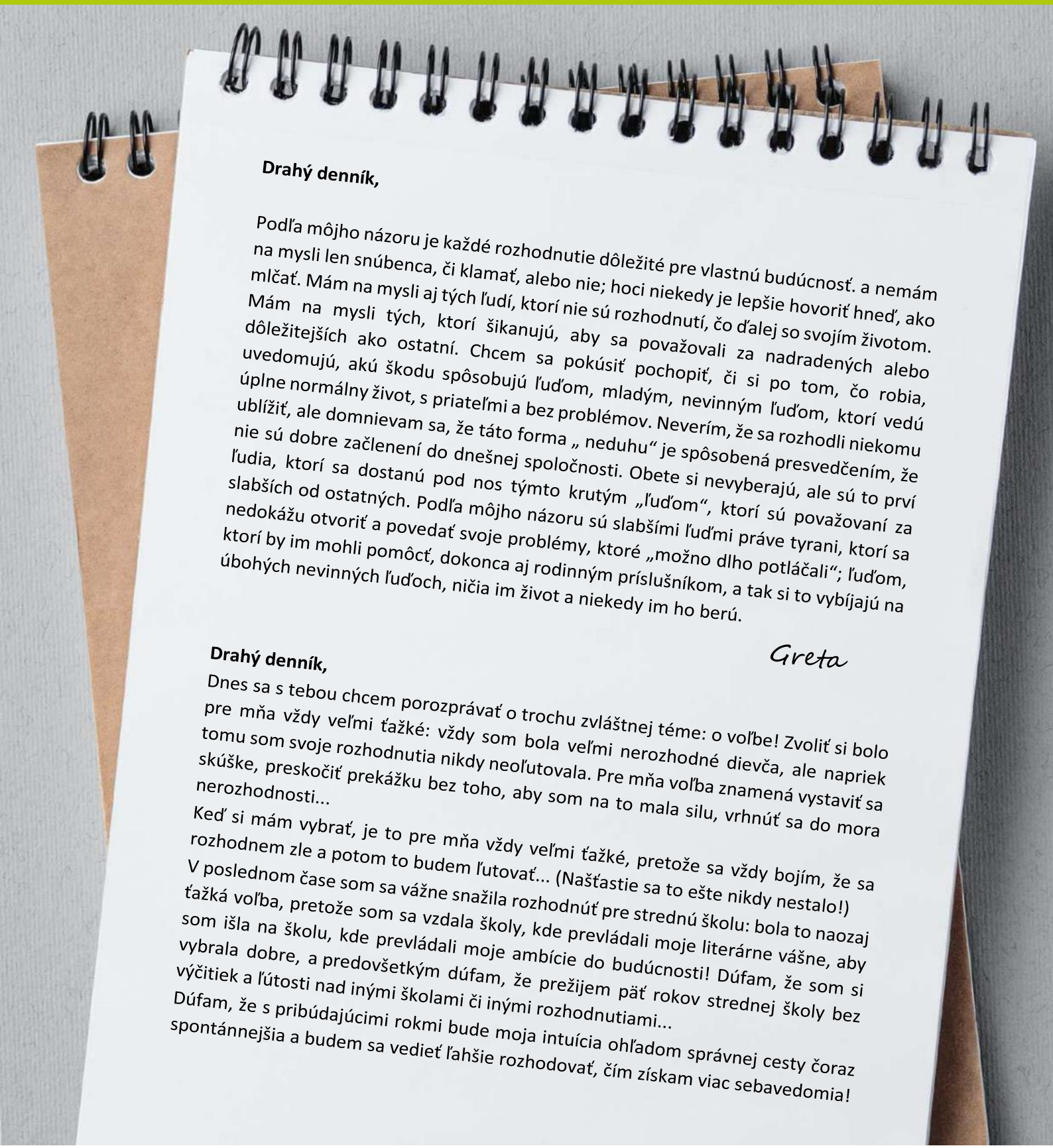


9 Etická dilema



**Predstav si, že si zamestnancom veľkej spoločnosti.
Máš kolegyňu Annu, ktorá pracuje na rovnakom oddelení.
Anna je slobodná matka s dvoma malými deťmi.
Nedávno si zistil, že Anna sa dopúšťa podvodov
pri vykazovaní firemných výdavkov.
Je jasné, že sa snaží niektoré osobné výdavky
vydávať za služobné výdavky, aby získala
vyššiu úhradu a zmiernila svoju ťažkú finančnú
situáciu a podporila svoju rodinu.
Po zistení Anninho konania si strávil niekoľko
dní premýšľaním o svojich možnostiach.
Vieš, že ide o chúlostivú situáciu,
s významnými dôsledkami pre Annu,
tvoju spoločnosť a tvoje svedomie...**

10 Stránky denníkov chlapcov a dievčat



Drahý denník,

Podľa môjho názoru je každé rozhodnutie dôležité pre vlastnú budúcnosť. a nemám na mysli len snúbenca, či klamať, alebo nie; hoci niekedy je lepšie hovoriť hneď, ako mlčať. Mám na mysli aj tých ľudí, ktorí nie sú rozhodnutí, čo ďalej so svojím životom. Mám na mysli tých, ktorí šikanujú, aby sa považovali za nadradených alebo dôležitejších ako ostatní. Chcem sa pokúsiť pochopiť, či si po tom, čo robia, uvedomujú, akú škodu spôsobujú ľuďom, mladým, nevinným ľuďom, ktorí vedú úplne normálny život, s priateľmi a bez problémov. Neverím, že sa rozhodli niekomu ublížiť, ale domnievam sa, že táto forma „ neduhu“ je spôsobená presvedčením, že nie sú dobre začlenení do dnešnej spoločnosti. Obete si nevyberajú, ale sú to prví ľudia, ktorí sa dostanú pod nos týmto krutým „ľuďom“, ktorí sú považovaní za slabších od ostatných. Podľa môjho názoru sú slabšími ľuďmi práve tyrani, ktorí sa nedokážu otvoriť a povedať svoje problémy, ktoré „možno dlho potláčali“; ľuďom, ktorí by im mohli pomôcť, dokonca aj rodinným príslušníkom, a tak si to vybíjajú na úbohých nevinných ľuďoch, ničia im život a niekedy im ho berú.

Greta

Drahý denník,

Dnes sa s tebou chcem porozprávať o trochu zvláštnej téme: o voľbe! Zvoliť si bolo pre mňa vždy veľmi ťažké: vždy som bola veľmi nerozhodné dievča, ale napriek tomu som svoje rozhodnutia nikdy neoľutovala. Pre mňa voľba znamená vystaviť sa skúške, preskočiť prekážku bez toho, aby som na to mala silu, vrhnúť sa do mora nerozhodnosti...

Keď si mám vybrať, je to pre mňa vždy veľmi ťažké, pretože sa vždy bojím, že sa rozhodnem zle a potom to budem ľutovať... (Našťastie sa to ešte nikdy nestalo!)

V poslednom čase som sa vážne snažila rozhodnúť pre strednú školu: bola to naozaj ťažká voľba, pretože som sa vzdala školy, kde prevládali moje literárne vášne, aby som išla na školu, kde prevládali moje ambície do budúcnosti! Dúfam, že som si vybrala dobre, a predovšetkým dúfam, že prežijem päť rokov strednej školy bez výčitiek a ľútosti nad inými školami či inými rozhodnutiami...

Dúfam, že s pribúdajúcimi rokmi bude moja intuícia ohľadom správnej cesty čoraz spontánnejšia a budem sa vedieť ľahšie rozhodovať, čím získam viac sebavedomia!

11 Biblická postava: Abisai



Väčšina skvelých lídrov bojuje s niekoľkými nasledovníkmi, ktorí sa snažia príliš. Pre Dávida bol takýmto nasledovníkom Abisai. Jeho fanatickú oddanosť Dávidovi bolo potrebné kontrolovať, aby sa nestala deštruktívnou.

Bol veľmi ochotný ísť brániť svojho vodcu. Dávid nikdy nepotláčal Abisaiovu odvážnu vernosť. Naopak, trpezlivo sa snažil túto silnú energiu usmerňovať. Tento prístup, hoci nie celkom úspešný, prinajmenšom v jednom prípade zachránil Dávidovi život. Najmenej v troch prípadoch by však Abisai pre kráľa zabil, keby ho Dávid nezastavil.

Abisai bol vynikajúci vojak, ale vedel lepšie prijímať rozkazy, než ich vydávať.

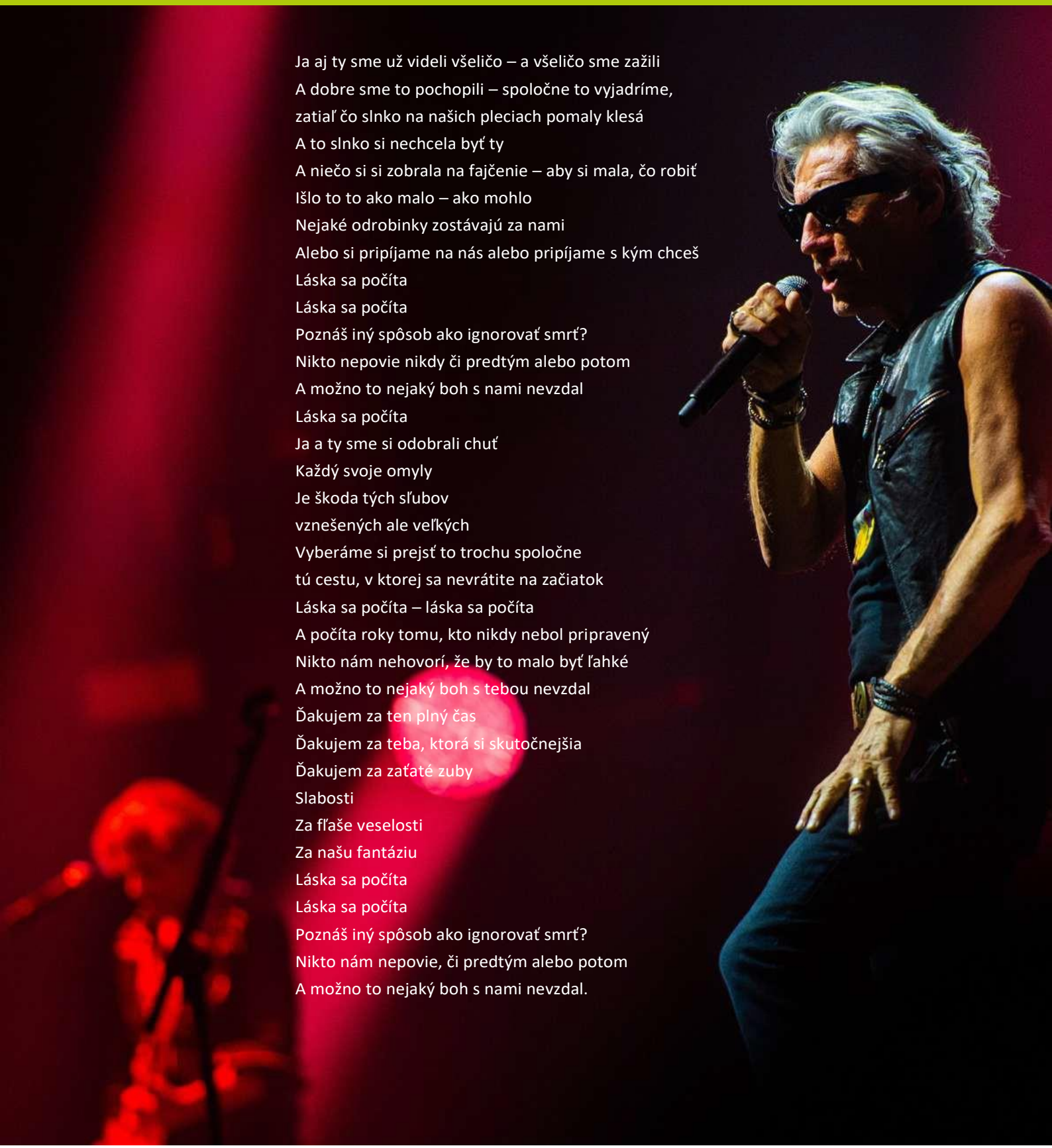
Keď Abisai plnil Dávidove rozkazy, zvyčajne mu velil jeho mladší brat Joab. Obaja bratia si navzájom pomáhali pri zvládaní veľkých vojenských výziev a trápnych násilných činov. Abisai pomohol Joabovi zavraždiť

Abnera a Amasu. Keď bol účinným vodcom, viedol príkladom.

Príliš často však nerozmýšľal predtým, ako konal.

Abisaiove obdivuhodné vlastnosti lojality a odvahy musia byť pre nás výzvou, ale zároveň sa musíme vyvarovať jeho sklonu konať bez rozmyslu. Nestačí byť silný a efektívny, musíme mať sebakontrolu a múdrosť, ktorú nám môže dať len Boh. Musíme ho nasledovať a poslúchať srdcom a mysľou.

12 Na láske záleží Luciano Ligabbue



Ja aj ty sme už videli všeličo – a všeličo sme zažili
A dobre sme to pochopili – spoločne to vyjadríme,
zatiaľ čo slnko na našich pleciach pomaly klesá
A to slnko si nechcela byť ty
A niečo si si zobrala na fajčenie – aby si mala, čo robiť
Išlo to to ako malo – ako mohlo
Nejaké odrobinky zostávajú za nami
Alebo si pripíjame na nás alebo pripíjame s kým chceš
Láska sa počíta
Láska sa počíta
Poznáš iný spôsob ako ignorovať smrť?
Nikto nepovie nikdy či predtým alebo potom
A možno to nejaký boh s nami nevzdal
Láska sa počíta
Ja a ty sme si odobrali chuť
Každý svoje omyly
Je škoda tých sľubov
vznešených ale veľkých
Vyberáme si prejsť to trochu spoločne
tú cestu, v ktorej sa nevrátite na začiatok
Láska sa počíta – láska sa počíta
A počíta roky tomu, kto nikdy nebol pripravený
Nikto nám nehovorí, že by to malo byť ľahké
A možno to nejaký boh s tebou nevzdal
Ďakujem za ten plný čas
Ďakujem za teba, ktorá si skutočnejšia
Ďakujem za zaťaté zuby
Slabosti
Za fľaše veselosti
Za našu fantáziu
Láska sa počíta
Láska sa počíta
Poznáš iný spôsob ako ignorovať smrť?
Nikto nám nepovie, či predtým alebo potom
A možno to nejaký boh s nami nevzdal.

13 Tabuľka emócií a pocitov



Kedy	Pocity/emócie	Na čo myslím/ čo robím	Farba
Stretnem sa s mojím najlepším priateľom	Radosť	Rozhodnem sa ísť s ním von	Oranžová

14 Čln múdrosti: naučiť sa ovládať emócie



Kedysi dávno žil v jednej malej dedinke mladý pastier menom Lukáš. Lukáš bol známy svojím veľkým pokojom a múdrosťou, ktorou akoby neotriasli ani tie najťažšie situácie. Ľudia z dediny sa vždy pýtali Lukáša na jeho tajomstvo a on vždy odpovedal: „Pokoj, sebavedomie a emócie."

Jedného dňa sa starší dedinčan rozhodol požiadať Lukáša, aby sa so svojim tajomstvom podelil so všetkými. Lukáš sa zdvorilo usmial a súhlasil. Zhromaždil dedinčanov pod veľkým, storočným stromom.

„Sebaovládanie," začal Lukáš, „sa začína uvedomením si našich emócií. Často, keď prežívame intenzívne emócie, ako je hnev alebo smútok, sme nimi zahltení."

Odmlčal sa a ukázal na neďaleké malé jazero. „Predstavte si, že vaše emócie sú ako hladina tohto jazera. Keď je búrka, vlny môžu byť vysoké a prudké."

Lukáš si vzal malý čln a odviezol ho do stredu jazera. „Sebaovládanie je ako tento čln. Ak chceš ovládať svoje emócie, musíš nastúpiť na tento čln a pozorovať vlny zhora."

Lukáš teda nastúpil do člna a mlčky sedel, kým sa okolo neho valili vlny. Nesnažil sa ich zastaviť ani zmeniť, ale jednoducho ich pokojne pozoroval.

„Nálady prechádzajú ako vlny," povedal Lukáš. „Keď ich pozoruješ bez posudzovania a bez impulzívnych reakcií, zistíš, že sa nakoniec samé upokoja."

Dedinčania pozorne počúvali Lukášove slová a pochopili silu emocionálneho uvedomenia. Od toho dňa začali praktizovať cvičenie „Čln", aby zvládli svoje emócie.

Časom sa dedina stala miestom väčšieho porozumenia a harmónie, a to všetko vďaka mladému pastierovi, ktorý sa podelil o svoje tajomstvo.

15 Riadená meditácia s hudbou na pozadí

1. Hneď ako sa upokojíš a budeš si istý, že ťa nikto neruší, ľahni si.
Nechaj oči jemne zatvorené a nechaj ruky ležať vedľa tela, nohy nech klesnú na jednu stranu a jedna na druhú a pomaly sústreď svoju pozornosť

2. Teraz upriam svoju pozornosť na svoje nohy, uvedom si všetky pocity, ktoré tam vnímaš.
Ak nič necítiš, jednoducho tento pocit zaregistruj.
Pri nádychu si predstavuj, ako tvoj dych vstupuje do tela a dostáva sa k chodidlám, keď sa tam dostaneš, začni vydychovať a nechaj dych prejsť celým telom a vyjsť nosom. Takto sa nadychuješ nosom a vydychuješ cez chodidlá. Keď si pripravený, nechaj, aby sa tvoje chodidlá rozplynuli v tvojej mysli.
Teraz si uvedom svoje holene a lýtkové svaly a pocity v dolných končatinách, nielen na povrchu, ale až po kosti. Prežívaj a prijímaj to, čo tu cítiš, a nadýchni sa a potom to vydýchni. Potom uvoľni dolné končatiny a relaxuj na podložke. A ak sa objaví nejaké napätie, prejdi k stehnám; jednoducho si tento pocit všimni. Vdychuj a vydychuj do stehien a zo stehien. Potom nechaj stehná rozplynúť a uvoľniť sa. Teraz prenes pozornosť na panvu. Od jedného bedrového kĺbu k druhému. Všímaj si kontakt svojho zadku s posteľou alebo podložkou a pocity kontaktu a váhy. Uvedom si oblasť genitálií a všetky pocity, alebo nedostatok pocitov, ktoré prežívaš. Nasmeruj svoj dych smerom k panve a dýchaj celou panvou. A pri výdychu pohybuj dychom smerom nahor cez telo a nos, nechaj panvu zmäknúť a uvoľni akékoľvek napätie, čím sa ešte viac ponoríš do stavu uvoľneného uvedomenia a pokoja. Zostaň úplne prítomný v každom okamihu, spokojný s tým, že si a že si tu, tak ako si tu teraz. Teraz zameraj svoju pozornosť na spodnú časť chrbta a vnímaj svoj chrbát taký, aký je. Pri nádychu nechaj svoj dych vstúpiť do každej časti dolnej časti chrbta, a pri výdychu uvoľni akékoľvek napätie, stuhnutosť, čokoľvek, čo obmedzuje prúdenie, spolu s dychom a potom uvoľni dolnú časť chrbta.
Prejdi do hornej časti chrbta a precíť pocity v tejto oblasti tela. Môžeš tiež vnímať hrudný kôš, zozadu aj spredu, rozšíriť dych a vnímať prípadnú stuhnutosť, únavu alebo nepríjemné pocity v tejto oblasti. Nechaj ich rozplynúť a vyjsť s vychádzajúcim dychom, akoby sa uvoľnili a ponorili sa ešte hlbšie do pokoja a uvoľnenia. Presuň pozornosť späť na brucho a vnímaj, ako sa brucho pri nádychu dvíha a klesá; zameraj pozornosť na hrudník, ako sa pri nádychu rozširuje a pri výdychu vyprázdňuje. Ak môžeš, nalaď sa na rytmický tlkot srdca vo vnútri hrudníka a precíť ho, ak to dokážeš. Vnímaj svoj hrudník, brucho, svaly hrudnej steny, prsia, celú prednú časť tela. A teraz nechaj aj túto oblasť rozplynúť v uvoľnení.
Presuň svoju pozornosť na končeky prstov oboch rúk a uvedom si vnemy, ktoré teraz pociťuješ v končekoch prstov a palcoch, kde môžeš cítiť nejaké pulzovanie spôsobené prúdením krvi, vlhkosťou, teplom alebo čímkoľvek, čo cítiš.





Jednoducho precíť svoje prsty a rozšír svoje vedomie aj na dlane, chrbty rúk a zápästia. Uvedom si aj predlaktia a lakte a všetky pocity bez ohľadu na to, aké sú.

Dovoľ, aby pole tvojho vedomia teraz zahŕňalo tvoje ruky až po ramená.

Vnímaj svoje ramená a v prípade napätia dýchaj do ramien a paží a nechaj napätie rozplynúť počas dýchania.

Uvoľni napätie a uvoľni ramená od končekov prstov až po ramená. Keď sa ponoríš hlbšie do stavu uvoľneného vedomia, buď prítomní v každom okamihu a nechaj odísť všetky myšlienky alebo impulzy k pohybu a jednoducho zakusuj seba v danom okamihu.

Teraz zameraj svoju pozornosť na krk a hrdlo a precíť túto časť svojho tela, a vnímaj, ako sa cítiš, keď prehĺtaš a dýchaš. A potom to nechaj ísť, nechaj ho uvoľniť a rozplynúť v svojej mysli. Teraz si uvedom svoju tvár. Zameraj sa na svoju čeľusť a bradu a vnímaj ich také, aké sú.

Všímaj si svoje pery a ústa. Teraz si uvedom svoje líca... svoj nos, vnímaj svoj dych, ako sa pohybuje do nosných dierok a von z nich. Uvedom si svoje oči a celú oblasť okolo očí a viečok. Ak je v nich nejaké napätie, uvoľni ho výdychom. A teraz čelo, nechaj ho uvoľniť, aby sa uvoľnili uložené emócie. A spánky. A ak cítiš nejaké emócie spojené s napätím alebo pocitmi v tvári, jednoducho si ich uvedom. Nadýchni sa a nechaj tvár rozplynúť do uvoľnenia a pokoja. A teraz si uvedom uši a vrchnú a zadnú časť hlavy. Teraz nechaj uvoľniť celú tvár a hlavu. Zatiaľ ju nechaj takú, aká je. Nech je pokojná a neutrálna. Uvoľnená a pokojná.

Teraz nechaj svoj dych prechádzať celým telom, tak ako ti to príde prirodzené. Všetky svaly sú v hlbokom uvoľnení. A tvoja myseľ si jednoducho uvedomuje túto energiu, toto plynutie dychu. Vnímaj dýchanie celého svojho tela. Stále hlbšie sa ponáraj do stavu pokoja a hlbokého uvoľnenia. Dovoľ, aby si sa cítil celistvo. V kontakte so svojím základným ja v ríši ticha, pokoja a mieru.

Všimnite si, že tento pokoj je sám o sebe liečivý, dovoľ svetu byť taký, aký je, mimo osobných obáv a starostí. Mimo smerovania tvojej mysle, ktorá chce, aby všetko fungovalo určitým spôsobom. V tomto okamihu vnímaj seba samého ako úplnú bytosť, takého, aký si. Ako úplne prítomný v tomto okamihu.

3. krok: Na konci cvičenia vráť svoje vedomie späť do svojho tela a precíť ho celé. Odporúčame pohybovať prstami na nohách a rukách. Dovoľ, aby tento pokoj a táto sústredenosť zostali s tebou aj počas pohybu. Pochváľ sa za to, že si si našiel čas na to, aby si sa takto kultivoval. A nezabudni, že tento stav uvoľnenia a jasnosti je ti prístupný jednoducho tým, že kedykoľvek venuješ pozornosť svojmu dychu, bez ohľadu na to, čo sa v tvojom dni deje.

Nech je tvoj dych pre teba stálym zdrojom sily a energie.

16 Marek: kapitán svojho tela a mysle

Bol raz jeden mladý muž menom Marek, ktorý sa často cítil preťažený situáciami a emóciami. Mal dojem, že vonkajšie udalosti a reakcie ľudí určujú jeho náladu a šťastie. Často sa nechal premôcť úzkosťou, hnevom alebo smútkom bez toho, aby vedel, ako ich zvládnuť. Jedného dňa sa Marek rozhodol, že je čas prevziať kontrolu nad svojím životom a rozvinúť väčšiu sebakontrolu. Začal skúmať rôzne praktiky, ktoré by mu mohli pomôcť na jeho ceste.

Jednou z prvých vecí, ktoré Marek objavil, bola meditácia. Každé ráno sedel niekoľko minút v tichu, sústredil svoju pozornosť na dych a nechal odísť myšlienky, ktoré mu napĺňali myseľ. Meditácia mu umožnila lepšie si uvedomiť seba samého a svoje emócie. Naučil sa ich pozorovať bez posudzovania a nechať ich plynúť bez potláčania alebo impulzívnych reakcií.

Marek si uvedomil, že sebaovládanie vyžaduje aj uvedomenie si svojho tela. Začal cvičiť jogu, ktorá mu umožnila spojiť sa s telom a zažiť pocit rovnováhy a vnútorného pokoja. Prostredníctvom ásan (jogových pozícií) a vedomého dýchania sa Marek naučil zvládať stres a uvoľňovať fyzické napätie.

Sebaovládanie sa však netýkalo len jednotlivca, ale aj vzťahov s ostatnými osobami. Marek si uvedomil, že sa musí naučiť asertívne komunikovať a stanoviť si zdravé hranice. Začal sa cvičiť v umení aktívneho počúvania, dával priestor druhým a snažil sa pochopiť ich perspektívy bez toho, aby sa nechal premôcť emóciami. Naučil sa povedať „nie“, keď je to potrebné, a obhajovať svoje potreby a hodnoty rešpektujúcim spôsobom.

Postupom času si Marek všimol významné zmeny vo svojom živote. Cítil sa pokojnejší a sebavedomejší. Ťažké situácie ho už neohromovali tak ako predtým. Naučil sa zvládať svoje emócie a robiť vedomé rozhodnutia namiesto impulzívnych reakcií.

Sebaovládanie sa stalo dôležitou súčasťou Markovho života. Pokračoval v pestovaní naučených postupov a skúmal nové spôsoby, ako rozvíjať väčšie poznanie seba samého a druhých.

Marek sa každý deň prebúdzal s odhodlaním žiť naplno a byť kapitánom svojej lode.

Napriek výzvam, ktoré mu život prinášal, vedel, že pravé sebaovládanie spočíva v jeho schopnosti vedome reagovať namiesto impulzívnych reakcií.





17 Biblické postavy: Priscilla a Akvila



Niektoré páry vedia, ako zo svojho života vyťažiť čo najviac. Vzájomne sa dopĺňajú, využívajú svoje silné stránky a tvoria efektívny tím. Ich spoločné úsilie má vplyv na ich okolie. Akvila a Priscilla boli takýmto párom. V Biblii sa nikdy nespomínajú samostatne. V manželstve a službe boli vždy spolu. Priscilla a Akvila sa stretli s Pavlom v Korinte, keď apoštol končil svoju druhú misijnú cestu. Práve boli vyhnaní z Ríma kvôli dekrétu cisára Claudia proti Židom. Ich dom bol rovnako mobilný ako stany, ktoré si postavili, aby sa uživili. Otvorili svoj dom Pavlovi, ktorý s nimi pracoval na stavbe stanov. Pavol im otvoril svoje srdce a učil ich svojej bohatej duchovnej múdrosti.

Priscilla a Akvila čo najlepšie využili svoje duchovné vzdelanie. Pozorne počúvali kázne a hodnotili ich. Keď počuli hovoriť Apolóna, boli ohromení jeho rečníckymi schopnosťami, ale dospeli k záveru, že obsah jeho posolstva nebol úplný. Namiesto otvorenej konfrontácie radšej pozvali Apolóna súkromne k sebe domov a poučili ho o tom, čo by mal vedieť. Apolón dovtedy vedel, čo povedal Ján Krstiteľ vo svojom posolstve o Kristovi. Priscilla a Akvila mu povedali o Ježišovom živote, jeho smrti a zmŕtvychvstaní a o skutočnosti Božej prítomnosti v Duchu Svätom. Apollo pokračoval v kázaní s mocou.

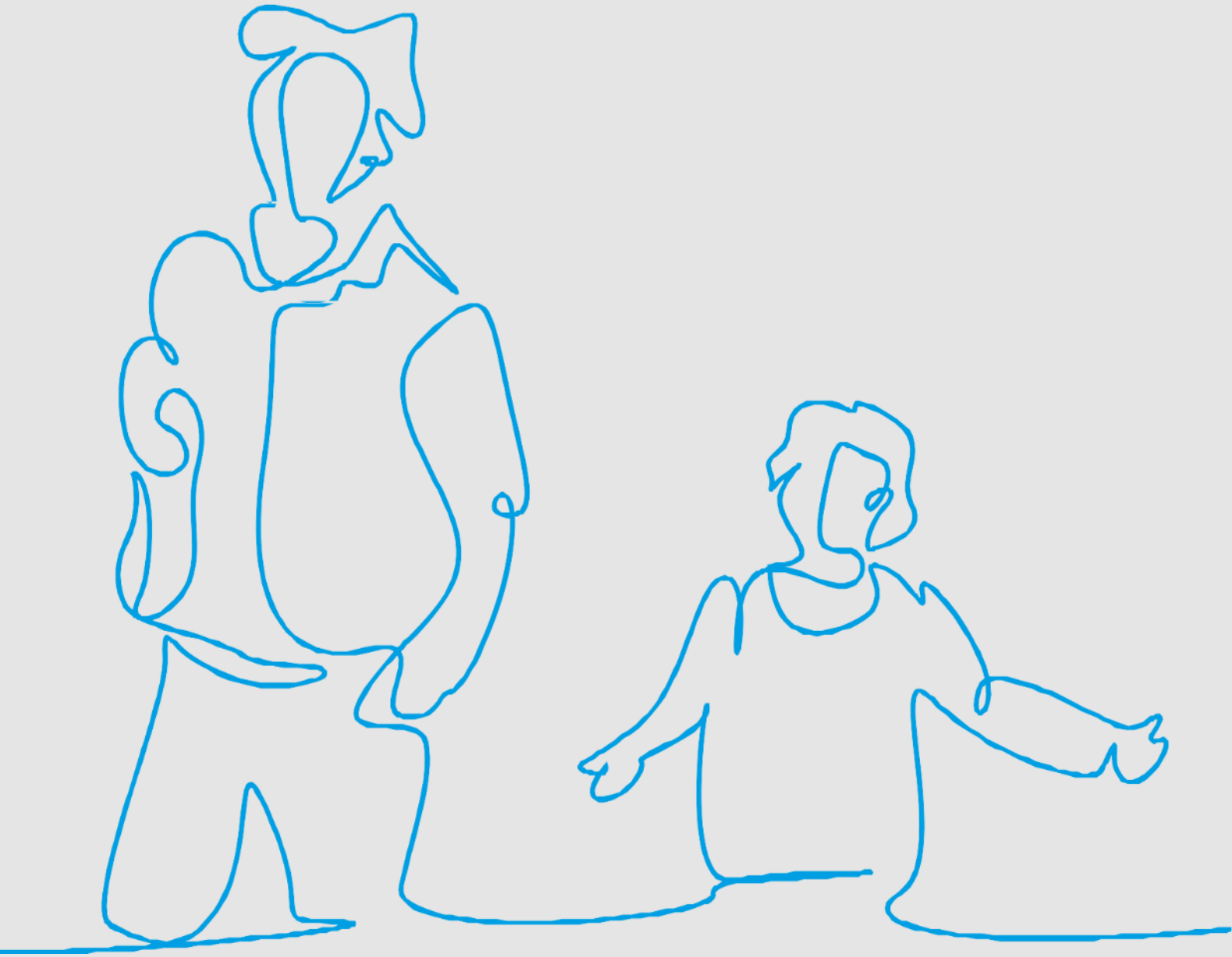
Priscilla a Akvila naďalej využívali svoj dom ako príjemné miesto na prípravu a uctievanie. V Ríme o mnoho rokov neskôr sponzorovali jednu z domácich cirkví, ktorá sa vyvinula.

V čase, keď sa pozornosť sústreďuje najmä na to, čo sa deje medzi mužom a ženou, Akvila a Priscilla sú príkladom toho, čo sa môže diať medzi manželom a manželkou. Ich účinná jednota hovorí o ich vzájomnom vzťahu. Ich pohostinnosť otvorila mnohým dvere spasenia. Kresťanský domov je stále jedným z najlepších nástrojov na šírenie evanjelia. Nachádzajú vaši hostia vo vašom dome Krista?

18 Otec povie svojej dcére, čo sú emócie

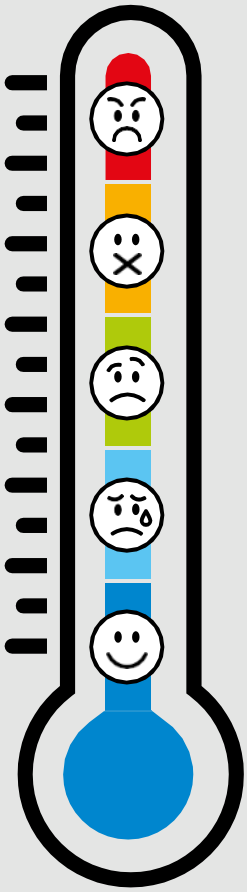
www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI

Video ukazuje úryvky z textu od Giovanniho Ariana: Diventare uomo 2. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale, Armando editore. S.209-226.



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

19 Ako sa cítim ?



AKO SA CÍTIM ?	ČO S TÝM MÔŽEM UROBIŤ ?
NAHNEVANÝ, ZÚRIVÝ, VÝBUŠNÝ rozzúrený, hnevlivý, podráždený	• intenzívne fyzické cvičenie • hlboké dýchanie • horúci kúpeľ alebo sprcha
FRUSTROVANÝ, ZNUDENÝ, PODRÁŽDENÝ hádavý, uzavretý, zatrpknutý	• meditácia • rýchla chôdza • počúvanie hudby
ÚZKOSTLIVÝ, VYSTRAŠENÝ, NESTABILNÝ prchký, neodbytný, nepokojný, ustaraný	• hovoriť s niekým • venovať pozornosť svojim piatim zmyslom • zamerať sa na to, čo môžem kontrolovať
SMUTNÝ, OSAMELÝ, NEGATÍVNY izolovaný, plačlivý, odpojený, nezaujatý	• viesť si denník svojich pocitov • zatelefonovať niekomu • stanoviť si kladný cieľ na daný deň
ŠŤASTNÝ, POKOJNÝ, SPOKOJNÝ, usmievavý, veselý, zapojený	• zapájať sa do príjemnej činnosti • dbať na dobrú náladu a užívať si ju • niekomu pomôcť



20 Formulár o riadení emócií

A	B	C	D	D
PROSTREDIE kde sa nachádzam	**EMÓCIE** čo prežívam? čo som prežil?	**MYSLENIE** na čo myslím?	**SKUTKY** čo som potom urobil?	**ZNEŠKODNIŤ** aká iracionálna idea je za tým?

Charta emočných práv

Toto sú práva, ktoré chceme zaručiť každému dieťaťu, chlapcovi, dievčaťu, dospelému... každému človeku!

1. **EMÓCIE NIE SÚ ANI POZITÍVNE, ANI NEGATÍVNE, EXISTUJÚ!**
   Každá emócia je správa, hovorí nám niečo dôležité a my ju na niečo potrebujeme...
2. **EMÓCIA NIE JE SPRÁVANIE:**
   emócia je VŽDY v poriadku, správanie môže byť sankcionované.
3. **KAŽDÝ MÁ PRÁVO PLAKAŤ, MLČAŤ a BYŤ SÁM**
4. **HNEVAŤ SA JE PRIRODZENÉ,**
   dôležité je rešpektovať ostatných, starať sa o seba a rešpektovať veci.
5. **KAŽDÝ MÁ PRÁVO NA ÚSMEV ALEBO SA SMIAŤ ASPOŇ PÄŤKRÁT DENNE.**
6. **KAŽDÝ MÁ PRÁVO CÍTIŤ SA NAHNEVANÝ, SMUTNÝ, VYSTRAŠENÝ, ZNECHUTENÝ, ZAMILOVANÝ, ŠŤASTNÝ, NADŠENÝ, HRDÝ;**
   rešpektovať veci, ľudí, miesta a citlivé miesta odlišné od svojich vlastných.
7. **KAŽDÝ MÁ PRÁVO BYŤ VYPOČUTÝ BEZ ODSUDZOVANIA,**
   požiadať o radu... nie riadiť sa ňou a odmietnuť ju, ak o ňu nepožiadal.

Zapamätajte si to

Všetci prežívame emócie, ktoré sa môžu objaviť nečakane a ktoré sa nám môžu, ale nemusia páčiť. Nie sú však ani správne, ani nesprávne.... existujú!

Nikto nemôže spochybniť emócie druhých alebo dokázať, že sú nesprávne.

Plačeme pre fyzickú a emocionálnu bolesť, pre radosť, údiv, lásku (keď cítim lásku) pre vďačnosť, hnev, smútok...

Môžeme pomôcť tým, ktorí nám to dovolia, a nemôžeme nikoho nútiť, aby „nám dovolil pomôcť"!!!

Počúvať neznamená vyjadrovať svoj názor.

21 Životné hodnoty

Čo je pre teba hlboko vnútri dôležité?
Čo chceš, aby bol tvoj život pre teba?
Aké vlastnosti chceš ako človek rozvíjať?
Aký chceš byť vo vzťahoch s ostatnými?

Hodnoty sú najhlbšie túžby nášho srdca o tom, ako chceme komunikovať a mať vzťah k svetu okolo nás, k iným ľuďom a k sebe samým.
Sú to hlavné zásady, ktoré nás môžu viesť a motivovať pri našom putovaní životom.

Hodnoty a ciele nie sú to isté.
Hodnoty sú smery, ktorými sa uberáme, zatiaľ čo ciele sú to, čo chceme na tejto ceste dosiahnuť. Hodnota je ako cesta na východ; cieľ je ako hora alebo rieka, ktorú chceme prekročiť, keď sa vydáme týmto smerom. Ciele možno dosiahnuť a vyškrtnúť zo zoznamu, zatiaľ čo hodnoty sú neustály proces. Ak napríklad chceš byť láskavým a starostlivým partnerom, je to hodnota, neustály proces. Ak prestanete byť láskavým a starostlivým, už nie si láskavý a starostlivý partner; už viac nevedieš svoj život vo svetle tejto hodnoty.
Inak povedané, ak sa chceš oženiť, je to cieľ; dá sa dosiahnuť a vyškrtnúť zo zoznamu. Keď sa raz zosobášiš, si zosobášený, aj keď sa k svojmu manželskému partnerovi začneš správať veľmi zle. Ak chceš mať lepšiu prácu, je to cieľ. Keď ju raz získaš, cieľ je dosiahnutý. Ale ak chceš v práci vydať zo seba to najlepšie, je to hodnota, neustály proces.

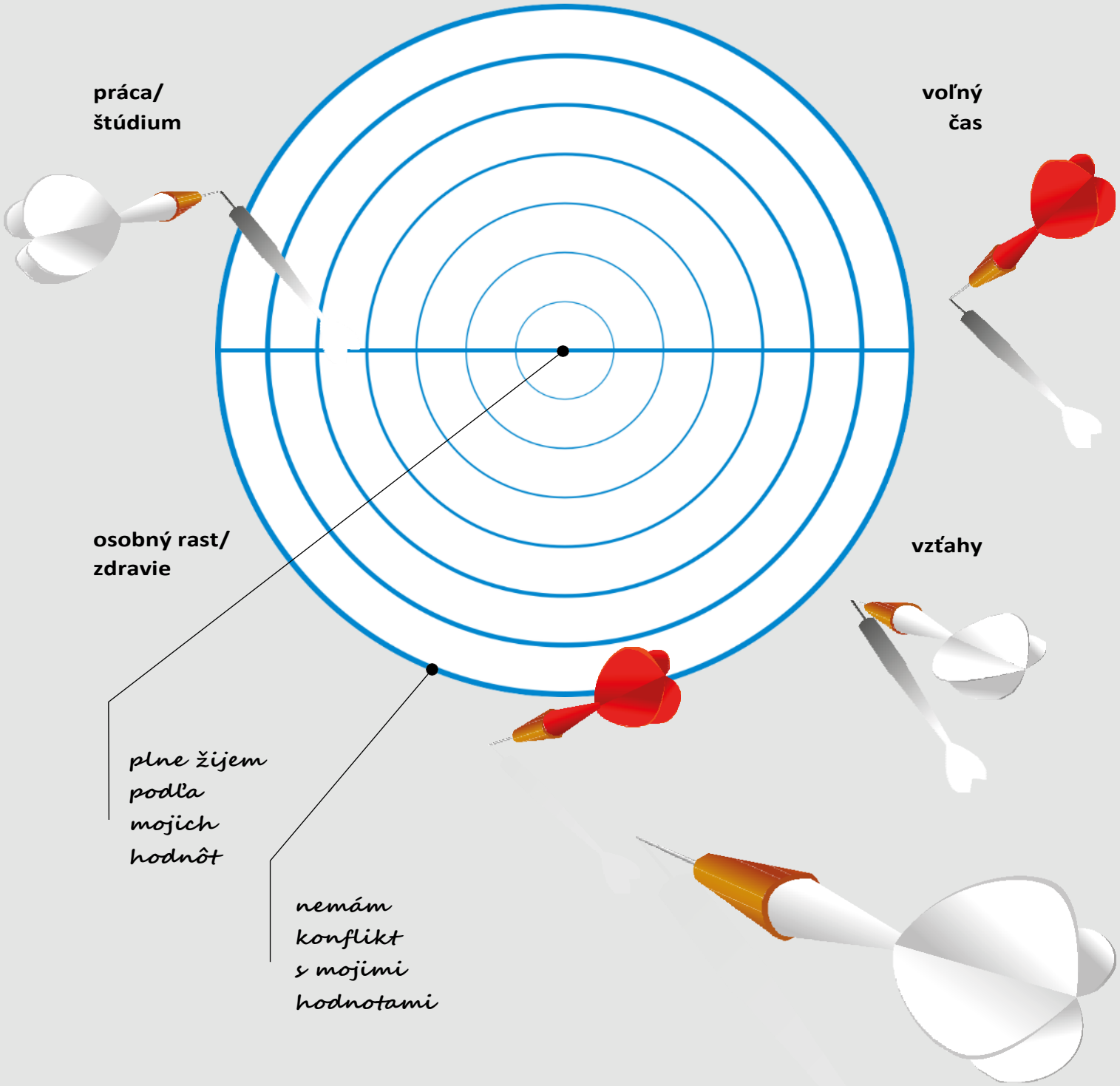


22 Hodnotenie životných hodnôt



VZOR HODNOTENIA ŽIVOTNÝCH HODNÔT				
Oblasť aplikácie	**Smerovanie, ktoré oceňujem?**	**Akú dôležitosť mu prisudzujem?**	**Ako úspešne som posledný mesiac žil v súlade s touto**	**Priority**
	napísať krátke zhrnutie v 2 vetách či kľúčových slovách	0 > nedôležité 10 > veľmi dôležité	0 > vôbec nie 10 > veľmi	poradie od od najvyššej po najnižšiu
Pár, intímne vzťahy, manželstvo				
Rodina				
Rodičovstvo				
Priatelia Spoločenský život				
Práca				
Vzdelanie Formácia				
Voľný čas Zábava				
Spiritualita				
Občianska angažovanosť Komunitný život				
Starostlivosť o seba Fyzická pohoda				

23 Stred terča



24 Biblická postava: Mária

Materstvo je bolestivá výsada. Mladá Mária mala jedinečnú výsadu byť matkou samotného Božieho Syna. Avšak, bolesti a radosti jej materstva sú pochopiteľné pre každú matku. Mária bola jedinou prítomnou ľudskou bytosťou pri Ježišovom narodení a bola aj svedkom jeho smrti. Ona videla, ako sa narodil ako jej syn, a videla ho zomrieť ako Spasiteľa.

Až do Gabrielovej nečakanej návštevy sa Máriin život odvíjal tak dobre, ako mohla dúfať. Nedávno sa zasnúbila s miestnym tesárom Jozefom a tešila sa na svadbu. Máriin život sa však mal navždy zmeniť. Anjeli si zvyčajne nestanovujú stretnutia pred svojou návštevou. Akoby jej blahoželali ako víťazke súťaže, na ktorej sa nikdy nezúčastnila. Máriu anjelov pozdrav zaujal a jeho prítomnosť znervózňovala.

To, čo okamžite počula, bola správa, ktorú očakávala takmer každá žena v Izraeli: jej syn bude Mesiáš, zasľúbený Spasiteľ. Mária o tejto správe nepochybovala, ale pýtala sa, ako je počatie možné. Gabriel jej odpovedal, že dieťa bude Boží Syn. Jeho odpoveď bola taká, akú Boh očakáva,

ale ktorú od mnohých nedostane: „Hľa, ja som služobnica Pánova, nech sa mi stane podľa tvojho slova“ (Lk 1, 38). Neskôr jej pieseň radosti Alžbete ukazuje, ako dobre poznala Boha; jej myšlienky boli plné slov zo Starého zákona.

Niekoľko týždňov po narodení bol Ježiš prenesený do chrámu, aby bol zasvätený Bohu. Tam sa Jozef a Mária stretli s dvoma prorokmi, Simeonom a Annou, ktorí v dieťati spoznali Mesiáša a chválili Boha. Simeon adresoval Márii niekoľko slov, ktoré si možno v neskorších rokoch viackrát pripomenula: „Tvoju dušu prenikne meč“ (Lk 2, 35). Veľkou časťou bolestnej výsady materstva by pre ňu znamenalo vidieť svojho Syna odmietnutého a ukrižovaného ľuďmi, ktorých prišiel zachrániť.

Môžeme si predstaviť, že aj keby vedela, čo všetko by musela vytrpieť ako matka Ježiša, reagovala by rovnako.

Si ochotný, podobne ako Mária, nechať sa použiť Bohom?



25 Spravodajské udalosti

„Začiatkom minulého leta svet šokovala spravodajská udalosť. Do preplneného kina v Spojených štátoch vstúpil strelec a spustil paľbu, pričom zabil a zranil veľký počet divákov.

Divákov v ten deň tvorili prevažne mladí ľudia a rodiny s deťmi. V televíznych správach bolo odvysielaných niekoľko rozhovorov s prítomnými ľuďmi.

Všetci boli v šoku. Vo všetkých prevládal pocit strachu, ktorý bol stále prítomný v očiach mužov a žien, otcov a matiek, mladých ľudí a detí, s ktorými sa viedli rozhovory.
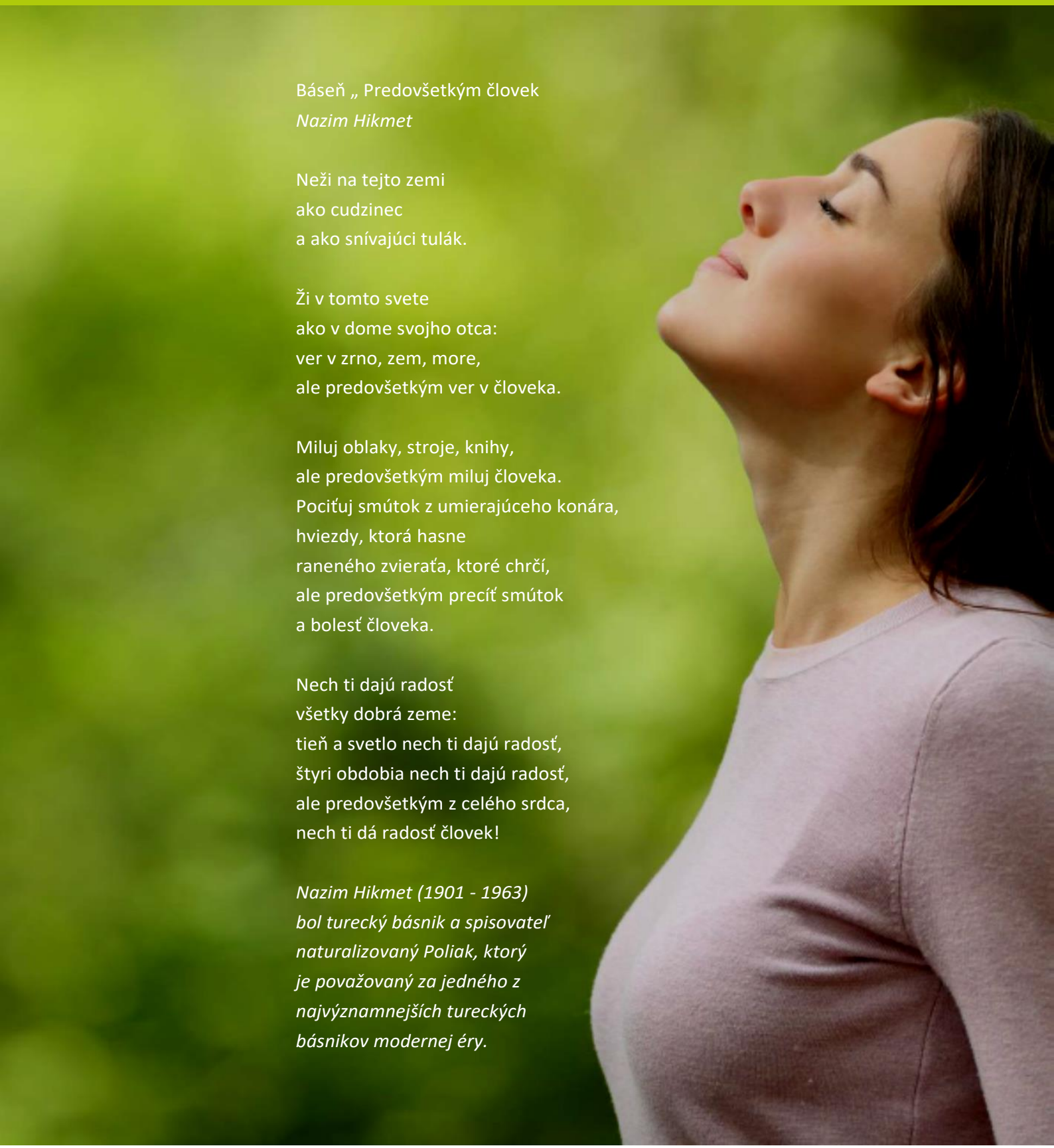
Medzi ľuďmi v tomto kine sa však našiel jeden človek, ktorého to, čo sa stalo, zrejme ani trochu nezasiahlo.

Neplakal, neprejavoval strach, ale naopak pôsobil pokojne, akoby sa nič nestalo.

Bolo to dieťa, ktoré nemohlo mať viac ako jeden alebo dva roky, spiace v náručí svojho plačúceho mladého otca“.



26 Predovšetkým človek (Prima di tutto l'uomo)



Báseň „ Predovšetkým človek
Nazim Hikmet

Neži na tejto zemi
ako cudzinec
a ako snívajúci tulák.

Ži v tomto svete
ako v dome svojho otca:
ver v zrno, zem, more,
ale predovšetkým ver v človeka.

Miluj oblaky, stroje, knihy,
ale predovšetkým miluj človeka.
Pociťuj smútok z umierajúceho konára,
hviezdy, ktorá hasne
raneného zvieraťa, ktoré chrčí,
ale predovšetkým precíť smútok
a bolesť človeka.

Nech ti dajú radosť
všetky dobrá zeme:
tieň a svetlo nech ti dajú radosť,
štyri obdobia nech ti dajú radosť,
ale predovšetkým z celého srdca,
nech ti dá radosť človek!

Nazim Hikmet (1901 - 1963)
bol turecký básnik a spisovateľ
naturalizovaný Poliak, ktorý
je považovaný za jedného z
najvýznamnejších tureckých
básnikov modernej éry.

27 Parfum (Profumo)
Max Pezzali

Aj hmla má nezameniteľnú vôňu
Zmes spáleného dreva a vlhkého lístia
Chutí trochu jeseňou a zakalenou plavbou
Pozná trochu teba škola a chlad v žalúdku

Vonia ako moje mesto, vonia ako univerzita
Vonia ako ráno, vonia ako neskorý spánok.
Vonia to ako sadze a vonia to trochu ako ja
čo som a čím som bol

Je nejaký parfum, ktorý prechádza a odchádza
Zdá sa, že sa vzďaľuje, ale potom sa vráti
Je tu vôňa, ktorá so svojím prebudením
Drží sa v pamäti a nezmizne

Spomínam si na prvý príchod do New Yorku
Okamžite ma zasiahla jeho intenzívna vôňa
všetkých možných druhov vyprážaných jedál
všetkých možných druhov jedál

A kaviarní
Železa a železníc
Ktorá z metra stúpa a skĺzava dolu ulicou
Vôní z butikov
Špiny a tekutín
Spaľujúca vôňa meniaceho sa sveta

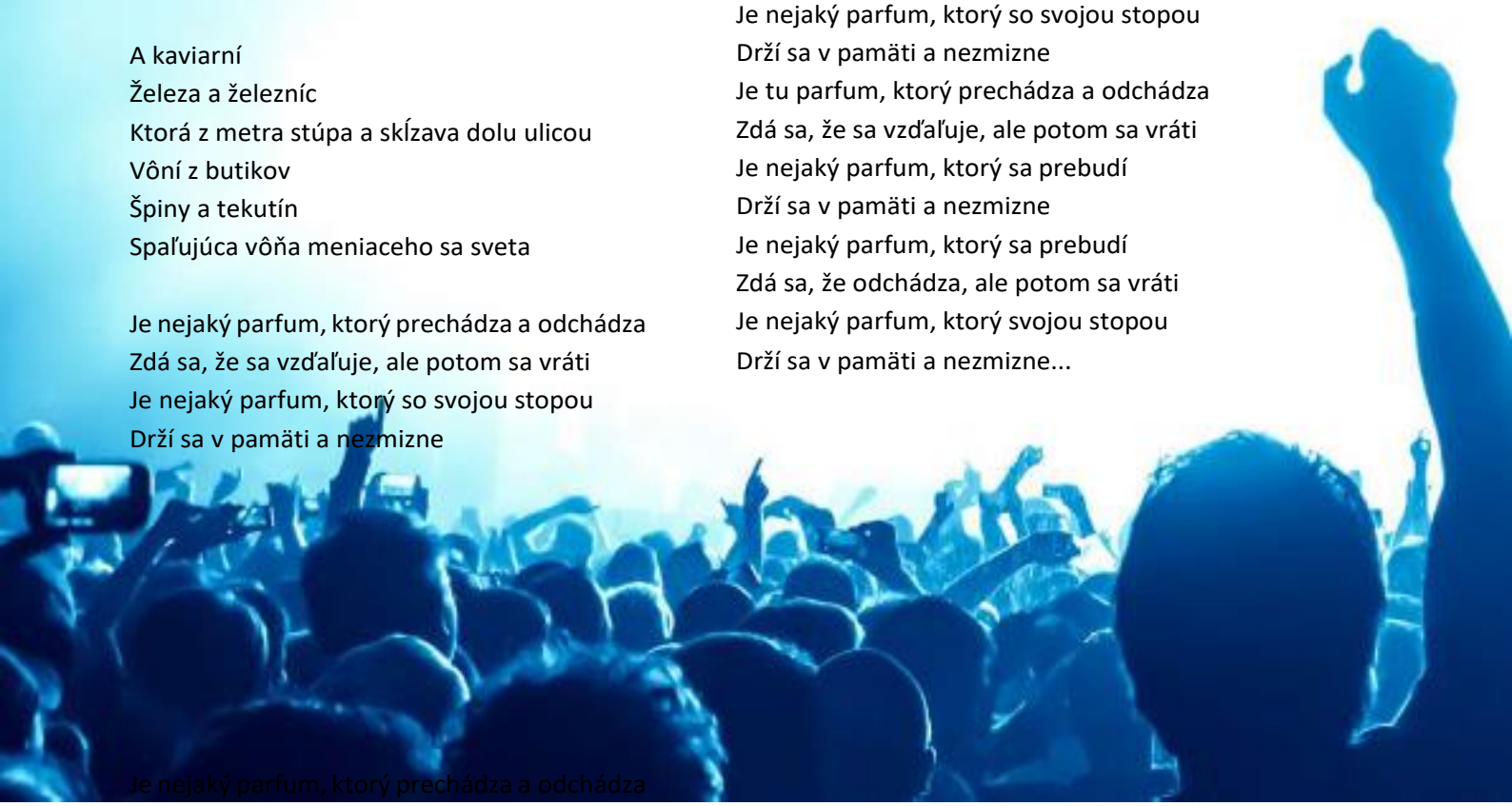
Je nejaký parfum, ktorý prechádza a odchádza
Zdá sa, že sa vzďaľuje, ale potom sa vráti
Je nejaký parfum, ktorý so svojou stopou
Drží sa v pamäti a nezmizne

Zdá sa, že sa vzďaľuje, ale potom sa vráti
Je nejaký parfum, ktorý sa svojím prebudením
Drží sa v pamäti a nezmizne

A pohovka, ktorá vonia mäkkou kožou
Ako pizza na kúsky v obývačke a zdieľanie
Vanilkové sviečky a filmy v televízii
A tie výrobky, ktoré vždy rozprašuješ okolo seba

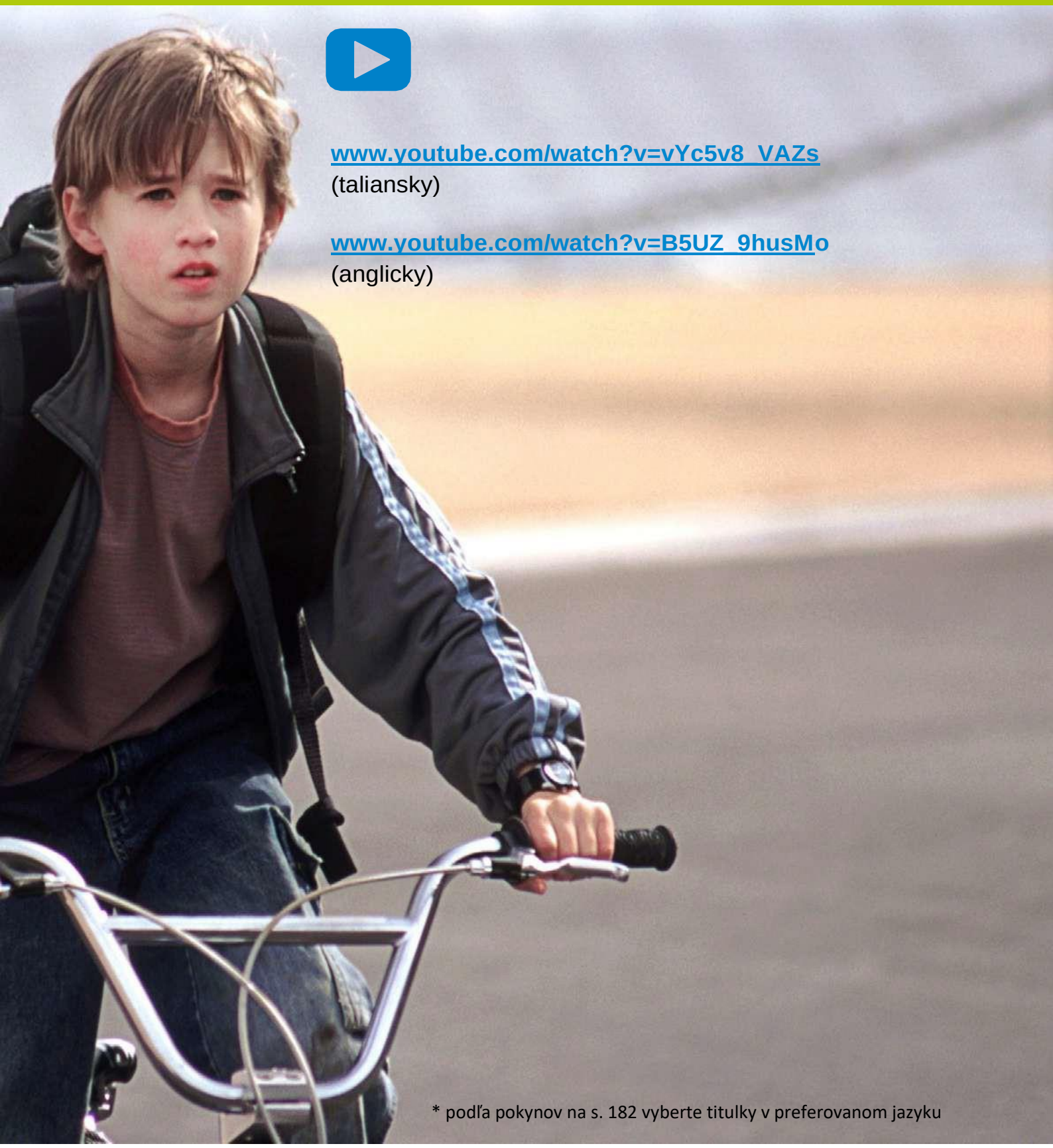
Rozpoznateľné
Neopísateľné
Nepodobá sa na presnú vec
Je v každej miestnosti a
Dáva mi pocit, že
Je to môj parfum, je to vôňa domova

Je nejaký parfum, ktorý prechádza a odchádza
Zdá sa, že sa vzďaľuje, ale potom sa vráti
Je nejaký parfum, ktorý so svojou stopou
Drží sa v pamäti a nezmizne
Je tu parfum, ktorý prechádza a odchádza
Zdá sa, že sa vzďaľuje, ale potom sa vráti
Je nejaký parfum, ktorý sa prebudí
Drží sa v pamäti a nezmizne
Je nejaký parfum, ktorý sa prebudí
Zdá sa, že odchádza, ale potom sa vráti
Je nejaký parfum, ktorý svojou stopou
Drží sa v pamäti a nezmizne...



Je nejaký parfum, ktorý prechádza a odchádza

28 Pošli to ďalej (Passa il favore)



www.youtube.com/watch?v=vYc5v8_VAZs
(taliansky)

www.youtube.com/watch?v=B5UZ_9husMo
(anglicky)

* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

29 Vítaj (Benvenuto) Laura Pausini

Tebe kto strácaš cestu domov, ale ideš
kam ťa nohy nesú a vieš,
že si slobodný
v tvojich mokrých topánkach.
Tomu, kto má hnusné reči iba pretože
si to nedokázal vybaviť sám so sebou.
Tomu, kto prosí
a potom na to zabudne.
Tomu, kto si nemá s kým šepkať tajomstvá,
ale má lož k šíreniu.
Tomu, kto nežiada odpustenie,
ale bude ho mať
Vitaj plač, ktorý dojmeš.
Nebo, ktoré sľubuje sneh.
Vítaj tomu, kto sa smeje, kto začína s výzvami,
kto vymieňa svoje rady za tvoje.
Vítaj vlak smerom k moru,
ktorý prichádza presne na Vianoce.
Vítaj umelec, tvoju vášeň.
Vítaj tomu, kto nikdy nezmení ani
jeden náš rok.
Tomuto mesiacu, ktorý splní sny alebo ich dáva
alebo ich ukrýva v príležitosti
Tomu, kto sa kĺže,
kto sa maľuje v aute.
A vítaj i dlhá zima
Ak nám pomôže vyrásť.
Tomu, kto má odvahu
a tomu, kto ju ešte nemá.
Vítaj plač, ktorý dojíma
Nebu, ktoré sľubuje sneh.
Vítaj ten, kto sa vyzlieka, pre prácu či z vôle.
A od hviezd žiada pomoc či súcit.
Vítajte pochybnosti neviest,
minúty plné prekvapení.
Vítaj hudobník, tvoja pesnička
a akordy, ktoré sa stanú mojimi
Na rok náš
Ostatnému, čo príde (stop stop stop) všetkému ostatnému.
Tomu všetkému, čo príde (stop stop stop) všetkému tomu.
Všetkému ostatnému, kto to vie (stop stop stop) všetkému ostatnému.
A potom
Stop
Vítaj plač, ktorý dojíma
Nebo, ktoré sľubuje sneh.
Vítaj ten, kto sa smeje, kto začína s výzvami,
kto vymieňa svoje rady za tvoje.
Vítaj vlak smerom k moru,
ktorý prichádza presne na Vianoce.
Vítaj umelec, tvoja intuícia.
Vítaj nový rok, ktorý je náš.
Na rok náš
Jeden rok pre nás
Pre všetko a pre nás.
Jeden rok pre nás.



30 Si schopný prijímať?



1. Závislí sú mladí ľudia, ktorí:
a. ničomu nerozumejú;
b. majú problémy;
c. nemajú chuť nič robiť;
d. nie sú schopní požiadať o pomoc;
e. musia byť potrestaní;
f. nezaslúžia si pozornosť;
g. nezáleží im na druhých;
h. môžu sa dostať z drogového otroctva.

2. Pouliční predajcovia („Vu cumprà“) sú ľudia, ktorí:
a. nechcú pracovať;
b. berú prácu domácim občanom;
c. sa nachádzajú v ťažkej situácii;
d. žijú v biede vo svojej vlastnej krajine;
e. by mali byť vyhostení;
f. by mohli by byť „legalizovaní“;
g. vždy podvádzajú;
h. sa snažia prežiť.

3. Starší ľudia sú ľudia, ktorí:
a. už prežili svoj život;
b. bránia svojim deťom prežiť ich život;
c. majú ešte veľa zdrojov;
d. si vyberajú hospice, pretože ich nechcú v rodine;
e. by mali byť vždy umiestnení v hospicoch;
f. nevyrábajú a sú nepríjemní;
g. majú právo žiť celý svoj život;
h. treba pomôcť prežiť ich osamelosť.

4. Zdravotne postihnutí sú ľudia, ktorí:
a. by sa nemali považovať za normálnych ľudí;
b. nechápu, pretože sa s nimi nepočíta;
c. si môžu nájsť svoje miesto v spoločnosti;
d. majú práva, ktoré treba chrániť;
e. zarábajú málo peňazí, preto sa ich zamestnávanie neodporúča;
f. sa môžu vhodnou prácou zlepšiť;
g. môžu byť zodpovední;
h. sú záťažou pre zdravých.

31 Biblická postava: Saul



Prvý dojem môže byť klamlivý, najmä ak je obraz vytvorený vzhľadom človeka v rozpore s jeho vlastnosťami a schopnosťami. Saul bol ideálnym vizuálnym obrazom kráľa, ale jeho povahové sklony boli často v rozpore s Božími príkazmi pre kráľa. Saul bol Bohom vyvolený vodca, ale to neznamenalo, že bol schopný byť kráľom sám.

Počas svojej vlády a keď poslúchal Boha, dosiahol Saul veľké úspechy. Jeho veľké neúspechy nastali, keď konal sám. Saul mal schopnosti na to, aby bol dobrým vodcom: víziu, odvahu a činy. Dokonca aj jeho slabosti mohol Boh použiť, keby si ich Saul uvedomil a zveril ich do Božích rúk. Jeho rozhodnutia ho oddelili od Boha a nakoniec ho oddelili aj od jeho ľudu.

Od Saula sa môžeme naučiť, že hoci naše silné stránky a schopnosti nás robia užitočnými, sú to naše slabosti, ktoré nás robia použiteľnými. Naše schopnosti a talenty z nás robia nástroje, ale naše zlyhania a neúspechy nám pripomínajú, že potrebujeme umelca, ktorý bude spravovať náš život. Čokoľvek dokážeme urobiť sami, je len náznakom toho, čo Boh by mohol urobiť prostredníctvom našich životov.

32 Záhrada hraníc

Nájdi si pokojné miesto, najlepšie vonku, kde môžete byť sami a bez rozptyľovania.

Vovedenie do meditácie:

1. Predstav si, že si v záhrade.

Táto záhrada predstavuje váš život a vašu slobodu.
Pozoruj stromy, kvety a vegetáciu okolo seba.
Tento priestor predstavuje tvoju osobnú sféru pôsobenia a možnosti.

2. Prejdi sa po záhrade a venuj čas pozorovaniu hraníc okolo nej.

Možno si všimneš ploty, múry alebo stromy, ktoré ohraničujú priestor záhrady.
Tieto hranice predstavujú pravidlá, povinnosti a obmedzenia v tvojom živote.

3. Zamysli sa nad významom hraníc a obmedzení.

Premýšľaj o nich ako o prvkoch, ktoré nás chránia a usmerňujú,
ako aj to, že nám umožňujú stanoviť priority a hodnoty v našom živote.

4. Venuj chvíľu meditácii o tom, ako môžu hranice a obmedzenia ovplyvniť tvoju slobodu.

Spýtaj sa sám seba, či sa týmito obmedzeniami cítiš obmedzovaný, alebo naopak, ti umožňujú žiť vyváženejší a zmysluplnejší život.

5. Teraz si predstav, že si mimo záhrady, na otvorenom priestranstve a bez obmedzení.

Toto predstavuje pojem úplnej slobody. Spýtaj sa sám seba, ako sa cítiš v tomto mieste bez hraníc, či sa cítiš bezpečnejšie, alebo si namiesto toho uvedomuješ potreby hraníc, ktoré by ťa usmerňovali a chránili.

6. Vráťte sa do záhrady a zapíš si, čo si sa naučil počas tohto cvičenia.

Čo si zistil o svojom vzťahu medzi hranicami a slobodou?
Existujú aspekty tvojho života, v ktorých cítiš, že potrebuješ stanoviť nové hranice alebo rozšíriť svoju sféru slobody?

33 Krajina hračiek (Nel paese dei balocchi) Púú

V krajine hračiek
Ak máte radi slobodu
V krajine hračiek
Každý deň niečo nové
Je tu všetko, všetko a ešte viac
V najväčšej párty zo všetkých
Nájdeš všetko
Deň a noc spieva a tancuje
Nikdy nejdeš spať
Pizza a kola, nič na učenie
Je len jedna škola a ty nevieš, kde je
Nie sú tu žiadni učitelia ani vrátnici
Ktorí sa na teba naliehajú
Dokonca aj psy sú všetky krajšie
A všetci majú kosť
Ak sa ti nechce čistiť si zuby
Nie je tu nikto, kto by ťa stresoval
V krajine hračiek
Každý deň je nový
Nemôžeš uveriť svojim očiam

Ak máš rád slobodu
Ponáhľaj sa, všetko zahoď a skoč tam
Je tu všetko, ale všetko a ešte viac
Kto dokáže zjesť najviac zmrzliny
Dostane desať z desiatich
Môžeš sledovať aj tie najzakázanejšie filmy
S nahými ženami
Hudba hrá na plné pecky
Žuť žuvačku tak dlho, ako sa ti zachce
V krajine hračiek
Ak sa tam dostaneš, už nikdy neodídeš
Steny plné čmáraníc
Žiadna história ani geografia
Ponáhľaj sa, všetko zahoď a skoč tam
Je tam všetko, ale všetko a ešte viac
V krajine hračiek
Ak máš rád slobodu
V krajine hračiek
Každý deň niečo nové
(Je tu všetko, všetko, ak sa ti páči)

34 Motýľ a klietka



Kedysi dávno žil malý motýľ menom Aurora. Fascinoval ju svet okolo nej a chcela preskúmať každý kút lesa, v ktorom žila. Každý deň poletovala medzi kvetmi a tancovala s vetrom a užívala si svoju neobmedzenú slobodu.

Jedného dňa si Aurora počas letu pri okraji lesa všimla striebornú klietku, visiacu na konári. V klietke bol spevavý vták menom Leo. Jeho melódia bola smutná a žalostná. Aurora sa priblížila, aby zistila, čo sa deje.

„Prečo si v tejto klietke, vtáčik?“ spýtala sa Aurora so znepokojením.

Leo s povzdychom odpovedal: „Chytil ma lovec a uväznil ma tu. Vzali mi slobodu lietať a slobodne spievať."

Aurore bolo Lea ľúto a rozhodla sa mu pomôcť. Leo ju však varoval pred nebezpečenstvami, ktoré hrozia, keď sa vydá za hranice lesa. „Sloboda môže byť nebezpečná, milý motýľ. Les je môj bezpečný svet a mimo neho na mňa číha veľa nebezpečenstiev, ktoré nepoznám.“

Napriek Leovmu varovaniu nemohla Aurora zostať ľahostajná. Chcela vtáčikovi pomôcť získať späť jeho slobodu. Rozhodla sa teda hľadať riešenie. Rozletela sa po lese, a prosila ostatné zvieratá o pomoc.

Stretla Sabinu, múdru sovu, ktorá jej poradila: „Sloboda je vzácna, ale hranice nás chránia pred neznámymi nebezpečenstvami. Ak chceš Leovi pomôcť, musíš nájsť spôsob, ako to urobiť bez ohrozenia jeho bezpečnosti.“

Aurora si uvedomila, že musí rešpektovať Leovu slobodu aj hranice lesa. Rozhodla sa požiadať o pomoc všetky zvieratá v lese, aby vybudovali tajný tunel, ktorý by viedol von mimo klietky. Takto mohol Leo slobodne objavovať svet bez toho, aby musel opustiť bezpečie lesa.

Po niekoľkých dňoch tvrdej práce bol tunel dokončený. Leo vyšiel z klietky a s veľkou radosťou po prvýkrát vyletel za hranice lesa. Mal však pocit vďačnosti voči lesu a jeho pravidlám, ktoré ho chránili počas jeho väznenia.

Od toho dňa sa Aurora a Leo stali veľkými priateľmi. Z času na čas sa Leo vydal na prieskumný let mimo lesa, ale vždy s vedomím, že sa vráti do svojho bezpečného sveta.

35 Formulár o ťažkej komunikácii



Na tento hárok napíšte ťažký alebo stresujúci moment v komunikácii, ktorý ste zažili. Pokúste sa čo najlepšie odpovedať na otázky týkajúce sa vášho zážitku po jeho prežití.

Opíšte komunikáciu. S kým? O čom?	Ako vznikli ťažkosti	Čo si od tej osoby alebo situácie naozaj chcel? Čo si naozaj	Čo chcela druhá osoba? Čo dostala?	Ako si sa cítil počas výmeny a po nej?	Vyriešila sa situácia medzi vami? Ako by sa dala vyriešiť?

PDF stiahnuť z:
https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/
heslo: amnesty2020

36 Biblický príbeh: Sára

Možno nie je nič ťažšie ako čakať, či už čakáme na niečo dobré, zlé alebo neznáme.

Jedným zo spôsobov, ako sa niekedy vyrovnávame s dlhým (alebo aj krátkym) čakaním, je keď začneme Bohu pomáhať uskutočňovať jeho plán. Sára sa to snažila urobiť. Bola príliš stará na to, aby verila, že by mohla mať vlastné dieťa, a tak si myslela že Boh má na mysli niečo iné. Zo Sárinho obmedzeného pohľadu to mohlo stať len to, že Abrahámovi dá syna prostredníctvom inej ženy, čo bol v tých časoch bežný zvyk. Tento plán sa zdal byť úplne neškodný. Abrahám by sa vyspal so Sárinou otrokyňou, aby počala syna. Sára by dieťa prijala za svoje dieťa. Plán sa spočiatku vyvíjal krásne. Ale pri čítaní čo sa stalo potom, sme prekvapení, koľkokrát Sára ľutovala dňa, keď sa rozhodla uponáhľať Boží plán.

Ďalším spôsobom, ako sa vyrovnávame s dlhým čakaním, je, keď postupne uzatvárame že to, na čo čakáme, sa nikdy nestane. Sára čakala deväťdesiat rokov na dieťa! Keď jej Boh konečne povedal, že bude mať vlastné dieťa, zasmiala sa, ani nie tak z nedostatku viery v to, čo Boh môže urobiť, ale pre pochybnosti o tom, čo by mohol urobiť prostredníctvom nej. Keď bola pokarhaná za jej smiech, klamala, ako to niekoľkokrát videla robiť svojho manžela. Pravdepodobne nechcela dať najavo svoje skutočné pocity.

Ktoré situácie v tvojom živote sa ti teraz zdajú byť „na vážkach“?

Mohli by byť súčasťou Božieho plánu s tebou?

Biblia obsahuje mnoho jasných pokynov, ktoré nás majú zamestnať, kým čakáme na niečo výnimočné, čo sa má v našom živote udiať.



37 Identifikácia hoaxu: ako ho demaskovať?

Je možné poskytnúť mladým stručný návod na rozpoznanie falošných správ (a na ich vyvrátenie), hoci je dôležité objasniť, že tento zoznam by sa nemal chápať ako druh príručky referenčnej príručky, ktorá sa má uplatňovať mechanicky a nekriticky, pretože vždy je vhodné posudzovať okolnosti prípad od prípadu.

1. Hoax často pochádza z neseriózných a nedôveryhodných zdrojov, napríklad z novín s neznámymi názvami alebo čiastočne napodobňujúce názov známych a významných časopisov a novín. Aj keď profesionálne redakcie nie sú imúnne na hoaxy, zvyčajne overujú správy pred ich uverejnením.
2. Sú citované osoby skutočne odborníkmi v oblasti, o ktorej hovoria? Dokonca aj osoba s autoritou, ba aj nositeľ Nobelovej ceny, sa môže dopustiť omylu, ak vystúpi mimo svojho odboru.
3. Správy sú podávané senzačným štýlom alebo sú prezentované ako alternatívna pravda „ktorú nikto nechce poznať“ alebo opäť ako jednoduché a rýchle riešenie zložitého problému? S veľkou pravdepodobnosťou ide o hoax.
4. Hovoria o ňom už najznámejšie stránky bojujúce proti hoaxom a vyvracajú ho? Ide o zjavný hoax.
5. Správa šíri nenávisť či nepriateľstvo voči určitej kategórii ľudí alebo identifikuje údajného nepriateľa tým, že z neho robí obetného baránka? Ide o mimoriadne nebezpečný mechanizmus, ktorý zvyčajne sprevádza šírenie falošných správ.
6. Uvádzajú sa seriózne dôkazy na podporu hlásaných téz, alebo je všetko vágne napriek triumfalistickému tónu? Ak ide o druhý prípad, podozrenie je na mieste.
7. Tvrdenie je také paradoxné, že sa zdá byť absurdné? Mohlo by ísť o vtip: over si, či pochádza z novín, ktoré sú špeciálne určené na uverejňovanie ironických alebo parodických správ.



38 Rozdiel medzi online podvodom a phishingom

Rozdiel medzi online podvodom a pokusom o phishing je nasledovný:

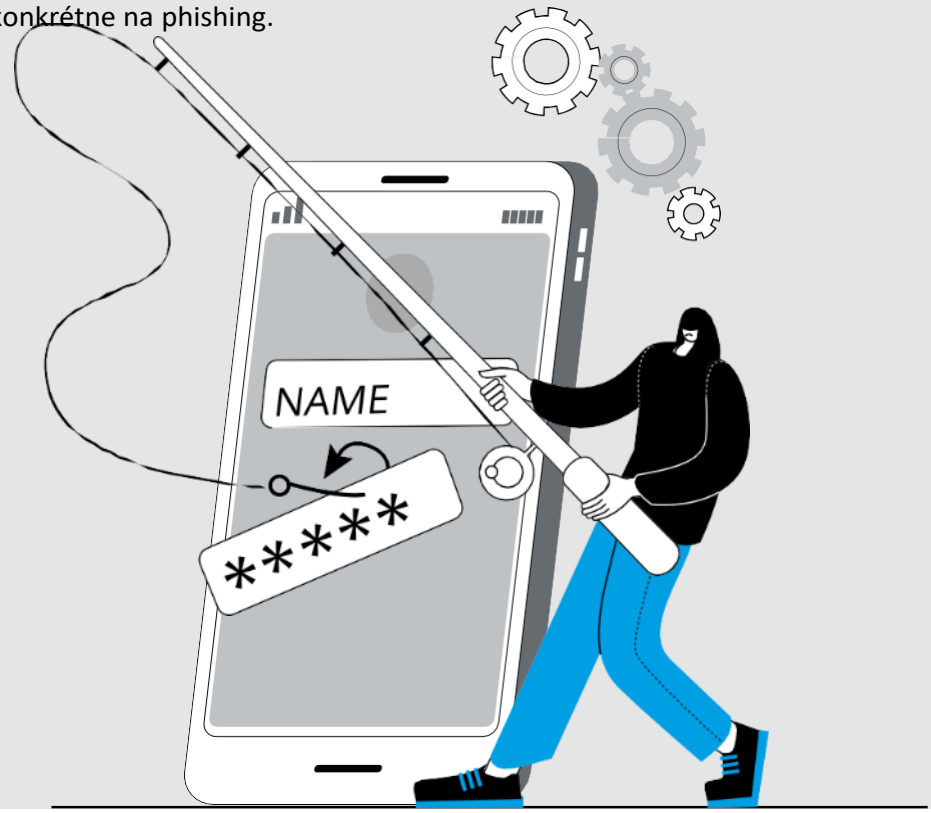
ONLINE PODVOD

Online podvod je klamlivé konanie, ktorého cieľom je podviesť osobu alebo organizáciu, bez uvedenia použitej metódy. Môže zahŕňať rôzne typy ako napríklad príliš výhodné ponuky, predaj falošných produktov alebo neexistujúcich služieb, klamlivé existujúce, zavádzajúce žiadosti o finančnú pomoc a ďalšie. Online podvod sa môže uskutočniť prostredníctvom e-mailu, sociálnych médií, webových stránok, aplikácií alebo iných digitálnych platforiem.

POKUS O PHISHING

Phishing je špecifický typ online podvodu, pri ktorom podvodník posiela správy alebo zavádzajúce e-maily, ktoré sa tvária, že pochádzajú z dôveryhodných zdrojov, ako sú napríklad banky, finančné inštitúcie alebo online služby. Cieľom phishingu je oklamať ľudí, aby ľudí, aby poskytli osobné údaje, ako sú používateľské mená, heslá, čísla kreditných kariet alebo iné citlivé informácie. Odkazy v phishingových správach môžu obete presmerovať na falošné webové stránky, ktoré sa snažia ukradnúť ich prihlasovacie údaje alebo finančné informácie.

Stručne povedané, **phishing je podtyp online podvodu,** ktorý zahŕňa zavádzajúce správy a falošné webové stránky s cieľom získať citlivé informácie, pričom online podvod môže zahŕňať širokú škálu podvodov bez toho, aby bol obmedzený konkrétne na phishing.



39 Výchova ku kultivovanému prejavu v digitálnom veku: nová a komplexná výzva



Vyrástli na chlebe a tabletoch, a vytvorili si iný spôsob života, komunikácie a narábania s pocitmi, ako v minulosti. Sú to deti generácie Z, známe aj ako Zedder, narodené v rokoch 1995 až 2010. Protagonisti generačného skoku boli prvými v histórii ľudstva, ktorí mali prístup k internetu od narodenia.

Generácia Z považuje surfovanie po internete za neoddeliteľnú súčasť svojho každodenného života, a digitálne zariadenia vnímajú takmer ako predĺženie svojho tela. Viac ako pre kohokoľvek iného preto médiá predstavujú silne štrukturálny prvok identity ich každodenného života.

Uvedomenie si, že cross-media, t. j. možnosť interakcie medzi médiami, urobila z digitálneho prostredia skutočný existenčný rozmer, je nevyhnutným prvým krokom k rozpoznaniu a analýze nových hraníc nenávistnej komunikácie, hraníc, ktoré naši mladí ľudia prekračujú so znepokojujúcou frekvenciou a často bez toho, aby si to uvedomovali.

NENÁVISTNÉ PREJAVY, KYBERŠIKANA a ZOOMBOLIZMUS

V čoraz viac prepojenom svete sociálnych sietí a digitálnej komunikácie sa objavujú závažné výzvy súvisiace so zneužívaním tejto technológie. Patria medzi ne nenávistné prejavy, kyberšikana a zoombing, javy, ktoré spochybňujú slobodu prejavu, online bezpečnosť a psychickú pohodu jednotlivcov.

Nenávistné prejavy (hate speech) alebo nenávistné reči sa prejavujú podnecovaním nenávisti, diskriminácie a šírením predsudkov na základe osobných charakteristík, ako sú rasa, náboženstvo alebo sexuálna orientácia. Tento typ komunikácie, často prenášaný na sociálnych sieťach, môže mať vážne následky, od podnecovania k násiliu až po vytváranie sociálnych rozporov.

Na druhej strane, **kyberšikana** je fenomén online obťažovania a šikanovania, ktorý má ničivé následky pre obete, ktoré často trpia psychickou ujmou, poklesom sebavedomia a sociálnymi problémami.

Napokon, **zoombombing** je forma neželaného prerušovania online videokonferencií, ktorá poukázala na bezpečnostné slabiny digitálnych komunikačných platforiem.

Tieto problémy vyvolávajú dôležité otázky týkajúce sa individuálnej a kolektívnej zodpovednosti pri používaní digitálnych technológií, dôležitosti online bezpečnosti a potreby podporovať kultúru rešpektu a tolerancie. V tejto súvislosti je skúmanie dôsledkov nenávistných prejavov a zneužívania online kľúčové pre riešenie výziev súčasného digitálneho sveta.

Dôsledky nenávistných prejavov môžu byť veľmi vážne. Človek je podľa definície spoločenské zviera. Vždy sme potrebovali neustálu a nepretržitú výmenu názorov so svojimi blížnymi. Väčšina sa nemôže nezúčastňovať na živote spoločenstva, od tých najmenších, rodinnej jednotky, až po stále väčšie zoskupenia. Spolupráca, lojalita a solidarita by mali byť piliermi každého ľudského vzťahu, napriek tomu nie každý je schopný nadviazať vzťah s ostatnými vyváženým a správnym spôsobom. Existujú ľudia, ktorí sa bez akéhokoľvek dôvodu šikanujú iných. Dávajú do pohybu to, čo nositeľka Nobelovej ceny Toni Morrisonová nazvala alteráciou, „proces objavenia druhého".

DOM SLOV: VÝZNAM ČÍTANIA

Škola je domom slov. Je to miesto, kde si každý môže rozšíriť a upevniť abecedu sociálnosti a afektivity. Predovšetkým je však priestorom, v ktorom sa deje niečo jedinečné. Zvyčajne práve v nej sa odohrávajú najplodnejšie stretnutia s knihami, ktoré nazývame klasikou, s nesmrteľnými dielami, ktoré nám umožňujú vstúpiť do kontaktu s podstatou ľudstva intímnym a hlbokým spôsobom. Školy môžu poskytnúť dôležité útočisko pred nenávistnými prejavmi a fenoménmi a pomôcť nám bojovať proti nim.

Vrátenie klasiky do centra vzdelávacej činnosti má v skutočnosti dvojaký cieľ. Dáva dospievajúcim čoraz väčšiu slovnú zásobu a vracia im chuť k reflexii. Inými slovami, vytvára systém protiváh potrebných na obnovenie úplnosti a kompaktnosti mládežníckej komunikačnej osnovy a zbaviť ju jarma bezprostrednosti a sémantickej vágnosti.

Čítaním, parafrázovaním, komentovaním a interpretovaním diel veľkých autorov účastníci pochopia hodnotu jednotlivých slov a vrátia sa k opatrnému zaobchádzaniu s nimi. s opatrnosťou. Neurovedecké štúdie o „čítajúcom mozgu" (Maryanne Wolf) a aktivite neurónov počas čítania (Stanislas Dehaene) potvrdzujú, že existuje príčinný vzťah medzi „kvalitou čítania a kvalitou myslenia." Taktiež nám hovoria, že len hlboké, pomalé a premyslené čítanie môže zaručiť kognitívny rast, intelektuálny, afektívno-vzťahový a etický rast nás ľudí.

40 Krásna Chadie Rodriguez

Teší ma, že ťa spoznávam, volám sa Žena
Žijem s chybami a hanbou
Chodím na podpätkoch a v krátkej sukni
Či už som príliš chudá alebo príliš okrúhla
Hovoria mi „vyschnutá“ a „veľryba“
Kričali mi do tváre a šepkali za chrbtom
Nazvali ma mníškou, ľahkou ženou, hlupaňou
Bez mejkapu, bez laku na nechty a krému
Mám sa rada takáto (áno)
A ak sa mi to páči, budem to robiť takto (áno)
Veď slová sú len slová
A jedného dňa zmiznú bez zvuku
S rozstrapatenými vlasmi vo vetre
Bez pekného oblečenia
Aj v tme je svetlo, ktoré ťa osvetľuje
Pretože ty si taká krásna
Pretože ty si taká krásna
Vždy na teba niekto čaká
A v jeho očiach si dokonalá
A jedného dňa pochopíš, aká si bola hlúpa
Pretože si taká krásna
Pretože ty si taká krásna
Teší ma, že ťa spoznávam, volám sa Chadia
Vždy som bola divná
Vyrastala som sama na ulici
Nebola som zlodejka ani ľahká žena
Obrnila som sa pancierom, brnením
Ktoré ma chráni pred ľuďmi, pred strachom
Nemala som veľké prsia ani výšku
Školská chodba bola mučením
Pískali a kričali „chudera“
V skupinách, ale sama som potom plakala
A dlhujú mi prachy a úctu
Pozerám sa na seba, ako v zrkadle vypínam hruď
S rozstrapatenými vlasmi vo vetre
Bez pekného oblečenia
Aj v tme je svetlo, ktoré ťa osvetľuje
Pretože ty si taká krásna
Pretože ty si taká krásna
Vždy na teba niekto čaká
A v jeho očiach si dokonalá
A jedného dňa pochopíš, aká si bola hlúpa
Pretože si taká krásna
Pretože ty si taká krásna
Stačí, keď sa budeš podobať sama sebe
Ani kráľovná, ani princezná
Len tí, ktorí ťa nemilujú, chcú, aby si bola iná
Pretože si taká krásna, taká krásna
Bude to tak navždy od prvej chvíle
Draho ti zaplatia, kto pohŕda, ten kupuje
Ak im nevyhovuješ, nie je to predsa tvoja vina
Pretože si taká krásna
S rozstrapatenými vlasmi vo vetre
Bez pekného oblečenia
Aj v tme je svetlo, ktoré ťa osvetľuje
Pretože ty si taká krásna
Pretože ty si krásna takto
Vždy na teba niekto čaká
A v jeho očiach si dokonalá
A jedného dňa pochopíš, aká si bola hlúpa
Pretože si taká krásna



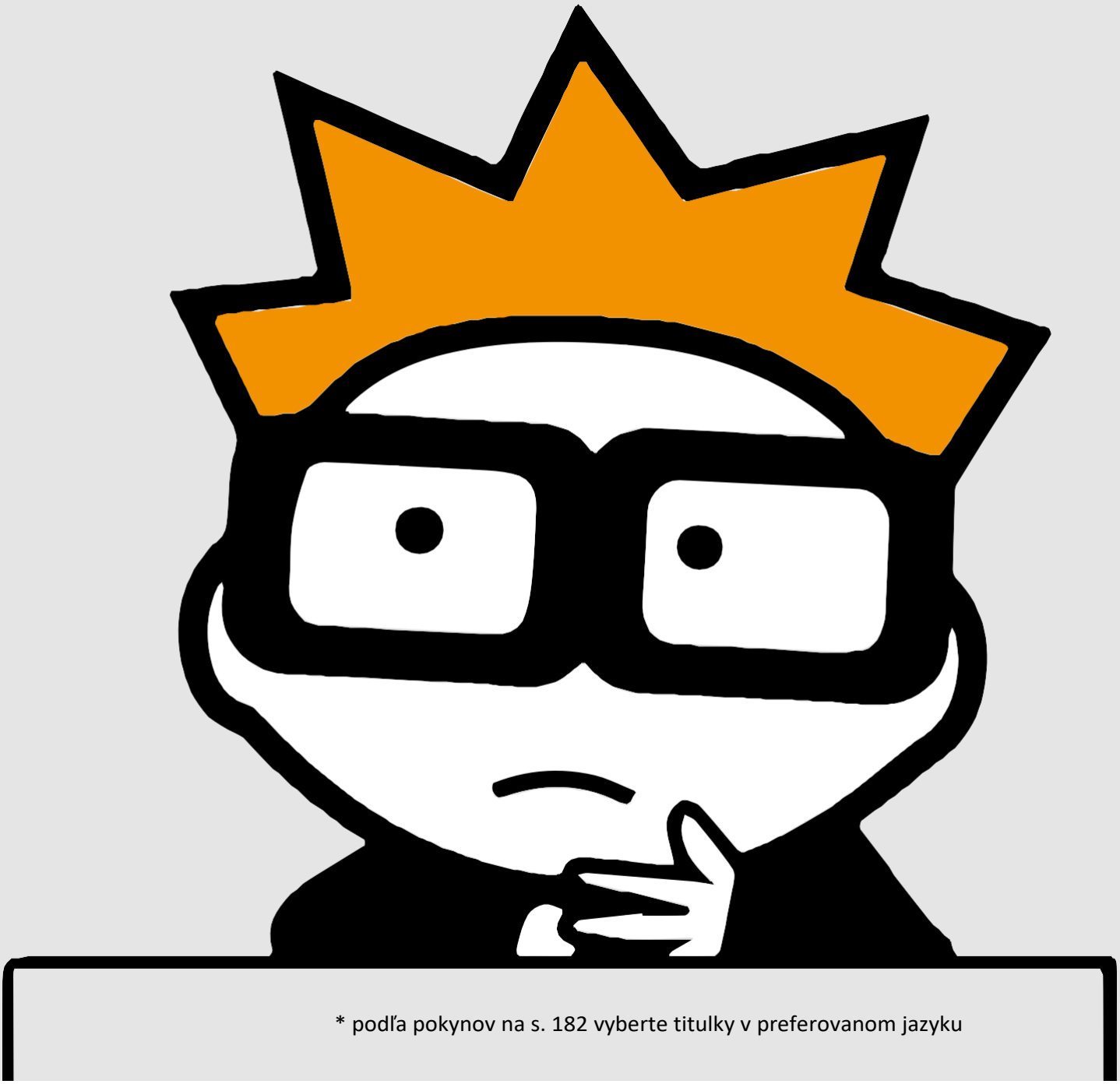
41 Volajú ju Radosť
Junior Cally

Tancuje polonahá a potom ti ju dá
(Je to Jeremy)
Áno, na radosť mamy a otca
Nosí len značkové veci
V noci chodí von v kabriolete
Nepracuje, ale chce peniaze
Pije a potom tancuje na pohovke
Vždy na dovolenke, žije vo Francúzsku
Potom príde a spýta sa: „Húliš gandžu?“
Pozerám sa na mesiac, ale ona to chce
Aby prežila, predala svoje srdce
Hovorí: „Vezmem ťa na Mars“, hovorí o umení, hrá svoju rolu
Keď vyjde slnko, ide spať
Nezáleží jej na ľuďoch
Ona, ona, ona
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Ona, ona, ona
Áno, na radosť mamy a otca
Jej meno je Radosť, ale ona pije a potom hltá
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Volá sa Radosť, lebo je to štetka
Áno, na radosť mamy a otca
Volá sa Radosť, ale pije a potom hltá
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Volá sa Radosť, lebo je to štetka
Áno, na radosť mamy a otca
Teraz, keď o mne všetci hovoria
Chce masku Louisa Vuittona
Zle sa obliekam, ona má na sebe Louboutin
A v klube pije ešte viac
Každý večer neviazanosť
V reštaurácii nikdy neplatí
Pije Moet so svojimi priateľmi
Paso Adelante, kontroluje lajky
Odchádza a nikoho nezdraví
Otočí sa a vyzerá ako na predstavení
S drinkom v ruke vrtí zadkom
Vyzerá však ako dobré dievča
Ona, ona, ona
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Ona, ona, ona
Áno, na radosť mamy a otca
Jej meno je Radosť, ale ona pije a potom hltá
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Volá sa Radosť, lebo je to štetka
Áno, na radosť mamy a otca
Volá sa Radosť, ale pije a potom hltá
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Volá sa Radosť lebo je to štetka
Áno, na radosť mamy a otca
Volá sa Radosť, ale pije a potom hltá
Tancuje polonahá a potom ti ju dá
Volá sa Joy, lebo je to štetka
Áno, pre radosť mamy a otca



42 Gaetano: príbehy obyčajnej kyberšikany

https://www.youtube.com/watch?v=hUIwW2gpw6c



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

43 Biblická postava: Marek



Chyby sú efektívnymi učiteľmi. Ich dôsledky majú tú výhodu, že bolestne objasňujú ponaučenie. Ale tí, ktorí sa poučia zo svojich chýb, kandidujú na rast v múdrosti. Ján Marek bol dobrý žiak, ktorý potreboval len čas a povzbudenie.

Marek chcel robiť veci správne, ale mal problémy s dodržiavaním úloh. Marek vo svojom evanjeliu spomína mladíka (možno myslí na seba), ktorý utiekol nahý a vystrašený, keď bol Ježiš zatknutý. Táto tendencia utiecť sa znovu objavuje neskôr, keď ho Pavol a Barnabáš berú ako pomocníka na svoju prvú misijnú cestu. Počas druhej etapy ich Marek opúšťa a vracia sa do Jeruzalema. Toto rozhodnutie neprijal Pavol ľahko. V rámci príprav na ich druhú cestu o dva roky neskôr Barnabáš opäť navrhol aby Marek išiel s nimi ako spoločník na ceste, ale Pavol to rázne odmietol. V dôsledku toho sa tím rozdelil. Barnabáš vzal so sebou Marka a Pavol si vybral Sílasa. Barnabáš mal s Markom trpezlivosť a mladý muž mu opätoval jeho investíciu. Neskôr Pavol a Marek spojili svoje sily, a starší apoštol sa stal blízkym priateľom mladého učeníka.

Marek bol cenným spoločníkom troch kresťanských vodcov: Barnabáša, Pavla a Petra. Zdá sa, že materiál v Markovom evanjeliu pochádza najmä od Petra. Markova úloha pomocníka mu umožňovala byť pozorovateľom. Opakovane počúval Petra, ktorý rozprával svoje zážitky z rokov strávených s Ježišom a ako prvý opísal Ježišov život.
Barnabáš zohral v Markovom živote dôležitú úlohu. Zostal po boku mladého muža napriek jeho nedostatkom a povzbudzoval ho s veľkou trpezlivosťou. Marek je výzvou, aby sme sa poučili z vlastných chýb a vážili trpezlivosť druhých. Je vo vašom živote Barnabáš, ktorému by ste mali poďakovať za jeho povzbudenie?

44 Deti hovoria „oh“ Povia

Keď deti povedia „oh“, je tam malá myška
Keď deti povedia „oh“, je tam malý pes
Ak je niečo, čo teraz viem
Ale čo už nikdy neuvidím
Je to čierny vlk, ktorý dáva božtek
jahniatku
všetky deti povedia „oh“
Podaj mi ruku
Prečo ma nechávaš samého
vieš, že sám nemôžeš
bez druhého, nikto
sa nemôže stať človekom
Pre bábiku alebo robota bota
možno sa trochu hádajú
ale svojím malíčkom nahlas
aspoň oni (eh)
uzatvárajú mier
Takto všetko je nové
je prekvapením
a práve keď prší
deti si povedia „oh“
pozrite sa na dážď
Keď deti povedia „oh“
aké nádherné, aké úžasné!
ale čo za hlupáka vidíš
Trochu sa hanbím
Lebo už neviem, ako sa „oh“ hovorí
A robiť všetko tak, ako ma to berie
Lebo deti nemajú vlasy
ani na bruchu
ani na jazyku
deti sú veľmi indiskrétne
ale majú veľa tajomstiev
ako básnici
V deťoch fantázia lieta, a tak aj niekoľko lží
Ó, mamma mia, bacha!
ale všetko je jasné a priehľadné
že keď veľký plače
deti si hovoria „oh“
Urobila si si bó
Je to tvoja chyba
Keď deti hovoria „oh“
aké nádherné, aké úžasné!
Ale čo za hlupáka vidíš, keď, keď
Trochu sa hanbím
Lebo už neviem, ako sa „och“ robí
Už neviem, ako sa chodí na hojdačku
Z vlnenej nite už neviem, ako sa robí náhrdelník
....nanananananana....
Kým kreténi robia (eh)
Kým kreténi robia (ah)
kým kreténi robia „bum“
všetko ostatné je rovnaké
ale ak deti hovoria „oh“
stačí samohláska
Cítim sa trochu zahanbene
Zatiaľ čo dospelí hovoria „nie“
Žiadam o azyl
Žiadam o azyl
ako levy
Chcem ísť ako veľké mačky
a každý je dokonalý
farba je rovnaká
Hurá za bláznov, ktorí pochopili
čo je to láska
Všetko je to komiks
Divných slov
ktoré som nečítal
Chcem sa vrátiť,
aby som hovoril „och“
Chcem sa vrátiť,
aby som hovoril „och“
Lebo deti nemajú vlasy
ani na bruchu
ani na jazyku



45 Ján (rodové stereotypy)

https://www.youtube.com/watch?v=XxbhN465fzo



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

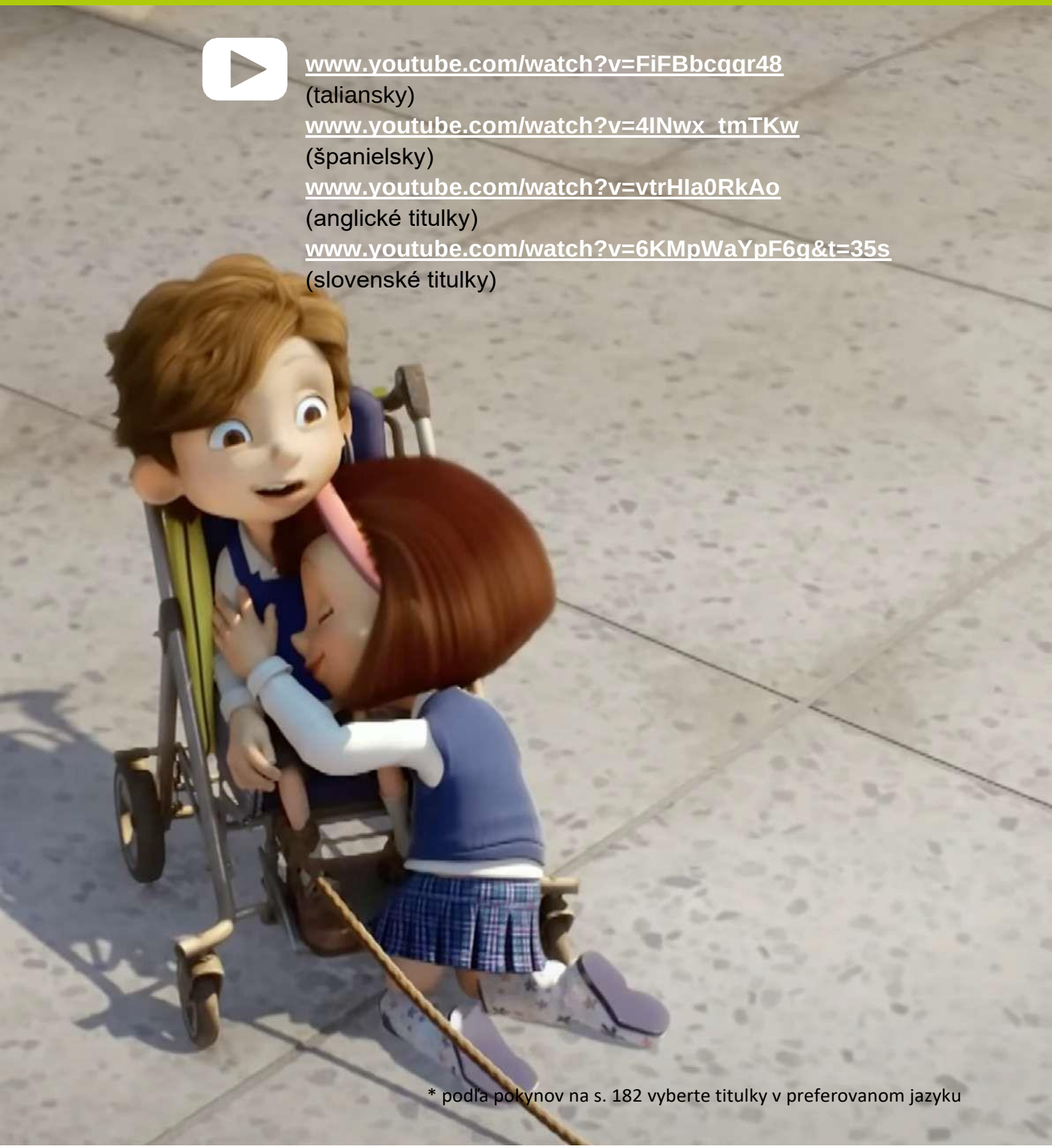
46 Kvíz o rodových stereotypoch



Odpovedzte tak, že označíte krížikom rod (F) ženský, (M) mužský a (N) stredný v prípade, že sa výrok môže vzťahovať na ženský aj mužský rod:

Potrebujem väčší stojan na topánky: Už neviem, kam si mám dať topánky.	F	M	N
Uvidíme sa v kaviarni, pozývam ťa na kávu.	F	M	N
Včera som celé popoludnie pracoval/a, aby som spratal/a bielizeň.	F	M	N
Konečne idem zajtra ku kaderníkovi.	F	M	N
Prihlásil/a som sa do posilňovne, aby som zapracoval/a na mojich svaloch.	F	M	N
Už týždeň držím diétu.	F	M	N
Uvidíme sa v sobotu ráno na tenisovom zápase.	F	M	N
Včerajší film bol veľmi romantický.	F	M	N
Mojou obľúbenou zábavou je nakupovanie.	F	M	N
Zajtra musím požiadať o voľno z práce, pretože musím vziať syna k zubárovi.	F	M	N
Učitelia mi povedali, že sa Mário veľmi zlepšil.	F	M	N
Musím ísť domov a pripraviť večeru.	F	M	N
Zajtra odchádzam do Paríža na medzinárodné stretnutie.	F	M	N
Včera som nechal/a auto v servise.	F	M	N
Pred 10 rokmi som prestal/a fajčiť.	F	M	N

47 Povrázky (Cuerdas)



www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqgr48
(taliansky)
www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
(španielsky)
www.youtube.com/watch?v=vtrHIa0RkAo
(anglické titulky)
www.youtube.com/watch?v=6KMpWaYpF6g&t=35s
(slovenské titulky)

* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

48 Ošklbané pierka (Fort he birds)

www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

49 Neuveriteľný príbeh Olaudaha Equiana, zvaného Afričan



Bál som sa, že ma zabijú, **belosi** sa na mňa pozerali a správali sa divoko, ako som si myslel: mohli nás zjesť tí strašne vyzerajúci **bieli** muži s **červenými** tvárami a dlhými vlasmi? Bol som nútený všimnúť si zvláštnu štíhlosť ich žien... a myslel som si, že nie sú také čisté ako **africké** ženy.

50 Detské rýmovačky Gianni Rodari



Detská rýmovačka o ľuďoch odlišných odo mňa

Nie si ako ja: si iný
Ale necíť sa stratený
Aj ja som iný, sme dvaja
Ak položím svoje ruky
s tvojimi
Niektoré veci môžem urobiť ja a iné zasa ty
A spolu dokážeme viac
Nie si ako ja, mám šťastie
Som naozaj vďačný
Pretože nie sme rovnakí
To znamená, že sme obaja výnimoční.

Dromedár a ťava

Raz dromedár stretol ťavu a
povedal jej: - Je mi ťa ľúto, najdrahšia sestra:
aj ty by si bola veľkolepý dromedár
keby si nemala ten škaredý hrb navyše.
Ťava mu odpovedala: - Zobral si mi slovo z úst.
Je pre teba nešťastie, že máš len jeden hrb.
Máš blízko k tomu, aby si bol dokonalou ťavou:
S tebou sa príroda štandardne pomýlila.
Bizarná hádka trvala celé dopoludnie.
V piesni rohu stál starý beduín a počúval
a pomyslel si: - Chudáci obaja
Každý z nich považuje za krásne len svoje vlastné hrby
Toľko ľudí na svete tak často uvažuje
Ktorí považujú za zlé to, čo je len iné.

Koža

Koža biela ako vosk
Koža čierna ako večer
Pokožka oranžová ako slnko
Koža žltá ako citrón
toľko farieb ako kvetov
Bez žiadnej sa nezaobídeš
aby si nakreslil dúhu.
Kto jedinú farbu bude milovať
bude mať vždy sivé srdce.

51 Biblická postava: apoštol Ján



Byť milovaný je najsilnejšia motivácia na svete. Naša schopnosť milovať je často formovaná našou skúsenosťou s láskou. Druhých zvyčajne milujeme do tej miery, do akej oni milujú nás.

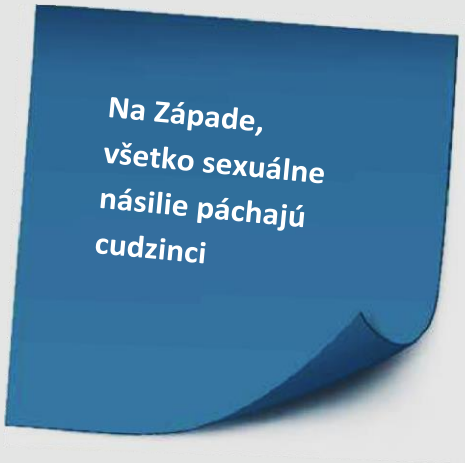
Niektoré z najsilnejších výrokov o povahe Božej lásky napísal človek, ktorý zažil Božiu lásku veľmi zvláštnym spôsobom. Ján, Ježišov učeník, vyjadril svoj vzťah k Božiemu Synovi tým, že sa nazval „učeníkom, ktorého Ježiš miloval“ (Jn 21,20). Hoci Ježišova láska je jasne vyjadrená v celom evanjeliu, v Jánovom evanjeliu je ústrednou témou. Keďže Ježišova láska bola intenzívna a osobná v jeho vlastnej skúsenosti, Ján zostal citlivý na Ježišove slová a činy ktoré ilustrujú, ako ten, ktorý je láskou, miluje druhých.

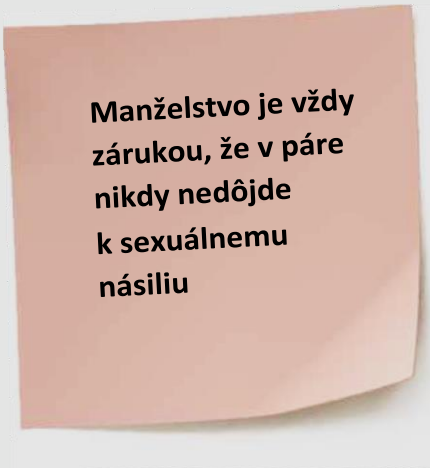
Ježiš Jána dokonale poznal a rovnako ho aj miloval. On aj jeho brat Jakub dostali prezývku „synovia hromu“, možno kvôli príležitosti, keď obaja požiadali Ježiša o povolenie prikázať ohňu, aby zostúpil z neba (Lk 9, 54) na dedinu, ktorá odmietla prijať Ježiša a učeníkov. V tomto evanjeliu a jeho listoch vidíme veľkú Božiu lásku, zatiaľ čo zo stránok Zjavenia sa vynára hrom Božej spravodlivosti.

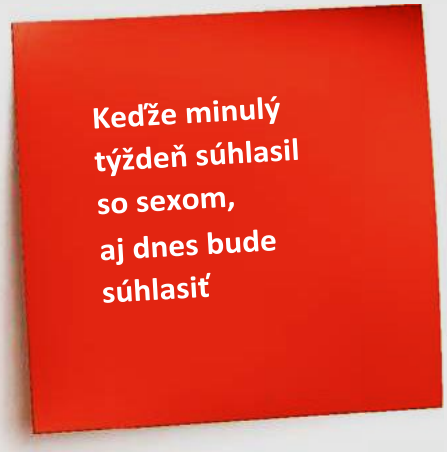
Ježiš konfrontuje každého z nás, tak ako Jána. Nemôžeme poznať hĺbku Božej lásky, ak nie sme pripravení čeliť skutočnosti, že nás pozná úplne. V opačnom prípade sme hlupáci, keď veríme, že On musí milovať ľudí pre to, čo predstierajú, a nie ako hriešnikov, akými v skutočnosti sú. Ján a ostatní učeníci nás presviedčajú, že Boh je ochotný a schopný prijať nás takých, akí sme. Veriť v Jeho lásku je veľkou motiváciou na zmenu. Jeho láska nie je daná ako odplata za naše úsilie, jeho láska nás oslobodzuje, aby sme mohli skutočne žiť. Prijali ste túto lásku?

52 Podnetné vety

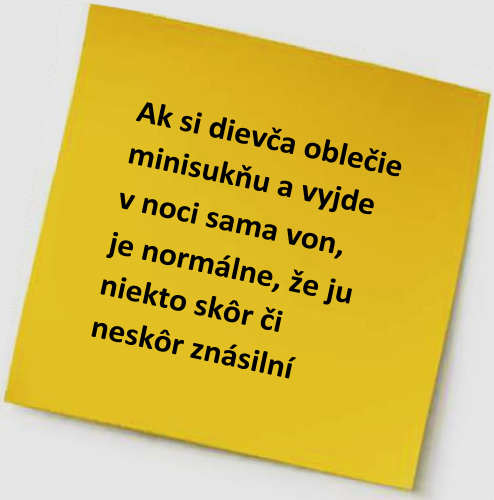


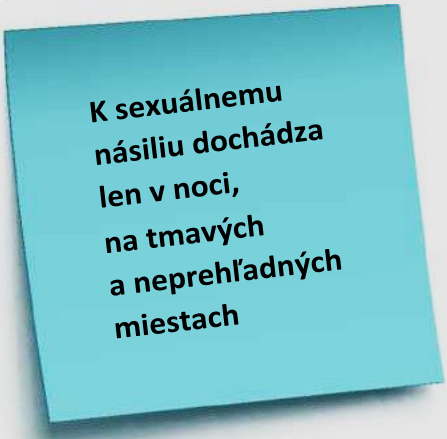












53 Povedz nie, povedz áno



POVEDZ NIE!

Opíšte jednu alebo viac skutočných alebo vymyslených situácií, v ktorých máte pocit, že chcete rozhodne **odmietnuť** sexuálny návrh.

Podeľte sa o to, čo ste napísali v skupinách. Každá skupina si vyberie situáciu. Určite postavy a ich vlastnosti a zdramatizujte ich pred celou skupinou. Pozorovatelia sledujú, ako sa im darí účinne odmietať situáciu. Je dôležité, aby sa počas dramatizácie prejavili pocity postáv.

53 Povedz nie, povedz áno



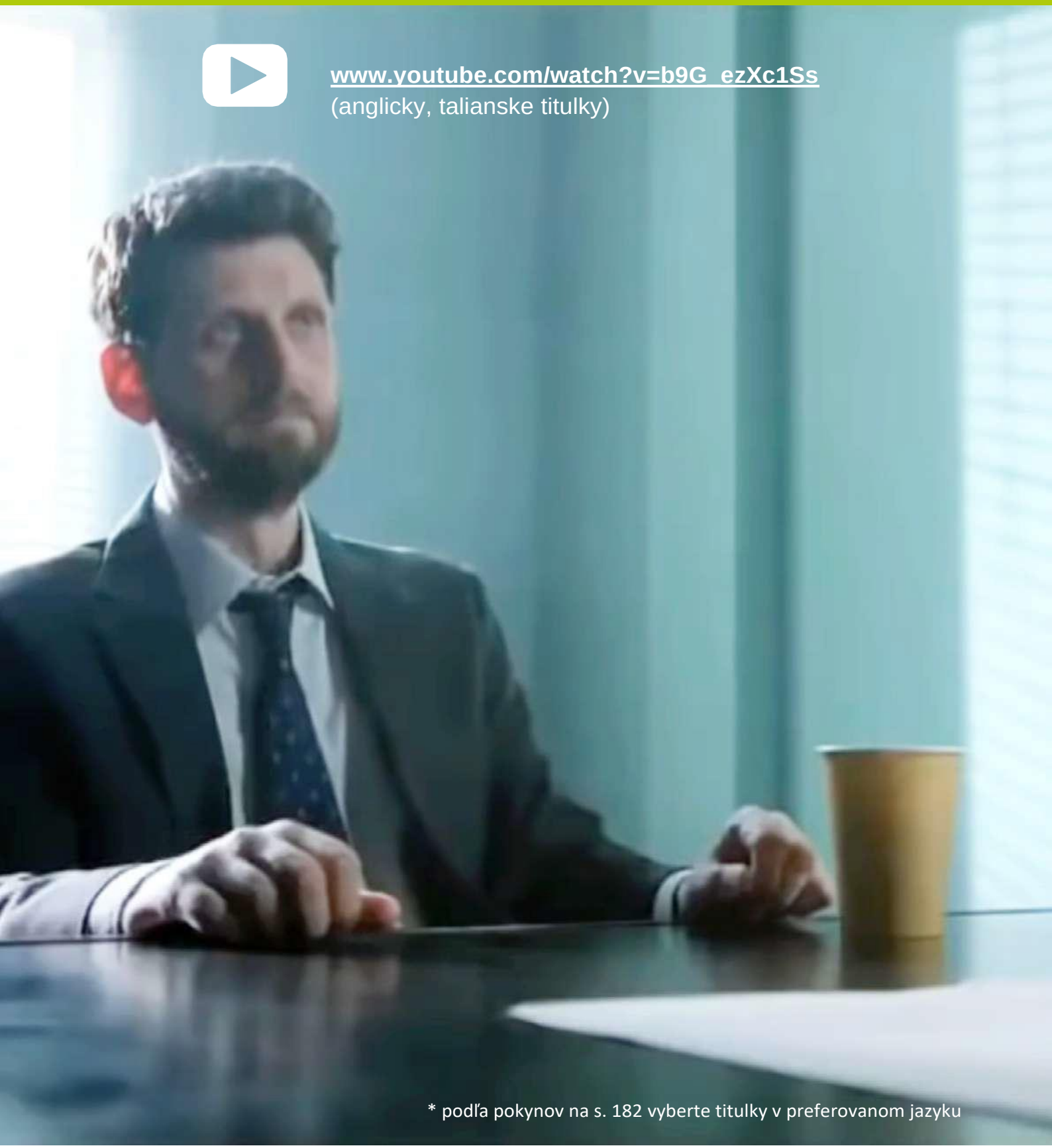
POVEDZ ÁNO!

Opíšte jednu alebo viac skutočných alebo vymyslených situácií, v ktorých máte pocit, že chcete rozhodne **prijať** sexuálny návrh.

Podeľte sa o to, čo ste napísali v skupinách. Každá skupina si vyberie situáciu. Určite postavy a ich vlastnosti a zdramatizujte ich pred celou skupinou. Pozorovatelia sledujú, ako sa im darí účinne odmietať situáciu. Je dôležité, aby sa počas dramatizácie prejavili pocity postáv.

54 Sama si za to môže

www.youtube.com/watch?v=b9G_ezXc1Ss
(anglicky, talianske titulky)



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

55 Výstava: Ako si sa obliekla?



CIELE:

Cieľom výstavy je odstrániť predsudky, ktoré že obete znásilnenia sa mu mohli vyhnúť, keby len nosili iné oblečenie.

TRVANIE:

Jeden deň až niekoľko týždňov

UŽITOČNÉ MATERIÁLY a ZDROJE:

- Rôzne oblečenie v súvislosti s príbehmi o zneužívaní, ktoré budú prezentované na výstave.
- Karty s príbehmi vytlačené na A3. Jeden papier pre každý príbeh.
- Lepidlo, lepiaca páska alebo špendlíky na upevnenie príbehov na stenu.
- Chodba alebo prednášková sála školy.

ČO ROBIŤ: POPIS KROK ZA KROKOM

PRÍPRAVA

Dbajte na nasledujúce úlohy:

- pripravte mladých ľudí na realizáciu a riadenie výstavy a vysvetlite im, že ich úlohou bude sprevádzať návštevníkov a uľahčiť im pochopenie témy výstavy;
- usporiadajte výstavu tak, aby každé šaty zodpovedali príbehu;
- povzbuďte účastníkov, aby hľadali šaty, ktoré zodpovedajú predstaveným príbehom;
- sprevádzajte ich pri príprave výstavy z technického hľadiska, pri výbere miesta, aby bola čo najväčšia dostupnosť;
- zorganizujte oficiálne otvorenie, kde budú mladí sprievodcami a môžu návštevníkom vysvetliť účel výstavy a diskutovať s nimi o stereotypoch, predsudkoch a násilí na ženách;
- spropagujte otvorenie prostredníctvom komunikačných kanálov školy.
- požiadajte mladých, aby sa aktívne podieľali na propagácii tejto iniciatívy.

REALIZÁCIA

Výstava môže zostať otvorená viac ako jeden deň a mladí môžu v deň otvorenia pôsobiť ako sprievodcovia aj počas nasledujúcich dní, pričom sa môžu striedať. V deň oficiálneho otvorenia je užitočné, aby ste boli prítomní, aby ste pomohli mladým, pri ich sprevádzaní hostí v prípade, že by sa vyskytli konflikty alebo emocionálne náročné situácie. Neskôr môžete zariadiť, aby sa mladí striedali vo vedení výstavy počas prestávok medzi vyučovacími hodinami. Na konci výstavy môžete požiadať návštevníkov, aby zanechali svoje dojmy a zamyslenia nad danou témou. Návštevníkom môžete dať vyplniť anonymný hodnotiaci formulár, alebo ich požiadajte, aby zanechali odkaz alebo zamyslenie na plagáte, ktorý ste predtým vyvesili na voľnú stenu na mieste výstavy.

SLEDUJTE

Na konci výstavy je užitočné stretnúť sa s mladými, ktorí pôsobili ako sprievodcovia, aby sa zamysleli nad skúsenosťami a ich hodnotou a spoločne analyzovali spätnú väzbu návštevníkov.

56 Scenár 1, Scenár 2, Scenár 3.



SCENÁR 1

S Máriou sa zvyčajne stretávame v kaviarni SOTTOCASA o 17:00 a pijeme čaj. Mária povedala, že si to rozmyslela a už ho nechce.

Trvala som na tom, aby si čaj vypila, aj preto, že sme si ho už objednali u čašníka, ale Mária povedala, že ho nechce, a nahnevaná odišla. Zostal som pri bare, ale nepochopil som, čo sa stalo. Podľa mňa sú ženy divné.



SCENÁR 2

Rosa ma prišla navštíviť a ja som jej ponúkol zelený čaj, pretože som vedel, že je blázon do všetkých druhov čaju, ale najmä do zeleného. Moji mladší bratia sa hrali vo svojej izbe a rodičia upratovali garáž. Takže sme si mohli v pokoji vychutnať čaj. Rosa mi povedala, že možno aj chcela čaj, ale nebola si istá. Rozhodol som sa, že jej ho aj tak pripravím a ponúknem. Určite by ho vypila. Keď uvidela čaj, povedala mi, že ho vôbec nechce piť. Najprv som sa ju snažil presvedčiť vysvetlením, že som zelený čaj pripravil len pre ňu. Potom som sa rozčúlil a donútil som ju, aby vypila čaj, pretože vždy hovorila, že zelený čaj je jej obľúbený a ja som urobil všetko preto, aby som ju potešil. Čaj vypila s plačom. Myslím si, že Rosa bola veľmi nezdvorilá a ja som sa zachoval správne, pretože som všetko pripravil s veľkou starostlivosťou a pozornosťou.



SCENÁR 3

Tereza za mnou prišla v nedeľu ráno o 10:00. Povedala, že je unavená, tak som jej ponúkol čaj. Viem, že má rada predovšetkým čučoriedkový čaj, tak som jej ho pripravil. Keď som čaj pripravoval, počul som buchot. Vrátil som sa do izby a našiel som Terezu ležať na zemi. Omdlela. Myslel som si, že je to vtip, a priniesol som čaj. Potom som sa jej spýtal, či ho chce piť, keďže som ho pripravil len pre ňu. Ale ona neodpovedala.

Tak som ju položil na pohovku a donútil ju vypiť čaj, ale čaj sa jej vylial na košeľu. Tereza vždy robí všetko preto, aby ma nahnevala, a tentoraz sa jej to podarilo. Čaj som jej pripravil s takou vášňou, a ona bola taká nevďačná.

57 Čajový konsenzus

www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o
(taliansky)
www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ
(anglicky)
www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8
(španielsky)
www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4
(nemecky)
www.youtube.com/watch?v=hmzZ2zkcQ1I
(české titulky)



* podľa pokynov na s. 182 vyberte titulky v preferovanom jazyku

58 Charta sexuálnych a reprodučných práv



V roku 1995 prijala Medzinárodná federácia pre plánované rodičovstvo (International Planned Parenthood Federation) a jej 127 členských združení „Chartu sexuálnych a reprodukčných práv“, založenú na medzinárodnom práve v oblasti ľudských práv. Charta obsahuje 12 práv:

1. **Právo na život**, ktoré okrem iného znamená, že život žiadnej ženy sa nesmie vystaviť riziku ani ohroziť z dôvodu tehotenstva.

2. **Právo na slobodu a osobnú bezpečnosť**, ktoré uznáva, že každý má právo slobodne užívať a kontrolovať svoj sexuálny a reprodukčný život a každý má právo na ochranu pred vynúteným tehotenstvom, sterilizáciou alebo potratom.

3. **Právo na rovnosť a ochranu proti všetkým formám diskriminácie**, podľa ktorého má každý jednotlivec právo na informácie, vzdelávanie a služby v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia bez ohľadu na rasu, farbu pleti, pohlavie, sexuálnu orientáciu, rodinný stav, postavenie v rodine, vek, jazyk, náboženstvo, politické presvedčenie, národnostný alebo sociálny pôvod, majetok, rod alebo iné postavenie.

4. **Právo na súkromie**, čo znamená, všetky služby týkajúce sa sexuálneho a reprodukčného zdravia by mali klientom poskytovať súkromie a zaručovať, že osobné informácie o klientoch zostanú dôverné.

5. **Právo na slobodu myslenia**, ktoré umožní každému ochranu pred obmedzovaním prístupu k vzdelaniu a informáciám týkajúcich sa sexuálneho a reprodukčného zdravia z dôvodov zmýšľania, svedomia a náboženstva

6. **Právo na informácie a vzdelanie**, ktoré zabezpečuje každému právo na úplné informácie o relatívnych výhodách, rizikách a účinnosti všetkých metód regulácie pôrodnosti, aby rozhodovanie v tejto oblasti prebehlo s plným, slobodným súhlasom založeným na informovanosti.

7. **Právo rozhodnúť sa, či uzavrieť alebo neuzavrieť manželstvo a založiť si a plánovať rodinu**, aby sa vyhlo uzavretiu manželstvu bez plného, slobodného súhlasu založeného na informovanosti obidvoch partnerov.

8. **Právo rozhodnúť sa, či mať deti a kedy ich mať**, čo znamená právo na služby potrebné na ochranu reprodukčného zdravia, bezpečného materstva a bezpečnej interrupcie, ktoré ponúknu pokiaľ možno v čo najširšej škále účinné a bezpečné metódy kontroly pôrodnosti, ktoré sú prístupné, dostupné a vyhovujúce pre všetkých užívateľov.

9. **Právo na zdravotnú starostlivosť a ochranu zdravia**, čiže na najvyššiu možnú kvalitu zdravotnej starostlivosti a právo na ochranu pred tradičnými praktikami škodiacimi zdraviu.

10. **Právo využívať poznatky vedeckého pokroku**, ktoré zahŕňa právo na využitie a prístup k dostupným reprodukčným technológiám, ak objektívny výskum ukázal, že pomer rizika a prínosu je prijateľný a že tieto metódy neskrývajú negatívne vedľajšie účinky na zdravie.

11. **Právo na slobodu zhromažďovať sa, zúčastňovať na politickom živote** a zakladať združenia, ktorých cieľom je podporovať sexuálne a reprodukčné práva.

12. **Právo na ochranu proti mučeniu a zlému zaobchádzaniu**, aby sa ochránili deti, ženy a muži pred všetkými formami sexuálneho násilia, zneužívania a obťažovania.

59 Biblická postava: Ananiáš, Azariáš, Mízael



Priateľstvo robí život príjemnejším a ťažké chvíle znesiteľnejšími. Ťažkosti ich preverujú a posilňujú. Taký bol vzťah medzi tromi mladými Židmi deportovanými do Babylonu a Danielom. Ich priateľstvo pre nich znamenalo veľa, ale nikdy nedovolili, aby si v ich životoch privlastnilo Božie miesto, dokonca ani tvárou v tvár smrti.

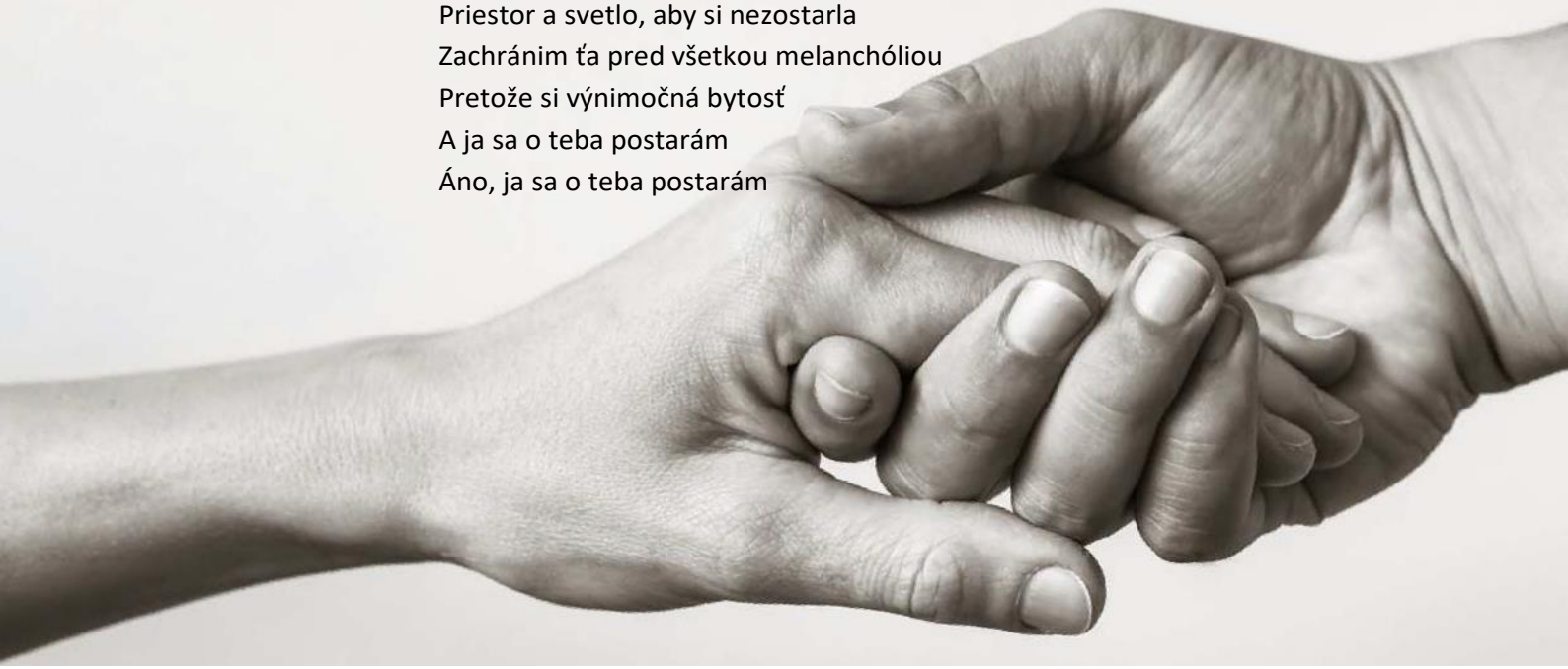
Spoločne sa mlčky vzopreli príkazu kráľa Nabuchodonozora, aby sa poklonili a uctievali modlu, ktorú si sám zhotovil. Spoločne vykonali odvážny skutok, zatiaľ čo ostatní, ktorí sa ich chceli zbaviť, kráľovi povedali, že títo traja Židia boli nelojálni. Hoci to nebola pravda, Nabuchodonozor nemohol ušetriť ich životy bez toho, aby nespôsobil rozpaky.

Bola to chvíľa pravdy. Smrť mala ukončiť ich priateľstvo. A malý kompromis by im umožnil žiť a tešiť sa zo svojho priateľstva, slúžiť Bohu a svojmu ľudu, kým sú na tejto zemi. Ale oni boli dosť múdri na to, aby si uvedomili, že by to podkopalo práve to presvedčenie, ktoré ich tak úzko spájalo: vernosť Bohu. Preto neváhali dať svoje životy do Božích rúk a zvyšok bol víťazstvom!

Keď vynecháme Boha z našich najdôležitejších vzťahov, máme tendenciu očakávať, že tieto vzťahy uspokoja naše potreby, ktoré môže uspokojiť len Boh. Priatelia sú užitoční, ale nemôžu uspokojiť naše najhlbšie duchovné potreby. Vynechanie Boha z našich vzťahov ukazuje, aký je nedôležitý v našom živote. Náš vzťah s Bohom musí byť dostatočne dôležitý kvôli tomu, aby sa dotýkal aj iných vzťahov, najmä blízkych priateľstiev.

60 Starostlivosť (La cura) Franco Battiato

Budem ťa chrániť pred strachom z hypochondrie
Od obáv, s ktorými sa stretneš počas svojho života
Od nespravodlivosti a podvodov tvojej doby
Od zlyhaní, ktoré spôsobíš svojou povahou
Zbavím ťa tvojich bolestí a výkyvov nálad
od posadnutosti tvojimi mániami
Prekonám gravitačné prúdy
Priestor a svetlo, aby si nezostarla
A budeš vyliečený zo všetkých chorôb
Pretože si výnimočná bytosť
A ja sa o teba postarám
Potuloval som sa po poliach Tennessee
kto vie, ako som sa tam dostal
Nemáš pre mňa biele kvety?
Rýchlejšie ako orly sú moje sny
Prekračujú more
Predovšetkým ti prinesiem ticho a trpezlivosť
Budeme spolu putovať po cestách, ktoré vedú k podstate
Vône lásky omámia naše telá
Augustové ticho neukľudní naše zmysly
Zapletiem ti vlasy ako zápletku básne
Poznám zákony sveta a pre teba urobím z nich dar
Prekonám gravitačné prúdy
Priestor a svetlo, aby si nezostarla
Zachránim ťa pred všetkou melanchóliou
Pretože si výnimočná bytosť
A ja sa o teba postarám
Áno, ja sa o teba postarám



61 Evanjeliové texty



MAREK 3, 13-19

Potom vystúpil na vrch, povolal k sebe tých, ktorých sám chcel, a oni prišli k nemu. Vtedy ustanovil Dvanástich, aby boli s ním a aby ich posielal kázať s mocou vyháňať zlých duchov: Šimona, ktorému dal meno Peter, Jakuba Zebedejovho a Jakubovho brata Jána, im dal meno Boanerges, čo značí Synovia hromu, ďalej Ondreja, Filipa, Bartolomeja, Matúša, Tomáša, Jakuba Alfejovho, Tadeáša, Šimona Kananejského a Judáša Iškariotského, ktorý ho potom zradil.

JÁN 5, 12-17

Toto je moje prikázanie: Aby ste sa milovali navzájom ako som ja miloval vás. Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov. Vy ste moji priatelia, ak robíte, čo vám prikazujem. Už vás nenazývam sluhami, lebo sluha nevie čo robí jeho Pán. Nazval som vás priateľmi, pretože som vám oznámil všetko, čo som počul od svojho Otca. Nie vy ste si vyvolili mňa, ale ja som si vyvolil vás a ustanovil som vás, aby ste išli a prinášali ovocie a aby vaše ovocie zostalo; aby vám Otec dal všetko, o čo ho budete prosiť v mojom mene. Toto vám prikazujem: Aby ste sa milovali navzájom.

LUKÁŠ 22, 24-27

Vznikol medzi nimi aj spor, kto je z nich asi najväčší. Povedal im: „Králi národov panujú nad nimi, a tí, čo majú nad nimi moc, volajú sa dobrodincami. Ale vy nie tak! Kto je medzi vami najväčší, nech je ako najmenší a vodca ako služobník. Veď kto je väčší? Ten, čo sedí za stolom, či ten, čo obsluhuje? Nie ten, čo sedí za stolom? a ja som medzi vami ako ten, čo obsluhuje.“

LUKÁŠ 22, 61-62

Vtedy sa Pán obrátil a pozrel sa na Petra a Peter sa rozpamätal na Pánovo slovo, ako mu povedal: „Skôr ako dnes kohút zaspieva, tri razy ma zaprieš.“ Vyšiel von a horko sa rozplakal.

MATÚŠ 26, 48-50

Jeho zradca im dal znamenie: „Koho pobozkám, to je on; toho chyťte!“ a hneď pristúpil k Ježišovi a povedal: „Buď pozdravený, Rabbi!“ a pobozkal ho. Ježiš mu povedal: „Priateľu, načo si prišiel!?“ Vtedy pristúpili, položili na Ježiša ruky a zajali ho.

62 Ďakujem veľmi pekne
Max Pezzali

Keď vidíte
Hory, pretože nie je hmla
Keď sa začínajú prázdniny
A keď sa konečne vrátim domov
Keď vstávam a cítim že som tu
Keď sa otrieš nosom o môj
Keď dýchaš blízko mňa
Cítim, že, cítim, že
Každý deň, každý okamih
Ktorý žijem
Ďakujem veľmi pekne
Keď sa hrajú
V stredu v televízii futbalové poháre
Keď počúvam krásnu skladbu
Ktorú som nikdy nevnímal za takú krásnu
Keď ma príde privítať môj pes
Keď vidím svojich rodičov usmievať sa
Keď mám nadšenie robiť (čokoľvek)
Cítim, že, cítim, že
Za každý deň, na každý okamih
Ktorý prežívam
Ďakujem naozaj, skutočne

Za každý moment, každý deň, každý okamih
Ktorý mi bol daný
Ďakujem naozaj, skutočne
Keď mikrofón
Nikdy ho nechcem opustiť
Keď moji priatelia vsádzajú
Na SNAI a vyberajú
Keď sa mi svet zdá lepší
Hoci len na chvíľu
Keď viem, že to dokážem
Cítim, že, cítim, že
Za každý deň, každý moment, každý okamih
Ktorý prežívam
Ďakujem naozaj skutočne
Za každý moment, každý deň, každý okamih
Ktorý mi bol daný
Ďakujem veľmi pekne
Ďakujem veľmi pekne
Ďakujem veľmi pekne
Ďakujem veľmi pekne
Ďakujem veľmi pekne
Ďakujem veľmi pekne



63 Úryvok evanjelia Mt 18, 15-18

„Keď sa tvoj brat prehreší proti tebe, choď a napomeň ho medzi štyrmi očami. Ak ťa počúvne, získal si svojho brata. Ak ťa nepočúvne, priber si ešte jedného alebo dvoch, aby bola každá výpoveď potvrdená ústami dvoch alebo troch svedkov. Keby ani ich nepočúvol, povedz to cirkvi. a keby ani cirkev nechcel poslúchnuť, nech ti je ako pohan a mýtnik. Veru, hovorím vám: Čo zviažete na zemi, bude zviazané v nebi, a čo rozviažete na zemi, bude rozviazané v nebi.“



64 SMS od teba... Formulár SMS odo mňa



Situácie, na ktoré musíme reagovať		SMS o mne
Priateľ vždy príde neskoro keď ste plánovali ísť na výlet. Nikdy nie je dochvíľny!		
Priateľ nikdy nepovie. čo si myslí a keď to urobí, je neistý a červená sa.		
Priateľ nikdy nehovorí vážne, ale vie iba podpichovať a silno žartovať.		
Priateľ si vždy myslí, že má pravdu, vždy obviňuje iných a nikdy nemá pochybnosti.		
Priateľ neprijíma ani vtipy, ani kritiku; okamžite zosmutnie a uzavrie sa do seba.		

Ak chcete na stránke YouTube aktivovať titulky v požadovanom jazyku, postupujte podľa nasledujúceho postupu:

1. Vyberte položku **NASTAVENIA**
2. Aktivujte položku **SUBTITULKY**
3. Vyberte možnosť **AUTOMATICKÝ JAZYK**
4. Vyberte (zobrazí sa po voľbe možnosti automatický jazyk) **AUTOMATICKÝ PREKLAD**
5. Vyberte **PREFEROVANÝ JAZYK**