

Aktivita č. 3.1.

MODUL	3. Profesionálne sebariadenie a etika v neformálnom poradenstve
Téma	Riadenie času
Názov aktivity	Môj deň vo vlastných rukách
Pedagogický cieľ	Cieľom je podporiť účastníkov v uvedomení si vlastného spôsobu hospodárenia s časom, identifikácii tzv. zlodejov času a osvojovaní si realistického plánovania dňa s ohľadom na priority, prestávky a čas pre seba. Súčasne sa kladie dôraz na rozvoj sebauvedomenia, praktických plánovacích zručností a podporu zdieľania skúseností v skupine.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	60 minút
Prostredie	trieda
Veľkosť skupiny	5-10 účastníkov
Metódy	Individuálna práca, diskusia vo dvojici alebo v malej skupine
Nástroje	Papier, pero, stoly, stoličky

Opis aktivity

1. Krok: Ako vyzeral môj včerajší deň? (čas: 10–15 minút)

Úloha:

Rozdeľte si včerajší deň do hodinových blokov a stručne si zapíšte, čo ste robili. Môžete použiť jednoduchú tabuľku:

Čas	Aktivita
6:00 – 7:00	Príprava raňajok, deti
7:00 – 8:00	Cesta k lekárovi
...	...
20:00 – 21:00	Pozeranie TV, únava

Otázky na sebareflexiu:

- Ktoré činnosti boli **dôležité a naliehavé**?
- Kde ste **stratili čas**? (napr. čakanie, sociálne siete, dlhé telefonáty)
- Kedy ste si našli **čas pre seba**?

2. Krok: Zlodeji času a moje priority (čas: 10 minút + diskusia)

Úloha:

Doplňte do zoznamu konkrétnych zlodejov času zo svojho dňa.

- Nečakané telefonáty: ____
- Príliš dlhé čakanie: ____
- Rozptyľovanie počas poradenstva: ____
- Sociálne siete / TV / internet: ____

Otázky na premyslenie:

- Ktorým zlodejom sa môžete vyhnúť alebo ich skrátiť?
- Ktoré činnosti boli síce „**naliehavé**“, ale neboli pre vás „**dôležité**“?
- Napíšte **2 veci**, ktoré sú pre vás **najdôležitejšie priority** počas dňa (napr. poradenstvo, starostlivosť o dieťa, zdravie).

3. Krok: Môj ideálny deň – plánovanie s rezervou (čas: 10–15 minút)

Úloha:

Navrhните si jednoduchý **ideálny denný plán**, ktorý:

- obsahuje **dôležité úlohy**,
- má priestor na **prestávky a oddych**,
- zahŕňa aj **rezervu pre nečakané situácie** (napr. +30 min. na poradenstvo).

Čas	Aktivita
8:00 – 9:00	Vybavenie e-mailov, príprava na poradenstvo
9:00 – 10:30	Poradenstvo (časový blok)
10:30 – 11:00	Prestávka, káva, oddych
11:00 – 12:00	Čas pre dieťa, domácnosť

Otázky na premyslenie:

- Je tento plán **realistický**?
- Nezapudli ste na **čas pre seba**?
- Ktoré činnosti môžete **delegovať** alebo si **zjednodušiť**?

4. Krok: Diskusia v skupine alebo dvojici (voliteľné)

Otázky na zdieľanie:

- Čo vám pomáha **riadiť čas**?
- Kedy je pre vás **najťažšie povedať „nie“**?
- Ako si vytvárate **čas pre seba bez výčitiek**?

Zhrnutie – sebareflexia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní týmto modulom? Aké nové poznatky som získal o podpore rodičov detí so zdravotným postihnutím?
2. Čo si z tohto modulu odnášam do svojej úlohy neformálneho poradcu?
3. Ako to môže ovplyvniť spôsob, akým podporujem rodičov teraz a v budúcnosti?
4. Aký praktický krok môžem urobiť už zajtra na základe toho, čo som sa naučil?

Aktivita č. 3.2.

MODUL	3. Profesionálne sebariadenie a etika v neformálnom poradenstve
Téma	Riešenie konfliktov v neformálnom poradenstve
Názov aktivity	Ako riešiť konflikt ako neformálny poradca?
Pedagogický cieľ	Cieľom cvičenia je rozvíjať schopnosť neformálnych poradcov rozpoznávať rôzne prístupy k riešeniu konfliktov, precvičiť asertívnu komunikáciu a používanie „Ja-odkazov“, ako aj posilniť porozumenie emóciám a potrebám druhej osoby.
Cieľová skupina	Neformálni poradcovia rodičov detí so zdravotným postihnutím
Trvanie (v minútach)	60 minút
Prostredie	trieda
Veľkosť skupiny	5-10 účastníkov
Metóda	Práca v malých skupinách (3 účastníci) alebo vo dvojici, diskusia, hranie rolí
Nástroje	Prezentácia o riadení konfliktu, vzor „Ja-odkazu“, papier, pero, flipchart
Opis aktivity	

Úvodná inštrukcia pre účastníkov:

Predstavte si, že ste rovesnícky poradca a stretávate sa s rodičom, ktorý je v konflikte so školou alebo iným členom rodiny. Vašou úlohou nie je rozhodnúť, kto má pravdu, ale pomôcť rodičovi porozumieť situácii, pomenovať emócie a hľadať riešenie.

1. krok: Analýza situácie (práca v dvojiciach alebo v malých trojčlenných skupinách)

Rozdeľte účastníkov do skupín a každému tímu priradíte jednu z nasledujúcich modelových situácií:

Príklady situácií:

1. *Matka je nahnevaná na učiteľku, že jej dcére nechce povoliť individuálny plán.*
2. *Otec odmieta chodiť na rehabilitácie s dieťaťom, matka sa cíti na všetko sama.*
3. *Rodič má pocit, že sociálna pracovníčka neberie ich rodinu vážne.*
4. *Babička neuznáva postihnutie vnuka a hovorí, že je „len rozmazaný“.*

Úloha skupiny:

Identifikujte:

- a) O aký typ konfliktu ide?
- b) Aké emócie môžu byť prítomné?
- c) Aké sú potreby každej strany?

2. krok: Ako by ste reagovali ako poradca? (diskusia a tréning)

Každá skupina:

- Navrhne **2 rôzne reakcie rovesníckeho poradcu**:
 - jedna **neúčinná** (napr. pasívna, agresívna, zľahčujúca)
 - jedna **efektívna** (napr. asertívna, podporná, rešpektujúca)
- Pokúsi sa preformulovať **“Ty-odkazy” na “Ja-odkazy”** v komunikácii rodiča.
Napri.: „Oni ma nikdy nepočúvajú!“ → „Cítim sa nepochopená, keď mi nikto nevysvetlí rozhodnutie školy.“

3. krok: Nácvik rozhovoru (hranie rolí)

Každá dvojica si zvolí úlohu:

- **Rodič v konflikte**
- **Rovesnícky poradca**

Úloha:

- Zahrajte krátky rozhovor (3–5 minút), kde poradca používa:
 - aktívne počúvanie,
 - “Ja-odkazy”,
 - asertívne reakcie,
 - podporujúce otázky.

Po rozhovore si dvojica odpovie:

- Čo v rozhovore fungovalo?
- Ako sa cítil „rodič“?
- Čo by sa dalo urobiť inak?

Záver cvičenia – spoločná reflexia

V kruhu sa účastníci zdieľajú:

- Čo ich v cvičení prekvapilo?
- Čo bolo náročné?
- Aký štýl riešenia konfliktov používajú najčastejšie?
- Čo si chcú preniesť do praxe?

Zhrnutie – sebareflexia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní týmto modulom? Aké nové poznatky som získal o podpore rodičov detí so zdravotným postihnutím?
2. Čo si z tohto modulu odnášam do svojej úlohy neformálneho poradcu?
3. Ako to môže ovplyvniť spôsob, akým podporujem rodičov teraz a v budúcnosti?
4. Aký praktický krok môžem urobiť už zajtra na základe toho, čo som sa naučil?