

# POZNÁVANIE SEBA



 Učenie nás baví

## CHARAKTERISTIKAZÁŽITKOVÉHO BLOKU

**Hlavné a čiastkové ciele zážitkového bloku:** Hlavným cieľom bloku je rozvíjať poznanie seba, a to v niekoľkých oblastiach. Jednak sa pozornosť venuje pochopeniu potreby lepšie poznať seba samého a z toho plynúcich výhod i vo vzťahu k iným ľuďom, ale i možným úskaliam spojeným s týmto procesom. Zážitkový blok tiež poskytuje priestor na odhalenie a zhodnotenie doterajšieho života, jeho kľúčových momentov i osôb v ňom. Zachytáva zmeny v čase spojené s vlastným správaním, prežívaním, rozhodovaním a poukazuje na pohľad iných na osobnosť jednotlivca a s ním spojené skreslenia.

**Priblíženie obsahového zamerania:** Sebapoznávanie v sebe nesie proces hľadania informácií o sebe samom a o javoch, ktoré s jednotlivcom súvisia. Umožňuje odhaliť širokú paletu vlastných charakteristík, schopností a zručností. Dáva príležitosť uvedomiť si vlastnú jedinečnosť a získať väčšiu sebadôveru, no i odhaliť vlastné hranice a limity. To so sebou nesie i zmeny vo vnímaní iných, na ktorých sa začneme pozeráť vo väčšej komplexnosti a neopakovateľnosti. Je to proces plný vzrušenia a dobrodružstva, víťazstiev a prehier.

**Cieľová skupina:** Aktivity sú vhodné pre študentov a študentky nižšieho i vyššieho sekundárneho vzdelávania. Možno ich realizovať s rôzne veľkými skupinami, i keď ideálnou je skupina cca 15 osôb. Ak je skupina väčšia, je vhodné rozdeliť študentov a študentky do menších podskupín.

**Špecifiká týkajúce sa osoby vedúcej zážitkový blok:** Zážitkový blok je zvládnuteľný pod vedením jednej osoby.

**Dĺžka trvania a časový harmonogram:** Blok obsahuje 6 samostatných aktivít v trvaní 200 – 215 minút. Dĺžka trvania jednotlivých aktivít je uvedená priamo pri nich. Blok začína dvoma relatívne krátkymi aktivitami (1. *Veža* a 2. *Ja a nikto iný*), na ktoré nadväzuje aktivita číslo tri (*Päť otázok o sebazpoznávaní*). V nej sa hlbšie rozoberú jednotlivé aspekty predchádzajúcich aktivít a začlenia sa do teórie o sebazpoznávaní. Ďalšie tri aktivity sa zameriavajú na spoznanie kľúčových momentov v živote jednotlivca v priebehu času a v odhalení pohľadu iných na vlastnú osobu.

**Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém:** Podľa zamerania sú aktivity využiteľné v rámci Osobnostného a sociálneho rozvoja a Multikultúrnej výchovy.

**Medzipredmetové vzťahy:** Jednotlivé aktivity možno využiť v rámci vyučovania psychológie (osobnosť, sociálne poznávanie), sociálno-psychologického tréningu (osobnostný rozvoj, sebapoznávanie), etickej výchovy (poznanie a pozitívne hodnotenie druhých) či občianskej náuky (sebahodnotenie a hodnotenie žiakov triedy) alebo slovenského jazyka (opis osoby, písomná komunikácia).

**Metódy:** dialogické metódy, názorno-demonštračné metódy, metódy samostatnej práce

**Pomôcky:** K jednotlivým aktivitám, ak je to potrebné, sú vytvorené pracovné listy, pričom pri každej z nich je uvedené, aký počet výtlačkov je potrebný i akým spôsobom je nevyhnutné

ich pripraviť. Pre realizáciu tohto bloku sú tiež nevyhnutné: farebné a biele papiere, písacie potreby, farbičky, nožnice, lepidlá, katalógy s obuvou, post-it lístočky, motúz, dataprojektor, počítač, reproduktory, videá, hra veža (jenga), klobúk, mäkká lopta na hádzanie.

**Usporiadanie miestnosti:** Pre realizáciu bloku stačí jedna miestnosť, v ktorej bude možnosť presúvať nábytok a vytvárať pracovné moduly podľa zvolenej aktivity.

## ZOZNAM AKTIVÍT:

- Veža (trvanie: 20 minút)
- JA a nikto iný (trvanie: 25 minút)
- Päť otázok o sebaopoznávaní (trvanie: 35 minút, 5 ks fotografií, 5 strán pracovných listov)
- Každý deň iné topánky (trvanie: 60 minút, 10 ks fotografií, 5 strán pracovných listov, 1 odkaz na video)
- JA v očiach iných (trvanie: 45 minút, 1 pracovný list)
- Odkaz svojmu JA (trvanie: 30 – 45 minút podľa veľkosti skupiny, 2 odkazy na videá)

**Časové trvanie jednotlivých aktivít je orientačné a je možné ho skrátiť či predĺžiť v rámci modifikácie aktivity ako i prispôbiť rôznym cieľovým skupinám z pohľadu špecifik ich zloženia, počtu, veku a pod.**

**Celý dokument má rozsah 31 strán.**

## Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné využitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Autorkou fotografie na titulnom liste je Francesca Saraco, ktorá ju zverejnila v rámci databázy [unsplash.com](https://unsplash.com). Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky [www.ucenienasbavi.sk](http://www.ucenienasbavi.sk) sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie dokumentu). Farebnosť slúži ľahšej orientácii medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie v tlačenej dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

## JEDNA Z AKTIVÍT ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

### 1. VEŽA<sup>1</sup>

**Cieľ:** uvedomiť si podobnosť i odlišnosť s inými, definovať vplyv vonkajšieho vzhľadu a vnútorných charakteristík osobnosti ako sú potreby, záujmy, postoje

**Trvanie:** 20 minút

**Veľkosť skupiny:** max. 30

**Pomôcky:** klobúk (krabica, vrece), dieliky jednofarebnej hry veža (jenga)

**Postup:** Učiteľ/učiteľka pripraví na lavicu hru veža. Každý študent/študentka si vyberie jeden dielik (ak je skupina menšia a aktivitu to zbytočne nepredĺži, môžu si dieliky ťahať aj podľa pôvodných pravidiel tejto hry<sup>2</sup>) a veľmi pozorne si ho prezrie. Ich úlohou je poprezeráť si ho z každej strany, nájsť na ňom niečo, čo by ho odlišovalo od ostatných dielikov, lebo ho budú musieť viesť nájsť medzi ostatnými. Učiteľ/učiteľka ich upozorní, aby dieliky nijakým spôsobom neoznačovali či si na nich nerobili značky. Potom sa všetky dieliky zo skupiny vložia do klobúka, učiteľ/učiteľka ich v klobúku zamieša a vysype na lavicu. Každý si má následne nájsť svoj dielik. Nasleduje **diskusia:** *Ako sa vám podarilo úlohu splniť? Našli ste si svoj dielik? Čo vám pomohlo? A mysleli ste si na začiatku, že sa vám to podarí?*

Učiteľ/učiteľka v závere zhrnie, že na začiatku sa mohli zdať všetky dieliky rovnaké. Sú predsa rovnakého tvaru, rovnakého materiálu, rovnakej farby...

No pri detailnejšom preskúmaní študenti/študentky zistili, že sa každý niečím líši. Škvrnou, zárezom, počtom čiar na reze sa dajú teda rozoznať. Je to ako u ľudí – líšime sa vzhľadom, tým ako sa obliekame, češeme, líčime, pohybujeme. No zároveň máme veľa spoločného. Dieliky z veže sú vyrobené z dreva, z rovnakého materiálu, sú teda rovnako tvrdé a majú i iné spoločné vlastnosti. I ľudia sa taktiež podobajú. Z pohľadu svojich potrieb, želaní, motivácie nie sme teda až takí rozdielni.



<sup>1</sup>Aktivita je modifikáciou rozohrievačky Banány autorského kolektívu D. Ondrušek, D. Potočková, J. Hipš: *Výchova k tolerancii hrou*. Bratislava: PDCS, 2007.

<sup>2</sup>Každý zo skupiny vyberie jeden dielik z veže, bez toho, aby veža spadla. Nesmú sa brať dieliky z horných troch poschodí a smie sa používať len jedna ruka.