

**Metodicko-pedagogické centrum, Tomašíkova 4, Bratislava
Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo, Ambroseho 6,
851 02 Bratislava**

VÝCHOVA K MANŽELSTVU A RODIČOVSTVU

Zborník metodických cvičení

Bratislava, november 2005

Úvodom

Vzácná hodnota individuálnej, osobnej slobody sa javí človeku našej súčasnej euro-americkej civilizácie ako hodnota číslo Jeden, ako hodnota, ktorej hodno (skoro) všetko podriaďiť. A tak na oltár individuálnej slobody sa kladú aj manželské a rodinné záväzky v domnienke, že obmedzujú slobodu človeka.

Súbežne s touto predstavou slobody, oslabujúcou medziľudské vzťahy, idú aj komerčné záujmy „sexuálneho priemyslu“, využívajúce nákazlivú klímu hedonistickej kultúry, aj ponižujúca prax v podobe predaja žien a detí na sexuálne služby, predaja ženských vajíčok na účely reprodukčných technológií, prísľuby zázrakov medicíny na úkor ľudských embryí...

Ako rozpozna mladý človek, kedy ide o pokrok a kedy ide o surové využívanie ľudskej neznalosti a nedostatkov zákonov a ich sankcií na ponižovanie ľudskej dôstojnosti tých, ktorí sú predmetom zneužívania pre komerčné účely medzinárodných klanov?

Mnohé zo spomínaných javov nie sú plne regulovateľné štátnou a policajnou mocou. Najlepšou ochranou je ochrana zvnútra človeka: Interiorizované hodnoty ľudskej dôstojnosti vlastnej i každého človeka, citlivosť na budovanie pozitívnych vzťahov k druhým ľuďom je oveľa silnejšou ochranou voči zneužitiu (sexuálnemu či psychickému), pôsobia účinnejšie ako strach z AIDS.

Ako pomôcť deťom a mladým ľuďom, aby si už od detstva mohli budovať pozitívne vzťahy k ľuďom, ktoré by im obohatili potrebu komunikácie, poznanie rôznych stránok života a potrebu lásky? To je prvoradou úlohou rodičov a v rodinách so zdravými vzťahmi sa to deje najúčinnjším spôsobom. Na to nadväzujú výchovné a vzdelávacie školské programy etická výchova a náboženská výchova. Každá vlastnými prostriedkami a vlastnou motiváciou, ale budujú na spoločnom základe: na spôsobilosti každého človeka lásku dávať a lásku prijímať. Tento „bratský postoj“ k ľuďom je zdravým a nevyhnutným základom aj pre budovanie budúcich partnerských vzťahov.

Od roku 1998 sa na všetkých školách SR poskytuje deťom a mládeži prostredníctvom viacerých predmetov výchova k manželstvu a rodičovstvu (ďalej VMR). **Vyššie spomenuté riziká logicky vyžadujú, aby sa v tomto nadpredmetovom výchovnom projekte prehĺbil dôraz na výchovu ku vzťahom, osobitne ku partnerským vzťahom a k rodinným hodnotám**

Tieto skutočnosti sú východiskom a základom, z ktorých vznikol vzdelávací projekt Výchova k manželstvu a rodičovstvu – sexualita v slobode a zodpovednosti. Projekt bol pripravený a realizovaný v podobe priebežného vzdelávania pre učiteľov základných a stredných škôl poverených touto problematikou /učitelia etickej výchovy, náboženskej výchovy, koordinátori výchovy k manželstvu a rodičovstvu. Projekt vznikol a bol realizovaný z iniciatívy odborníkov, členov občianskeho združenia Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo, Ambroseho 6, Bratislava 5.

Iniciátori projektu sa rozhodli okrem vlastných odborníkov pôsobiacich na akademických inštitúciách a v odbornej praxi, týkajúcich sa rôznych oblastí vedy, ktoré súvisia s životom rodiny a jej členov, spojiť sily s odborníkmi a odborníčkami z Pedagogickej fakulty Trnavskej univerzity v Trnave a s pracovníčkami a pracovníkmi z troch metodicko-pedagogických centier na Slovensku. Sú to MPC, Tomašíkova ulica 4 a MPC Exnárova 20 v Bratislave a MPC, Tarasa Ševčenku 11 v Prešove. Do spolupráce sa zapojil aj Krajský školský úrad v Žiline. Im všetkým patrí za to naša úprimná vďaka!

Projekt nadväzuje na požiadavky kladené na učiteľov etickej výchovy, náboženskej výchovy, biológie, občianskej náuky a iných predmetov, v ktorých sa realizuje výchova

k manželstvu a rodičovstvu, schválená vládou SR v júni 1998. Vzdelávanie učiteľiek a učiteľov malo formu priebežného vzdelávania podľa vyhlášky č. 42/1996 Z.z.

Realizátori projektu sa orientovali na

- vytvorenie širších informačných možností pre tvorivú prácu vyučujúcich v oblasti VMR, aby mohli úspešne realizovať v školskej praxi túto dôležitú oblasť osobnostného formovania detí a mládeže pre ich budúce životné roly,
- rozvíjanie pedagogických spôsobilostí potrebných pri práci s mládežou vo VMR rozvíjaním tvorivosti učiteľov pri tvorbe metodických postupov a pomôcok,
- zdôraznenie hodnôt rodiny a manželstva. Na konkrétnych školách je VMR veľakrát hodnotovo rôznorodá a nie vždy v zhode s jej cieľovým zameraním, pokiaľ absentuje zameranie na rodinu, na hodnotu nového budúceho života, na hodnotové aspekty partnerskej lásky.

Projekt VMR – sexualita v slobode a zodpovednosti prebiehal v čase od novembra 2002 do apríla 2005. Semináre sa konali v Modre, v Prešove a v Žiline, aby frekventanti ušetrili náklady na cestovné. V každom z uvedených miest bolo organizovaných po 6 seminároch, v rozsahu 15 hodín (od piatku rána do soboty poludnia), spolu 90 hodín. Z toho dve tretiny času boli venované prednáškam, s možnosťou následnej diskusie v pléne, jedna tretina času patrila metodickým cvičeniam a aktivitám v skupinách.

Prvé dva semináre boli venované téme „Človek a jeho osobnosť“, tretí a štvrtý seminár téme „Človek a jeho vzťahy“, piaty a šiesty téme „Rodina a jej miesto v spoločnosti“. Do týchto tém vstupovali prednáškami a metodickými prácami jednak odborníci z univerzít, z medicínskej praxe, z oblasti poradenských služieb pre deti a mládež, pre manželské páry, pre náhradných rodičov. Okrem nich vstupovali do procesu výchovy detí a mládeže pre ich životné roly na príslušných školách frekventantov vzdelávania aj vyškolení moderátori práce s deťmi a mládežou z organizácie ACET. Na základe pozvania zo strany frekventantov vzdelávania pripravili viac ako päťsto hodín diskusií v triedach na tému „Sexualita, AIDS, vzťahy“. Všetci účastníci vzdelávania dostali postupne témy prednášok a značnú časť metodík v podobe 6 účelovo pripravených zborníkov pre individuálne štúdium.

Za financovanie projektu priebežného vzdelávania učiteľov zodpovedal iniciátor projektu Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo. Snahou bolo odbremeniť učiteľov od nákladov na pobyt, stravu a literatúru pre individuálne štúdium a minimalizovať ich náklady na cestovné. Veľká časť organizačnej práce bola zabezpečená dobrovoľníckou prácou členov občianskeho združenia SSRZR a pracovníčkami spolupracujúcich Metodicko-pedagogických centier. Finančné prostriedky na realizáciu projektu poskytla nemecká **Nadácia Renovabis z Freisingu**. Ešte pred vstupom SR do EÚ sme si už v novembri 2002 mali možnosť odskúšať silu solidarity a rešpekt voči našim vlastným projektom zo strany našich budúcich partnerov v EÚ.

Na záver vzdelávania účastníci a účastníčky vypracovali metodické práce so zameraním na tri cieľové hodnoty priebežného vzdelávania: 1/ harmonický rozvoj osobnosti človeka, 2/ kvalita a stabilita partnerských vzťahov, 3/ vzťahová hodnota rodiny. Z celkového počtu odovzdaných metodických prác je zameraných na cieľové hodnoty 1/ 116 prác, na tému 2/ 156 prác a na tému 3/ 140 metodických prác. Zúžený výber hodnotných metodických prác ponúkame formou zborníka, aby mohli poslúžiť pre širšiu pedagogickú verejnosť.

Ďakujeme autorkám a autorom metodík za ich tvorivé myšlienky.

Tento projekt je príspevkom občianskeho združenia Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo a jeho spolupracovníkov a spolupracovníčok k budovaniu budúcich zdravých rodín – prostredníctvom výchovy detí a mládeže v škole k zodpovednej láske.

V Bratislave 12. novembra 2005, autori projektu: PaedDr. Oľga Križová, Ing. Terézia Lenczová, CSc. a Mgr. Ivan Podmanický.

I. ČASŤ: harmonický rozvoj osobnosti človeka

Som človek, žena či muž, jedinečný a vzácny, som zodpovedný za seba i za tých, ktorých som si pripútal k sebe.

V tejto časti metodík ide o to, poukázať na potrebu integrálneho rozvoja osobnosti chlapcov a dievčat v jeho citovej, intelektuálnej a vôľovej dimenzii a nechať zažiť jeho vzácnosť; o odvahu byť sebou vo vrstovníckych vzťahoch i v metamorfózach módných prúdov; o motiváciu pracovať na sebe, na svojom charaktere, ktorý môže byť darom pre druhých ľudí, pre budúceho partnera/partnerku; o pestovanie odolnosti voči lákavým ponukám rýchleho zbohatnutia alebo nevšedných zážitkov prostredníctvom drog alebo predčasných sexuálnych vzťahov.

Metodiky sú označené poradovým číslom, názvom, vekom, pre ktorý sú určené, časom, potrebným na ich realizáciu a pedagogickým cieľom. Nebolo žiaľ možné ich usporiadať podľa niektorých z týchto znakov.

1: Óda na človeka

Vek: od 12 rokov,

Čas: 45 min.

Cieľ: učiť deti žasnúť a obdivovať

Pomôcky: plagát s postavou človeka a zakreslenými všetkými životne dôležitými systémami a orgánmi.

1/ Deti hodnotia funkcie jednotlivých systémov, podmienky ich fungovania, ohrozenia ich fungovania.

2/ Spolu s moderujúcim pedagógom hľadajú a hodnotia vzájomné súvislosti fyziológie a psychiky, citov a vôle.

Na záver na spôsob brainstormingu sa napíšu na tabuľu prívlastky, ktoré deti vymyslia ako odpoveď na otázku: Aký je človek?

Terézia Lenczová

2: Čo vo mne plní úlohu kompasu?

Vek: Od 12 rokov,

Čas trvania aktivity: 25 min.

Cieľ: aktivizovať v sebe vedomie o prítomnosti svedomia, ktoré je „poradným orgánom“, centrom osobnosti.

Toto sú otázky pre diskusiu v skupinách a potom sa objavy a závery prednesú v pléne triedy:

1/ Si v rukách únoscov a nemáš sa s kým poradiť. Nútia ťa k niečomu, čo sa ti prieči: čo, kto ti povie, čo máš urobiť, čo je správne?

2/ Skupina rovesníkov si vymyslí:

☞ spôsob, ako získať peniaze na zábavu,

☞ spôsob, ako vydráždiť nejakého spolužiaka/spolužiačku, aby sa „zabavili“ na jeho/jej bezmocnosti.

Čo urobíš ty?

3/ Ako by si charakterizoval/a vlastnosti človeka, o ktorom sa hovorí, že je:

☞ dobrý človek,

☞ čestný človek,

☞ človek s vlastnou tvárou?

4/ Raz budeš vychovávať svoje deti: ako im vysvetlíš, čo je správne a čo nie v ich správaní, v prostredí okolo, ak ty sám/a to nemáš jasné?

5/ Ak by tvoja mamička a otec čakali dieťaťko, tvojho ďalšieho súrodenca a uvažovali by o umelom ukončení tehotenstva: ako by si im argumentoval/a, aby dieťaťku zachovali život?

3: Ako „funguje“ svedomie

Vek: od 12 rokov

Cieľ: navodiť príležitosť, aby sa žiaci učili vnímať etický rozmer situácií všedných dní a učili sa rozpoznávať správne riešenia.

Čas trvania aktivity: 20 min.

Učiteľ/učiteľka predloží žiakom na zamyslenie a posúdenie niekoľko príbehov:

1/ Kolega prišiel do práce rozrušený. „Na parkovisku som trocha narazil do zaparkovaného auta a rozbil som mu pravý blinker“, zdôveril sa. „Nikto ma nevidel, mohol som ujsť, ale poriadne by ma „hrýzlo“ svedomie. Na lístoček som napísal svoju adresu s udaním škody a lístoček som zasunul za stierač poškodeného auta.“ Prečo sa kolega rozhodol takto konať? Iste ho nik nevidel. Mohol pokojne zmiznúť a teraz ho to bude stáť niekoľko stovák. Napriek tomu sa rozhodol odhaliť, že on spôsobil škodu. Uvedomil si, že utiecť bez napravenia škody by bolo nesprávne, nemorálne. Tak mu to povedalo jeho svedomie. Keby sa rozhodol konať inak, „zhodil“ by sa sám prd sebou. Nemohol by sa zbaviť pocitu viny a výčitiek svedomia. V tomto prípade mu svedomie niečo **zakazuje**.

2/ Môj sused odišiel pracovať do Nemecka. Zarobil si tam slušné peniaze na stavbu domu. Ale rozhodol sa, že si postaví dom doma, kde bolo veľa chudobných ľudí, aby im mohol pomáhať. Daroval im nejaké peniaze a zháňal pre nich sponzorské dary. A tak spoločnými silami postavili útulok pre viacerých chudobných bez domova. V tomto prípade mu to svedomie a zodpovednosť za dobrý zárobok **prikazuje, aby pomáhal aj druhým ľuďom**.

3/ Priblížime deťom niekoľko osobností, ktoré sa riadili vlastným svedomím: Martin Luther King v USA, Tomas Morus v 16. stor. v Anglicku, Maximilián Kolbe v Poľsku počas II. svetovej vojny, signatári Charty 77, Václav Havel, Ján Čarnogurský a iní. počas totality.

Reflexia pomocou otázok typu: Prečo sa kolega priznal k spôsobenej škode? Prečo občan X.Y. daroval svoje zarobené peniaze a energiu na pomoc chudobným? Čo cítime, keď poslúchneme ten vnútorný hlas svedomia? Čo cítime, keď konáme proti svojmu svedomiu?

Mgr. Marta Bennárová

4: Aký/aká som: moje silné a slabé stránky

Vek: pre I. aj II. stupeň

Čas: 30 min

Ciel: vytvoriť žiakom v skupinkách možnosť premýšľať o sebe, o motívoch svojho konania a uvedomiť si svoje silné a slabé stránky.

Pomôcky: veľký baliaci papier, fixky, ceruza, list s obrysom ľudského tela (príloha č. 1)

1. Väčším deťom rozdáme list s obrysom tela. Vytvoríme skupinky po 2-3 deťoch. Ak pracujeme s malými deťmi, môžu si urobiť obrisy vlastného tela na zemi na baliacom papieri. Podľa prílohy č. 1 sa môžu inšpirovať symbolickým textom k častiam tela a hovoriť v skupinkách každý/á o sebe.

2. Takto všetci členovia skupín popísali svoje silné a slabé stránky. Je to príležitosť k rozhovoru o vlastnostiach každého z detí. Ako jednotliví členovia skupín vidia seba, ako ich vidia druhí.

Mgr. Katarína Compeľová

5: Kreslím seba

Vek: pre II. stupeň

Čas: 30 min.

Pomôcky: ceruzky, papier, pastelky

Ciel: Kresbou vyjadriť určité aspekty svojej osobnosti, svoje záujmy a činnosti, uvedomiť si svoje pozitívne a jedinečné kvality a hodnoty. Cvičenie je zamerané na zvýšenie sebaúcty.

Rozdelíme deti do skupín po 3-5. Na tabuľu napíšeme slová:

- obľúbená hudba
- moje záujmy
- moja obľúbená farba
- moje koníčky

Vyzveme žiakov, aby sa pokúsili tieto aspekty svojej osobnosti vyjadriť jednoduchou kresbou. Potom každý/ každá v svojej skupine vysvetlí zmysel svojich kresieb a obháji si svoje záujmy.

Po skončení aktivity si žiaci kresby podpíšu a urobia z kresieb výstavku.

Mgr. Ingrid Kloknerová

6: Na čo sa hodnotím

Vek: od 10 rokov

Čas trvania aktivity: 45 min.

Ciel: Umožniť sebapoznávanie, podnietiť rozvoj kladných charakterových vlastností, rozvíjať komunikačné schopnosti

Pomôcky: lístočky s rôznymi ľudskými vlastnosťami a charakteristikami, aspoň 3-4-násobok počtu žiakov

Žiaci sedia v kruhu. Uprostred na zemi sú položené lístočky s textom na spodnej strane. V prvom kole si na pokyn učiteľky/učiteľa žiaci hľadajú odpoveď na otázku: **Aký/ aká som?** tak, že si vyberú po jednom lístku. Ak tam nenájdu uspokojivú odpoveď, lístok odložia, ak nájdu, lístok si ponechajú. Prvé kolo končí, keď každý si našiel svoju príznačnú vlastnosť, čo charakterizuje jeho/jej osobnosť.

Druhé kolo prebieha podobne, len každý hľadá lístok odpovedajúci na otázku **Aký/aká chcem byť?**

Mgr. E. Bodická

7: Ako si deti získavajú svoje vzory

Vek: pre I. a II. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier, kartón, rôzne zvyšky látok, nožnice, lepidlo, voskové farbičky, fixky

Cieľ: Každé dieťa potrebuje mužský i ženský vzor identifikácie správania, ako model

Na úvod sa s deťmi porozprávame o ich vzore v rodine: aké vlastnosti má alebo má mať: láskavosť, ochota, dobrosrdečnosť, pozornosť, starostlivosť, priateľstvo.

Potom kladieme otázky a deti odpovedajú:

Na koho z dospelých sa tešíte? Koho radi pozorujete pri práci? Čie slová sú pre vás dôležité?

V prítomnosti koho sa cítite dobre a povzbudzujúco? Kto vám ukazuje, aký je život? Koho

z dospelých si ceníte ako vzor? Sú to vaši rodičia? Kto vám dodáva istotu a pohodu?

Vyučujúci vyzve deti: „Urobte na kartón portrét človeka, ktorý je vašim vzorom. Použite taký materiál, ktorý sa podľa vás k tomuto človeku hodí.

Skúsenosť učiteľky: Kým som hneď v úvodnom rozhovore s deťmi nespomenula vzor v rodine a jeho vlastnosti, väčšie dievčatá robili portréty hercov a herečiek, spevákov a speváčok, Starší žiaci zase rôznych silákov a úspešných športovcov. Mladší žiaci sa zamerali na rôzne rozprávkové postavičky.

Mgr. Sidónia Vörösová

8: Veverčiak Puk alebo Ako sa učíme budovať vzťahy

Vek: I. a II. stupeň

Čas: 35 min.

Pomôcky: príbeh o veverčiakovi Pukovi

Cieľ: rozvíjanie vzťahov a potlačenie egoizmu, agresivity, povyšovania sa, pyšnej osamelosti

Príbeh o veverčiakovi Pukovi a jeho rodine a priateľoch:

Veverčiak Puk žil s ostatnými veveričkami v jednom veľkom parku. S rodičmi a súrodencami bývali v dutom strome nad veľkou lúkou. Všetky veveričky sa zvykli hrať ich najobľúbenejšiu hru – na slepú babu. Ostatné veveričky nemali Puka veľmi radi, pretože sa stále hádal a hneval sa, ak sa mu nepodarilo niekoho pri hre chytiť, alebo keď ho neurobili slepou babou. Jedného dňa sa chcel znovu hrať, ale všetky veveričky zmizli. Najskôr na nich volal, potom nepekne vykrikoval a nik sa neobjavil.

Puk po dlhej chvíli čakania zosmutnel a pochopil: nechcú sa so mnou hrať, lebo som bol ku nim zlý. Začal ľútosť plakať. Už nechcem kaziť hru, vykrikoval.

Veveričky ho z úkrytov pozorovali a bolo im Puka ľúto. Vybehli z úkrytov a pozvali ho do hry. Puk bol veľmi rád, že môže napraviť svoje správanie a prvá jeho otázka bola: Kto chce robiť slepú babu?

Porozprávame sa s deťmi o tom, čo sa im na príbehu páčilo a čo nie a prečo. Deti si môžu príbeh aj nakresliť. Spýtame sa ich, ako ony vidia svoje správanie pri hre, keď sú vonku.

Vysvetlíme im, ako sa egoizmus kazí vzťahy medzi ľuďmi

Mgr. Sidónia Vörösová

9: Utváranie zdravej osobnosti

Vek: 13-14 rokov

Čas: 45 min.

Cieľ: Uvedomiť si, za čo vdčíme našej rodine, ktorá nás sprevádza v našom raste.

Pomôcky: baliaci alebo väčší papier, pastelky, pero, schéma č. 2

Túžbou každého človeka je, byť v živote zdravý a spokojný. Jednotlivé etapy vývinu každého človeka predpokladajú, že mu niekto zabezpečí jeho potreby.

Žiakov/ žiačky rozdelíme do skupín po 4-6-ich. Každá skupinka si na papier nakreslí fixkou veľký rebrík a na jeho vrchole postavu. 5 priečok rebríka si žiaci označia názvami vývojových stupňov človeka: dojča, dieťa od 3-5 rokov, mladší školák, pubertiak, adolescent (príloha 2).

Úlohou žiakov v skupinkách je premyslieť a napísať ku každému vývojovému stupňu potreby a podmienky, ktoré musia byť splnené, aby sa osobnosť človeka vyvíjala harmonicky.

Práce každej skupinky sa vyvesia na stenu a žiaci si porovnajú svoje tvrdenia a poznatky a uvedú riziká jednotlivých vývojových stupňov.

Učiteľ/učiteľka zhrnie na záver potreby a podmienky, ktoré je treba splniť a naznačí, v čom závisí harmonický vývoj každej osobnosti od jej vlastného úsilia.

Mgr. Katarína Miškolciová

10: Kto je pre mňa osobnosť

Vek: pre II. stupeň

Čas: 25 min.

Cieľ: viesť deti k uvažovaniu o hodnotách

Žiaci pracujú v skupinách po troch. Skupinky majú za úlohu:

☞ dohodnúť sa na 3 osobnostiach verejného života

☞ u každej osobnosti povedať 3 vlastnosti (nemôžu sa opakovať), prečo ich považujeme za osobnosti.

Každá skupina si z tých 3 osobností zvolí jednu „svoju“ osobnosť.

Vyhodnotenie formou spoločnej diskusie: Ako sa vám pracovalo? Napíšte aspoň 2 potrebné zmeny vo svojom živote, aby si sa niekto z osobností podobal/podobala.

J. Šimončíčová

11: Starostlivosť o seba

Vek: II. stupeň, najmä 9. trieda

Čas trvania aktivity: 45 min

Cieľ: starostlivosť o rozvoj svojej osobnosti

Často sa nám stáva, že sa cítime sklamaní sami sebou a svojim životom, namiesto toho, aby sme seba prijali. Ba ešte pocit sklamania prehlbujeme tým, že sa porovnávame s ostatnými, ktorí sa nám zdajú byť šťastní a tak si kazíme svoju pohodu. Pôsobíme si bolesť a smútok tým, že chceme niečo, čo nemáme a odmietame to, čo máme. Ak si toto uvedomíme, môžeme toto správanie zmeniť a nahradiť ho myšlienkami a správaním, ktoré nás pozdvihne a zlepši našu starostlivosť o seba a našu kvalitu života. V diskusii si žiaci a žiačky môžu ujasniť a pomenovať, čo je potrebné robiť, zmeniť na úrovni:

☞ fyzickej (viac spánku, lepšie sa stravovať, viac cvičiť a pod.)

☞ psychickej (zlepšiť vzťah ku sebe a správanie k ľuďom v mojom okolí).

Cvičenie má pomôcť žiakom rozoznať príčiny toho, že v sebe vyvolávajú a živia pocity nešťastia a vytvoriť príležitosť naučiť sa o seba lepšie starať. Cvičenie môže byť písomnou formou alebo rozhovorom v skupinách po 2 žiakoch/žiačkach.

1. Inštrukcia pre žiakov:

- V každej dvojici je jeden partner rozhovoru pomenovaný A, druhý B.

☞ Partner B kladie otázky, partner A odpovedá na otázky prvý.

☞ Sú dve otázky: **Prvá otázka: Ako v sebe vyvolávaš pocit, že si nešťastný/á?** Tá istá otázka sa stále opakuje a partner A odpovedá novými odpoveďami. Ak mu už nič

nenapadá, opakuje tie isté odpovede, čo je znakom, že si majú vymeniť úlohu. A tým sa uzavrie vo všetkých skupinách prvá otázka a učiteľ môže pomôcť dvojiciam pomenovať tú najzávažnejšiu príčinu nevhodného vzorca správania.

- ☞ Vstup do druhej otázky urobí vyučujúci asi takto: Teraz ste poznali niekoľko spôsobov, ako si vytvárate a prehľbujete pocit, že ste nešťastní. Za tieto spôsoby správania musíte prevziať zodpovednosť. Ako? Porozmýšľajte, ako sa budete správať, aby ste dosiahli pocit pohody a spokojnosti. **Druhá otázka znie: Ako sa o seba môžeš lepšie starať?**
- Všetko prebieha ako pri prvej otázke.

Po ukončení cvičenia dáme priestor na spätnú väzbu, formou otázok, napr. Uvedomili ste si niektoré problémy? Našli ste aspoň jeden spôsob, ako sa o seba lepšie starať. Nenútime k odpovedi, iba ak niekto pociťuje potrebu sa zdôveriť.

Branislav Varga, Hlohovec

12: Koláč môjho života

Vek: 10-15 rokov

Čas: 45 min.

Cieľ: navodiť uvažovanie o tom, ako trávim svoj voľný čas, čo by som chcel/a dosiahnuť, resp. zmeniť.

V našom živote máme pred sebou určitý čas. Každý deň máme možnosť prežiť ho zmysluplne alebo ho premárniť. Teraz sa zamyslíme nad tým, ako hospodárime s časom.

Každý/á si nakreslí kruh, ktorý predstavuje môj typický deň a súčasne tortu, ktorú môžem ľubovoľne pokrájať. Každou činnosťou v určitom časovom rozsahu ukrajujem z torty môjho dňa. Vyznačíme si tie časové rozsahy ako dielce torty, každý iný. Vieme, že štvrt' kruhu je 6 hodín.

Tak nakreslíme, koľko nám zaberie spánok, škola, športovanie, pobyt s kamarátmi, úlohy, pobyt s mojou rodinou vrátane jedla a pomoci doma, koľko trávim hrou či inou činnosťou sám/a, prácou.

Vedíme deti k úvahe a hodnoteniu, ako sú spokojní s časovými úsekmi svojho dňa, čo by chceli zmeniť a ako.

M. Smižanská

13: Ako komunikujem so svojim okolím prostredníctvom svojho oblečenia

Vek: 14-15 rokov

Čas: 45 min.

Cieľ: Uvedomiť si problém, ako byť sebou a že to nie je ľahké...

Naše oblečenie dáva okoliu určité informácie o našej osobnosti, o našich hodnotách. Možno si to neuvedomujeme, ale zvyčajne chceme našim oblečením niečo povedať. Výber nášho oblečenia neurčuje iba naša (rodičovská) peňaženka, ale aj móda, skupina, do ktorej patrí, moje vzory, ktoré sa snažím napodobňovať a pod. Naše oblečenie okolie vníma a vedome alebo podvedome ho hodnotí a nás podľa toho nejako zaradí.

Každý/á zo žiakov si rozdelia hárok papiera na 3 časti. Do 1. stĺpca napíšu časti odevu a obuv, ktoré majú na sebe, ktoré radi nosia, ale aj doplnky – retiazky, prsteň a iné ozdoby.

Do 2. stĺpca napíšu, čo by chceli, aby ich šaty povedali o nich (že sú moderní, majú vkus, sledujú módu a i.)

Po skončení svoj lístok preložia, aby nebolo vidno písané v 2. stĺpci.

Potom sa žiaci rozdelia na skupinky po 4-5. Každá skupina zhodnotí, ako oblečenie každého

jej člena/členky pôsobí na ostatných.

Na záver zhodnotia za každého člena/členky skupinky, ako a v čom sa zhodovali hodnotenia vlastné a hodnotenia skupiny.

Na záver môže učiteľ/učiteľka doplniť pohľad lekárov, v čom je škodlivosť príliš tesných častí odevu a ako prikrátke a priesvitné časti odevu priťahujú neželanú pozornosť okolia.

M. Smižanská

14: Ako prežívať radosť v duši

Vek: od 12 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier, pero

Cieľ: Telo zdobí krásna tvár, pekná postava... dušu zdobia krásne vlastnosti, cnosti.

Uvedomiť si úlohu a hodnotu cností v živote osobnom i spoločenskom.

Starí Gréci už dávno poznali tajomstvo, ako mať v duši radosť. Objavili niečo, nad čím dnes mnohí len mávnu rukou, Našťastie nie všetci. Aj dnes mnohí z nás chcú prežiť krásny život a mať skutočnú radosť v duši. Bez cností to však nejde, lebo ony sú prameňom radosti, cez ne sa dostáva pohoda do duše človeka. Je to zákon, ktorý „kráča s ľudstvom“. Na ozrejmienie si úlohy cností v živote použijeme prirovnanie k bežne známemu pomocníkovi človeka, k autu.

Žiaci si nakreslia auto, jeho hlavné časti. A učiteľ/učiteľka spolu so žiakmi hovorí prirovnania:

1/ Volantom volíme správny smer a cestu, aby sme sa s niekým nezrazili. Úlohu volanta hrá u človeka **rozvážnosť, múdrosť**.

2/ Motor pohýna auto dopredu, do svahu. Človekom má hýbať jeho **mravná sila, pevná vôľa**.

3/ Auto veľmi často potrebuje zapnúť brzdy, aby bolo v pohybe primeranom situácii. Aby človek bol v primeranom postoji, zaručí mu to cvikom získaná cnosť **miernosti**.

4/ Aby bola premávka bez problémov, k tomu slúžia dopravné predpisy. Tie určujú, kedy, kde a ako sa má auto pohybovať. V živote človeka cnosť **spravodlivosti** usmerňuje, čo, kedy a komu máme dať.

Cnosti robia z ľudí hrdinov. Kto ich má osvojené, dokáže odolať zlu. Nebedáka nad dobou, v ktorej žije. Len slabochom nevyhovuje „doba“. Človek má slobodu a múdrosť, aby dokázal odolať negatívnym vplyvom spoločnosti, aby dokázal plávať proti prúdu.

Na záver dáme žiakom/žiačkam možnosť, ak chcú, aby si vo svojom aute premietli svoje konkrétne zážitky a odovzdali si ich v diskusii v skupinkách po 3-4.

Mgr. Renáta Tonhaiserová

15: Vnímam svoju osobnosť

Vek: 6. ročník ZŠ

Čas: 45 min.

Pomôcka: úryvok z knihy Tomáš Tomášových: Ako ďaleko je do Šanghaja – z denníka mŕtveho drogového závislého chlapca

Ciele: Viest' deti k tomu, aby sa vo voľnom čase venovali športu a záujmom. Podporovať ich, aby dokázali hovoriť o tom, ako vnímajú samých seba a život okolo seba. Poznávaním seba samých učiť deti žiť v dnešnom náročnom svete, odhadnúť svoje schopnosti, vedieť sa vyrovnáť s rôznymi životnými situáciami.

Žiaci/žiačky pracujú jednotlivo, vyplňajú anketový lístok s neúplnými vetami, ktoré dopĺňajú

podľa svojho rozhodnutia:

1. Pretože som zvedavý, rád/a by som....
2. Každý človek túži po dobrodružstve. Ja túžim
3. Za žiadnych okolností by som sa nedokázal vzdať
4. Nechápu ma
5. Za hrdinu považujem.....
6. Učiť sa
7. Moje hodnoty

Potom si deti v skupinkách po 4 porovnajú svoje doplnené texty. Je zaujímavé vnímať, kto a nakoľko je ochotný sa zriecť svojej formulácie a prispôbiť sa druhým.

Vyhodnotenie:

Zhrnúť obraz o deťoch, ktorý dali doplnené texty. Upozorniť, že v živote je často treba zvažovať, kedy je hodno sa prispôbiť a kedy si stáť za vlastným názorom.

Mgr. E. Levická

16: Zmena „škaredého káčatka na labuť“

Vek: od 5. triedy ZŠ

Čas: 25 min.

Pomôcky: rozprávka O škaredom káčatku, ceruza, papier

Cieľ: povzbudiť deti, najmä dievčatá v období puberty, aby mali trpezlivosť so sebou samými; rozvíjať zdravé sebedovetomie detí.

Prečítať rozprávku O škaredom káčatku a vopred deti upozorniť, aby si všímali správanie všetkých postáv tohto príbehu. Potom si deti píšú odpovede na otázky, ktoré kladie vyučujúci:

- ☞ som spokojný/á so sebou ?
- ☞ čo by som na sebe zmenil/a?
- ☞ môžem to dosiahnuť a ako?
- ☞ čo by som nechcel/a zmeniť?
- ☞ je dôležitý vzhľad alebo charakter?
- ☞ porovnajte prácu a odmenu výkonnej zdravotnej sestry a víťazky súťaže MISS

Povzbudiť dievčatá a chlapcov k trpezlivosti, keď sa im v puberte mení telo. Najmä telo dievčaťa na telo ženy. Je to prirodzený proces a záleží na nich, ako si budú vážiť seba samých. Musia si vybudovať zdravé sebedovetomie, veď onedlho sa zmenia na krásne biele labute.

Mgr. Antónia Šmalová

17: Čo by o mne hovorili moje veci....

Vek: od 10 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: papier, ceruzka

Cieľ: sebaopoznávanie

Niekedy nám padne ťažko hovoriť o sebe. Predstavte si, že by nejaký predmet o tebe rozprával: tvoja zubná kefka, posteľ, topánky, skriňa, šaty...O tom, kto si, čo robíš, o čo máš záujem, čo je na tebe pekné, čo by si mal/mala zmeniť na sebe

Deti pracujú jednotlivo: zvolia si predmet, ktorý hovorí o nich a zapisujú si, čo by asi taký

predmet o nich mohol povedať.

Podnety na reflexiu:

- ☞ Vystihol ma môj vybraný predmet?
- ☞ Zameral sa viac na vonkajší alebo vnútorný opis?
- ☞ Som podľa tohto opisu spokojná/ý so sebou?
- ☞ Čí opis sa mi páči a prečo?

Mgr. Katarína Adamcová

18: Som darom pre iných ľudí

Vek: II. a III. stupeň

Čas: 20 min. plus reflexia

Cieľ: uvedomiť si dôležitosť vlastnej osobnosti vo svojom prostredí

Pomôcky: kartičky so slovami, prázdne kartičky, farebné tužky

Každý účastník dostane prázdnu kartičku, na ktorú napíše svoju vlastnosť, o ktorej si myslí, že ňou obohacuje svoje okolie (rodinu, kolektív v škole...) je to jeho DAR pre iných. Na vopred pripravených kartičkách sú všeobecné pojmy, ktoré vyjadrujú potrebu a ponuku okolia, v ktorej sa každý môže nejako uplatniť svojimi „darmi“. Napríklad: pomoc potrebným, ochrana prírody, úcta k životu, spravodlivosť v spoločnosti...

Z týchto kartičiek si každý vyberie jednu kartičku tak, aby jeho „dar“ bol v súlade s ponukou na zvolenej kartičke. Potom v skupinke okolo seba každý/á prezentuje svoj výber.

Reflexia formou otázok, ktoré kladie učiteľ/učiteľka: Je moje správanie motiváciou pre správanie iných (môjho mladšieho súrodenca, chlapcov od susedov a pod.)? Chcem, aby sa iní správali ako ja?

Mgr. Alena Kršková

19: Človek v rozličných rolách

Vek: 10-13 rokov

Čas: 20 min.

Pomôcky: papier a pero

Cieľ: rozmyšľať o sebe a o svojom mieste v živote

Každý človek má v živote určité role. Niektoré má viac, niektoré menej. Je to rola dcéry, syna, matky, otca, kamaráta, kamarátky, v škole...

Deti chvíľu porozmýšľajú a na papier si napíšu, aké role každý/á z nich v živote zastávajú. Potom ich prečítajú spolužiakom okolo.

Ďalšou úlohou bude porozmýšľať, akú rolu by ešte radi zastávali a prečo.

Mgr. Jana Cepová

20: Ako dospievam

Vek: od 11 rokov

Čas: 60 min.

Pomôcky: papier, ceruzka

Cieľ: podeliť sa (kto cíti potrebu) o svoje ťaživé pocity spojené s dospievaním.

Deti sa rozdelia do 4 skupín. Prvá skupina vymyslí hru, v ktorej má jedno alebo viac detí problémy s dospievaním a oni sa mu snažia pomáhať.

Druhá skupina si vymyslí hru, v ktorej si robia starosti dospelí o svojich dospievajúcich.

Tretia skupina si vymyslí hru, v ktorej jedno alebo viac detí objaví niečo, čo sa mu na dospievaní páči, na čo sa teší.

Štvrtá skupina, v ktorej sa niekoľko dospelých rozpráva s radosťou o pokrokoch svojich dospievajúcich. Z čoho sa najmä rodičia tešia?

Jednotlivé skupiny zahrajú svoje scénky celej triede a potom sa spoločne o tom rozprávajú pod vedením pedagóga.

Mgr. Darina Ľahučká

21: Na ceste k osobnosti

Vek: od 11 rokov

Čas: 30 min

Pomôcky: papier, ceruza

Cieľ: upozorniť deti, aby s hrdosťou a vdáčnosťou vnímali svoj osobnostný rast.

Každé z detí dostane za úlohu porozmýšľať, ako sa zmenilo za posledný rok, aký bol jeho/jej vývin, čo sa naučil/a, čo dne vidí inak ako pred rokom, ako sa zmenili jeho /jej záujmy a pohľad na život. Toto napíše na lístok v čase 10 min.

Potom v dvojiciach sa požiadajú jeden druhého, aby napísali, čo oni pozorovali na svojom spolužiakovi/spolužiačke nového za uplynulý rok.

Ak chcú, môžu si tieto dva pohľady porovnať s ostatnými spolužiačkami/spolužiakmi.

Možno rozšíriť túto úlohu o **d ďalšie dve otázky:**

Kedy naposledy si si uťahoval z dievčat/ uťahovala z chlapcov?

V čom nedokážu chlapci pochopiť dievčatá, dievčatá chlapcov?

Čo si vážia dievčatá na chlapcoch, chlapci na dievčatách?

Na čo sú mimoriadne citlivé dievčatá, na čo chlapci?

Ing. Karin Ležatková

22: Lákadlá a záťaž v dospievaní

Vek: od 14 rokov

Čas: 30 min.

Cieľ: naučiť ostražitosti voči nevhodným ponukám okolia

Pomôcky: papier a pero

Táto hra je zameraná na „meranie“ vzťahu k ponukám a záťažiam v okolí. Ak si ju dokážete zahrať, bude to znamenať, že vám na sebe záleží.

Lákadlá

1. **Drogy**- alkohol, cigarety, iné drogy
2. **Gamblerstvo** – automaty, internet, hry
3. **Sex** -sexuálne dobrodružstvá a zážitky
4. **Šikanovanie** – ovládanie slabších silou

Záťaž

- Konflikty** –škriepky, nedorozumenia, spory
Záťaž- veľa učenia, množstvo povinností
Stres- napätie, zdrav. problémy, sklamanie
Únava- vyčerpanosť, nechúť k práci, k športu

Postup hry:

1. Žiaci pracujú jednotlivo
2. Nakreslia si na papier hlavnú cestu a jej odbočky, na pravej strane sú to záťaž, na ľavej strane lákadlá.
3. Vyjadrite stupnicou od 0-10 bodov mieru prítťažlivosti lákadiel a mieru prežívania záťaží (0= menej často; 10 = stále).
4. Tieto hodnoty napíšte ku svojim bočným cestičkám napravo aj naľavo, buďte ku sebe úprimní.

5. Spočítajte si body na každej odbočke. Najvyšší možný počet na každej odbočke je 40, najmenší 0 bodov.

Porovnaním týchto bodov na jednej i druhej strane hlavnej cesty vášho života získate obraz o „kvalite spokojnosti“ so svojim životom. **Ľavá strana** vám ukazuje silu lákadiel vo vašom živote. Najslabodnejší je ten, kto (úprimne) napočítal najmenší počet bodov. **Pravá strana** ukazuje na schopnosť riešiť problémové a záťažové situácie. Najspokojnejší je ten, kto (úprimne) napočítal najmenej bodov.

Mgr. Iveta Dudzíková

23: Príbeh o Petrovi

Vek: 8.-9. ročník ZŠ

Čas: 20 min.

Pomôcky: obrázky (výstrižky z novin a časopisov) napríklad injekčných striekačiek, bandy kamarátov pri hracích automatoch, grafitov, peňazí a pod.

Cieľ: pomôcť žiakom/žiačkam uvedomiť si súvislosti a zákonitosti istých negatívnych spôsobov správania sa

Úlohou je spoločne v komunite triedy vytvoriť príbeh o Petrovi. Učiteľ/učiteľka zdôrazní, že ilustrácie, ktoré priniesol, sú ilustráciou príbehu, ktorý spoločne zostavia. Učiteľ/učiteľka začne rozprávanie: „Peter bol priemerný žiak 8. triedy...“ Ukáže na žiaka/žiačku, ktorý má pokračovať v rozvíjaní príbehu doplnením o ďalšiu informáciu. Takto sa postupuje až do chvíle, kedy sa vyčerpajú všetky ilustrácie, resp. nápady katastrofického scenára nášho Petra.

Úlohou je vytvoriť príbeh s otvoreným koncom, ktorý svojim obsahom šokuje, osloví všetkých. Po ukončení príbehu môžeme otvoriť diskusiu o veciach, ktoré negatívne ovplyvňujú harmonický rozvoj osobností teenagerov. Príbeh by mal byť (ak je to vhodné v danej triede) odstrašujúcim príkladom toho, čo sa môže stať, ak

Autor neznámy

24: Kocka rastu

(voľne na námet Chiary Lubichovej „Kocky lásky“)

Vek: I. a II. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: výkres A4, predtlač kocky (príloha č. 3), nožnice, lepidlo

Cieľ: dať zakúsiť radosť z práce na vlastnom charaktere

Forma kocky môže byť na výkresoch už predtlačaná. Potom ju žiaci skladajú, lepia a na steny kocky napíšu typy prosociálneho správania:

1. Niekomu pomôcť
2. Darovať darček – (hmotný aj nehmotný)
3. Niečo obetovať
4. Prejaviť priateľstvo
5. Prejaviť zodpovednosť
6. Otvorené pre návrhy žiakov, napr. odpustiť

Túto aktivitu možno robiť počas jedného týždňa. Každý deň ráno si jeden (dohodnutý) žiak hodí kocku a to, čo sa ukáže na hornej strane je predsavzatím pre kolektív celej triedy na tento deň. Na druhý deň zasa niekto iný. Podľa našej skúsenosti v triede som videla, že na väčšine žiakov bolo vidno, že to brali vážne a snažili sa podľa toho správať v škole a niektorí aj doma.

Mgr. Marta Matejčíková

25: Aké máme rôzne podmienky pre náš rast...

Vek: od 13 rokov

Čas: 30 min.

Cieľ: dať priestor uvedomiť si a prijať fakt rozdielnych východiskových možností pre jednotlivé deti, môže to byť aj motivácia mať triezvejšie a konkrétnejšie životné ciele.

Žiaci a žiačky sa postavia na pomyselnú štartovaciu čiaru v strede miestnosti a potom sledujú inštrukcie, na základe ktorých sa menia ich miesta:

- krok vpred, ak bývaš v rodinnom dome
- krok vpred, ak máte doma osobný počítač s internetom
- krok vpred, čo boli v lete na dovolenke pri mori
- krok vpred, ak vlastníte auto
- krok vpred, ak vlastníte chatu, chalupu či podobnú vec
- krok vpred, ak....

Štartovacia čiara-----

- krok vzad, ak máte v rodine nezamestnaného člena rodiny
- krok vzad, ak sú tvoji rodičia rozvedení
- krok vzad, ak nevlastníš, nemáte doma, bicykel
- krok vzad, ak nevlastníš mobilný telefón
- krok vzad, ak nemáš kolieskové korčule
- krok vzad, ak

Záver: Aký máte pocit z toho, akú pozíciu máte v triede podľa ekonomickej situácie vašej rodiny? Žiaci, ktorí majú rôzne pozície, majú rovnakú šancu získať vzdelanie a svoj osobný rozvoj, ktorý rozhodne o ich vlastnej životnej pozícii.

Skúsme si to na hre na ihrisku pri inej príležitosti: položíme pred skupinu bežcov symbolický predmet a odštartujeme beh. Výsledok je celkom iný...

Ešte otázka: Myslíte si, že platí v živote rovnosť šancí?

Čo s tým môžem urobiť ja ako jednotlivec?

Ing. Gabriela Labajová

26: Potenciality človeka

Vek: od 13 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: pracovný list Vzdušné zámky (príloha č. 4)

Cieľ: Uvedomiť si význam sebapoznania a sebaúcty, viesť k hľadaniu zmyslu života a tiež potrebu pracovať sám/sama na sebe

Na úvod sa učiteľ/učiteľka porozpráva so žiakmi/žiačkami na tému „sny“: „Sny, ktoré mávame v spánku, nemôžeme ovplyvniť. No snívať môžeme aj v bdelom stave. Predstavy o budúcom úspechu, šťastí, spokojnosti, o nejakom peknom vzťahu, o láske môžu byť pre mladého človeka pozitívne, ak nezostane žiť iba vo svojich snoch, ale začne pracovať na ich uskutočnení. Niekedy sa o človeku, ktorý sníva v bdelom stave, hovorí, že stavia vzdušné zámky. Tie sa však rýchlo rozplynú, keď sa človek musí vrátiť do reality. Aby naše sny nezostali iba snom, musíme na sebe popracovať.“

Učiteľ/učiteľka potom rozdá v triede pracovný list „Vzdušné zámky“. Úlohou žiakov je porozmýšľať, čo by chceli v živote dosiahnuť, po čom túžia, čo je ich životným snom. Svoje sny zapíšu do obláčika, na ktorom stojí zámok.

Potom majú za úlohu porozmýšľať, čo musia urobiť, alebo čoho sa budú musieť vzdať, aby splnili svoj sen a dosiahli svoj cieľ. Svoje poznatky si zapíšu na jednotlivé priečky rebríka.

Záver: Často sa stáva, že mladí ľudia nemajú predstavu o svojej budúcnosti a ani o nej nechcú rozmýšľať, pretože majú nízke sebavedomie, alebo málo odvahy pracovať na sebe. Potom v živote veľa bezcieľne tápu. Preto je dôležité si postaviť nejaký životný cieľ a pritom vychádzať z vlastných možností. Potrebujú veľa o tom hovoriť s blízkymi ľuďmi, aby sa ich predstavy zrealizovali.

Citát: Na svete je veľa ustríc, ale Boh len do niektorých z nich vložil zrnko piesku a ustrica z neho urobila perlu. Ide len o to, nájsť v sebe to zrnko piesku a nevzdať sa.

Mgr. Hedviga Macáková

27: Láska si vyžaduje trpezlivosť

Vek: 13-16 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: príbeh Abigail a Sindibáda (príloha 5)

Cieľ: Poukázať na rozdielnosť prežívania a napĺňania lásky v záťažových situáciách, na ohrozenia pre lásku, vyzdvihnúť hodnoty podporujúce lásku.

Vyučujúci predčíta (prerozpráva) príbeh Abigail a Sindibáda. Úlohou žiakov/žiačok je (samostatne) písomne odpovedať na otázky:

1. Konala Abigail správne? Ako by ste na jej mieste konali vy?
2. Ako sa mal podľa vás zachovať Sindibád?
3. Možno súhlasiť so správaním prievozníka a Gregora?
4. Čo by ste poradili Abigail ako jej matka (otec)?
5. Ako vnímate zmenu v postojoch lásky u Abigail po jej „dobrodružstve“ so Sindibádom?

Každý/každá svoje odpovede prezentuje v skupinách po 3-4. Spoločná reflexia môže smerovať k uvedomeniu si vlastností lásky: napríklad vernosť, trpezlivosť, výlučnosť.

Ďalšie podnety na reflexiu: Láska si vyžaduje aj trpezlivosť, potrebuje svoj čas. Urýchľovaním jej dozrievania niekedy robíme veci, ktoré nás neskôr mrzia a sú často v rozpore s láskou. Čo všetko môžeme robiť v mene lásky? Všimame si, ako vníma naše správanie ten druhý? Ako to na neho/ na ňu pôsobí? Alebo sa za slovo láska len schovávame a zaujímajú nás len naše potreby?

Mgr. Alžbeta Balonová

28: Sexualita zbavená lásky mení svoju kvalitu

Vek: od 15 rokov

Čas: 45 min.

Cieľ: pomôcť mladým ľuďom pochopiť, že sexualita bez lásky skôr zraňuje ako obdarúva.

Pomôcky: text úvahy „Čo formuje náš postoj?“ (príloha č. 6)

Na úvod vyučujúci predloží 3 výroky:

☞ Sexualita je reč tela

☞ Etika sexuality je výlučnosť, vernosť a zdržanlivosť

☞ Skutočná láska dokáže čakať

Mladí ľudia majú možnosť písomne alebo ústne vyjadriť svoj názor na dané výroky.

Potom vyučujúci prečíta úvahu „Čo formuje náš postoj?“

Nasleduje spoločná diskusia k jednotlivým častiam textu.

Alebo je možné obmieňať tento text prílohy s článkami z dievčenských časopisov, ktoré hovoria na tému „láska“ na jednu noc. Diskusia k týmto textom.

Podľa prania mladých ľudí môže vyučujúci nahradiť diskusiu anonymnými výroky na lístočkoch a tie potom komentovať alebo iba predčítať. Je dôležité tu zachovať veľmi diskretný postoj úcty k intímite témy a citlivosti mladých ľudí.

Mgr. Anna Muziková

29: Kalokagatia

Vek: 8.-9. trieda ZŠ, III. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: lístočky, papier A4 formát, farbičky

Cieľ: rozlišovať duševnú a fyzickú krásu

Postup:

1/ Kognitívna senzibilizácia – 15 min.: Rozdelíme študentov do skupín po 4, každá skupina dostane 8 lístočkov s cudzími slovami a s poprehadzovanými definíciami k jednotlivým slovám:

altruizmus pozitívny vzťah k odlišnosti

xenofóbia chorobný odpor k manželstvu

xenofília starostlivosť o druhých

mizantropia patologický strach z odlišnosti

mizogýnia nenávisť k ľuďom z určitej rasy

andromízia odpor voči ženám

rasizmus odpor voči mužom

mizogamia patologická nenávisť k ľuďom

Ako nápoveda: slová filia – láska, fóbia – strach, mízia – odpor.

2/ Hra na roly – 20 min.

Každá skupina si pripraví pantomímu alebo scénu na zadanú úlohu:

altruizmus, andromízia, mizogamia,

3/ Hodnotová reflexia – 10 min.

Egoizmus – altruizmus

Mizantropia – rasizmus

Monogamia – polygamia

Beseda: Môže byť šťastný človek, ktorý nenávidí ľudí? Aké vlastnosti môže mať mizantrop?

Ako sa správajú rasisti? Koľko zla narobil rasizmus na Židoch, Rómoch! Porozprávaj! Ako sa správa sebec, ako altruista? Vieš o niekom, kto je altruista?

Mgr. Mária Šuláková

30: Právo na život

Vek: 17-18 rokov

Čas: niekoľko hodín, v rámci besedy, najradšej s odborníkmi

Pomôcky: čisté papiere na písanie poznámok a otázok

Študenti/študentky sú pred besedou oboznámení s hlavnými otázkami, o ktorých budú môcť diskutovať s odborníkmi a odborničkami: napríklad potrat, eutanázia, eugenika, homosexualita, agresivita, šikanovanie, ponižovanie, znásilnenia, trest smrti.

Snažíme sa, aby medzi odbornými účastníkmi besedy boli psychológ, lekár, pedagóg, kňaz. Neodporúča sa, aby sa pedagógovia školy zúčastnili na besede.

Študenti/študentky majú mať možnosť otvorene sa vyjadriť k daným otázkam alebo sa môžu pýtať anonymne.

Najskôr deň po besede je vhodné dať študentom (dobrovoľne) vyplniť dotazník, ktorým koordinátor zisťuje, aká je odozva študentov na túto besedu a na jej organizáciu.

RNDr. Zuzana Sevčovičová

31: Moje práva a povinnosti v rodine

Vek: od 12 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: pero a papier

Ciele: V tejto aktivite ide o práva a povinnosti detí voči rodičom. Práva obvykle vyplývajú z povinností alebo úloh. Napríklad právo na samostatnosť vyplýva z nepísanej povinnosti dozrievať na zodpovedného človeka, muža a ženu, ktorý/á je zodpovedný/á zmysluplne sa rozhodovať a prevziať zodpovednosť za seba aj za druhých. Mat' povinnosti znamená byť významný pre určitý okruh ľudí. Je to základ zdravého sebedovedomia.

Čím ste starší, tým viac vám pribúda povinností a zodpovedností a tým aj práv. Ak jednostranne vidíme len svoje práva, sotva sa môžeme stať vyrovnaným a šťastným človekom.

Postup:

1. Rozdelíme triedu na skupiny po 4. Každý si napíše všetky práva, ktoré vám podľa vás patria, potom povinnosti, ktoré od vás rodičia (a učitelia v škole) očakávajú (10 min.)
2. Každá skupina zostaví Katalóg práv a povinností vo vzťahu detí k rodičom (ku škole), zostavených podľa poradia dôležitosti (15 min.)
3. Za každú skupinu hovorca prečíta ich Katalóg práv a povinností (10 min.)

Na záver spolu s učiteľom/učiteľkou reflexia pocitov nad Katalógmi práv a povinností.

Mgr. Beáta Čičmancová

32: Doma mám problém s....

Vek: 13-18 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: dlhý hárok papiera

Ciel': Pomôcť deťom, pokiaľ sú pre to otvorené, aby dokázali pomenovať svoje problémy a nerezignovať, ale hľadať spôsob, ako (a s pomocou koho) ich riešiť.

Postup: Pripravíme v triede dlhý hárok papiera (dá sa pozliepať niekoľko listov na dĺžku).

Od prvej rady každý/á napíše na hárok svoj problém doma. Napísanú časť zahne a podá susedovi/susedke. Hárok putuje po triede, kým všetci nenapísali svoj problém.

Celý hotový popísaný hárok dostane učiteľ/učiteľka a snaží sa múdro zaujať postoj k jednotlivým problémom.

Potom sa študenti rozdelia do 6 skupín a zvolia si hovorcov. Každá skupina vyžrebuje otázku,

ktorú bude riešiť, napríklad:

- ☞ Prečo sa rodičia správajú k deťom práve takto?
- ☞ Ako môže dieťa riešiť svoj problém?
- ☞ Ako môžu pomôcť spolužiaci?
- ☞ Čo môže pre dieťa urobiť učiteľ/učiteľka?
- ☞ Ako by som riešil situáciu ja?
- ☞ Čo by som robil na mieste učiteľa/učiteľky?

Záver: Každá skupina prediskutuje svoje návrhy riešení, zaznačí ich na hárok a spoločne odsúhlasí jedno z nich. To potom ponúkne hovorca skupiny v pléne triedy.

P. Gašparík

33: Z domu do sveta

Vek: od 15 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: Papier A4 a pero

Cieľ: Dospievanie je obdobie, keď sa človek stáva postupne samostatnejším človekom, dospelým. Dospelosť je spojená s preberaním zodpovednosti a s osamostatňovaním.

Motto: *Záleží len na nás, aby sa tu dalo dobre žiť.* (I. Sull)

Prvá úloha: Žiaci napíšu tri dôvody, prečo si vážia rodičov alebo inú blízku osobu.

Druhá úloha: Žiaci nakreslia veľký strom (symbol života človeka) s koreňmi, kmeňom a korunou.

Strom popíšu takto: Ku koreňom vpisujú hodnoty, ktoré dostali od svojich rodičov, ku kmeňu ako prežívajú vzťahy s rodičmi teraz, ku korune ako si predstavujú svoju budúcnosť, čo chcú v živote dosiahnuť.

Podľa skúsenosti autora/autorky metodiky niektoré úlohy si prečítali v triede spoločne. V časti korene prevládali morálne hodnoty (poslušnosť, pracovitosť, trpezlivosť). V časti kmeň prevládali závislosť od rodičov, potreba ich pomoci, nehody s rodičmi, zbytočný strach rodičov o svoje deti... . V časti koruna stromu sa vyskytovali slová ako uplatniť sa v živote, mať svoju rodinu, mať finančnú istotu, šťastný domov...

V spoločnej diskusii sa prejavila myšlienka, že cesta do dospelosti nie je ľahká a treba vynaložiť veľa úsilia k jej úspešnému zvládnutiu. Je dobre, keď rodičia stoja pri nás a pomáhajú nám nielen hmotne, ale podporujú nás modlitbou a povzbudzujúcim slovom.

Ak to atmosféra v triede dovoľí, pomodliť sa spoločne pri sviečke za úspešný vzlet do mladosti.

Autor/autorka neznámy

34: Problémy dospievania – predčasné manželstvá

Vek: od 14-15 rokov

Čas: minimálne 45 min.

Pomôcky: texty z prílohy č. 7 a príloha č. 8.

Informačné materiály o pohlavných chorobách, o víruse HIV, materiály o antikoncepcii a plánovanom rodičovstve.

Ciele: - aby žiaci/žiačky boli schopní pochopiť dôsledky predčasných sexuálnych stykov

- aby boli schopní/é vysvetliť príčiny rizikového správania sa mladých ľudí

- aby boli schopní/é poznať a akceptovať prirodzenú ochranu svojej osobnosti (príloha č. 9),

vrátane pohlavnej zdržanlivosti.

Metodický postup: kooperatívne vyučovanie, riešenie problému, diskusia. Vytvorí sa dve skupiny, dievčatá a chlapci.

1. úloha: Opíšte (ak poznáte), alebo vymyslíte príbeh 16 ročného dievčaťa ako budúcej matky, alebo 16 ročného chlapca ako budúceho otca, ktorí sú postavení pred riešenie svojej situácie, predčasného a nežiaduceho tehotenstva.
2. úloha: Vymenujte možné príčiny, ktoré by mohli viesť mladých ľudí k predčasnému sexuálnemu styku a zhodnoťte ich správnosť /nesprávnosť.
3. úloha: Inteligentní mladí ľudia si nechcú kaziť svoju budúcnosť a vedia, ako predchádzať problémom a predčasným sexuálnym stykom. Zostavte pravidlá správania sa mladých ľudí, ktorí si uvedomujú dôležitosť pohlavnej zdržanlivosti v mladom veku pre svoj ďalší život.

Diskusia:

- ☞ dôležitosť psychickej a sociálnej zrelosti pre počiatok sexuálneho života – súvisí s harmonickým rozvojom osobnosti každého mladého človeka
- ☞ dôležitosť zodpovednosti za svoje správanie v každej oblasti života
- ☞ riziká striedania sexuálnych partnerov

Záver aktivity:

Žiaci by si mali uvedomiť dôležitosť fungujúcej rodiny a jej vplyvu na zdravý rozvoj osobnosti ich dieťaťa.

Mgr. Stanislava Trúchla

35: Vplyv prostredia na sebadôveru

Vek: 16 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier

Cieľ: zdôrazniť vplyv prostredia na budovanie a upevňovanie sebadôvery dieťaťa, dospievajúceho mladého človeka.

Ani jednému človekovi by nemala chýbať zdravá sebadôvera. Na jej základe môže každý zhodnocovať svoje schopnosti a možnosti uplatniť sa v spoločnosti a vo vzťahoch.

Nie v každom prostredí má dieťa a dospievajúci vhodné podmienky a predpoklady na budovanie zdravej sebadôvery. Sebadôvera sa podlamuje ponížením, výsmechom, podceňovaním... Naopak buduje sa pochvalou, spravodlivým oceňovaním dosiahnutých výsledkov.

Študenti/študentky si rozdelia papier A4 formát na dva stĺpce. Do jedného uvedú v poradí významnosti, kto pozitívne vplýval na budovanie ich sebadôvery. Do druhého stĺpca uvedú, kto svojim správaním oslaboval ich sebadôveru – 10 min.

Po splnení tejto úlohy sa majú študenti zamyslieť a napísať 5 najvýznamnejších hodnôt, ktoré dosiahli vďaka vypestovanej sebadôvere – 10 min.

Pracovné otázky:

- 1/ Kto najviac vplýval na rozvoj vašich ambícií?
- 2/ Ako ovplyvňoval budovanie vašej sebadôvery spôsob komunikácie s rodičmi?
- 3/ Čo najviac v rodinnom prostredí podlamovalo vašu sebadôveru?
- 4/ Čím vás dokázali rodičia či učitelia najviac povzbudiť?

Záver: Zdravá sebadôvera je okrem inteligencie podstatnou zložkou osobnosti. Od nej veľmi

závisí, ako sa človek v živote uplatní.
Ing. Emília Zliehovcová

36: Plodnosť ako dar

Vek: od 13 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: hárok papiera, pero

Cieľ: Dať deťom možnosť predstaviť si radosť z nového života, z vlastného dieťaťa a vnímať plodnosť ako dar.

Vyučujúci si overí v konkrétnej triede, či a v akom rozsahu už preberali na biológii funkciu rozmnožovacieho systému človeka.

Zváži, či by nebolo lepšie rozdeliť triedu pre potreby tejto diskusie na dievčatá a chlapcov. Hoci oddelene samozrejme budú reflektovať ľudskú plodnosť rovnako: aj chlapci potrebujú poznať zákonitosti plodnosti ženy, aj dievčatá potrebujú poznať zákonitosti plodnosti muža.

Nadviažuc na prebrané poznatky žiakov/žiačok o zákonitostiach ľudskej plodnosti, položí otázku, o ktorej budú žiaci/žiačky diskutovať v dvojiciach:

1: Čo znamená pre dôstojnosť človeka, že plodnosť vo svete živočíchov je výsledkom pôsobenia pudu, ale u človeka je prejavom lásky? Ide o citlivú tému, preto necháme na dobrovoľnosti žiakom/žiačkam, či chcú povedať aj ostatným, na čo prišli, alebo či to chcú napísať.

Čím viac vedia biológia, psychológia a medicínske vedné disciplíny (najmä neonatológia) o počiatkoch ľudskeho života, tým viac dôvodov máme k úžasu nad majstrovským dielom: akt ľudskej lásky muža a ženy, dve bunky, potom diferenciacia buniek v obrovskej dynamike rastu a koncom 3. mesiaca má malý človek všetky základné náležitosti, všetky orgány. V ďalšom období ľudský plod už iba rastie - ak mu to jeho rodičia doprajú...

Lekárske poznatky hovoria o prenatalnom živote človeka tieto skutočnosti:

1.deň - Oplodnenie - splynutie vajíčka so spermiou vo vajíčkovode

2.deň - Začiatok „ryhovania“ /delenia/ novovzniknutej bunky

4.deň - Zárodok tvorí už 16 buniek; zárodok vstúpi do maternice

5. – 7. deň - Zahniezdenie v sliznici maternice; začína diferenciacia buniek – začínajú sa formovať rôzne časti tela

16.deň/ 3.týždeň - Začína sa tvoriť srdce a oči

21.deň/ 3.týždeň - Začína biť srdce; je ešte nedokonalé v tvare rúrky, ktorá má tepnový a žilový koniec

30.deň/ 5.týždeň/ 2.mesiac - Začínajú sa formovať ruky, nohy a uši

42.deň/ 6.týždeň/ 2.mesiac - Je sformovaná kostra, pečeň, ľadviny, pľúca; začínajú reflexy

43.deň/ 7.týždeň/ 2.mesiac - Je možné prístrojmi zaregistrovať mozgovú činnosť

8. týždeň/ 2.mesiac - dieťa môže hýbať rukami i nohami, sú vytvorené články prstov, v ústach je už jazyk, možno zreteľne rozoznať plecica, lakte, boky, kolená, dajú sa rozoznať rysy tváre, dieťa sa intenzívne pohybuje

Koniec 8.týždňa - Vznikli už všetky vnútorné orgány; musia ešte rásť a vyvíjať sa, majú jednoduchú podobu, nie všetky sú na svojom budúcom mieste

9.týždeň/ 3.mesiac - Dieťa môže uchopiť predmet do ruky

9.-10.týždeň/ 3.mesiac - Dieťa žmurká; prehĺta; pohybuje jazykom; mračí sa; pohybuje sa v plodovej vode ako astronaut v stave bez tiaže; vyvíja sa mu zmysel pre rovnováhu

11.týždeň/ 3.mesiac - Dieťa si cmúľa prst; prvopočiatky reflexov dýchania

12.týždeň/ 3.mesiac - Sú vyvinuté : nechty na prstoch, pohlavné orgány, análny otvor, ušnice; Dieťa dokáže : skrčiť nohy, ohýbať chodidlá, narovnávať prsty, zvrátiť obrvy; Cíti emocionálne stavy matky a reaguje na ne

Koniec 12.týždňa/ 3.mesiac - Sú vyvinuté všetky vnútorné orgány; väčšina z nich pracuje

16.týždeň/ 4.mesiac - Rastie obočie a mihalnice; vytvorili sa kĺby; začínajú sa vyvíjať kosti; dieťa sa intenzívne pohybuje; jasne je rozoznať pohlavie

20.týždeň/ 5.mesiac - Prvé vlásy; začínajú sa vyvíjať zuby; matka cíti prvé pohyby; dieťa reaguje na zvuky mimo maternice

24.týždeň/ 6.mesiac - Dieťa je ešte chudé, lebo v jeho tele sa zatiaľ nevytvára tuk; striedajú sa obdobia aktivity a obdobia pokoja- spánku; matka zreteľne cíti pohyby

28.týždeň/ 7.mesiac - Začína sa ukladať tuk pod pokožkou; pľúca ešte nie sú celkom vyvinuté; dieťa rozlišuje chute; reaguje podobne ako donosené dieťa;

32.týždeň/ 8.mesiac - Má podobu ako pri pôrode, ešte sa musí zaobliť; už je väčšinou obrátené dole hlavou;

36.týždeň/ 9.mesiac - Vypĺňa celý priestor maternice; vlasy sú dlhé až 5 cm; hlavička klesla k lonovej kosti

Úloha 2: Máte pred sebou postupnosť krokov búrlivého rastu ľudského plodu. Zakreslite si na papier obrys ľudského tela dieťaťa a do tohto obrusu zakreslite s označením čísla postupnosti rastu orgánov budúceho novorodenca do konca 3. mesiaca jeho života.

Reflexia: Toto je príbeh človeka pred narodením. Toto raz smiete prežívať ako rodičia s napätím lásky a radosti. Takúto maličkú bytosť smiete raz prijať do náručia ako vlastné dieťa. Tešíte sa? Každý/každá si odpovie sám/sama.

Terézia Lenczová

37: Čo nám ponúka príroda, aby sme mohli zodpovedne narábať s darom plodnosti

Vek: od 15 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: Schéma cyklu plodnosti ženy

Príroda nám ponúka jednoduchý fyziologický mechanizmus plodnosti v tele ženy. Sú to symptómy a prejavy plodnosti alebo neplodnosti v určitej časovej periodicite a fyziologickej súvislosti (zmeny bazálnej teploty tela ženy a zmeny v tvorbe hlienu na krčku maternice). Keď medicínske vedy odhalili a vysvetlili fyziologické a psychologické súvislosti týchto, ľuďmi dávno vypozerovaných prejavov plodnosti, umožnili manželom, žene a mužovi uplatniť svoju výsostnú zodpovednosť a právo rozhodovať o počte a časovom odstupe narodenia ich detí.

Fyziologický mechanizmus plodnosti zapája do vedomej alebo spontánnej prípravy narodenia dieťaťa alebo do plánovania určitého optimálneho času narodenia dieťaťa obidvoch rodičov, nielen ženu - matku, ale aj muža – otca. Toto je pre starostlivosť o dieťa a jeho výchovu a spoločnú účasť a zodpovednosť rodičov na nej veľmi podstatné.

Žiakov a žiačky rozdelíme na dve skupiny podľa pohlavia a poskytneme im schému mesačného cyklu plodnosti ženy s výkladom (schéma č. 5/I. časť). Úlohou dievčat v jednej skupine a chlapcov v druhej skupine bude odhadnúť, koľko dní v mesačnom cykle je telo ženy pripravené pre oplodnenie vajíčka mužskou spermiou a koľko dní je žena neplodná.

Požitá literatúra:

1/ Capella, Anna: Prirodzená cesta, Billingsova metóda, BBW ZRNO, rok 1988

2/ Šipr, Květoslav: Přirozené metody, Zdravotnícke nakladatelství, Praha, 19....

Terézia Lenczová

38: „Nájdí si čas na život“

Vek: od 15 rokov

Čas trvania diskusie: 25 min.

Cieľ: Vytvoriť priestor pre študentov/študentky zamyslieť sa nad podstatnými otázkami zmyslu života.

„Nájdí si čas na život“ , táto veta bola zvolená ako reklamný slogan k ponuke tovaru, ktorý predávajúci považuje za „štýlotvorný“, to znamená za tovar, ktorého používanie má vytvárať určitý životný štýl: či už je to luxusná značka auta, alebo elektronický spotrebiteľ, ktorý ponúka širokú škálu podôb zábavy, alebo luxusná forma dovolenky...

Rozdelíme triedu na skupinky po dvoch a ponúkneme skupinkám dve otázky:

1/ Čo asi myslí autor reklamného sloganu pod slovom „život“?

2/ O čom je, podľa vás, život, čo je jeho hlavným obsahom a zmyslom?

Potom dvojiciam ponúkneme možnosť predstaviť svoje „objavy“ o živote celej triede.

Potom vyzveme všetkých, aby si na základe diskusií v dvojiciach sformulovali pre svoju potrebu na papier to najpodstatnejšie o živote:

3/ Čo je zmyslom a čo chcem aby bolo zmyslom môjho života;

4/ Vyžaduje odo mňa toto poznanie nejakú zmenu v postojoch a v konaní? Akú?

Na záver jediná otázka od vyučujúceho triede:

Prinieslo vám toto zamyslenie a táto diskusia niečo nového do vášho života?

Terézia Lenczová

Prílohy k časti I., grafické č. 1-5

Textové prílohy k časti I.

Príloha č. 6: Príbeh Abigail a Sindibáda

Bolo raz dievča, ktoré sa volalo Abigail. Žila pri Aligátorovej rieke, ktorá sa hemžila krokodílmi. Jej priateľ Gregor žil na druhej strane rieky. Obaja boli do seba veľmi zaľúbení a pociťovali veľkú túžbu vzájomne sa vidieť. Na nešťastie búrka zničila malý most, takže bolo ťažké dostať sa k sebe.

Abigail takmer zomierala od túžby. Vyhľadala preto rybára Sindibáda, ktorý jediný vlastnil v širokom okolí loď. Opísala mu situáciu a prosila ho, aby ju previezol cez rieku. Sindibád bol ochotný, ale pod podmienkou, že s ním predtým musí stráviť noc. Abigail bola rozhorčená takým výmenným obchodom, pretože milovala Gregora a nie Sindibáda. Odmietla Sindibádovu požiadavku a odišla hľadať iných ľudí, ktorí by jej pomohli.

Sklamaná odišla domov k svojej matke a rozpovedala jej o svojich nevydarených pokusoch a o Sindibádovom návrhu. Prosila matku o radu. Matka jej odpovedala: „Pozri, Abigail, si už veľké dievča. sama musíš vedieť, čo chceš robiť a sama robiť svoje rozhodnutia.“ a išla po svojom.

Abigail dlho uvažovala. Nakoniec sa rozhodla prijať Sindibádovu ponuku, pretože chcela za každú cenu vidieť Gregora. V noci bola so Sindibádom a Sindibád splnil svoj sľub. Na druhý deň ráno ju previezol na druhý breh rieky.

Po niekoľkých šťastných hodinách s Gregorom mala Abigail potrebu povedať Gregorovi, čo sa stalo. Keď si celú príhodu vypočul, bol od zlosti celý bez seba. „Čo si to urobila! Nemôžem uveriť, že si to urobila! Spala si so Sindibádom. Všetkému je koniec! Zabudni na nás dvoch! Nechcem mať už s tebou nič spoločné!“

Abigail zúfalá odišla. Horko plačúc stretla mládenca, ktorý sa volal Slug. Oprela sa o jeho rameno a vyžalovala sa mu zo svojho utrpenia. Slug počúval plný rozhorčenia a nahnevaný išiel za Gregorom, aby ho zbil.

Abigail ho nasledovala, prizerala sa z obďaleč a smiala sa...

Príloha č. 7: Čo formuje Váš/Tvoj postoj – úvaha.

Žijeme v dobe, ktorá je veľmi chaotická a tak vzťahy v tej najintímnejšej sfére nášho života sa vyvíjajú inak, ako za čias našich rodičov a starých rodičov. Mnohí ľudia zmenili svoj postoj v otázke sexuality pod vplyvom filozofie tzv. „voľnej lásky“, ktorá zavrhovala manželstvo a panenstvo.

Postoj ľudí fascinovaných sľubmi sexuálnej slobody a uspokojenia môže výstižne vyjadriť vyhlásenie spisovateľa Ernesta Hemingwaya, že „morálne je to, po čom sa cítime príjemne a nemorálne je to, po čom pociťujeme ľútosť“. Prijatie tejto filozofie znamenalo ospravedlňovanie krátkodobých sexuálnych vzťahov s viacerými partnermi. Sexuálne „uspokojenie“ nepoznalo nijaké hranice. Antikoncepčná tabletky prispela k ďalším neobmedzeným sexuálnym dobrodružstvám. Avšak dedičstvom tohto promiskuitného spôsobu života sa stal AIDS a iné pohlavne prenášané choroby. Postoj neviazanej generácie bol otrasený vývojom situácie: Napríklad počet prípadov ochorenia na HIV/AIDS v celosvetovom meradle dosiahol závrtné číslo takmer 40 miliónov. A tak iba strach z pohlavne prenášaných chorôb podnietil niektorých ľudí zmeniť svoj postoj, ktorý by sa dal vyjadriť posolstvom: „Sexuálny styk je vážna vec. Účasť na vlastné riziko“.

Lenže po vypuknutí paniky, ktorá nakrátko zachvátila spoločnosť, sexuálna revolúcia pokračovala veselo ďalej. Svet zábavy vo veľkom prezentoval a využíval sexuálne životné štýly. Významnou mierou sa na tejto kultúre podieľali masmédiá, internet, hudba, reklama a

pornografia. Tieto médiá a činnosti skresľovali a prekrúcali úlohu sexuálneho života človeka a tak viedli k deformovaným názorom a k návyku na neviazané sexuálne správanie. Promiskuitný spôsob života, ktorý zahŕňa vzťahy s početnými sexuálnymi partnermi, či už sú legalizované alebo nie, je svetom zábavy a filmu hojne praktizovaný a verejne vystavovaný na obdiv.

Dospievajúci, ktorí boli vystavení tomuto pôsobeniu, dnes žijú zo sexuálnych fantázií a reálny vzťah je pre nich komplikovaný a ťažký. Degradujúce predvádzanie sexuálnych intímností bez lásky na obrazovke podporuje túto posadnutosť sexom, čím poskytuje tejto generácii mladých ľudí deformovaný pohľad na vzťahy. Zábavné masmédiá často nepravdivo kladú mimomanželský sexuálny styk na jednu úroveň s intímnosťou založenou na láske. Zdá sa, že diváci, ktorí si z osobností sveta zábavy robia modly, nie sú schopní vidieť rozdiel medzi láskou a necudnosťou, medzi krátkodobými sexuálnymi dobrodružstvami a dlhotrvajúcim zväzkom, medzi fantáziou a skutočnosťou. Podobne aj svet reklamy využíva sex ako nástroj obchodu. Sex sa stal neosobným tovarom, ktorého účelom je upútať pozornosť na nejaký výrobok.

Uvedenie antikoncepcnej tabletky na trh zmenilo sexuálne správanie miliónov žien. Táto tabletká totiž poskytla ženám zdanlivú rovnoprávnosť s mužmi, sexuálnu slobodu či nezávislosť, ktorú predtým nikdy nezažili. Teraz mohli, podobne ako muži, experimentovať s krátkodobými vzťahmi, neobmedzované strachom z neželaného tehotenstva. Vyžívajúc sa vo svojom sexuálnom oslobodení, muži i ženy zatlačili prirodzenú úlohu manželskej rodiny a lásky na okraj zániku.

Lenže láska, dôvera a láskyplný vzťah nevyplývajú automaticky zo spontánnej sexuálnej príťažlivosti, ani z uspokojovania sexuálnych podnetov. Pravá láska nemôže vzniknúť samotným sexuálnym stykom. Láska a dôverný vzťah vznikajú v srdciach dvoch ľudí, ktorým na sebe vzájomne záleží a chcú si vybudovať trvalý vzťah. Krátkodobé vzťahy napokon zanechávajú človeka v neistote, majú veľmi negatívny vplyv na úctu a sebaúctu, vedú k izolácii, osamelosti, k pohlavným chorobám a k ďalším problémom, najmä k problémom a ťažkostiam pri pokusoch o vytváranie trvalého vzťahu lásky.

Zástancov voľnej lásky možno výstižne opísať slovami: Sľubujú nám slobodu, ale sami sú otrokmi svojich zvráteností.

L.P. pod značkou „LUŠKA“

Príloha č. 8:

Zníženie hranice trestnej zodpovednosti za sexuálne zneužívanie maloletých na 14 rokov je nezodpovedné

Dňa 30. novembra 2005 poslanci Parlamentu Českej republiky schválili návrh nového trestného zákona. Jeho súčasťou je aj zníženie vekovej hranice sexuálneho života na 14 rokov. Z hľadiska dorastového lekárstva a psychológie dospievajúcich sa k tejto skutočnosti vyjadrila docentka MUDr. Jana Hamanová, CSc., predsedníčka Českej spoločnosti dorastového lekárstva.

Redakcia KT: Vyžadovala súčasná situácia (napríklad psychologický stav detí) toto zníženie?

J. Hamanová: Vôbec nie. Tento návrh je len dokladom dezorientácie zákonodarcov v problematike dospievania. Vypovedá tiež o ich nedostatočnej spolupráci s odborníkmi.

Redakcia KT: Je z lekárskeho – a najmä z gynekologického – hľadiska vhodné začať so sexuálnym životom v 14 rokoch? Je rozdiel medzi 14. a 15. rokom (čo bola doterajšia právna úprava, pozn. T.L.)?

J. Hamanová: Rozdiel tu je. Začať so sexuálnym životom v 14 rokoch rozhodne nie je dobré. Celé dospievanie (minimálne do 18 rokov) je obdobím zrenia, ktoré by nemalo byť

narušované. Do 15 (až 16) rokov ide o tzv. časné obdobie dospievania, kedy je dospievajúci najzraniteľnejší vo sfére telesnej aj psychickej. Napríklad celková imunita organizmu často prechodne klesá a slizničná imunita ženského pohlavného ústrojenstva len postupne dozrieva. Dievčatá sú preto ohrozené všetkými infekciami pohlavných orgánov (osobitne pohlavnými chorobami) oveľa viacej ako dospelá žena alebo chlapec. Každý rok skoršieho pohlavného života znamená pre dievča podstatne vyššie riziko jednak vstupu infekcií do rodidiel, jednak neskorší výskyt rakoviny čipka maternice.

Redakcia KT: Je psychika dievčat a chlapcov v tomto veku schopná vnímať a prežiť sexuálny styk tak, aby ju to nepoškodilo?

J. Hamanová: Nezrelosť psychiky sa týka oboch pohlaví. Psychosociálnou úlohou dospievania je „nájsť sám/a seba“, poznať vlastnú „stupnicu hodnôt“, vytvoriť si identitu svojej osobnosti. To všetko je veľmi dôležitá úloha, ktorú väčšina mladých ľudí dokáže zvládnuť až okolo 18. roku. Je nesmierne dôležité, aby toto hľadanie nebolo „prehlušované“ takými silnými zážitkami, ktoré by mohli tento vývoj pribrzdiť, alebo dokonca zastaviť. Medzi také patria napríklad zážitky s drogou, ale aj s pohlavným životom. Len až keď človek nájde seba samého, môže vytvárať partnerský vzťah, ktorý má perspektívu trvalosti. Predčasný pohlavný život, najmä ten do 15 rokov, totiž veľmi často vedie ku striedaniu partnerov. Definícia sexuálneho zdravia Svetovej zdravotníckej organizácie hovorí o sexuálnom živote, ktorý „...obohacuje osobnosť, zlepšuje jej vzťahy k ľuďom a rozvíja schopnosť lásky.“ Toho 14 roční jedinci rozhodne nie sú schopní – ako bolo opakované preukázané.

Redakcia KT: Ako myslíte, že tento zákon môžu vnímať 14 ročné deti? Podľa ankiety sa zdá, že to vítajú preto, že sexuálny život už praktizujú, alebo sa domnievajú, že „každý má právo sa rozhodnúť“.

J. Hamanová: Pred 15. rokom u nás (v ČR, pozn. T.L.) podľa seriózneho výskumu začína pohlavne žiť asi 10-15 % dospievajúcich, väčšina až medzi 17.-18. rokom. Odpovedi pubertálnych dievčat a chlapcov v rôznych anketách bývajú značne skreslené.

I keď dospievajúci človek právom chce samostatne uvažovať a v niečom i rozhodovať, stanovisko, že „každý má právo sa rozhodnúť“, predsa len práve v tejto oblasti evidentne „nesedí“. Nezohľadňuje totiž vývinové hľadisko a navyše nesprávne rozširuje mentalitu a práva dospelých na nedospelých.

Zníženie vekovej hranice pohlavného života by mohlo dospievajúcich utvrdzovať vo falošnej a nezdravej predstave, že sexuálny život v 14 rokoch je normálny. Rozhodne by to neurobilo mládež zodpovednejšou. Zodpovednosť v tomto veku často nie je vecou rozmyšľania a úvahy, ale schopnosti, ktorú prináša až zdravý vývoj osobnosti.

Redakcia KT: Ako dospievajúci rozmyšľajú, čo niektorých z nich motivuje k predčasnemu sexuálnemu životu?

J. Hamanová: Dospievajúci uvažujú v podstate inak ako dospelí. Práve v ranom dospievaní majú celkom iné, nezrelé motivácie pre skorý začiatok sexuálneho života. To platí predo všetkým pre dievčatá. Veľmi často v ich rozhodovaní ide len o podľahnutie nátlaku vrstovníkov alebo o nedostatok vzťahov a citov či sebavedomia. Je to podobná situácia ako napríklad pri požívaní drog, kedy rizikové správanie sa dospievajúcemu „pomáha“ riešiť jeho určitú obťažnosť. Skorý sexuálny život je súčasťou syndrómu rizikového správania sa v dospievaní. Samozrejme, veľká časť mládeže je otvorená správnej hodnotovej orientácii, ale väčšina tápe v otázke, čo je pre dospievanie normálne. Celý rad dospievajúcich preto s úľavou počuje (hoci to nepriзна), že so sexuálnym životom môže počkať.

Redakcia KT: Nemôže byť prijatie zákona impulzom pre deti, ktoré by inak so sexuálnym životom počkali? Nepribudne tak počet potratov i nechcených a opustených detí?

J. Hamanová: Zníženie vekovej hranice tým impulzom rozhodne byť môže. Len málokto si pritom uvedomuje, že predčasný sexuálny život môže tiež viesť k narušeniu osobnostného a

citového vývoja osobitne u dievčat (s následkami dlho do dospelosti). Veľké percento z nich potom skorého začiatku ľutuje.

Všetky zdravotné riziká a dôsledky časného začiatku pohlavného života (vedúce výrazne k vzostupu pohlavných chorôb a ich následkom – neplodnosti, nebezpečnému mimo maternicovému tehotenstvu atď.) samozrejme znamenajú veľkú finančnú záťaž každého zdravotníctva.

Doterajšia hranica pohlavného života znamená predovšetkým ochranu dospievajúcich aj budúcej generácie.

KT č. 1, s. 7

Príloha č. 9: Čo chráni vašu osobnosť?

Vzťah sexuality a lásky

Zbavená lásky, sexualita určená púhou vášňou, mení svoju kvalitu. Záznak lásky nie je pre dráždivých, zvádžajúcich, frivolných. Tým sa sexualita stáva spevom Sirén z gréckej mytológie, ktoré zvádžali moreplavcov k útesom smrti. Kto prijíma túto podobu sexuality, stráca sluch pre pieseň lásky, jeho srdce sa stáva studeným a neprístupným pre lásku.

Žiadostivosť – vášeň bez lásky – hoci sexuálne stretnutie vyzerá „rovnako“, aj objatie, aj bozky – pôsobí nie spojivo, ale bolestne rozdeľuje, zraňuje egoistickou bezohľadnosťou, necitlivosťou, využívaním druhého na uspokojenie vlastnej potreby. Namiesto sebadarovania sa prežíva zrada na sebe i na druhom. Musíme sa naučiť rozlišovať: sexuálny egoizmus od túžby lásky – a urobiť miesto láske, podobne ako oslobodzujeme kvety od buriny, aby ich nezadusila. Ak je niekto dlhodobo vystavený sexuálnym motívom, hrozí mu/jej, že stratí zmysel pre podstatné aspekty sexuality.

Dve sily, ktoré chránia lásku

Sú to čistota (druhá stránka vernosti) a hanblivosť (stud). Obidve sú aj dnes dôležitými hodnotami.

Čistota je vnútorný postoj, ktorý sa bráni každému zneužitiu sexuality. Vo svete sexuálneho vykorisťovania – od sexualizovanej reklamy, k pornografii a sexuálnemu násiliu – je pre každého človeka, ktorý nechce stratiť svoju dôstojnosť, nevyhnutnosťou. Čistota patrí k imunite lásky, podriaďuje sexualitu láske. Bez čistoty láska nevznikne, alebo ak vznikne, skoro zahynie. Muži, pretože sú viac impulzívni, potrebujú čistotu viac ako ženy.

Keď človek v sebe zápasí o voľbu medzi sexuálnou túžbou bez lásky a čistotou, prichádza mu na pomoc **hanblivosť**, aby sa nestal obeťou sexuálnej túžby druhého človeka. Hanblivosť je prejavom empatie voči druhým ľuďom, pomáha a uľahčuje im zachovať vládu nad vlastnou sexualitou.

Pretože pre mužov je výzor žien veľmi dôležitý, viac ich oslovuje, ako výzor mužov oslovuje ženy, možno povedať, že hanblivosť je viac úlohou žien ako mužov – bez najmenej snahy hlásať dvojakú morálku. Hanblivosť je dôležitým postojom obidvoch pohlaví: u žien sa týka skôr obliekania, u mužov sa týka skôr verbálneho vyjadrovania.

Čistota a hanblivosť sú aktívnymi ochrancami ekológie intímnej sféry /intimity a tak chránia životné prostredie lásky.

Autor: Laun, Andreas, In: Vision 2000, č. 5 z roku 2004

II. ČASŤ: Kvalita a stabilita partnerských vzťahov

Každým vzťahom sa učím byť viac človekom, mať rád ľudí. Oslobodzujem sa od svojho egoizmu, dozrievam od „ja“ k „my“ – u nás doma v rodine, v triede, pre moju budúcu rodinu.

V tejto časti metodiky majú smerovať k budovaniu „bratských/sesterských“ vzťahov k ľuďom; rozvíjať schopnosti komunikácie a nadväzovania vzťahov s druhými ľuďmi; k poznaniu dôvodov pre úctu k druhému pohlaviu, k podpore určitého tajomstva, hanblivosti a diskretnosti medzi pohlaviami. To sú všetko nevyhnutné predpoklady pre budovanie vyvážených vzťahov medzi chlapcami a dievčatami v triede a neskôr v partnerských vzťahoch.

1. Ako prejsť riekou „inakosti“?

Vek: od 10 rokov

Čas: 20 min.

Cieľ: vnútorne si osvojiť základ pre úctu k druhým ľuďom.

Pomôcky: papier A4 formát na kreslenie a písanie

Každý človek je jedinečný, iný, ako ktokoľvek druhý na svete. Každý človek je tak trocha svetom o sebe, s vlastnými myšlienkami, zážitkami, schopnosťami. To na jednej strane sťažuje, ale na druhej strane obohacuje vzájomné spolužitie a dorozumenie sa medzi ľuďmi. Predstavme si našu rozdielnosť ako riekú a každého z účastníkov vzťahu akoby bol na jednom z brehov tejto rieky „inakosti“. Našou úlohou je pri budovaní každého vzťahu vlastne stavať most medzi mnou a tým druhým človekom.

Ako ho postavíme? Most potrebuje najskôr piliere, potom cestu na prekročenie rieky. Som zodpovedný/á len za piliere z mojej strany a moju časť cesty po moste. Tak sa do toho pustime:

1. pilier: úcta k tomu druhému, veď ty si človek ako ja,
2. pilier: čo sa mne nepáči, aby mne ľudia robili, nechcem ani ja tebe robiť („zlaté pravidlo“)

Žiaci si najskôr nakreslia na svoje papiere „riekú inakosti“ a časť svojho mosta. Do prúdu rieky nech podľa vlastného uváženia napíšu prejavy inakosti, ktoré badajú u svojich rodičov, súrodencov, kamarátov v škole a voči ktorým občas cítia a musia prekonávať vnútorný nesúhlas alebo odpor.

Potom hovoríme o stavbe „mostu“, ktorý má pomôcť budovať vzťah ku konkrétnemu človekovi (každý žiak/žiačka si tohto človeka v duchu pomenuje).

Materiál na stavbu cesty po moste si nájdeme v doplnovačke:

Keď ťa chcem počúvať, musím

Keď ťa chcem pochopiť, musím

Keď ťa chcem sprevádzať, musím

Keď ťa chcem obdarovať, musím

A podobne.....

Terézia Lenczová

2. Čo nás navzájom spája?

Vek: od 12 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: list papiera, na ktorý ku každej otázke je možné si zakresliť kolieska malé i veľké: malé=jeden človek, veľké napr. tisíc ľudí. Je potrebné sústredenie a predstavivosť.

Cieľ: pokus navodiť deťom uvažovanie nad tým, čo vytvára (nevyhnutne potrebné) spojivá medzi ľuďmi, nad hodnotami.

Vyučujúci kladie otázky a celá trieda alebo trieda rozdelená do skupiniek po 5 osôb na ne odpovedá:

1. Čo spája členov školskej triedy, dievčatá a chlapcov?
2. Čo spája členov a členky pracovného kolektívu? (pedagóg môže trochu poradiť a pomôcť)
3. Čo spája členov národa?
4. Čo spája členov mnohonárodnej a mnohokultúrnej krajiny – USA, Európskej únie, Brazílie.
5. Keď príde nejaká veľmi náročná situácia, stačia vami spomenuté spojivá?
6. Čo spája, čo umožňuje komunikáciu a vzájomnú súdržnosť medzi ľuďmi v čase prírodnej alebo spoločenskej katastrofy?
7. Existujú nejaké hodnoty, na ktorých sa dokážu zhodnúť všetci ľudia?

Po spoločnej diskusii umožnime žiakom/žiačkam ešte pokračovať 5-10 min. v diskusii v skupinke a potom vyučujúci zhrnie najdôležitejšie závery a poznatky z tejto diskusie, ktoré môžeme využívať v každodennom kontakte s ľuďmi v rodine či v škole.

Terézia Lenczová

3. Ceruzky

Vek: okolo 8 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Uvedomiť si, ako možno riešiť konflikty takým spôsobom, ktorý uspokojí záujmy zúčastnených

Pomôcky: text, papier, ceruzky

Učiteľka rozdá dvojiciam text Farebné ceruzky.

„Ľudka a Lacko dostali škatuľku farebných ceruziek. Ľudka bola staršia, vzala ceruzky a povedala: Moje budú.

Lacko sa pustil do plaču. Ja chcem ceruzky. Musím vyfarbiť lietadlo.

Lietadlo netreba farbiť, -škrípila sa Ľudka.

Nehádajte sa,- ozvala sa mama. Ceruzky rozdelíme na polovicu. Ľudka dostane červenú, zelenú a hnedú a Lacko modrú, žltú a čiernu.

Deti si podelili ceruzky a maľovali obrázky. Naraz Ľudka vyskočila.

Takto sa nedá maľovať,- smrkala.- Či môžem urobiť zelené alebo červené nebo?

Nedá sa,- dosvedčil aj Lacko.- Ved' strecha na dome nebýva ani modrá ani žltá.- A po lícach sa mu začali kotúľať slzy. Chvíľu hľadeli na svoje obrázky a potom Ľudka povedala:

Vieš čo, Lacko? Požičaj mi modrú ceruzku a ja ti požičiam červenú.

Dobre,- zasmial sa Lacko. Utriel si slzy a vyložil na stôl svoje ceruzky. Ľudka k nim priložila svoje a každý si bral z kôpky takú farbičku, akú potreboval“.

Žiaci ho prečítajú a po prečítaní odpovedajú na otázky:

Prečo chcela Ľudka ceruzky?

Prečo chcel Lacko ceruzky?

Ako vyriešila matka konflikt?

Ako mohli súrodenci vyriešiť tento konflikt bez matkinej pomoci?

Kto mal väčšie právo na ceruzky?

Žiaci vymyslia podobný príbeh a predvedú scénu s hádkou, aj riešením.

Každá dvojica dostane 5 farebných ceruziek a každý nakreslí obrázok s ľubovoľnou tematikou.

Námety na reflexiu:

Pri konfliktných situáciách treba hľadať riešenie dohodnúť sa tak, aby bol každý spokojný.

Stáva sa vám často, že sa takto hádate?

Kedy sa lepšie cítite, keď si vynucujete svoju pravdu alebo keď sa dohodnete?

Dalo sa vám obom kresliť? Ukážte obrázky.

Mgr. Končirová, Trenčín

4. Človek a jeho vzťahy

Vek: od 10 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Účastníci tejto aktivity môžu zistiť, že majú schopnosť nadviazať kontakt.

Účastníci sa rozdelia do skupín po 6 a posadia sa do kruhu. Každý porozmýšľa, ako by nadviazal kontakt s členmi skupiny. Zahrá scénu s nadväzovaním kontaktu. Deti si vymieňajú svoje názory s ďalšími skupinami.

Na záver deti v skupinách zhodnotia, ako sa cítili a zväžia, či tento scenár môžu použiť aj voči neznámym deťom.

Ing. Karin Ležatková, V. Zálužie

5. Chlapec a dievča

Vek: od 10 rokov

Čas trvania aktivity: asi 60 minút

Cieľ: Aktivita umožňuje zamyslieť sa nad úlohou pohlavia. Každé dieťa si môže overiť predovšetkým vlastnú predstavu o druhom pohlaví a porovnať svoj názor s názormi zástupcov opačného pohlavia. Zvolený postup je overený, takže sa nik nemusí veľmi exponovať.

Pomôcky: papier a ceruzka

Vyučujúci začne otázkami:

Kto z vás má brata? Kto z vás má sestru? Čo sa dozvedia sestry od bratov o chlapcoch?... Čo sa dozvedia bratia od sestier o dievčatách?... Čo vedia ostatné deti o chlapcoch a dievčatách?...

Chcel by som, aby všetci chlapci napísali na hárok papiera: Dievčatá sú... Potom chlapci vetu dokončia.

Môžete napísať niekoľko viet alebo celý odsek.

Aj všetky dievčatá napíšu: Chlapci sú... Vetu by mali takisto dopísať alebo k nej pripísať ešte viac. Nenapíšte na hárok svoje meno. Máte na to 5 minút...

Chlapec zozbiera lístky dievčat a dievča lístky chlapcov. Chlapec prečíta všetky lístky, ktoré napísali dievčatá a naopak. Nasleduje debata o úlohe chlapcov a dievčat.

Podnety na reflexiu:

Ako sa mi páčia aktivita?

Aký význam má, že vnímame odlišné prejavy a úlohy jednotlivých pohlaví, mužov a žien?

Ako sa ja naučím svoju úlohu? Kde vidím problémy?

Aké výhody má uvedomenie si úlohy môjho pohlavia? Aké má nevýhody?

Čo sa stane, keď budem hrať „nesprávnu“ úlohu?
Ako zistím, či je dievča dost' dievčenské a chlapec dost' chlapčenský? Mám vzory na toto porovnanie?
Čo sa nemá naučiť chlapec? Čo sa nemá naučiť dievča?
Čo by som chcel ešte povedať?
Peter Fahn, Galanta

6. Čo vytvára vzťah

Vek: od 12 rokov

Čas trvania aktivity: 60 minút

Cieľ: Uvedomiť si, čo vytvára vzťah.

Pomôcky: veľké papiere, fixky, počet papierov závisí od počtu malých skupín

V úvode žiakom pripomenieme, že budovanie partnerského vzťahu nie je celkom jednoduché a vždy záleží na oboch partneroch, ako bude ich vzťah vyzerat'. Budovanie vzťahu je niečo podobné ako stavba domu. Čo potrebujeme na stavbu domu? Triedu rozdelíme do malých skupín. Každá skupina dostane veľký papier a fixky a pracujú spoločne. Úlohou bude nakresliť vzťah ako dom, základy, múry a vždy písať, čo vo vzťahu tvorí základy a čo múry. Skupiny necháme pracovať 15 až 20 minút podľa potreby. Každá skupina ukáže ostatným svoj dom.

Spoločne hľadáme čo je dôležité pre základ vzťahu (napr. láska, zamilovanosť...), čo pre múry (spoločné koníčky, tolerancia, komunikácia, schopnosť riešiť konflikty). Nabádame žiakov, aby sami pochopili, čo je pre vzťahy dôležité. Pri každej „tehličke“ hľadáme reálne príklady, prečo je pre vzťah dôležitá a čo sa môže stať, ak bude chýbať napr. tolerancia alebo spoločné záujmy.

Až keď máme dom postavený, môžeme urobiť strechu, teda založiť manželstvo.

Upozorníme, že niektorým ľuďom sa nechce stavať dom, možno ich to nebaví, pretože je to zdĺhavé a náročné. Nechce sa im kopať základy, steny postaví iba z dreva, je to ľahšie ako postupné kladenie tehličiek a rýchlo chcú urobiť strechu zo slamy. Ak však príde prvý vietor dom im spadne.

V závere zhrnieme najdôležitejšie predpoklady kvalitného partnerského vzťahu a pripomenieme, že postaviť takýto vzťah je otázkou veľmi dlhého času, nie niekoľkých týždňov alebo mesiacov. Žiaci súčasne pochopia, že kvalitný partnerský vzťah si vyžaduje viac, ako iba byť zamilovaný/ná.

Eva Bodická

7. Hľadám Ťa

Vek: 12-16 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Umožniť žiakom/žiačkam pochopiť, že voľba partnera nie je v živote človeka iba spontánnym krokom.

Pomôcky: papier, pero, tabuľa

Žiaci si posadajú do kruhu a zamyslia sa nad situáciou, keď sa mladí ľudia rozhodujú pre svojho priateľa/priateľku, resp. svojho budúceho partnera/partnerku. Postupne na tabuľu napíšeme otázky a pripravíme miesto na tabuli pre odpovede chlapcov a dievčat. Na začiatku žiaci pracujú samostatne. Po 15 minútach sa rozdelia do 4-5 členných skupín, ktoré sú zložené zo žiakov rovnakého pohlavia. Začnú diskutovať v skupinkách a rozoberať svoje odpovede na

nasledujúce otázky, ktoré im vyučujúci postupne hovorí. Po 10 minútach vyberú odpovede, na ktorých sa zhodnú a napíšu ich na vopred vyhradené miesto na tabuli. Na záver budeme porovnávať odpovede chlapcov a dievčat a diskutovať na danú tému.

Otázky:

- Napíš kritériá, podľa ktorých si chceš vybrať priateľa, priateľku, resp. partnera, partnerku.
- Z množiny mien, ktoré ti prídu na myseľ, si vyber také mená chlapcov/dievčat, ktorí by boli vhodní aj ako otcovia, matky tvojich budúcich detí. Podľa toho špecifikuj presnejšie kritériá pre takého, kto ich splňa a je vhodný.
- Pouvažuj, či je splnenie tvojich kritérií dostačujúce.
- Čo hovoríš o „dohadzovaní vhodných partii“, čo možno v mnohých spoločenských kruhoch funguje.
- Kto by mal byť z dvojice tvorca pri budovaní vzťahu? A prečo?

Podnety na reflexiu:

Na základe čoho ste si stanovovali kritériá? Na ktorú otázku bolo ťažšie odpovedať? Myslíš si, že v budúcnosti budeš ešte meniť svoje kritériá na partnera/partnerku? Bolo ťažké dohodnúť sa v skupine?

Ing. Želmíra Dobrovická, ZŠ Komárno

8. Valentínske SMS

Vek: 12-16 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Dať zmysel módnemu (komerčnému) hitu posielat' priateľom a blízkym ľuďom rôzneho druhu „Valentínske pozdravy“.

Pomôcky: Internet, mobil, pekný vzťah k niekomu...

Týždeň pred sviatkom sv. Valentína (14. II.) žiaci dostanú úlohu pátrať po SMS alebo prianiach vyznávajúcich lásku, vhodných k tomuto sviatku. Na začiatku hodiny si motivačne pripomenieme ako tento sviatok vznikol. Žiaci môžu ešte 10 minút na internete alebo od priateľov zháňať posledné priania, blahoželania atď. Rozdelia sa na zmiešané skupinky po 3-4 členoch, kde si navzájom prečítajú pekné SMS pozdravy. Na záver si spoločne prečítajú a môžu aj niekomu v triede venovať tie najkrajšie SMS-ky, ktoré v skupinkách vybrali. Najkrajšie z nich si môžu napísať na papier a dať na aktuálnu nástenku v triede.

Podnety na reflexiu:

Bola zadaná úloha ťažká? Kde si zháňal SMS? Na akej adrese na internete nájdu tvoji spolužiaci podobné SMS? Na aký sviatok by si mohol využiť ešte túto aktivitu? Dostal si aj ty SMS? Koľko prianí si odoslal? Aký je to pocit dostať takú SMS?

Ing. Želmíra Dobrovická, ZŠ Komárno

9. Spolu znamená lepšie

Vek: II. stupeň ZŠ

Čas trvania aktivity: 30 minút

Cieľ: Pochopiť rozdiely a zhody pri riešení životných situácií medzi mužmi a ženami.

Pomôcky: papier, perá, zoznam očakávaní

Vyučujúci ponúkne zoznam slovných spojení hodnotiacich očakávania a prínos partnera/partnerky vo vzťahu typu: pochopí ma, poradí mi, pomôže mi, podrží ma, pochváli

ma, zastane si ma, má ma rád(a), rozosmeje ma, cíti so mnou, obdivuje ma, súhlasí so mnou, stará sa o mňa, je blízko pri mne, nevyčíta mi,...a ďalšie, ktoré žiaci vymyslia.

Každý žiak podčiarkne 5 očakávaní, ktoré považuje za dôležité v partnerskom vzťahu.

Nasleduje práca v 2 skupinách, chlapci a dievčatá zvlášť. Zisťujú od členov dievčenskej a chlapčenskej skupiny, ktoré očakávania boli u jednotlivcov najfrekvencovanejšie. Vypíšu ich.

Diskusia: V čom sa zhodujú v očakávaní: Ak sa nezhodujú v žiadnom, pokúsia hľadať kompromis.

PaedDr. Elena Štósová

10. Rozhovory o filmoch

Vek: II.stupeň, 9.ročník

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Nácvič rozlišovania, v čom môže spočívať kvalita filmu, zameraného na stabilitu partnerských vzťahov.

Pomôcky: žiadne, nakoľko ide o diskusiu

Úlohou žiakov je v určenom časovom termíne (napr. 1 mesiac) pozrieť si 1 ľubovoľný film na tému partnerský vzťah (pozitívny vzor kvalitného partnerského vzťahu). Vyučujúci môže odporučiť filmy, resp. nechá výber čisto na žiakov.(filmy: Láska nebeská, Ružové sny, Musíme si pomáhať a pod.). Žiaci, ktorí si pozreli niektorý film, sa v diskusii o ňom orientujú na vzťahy (stabilitu vzťahov) a v krátkosti priblížia ostatným ten-ktorý film, vzťah ktorý ich zaujal, jeho priebeh, vývoj resp. vyvrcholenie. Závery vhodne vybraných filmov môžu (mali by) vyústiť do krásnej diskusie o láske, ako i o udržiavaní vzťahov.

Poznámka:

Verím, že žiaci prijmú úlohu s nadšením, nakoľko pozeranie televízie je ich obľúbenou činnosťou. Navyše televízia je jedným možným morálnym vzorom pre žiakov. Okrem toho, ten, kto dokáže kvalitne spracovať, pochopiť a vyselektovať film s morálnym odkazom je ten, ktorý pochopil život ako taký a nedovolí televíznemu prijímaču vplývať na seba i iných negatívne.

Meno autorky nepoznáme

11. Stabilita partnerských vzťahov

Vek: II.,III.. stupeň

Čas trvania aktivity: 45 minút a viac

Cieľ: Poukázať na riziká pri zakladaní rodiny z dôvodov príliš rôznorodých vzťahov.

Pomôcky: Pripravené obrázky ľudí rozličného veku a farby pleti, mužov aj žien

V kruhu alebo okolo stola dáme na voľnú plochu množstvo pripravených obrázkov. Poukážeme na možnosť utvárania manželských zväzkov v rozličných kombináciách: vekové, náboženské, majetkové a i. rozdiely. Môžeme pridať aj obrázky cudzincov. Žiaci môžu pracovať vo dvojiciach. Pripraví si ľubovoľnú kombináciu a skúsia ostatných oboznámiť so svojim rozhodnutím. Potom spoločne hodnotia, v čom môže byť vzťah rizikový a prečo.

Žiaci sú nútení premýšľať o dôsledkoch nerovnocenných vzťahov.

D. Marková

12. Partnerské vzťahy

Vek: od 12 rokov

Čas trvania aktivity: 30 minút

Cieľ: Uvedomiť si, na čom vo vzťahu záleží a aké hodnoty žiaci/žiačky očakávajú od svojich budúcich partnerov/partnerky.

Pomôcky: papier, písacie potreby, tabuľa

Triedu rozdelíme do skupín. Každá zo skupín dostane rovnakú úlohu. Napíše 10 vlastností, ktoré sú dôležité a ktoré by mal mať partner.

Po 10-15 minútach ich požiadame, aby svoje vlastnosti prečítali. Po prečítaní ich poprosíme, aby sa ako skupina dohodli na 10 vlastnostiach. Tie, čo majú rovnaké, nech napíšu ako prvé a ostatné nech doplnia po diskusii a prípadnom hlasovaní. Týchto konečných 10 vlastností napíšete na tabuľu. Požiadajte ich, aby z týchto 10 vybrali 5 a potom ešte raz, ale len 3. na záver vám zostanú 3 vlastnosti.

Podnety na reflexiu:

Prečo ste napísali práve tieto vlastnosti?

Bolo ťažké vybrať len tri vlastnosti?

Je niekto, kto nesúhlasí s týmito vlastnosťami?

Mgr. Renata Podlužanská, ZŠ Handlová

13. Sľuby

Vek: od 15 rokov

Čas: 90 minút

Cieľ: V tejto aktivite sa môžu zmiešané dvojice pokúsiť hľadať rovnováhu medzi vlastnými záujmami a želaniami partnera.

Vyučujúci uvedenie niekoľkými vetami tému aktivity: Láska žije aj z priamych alebo nepriamych sľubov. Prázdne sľuby sú súčasťou každého sklamaného ľubostného vzťahu, či už sa naplní v manželstve alebo nie. Kde je hranica medzi veľkými a malými sľubmi? Medzi možným a nemožným? Deti a mládež sa často k tejto hranici dopracujú len veľmi ťažko.

Čo očakávame od svojho priateľa/priateľky? Má byť čestný? Nenechať nás v „kaši“? Má pomôcť, keď sme v ťažkostiach? Čo ešte? Čo očakávajú od seba dvaja ľudia, ktorí sa ľúbia? Že ten druhý pozná moje slabé a silné stránky? Že ten druhý ma nezraní? Že ten druhý sa dobre cíti, „ožije“ v mojej prítomnosti? Čo očakáva mládež vášho veku od ľubostného vzťahu? Nežnosť? Podporu? Úctu? A čo si sľubujú zaľúbené dvojice? Poznáte zaľúbenú dvojicu, ktorá dokázala dodržať istý sľub po dlhé roky, hoci sa ich postoje k životu ďalej vyvíjali? Ktoré sľuby sú dôležité, ktoré sú zbytočné alebo škodlivé?

Žiaci majú o týchto sľuboch popremýšľať.. Utvoria zmiešané dvojice, vždy chlapec a dievča. Spoločne si premyslia, aké sľuby si dávajú zaľúbenci. Majú mať na mysli ľudí rôzneho veku. Urobia si zoznam všetkých sľubov, ktoré dávajú muži ženám a naopak. Majú pamätať na to, že možno sľubovať aj slávnostne a slovami. Sľubovať možno aj nepriamo bez slov. Mnohé sľuby sú možno len nádejou jedného z partnerov. Majú na to 15 minút. Zo všetkých sľubov, ktoré napísali majú vybrať jeden alebo dva sľuby, ktoré sú podľa nich dôležité v ľubostnom vzťahu a jeden sľub alebo dva sľuby, ktoré sú veľmi nebezpečné, nereálne alebo zbytočné. Majú na to 10 minút.

Na záver si pripravíme scény, v ktorých pôjde o sľuby. Jedna scéna bude o zbytočných sľuboch, druhá o dôležitých. Premyslia si, aká dvojica tu bude vystupovať (napr. dvaja mladí

ľudia, rovesníci, zosobášení dospelí ľudia...), Koľko rokov majú partneri, v akom prostredí žijú a pod. Majú na to 5 minút. Učiteľ vyzve rôzne dvojice, aby si všímali gestá, ktoré používajú účinkujúci v scénkach.

Podnety na reflexiu:

Čo som sa naučil od svojho partnera v scénke?

Prečo sú sľuby dôležité?

Aké sľuby majú význam?

Ktoré sľuby sú škodlivé?

Chcú muži iné sľuby ako ženy?

Akú úlohu zohrá ten, kto prijme nezmyselný sľub?

Prečo sa na nedodržaných sľuboch podieľajú vždy obidvaja partneri?

Mgr. Renáta Tonhaiserová, Handlová

14. Sklamania vo vzťahoch

Vek: od 15 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Naznačiť študentom/študentkám, ako a prečo dochádza ku sklamaniu vo vzťahoch, čo všetko môže k nemu viesť a ako by sa mali zachovať, aby svojich budúcich partnerov nesklamali.

Vyučujúci vyzve vytvoriť zmiešané dvojice, aby sa spojilo mužské a ženské myslenie a aby spoločne dospeli k praktickým poznatkom, ako rozvíjať a ochraňovať ľúbostný vzťah.

Ich spoločnú diskusiu navodí niekoľkými vetami a otázkami typu:

Láska sa dokáže vyrovnáť s ťažkosťami a nimi sa dokonca aj rozvíjať. Sklamania však lásku oslabujú a dovádzajú dokonca. Túto súvislosť si deti uvedomujú veľmi skoro. Príliš neskoro sa však dokážu vyrovnáť so sklamaním v konkrétnom vzťahu.

Čo môže zapríčiniť sklamanie v láske? Nevera? Nevedomosť? Nešikovnosť? Zloba? Agresivita? O akých sklamaniach v rodinách ste už počuli? Bývajú ženy sklamané častejšie ako muži? Sú častejšie sklamaní muži? Sklamal vás už niekto?

Dvojice si urobia spoločný zoznam: Napíšu ako, akými činmi alebo pasivitou sa partneri môžu v sebe sklamať. Majú mať na zreteli, o aké dvojice ide, koľko majú rokov, aký cieľ sleduje ich partnerstvo. Majú pátrať po tom, ako vzniká sklamanie, čo mu predchádza, ako postupuje. Akú úlohu zohráva sklamaný? Ako sa práve táto osoba môže podieľať na sklamaní? (asi 15 minút)

Potom si žiaci/žiačky vyberú typ sklamania, ktoré ich najviac zaujalo. Možno to bude sklamanie, s ktorým musí rátať dvojica tak stará ako sú oni. Pripraví si krátku scénku pre 2 osoby a majú sa rozhodnúť, či si nájdu cestu, ako sa poučiť zo sklamania, alebo či sklamanie zanechá v nich trvalé stopy (asi 10 minút).

Potom rôzne dvojice prezentujú svoje scénky. Vyučujúci zvýrazní konštruktívne a bezvýchodiskové reakcie v scénkach (asi 10 minút).

Podnety na reflexiu:

Bolo to pre vás ťažké?

Ako sa stavajú muži, prípadne ženy k sklamaniu?

Ako možno ešte viac prehĺbiť sklamanie?

Aké sklamanie zväčša nemožno odpustiť?
Aké závery môžeme vyvodiť z toho, keď nás partner často sklame?
Podľa čoho zistím, či sa ku mne hodí môj budúci partner?
Tu majú zmysel aj otázky, na ktoré študenti/študentky ešte nevedia odpovedať.
Mgr. Beata Čičmanová, ZŠsMŠ Chrenovec- Brezno

15. Aký by mal byť môj budúci partner?

Vek: II. stupeň

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Výber partnera si vyžaduje zodpovednosť.

Pomôcky: maketa dievčaťa a chlapca pre každé dieťa, zoznam vlastností pre každého žiaka, lepidlo, nožnice

V senzibilizácii deťom povieme o tom, že každý sníva o budúcom partnerovi, má určitú predstavu o ňom, čo by mal splňať, aké by mal mať vlastnosti, schopnosti a rovnako si uvedomujeme, čo by nám na budúcom partnerovi prekážalo. Nasleduje brainstorming - Aké sú predstavy o tvojom budúcom partnerovi? Aký by určite nemal byť?

Deťom rozdáme obrázky opačného pohlavia a zoznamy vlastností. Vysvetlíme si vlastnosti, ktorým nerozumejú. /Úlohou detí je vybrať zo zoznamu 5 požadovaných vlastností a 5 nežiaducich vlastností budúceho partnera. Vystrihnúť ich a nalepiť na obrázok. Ak by si dieťa chcelo pridať nejakú vlastnosť alebo schopnosť, môže tak urobiť.

Nasleduje prezentácia prác, zdôvodnenie výberu vlastností.

Podnety na reflexiu: Bolo ľahšie vybrať vlastnosti, ktoré by mal partner mať alebo tie, ktoré by nemal mať?

Myslíte si, že v živote nájdete takého partnera, akého ste opísali? Aké vlastnosti môžete ponúknuť budúcemu partnerovi vy?

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Úspešný | milujúci |
| Inteligentný | finančne zabezpečený |
| Verný | obetavý |
| Šetrný | abstinent |
| Výbušný | vysokoškolské vzdelanie |
| Zručný | nesmelý |
| Čestný | športovec |
| Neporiadny | zmysel pre humor |
| Tolerantný | fajčenie |
| Fyzicky príťažlivý | žiarlivý |
| Odvážny | nesamostatný |
| Základné vzdelanie | výzorovo priemerný |
| Príležitostný alkohol | |

Mgr. Petra Košická

16. Stavba domu

Vek: od 15 rokov

Čas trvania aktivity: 20 min.

Cieľ: Umožniť študentom, študentkám uvedomiť si podstatné a menej podstatné pri budovaní vzťahu a dokázať to odlišiť.

Vyučujúci sa pohovára so žiakmi o tom, ako sa stavia dom. Najprv sa vykopú základy a vybetónujú sa, potom sa postavia múry, nakoniec strecha. Pravda, dom možno postaviť aj bez základov zo všelijakého odpadu. Príkladom sú chatrče v štvrtiach chudoby. Ale ak chceme bývať spokojne, šťastne a bez nemilých prekvapení, treba postaviť pevné základy, zhromaždiť kvalitný stavebný materiál, zastrešiť dom solídnou strechou.

Tak je to ak s láskou... Ak má priniesť radosť a pokojnosť, musíme pre našu lásku vytvoriť dobré základy a stavať z kvalitného materiálu.

Skupina pripraví veľký plagát, na ktorom je nakreslený dom bez základov (základy z odpadového materiálu) a pekne postavený dom s pevnými základmi. Pevný dom doplnia popisom, čo treba rozumieť pod pevným základom (poznať seba a partnera, jeho prednosti aj slabosti; vedieť, či znášame jeho zvyky, či radi trávim s ním čas aj bez dôverných nežností) a kvalitným materiálom (spoločné záujmy, hodnoty, ciele; náklonnosť, založená na vzájomnej úcte; názor na to, čo je v živote dôležité atď.).

MANŽELSTVO

Stavebný materiál

Spoločné zážitky
Spoločné hodnoty a záujmy
Zhoda v tom, čo je v živote dôležité

LÁSKA a POHODA

Sympatia a náklonnosť
Pozornosť, prejavy nežnosti

NAPLNENÝ ŽIVOT

Čo je podstatné pre vzájomné poznanie:

Nie jej egoista? Nie je agresívny? Či bude znášať moje zvyky? Či dokážem ja znášam jeho zvyky? Dá sa na neho spoľahnúť? Rád trávim s ním čas aj bez dôverných nežností?

Mgr. Iveta Dudzíková, Obch. akadémia Topoľčany

17. Strom poznania o budovaní stabilných vzťahov

Vek: 15-18 rokov

Čas trvania aktivity: 20-30 minút

Cieľ: Uvedomenie si, ako je potrebné sa pripraviť na budovanie stabilného vzťahu medzi chlapcom a dievčaťom, lebo rozchod i rozvod sú veľmi traumatizujúce skutočnosti.

Pomôcky: papier a perá

Na úlohu pracuje celá trieda v spoločnej diskusii, vyučujúci len moderuje postup.

Na veľký papier nakreslíme kruhy a do nich vpíšeme myšlienky, pojmy, ako napríklad rozvod, alebo spolužitie bez manželstva a pod.

Žiaci majú za úlohu hľadať možné dôsledky rozvodu rodičov pre deti a čo najpresnejšie ich formulovať, alebo dôsledky právne nepevného zväzku bez manželstva pre muža, pre ženu a pre deti, alebo o vplyve nestabilných vzťahov na pokles pôrodnosti a pod.

Výsledné formulácie dôsledkov napíšu na papier a spoja priamkou s prvým, druhým, prípadne ďalšími kruhmi.

V ďalšom postupe budú študenti/študentky hľadať nielen príčiny a dôsledky nestability v partnerských vzťahoch, ale aj riešenia tejto nestability.

Spájaním jednotlivých výrokov dostaneme akoby strom poznania, čo predstavuje určitý prehľad súvislostí medzi individuálnym správaním a jeho spoločenskými dôsledkami.

Tento postup činností môže pomôcť pri chápaní náročných a rozporuplných problémov a vyžaduje si od žiakov širokú škálu schopností - analytických a diskusných - a istú rozhladenosť o spoločenských procesoch, ktoré súvisia so stabilnými partnerskými vzťahmi.

Podnety na reflexiu:

Čo mi dala táto hra?

V ktorých dôsledkoch rozchodov, rozvodov a iných prejavov nestability v partnerských vzťahoch ste sa najviac zhodovali?

p. Gašparík, Piešťany

18. Pravá láska

Vek: 9. ročník

Čas trvania aktivity: 30 min.

Cieľ: Predložiť mladým model pravej lásky, upozorniť ich na hlavné princípy pravej lásky, ukázať mladým rozdiel medzi zaľúbenosťou a trvalou láskou.

Pomôcky: citáty o láske

1: Prečítajú sa postupne rôzne citáty o láske. Potom úryvok z 1. listu sv. apoštola Pavla Korint'anom (1 Kor. 13,4-8).

„Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá, nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska nikdy neprestane.“

2: Vysvetliť mladým rozdiel medzi zaľúbenosťou (časovo ohraničený prejav vzťahu) a pravou láskou, ktorá má ambície a šancu trvať po celý život, za predpokladu, že partneri do vzťahu „investujú“.

Rozdiel medzi zaľúbenosťou (vzniká spontánne, na základe istej príťažlivosti, každý partnerov je vysoko emocionálne dotknutý, hľadá na prvom mieste vlastné potešenie z toho druhého partnera a pod.) a trvalou láskou.

Hlavné atribúty pravej lásky:

-schopnosť a ochota obetovať sa pre druhého partnera/partnerku

-schopnosť chrániť druhého

-schopnosť rešpektovať slobodu druhého

-schopnosť dôverovať druhému

-schopnosť byť verný

Vyučujúci rozdelí mladých ľudí do skupín po 4-5 a požiada ich, aby spoločne uviedli ku každému atribútu pravej lásky aspoň 3 príklady zo života. Tie potom predstaviť za jednotlivé skupiny celej triede.

3: Zhrnutie: Dôležité je milovať tak, aby ten druhý cítil, že je milovaný. Manželstvo je jedna zo životných ciest mladých ľudí, má to byť škola lásky, v manželstve má láska svoje naplnenie a zavŕšenie.

RNDr. Margita Lacková, ZŠ Sokolovce

19. Ekológia vzťahov

Vek: II.,III. stupeň

Čas trvania aktivity: 40 minút

Cieľ: Objasniť hodnotu životných rolí pre stabilitu vzťahu.

Pomôcky: „červená kniha“ –zoznam „ohrozených rolí“ v spoločnosti (manželka, matka, otec...), perá, farbičky, háčky papiera

V úvode aktivity „zverejníme najnovší prehľad ohrozených druhov v spoločnosti“ podľa pripraveného zoznamu, v ktorom sa nachádzajú dôležité životné role: manželka, manžel, matka, otec. V ďalšej časti požiadame účastníkov o krátku charakteristiku podmienok života pre spomenuté „ohrozené druhy“ a skutočnosti, ktoré ich ohrozujú. (Čo ohrozuje ich existenciu? Kto alebo čo sa dostáva na miesto týchto rodinných rolí a pohlcuje ich?...). Svoje názory a postoje zapíšu na pripravený hárok papiera.

Po krátkej prezentácii pokračujeme hľadaním vhodných spôsobov záchrany, ktoré opäť zapisujeme na nový hárok papiera.

Podnety na reflexiu:

Ako vnímam úlohu manželstva v spoločnosti? Je manželstvo dôležité pre stabilitu vzťahov? Aké následky má rozpad manželstva? Ako vnímam úlohu rodičov vo svojom živote? Dokážem sa kriticky pozeráť na názory za a proti pevným rodinným zväzkom?

Prepojenie so životom:

Požiadame účastníkov, aby skúsili doma urobiť krátky rozhovor so svojimi najbližšími na tému: Čo upevňuje a čo narúša jednotu rodiny?

Mgr. Alena Kršková

20. Môj vzor

Vek: II. stupeň

Čas trvania aktivity: 30 min.

Cieľ: Hľadanie pozitívnych vlastností osôb opačného pohlavia a dôležitosť ich upevňovania vo vzájomných vzťahoch.

Žiakom dám možnosť priniesť si plagát, obrázok obľúbeného speváka, herca (prípadne inej osobnosti-vzoru), ktorý sa im páči (dievčatám chlapec (muž), chlapcom dievča (žena).

Vytvorí skupinky a prvou úlohou bude posúdiť:

Čo sa im na tom človeku, ktorého si vybrali, na prvý pohľad páči - postava, vlasy, účes, oči, štýl obliekania, chôdza?

Ak vedia niečo bližšie o tom človeku môžu vymenovať aj vlastnosti alebo schopnosti, ktoré im imponujú na tomto človeku. Toto napíšu na jednu stranu plagátu.

V druhej časti vyzveme žiakov, aby k tejto postave pridružili také schopnosti a vlastnosti, ktoré by si oni predstavovali pre budúceho partnera (čestný, pravdovravný, chápvavý, ohľaduplný...).Napíšu ich na druhú stranu plagátu, obrázku.

Plagáty a obrázky s komentármi pripevníme na nástenku a rozvineme rozhovor:

-či nimi uvedené vlastnosti sledujú u seba alebo u spolužiakov

- ako sú dôležité vo vzájomných vzťahoch medzi ľuďmi

- či im záleží na týchto vzťahoch a ako je možné upevňovať pozitívne hodnoty, ktoré

v sebe objavujú.

Lebo v období dospievania je pre mladých ľudí dôležitý aj vonkajší vzhľad a imidž, ale pevné a trvácne vzťahy sú založené na vnútorných hodnotách. Tie je potrebné poznávať a v sebe rozvíjať.

Príslovie: Z krásnej, ale prázdnej nádoby človek smäd neuhasí.

Mgr. Ľudmila Mensíková, ZŠ Šaštín-Stráže

21. Partnerské vzťahy teenagerov

Vek: 8. ročník

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Výchove prispievať k tomu, aby žiaci/žiačky dokázali rozlišovať pôsobenie kultúrneho prostredia na ich vnútorný svet, aby si zachovali vlastné názory a slobodu.

Pomôcky: mládežnícky časopis, rubrika: Poradíme vám

Vyučujúci zdôrazní, že vznik párových priateľských vzťahov má svoju postupnosť, býva založený na spoločných záujmových činnostiach, u dievčat skôr na hlbšej citovej náklonnosti. Je dôležité mať na zreteli vlastnú sebaúctu, hodnotu i jedinečnosť svojej osobnosti, ale i osobnosti toho druhého. Zdôrazniť, že výdobytky a pokroky modernej civilizácie- filmy, reklamy, zábavné programy urýchľujú telesné i duševné dospievanie a môžu veľmi pozmeniť a urýchliť proces citového a osobnostného rozvoja. Deti si pod silným spoločenským tlakom osvojujú predčasnú dospelosť, začínajú žiť sexuálnym životom bez citového stabilného puta. Vytráca sa postupnosť prežívania jednotlivých etáp sexuálneho správania a deti bez potrebnej zrelosti a skúsenosti sa predčasne dostávajú do komplikovaného sveta dospelých.

Text v časopise:

Mám 14 rokov a som nešťastne zaľúbená. Cez letné prázdniny som sa zoznámila s perfektným chlapcom, ktorý býva v Bratislave. Má 15 rokov a veľmi sa mi páči. Chodili sme spolu 2 týždne, do konca prázdnin. Keď som odchádzala, sľúbil mi, že mi napíše a pošle mi aj svoju fotografiu. Odvtedy už prešli 2 mesiace, napísala som mu viackrát, ale on sa neozýva. Bojím sa, že na mňa zabudol a ja neviem, čo mám robiť. Nič ma nebaví, pretože stále myslím na neho. Poradte mi. Martina

Žiaci pracujú v 4-členných skupinkách podľa pohlavia. V prvej časti hodiny skupinky spoločne napíšu odpoveď Martine. V druhej časti skupiny uvažujú nad tým, či sa im páči a nepáči na druhom pohlaví, aké dievčatá alebo chlapci sú pre nich zaujímaví, prečo je dôležité, aby sa dievčatá a chlapci spolu navzájom rešpektovali, ktoré sú pre nich prednosti, čo si navzájom závidia, ktoré vlastnosti sú pre nich neprijateľné. Odlišnosť v názoroch chlapcov a dievčat je normálna a prirodzená.

Ak zostane čas, môžu sa na záver skupinky poinformovať, ako by poradili Martine.

E. Levická, ZŠ Lehota

22. Sebaúcta v partnerských vzťahoch

Vek: II. a III. stupeň

Čas trvania aktivity: 2-krát 45 minút

Cieľ: Vedieť zvládnuť vývin partnerského vzťahu. Poznať rozdiel medzi láskou a zamilovanosťou. Pochopiť pojem zrelá osobnosť. Vidieť byť zodpovedný za svoje konanie.

Pomôcky: videokazeta- Ak ťušíš, dokáž mi to!, farebné kartičky, pero, lepký

Premietneme celej triede videokazetu a vopred im zadáme im úlohy: Počas sledovania príbehu si každý žiak/žiačka má zároveň formulovať otázky, ktoré by chcel/a položiť ostatným členom skupiny. Chlapci si pripravujú otázky pre dievčatá a dievčatá pre chlapcov.

Obsah príbehu:

Paul a Jenny sú mladí zaľúbení stredoškólači a večer majú príležitosť si to dokázať- aspoň tak nejako si to predstavuje Paul. Preto berie Jenny na výlet autom za mesto. Auto sa dostane neopatrným vedením na okraj priepasti. Paul je v bezvedomí. Jenny beží po pomoc. Stretne vílu Vindy, ktorá je dcérou matky Prírody a otca Času. Jenny pomocou víly sa dostáva do budúcnosti i minulosti a zisťuje, aká veľmi dôležitá je prítomnosť. Z uhla pohľadu na závažnosť prítomného okamihu pre celý život, si kladie otázky:

Ako si majú dokázať, že sa ľúbia?

Ako ďaleko možno zájsť?

Je v láske pred manželstvom najdôležitejší sex?

„Láska medzi mužom a ženou začína nesmelými stretnutiami dospelých chlapcov a dievčat. Je dôležité, aby pri vzájomnom spoznávaní sa dozrievali aj v zodpovednosti a správnom rozhodovaní sa. Je to citlivý proces dospievania.“ (MUDr. Miroslav Milulášek).

Po premietnutí filmu sa žiaci rozdelia do 4-členných skupín. Zvlášť pracujú chlapci a zvlášť dievčatá. Zapísané otázky počas sledovania príbehu v skupinách prediskutujú a vyberú najzaujímavejšie. Dievčatá píšú otázky na červené kartičky, chlapci na modré. Otázky skupiny prilepia na tabuľu. Všetci sa vrátia do veľkého kruhu. Po krátkom rozhovore o príbehu si dievčatá vyberú otázky chlapcov a chlapci otázky dievčat. Postupne na ne odpovedajú a ostatní členovia skupiny dopĺňajú a vyjadrujú svoje názory (podľa zásady, hovorí vždy iba jeden, ostatní počúvajú).

Možné otázky chlapcov:

Čo všetko sú dievčatá ochotné prezradiť svojej kamarátke o vzťahu s chlapcom?

Čo sa ti páčilo a nepáčilo na konaní, správaní Paula?

Stala sa ti taká situácia v živote, žeby si všetko chcela vrátiť späť?

Ako dievča, ktoré sa ponúkalo chlapcom, prišlo na to, že si musí vážiť predovšetkým seba?

Vysvetli slová- použiť, zraniť, kúpiť si lásku sexom...

Možné otázky dievčat.

Je správne, ak sa chlapec cíti urazený, keď je odmietnutý?

Rozprávate sa chlapci o dievčatách? Koľko ste ochotní prezradiť z intímností?

Snažíš sa pochopiť dievča, ktoré má výhrady voči naliehaniu?

Posmievajú sa chlapci navzájom tým, ktorí sú ešte neskúsení v láske (sexe)?

Aký máš názor na správanie dievčaťa, čo sa ponúka chlapcom? Chcel by si s takým dievčaťom chodiť?

Kto má byť zodpovednejší v láske mladých ľudí, chlapec, dievča?

Čo vystihuje výraz „byť slobodný“?

Podnety na reflexiu:

Aký názor si si urobil na vzťah mladých ľudí? Aký názor máš teraz, keď si počul otázky a odpovede ďalších členov skupiny? Ktoré odpovede oslovili najviac chlapcov, ktoré dievčatá? V čom sú riziká predmanželského styku? V čom spočíva krása: „pravá láska dokáže čakať“? Vedeli by ste poradiť svojim priateľom? Čo si vážia chlapci na dievčatách a naopak?

V čom sa zhodnete? Čo si sa ako chlapec naučil od dievčat? Čo si sa ako dievča naučila od chlapcov? Čo by si chcel ešte povedať?
Mgr. Ľudmila Palinkasová, Tlmače

23. Muž a žena

Vek: 9 ročník

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Aby si mladí ľudia uvedomili ako šťastie, že sú dievčatá/chlapci

Pomôcky: lístky s opisom vlastností žien a mužov

Motivácia: báseň DVAJA

Sme dvaja. Dvaja na všetko:
Na lásku, život,
Na boj i na bolesť
I na hodiny šťastia,
Na výhry a prehry,
Na celý život dvaja.

Čo si myslíte, o kom budeme hovoriť?

Rozdelíme sa na chlapcov a dievčatá. V jednom kruhu sedia chlapci, v druhom dievčatá.

Otázky pre dievčatá:

Ste spokojné, že ste dievčatá, budúce ženy, matky, manželky? Alebo si myslíte, že chlapcom je lepšie?

Prečo ste rady, že ste dievčatá?

V čom sú odlišnosti medzi mužom a ženou (okrem fyzického výzoru)?

Čo je poslaním ženy?

Čo na vás chlapci najviac obdivujú?

Podobné otázky o chlapcoch dávame chlapcom.

Rôzne podoby muža ženy - role-playing:

1: Dievčatá dostanú lístočky, na ktorých je napísané, akú ženu majú hrať-chlapca si môžu požičať (sebavedomá, ustráchaná a ponižovaná, sexi, ale nie inteligentná, pekná i múdra).

2: Podobne chlapci majú zahrať: starostlivého manžela i otca rodiny, neverného manžela – záletníka, surovca a grobiana, ktorý ženu ponižuje, opilca).

Podnety na reflexiu:

V akej roli ste sa dobre cítili dievčatá / chlapci?

Aké ženy, matky a manželky by ste chceli byť?

Akí muži, manželia, otcovia by ste chceli byť?

Na záver pár myšlienok pápeža Jána Pavla II:

Žena je osobou, ktorá je jedinečná, so schopnosťou myslieť a slobodne chcieť.

Musí sa s ňou zaobchádzať s úctou, nie ako s predmetom, nástrojom alebo prostriedkom na dosiahnutie cieľa.

Je rovnako ako muž stvorená na obraz Boží.

Žena je originálna, kreatívna Božia myšlienka.

Poznámka: Ak by bol nedostatok času, jednu hodinu venujeme chlapcom, jednu dievčatám.

Mgr. Mária Šuláková

24. Je to láska?

Vek: od 14 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Uvedomiť si rôzne podoby lásky. Učiť sa rozlišovať skutočnú lásku od pseudolásky.

Problém Zuzany

„Mám 25 rokov. Mám priateľa o 2 roky staršieho, s ktorým chodím už 2 roky. Môj priateľ sa predtým už niekoľkokrát zmienil, že sa mu páčia ženy s väčším poprsím. Mňa príroda v tomto smere nie veľmi obdarila, no doteraz ma to veľmi netrápilo. Pred týždňom ma môj priateľ pozval na večeru- výborné jedlo, sviečky, príjemná hudba...Všetko bolo krásne, no ja som tušila, že to ešte nie je všetko, že na mňa čaká ešte nejaké prekvapenie. Myslela som, že ma požiada o ruku. No mylila som sa. Môj priateľ sa ma uprostred jedného krásneho songu opýtal, či som už niekedy uvažovala o plastickej operácii na zväčšenie poprsia. Bol to šok. Mám svojho priateľa rada, no takáto operácia je predsa len riziko a stojí veľa peňazí. Nevieť, čo mám urobiť!“

Vyučujúci na úvod prečíta žiakom problém Zuzany, ktorý odznel v jednom večernom vysielaní Fun rádia.

Úlohou žiakov je zodpovedať na otázky:

Má Zuzana podstúpiť operáciu z lásky k priateľovi?

Myslíte si, že jej priateľ ju naozaj ľúbi?

Čo má právo očakávať alebo vyžadovať vo vzťahu chlapec od svojho dievčaťa?

Čo má právo očakávať alebo vyžadovať vo vzťahu dievča od svojho chlapca?

Podnety na reflexiu:

Láska je to dobré pre druhého. Kto miluje, prijíma toho druhého takého, aký je. V láske sa nedá nič vynucovať.

Čo všetko môžem urobiť v mene lásky? Som schopný uvedomiť si dôsledky svojho správania? Dokážem rešpektovať slobodu druhého človeka?

Hedviga Macáková, ZŠ Šaľa

25. Hrad srdca

Vek: 12 - 14 rokov

Čas trvania aktivity: 30 min.

Cieľ: Zvýšiť rozlišovaciu vnímavosť mladých ľudí na kvalitu vzťahu zo strany partnera/partnerky.

„To podstatné je očiam neviditeľné.“
„Správne vidíme iba srdcom.“

Antoine de Saint-Exupéry

Prečítame príbeh o ruži – rozhovor líšky s malým princom z knihy Malý princ, autor A. de Saint-Exupéry

Malý princ si budoval vo svojom vnútri hrad. Hrad vzťahov, ktorý je veľmi krehký. Vedel, že ak majú byť vzťahy pevné a trvalé, musí ich starostlivo pestovať, ošetrovať. Aby si vzťah s ružou udržal, denne ju navštevoval, oberal jej húsenice, polieval ju. A tak sa stala jeho jedinou ružou medzi tisícami ruží. Odpoveď ruže na túto starostlivosť bolo puto vzťahu. Puto však znamená aj záväzok: „Si zodpovedný za všetko, čo si k sebe pripútal.“ „Si zodpovedný za svoju ružu.“ A tento záväzok je univerzálny pre všetky ľudské vzťahy, predovšetkým však partnerské vzťahy a hlboké priateľské vzťahy.

Na ľavú časť tabule nakreslíme siluetu hradu. Kvalitné vzťahy sa dajú budovať iba z kvalitného „materiálu“. Podobne, ak chceme postaviť pevný hrad, musí byť z kvalitného materiálu, aby vydržal stáročia, z materiálu, ktorý sa nedrobí. A preto sa nerozpadne. Podobne je tomu aj s ľudskými vzťahmi. Ak majú byť pevné a majú vydržať aj búrky života, musíme ich budovať z pevných kameňov.

Žiaci potom vpisujú do jednotlivých kameňov hradu komponenty vzťahu pravej lásky. Rovnakú siluetu hradu avšak s hrboľatými obrysami a padajúcim kamením nakreslíme aj na pravú stranu. Symbolizuje nepravý, nezrelý vzťah.

Ak začíname vzťah nie celkom nezištne, staviame z nekvalitného materiálu. Steny hradu sa začínajú drobiť, odpadávajú najskôr malé kúsky, neskôr sa ulamujú i väčšie kusy kameňa. Časom sa oslabí stabilita hradu a jedného dňa sa hrad zrúti ako domček z karát.

Žiaci vpisujú do jednotlivých kameňov hradu komponenty, ktoré ničia vzťah, sú „ničiteľmi lásky“ a v konečnom dôsledku znamenajú pád vzťahu.

Na záver si vypočujeme pieseň Jany Kirschner: Prosím Ťa, skrot' si ma.

PaedDr. Daniela Resethová

26. Panenstvo, panictvo stále aktuálne

Vek: 8. – 9. ročník

Čas trvania aktivity: 20 min.

Cieľ: Senzibilizovať žiakov/žiačky pre hodnotu panenstva/panictva (pozri aj textovú prílohu v časti I.)

Pomôcky: umelá gerbera alebo šípová ruža, ktorá sa dá rozobrať, ceruzka, papier.

Úvod k téme: Aby rodina dobre fungovala a zabezpečila harmonický rozvoj dieťaťa, musí byť založená na kvalitnom partnerskom vzťahu. Veľmi dôležitým prvkom, ktorý ovplyvňuje celý manželský vzťah je panenstvo a panictvo prinesené do manželstva. Byť pannou, panicom v súčasnej dobe je medzi mladými ľuďmi často považované za prežitok. Napriek tomu zachovanie si panenstva a panictva je pre manželstvo veľmi dôležité, je prejavom a dôkazom lásky budúcemu partnerovi.

Vyučujúci ukáže triede kvet ako symbol: Táto kvetina predstavuje mladá dievča v plnej kráse. Je prítlačivá na pohľad, poteší srdce. V okolí je veľa ľudí, ktorí by si ju chceli privlastniť, omámiť sa jej vôňou a krásou. Sú aj takí ľudia, ktorým nezáleží na celom kvete, chcú len jeho najvzácnejšiu časť, ktorá im je neskôr nanič. (Strhnúť kvet zo stonky a odložiť.)

Otázky:

Čo zostalo z peknej kvetiny?
Kto bude mať záujem o takéto torzo?
Plní ešte svoju funkciu?
Čo ponúkne človeku, ktorý príde s láskou?
Ako sa správajú dievčatá voči chlapcom?
Ako sa správajú chlapci voči dievčatám?
Myslíš si, že panenstvo, panictvo je pre partnerský – manželský vzťah potrebné?
Môže byť predmetom citového vydierania?

Mgr. Antónia Šmalová, Považská Bystrica

27. Naša spoločná cesta

Vek: od 7. triedy

Čas trvania aktivity: 30 min.

Cieľ: Aktivita pomáha žiakom uvedomiť si očakávania a požiadavky, ktoré pokladajú za dôležité pri výbere svojho manželského partnera – partnerky, ako i dôležitosť stability partnerských vzťahov pre vytvorenie šťastnej rodiny – domova.

Pomôcky: logo občianskeho združenia Slovenska spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo, SSRZR, domček so slniečkom v otvorených dverách, z komína ide dym v podobe srdiečok, dielo Ing. arch. Kataríny Luptákovéj-Čičelovej, (grafická príloha k časti II.), dopravné značky – z umelej hmoty alebo vyrobené z výkresu, špajdlí a plastelíny, pás látky alebo obväz na vyznačenie cesty.

Na úvod povie vyučujúci: Sobášom sa vzájomné spoznávanie partnerov a budovanie ich vzťahu nekončí. Ba práve naopak. Partnerov čaká spoločné zdieľanie radostí, ale aj prekonávanie množstva starostí.

Na začiatku rozdelíme žiakov do 5-členných skupín. Každá skupina dostane alebo si prinesie pomôcky. Učiteľ rozdá každej skupine logo SSRZR.

Žiaci vnímajú obrázok a postupne ho komentujú, vysvetľujú, čo pre nich symbolizuje. Podľa situácie v triede, alebo ak ide o cirkevnú školu, možno k tomu vyhľadať a doplniť 2 – 3 ľubovoľné výstižné citáty z Biblie. Napísať ich na papier k logu. Obrázok položia na lavicu a obväzom vyznačia k nemu cestu. Symbolizuje cestu partnerov k vytvoreniu spoločnej rodiny, domova. Popri ceste postupne prikladajú výstižné symbolické dopravné značky vystihujúce radosti i problémy partnerstva muža a ženy. Svoje komentáre, vysvetľovania píšú na papier k jednotlivým značkám.

Semafor na križovatke životných ciest, ktorá symbolizuje svadbu:

| | |
|--------|---|
| STOJ! | S čím musia partneri skončiť? |
| POZOR! | Na čo si musia partneri dávať pozor? |
| VOLNO! | Čo by mali naďalej rozvíjať? S čím by mali začať? |

Prekážka na ceste: Aké prekážky musia manželvia zdolávať po svadbe, po narodení dieťaťa?

Nebezpečná zákruta: Čo je tou nebezpečnou zákrutou na spoločnej ceste?

Nebezpečenstvo šmyku: Čo by partnerov mohlo z ich spoločnej cesty vyradiť?

Prechod pre chodcov: Komu môžu partneri dovoliť vstúpiť do ich spoločnej cesty?
Atď.

Na záver možno dať ešte priestor k spoločnej reflexii symboliky dopravných značiek.
Mgr. Marcela Dolovacká, Gymnázium N. Dubnica

28. Si dostatočne „bohatý“?

Vek: II. stupeň

Čas trvania aktivity: 20 min.

Cieľ: Uvedomiť si, že existujú rôzne podoby ľudského bohatstva, že nielen peniaze sú meradlom bohatstva.

Motivácia: Pomocou niekoľkých aforizmov alebo prísloví o láske (je ich nespočetné množstvo). Zopár uvádzame:

Láska nie je bez trťov.

Láska všetkému naučí.

Miloval ju do posledného haliera.

Zamilovaný aj blchu od milej zje.

Rozprávame sa o vlastnostiach priateľov, zamilovaných ľudí, čo sa majú radi. Každý v triede dostane nasledujúci test a zakrúžkuje si pri každej zo 6 otázok jednu z 3 možných odpovedí.

Na záver si každý zráta počet bodov

Test o bohatstve v pokladnici srdca

1. Priateľ ťa tajne podrazil. Prídeš na to a konáš takto:
 - a) pomyslíš si: „Máš to u mňa.“
 - b) Hľadáš príležitosť urobiť z toho škandál
 - c) Kývneš nad tým rukou
2. Pri vášnivej diskusii v kruhu priateľov ťa jeden neprávom zhodí. Ty
 - a) pokojne odpovieš na jeho argumenty
 - b) stíchneš a čakáš na jeho ospravedlnenie
 - c) vstaneš a odídeš od spoločnosti
3. Tvoj naj, naj – kamarát bočí od teba, zrejme si našiel iného. Ty na to:
 - a) vynadáš mu, len čo ho stretneš
 - b) hľadáš príčinu, prečo sa to stalo
 - c) veľmi sa ťa to dotklo a bočíš od neho
4. Život prináša aj krivdy, aj bolesti. A čo ty? Lahko odpúšťaš?
 - a) áno, nemám s tým problém
 - b) nie a viem si urážku dlho pamätať
 - c) snažím sa odpustiť, ale akosi mi to dlhšie trvá
5. Auto sa prehnalo okolo teba v plnej rýchlosti a ostriekalo ťa
 - a) rýchlo si zapíšeš číslo a zavolaš na políciu
 - b) hromzíš na „šikovného“ šoféra
 - c) hľadáš, v kom bola chyba

6. Priateľ ťa chcel rozveseliť, vyskočil na teba spoza rohu:
- bolo to surové, a tak by si mu najradšej strelil zaucho
 - po chvíli úľaku sa snažíš celú záležitosť brať s humorom
 - keďže si sa zľakol, poriadne si mu vynadal

Body:

| | | |
|------------|--------|--------|
| 1. A – 2b | B – 3b | C – 1b |
| 2. A – 1b | B – 2b | C – 3b |
| 3. A – 2 b | B- 1 b | C – 2b |
| 4. A – 1b | B – 3b | C – 2b |
| 5. A - 2b | B – 3b | C – 1b |
| 6. A – 3b | B – 1b | C – 2b |

Vyhodnotenie:

6 – 9 bodov

Tvoje bankové konto stojí za pozornosť. Máš rád ľudí aj v kritických situáciách, vieš odpustiť ... Obdivujem tvoje aktivity a dobré srdce.

10 – 14 bodov

Nie si najchudobnejší ani veľmi bohatý. Občas si lenivý. Mal by si byť podnikavejší a ukladať lásku do ľudí a do prírody...

15 – 18 bodov

Ajajaj... Možno máš na účte pár drobných, ale hrozí ti úplný bankrot. Nevieš investovať lásku do života, ktorý je okolo teba. Zastav sa a zisti, kde prehrávaš, kde ti ubieha čas, aby si robil dobro.

Vyučujúci zhrnie: Každý máte teraz pred sebou svoje osobné konto bodov pozitívneho vzťahu k ľuďom. Len vy môžete urobiť ten správny záver z tejto aktivity pre vás osobne.

Mária Biskupičová, ZŠ Kanianka

29. Kvet lásky

Vek: od 12 do 18 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Hlbšie si uvedomiť kvalitu partnerskej lásky, ktorú buď prežili, aktuálne prežívajú alebo ich len čaká. Pomáha formovať predstavu o ideálnom partnerskom vzťahu a konfrontovať ju s realitou.

Pomôcky: tabuľa, farebné kriedy, baliaci papier, fixky, nákres kvetových lupeňov (príloha č. 2/II. časti)

Motto: Vernosť je dielom charakteru – nerastie na lúke, ani nepadá z neba

Aktivita má dve časti. V prvej majú žiaci možnosť voľne vyjadrovať svoje názory a postoje k téme láska. Sadnú si do kruhu a zoznamujú sa s kvetom a jeho lupeňmi (základný obrazec môžeme nakresliť buď na tabuľu alebo ešte lepšie na veľký baliaci papier, ktorý položíme doprostred kruhu. Spočiatku sa o jednotlivých lupeňoch diskutuje voľne, bez zasahovania učiteľa. Iba ak rozhovor viazne alebo sa pridlho točí okolo jedného pojmu, obrátíme pozornosť k ďalšiemu lupeňu (Čo vám hovorí tento pojem, aké máte s ním skúsenosti).

V druhej časti dáme žiakom túto úlohu: Zoberú si farebné fixky a každý sám za seba na veľký baliaci papier nakreslí tú podobu kvetu lásky, ktorú už prežil, aktuálne prežíva alebo dúfa že

ho ešte stretne. Lupene môžu byť rôznofarebné, môže ich byť viac alebo menej, každému však nech dajú nejaký názov.

V rámci záverečnej diskusie si spoločne s deťmi prezeráme jednotlivé výtvary. Najskôr dáme možnosť autorovi, aby svoj obrázok komentoval, a potom ak súhlasí, dovoľíme vyjadriť sa k nemu ostatným. Keď sa úvahy vyčerpajú, prejdeme k ďalšiemu obrázku a tak postupujeme až k poslednému. Ak niekto nechce kresliť, samozrejme nemusí.

Podnety na reflexiu:

Ako sa vám aktivita páčila?

Je niečo nové, čo ste si o sebe alebo o druhých uvedomili?

Prekvapilo vás niečo na tejto aktivite?

Anna Ručková, ZŠ s MŠ Kolta

30. Každý sme iný

Vek: II. a III. stupeň

Čas trvania aktivity: 20 min.

Cieľ: Rozvoj predstavivosti žiakov, porozprávanie sa o tom ako by chceli žiť ako dievča, ako chlapec. Porovnávanie vlastných predstáv s predstavami iných detí.

Pomôcky: papier A4 formát, ceruzka, pastelky

Žiaci nakreslia do rohu svojho papiera kruh s priemerom 10 cm. Do kruhu nakreslia tvár, ktorá svojím výrazom bude vyjadrovať ich vlastnú momentálnu náladu. Napíšu meno. Potom napíšu 10 typových prejavov svojho pohlavia, ktoré im imponujú na dospelých a podčiarknu tie, ktoré by oni chceli v dospelosti prevziať od dospelých. Dané prejavy bližšie nešpecifikujeme, necháme to na pochopení žiakov. Potom jednotliví žiaci prezentujú jednotlivé charakteristiky pred triedou alebo v skupinách, podľa počtu žiakov.

Zámerom i výsledkom aktivity by malo byť uvedomenie si rozdielnosti, originality v porovnaní predstáv o správaní muža a ženy. Je možné všetky charakteristiky spísať a vytvoriť z nich typickú charakteristiku pre mužské a potom ženské pohlavie.

Košťanyová, ŠZŠ, Nevädzová 3 Bratislava

31. Prečo?

Vek: 13-15 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút, prípadne 2 krát 45 min.

Cieľ: a) zamýšľať sa nad potrebou stabilných partnerských vzťahov a hľadať príčiny ich prípadnej nestability

b) citlivým spôsobom deťom z rozvrátených a neúplných rodín vysvetliť možné príčiny a okolnosti zániku manželstva

Pomôcky: motivačné texty, napríklad Výchova občana – pomocný učebný materiál pre ZŠ

Motivačný text – 8 minút

(Žiaci text čítajú sami. Potom nasleduje dialogizované čítanie zamerané na charakteristické vlastnosti manželských partnerov spojené s hraním rolí.)

1/ Rozhovor – hádka:

Ž: Nič iné nedokážeš, len si sadnúť pred televízor a nalievať sa pivom!

M: No a čo!? Celý deň som v práci, tak mám hádam právo na trochu oddychu.

Ž: A ja nie?

M: Čo už ty také robíš? Celý deň si doma. Hádam nemám variť večeru ja?

Ž: A prečo nie. Ja neviem, čoho sa skôr chytiť! Nákupy, upratovanie, plienky... som utáhaná!

M: Utáhaná, utáhaná! Veď je to tvoja práca. Pozri sa na seba ako vyzeráš! Rozgajdaná, neučesaná...Kde sú tie časy, keď si ma čakala s teplou večerou na stole, švitorila si a pretŕčala sa v župančeku? To si tiež chodila do roboty. Lákala si ma, lákala a ja som naletel! Až teraz vidím, aká v skutočnosti si. Len si sa robila dobrá, starostlivá, chápavá! Veď ty si ma vôbec nevšimaš! Som ti úplne ukradnutý! Hodíš sa do postele a spíš ako drevo.

Nasleduje riadený rozhovor cca 15 minút:

Čo bolo príčinou partnerskej hádky?

Ako by ste riešili dialóg medzi manželmi tak, aby sa dohodli?

Čo sa stane, keď sa manželia nedohodnú a manželstvo prestane fungovať?

Keď sa manželia nedohodnú, manželstvo prestáva fungovať, čo manželia častokrát riešia rozvodom. Rozvod by mal byť naozaj krajným riešením, lebo prináša množstvo nových zložitých situácií:

S ktorým z rodičov budú žiť deti (ak obidvoch rodičov majú rovnako rady a potrebujú ich).

Ako si manželia rozdelia majetok (porozprávať sa o názore žiakov na predmanželské zmluvy, ktoré však už vopred anticipujú, predpokladajú rozvod a oslabujú tak úsilie obidvoch partnerov spoločne manželskú krízu prekonať).

Aký vzťah si vytvoria deti k novému partnerovi svojho rodiča?

Nová rovina vzťahov so starými rodičmi!

Vzťahy k prípadným novým súrodencom, novým starým rodičom.

2/ Zánik manželstva – 15 minút

Motivačný text: Odišla si, mama

*Mama, pozvali ťa na stranu druhú.
Rozprávam sa s tebou,
Ako sme uzavreli zmluvu,
Keď si ma pod srdcom nosila
A ďalšiu znovu,
Keď rozprávať si ma učila.*

*Kto odváži dobrotu mamy,
Jej starosti, aby sme sami
Neniesli bremená?
Vedela si,
Nie je to zlatka stratená.*

*K dverám si položila ťažký batoh,
Prosím Boha o tvoj tichý spánok.
Ako výhonok rastie
Z koreňov zoťatého stromu,
Tak tvoja pamiatka dáva*

Svetlo nášmu domu.

*Vo vnučke vidím tvoju podobu,
V jej očiach tvoju lásku, pohodu.*

*Dobré i horšie charaktery
Odovzdávajú sami potomkom.
Keď v nás zvláštny oheň horí,
Pýtame sa: - Po kom som?*

Text básne môže zarecitovať žiacka, samozrejme po dohode s ňou, ktorá žije v neúplnej rodine bez mamy.

Žiakom vysvetlíme, že Zákon o rodine upravuje 3 spôsoby zániku manželstva:

Smrťou jedného z nich.

Prehlásením manžela za mŕtveho

Rozvodom.

Naša spoločnosť má záujem na manželstve ako trvalom, harmonickom spoločenstve muža a ženy.

3/ Podľa uváženia môže vyučujúci deťom dať túto anketu na vyplnenie, alebo radšej ako osobitnú aktivitu

Anketa: 7 minút

Rodinné prostredie – domov poskytuje najlepšie záruky pre riadnu výchovu detí.

3.1: Aký domov máte vy?

- Keď mám problémy, najčastejšie ich riešim:

sám

s rodičmi

s kamarátmi

s inými blízkymi

- Nepríjemné problémy riešim:

okamžite

odkladám ich na neskôr

presúvam ich na niekoho iného

- Odkiaľ si sa najviac dozvedel o vzťahoch muža a ženy?

od rodičov

od priateľov

od učiteľov

z odbornej literatúry

z televízie, videa, internetu

- Hovoríš so svojimi rodičmi o svojich intímnych problémoch, o sexualite ?

nikdy

zriedkavo

často a otvorene

- Ako sa cítiš po takomto rozhovore?

normálne
trápne
ochotne prijmem radu a poučenie

- Ak chceš ísť s priateľom/priateľkou na chatu:
povieš to otvorene rodičom
oklameš ich, že ide celá partia
vôbec im to nepovieš

- Kedy by si sa chcel/a osamostatniť od rodičov?
hneď po skončení strednej školy
keď si nájdem vhodné zamestnanie
keď budem čakať dieťa
keď dokážem užiť svoju vlastnú rodinu

- Keď po skončení školy nezoberieš zamestnanie, ako budeš situáciu riešiť:
„Zostanem na krku“ rodičom
V pohode budem brať podporu
Spravím si rekvalifikačný kurz
Dokážem robiť hocičo iné

Podnety na reflexiu:

Rozvod má byť takým opatrením, ktoré má umožniť rozchod manželov len vtedy, keď nie je inej možnosti na ďalšie spolužitie v manželskom vzťahu.

Pri rozhodovaní musí súd prihliadať na záujmy maloletých detí.

Domov je pre tých, ktorí v ňom žijú.

Mgr. Mária Ivančíková, ZŠ Nitra - Dražovce

32. Ako sa to začalo

Vek: II. stupeň

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Dostať do povedomia žiakov, na čom je stabilita partnerských vzťahov založená a čo je pre ňu dôležité.

Pomôcky: kancelársky papier a písacie potreby

Vyučujúci žiakom prečíta poslednú vetu príbehu: „... nakoniec sa Martin a Anka rozviedli. Nanešťastie Anka čaká Martinovo dieťa.“

Úlohou je vymyslieť začiatok i priebeh príbehu, ktorý končí tak smutne. Žiaci, rozdelení do skupín, vymyslia na základe tejto jedinej vety niekoľko verzií príbehu. Využitím skupinovej práce dospejeme pomerne rýchlo k viacerým katastrofickým scenárom príbehu. Úlohou bude napísať krátky priebeh vývinu udalostí až po záver – vetu, ktorú učiteľ prečítal na začiatku. Potom jednotlivé skupiny svoje príbehy prezentujú. Po prečítaní všetkých príbehov vyvodíme so žiakmi najdôležitejšie príčiny rozchodov, rozvodov a navodíme žiakov na diskusiu, v ktorej zvýrazníme nevyhnutné atribúty stabilných partnerských vzťahov.

Jaroslav Tokár

33. Výroky o manželstve

Vek: 14 - 16 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Zamyslieť sa nad zmyslom inštitúcie manželstva z individuálneho aj spoločenského hľadiska a uvedomiť si jej vážnosť.

Pomôcky: papier s výroky, pero

Žiaci dostanú na listoch papiera 12 výrokov o manželstve od rôznych autorov. Popremýšľajú, či daný výrok vyslovil muž alebo žena, vyznačia, s ktorými súhlasia a s ktorými nesúhlasia. Spoločne výroky prečítajú, vysvetľujú, ako im rozumejú, učiteľ im prezradí autora. Porovnávajú, koľkí žiaci s tým – ktorým výrokom súhlasili a koľkí nie. Každý si vyberie jeden (ktorý považuje za najpravdivejší) a pripraví si argumenty na jeho obhajobu.

Žiaci sa podľa rovnakého alebo podobného výberu rozdelia do skupiniek po 4 – 5. Svoj názor obhajujú pred celou skupinou, polemizujú s tými, ktorí nesúhlasia.

Učiteľ smeruje diskusiu k poznaniu, že napriek tomu, že v manželstve je mnoho úskalí, vyžaduje si veľa tolerancie, sily znášať aj negatíva, je cennou inštitúciou, najvhodnejšou pre spolužitie partnerov a pre výchovu detí.

Výroky o manželstve

Manželstvo musí večne porážať netvora, ktorý všetko pohlcuje: zvyk.

Jediné „áno“ vás zaväzuje veľmi veľa znášať.

Muž a žena vytvárajú spolu naozaj skutočného človeka.

V manželstve miesto lásky zaujme priateľstvo. Beda tým, ktorí tomu zavčas neporozumejú.

Pred manželstvom majte oči otvorené, v manželstve ich trochu prižmúrite.

Nič nie je lepšie nad život bez manželstva.

Manželstvo zabíja lásku.

Manželstvo je more, pre ktoré doteraz nevynašli nijaký kompas.

Manželstvo ... to je pochybné zariadenie.

Keby manželia spolu nežili, bolo by viac šťastných manželstiev.

Manželstvo je pokus a každý pokus má svoju cenu.

Je zle, keď sa manželia spolu nudia, omnoho horšie je, keď sa nudí len jeden z nich.

Výroky o manželstve od slávnych autorov

1. Manželstvo musí večne porážať netvora, ktorý všetko pohlcuje: zvyk.

H. de Balzac

2. Jediné „áno“ vás zaväzuje veľmi veľa znášať.
J. W. Goethe
3. Muž a žena vytvárajú spolu naozaj skutočného človeka.
L. Feuerbach
4. V manželstve miesto lásky zaujme priateľstvo. Beda tým, ktorí tomu zavčasu neporozumejú.
Carmen Sylva
5. Pred manželstvom majte oči otvorené, v manželstve ich potom trochu prižmúrite.
W. Shakespeare
6. Nič nie je lepšie nad život bez manželstva.
Horacius
7. Manželstvo zabíja lásku.
S. de Beauvoirová
8. Manželstvo je more, pre ktoré doteraz nevynašli nijaký kompas..
H. Heine
9. Manželstvo ... to je pochybné zariadenie.
S. Alermová
10. Keby manželia spolu nežili, bolo by viac šťastných manželstiev.
F. Nietzsche
11. Manželstvo je pokus a každý pokus má svoju cenu.
O. Wilde
12. Je zlé, keď sa manželia spolu nudia, omnoho horšie je, keď sa nudí len jeden z nich.
M. Ebner – Eschenbachová

Katarína Miškolciová

34. Manželstvo: Áno, alebo nie?

Vek: III. stupeň

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Poukázať na hodnotu usporiadaného rodinného života.

Vyučujúci uvedie diskusiu: Dospievajúca mládež je ovplyvňovaná záplavou amerických seriálov, medzi ktoré patrí aj „Sex v meste“, ktorý je v hojnej miere sledovaný. Prikrášľuje život slobodných žien po tridsiatke, ktoré budujú svoju kariéru, odmietajú život v manželstve, pričom aktívne striedajú sexuálnych partnerov.

Otázka pre študentov:

Prečo sa ženy rozhodnú pre podobný spôsob života?

Z ich odpovedí sme si spolu vybrali:

- neschopnosť nájsť si slobodného partnera
- neochota trvalo sa prispôbovať sa
- viac slobody, voľnosti
- väčší priestor pre pracovnú angažovanosť
- viac času na seba, svoje hobby, priateľov
- netreba sa viazať, reálna možnosť striedania partnerov
- menšie množstvo domácich prác
- finančné prostriedky nemusí deliť – čo si zarobí, môže na seba minúť

Aké výhody má oproti tomuto spôsobu života manželstvo?

Manželstvo

- väčšia citová stabilita pri jednom partnerovi
- rozdelenie zodpovednosti
- neustála blízkosť partnera
- väčšia finančná istota (2 zárobky)
- v prípade potreby pomoci sa vždy na partnera môžem spoľahnúť (duševná aj fyzická opora)
- chvíle prežité spolu
- radosť z výchovy detí (rodičia majú na ne viac času ak sú dvaja)
- dôvera medzi členmi rodiny

slobodný život

- citové otupenie pri striedaní partnerov
- celá zodpovednosť spadá na ženu samotnú
- doma ma nikto nečaká
- žena musí pracovať „za dvoch“
- musím zistiť, či niektorí z mojich priateľov má práve na mňa čas
- osamotenosť
- buď ostanem bezdetná (potláčanie materských citov) alebo budem vychovávať dieťa sama (dieťa nemá obraz stabilnej rodiny)
- nikdy neviem, kto to so mnou myslí vážne

Po zhrnutí jednotlivých aspektov sme sa spoločne zhodli na význame a hodnote rodinného zväzku pre väčšiu psychickú aj fyzickú stabilitu človeka. Diskusiu ukončíme slovami E. Kästnera:

„Pred manželstvom sa domnievame, že milujeme, až v manželstve sa to však naučíme.“

35. Vzťah ako vždy otvorená komunikácia

Vek: od 14 rokov

Čas trvania aktivity: 45 minút

Cieľ: Navodiť uvažovanie, ako pružne a s akou istotou sa dokážeme s partnerom dorozumieť.

Aktivita pomáha žiakom uvedomiť si význam stability partnerských vzťahov ako hodnoty. Vzťah, to nie je iba spojenie dvoch rozdielnych a oddelene jestvujúcich životov, ale úzky kontakt dvoch mentalít, osobností a myšlienkových prúdov. Dvaja odlišní ľudia vytvárajú spoločné hodnoty, snažia sa dosiahnuť rovnaké ciele. Ich nádeje, sny a očakávania sa spájajú a smerujú ku spoločnému horizontu.

Úvod: Kráčame životom – z knihy Ruka v ruke (Margita Hargašová)

Požiadame o odpoveď na otázky:

Čo sa v živote človeka mení a čo sa uchováva?
Ktoré z vlastností si najviac ceníte u seba, aj u budúceho partnera?
Čo očakávajú od seba dvaja ľudia, ktorí sa ľúbia?
Čo musíte urobiť, aby ste s láskou prežili plnohodnotný život?
Môže byť partner zároveň aj najlepším priateľom?

Adriana Rozsnyóvá

Grafické přílohy k části II:

III. ČASŤ: vzťahová hodnota rodiny a jej miesto v spoločnosti

Rodina – škola vzťahov nezištnej lásky, spolupatričnosti a solidarity všetkých so všetkými. Je to bunka ľudskosti v anonymnej spoločnosti. Je to model, aká by mala byť spoločnosť...

V tejto časti metodiky majú dať prežiť deťom vzácnosť vzťahov v rodine a dôležitosť osobného prínosu každého člena pre kvalitu jej vzťahov; ako rodina rozvíja zodpovednosť za tých druhých; ako súvisí umenie milovať s umením byť milovaný; úcta k životu ako základný humánny prejav človeka.

1: Moja rodina

Vek: od 8 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: hračky, ktoré si deti donesú z domu

Cieľ: Upevnenie vzťahov medzi členmi rodiny

Žiaci/žiačky si prinesú z domu hračky a položia ich pred seba na lavicu. Rozprávajú o tom, pri akej príležitosti ich dostali, od koho, čo im pripomínajú, či sa s nimi často hrávajú, či im vtedy príde na myseľ situácia, keď tieto hračky dostali.

Je pekné vidieť, ako deti prežívajú radosť z obdarovania od „svojich ľudí“ doma.

2. Z rodinného albumu

Vek: od 8 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: rodinné fotografie

Cieľ: uvedomiť si, akú veľkú úlohu hrá v mojom živote moja rodina

Žiaci/žiačky si z domu prinesú fotografie, na ktorých sú spolu s ďalšími členmi svojej rodiny. Rozprávajú o jednotlivých členoch a vyjadrujú svoj vzťah ku nim. Rozmýšľajú o tom, akú úlohu zohrali jednotliví členovia rodiny v ich živote, ku komu majú najbližší vzťah a prečo.

3: Moja rodinná pyramída

Vek a čas: dtto

Pomôcky: Baliaci papier, písacie potreby, lístky s menami členov rodiny

Cieľ: uvedomiť si človeka, ktorý je v mojom živote najdôležitejší

Žiaci/žiačky si na baliaci papier nakreslia kocky v tvare pyramídy a bez komentára prilepujú lístočky na jednotlivé kocky pyramídy. Vo vedomí dieťaťa sa tak upevní vzťah k jednotlivým osobám v jeho rodine, osobitne k tej, ktorú dá na vrchol pyramídy.

1.-3: Mgr. Anna Shablová

4: Batoh plný lásky

Vek: 10 rokov

Čas: jedna vyučovacia hodina

Pomôcky: pero, papier, farbičky, kúsky (červených) handričiek, ozdobné šnúrky

Cieľ: rozvoj emocionality a vzťahu k blízkym osobám

Na úvod rozhovor o rodine, o našich blízkych, o láske a jej rôznych podobách.

Na pracovnom vyučovaní si deti vyrobia z obdĺžnikových kúskov látky malé batôžtky, rôzne veľkosti. Skôr, ako batôžtky deti zaviažu, vložia do nich **odkazy plné lásky** pre svojich najbližších. Môžu byť napísané alebo nakreslené na malých papierikoch, ktoré potom deti starostlivo poskladajú a vložia do svojho batôžteka. Nakoniec batoh zaviažu ozdobnou šnúrkou a urobia mašličku.

Záverečná diskusia: Porozprávame sa s deťmi o tom, komu chcú batôžtek podarovať a aké ďalšie prekvapenia by chceli nabudúce pripraviť svojim blízkym.

Mgr. Magdaléna Šimegová

5: Mlád'atá v hniezde

Vek: 6-12 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: vtáčie hniezdo naozajstné alebo na obrázku

Cieľ: uvedomiť si, že hniezdo je miesto, kde sme v bezpečí – aj my v rodinnom hniezde, aj vtáčie mlád'atka v naozajstnom hniezde.

Deťom ukážeme vtáčie hniezdo. Ak máme naozajstné hniezdo k dispozícii, deti majú silný zážitok, keď sa ho smú dotknúť. Môžu si ho podávať, ako im to hniezdo pripadá, či už niekedy videli hniezdo a pod. Vnútro hniezda je tak teplé, ako vaša posteľ. Pozrite, čím je vystlané: slama, mach, perie vtákov, seno...

Porozprávame deťom, že vtáci-rodčia dlho pracovali na stavbe hniezda pre mlád'atka, aby sa dobre cítili, keď sa vyliahnú z vajícok.

Umožniť deťom v dvojiciach si zahrať scénu, ako dvaja vtáčikovia stavajú hniezdo. Predvedú, ako vtáci musia chrániť hniezdo, napríklad pred búrkou: zo skupiny detí urobíme imitáciu hniezda, v ktorom 3 mlád'atka mali v ňom miesto. Iné tri deti v úlohe búrky sa snažia vniknúť do hniezda, ale deti sa tesne držia pri sebe a nepustia zvonka nikoho. Stúlení vtáčikovia bez strachu sedia v hniezde.

Otázky na záver hry: Ako sa vám hra páčila? Napadlo vám, že aj vaši rodičia vás chránia vo vašej rodine. Uvedomujete si zmysel vašej poslušnosti voči rodičom?

P. Gašparík

6: Malých ľúbi každý

Vek: od 11 rokov

Čas: 30 min.

Pomôcky: baliaci papier, fixky, pastelky

Cieľ: Uvedomiť si vlastnú dôležitosť a dôstojnosť v predškolskom veku a zaspomínať si na príjemné chvíle lásky v kruhu rodiny.

V úvode motivujeme žiakov, aby si zaspomínali na svoj predškolský (škôlkarský) vek. Iste si pamätajú, ako im rodičia, starí rodičia či niekto iný z rodiny prejavovali nehu a záujem. Po takom spomienkovom úvode vyzveme deti, aby sa pokúsili nakresliť toto svoje šťastné obdobie. Môžu na baliaci papier kresliť na zemi 3-4 deti.

Vyvrcholenie aktivity je v rozprávaní o vlastnom detstve. Postupne tak urobia všetky skupiny, sediace okolo jedného papiera. Ostatní sú poslucháči.

Iná alternatíva: deti môžu priniesť fotky zo svojho predškolského veku a spoločne si ich prezerať a hovoria o tom, ak chcú.

7: Mapa primárnej rodiny

Vek: 7.-9. ročník ZŠ

Čas: ide o dlhodobú aktivitu, ktorá od detí predpokladá domácu prípravu

Pomôcky: papier A4 formát, fixky

Cieľ: uvedomiť si hodnotu vzťahov v rodine

Postup:

1. Spýtame sa žiakov, či dobre poznajú svoju rodinu. Napríklad, či vedia, kde, kedy a za akých okolností sa zoznámili ich rodičia. Navrhujeme žiakom/žiačkam, že si môžu urobiť tzv. mapu rodiny a do nej zaznamenať všetko o svojej rodine, aby ju lepšie poznali.

2. Rozdáme každému veľký list papiera a fixku a s pomocou pripravenej predlohy zadáme inštrukcie k vytvoreniu mapy rodiny:

- Základom rodiny je otec a mama. Pre otca a mamu si nakreslite po jednom kruhu, do ktorého vpíšete meno (i rodné priezvisko mamy), dátum a miesto narodenia, dosiahnuté vzdelanie, profesiu, vierovyznanie, záujmy, 3 najlepšie (a 3 najhoršie) vlastnosti a iné pre vás zaujímavé fakty.
- Oba rodičovské kruhy spojíte čiarou a nad ňu napíšete dátum, kedy sa rodičia zosobášili a ich vek v čase sobáša. Na boku si nakreslite časovú os, na ktorú budete zakresľovať všetky významné udalosti vašej rodiny.
- Rodinu tvoria aj deti. Pre každé dieťa, vrátane vás, si na papier pod seba nakreslite kruh v poradí, v akom sa deti vašej rodiny narodili. Do každého kruhu detí napíšete dátum narodenia, vzdelanie, záujmy, vierovyznanie, dobré a zlé vlastnosti, u dospelých súrodencov aj profesiu a ich deti. Ak mali rodičia aj nenarodené deti (spontánny potrat, úmrtie), zapíšete ich do mapy formou prerušovaného kruhu. Osobitným spôsobom možno zaznačiť dvojčatá.
- Medzi členmi rodiny existujú rôzne vzťahy. Do mapy ich naznačíte čiarami, ktoré spoja rodičov navzájom, rodičov s deťmi a deti navzájom. Rôznou podobou čiary vyjadrite intenzitu vzťahov (pekný vzťah rovná čiara, časté škriepky vlnovka a pod.). Do kruhu rodičov zakreslite dátumy narodenia detí, do kruhov detí kedy sa im narodil súrodenec.
- Na časovej osi si môžete zaznačiť rôzne iné udalosti: sťahovanie, zmeny zamestnania rodičov, úrazy a zdravotné problémy členov rodiny, úmrtia v rodine – okolnosti týchto udalostí.
- Do mapy môžete zapísať aj rodinné pravidlá, rodinné príbehy, rodinné tajomstvá a pod.
- Aby ste mohli vašu mapu rodiny dokončiť, musíte si mnohé informácie zistiť od rodičov či súrodencov. Dokončenie mapy bude vašou domácou úlohou. Mapa zostane rodinným pokladom a nik nemá právo do nej nahliadať. Vy mapu v škole len ukážete, že ste ju dokončili

Reflexia:

Po dokončení mapy sa porozprávame s deťmi, či ich zaujalo hľadanie informácií o svojej rodine. Čo bolo pre vás najzaujímavejšie? Je niečo, čo ste predtým nechápali a v tomto „bádaní“ ste to pochopili? Aký je teraz váš pohľad na vašu rodinu? Možno sa pustíte s pomocou rodičov aj do mapy rodiny otca a matky?

Branislav Varga

8: Vzťahy v rodine

Vek: 13-14 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: predtlačенý erb (príloha č. 1 časti III.), pero, pastelky

Cieľ: uvedomiť si vzťahy vo vlastnej rodine, ich hodnotu pre mňa, účasť členov rodiny na fungovaní rodiny

Porozprávame žiakom/žiačkam o symbolike erbov, ktoré mali šľachtické rody, mestá a cechy remeselníkov. K vysvetleniu použijeme ukážky erbov. Potom rozdáme v triede žiakom/žiačkam predtlačенé erby. Ich úlohou je pomocou symbolov znázorniť:

1. Čím som ja pre mojich rodičov, čo pre nich znamenám
2. Čím sú moji rodičia pre mňa, čo pre mňa znamenajú
3. Čo robím pre pohodu a radostnú atmosféru mojej rodiny
4. Čo robia pre šťastie našej rodiny moji rodičia
5. Do stuhy erbu napíšte niečo ako heslo vašej rodiny

Potom v malých skupinách (po 4-5 žiakoch) si ukážu svoje práce a porozprávajú sa o nich. Pred celou triedou sa referuje iba o celej skupine. Erby sa vystavia v triede.

V záverečnej reflexii možno položiť otázku s otvorenou odpoveďou (tú necháme na slobodu detí): Robím dosť pre svoju rodinu? Čím by som mohol/mohla prispieť k peknej atmosfére v našej rodine?

Mgr. Katarína Miškolciová

14: Kto u vás doma...

Vek: II. stupeň

Čas: 15 min.

Pomôcky: kartičky s otázkami

Cieľ: uvedomiť si aj „neviditeľné dary“, čo mi rodina poskytuje

Pripravíme si dve skupiny kartičiek, farebne odlišené:

Každý žiak/žiačka si postupne z dvoch obálok vyberie po jednej kartičke. Na kartičke typu 1: je príkaz, komu má položiť otázku z kartičky typu 2. Oslovený odpovie a vyberá kartičky ako druhý/á v poradí. A tak to pokračuje, až sa celá trieda vystrieda.

1. kartička obsahuje príkaz, koho sa deti majú pýtať: suseda vľavo, vpravo, pred tebou, čo sedí najďalej od teba a pod.

2. kartička obsahuje otázky, ktoré budú deti klásť tým, ako mu prikazuje jeho kartička typu 1.

Sú to tieto otázky:

☞ Kto ti doma poradí s problémom? Kto ťa naposledy pochválil? Kto je doma šéf? Kto ti pomôže s úlohou? Kto je pre teba vzorom? S kým sa ti najlepšie žartuje? Komu si naposledy urobil radosť? S kým by si chcel/a ísť na pustý ostrov?

V záverečnej reflexii je možné uviesť s veľkou citlivosťou na správnu mieru niektoré zmätené odpovede.

Mgr. Petra Košická

15: Hra na rodičov

Vek: II. stupeň

Čas: 30-45 min.

Pomôcky: žiadne, resp. tvorivé hlavičky detí

Cieľ: lepšie porozumieť svojim blízkym, vžiť sa do ich myslenia, lepšie porozumieť samého seba

Hra môže mať neobmedzený počet žiakov a môže trvať ľubovoľne dlho, podľa chuti hrajúcich. Ich úlohou je pýtať sa zvolených spolužiakov/ spolužiačok, ktorí odpovedajú raz z pozície otca, raz z pozície matky, na rôzne témy, napríklad:

- o výchove detí
- o manželských hádkach
- o láske
- o sexualite
- o ekonomických problémoch rodín atď.

Žiaci majú možnosť si vyskúšať, do čieho myslenia sa vedia lepšie vžiť.

Na záver je potrebné venovať aspoň 10 minút záverečnému zhodnoteniu: aký máte dojem z hry, čo nového ste sa dozvedeli o sebe a o svojich blízkych a ako to využijete pri vzájomnej komunikácii s vašimi rodičmi, s vašim okolím.

p. Košťanyová

16: Rodinný účet

Vek: od 12 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: pero a papier

Cieľ: Uvedomiť si dôležitosť vzájomnej pozornosti a obdarovania, nezištnej spolupráce a pomoci v rodine.

Postup:

Úvod: Je samozrejmé, že v spoločnosti po vykonaní určitej práce pripravíme doklad (faktúru alebo paragón) na zaplatenie. Len zriedkavo sú s účtom spokojné obidve strany. Ten, ktorý prácu vykonal, má pocit, že odmena by mohla byť aj väčšia. Platiacemu sa zase môže zdať odmena neúmerne vysoká. Vo vlastnej rodine tiež občas vznikne dojem, že robíme pre druhých viac, ako oni pre nás.

Aktivity pre žiakov/žiačky:

1. Každý v triede napíše všetky činnosti, ktoré robil v rámci svojej rodiny za posledný mesiac a pripraví účet, napr.: umývanie riadu 10 krát = 100 Sk, upratovanie 2 krát (asi 10 min.) = 30 Sk.
2. Vzájomné čítanie účtov vo vytvorených 3-členných skupinách (asi 10 min.)
3. V práci pokračujú všetky skupiny. Na spoločný papier napíšu za jednotlivé rodiny všetky pracovné úkony matiek za posledný mesiac. Jeden člen každej skupiny ich prečíta. Vyučujúci ich napíše na tabuľu pod seba a položí žiakom/žiačkam otázku: Aký účet – podľa vás – by vám vystavili vaše matky? Po krátkej reflexii v triede napíše vyučujúci na tabuľu fiktívny účet, vystavený každou matkou (otcom). Napríklad za 12 rokov prania žehlenia x - krát = 0 Sk, za 12 rokov varenia x- krát = 0 Sk, za 12 rokov opatery v zdraví aj v chorobe x- krát % 0 Sk. (Spolu čas na túto aktivitu 10 min.)

Reflexia – námety:

Často berieme pomoc druhých ako samozrejmosť. Zvlášť v rodine sme ku svojim blízkym nevšímaví a neuvedomujeme si, čo všetko pre nás robia. Samozrejme, všetko sa nedá merať peniazmi a už vôbec nie láskou. Sme aj my nezištní? Musia nám byť členovia našej rodiny primerane vdáční? Sme schopní vnímať nielen obetavosť našich blízkych, ale aj ich potreby?
Mgr. Beáta Čičmancová

Použitá literatúra:

1. Lencz-Ivanová: Metodický materiál III. k predmetu etická výchova, MC Bratislava, 1995
2. Alexová-Vopel: Nechaj ma, chcem sa učiť sám, 3, SPN Bratislava
3. Podmanický – Glasa: Výchova k manželstvu a rodičovstvu, MC Bratislava, 1999

17: Ako Boh stvoril otca a matku

Vek: 10 – 13 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: 2 texty poviedok Keď Boh tvoril matku, Keď Boh tvoril otcov (prílohy č. 2 a 3 k časti III.

Cieľ: uvedomiť si hlbšie úlohu otca a matky v rodine

Postup:

Povieme deťom, že denne môžu vidieť, čo pre nich robí mama a otec. Ale veľakrát to považujeme za samozrejmosť a nezamýšľame sa nad tým.

Prečítame obidva príbehy: Ako Boh stvoril otca a Ako Boh stvoril matku. Obidva príbehy sú napísané v literárnych obrazoch. Potom deti rozdelíme do skupín po 4-5 detí. Každá skupina dostane obidva príbehy a deti požiadame, aby napísali, o akých vlastnostiach otca a matky sa v príbehu hovorí.

Ďalej vyzveme deti, aby pouvažovali nad tým, v čom sa ich mama a otec podobajú na otca a matku v príbehu.

V diskusii deti porozprávajú, k akým záverom došli.

M. Smižanská

18: Práva rodičov a detí v rodine

Vek: od 13 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: písacie potreby, text práv detí aj rodičov

Cieľ: oboznámiť žiakov/žiačky o právach rodičov a detí, ktoré vyplývajú z nich úloh a povinností, a ktoré by mali byť uplatňované v rodinách.

I. Práva detí:

1. Niečo nevedieť, byť nešikovný
2. Byť slabý a hlúpy
3. Očakávať, že rodičia nebudú uprednostňovať súrodencov
4. Mať svoje potreby
5. Robiť občas chyby
6. Mať zdravé sebavedomie
7. Aby ich rodičia vypočuli
8. Na informácie od rodičov
9. Vedieť byť nadšený i nešťastný

II. Práva rodičov:

1. Byť unavení, slabí
2. Usmerňovať deti, prikazovať im
3. Odmietat' ich nerozumné požiadavky
4. Hodnotiť a posudzovať ich
5. Očakávať od detí poslušnosť
6. Odpovedať na otázky detí po svojom, ako vedia
7. Hovoriť deťom o sebe
8. Kontrolovať deti, či plnia príkazy

Postup:

Žiaci/žiačky v predtlačenom texte práv hodnotia obidva druhy práv tak, že si do voľného priestoru lista hore uvedú 4-stupňovú hodnotiacu škálu, a to, čo podľa nich je správne, označia krížikom .

a/ ako ja cítim, že moji rodičia vnímajú moje práva

b/ ako ja cítim, že ja voči mojim rodičom dokážem rešpektovať ich práva

Na záver v reflexii môžu deti spresniť či zdôvodniť svoje hodnotenie.

Mgr. Renáta Podlužanská

19: Poradie súrodencov v mojej rodine

Vek: I. a II. stupeň

Čas: 35 min.

Pomôcky: ochota spolupracovať

Cieľ: Uvedomiť si, že v rodine existujú rozličné formy autorít: autorita rodičov i autorita súrodencov rôzneho veku.

Všetci potrebujeme rodinu, aby sme mohli vyrastať v bezpečí, v rodinnom teple a aby sme sa mohli učiť od rodičov i od súrodencov. Niekedy sa v našej rodine cítíme dobre, niekedy sme sklamaní alebo až nahnevaní. Niektoré rodiny sú úplné, v iných chýba jeden z rodičov alebo ďalší súrodenci. Porozprávajme sa o tom, ako ste našli svoje miesto vo vašej rodine, ktoré úlohy a možnosti sa s tým miestom spájajú.

Rozdelíme deti do 4 rohov triedy na skupinky podľa ich miesta v rodine: v jednom rohu najstaršie, v ďalšom prostredné, v treťom najmladšie, vo štvrtom rohu deti, ktoré nemajú súrodencov. deti nech sa rozhodnú, do ktorej skupiny chcú ísť. Keď sú v rodinách veľké vekové rozdiely medzi súrodencami, môže sa najmladší cítiť ako jedináčik, prostredné ako najstaršie a pod.

V skupinkách sa deti porozprávajú s svojim miestom v rodine:

Aké výhody a nevýhody má toto miesto?

Čo od vás rodičia vyžadujú?

Aký je váš vzťah k súrodencom?

Máte autoritu?

Aké máte postavenie medzi súrodencami: komu môžete dávať príkazy alebo komu pomáhate?

Od koho dostávate príkazy alebo podporu vy?

Aký vplyv má vaše miesto v rodine na váš život mimo rodiny?

Myslíte si, že ste v rodine získali dostatočnú dôveru?

Naučili ste sa vychádzať s ostatnými, brániť si svoje práva, vyjednávať?

Naučili ste sa preberať zodpovednosť?

Vyučujúci prispôsobí formulácie otázok vekovej skupine detí.

Mgr. Sidónia Vöröšová

20: List dieťaťu

Vek: stredná škola

Čas: 45 min.

Pomôcky: pero a papier

Cieľ: úloha umožňuje študentom/študentkám zamyslieť sa nad krásou poslania ženy byť matkou a muža byť otcom

Postup a inštrukcia:

1. Uviesť študentov/študentky do aktivity, v ktorej ide o uvedomenie si krásy rodičovstva a rozdáme im listy
2. Vytvoríme v triede príjemnú atmosféru jemnou hudbou, aby mohli nerušene asi 20 min. pracovať
3. Po uplynulom čase si všetci sadnú do kruhu, aby si prečítali list, ktorý napísali svojmu (budúcemu) synovi, (budúcej) dcére z príležitosti blížiaceho sa pôrodu dieťaťa v ich rodine. V ňom odovzdajú aj svoju predstavu o výchove a o tom, čo cenného môže rodič odovzdať svojmu dieťaťu.

V záverečnej reflexii je možné položiť otázku: Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Uvedomili ste si niečo významného? Tešíte sa na čas, keď sa stanete mamou, otcom?

Mgr. Katarína Compeľová

21: Otcovstvo – práca s citátmi

Vek: od 7. triedy ZŠ

Čas: 45 min.

Pomôcky: List s predtlačенými citátmi, papier, ceruza, farbičky

Cieľ: Prostredníctvom citátov viesť so žiakmi/žiačkami dialóg o poslaní muža a jeho dôležitom mieste v rodine pri výchove detí.

Materstvo a otcovstvo sú nádherné vzťahy, ktoré matku a otca spájajú s deťmi a so sebou navzájom. Muž sa stáva otcom prostredníctvom ženy, žena matkou prostredníctvom muža. V úvodnej diskusii nech si chlapci sebe položia otázku: Som rád, že som muž? Čo dnešným ženám imponuje na mužoch? Chceme byť sám sebou? Súhlasíte, že otcovstvo nerovná sa sila, ale služba?

Prostredníctvom citátov sa zamyslíme nad úlohou otca.

1. Je pravda, že všetky deti najprv bežia k svojej matke. Ja však bežím k svojmu dieťaťu. Práve v tom spočíva otcovstvo. (A. Isella)

Prvé obdobie života dieťaťa veľmi súvisí s matkou – na nej je zvyčajne celá ťarcha kŕmenia a starostlivosti o dojča. V tomto období dieťa akoby hľadalo iba matku a existenciu otca akoby si neuvedomovalo. Avšak otec má budovať silné citové puto s dieťaťom už v prvom období života, aby v období dospievania samo spontánne sa na otca obracalo.

2. Keď sú deti malé, potrebujú hlboké korene, keď dospievajú, potrebujú krídla. (Indiánske príslovie)

Úlohou otca je sprostredkovať dieťaťu radosť zo života, všímať si krásu života, chrániť život a angažovať sa za neho. Otcovstvo = svedectvo, že život je najväčšou hodnotou. Dieťa nie je otrokom svojho otca, je partnerom. Partnerstvo otec – syn, otec – dcéra si vyžaduje viesť dieťa k slobode. Len v slobode sa dieťa učí zodpovednosti za seba a svoje skutky.

3. Otec musí vziať dieťa na najvyšší vrch, aby sa pozrelo, aký je jeho svet. (Mayské príslovie)

Otec otvára dieťaťu bránu sveta, je pripravený pomôcť svojmu dieťaťu nadviazať kontakt s okolitým svetom, voviesť ho do diania vo svete.

Vedľa otca syn získava svoju identitu, aký by mal byť ako muž, a pre dcéru je otec vzorom a reprezentantom mužského sveta. Dievča je prirodzenejšie a úprimnejšie vo vzťahu k chlapcom a isté svojimi ženskými hodnotami, ak bola prijatá svojim otcom, ak bol krásny vzťah otec – dcéra.

4. Nikdy sa nemá uprednostňovať jedno dieťa pred ostatnými. (Talmud)

Otec je zárukou spravodlivosti v rodine. Príbeh o Jakubovi, ktorý uprednostňoval Jozefa pred ostatnými svojimi synmi a tí začali na neho žiarliť, čo priviedlo Jozefa do otroctva v Egypte.

Deti sú citlivé na spravodlivosť, ak ju nemajú, trpia pocitom krivdy – napríklad pri narodení súrodenca alebo pri uprednostňovaní niektorého súrodenca.

5. Nie raz sa mi stalo, že som sa v noci prebudil a našiel som svojho otca na kolenách. (Ján Pavol II.)

Otcova hlboká viera je pre dieťa veľkým darom, katechizmom, školou lásky k ľuďom a vzťahu k Bohu.

6. „Najkrajšie chvíle sú pre mňa tie, keď s otcom robíme veci, ktoré robil on, keď bol ešte chlapec.“ (Robo, 7 rokov)

Požiadame študentov/študentky, aby na papier nakreslili alebo opísali niekoľko činností z detstva, ktoré robili s otcom a na ktoré si radi spomínajú.

Nasleduje diskusia v kruhu. Otázky do diskusie napríklad: O je pre teba krásnou spomienkou na detské časy? Ktoré výchovné metódy otca by si chcel používať pri výchove svojich detí?

Mgr. Katarína Compeľová

22: Výhoda mať súrodencov

Vek: II. a III. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: hárok papiera, ceruzka

Cieľ: možnosť zamyslieť sa, akú má pre mňa veľkú výhodu, že mám súrodenca(súrodencov), alebo niekoho blízkeho približne v mojom veku

Úvod: možno ste niektorí z rodín, kde je viac súrodencov. Súrodenci sú isto niekedy neznesiteľní, ale spolužitie s nimi nám prináša aj mnoho dobrého.

V triede vytvoríme skupinky po 3-5 členov. Vyučujúci odporučí si všímať vo vzájomnom zdieľaní skúseností fakt vzájomnej pomoci, aj skutočnosť, že spolužitie prirodzene prináša aj možnosť konfliktov.

V skupinkách potom nasleduje diskusia, kto chce, povie skúsenosti zo spolužitia so svojimi súrodencami.

Reflexia: Zhrnúť skúsenosti do viacerých aspektov, najmä, ako nás spolužitie so súrodencami obohacuje. Ani si neuvedomujeme, že často hľadáme náhradný spôsob spolužitia s rovesníkmi a priateľmi, pokiaľ nemáme tú možnosť spolužitia doma.

Odporúčime žiakom/žiačkam, aby sa doma povypytovali od rodičov, či oni alebo ich priatelia majú skúsenosť zo spolužitia vo viacdetej rodine.

Ing. Jozef Mezei

23: Byť v koži toho druhého

Vek: II. a III. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier a pero, hárky papiera na vytvorenie plagátu, farbičky

Cieľ: Uvedomiť si dôležitosť osobných postojov pre vytváranie stability v rodinných vzťahoch.

V úvode aktivity požiadame všetkých účastníkov, aby na pripravený papier v krátkosti načrtli najčastejšiu konfliktnú situáciu v rodine a možnosť jej riešenia. Popísané situácie potom náhodne rozdáme dvojiciam a požiadame o krátku dramatizáciu situácií.

Ostatní účastníci potom v diskusii navrhnú aj iné možnosti a spôsoby riešenia prednesených problémov. Prezentované postoje a pohľad na možnosť stabilizácie vzťahov v rodinách na záver zhrnieme vo vytvorených plagátoch s témou: „Reklama na rodinu“. „Materstvo a otcovstvo“, „Deti – pilier spoločnosti“, „Starí rodičia a my“.

Reflexia: Počas prípravy plagátov môžeme spoločne uvažovať nad otázkami: Čo dnes podporuje a čo narúša stabilitu vzťahov v rodine? Na čom zakladám svoj vzťah k rodičom, súrodencom, priateľom? Čo je mojou silou a čo slabou stránkou vo vzťahoch?

Mgr. Alena Kršková

24: Dobré a zlé manželstvo

Vek: od 12 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier na nástenku, ceruzy

Cieľ: Uvedomiť si, čo vytvára stabilné manželstvo, stabilnú rodinu

V malých skupinách, možno aj rozdelených podľa pohlavia, sa vytvorí plagát, čo patrí k dobrému manželstvu a čím sa vyznačuje manželstvo zlé. Pritom je treba pamätať na všetky oblasti života, v ktorých manželia komunikujú: čo spolu robia, ako sa rozprávajú, v čo dúfajú, ako sa ku sebe správajú, ako riešia situácie každodenného života. Bude zaujímavé porovnať, ako tému vidia chlapci a ako dievčatá, v čom majú zhodné a v čom rozdielne postoje.

Otázky na rozmýšľanie:

1. Aký je vývoj dobrého manželstva, ako „dôjde“ k „zlému“ manželstvu?
2. Je to otázka „osudu“, ako sa manželstvo vyvíja, alebo existujú určité odporúčenia, rady, ktorých plnenie zaisťuje pozitívny vývoj manželského zväzku?
3. Môže byť zlé manželstvo zachránené? V akom prípade, podľa vás, by sa mali partneri rozísť alebo sa dať rozviest’?
4. Čo majú deti z dobrého alebo zlého manželstva svojich rodičov?
5. Možno rozpoznať už na začiatku, pri zoznámení a zaľúbení sa, ako sa neskôr bude ich vzťah vyvíjať?

Záver: Zostavíme do plagátu atribúty dobrého a zlého manželstva a môžeme ich radiť podľa istej vnútornej súvislosti vedľa seba ako náprotivky.

Dobré manželstvo:

Nechat' toho druhého, aby sa mohol slobodne vyvíjať.

Súdržnosť.

Prekonávanie problémov.

Spoločné koníčky.

Nežnosť.

Vzájomná komunikácia.

Zlé manželstvo:

Žitie vedľa seba.

Rezignácia.

Klamú sa.

Nezáujem o partnerove záľuby.

Hrúbosť.

„Tichá“ domácnosť.

Mgr. M. Bodická

25: Symboly lásky

Vek: III. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: háčky baliaceho papiera, fixky

Cieľ: spoločne objaviť a pochopiť vlastnosti ozajstnej, nezištnej lásky

Citát: „Mať rád ľudí, to je celé tajomstvo a snáď jediný recept na šťastie“ (Ján Werich)

Rozdelíme triedu na 4-5 členné skupiny, každá dostane baliaci papier a fixky. Papier sa preloží na polovicu. Na jednu stranu sa píše vlastnosti a prejavy skutočnej lásky, potom ku nim sa pridávajú spoločným úsilím symboly, ktoré ten ktorý aspekt lásky nejako vyjadria. Čas na toto je asi 15 min.

Potom skupiny predstavujú svoje symboly a ostatní hádajú, čo znamenajú.

Aká je láska:

☑️ dobroprajná,

☑️ nezávidí,

☑️ nežiarli,

☑️ vie odpustiť,

☑️ nie je sebecká (myslí na druhého),

☑️ neustále dáva,

☑️ nemá konca,

☑️ vie potešiť,

☑️ nevyčíta,

☑️ neobmedzuje slobodu,

☑️ je tichá, nenápadná,

☑️ univerzálna (nerobí rozdiely),

☑️ má rada spoločnosť.

Spoločná reflexia: Láska sa neriadi podľa pravidiel dnešnej doby. Je to jediný poklad, ktorý narastá, keď sa rozdáva. Je to jediný dar, ktorý sa zväčšuje, čím viac z neho uberáme. Jediný podnik, v ktorom spolu s výdavkami narastá zisk. Ak ju darujeme, rozdáme na všetky strany, zajtra budeme mať viac ako dnes.

Autorka nie je známa

26: Šťastný dom

Vek: I. a II. stupeň

Čas: 45 min.

Pomôcky: Magnetická tabuľa a magnetky. Jeden hárok baliaceho papiera s nakresleným obrysom domu, tehličky 10x5 cm z farebného papiera, asi 45 kusov, kde sú popísané rôzne slová súvisiace so životom v rodine, 10 tehličiek z bieleho papiera. Krabičku ako kontajner na odpadky.

Slová na farebných tehličkách: priateľstvo, rozhovory, porozumenie, hádky, lakomosť, peniaze, nervozita, slušnosť, ľahostajnosť, pohodlnosť, úcta, láska, cit, alkohol, drogy, cigarety, dôvera, starostlivosť, opatera, vernosť, tolerancia, agresivita, čistota, poriadok, sex, kvety, lož, dobré jedlo, hrubosť, bitka, nevera, neporiadok, nedôvera, pozornosť, sľuby, urážky, nenávisť, strach, zdravie, ohľaduplnosť, podráždenosť, pracovitosť, úprimnosť, ochrana, česť.

Ciel: umožniť deťom si uvedomiť, že stabilita vzťahov v rodine je spoločná úloha všetkých členov rodiny.

Úloha 1: Všetci spolu. Dom na tabuli nie je obyčajný, je to šťastný dom. Z čoho je vybudovaný? Z tehličiek šťastia. Stavíme teda dom, tehličku k tehličke, ale iba tie tehličky, ktoré spolu tvoria rodinné šťastie, dom, kde chceme bývať. Ak si žiaci myslia, že niektoré tehličky chýbajú, doplnia, dopíšu ich na biele tehličky. Niektoré výrazy môžu použiť viackrát, tiež si ich dorobia. Každú tehlu, ktorú dajú na dom, zdôvodnia, prečo je potrebná.

Úloha č. 2: Vyberieme tehličky, ktoré vôbec nepatria do šťastného domu a vyhodíme ich do kontajnera a zdôvodníme, prečo.

Záver: Veľa sme si povedali pri stavbe domu, ostáva zdôrazniť, že tak, ako každý/každá z vás pridávali ste tehličky na stavbu šťastného domu, podobne šťastie skutočnej rodiny a domova tvoria všetci jej členovia.

PaeDr. Elena Štósová

27: Radosti a starosti

Vek: od 7. triedy ZŠ

Čas: 30 min.

Pomôcky: žiadne, len ochota spolupracovať

Ciel: Uvedomiť si, že je možné zároveň vidieť svojich rodičov kriticky a zároveň chápať ich starosti. Pozrieť sa na rodičovské povolanie „z druhej strany“, uvedomiť si jeho zložitosť a krásu.

Postup: Celá trieda sa premení na rodičovské združenie, už tu nie je Zuzka či Janko, Elenka či Robo, ale ich vlastní rodičia. Takže: „Milí rodičia, toto rodičovské združenie bude trocha netradičné. Nebudeme hovoriť o známkach vašich detí, hoci aj táto téma by stála za povšimnutie. Rada by som si s vami pohovorila o tom, aké radosti a starosti máte s vašimi deťmi, čo vás teší, čo vás trápi, kedy vám deti naposledy urobili radosť a pod.

Á, už sa hlási pán Novák, nech sa páči, povedzte nám niečo o vašich otcovských problémoch a radoostiach. Poslúcha doma Jurko?

Hru usmerňujeme tak, aby sme žiakov čo najviac vtiahli do deja a aby skutočne začali v rozhovore prezentovať výchovné postoje rodičov. Vedeťme ich k tomu, aby sa zhovárali aj medzi sebou, oslovujú sa pani X a pán Y.

Záverečná diskusia: Čo sa vám na hre páčilo, nepáčilo? Bola to pre vás ťažká úloha? Aký hlavný problém majú s vami vaši rodičia? Čo je najväčším šťastím pre vašich rodičov? Uvedomili ste si pri hre niečo, čo by ste v budúcnosti chceli zmeniť alebo zlepšiť?

Mgr. Magdaléna Šimegová

28: Viacgeneračná rodina – starí rodičia, rodičia, deti

Vek: žiaci 5.- 8. ročníka

Čas: 45 min.

Pomôcky: rodinné fotografie, papier, rôzne výroky a citáty, ktoré sa zvyknú používať v rodinách, výkresy, farebné ceruzky.

Cieľ: upevňovanie rodinných vzťahov

Postup: Žiaci/ žiačky prinesú fotografie starých rodičov, rodičov a seba, keď boli malí a spoločne z nich vytvoria nástenku na tému „Viacgeneračná rodina“. Nástenku obohatia prinesenými výroky a citátmi – najvtipnejšími a najpoučnejšími a dokreslia postavičkami.

Z prinesených výkresov urobia pozdravy so želaniami ku Dňu matiek a ku Dňu otcov. Dohodnú sa, ako by pripravili malé posedenie s pohostením a scénkami z každodenného života, na ktoré pozvú rodičov i starých rodičov. Pri tej príležitosti im odovzdajú pozdravy a ukážu nástenku.

RNDr. Margita Lacková

29: Kvet ako symbol rodiny

Vek: I. a II. stupeň, otázky úmerne chápanosti detí

Čas: 30 min.

Pomôcka: Kvet gerbery ale bo klinčeka

Cieľ: zvýrazniť hodnoty rodiny

Vyučujúci prinesie kvet do triedy a po krátkom úvode zadá úlohu: spoločne budeme si predstavovať, tento kvet je obrazom rodiny. Čo predstavuje v rodine **korene** – najdôležitejšie hodnoty, základ rodiny? Čo je oporou – **nosnou byťou** – rodiny? Kvet je krehký, ľahko sa zlomí, potrebuje oporu. Podobne aj rodina potrebuje oporu zvnútra aj zvonka. Ak má kvet nedostatok vody, živín, vädne. Čo je **vlahou a živnou pôdou** pre rodinu? Čo zle vplýva na rodinu: nedostatok porozumenia, lásky, nebezpečné vplyvy zvonka. Čo môže byť takým hnojivom pre rodinu? Napríklad spoločné záujmy, spoločné trávenie voľného času, spoločné činnosti.

Žiaci v duchu porovnajú svoju rodinou.

Mgr. Vladimíra Marcinčinová

30: Oblúbené zvieratko a starosť o neho a moja rodina

Vek: I. stupeň

Čas: 30 min.

Pomôcky: výkres, farbičky, príp. plyšové zvieratá ako obraz doma chovaných zvierat

Cieľ: dať zažiť, ako si doma potrebujeme pomáhať

Vyučujúci vyzve deti, aby si na výkres nakreslili zvieratko, ktoré doma chovajú. Pokiaľ nechovajú, môžu si tieto deti nakresliť zvieratko svojej túžby, o ktoré by sa radi chceli starať. Deti si navzájom ukážu nakreslené zvieratká, podelia sa s tým, ako sa volajú a prečo sa im práve toto zvieratko páči.

Hlavný rozhovor je potom o tom, čo všetko deti musia okolo tých zvierat robiť: nakrmiť, napojiť, vyčistiť klietku, ísť na prechádzku. Poukážeme na to, že keď je o zvieratko dobre postarané, majú sa dobre, sú spokojné.

Nadviažeme týmto obrazom na ich vlastnú rodinu, na tých, ktorí sú mu doma oveľa bližší a vzácní. Na tých nám najviac záleží: je to mamička, ocko, sestrička, braček. Na druhú časť výkresu si deti môžu nakresliť svojich drahých doma.

Porozprávame sa s deťmi:

☞ Čo pre vás denne robia rodičia, mama a otec, aby ste boli spokojné a šťastné, ako vám rodičia prejavujú, že vás majú radi?

☞ Čo vy dokážete u vás doma urobiť, aby boli vo vašej rodine pekné vzťahy a vzájomná spokojnosť? Či a ako prejavíte vďačnosť svojim rodičom, že ich máte radi? Ako prejavíte svojim súrodencom, že ich máte radi?

Mgr. Ludmila Menšíková

31: Keď to doma neklape...

Vek: od 10 rokov

Čas: vyučovací hodina

Pomôcky: baliaci papier, fixky

Cieľ: v kruhu rovesníkov hovoriť aj o niektorých tienistých stránkach v živote niektorých rodín.

Dokážete si predstaviť, čo prežíva dieťa vášho veku, keď sa jeho rodičia hádajú? Keď sa dokonca rozídu. Pre dieťa je to mimoriadne ťažké. Ak poznáte takých kamarátov/kamarátky, skúste ich pochopiť a urobiť im nejakú radosť.

Dieťa neprestane mať rado obidvoch rodičov. Ako im to môže prejaviť? Môže im povedať, napísať, že ich obidvoch ľúbi a potrebuje. Niekedy to pomôže a rodičov túžba detí po nich opäť spojí.

Po tomto úvode na bolestnú tému, ktorú však nemožno vždy zamlčovať, deti píšú na baliaci papier výzvy pre svojich rodičov, pre všetkých rodičov, ale aj pre deti z rodín, kde to neklape.

Rodičia nesmú...

Rodičia by mali....

Rodičia musia...

Rodičia môžu....

Deti majú právo na

Deti nesmú

Deti sa obávajú

Ak sú deti ochotné v tejto téme ešte spolupracovať, rozdelia sa do niekoľkých skupín, aby sa informovali, čo napísali.

Ing. Karin Ležatková

32: List otcovi alebo mame

Vek: nad 10 rokov

Čas: 45 min.

Pomôcky: papier, pero, farebná tužka

Cieľ: podporiť budovanie otvoreného vzťahu medzi dieťaťom a rodičom, schopnosť spolu hovoriť aj o dôležitých, hoci nepríjemných témach, hovoriť o všetkom..

Vyučujúci povie deťom túto tému aktivity. Vyzve deti, aby si predstavili, že ich rodičia alebo jeden z nich odcestovali na dlhšiu dobu do zahraničia. Za celú dobu máš možnosť napísať iba jeden list, čo do neho vložíš? Deti sa musia rozhodnúť, o čom budú písať a koho oslovia a napíšu list v čase asi 15 min.

Po napísaní listu si vyberú partnera/partnerku na rozhovor o tom, prečo píšu otcovi, prečo píšu matke, čo im napísali a prečo.

Po ukončení rozhovorov v dvojiciach sa vyučujúci spýta: „Čo som rodičom nenapísal/a?“ Odpoveď si každý nechá ako svoje tajomstvo.

Záverečná reflexia formou otázok, na ktoré si odpovie každý/á sám/a:

Ako sa mi páčila táto aktivita? Čo bolo v mojom liste dôležité, boli v ňom dôležité informácie pre rodičov? Už som niekedy hovoril s rodičmi o dôležitých veciach? Čo je ťažké na mojich rozhovoroch s rodičmi, čo mi rozhovor s rodičmi uľahčuje? Čo môžem získať, keď hovorím s rodičmi o veciach, čo považujem za vážne? Čo asi by robili rodičia, keby som s nimi hovoril/a otvorenejšie? Aké by to malo dôsledky na náš vzťah?

Mgr. Ing. Jana Kyseliová

33: Príchod dieťaťa do rodiny

Vek: od 7. ročníka

Čas: 45 min.

Pomôcky: Videofilm „Haló, tu som!“ podľa scenára V. Breinholsta „Ako som celý a zdravý prišiel na svet“ (20 min.)

Cieľ: sprostredkovať deťom predstavu mladej rodiny, ktorá túžobne očakáva príchod prvého dieťaťa ako naplnenie potreby mať deti a spolu s nimi prežívať radosť zo života. Tiež zamýšľať sa nad ideálom svojej budúcej rodiny..

Uvedenie témy: Väčšina ľudí počas svojho života zažívajú dve rodiny: z jednej pochádzajú a pripravujú sa na život a druhú si v dospelosti zakladajú. Túžba po dieťati je prirodzená, ale nesmie sklznúť do egoistického chápania dieťaťa ako „zdroja radosti“. Dôležité je vytvoriť si k rodičovstvu zodpovedný prístup. Starostlivosť o dieťa sa nezačína jeho narodením, ale už jeho počatím. Obdobie vnútro maternicového vývinu má veľký význam pre psychický, fyzický a osobnostný vývin dieťaťa po jeho narodení. Ľudský plod v maternici vníma a nejako hodnotí svoje okolie, je schopný reagovať na vnímané zmeny – na situácie stresu, pohody a lásky svojej matky.

Premietnutie videofilmu: „Haló, tu som!“

Beseda po prehládke videofilmu na tému: vzťah dvoch mladých ľudí, príprava na ich úlohy v rodine, rola ženy - príprava na materstvo, rola muža - na otcovstvo. Ich kladné a záporné vlastnosti, chyby a omyly.

Život v lone matky, potreba ochrany života od počatia.

Uviesť najkrajšie a najsmutnejšie momenty videofilmu.

Vyhodnotenie: Ako dospieť k správne modelu mužského a ženského správania v rodine. Nevyhnutnosť spolupráce a vzájomnej starostlivosti. V deťoch objavovať a rozvíjať schopnosti a možnosti pre rozvoj ich osobnosti.

Mgr. E. Levická

34: Riešenie konfliktov v rodine

Vek: 13 – 15 rokov

Čas: jedna vyučovacia hodina

Pomôcky: ochota spolupracovať na scénkach

Vyučujúci pozve 2 žiakov, chlapca a dievča, aby predstavovali rodičov. Spolu sa majú dohodnúť, koľko budú mať deti (1-3). Spolu s ďalšími 3 žiakmi zahrajú tento príbeh:

Syn bol v škole pristihnutý, ako fajčí na toaletách cigarety. Po rozhovore s ním riaditeľ školy požiadal chlapcovu sestru, aby rodičom tlmočila jeho odkaz, aby sa obidvaja rodičia dostavili do školy.

Sestra však bratov prehrešok zamlčí a rodičom odkaz neodovzdá. Rodičia sa však od vedenia školy o všetkom dozvedeli a sú nútení tento problém s deťmi riešiť.

Ostatní žiaci/žiačky, ktorí sa nepodieľajú na scénke, dostanú krátku úlohu: podľa písmen slova RODINA majú prisúdiť svojim rodičom, otcovi a matke, vlastnosti, ktoré ich čo najvernejšie charakterizujú (rozhodnosť, obetavosť, dominantnosť, iniciatívnosť...)

Záver: po modelovej scénke, v ktorej žiaci po svojom vyriešili problém syna a jeho vzťah k jeho rodičom, diskutuje celá trieda o tom:

- ☞ ako naše správanie ovplyvňuje rodičov a ich správanie,
- ☞ prečo sú často nútení riešiť skoro neriešiteľné situácie,
- ☞ ako môžeme rodičom ušetriť trpké sklamanie a pod.

Prílohy časti III.

Ked' Boh tvoril matku

Erna Bombecková

Keď dobrý Pán Boh tvoril matku, bol to už jeho šiesty deň nadčasov. A vtedy sa objavil anjel a povedal mu:

„Pane, s týmto sa zabávaš akosi pridlho.“

A Pán mu odpovedal:

„Čítal si objednávku?“

Má byť umývateľná, ale nie z umelej hmoty.

Má mať 180 pohyblivých častí a všetky musia byť vymeniteľné.

Má žiť z čiernej kávy a nedojedených zbytkov jedál.

Má mať bruško, kam sa dá stúliť, ale ktoré hneď zmizne, keď sa vystrie.

Má mať schopnosť pohľadiť tak, že vylieči všetko od zlomenej nohy až po sklamanie v láske.

A štyri ruky.“

Anjel pomaly potriasol hlavou a povedal: „Štyri ruky? To v žiadnom prípade.“

Tie ruky mi nerobia až taký problém. Horšie je to s tromi párami očí, ktoré má matka mať.“

„To všetko je výbava pre štandardný model?“, spýtal sa anjel.

Pán prikývol. „Jeden pár očí vidí cez zatvorené dvere, keď sa matka pýta: Čo tam robíte, deti? a pritom presne vie, čo. Ďalší pár je na temene hlavy a vidí ním to, čo by síce nemal, ale musí vidieť, a samozrejme, ešte jeden pár tu vpredu, ktorým môže pozerat' na dieťa, keď vyvedie nejakú hlúposť a úplne prirodzene mu povedať: Chápeš ťa a mám ťa rada.“

„Pane“, povedal anjel a dotkol sa pritom jemne jeho rukáva. „Pod' si už ľahnúť. Zajtra...“

„Nemôžem“, prerušil ho Pán. „Už som tak blízko k stvoreniu niečoho, čo sa bude na mňa podobat'! Už tu mám jednu, ktorá sa dokáže sama vyliečiť, keď je chorá... dokáže nakŕmiť šesťčlennú rodinu z pol kila hamburgerov ... a dokáže presvedčiť šesťročné dieťa, aby sa osprchovalo!“

Anjel obletel tento model matky a vzdychol: „Je veľmi mäkká.“

„Ale vydrží!“, povedal vzrušene Pán. Nevieš si predstaviť, čo táto matka dokáže urobiť a prestáť.“

„A myslí to?“

„Nielenže myslí, ale aj vyjednáva a uzatvára kompromisy“, povedal Stvoriteľ.

„Tu presakuje nejaká tekutina“, oznámil anjel. „Vravel som, že si ten model prekomplikoval.“

„To nie je nejaká tekutina“, odvetil Pán. „To je slza.“

„A tá je načo?“

„To je pre radosť, smútok, sklamanie, bolesť, osamelosť a hrdosť.“

„Pane, to je úžasné“, povedal anjel.

Pán náhle zvažnel a povedal. „Ja som to tam nedal.“

Ked' Boh tvoril otca

Erna Bombecková

Keď náš dobrý Pán tvoril otca, začal s vysokým rámom.

Anjel s výzorom ženy, ktorý stál neďaleko, povedal: „Čo bude toto za otca? Keď sa chystáš stvoriť deti tak blízko pri zemi, prečo si otca umiestnil tak vysoko? Nebude ich môcť vychovávať bez toho, aby si kľakol na kolená, nedokáže uložiť deti do postieľky bez toho, aby sa zohol. Bez toho, aby sa poriadne prehol, nebude ich môcť ani pobožkat.“

A Boh sa usmial a riekol: „Áno, ale keby som ho stvoril vo veľkosti dieťaťa, ku komu by deti vzhliadali?“

A keď Boh stvoril otcove ruky, boli veľké a šľachovité.

Anjel smutne potriasol hlavou a povedal: „Pane, vieš, čo robíš? Veľké ručiská sú neohrabané. Nedokážu pracovať so sponkami na dupačkách, malými gombíčkami, gumičkami na vrkoče a dokonca ani odstrániť z dlane triesky z baseballovej palice.“

A Boh sa usmial a povedal: „Viem, sú však dosť veľké, aby sa do nich zmestilo všetko, čo malý chlapec večer po výlete vyberie zo svojich vrecák, ale pritom akurátne na to, aby sa do nich detská tvár mohla schúliť.“

A potom Boh vymodeloval dlhé štíhle nohy a široké ramená.

Anjela skoro porazilo. „Bože, chápem, že je už koniec týždňa,“ zalomil rukami, ale uvedomuješ si, že si práve stvoril otca bez bruška? Ako si k sebe pritúli dieťa bez toho, aby neprepadlo pomedzi jeho nohy?“

A Boh sa usmial a riekol: „To potrebuje matka. Otec zas potrebuje silné ramená, aby vládol ťahať sánky, aby udržal chlapcovi rovnováhu na bicykli a pridržoval spiacu hlavu na ceste domov.“

Boh bol práve v najlepšom pri tvorbe tých dvoch najväčších chodidiel, aké svet kedy videl, keď sa anjel už nezdržal. „To nie je fér. Naozaj si myslíš, že tieto nožiská budú schopné skoro ráno pribehnúť k postieľke hneď, ako dieťa zaplače? Alebo sa preplietajú pomedzi stolíky na narodeninovom večierku bez toho, aby nerozpučili aspoň troch malých hostí?“

A Boh sa usmial a riekol: „Budú fungovať, uvidíš. Unesú dieťa, ktoré bude chcieť ísť na koníkovi, ale to, ktoré sa vydesilo pri pohľade ma myš v stane. Budú výzvou: topánky, do ktorých treba dorásť.“

Boh pracoval celú noc, dal otcovi zopár slov, pevný autoritatívny hlas a oči, ktoré všetko vidia a pritom ostávajú pokojné a tolerantné.

Nakoniec, akoby mimochodom, pridal aj úsmev. Potom sa otočil k anjelovi a riekol: „Si konečne spokojný? Veríš, že dokáže ľubiť rovnako silno ako matka?“

A anjel stíchol.

Namiesto záveru

V témach, ktoré organizátori seminárov „Výchova k manželstvu a rodičovstvu – sexualita v slobode a zodpovednosti“ ponúkali učiteľkám a učiteľom išlo o to, aby sme sprostredkovali najmä aktuálny pohľad na ženu a muža v súčasnej kultúre, na kultúrne podmienené zmeny v ich manželskom a partnerskom vzťahu a individuálne i spoločenské dôsledky týchto zmien, pohľad na rodinu v súčasnej kultúre a na rodinnú politiku. náš interdisciplinárny pohľad sme orientovali najmä takto:

1/ Videnie **súvislostí** v spoločenskom vývoji, ktoré sú aktuálne (relevantné) pre budovanie základných prirodzených vzťahov človeka, muža a ženy.

2/ Vnímanie spoločenských **zmien**, ich prínosu a dôsledkov na vzťahy mužov a žien, na ich schopnosť preberať zodpovednosť za vzájomné záväzky.

3/ Vnímanie toho **podstatného**, čo tvorí kultúrne kontinuum, ktoré by malo byť – napriek dynamickým zmenám a uprostred nich – zachované pre prežitie ľudského rodu.

Ako členka občianskeho združenia Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo toto kultúrne kontinuum vnímam ako

- schopnosť zodpovednej lásky u mladých ľudí,
- interiorizáciu sociálne pozitívnych postojov (prosociálnosť) a ich prežívanie v ich vzťahoch všeobecne, osobitne v partnerských manželských vzťahoch,
- schopnosť tieto pozitívne postoje a hodnoty odovzdať – v úlohe rodičov a vychovávateľov – ďalej.

Keď je toto kultúrne kontinuum premenené na život, na skutky, poslúži pre naplnenie veľmi dôležitých systémových cieľov pre sebazáchovu spoločnosti, napríklad:

- aby deti mohli zakúšať trvalú lásku obidvoch rodičov, ktorá je pre nich podmienkou pre získanie základnej životnej dôvery a schopnosti budovať vzťahy,
- aby ženy neodmietali svoje materstvo a muži otcovstvo v mene atraktívnejších životných ponúk,
- aby mladým ľuďom zážitok lásky a istota, že sú milovaní, uľahčili nachádzať zmysel života.

V protiklade ku týmto podstatným cieľom sa javia niektoré postmoderné heslá pre budovanie vzťahov a tým aj pre kohéziu spoločnosti ako kontraproduktívne: napríklad heslo „právo ženy na potrat“ definuje súčasne „právo mužov na nezodpovednosť“; „právo na milosrdnú smrť“ sa rovná právu na eutanáziu, na zbavenie sa starých „neproduktívnych“ ľudí, „právo na voľný sex“ v sérii „sexuálnych práv“ je právom na sex bez záväzku, bez lásky a tým bez humánneho zmyslu a pod.

Toto všetko je v rozpore so zmyslom ľudského života, ktorý podľa tisícročnej skúsenosti ľudstva spočíva v schopnosti lásku dávať a lásku prijímať.

Ide teda o vzťahy a ich krásu...

Zostavila: Ing. Terézia Lenczová, CSc.

V Bratislave 5. januára 2006

Schéma 28-dňového cyklu ženy

Každý mesiac v tele ženy, v jednom z dvoch vaječníkov, dozrieva vajíčko, bunka, ktorá po oplodnení mužskou pohlavnou bunkou dáva nový život. Dozreté vajíčko putuje vajíčkovodom do maternice, aby sa tam uhniezdilo. V maternici sa každý mesiac znova a znova vytvára sliznica, ako „lôžko“, ktoré čaká na príchod oplodneného vajíčka. Ak nedôjde k oplodneniu vajíčka, nedôjde k jeho uhniezdeniu v maternici, slizničné „lôžko“ sa uvoľní a odchádza z tela ženy v podobe mesačného krvácania (menštruácie).

Tento pozoruhodný proces sa navonok prejavuje o. i. zmenami hlienu, ktorý sa tvorí na krčku maternice a je ho možné vnímať na vchode do pošvy ako pocit vlhkosti. Je to podobne ako v záhrade: ak je pôda dažďom vlhká, zasiaté semená môžu rásť a prinášať plody.

Pohyb vajíčka v čase ku dňu **ovulácie**, čo je vrchol cyklu (vtedy vajíčko vstupuje do vajíčkovodu), napomáha výskyt mazľavého hlienu, pocit vlhkosti. Je to znak najväčšej plodnosti, vtedy sa žena môže stať matkou. Deň ovulácie sa dá rozpoznať až na druhý deň, keď sa hlien výrazne zmení alebo zmizne. Počet dní menštruácie aj počet dní výskytu vlhkosti (hlienu) pred dňom ovulácie môže byť u jednotlivých žien rôzny. Každá žena si to môže sledovať.

Popísaný proces dozrievania vajíčka a vypudenia nevyužitého slizničného „lôžka“ z maternice tvorí mesačný cyklus ženy. Zvykne sa pre účely sledovania plodných a neplodných dní zakresľovať do schémy:

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Dni krvácania (menštruácia) | neplodné (suché) dni | obdobie plodných (vlhkých) dní | obdobie (suchých) neplodných dní |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

Úloha: Odhadnite, koľko dní v tomto 28-dňovom cykle je žena plodná, schopná stať sa matkou dieťaťa.