



MANUÁL PRE PRÁCU S RODINAMI VZDELÁVANIE V RANOM DETSTVE PRE UDRŽATEĽNÝ ROZVOJ

*Aktivity vychádzajúce z Metodiky Aflatot – pre učiteľov materských škôl, pedagógov,
profesionálov vo vzdelávaní a paraprofesionálov*

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



POĎAKOVANIE

Publikácia „*Vzdelávanie v ranom detstve pre udržateľný rozvoj - Manuál pre prácu s rodinami*“ vznikla s podporou programu Európskej únie Erasmus+ v rámci realizácie projektu AFLATOT – základ pre sociálnu inklúziu.

Autori:

Miroslav Sklenka

Barbora Vaněk

Michaela Vargová

Peter Bernáth

Vydáva:

Škola dokorán – Wide Open School, n.o.

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Vypracovanie tejto publikácie bolo financované Európskou komisiou. Názory a stanoviská v tomto dokumente sú názormi jeho autorov a Európska komisia nie je zodpovedná za akékoľvek použitie informácií, ktoré sú obsiahnuté v dokumente.

OBSAH

Prečo Manuál pre prácu s rodinami?	5
Prístup Aflatot k zapojeniu rodiny	5
Základné princípy	6
Aktivita 1 Spoločne robíme rozhodnutia	8
Aktivita 2 Skúmame emócie	11
Aktivita 3 V našej rodine sa navzájom rešpektujeme	13
Aktivita 4 Všetci máme práva	16
Aktivita 5 S mojimi kamarátmi	19
Aktivita 6 Iný a jedinečný	22
Aktivita 7 Je to okrúhle a ligotavé, čo to je?	25
Aktivita 8 Naš svet, naše zdroje	28
Aktivita 9 Čo potrebujem a čo chcem	31
Aktivita 10 Čelíme ťažkostiam	34
Aktivita 11 Znova používajte, znižujte spotrebu a recyklujte	38
Aktivita 12 Ideme na trh	41
Aktivita 13 Šetri, míňaj a podel' sa	44
Aktivita 14 Malí podnikatelia rastú!	47
Kútik zdrojov	50

Prečo Manuál pre prácu s rodinami?

Tento manuál je súčasťou vzdelávacieho prístupu Aflatot – Vzdelávanie v ranom detstve pre udržateľný rozvoj, ktorý sa zameriava na rozvoj sociálnych kompetencií a finančnej gramotnosti detí a ich rodín. Podporuje zapojenie rodín do vzdelávania a rozvoja detí systematickejším a uvedomelým spôsobom. Zapojenie rodičov, predovšetkým v ranom detstve, podnecuje celostný rozvoj osobnosti dieťaťa. Konanie a vplyv rodičov v prvých piatich rokoch dieťaťa sú zásadné pre jeho budúce vzdelávacie výsledky a sociálnu úspešnosť.

Tento manuál prináša jednoduché a ľahko uplatniteľné stratégie, ktorých cieľom je pomôcť rodičom podporovať učenie sa a rozvoj ich detí; sústreďuje sa predovšetkým na základné prvky vzdelávacieho programu Aflatot.

Rodiny sa vďaka nemu naučia základné stratégie, ktorými podporia deti pri uskutočňovaní samostatných rozhodnutí, pri vnímaní svojich emócií, objavovaní prírody a jej zdrojov a učení sa schopnosti zodpovedne šetriť, míňať a vedieť sa deliť.

Manuál taktiež zdôrazňuje význam spolupráce medzi rodičmi a deťmi a podporuje myšlienku, že takáto jednoduchá každodenná interakcia môže mať na vývoj dieťaťa a jeho učenie sa podstatný vplyv. Navrhuje aj stratégie, ktoré sú lacné a jednoduché, preto ich môže každý rodič využiť aj doma.

Manuál podporuje medzigeneračné učenie zamerané na témy obsiahnuté v programe Aflatot, deti a rodičia sa učia spoločne a jeden od druhého. Každá aktivita podporuje zapojenie všetkých členov rodiny, ich vlastné uvedomenie si svojho správania, s cieľom pochopiť dôležitosť činností, ako je plánovanie, šetrenie peňazí a ich význam v živote rodiny. Ako sa dieťa učí narábať so zdrojmi a robí prvé kroky vo svete finančného vzdelávania, rodina sa učí správať rozumne vo vzťahu k životnému prostrediu, jej členovia sa učia byť zodpovednými a aktívnymi občanmi.

Prístup Aflatot k zapojeniu rodiny

Sieť ľudí, ktorí realizujú program Aflatot, je rozsiahla a rôznorodá. Naši partneri využívajú pri spolupráci s okolím rôzne spôsoby, pracujú v rôznom prostredí a čelia odlišným výzvam.

Stratégia pre zapojenie rodiny do programu Aflatot je rozmanitá a mnohostranná a pozostáva z troch komponentov. Zapojenie rodín je podporované jednoduchými aktivitami, ktoré sú súčasťou vzdelávacieho programu Aflatot pre materské školy (aktivity sú pritom realizované v súlade s Metodikou Aflatot – pre učiteľov materských škôl, pedagógov, profesionálov a paraprofesionálov). Boli vytvorené tak, aby zabezpečili lepšiu informovanosť rodičov o aktivitách Aflatot, ktorých sa zúčastňujú ich deti. Podporujú rodičov, aby využívali kľúčové poznatky programu Aflatot aj doma prostredníctvom domácich aktivít. Tréning Aflatot pre zástupcov mimovládnych organizácií a facilitátorov (učiteľov, komunitných pracovníkov) sa sústreďuje aj na význam zapojenia rodičov a navrhuje praktické stratégie pre zlepšenie spolupráce s rodinami.

Manuál pre prácu s rodinami je tretí komponent. Pozostáva z doplnkového súboru aktivít, ktoré sú prepájané, podporované Metodikou Aflatot – pre učiteľov materských škôl, pedagógov, profesionálov a paraprofesionálov. Manuál pre prácu s rodinami je určený pre facilitátorov, ktorí pracujú s rodinami v komunite (napr. mimovládne organizácie, komunitné centrá), ale aj pre materské školy, ktoré majú záujem posilniť tento komponent ich práce. Každá aktivita sa zameriava na oboznámenie rodiny s praktickými radami týkajúcimi sa toho, ako zaviesť jednotlivé myšlienky programu a podporovať želané správanie u detí členmi rodiny aj v každodennom živote rodiny.

Spolupráca členov rodiny a ich zapojenie sa do učenia svojich detí je veľmi cenné. Množstvo stratégií a prístupov, ktoré popisujeme, sa zameriava na posilnenie vzťahov medzi vzdelávacími inštitúciami (školy) a rodinami, na podporu rodičov a ich rodičovskej úlohy s cieľom zapojiť ich do učenia sa

vlastných detí. Sú vytvorené, aby pomáhali učiteľom, facilitátorom a predstaviteľom mimovládnych organizácií vysporiadať sa s výzvami, s ktorými by sa mohli stretnúť v spolupráci s rodinami.

Základné princípy

Význam interakcie rodiča a dieťaťa a hra v domácom prostredí

Tento manuál pomáha rodinám a rodičom identifikovať stratégie na podporu výchovy detí, ich rozvoja a učenia. Každá aktivita navrhuje spôsoby, ako integrovať učenie do každodenných domácich činností: počas spoločnej prípravy jedla, počas obliekania, atď. Je dôležité pochopiť, že domáce prostredie nie je škola. Neformálne denné činnosti a správanie sa, rodinná interakcia, diskusia, spoločné hry, fyzické vyjadrenie náklonnosti, rozprávanie príbehov sú dôležitými prvkami podporujúcimi sociálno-emocionálny, kognitívny a fyzický rozvoj dieťaťa.

Zdôrazňovanie jedinečnosti dieťaťa je dôležité, pretože pomáha rodičom podporovať domáce učenie. Každé dieťa reaguje na jednotlivé aktivity inak. Keď dieťa počúvame, nechávame sa viesť jeho záujmami a prejavujeme mu pozornosť, pomôže nám to identifikovať, ktorú aktivitu preferuje, kedy opakovať aktivity a kedy s nimi prestať a skúsiť nejakú inú.

Úloha kultúry pri výchove a hodnotách v rodine

Láska a náklonnosť k deťom je univerzálne vnímaný pocit, no spôsob, akým sa tento pocit prejavuje, môže byť silne ovplyvnený kultúrnymi hodnotami a osobnými skúsenosťami s rodičovstvom. Kultúrne normy formujú rodinné vzťahy a výchovu dieťaťa. Výchovné princípy, z ktorých vychádza tento manuál, výrazne odrážajú hodnoty, na ktorých stojí Dohovor o právach dieťaťa OSN, majú preto všeobecnú relevantnosť. V každom prípade je však pri práci s rodinami dôležité brať do úvahy špecifický kultúrny kontext a kombinovať prístup prezentovaný v tomto manuáli s miestnymi hodnotami.

Kultúrne normy nie sú jediným aspektom, ktorý prispieva k rôznorodosti rodičovských štýlov. Zloženie rodiny (rodič – samoživiteľ, veľké rodiny, rodina bez otca, atď.) a rozdelenie úloh v rámci rodiny môžu takisto ovplyvniť vzťah medzi rodičmi a deťmi a výchovu detí. Keď facilitátori berú do úvahy špecifický miestny kontext, získajú nástroje na zabezpečenie efektívnej rodičovskej podpory.

Pre koho je určený tento manuál?

Tento manuál je jednoduchým sprievodcom, ktorý pomáha programovým manažérom a facilitátorom, ktorí organizujú stretnutia s rodičmi na podporu interakcie rodičov s ich deťmi. Aktivity v tomto manuáli sú určené pre rodiny a deti a môžu sa realizovať ako v triede, tak aj mimo triedy, či už vedie skupinu učiteľ alebo iný facilitátor.

Ako používať tento manuál

Tento manuál sa skladá zo 14 aktivít. Zámerom každej aktivity je pomôcť facilitátorom alebo programovým manažérom zorganizovať stretnutia (workshopy, tréningy, aktivity) s cieľom zvýšiť zapojenie rodiny do rozvíjania sociálnych kompetencií a finančnej gramotnosti od raného detstva. Úvodná strana („Je dôležité vedieť, že...“) je jednoduchou pripomienkou hlavných prvkov každej aktivity. Ak je to možné, túto stranu môžete prekopiovať a rozdať účastníkom. Ak to ale možné nie je, facilitátor by sa mal uistiť, že sa týmto bodom budete venovať v skupinových diskusiách.

Rámec tohto manuálu je odrazom vzdelávacieho programu Aflatot realizovaného v súlade s Metodikou Aflatot – pre učiteľov materských škôl, pedagógov, profesionálov a paraprofesionálov. Nie je nevyhnutné jednotlivé aktivity vykonávať súvisle za sebou v nezmenenom poradí. V závislosti od miestnych možností môžu mať niektoré organizácie možnosť zorganizovať mesačne jedno stretnutie s rodičmi; iné môžu mať túto možnosť len raz za niekoľko mesiacov alebo raz za rok. S týmto na pamäti sme vytvorili flexibilný nástroj: facilitátori si môžu vybrať z navrhovaných aktivít alebo môžu jednotlivé aktivity skombinovať tak, aby sa zrealizovali počas jednodňového workshopu, podľa toho, koľko stretnutí sa uskutoční.

Je dôležité poznamenať, že tento manuál nebol vytvorený ako kompletný a samostatný sprievodca rodičovstvom, ale sústreďuje sa len na kľúčové témy sociálneho a finančného vzdelávania pre deti vo veku od 3 do 6 rokov. Odporúčame, aby bol súčasťou rozsiahlejšieho rodičovského programu. Toto je dôvod, prečo napríklad v tomto manuáli nenájdete úvodné časti alebo časti zamerané na prezentáciu účastníkov. Ak tento workshop realizujete ako samostatný program a potrebujete pomoc pri úvodných častiach, môžete využiť úvod k Manuálu k tréningu Aflatot a časti zamerané na prehľad k téme a tieto môžete prispôsobiť vašim potrebám.

Rozprávame sa o peniazoch

Niektoré aktivity v tomto manuáli sa venujú témam ako hodnota peňazí, plánovanie, šetrenie a míňanie, atď. Peniaze môžu byť veľmi citlivou témou a účastníci sa môžu na začiatku takejto aktivity cítiť nepohodlne. Je dôležité uistiť ich, že nebudú musieť odhaliť súkromné informácie alebo informácie o finančnej situácii rodiny. Pripomeňte účastníkom, že aktivity sa zameriavajú na učenie sa, ako diskutovať o týchto témach s deťmi a k akým hodnotám by chceli viesť svoje deti.

Úloha otcov

Zapojenie rodiny a rodičovské aktivity sa často sústreďujú na matky. V tomto manuáli navrhujeme aj niekoľko aktivít, ktoré sa zameriavajú na zapojenie celej rodiny, vrátane otcov. Odporúčame obzvlášť podporovať účasť otcov pri organizácii rodinných aktivít.

Vysvetlenie k používanému označeniu

V manuáli používané označenie účastníci sa vzťahuje na všetky dôležité osoby v živote dieťaťa, ktoré sa môžu zúčastňovať jednotlivých aktivít (rodičia, starí rodičia, súrodenci, širšia rodina a iní dospelí).



Zámer

- Vedieť deťom pomôcť a podporiť ich pri prijímaní jednoduchých rozhodnutí.
- Naučiť sa, ako viesť deti k poznaniu dôsledkov ich rozhodnutí na primeranej úrovni.



Pomôcky

- flipchartové papiere
- fixky
- papier (jeden pre každého účastníka)
- perá
- obrázky vyjadrujúce rôzne životné situácie spojené s rozhodovaním



Trvanie

- 60 minút



Je dôležité vedieť, že...

Navrhovaná aktivita je vhodná pre rodičov a pre deti vo veku 3 až 6 rokov. Platí však, že deti sú schopné robiť jednoduché rozhodnutia už vo veku troch mesiacov.

Učiť sa robiť rozhodnutia je dôležité pre budovanie sebavedomia, učenie sa nezávislosti a pochopenie dôsledkov.

Pri veľmi malých deťoch je lepšie sústrediť sa na malý výber možností (dve alebo tri).

Nechať deti robiť rozhodnutia je zdravý zvyk, ktorý im umožňuje rozvíjať sa, byť sebavedomý a posilňuje ich sebapoznanie a sebadôveru.

Dieťa môže robiť rozhodnutia a potom byť sklamané z toho, čo si vybralo. Toto je súčasť učiaceho procesu. Rozhodnutia majú vždy dôsledky a deti by sa z týchto skúseností mali učiť. Je dôležité vyhnúť sa zachraňovaniu dieťaťa pred jeho zlým rozhodnutím za predpokladu, že toto rozhodnutie nie je pre dieťa nebezpečné. Namiesto toho poukážte na to, čo sa deje a podporte dieťa, aby myslelo na dôsledky svojich činov.

Začíname

- 1) Podporte účastníkov, aby sa zamysleli nad rozhodnutiami, ktoré robia každý deň.
- 2) Požiadajte každého účastníka, aby predstavil niekoľko rozhodnutí, ktoré spravil pred príchodom na stretnutie. Odpovede píšete na flipchartový papier. Zdôraznite, že jednoduché rozhodnutia sú súčasťou nášho každodenného života.

Učíme sa

- 1) Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Každé skupine dajte flipchart a fixky/flipchart a obrázky

- 2) Povedzte (pomôžte) každej skupine, aby nakreslili rovnú čiaru, rozdelili ju na 18 častí a každej časti pridelili číslo od 0 do 18. Každý bod korešponduje s jedným rokom nášho detstva a mladosti.
- 3) Úlohou každej skupiny bude identifikovať, aký druh rozhodnutí môžu robiť v rôznych obdobiach detstva a zapísať ich nad bod, ktorý zodpovedá danému veku/priradiť obrázok vyjadrujúci nejakú životnú situáciu spojenú s rozhodovaním (napr. svadba, narodenie dieťaťa, škola, bývanie, výlet, cestovanie) nad bod, ktorý zodpovedá danému veku. Potom požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad rozhodnutiami, ktoré urobili iní ľudia v ich mene počas ich detstva. Tieto rozhodnutia nech napíšu/priradia pod časť, ktorá zodpovedá danému veku.
- 4) Keď splnia túto úlohu, vyzvite účastníkov, aby sa podelili o svoje zistenia a odpovedali na tieto otázky: **Ako ste sa cítili, keď ste robili tieto rozhodnutia? Vyhľadali ste pomoc? Bolo to jednoduché? Ako ste sa cítili, keď ste nemali možnosť výberu? Prečo? Prečo ste podľa vás nedostali možnosť výberu? Aké výhody prináša, keď deťom umožníme rozhodnúť sa? Sú s tým spojené nejaké nebezpečenstvá? Ako sa im vieme vyhnúť?**
- 5) Podporte účastníkov, aby sa zamysleli nad rôznymi typmi rozhodnutí, tými každodennými aj život meniacimi. Vyzvite ich, aby sa zamysleli nad tým, čo všetko nás ovplyvňuje pri správnom rozhodovaní.

S našimi deťmi: hráme sa hru „Čo ak...“

- 1) Pomôžte účastníkom, aby sa zamysleli nad tým, prečo je dôležité robiť rozhodnutia.
- 2) **Ako môžeme pomôcť našim deťom naučiť sa robiť rozhodnutia?**
- 3) Vysvetlite, že rodičia zvyknú robiť rozhodnutia za svoje deti, ale ak ich podporia pri uskutočňovaní nezávislých rozhodnutí, ktoré zodpovedajú ich veku, pomôžu im stať sa sebedovolenými a posilnia ich zdravú sebadôveru. Začnite diskusiu a uistite sa, že sa v nej dotknete bodov zo začiatku aktivity.
- 4) Vysvetlite účastníkom, že učiť sa robiť nezávislé rozhodnutia je dlhodobý proces, pri ktorom deti potrebujú pomoc a podporu. Podporte účastníkov, aby pomohli deťom robiť jednoduché každodenné rozhodnutia a vrátili sa k týmto rozhodnutiam v nasledujúcich týždňoch/mesiacoch.
- 5) Vyzvite účastníkov, aby identifikovali rozhodnutia, ktoré by mohli spraviť ich deti bez nich. Nižšie uvádzame niekoľko príkladov, ktoré môžete použiť, aby ste im pomohli prísť na nejaké nápady: **Chceli by ste ísť radšej von alebo ostať doma? Chceli by ste si zaspievať pesničku alebo si spoločne čítať rozprávku?** Facilitujte tento proces a navrhnite možné rozhodnutia prispôbené veku detí.

Reflexia

- 1) Navrhnete účastníkom, aby sa so svojimi deťmi zahrali hru „Čo ak...“, aby ste im pomohli zamyslieť sa nad dôsledkami ich rozhodnutí. Spoločne si to precvičte. Použite rozhodnutia, ktoré ste zapísali na začiatku tejto aktivity (viď „Začíname“). Každý účastník si vyberie jedno rozhodnutie z flipchartu a identifikuje všetky dôsledky, ku ktorým mohlo dôjsť, ak by sa nerozhodli tak, ako sa rozhodli: **Čo by sa podľa vás mohlo stať, ak...? Napríklad: Čo by sa mohlo stať, ak by ste sem prišli inou cestou? Čo by sa mohlo stať, ak by ste si boli nastavili budík na skorší alebo neskorší čas?**
- 2) Vysvetlite im, že toto je jednoduchá zábavná hra, ktorú môžete hrať s ich deťmi kedykoľvek v priebehu dňa: kým čakáte na autobus, počas varenia, atď. Povedzte im, že dobrý spôsob, ako deti naučiť robiť rozhodnutia, je každý deň im dávať túto možnosť. Pripomeňte účastníkom, že pri menších deťoch je lepšie vyhnúť sa otvoreným otázkam a ponúknuť im dve alebo najviac tri alternatívy, z ktorých by si mohli vybrať. Povzbudte ich, aby sa rovnako svojich detí pýtali otázky, ktoré ste použili v časti reflexia tejto aktivity: **Prečo ste si to vybrali? Ako ste sa cítili? Spravili by ste nabudúce iné rozhodnutie? Aké a prečo?**

Rozšírenie reflexie

- Vyzvite účastníkov, aby sa rozhodli, čomu chcú venovať nasledujúci čas: čítaniu príbehu alebo tancovaniu na obľúbenú pieseň (rôzne možnosti podľa voľby facilitátora). Účastníci sa venujú aktivite podľa svojho výberu. V závere facilitátor vyzve účastníkov, aby znovu reflektovali svoje rozhodnutia: **Prečo ste si to vybrali? Ako ste sa cítili? Spravili by ste nabadúce iné rozhodnutie? Aké a prečo?**
- Zdôraznite účastníkom, že je dôležité nechať deti zamyslieť sa nad rozhodnutiami, ktoré spravili. Dajte im papiere a perá a vyzvite celú skupinu, aby zapísali vhodné otázky zamerané na reflexiu. Dajte účastníkom na túto úlohu 5 minút; po ich uplynutí ich vyzvite, aby prečítali, čo napísali. Podporte ich, aby sa navzájom počúvali a zapísali si otázky iných, ktoré považujú za užitočné. Nech si tieto otázky vezmú domov ako pripomienku na nasledujúce týždne.

Ako zapojiť deti do aktivity so skupinou

Počas úvodnej aktivity (učíme sa) zamestnajte deti aktivitou, pri ktorej sa budú musieť rozhodovať. Ponúknite im rôzne obrázky, z ktorých si môžu vybrať a lepiť ich na papier, môžu ich vyfarbovať, upraviť podľa vlastného výberu. Pýtajte sa ich, prečo sa rozhodli tak, ako sa rozhodli (vyfarbiť, nenalepiť, vybrať si jeden obrázok). Inšpirujte sa aktivitou č. 26 z Metodiky Aflatot – pre učiteľov materských škôl, pedagógov, profesionálov a paraprofesionálov.



Zámer

Zamyslieť sa, prečo je dôležité vyjadrovať emócie.

- Porozumieť tomu, ako pomôcť nášmu dieťaťu naučiť sa, čo sú emócie a ako ich vyjadrovať.



Pomôcky

- kartičky emócií Aflatoun
- môžete prekopírovať kartičky z príručky Metodiky Aflatot alebo postrihať papier veľkosti A4 na malé kúsky a na každý z nich napíšete inú emóciu
- 1 kartička pre každého účastníka; každú emóciu prekopírujte len raz



Trvanie

- 40 minút



Je dôležité vedieť, že...

Všetci zažívame rôzne emócie, dobré aj zlé. Tieto emócie by sme mali byť schopní voľne vyjadriť. Je veľmi dôležité pomôcť deťom rozoznať základné emócie, aby sa vedeli naučiť zručnosti nevyhnutné na to, aby ich dokázali zvládať a porozumieť im.

Nemali by sme podceňiť význam učenia sa o emóciách. Je to dôležitá schopnosť, ktorá deťom pomáha pri vytváraní zdravého sociálneho života.

Pomáhať deťom učiť sa rozlišovať emócie a pracovať s nimi je dôležité. Deti prechádzajú veľkými zmenami a môžu začať prejavovať nové a nečakané emócie a pocity. Potrebujeme im pomôcť identifikovať, rozoznať a pomenovať emócie.

Pomôcť deťom identifikovať emócie je dôležité, pretože jazykové schopnosti detí a ich slovná zásoba sa v tomto veku vyvíja veľkou rýchlosťou. Rozprávanie, diskutovanie o emóciách a kladenie otvorených otázok podporuje rozvoj jazykových schopností dieťaťa.

Keď sa venujeme emóciám, je dôležité uznať, že ich všetci cítime. Rodičia, dospelí vo všeobecnosti, sa niekedy hanbia za svoje emócie a majú tendenciu neukazovať ich pred deťmi. Mali by konať opačne, deťom primerane ukázať, že všetci, vrátane dospelých, cítime rôzne emócie a vysvetliť im, prečo ich cítime. Môžeme emócie pomenovať a dovoliť deťom pýtať sa otázky. Napríklad, keď prídeme domov unavení z práce, môžeme povedať: „Mamička je unavená, lebo veľa pracovala, a preto je trochu smutná.“ Ak sme nahnevaní, pretože sme niečo stratili, môžeme povedať: „Ocko je nahnevaný, lebo stratil...“ Podobne môžu dospelí deťom pomôcť interpretovať emócie iných ľudí. Napríklad: „Tvoja sestra je smutná, lebo nevie nájsť svoju hračku. Čo môžeme spraviť, aby sa cítila lepšie?“

Začíname

- 1) Začnite tým, že ukazujte účastníkom rôzne emócie (napr. na kartičkách). Spoločne sa s účastníkmi zamyslite nad ich emóciami: **Ako ste sa dnes cítili, keď ste sa zobudili? Ako sa cítite teraz?** (Môžeme povzbudiť účastníkov konkrétnymi otázkami: **Kto má dnes dobrú/zlú náladu? Prečo?**) **Ako ste sa cítili, keď ste prišli na stretnutie a nikoho ste nepoznali? Zmenil sa tento váš pocit?**

- 2) Premýšľajte spoločne: **Prečo sú emócie, pocity dôležité? Prečo je dôležité rozoznávať ich a vyjadrovať?**

Učíme sa

- 1) Vysvetlite, že rané detstvo je obdobím neustále sa meniacich emócií. Je dôležité naučiť sa rozoznať rôzne druhy emócií, aby ste s nimi vedeli zodpovedajúco narábať.
- 2) Pomôžte účastníkom rozoznať význam emócií v ich detstve. Každému účastníkovi dajte Kartičku pocitov a vyzvite ich, aby si spomenuli na moment, kedy cítili konkrétnu emóciu, keď boli deťmi a popísali ho: **Prečo ste sa takto cítili? Ako vaši rodičia reagovali na vaše emócie? A čo vaši súrodenci? Ak to bola smutná alebo negatívna emócia, čo ste spravili, aby ste ju prekonalí?**
- 3) Povedzte rodičom, že veľmi pomáhajú deťom už tým, že sa učia o emóciách, pocitoch ich detí. **Spýtali ste sa niekedy vášho dieťaťa, prečo je nahnevaný? Poukázali ste niekedy na to, že jeden zo súrodencov dieťaťa je smutný?** Podporte ich, aby v tomto učení pokračovali pri každodenných činnostiach.

S našimi deťmi: Hráme sa hru „Tvár“

- 1) Vysvetlite účastníkom, že najlepším spôsobom, ako učiť deti poznávať emócie, je podporovať ich, aby svoje pocity vyjadrovali, rozprávali sa s nimi o emóciách, zdieľať ich s nimi, pomenovávať ich a pýtať sa, prečo sa cítia tak, ako sa cítia. Dnes si vyskúšame niekoľko aktivít, ktoré môžu rodičia robiť aj doma.
- 2) Vyzvite účastníkov, aby sa spolu zahrli hru „Tvár“. Ak máte skupinu dospelých s deťmi, zapojte do tejto aktivity aj deti. Každému účastníkovi dajte kartičku pocitov. Po jednom nech zahrajú emóciu, ktorú dostali na kartičke, nech ju vyjadria iba mimikou. Zvyšok skupiny bude hádať, ktorú emóciu znázorňujú.
- 3) Navrhňte im, aby si túto hru zahrli doma, ak je to možné, tak aj za účasti iných členov rodiny, ako napríklad súrodencov alebo starých rodičov. Inou verziou hry je, že rodičia požiadajú dieťa, aby znázornilo jednu emóciu a popísalo moment, kedy ju cítilo. Pripomeňte rodičom, že je dôležité, aby sa do tejto hry zapojili, aby znázorňovali emócie a opisovali, kedy tieto emócie cítili. Toto pomáha dieťaťu pochopiť, že každý cíti emócie.

Reflexia

- 1) Doplňte do hry ďalší komponent. Požiadajte účastníkov, aby len s využitím ich tvári znázornili odpovede na nasledujúce otázky: **Ako sa vaše dieťa cíti, keď ste smutní alebo frustraní? Ako sa cíti váš partner/partnerka, keď sa mu/jej niečo podarí?**
- 2) Zdôraznite, že okrem každodenného prežívania pocitov môžeme uskutočňovať aj špecifické aktivity, ktoré pomôžu deťom zoznámiť sa s emóciami, naučiť sa rozoznať ich a vysporiadať sa s nimi. Povedzte im, že tieto aktivity môžu byť jednoducho súčasťou bežných každodenných činností, ako napríklad čakania u lekára, na autobusovej zastávke, umývania riadov, atď.
- 3) V reflexii môžete využiť aj aktivitu č. 10 z Metodiky Aflatot „Pocity“. Rozprávajte sa s účastníkmi, že emócie nás robia jedinečnými, utvárajú z nás osobnosti. Ak sa niekomu zdôveríte, vyjadrite svoje emócie, môžete sa cítiť lepšie, lepšie porozumiete druhému, ako aj sebe samému. Reflektujte s účastníkmi, ako oni riešia svoje emócie: **Komu sa najčastejšie zdôverujete so svojimi pocitmi? Prečo? Pomáha vám to? Dokážete sám/sama zvládnuť svoje pocity?** Facilitátor sa pokúsi urobiť účastníkov radostnými, šťastnými (napr. im ponúkne šišky, niečo sladké, kávu). Opýta sa ich, ako sa cítia teraz. Na záver vyzve účastníkov, aby popremýšľali, ako by oni mohli urobiť radosť niekomu inému (platí pre deti aj pre dospelých), a nech sa o to pokúsia práve teraz (napr. objatie, poďakovanie, kresba).



Zámer

- Opísať, kto tvorí našu rodinu, aké sú naše úlohy a postavenie v rámci našej rodiny.
- Vysvetliť, prečo je dôležité navzájom sa rešpektovať v rodine aj mimo nej.
- Porozumieť spôsobom, ako pomôcť našim deťom naučiť sa rešpektu.



Pomôcky

- flipcharty
- fixky
- papier (1 hárok pre každého účastníka)
- farebné perá/ceruzky
- nalepovacie bločky
- obrázky s postavami (mama, otec, babka, dedko, sestra, brat, ujo, teta...)



Trvanie



- 45 minút

Je dôležité vedieť, že...

Rešpekt je koncept, ktorý je náročné pochopiť, obzvlášť pre malé deti. Zároveň platí, že rešpekt je jednou z najdôležitejších sociálnych zručností, ktoré sa deti učia vo veľmi nízkom veku. Je to jeden zo základných pilierov rodinného života.

Rešpekt nie je niečo, čo sa deti naučia za jeden deň: naučia sa ho pozorovaním iných a z každodenného života. Prvým a najdôležitejším miestom, kde sa deti učia rešpektu, je rešpektujúce prostredie doma, kde medzi rodičmi vládne starostlivý a láskyplný vzťah.

Rešpekt začína v rodine, no ďaleko presahuje steny domácnosti. Ak rešpektujeme naše deti a učíme ich rešpektovať členov rodiny, deti si tiež budú ceniť rešpekt a budú ho vnímať ako základný princíp v ich živote.

Koncept rešpektu je úzko prepojený s emóciami. Skladá sa z dvoch komponentov: čo cítime k niekomu inému a ako sa k nemu správame. Keď niekoho rešpektujeme, znamená to, že si o ňom a o tom, ako koná, myslíme len to dobré. Rešpektovať môžete iných, ale aj seba. Preukazovať niekomu rešpekt znamená, že konáme spôsobom, z ktorého je zrejme, že nám záleží na jeho citoch a blahu.

Táto aktivita je úzko prepojená s Aktivitou 2: Skúmame emócie a s Aktivitou 6: Iné a jedinečné.

Začíname

V úvode stretnutia vytvoríme zo stoličiek kruh, kde sa účastníci posadia. Požiadame účastníkov, aby vlastnými slovami vysvetlili, aké úlohy a postavenie majú vo svojej rodine a vo vzťahu k svojim deťom. Poukážeme na ich význam ako vzorov pre deti, ak je to potrebné. Ako pomôcku môžeme použiť pripravené obrázky s jednotlivými členmi rodiny. Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, čo znamená byť vzorom pre deti. Deti už od útleho veku sledujú správanie svojich rodičov, ktoré vnímajú a neskôr aj napodobňujú. Je preto dôležité poskytnúť im dobrý príklad: Čo môžeme spraviť, aby sme pre naše deti boli dobrým vzorom? Čo naopak môžeme robiť zle? Diskutujeme o tom s účastníkmi.

Požiadame ich, aby sa zamysleli nad tým, koho vnímali ako vzor, keď boli deťmi. Diskusiu zameriame na to, aby sme zistili, aké povahové vlastnosti, resp. správanie prejavoval ich vzor.

Vysvetlíme účastníkom, že dnes sa sústredíme na to, ako doma vytvoriť rešpektujúce prostredie a ako pomôcť našim deťom naučiť sa byť starostlivým a rešpektujúcim vo svojej rodine aj mimo nej.

Učíme sa

- 1) Vysvetlíme účastníkom, že dnes sa sústredíme na to, ako doma vytvoriť rešpektujúce prostredie a ako pomôcť našim deťom naučiť sa byť starostlivým a rešpektujúcim vo svojej rodine aj mimo nej. Povieme účastníkom, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Každé skupine rozdáme ružové a zelené nalepovacie bločky a perá. Vyzveme ich, aby na ružové bločky napísali „Ako prejavujú rešpekt svojej rodine“ a na zelené bločky napísali „Ako ich deti prejavujú rešpekt voči nim“.
- 2) Vyzveme účastníkov, aby postupne menovali príklady prejavovania rešpektu a starostlivosti v rámci rodiny. Pomôžeme im otázkami: Láska a starostlivosť: Ako sa prejavuje v rodine? Ako sa moja rodina stará o mňa a ako sa zasa ja starám o moju rodinu? V čom všetkom si pomáhame? V akých situáciách je naša pomoc naozaj potrebná? Ako sa prejavuje rešpekt v mojej rodine? Beriete do úvahy názory všetkých členov rodiny? Ako som ja/dospelí/deti zapojené do procesu rozhodovania? Radíte sa o veciach spoločne? Ako sa vo Vašej rodine reaguje na vzniknuté problémy? Aká je reakcia Vás/Vašej rodiny v situáciách, keď sa zmýlite, resp. nehovoríte pravdu? Každé skupine dáme 15 minút, aby napísali jednotlivé odpovede.
- 3) Medzitým rozdelíme priestor na dve časti, na ktoré nalepíme flipcharty. Na jednu stranu napíšeme: „RODINA – ako ja prejavujem rešpekt mojej rodine“ a na druhú stranu „RODINA – ako moje deti prejavujú rešpekt mne“. Po dokončení práce v skupinách vyzveme skupinky, aby prečítali svoje odpovede a nalepili ich na flipcharty. Jednotlivé odpovede postupne preberieme, diskutujeme. Vysvetlíme im, že je prirodzené, že každá rodina (účastník) reaguje inak, pretože každá rodina je špecifická. Povieme im, že preukazovanie starostlivosti, akceptácie a rešpektu sú dôležité na to, aby sme doma a mimo domova vytvorili dobré prostredie. Zopakujeme, že rodičia sú pre dieťa prvým vzorom a často napodobňujú ich správanie nielen voči nim, ale aj medzi nimi dospelými navzájom.
- 4) **Diskutujte s účastníkmi, ako môžeme zlepšiť naše prejavy starostlivosti a rešpektu k našim deťom.** Napríklad:
 - Necháme dieťa, aby vyjadrovalo svoje názory a emócie.
 - Počúvame ho.
 - Dovoľíme mu robiť malé rozhodnutia.

S našimi deťmi

- 1) Opýtajte sa účastníkov: Prečo je dôležité správať sa k deťom s rešpektom? Pripomeňte im, že naše deti sa najviac naučia napodobňovaním nášho správania. Najlepším spôsobom, ako naše deti naučiť rešpektovať, je vytvoriť doma rešpektujúce prostredie voči deťom aj voči iným. Nech účastníci diskutujú: Ktorými druhmi správania deti preukazujú rodine rešpekt? Napríklad:
 - Počúvajú, čo hovoria rodičia.
 - Hovoria prosím a ďakujem.
 - Hovoria prepáč.
 - Dobre sa správajú k súrodencom.
 - Pomáhajú doma.
- 2) Pripomenieme si, akým správaním naopak preukazujeme rešpekt deťom my dospelí. Prvým krokom pri učení rešpektu je to, keď my sami preukazujeme rešpekt. Kreslenie je jednoduchá aktivita, ktorú môžu rodičia vykonávať spolu so svojimi deťmi, aby podporili tento koncept.

Reflexia

- 1) Každému účastníkovi dajte kúsok papiera a farebné perá. Vyzvite ich, aby identifikovali tri jednoduché veci, ktoré by deti mali robiť, aby v rodine preukazovali rešpekt. Úlohou účastníkov je nakresliť každý nápad. Rovnakú stratégiu môžu použiť, aby deťom pomohli identifikovať a modelovať rešpektujúce a starostlivé správanie. Vysvetlite im, že aj keď je dieťa príliš malé na to, aby kreslilo obrázky zodpovedajúce skutočnosti, keď mu dáte možnosť slobodne sa vyjadriť prostredníctvom kresieb, podporíte tento koncept.
- 2) Dodajte, že pri menších deťoch môžete namiesto slova „rešpekt“ používať slovné spojenie „ľúbiť svoju rodinu“.
- 3) Po ukončení aktivít, poprosíme účastníkov, aby povedali, čo si zo stretnutia odnášajú, ako sa cítili. Poďakujeme im za účasť a ozrejníme im, že rešpekt nie je niečo, čo sa deti naučia za jeden deň. Je to niečo, čo sa naučia pozorovaním iných a z každodenného života. Preto je žiaduce, aby rodičia doma vytvárali rešpektujúce prostredie a odtiaľ si tento postoj deti prenášajú aj života mimo rodiny.



Zámer

- Poznať práva dieťaťa a porozumieť, prečo sú dôležité.
- Naučiť sa, ako pomôcť deťom rozlíšiť, čo potrebujem a čo chcem.
- Vedieť pomôcť deťom vnímať svoje práva.



Pomôcky

- flipchartový papier s dvoma stĺpcami: „čo potrebujem“ a „čo chcem“.
- kartičky „čo potrebujem“ a „čo chcem“ (aktivita č. 26 metodiky Aflatot)
- ak je to možné, použijete výstrižky z časopisov a nalepte ich na kartón tak, aby ste vyrobili kartičky; inou možnosťou je napísať názvy predmetov na kúsky papiera.
- prázdne karty (veľkosť A6)
- kartičky (papiere) s názvami jednotlivých práv detí
- perá
- lepiaca páska
- kópia Dohovoru o právach dieťaťa OSN v jazyku detí (v prípade možnosti jedna kópia pre každú rodinu)



Trvanie



- 50 minút

Je dôležité vedieť, že...

Práva dieťaťa sú uvedené v Dohovore o právach dieťaťa, ktorý podpísala väčšina štátov sveta. Môže sa to javiť ako niečo veľmi komplikované a deti a rodičia môžu byť z tohto konceptu nervózni. Dohovor o právach dieťaťa v jazyku detí je mocným nástrojom, ktorý vysvetľuje práva jednoduchým a hravým spôsobom. Dohovor nájdete na nasledovných stránkach:

- <https://detstvobeznasilia.gov.sk/wp-content/uploads/2015/09/Dohovor-o-pravach-dietata-v-detskom-jazyku.pdf>,
- <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/ministerstvo/narodne-koordinacne-stredisko/dohovor-pravach-dietata-romskom-jazyku.pdf>.

Dohovor môžete zavesiť na stenu alebo vytlačiť a rozdať rodičom.

Rodičia niekedy váhajú, či učiť deti o ich právach, pretože sa boja, že to podkope ich autoritu. Je dôležité zdôrazniť, že práva naše deti posilňujú, umožňujú im rásť a s poznaním vlastnej sily niečo meniť; práva neohrozujú našu úlohu rodičov. Je nevyhnutné vyjadriť, že deti majú práva, ale takisto majú zodpovednosti a taktiež zdôrazniť, že práva neohrozujú autoritu rodičov, ale chránia deti aj rodičov.

Prečo majú deti špeciálne práva? Práva dieťaťa spísané v Dohovore sa podobajú právam dospelých. Dohovor vysvetľuje, že dospelí, ako aj štáty, by mali vynaložiť dodatočné úsilie, aby zabezpečili tieto práva a aby zabezpečili, že deti k nim majú prístup. Vzhľadom na ich vek potrebujú deti špeciálnu podporu a ochranu, keďže nemajú dostatočnú kapacitu a silu, aby si tieto práva zabezpečovali samostatne.

Aktivita sa začína predstavením konceptu „čo chcem“ a „čo potrebujem“ a zistením, že niektoré potreby sú zároveň právami. Táto aktivita vytvára základ pre Aktivitu 9: Čo potrebujem a čo chcem. Aktivita 9 sa špecificky sústreďuje na potreby a prania.

Ako definovať, čo potrebujem: veci, ktoré sú dôležité pre prežitie, zdravie a rast dieťaťa, ktoré sú chránené Dohovorom o právach dieťaťa.

Ako definovať, čo chcem: veci, ktoré si želáme, ale nie sú nevyhnutné pre naše prežitie, zdravie a rast.

Je dôležité poznamenať, že niektoré prania (čo chcem) môžu byť za určitých okolností potrebami (čo potrebujem) alebo právami. Napríklad mobilný telefón môže byť pranie, ale v prípade prírodnej katastrofy sa môže stať potrebou. Môže byť nevyhnutným zdrojom na ochranu dieťaťa (na zavolanie sanitky, spojenie sa s rodinou, atď.) a zabezpečuje jeho zdravie a bezpečnosť, čím naplňuje právo dieťaťa na ochranu a právo na bezpečie.

Učiť malé deti o ich právach je veľmi náročná úloha. Toto nie je samostatná aktivita, ale súčasť rozsiahlejšej práce, ktorú môže dieťa robiť v materskej škole, napríklad v rámci programu Aflatot. Pomocť rodičom pochopiť dôležitosť práv tým, že ich postupne spoznávajú, je základným kameňom pri zabezpečovaní prostredia založeného na právach, a to nielen v škole, ale aj doma. Z tohto dôvodu je dôležité pomocť rodičom chápať a uplatňovať práva detí.

Pri realizácii tejto aktivity postupujte citlivo, pretože časť „Učíme sa“ môže u účastníkov vyvolať aj traumatické spomienky.

Začínáme

Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, čo už vedia o právach a Dohovore o právach dieťaťa: **Čo sú práva? Aké práva poznáte? Čo si myslíte o právach dieťaťa? Prečo je dôležité učiť deti o právach?**

Učíme sa

- 1) Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny s počtom členov tri až päť. Každé skupine dajte set kartičiek „Čo potrebujem“ a „Čo chcem“, perá a niekoľko prázdnych kartičiek.
- 2) Predstavme si, že sme v nasledovnej situácii: Zem je príliš znečistená, musíme ju opustiť a presťahovať sa na inú planétu. Nanešťastie, na vesmírnej lodi je len obmedzený priestor a so sebou si môžeme zobrať len pár vecí. Dajte skupinám 5 minút na to, aby situáciu prediskutovali a vybrali zo sady kartičiek, ktorú dostali, tri veci, ktoré by si so sebou zobrali. Na prázdne kartičky majú napísať dve dodatočné veci, ktoré by si so sebou chceli vziať.
- 3) Vyzvite každú skupinu, aby povedala, ktoré veci si vybrali, vysvetlili, čo si vybrali a prečo.
- 4) Oznamte im, že došlo k náhlejšej zmene plánov. Vesmírna loď je príliš malá na to, aby sa do nej zmestilo toľko vecí. Požiadajte každú skupinu, aby vybrala dve veci, ktoré nechá na Zemi. Na rozhodnutie má každá skupina 5 minút.
- 5) Povzbudte účastníkov, aby ukázali, čo si vybrali a aby vysvetlili, čo sa rozhodli nechať na Zemi a prečo. V diskusii sa pýtajte: **Bolo náročné rozhodnúť sa, čo si zoberiete a čo necháte na Zemi? Prečo? Ako ste v skupine dospeli k rozhodnutiu?**
- 6) Ukážte účastníkom flipchartový papier „Čo potrebujem“ a „Čo chcem“. Úlohou skupín bude zobrať si všetky kartičky, ktoré dostali (i tie, ktoré vytvorili) a každý predmet nalepiť do zodpovedajúceho stĺpca.
- 7) Požiadajte účastníkov, aby prišli bližšie k flipchartovému papieru a vysvetlite im, že niektoré potreby sú obzvlášť dôležité a potrebujú špeciálnu ochranu, aby boli poskytnuté každému. Tieto potreby sú práva. Podporte účastníkov, aby identifikovali, ktorému právu zodpovedajú veci na kartičkách. Pre lepšie porozumenie právam si facilitátor vopred pripraví na kartičky (papiere) názov konkrétneho práva a nalepí ho na stenu, magnetickú tabuľu a pod. Účastníci zároveň majú v rukách (ak je to možné) Dohovor o právach dieťaťa v jazyku detí a spoločne

zatriedujú potreby pod kategóriu práv, pod ktorú najviac spadajú. Postup zatriedovania je napríklad takýto: niekto, kto sa o vás stará = právo na ochranu; jedlo = právo na výživu, atď.

Reflexia

S našimi deťmi

- 1) Vysvetlite účastníkom, že táto aktivita môže byť veľmi jednoduchým spôsobom, ako im predstaviť koncept práv dieťaťa a ako ich naučiť, ako robiť rozhodnutia na základe toho, čo potrebujem a toho, čo chcem. Dodajte, že pre veľmi malé deti môžu byť slová „právo“ a „potreba“ príliš abstraktné, preto ich môžu nahradiť slovným spojením „veci, bez ktorých nemôžete žiť“.
- 2) Odporučte im, aby túto hru hrali so svojimi deťmi. Odporúčame začať od veku 4 rokov, prípadne aj skôr v závislosti od vospelosti dieťaťa. Navrhňte im, že učenie detí môžu začať tak, že ich podporia, aby nakreslili veci, ktoré sú pre ne veľmi dôležité (napríklad hračky, rodina, priatelia, atď.). Rodičia môžu podporiť myslenie detí prostredníctvom niekoľkých dodatočných výstrižkov zo starých novín alebo časopisov, na ktorých sú veci, ktoré majú radi pri hre (koník, autíčko, mobil, obrázok rodiny, atď.).
- 3) Vysvetlite im, že keď pripravili niekoľko obrázkov a kresieb „Čo potrebujem“ a „Čo chcem“, môžu deťom porozprávať príbeh o vesmírnej lodi a povedať im, aby si vybrali veci, ktoré sú pre ne najdôležitejšie. Úlohou členov rodiny bude diskutovať s deťmi o každej vybranej veci. Môžu sa opýtať, prečo si vybrali práve túto vec a čo by sa mohlo stať, keby sme už nemali žiadnu z týchto vecí.
- 4) Vyzvite účastníkov, aby si vyskúšali aktivitu tak, ako by ju spravili doma so svojimi deťmi. Pomáhajte im klásť deťom otázky, aby ste sa uistili, že jazyk, ktorý používajú, je vhodný pre danú vekovú kategóriu. Motivujte deti vlastnými vzorovými kartičkami, na ktorých budete mať päť vecí, bez ktorých nemôžete žiť. Zdôvodnite im, prečo ste si tieto veci vybrali a prečo sú pre vás také dôležité.
- 5) Každému dieťaťu poskytnite časopisy a letáky, ktorými si pomôžu a vystrihnú, prípadne nakreslia päť vecí, bez ktorých by oni nemohli žiť.
- 6) Usadte deti do polkruhu na koberec tak, aby všetci na seba dobre videli. Každé dieťa má v ruke svoju vytvorenú kartičku. V skupine diskutujeme: **Prečo si si vybral/a práve túto vec? Čo by sa stalo, keby sme nemali žiadnu z týchto vecí?**
- 7) Táto aktivita sa dá robiť aj v domácom prostredí. Rodičia môžu čítať deťom rozprávky zamerané na túto tému (napr. O zlatej rybke, Sol' nad zlato, Dievčatko so zápalkami) a následne sa o nich rozprávať. Môžete rodičom poskytnúť obrázky, o ktorých sa tiež môžu rozprávať alebo vytvoriť z obrázkov pexeso a hrať sa.

Nápady na ďalšie kartičky „Čo potrebujem“ a „Čo chcem“: drevo a tehly (na postavenie domu), teplé oblečenie (keď je zima), hodinky, lieky, rodina/niekoľko, kto sa o vás stará, chipsy, čokoláda, počítač, bicykel, vlastná izba, sladkosti...



Zámer

- Mať základné informácie o sociálnom správaní svojho dieťaťa.
- Naučiť sa uplatniť stratégie, ako pomôcť deťom ceniť si priateľstvo.
- Dokázať viesť deti prostredníctvom hry k oceneniu vlastností dobrého priateľa.



Pomôcky

- 4 flipchartové papiere
- fixky a farebné perá
- papier (2 hárky pre každého účastníka)
- drevka, kamienky, špagát, šatka



Trvanie



- 60 minút

Je dôležité vedieť, že...

Deti sa začínajú hrať s inými deťmi na krátku dobu vo veku približne od dvoch rokov.

Budovanie priateľstva v ranom veku pomáha deťom rozvíjať si lepšie sociálne zručnosti v živote a znižuje riziko problémov so správaním.

Naučiť sa, ako byť dobrým priateľom je veľmi dôležitou životnou zručnosťou so silným dopadom na sociálno-emocionálny rozvoj človeka. Prostredníctvom priateľstva sa deti učia súcitiť s inými.

Je dôležité pamätať si, že charakter každého človeka je jedinečný. Niektoré deti môžu byť výrečnejšie a viac spoločenské, iné sú hanblivejšie. Nemali by sme na dieťa vyvíjať príliš veľký tlak alebo sa stresovať, ak má problém nájsť si v materskej škole (v skupine, v triede) kamarátov. Dieťaťu môžeme pomôcť tak, že mu vytvoríme iné možnosti strávené mimo materskej školy, počas ktorých sa môže socializovať; zároveň mu pomôžeme aj tým, že s ním budeme naďalej komunikovať, aby mohlo hovoriť o svojom strachu, obavách alebo nespokojnosti.

Konflikty sú príležitosťou na učenie. Keď sa deti dostávajú do konfliktu s inými deťmi, predstavuje to pre ne moment, prostredníctvom ktorého sa učia chápať sociálne pravidlá medzi priateľmi, učia sa, ako prekonávať problémy a udržať si pozitívny prístup, keď im čelia.

Začíname

- 1) Ako dospelí často nemyslíme na našich priateľov, no títo sú pre nás veľmi dôležití. Požiadajte účastníkov, aby si sadli do kruhu tak, aby každý videl na každého. Začnite diskusiu: **Má tu niekto v tomto našom kruhu nejakých kamarátov? Ak áno, ako sa volajú?**
- 2) Do rozhovoru sa zapájajú deti aj rodičia. Zistili sme, že nezáleží na tom, či máme 6 rokov alebo 36, každý z nás má kamarátov. **Komu sa niekedy stalo, že sa s kamarátom pohádal? Kvôli čomu? Čo sa stalo potom? Udobrili ste sa? Prečo je pre nás, dospelých, priateľstvo dôležité? Prečo je dôležité pre deti? Prečo je užitočné učiť naše deti o priateľstve a pomáhať im pochopiť, čo znamená byť dobrým priateľom?** Občas sa stáva, že sa medzi sebou kamaráti aj pohádajú, ale niekedy je to dobré, aby sa z nás stali ešte lepší kamaráti.

Učíme sa

- 1) Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny so štyrmi členmi. Každéj skupine dajte veľký hárok papiera a fixky.
- 2) Vyzvite každú skupinu, aby do stredu háрку spoločne nakreslili dieťa s jeho kamarátom. Úlohou účastníkov bude popísať dieťa: dajte mu meno, vyberte jeho pohlavie, národnosť, určite, či žije v meste alebo na vidieku.
- 3) Spoločne si vymyslíte, ako sa toto vymyslené dieťa správa ku svojim rovesníkom a kamarátom (aké má vlastnosti). Jednotlivé sociálne schopnosti sa u každého dieťaťa rozvíjajú v inom bode ich života, tzn. neprichádzajú automaticky v rovnakom veku. V priebehu rokov sa pod vplyvom skúseností a učenia zároveň môže meniť aj ich správanie ku kamarátom.
- 4) Vyzvite každú skupinu, aby premýšľali nad charakteristikami ich detí v rodine, keď sú so svojimi kamarátmi. Napríklad: Hanbí sa dieťa? Hrá sa vždy len s jedným dieťaťom? Má špeciálneho kamaráta? Hrá sa vždy len krátko? Ľahko sa nahnevá? Delí sa o veci? Je žiarlivý? atď. Každéj skupine dajte 10 minút, počas ktorých napíše všetky tieto charakteristiky okolo kresby svojho vymysleného dieťaťa na papieri.
- 5) Keď je úloha dokončená, každá skupina prezentuje svoju kresbu a s ňou súvisiace charakteristiky. V diskusii sa pýtajte: **Prečo sa vaše dieťa správa práve takto? Kto má so svojím dieťaťom inú skúsenosť? Kto nesúhlasí?**
- 6) Keď každý odprezentuje svoje výsledky, nezabudnite zdôrazniť, že je normálne, že jednotlivé deti sa správajú rozdielne. Pripomeňte im, že vývin detí a ich rast je veľmi rozmanitý proces, ktorý nemusí prebiehať všade rovnako. Rovnako ako dospelí, aj deti sú rôzne osobnosti. Vysvetlite účastníkom, že toto cvičenie nám pomáha vnímať to, ako sa mení správanie našich detí voči iným a objavovať najlepší spôsob, ako deťom pomôcť naučiť sa niečo o priateľstve.

S našimi deťmi

- 1) Vysvetlite účastníkom, že existuje veľa aktivít, ktoré môžu robiť so svojimi deťmi, aby im pomohli rozvinúť dobré sociálne zručnosti a pochopiť, čo znamená byť dobrým kamarátom.
- 2) Jedným zo spôsobov, ako deti učiť správať sa priateľsky, je sám sa správať ako dobrý priateľ. Pripomeňte im, že deti už v tomto veku napodobňujú naše správanie.
- 3) Zahrajte sa spolu s deťmi „Hru na slepú dôveru“. Teraz uvidíme, akí dobrí kamaráti ste a ako viete spoločne prekonávať prekážky. Dospelí a deti sa rozdelia do dvojíc a pôjdu k určitému stanovištiu; spájajú sa dospelí spolu a deti spolu.
- 4) Na zemi budú umiestnené rôzne prekážky. Úlohou dvojice je prejsť vymedzenú trasu, pričom jeden má zaviazané oči a druhý ho musí usmerňovať. Pomáha mu len slovne (rovno, urob drep, otoč sa...). Prekážky (drievka, kamienky, špagát a pod.) sa účastník nesmie dotknúť. Po absolvovaní trasy sa účastníci vymenia. Ostatní zatiaľ sledujú, či sa ten so zaviazanými očami nedotkne daných prekážok. Veľmi dôležitá je dobrá spolupráca členov dvojíc medzi sebou, ako aj dôvera v kamaráta.

Reflexia

- 1) Po ukončení aktivity sa účastníci presunú do kruhu. Vedeťme rozhovor o aktivite. Vyzvite účastníkov, aby každý po jednom vyjadril svoje pocity, keď mal zavreté oči. Spýtame sa ich, čo bolo pri aktivite najdôležitejšie (spolupráca, dôvera, presnosť, spoľahlivosť na kamaráta). Následne položíme ďalšiu otázku, či by vedel niekto vysvetliť, aký je rozdiel medzi dobrým a zlým kamarátom. Podporte účastníkov, aby sa o priateľstve rozprávali aj doma so svojimi deťmi: Kto sú tvoji kamaráti v škole? Čo sa ti na ňom/nej páči? Môžeš mi o ňom/nej povedať niečo pekné?
- 2) Povedzte účastníkom, aby si zavreli oči a predstavili si dobrého kamaráta. Úlohou účastníkov je popísať svojho priateľa: **Ako vyzerá? (milý, pekný, usmievavý, atď.) Aký je? (zábavný, šťastný, atď.) Čo robí? (pomáha iným, hrá sa, delí sa o veci, atď.)**

- 3) Pomôžte účastníkom uistiť sa, že každý z nás má okolo seba veľa dobrých kamarátov. Je dôležité vedieť, ako sa správať ku kamarátom, a uvedomovať si, že každý z nás je jedinečný. Na doma odporučte účastníkom aktivitu „Pohľadnica kamarátstva“, ktorú budú deti zhotovovať pre kamaráta, ktorého si vyberú (napr. kamarát zo škôlky, školy, súrodeneц a pod.). Po zhotovení pohľadnice by mal nasledovať rozhovor v rodine (**Ktorému kamarátovi si nakreslil pohľadnicu? Prečo si si vybral práve jeho? Čo sa ti na ňom/na nej páči?**). Pohľadnicu následne spoločne doručia kamarátovi, pre ktorého bola vyrábaná.



Zámer

- Vedieť, čo sú stereotypy a naučiť sa ich rozpoznávať.
- Poznať stratégie, ako viesť dieťa k rešpektovaniu rôznorodosti.
- Zamyslieť sa, ako doma vytvoriť prostredie, ktoré rešpektuje a cení si rôznorodosť.



Pomôcky

- flipchartové papiere s nadpismi skupín (viď časť Príprava facilitátora)
- lepiaca páska
- fixky
- lepiace papieriky alebo papiere
- farbičky



Trvanie



- 60 minút

Je dôležité vedieť, že...

Keď si deti nachádzajú nových kamarátov, všímajú si aj vzájomné odlišnosti a podobnosti. Začínajú si všímať, ako odlišnosti alebo podobnosti môžu ovplyvňovať to, či sa cítíme byť prijatí alebo vylúčení. Takisto si môžu všímať postoj iných ľudí k rozdielnostiam.

Deti dokážu rozlíšiť iný typ vlasov, farbu pokožky, črty tváre už vo veku 6 mesiacov. Už v ranom detstve vnímajú sami seba a iných.

Vnímanie odlišností a názory detí na rôznorodosť silno súvisia s prostredím okolo dieťaťa, teda s tým, čo dieťa bežne vidí a počuje.

Prečo je dôležité naučiť deti vnímať a rešpektovať rôznorodosť? Naša spoločnosť a náš svet neustále prechádza obrovskými zmenami a často sa stretávame s ľuďmi, ktorí sa od nás výrazne odlišujú. Chápanie, akceptovanie a cenenie si rôznorodosti (kultúrnej, náboženskej, fyzickej, atď.) môže mladým ľuďom v neustále sa meniacej spoločnosti pomôcť žiť plnohodnotný život, vzájomne sa obohatovať a podporovať.

Rozdiely medzi ľuďmi a prijímanie rôznorodosti môžu byť aj pre dospelých veľmi zradnou a náročnou témou. Pracovať s dospelými na téme ustálených, nemeniacich sa skutočností (stereotypov) a rôznorodosti si vyžaduje rozsiahly samostatný workshop. V tomto manuáli navrhujeme len niekoľko aktivít, ktorými by ste mohli pomôcť účastníkom začať premýšľať o inom videní skutočnosti, nad akým bežne ani nepremýšľame. Záleží na schopnostiach facilitátora, či a ako ďalej posunie diskusiu. Niektoré typy odlišností, ako sexuálna identita, náboženstvo, rasa, mentálne znevýhodnenia, môžu byť niektorými ľuďmi považované za veľmi problematické. Návrhy, ktoré uvádzame nižšie, by ste preto mali prispôbiť konkrétnym podmienkam.

Príprava facilitátora

Na každý flipchartový papier napíšte názvy označujúce rôzne typy osôb alebo skupín, ktoré predstavujú vo vašej komunite z hľadiska ich identity od seba sa odlišujúce skupiny. Mohli by to byť

nasledovné: deti, tínedžeri, starí ľudia, homosexuáli, ženy, muži, bohatí ľudia, chudobní ľudia, ľudia so zdravotnými znevýhodneniami, albíni a iné. Uistite sa, že pôjde o rôznorodé skupiny, vrátane menších a náboženských skupín.

Papiere zaveste (nalepte) na steny, zachovajte medzi nimi určitú vzdialenosť, aby sa pri nich mohli zhromaždiť malé skupiny. Papiere ohnite tak, aby nebolo vidieť nadpisy alebo skryte celé papiere, kým neprídete k reflexii aktivity.

Začíname

- 1) Požiadajte účastníkov, aby sa postavili a presunuli na pravú stranu miestnosti, ak sa stotožnia s popisom, ktorý prečítate alebo aby sa presunuli na ľavú stranu miestnosti, ak sa s ním nestotožnia. Pravú a ľavú stranu miestnosti môžete aj označiť, napr. usmievanou a zamračenou tvárou alebo slovami „áno“ a „nie“, aby sa účastníci lepšie orientovali.
- 2) Po jednom čítajte nasledujúce vyjadrenia alebo pripravte ďalšie, v súlade so zložením skupiny. Berte do úvahy, že niektoré z nižšie uvedených vyjadrení môžu byť problematické. Zoznam upravte podľa zvyklostí vo vašej komunite/skupine, ale nezabudnite na to, že ponechať v ňom niekoľko náročnejších vyjadrení môže pomôcť účastníkom naučiť sa čeliť odlišnostiam v oblastiach, s ktorými sa účastníci stretávajú:
 - som muž
 - som žena
 - som matka
 - som mladý/á
 - mám blond vlasy
 - som fanúšikom futbalu
 - som knihomol'
 - som (použite národnosť)
 - som (použite náboženstvo)
- 3) Po prečítaní každého vyjadrenia vyčleňte účastníkom určitý čas na to, aby sa rozhodli, do ktorej časti miestnosti sa presunú. V diskusii sa venujte nasledovným otázkam: **Prečo ste išli do tejto časti miestnosti? Čo pre vás znamená byť matkou, mať rád/a futbal, atď.? Kto má iný názor?**
- 4) Na konci všetkých požiadajte, aby sa vrátili do kruhu a poukážte na to, koľko odlišností a koľko podobností ste našli medzi účastníkmi. Vyzvite účastníkov, aby povedali napríklad, čo pre nich znamená „byť fanúšikom futbalu“. Pre niekoho to môže znamenať, že každý deň sleduje futbalové zápasy, niekto to však robí len raz za mesiac. Poukážte na to, že všetci sa navzájom veľmi líšime, ale zároveň máme veľa vecí spoločných, a to aj s ľuďmi, ktorí vyzerajú úplne inak ako my.

Učíme sa

- 1) Rozprestrite papiere a účastníkov požiadajte, aby do jednotlivých stĺpcov napísali veci, ktoré vedia alebo ktoré počuli o jednotlivých kategóriách (som žena, som muž, som matka...). Vysvetlite im, že ku každej kategórii majú napísať minimálne jedno vyjadrenie. Dajte účastníkom na napísanie vyjadrení 10 minút.
- 2) Keď majú úlohu hotovú, požiadajte ich, aby sa vrátili do kruhu a prečítajte niektoré z napísaných vyjadrení. Pýtajte sa účastníkov: **Čo predstavujú mnohé z uvedených komentárov? Sú všetky pravdivé? Odkiaľ pochádzajú tieto myšlienky (z médií, od rodiny, atď.)?**
- 3) Opýtajte sa účastníkov: **Čo sú stereotypy? Na čo slúžia ľuďom? Prečo môžu byť aj nebezpečné a čím?**

- 4) Poukážte na to, že rozdielnosť a podobnosť sú javy, ktoré sa učíme identifikovať a používať vo veľmi nízkom veku. Vo väčšine prípadov platí, že od momentu, kedy začneme tieto javy vnímať, ich prijímame bez spochybňovania. Ale ako sme videli, nie všetky tieto predstavy sú pravdivé. Niekedy môžu spôsobovať ľuďom, ktorých nimi označíme, veľmi závažnú diskrimináciu a nespravodlivosť.
- 5) Je dôležité, aby sme si viac uvedomovali to, že rozdiely sú často javy a vlastnosti, o ktorých veľa nevieme. Často ich berieme automaticky. Keď čelíme rozdielom, je dôležité seba samého sa spýtať, či to, čo si myslíme, je skutočnosť alebo stereotyp, teda predstava, ktorú sme prijali bez rozmýšľania a pokúsiť sa zmeniť náš prístup a rôznorodosť si ceniť a rozumieť jej.

Reflexia

- 1) Začali sme skúmať naše vlastné správanie vo vzťahu k odlišnostiam a podobnostiam. Diskutujeme: **Prečo je podľa vás dôležité učiť naše deti o odlišnostiach, podobnostiach a prijímaní rôznorodosť?**
- 2) Podporte účastníkov, aby sa rozprávali o tom, čo by mohli spraviť, aby sa ich deti naučili ceniť si rôznorodosť. Pripomeňte im, že vážiť si rôznorodosť sa nenaučíme za jeden deň. Vysvetlite, že domáce prostredie založené na rešpekte a úcte k rôznorodosť je základom toho, aby sme deti naučili správať sa tak, aby dokázali prijať odlišnosti a podobnosti ako bežnú súčasť nášho života.

S našimi deťmi

- 1) Pomôžte účastníkovi, aby sa s deťmi učili o rôznorodosť aj doma. Je dôležité začať sebou. Deti vychádzajú vo svojom správaní z toho, ako sa správajú rodičia. Čím lepšie prijímame rôznorodosť my dospelí, tým lepšie sa ju naučia prijímať naše deti.
- 2) Je dôležité nechať dieťa, aby sa pýtalo a aby mu dospelí odpovedali. Môže sa stať, že naše dieťa povie alebo spraví niečo, čo odhalí jeho nesprávne predstavy o skutočnosti – stereotypy. Ako rodičia by sme to nemali nechať nepovšimnuté. Dieťa bude naše mlčanie brať ako prijatie a schválenie konania. To isté by sme mali spraviť, ak iná osoba spraví alebo povie pred dieťaťom niečo urážlivé.
- 3) Aktivita „**Porovnávanie si farby pokožky**“: Každému účastníkovi dajte hárok papiera a farbičky. Ich úlohou bude farby zmiešať tak, aby sa pokúsili vytvoriť farbu zhodujúcu sa s farbou ich pokožky. Keď majú úlohu hotovú, vyzvite ich, aby sa prešli po miestnosti a našli niekoho s podobnou farbou pokožky. Účastníci si budú môcť všimnúť, že aj keď sú rozdiely veľmi malé, každý z nás má jedinečnú farbu pokožky a všetci sme iní.
- 4) Vysvetlite im, že túto aktivitu môžu robiť aj doma, kde môžu deti podporiť, aby preskúmali farbu pokožky členov rodiny. Ak chcete rodičom pomôcť, aby sa naučili niečo o prírodných farbách a aby ich použili, využite časť „Kútik zdrojov“ tohto manuálu.
- 5) Facilitátor môže využiť aj obrázky práv (aktivita č. 28 Svet pre deti) z Metodiky Aflatot, keď účastníkov vyzve, aby pomenovali odlišnosti, ktoré vidia u detí na obrázkoch a možné stereotypy s nimi spojené. Podporí ich, aby sa zamysleli nad prípravou odpovedí, ktorými by dospelí pomohli deťom lepšie porozumieť, že svet je plný odlišností, ktoré nie vždy vieme ovplyvniť.



Zámer

- Zamyslieť sa, prečo je dôležité rozprávať sa s deťmi o peniazoch.
- Pochopiť, že manipulovať a zaoberať sa s peniazmi začíname už v nízkom veku.
- Nájsť vhodný spôsob, ako pomôcť našim deťom oboznámiť sa s peniazmi.



Pomôcky

- lepiace papieriky alebo papiere (niekoľko hárkov pre každého účastníka)
- flipchart s nadpismi „dobré“ a „zlé“
- flipchartové papiere (jeden pre každú skupinu)
- fixky
- flipchart s vyjadreniami o peniazoch (moja prvá minca, moja prvá pokladnička...)
- 2 alebo 3 národné mince
- prázdne hárky papiera
- farbičky



Trvanie



- 45 minút

Je dôležité vedieť, že...

Môže sa to zdať prekvapivé, ale už deti vo veku štyroch rokov dokážu pochopiť informácie o peniazoch, sporení a míňaní. Základy pre to, aby boli deti schopné nakladať s peniazmi rozumne a eticky, môžeme vytvoriť už od raného detstva.

Učiť deti narábať s peniazmi je veľmi dobrý spôsob, ako im pomôcť učiť sa prijímať rozhodnutia a niesť ich dôsledky.

Vedeli ste, že to, ako rodičia nakladajú s peniazmi, má rozhodujúci vplyv na to, ako s nimi bude dieťa nakladať v dospelosti? Tieto schopnosti sa môžu deti začať učiť už v ranom detstve.

Niektorí rodičia sa boja s deťmi príliš skoro rozprávať o peniazoch, pretože ich chcú ochrániť pred tlakom, ktorý zažívajú dospelí. Pomôcť vášmu dieťaťu pochopiť význam peňazí už v nízkom veku im pomôže lepšie s nimi narábať v dospelosti a vytvoriť si k nim zdravý postoj.

Nižšie uvádzame niekoľko skutočností, ktoré by mali deti vo veku 3 až 9 rokov vedieť o peniazoch:

- a) peniaze potrebujete na nakupovanie vecí,
- b) peniaze zarábate prácou,
- c) je možné, že na to, aby ste si mohli kúpiť niečo, čo chcete, budete musieť počkať,
- d) je rozdiel medzi vecami, ktoré chcete a vecami, ktoré potrebujete.

Začíname

- 1) Dajte všetkým účastníkom lepiace papieriky alebo prázdne hárky papiera. Vysvetlite im, že povieť slovo a ich úlohou bude napísať všetky ďalšie slová, ktoré im napadnú, keď toto slovo

počujú. Jediným pravidlom je, že nesmú prestať písať, kým im nepoviete a na každom lepiacom papieriku môže byť napísané len jedno slovo. V prípade, že majú účastníci problém písať slová na papier, zapisujte si ich na papieriky vy.

- 2) Povedzte slovo „peniaze“. Dajte im na písanie 30 sekúnd a dávajte pozor, aby nikto neprestal písať.
- 3) Keď majú všetci úlohu hotovú, ukážte účastníkom flipchart s nadpismi „dobré“ a „zlé“. Vyzvite ich, aby prečítali, čo napísali a pomohli vám umiestniť každý papierik do vhodného stĺpca.
- 4) Poukážte na to, že peniaze vždy predstavujú zložitú tému. Spýtajte sa účastníkov, či a prečo sa s deťmi rozprávajú o tom, že peniaze sú dôležité. Čo môže byť ťažké pri týchto rozhovoroch? Z akých dôvodov?

Učíme sa

- 1) Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Každému účastníkovi dajte veľký hárok papiera, požiadajte ich, aby nakreslili časovú os a vyznačili na nej 18 častí. Každá časť predstavuje jeden rok v našom živote od 0 po 18 rokov (podobne ako v Aktivite 1 – Spoločne robíme rozhodnutia).
- 2) Ukážte účastníkom flipchartový papier s vyjadreniami o peniazoch a vyzvite každú skupinu, aby sa pokúsila identifikovať, ku ktorému veku by sa mohli vzťahovať jednotlivé vyjadrenia. Pri plnení tejto úlohy by mali brať do úvahy ich vlastné skúsenosti z detstva. Príklady vyjadrení o peniazoch:
 - moja prvá minca
 - prvá pokladnička
 - začal/a som chodiť nakupovať s mamou/otcom
 - prvýkrát som nakupoval/a sama
 - prvýkrát som pre niekoho vyrobil/a darček
 - prvé vreckové
 - prvé zarobené peniaze (buď pomáhaním doma, alebo predajom malých vecí)
 - prvé platené zamestnanie mimo domova
 - prvý mobilný telefón
 - prvý bankový účet
- 3) Vyzvite účastníkov, aby predstavili svoje časové osi a zapojte ich do diskusie o ich spomienkach na skúsenosti s peniazmi: **Čo sa vám zdalo na peniazoch problematické, keď ste boli deti? Čo bolo jednoduché? Rozprávali sa s vami rodičia o peniazoch? Prečo?**
- 4) Povzbudte diskusiu a poukážte na to, že s peniazmi začíname nakladať už vo veľmi nízkom veku. Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, ako nová generácia premýšľa o tejto téme a v čom sa to líši s ich vlastnými skúsenosťami. **Kedy sa podľa vás vaše dieťa začne zoznamovať s peniazmi? Boli by ich prvé skúsenosti (zaznačené na časovej osi) odlišné? Čo by mohlo byť problematické?**

Reflexia

S vašimi deťmi

- 1) Opýtajte sa účastníkov: **Prečo je dôležité pomôcť deťom zoznámiť sa s peniazmi? Ako to podľa vás môžeme spraviť?**
- 2) Vysvetlite im, že najjednoduchším a najefektívnejším spôsobom, ako pomôcť deťom zoznámiť sa s peniazmi, je jednoducho im ukázať rôzne spôsoby použitia peňazí počas vašich každodenných činností. Podporte účastníkov, aby išli aj s deťmi na nákup alebo aby spoločne v nasledujúcich týždňoch navštívili banku. Tieto okamihy môžu využiť na to, aby im ukázali využitie peňazí.
- 3) Účastníci môžu doma s deťmi realizovať aj jednoduché zábavné aktivity, aby podporili ich učenie. Ak máte dostatok času, môžete ich odprezentovať všetky, ak nie, vyberte si len jednu.

- a) **Skúmanie peňazí:** Povedzte účastníkom, aby vytvorili kruh a dajte im niekoľko mincí. Povedzte im, aby si mince posúvali v kruhu a popisovali ich: Akej sú farby? Ktorá je väčšia? Ktorá je menšia? Ktorá má vyššiu hodnotu? Čo je na nej zobrazené? Povedzte im, že túto aktivitu môžu zopakovať doma s deťmi, pričom sa sústredia na hodnotu, farbu, hmotnosť, atď.
- b) **Vyrobte si vlastné mince:** Každému účastníkovi dajte mincu, kúsok papiera a farbičku. Povedzte im, aby položili papier na mincu a zľahka farbičkou prechádzali po papieri. Vytvorí tak na papieri kópiu mince. Doma môžu deti vyzvať, aby spravili to isté, vystrihli tvar mince a hrali sa s nimi.
- c) **Hrajte hru „Poznaj mincu“:** deti a celá rodina sedia na zemi, zatvoria oči, do ruky dostanú dve mince rôznej hodnoty. So zatvorenými očami si mince ohmatajú. Pred seba položia menšiu mincu, väčšiu položia za seba. Otvoria oči a skontrolujú, či mince odhadli správne. Hra sa niekoľkokrát opakuje. V závere môžu účastníci popísať, čo poznajú z toho, čo vidia na líci a rube mince, ktorú práve držia v ruke (napr. Bratislavský hrad, Kriváň, slovenský znak – dvojitý kríž).



Zámer

- Uvažovať nad dôvodmi, prečo si vážiť prírodu a prírodné prostredie.
- Zoznámiť sa s prírodnými zdrojmi a pomôcť deťom viac sa o nich naučiť.
- Objaviť, prečo sú pre nás prírodné zdroje dôležité.



Pomôcky

- kusy látky na zakrytie očí (jeden pre každú dvojicu)



Trvanie

- 75 minút, ak sa aktivita realizuje vonku
- 30 minút, ak sa aktivita realizuje vnútri



Je dôležité vedieť, že...

Keď sme s deťmi vonku, mali by sme dbať na bezpečnosť. Napríklad v lese alebo blízko rybníka je dôležité nezabudnúť na nástrahy, napríklad na to, že rastliny môžu pichať alebo môžu byť jedovaté, že terén je nerovný či breh rybníka šmykľavý. Vysvetlite deťom, ktoré rastliny nemajú zbierať alebo sa ich dotýkať a ako ďaleko môžu zájsť.

Zdieľajte s deťmi informácie, neučte nasilu. Príroda je podnetné vzdelávacie prostredie, ktoré nepotrebuje veľa vysvetľovania. Aby ste zabezpečili nezámerné učenie sa dieťaťa, nechajte ho skúmať prírodu samostatne, zároveň sa však uistite, že je v bezpečí. Nevnučujte mu svoje encyklopedické znalosti, vychádzajte z toho, čo už dieťa o skúmanom predmete alebo jave vie. Bádajte s ním, nie namiesto neho.

Efektívna hra v prírode a bádanie si vyžaduje priestor, ktorý je z pohľadu dieťaťa divoký a nepreskúmaný. Tichý kút v parku je vhodný, ak tam nie je príliš veľa ľudí a rozptyľujúcich vnemov. Je dôležité, aby dieťa mohlo pri skúmaní využívať čo najviac zmyslov a malo voľný pohyb: mohlo kopať do zeme, liezť, dotýkať sa, ovoniavať, zbierať a skrývať. Nezáleží na tom, aký veľký je tento priestor, oveľa viac záleží na tom, že je voľný a podnetný.

Dovoľte dieťaťu, aby samo riadilo svoju hru a pri skúmaní okolia mu dávajte tak málo pravidiel a usmernení, ako je to možné. Bádanie dieťaťa by sa malo začať priamo na podnet dieťaťa a malo by ním byť aj riadené.

Pýtajte sa (Prečo? Ako? Kvôli čomu? Odkiaľ? Čo sa stane, keď...?), podporujte ďalšie skúmanie, no len vtedy, keď je to potrebné.

Nižšie nájdete niekoľko príkladov aktivít na skúmanie prírodných javov, ktoré môžete robiť spoločne ako rodina. Je mnoho možností, postačí len vyjsť z domu.

V niektorých oblastiach môže byť náročné ísť do prírody. Ak je toto aj váš prípad, dobrou náhradou je priniesť domov množstvo prírodných materiálov a nechať deti hrať sa s nimi. Kôra, drevo, listy, kvety, rastliny, kamene a pierka môžu byť úžasné predmety na preskúmanie. Uložte ich v dome na miesto, na ktoré sa môže dieťa jednoducho a často dostať.

Začíname

- 1) Povedzte účastníkom, aby si zatvorili oči. Nech si spomenú: **Ktoré spomienky na hry v detstve sú vaše najobľúbenejšie?** Dajte im chvíľu na rozmyslenie, potom dvoch účastníkov požiadajte, aby otvorili oči a povedali svoje príbehy. Nech do rozprávania zahrnú aj informácie o prostredí: **Bolo slnečno? Kde ste boli? Boli ste vonku alebo vnútri?** Je pravdepodobné, že v niektorých prípadoch bude hrať príroda kľúčovú rolu. V prípade, že účastníci vyrastali v prostredí, kde bola príroda menej dostupná, požiadajte ich, aby si predstavili deň v detstve, ktorý bol pre nich niečím zvláštny a zábavný.
- 2) Spýtajte sa účastníkov, akú úlohu mala v ich detstve hra vonku: **Prečo ste sa radi hrali vonku? Čo sa vám páčilo na prírode?**
- 3) Venujte sa aj deťom: **Hrajú sa vaše deti rovnako? Prečo je pre ne dôležité hrať sa vonku?** Vysvetlite im, že prostredníctvom hry vonku sa deti učia o prírodných javoch a učia sa aj vážiť si prírodu.

Učíme sa

Ideálne by bolo, keby ste túto časť aktivity mohli realizovať vonku na priestranstve s niekoľkými stromami. Spoločne sa vyberte do parku a nájdite miesto so stromami a rastlinami. Ak nie je možné ísť von, prineste do miestnosti rozmanité kôry stromov a povedzte účastníkom, aby ich preskúmali viacerými zmyslami. Potom môžete preskočiť na bod 7.

- 1) Spoločne skúmajte prírodu. Účastníci pracujú vo dvojiciach, kde jeden člen bude sprievodca a druhý prieskumník. Každé dvojici dajte kus látky, ktorý zaviažu prieskumníkovi cez oči.
- 2) Úlohou sprievodcov bude viesť prieskumníkov ku stromu. Idú pomaly, sprievodca drží prieskumníka za plecía. Ak nie je vo vašej kultúre telesný kontakt osôb opačného pohlavia vhodný, vytvorte dvojice, ktorých členovia budú vždy toho istého pohlavia.
- 3) Keď sa každá dvojica dostala ku stromu, úlohou prieskumníkov bude preskúmať ho a použiť pri tom viac zmyslov: **Viete ho objat? Ako vonia kôra? Pošúchajte kôru dlaňami alebo lícami a vnímajte jej povrch. Cítite konáre? A korene? Viete nájsť malé rastlinky žijúce na strome a okolo neho?**
- 4) Sprievodcovia potom inou cestou odvedú prieskumníkov späť do kruhu. Prieskumníci si snímú látku z očí. Povedzte im, aby identifikovali strom, ktorý práve „spoznali“. Poukážte na to, že takto zistili, že každý strom má jedinečné a špecifické charakteristiky.
- 5) Nech dvojice zopakujú cvičenie, tentokrát si vymenia úlohy.
- 6) Po skončení nech sa vrátia do kruhu a porozprávajte sa o ich pocitoch vzťahujúcich sa k prírode: **Ako ste sa cítili v prírode? Je na prírode niečo zvláštne, čo sa vám páči? Je aj niečo, čo sa vám nepáči? Myslíte si, že je dôležité tráviť s deťmi čas vonku? Prečo? Prečo je podľa vás pre deti dôležité poznávať prírodu?**
- 7) Vedzte diskusiu tak, aby účastníci pochopili dôležitosť prírodných zdrojov. Dnes sme sa sústredili na stromy: **Ktoré predmety vyrobené zo stromov používame v našom každodennom živote? Napadajú vám nejaké iné prírodné zdroje? Ako ich používame? Prečo sú dôležité?** Povzbudte účastníkov, aby sa obzreli okolo seba a identifikovali všetky veci z prírodných materiálov, ktoré potrebujeme alebo od ktorých závisíme v našom každodennom živote, napríklad voda, rastliny, vzduch, atď.

S našimi deťmi

Ak je to možné, zrealizujte túto aktivitu vonku.

Vysvetlite rodičom, že horeuvedenú aktivitu môžu zrealizovať aj s deťmi tak, že im dovoľia skúmať stromy alebo iné prírodné objekty. Nezabudnite zdôrazniť, že používanie otvorených otázok (Prečo? Ako?) podporuje skúmanie detí a ich premýšľanie nad skúmanými objektmi. Povedzte im, že existuje mnoho iných spôsobov, ako deťom pomôcť zoznámiť sa s prírodou a začať vnímať jej dôležitosť. Uvádzame niekoľko príkladov. Vyskúšajte ich s účastníkmi, aby sa s nimi zoznámili.

Aktivity, ktoré môžete vykonávať vonku:

- **Malé a veľké:** Požiadajte účastníkov, aby sa poobzerali a identifikovali najmenšiu vec, ktorú dokážu nájsť alebo ukázali najväčšiu vec, ktorú vidia. Ich úlohou bude popísať ich tak detailne, ako je to možné. Nech pri tom použijú svoje zmysly: Ako to vyzerá? Ako to vonia? Aký to má povrch?
- **Hľadáme živé veci:** Skúmajte spoločne prírodu okolo vás a pomenujte všetko, čo je živé. Povedzte účastníkom, že hmyz, červy a iné živé tvory môžu hľadať aj pod kameňmi.
- **Hra na počúvanie:** Úlohou účastníkov je nájsť v prírode miesto s množstvom výrazných zvukov: tečúca voda, vtáky, vietor, atď. Povedzte im, aby zatvorili oči a v tichosti minútu počúvali. Potom ich vyzvite, aby popísali, čo počuli. Túto istú aktivitu môžete zopakovať s vôňou a hmatom.

Aktivity, ktoré môžete vykonávať vnútri:

- **Skúmanie prírody:** Navrhňte rodičom, aby nazbierali rozmanité prírodné predmety (kamene, listy, kvety, ulity, lastúry, kôru, semenka, atď.) a použili ich pri rôznych aktivitách. Vyzvite deti, aby použili svoje zmysly pri skúmaní každého predmetu: **Ako vyzerajú, chutia, znejú, voňajú jednotlivé predmety, aké sú na pohmat? Na čo ich používame, kto alebo čo ich používa? Čo s nimi môžeme robiť?**
- **Prírodné zdroje:** Ukážte účastníkom kúsok kôry alebo dreva a povedzte im, aby pri jeho skúmaní použili čo najviac svojich zmyslov. Vysvetlite im, že to isté môžu spraviť doma so svojimi deťmi. Povedzte im, aby sa prešli po dome so svojimi deťmi, aby spoločne našli všetky veci, ktoré sú vyrobené z dreva. Nech deti preskúmajú jednotlivé predmety a popritom sa s nimi môžu rozprávať, na čo potrebujeme prírodné zdroje v našom živote. Ďalší deň sa venujte inému prírodnému zdroju, napríklad vode. Pýtajte sa otázky ako: **Na čo všetko potrebujeme vodu?** (použite napr. aktivitu č. 31 Voda je náš zdroj z Metodiky Aflatot)



Zameranie

- Rozlišovať medzi tým „čo potrebujem“ a „čo chcem“.
- Pochopiť význam rozdielu medzi tým „čo potrebujem“ a „čo chcem“, aby sme vedeli prijímať dobré rozhodnutia týkajúce sa našich zdrojov (finančných aj iných).
- Hľadať spôsoby, ako pomôcť našim deťom spoznať vlastné potreby a prania.



Pomôcky

- fixky
- flipchartové papiere
- voliteľné:
 - debnička „čo potrebujem“ a „čo chcem“
 - prinesené veci (hračky, potreby do domácnosti, potraviny...), ktoré vyjadrujú „čo potrebuje a „čo chcem“
- staré časopisy, lepidlo, nožnice



Trvanie



- 40 minút

Je dôležité vedieť, že...

Chápať rozdiel medzi potrebami a prániami pomáha deťom a dospelým robiť racionálne a etické rozhodnutia týkajúce sa ich peňazí a zdrojov.

Peniaze môžeme minúť na to, čo potrebujeme, aj na to, čo chceme - je však dôležité vedieť to rozlišovať, aby sme dokázali svoje výdavky plánovať a rozhodovať sa o tom, čo je dôležitejšie. Nemali by sme minúť všetky naše zdroje len na to, čo chceme a vlastne nepotrebujeme, inak nám neostane dosť na uspokojenie našich skutočných potrieb.

Pre naše deti sme my dospelí hlavným vzorom. Ak sa vaše dieťa hnevá, lebo mu nechcete kúpiť niečo, čo chce, zamyslite sa nad jeho správaním predtým, ako dieťaťu spravíte po vôli. **Ako míňate peniaze? Často míňate peniaze na to, čo len chcete?** Rozprávajte sa s vaším dieťaťom o tom, ako si vyberáte, čo si kúpite a prečo tak konáte, aby ste mu pomohli pochopiť rozdiel medzi tým „čo potrebujem“ a „čo chcem“.

Potreby sú veci nevyhnutné na prežitie. Niektoré môžu byť univerzálne platné (potrava, obydlie, voda, vzduch), niektoré sa môžu meniť podľa toho, kde žijeme, čo robíme, atď. Napríklad teplé oblečenie môže v niektorých krajinách predstavovať to, čo chcete, no ak žijete v Škandinávii alebo v Kanade, je tým, čo potrebujete. Čo potrebujeme a čo chceme sa môže meniť aj v priebehu času.

Táto aktivita je úzko prepojená s Aktivitou 4: Všetci máme práva.

Začíname

- 1) Pripomeňte účastníkom Aktivitu 4: Všetci máme práva, v ktorej sme sa začali venovať skúmaniu rozdielov medzi tým „čo potrebujem“ a tým „čo chcem“. Povedzte im, aby si spomenuli na definíciu „čo potrebujem“ a „čo chcem“ a uviedli niekoľko príkladov každého.

Ako definovať, čo potrebujem: veci, ktoré sú dôležité pre prežitie, zdravie a rast dieťaťa, ktoré sú chránené Dohovorom o právach dieťaťa.

Ako definovať, čo chcem: veci, ktoré si želáme, ale nie sú nevyhnutné pre naše prežitie, zdravie a rast.

Vysvetlite účastníkom, že dnes budete pokračovať a budete sa o tom učiť viac.

- 2) Povedzte im, aby vytvorili skupiny s počtom členom 3 až 5, každej skupine dajte fixku a flipchartový papier. Skupiny potom samostatne rozdelia flipchartový papier pozdĺžne na dve časti. Úlohou účastníkov bude zamyslieť sa nad svojím detstvom: **Čo ste potrebovali, keď ste boli deti? A čo ste chceli?** Podporte ich, aby diskutovali v skupine a „čo potrebujem“, napísali do ľavej časti a „čo chcem“ do pravej časti papiera.
- 3) Ak majú problém s písaním, môžeme ho nahradiť vopred pripravenými vecami alebo výstrižkami rôznych „potrieb“ a „túžob“, ktoré účastníci budú rozdeľovať do dvoch rôznych debničiek označených „čo potrebujem“ a „čo chcem“.
- 4) Keď splnia úlohu, každá skupina vysvetlí, čo má napísané na papieri (čo má umiestnené v debničkách). V diskusii sa pýtajte: **Myslíte si, že to, čo vaše deti potrebujú a čo chcú, je rovnaké? V čom sa to líši? Prečo? Myslíte si, že všetky deti na celom svete potrebujú a chcú rovnaké veci? Prečo?**

Učíme sa

- 1) Pýtajte sa účastníkov: **Prečo je dôležité rozlišovať, čo potrebujem a čo chcem? Kedy ste sa naposledy museli rozhodovať medzi tým, čo ste potrebovali spraviť a tým, čo ste chceli spraviť?** Ak je to potrebné, vysvetlite im, že schopnosť rozlišovať, čo potrebujem a čo chcem je jednou zo základných schopností, ktoré nám pomáhajú robiť rozumné rozhodnutia týkajúce sa nielen peňazí, ale aj času alebo iných zdrojov.
- 2) Zamyslite sa nad spôsobom, akým robíme naše každodenné rozhodnutia. Povedzte účastníkom, aby sa zamysleli nad svojím dňom a všetkými rozhodnutiami, ktoré spravili a rozdelili ich na tie, ktoré sa zakladali na tom, čo potrebovali a tie, ktoré vychádzali z toho, čo chceli. Po jednom sa pýtajte účastníkov na príklady týchto rozhodnutí.

S našimi deťmi

- 1) Vysvetlite, že každodenná komunikácia s deťmi je najlepší spôsob, ako im pomôcť rozlišovať medzi tým, čo potrebujem a tým, čo chcem. Povzbudte účastníkov, aby pomohli svojim deťom zamýšľať sa nad tým, čo potrebujú a tým, čo chcú pri spoločnom nakupovaní alebo počas iných každodenných činností, do ktorých rodičia deti zapájajú. Môžete sa ich pýtať otázky ako: **Myslíš si, že toto naozaj potrebuješ alebo to chceš, i keď vieš bez toho žiť? Prečo si to myslíš?**
- 2) Niektoré jednoduché aktivity deťom pomôžu lepšie rozlišovať medzi skutočnou potrebou a túžbou. Príkladom je táto aktivita:
- 3) Označte jeden kút miestnosti a povedzte im, že to je „kráľovstvo toho, čo potrebujem“. Potom označte opačný kút miestnosti a vysvetlite im, že to bude „kráľovstvo toho, čo chcem“. Vysvetlite, že po jednom budete hovoriť názvy rôznych vecí a ich úlohou bude prejsť do toho kúta, kam táto vec podľa nich patrí.

4) Nižšie uvádzame niekoľko vecí, ktoré môžete spomenúť. Pokojne prispôbte tento zoznam vašim potrebám:

- ovocie
- cukríky, sladkosti
- dom
- mobilný telefón
- vzduch
- škola
- knihy
- TV
- hra
- spánok
- tablet
- voda

Keď povieť názvy jednotlivých vecí, účastníkom dajte vždy dostatok času, aby si vybrali miesto, ktoré zaujmú.

Reflexia

- 1) Pýtajte sa účastníkov: **Prečo je podľa vás táto vec to, čo potrebujete alebo to, čo chcete? Myslite si, že je to tak pre každého kdekoľvek na svete? Prečo áno/prečo nie?** Vysvetlite im, že pri menších deťoch môžu rodičia nahradiť slovo „potreby“ slovným spojením „**veci, ktoré potrebujem na prežitie**“ a slovo „prania“ slovným spojením „**veci, ktoré chcem, ale môžem bez nich žiť**“.
- 2) Ak sa chcete ďalej venovať tejto téme, dajte účastníkom noviny a časopisy a veľký hárok papiera. Povedzte im, aby papier rozdelili pozdĺžne na dve časti, nech napíšu „čo potrebujem“ na jednu stranu a „čo chcem“ na druhú stranu, prípadne im pomôžte takýto papier pripraviť. Nech vyhládajú v časopisoch veci, ktoré sú podľa nich veci „čo potrebujem“ a veci „čo chcem“, vystrihnú ich a nalepia na papier.
- 3) Vysvetlite im, že druhá aktivita poskytuje deťom väčšiu slobodu pri skúmaní možností, ktoré sa môžu líšiť od tých, ktoré ste im poskytli v predchádzajúcom cvičení. Táto forma aktivity môže byť vhodnejšia pre staršie deti.



Zámer

- Uvedomiť si, prečo je schopnosť čeliť ťažkostiam (reziliencia) v živote človeka dôležitá.
- Poznať stratégie, ako pomôcť našim deťom budovať si schopnosť čeliť ťažkostiam.



Pomôcky

- flipchartový papier s nadpisom „Čo nám pomáha čeliť ťažkostiam“ (túto časť účastníkom neukazujte až do poslednej časti aktivity)
- flipchart
- lepiace papieriky alebo prázdne hárky papiera
- perá



Trvanie



- 45 minút

Je dôležité vedieť, že...

Odolnosť je dôležitá životná zručnosť. Je to schopnosť zvládať každodennú nepohodu a prekonávať náročné životné situácie. Každodenné ťažkosti a výzvy by nás mali posilniť a niečo nové naučiť.

Každý sa dokáže spamätať z ťažkostí, ale musíme sa naučiť ako. Byť schopný čeliť ťažkostiam nie je niečo, s čím sa narodíme, učíme sa to s pomocou iných. Aby sme si vybudovali schopnosť čeliť ťažkostiam, potrebujeme tak vnútornú silu, ako aj podporu od druhých.

Rodičia sú najdôležitejší ľudia, ktorí pomáhajú deťom budovať si rezilienciu - schopnosť čeliť ťažkostiam.

Niektoré zo zručností a nastavení, ktoré potrebujeme, aby sme boli silní a odolní, sú: sebakontrola, premýšľanie, sebedovetomie, zodpovednosť, nezávislosť a optimizmus.

Čo ďalšie pomáha budovať rezilienciu - schopnosť čeliť ťažkostiam? Blízke, vrúcne a zmysluplné rodinné vzťahy a vzťahy s priateľmi, učenie sa a chápanie reality okolo nás, rozprávanie o našich pocitoch, fyzické zdravie a zmysel pre humor sú základné prvky, ktoré nám pomáhajú prekonávať výzvy.

Ak sa chcete o reziliencii naučiť viac, môžete si vyhľadať a preštudovať aj internetové zdroje, napríklad:

- http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf
- <http://www.zpmpvsr.sk/index.php/temy/vcasna-starostlivost/118-podpora-reziliencie-rodin-s-dietatom-so-zdravotnym-znevyhodnenim-v-ramci-vcasnej-intervencie?showall=&start=1>

Príprava facilitátora:

Nakreslite na flipchartový papier tabuľku „Čo nám pomáha čeliť ťažkostiam“ (príklad uvádzame na konci aktivity). Nechajte aj voľné stĺpce, aby účastníci mohli sami vytvárať ďalšie kategórie a podkategórie.

Začíname

- 1) Vyzvite účastníkov, aby si spomenuli na jednu náročnú situáciu, ktorej museli čeliť a ktorú sa im podarilo zvládnuť.
- 2) Poproste ich, aby sa s ostatnými podelili o svoje príbehy: **Ako ste sa cítili? Ako ste zvládli túto výzvu? Ako ste sa cítili po tom, ako ste uspeli? Vyhľadali ste pomoc?**
- 3) Dnes sa zameriame na schopnosť čeliť ťažkostiam: **Čo je podľa vás schopnosť čeliť ťažkostiam? Čo je odolnosť? Aké zručnosti potrebujeme, aby sme sa stali odolnými, schopnými čeliť ťažkostiam?**

Učíme sa

- 1) Zamyslime sa nad našimi deťmi a nad tým, čo sa stane, keď čelia nepohode a rôznym životným situáciám, ľahším aj ťažkým. Vyzvite účastníkov, aby porozprávali o skúsenostiach so svojím dieťaťom a zapisujte kľúčové slová na flipchartový papier. Povedzte im, aby sa sústredili na to, ako sa v tom okamihu správalo ich dieťa, napríklad hnev, útek, skrývanie, vzdávanie sa, atď.
- 2) Sústredme sa na naše vlastné správanie: **Čo zvykneme spraviť, ak začne byť naše dieťa v nepohode (znepokojené, nesvoje)? Prečo to, čo urobíme, podľa nás dieťaťu pomôže? Prečo nie? Kto má iný nápad?** Vysvetlite im, že byť nervózny a v nepohode je úplne normálne. Platí však, že spôsob, akým reagujeme na nepohodu nášho dieťaťa, naň má veľký vplyv. Spýtajte sa účastníkov: **Čo ak sa naše dieťa často hnevá preto, lebo chce, aby sme mu pomohli riešiť jeho problémy/výzvy, ktorým čelí? Čo sa stane, keď sa mu vždy podvolíme a nedovolíme mu čeliť ťažkostiam? Čo by sa stalo, ak by sme mu nikdy nepomohli?**

S našimi deťmi:

- 1) Pripomeňte účastníkovi, že schopnosť čeliť ťažkostiam je veľmi komplexná životná zručnosť. Neexistuje jedna samostatná vec, ktorú by sme mohli spraviť, aby sme pomohli našim deťom stať sa schopnejšími čeliť ťažkostiam. Krátke, presné a výstižné nácviky odolnosti a schopnosti čeliť ťažkostiam však môžu nášmu dieťaťu pomôcť.
- 2) Rozdajte účastníkovi niekoľko lepiacich papierikov alebo kusov papiera a perá a požiadajte ich, aby zapisovali; v prípade, že to nie je možné, zapisujte za nich. Povedzte im, aby si predstavili, že ich dieťa má problém s nejakou úlohou, napríklad nevie nájsť hračku. Použite akýkoľvek príklad, ktorý je vhodný vo vašom prostredí. Čo by ste spravili, aby ste mu pomohli zvládnuť tento problém? Povzbudte ich, aby sa zamysleli nad rôznymi aspektami:
 - Aký by bol tón vášho hlasu?
 - Čo by ste mu povedali? Napíšte presné znenie viet.
 - Aká by bola vaša reč tela?
- 3) Dajte účastníkovi 10 minút na premýšľanie a vyjadrenie odpovedí. Potom im ukážte tabuľku „Čo nám pomáha čeliť ťažkostiam“. Vyzvite každého účastníka, aby prečítal svoje vyjadrenia/prečítajte ich vyjadrenia zapísané na lepiace papieriky a snažte sa ich spoločne zaradiť do jednotlivých stĺpcov. Je možné, že v tejto fáze ešte ostanú niektoré stĺpce prázdne.
- 4) Vysvetlite im, že toto sú veci, ktoré deťom pomáhajú čeliť ťažkostiam. Nemali by sme sa na ne sústrediť iba vtedy, keď naše dieťa čelí nejakej výzve či problému, ale aj v priebehu dňa, v bežných situáciách. Týmto spôsobom im pomôžeme vybudovať si silné základy schopnosti čeliť ťažkostiam.
- 5) Opýtajte sa účastníkov: Čo ďalšie by sme mohli spraviť, aby sme prispeli k tomu, že z našich detí vyrastú odolní dospelí, schopní čeliť ťažkostiam? Povzbudte účastníkov, aby sa pozreli na nadpisy a vymysleli ďalšie nápady. Ak je to potrebné, nadpisy im vysvetlite. Nižšie uvádzame možné odpovede; pokojne ich použite ako nápady alebo ich prekopírujte a rozdajte účastníkovi.

Príklad toho, ako by mohla vyzeráť tabuľka „Čo nám pomáha čeliť ťažkostiam“:

Vonkajšia podpora		Vnútoraná sila				
starostlivý vzťah	pozitívny vzor	sebakontrola	schopnosť myslieť	sebavedomie	optimistický náhľad	zodpovednosť
Objímam ho/ju Budem sa s ním/ňou rozprávať pokojným hlasom Nebudem kričať	Nebudem nervózny/a		Poviem: „Čo sa stalo? Kde si naposledy videl/a tvoju hračku?“		Poviem: „Naposledy som tú hračku videl/a tam, určite neušla. Nájdeme ju spoločne?“	

Reflexia

Spoločne sformulujte, vedte účastníkov, aby sformulovali pravidlá rodiny, ktorá podporuje u detí schopnosť čeliť ťažkostiam:

Budovanie starostlivých vzťahov:

- preukazujte deťom lásku a náklonnosť,
- často sa s nimi hrajte,
- so záujmom ich počúvajte,
- podporujte deti, aby vyjadrovali emócie a hovorili o nich,
- správajte sa empaticky,
- udržiajte pri komunikácii očný kontakt a sústreďte sa na dieťa.

Budte vzorom správania:

- prejavujte emócie,
- prejavujte pochopenie a súcit,
- budte trpezliví,
- zhlboka dýchajte, keď ste v strese a/alebo potichu narátajte do 10,
- využívajte humor (nikdy nie zosmiešňovanie, iróniu či sarkazmus),
- budte pozitívni,
- znova si v pokoji premyslite a analyzujte situáciu,
- snažte sa nebyť impulzívni.

Rozvíjajte sebakontrolu a sebariadenie:

- využívajte techniku hlbokého dýchania, aby ste pomohli vášmu dieťaťu upokojiť sa,
- pomôžte vášmu dieťaťu myslieť na niečo pozitívne, napríklad na obľúbenú hračku,
- pomôžte dieťaťu rozvíjať si trpezlivosť tým, že ho pochválite za čakanie alebo vymyslíte jednoduché básničky, ktoré ho učia čakať,
- podporujte jeho vytrvalosť, aj keď je niečo ťažké alebo frustrujúce,
- snažte sa nepoddať okamžite jeho hnevu,
- vysvetlite mu, že je v poriadku mať silné pocity, ale nie je správne ubližovať iným.

Rozvíjajte schopnosť myslieť:

- porozprávajte sa s vaším dieťaťom: Čo sa stalo? Prečo sa to stalo? Čo by sme mohli spraviť?,
- skúste si predstaviť seba samého na jeho mieste; niektoré veci sa vám môžu zdať smiešne, no pre naše dieťa môžu byť veľmi dôležité; preukážte skutočné pochopenie a snažte sa spoločne nájsť riešenia,
- zahrajte sa hru „Čo ak...“ z Aktivity 1: Spoločne robíme rozhodnutia.

Budujte sebavedomie:

- podporujte vaše dieťa, aby sa ďalej snažilo,
- ukážte mu, že každý robí chyby,
- vyčleňte vášmu dieťaťu dostatok času, kedy sa môže voľne hrať; nové hry mu pomáhajú budovať si sebavedomie, skúmať nové veci a učiť sa zo zážitkov,
- dovoľte vášmu dieťaťu, aby robilo jednoduché rozhodnutia (viď Aktivita 1: Spoločne robíme rozhodnutia,
- učte vaše deti rôzne spôsoby riešenia problémov.

Rozvíjajte optimistický náhľad:

- ukážte vášmu dieťaťu dobrú stránku veci,
- konajte s postojom, že vždy sa nájde riešenie,
- smejte sa spoločne,
- oceňte často veci okolo seba – prírodu, jedlo, priateľov, zážitky atď.

Rozvíjajte zodpovednosť:

- vysvetlite dieťaťu, že tak, ako sa staráme my o deti a rodinu, tak oni majú svoje veci a ľudí, o ktorých starajú (napr. hračky, knihy, zvieratká, súrodenci),
- zdôrazňujte vlastnú zodpovednosť dieťaťa za vlastníctvo určitých vecí, za ktoré nepreberáte zodpovednosť vy,
- podporujte dieťa vo vlastných rozhodnutiach, ale zdôvodňujte mu, čo sa stane, ak sa rozhodne tak, alebo ak sa rozhodne inak.



Zámer

- Uvažovať spolu, prečo je dôležité šetriť zdroje.
- Hľadať spôsoby, ako šetriť zdroje a starať sa o prírodu.
- Poznať stratégie, ako podporovať deti, aby boli zodpovedné a starali sa o životné prostredie.



Pomôcky

- lepiace papieriky alebo prázdne hárky papiera
- flipchartový plagát „Znova používajte, znižujte spotrebu a recyklujte“
- 4 kartónové škatule
- farbičky alebo farebné perá
- noviny alebo staré časopisy
- nožnice
- lepidlo



Trvanie



- 60 minút

Je dôležité vedieť, že...

Znova používať, znižovať spotrebu a recyklovať sú tri základné kroky, ktoré môžeme spraviť pri starostlivosti o životné prostredie a pri zachovávaní jeho zdrojov. Tieto pojmy sú podobné, ale všetky predstavujú niečo iné.

Znova používať: Niektoré veci musíme zahodiť (ak sa napríklad nedajú opraviť), niektoré môžeme znova použiť alebo použiť na iné účely.

Znižovať spotrebu: Keď sa snažíme menej nakupovať a vyhadzovať alebo používať menej vecí, ktoré nie sú nevyhnutné, znižujeme tým našu spotrebu prírodných zdrojov. Pri opätovnom používaní predmetov alebo znižovaní spotreby menej plytváme peniazmi a spotrebujeme menej prírodných zdrojov, ktoré sú potrebné pri výrobe nových vecí.

Recyklovať: Recyklovanie je proces zbierania a spracovania starého papiera, skla, plastov, hliníka a konzerv, aby mohli byť tieto veci použité na niečo nové.

Prírodné zdroje sú obmedzené. Ak chceme, aby mali naše deti možnosť užívať si rovnako krásnu prírodu, ako máme my teraz, musíme byť pri ich spotrebe opatrní.

Je veľmi dôležité učiť deti, ako chrániť životné prostredie. Čím skôr ich vedieme k dobrým zvykom, tým ľahšie ich zahrnú do svojho každodenného dospelého života.

V každej krajine platia pre recykláciu iné pravidlá. Niekde je myšlienka ochrany zdrojov súčasťou bežných denných zvykov, či už dobrovoľných a spontánnych alebo nedobrovoľných a nariadených. V iných krajinách musíme tieto pravidlá vysvetľovať trochu viac. Prispôbte obsah a príklady používané v nižšie uvedenej aktivite vašej komunite/skupine.

Začíname

- 1) Pripomeňte účastníkom Aktivitu 8: Náš svet a naše zdroje. Vyzvite ich, aby si spomenuli, čo sú prírodné zdroje. Vieme si všetci spomenúť na nejaké príklady vecí, na ktoré potrebujeme prírodné zdroje (voda na pitie, varenie, umývanie, atď.)?
- 2) Diskutujte s účastníkmi: Čo znamená, že zdroje sú obmedzené? Čo sa stane, ak sa minú?

Učíme sa

- 1) Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny. Každéj skupine dajte niekoľko lepiacich papierikov alebo prázdne háčky papiera. Vyzvite skupiny, aby diskutovali o týchto otázkach: Čo doma alebo bežne v našom živote robíme, aby sme šetrili zdroje a starali sa o životné prostredie? Prípadne zmeňte znenie otázky na: „Čo by sme mohli robiť, aby...“. Ak je to potrebné, navrhnite možnosti ako zbieranie dažďovej vody na polievanie rastlín, triedenie odpadu do oddelených nádob, atď.
- 2) Každéj skupine dajte 5 minút na diskusiu a zapísanie odpovedí na lepiace papieriky alebo kúsok papiera. Na každom by mal byť len jeden nápad.
- 3) Ukážte účastníkom flipchartový papier „Znova používať, znižovať spotrebu a recyklovať“ a povedzte skupinám, že ich úlohou bude umiestniť odpovede do zodpovedajúcich kategórií. Flipchartový papier by mal vyzeráť takto:

Znova používať	Znižovať spotrebu	Recyklovať
	Zbierať dažďovú vodu pre rastliny	Triediť odpad do oddelených nádob

- 4) Povedzte účastníkom, aby vysvetlili, čo znamenajú uvedené tri kategórie. Ak niektorá z kategórií ostala prázdna, vyzvite ich, aby našli príklady použiteľné v tej kategórii.

Reflexia

S našimi deťmi:

- 1) Podporte účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, prečo je dôležité učiť deti, ako chrániť prírodné zdroje.
- 2) Vysvetlite im, že rovnako, ako je veľa spôsobov, ako sa starať o životné prostredie a zdroje, takisto je veľa spôsobov, ako do týchto aktivít zapojiť naše deti. Ako by sme mohli naše deti učiť, ako chrániť zdroje? Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad niekoľkými príkladmi. Poukážte na to, že rozprávať sa s deťmi o tom, ktorý z našich každodenných zvykov má vplyv na našu zem je jednoduchým spôsobom, ako im pomôcť učiť sa rešpektovať prírodu.
- 3) Niektoré praktické aktivity, ktoré môžeme realizovať aj doma s deťmi, nám pomôžu upevniť vzťah k šetreniu zdrojov.

a) Náš pokus s odpadom:

- Môžeme vyskúšať jednoduchý experiment zameraný na zdôvodnenie, prečo je dôležité triediť plasty od rastlinného alebo živočíšneho odpadu a čo vlastne znamená recyklovať. Tento pokus bude trvať niekoľko dní, preto prvú časť nebudete vedieť spraviť s účastníkmi, len popíšete, čo budú robiť doma.
- Príprava na pokus: rodičia dajú do krabice pôdu; pridajú aj tri veci: šupku z banánu (alebo iný malý kúsok rastlinného alebo živočíšneho odpadu), kus novín a kus plastu. Vysvetlite účastníkom, že vy túto časť z časových dôvodov robiť nebudete. Sústredíte sa len na

otázky, ktoré by doma mohli deťom rodičia položiť, aby povzbudili ich zvedavosť a podporili ich učenie sa a skúmanie.

- Navrhnete účastníkom, že raz za niekoľko dní môžu nechať deti nakresliť, čo pozorujú v krabici: je to významný spôsob, ako podporiť učenie a pozorovanie. Proces môžu dokumentovať aj fotografiou alebo krátkym videom s okomentovaním stavu.
- Vyzvite účastníkov, aby vyslovili predpoklady, čo by sa mohlo stať s predmetmi, ktoré s deťmi vložili do zeme, po jednom, dvoch dňoch a po týždni. Čo sa podľa vás stane? Prečo? Čo znamená, že plast ostane po týždni nezmenený? Čo sa podľa vás stane po mesiaci? A po roku? Poskytnite im krátke vysvetlenie toho, prečo je recyklovanie dôležité a ako plastový odpad zaťažuje životné prostredie. Diskutujte, prečo je dôležité nielen recyklovať, ale aj znižovať spotrebu množstva plastu, ktorý používame. Povzbudte účastníkov, aby toto isté spravili so svojimi deťmi doma.

b) Nakrmité správny kôš:

- Vďaka nasledujúcej jednoduchšej aktivite zameranej na triedenie odpadu budú deti zodpovednejšie, zapoja sa do pomoci v domácnosti a naučia sa, ako recyklovať rôzne predmety.
- Požiadajte účastníkov, aby vytvorili štyri skupiny. Skupín môže byť viac alebo menej v závislosti od toho, koľko máte odpadových kontajnerov (či triedite plasty, sklo, papier a bežný odpad alebo aj bioodpad, kovy a pod.).
- Každý skupine dajte kartónovú krabicu, noviny, časopisy a lepidlo. Vysvetlite im, že jedna skupina pripraví krabicu na zber a recyklovanie papiera, jedna skupina pripraví krabicu na zber a recyklovanie skla, jedna pre bežný odpad a jedna pre plast, prípadne ďalšie krabice na kovy a pod. Skupinám dajte na vyzdobenie krabíc 10 minút.
- Keď vyzdobili krabice, povedzte im, aby vystrihli z časopisov, ktoré dostali, tie predmety, ktoré by patrili do ich krabice. Zároveň ich upozornite, aby deťom pripomenuli, že výstrižky papiera v skutočnosti patria do krabice na papier a toto je len aktivita „akože“, v ktorej triedime obrázky. Výstrižky je na konci aktivity vhodné vysypať do príslušnej krabice na papier s upozornením, že patria práve sem, aj keď obrázky reprezentujú rôzne predmety.
- Odporučte účastníkom, aby vyskúšali túto istú aktivitu aj doma s deťmi. Ak nechajú deti, aby vyzdobili krabice, prispievajú tým k zvýšeniu ich pocitu vlastníctva. Staršie deti môžu začať tým, že použijú výstrižky, aby sa zoznámili so systémom recyklácie. Každému členovi rodiny pridajte jednu krabicu. Tento člen bude potom celý týždeň alebo celý mesiac zodpovedný za zber odpadu rodiny, aby „nakrmil kôš“, ktorý mu bol pridelený. Navrhnete účastníkom, že členovia rodiny si môžu koše striedať v týždennom alebo mesačnom cykle.
- Pripomeňte účastníkom, aby boli opatrní a nenechali deti narábať so sklom, kovom alebo nebezpečným odpadom. U menších detí budú papier a plasty najjednoduchšími a najbezpečnejšími materiálmi, s ktorými môžu narábať. S ostatnými materiálmi by mali narábať len pod dohľadom dospelého. V ideálnom prípade by mal byť kontajner na živočíšny a rastlinný odpad vyrobený z plastu.



Zámer

- Pomôcť deťom zoznámiť sa so základnými princípmi platnými pri nakupovaní a predávaní.
- Hľadať spoločne spôsoby, ako deťom vysvetliť význam a využitie peňazí v ľudskej spoločnosti.
- Naučiť deti vnímať peniaze ako obmedzený zdroj a porozumieť dôvodom, prečo sa musíme pri nakupovaní rozhodovať, na čo ich použijeme.



Pomôcky

- prírodné materiály na výzdobu (listy, konáriky, pierka, kôra, atď.)
- prázdne krabice
- lepiaca páska
- farbičky alebo farebné perá
- noviny alebo staré časopisy
- lepidlo
- papierové mince (pripravte niekoľko alebo využite ukážky mincí z metodiky Aflatot, aktivita č. 29)
- rôzne predmety z domácnosti alebo predmety potrebné do školy (panvica, hračky, poháre, knihy, atď.), ak tieto predmety nemáte k dispozícii, použite výstrižky zo starých časopisov



Trvanie



- 45 minút

Je dôležité vedieť, že...

Všetci sme sa aspoň raz v živote hrali na obchod. Keď pomôžeme deťom naučiť sa používať peniaze na nakupovanie a predávanie vecí, pomôžeme im nielen zoznámiť sa s peniazmi a ich použitím, ale aj pri rozvoji ich schopnosti vyhodnocovať, schopnosti vstupovať do sociálnych vzťahov a schopnosti vyjednávať (aj keď len na úplne základnej úrovni).

Keď sa spolu hráme na obchod, pomôžeme deťom pochopiť, že zdroje sú obmedzené. Nemôžeme si kúpiť všetko, čo chceme, musíme sa rozhodovať a plánovať.

Začíname

- 1) Požiadajte účastníkov, aby si spomenuli na svoje skúsenosti s peniazmi z detstva: **Pamätáte si, kedy ste prvýkrát použili peniaze na nákup nejakej veci? Čo ste si kúpili? Ako ste sa cítili?**
- 2) Opýtajte sa ich, či sa niekto hral v detstve na obchod alebo na trh, či už doma alebo v materskej škole: **Čo si z toho pamätáte? Čo sa vám páčilo? Je užitočné učiť deti o nakupovaní a predávaní? Prečo si to myslíte?**

Učíme sa

Oznámte účastníkom, že sa spolu zahráte na trh. Uistite ich, že hoci to vyzerá ako jednoduchá hra, je toho veľa, čo sa pri nej môžu naučiť. Poproste účastníkov, aby boli takí neviazaní, ako dokážu a aby pozorovali aj to, ako vy ako facilitátor/ka riadite túto aktivitu.

Povedzte účastníkom, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Ukážte im rekvizity a dekoračné materiály. Určite si miesta, ktoré budú predajnými stánkami. Svoje predmety si môžu vybrať z tých, ktoré ste pre nich zabezpečili (buď skutočné predmety, alebo výstrižky z časopisov); ich úlohou bude vyzdobiť svoj stánok a rozhodnúť o cene každého predmetu. Skupinám rozdajte rovnaký počet papierových mincí.

Účastníkom dajte na prípravu 15 minút. Po ich uplynutí sa môžu začať hrať na trh. Poverte niektorých, aby sa prechádzali medzi stánkami a na nákup predmetov používali papierové mince. Pripomeňte im, že pri ich stánku by vždy mal niekto byť a budú sa striedať po niekoľkých minútach, aby si každý vyskúšal predávanie aj nakupovanie.

Kým sa účastníci hrajú, prechádzajte sa medzi nimi a pýtajte sa ich rôzne otázky; snažte sa príliš nezasahovať do hry: **Prečo ste si kúpili práve toto? Je to niečo, čo potrebujete alebo niečo, čo chcete?** (Pamätajte aj na to, že je v poriadku použiť peniaze na kúpu niečoho, čo chceme.) **Kol'ko peňazí vám ostalo? Čo ak si chcete kúpiť niečo drahšie, ale už nemáte dosť peňazí?**

Reflexia

Po piatich až desiatich minútach hry vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad otázkami:

Čo robili predavači, aby prilákali zákazníkov? Vyjednával niekto zo zákazníkov? Je každý spokojný s tým, čo kúpil? Prečo? Aké zručnosti potrebujete, aby ste boli dobrým predavačom? Čo všetko potrebujete, aby ste spravili pri nákupe dobré rozhodnutie? Prečo? Sú veci, ktoré ste kúpili, skôr veci, ktoré potrebujete alebo veci, ktoré chcete?

S našimi deťmi

- 1) Vysvetlite, že aktivitu, ktorú si účastníci vyskúšali, môžu jednoducho zrealizovať aj s deťmi a zapojiť do nej aj iných členov rodiny. Je veľmi dobrým nástrojom na skúmanie pravidiel obchodu a na učenie sa, čo znamená predávať a kupovať. Dodajte, že aktivitu je možné zrealizovať aj tak, že použijete skutočné peniaze a skutočné predmety.
- 2) Upozornite účastníkov na vašu úlohu (ako facilitátora/ky) v tejto aktivite a na typ otázok, ktoré ste sa pýtali. Vysvetlite účastníkom, že ste predvádzali rolu, ktorú by mali hrať, keď budú túto aktivitu realizovať s deťmi doma. Zopakujte, čo ste robili od začiatku: **Aká bola moja úloha pri príprave stánkov na trhu? Čo som robil/a? Čo ste robili vy?** Zdôraznite, že rodičia by mali podporovať tvorivosť detí, ale hru by mali viesť deti. Navrhnite im, že môžu spoločne pozbierať predmety alebo poskytnúť predmety na tvorivú hru, ale nech nechajú deti samostatne používať predmety.
- 3) Zamyslite sa nad momentom nákupu a predaja: **Čo som robil/a, kým ste vy predávali alebo nakupovali? Ako veľmi som vstupoval/a do hry? Aké otázky som sa pýtal/a?**
- 4) Vysvetlite účastníkom, že hru môžu hrať aj s inými členmi rodiny alebo vo dvojiciach. Nižšie uvádzame tipy na rekvizity, ktoré môžete deťom zabezpečiť k ich hre na obchod. Vyzvite účastníkov, aby navrhli ďalšie.
 - skutočné mince
 - zástery s vreckami
 - zošity a ceruzky pre kupujúcich, aby si mohli spraviť nákupný zoznam
 - peňaženky
 - staré pokladničné bločky

- krabica s priečkami, ktorú budete používať ako pokladnicu
 - krabica alebo papierová taška na nákup
 - čisté prázdne dózy na jedlo
 - ovocie a zelenina
 - vývesná tabuľa (spravte jednu spoločne – použite papier a farbičky)
- 5) Pripomeňte účastníkom, že deti majú rady opakovanie, preto môže ostať kútik s trhom niekde v dome aj dlhšie. Nechajte deti, aby sa hrali, nech si voľne vymýšľajú príbehy, stánky a predajné predmety a podporujte ich pri hľadaní a dopĺňaní nových materiálov/predmetov do ich stánku na trhu.



Zámer

- Porozumieť rozdielom medzi šetrením, míňaním a pochopiť ich význam pre fungujúcu spoločnosť.
- Poznať stratégie, ako deťom hravým spôsobom priblížiť koncepty šetrenia, míňania a zdieľania.



Pomôcky

- kartónové krabice (od topánok alebo menšie; jedna pre každého účastníka)
- papiere
- prírodné materiály na výzdobu (listy, konáriky, pierka, kôra, atď.)
- prázdne krabice
- lepiaca páska
- farbičky alebo farebné perá
- lepidlo



Trvanie



- 45 minút

Je dôležité vedieť, že...

- 1) Pomôcť deťom precvičovať si šetrenie, míňanie a schopnosť podeliť sa im pomáha získať základné zručnosti týkajúce sa plánovania a rozpočtu.
- 2) Navrhované aktivity zamerané na šetrenie, míňanie a schopnosť podeliť sa podporujú porozumenie tomu, že peniaze sú obmedzený zdroj. Aby sme mohli na niečo minúť peniaze, musíme si ich odkladať a šetriť, kým nebudeme mať dosť, aby sme si mohli kúpiť to, čo chceme alebo potrebujeme. Je dôležité deťom vysvetliť, čo je banka a na čo slúži práca.
- 3) Učiť sa šetriť, míňať a podeliť nie je dôležité len na vytvorenie zdravého vzťahu k peniazom; má to veľký vplyv aj na to, ako nakladáme so zdrojmi vo všeobecnosti. Používanie menšieho množstva zdrojov a vytváranie menšieho množstva odpadu sú dôležité súčasti šetrenia, míňania a zdieľania.
- 4) Šetrenie, míňanie a schopnosť podeliť sa nás učia stanoviť si cieľ a pracovať na jeho dosiahnutí. Podporujú aj výdrž, sebakontrolu, odhodlanie a schopnosť čeliť ťažkostiam. Okrem vlastného prospechu učia deti myslieť na ostatných, vedieť pomáhať druhým, starať sa o niekoho a niečo.
- 5) Témy ako peniaze, rozpočet a výdavky sú veľmi citlivé. Budte pri kladení otázok opatrní; ak máte pocit, že niekto nechce na tieto otázky odpovedať, nenúťte ho.
- 6) Táto aktivita je úzko prepojená s Aktivitou 7: Je to okrúhle a ligotavé, čo je to?

Začíname

- 1) Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli a povedali vám, aké majú v živote hodnoty, čo je pre nich v živote najdôležitejšie. **Akú majú hodnotu peniaze vo vašom živote?**
- 2) V ďalšom kroku sa účastníci zamyslia nad rôznymi spôsobmi použitia peňazí: **Čo robíme s peniazmi? Na čo ich míňame? Prečo ich míňame? A čo šetrenie? Prečo šetríme peniaze? Na čo si šetríme?**

- 3) Opýtajte sa účastníkov: **Prečo je podľa vás dôležité učiť naše deti šetriť, míňať a podeliť sa?**
- 4) Vysvetlite im, že šetrenie, míňanie a zdieľanie sú základné rozhodnutia týkajúce sa financií a životné zručnosti, ktoré sú nevyhnutné pre rozumné rozhodnutia o peniazoch. Peniaze sú obmedzeným zdrojom, o ich použití preto musíme rozhodovať. **Ako sa rozhodujeme o tom, ako v našich rodinách použijeme peniaze? Čo by mohlo byť príkladom zlého rozhodnutia o použití peňazí? Ako by sme mali používať peniaze, aby sme podporovali naše rodiny? Mali by sme niečo zmeniť na spôsobe, ktorým používame peniaze? Aké zmeny by to mali byť?**

Učíme sa

- 1) Pripomeňte si s účastníkmi spomienky z detstva týkajúce sa šetrenia, míňania a zdieľania. Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, ako míňali peniaze, keď boli deťmi. Pýtajte sa ich: **Pamätáte si prvú vec, na ktorú ste minuli peniaze? Kol'ko ste mali rokov? Ako ste sa cítili, keď ste si tú vec kúpili?**
- 2) Pripomeňte účastníkom Aktivitu 7: Je to okrúhle a ligotavé, čo to je? (spoznávali sme peniaze a vyrábali mince).
- 3) Vyzvite ich, aby si spomenuli na skúsenosti z detstva so sporením peňazí: Mali ste niekedy pokladničku alebo niečo iné, kde ste si šetrili? Čo to bolo? **Kol'ko ste mali rokov? Na čo ste si šetrili?** (Ak si účastníci nikdy nešetrili, povedzte im váš príbeh alebo to, ako si pamätáte šetriť niekoho z vášho okolia.)
- 4) Rozprávajte sa s účastníkmi o schopnosti podeliť sa s peniazmi: **Pamätáte si na prvý raz, keď ste sa so svojimi peniazmi podelili s niekým iným? Alebo na prvý raz, keď ste darovali peniaze, aby ste niekomu pomohli? Alebo keď ste vaše peniaze použili, aby ste niekomu kúpili darček? Kol'ko rokov ste mali?**

S vašimi deťmi

- 1) Ukážte účastníkom tri kartónové krabice. Vysvetlite im, že prostredníctvom krabíc, pohárov alebo dóz môžu deťom pomôcť oboznámiť sa s konceptom šetrenia, míňania a zdieľania. Jedna krabica bude na peniaze, ktoré chceme minúť hneď, druhá na peniaze, ktoré chceme ušetriť a tretia na peniaze, s ktorými sa chceme podeliť (darovať, kúpiť darček, a pod.).
- 2) Požiadajte účastníkov, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Každé skupine dajte tri krabice a ukážte im dekoračné materiály. Pripomeňte rodičom, že tým, že deťom dovoľia, aby si samostatne vyzdobili svoje krabice, budú mať deti pocit osobného vlastníctva. Podporte všetky skupiny, aby si vyzdobili krabice a označte ich „šetrím“, „míňam“ a „podelím sa“.
- 3) Po piatich minútach dajte každej skupine tri hárkypapiera a farbičky alebo farebné perá. Povedzte im, aby sa vžili do roly detí. Úlohou skupín bude nakresliť na hárok papiera niečo, na čo by chceli peniaze šetriť; na druhý hárok papiera majú nakresliť niečo, na čo by chceli peniaze minúť a na posledný hárok majú nakresliť, ako by sa chceli o svoje peniaze podeliť napríklad darovaním alebo tým, že niekomu kúpia darček.
- 4) Vyzvite účastníkov, aby ukázali svoje kresby a nalepili ich na kartónové krabice, čo bude slúžiť ako pripomienka toho, ako chcú použiť peniaze.
- 5) Vysvetlite im, že jednu krabicu si môžu zobrať domov a môžu ju ukázať svojim deťom. Povedzte im, aby aj doma vyrobili tri krabice. Vždy, keď dieťa dostane mincu, či už za pomoc v domácnosti alebo ako darček, môžu ho povzbudiť, aby si vybralo, kam chce dať mincu.
- 6) Ak je problematické rozlišovať medzi šetrením, míňaním a zdieľaním, zjednodušte túto aktivitu na šetrenie a zdieľanie a pracujte len s dvoma krabicami. Vysvetlite účastníkom, že do jednej krabice budeme šetriť na niečo pre seba a v druhej šetríme pre niekoho iného.

Reflexia

- 1) Podprite účastníkov, aby sa s deťmi rozprávali a spoločne rozhodli, čo spravia s peniazmi vyčlenenými na zdieľanie a s peniazmi, ktoré si šetria. Peniaze vyčlenené na zdieľanie môžu byť darované v dobročinnnej kampani alebo niekomu konkrétnemu v núdzi. Rodičia sa môžu s dieťaťom o jeho výbere rozprávať, aby ho viedli pri konečnom rozhodovaní. To isté spravte v prípade peňazí vyčlenených na míňanie. Pomôžte dieťaťu vybrať si reálny predmet, ktorý by si chcelo kúpiť. Dieťa by malo byť schopné kúpiť si ho za niekoľko týždňov alebo za mesiac, inak môže byť sklamané a demotivované. Spoločne nakreslite tri veci, na ktoré budete vy a vaše dieťa šetriť, za ktoré budete míňať a na ktoré prispějete. Nalepte ich na krabice: pomôže to dieťaťu pamätať si, čo ste si spoločne naplánovali.
- 2) Krabice si môžu vziať účastníci domov. Vždy, keď ich dieťa dostane mincu, či už za pomoc v domácnosti alebo ako darček, môžu dieťa povzbudiť, aby si vybralo, do ktorej krabice si chce dať mincu (šetrím, míňam, podelím sa).

Ako zapojiť deti do aktivity so skupinou:

Ak vám ostane čas, zahrajte sa s účastníkmi aj deťmi spoločnú hru „Hra na obchod“ alebo si ju naplánujte na ďalšie stretnutie.

- 1) Opýtajte sa detí, kde sa kupujú potraviny, či už niekedy boli v obchode, ako to tam vyzerá, čo tam všetko je, kto tam pracuje a pod.
- 2) Povedzte deťom, aby si nakreslili na jeden spoločný papier čo najviac jedoeurových mincí podľa pripraveného vzoru (alebo im pripravte už vyrobené mince, ktoré si účastníci vyrábali v aktivite 7, či v aktivite 12). Potom si ich vystrihnú a rozdelia rovným dielom. Zahrajte sa na obchod, kde sú rodičia v roliach predavačov a deti predstavujú kupujúcich.
- 3) Úlohou detí bude minúť mince tak, aby si nakúpili čo najviac (aby každé dieťa malo napr. jabĺčko a aby nikto neostal bez kúpeného jabĺčka). V obchode pripravte ku každému tovaru aj obrázok mince, za ktorú si tento tovar vedia kúpiť. Niekde na obrázku bude jedoeurová minca, niekde budú dve a pod.
- 4) Náročnejšia alternatíva (v závislosti od skupiny): Pripravte si viacero obchodov **s rovnakým tovarom, no rôznymi cenami** (pri jednom jabĺčku bude v jednom obchode jedna minca, v druhom dve mince). Deti a účastníci sa učia míňať peniaze čo najrozumnejšie.
- 5) Rozprávajte sa s účastníkmi, aký je rozdiel, ak si v jednom obchode kúpim tovar za nižšiu cenu a v inom za vyššiu cenu. Pýtajte sa ich: **Čo sa stane, ak si kúpите ten istý tovar drahšie? Na čo môžete použiť ušetrené peniaze? Čo môžete urobiť, aby ste získali lepšiu cenu za tovar? Čo môžete urobiť, aby ste v obchode ušetrili?**



Zámer

- Vedieť, čo je to podnikanie a čo sú podnikateľské zručnosti.
- Poznať spôsoby, ako viesť deti k nezávislosti, tvorivosti a proaktivite.
- Poznať spôsoby, ako pomôcť deťom vytvoriť si malý projekt zameraný na investovanie, šetrenie a zdieľanie peňazí (podnik).



Pomôcky

- flipchartové papiere
- fixky
- flipchart so sprievodnými otázkami (Aký typ podniku by sme mali založiť?...)



Trvanie



- 60 minút

Je dôležité vedieť, že...

Podnik je projekt, ktorý si na svoje zrealizovanie vyžaduje plánovanie, zdroje a schopnosti.

Viesť deti k získaniu elementárnych podnikateľských zručností zahŕňa rozvíjanie množstva rozmanitých životných zručností: sebavedomie, odhodlanie, odolnosť, tvorivosť a zvedavosť. Deti sa učia plánovať, identifikovať riziká, skúmať a získavajú pozitívny postoj k vzdelávaniu a sebarozvoju. Nácvik podnikateľských zručností pomáha deťom učiť sa, ako používať svoje schopnosti a tvorivosť na dosahovanie svojich cieľov a okrem vytvárania vlastných podnikov má teda veľmi pozitívny dopad na ich osobný život. Podnikateľské zručnosti sú nadčasovým nástrojom, ktorý umožní deťom efektívne ovplyvňovať vlastný život aj v budúcnosti.

Navrhovaná aktivita je vhodná pre deti vo veku od 3 do 6 rokov. Pri malých deťoch si vyžaduje vyššiu mieru podpory.

S myšlienkou podnikania sa môžu spájať negatívne predstavy. Ak je to potrebné, použite informácie z úvodnej časti aktivity, aby ste sa zamerali aj na predsudky o podnikaní a ich korekciu.

Začíname

Dnes sa sústredíme na podnikateľské zručnosti. Opýtajte sa účastníkov: Kto je podnikateľ? Aký je v našej krajine pohľad na podnikateľov? Ktoré predstavy sa s nimi spájajú? Prečo si to ľudia myslia?

Učíme sa

- 1) Požiadajte účastníkov, aby vytvorili skupiny s počtom členov 3 až 5. Každý skupine dajte veľký papier a fixky. Povedzte im, aby do stredu papiera nakreslili obrys dieťaťa. Ich úlohou bude vymyslieť jeho charakteristiky, napríklad pohlavie, vek, rodina, záujmy, kde žije (vo vidieckej alebo mestskej oblasti), atď.
- 2) Povzbudte účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, aké schopnosti bude toto dieťa potrebovať, aby uspelo ako podnikateľ a tieto schopnosti nech napíšu okolo obrysu dieťaťa.

- 3) Na splnenie úlohy dajte účastníkom 15 minút. Potom požiadajte jednotlivé skupiny, aby porozprávali, čo majú na svojom papieri. Nezapodíajte si zapisovať charakteristiky a zručnosti, ktoré sa v jednotlivých skupinách často spomínajú.
- 4) Keď sa vystriedajú všetky skupiny, zapojte účastníkov do diskusie: **Myslíte si, že tieto zručnosti potrebujeme len na založenie a vedenie podniku? V akých iných prípadoch by ste ich mohli potrebovať? Ktoré zo zručností, ktoré ste spomenuli, často používame v našom živote?**

S našimi deťmi

- 1) Teraz sa sústreďme na to, ako môžeme našim deťom predstaviť, čo je podnikanie. Opýtajte sa účastníkov: **Organizovali ste už niekedy malý trh alebo burzu? Ak áno, čo si pamätáte z tejto skúsenosti? Čo sa vám na nej páčilo?** Ak je to potrebné, pripomeňte účastníkom napr. Hru na obchod alebo aktivitu Ideme na trh (aktivita č. 38).
- 2) Vysvetlite, že zapojenie detí do veľmi jednoduchých podnikateľských aktivít im môže pomôcť získať základné podnikateľské zručnosti, naučí ich, ako byť tvoriví, nebáť sa do niečoho pustiť alebo byť sebavedomý a môžu sa vďaka tomu naučiť rozumne používať svoje zdroje.
- 3) Rozdeľte účastníkov do skupín a každej skupine dajte veľký flipchartový papier a fixky.
- 4) Požiadajte ich, aby navrhli postup, ktorý je potrebné dodržať, aby pomohli deťom založiť si malý podnik. Pripomeňte im, aby sa vžili do pozície detí a premýšľali, ako by odpovedali na ich otázky. Vysvetlite rodičom, že ten istý postup môžu použiť pri premýšľaní s deťmi o tom, akej podnikateľskej aktivite by sa chceli venovať. Pri malých deťoch bude vhodnejšie predstaviť len niekoľko jednoduchých možností, z ktorých si pri každom kroku môžu vybrať, namiesto toho, aby im nechávali otvorené možnosti.
- 5) Ukážte účastníkom flipchartový papier s nasledovnými sprievodnými otázkami:
 - Aký typ podniku by sme mali založiť?
 - Čo potrebujeme, aby sme ho vedeli založiť?
 - Kedy by sme ho mohli založiť? (počas týždňa, cez víkend, počas sviatku, atď.)
 - Čo by sme mohli spraviť, aby sme prilákali ľudí?
 - Kam by sme mali náš podnik umiestniť? Prečo práve tam?
 - Aká by mala byť cena produktov, ktoré budeme predávať?
 - Ako by sme mali použiť peniaze, ktoré zarobíme?
 - Mali by sme si ich ušetriť? Minúť? Podeliť sa s nimi?
- 6) Každé skupine dajte 30 minút na to, aby sa zamyslela nad otázkami a premyslela si, aký typ podniku by mohla pomôcť založiť svojim deťom. Prechádzajte sa okolo stolov, aby ste pomohli účastníkom zamyslieť sa nad každou otázkou a sformulovať odpoveď.

Reflexia

- 1) Keď skupiny splnia úlohu, podprite účastníkov, aby sa zamysleli a diskutovali nad každou otázkou:
 - **Myslíte si, že táto aktivita je vhodná pre danú vekovú skupinu?**
 - **Je podľa vás jednoduché založiť podnik?**
 - **Aké zdroje sú potrebné?**
 - **Je tento plán realistický?**
- 2) Vysvetlite účastníkom, že nácvik podnikania môžu robiť v kruhu celej rodiny jednoduchými hrami. Každý člen rodiny môže mať dobrý nápad a inú zručnosť. Pri tvorbe podnikateľského plánu si pomáhajte sprievodnými otázkami (**Aký typ podniku by sme mali založiť?...**).

KÚTIK ZDROJOV



Kútik zdrojov

Ak chceme naše deti naučiť, ako budovať udržateľnú spoločnosť, mali by sme im ísť príkladom. Aktivity v tomto manuáli sú vytvorené tak, aby sa pri ich realizácii používalo menšie množstvo materiálu. Snažte sa využiť hlavne dostupné prírodné a recyklované materiály a viesť tak prirodzene deti k šetrnému zaobchádzaniu so zdrojmi. Používanie prírodných a recyklovaných materiálov nie je iba priateľské k životnému prostrediu, ale aj ekonomicky udržateľné a z vašich tried, klubovní, komunitných centier a domácností spraví zábavné a krásne miesto, pobyt v ktorom si budú deti a ich rodiny užívať.

Pamätajte si, že hrubé papiere, farebné papiere a farbičky sú krásne, ale nie nevyhnutné. Čo ale je nevyhnutné je vaša tvorivosť a vášň pri podporovaní detí pri ich krásnej, pútavej a hravej skúsenosti s učením a rastom.

Nižšie uvádzame niekoľko jednoduchých alternatív ku kancelárskym potrebám, ktoré budete potrebovať pri niektorých aktivitách. Sme si istí, že ich nájdete oveľa viac.

Nemám pre deti dostatok nožníc: Ak chcete vytvoriť jednoduché tvary, papiere dva alebo trikrát prehnite, deti naučte, ako pretŕčajúci papier odtrhnúť rukou. Ak sú tvary príliš malé, jednoduchšie bude pripraviť si ich vopred.

Kde nájdem pekné obrázky použiteľné pri skupinových aktivitách? Množstvo pekných obrázkov nájdete v starých časopisoch, novinách, atď. Poproste susedov, priateľov, rodinu a iných dobrovoľníkov, aby vám pomohli a zbierali ich pre vás a vašu triedu či komunitné centrum. Ak nemáte prístup k starým novinám, pokúste sa obrázky si nakresliť vopred – sami alebo s deťmi.

Nemám pre deti dostatok farbičiek alebo farieb: Ako môžem spraviť kresby pútavejšie? Krásne prírodné farby môžete vyrobiť z toho, čo nájdete v prírode. Môžete ich použiť v stave, v akom sú, vysušiť ich alebo zmiešať s vodou, mliekom alebo olejom. Nechajte deti, aby pri vyfarbovaní obrázkov používali prsty. Používajte rozmanité povrchy: látku, biely papier, kartón, staré noviny. Všetky tieto materiály absorbujú farbu inak a vaše kresby tak budú mať rôzne odtiene. Ak chcete dosiahnuť intenzívnejšie farby, používajte niekoľko vrstiev farieb. Nižšie nájdete niekoľko zdrojov farby; sme si istí, že sa vám ich podarí nájsť oveľa viac!

- **Hnedá:** použite zemínu. Pôda má na rôznych miestach inú farbu hnedej od tmavej až po žltkastú. Ak nájdete rôzne druhy zeminy, zmiešajte ich a skúste, aký bude výsledok. Môžete zmiešať pôdu a lepidlo a túto zmes prilepovať na papier ako druh farby.
- **Zelená:** listy alebo tráva
- **Žltá:** cibuľové šupy alebo kurkuma
- **Červená/oranžová:** paprika, chilli, hrdza, orechy
- **Ružová:** cvikla
- **Čierna:** uhlie

Kvety a ovocie môžu byť cenným zdrojom rôznych ďalších farieb.

Nemám dostatok materiálu na triedenie a počítanie: Predmety z prírody ako šišky, orechy, ulity alebo semenka sú veľmi dobrým zdrojom, ktorý môžeme použiť pri triedení, počítaní a tvorbe obrázkov. Deti vám určite s radosťou pomôžu zbierať ich.

Nemám materiál na výzdobu: Mnohé aktivity uvedené v tejto knihe uvádzajú, aby si deti vyzdobili papiere alebo predmety ako napríklad krabice Šetrím, Míňam, Podelím sa a pod. Snažte sa nazbierať na tento účel prírodné alebo recyklované zdroje; deti môžete poprosiť, aby vám pomohli tieto materiály nazbierať a roztriediť do oddelených nádob. Umiestnite ich v triede, v komunitnom centre tak, aby sa k nim deti dostali bez ťažkostí. Prírodné materiály môžu byť skutočne krásne. Povzbudzujú zmysly svojou štruktúrou, vôňou a vzhľadom. Vždy, keď sa budete venovať aktivite vyžadujúcej si vyzdobovanie, dajte všetky materiály na stôl a nechajte deti vybrať si, čo chcú použiť.

Použiť môžete napríklad: šišky, listy, konáriky, pierka, kamienky, ulity, lastúry, kvety, kôru, piesok, semienka, mach, kartón, staré časopisy, starú látku a iné. Sme si istí, že nájdete omnoho viac použiteľných materiálov.

Znovu používajte, recyklujte a triedte: vecí, ktorých použitie navrhujeme v tomto manuáli, sú v mnohých aktivitách rovnaké alebo podobné, napríklad výstrižky z časopisov, novín, krabice od topánok, materiály na výzdobu a pod. Uistite sa, že všetky materiály skladujete prehľadne, aby ste ich ľahko našli, keď ich budete znova potrebovať. Opätovným používaním materiálov a ich roztriedením sa vyhnete vytváraniu odpadu.

V mojej škole, v mojom komunitnom centre, nie je dostatok ľudských zdrojov a pracujem s veľkou skupinou detí: Počet detí v skupinách sa môže výrazne líšiť. Aby bola zabezpečená účasť všetkých detí na aktivite a aby boli naplnené potreby každého, podpora iného facilitátora alebo facilitátorov je veľmi dôležitá. Čo ale spraví v prípade, že pracujeme s veľkou skupinou detí, no nemáme nikoho, kto by nám mohol pomôcť?

Jednoduchou stratégiou, ktorú môžeme využiť v tomto prípade, je rozdeliť deti do skupín. Zapojte rodičov ako ďalších facilitátorov. Ak pracujete so skupinou detí v rôznom veku, môžete povzbudiť staršie alebo skúsenejšie deti, aby viedli jednotlivé skupiny. Využívajte vzájomné učenie sa detí, vytvárajte učiace sa skupiny. Povzbudíte tým aj menej aktívne deti, ktoré sa pri hromadných činnostiach neprejavia. Zároveň vediete deti k schopnosti prevziať zodpovednosť, podriadiť sa, prevziať rozličné roly v skupine, rozdeliť si úlohy, byť hrdý na spoločný výsledok.

Práca v skupinách za účelom dosiahnutia spoločného cieľa je zároveň aj spôsobom, ako podporiť spoluprácu a prijímanie rôznorodosti. Je nevyhnutné, aby ste vyžadovali, aby každý v jednotlivých skupinách spolupracoval. Pri použití tejto stratégie by ste sa mali snažiť dozerať na všetky skupiny, aby ste si boli istí, že je každý zapojený a spolupracuje.

Nemám lepidlo: Mnohé aktivity vyžadujú použitie lepidla pri vyzdobovaní. Existuje mnoho jednoduchých spôsobov, ako vyrobiť prírodné a udržateľné lepidlo. Nižšie uvádzame dva jednoduché spôsoby, ako vyrobiť lepidlo vhodné na lepenie papiera.

1) Nevarená múka

- Budete potrebovať 1 šálku múky, ½ šálky vody a 1/8 čajovej lyžičky soli.
- Do malej misky nasypete múku a soľ, zmiešajte ich a po troškách pridajte vodu, aby ste vytvorili hustú pastu. Pridajte štipku soli a poriadne premiešajte. Pri nanášaní tohto „lepidla“ na vaše výrobky môžete použiť štetec.

2) Varená múka

- Budete potrebovať ½ šálky múky a 1/3 šálky vody. Toto jednoduché múkové lepidlo je vhodné na krátkodobé projekty, keďže sa obyčajne vysuší až o niekoľko dní.
- Zmiešajte múku a vodu v mise strednej veľkosti. Masu miešajte, kým nebude mať konzistenciu cesta na lievance. Zmes by nemala byť príliš hustá alebo tekutá.
- Zmes nalejte do panvice a varte na stredne silnom plameni. Neustále miešajte, až kým nezačne bublať. Odstavte, keď zmes v panvici začne vriieť. Používajte ju až po vychladnutí.
- Pri aplikácii lepidla na vaše výrobky môžete použiť štetec alebo prsty.

Používanie skutočných predmetov namiesto predmetov napodobňujúcich skutočnosť:

Ak zdieľame presvedčenie, že deti majú svoje práva, sú schopné a kompetentné, nie je dôvod, aby sme im podsúvali len predmety napodobňujúce tie zo sveta dospelých. Prečo im nedať skutočné nástroje? Vždy, keď je to možné a pod dozorom a vedením dospelých dovolte deťom použiť skutočné nástroje a predmety ako nožnice, tanier, nože na krájanie ovocia, mince, špendlíky, klinčeky, kladivá a iné.

Škola dokorán – Wide Open School n. o.

Dr. Janského 470/9

965 01 Žiar nad Hronom

+421 45 6716088

info@skoladokoran.sk

www.skoladokoran.sk



Škola Dokorán

Wide Open School n. o.

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Vypracovanie tejto publikácie bolo financované Európskou komisiou. Názory a stanoviská v tomto dokumente sú názormi jeho autorov a Európska komisia nie je zodpovedná za akékoľvek použitie informácií, ktoré sú obsiahnuté v dokumente.