**Metódy práce s odsúdenými**

**v procese ich prípravy na prepustenie**

Výber z výstupu projektu O2

**PRE projekt**

**Väzenie, reintegrácia, vzdelávanie**

**Výcviky na podporu sociálnej a pracovnej reintegrácie vo a po výkone trestu odňatia slobody**

**č. 15/KA2AE/13563**

Edited by Anikó Csáki and Mercedes Mészáros

2016

**PRE projekt - Väzenie, reintegrácia, vzdelávanie**

Výcviky na podporu sociálnej a pracovnej reintegrácie vo a po výkone trestu odňatia slobody

č. 15/KA2AE/13563

**Koordinátor projektu:**

Váltó-sáv Alapítvány (Maďarsko)

**Partneri projektu:**

Rubikon Centrum (Česká republika)

Nadácia Slawek (Poľsko)

Grudas (Litva)

KIC EDUKOS (Slovensko)

Doba realizácie projektu:

september 2015 – september 2017

www.preproject.hu

**Autori publikácie**

Bence Aradi (Váltó-sáv Alapítvány – HU)

Dávid Csizovszki (Váltó-sáv Alapítvány – HU)

Tamás Kincses (Váltó-sáv Alapítvány – HU)

Stefa Kondrotienė (Garstycios grūdas – LT)

Paulina Kuczma (Slawek Foundation – PL)

Żaneta Łagodzińska (Slawek Foundation – PL)

Jaunius Mincevičius (Garstycios grūdas – LT)

Lenka Ouředníčková (Rubikon Centrum – CZ)

Martina Špániková (Konzultacne a informacne centrum EDUKOS – SK)

Gitana Steponavičienė (Garstycios grūdas – LT)

Eva Vajzerová (Konzultacne a informacne centrum EDUKOS – SK)

OBSAH

[1 Change-Fever: tabuľová hra pre prípravu na prepustenie 2](#_Toc468456850)

[2 Biblioterapia – Metóda na prípravu na prepustenie 15](#_Toc468456851)

[3 Obnovovanie / udržiavanie kontaktu s rodinou ako príprava na prepustenie 20](#_Toc468456852)

[4 Simulačná hra na rozvoj finančnej gramotnosti (simulačná metóda) 26](#_Toc468456853)

[5 Socioterapeutická metóda prípravy na prepustenie 33](#_Toc468456854)

[6 Hlbšie ja a iní – kognitívno metóda 41](#_Toc468456855)

**ÚVOD**

Dokument „Metódy práce s odsúdenými v procese ich prípravy na prepustenie, výber z výstupu projektu O2“je súčasťou druhého výstupu PRE projektu - Väzenie, reintegrácia, vzdelávanie, výcviky na podporu sociálnej a pracovnej reintegrácie vo a po výkone trestu odňatia slobody č. 15/KA2AE/13563.

Cieľom druhej časti realizácie projektu je popísať situáciu v ústavoch pre výkon trestu odňatia slobody, charakteristiky cieľovej skupiny páchateľov trestnej činnosti, ich potreby, prezentovať minimálne desať relevantných metód, popísať synergiu a prezentovať národné a medzinárodné príklady dobrej praxe.

Hodnotným výstupom O2 je metodologický materiál, tvorený desiatimi osvedčenými metódami, ktoré jednotlivé organizácie využívajú pri práci s osobami vo výkone trestu odňatia slobody pred ich prepustením na slobodu s cieľom ich lepšej integrácie do reálneho života. Každá spolupracujúca organizácia popísala a analyzovala v rámci výstupu dve metódy.

Spomenutý spoločný výstup partnerských krajín bol prvotne publikovaný v anglickom jazyku. Pre lepšiu dostupnosť na národnej úrovni a vzhľadom na cieľovú skupinu, pre ktorú môžu byť získané poznatky prínosom, bol vytvorený výber z pôvodného dokumentu a sprístupňujeme vám ho aj v slovenskom preklade. Dokument predkladá členom profesií, ktoré prichádzajú do priameho kontaktu s odsúdenými/obvinenými vo výkone trestu odňatia slobody alebo počas alternatívneho trestu podmienečného odkladu výkonu trestu s probačným dohľadom metódy práce, ktoré by mohli byť inšpiráciou pre ich činnosť. Do pozornosti kladie databanku metód využívaných v praxi partnerskými organizáciami – ako príklady dobrej praxe v podmienkach Slovenskej republiky.

Pevne veríme, že uvedený výber bude pre čitateľa podnetom k ďalšiemu rozvoju vlastných činností s cieľovou skupinou odsúdených osôb. Tento dokument vnímame ako otvorený a budeme radi, ak nás kontaktujete v prípade akýchkoľvek Vašich pripomienok alebo podnetov, ktoré nám môžu spoločne pomôcť obohatiť prácu s odsúdenými.

zostavovatelia

**Váltó-sáv Alapítvány - HU**

# 1 Change-Fever: tabuľová hra pre prípravu na prepustenie

Tamás Kincses-Dávid Csizovszki

**I. Kritický moment prepustenia z výkonu trestu odňatia slobody**

Opustiť UVTOS znamená množstvo problémov pre väzňov, aj keď si to neuvedomujú. Jedna časť týchto problémov je praktická, ako napr. neplatný OP, absencia daňového čísla, nízka pravdepodobnosť získať zamestnanie, finančné ťažkosti a mnohé ďalšie, ktoré nie sú tak viditeľné, ale majú na odsúdených rovnako veľký vplyv. K týmto “skrytým” problémom patrí celá škála problémov od straty predošlej sociálnej siete, cez absenciu pravidelných jedál až po psychotické fenomény pozorovateľné po prepustení.

**II. Programy na prípravu na prepustenie**

Na celom svete existujú programy na zníženie znevýhodnenia pri návrate do spoločnosti a zvýšenie efektívnosti reintegrácie. Väzni a ich rodiny dostávajú pomoc a podporu od ústavov pre výkon trestu odňatia slobody, probačnej služby, dobrovoľníckych agentúr a mimovládnych organizácií, ktoré im majú pomôcť pri príprave na život po prepustení. Môže sa jednať o výcviky, vzdelávanie, pracovnú skúsenosť a prípravu na prepustenie. Väzni, ktorí sa pripravujú na prepustenie, absolvujú kurzy, ktoré im pomáhajú riešiť problemy, ktorým môžu čeliť po prepustení ako sú napr. ubytovanie, zamestnanie, sociálne dávky, zdravotné otázky, problematika závislosti na drogách a alkohole, finančné a rodinné problemy, atď.

**III. Program VSA na prípravu na prepustenie**

VSA, ako jedinečná MVO v Maďarsku, ktorá sa venuje práci s odsúdenými od roku 2002, zohrala pionierku úlohu aj v oblasti programov na prípravu na prepustenie. Od začiatku svojho pôsobenia VSA poskytuje kurzy pre túto cieľovú skupinu. Tieto kurzy sa skladajú z 10 až 15 sedení a týkajú sa najdôležitejších informácií a najpravdepodobnejších problémov, ktorým môžu odsúdení čeliť po prepustení na slobodu. Účastníci lepšie spoznávajú samých seba, učia sa riešiť konflikty, oboznamujú sa s rôznymi spôsobmi riešenia problémov, pripravujú harmonogram pre ich prvý deň/týždeň/mesiac, oboznamujú sa s cenami, tvoria svoj finančný plan, učia sa písať životopis a uchádzať sa o prácu, získavajú skúsenosti a príklady dobrej praxe od bývalých väzňov na slobode.

Aplikované metódy tvoria široký repertoár od self-manažmentu až po terapiu prostredníctvom tabuľovej hry. Aplikácia závisí na zručnostiach a kompetenciách členov danej skupiny.

**IV. O tabuľových hrách v rámci výcvikov vo všeobecnosti**

Hra je zábavný spôsob učenia. Postupne ako sa myšlienka celoživotného vzdelávania stáva stale viac etablovaná, sú aj hry pomaly súčašťou metód v oblasti vzdelávania dospelých. Tabuľové hry sú čoraz viac využívané v rámci výcvikov pre dospelých kvôli ich multifunkčnému charakteru. Hry sú zábavným spôsobom ako začať budovať vzťah s klientmi. Ich hranie je taktiež dobrým spôsobom na rozvíjanie tolerovania frustrácie a učenie klientov rešpektovať pravidlá. Podporujú príjímanie rozhodnutí, tvorbu stratégií a plánovanie viacerých krokov vopred. Majú taktiež dobrý vplyv na myslenie v rámci riešenia problémov. Hrami sa rozvíjajú sociálne zručnosti, kooperatívne myslenie, zručnosti zvládania konfliktov, okrem iných aj všeobecné a matematické kompetencie.

**V. Úloha hier v prípravnom programme VSA**

Využívanie hier bolo vždy súčasťou kurzov a výcvikov VSA. Ale tabuľová hra sama o sebe ako metóda využítá v prípravných výcvikoch bola prvýkrát použitá na začiatku roku 2010. Dobrá konštelácia kreatívneho personálu a manažmentu umožnila vyvinúť tabuľovú hru, ktorá bola špecificky skoncipovaná pre programy na prípravu na prepustenie na slobodu. Počas predošlých rokov personál zozbieral dostatok skúseností, na základe ktorých bolo možné skoncipovať a vytvoriť zábavnú ale aj didaktickú hru, ktorá mohla byť hraná v špeciálnom prostredí UVTOS. Horeuvedené výhody a potreba pre diverzitu v metódach, viedla ku vzniku Change-Fever prípravnej tabuľovej hry. Po jej vzniku bola zmenená štruktúra kurzov pre prípravu na prepustenie. Prvých 8 alebo 12 sedení (v závislosti od toho z koľkých sedení sa kurz skladá) prebieha podľa predošlého systému, následne prebehne prípravné sedenie pre tabuľovú hru a potom prebehne samotná hra pred posledným sedením a evaluáciou. V rámci tejto štruktúry je jednoduchšie opakovanie predmetov a tém kurzy bez toho, aby sa opakovanie stalo nadbytočným alebo nudným. Tabuľová hra opäť prevádza hráča všetkými hlavnými témami kurzu z dosť iného uhlu pohľadu. Okrem toho pomáha pri zohľadňovaní špelného zloženia danej cieľovej skupiny.

**VI. Projekt Change-Fever**

Cieľom hry je pripraviť (bývalých) väzňov na ich povinnosti počas prvého mesiaca po ich prepustení na slobdou. Avšak, hra týmito povinnosťami prechádza hráčov hravým spôsobom, zároveň je však didaktická a pochopiteľná. Nasledujúce úlohy sú súčasťou hry: získanie nutných dokumentov; ubytovanie a iné náklady; hľadanie práce; výzvy sebestačnosti; neočakávané udalosti a všetky možnosti, ktoré uľahčujú zládanie týchto úloh. Tabuľová hra je založená na realite, sociálnom kontexte a ich výzvach a preto hodnoty a normy majoritnej spoločnosti môžu byť ľahko a empiricky adaptované počas hry. Tieto informačné hárky môžu tvoriť brožúru, ktorá môže byť komplexnou príručkou pre praktické povinnosti po prepustení na slobodu. Ďalšou výhodou hry je jej obrazotvornosť. Piktogramy uľahčujú rozpoznávanie a osvojovanie informácií.

Berúc do úvahy body popísané hore Change-Fever projekt, ktorý tvorí tabuľovú hru na prípravu na prepustenie, musí spĺňať viaceré požiadavky.

Hra musí byť zábavná s cieľom uľahčiť alebo lepšie povadané zneviditeľniť process získavania informácií, s ktorými klient už niekoľko krát počas kurzu prišiel do kontaktu, zároveň musí byť didaktická. Vzhľadom na špeciálne zloženie cieľovej skupiny musí byť ľahko pochopiteľná pre ľudí s nízkou úrovňou vzdelania, ale paradoxne zároveň spĺňať očakávania vyšie vzdelaných ľudí danej skupiny.

Nie je možné vytvoriť hru, ktorá by obsahovala celý život. Rozhodli sme sa preto zamerať na časové obdobie, ktoré by bolo dostatočne dlhé na to, aby obsahovalo čo najviac dôležitých vecí a zároveň by sedenie hry netrvalo dlhšie ako 90 minút (trvanie jedného priemerného sedenia). Takže hra je o prvom mesiaci po prepustení. Hráč musí získať nutné dokumenty, riešiť ubytovanie a životné náklady, musí hľadať zamestnanie, učiť sa o výhodách/sociálnych dávkach a čeliť nečakaným problémom.

Tvorba hry, ktorá má byť hraná v UVTOS, bola veľká výzva. UVTOS znamená náhodnú skladbu cieľovej skupiny (fluktuácia účasti z dôvodu prepustenia alebo preradenia do iného ústavu, atď), ťažko predvídateľný čas na jedno sedenie (čas vstupu a odchodu z UVTOS závisí na viacerých podmienkach), ťažkosti s učením pravidiel.

K riešeniu horeuvedených problémov sme pristupovali jednoduchých spôsobom. Vzhľadom na špeciálne okolnosti a originálny zámer hry sú pravidlá realistické, zároveň sú ľahko pochopiteľné a osvojiteľné. Ďalej sú tieto pravidlá pre ľahšie osvojenie popísané na tabuli hry a osobných kartičkách s využitím piktorgramu vo väčšom počte.

Ale najdôležitejšia charakteristika hry je to, že potrebuje "majstra", ktorý má pri hraní dôležitú roľu. Robí hru "orálnu", tak aby sa ho účastníci bez okuliarov mohli spýtať na pravidlá ako aj ostatní ak majú nejaké otázky. Animuje hru, informuje hráčov, navrhuje im ťahy a pomáha vytvárať stratégie pre prijímanie rozhodnutí. Vysvetľuje hráčom zámer hry prostredníctvom vysvetľovania významu jej symbolických aktivít. Dohliada na každodenné výdavky hráčov, zbiera ich a spravuje bank. A na konci hry ju evaluuje, vyvodzuje závery a vysvetľuje ich účastníkom. Toto je dôvod prečo musí mať majster skúsenosti so skupinovou prácou, musí byť uznávaný, dobre informovaný a akceptovaný skupinou. Musí dobre poznať pravidlá hry a všetky informácie, ktoré má hra sprostredkovať. V hre so 4 alebo 8 hráčmi je

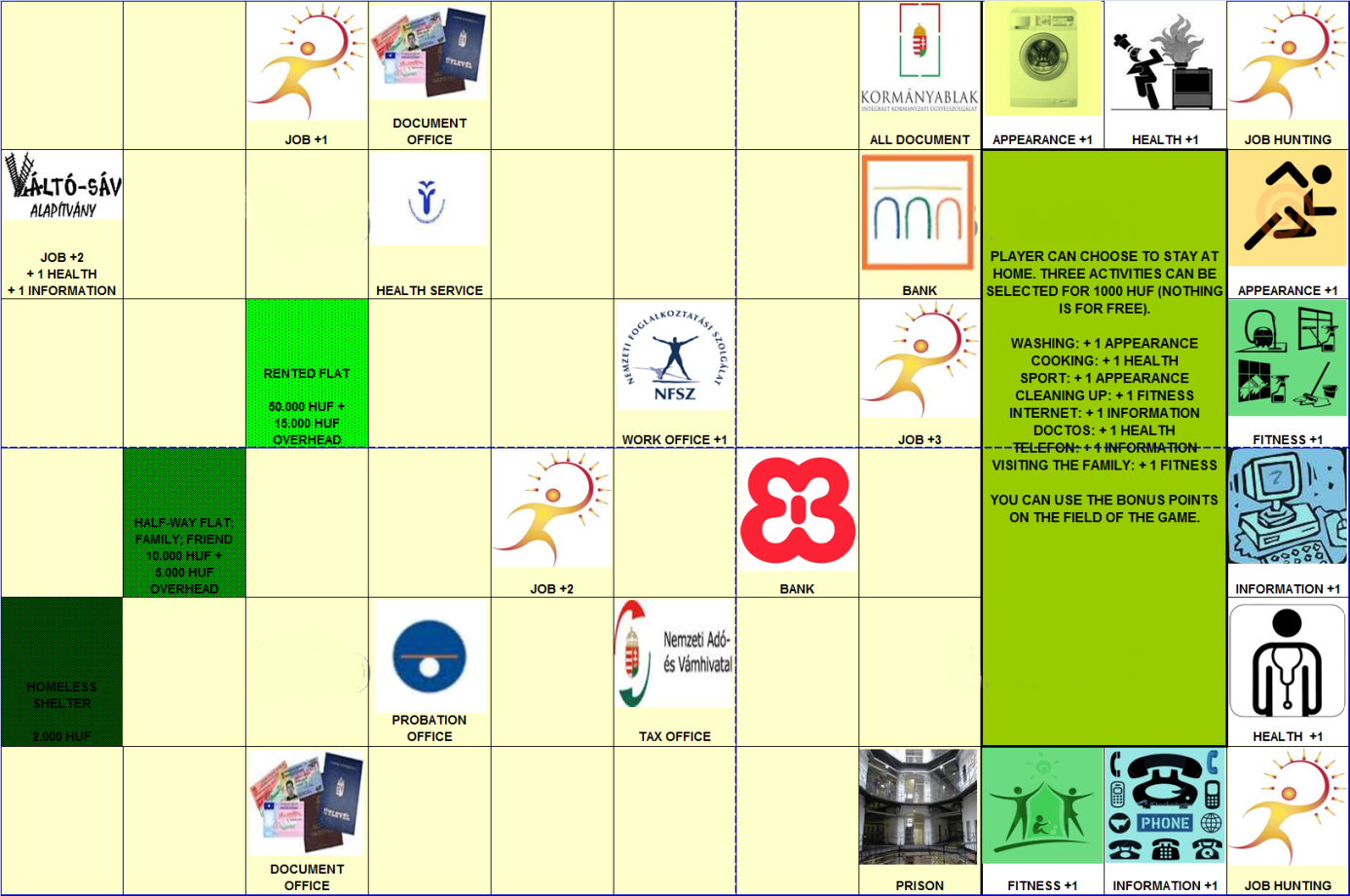
Hra je skoncipovaná s cieľom posilniť všeobecné, matematické, sociálne, finančné kompetencie, riešenie problémov, kooperatívne myslenie a tak rozvíjať taktiež rozvíjať transverzálne kompetencie.

Pri využívaní tejto hry sme zistili, že spoluhráči môžu byť vytrénovaní na majstrov. Taktiež sme si uvedomili, že hra môže byť využitá na posilnenie antidiskriminačného výcviku a výcviku na posilnenie tolerancie.

Špeciálnou výzvou bolo vytvoriť tabuľovú hru lacnú a zúčtovateľnú ako kancelársky náklad (tlač, xeroxovanie, papier, atď). Z tohto dôvodu je vytvorená v excel súboroch, diseminovaných elektornicky. Najdrahší nástroj, ktorý je potrebný na jej vyprodukovanie je laminátor. Elektronická diseminácia vyriešila problém s aktualizáciou. Súbory môžu byť modifikované, ako aj ceny a mená úradou, ktoré sa zmenili môžu byť aktualizované pred tlačou.

**VII. Hra - doplnky**

1. tabuľa

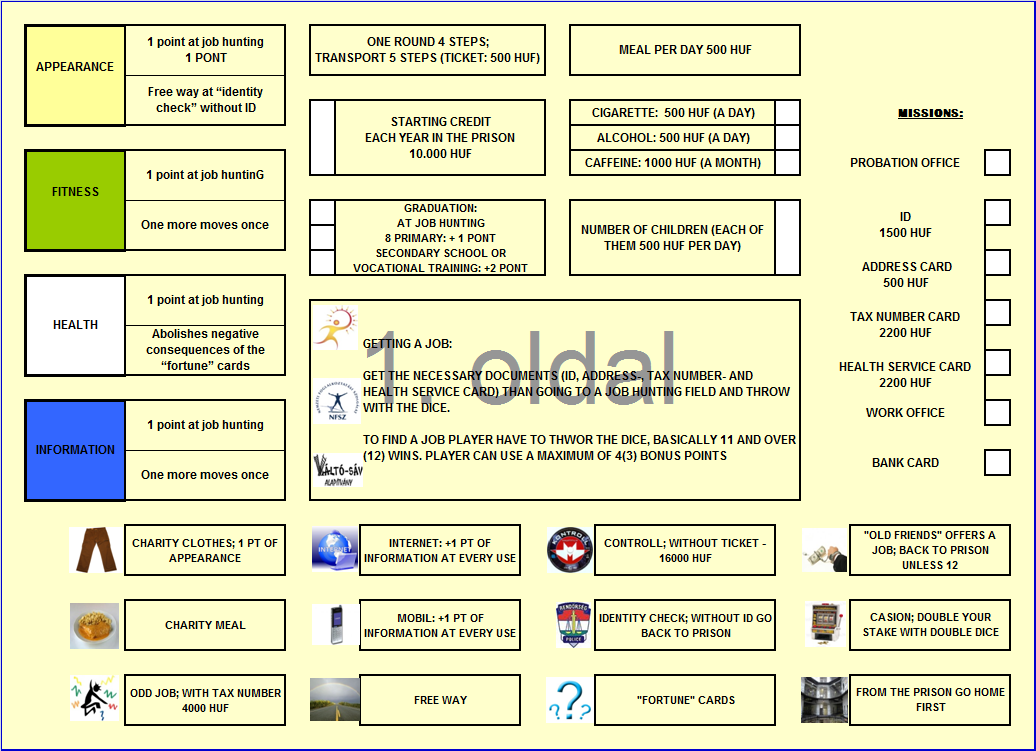


Tabuľová hra sa fyzicky skladá zo štyroch častí vo formáte A/4, ktoré boli laminované (pre väčšiu trvanlivosť) a spolu zlepené priesvitnou páskou.

Ľavá strana je "mesto", kde musia hráči splniť úlohy. Pravá strana s veľkých zeleným obdlžnikom a políčkami okolo s vyfarbernými posatvičkami je "domov", kde môžu hráči taktiež vykonávať aktivity. Na ľavej strane, v "meste", sú zelené polia, ktoré sú miestami pre ubytovanie. Bližšie k "centru" je prenajatý byť, v strede je byt na pol ceste alebo izba u rodiny, tretí je útulok pre bezdomovcov. Ich ceny klesajú a sú vypísané v políčkach. Znamená to, že útulok pre bezdomovcou je lacným ubytovaním, ale z tohto miesta (vzhľadom , že je vzdialenejšie ) je ťažšie manažovať život.

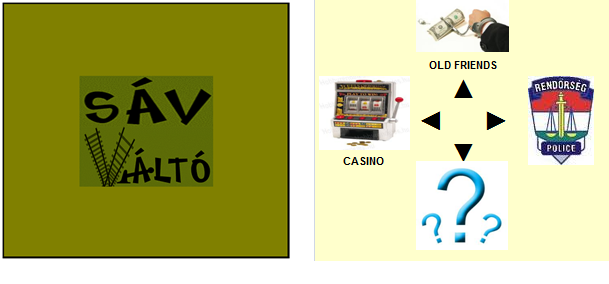
Ostatné bunky "mesta" sú buď prázdne ale sú to úrady alebo iné miesta, kde musia hráči ísť počas hry (probačná služba, pracovný úrad, zdravotná poisťovňa, daňový úrad, banka, pošta, polícia). Na pravej strane je "domov" miestom, kde môžu hráči vykonávať rôzne aktivity (varenie, posilňovanie, umývanie, upratovanie, návšteva rodiny alebo doktora, surfovanie na internete alebo navštevaovanie kultúrnych podujatí). Tieto aktitivity sú označené piktogramami a symbolizujú "ideály" každodenný života prepusteného.

2. Osobná karta



Táto osobná karta obsahuje všetky informácie, pravidlá a inštrukcie, ktoré hráč potrebuje poča hry. V strede sú pravidlá hľadania práce. Dole sú významy piktogramov "kartičky krokov" (viď nižšie). Hore sú základné dáta o hráčovi, ktoré obdrží pred hrou (počet detí, diplomy, závisloť na alkohole, kofeíne, nikotíne, počet odpracovaných rokov vo väzení) - toto rozhoduje o výške začiatočného kreditu. Na pravo sú vymenované úlohy, na ľavo bonusové body (zdravie, fitnes, informácie, vzhľad) a ich význam.

3. Karty krokov



Na zadnej strane je symbol VSA, na prednej strane sú štyri piktogramy pre rôzne aktivity podľa 4 možných smerov. Ich významy sú uvedené na osobnej karter (viď hore). Konkrétne:

*Pozitívne aktivity\*:*



\*Charitatívne jedná sa vzťahujú iba na hráča. Hráč musí platiť alimenty.

Významy bonusových bodov budú popísané neskôr.

*Negatívne aktivity\*\*:*



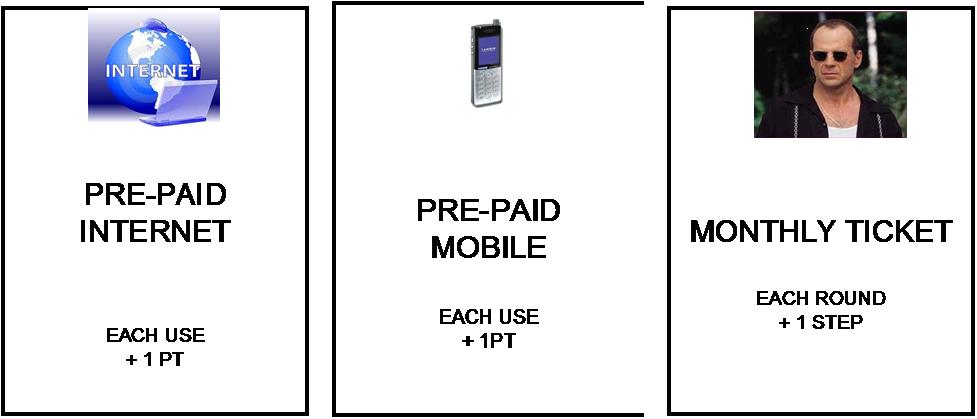
\*\*Dve kocky sú použité v špecifických štádiách hry.

4. Karty "náhody"



Karty s rôznym obsahom. Môžu mať pozitívny alebo negatívny význam. Obsahujú neočakávané aktivity každodenného života, dôležité informácie týkajúce sa cien, právnych pravidiel, zdravia, atd. V maďarkej verzii je ich viac ako 100 a stále pribúdajú.

5. Bonusové karty



Tieto sú najčastejšie a nevyhnutné nástroje pre "mobilizáciu" hráča. Počas hry získava hráč príležitosti kupovať tieto karty. S každou z nich získava hráč ďalší krok v každom kole. Keďže v podstate každá z má 4 kroky, ich využítie môže takmer zdvojnásobiť napredovanie. Majster hry by mal zdôrazniť význam týchto prvkov a motivovať hráčov pre ich kupovanie.

6. Bonusové body

Používame štyri bonusové body:



Voľná cesta pri "kontrole identity" bez občiasnkeho preukazu

1 bod pri hľadaní práce

1 bod pri hľadaní práce

Ešte jeden krok ?

Ruší negatívne dôsledky kariet "náhody"

1 bod pri hľadaní práce

1 bod pri hľadaní práce

Ešte jeden krok?

7. Karty úloh

Ide sa o vzorové verzie reálnych dokumentov, ktoré treba získať počas hry, ako napr.:

* Dokumenty vystavené probačným úradom
* Občiansky preukaz
* Adresová karta
* Karta daňového čísla
* Kartička zdravotnej poistenie
* Doklady úradu práce
* Banková kartička
* Účty

8. Iné

* Informačné brožúrky
* lístky
* Falošné peniaze
* Kocky
* Figúrky?

Všetky tieto doplnky sú vyrobené ručne a môžu byť teda ľahko pripravené v kancelárii. Figúrky, môžu byť napr. vyrobené klientmi počas výtvarných tvorivých dielní.

**VIII. Hranie hry**

a. Príprava

Pred hraním hry majster zozbiera nasledovné informácie od hráčov.

* Počet detí (každé z nich znamená dodatočné výdavky na deň v Maďarsku to je 500 fórintov momentálne)
* Diplomy– 8 základné1 jeden bod, stredná a učňovka or vocational training graduation means 2 points at job hunting
* Počet rokov strávených prácov vo väzení - určuje začiatočný kredit (každý rok 10 000 fórintov)
* Závislosti - cigarety, alkohol, kofeín = 500 – 500 fórintov na deň
* Ubytovanie - sú tri druhy, vyznačené zelenými políčkami na hracej ploche. Hráč začína kolo z políčka, ktoré korešponduje s ubytovaním, ktoré si vybral. Výber môže byť zmenený počas hry, ale výdavky musia byť uhradené na celý mesaic. Útulok pre bezdomovcov stojí 2000 fórintov na mesiac, byt na pol ceste 10000 fórintov + 5000 fórintov nečakané náklady prenajatý byť 50 000 fórintov + 15 000 nečakané náklady Potom hráči dostanú ich úvodný kredit podľa zadaných údajov.

Krátko po vymyslení hry a zozbieraní skúseností z viacerých pracktických realizácii, sme prišli k záveru, že najlepší spôsob ako hrať hru je ak je jedna postava hraná viacerými účastníkmi. Toto núti dvojicu spolupracovať, diskutovať. Môžu robiť rozhodnutia ľahšie, doplňať sa v poznatkoch a zručnostiach. Zažívať spolu srandu ako aj s ostanými. Takže v tejto prípravenj fáze musí majster hry vytvoriť páry, ktoré by boli schopné hrať spolu s približne tými istými šancami ako ostatní.

b. Predstavenie hry

Rovnako ako v RPG začína hra s "rozprávaním príbehu". Majster hry predstaví hru, zdôrazní jej reálny zámer. Keďže sa hráči už s hrou oboznámili (predošlé sedenie), jedná sa o opakovanie. Majster hry musí zdôrazniť,že sa jedná o hru ich prvého mesiaca po prepustení. Hráči môžu používať informácie, ktoré predtým získali, precvičovať každodenný život, čeliť problémom, ktoré ich pravdepodobne čakajú po prepustení. Je to pre nich dobrá šanca vidieť, v tomto štádiu prípravy, čo by mohli dosiahnuť.

Majster hry musí predstaviť hráčom praktické ciele hry. Konkrétne:

* V prípade nutnosti chodte na probačný úrad
* Získajte všetky nutné dokumenty
* Nájdite prácu
* Vytvorte si bankový účet
* Vyplaťte si všetky výdavky
* Ukončit hru v najlepšej možnej finančnej situácii

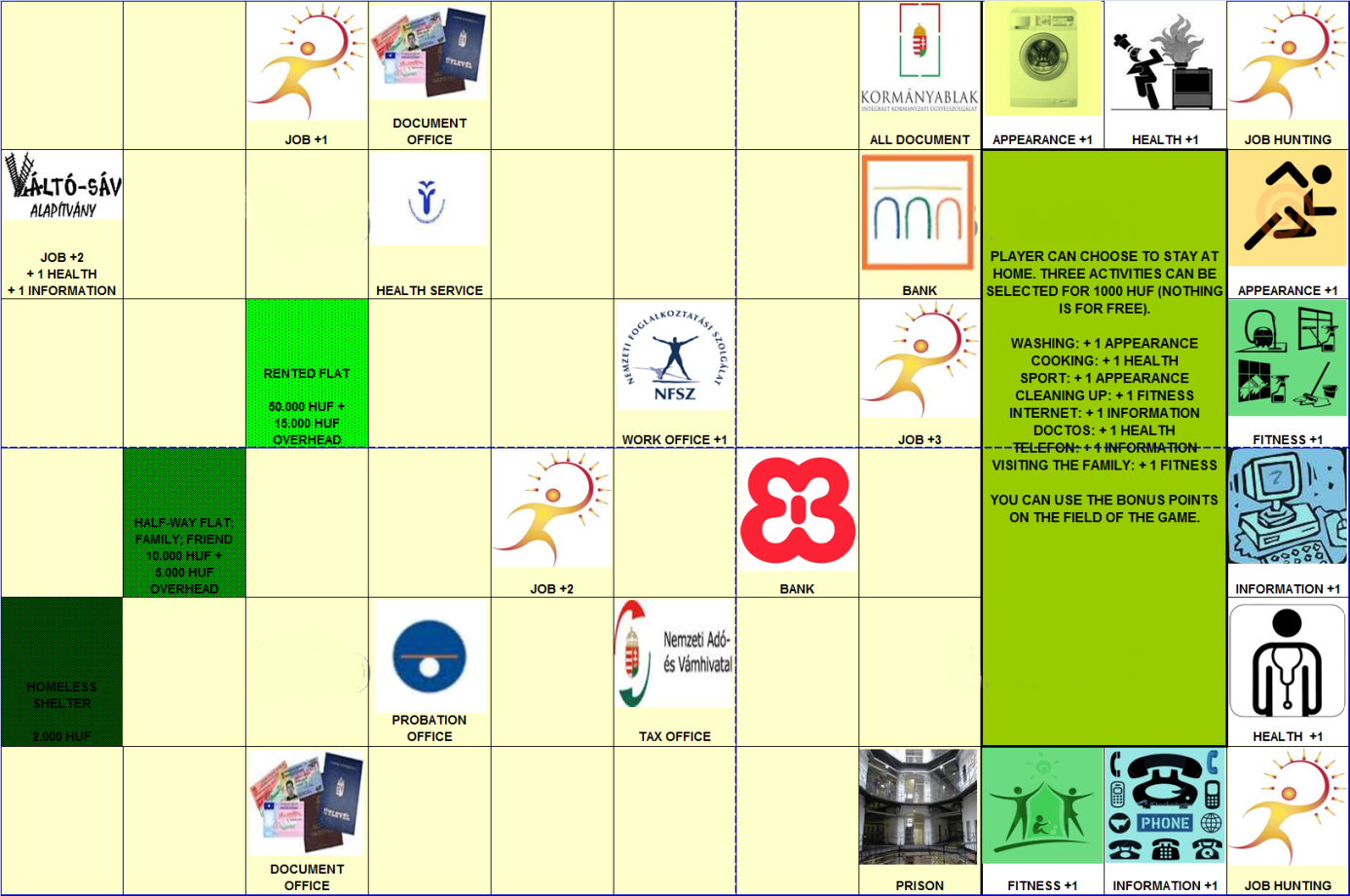
c. Hranie hry

Začínajúci hráč je vybratý hodením kociek.

Hráč sa musí najprv rozhodnúť, či splní úlohy alebo zostane doma.

**A. Úlohy**

Môžu byť splnené iba v poradí stanovenom na pravej strane osobnej karty. Hráč vyberie vhodné cieľové políčko na hracom poli, kde môže byť zrealizovaná daná ďalšia Majster hry alebo iní hráči mu môžu pomáhať. Na príklad, druhá úloha je získať občiansky preukaz. To sa v Maďarsku dá na "dokumentovom úrade", takže si hráč musí vybrať toto políčko na hracej ploche.



Potom sa hráč rozhodne aký spôsob prepravy si vyberie. V zásade má hráč vykonať 4 kroky v každom kole. Toto číslo sa môže zvýšiť prostredníctvom bonusových bodov alebo lístkov. MHD stojí 500 fórintov a znamená ešte jeden krok. V každom kole je nutné kúpiť ďalší lístok. Hráč sa musí vedieť, že kupovanie mesačného lístka môže urobiť hru a každodenný život ľahším. Hráč môže vybrať MHD bez lístka, ale v tomto prípade "kontrolný" piktogram na krokovej karte znamená 6000 fórintov pokuty bezohľadu na smer, ktorým sa hráč chce vydať.

Pred každým krokom otočí hráč krokovú kartu, otočí ju na hraciu plochu a potom sa rozhodne ktorým smerom sa pohne. Podľa jeho zvoleného smeru sa potom odohrávajú aktivity (charita, šaty, kontrola, atď.).

Predplatený mobil a internet stojí 3000 fórintov každý jednotlivo. V prípade týchto aktivtí sa majster hry sa musí snažiť presvedčiť hráča mínať peniaze na mobil a internte, zdôrazniť ich význam po prepustení (dostupnosť informácií, atď).

Po každom kroku má byť každá použitá kroková karta položená na kopu oddelene od ostatných. Znova majú byť použité premiešané, potom čo sa minie pôvodná kopa. Toto isté pravidlo musí by aplikované na karty "náhody".

Ak hráč dosiahne cieľové políčko v rámci jeho maximálnych krokov, musí zaplatiť za dokument (právnú pomoc je možné získať, keď na kocka padne na 8); potom ho získa zatiaľ čo ho majster hry informuje o dôležitosti a dostupnosti danej veci. Ak hráč nemá peniaze, potom môže zísakť úver z banky v ktorom koľvek štádiu hry. Úroky sú 10ˇ%. Hráči si môžu navzájom požiačiavať s nižšou úrokovou sadzbou. Táto časť hry je dokonalou príležitosťou pre mimovoľné rozvíjanie matematických a sociálnych kompetencií. Členovia cieľovej skupiny v tejto fázy hry zabudli, že sa jendá o didaktickú hru, kotrá má slúžiť ako výcvikový kurz, takže sa snažia uspieť čo najlepšie a urobiť najlepší obchod. Majster hry samozrejme musí dávať pozor a nedovoliť hráčom využiť ich vnútorné vzťahy, aby "presvedčili" ostatných. Na druhej strane, hráči majú tendenciu si navzájom pomáhať a spolupracovať, čo si zasluhuje pozitínu spätnú väzbu.

Po každom kole majster hry vypočíta každodenné náklady hráča, ktorý musí za to zaplatiť.

Ak hráč nedosiahen cieľové políčko v rámci jeho maximálnych krokov, môže svoju figúrku zanechať na aktuálnom políčku, z ktorého môže pokračovať svoje úlohy v ďalšom kole.



Ak sa hráč dostane do "väzenia", musí sa najprv dostať "domov" (keďže "väzenie" je jedno z najvzdialenejších políčok na hracej ploche, trvá to 2 až 3 kolá) a iba potom môže hráč pokračovať v realizácii svojich úloh.

**B. Doma**

Hráč si môže zvoliť zostať doma. Môže si zvoliť tri aktivity za 1000 fórintov (nič nie je zadarmo) a tieto sú odmenené bonusovými bodmi podľa farby zvolenej aktivity. Modrá - informácie, žltá - vzhľad, biela – zdravie, zelená - fitness.

pranie varenie  posilovanie

upratovanie  surfing  návšteva doktora

 informovanie  návšteva rodiny  hľadanie práce

**C. Úhrada mimoriadnych nákladov**

Raz za hru v ktorom koľvek štádiu hráč musí uhradiť náklady za svoje ubytovanie tak, že pôjde na jedno z "hrncových" políčok, vyplní poštovú poukážku a uhradí sumu. Táto úloha môže byť zrealizovaná kedykoľvek, dokonca aj pri realizácii inej úlohy (?). V tomto štádiu majster hry musí inštruovať hráča ako správane vyplniť šek.

**D. Získanie práce**

Jedná sa o najdôležitejšiu a najpodstatnejšiu časť hry. Keďže je získanie práce kĺúčovými prvkom úspešnej reintegrácie, má aj v hre hlávnú úlohu. Z tohto dôvodu sú jej pravidlá situované v strede osobenj karty. Majster hry toto musí počas hry opakovane zdôrazniť.

Pre hľadanie práce musí hráč vlastniť osobné doklady. Je možné sa o prácu uchádzať bez bankovej karty, ale nie je možné dostávať plat (5000 fórintov na deň).

Na hracej ploche je niekoľko políčok pre hľadanie práce s rôznycmi výhodami. Doma nie je možné využiť bonusové body.

Sú políčka s +1 a+2 bonusovými bodmi.a 

VSA (alebo vaša MVO) je najlepšie miesto pre túto aktivitu keďže poskytuje plné komplexné služby.

Aby hráč našiel prácu musí hádzať kockami, v zásade 11 a nad (12). Hráč môže využiť maximálny počet 4 (3) bonusových bodov (hodnoty v zátvorkách pre náročnejšiu variuantu hry). Ak nie je hľadanie práce úspešné, hráč musí ísť na iné vhodné miesto. Majster hry musí zdôrazniť ako je ťažké nájsť prácu s nevýhodami, ktoré má hráč a taktiež že s vytrvalosťou a šťastím sa mu to určite podarí.

Po hľadní práce dostáva hráč po každom kole výplatu (5000 fórintov). Je možné is hľadať aj druhú prácu s tými istými pravidlami. Druhá prác je vyplácaná tým istým spôsobom. Výplata môže byť vyplatená iba hráčovi, ktorý má bankovú kartu.

**IX. Koniec hry**

Za optimálnych okolností sa hra končí tým, že niekto si nájde prácu. V každom prípade je dôležité, aby približne 10 minút pre koncom programu, majster hry zastavil hru na konci kola. Vyzbiera potrebné platby od hráčov a vymenuje zásluhy a zrealizované úlohy. Potom vyhodnotí aktivitu hráčov. Keďže hľadanie legálnej práce je kľúčovým prvkom reintegrácie, musí byť ocenené najviac. Toto sa musí brať do úvahy pri evaluácii, nie to aký peňažný obnosť hráč vlastní. V našej praxi má každá práca hodnotu 5 bodov, zatiaľ čo zrealizovaná úloha a každých 5000 fórintov kreditu má hodnotu 1 bodu. Ďalej počítame kredit hráča ako rozdiel medzi začiatočným a konečným kreditom. Je samozrejme možné získať aj negatívne hodnoty.

Evaluácia je najťažšia časť hry, majster hry sa musí na ňu pripraviť a vyhradiť pre ňu dostatok času.

**X. Digitalna verzia – pre a proti**

V rámci neskoršieho grantu sme vypracovali digitálnu verziu tejto hry. Jedná sa o individuálnu hru bez možnosti viacerých hráčov, preto je spolupráca a kooperácia vylúčená. Využitie IT miestnoti (ak existuje) vo väzení je tiež problematická. A hranie vyžaduje extra prípravu, keďže nám nie je dovolené modifikovať počítače vo väzení. Takže IT personál musí byť požiadaní aby nainštaloval hru dlho predtým ako začne programm.

Ale taktiež je pravda, že jej využívanie značne posilňuje IT kompetencie cieľovej skupiny. Hráč musí vyplniť on-line formulár, aby mohol hrať; musí vedieť používať myš, aby získal informácie z ikon a interpertovať reakcie počítača. S využitím multimediálnych príležitostí počítača, môže byť získavanie informácií v tejto hre ľahšie. V "papierovej" verzii tabuľovej hry poskytuje jednotlivé informácie majster hry a informačná brožúra (orálny a písomný zdroj). V digitálnej verzii sú okrem týchto aj krátke videá medzi úlohami, aby pomohli získať hráčom poznatky súvisiace s aktuálnymi dokumentami. Hrací čas je značne kratší ako v "papierovej" verzii, pretože počítač poskytuje rýchlejšiu spätnú väzbu, takže je ideálna pre kratšie sedenia alebo zručnejších klientov. Môže byť taktisto aplikovaná počas programu vývoja digitálnych kompetencií ako doplnková metoda.

Aj keď sa zdá, že táto hra môže byť hraná osamote, je aj v tomto prípade nutná prítomnosť aspoň jedného majstra hry. Jeho úloha je pomôcť individuálnemu hráčovi používať počítač, odpovedať na otázky a vyhodnotiť hru. Keďže sa jedná o rýchlu hru, hráč môže dokonca hrať aj dva krát počas jedného sedenia. To mu umožňuje promptne korigovať jeho chyby.

Vo všeobecnosti z hľadiska cieľu, obsahu, metód je táto verzia hry podobná jej "papierovej" verzii.

**XI. Skúsenosti, príklady dobrej praxe**

Hra sa od svojho vzniku značne zmenila, ako aj my. Nové prvky sa stali jej súčasťou, zatiaľ čo iné sa z nej odstránili. Hráči navrhli modifikácie, aby bola realistickejšia. Úloha vyplniť šek a vyplatiť ho na pošte je toho dobrým príkladom. Iné modifikácie sú dôsledkom meniaceho sa každodenného života. Ceny, právne normy, sumy pokút, mená úradov, atď sa v hre musia zhodovať s realitou. Našťastie jednoduchosť koncepcie hry umožňuje jej ľahkú adaptáciu na realitu.

Je taktiež pravda, že hra mení svoje pravidlá od hry k hre. V niektorých pravidlách je určitá miera nejednoznačnosti, ktorú môže korigovať majster hry vo vzťahu k danej situácii. Ale aj vo všeobecnosti, môže majster hry robiť zmeny v hraní hry podľa požiadaviek zloženia skupiny. Je evidentné, že keď hru hrajú vysokoškolskí profesori musí byť takáto hra odlišná od hry, ktorú hrajú mladiství páchatelia v UVTOS.

Osobnosť majstra hry a jeho zručnosti majú enormný vplyv na hranie hry, to snáď nie je možné ani dostatočne zdôrazniť.

Čím je hra zábavnejšia tým je lepšia, takže napr. Ak necháte hráčov vybrať si prezívky pre svoje postavy alebo si robiť zo svojich postáv srandu, uľahčíte tým proces učenia.

Čo sa týka praktických detailov, využitie farieb v hre sa ukázalo ako efektívne. Farby sú dôležité na pritiahnutie pozornosti klientov, ktorí svoj čas trávia v nestimulujúcom prostredí. Využívame pastelovú žltú, modrú a bielu, a tak uľahčujeme ich kooperatívne myslenie a iba veľmi málo červenej.

Je taktiež dobrým nápadom využiť slávnych umelcov, autorov, básnikov, filmové hviezdy ako avatárov, tak že budú mať hráči ich mená a fotky na občianskych preukazoch a iných identifikačných dokladoch, ktoré získajú počas hry. Tieto karty napomôžu, aby sa celá hra stala zaujímavou a populárnou. Mená a fotky môžu byť samozrejme zmenené.

Poča 5 ročnej existencie tabuľovej hry sa jej opodstatnenosť potvrdila. Vždy bola najvzrušujúcejšou, najzaujímavejšou časťou prípravných kurzov na prepustenie na slobodu; pri ukážkových demonštráciách v rácmi scitlivovacích programov pre vysokoškolských pedagógov, mladých odborníkov a zamestnávateľov došlo ku "krvavým" duelom a samozrejme členovia nášho tímu strávili hodiny hraním tejto hry pod zámienkou testvoania. Dúfame, že pre iných bude jej hra tiež zábavou.

**Váltó-sáv Alapítvány – HU**

# 2 Biblioterapia – Metóda na prípravu na prepustenie

Bence Aradi

**Všeobecný popis**

Biblioterapia je metóda patiraci do skupiny ART Terapie. Výraz bilioterapia znamená “liečenie knihami”. Je meno pochádza zo starogréckeho slov βιβλίον’ (book) and ‘θεραπεία’ (treatment).

Takmer všetky kultúry už stáročia uznávajú skutočonsť, že literatúra je schopná vyliečiť. Naša horeuvedená špeciálna metóda sa stala populárnou v 19. storočí.

V dnešnej dobe sa terapeutickom procese používajú dve formy aktivít. Prvá forma sa nazýva receptívna terapia. Táto metóda sa zameriava na pochopenie a opätovné prežitie udalostí vybraného literárneho textu. Táto procedúra sa hlavne vykonáva verbálne.

Druhá forma je aktívna terapia. V tejto procedúre účastníci píšu ich vlastné príbehy (básne, fiktívne práce, denníky alebo pamäte). Existujú dve verzie aktívnej terapie: jedna je kreatívne písanie a druhú je autobiografia.

**V ktorých oblastiach je využívaná bibliografia?**

Detská bilioterapia sa využíva v školách, vo vzdelávacom poradenstve ako aj v oblasti špeciálneho vzdelávania s postihnutím.

Pre dospelých sa biblioterapia využíva v sociálnych, vzdelávacích, kultúrnych a zdravotných inštitúciách. Ďalej je bilioterapia vysoko efektívna metóda pre rozvoj seba sebavedomia a sebaúcty väzňov vo výkone trestu odňatia slobody a obzvlášť pri ich priprave na reintegráciu do občianskeho života po prepustení.

**Aké sú všeobecné ciele biblioterapie?**

Základný koncept biblioterapie je že, literárny text je chopný pomôcť klientovi pri riešení jeho problémov.

Účastník môže rozjímať o jeho/jej problémoch z externého hľadiska. On/ona môže nachádzať typické príklady alebo proti- príklady prostredníctvom čítania literárnych textov. Účastník má príležitosť - prostredníctvom týchto príkladov - nájsť riešenia na tieto problémy bez konzekvencií. Počas liečebného procesu sa jednotlivec zbližuej so samým sebou, prijíma a vyjadruje svoje vlastné emócie, jeho/jej utrpenie sa zmierňuje a on/ona môže násjť nové príležitosti v jeho/jej osobnom živote. V rámci takmer všetkých uplatnení biblioterapie by bolo možné rozvíjať komunikačné zručnosti, kreatívne myslenie, empatiu a sklony k tímovej práci.

Existujú mnohé druhy ľudí, ale našťastie existuje široká škála literárnych textov. Vybraté básne, rozprávky, krátke príbehy alebo romány by mali byť napasované na potreby a diverzitu skupiny. Ďalej v prípade našej cieľovej skupiny je bibliografia veľmi efefektívna metóda na hlbšie spoznanie spoločných hodnôt a akceptovania štandardov spoločnosti.

**Špeciálne výzvy biblioterapie vo UVTOS**

Výkon trestu odňatia slobody je právny termín. Znamená obmedzenie osobnej slobody z akéhokoľvek dôvodu, či zo strany úradu vlády alebo od osoby ktorá takýto úrad zatupuje. Výkon trestu odňatia slobody však nutne neznamená miesto izolácie za mrežami a závorou, ale v bežnom poňatí je výkon trestu odňatia slobody ekvilalentom nedostatku slobodného pohybu.

Možno tá najväčšia škoda, ktorá je na väzňovi počas výkonu trestu napáchaná, je odopretie (alebo limitovanie) takemer všektých foriem voľnej komunikácie v jeho/jej živote.

Ľudská komunikácia je veľmi komplexný fenomén. My ľudské bytosti sme výnimočné v rôznorodosti našich komunikačných nástrojov v porovnaní s inými členmi zvieracej ríše. Bez možnosti používať tieto kompletné komunikačné nástroje nemôže byť jednotlivec svojbytnou a komplexnou ľudskou bytosťou.

Najtypickejšia súčasť ľudskej komunikácie je vokálny jazyk (reč ), ktorý sa skladá z iných komponentov. Reč takisto obsahuje neverbálne prvky známe ako parajazyk (rytmus, intonáciu, tempo a prízvuk). Príklady neverbálnej komunikácie zahŕňajú haptickú komunikáciu (dotyk), proxemiku (vzdialenosť medzi účastníkmi), gestá, jazyk tela, tvárové výrazy, očný kontakt a spôsob obliekania, nosenie rôznych parfémov, doplnkov, rôznych účesov, atď. Takeiž existujú niektorí vedci, ktorí tvrdia, že celý váš majetok, hnuteľný aj nehnuteľný, má komunikačné hodnoty.

Väzeň je v týchto všetkých aspektoch limitovaný.

Z dôvodu dlhodobého odopierania a obmedzovania všetky tieto javy (tovar, oblečenie, pekné slova, dotyky, etc.) získavajú stále väčšiu a väčšiu hodnotu v očiach väzňov, ale v ich pamäti sa tieto veci postupne menia na stále nereálnejšie a zdeformované.. Väzeň má tendenciu zabúdať na nezaujímavé a nepríjemné veci. Zostávajúce spomienky sa postupne stávajú niečo ako zázraky. Takže reálne veci z občianskeho sveta a spomienky väzňov sa stále viac vzďaľujú a strácajú medzi sebou kontakt. Ale existuje enormná potreba byť v kontakte so spomienkami zo slobody: často sa stáva, že počas výkonu trestu odňatia slobody väzni začínajú písať svoje spomienky alebo autobiografie. Z dôvodu horeuvedených znevýhodňujúcich procesov sa tieto literárne práce vo všeobecnosti stávajú nafúknuté a zveličené.

Úspešná komunikácia nie je jednoduchou úlohou, dokonca aj mimo UVTOS. Výkon trestu odňatia slobody má obzvlášť zlý vplyv na komunikáciu. Existuje veľmi široká škála ľudí v UVTOS, ktorých socio-kultúrne pozadie a komunikačné spôsoby sú úplne odlišné. Tento rozdiel sa s časom stáva väčším a slovná zásoba a frazeologia jedntlivca sa postupne redukuje. Vo väzení existuje populárne príslovie: “Nie väzenie je príšerné, ale ľudia, s ktorými si v ňom zamknutý”.

Ďalej existujú dve základné stratégie na prežitie vo výkone trestu odňatia slobody. Jednou je tajnostkárstvo (“Nikomu never!”)a tá druhá je zveličovanie (“Aký som len bol dobrý človek na slobode!”). Obidve metódy sú určitou formou klamstva a klamanie nie je nikdy chválihodné.

Dokonca aj krátkodobá blízkosť zvyšuje riziko medziľudských alebo vnútorných konfliktov.

Bibliografia má na jednej strane znížiť tieto riziká, a na druhej strane pomáhať znovu vybudovať vonkajšiu realitu z civilu prostredníctvom rekonštruovania fiktívneho ale logického vnútorného sveta.

**Ťažkosti vo väzenskej práci**

Zvyčajne nemáme dosť času na realizáciu celého kurzu od začiatku do konca: jeden kurz sa zvyčajne skladá z 10 sedení (niekedy až z 12 sedení). Výber členov je vo všeobecnosti veľmi náhodný, takže je potom skupina veľmi heterogénna z hľadiska na gramotnosť, inteligenciu a expresivitu. Raz sa stalo, že v jednej skupine bol negramotný človek, 19- ročná prostitútka a jedna šeťdesiatnička a doktor práv). Ďalej si treba uvedomiť, že absolvovanie kurzu nie je vždy dobrovoľné a tak sú niektorí účastníci ľahostajní, necitliví, skeptickí alebo nepriateľskí.

Hlavnou úlohou terapeuta pri prvom stretnutí je posúdiť potreby podľa očakávaní a schopností skupiny.

**Prvý krok: receptívna terapia s príbehmi**

Základným predpokladom úspešnej komunikácie je spoločné poznanie a jazyk. Medzi jednotlivými väzňami existuje obrovská priepasť v poznaní/vzdelaní. Sú to veľmi rôznorodé osoby z dôvodu ich vrodenej alebo získanej špecifickosti (profesia, pôvod, gramotnosť, majetok, atď.). Na začiatku spolupráce (terapeutického procesu) musí terapeut násjť spoločný kultúrny základ, ktorý všetci zdieľajú.

Obzvlášť vhodným spoločným základom je svet príbehov.

Na začiatku tohto procesu sa môže stať, že strany účastníkov nastane určitý odpor voči príbehom. Väzni často zdôrazňujú skutočnosť, že sú už dospelí a nie deti. Sila je vo väzení najvyššou hodnotou. Existuje tu preto riziko, že niektorí účstníci sa na príbehy budú pozerať ako na niečo smiešne a detinské. Terepeut má v tomto štádiu obzvlášť významnú povinnosť.

Najprv je nutné vysvetliť, že príbehy počas mnohých tisíc ročí boli rozprávané nie len deťom ale aj dospelým. Terapeut musí zdôrazniť skutočnosť, že skrytá symbolika príbehu obsahuje všeobecné základy spoločného vedomia. Čítať pomaly spoločne, krok za krok krátky príbeh môže byť užitočnou technikou. V prvom štádiu môžeme interpretovať konkrétnu realitu príbehu, nevšímať si zázraky a zamerať sa na fakty. Kto je protagonistom príbehu? Je protagonista atraktívny alebo odpudivý? Čo robí? Prečo to robí? Kedy to robí? Existuje nejaký zlý výsledok zo zlých rozhodnutí? Takto môže čítanie príbehov znova naviesť účastníkov na štandardné, formálne, konherentné myslenie podľa všeobecných pravidiel príbehov.

Existujú určití výskumníci, ktorí si myslia, že všetky príbehy (ako model) popisjú celú psychologickú cestu jedinca životom z hľadiska jeho veku, rizík, výziev a udalostí. Dokonca aj z tejto perspektívy môže terapeut postupne ukázať, že príbeh je rovnako hlboký a komplexný v jeho symboloch ako je bohatá ľudská cesta životom s jeho rôznymi psychologickými momentmi. V každom prípade je význam mystických symbolov obrovský vo väzení - všimnime si len zvýšený význam o tetovania.

Je veľmi užitočné ak má terapeut možnosť prediskutovať ten istý príbeh so ženami a s mužmi zároveň (v rôznych väzeniach, samozrejme). Nie len členovia skupiny, ale aj samotný terapeut môže mať zaujímavý zážítok a získať dôležité informácie o mentalite jednotlivých pohlaví.

**Druhý krok: semi-aktívna terapia, rozprávková umelecká tvorba**

Tento krok nasleduje potom ako sa skupina už uvolnila a spoločné čítanie príbeho a ich interpretovanie sa už stalo prirodzeným. Teraz môžeme urobiť veľký krok vpred a preniknúť hlbšie do nášho duchovného sveta.

V tomto štádiu terapie musia účastníci pokračovať v danej situácii s využitím vlastných slov, ale nie s úplnou svojvôľou. Na príklad terapeut vyberie nejakú typickú úvodnú vetu, napr. *kde bolo tam bolo raz žilo jedno dievča…* a účastník pokračuje v príbehu tak, že do neho zakomponuje nejakého tvora, predmet alebo skutok na základe výsledku hádzania špeciálnou kockou. (*Rory’s Story Cubes®*).

Náhodné hadzanie kockou má dve dôležité funkcie. Na jednej strane účastník musí reagovať na neočakávané situácie a rozpamätať sa na zabudnuté skutočnosti v jeho/jej vlastnej mysli a preto je táto metóda vhodná na reaktivovanie vyhasnutých spomienok. Na druhej strane rozličné symboly na kocke posilňujú a rozširujú predstavivosť účastníka a tak sa myslenie väzňov odpúta od každodenného stereotypu.

Rozprávanie príbehov nie je jednoduchá záležitosť. V tomto štádiu terapie sa často stáva, že sa niekto dostane do rozpakov a nevie nájsť tie správne slová. V tomto prípade - bez výnimky - začínajú ostatní členovia skupiny vyjadrovať svoje nápady a vždy sa začne určitá forma brain-stormingu. Táto aktivita zmierňuje úzkosť a prispieva k posilňovaniu skupinovej súdržnosti. ´Ďalej je schopnosť spolupracovať obzvlášť dôležitým cieľom vzhľadom na neskoršiu resocializáciu.

Proces rozprávania príbehov je adaptovaný na opätovné prežívanie našich individuálnych a sociálnych problémov, výziev a konfliktov (žiarlivosť, násilie, chudoba, finančná neistota, mužské a ženské role, atď. ) a podľa niektorých psychológov na analyzovanie našich skrytých problémv a túžob.

**Tretí krok: kreatívne písanie (fiktívny príbeh)**

V tomto štádiu opúšťame svet rozprávok a prechádzame do sveta reality.

V treťom štádiu tohto procesu má metóda náhody taký istý význam ako mala v druhom štádiu (semi-aktívna terapia). Využívame rôzne typy kociek a pracovný hárok s dobre-štrukturovanými otázkami a variabilnými úlohami. Proces neprebieha iba vo forme hovoreného slova, ale aj písomne, kedže účastníci musia napísať zhrnutie ich vlastného príbehu na konci kurzu.

Počas procesu musí účastník budovať vlastný svet s fiktívnymi osobami, ktoré si sám vymyslel. Prvotné miesto, kde začína príbeh, je vybraté na začiatku ako aj východiskový dátum, hodina a deň. Výber prvotného miesta je náhodný: môže to byť na príklad most, pošta, škôlka alebo zrýľované poľe, podkrovná izba, reštaurácia, penzión, atď. Rovnako náhodne sa vyberie aj východiskový časový bod (na príklad streda, 15. januára, 02:00 AM)

Avšak teraz je veľmi dôležité, aby sa príbeh neodohrával vo väzení. Hlavným cieľom terapeutického procesu je odhaliť našu civilnú osobnosť a eliminovať väzenské postoje a nastúpiť na cestu reintegrácie.

Účastník postupne rekonštruuje jeho/jej históriu. Po zadefinovaní východiskovej situácie (čas a miesto) je potrebné si vybaviť počasie, tri vône a šesť charakteristikých zvukov, ktoré sú s týmto miestom asociované. Potom si pisateľ musí vybaviť šesť potenciálnych postáv. Ďalej vyberie postavu a zvuk na základe vrhu kocky a vytvorí neočakávaný konflikt, ktorý sa týka zvoleného zvuku a postavy. Počas písania musí účastník tento problém vyriešiť nejakým logickým spôsobom.

Z času na čas predebatujeme hlavné body tohto príbehu. Pisateľ detailne rozpráva o vývoji jeho/jej osobnej fiktívnej postavy. Avšak na konci kurzu očakávame iba logické a konzistentné zhrnutie, počas procesu sa zastavujeme pri najvzrušujúcejších momentoch. Tu musí pisateľ hovoriť o zmyslových vnemoch a myšlienkach jeho/jej postevy na tomto jasne stanovemom mieste. Niekedy si musia účastníci predstvaviť dobre rozpracovanú scénu alebo aspoň nesmierne impozantnú postavu: to znamená, že proces kreatívneho písania expanduje do oblasti arteterapie.

Počas procesu tvorby si účastník nemá predstaviť postavu, ktorú dobre pozná, ale ktorá je fiktívna. Snáď sa pisateľovi podarí odpútať od jeho/jej dosť obsesívnych a kompulzívnych spomienok. Inak povedané účastník si musí predstaviť pocity, myšlienky a problémy iných, musí riešiť problémy iných a rozpoznať dôsledky zlých rozhodnutí iných. Toto cvičenie môže viesť k správnemu a objektívnemu seba uvedomeniu.

**Štvrtý krok: autobiografia**

Účastník má presjsť cestou autobiografie sám. Je dôležité, aby sa on/ona dostal do tohto bodu/k tejto úlohe iba potom ako bol schopný objektívne pozorovať citové problémy iných (fiktívnych ) ľudí v (imaginárnych ) lokalitách bez rozrušených emócií. Možno je práve toto tá najťažšia fáza celého procesu, keďže konečným cieľom biblioterapie je pomocť účastníkovi rozvinúť autentické sebapoznanie.

Pomocné materiály (tematické dotazníky) sú poskytnuté spolu s týmto textom. Tieto materiály sú založené hlavne na autobiografickej metóde.

**Slawek Foundation - PL**

# 3 Obnovovanie / udržiavanie kontaktu s rodinou ako príprava na prepustenie

Paulina Kuczma

**Názov programu: RODINNE STRETNUTIA**

**CHARAKTERISTIKA:**

Deň matiek, deň detí, deň otcov, vianoce, Veľká noc - toto sú najdôležitejšie sviatky v európskom regióne. Každý z nás ich nejakým spôsobom oslavuje. Karty, dary, kvety, milé slová, sviatočné jedlá, malé gestá sú pre nás bežnou súčasťou týchto špeciálnch príležitostí.

Personál a dobrovoľníci Nadácie zabezepečujú, aby aj odsúdení mohli oslavovať tieto dôležité momenty. Zvyčajne majú tieto oslavy formu skupinových návštev v rámci oddelenia. Manžel alebo manželka spolu s deťmi navštívia odsúdenú/odsúdeného. Dobrovoľníci pripravia pre túto príležitosť rôzne aktivity, ktoré sa týkajú témy stretnutia. Pre celú rodinu odsúdeného sa organizujú hry - buď aby odsúdení rodič mohol s dieťatom zabaviť alebo aby sa počas mohli deti rozptýliť a manželia/partneri v pokoji porozprávať.

Ak sa stretnutie organizuje iba pre jednu rodinu, na príklad, na narodeniny, personál a dobrovoľníci Nadácie ho pripravujú spolu s odsúdeným. Stretávajú sa z väzňom, aby stanovili priebeh návštevy, pripravili malé darčeky v prípade, že je to možné. Taktiež udržiavajú kontakt s rodinou - vyžiadajú si fotky z detstva odsúdeného a pripravia koláž ako suvenír.

Udržiavanie normálnych rodinných vzťahov je jedným z hlavných cieľov penitenciárnej resocializácie v Poľsku. Program rodinných stretnutí napomáha dosiahnuť tento cieľ. Ukazuje odsúdenému aké dôležité sú v rodinnom živote malé gestá a spoločné trávenie voľného času.

Nadácia Slawek taktiež organizuje podpornú skupinu. Jej úloha je dávať rodiným členom silu a nádej, aby mohol zvládnúť ťažké a často veľmi dlhé čakanie na odsúdeného príbuzného. Prostredníctvom stretnutí a konverzácií vidia rodinní príslušníci aká dôležitá a nutná je v procese rehabilitácie ich podpora.

Stretnutia sú príležitosťou pre bezpečné a pokojné konverzácie o ťažkých situáciách, ktoré odsúdený príbuzný prežíva vo výkone trestu odňatia slobody/výkone väzby.

Rodinní príslušníci môžu nájsť pomoc, podporu a dobré tipy ako sa s týmito situáciami vyrovnať, u ľudí, ktorí majú podobné problémy a ktorí vedia aké to je, keď ich blízkeho odsúdia a pošľú do väzenia. Výmena skúseností sa v tejto oblasti ukázala ako veľmi užitočná a motivujúca. Keď rodinní príslušníci vidia, že nie len oni zápasia s týmito problémami, potom je pre nich ľahšie nájsť silu a čeliť ťažkostiam, ktorými sa v takýchto situáciách stretávajú.

Stretnutia sa konajú v pokojnej a intímenj atmosfére. Taktiež tu existuje možnosť osobného pohovoru so skúseným zamestnancom Nadácie Slawek alebo so psychológom.

**CIEĽOVÁ SKUPINA:**

Odsúdení, ktorí majú rodinu a rodinných členov, ktorí potrebujú pomoc.

**CIELE:**

1. krátkodobé:

- oslava dôležitých rodinných sviatkov;

- spoločné trávenie voľného času;

- element “normálnych” životou za meržami.

1. dlhodobé

- udržiavanie kontaktu s rodinou;

- udržiavanie zdravých vzťahov.

**VÝSLEDKY:**

Odsúdení udržiavajú kontakt s rodinou. Vedia aký je spoločne strávený čas dôležitý. Oslavujú dôležité momenty so svojimi milovanými. Po ich odchode sa odsúdení starajú o udržiavanie zdravých medziľudských vzťahov s nimi.

**POŽIADAVKY PRE IMPLEMENTÁCIU:**

Informovanie väzňov o programe. Skontaktovanie tých, ktorí sú ochotní spolupracovať. Príprava priestorov pre stretnutie.

**VEDÚCI:**

Personál Nadácie Slawek a dobrovoľníci.

**NÁKLADY:**

Prístup do oddelenia, v ktorom je implementovaný program. Materiál potrebný pre hranie (farby, pastelky, farby na tvár, kartičky, šatky, lopty, atď), sladkosti pre deti, občerstvenie pre rodiny. Dary, ktoré vyrobili odsúdení.

**Príklady hier/ aktivity:**

- športové súťaže - rodiny vytvoria samostatné tímy a súťažia v rôznych športových disciplínach, na príklad pretekanie vo vreciach, štafetový beh, preťahovnie lanom.

**- Šatka:**

balóny vovnútri - tvoríme more prostredníctvom vlnenia šatiek;

→ kto rád … je čokoládu (má brata alebo sestru, má rád červenú farbu) beží na druhú stranu šatky;

→ vymýšlame ovocie a “dávame” ho deťom napr. bánány, jablká, hrušky. Dávame povely: teraz majú vymeniť miesto banány, teraz hrušky a teraz “ovocný šalát” a všetky deti sa pustia šatky a vymenia si miesta;

→ deti sedia na šatke, rozdávajú kartičky a robia čiapky / lode, potom hodia loď na šatku a vytvoria búrku;

→ to vnútra šatky hodíme malú loptu, tak aby vypadla von zo šatky cez jej stred.

- **Lopty**: dva tímy stoja v zástupe za sebou a začnú si podávať loptu, posledná osoba ide na začiatok, tím, ktorý je rýchlejší vyhráva (hru robíme ťažšiu tak, že pridáme modifikácie, na príklad posúvanie lopty popod nohy, ponad hlavu, zboku, atď).

- **Vlak**: vlak “ide” podľa rytmu hudby, keď zastane hudba - posledné dieťa na príklad prebehne pomedzi nohy alebo dopredu a stane sa rušňovodičom. .

- **Zmrazenie** - keď zastane hudba

- **Tancovanie na novinách** - dvaja ľudia tancujú na rozložených novinách, v rôznych intervaloch tancujúce osoby skladajú noviny. Pár, ktorý vydrží najdlhšie bez toho, aby zišiel z novín, vyhráva.

**- Držanie balónu medzi telami kým hrá hudba** - tancovanie s balónom

- **Kráčanie po napnutom lane**  (je potrebné skákacie lano alebo pružná guma ) – na podlahe urobíme hadicu a deti kráčajú po napnutom lane;

**- Hádzanie lopty z novín cez lano, ktoré leží v strede –** jedna skupina stojí na každej strane a hádže lopty na ich nohy, počítame čas alebo púšťame hudbu - tím, ktorý má menej lôpt na ich strane, keď prestane hrať hudba, vyhráva.

**- Maľovanie tvári detí**

**Názov programu: Čítaj mi**

**CHARAKTERISTIKA:**

Často si neuvedomujeme, že deti odlúčením trpia často najviac. Takéto odlúčenie od matky alebo otca, zvčajne náhle a bez varovania je pre dieťa veľkým úderom. Akékoľvek kontakty sú ďalej väzenskými pravidlami obmedzované. Odpoveďou Nadácie Slawek na túto potrebu kultivovať rodinné vzťahy navzdory múrom, ktoré oddeľujú deti od svojich rodičov, je projekt “Čítaj mi”. Jedná sa o mále gesto na pomoc deťom, aby zvládli oddelenie od svojho rodiča alebo starého rodiča. Momentálne je projekt činný v štyroch poľských väzeniach a ústavoch pre výkon väzby - Bialeka, Bemowo, Siedlce a nedávno aj v Grochow, kde bolo po prvý krát ženám dovolené nahrať príbeh.

Ako prvé prebiehajú prípravy. Väzeň si vyberie rozprávku, precvičí čítanie s vhodným tónom a hĺbkou hlasu pre rôzne postavy v príbehu, na príklad vlk alebo rozprávač.

*Sú aj ľudia, ktorí nevedia čítať alebo čitajú iba veľmi slabo. Počas tochto stretnutia je odsúdení taktiež povzbudzovaný, aby na začiatku nahrávky povedal pre koho číta príbeh a pridať aj osobné venovanie na konci. Niektorí hovoria to svojím deťom hovoria po prvý krát.*

Náhrávanie sprevádza veľký stres, každý chce čítať príbeh čo najlepšie tak, aby na dieťa zapôsobili čo najviac. So stúpajúcimi emóciami mnohí ľudia začínajú plakať. Potom je nahrávanie prerušené. Jedná sa o veľmi dôležitý moment. Mnohí väzni si iba v tomto momente uvedomia aké sú pre nich ich deti dôležité a koľko výkonom trestu odňatia slobody strácajú. Túto rozprávku by mohli svojmu dieťaťu čítať každý večer, ale musia zabíjať čas vo väzeni, ktorý im už nikto nevráti. Tento moment najintenzívnejšie prežívajú ženy.

Ďalší dôležitým prvkom je vlastná kresba väzňa, ktorú tvorí obal CD. Zvyčajne sú tieto kresby s venvaním od srdca.

Bez ohľadu na vek každý z príbehov urobí na deti dojem. Potom čo nahrávku počuli nespočetne veľa krát stáva sa malým fragmentom rodiča, ktorý sa im môže takto sprítomniť v clivých momentoch. Osobné venovanie a vlastnoručne vytvorená ilustrácia sú pre dieťa signálom, že načúvajú niečomu čo bolo vytvorené špecificky pre ne. Takéto ubezpečenie im určite dá silu vyrovnať sa z odlúčením a pocit, že navzdory vzdialenosti je mama alebo otec stále s nimi. Vytvorenie nahrávky je prvým krokom pri náprave narušených kontaktov. Deti takto obnovia svoj vzťah s rodičmi, dokonca aj po veľmi dlhom čase.

Dar vo forme CD je niekedy prvým krokom pri znovuvytvorení prerušených kontaktov nie len pre deti, ale aj pre osobu, ktorá s ním zostala na slobode.

Na projekte sa nemusia zúčastniť iba rodičia, ale aj starí rodičia alebo vzdialenejšia rodina. Odsúdený Paul, ktorý si odpykával dlhší trest, sa stretol so svojím vnukom až počas výkonu trestu. Chceli sme, aby sa zblížili, ale malé dieťa sa bálo starého otca, ktorého za mrežami stretlo spolu s bacharmi. Správalo sa zdráhavo a nechcelo sa k svojmu starému otcovi priblížiť. Aneta Domzalska - koordinátorka projektu mu ponúkla nahrať pre vnúča nahrávku. Plný emócií Paul popisuje ako mu vytvorenie nahrávky pomohlo vybudovať vzťah so svojím vnúčaťom: *“Chcel som to urobiť čo najlepšie, aby to bolo veľmi špeciálne pre moje vnúčatá až som bol z toho celý v strese, ale predsa sa mi to podarilo..() Teraz príchádza môje nadšené vnúča so svojou knižkou a ja som mu nahral ešte jednu nahrávku. Ja nie som až taký zlý starý otec, som starý otec, ktorý číta rozprávky.”*

“Čítaj mi” je dobrý príklad toho ako pri čakaní na slobodu môže odsúdení zanechať kúsok seba pre svoje dieťa a tak mu dať oporu v clivých momentoch. Niekoľko viet, ktoré zachytávajú zdieľané magické momenty, dávajú nádej a inšpirujú detské srdce vďaka obrazu pozorného a starostlivého rodiča. Každá matka a každý otec, ktorý odchádza na dlhší čas od svojho dieťaťa alebo posiela svojej dieťa na dlhší výlet, si môže byť istý, že ani obľúbená hračka alebo bábika nedá ich dieťaťu takú podporu ako načúvanie hlasu, ktorý bol pre nich vždy spojený s pocitom lásky a bezpečia.

Projekt, ktorý sa skladá z viacerých až 12 stretnutí, veľmi časove náročný. Vyžaduje si odhodlanie a finančnú podporu.

Spätná väzba od účastníkov projektu:

*“Viem, že moje dieťa bude počúvať rozprávky, ktoré mu ja budem každý deň čítať pred tým ak pôjde spať, v mysli ho obímem a pošlem mu anjela, ktorý ho za mňa obíme a bude s ním kým ja budem tu vo väzení”*

- matka, umiestnená v UVTOS vo Varšave, účastníčka projektu;

*"... Program" Čítaj mi "je skvelým nápadom, keďže napomáha k udržiavaniu vzťahu medzi dieťaťom a jeho rodičom vo väzení. Je to skvelý nápad dokonca aj ako dar od rodiča, ktorý musí byť odlúčený od svojho dieťaťa.”* - rodič dieťaťa, ktoré dostalo nahratú rozprávku;

*"Pôžitok počas práce na rozprávkach, mi pomohl uvedomiť si, že ten text čítam zo srdca - pre svoje vnúčatá! V mojom hlase budú počuť emócie a radosť a budú si ich môcť vypočuť kedy koľvek budú chcieť.”*  - starý otec, účastník programu.

**CIEĽOVÁ SKUPINA:**

Odsúdení rodicia, ktorých vybrali dobrovoľníci alebo lektori (stáva sa, že sú odsúdení zo začiatku zdráhaví, nechopní otvorť sa, dôveru v program získajú iba počas nahrávania)

**CIELE:**

1. krátkodobé:

- eliminovanie vnútorných bariér

- dlhšia kreatívna aktivita

- Podnet na zamyslenie o vzťahoch s deťmi

1. dlhodobé :

- rozvinutie zručnosti vo vyjadrovaní pocitov pre odsúdených a ich deti;

- obnovovanie vzťahov s milovanými osobami;

- rozvíjanie predstavivosti a citlivosti voči deťom;

- zlepšeni gramotnosti u detí ako aj väzňov;

- zníženie pravdepodobnosti osvojenia si kriminálnych tendencií rodičov ich deťmi;

- zníženie stresu a traumy, ktoré prežívajú deti odsúdených rodičov;

- zapojenie odsúdených do procesu získania a rozvíjania gramotnosti u detí;

**VÝSLEDKY:**

Odsúdení, ktorí nahrajú rozprávku pre svoje deti, vidia koľko toho svojími neuváženými rozhodnutiami stratili. Prostredníctvom malého úsilia je možné znovu vybudovať vzťah s dieťaťom (ktoré odsúdení niekedy nepoznal pred nastúpením do výkonu trestu). Zároveň to odsúdenému pomáha pochopiť aké dôležité je angažovať sa v živote dieťaťa.

**POŽIADAVKY PRE IMPLEMENTÁCIU:**

Informovanie o programe, kontaktovanie Nadácie Slawek s cieľom začať projekt na väzenskom oddelení, papier, pastelky, nahrávacie zariadenie, software pre spracovanie audio nahrávky, CD, obal, miesto, nahárvacie priestory, kniha rozprávok.

**VEDÚCI:** Koordinátor projektu

**Bibliografia:**

Regulation of the Minister of Justice on the ways of conducting penitentiary in prisons and detention centres dated. August 14, 2003. Dz. U. Nr. 151 poz.1469 as amended. d.

H. Machel, *Selected problems and tasks of the Polish prison* [in:] Przegląd Więziennictwa Polskiego No. 62-63, Warsaw 2009, s.109

Pindel E. *Maintaining family ties in isolation* [in:] Probacja 1, 2011, s.92-104

**EDUKOS – SK**

# 4 Simulačná hra na rozvoj finančnej gramotnosti (simulačná metóda)

Eva Vajzerová, Martina Špániková

*Simulačná hra finančnej gramotnosti bola zostavená v rámci realizácie projektu „Cesta z bludného kruhu“ realizovaného v roku 2012, ktorého partnerom bol aj EDUKOS.*

Simulačná hra je efektívnym pedagogickým nástrojom na nácvik finančnej gramotnosti u celej škály problémových cieľových skupín, ktoré sa nachádzajú v dlhodobej nezamestnanosti - odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody, podmienečne odsúdených a podmienečne prepustených, ale aj pre dlhodobo nezamestnaných, ktorí sú ohrození zadlžovaním sa z dôvodu nízkej finančnej gramotnosti, napr. osamelé matky na materskej dovolenke, mladiství a pod.

Hra ja spracovaná zážitkovou formou a vychádza z  Národného štandardu finančnej gramotnosti Slovenskej republiky, pozostáva z nasledovných tém:

* Človek vo sfére peňazí
* Finančná zodpovednosť a prijímanie rozhodnutí
* Zabezpečovanie peňazí pre uspokojovanie životných potrieb, príjem a práca
* Plánovanie a hospodárenie s peniazmi
* Úver a dlh
* Sporenie a investovanie
* Riadenie rizika a poistenie

Niektoré témy sú pre účastníkov komplikované, preto je úlohou lektora prispôsobiť výklad úrovni ich chápania, dynamike myslenia, schopnostiam prijímať poznatky a udržaniu pozornosti.

**Ciele využitia metódy u jednotlivých cieľových skupín je osvojenie si schopností:**

* posúdiť význam trvalých životných hodnôt, zvážiť vplyv peňazí na ich zachovávanie a na základe toho vybrať a stanoviť životné priority a východiská zabezpečenia životných potrieb,
* zodpovedne pristupovať k otázkam financovania v rodine, prijímať finančné rozhodnutia zvažovaním alternatív a dôsledkov,
* porozumieť a orientovať sa v zabezpečovaní životných potrieb jednotlivca a rodiny,
* organizovať osobné financie a používať rozpočet pri práci s hotovosťou,
* požičiavať si finančné prostriedky za priaznivých podmienok a zvládať dlhy,
* aplikovať rôzne investičné stratégie, ktoré sú v súlade s osobnými cieľmi,
* rozhodovať sa tak, aby prípadné riziko spojené z rozhodnutím bolo primerané očakávanému zisku.

**Formy realizácie metódy**:

prednášky spojené s diskusiou zamerané na odovzdávanie nových poznatkov, diskusia zameraná na prezentovanie rôznych názorov na jednotlivé problémy a na zisťovanie názorov a postojov frekventantov na rôzne situácie, práca v skupinách - riešenia prípadových štúdií - spoločná zodpovednosť za výsledky, podpora kooperatívnych štýlov správania, minimalizácia komunikačných blokád.

**Popis simulačnej hry:**

Simulačná hra finančnej gramotnosti obsahuje hernú sadu, lektorský manuál, pomôcky, vytvorené hracie karty, prípadové štúdie.

Herná sadaobsahuje 7 setov, to znamená 7 nosných tém. Každý set obsahuje herné materiály a pomôcky, ktoré sú potrebné pre hru v rámci danej témy (napr. herné karty s prípadovými štúdiami, karty s úlohami/otázkami, záznamové hárky, herné písmená, obálky, obrázky a iné.).

Lektor má k dispozícii vypracovaný lektorský manuál. Je to príručka, ktorá sprevádza lektora jednotlivými prípadovými štúdiami a úlohami v rámci konkrétnych tém. Manuál obsahuje pokyny pre lektora, kompletné znenie štúdií a zadávaných úloh/otázok, návrhy riešení (prípadne správne riešenia), teóriu.

Pri realizácii simulačnej hry sú využívané rôzne pomôcky: kalkulačku, písacie potreby, čisté papiere, hracie peniaze, flipchart, dataprojektor, notebook s možnosťou pripojenia na internet a iné.

## 

**Popis práce so simulačnou hrou**

Hra je vytvorená tak, že každý set pozostáva z niekoľkých prípadových štúdií a tie obsahujú jednotlivé úlohy. Jednotlivé sety obsahujú okrem vyššie uvedených aj rôzne karty, kartičky a hárky (napr. záznamové hárky, karty s hernými písmenami, karty s hernými obálkami, karty s hernými obrázkami a iné.), ktoré sú pre prehľadnosť číselne označené.

Základným cieľom hry je odohrať so skupinou aspoň jednu prípadovú štúdiu spolu s príslušnými úlohami v rámci každého setu/témy, pričom hra by mala trvať 40 hodín (čo predstavuje 8 hodín denne po dobu 5-tich dní). Sety obsahujú viacero štúdií a je preto na zvážení lektora, aby podľa schopnosti skupiny (úroveň chápania, dynamika myslenia, schopnosť prijímať poznatky, schopnosť udržania pozornosti a iné) zvážil a následne určil rozsah a hĺbku práce s jednotlivými setmi.

Pri práci v rámci jednotlivých prípadových štúdií môže lektor na základe potrieb konkrétnej cieľovej skupiny upravovať prácu s úlohami a otázkami, ich poradie, riešenie, môžete voliť ľubovoľný počet opakovaní jednotlivých úloh s rôznymi/vlastnými obmenami, môže meniť hercov podľa vlastného uváženia a potreby alebo robiť iné zmeny, ktoré vyplývajú zo situácie a povahy skupiny.

Pred samotným začatím riešenia prípadových štúdií si môže lektor v prípade potreby a vlastného uváženia s účastníkmi skupiny preštudovať teoretické informácie, ktoré budú potrebné v rámci riešenia jednotlivých úloh daných setov. V priebehu práce účastníkov ich lektor usmerňuje na základe ich schopností a vedomostí, ktorými disponujú. Lektor si môže tiež pomáhať teóriou k daným setom, štúdiám a úlohám/otázkam alebo účastníkom poskytovať informácie zo svojich vedomostí a skúseností.

**Popis jednotlivých tém simulačnej hry**

Človek vo sfére peňazí

V rámci témy sú využívané prípadové štúdie z oblasti č. 1 Národného štandardu finančnej gramotnosti. Sú zamerané predovšetkým na vzdelávanie v oblasti „Človek vo sfére peňazí“ a pochopenie súvislostí v tejto oblasti. Hlavný cieľ, na ktorý je téma zameraná, je posúdiť význam trvalých životných hodnôt, zvážiť vplyv peňazí na ich zachovávanie a na základe toho vybrať a stanoviť životné priority a východiská zabezpečenia životných potrieb. Uvedený cieľ zahŕňa nasledovné čiastkové kompetencie:

* Zachovať trvalé životné hodnoty a osvojiť si vzťah medzi životnými potrebami a financiami ako prostriedku ich zabezpečenia.
* Pochopiť a vážiť si hodnotu ľudskej práce a peňazí ako jedného z prostriedkov jej vyjadrenia.
* Osvojiť si základné etické súvislosti problematiky bohatstva, chudoby a dedenia chudoby.
* Popísať fungovanie problematiky jednotlivca a rodiny v ekonomickej oblasti.
* Osvojiť si, čo znamená žiť hospodárne.

V rámci cvičení sú využívané: flipchart, fixky, papiere, perá, kalkulačky, dataprojektor a ak je to možné, aj počítač s možnosťou pripojenia na internet. Používajú sa jednotlivé herné karty z manuálu k prípadovým štúdiám č. 1 a 2 a k úlohám s nimi súvisiacim.

Prostredníctvom herných kariet s obrázkami rozpočtových položiek „nezodpovedného“ človeka účastníci riešia situácie, kedy jeho výdavky presahujú príjmy. S pomocou hracích peňazí si následne zostavujú vlastný finančný rozpočet.

Súčasťou témy je práca s jednotlivými hernými bankovkami a mincami, ich počítanie, poznanie hodnoty, manipulácia s nimi, informácie o ochranných prvkoch.

V rámci cvičenia prideľovania miezd podriadeným účastníci riešia situácie nezodpovedného plnenia si pracovných úloh a možnosti strhnutia spôsobenej škody zo mzdy. Pritom pracujú s pojmami a výškami životného minima, hmotnej núdze. Riešia situáciu optimálneho zrážania zo mzdy.

Téma obsahuje teoretické poznatky z oblasti osobného rozpočtu, osobného bankrotu, ľudských hodnôt a potrieb.

**Finančná zodpovednosť a prijímanie rozhodnutí**

Prípadové štúdie v rámci témy č. 2 Národného štandardu finančnej gramotnosti „Finančná zodpovednosť a prijímanie rozhodnutí“ sú zamerané na dosiahnutie kompetencie účastníka používať spoľahlivé informácie a správne sa rozhodovať v oblasti osobných financií.

Počas vzdelávania prostredníctvom prípadových štúdií – simulačných hier sú pre účastníkov vzdelávania k dispozícii: písacie potreby, kancelársky papier, hrací balík s hracími kartami a prílohami, kalkulačky, fixky a flipchart pre lektora.

Cieľom prípadovej štúdie č.1 je zodpovedne pristupovať k otázkam financovania v rodine, prijímať finančné rozhodnutia zvažovaním alternatív a dôsledkov. Účastníci si to precvičujú na konkrétnom prípade so zadanou charakteristikou východiskového stavu, cieľa, možnosťami, mesačnými rodinnými príjmami a výdavkami. Úlohou je potom na základe poskytnutých informácií zostaviť rodinný rozpočet, vypracovať návrhy ako si zlepšiť finančnú situáciu, výber z ponuky finančných inštitúcií. Súčasťou prípadovej štúdie sú teoretické poznatky k danej problematike.

Cieľom prípadovej štúdie č.2 je zvýšiť povedomie o ochrane osobných údajov, uvedomiť si zodpovednosť za možné dôsledky a riziká prípadného zneužitia osobných údajov. Pozornosť je venovaná dôsledkom a riešeniu situácií zneužitia osobných dokladov.

Cieľom prípadovej štúdie č.3 je zvýšiť povedomie o systéme ochrany spotrebiteľa, zorientovať sa, aké práva má kupujúci a predávajúci. Účastníci riešia situácie reklamačného konania. Súčasťou prípadovej štúdie sú teoretické poznatky o reklamácii tovaru, záručných lehotách, systéme ochrany spotrebiteľov a postupe pri reklamáciách.



Zabezpečenie peňazí pre uspokojovanie životných potrieb, príjem a práca

Prípadová štúdia v rámci témy č. 3 Národného štandardu finančnej gramotnosti je zameraná na dosiahnutie kompetencie účastníka porozumieť a orientovať sa v zabezpečovaní životných potrieb jednotlivca a rodiny, vyhodnocovať vzťah práce a osobného príjmu „Zabezpečenie peňazí pre uspokojovanie životných potrieb, príjem a práca“.

Po úspešnom absolvovaní vzdelávania by mal účastník disponovať nasledovnými čiastkovými kompetenciami:

* Poznať a harmonizovať osobné, rodinné a spoločenské potreby.
* Porozumieť a orientovať sa v problematike zabezpečovania životných (ekonomických) potrieb jednotlivca a rodiny.
* Zhodnotiť vzdelanostné a pracovné predpoklady z hľadiska uspokojovania životných potrieb.
* Identifikovať zdroje osobných príjmov.
* Orientovať sa v modeloch zabezpečenia jednotlivca a rodiny peniazmi.
* Opísať faktory ovplyvňujúce výšku čistej mzdy.
* Poznať základné otázky úspešnosti vo finančnej oblasti, inšpirované úspešnými osobnosťami a uplatňovanie ich postupov.

Počas vzdelávania sa využívajú okrem hernej sady pomôcky: flipchart, fixky, papiere, perá, kalkulačky, dataprojektor a ak je to možné i počítač s možnosťou pripojenia na internet.

Cieľom prípadovej štúdie č.1 je vedieť sa zorientovať v základných mzdových výpočtoch a porozumieť výplatnej páske. Účastníkom sa vysvetľuje pojem mzda, výpočet čistej mzdy a ceny práce. Pozornosť venujú odvodom do fondov sociálneho a zdravotného poistenia, výpočtu dane zo mzdy. Následne riešia jednotlivé príklady výpočtu mzdy.

Cieľom prípadovej štúdie č.2 je zodpovedne pristupovať k otázkam zabezpečovania si potrieb, osvojiť si postupy, správanie sa jedinca počas prijímacieho pohovoru. Účastníci si precvičujú dialóg v rámci prijímacieho pohovoru, kde jeden účastník je zástupcom zamestnávateľa a druhý účastník je záujemcom o ponúkanú pracovnú pozíciu. Výsledkom prijímacieho pohovoru bude uzatvorenie pracovnej zmluvy. Lektor je v rámci tejto úlohy účastníkom nápomocný, pomáha korigovať prijímací pohovor v súlade s podpornou teóriou, ktorú má k dispozícii. Súčasťou cvičenia je dohodnutie a podpísanie pracovnej zmluvy.

Cieľom prípadovej štúdie č.3 je zostavenie si rebríčka svojich hodnôt. Účastníci si individuálne zostavia rebríček svojich hodnôt podľa vlastných postojov a životného štýlu. Následne diskutujú o jeho prehodnotení a prípadnej zmene poradia za účelom zlepšenia svojej životnej situácie.

Téma obsahuje teoretické poznatky z oblasti potrieb, hodnôt, povolania a zamestnania, kariérnych plánov o osobných cieľov, pracovného pomeru, odmeňovania zamestnancov.

Plánovanie a hospodárenie s peniazmi

Prípadové štúdie č. 1 a č. 2 v rámci témy č. 4 Národného štandardu finančnej gramotnosti sú zamerané predovšetkým na vzdelávanie v oblasti „Plánovania a hospodárenia s peniazmi“ a pochopenie súvislostí v tejto oblasti. Hlavný cieľ je naučiť ľudí organizovať osobné financie a používať rozpočet pri práci s hotovosťou. Uvedený cieľ zahŕňa nasledovné čiastkové kompetencie:

* Vypracovanie osobného finančného plánu.
* Vypracovanie systému na udržiavanie a používanie finančných záznamov.
* Popísanie spôsobu používania rôznych metód platenia.
* Uplatnenie spotrebiteľských zručností pri rozhodovaní o nákupe.

Pri práci sa používajú herné karty s prípadovými štúdiami, s úlohami a otázkami a obálky s rôznymi typmi výdavkov. Výhodou simulačnej hry je práca s názornými pomôckami.

Prípadové štúdie sú zamerané na plánovanie a hospodárenie s peniazmi. Riešia finančnú situáciu bežnej rodiny. Účastníci postupne zostavujú rodinný rozpočet a riešia rôzne úlohy. Osobný alebo rodinný rozpočet je plán finančného hospodárenia jednotlivca alebo celej rodiny s peniazmi. Cieľom zostavenia rozpočtu je získanie kontroly nad finančnou situáciou rodiny (alebo jednotlivca), predchádzanie vytvárania dlhov a vytváranie zdrojov pre úspory. Ide o porovnanie očakávaných príjmov a výdajov.

Manuál poskytuje teoretické pozadie preberanej problematiky.

Úver a dlh

Prípadové štúdie č. 1 a 2 v rámci témy č. 5 Národného štandardu finančnej gramotnosti sú zamerané predovšetkým na vzdelávanie v oblasti „Úver a dlh“ a pochopenie súvislostí v tejto oblasti. Hlavný cieľ je naučiť ľudí požičiavať si finančné prostriedky za priaznivých podmienok a zvládať dlhy.

Uvedený cieľ zahŕňa nasledovné čiastkové kompetencie:

* Identifikovanie nákladov a prínosov jednotlivých typov úverov.
* Vysvetlenie účelu informácií o úverovej schopnosti a poznania oprávnenia žiadateľa o úver v súvislosti s informáciami o úverovej schopnosti.
* Opísanie spôsobov, ako sa vyhnúť problémom so zadlžením alebo ako ich zvládnuť.
* Získanie základných informácií o jednotlivých druhoch spotrebných úverov.

Počas vzdelávania sa využívajú okrem hernej sady pomôcky: flipchart, fixky, papiere, perá, kalkulačky, dataprojektor a ak je to možné i počítač s možnosťou pripojenia na internet.

Pri práci sa používajú herné karty s prípadovými štúdiami, s úlohami a otázkami a obrázky majetku rodiny. Výhodou je práca s názornými pomôckami.

Prípadová štúdia č.1 je zameraná na získanie finančných prostriedkov na kúpu vybraných tovarov. Účastníci rozoberajú jednotlivé možnosti a podmienky získania peňazí, volia najvýhodnejší spotrebný úver. Prípadová štúdia č.2 je venovaná problematike exekučného konania.

Manuál poskytuje teoretické pozadie exekúcie, problematiku úverov, informácie a odporúčania pre dlžníkov.

**Sporenie a investovanie**

Prípadová štúdia č. 1 a 2, v rámci témy č. 6 Národného štandardu finančnej gramotnosti je zameraná predovšetkým na vzdelávanie v oblasti „Sporenie a investovanie“ a pochopenie súvislostí v tejto oblasti. Hlavný cieľ je naučiť ľudí aplikovať rôzne investičné stratégie, ktoré sú v súlade s osobnými cieľmi. Uvedený cieľ zahŕňa nasledovné čiastkové kompetencie:

* Diskutovanie o tom, ako sporenie prispieva k finančnej prosperite.
* Vysvetlenie, akým spôsobom investovanie buduje majetok a pomáha pri plnení finančných cieľov.
* Zhodnotenie investičných alternatív.
* Opísanie spôsobu nákupu a predaja investícií.
* Vysvetlenie vplyvu daní na návratnosť investícií.
* Vysvetlenie spôsobu regulácie a dohľadu nad finančnými trhmi.

Počas vzdelávania sa využívajú okrem hernej sady pomôcky: flipchart, fixky, papiere, perá, kalkulačky, dataprojektor a ak je to možné i počítač s možnosťou pripojenia na internet.

Prípadové štúdie sú zamerané na problematiku sporenia a investovania finančných prostriedkov. Účastníci porovnávajú a posudzujú jednotlivé možnosti uloženia nasporených finančných prostriedkov tak, aby boli čo najlepšie zhodnotené, posudzujú riziko z investovania.

Podporou k preberanej téme je poskytnutie teoretických informácií k danej téme. Je nevyhnutné pravidelne aktualizovať používané ukazovatele, ako úrokové sadzby či poplatky v bankách.

**Riadenie rizika a poistenie**

Prípadová štúdia č. 1 a č. 2 v rámci témy č. 7 Národného štandardu finančnej gramotnosti sú zamerané predovšetkým na vzdelávanie v oblasti „Riadenie rizika a poistenie“ a pochopenie súvislostí v tejto oblasti. Hlavný cieľ je naučiť ľudí rozhodovať sa tak, aby prípadné riziko spojené z rozhodnutím bolo primerané očakávanému zisku. Uvedený cieľ zahŕňa nasledovné čiastkové kompetencie:

* Pochopiť pojem riziko, vedieť identifikovať základné druhy rizík a vysvetliť základné metódy riadenia rizík.
* Zohľadniť vplyv finančných kríz na hospodárenie jednotlivca a rodiny.
* Vysvetliť systém zabezpečenia pre prípad zdravotne a sociálne nepriaznivej situácie a staroby.
* Vysvetliť rozdiel medzi verejným a súkromným (komerčným) poistením. Vymenovať povinné a nepovinné druhy verejného poistenia. Charakterizovať zdravotné poistenie a sociálne poistenie a v rámci neho nemocenské poistenie, dôchodkové poistenie, úrazové poistenie, garančné poistenie a poistenie v nezamestnanosti.
* Vysvetliť v rámci súkromného poistenia podstatu a význam poistenia majetku, zodpovednosti za spôsobené škody, úrazového a životného poistenia.

Počas vzdelávania sa využívajú okrem hernej sady pomôcky: flipchart, fixky, papiere, perá, kalkulačky, dataprojektor a ak je to možné i počítač s možnosťou pripojenia na internet.

Pri práci sú využívané herné karty s prípadovými štúdiami, karty s úlohami a otázkami, karty s pojmami a definíciami pojmov, herné písmená, herné peniaze.

Prípadové štúdie sú zamerané na riadenie rizika finančnej krízy a podmienky poberania dávky v nezamestnanosti. Účastníci riešia situácie pri strate zamestnania, počítajú mesačnú mzdu pri aktuálnych sadzbách odvodov, venujú pozornosť problematike verejného a komerčného poistenia. Podporou k preberanej téme je poskytnutie teoretických informácií k danej téme.

Využitie setov je flexibilné a je možné prispôsobovať ich zoradenie. Je rovnako vhodné prispôsobovať jednotlivé sety podľa zváženia lektora cieľovej skupine, s ktorou kurz prebieha a podľa ich schopností (úroveň chápania, dynamika myslenia, schopnosť prijímať poznatky, schopnosť udržania pozornosti a iné) zvážiť a určiť rozsah a hĺbku práce s jednotlivými témami.

**EDUKOS – SK**

# 5 Socioterapeutická metóda prípravy na prepustenie

Martina Špániková

Socioterapia je základnou metódou sociálnej práce. Je to činnosť zameraná na obnovu, zlepšenie, ozdravenie alebo zmiernenie sociálneho stavu, v ktorom sa klient nachádza; ide o odstránenie porušenej rovnováhy medzi klientom a prostredím. Pritom ide o mobilizovanie vlastného potenciálu odsúdeného, aby adekvátne zvládal životné problémy, ale tiež potenciálu, ktorý poskytuje jeho okolie.

Socioterapia je synergické pôsobenie takých intervencií, ktorých cieľom je zabezpečiť funkčnosť sociálnych vzťahov. Socioterapeut pomáha klientovi zadefinovať sociálny problém, identifikovať prekážky, organizuje a navrhuje spôsoby ich eliminácie v spolupráci s inými účastníkmi súčasného sociálneho systému.

**Dva okruhy problémov najčastejšie riešených v rámci skupinovej socioterapie:**

* *sociálna situácia* - finančná situácia – dlhy, exekúcie, základné finančné poradenstvo, plánovanie si povinností, techniky zvládania stresu,
* *sociálne vzťahy* - vzťahy vo väzení, vzťahy s príbuznými, so širším okolím, budovanie sociálnej siete – mapovanie sociálnej siete, plánovanie obnovy sociálnych kontaktov, nácvik komunikačných zručností.

V rámci socioterapie sa využívajú rôzne techniky: terapeutický rozhovor, terapeutické skupiny, behaviorálna terapia, rozbor problémovej situácie, naratívna terapia, systematická terapia, realitná terapia.

**Cieľom socioterapie u odsúdených je:**

- podporovať schopnosť uvedomovať si seba samého,

- podporovať samostatnosť pri rozhodovaní za seba,

- formovať sociálne vzťahy odsúdených v zdravej komunikácii so svojím sociálnym systémom (v rámci komunity vo väzení, v rámci osobnej podpornej siete).

**Forma programu s odsúdenými:** najčastejšie ide o skupinovú prácu, ktorá využíva skupinovú dynamiku, skupinové rozhovory, riešenie modelových vzťahov, rolové hry, spoločné zdieľanie svojich skúseností, odovzdávanie si spätnej väzby, vzájomná podpora, spory, uvoľňovanie pozitívnych väzieb medzi členmi.

Význam skupinovej sociálnej terapie je vo využívaní bohatého potenciálu skupinovej dynamiky. V skupine vznikajú modelové vzťahy, účastníci si navzájom zdieľajú svoje skúsenosti, odovzdávajú si spätnú väzbu, v skupine vzniká kohézia rôznej úrovne, ktorá sa prejavuje nárastom súdržnosti, vzájomnou podporou, ale tiež spormi a uvoľňovaním napätia medzi účastníkmi. Skupina ponúka príležitosť na učenie sa sociálnym interakciám.

**Význam budovania sociálnej siete odsúdených**

Každý človek je súčasťou nejakého sociálneho prostredia a vytvára si v ňom tzv. sociálnu sieť. Tá je tvorená vzájomnými vzťahmi medzi ľuďmi. Práve táto oblasť je často problematickou u odsúdených. Funkčná sociálna sieť je zdrojom pocitu bezpečia, spolunáležitosti, praktickej podpory, ale nie je v živote človeka samozrejmosťou. Je potrebné ju budovať a udržiavať. Odsúdení majú narušenú sociálnu sieť, až úplne zničenú. Je preto potrebné ju napraviť resp. nanovo budovať.

Socioterapia ponúka techniky mapovania sociálnej siete a plánovania obnovy sociálnych kontaktov. Využíva sa pritom nácvik komunikácie s dôrazom na najbližšie prostredie odsúdeného.

**Priebeh realizácie metódy socioterapie – riešenie terapie sociálnych vzťahov:**

1. úvodné stretnutie – vysvetlenie si základných pravidiel skupinovej práce, priebehu terapie,
2. stanovenie si problému (individuálneho alebo spoločného skupinového),
3. riešenie rôznych cvičení, ich voľba je v kompetencii lektora, ktorý musí zohľadniť úroveň chápania, dynamiku myslenia, schopnosť udržať pozornosť a iné,
4. Príklady cvičení v rámci socioterapie:

* *silné Moja rodinná mapa*
* *Strom života*
* *„Dáždnik mojej sebaúcty“*
* *Problémy a ich riešenie neagresívnym spôsobom – prípadové štúdie*
* *Kroky k riešeniu problémov vo vzťahoch*
* *Moje a slabé stránky*
* *Cvičenia z oblasti nácviku sociálnej komunikácie a efektívnej komunikácie*

1. Zhodnotenie priebehu stretnutia, odovzdávanie si spätnej väzby

Frekvencia stretnutí je prispôsobená možnostiam prostredia a závažnosti problémov.

Optimálnym počtom je 5-7 účastníkov socioterapie.

V rámci skupinovej socioterapie sú pri práci s účastníkmi využívané techniky, vychádzajúce zo skupinovej i individuálnej práce:

* skupinová práca využívajúca kognitívno – behaviorálne techniky,
* dialóg a skupinové diskusné techniky (vyslovovať vlastné názory, vzájomne sa počúvať, rešpektovať názor iného),
* zážitkové metódy (hranie rolí, modelovanie situácií),
* diagnostické a klasifikačné metódy.

**Socioterapia je realizovaná formou tréningu,** kde hlavnými zložkami je učenie, nácvik a opakovanie.

**Hlavné zásady a princípy uplatňované pri socioterapii**

Pri práci v skupine, ktorej úlohou je podporovať či posilňovať sociálne kompetencie jej účastníkov, je vhodné dodržiavať zásady:

– *Zásada aktívneho zapájania účastníkov do procesu vzdelávania* – pri snahe o zapojenie jednotlivých účastníkov do procesu práce v skupine je dôležitá ich motivácia, vzbudzovanie záujmu o aktívnu činnosť. Vhodným je využívanie predchádzajúcich skúseností účastníkov a rešpektovanie ich súčasných potrieb.

– *Zásada aktivizácie psychických procesov pomocou názornosti* – nové poznatky sa lepšie zapamätávajú a sú trvalejšie, ak je pri vzdelávaní prepájané konkrétne s abstraktným spolu so zapájaním všetkých zmyslov účastníkov. Názornosť je prostriedkom, ktorý umožňuje lepšie pochopiť veci a javy.

– *Zásada systémového prístupu* – je nutné uplatňovať túto zásadu už pri tvorbe obsahu vzdelávania, kurzu, pri zostavovaní jeho jasnej a zrozumiteľnej štruktúry. Poznatky sa ľahšie a trvalejšie osvojujú, keď sú zlúčené do systémov na základe väzieb a vzťahov.

– *Zásada rešpektovania vekových a individuálnych osobitostí účastníkov vzdelávania* - vzdelávací proces je potrebné organizovať tak, aby umožňoval prácu v skupine, ale zároveň aj individuálnu prácu. Každý človek má svoje vlastné tempo a úroveň prijímania nových informácií.

Pre zabezpečenie efektívnosti práce v skupine je nutné dodržiavať určité princípy práce v skupine. Pochopenie a uplatňovanie týchto princípov umožní lektorovi skvalitniť prípravu a realizáciu programov, zvýšiť efektivitu skupinovej práce.

Ide o princípy:

*– Princíp motivácie* – motiváciu k učeniu posilňuje schopnosť lektora vytvoriť zaujímavú prezentáciu alebo pútavé aktivity. Dobré je, keď je obsah skupinovej práce pre účastníka prínosný a zároveň použiteľný.

– *Princíp aktivizácie –* čím je zapojenie účastníkov do aktivít väčšie, tým je vyššia ich motivácia a zároveň si účastníci viac zapamätajú a môžu použiť získané poznatky či zručnosti. Úroveň zapojenia však závisí od organizácie lektorovej prípravy, jeho štýlu realizovania skupinovej práce. Účastníci často zostávajú pasívnymi v situácii, keď nevidia zmysel vo vzdelávaní alebo keď schopnosti lektora nedosahujú očakávanú úroveň.

– *Princíp spätnej väzby* – učenie sa musí umožniť účastníkom získať rôzne typy spätnej väzby, buď od ďalších účastníkov, vlastnú alebo od lektora. Pri inscenačných metódach sa využíva priama spätná väzba na správnosť rozhodnutia, v diskusiách je spätnou väzbou mienka ostatných účastníkov a lektora.

*– Princíp transferu* – ide o proces prenášania toho, čo sa účastník na kurze naučil do reálneho života. Najefektívnejší je pri tom napr. nácvik zručností účastníkov kurzu, ktoré umožnia efektívnejší spôsob prenosu precvičených zručností či vedomostí, než pri metóde prednášky.

**Postup socioterapie v procese prípravy odsúdených na slobodu:**

1. **Úvodné stretnutie**

Veľký význam v skupinovej práci je pripisovaný úvodnej fáze procesu. Aj v prípade, že sa členovia skupiny vopred poznajú, táto fáza často znamená pre členov emocionálnu neistotu, vytvárajú sa v nej skupinové normy a vzájomné formy správania sa. Je vhodné, aby si lektor prispôsobil prostredie a priestory, v ktorých budú prebiehať aktivity tak, aby odstránil bariéry a iné rušivé vplyvy. Obyčajne je upravené sedenie členov tak, aby bolo pre nich pohodlné, neobmedzujúce a aby rešpektovalo nenarušenie osobných zón jednotlivca.

Cieľom úvodných aktivít je odbúranie počiatočnej neistoty, vysvetlenie významu kurzu, jeho obsahu a objasnenie organizácie času, tiež vzájomné predstavenie sa v skupine a stanovenie skupinových pravidiel, s ktorými súhlasia všetci členovia skupiny. Lektor vedie skupinu k tvorbe vlastných skupinových pravidiel, ktoré majú členovia akceptovať a dodržiavať, je pre skupinu moderátorom.

Medzi spoločne zostavené skupinové pravidlá najčastejšie patria nasledovné:

1. Otvorene a priamo vyjadri svoj postoj – každý názor je pre skupinu obohatením.

2. Neexistujú správne a nesprávne odpovede, názory a reakcie.

3. Máš právo klásť otázky ostatným členom skupiny, aj lektorovi.

4. Vypočuj si podnety, odporúčania a názory iných, premýšľaj o nich, ale rozhodni sa sám.

5. Informácie o problémoch a ľuďoch, ktoré tu získaš, sú majetkom skupiny – mimo skupiny ich nepoužívaj.

6. Nechaj druhému priestor na vyjadrenie názoru, aj keď s ním nesúhlasíš – neskáč do reči.

7. Máš právo neodpovedať na položenú otázku, máš právo povedať nie – stop pravidlo.

8. Oznám rušivé vplyvy - únavu, hlad, hluk,...

1. **Stanovenie si problému**

V rámci socioterapie sa riešia najčastejšie problémy vzťahové – v zmysle prípravy odsúdených na prepustenie je vhodné riešiť ich vzťahy s príbuznými, budovanie sociálnej siete – mapovanie sociálnej siete, plánovanie obnovy sociálnych kontaktov, nácvik vhodných komunikačných zručností. Môže ísť o riešenie individuálneho alebo spoločného skupinového problému.

1. **Riešenie rôznych cvičení**

Voľba cvičení je v kompetencii lektora, ktorý musí zohľadniť úroveň chápania, dynamiku myslenia, schopnosť udržať pozornosť a tiež cieľ, ktorý v rámci problému sledujú.

***Príklady cvičení využívané počas stretnutí:***

***Moja rodinná mapa***

Každý si zo svojej rodiny odnáša rôznu psychickú a sociálnu výbavu, rôzne modely správania, posolstvá, pravidlá, tajomstvá atď. Čím lepšie odsúdení zmapujú svoju rodinu, tým lepšie porozumejú sebe, svojim blízkym, tým lepšie môžu byť aj ich vzťahy a životná pohoda.

Cieľom cvičenia je lepšia orientácia v medziľudských vzťahoch v rodine, ich pochopenie a lepšie pochopenie seba samého.

Na čistý hárok papiera účastníci nakreslia kruhy pre každého člena svojej rodiny. Do každého z nich vpíšu meno, vek, zamestnanie, záľuby, 2 pozitívne vlastnosti, 1 negatívnu vlastnosť. Následne zakreslia aj vzťahy medzi jednotlivými členmi rodiny tak, že veľmi silný vzťah zvýraznia hrubou čiarou, dobrý vzťah zakreslia normálnou čiarou, „vlažný vzťah“ zakreslia prerušovanou čiarou a konfliktný vzťah „pílkou“.

Ďalej budú pracovaťvo dvojiciach. Každý predstaví tomu druhému svoju rodinu podľa vypracovanej rodinnej mapy. Nakoniec každý prezentujte rodinu toho druhého pred skupinou, nakoniec diskutujú o vzťahoch v rodine.

***Strom života***

Človek v priebehu svojho života prechádza rôznymi životnými obdobiami, niektoré sú pohodové, bezproblémové, sú však aj obdobia s životnými krízami a problémami, ktorým musíme čeliť a riešiť ich, aby sa znova náš život stabilizoval a prinášal nám uspokojenie. Inšpirujúce je, že aj tie najhoršie obdobia sa raz skončia, že netrvajú večne. To isté však platí aj o pohodových obdobiach, ani tie netrvajú večne.

Cieľom cvičenia je uvedomiť si terajšiu životnú situáciu a ďalšie možnosti osobného rastu prostredníctvom spätných väzieb od účastníkov a lektora.

Účastníkom sa predloží nákres rôznych figúrok nakreslených na rôznych úrovniach stromu a aj v rôznych pozíciách. Ich úlohou je nájsť svoju figúrku, tú ktorá najviac vystihuje životnú situáciu, v ktorej sa v tomto životnom období nachádzajú, zvýraznia si „svoju“ figúrku a pri prezentácii zistia, kto iný zo skupiny má zvýraznenú takú istú figúrku ako vy.

V skupinách popíšu pozíciu svojich figúrok a zároveň charakterizujú dôvody, ktoré ich viedli k výberu danej figúrky, ako i vzťah so svojou súčasnou životnou situáciou. Nakoniec vyjadrujú svoj názor alebo pohľad k jednotlivým figúrkam iných členov skupiny. Môže to byť pre nich inšpirujúce a nápomocné.

***„Dáždnik mojej sebaúcty“***

Pozitívne seba hodnotenie a seba prijatie je základom našej sebaúcty. To, nakoľko je naša sebaúcta vysoká, závisí od toho čo dokážeme, aké úspechy sme v živote dosiahli a koľko akceptácie a pochvaly sme dostali v rodine, škole a širšom sociálnom prostredí. Naša sebaúcta nám pomáha vážiť si seba a mať sa rád. Ak si vážime seba a máme sa radi, dokážeme milovať a vážiť si aj iných. Všetky problémy, s ktorými sa v živote stretávame, má na svedomí naša nízka sebaúcta a naše nízke seba hodnotenie.

Cieľom je uvedomiť si svoje pozitívne osobné zdroje, ktoré pomôžu podporiť naše seba hodnotenie a sebaúctu, podporia osobný rast a zlepšia kvalitu vzťahov a života.

Účastníci dostanú nákres dáždnika s ponukou rôznych charakteristík, ktoré sebaúctu vytvárajú a podporujú, napr. pocit obľúbenosti, pocit jedinečnosti, schopnosť spolupracovať, schopnosť prijať pochvalu a kritiku, sebadisciplína, schopnosť vysporiadať sa so stresom atď. Vyberú si tie charakteristiky, ktoré vytvárajú ich sebaúctu a vpíšu ich do jednotlivých rebier dáždnika, do dvoch dokreslených rebier dáždnika vpíšu také charakteristiky, ktoré im chýbajú a potrebovali by ich k doplneniu svojej sebaúcty.

Potom vytvoria dvojice a porozprávajú sa vzájomne o „svojich dáždnikoch sebaúcty“, pýtajú sa, ak si niečo potrebujú ujasniť, diskutujú. Neskôr pre skupinu prezentujú podobnosti, ktoré si medzi sebou našli vo svojich „dáždnikoch“ a dve charakteristiky, ktoré potrebuje partner k doplneniu jeho sebaúcty. Diskutujú o spôsobe posilnenia chýbajúcich charakteristík.

***6 krokov k riešeniu problémov vo vzťahoch***

Riešenie problémov je hľadanie a nachádzanie za daných okolností uspokojivých východísk zo situácií vyžadujúcich pozornosť a zvládnutie. Riešenie problému má niekoľko fáz, ktoré sú v tomto cvičení rozoberané. Cieľom cvičenia je zadefinovať fázy a postup ako riešiť problémy

Postup ako riešiť problémy intuitívne používajú mnohí ľudia bez toho, že by sa nad tým zamýšľali. Účastníci postupujú pri riešení vybraného problému podľa jednotlivých bodov riešenia problémov:

1. Pomenovanie problému
2. Definovanie cieľa
3. Hľadanie riešení
4. Prehodnotenie riešení
5. Výber riešenia
6. Plán na realizáciu

Na záver diskutujú o vhodných spôsoboch riešenia problémov.

***Moje silné a slabé stránky***

Pri riešení problémov je dôležité poznať nielen to, ako správne postupovať, ale rovnako dôležitá je aj stratégia, ktorú zvolíte. Najúčinnejšou stratégiou je odstrániť najslabšie miesto a zamerať sa na najsilnejšie stránky.

Cieľom cvičenia je uvedomiť si svoje silné a slabé stránky pri prekonávaní prekážok. Zvýšiť motiváciu pre prekonávanie prekážok.

Práca prebieha vo dvojiciach. Na flipcharte sú napísané dve otázky:

- Aké sú moje silné a slabé stránky pri prekonávaní prekážok?

- Aké závery z toho vyvodzujem?

Účastníci diskutujú o týchto otázkach. Po vzájomnej dohode, čo sa môže zverejniť, na záver rozprávajú pred skupinou o svojich zisteniach o tom druhom.

***Cvičenia z oblasti nácviku sociálnej komunikácie a efektívnej komunikácie***

Cieľom cvičení je nácvik komunikačných zručností, ktoré môžu pomôcť odsúdeným predchádzať krízovým situáciám, ktoré negatívne vplývajú na budovanie sociálnej siete po návrate na slobodu. V rámci cvičení sa najčastejšie používa nácvik komunikácie, asertívneho správania, riešenia problémov neagresívnym spôsobom.

*Nácvik komunikácie*

Cieľom jezvládnuť základné formy komunikácie, pochopiť význam aktívneho počúvania a sebaotvorenia v komunikácii a rozpoznať svoje chyby a chyby iných v komunikácii

Precvičujú sa rôzne cvičenia z neverbálnej komunikácie, verbálnej komunikácie a aktívneho počúvania.

*Nácvik asertívneho správania a rozpoznania a zvládania manipulatívneho správania*

Cieľom je osvojenie si identifikácie typov správania, základov asertívneho správania a rozpoznanie a zvládanie manipulácií v správaní.

Precvičujú sa rôzne cvičenia zo základných spôsobov správania, so zameraním na asertívne správanie a rozpoznanie a zvládanie manipulatívneho správania.

*Nácvik riešenia problémov neagresívnym spôsobom*

Cieľom je osvojenie si pristupovať k problémom štruktúrovaným a cieleným spôsobom, naučiť sa a vyskúšať si stratégie pre riešenie problémov a viesť účastníkov k systematickému riešeniu každodenných problémov.

Precvičujú sa rôzne cvičenia zo z porozumenia problému, realizácie riešení, akčného plánu atď.

1. **Zhodnotenie priebehu stretnutia**

V závere stretnutia je vhodné zhrnúť, čo sa počas stretnutia preberalo, účastníci zhodnotia, v čom vidia prínos, čo im pomohlo zmeniť pohľad na problémy. Je vhodné, ak si odovzdávajú navzájom spätnú väzbu, ktorá im umožní nahliadať na problémy očami ostatných účastníkov. Je ťažké podať spätnú väzbu tak, aby bola druhou stranou akceptovaná. Nesprávne poskytnutá spätná väzba neplní svoj význam. K tomu slúžia zásady spätnej väzby, o ktorých je dobré vopred poučiť účastníkov.

**Zásady poskytovania spätnej väzby**

*1. Zamerajte sa na konkrétne prvky v správaní vzťahujúce sa ku konkrétnej situácii (nie na osobu) -* spätná väzba by mala opisovať konkrétne prejavy správania, nemala by dávať všeobecné hodnotenia a nálepky. Treba sa vyhýbať vyhláseniam typu: Nie ste dobrý človek. Si lenivec a vždy aj budeš! Spätná väzba sa musí zamerať na konkrétne správanie. Príjemca musí mať jasno, prečo ste je poskytovateľ spätnej väzby kritický alebo prečo ho chváli.

*2. Dodržujte neosobný tón, aby emócie nehovorili namiesto vás -* spätná väzba, predovšetkým negatívna, by mala byť skôr popisná než hodnotiaca. Je nutné hovoriť k veci. Ak človek nedokáže kontrolovať emócie, je treba ich pomenovať.Vopred si treba premyslieť, čo chce človek povedať, prečo dáva spätnú väzbu. Potom treba povedať to, čo si pripravil, nie to, čo momentálne v emočnom rozpoložení príde na rozum. Spätná väzba má slúžiť klientovi, nie odreagovaniu sa druhej strany.

*3. Začnite niečím pozitívnym, ukončite niečím konštruktívnym -* ak chcete povedať niečo negatívne, vždy začnite niečím pozitívnym. Uistite sa, že počúvajúci rozumie, že mu poskytujete spätnú väzbu s dobrým zámerom pomôcť, zmeniť niečo. Spätná väzba by sa nemala končiť kritikou, ale konštruktívnym návrhom alebo otázkou, čo so situáciou možno urobiť...

*4. Buďte zrozumiteľný, presvedčte sa, že klient plne chápe informáciu -* je nutné sa uistiť, že informácia je pre prijímateľa zrozumiteľná. Je veľmi dobré, ak prijímateľ zopakuje svojimi slovami, ako pochopil povedané. Zložitosť jazyka a štýl povedaného musí byť prispôsobený prijímateľovi spätnej väzby. Štýl hovorenia sa má tiež prispôsobiť veku a osobnosti klienta.

*5. Uistite sa, či klient môže kontrolovať situácie, o ktorých hovoríme -* vyčítať druhému niečo, nad čím nemá kontrolu, nemá cenu. Najskôr pomenujte situáciu a zhodnite sa s klientom na faktoch, až potom k nim zaujímajte stanovisko.

*6. Používajte správne načasovanie spätnej väzby -* spätná väzba je zmysluplná pre prijímateľa len vtedy, ak je krátky interval medzi správaním a prijatím spätnej väzby týkajúcej sa tohto správania.

**GRUDAS - LT**

# 6 Hlbšie ja a iní – kognitívno metóda

Stefa Kondrotienė, Gitana Steponavičienė, Jaunius Mincevičius

**1.Význam sebapoznania a sebahodnotenia**

Používaním tejto metody bude klient:

* schopný identifikovať aký je jeho obraz o sebe samom a ako vzniká.
* chápať prečo je nutné poznať seba samého.
* schopný opísať čo je seba úcta
* chápať ako seba poznanie a obraz o sebe samom ovplyvňujú rozhodovanie
* schopný teoreticky zdôvodniť a motivovať dôležitosť správneho seba hodnotenia
* naučí sa prečo je nutné učiť sa seba samého evaluovať realisticky a pozitívne

Taktiež pochopí ako je ľudská osobnosť formovaná a ako sa mení v určitých životných situáciách.

**2. Obraz o sebe samom**

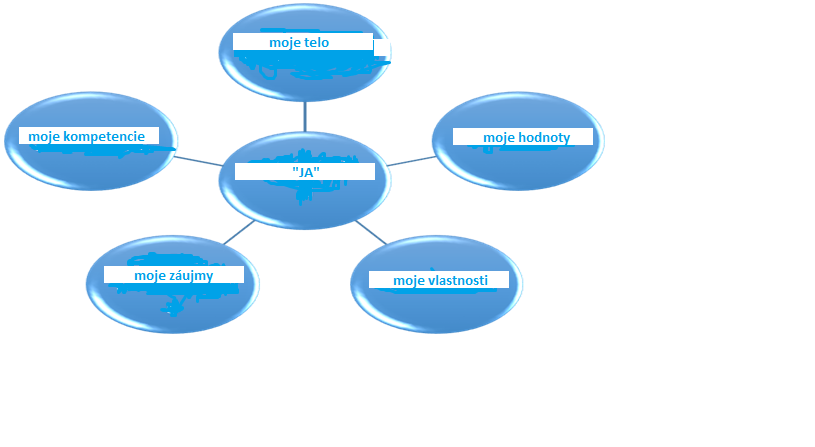
**Je to systém osobnostných postoj, chápania a vysvetelení vo vzťahu k sebe samému.**

Poznáme veľa objektov v okolitom svete - objekty a ľudí. Ale okrem nich v ňom rozlišujeme aj jeden osobitý subjekt - nás samotných. Vidíme samých seba v zrkadle, počujeme svoj hlas, dotýkame sa svojho tela alebo cítime bolesť alebo rozkoš.

Každý viac alebo menej môže presne popísať seba samého slovami: “Ja som…”, “Ja cítim….”, I si myslím…” Avšak, naše “Ja” nie je kontinuálne. Seba poznávacia osobnosť sa rozdeľuje na dve časti:

* na toho kto pozná a chápe seba samého;; nazýva sa “ja”
* a na to, čo je poznané a pochopené; nazýva sa to “moje”

Poznanie vlastného JA je jednou stránkou, týka sa to celého spektra našich myšlienok, pocitov, túžob, činností, umožňuje nám cítiť našu vlastnú osobnú integritu. Ďalej, kvôli “ja” citíme a prežívame seba samých v minulosti, prítomnosti a budúcnosti a nepretržite chápeme a cítime našu vlastnú identitu, čo znamená - cítime čo sme. Preto každé z našich “ja” môže byť mnohnásobné a rôznorodé, v závislosti od toho čo nás v danom momente zaujíma. Na príklad, môžeme sa zaujímať o naše telo, osobnostné črty, hodnoty, záujmy, kompetencie alebo niečo čo máme alebo čo nám patrí.



Takiež je nutné pochopiť ako je ľudská osobnosť formovaná a ako sa mení v určitých životných situáciách. Je nemožné seba samého spoznať dobre bez toho aby sme vedeli ako to máme urobiť. Preto je pred učením sa o dôležitých osobnostných faktoroch nutné zistiť ako dobre a ako hlboko sa daná osoba pozná.

Čo znemená pochopiť a poznať seba samého?

Zamyslime sa:

* Viem skutočne čo chcem a čo je mojím cieľom? Čo sú moje hlboké potreby?
* Viem vždy povedať prečo sa správam ako sa správam? Čo chcem takýmto správaním dokázať?
* Vedel by som vymenovať všetky slabosti a silné stránky môjho charakteru a temperamentu?
* Dobre rozumiem mojim schopnostiam, vhodnosti pre takú alebo takú aktivitu?
* Ako dobre rozumiem svojim pocitom, môžem vysvetliť prečo dané pocity vznikajú v mojom živote?
* Vedel by som presne popísať môj vlastný vzťah s ľudmi, môj vlastný komunikačný štýl, moju situáciu v rôznych skupinách?
* Cítim svoju vlastnú hodnotu a význam, vážim si seba samého alebo som so sebou spokojný?
* Korešpondujú moje ciele vždy s mojími možnosťami? (vnímanie mojej vlastnej aspiračnej úrovne)
* Môžem povedať čo alebo kto je väčšinou zodpovedný za môj život, ja alebo externé okolnosti, ľudia, osud?
* Poznám dôvody zlyhaní, ktoré vznikajú v komunikácii, štúdiu a práci?

A ešte niekoľko viac otázok:

* Ako a čomu rozumiem?
* Ako a čo si pamätám?
* Ako rozvíjam pamäť a ako si lepšie zapamätávam?
* Ako mýslím?
* Ako vznikajú myšlienky?
* Ako vznikajú nové myšlienky?
* Aké je moje poslanie?
* Môžem sa stať tvorcom? Ako….?
* Ak tak ďalej...

Tieto mnohostranné informácie o sebe samom a úctu k sebe samému potrebujeme, aby sme boli úspešní pri seba prejavení a seba realizácii v oblasti práci, lásky a medziľudských vzťahoch.

**3. Koncept osobnosti**

Osobnosť je vnímaná na viacerých úrovniach.

V najvšeobecnejšom význame môžeme osobnosťou nazvať každú osobu, ktorá vníma okolie a seba samého a taktiež ovláda svoje konanie.

V hovorovej reči sa osobnosťami nazávajú ľudia, ktorí dosiahli vysoké ciele.

Psychologický prístup je iný, pretože tvrdia, že osobnosťou je človek, ktorý je schopný vnímať seba samého, konať vedome a identifikovať seba samého od ostatného sveta (“ja” a “nie ja”). Keď hovoríme o ľudskej jedinečnosti, typickou kombinácia ľudských vlastností, používame koncept individuality. Takže osobnosťou sa človek nerodí, preto nehovoríme o “detskej osobnosti”, taktiež nehovoríme o “osobnosti zvierata”. Osobnosť sa vyvíja pomaly: jedná sa o dynamický proces.

Človek sa môže stať osobnosťou, ale osobnosť sa taktiež môže stať indivíduom (napr. ak mentálna choroba naruší vzťahy s okolím, zdeformuje vnímanie seba samého a osoba stratí vedomie).

Osobnosť je komplexný súbor mentálnych vlastností.

Osobnosť je dôležitá ako individualita s pocitmi, zážitkami, potrebami, schopnosťami a motívmi.

**4. Počas individuálnych konzultácií je nutné:**

* analyzovanie zlyhaní, príčin problémov, motívov a konzekvencií.
* analyzovať aktuálnu situáciu v väčšom detaile a venovať pozornosť zmenám a riešeniam, ktoré už klient samostatne uplatnil. Čo pomohlo a čo možno nie.
* hlbšie preskúmať fyzické, emocionálne a ľudské zdroje, ktoré sú potrebné na riešenie situácií
* prediskutovať aké špecifické metódy a praktiky by pomohli naštartovať zmeny v stave, perspektíve a nálade klienta
* zadávať špecifické autodidaktické domáce úlohy
* prezentovať a navrhnúť špecifickú literatúru na domáce čítanie

Individuálne konzultácie musia byť štrukturované - začiatok, stred a koniec (ako rehabilitačný proces) navzdory tejto štruktúre však nie sú konzultácie s odsúdenými vždy úplne jasné. Ďalej dochádza k určitým dôležitým procesom, ktoré pomáhajú udržiavať štruktúru individuálnej konzultácie.

**5. Opatrenia a nástroje analýzy problémov na zistenie príčin, dôvodov a konzekvencií**

Aby sme mohli vysvetliť nasledujúce body mali by sme aplikovať celú sadu lekcií, cvičení a prednášok, ktoré sú uvedené nižšie.

**5.1. TEST na identifikovanie psychologického typu človeka**

1. Spojte všetky svoje pravé prsty s prtami vašej ľavej ruky. V prípade, že sa palec ľavej ruky objaví hore, potom napíšte na papier písmo “Ľ”, v prípade, že sa hore objaví palec pravej ruky potom napíšte písmeno “P”.

2. Cieľte na imaginárny neviditeľný cieľ.

Ak cielite s ľavím okom a zatvárate pravé oko, potom zaznamenajte písmeno “Ľ”, ak je to naopak potom napíšte písmeno “P”.

3. Prekrížte si ruky na hrudy. Ak sa objaví na vrchu ľavá ruka, zapíšte “Ľ”, ak pravá potom zapíšte “P”.

4. Tlesknite dlaňami. Ak tieskate s ľavou dlaňou nad pravou dlaňou, potom zapíšte písmeno “Ľ” ak je to naopak potom zaznamenajte písmeno “P”.



**5.2. Výsledky testov**

„PPPP“ (100 % pravák) - konzervatívny typ, konformista, nerád sa háda a rozčuľuje, vyhýba sa konfliktom, má tendenciu nasledovať stereotypy.

„PPPĽ“ - najvýraznejšia charakterová črta je - nerozhodnosť

„PPĽP“ – veľmi spoločenský typ. Flirtuje, je rozhodný, má zmysel pre humor, umelecký (viac charakteritický pre ženy)

„PPĽĽ“ - vzácna kombinácia. Charakteristiky sú podobné s PPĽP, ale miernejšie a jednoduchšie

„PĽPP“ - analytické myslenie, nežnosť. pomaly si na všetko zvyká, opatrný vo vzťahoch, tolerantný a do určitej miery odmeraný (viac charakteristický pre ženy)

“PĽPĽ” - najvzácnejšia kombinácia. Bezmocnosť, ľahko ovlyvniteľný rôznymi vplyvmi. (viac typický pre ženy).

“ĽPPP” - častá kombinácia. Emocionalita, nedostatok vytvalosti pri riešení dôležitých problémov, ľahko ovplyvniteľný inými, dobre sa adaptujúci, kamarátsky, komunikatívny...

“ĽPPĽ” - väčšia charakterová jemnosť a naivita ako u kombinácii (ĽPPP)

“ĽĽPP” - priateľský a jednoduchý, má trochu roztrúsené záujmy, má jednoduchosť, nežnosť a dôverčivosť “ĽĽPĽ”.

“ĽĽĽP” - emocionalita, energia a odhodlanie

“ĽĽĽĽ” (100% ľavák) - má “antikonzervatívny charakter”. Schopnosť pozrieť sa na to čo je staré s novou perpektívou. Silné emócie, silne vyjadrená individualita, sebectvo, tvrdohlavosť, niekedy má tendenciu k uzatvorenosti

“ĽPĽP” - najsilnejší typ charakteru. je pre neho ťažké zmeniť vlastný postoj, energia, vytrvalosť pri dosahovaní svojich cieľov

“ĽPĽĽ” - veľmi podobný k typu /ĽPĽP/, ale menej stabilný, má tendenciu k seba analýze. Je pre neho veľmi ťažké budovať priateľstvá.

“PĽĽP” - mierna povaha, schopnosť vyhýbať sa konfliktom, ľahko komunikuje a nadväzuje nové vzťahy, často mení záujmy

“PĽĽĽ” - variabilita a nezávislosť, túžba robiť všetko samostatne

**5.3 Cvičeni “ Osobnostná mapa”**

Cieľ: rozvoj zručnosti seba analýzy

Cvičeni je realizované prostredníctvom analyzovania týchto esenciálnych otázok:

* Kto som?
* Čo chcem?
* S kým som?
* Kam idem?

**Teoretický základ:**

Konečná odpoveď účastníkov rehabilitácie nie je jasná. Pretože v živote platí paradoxné pravidlo - bol som takou osobou, ktorou som sa stal. Inými slovami - naša minuosť je ukončená, naša budúcnosť je vo vývoji, človek nachádza pre seba nové, nie nepochopiteľné úrovne a v procesi vývoja, človek nachádza spôsoby chápania sveta. A po jej objavení sa minulosť stáva pochopiteľnou v úplne inom spôsobe a viditeľná v inej perspektíve. Avšak bez vnímania tejto skutočnosti jednotlivec chce pokračovať v identifikácii seba samého s konštantou aj keď pravdepodobne v skutočnosti sa jedná o komplexné multi-vektorové sily.

Skutočnosť že vnímanie seba samého je konštanta je veľmi vzdialené realite, je ľahko stanoviteľná ak začneme venovať pozornosť ? stavom nášho ja, v ktorých sa nachádzeme celý deň. napr. keď sa zobudíme ráno, sme si úplne istý, že nabudúce pôjdeme do postele skôr, ale večer si to už vôbec nepamätáme. Alebo keď cítime hnev voči osobe, ktorú milujeme, absolútne nerozumieme, že ešte pred chvíľou sme mali úplne odlišné pocity. To isté môžeme vnímať v prípadoch závislosti - na príklad môžeme porovnať stav na začiatku užívania drogy a po dlhom čase užívania drog. Sme sadou bodov alebo dokonca akumuláciou bodov, čiara nás robí chápaveším voči sebe samému a odpovede na nasledujúce otázky.

Hlavná úloha "osobnostná mapa” - spoločne zoskupiť všetky veci, s ktoré vytvárajú vašu osobnosť. Tak aby ste zostali verný sebe samému bezohľadu na okolnosti a prijímať rozhodnutia podľa meniacej sa situácie.

Tvorba osobnostnej mapy:

1. Vytvorte štyri hlavné vetvy stromu

Toto sú miesta, kde žijete, kde ste strávili značný čas. Toto je miesto, kde ste žili dlhší čas, kde ste pracoval, učil sa alebo niečo iné… pre každé miesto poznamenajte časové obdobie, ku ktorému sa vzťahuje dané miesto.

1. Artefakty

* rozprávanie o artefaktoch, je to všetko o mentálnych a fyzických štruktúrach, ktoré nám pomáhajú objaviť produktívny stav: umelecké diela, ktoré vás silne ovplyvnili.
* vaše umelecké diela - toto je čo tvoria vaše ruky a mysleľ
* šaty, ktoré nosíte v určitých životných obdobiach a ktoré sa vám páčili
* iné materiálne veci - spomienkové predmety, maskoty, suveníry a atď
* vyberte si spomienkový predmet, ktorý sa vám najviac páči, ktorý vo vás vždy spúšťa emócie

1. Ľudia

S ktorými si bol najviac vo svojom živote - rodina, susedia, spolužiaci, kultúrne a náboženské organizácie, atď.

Aby si si vybavil detaily posledných životných štádií, využí vetvu “miesta”.

* Venuje pozornosť ľuďom, ktorí ťa ovplyvnili priamo a najviac:

1. Vysnívaní ľudia - ľudia, ktorí sú pre teba vzorom, ktorý sa snažíš dosiahnuť.
2. Rodina a príbuzní
3. Priatelia
4. Kolegovia, partneri alebo iní...
5. Udalosti

Najdôležitejšie udalosti v živote. Tieto udalosti môžu byť fyzického alebo duševného charakteru.

Využívanie “osobnostnej mapy” je dôležité:

**Pre spoznávanie seba samého.** Mapovací proces a jeho obnovenie má pozivítnvy vplyv, pomáha sústrediť sa, chápať seba samého a vašu budúcnosť.

**Pre tvorbu a vytváranie ideí (nápadov)**. Akákoľvek osobná mapová vetva môže byť využitá ako silný nástroj pre tvorivý podnet.

**Pre tvorbu vzťahov.**

Pomocou vetiev “Ľudia” a “miesta” si zaznamenávame naše minulé životné obdobia a našu životnú komunikáciu a vzťahy, môžete vidieť, že príčina problému začina niekde v minulosti. Ďalej by ste mali nasledovať analogickú situačnú líniu, vytvárať nápady a využívať vetvu “artefakty” alebo skontrolovať svoj názor, spokojný že sa nachádza na línii vašej osobnej cesty, ktorá je ozančená vetvou “udalosti”.

**Pre upravenie vašej vlastnej cesty a smeru.**

Vyberte si špecifický čas pre periodickú kontrolu vašich aktivít a premente to na *osobnostnú mapu revízií a aktualizácií.*

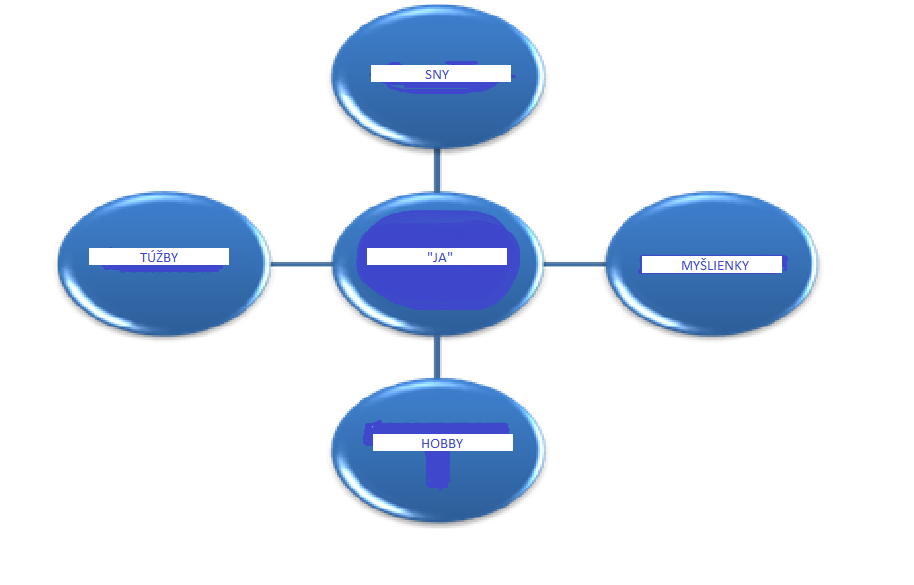
*P.S.*

*Po zrealizovaní úloh “osbnostnej mapy” sa odporúča ju prediskutovať so špecialistom, napísať úvahu.*

**5.4. Cvičenie “Mapa želaní”**

Cieľ - nájsť túžby, hodoty, preferencie týkajúce sa práci, rodiny a profesií

Postup - každý účastník dostane kus papiera s “mapou želaní” a potom vysvetlíme každú úlohu, ktorú musí každý účastník premyslieť.



SNY - o akých profesiách snívaš alebo si zvykol snívať v detstve?

MYŠLIENKY - ako si samého seba predstavujete v budúcnosti? Čo by ste radi robili?

HOBBY - čo robíš najradšej vo svojom voľnom čase? Čo je pre teba zaujímavé? Aké aktivity sú pre teba najotravnejšie a čo nemáš rád?

TÚŽBY - čo by ste rád robil? Aký typ práce určite nebudete robiť?

HODNOTY - aké sú vaše priority? čo si v komunikácii najviac vážite u priateľov, a čo si vážite pri učení a práci? čo uprednostňujete, keď si hľadáte prácu (bezpešie, prestíž, zárobok, pomoci iným, rôznorodosť v pracovnom procese, pozitívny vzťah k práci, rýchle zamestnanie alebo iné…).

PRILEŽITOSTI - kto je pre vám najúspešnejší vo vzdelaní, práci a alebo iných aktivitách? Aké veci a práca je úspešná? Čo viete a čo ste schopný urobiť? na aké schopnosti ste hrdý?

RYSY - aké sú vaše charakterové rysy?

Individuálna práca:

Po prediskutovaní každého bodu každý účastník popremýšľa a napíše a nakreslí svoje želanie, túžby, ktoré sa týkajú profesii alebo práci.

*P.S: Specialistia môže využiť “mapu želaní” v ďalšom kurze pri konzultáciách a tak pomôcť účastníkovi rozhodnúť o práci a iných veciach...*

Úvod do psychoterapeutickej skupiny:

Každý účastník odprezentuje svoju mapu želaní pred celou skupinou.

**5.5 Cvičenie “analýza života”**

cieľ - vyhodnotenie svojich vlastných emócii a životného štýla. pri realizácii tehto vyhodnotenia je nutné si položiť niekoľko kľúčových otázok.

Postup

Prvý krok. Vyberte si tichší deň - vybočte z normálneho prúdu života. Nech je to víkend alebo jednoducho voľný deň. Ak sa necítite byť schopný odpovedať sám na každú otázku potom sa obráťte na vášho doktora, blízkeho priateľa alebo psychológa alebo psychiatra.

**Orla O´Neil odporúča nasledovný dotazník:**

1) Aké sú moje postoje a esenciálne hodnoty?

2) Aké sú momentálne najdôležitejšie veci v mojom živote - náboženstvo, láska, zdravie, peniaze, práce, rodina, vzťahy s ľudmi, hobby, rekreácia, oddych, dovolenka?

3) Aké sú moje sny?

4) Čo ma robí štastným a umožňuje mi zažívať pocit plnosti?

5) aké sú moje silné a slabé stránky?

6) Čo chcem a očakávam od seba samého v každodennom živote a čo skutočne môžem urobiť aby som toto presvedčenie obhájil?

7) Poznám svoje osobnostný typ?

8) Premyslel som si čo sú moje kľúčové poliere v živote?

9) Ak by ste sa mali pozrieť na váš život vo veku 65 rokov, aké výkony a zrealizované diela by ste rád uvidel? Aký typ spomienok mi prinesie pocit štastia?

10) Sú moje životné hodnoty v rovnováhe? alebo väčšiu časť môjho života zaberá len jedna oblasť - peniaze, práca, vzťahy?

Druhý krok - analýza vášho vlastného správania s cieľom pochopiť princípy vývoja a vzorce vášho života a komunikačných procesov. Cieľom tejto seba analýzy je identifikovanie a stanovenie medzier, ktoré sa objavujú medzi kĺúčovými hodnotami, prioritami a špecifickými cieľmi, štýlom aktuálneho života a aktivitami. Inými slovami vyhodnostiť či váš aktuálny životný štýl zodpovedá vašim očakávaniam.

Je niekoľko hlavných otázok, ktoré si musíte položiť:

*Rodina*: Je pre mňa potešením byť s mojou rodinou - partner/ka, rodičia, deti? Túžim po dieťati? Po viac deťoch?

*Zdravie*: Je moje zdravie dobré? Nemám depresiu?

*Životné plány:* Viem kde a čím by si som rád bol za 5, 10 alebo 20 rokov? očakávam kariéru, rodinu alebo rozvoj v tejto oblasti alebo plány osobného rozvoja? Mám nejaké individuálne túžby a ambície, ktoré ešte nie sú uspokojené?

*Láska:* cítim sa byť milovaný? som so svojím partnerom/kou štastný/á? Nehľadám si uspokojivejšieho? Nestratil som čo som miloval?

*Peniaze*: ako vnímam spokojnosť v práci vo vzťahu k zarobeným peniazom? koľko penazí skutočne potrebujem na prežitie? aké veci, ktoré by som chcel, si nemôžem dovoliť pretože nemám dostatok peňazí? mohol by som byť spokojný aj s tým čo mám navzdry tomu o čom snívam? Je možné, že sa ženiem za peniazmi, aby som získal lepší sociálny status?

*Oddych*: Koľko času do týždňa strávim komunikáciou, cvičením a aktivitami s ľudmi, ktorých milujem? Aké sú moje hlavné záľuby a záujmové oblasti? koľko času im venujem každý týždeň? prežívam dosť šťastia vo svojom živote? naplňujú moje spoločenské aktivity moje potreby? komunikujem a interagujeme s ľuďmi, ktorí sú pre mňa skutočné zaujímaví?

*Vzťahy*: sú moje vzťahy s ľudmi vzájomne prospešné? Ak nie ktoré sú pre mňa problémové? Stáva sa, že chcem povedať “nie” alebo poviem “áno”.

*Náboženstvo*: akú rolu v mojom živote hrá náboženstvo? je to jeden z pilierov môjho života?

*Oddych*: mám dostatok oddychu - spánok, prestávka v práci, čas na denné senenie?

*Čas*: mám dosť času, aby som urobil všetko čo chcem? alebo stále meškám s plnením svojich úloh?

*Práca*: ak nemám prácu, cítim potrebu si ju násjť? ak mám prácu páči sa mi? komunikujú so mnou moji kolegovia v práci? pracujem dosť intenzívne? mám dostatočné zručnosti a kvalifikácie? alebo by som sa mal zapájať do profesionálneho rozvoja? vo všeobecnosti zmeniť kvalifikáciu? začať živnosť? stať sa akcionárom?

*Tretí krok* - prehľad fyzických aspektov môjho života a starostlivosti o seba samého. čím je váš fyzický stav lepší, tým skôr sa zregenerujete zo stresu. akákoľvek forma starostlivosti o seba samého nie je pôžitkárstvo, ale jednoducho životá norma a každodenná nutnosť.

Opäť si položte niekoľko otázok, tento krát vo vzťahu k duševnému zdraviu:

1) Aké seba hodnotenie mám momentálne?

2) viem používať seba hypnózu?

3) aké sú moje obľúbené “obranné” opatrenia v prípade stresu - masáž, aromaterapia, umenie, dovolenka, relaxácia cez víkend, návšteva salónu krásy, jedenie, čítanie, četovanie s priateľmi po telefóne, dlhšia kúpeľ, vypnutie telefónu?

4) Je možné povedať, že je môj život predvídateľný? Je môj životný štýl dostatočné uporiadaný?

5) Sú v mojom živote ľudia, ktorým môžem dôverovať ak budem mať problémy? Kto sú týto ľudia? Cítim stále ich podporu?

6) Cítim potrebu učiť sa a smäd po nových skúsenostiach a pocitoch?

7) Som schopný vyjadriť môje potreby, túžby a názory pred kolegami z práce? Deťmi? Rodičmi?

8) Mám tendenciu a ochotu diskutovať o mojich potrebách s mojimi priateľmi?

9) Prežíva priodicky depresívne stavy? Únavu? Toto sú otázky o fyzickom zdravý:

* Koľko životných kríz som zažil za posledné dva roky v mojom živote?
* V prípade, že ich bolo veľa, aké zmeny v životnom štýle som zrealizoval?
* Je moja dieta založená na princípoch racionálneho stravovania?
* Kedy som mal naposledy zdravotnú preventívnu prehliadku? Kedy som navštívil zubára?
* Koľko hodín do týždňa strávil cvičením, yógou, hlbokou relaxáciou, masážou, úprimnou konverzáciou s niekým koho názor si vážim?
* Nepredstavuje pre mňa práca fyzickú a emocionálnu záťaž?
* Veľa fajčím? Pijem? Užívam drogy?

Otázky týkajúce sa relaxácie:

1) Používate špecifické dýchacie techniky a techniky hlbokej relaxácie pre boj so stresovými situáciam a cieľom minmalizovať ich efekt?

2) Praktikujete pravidelne šport - alebo možno si myslíte, že sa oplatí praktikovať relaxáciu iba ak po práci zostane trochu voľného času?

3) Kedy ste sa naposledy s chuti zasmiali?

*P.S. Je odporúčané prediskutovať túto úlohu s psychológom a iným špeicalistom.*

**5.6 Úlohy na seba - analýzu**

* pozitívne pocity Tabuľka
* negatívne pocity Tabuľka

Na základe 10 bodovej škály:

* + 1. Každý večer klient zhodnotí svoje pocity, ktoré zažil počas dňa.
    2. Každú nedeľu klient zhodnotí pocity, ktoré zažil počas týždňa.
    3. Silnejšie pocit dostanú vyššie bodové hodnotenie.

Tables are adding (Annexes - 1,2,3,4)

**5.7. Úloha “ Košík dobrých vlastností”**

Cieľ - rozvinúť seba - dôveru.

Proces:

* Úloha je zrealizovaná v skupine.
* Každý člen skupiny napíše 10 vlastností, na základe ktorých sa cíti byť hrdý a prečíta ich nahlas.

P.S. Táto úloha taktiež môže byť zrealizovaná so psychológém alebo sociálnych pracovníkom.

Táto úloha je prediskutovaná a zosumarizovaná na základe odpovedí účastníka na nasledujúce otázky:

Ako sa ti podarilo pomenovať svoje vlastnosti?

Čo si pochopil?

Aké vlastnosti sú najprekvapivejšíe?

Aké vlastnosti by ste radi pridali do zoznamu?

**5.8 Úloha “ Harmonogram na týždeň”**

Cieľ - naučiť účastníkov dodržiavať disciplínu a plánovať svoj čas:

Proces:

Program: účastníkov požiadame, aby vytvorili svoj **osobný týždenný harmonogram**

Každá osobná agenda je prediskutovaná s každým účastníkom na individuálnych konzultáciách. Ak si klient vytvoril týždennú rutinu, v ktorej je veľa voľného času a kde sa netreba o nič starať, potom musí byť klient motivovaný k tomu, aby si vytoril novú agendu, ktorá bude klienta nútiť vyvíjať úsilie a prijímať zodpovednosť za svoje povinnosti.

Počas každého sedenia budú účastníci požiadaní, aby vysvetlili čo musia urobiť, aby sa im podarili dodržiavať harmonogram.

Ak dôjde k nejakým zmená, potom položte nasledujúce otázky: Čo sa zmenilo? Čo si o tom mýslíte?

**6. Komunikácia (prednáška)**



Life – is a big scene in which

everybody act something.

W. Shakespeare

Reč tela je neverbálna forma komunikácie, kde je vzájomný vzťah vyjadrený pohybmi tela alebo inými signálmi. Reč tela - pohyb, gestá, maniere v rôznych situáciách vyjadrujú špecifické informácie. Človek môže niečo skrývať verbálnou komunikáciou, ale čo nehovoria slová, vyjadruje reč tela. Takže nerozprávame iba jazykom, ale aj celým telom. Pri dôkladom načúvaní a pozorovaní telesných pohybov iných ľudí môžeme získať veľa informácií. Reč tela toho kto hovorí odhalí či osoba klame alebo hovorí pravdu, či vás miluje alebo nie.

Bez komunikácie by akýkoľvek osobnostný vývoj, rozvoj a kreatívna aktivita neboli možné. V prípade, že chcem zlepšiť svoju osobnosť, je dôležité stanoviť si ciele a nepretržite sa ich snažiť dosiahnuť. Keď sa niekto začne o seba viac zaujímať, rešpektovať sa, vážiť si samého seba a uznávať sa, potom môže dostať tie isté veci/postoje od ľudí vo svojom okolí. Iba prostredníctvom ťažkej práce/úsilia môžeme rozvinúť pozitívnu a príjemnú osobnosť, ktorá sa bude v komunikácii a v jednaní s inými ľudmi cítiť príjemne, ktorá sa bude zažívať iba dobré medziľudské vzťahy v práci ako aj v osobnom živote. Je nutné snažiť sa tento cieľ dosiahnuť, pretože všetko čo máme je výsledok efektívnej komunikácie s ľudmi.Pri vzájomnej komunikácii sa ľudia rozvíjajú a dopĺňajú, kým sa nestanú plne rozvinutými osobnosťami. Prostredníctvom komunikácie zažívame celú škálu emócií: pozitívnych ako aj negatívnych. Komunikácie môže byť radostná ako aj bolestivá, môže ľudí spájať a alebo ich rozdeľovať. Bez komunikácie by sme nemohli naplňovať svoje ambície. Úspešná komunikácia medzi ľudmi je jedna z najväčších hodnôt, pretože zlyhania v komunikácii spôsobujú konflikty, odcudzenie, znižujú efektivitu a poškodzujú psychiku a mentálne zdravie.

Komunikácia - je interakcia medzi dvoma alebo viacerými ľudmi, počas ktorej sú odovzdávané informácie a zažívame bezpečie, slobodu, dominanciu a iné potreby.

Človek - jedinečný tvor, ktorý sa nie len zúčastňuje na sociálnych a medziľudských vzťahoch ale ich aj vytvára, berie do úvahy osobné záujmy a postoje ostných ľudí. Od momentu narodenia až po smrť sme obklopení ľudmí, takže komunikácia s nimi je jedna z najpodstatnejších ľudských potrieb. To ako sme schopní sa inými zhodnúť určuje náš úspech alebo zlyhanie v rôznych sférach nášho života. Vlastne to závisí od našej oschoty, schopností. Môžeme jednoznačne povedať, že schopnosť efektívne a úspešne komunikovať s ľudmi môže byť nazývaná jednou z najzákladnejších ľudských hodnôt. Bez komunikácie by nebol možný ľudský vývoj a kreativita. Preto ak osoba zlýhá v komunikácii, potom bude iba nepravdepodobne pozitívne sebahodnotenie, nebude schopný zrealizovať svoje talenty a schopnosti.

**6.1 Rozvoj komunikácie**

Bez komunikácie a kooperácie je nemožná akákoľvek skupinová činnosť, pretože komunikácia je nutnou podmienkou pre ľudskú existenciu a napredovanie. Najviac bola komunikácia potrebná medzi ľudmí v práci. Iní ľudia museli byť požiadaní o pomoc a spojiť sa aby dosiahli kolektívne ciele, koordinovali svoje úsilie, monitorovali a spoznali zámeri a činnosti iných ľudí. Práca a iné druhý aktivít diktovali nutnosť koordinácie a konsolidácie, nakoniec vznikli komplexné komunikačné metódy a schopnosti. najprv ľudia sa ľudia naučili chápať svoje tvárové gestá a pantomímu. Postupne vznikol dokonalý nástroj pre ľudskú komunikáciu - jazyk. ľudská komunikácia je skladá z troch úzko prepojených komponetov:

1. komunikačný
2. interakčný
3. percetuálny

* **komunikačný komponent** zahŕňa výmenu všetkých typou informácií (mýšlienky, obrazy, emócie, záujmy, zručnosti, dispozície, atď)
* **interakčný komponent** je esenciou výmeny pohybou a činností
* **percepčný komponent** zahŕňa procesy komunikácie v zmsle vzájomného porozumenia a hlbšieho poznania

**6.2 Verbálna a neverbálna komunikácia**

Ľudská komunikácia sa objavuje v dvoch formách - verbálnej a neverbálnej. Verbálna komunikácia - interackia s využitím rečových znakov medzi dvoma alebo viacerými ľudmi. Počas neverbálnej komunikácie informácie nie sú prenášané prostredníctvom slov ale iných znakov - tvárové výrazy, reč tela, vzdialenosť, postoj, atď. S cieľom efektívne komunikovať musia ľudia zlepšiť komunikačné zručnosti obzvlásť schopnosť načúvať. Veľký význam pre efektívnosť komunikácie má postoj voči sebe samému. Tento postoj do veľkej miery určuje správanie voči ľuďom v našom okolí. Taktiež úsilie a pozornosť venovaná zlepšeniu komunikáice je veľmi dôležitá pre kvalitu komunikácie. V konečnom dôsledku všetky ťažkosti každodenného života sú zapríčinené nedostatkami v kultúre komunikácie, ktoré môžu zapríčiniť nedorozumenia v práci a osobnom živote. Všetky tieto ťažkosti je možné prekonať len veľkým úsilím, vytrvalosťou, zlepšovaním, vývojom a dosahovaním lepších výsledkou. Väčšia časť informácií prenášaných počas komunikácie je odkomunikovaná neverbálne - prostredníctvom intonácie, výrazu tváre, gest, reči tela a iných neverbálnych signálou. Ak sa verbálny jazyk nezhoduje s neverbálnym jazykom, potom majú ľudia tendenciu brať do úvahy neverbálny jazyk. Preto je dôležité naučiť sa kontrolovať vlastnú neverbálnu reč. Psychologický výskum ukazuje, že verbálne odkomunikujeme 20-40% informácií a 60 až 80% neverbálne. Neverbálny jazyk je špeciálny, pretože je riadený naším podvedomím, takže je ťažké klasifikovať reč tela. Existujú dva typy neverbálnych znakov:

* **konvenčné** - v rôznych národoch tie isté znaky majú rôzny význam. Na príklad: potom čo sme zjedli chutné jedlo, si pošúchame rukou/prstami krk. V Japonsku toto gesto znamená vážne problémy: výpoveď z práce, ťažkú situáciu a atď.
* **spontánne** - objavujúce sa neplánovane a nekontrolovane. Vyjadrujú hlboké podvedomé pocity.

V psychológii verbálnej komunikácii sa často stretáme s termínmi vysielač, prijímateľ a reportovanie. Vysielač a prijímateľ sú ľudia, ktorí prenášajú a prijímajú informácie počas komunikácie: táto informácia sa nazýva správa. Každá správa môže byť analyzovaná z hľadiska 4 aspektov:

1. Obsah správy (alebo o čom informujem). Tento aspekt je ten najdôležitejší v konverzáciách a diskusiách alebo aspoň by to tak malo byť;
2. Seba odhalenie (alebo čo poviem o sebe samom). Prostredníctvom tejto správy nie sú prenesené len určité informácie, ale aj informácie o osobe, ktorá správu vysiela. Okrem toho môže byť seba odhalenie vedomé ako aj podvedomé, cielená seba prezentácia. Aspekt seba odhalenia je psychologicky veľmi dôležitý, pretože ukazuje náladu vysielača, jeho túžbu byť vo „vysokej pozícii“ atď. Z tohto vyplýva veľa interpersonálnych problémov v komunikácii;
3. Vzťahy (alebo: čo je môj názor o vás). Správa ukazuje aký je vzťah medzi vysielačom a prijímateľom. Toto je často viditeľné v spôsobe formulácii, tóne hlasu, neverbálnych signálov. Prijímateľ je zvyčajne voči tomuto aspektu veľmi vnímavý. Čoskoro pocítil výsmešný tón vysielača ....
4. Výzva (alebo: čo by som rád požiadal alebo rozkázal). Iba v zriedkavých prípadoch komunikujeme „len pre samotné komunikovanie“. Takmer všetky správy majú ovplyvniť prijímateľa. Snahy niekoho ovplyvniť môžu byť dosť rôzne.

**6.3 Čo sme – spôsob akým komunikujeme**

Naša komunikácia je plná radosti, prekvapení, protirečení, nedorozumení a konfliktov. Schopnosť efektívne komunikovať môže byť pripísaná k najdôležitejším ľudským vlastnostiam, ktoré určujú jej úspech a osobné štastie: koniec koncov takmer 85% z úspechu v živote a práci človeka závisí od toho ako interaguje s inými ľudmi a čo ich ovplyvňuje. Existuje veľa rôznych spôsobov prostredníctvom ktorých môžeme zlepšiť naše komunikačné zručnosti ak nie sú adekvátne rozvinuté a nedávajú žiadúce výsledky. Je nutné začať od seba samých, pretože v nás, v našom podvedomí, sa nachádzajú základy pre komunikačných zručností, ktoré sa objavujú počas komunikácie z ľudmi. Takže komunikácia sa objavuje v dvoch formách: vnútornej a vonkajšej. To znamená, že úspešnosť našej komunikácii je primárne závislé na nás samých – od typu obrazu o sebe samom, ktorý vytvárame. Obraz o sebe samom – jeho všetky vízie a rozhodutia o nás samotných (vaše charakterové vlastnosti, schopnosti, skúsenosti a naše miesto medzi ľudmi a atď.)

Vnútorná, to znamená osobná komunikácia so sebou samým. Jedná sa o seba uznanie a objektívne seba hodnotenie. Tieto koncepty zahŕňajú naše správanie so sebou samým, naše myšlienky, túžby, schopnosť bezpodmienečne prijať seba samého takého aký som. Každý sa s tým musí vyrovnať, s tým čo je v nás, pretože vnútorná komunikácia je hlavným satelitom komunikácie s okolitými ľudmi, ktorá určuje silu nášho vplyvu na nich.

Tvorba nášho vlastného obrazu o seba samých je veľmi dôležitou skúsenosťou. Všetky naše skúsenosti sa skôr alebo neskôr nejakým spôsobom prejavia, ovplyvnia naše myšlienky a skutky. Toto je výsledok všetkých našich dojmov, skúseností, skutokov, rozhodnutí, ktorými sme prešli od detstva. V našom vedomí spočíva vnímanie nás samotných. Závisí na tom ako vidíme samých seba, aké sú naše myšlienky a presvedčenie o nás samotných. Vnútorné opatrenia, prísne pravidlá a vysoký štandard voči nám samotným, veľmi často podmienené minulými skúsenosťami, limitujú objektívne uvedomovanie si seba samého. Máme skôr tendenciu veriť tomu čo chceme vidieť a nie tomu čo vidíme. Čo vidíme, tým sme. Pri chápaní seba samých a tvorbe obrazu o sebe samých nám pomáhajú tri prvky:

* Ako vníma seba samých vo vzťahu k iným;
* Ako nás vnímajú iní – postoje okolitých ľudí voči nám;
* Čo si myslíme o tom ako nás vnímajú iní.

**Každý sa môže stať dobrý rečník**

Môžete si za dva mesiace nájsť viac priateľov ako za dva roky, ak úprimne prejavíte o iných záujem a ak sa budete snažiť, aby sa iní zaujímali o vás. Takže ak si chcete získať priateľov, pristupujte k ľuďom živým a entuziastickým spôsobom. Ak vám niekto zavolá, využite to isté psychologické pravidlo. Povedzte „ahoj“ v tóne, ktorý by zdelil, že ste radi, že vám daná osoba telefonuje. Existuje niekoľko veľmi jednoduchých a efektívnych spôsobov na získanie si priazne iných ľudí:

1. vyjadrite srdečný záujem o iných ľudí (to nie je diskutabilné pravidlo).

2. Ak sa chcete zapáčiť ľuďom – usmievajte sa!

3. Jednen z najefektívnejších spôsobov ako si získať priazeň iných ľudí je zapamätať si ich meno a dať im pocit, že sú dôležití. Ak sa chcete iným ľuďom zapáčiť, pamätajte si, že pre každé človeka znie jeho meno správne vyslovené v akom koľvek jazyku veľmi príjmne a dáva mu to pocit dôležitosti. Pre osobu s ktorou sa bavíte je dôležitá iba vaša pozornosť.

4. buďte dobrý poslucháč. Povzbudte iných, aby rozprávali o sebe samých. Kráľovská cesta k ľudskému srdcu je konverzácia o veciach, ktoré sú mu najbližšie.

5. Hovorte o tom, čo je pre vášho spoločníka zaujímavé.

6. Umožnite druhej osobe, aby sa cítila dôležitá a urobte to úprimne.

**6.4.Cvičenie „pocity iných ľudí“**

Účastníci: rehabilitanti a učitelia

Rozvoj zručností: pochopiť pocity iných ľudí, byť súcitný a pracovať v skupine

Proces: poproste študentov, aby prostredníctvom „brainstromingu“ vytvorili zoznam 10 pocitov a napíšte ich na kus papiera alebo tabuľu. Požiadajte ich, aby uviedli situácie, v ktorých účastníci cítili tieto pocity a ukázali ako ich vyjadrili. Potom čo budú prediskutované, požiadajte účastníkov ako by reagovali na tie isté pocity u iných, ako by sa samy v týchto situáciách cítili.

Teraz rozdeľte študentov do skupín po 5 ľudí.

Dajte každej skupine jeden pomocný cvičný hárok. Vysvetlite a dajte príklady. Požiadajte každú skupinu, aby vybrala 4 pocity zo zoznamu alebo vymyslela a sformulovala nový a vyplnila tabuľku na pomocnom hárku s verbálnymi a neverbálnymi príkladmi.

Je na to 10-15 minút.

Spoločne prediskutujte jeden príklad z každej skupiny.

Pri zhrňovaní cvičenia, požiadajte študentov:

* Kedy je ľahké pochopiť pocity iných a kedy je to ťažké?
* Čo ste sa naučili reagovať na pocity iných ľudí?

***Poznámka:*** na začiatku môžete zadať príklady o tom ako sa niekto môže cítiť a správať, keď vidí citový prejav inej osoby, ako napr. keď niekto kričí na niekoho v hneve, obíma ho od radosti alebo začne plakať od smútku.

Pomocný hárok cvičení: „pocity iných ľudí“

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Emócie | Ako môže byť vyjadrený/á? | Ako na to iní reagujú? |
| Radosť | Skákanie, obímanie iných ľudí, kričanie | Povedia „dokonalé“, „dobre urobené“, pozvú na zmrzlinu, pridajú sa k tej štastnej osobe, vysmejú sa štastenj osobe. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Literatúra** 
   * + 1. Jacikevičius Aleksandras. Soul, science, life. – Vilnius: Dictionary, 1996.
       2. Psichology for the student. red. G. Matulienė. – Kaunas: Technology, 2000.
       3. Baršauskienė Viktorija, Janulevičiūtė Birutė. Human relationships. Kaunas: technology, 1999.
       4. Dale Carnegie. How to win friends and influence people. Publishing house “Credo”, 1991.