



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



EDUcentrum

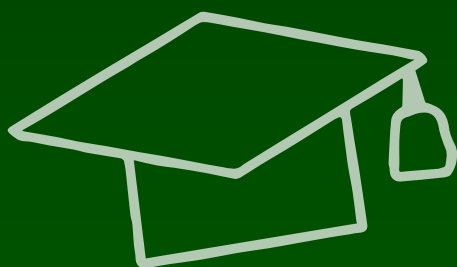


DEMOKRATICKÁ
ŠKOLA

Metodický list

Nácvik sebevímání – životní role

Časová náročnost:	30 minut
Cílová skupina:	3. ročník SŠ
Počet studentů:	20
Vzdělávací oblast:	Základy psychologie a sociologie
Průřezová témata:	Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce
Klíčové kompetence:	Personální a sociální kompetence
Pomůcky:	Post-it bločky, bílá čtvrtka formátu A4, odkládací deska formátu A3 (papír, plastová podložka, karton)
Klíčová slova:	Sebeuvědomění, hodnoty, sebevímání
Způsob ověření:	PREZENČNÍ
Autor, datum:	PhDr. Roman Liška, Ph.D.



ANOTACE aneb O ČEM JE TATO AKTIVITA?



Tzv. self identita je jednou z částí Eriksonovy teorie Ego identity. Vychází z psychoanalýzy a zaměřuje se na důležitost uvědomění si sebe sama, svých životních rolí, hodnot a závazků. Když si člověk uvědomí, jaké role v životě má, pak s nimi může pracovat, upřednostňovat mezi nimi a efektivně je naplňovat. Sebevnímání je kognitivní struktura, která může zahrnovat obsah, postoje nebo hodnocení, a je používána k vytváření smysluplného obrazu o světě daného jedince a pomáhá zaměřit jeho pozornost k vlastním stanoveným cílům a hodnotám. Cílem je poznání sebe sama.

CÍLE



Student uvede základní sociální potřeby a míru jejich naplnění.
Student dokáže pojmenovat životní role.
Student sdílí individuální prožitky.

POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY aneb JAK NA TO?



Nejprve studenty seznámíme s cílem aktivity (např. „předpokladem k naplnění životních rolí a spokojenosti v životě je nutnost si jednotlivé role nejprve uvědomit. Uvědomit si, které role jsou nám dané, které jsou zvolené, které nás naplňují, naopak, které vyčerpávají“). Studenti sedí v kruhu.

Dále moderujeme průběh aktivity (pomalu) např. takto:

„Napište si na barevné Post-it lístečky slovo, které vyjadřuje roli, kterou nyní v životě zastáváte. Mělo by jich být minimálně devět. Lístečky postupně nalepte na papír, který představuje vás sama, vaši osobnost.

Nyní si zkuste své životní role pomalu, postupně odlepovat, lepte je na odkladnou desku a uvědomujte si, co to s Vámi dělá, jak to ovlivňuje vaši mysl, jak se cítíte, jak Vás to nabíjí. Vnímejte, jak se to projevuje v těle, co cítíte, co děláte.

Zkuste se zadívat na bílý papír, to jste vy, to je vaše osobnost. Zamyslete se nad tím, co je pro vás podstatné, jako pro člověka. Co je důležité, když můžete odhlédnout od povinností a rolí, co vám v životě dává sílu. Zamyslete se nad svými potřebami. Jak máte naplněny základní životní potřeby, bezpečí, přijetí, ocenění? Kde čerpáte energii?

A teď postupně na papír zpětně pokládejte role, které chcete vrátit. Možná vás napadla i nějaká nová role, klidně ji dopište. Pomalu pokládejte vaše životní role zpět na papír, uvědomujte si, co to s vámi dělá, proč jste sáhli zrovna po té a té roli. Co se děje uvnitř vás, uvnitř vašeho těla, na co myslíte, co cítíte? Zkuste se podívat na papír a vyberte si roli, která vám bere nejvíce energie a pak si vezměte do rukou roli, která vám energii nejvíce dává.



A teď si zkusíme stoupnout si do role a znovu se zkusit zamyslet nad jednotlivými otázkami, co cítím, co vnímám, jak se má role projevuje v těle (pozn. neurolingvistické programování). To vyvolává hlubší, vnitřní prožitky. Vezměte si znovu bílý papír. Vezměte si lísteček s rolí, se kterou jste ztotožnění a lísteček s rolí, na kterou byste se chtěli podívat, nerozumíte jí, potřebujete o ní přemýšlet. Zbytek rolí dejte na hromádku, již s nimi nebudeme pracovat. Bílý papír a dva lístečky si vezměte do rukou a rozmístěte se po místnosti. Potřebuji, aby lístečky byly dál od sebe, abyste se dokázali na ně podívat z nadhledu. Postavte se na bílý papír a naberte do sebe svoji podstatu, kdo jste, co v životě potřebujete, co vám dělá radost, co vás nabíjí a teď se podívejte na roli, které ne úplně rozumíte. Zamyslete se nad tím, jak vám je, jak hodně tu roli v životě potřebujete, co vám dává, jak hodně jste se pro tu roli rozhodli sami, co vám bere, co byste mohli udělat pro to, aby vám víc dávala? Co ještě byste mohli udělat?

A teď se přesuňte z bílého papíru a postavte se na roli, kterou děláte. Uvědomte si, co děláte, co říkáte, jak vám v tom je a otočte se k bílému papíru, k vaší podstatě. Pořád si představujte, že tu roli žijete, co potřebujete, co se děje, co to s vámi dělá? Co by se dalo udělat pro to, aby vás role víc bavila, nabíjela, abyste se v ní cítili dobře?

Teď si z role vystupte a znovu se postavte na bílý papír a podívejte se na roli, se kterou jste ztotožnění, naberte si z podstaty sílu, tak aby to bylo v souladu s vaším nastavením. Uvědomte si, co vás na roli nabíjí, co vyčerpává, co byste potřebovali jinak? Jak spolu obě role souvisí?

Teď si vyskočte z papíru, vyklepejte si nohy, vezměte papíry do ruky a posadte se na svá místa“.

Následuje fixace uvědomění, např. takto:

„Aby uvědomění bylo hlubší, odpovězte si na následující otázky:

- Jaké role jsou pro mě důležité?
- Jaké role mi dávají sílu? Jak to mohu využít?
- Jaké role mi sílu ubírají? Co s tím můžu udělat?
- Kde čerpám zdroje pro své role?
- Jak vnímám svoji nejdůležitější roli? Jaká je má motivace k ní?
- Co mi v mé nejdůležitější roli dává sílu? Jak a kde ji mohu využít?

Co mi v mé nejdůležitější roli sílu bere? Co s tím mohu udělat?“

Sledujeme studenty, v závěru s nimi diskutujeme.

CO UKÁZALA PRAXE A REFLEXE?



Aktivita vyžaduje jistou míru sociální zralosti, proto je vhodná pro motivované studenty. Nicméně ze zkušenosti lze konstatovat, že ji zvládnou a pozitivně hodnotí i studenti prvních ročníků středních škol. Je vhodné, aby vyučující studenty, se kterými aktivitu realizuje, znal, může tak omezit jejich případné nečekané reakce. V průběhu aktivity je vhodné studenty rozmístit po místnosti, aby měli určité soukromí a nerušili se vzájemně.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



EDUcentrum



DALŠÍ POZNÁMKY, TIPY NEBO DOPORUČENÍ



Někteří studenti odmítají prožitkové aktivity, školní prostředí na ně nepůsobí bezpečně. To je nutné respektovat a nehodnotit.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



EDU|centrum

