YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
05.07.2013

★ ★ ★ ★ ★
100% / 1 Stimme

# Prekonávanie hraníc a strachu



Nočná hra v lese, zlaňovanie, trekkingový tábor, popoludňajšie stavanie pltí a splavovanie. Tieto aktivity sú už dlho štandardom pri práci s mládežou. Je to už aktivita zážitkového vzdelávania? Aké príležitosti a možnosti môže ponúknuť aktivita zážitkového vzdelávania?

*Tento článok je článkom z časopisu Forum.*

## Význam a cieľ zážitkového vzdelávania

Zážitkové vzdelávanie* by sa malo chápať predovšetkým ako prostriedok na dosiahnutie stanovených cieľov a prelomenie deštruktívnych vzorcov správania - vzdelávanie prostredníctvom spoločného zážitku, ktorý má mať trvalý účinok. Spoločné zážitky, ktoré často zahŕňajú psychické a fyzické hraničné skúsenosti, zanechávajú trvalý dojem a dajú sa preniesť a integrovať do každodenného života.

## Štyri základné prvky

### Hraničné situácie

Pri zážitkovom vzdelávaní sa spoznávajú a prekonávajú fyzické a psychické hranice. Keď sa prekoná strach, zúčastnená osoba si uvedomí, že dokáže viac, ako si myslí. Môžu sa v ňom vyvolať emócie, ako je radosť a hrdosť.

### Vzťah k vlastnému telu

Ďalším základným prvkom je vzťah k vlastnému telu: naučiť sa lepšie "cítiť" počas športovej aktivity - rozpoznanie vlastných hraníc - zdravá skúška sily - aktivácia tela bez potláčania pocitov, sprostredkovanie pocitov vzrušenia.

### Zapojenie sa do prírody

Príroda je ideálnym miestom na realizáciu zážitkových vzdelávacích aktivít. Z prírody a jej zákonov sa môžete učiť, najmä pokiaľ ide o "prežitie" (napr. pri outdoorových športoch, ako je treking). Príroda ponúka protiváhu konzumnému spôsobu života a vyzýva nás, aby sme toto stvorenie chránili.

### Sociálne správanie

ohľaduplnosť, solidarita so slabšími, vzájomná podpora a posilnenie, prežívanie pocitu spolupatričnosti, vzájomné povzbudzovanie, učenie sa znášať seba a iných, preberanie zodpovednosti za iných a seba - to sú kľúčové slová, ktoré patria do štvrtého prvku aktivít zážitkového vzdelávania.

## Integrácia späť do každodenného života

Najťažším bodom je pravdepodobne hodnotenie/prenos do každodenného života dieťaťa.

Dieťa by sa malo naučiť, že napríklad pri skúške mu pôjde lepšie, ak učenie tak rýchlo nevzdá - rovnako ako predtým na dlhej túre alebo pochode.

Ďalšie dieťa, ktoré sa naučilo prekonať svoj strach pri zlaňovaní alebo lezení

sa môže naučiť rovnakým spôsobom zvládať všetky ostatné strachy vo svojom živote.

Tento prenos/prepojenie do každodenného života sa po aktivitách zážitkového vzdelávania často uskutočňuje príliš povrchne alebo sa naň dokonca zabúda. Je veľmi dôležité, ako vedúci aktivít zážitkového vzdelávania spolu s deťmi tieto zážitky vyhodnocujú a spoločne zisťujú, kde môžu nové poznatky uplatniť a aplikovať v každodennom živote.

Prenos do každodenného života sa môže uskutočniť prostredníctvom diskusií s celou skupinou alebo jednotlivcom počas aktivity alebo po nej. Ak sa v každodennom živote vyskytne problém, ktorý možno spojiť so zážitkovou vzdelávacou aktivitou, je možné sa k zažitej aktivite vrátiť aj po mesiacoch. Cieľom spätného prepojenia s každodenným životom je poskytnúť deťom pomoc pri prekonávaní každodenných problémov prostredníctvom zážitkového vzdelávania. Tento prenos je pravdepodobne najťažšou časťou celej aktivity, najmä ak má dieťa z týchto poznatkov získať relevantnú pomoc pri prekonávaní ťažkostí v každodennom živote.

## Vzdelávací efekt

Ak majú deti malú výdrž, nízku frustračnú toleranciu, nízke sebavedomie a nedostatok sebadôvery, zážitkové edukačné prostredie im môže pomôcť prekonať tieto vzorce správania alebo deštruktívne stratégie riešenia. To prináša pozitívnu zmenu, ktorá by mala mať trvalý účinok.

**Zážitkové vzdelávanie môže ...**

**... ukázať iné riešenia.**

Namiesto nasmerovania nahromadenej agresie proti iným alebo sebe samému možno tieto sily využiť pozitívne prostredníctvom športových aktivít. Pocit vzrušenia možno zažiť bez toho, aby si človek ublížil (napr. užitím drog).

**... pomoc pri rozpoznávaní problémov. Na tieto problémy sa vyvíjajú techniky s cieľom získať určitý stupeň sebaobrany.** Ak dieťa rozpozná problém (napr. nízku frustračnú toleranciu), môže si pomocou zážitkového edukačného prostredia nacvičiť techniky tak, aby sa nežiaduci vzorec správania neopakoval. Naučí sa chrániť sa pred bezohľadným správaním a stanoviť si hranice.

**... Podporujte tvorivosť a predstavivosť.**

Pri takýchto aktivitách možno objaviť skryté schopnosti, talenty a zdroje. Môžu si tiež vytvoriť novú záľubu v nejakom koníčku, napr. v športe.

**... Budovanie vzťahov prostredníctvom zážitkov.**
Spoločné zážitky a dobrodružstvá spájajú a prirodzene podporujú budovanie vzťahov. Schopnosť budovať vzťahy sa tak môže rozšíriť na širšiu sieť. Prostredie zážitkového vzdelávania pomáha budovať podporné a stabilné vzťahy.

**... posilnenie sebaúcty a sebadôvery.**
Pozitívne zážitky podporujú sebaúctu a posilňujú sebadôveru.

**Konkrétne myšlienky**

- Treking
- Horolezectvo
- Plachtenie
- Surfovanie
- Túra na snežniciach
- Iglu alebo bivak na snehu
- Indiánsky tábor
- Lesné a terénne hry
- Tvorivé hudobné projekty
- Založenie hudobnej skupiny
- Práca na projekte pomoci doma alebo v zahraničí

Zážitkové vzdelávanie možno definovať aj širšie a neobmedzovať ho len na športové aktivity. Môže teda zahŕňať aj umelecké a tvorivé projekty alebo tímové športy. Vždy však z hľadiska spoločného zážitku a výslednej skúsenosti, ktorá prináša výchovný efekt. Cieľom nie je konečný produkt, ktorý je výsledkom projektu.

**Bezpečnostné aspekty**
Je samozrejmé, že zážitkové vzdelávacie aktivity sa môžu realizovať len vtedy, ak je prítomný dostatok kvalifikovaných vedúcich.

Dieťa môže byť motivované a jeho sebavedomie posilnené, ak dokáže prekonať hranicu s vedúcim, alebo dokonca lepšie ako vedúci. Ale aj keď chcete dosiahnuť tento efekt, je nevyhnutné, aby bol počas aktivity prítomný dostatok kvalifikovaných ľudí.

**Prepojenie vstupu s aktivitou**

Prekonávanie hraníc a strachu ako kresťan

V našom živote ako kresťanov ide vždy o prekonávanie strachu a hraníc. Po aktivite zážitkového vzdelávania má preto zmysel urobiť prepojenie s kresťanskou vierou.

**Zážitkové vzdelávanie a vstupy**

Ak sa vstup po aktivite týka ťažkostí predchádzajúcej zážitkovej aktivity (napr. strach, odvaha, prekonávanie, hranice, súdržnosť skupiny, vôľa, vytrvalosť), je to pre poslucháčov relevantné.

To, čo bolo práve zažité a pretrpené, sa teraz prenáša na duchovnú úroveň. Pri takomto vstupe môže poslucháč opäť nájsť sám seba, vcítiť sa a čerpať zo svojich skúseností.

Niekedy môže byť užitočné naplánovať vstup uprostred aktivity:

- Ak sa už takmer všetkým na túre nepáči, môžete im povedať, že Ježiš nám chce dať silu, aby sme ako kresťania vytrvali.
- Nechajte jednu osobu na zipsovom lane visieť uprostred lana a potom sa pod visiacou osobou rozprávajte o tom, že Ježiš nás nikdy nenechá visieť.
- Po hre v lese, pri ktorej sa zameriavame na spoluprácu v skupine, môže vedúci v pobožnosti poukázať na Kristovo telo - kde je každý súčasťou a plní funkciu, ktorá mu bola pridelená.

Pre vedúceho kresťanskej práce s mládežou sú zážitkové vzdelávacie aktivity veľmi cenné a spätné prepojenie s kresťanským životom sa dá veľmi dobre uchopiť formou vstupu.

Koniec koncov, kladieme si za úlohu nielen ponúknuť účastníkom skvelú aktivitu, ale predovšetkým im poskytnúť vedenie a podporu v ich živote viery.

Prekonávanie hraníc a strachu_YW

## Odkaz na zdroj




- **Obsah a obrázok:** Forum Kind číslo 2/07, strana 15 + 16. Zážitkové vzdelávanie by malo mať vplyv aj na každodenný život detí. Tento článok prináša konkrétne podnety na pobožnosti a nápady na aktivity. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor:** Cornelia Gugger, sociálna pedagogička

*Teória zážitkového vzdelávania na základe koncepcie internátnej školy Grosshaus v Diemtigene BE / Bea Trachsel*

## Weitere Informationen

*Značky*
Zážitková pedagogika
Pedagogika
Fórum
Článok
Vonku

*Vek*
8–12 rokov

*Počet účastníkov*
Údaje nie sú k dispozícii.

*Biblia*
Táto informácia chýba.

*Trvanie*
Údaje nie sú k dispozícii.

*Materiál*
Chýba

*Stiahnutie súboru*
Súbor na stiahnutie k dispozícii

*KI Generierter Inhalt*
Obsah
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/prekonavanie-hranic-strachu