

Neodsuzujeme druhé, raději se je snažme chápat a povzbuzovat

*„Na světě snad neexistuje člověk, který by nepracoval lépe a více se nesnažil,
pokud je oceněn a dostane se mu povzbuzení.“*

Dale Carnegie

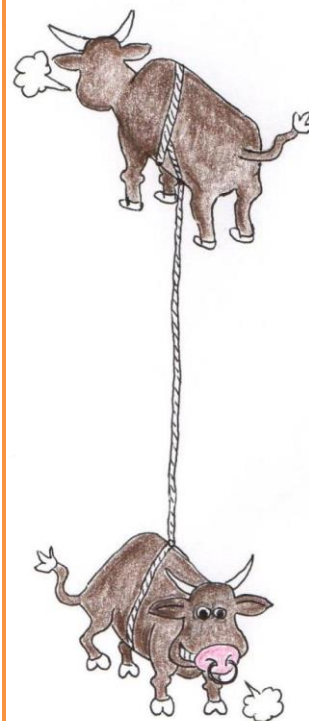
Příběh O vděčném býkovi

(převyprávěno dle knihy: Dharmachari Nagaraja. 2010. Budhovy pohádky na dobrou noc. Praha: Synergie)

Na statku chudého farmáře Brunyho žil krásný a silný býk, kterému říkali Krasavec. Farmář Bruny, přestože nebyl bohatý, se ke svým zvířatům choval vždy s láskou a vlídností. Býk se proto rozhodl, že se farmáři odvděčí. Navrhl mu, že vyzve k soutěži v přetahování nejsilnějšího býka, který žil na sousední farmě bohatého farmáře Čendy. Brunymu, řekl, ať si na jeho vítězství vsadí. Krasavec si byl jistý, že vyhraje.

Farmáři se to zdálo jako dobrý nápad, a tak ještě ten den navštívil farmáře Čendu. Čenda výzvu s radostí přijal a navrhl, že majitel vítězného býka dostane od majitele poraženého býka 100 zlatých jako odměnu. Přestože pro farmáře Brunyho bylo 100 zlatých opravdu hodně peněz, byl si vítězstvím svého býka natolik jistý, že sázku přijal.

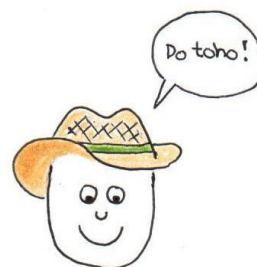
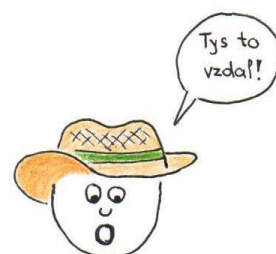
Soutěž byla ujednána a zpráva o jejím konání se rozletěla široko daleko. Na závod se přišli podívat snad všichni farmáři z okolí. Statní býci obou farmářů stáli zády k sobě připraveni uprostřed louky a mezi nimi bylo nataženo lano přivázané k jejich postrojům. Farmář Bruny mávnutím ruky odstartoval závod a býci začali táhnout tak silně, jak jen dovedli, ale i po hodně chvíle žádný



nedokázal přetáhnout toho druhého ani o kousek. Po několika minutách se farmář Bruny začal bát, že jeho býk prohraje. Zvedl proto ze země klacek a se slovy „Táhni víc, ty líný býku! Opři se do toho, nebo prohraješ!“ přetáhl býka po zádech. Býk byl tak překvapený a rozrušený z toho, co farmář udělal, že přestal táhnout a vůbec se nesnažil. Myslel si: „Chtěl jsem farmáři pomoci, nikdy jsem mu neudělal nic špatného, tak proč mě nyní bije a nadává mi?“ Druhý býk využil příležitost a přetáhl Krasavce na svou stranu a vyhrál.

Farmář Bruno vyplatil výhru vítězi a rozčilený křičel na svého býka: „Tys to vzdal, ani ses nesnažil! Přišel jsem o 100 zlatých, chceš mě zničit?“ Býk zavrtěl hlavou a smutně řekl: „Ale ty jsi o mně řekl, že jsem líný a bil jsi mě klackem. Čím jsem si zasloužil takové zacházení?“ Farmář Bruny se zarazil a zamyslel se nad tím, jak se choval. Zahanbeně se omluvil býku: „Omlouvám se, zmatkoval jsem, protože jsem se bál, že prohraješ“. Býk Brunymu řekl: „Rozumím ti a odpouštím ti. Pořád ještě můžeme závod vyhrát“. Navrhl, aby farmář zašel za farmářem Čendou a vyzval ho k opakování soutěže s výhrou pro vítěze 200 zlatých. Ještě předtím musel farmář býkovi slíbit, že na něj bude milý a bude ho povzbuzovat.

Zanedlouho se uskutečnilo druhé kolo závodu v přetahování. Tentokrát Krasavce farmář skutečně povzbuzoval. Dodával mu odvalu voláním: „Do toho, ty to dokážeš! Jsi silný, moudrý býk!“ Přitom ho poplácával po zádech, aby mu ukázal svou náklonnost a podporu. Býk sebral všechny síly, krůček po krůčku táhl druhého býka, až jej přetáhl přes čáru a vyhrál. Farmář Bruno jásal a byl na svého býka pyšný. Za část výhry uspořádal večer oslavu a býkovi slíbil, že se k němu už nikdy nebude chovat ošklivě.



Zamyšlení nad příběhem

- O čem je podle vás příběh O vděčném býkovi?
- Z jakého důvodu prohrál býk farmáře Brunyho první kolo soutěže v přetahování?
- Jak se cítil býk Krasavec při prvním kole soutěže v přetahování?
- Jak se změnilo chování farmáře Brunyho v druhém kole soutěže v přetahování a proč?

Doplňková aktivita

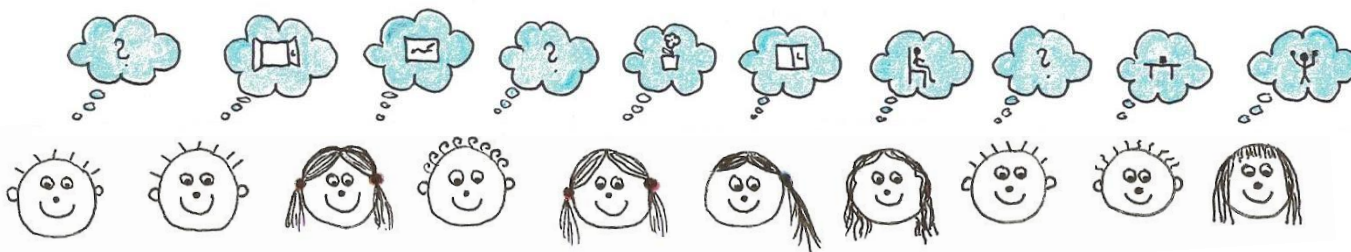
Zahrajte si divadelní scénku na motivy příběhu O vděčném býkovi.



Plnění úkolu

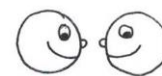
Poslouchejte paní učitelku, jaká jsou pravidla hry.

...pořádně se zamyslete nad výběrem vašeho úkolu...



Po skončení aktivity se zamyslete nad otázkami:

- Jaký měl podle vás pocit první dobrovolník?
- Jaký měl podle vás pocit druhý dobrovolník?
- Dobrovolníci, jaký jste měli opravdu pocit?



Upřímná pochvala dělá zázraky

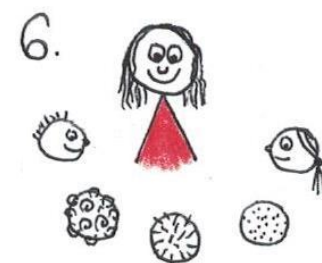
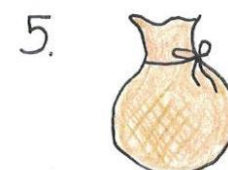
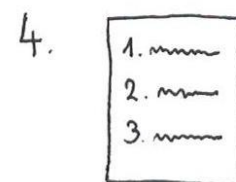
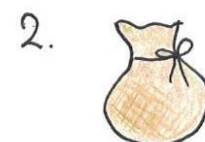
“Opravdové uznání, ocenění a povzbuzení motivuje lidi k lepším výkonům.”

Dale Carnegie

Tajný přítel

1. Napište své jméno na kousek papírku, složte jej a hodte do společného pytlíku.
 2. Poté, co všichni spolužáci hodí papírek do sáčku, si každý vylosuje jeden z papírků a přečtete si na něm potají jméno svého spolužáka.
 3. Zamyslete se nad tím, co se vám na vylosovaném spolužákovi zamlouvá, co na něm oceňujete.
 4. Napište tři věty, které budou vyjadřovat, čeho si na dotyčném ceníte nebo za co jej chcete pochválit. Snažte se být konkrétní – příklad: místo věty „Anička je hodná.“ je lepší popsat konkrétní situaci, kdy tuto vlastnost projevila, například „Včera Anička pomohla Janě s domácím úkolem, který jí nešel.“ Místo věty „Pepa je zábavný.“ je lepší napsat „Pepa včera vyprávěl o přestávce dva vtipy, kterým jsem se zasmál.“
 5. Přeložte papírek a vhoďte jej opět do sáčku.
 6. Poslouchajte paní učitelku, která vám bude postupně odhalovat tajemství papírků.
- Po skončení aktivity se zamyslete nad otázkami:
- a. Jak jste se cítili, když jste byli chváleni?
 - b. Jaké pro vás bylo vymyslet a napsat tři pochvalné věty o spolužákovi?

1. PEPÍK J.



Příběh Liška a vrána

Ezopské bajky

Liška se potulovala a marně hledala něco k snědku. Den byl dlouhý a ona byla velmi hladová. „Nic jiného na světě bych nechtěla víc,“ říkala si toužebně, „než pěkný kousek sýra“.

Zrovna když jí tahle myšlenka táhla hlavou, pohlédla vzhůru do větví stromu, který mījela. Ke svému úžasu uviděla černou vránu sedící na stromě. V zobáku měla kus sýra. Liška se chtivě olízla. Rozhodla se něco udělat, aby ten sýr od ptáka dostala.

„Ach, vráno,“ řekla obdivně a rozplývala se jako máslo, „jaký ty jsi krásný pták. Tvé peří je tak jemné a černé, tvůj zobák tak pěkně zakřivený. Jestliže je...“ Liška se zarazila a zavrtěla pochybovačně hlavou. Vrána pohlédla dolů a očekávala, co liška řekne dál. „Jestliže je“, pokračovala liška, „tvůj hlas tak krásný jako tvůj zjev, mohla bys být královnou mezi ptáky.“

Velmi polichocený pták otevřel zobák a hlasitě zakrákal, aby ukázal, že umí zpívat. Jak to udělal, kus sýra spadl na zem. Liška ho sebrala a utekla s ním.

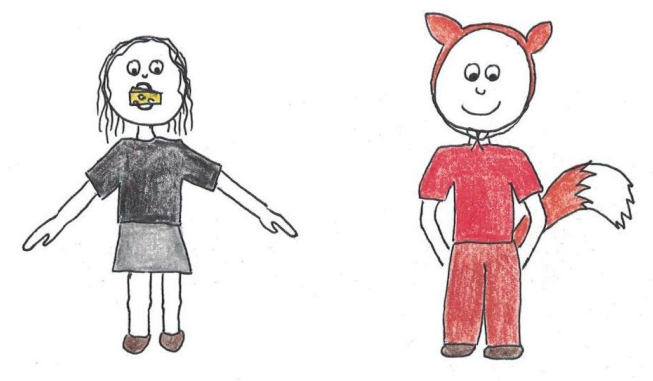


Zamyšlení nad příběhem

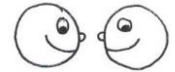
- a. O čem si myslíte, že vypráví bajka Liška a vrána?
- b. Jakými prostředky liška dosáhla svého cíle?
- c. Jak se cítila vrána?

Doplňková aktivita

Zahrajte si divadelní scénku na motivy bajky Liška a vrána.



Podívejte se na věci tak, jak je vidí ten druhý



“Když jdu rybařit, nemyslím na to, co chutná mě, ale na to, co chutná rybám. Nechytám je na jahody se smetanou, ale raději dám na háček červíka nebo kobytku.”

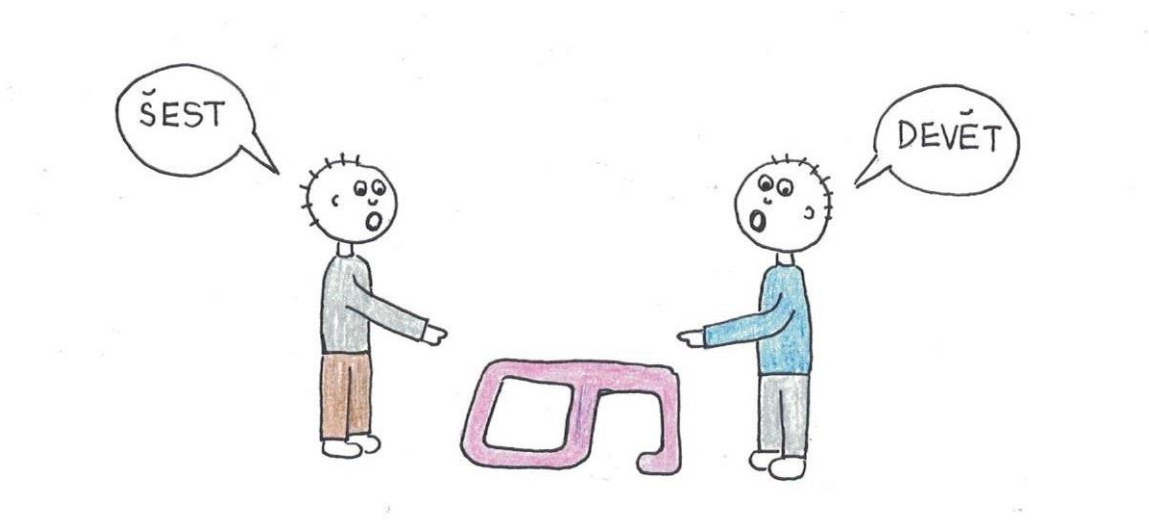
Dale Carnegie

„Je-li nějaké tajemství úspěchu, spočívá ve schopnosti chápat stanovisko druhého a posuzovat věci z jeho i ze svého hlediska.“

Henry Ford

Různý úhel pohledu

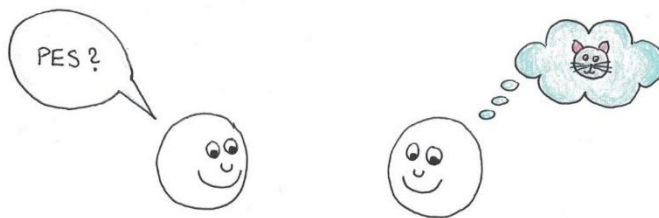
Se spolužáky se podívejte na následující obrázek a zamyslete se nad odpovědí na uvedené otázky.



- Kdo si myslíte, že má pravdu? A proč?
- Napadá vás situace z vašeho života, kdy jste měli jiný názor na věc než někdo jiný?

Vidím do hlavy svých spolužáků?

Nyní budete mít za úkol odhadnout, co si myslí většina tvých spolužáků. Poslouchejte pozorně paní učitelku, vysvětlí vám pravidla hry.

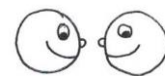


Jak přesvědčit kamarády, aby...

Jak to udělat, aby mě kamarádi poslouchali a dělali to, co bych chtěl dělat já? Tuto otázku si klade občas každý. Nyní si společně vyzkoušíme, jak toho dosáhnout. Poslouchejte pozorně paní učitelku, společně si to ukážete na příkladu.

Prostor na hádání:

Jak řešit spory přátelskou cestou



„Kapka medu přiláká více much než celý sud žluči.“

příслови

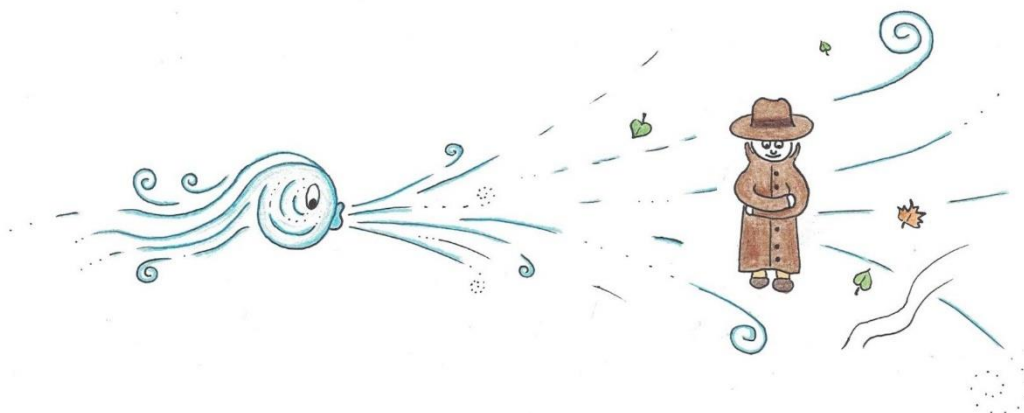


Příběh O slunci a větru

(převyprávěno dle Ezopovy bajky O slunci a větru)

Slunce a vítr se jednoho dne dostali do sporu, kdo je silnější. Vítr řekl: „Dokážu Ti, že mám pravdu já. Vidiš támhle toho staříka v kabátu? Vsadím se, že z něho ten plášť sundám dříve než ty.“

A tak se slunce schovalo za mraky a vítr začal foukat, až se záhy změnil v tornádo. Ale čím více vál, tím těsněji se stařík halil do svého kabátu.

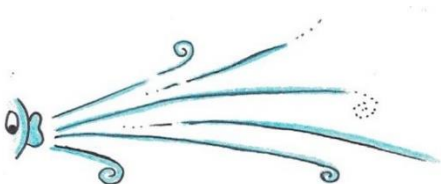


Nakonec se vítr uklidnil a slunce vyšlo zpoza mraků a usmálo se na starého pána. Za čas si utřel čelo a sundal si plášť. Slunce poté řeklo „Jsi silný, větře, ale jemnost a přátelství byly vždy silnější než zběsilost a síla.“



Zamyšlení nad příběhem

- a. O čem je podle vás příběh O slunci a větru?
- b. Souhlasíte s tvrzením „jemnost a přátelství byly vždy silnější než zběsilost a síla“? Pokud ano, proč? Pokud ne, proč?
- c. Napadá vás situace, kdy se k vám někdo choval jako vítr v bajce? Jak jste se v situaci cítili?



- d. Napadá vás situace, kdy se k vám někdo choval jako slunce v bajce? Jak jste se v situaci cítili?



Základní principy, jak řešit spory přátelskou cestou.

Zamyslete se, které z následujících bodů jste využili v rámci modelových situací. U těch bodů, které jste nevyužili, se zamyslete, jak by se daly využít.

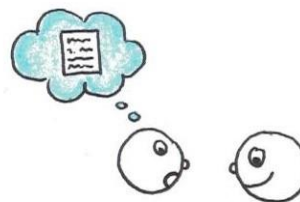
- Když nastanou sporné situace, je klíčové začít s jejich řešením přátelsky. Násilím druhé donutit k souhlasu nemůžeme. Opravdové změny stanoviska se nám podaří dosáhnout, pokud jednáme laskavě.



- Pro člověka je přirozené při kritice začít bránit svůj názor. V takové chvíli je důležité zachovat chladnou hlavu a zvážit, zda naše první automatická reakce je tou nejlepší cestou k řešení daného problému.

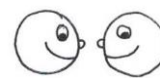


- Pokud poskytneme svému oponentovi prostor hovořit a sdělit všechny své argumenty, zvyšujeme možnost vzájemného porozumění a bráníme vzniku komunikační bariéry.



- Neshody je dobré chápat jako příležitosti, jak se vyvarovat případných budoucích chyb. Pokud nás druhý člověk upozorní na něco, na co jsme nepomysleli, dělá nám tím dobrou službu.





Jak zůstat pozitivní, i když věci nejsou podle našich představ

„Žádný učený z nebe nespadl.“

přísluví

Úvodní aktivita

Souhlasíte s citátem?

Pokud ano, proč?

Pokud ne, proč?

Jak se cítíte, když uděláte chybu?



Jak zůstat klidný, když se věci nedějí podle mých představ

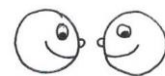
Jak byste definovali pojem „být klidný“?

Co děláte, pokud jste rozčilení a potřebujete se uklidnit?

Doplňková aktivita

Společně se spolužáky vyberte jednu ze situací, kdy se vám nedařilo. Secvičte krátkou scénku a vyberte jeden ze způsobů, který by vám pomohl se zklidnit.





Jak zůstat pozitivní, i když věci nejsou podle našich představ II.

„Chybami se člověk učí.“

příslloví

Úvodní aktivita

1. Zamyslete se společně se spolužáky nad alespoň třemi argumenty podporujícími a třemi argumenty zpochybňujícími přísloví „Chybami se člověk učí“.
2. Napadá vás situace, kdy jste se poučili z vlastní chyby?

Co se vlastně stalo?

Napište krátký příběh na téma: „**Nedaří se mi a chci se vzdát**“.

Součástí příběhu by měly být alespoň tři důvody, proč se hlavní postava příběhu chce vzdát, a zamyšlení, co by mohlo pomoci hlavnímu aktéru příběhu, aby se nevzdal a mohl být příště úspěšnější.

