

2022-2-DE04-KA220-YOU-000101711

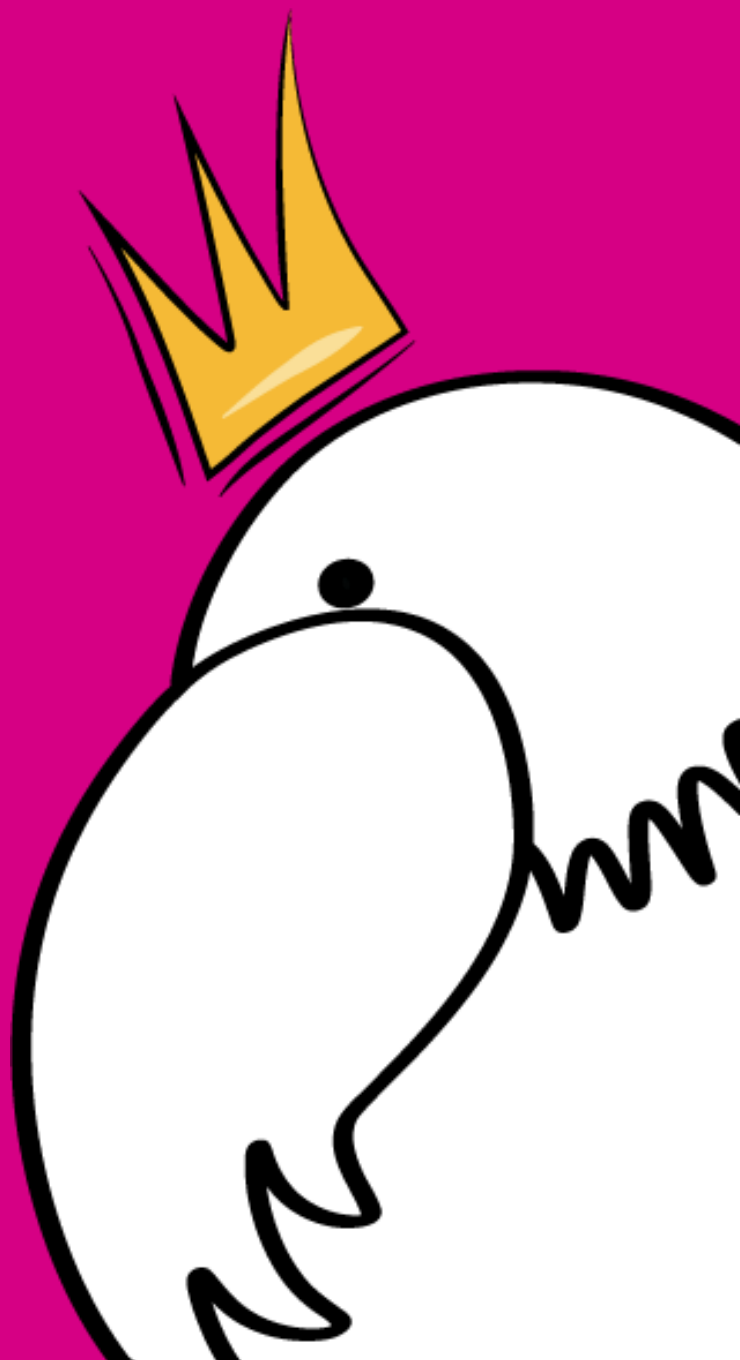
Prekonávanie strachu zo zlyhania
u mládeže prostredníctvom
vytvárania komiksov a digitálneho
rozprávania príbehov

Príručka

FOFYC



Spolufinancovaný
Európskou úniou



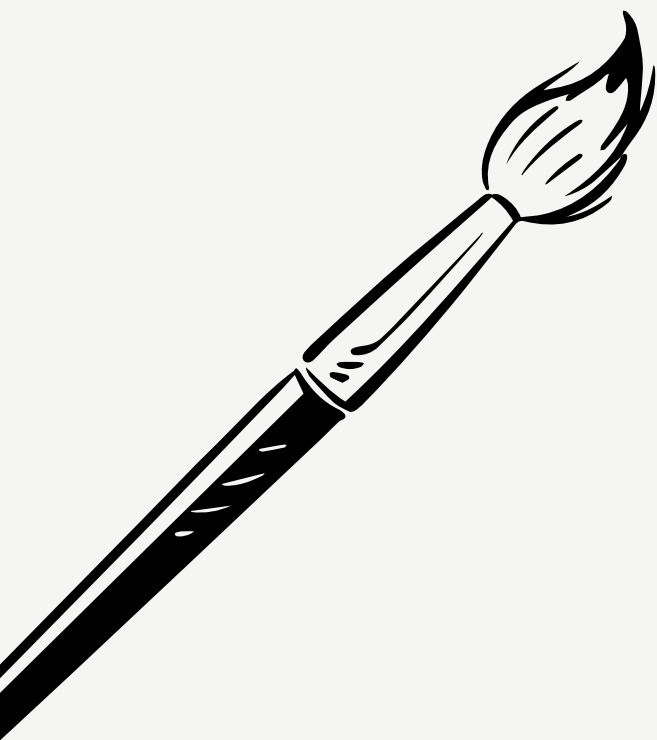
Obsah

s.4	Úvod Čo je FoFYC?		
s.5	Modul 1 Odhalenie strachu: Komiksová perspektíva	s.18	Modul 2 Príbehy, ktoré nás formujú
s.32	Modul 3 Vytváranie osobných triumfov: Komiksová cesta	s.45	Modul 4 Prepísanie odolnosti: Techniky rozprávania príbehov pre triumf
s.56	Modul 5 Hrdinovia medzi nami: Čerpanie inšpirácie z komiksových postáv	s.67	Modul 6 Stojíme zjednotení: Spoločné prekonávanie výziev
s.83	Modul 7 Transformačné oblúky: Osobnostný rast v komiksoch	s.95	Modul 8 Vizualizácia úspechu: Budúcnosť v komiksovom stripe
s.105	Modul 9 Reflexia pokroku prostredníctvom komiksov	s.124	Modul 10 Oslava rastu: Komiksová výstava a prezentácia rozprávania príbehov

s.135 Zhrnutie

s.136 Ďalšie odporúčané
zdroje

s.138 Dodatok



Kliknutím na
číslo strany sa
možno navrátiť
na obsahovú
stranu

Odkazy, na ktoré
možno kliknúť sú v
tomto dokumente
označené ružovou:
[hej/toto-je-link/](#)

Úvod

Čo je FoFYC?

Strach zo zlyhania je pocit, ktorý jednotlivci zažívajú, keď si myslia, že nebudú schopní uspieť. Je to inštinktívna fóbia, ktorú má každý človek v nejakej fáze života. Tento strach u mládeže často vyplýva z nízkeho sebavedomia alebo nedostatku dôvery vo vlastné schopnosti. Ďalšími faktormi môžu byť obavy o budúcnosť alebo porovnávanie sa s ostatnými. Žitie v strachu môže viesť k premárneným príležitostiam a dokonca k depresii alebo úzkostiam. U mládeže sa tento jav prejavuje najviac, spôsobuje problémy s produktivitou a vyhýbavým správaním. Strach zo zlyhania môže viesť k skreslenému vnímaniu reality a k zameraniu sa skôr na negatívne aspekty situácie ako na tie pozitívne.

FoFYC je skratkou pre výraz "Overcoming fear of failure among youth through comic design and digital storytelling" (Prekonávanie strachu zo zlyhania u mládeže prostredníctvom vytvárania komiksov a digitálneho rozprávania príbehov). Cieľom je využitie digitálneho rozprávania príbehov a komiksového dizajnu na posilnenie mladých ľudí v boji proti strachu zo zlyhania, zmeniť ich pohľad na chyby v živote a pomôcť im vyrovnať sa s dôsledkami neúspechu.

Na dosiahnutie týchto cieľov sa táto príručka snaží poskytnúť trénerom, pracovníkom s mládežou základné poznatky o využití digitálneho rozprávania príbehov a komiksového dizajnu ako prostriedkov na prekonávanie výziev a budovanie sebavedomia. Tréningový program zahŕňa inovatívne metódy a moderné nástroje na komunikáciu a rozvoj, ktoré priblížia mladým problematiku a zapoja ich do procesu učenia.

Dúfame, že budeme schopní ukázať novú metódu riešenia a prekonávania strachu zo zlyhania v mladosti.

Modul 1

Odhalenie strachu: Komiksová perspektíva

Abstrakt

Tento modul sa zameriava na pochopenie príčin, prejavov a stratégií zvládania strachu z neúspechu. Zahŕňa aj kompetencie sebauvedomenia, vrátane sebavedomia, sebaúcty, sebareflexie a introspekcie minulých skúseností.

Účel:

Poskytnutie komplexného pochopenia strachu z neúspechu, zlyhania prostredníctvom tvorby komiksu.

Zameranie:

pochopenie strachu z neúspechu, sebauvedomenie

Cieľ:

Na konci tohto modulu budú účastníci schopní:

- pochopiť svoj osobný strach z neúspechu a zlyhania
- identifikovať príčiny a prejavy strachu
- aplikovať copingové stratégie na riadenie strachu
- vyjadriť svoje pochopenie a skúsenosti prostredníctvom komiksu

Štruktúra

Úvod:

Metodológia používaná pri tvorbe vzdelávacích modulov. Poskytuje prehľad o organizácii modulov a konkrétnych vzdelávacích metódach aplikovaných v rámci projektu FoFYC. (Zodpovední partneri: IEC & RIA)

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Úvod do strachu z neúspechu a zlyhania:

Prehľad toho, čo je strach z neúspechu, zlyhania a toho, aký má vplyv na jednotlivcov.

Identifikácia príčin a prejavy strachu:

Hĺbková analýza hlavných príčin strachu a spôsobov, akými sa prejavuje v našom správaní. Diskutujte o tom, ako môžu byť tieto obavy vizuálne znázornené v komiksoch.

Stratégie zvládania strachu z neúspechu a zlyhania:

Preskúmanie rôznych prístupov na zvládanie strachu z neúspechu. Diskutujte o tom, akými spôsobmi môžu byť zobrazené v komiksovej forme.

Sebauvedomenie a introspekcia:

Pochopenie dôležitosti sebauvedomenia pri rozpoznávaní a zvládaní strachu. Skúmanie, ako môže introspekcia pomôcť v tomto procese.

Budovanie sebadôvery a sebavedomia:

Techniky a praktiky na posilnenie sebadôvery a sebavedomia, ktoré môžu pomôcť prekonať strach.

Dôležitosť sebahodnotenia, sebareflexie a introspekcie:

Diskusia o tom, ako sebahodnotenie, sebareflexia a introspekcia prispievajú k osobnému rastu a zvládaniu strachu. Diskutujte o možnostiach využitia komiksov - nástroj na sebahodnotenie a introspekciu.

Odporúčané zdroje

[How to Conquer Fear of Failure | Psychology Today United Kingdom](#)

[Embracing the Fear of Failure | Psychology Today](#)

[How to Write a Script for Your Comic - MakingComics.com](#)

[Innovative Approaches to Technology-Enhanced Learning for the Workplace and Higher Education: Proceedings of 'The Learning Ideas Conference' 2022 | SpringerLink](#)

[Digital Storytelling, comics and new technologies in education: review, research and perspectives | International Education Journal: Comparative Perspectives \(sydney.edu.au\)](#)

[Art Therapy and Fear: Acknowledging the Dread | Psychology Today](#)

[How to Make Comics: What Are the Elements of a Comic? | Magazine | MoMA](#)

[McCloud, S. \(1994\). Understanding Comics: The Invisible Art. HarperPerennial terminology handout \(cartoonstudies.org\)](#)

Opis modulu

Vitajte v module 1 tohto školiaceho dokumentu! Tento modul je určený pracovníkom s mládežou vo veku 15 – 19 rokov, ktorí môžu zápasit' so strachom zo zlyhania. Ak ste sa sem dostali, pravdepodobne si dobre uvedomujete výzvy, ktorým mladí ľudia čelia pri prekonávaní momentov plných pochybností a neistoty.

Strach zo zlyhania je bežnou skúsenosťou, najmä počas búrlivého tínedžerského veku. Často ho sprevádzajú pocity nedostatočnosti, úzkosti a neustály tlak na dosahovanie vysokých štandardov. Ale nebojte sa! Sme tu na to, aby sme vám poskytli nástroje a stratégie, ktoré pomôžu mladým ľuďom tento strach prekonať.

V tomto module sa ponoríme do hĺbky tejto témy – preskúmame príčiny strachu z neúspechu a zlyhania, ako sa prejavuje v životoch mladých ľudí a aké dôsledky môže mať. Ešte dôležitejšie však je, že vám poskytneme praktické techniky, ktoré im pomôžu zvládnuť a prekonať tento strach. Cieľom je posilniť ich sebavedomie a odolnosť v časoch, keď čelia výzvam. Od podporovania nastavenia mysle na osobnostný rast až po rozvoj odolnosti a adaptívnych stratégií zvládania stresu – získate vedomosti a zručnosti potrebné na ich sprevádzanie na ceste sebapoznania a osobného rozvoja.

Na konci tejto cesty nielenže lepšie pochopíte mechanizmy strachu zo zlyhania, ale budete mať k dispozícii aj sadu efektívnych stratégií, ktoré mladým ľuďom pomôžu prekonať ich obavy. A navyše – celé to bude aj zábavné! Budú mať možnosť vyjadriť svoje postrehy a skúsenosti tvorivým spôsobom – prostredníctvom komiksov.

Takže, pripravte sa na túto cestu sebapoznania a rastu spolu s mladými ľuďmi, s ktorými pracujete. Nezabudnite, že čeliť vlastnému strachu je prvým krokom k jeho prekonaniu. V tomto module vás čakajú zaujímavé poznatky a stratégie. Spoločne to zvládneme!

Hlavná časť

Strach zo zlyhania je ako tieň, ktorý nás neustále sprevádza a šepká nám do ucha pochybnosti a zneisťuje nás. Je to ten nepríjemný pocit, ktorý sa vkradne do mysle vždy, keď sa chystáme riskovať alebo skúsiť niečo nové. V podstate ide o obavu alebo úzkosť z nesplnenia očakávaní, spravenia chýb alebo zlyhania pri dosahovaní cieľov. Tento strach sa môže prejavovať rôznymi spôsobmi – od úplného vyhýbania sa výzvam až po paralyzujúce pochybnosti o samom sebe pri plnení úloh. Brzdí jednotlivcov v naplnení ich potenciálu, potláča kreativitu a spomaľuje osobnostný aj akademický rozvoj. Je ako bariéra, ktorá stojí medzi nami a našimi snami, núti nás pochybovať o vlastných schopnostiach a hodnote. Ale je tu jedna dôležitá vec: strach zo zlyhania nie je doživotný rozsudok.

S vhodným nastavením mysle a efektívnymi stratégiami sa ho môžeme naučiť prekonať a otvoriť si tak dvere k novým možnostiam. Ako pracovník s mládežou máte v tejto oblasti priestor na rast, no tento teoretický úvod slúži predovšetkým ako základ pre pochopenie týchto konceptov, techník a teórií, ktoré môžete predstaviť mladým ľuďom a pomôcť im ich zvládnuť.

Hlavné príčiny a reprezentácia v komikse

Strach zo zlyhania často pochádza z rôznych zdrojov, vrátane strachu z odsúdenia alebo odmietnutia inými, tlaku na splnenie nereálnych štandardov a predchádzajúcich skúseností s kritikou či neúspechom. Tieto podkladové obavy sa môžu prejaviť v správaní, ako je vyhýbanie sa výzvam, prokrastinácia a sebapoškodzovanie, čo bráni jednotlivcom riskovať a dosahovať svoje ciele. Rôzne základné príčiny sú podrobnejšie popísané nižšie.

- **Strach z odsúdenia alebo odmietnutia zo strany rovesníkov:** Mladí ľudia sa môžu obávať, že ich rovesníci odsúdia alebo odmietnu, ak nesplnia určité očakávania či štandardy. Tento strach môže prameniť z túžby po prijatí a začlenení sa, čo vedie k vyhýbaniu sa rizikám alebo skúšaniu nových vecí, aby sa predišlo možnému poníženiu alebo sociálnemu vylúčeniu.
- **Tlak zo strany rodičov alebo autorít:** Mladí ľudia môžu pociťovať tlak zo strany rodičov, učiteľov alebo iných autoritatívnych postáv, aby dosiahli určité akademické alebo mimoškolské ciele. Tento tlak môže vyvolávať úzkosť a strach zo zlyhania, pretože sa boja, že sklamú alebo nesplnia očakávania, ktoré sú na nich kladené.
- **Nereálne očakávania:** Mladí ľudia môžu internalizovať nereálne očakávania zo strany spoločnosti, médií alebo kultúrnych vplyvov o tom, ako vyzerá úspech. Tieto očakávania môžu vyvolávať pocity nedostatočnosti a strach z neúspechu, keďže sa snažia splniť štandardy, ktoré môžu byť nedosiadnuteľné alebo nereálne.

- **Predchádzajúce skúsenosti s neúspechom a zlyhaním:** Negatívne skúsenosti spojené s predchádzajúcimi neúspechmi môžu prispieť k strachu zo zlyhania u mladých ľudí. Tieto skúsenosti ich môžu viesť k pochybnostiam o vlastných schopnostiach a vyhýbaniu sa rizikám či skúšaní nových vecí. Obávajú sa, že zopakujú minulé neúspechy.
- **Sebapochybnosti a nízke sebavedomie:** Mladí ľudia, ktorí zápasia so sebapochybnosťami alebo nízkym sebavedomím, môžu byť náchylnejší na strach zo zlyhania alebo neúspechu. Toto negatívne sebavnímanie môže podkopávať ich sebadôveru a vieru vo vlastné schopnosti, čo ich robí váhavými pri riskovaní alebo sledovaní svojich cieľov, čo je zapríčinené strachom zo zlyhania či odmietnutia.

V komiksoch môžu byť tieto obavy vizuálne reprezentované prostredníctvom symbolických obrazov, akými sú postavy zápasiace s vnútornými démonmi alebo postavy čeliace zastrašujúcim prekážkam. Vizuálne rozprávanie v komiksoch umožňuje hlbšie preskúmanie emocionálneho zmätku a vonkajších tlakov, ktoré prispievajú k strachu zo zlyhania a neúspechu. Zobrazením postáv, ktoré sa snažia prekonať tieto výzvy a nakoniec ich zvládnu, sa komiksy stávajú mocným prostriedkom na vyjadrenie odolnosti, vytrvalosti a procesu prekonávania strachu. Prostredníctvom tohto kreatívneho nástroja, ktorý je veľmi populárny medzi mladými ľuďmi, môžu mladí nielen súcitiť s bojujúcimi postavami, ale aj získať pochopenie a inšpiráciu na riešenie vlastných obáv zo zlyhania a inšpiráciu na prijatie cesty k osobnostnému rastu a úspechu. Tu sú niektoré konkrétne nápady, ako môže byť vizuálna reprezentácia strachu zo zlyhania zobrazená v komiksoch, ktoré môžete zdieľať s mladými ľuďmi, s ktorými pracujete:

- Postavy prežívajúce sebapochybnosti a neistotu prostredníctvom myšlienkových bublín alebo vnútorných monológov, ktoré zobrazujú ich vnútorný boj so strachom zo zlyhania a neúspechu.

- Použitie metaforických obrazov, ako sú postavy uväznené v klietkach alebo topiace sa v temnote, aby sa symbolizoval pocit obmedzenia alebo preťaženia strachom.
- Zobrazenie postáv čeliacich prekážkam alebo výzvam, akými sú vysoké útesy alebo zložité labyrinty, aby sa vizuálne reprezentovali vonkajšie tlaky prispievajúce k strachu zo zlyhania.
- Použitie symbolických obrazov, akými sú postavy prerážajúce bariéry, na vyjadrenie procesu prekonávania strachu a prijatia osobnostného rastu.

Copingové stratégie

Teraz sa pozrieme na stratégie zvládania strachu zo zlyhania a neúspechu. Neexistuje univerzálny prístup, ale existuje mnoho nástrojov, ktoré si môžete pridať do svojej mentálnej výbavy a pomôcť mladým ľuďom zvládať momenty pochybností a neistoty.

Jednou efektívnou stratégiou je preformulovanie myslenia – netreba vnímať zlyhanie ako prekážku, je potrebné to vnímať ako krok k rastu a priestor na učenie sa a osobnostný rozvoj. Ďalšou technikou je praktizovanie sebaúcty, teda láskavého prístupu k sebe samému, aj keď veci nejdú podľa plánu. Stanovovanie realistických cieľov a ich rozdelenie na zvládnuteľné kroky môže zmierniť tlak a preťaženie. A nezabúdajte na silu podpory od priateľov, rodiny alebo mentorov, ktorí môžu ponúknuť povzbudenie a inú perspektívu. Každá z týchto stratégií je podrobnejšie vysvetlená nižšie:

- **Preformulovanie myslenia:** Ide o vedomú zmenu pohľadu na náročné situácie, pri ktorej sa negatívne interpretácie transformujú na konštruktívne. Namiesto vnímania zlyhania ako prekážky alebo osobnej chyby umožňuje preformulovanie vidieť neúspech ako prirodzenú súčasť procesu učenia sa a príležitosť na rast.
- **Praktizovanie sebaúcty:** Znamená to pristupovať k sebe s láskavosťou, porozumením a prijatím, najmä v okamihoch zlyhania či sklamania. Namiesto sebakritiky alebo prísneho súdenia jednotlivci praktizujú sebaúctu tým, že si uvedomia svoju ľudskosť, prijímajú nedokonalosti a poskytujú si rovnaký pocit tepla a empatiu, ktorú by poskytli priateľovi v podobnej situácii.
- **Stanovovanie realistických cieľov:** Zahŕňa stanovenie dosiahnuteľných cieľov, ktoré zodpovedajú schopnostiam, zdrojom a podmienkam jednotlivca. Nastavením realistických cieľov sa môžu vyhnúť sklamaniu a sústrediť sa na postupné úspechy.

- **Vyhľadávanie podpory od ostatných:** Hľadanie podpory od priateľov, rodiny alebo mentorov zahŕňa oslovovanie dôveryhodných jednotlivcov, ktorí môžu v náročných časoch ponúknuť povzbudenie, usmernenie a iný pohľad na vec. Zdieľaním svojich skúseností a vyhľadávaním názorov od ostatných môžu jednotlivci získať cenné poznatky, uistenie a povzbudenie, ktoré im pomôžu efektívnejšie prekonávať prekážky a zvládať neúspechy. Avšak, keďže príčina strachu z neúspechu často pramení z odsúdenia zo strany ľudí, ktorým sa mladý človek zdôverí, alebo z nadmerného vystaveniu vysokým očakávaniam a strachu zo strany tých istých ľudí už v ranom veku, je dôležité starostlivo zvážiť, s kým sa podelíme o svoje pochybnosti.

V komiksoch môžu byť tieto stratégie zvládania zobrazené prostredníctvom dynamických vizuálnych prvkov a dialógov. Napríklad - postavy môžu viesť pozitívny vnútorný monológ alebo hľadať radu u múdneho mentora. Na znázornenie procesu prehodnocovania výziev a prekonávania neúspechov možno použiť aj vizuálne metafory. Tým, že sú tieto stratégie zobrazené v akcii, komiksy ponúkajú čitateľom pútavý spôsob, ako si osvojiť zdravé mechanizmy zvládania a prekonať strach z neúspechu. Tu sú konkrétne nápady, ako môžu mladí ľudia vyjadriť tieto stratégie zvládania prostredníctvom komiksov:

- Zakomponovanie vizuálnych prvkov rastu a pokroku, napríklad postavy postupne rastú vo veľkosti alebo postavení, keď čelia svojim strachom a rozvíjajú sebavedomie.
- Použitie symbolických obrazov na reprezentáciu copingových mechanizmov - napríklad zobrazovanie postáv, ktoré sa oslobodzujú z reťazí, aby symbolizovali prekonávanie prekážok, alebo šplhajú na hory, aby vyjadrili osobnostný rast a odolnosť.

- Využitie symboliky farieb, ako napríklad teplé, živé farby na znázornenie odvahy a odhodlania, studené a ponuré farby na vyjadrenie strachu a neistoty.

Sebauvedomenie a sebavedomie

Sebauvedomenie zohráva kľúčovú úlohu pri rozpoznávaní a zvládaní strachu z neúspechu. Je to ako rozsvietenie svetla v tmavých kútoch mysle, ktoré umožňuje mladým ľuďom identifikovať základné príčiny obáv a pochopiť, ako ovplyvňujú ich myšlienky a činy. Prostredníctvom introspekcie a reflexie môžu mladí ľudia získať poznatky o svojich silných, slabých stránkach a hodnotách, čo ich posilní pri zvládaní výziev s jasnosťou a cieľavedomosťou.

Budovanie sebavedomia a sebaúcty je taktiež kľúčové pri prekonávaní strachu z neúspechu a zlyhania. Oslavovaním svojich úspechov, prijímaním jedinečných vlastností a spochybňovaním negatívnych myšlienok o samom sebe môžu mladí ľudia rozvíjať pocit vlastnej hodnoty a viery vo svoje schopnosti. Techniky, ako pozitívne uisťovanie sa, vizualizácia a stanovovanie cieľov, môžu ešte viac posilniť ich sebadôveru a odolnosť, aby čelili nepriazni ťažkostí.

V komiksoch môžu byť tieto koncepty zobrazené prostredníctvom scén, kde postavy prežívajú introspektívne momenty sebapoznávania a rastu, zapájajú sa do posilňujúcich praktík na budovanie sebavedomia a sebaúcty. Vizualizáciou týchto tém komiksy poskytujú pútavý a inšpiratívny príbeh, ktorý motivuje čitateľov k vlastnej ceste sebauvedomenia a seba-posilnenia.

Reflexia

Ďakujeme, že ste sa dostali až sem! Toto je koniec modulu 1.

Tu je zoznam sebareflexívnych otázok, ktoré vám pomôžu hlbšie sa zamyslieť nad témami preberanými v module a efektívnejšie ich aplikovať v praxi. Nájdite si chvíľu na premyslenie každej otázky a ak chcete, zapíšte si svoje odpovede na papier.

- Zamysliac sa nad základnými príčinami strachu zo zlyhania, ktoré sme v module rozoberali – ako môžete identifikovať a riešiť tieto skryté príčiny pri práci s mladými ľuďmi, ktorí tento strach prežívajú? A ako môžete rozpoznať a pochopiť vlastné zdroje strachu zo zlyhania?
- Berúc na vedomie stratégie zvládania strachu uvedené v module – akým spôsobom môžete zakomponovať tieto techniky do svojich interakcií s mládežou, aby ste im pomohli efektívne zvládať strach zo zlyhania? Ktorú stratégiu zvládania najčastejšie používate vy sami?
- Ako by ste mohli využiť vizuálne znázornenie strachu zo zlyhania v komiksoch, aby ste zapojili mladých ľudí do diskusií o ich vlastných skúsenostiach a výzvach?
- Zamysliac sa nad konceptom sebauvedomenia a sebavedomia – ako môžete viesť aktivity alebo diskusie, ktoré mladým ľuďom môžu pomôcť preskúmať ich silné a slabé stránky, ale aj hodnoty? Skúmate aj vy svoje vlastné silné a slabé stránky, hodnoty?
- Ako môžete do svojho mentoringu alebo poradenstva zakomponovať témy odolnosti, vytrvalosti a osobnostného rastu, ktoré sú zobrazené v komiksoch, aby ste mladých inšpirovali a motivovali prekonať strach zo zlyhania?

Zdroje dodatočných informácií

Kedže učenie je nikdy nekončiaca cesta (čo je určite známe), stále je toho viac, čo možno preskúmať! Ak chcete, môžete si pozrieť zdroje nižšie. Dúfame, že vám pomôžu na vašej ceste pri podpore mladých ľudí v prekonávaní ich obáv!

[How to ,overcome' fear | Trevor Ragan | TEDxCedarRapids](#)

[Overcoming the fear of failure | Dan Hagen | TEDxNicoletCollege](#)

[The Fear of Failure | Jordan Turner | TEDxAPSU](#)

[Don't fear failure, unlock your inner creativity, and say yes | Don Dodge | TEDxAthens](#)

[How to Conquer Fear of Failure | Psychology Today United Kingdom](#)

[Embracing the Fear of Failure | Psychology Today](#)

[How to Write a Script for Your Comic - MakingComics.com](#)

Modul 2

Príbehy, ktoré nás formujú

Abstrakt

Tento modul má za cieľ pomôcť účastníkom osvojiť si pozitívny prístup, vnímať neúspechy ako príležitosti na učenie a rozvíjať adaptívne myslenie. Zároveň ich vedie k stanovovaniu realistických štandardov, pričom porozumejú spoločenským a kultúrnym vplyvom.

Účel:

Pochopenie vplyvu rozprávania príbehov na nastavenie mysle prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov.

Zameranie:

pozitívne nastavenie mysle/myslenie a preformulovanie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast, riadenie očakávaní

Cieľ:

Účastníci sa naučia to, ako príbehy formujú vnímanie neúspechu, vytvoria si vlastné príbehy o úspechu. Na konci tohto modulu budú účastníci schopní:

- pochopiť koncept pozitívneho nastavenia mysle
- aplikovať techniky myslenia a preformulovania na podporu pozitívneho prístupu
- porozumieť a osvojiť si nastavenie mysle na osobnostný rast
- efektívne riadiť očakávania
- vyjadriť svoje pochopenie a skúsenosti prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov

Štruktúra

Úvod:

Metodológia používaná pri tvorbe vzdelávacích modulov. Poskytuje prehľad o organizácii modulov a konkrétnych vzdelávacích metódach aplikovaných v rámci projektu FoFYC. (Zodpovední partneri: IEC & RIA)

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Úvod do pozitívneho nastavenia mysle:

Prehľad konceptu pozitívneho nastavenia mysle a jeho vplyvu na osobnostný rast.

Sila myslenia a reformulácie:

Skúmanie toho, ako preformulovanie myšlienok môže viesť k pozitívnejšiemu pohľadu na svet.

Pochopenie rastu a pozitívneho nastavenia mysle:

Hĺbková analýza konceptu rastového myslenia a jeho prínosov.

Sila rozprávania príbehov

Úspešné príbehy a ich vplyv na myslenie

Dôležitosť riadenia očakávaní:

Diskusia o tom, ako riadenie očakávaní môže viesť k lepším výsledkom.

Odporúčané zdroje

Welcome to the Adobe Express Blog

The Power of Positive Expectations | Psychology Today

Your powerful, changeable mindset - Stanford Report

Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk - Mayo Clinic

Growth Mindset | Teaching + Learning Lab (mit.edu)

8 Steps to Great Digital Storytelling - EdTechTeacher

The effectiveness of digital storytelling in the classrooms: a [comprehensive study](#) | [Smart Learning Environments](#) | [Full Text \(springeropen.com\)](#)

Positive Mindset: How to Develop a Positive Mental Attitude ([positivepsychology.com](#))

10 Free Tools For Digital Storytelling - Hongkiat

Digital storytelling strategies for your content creation ([adobe.com](#))

https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-10-2779-6_11-1

Where To Begin Your Story: Inspiration - [MakingComics.com](#)

Opis modulu

Vitajte v module 2! Po tom, čo sme sa v module 1 venovali príčinám strachu mladých ľudí, teraz zmeníme perspektívu a na neúspech sa pozrieme ako na príležitosť. Vydáme sa na cestu, na ktorej odhalíme silu optimizmu pri zvládaní výziev a prekonávaní strachu zo zlyhania. V tomto module preskúmame, čo znamená pozitívne nastavenie mysle – teda pohľad, ktorý nevidí prekážky ako bariéry, ale ako príležitosti na rast a učenie. Osvojíte si stratégie, ktoré pomôžu mladým ľuďom vnímať zlyhania ako hodnotné skúsenosti, ktoré ich posunú vpred, namiesto toho, aby ich brzdili.

Tu však nekončíme! Ponoríme sa aj do konceptu nastavenia mysle na osobnostný rast, ktoré zdôrazňuje presvedčenie, že schopnosti a inteligencia sa dajú rozvíjať prostredníctvom odhodlania a úsilia. Osvojením si konceptu nastavenia mysle na osobnostný rast sa mládež naučí efektívne riadiť svoje očakávania, stanovovať si realistické ciele a vytrvať v prekonávaní prekážok s odolnosťou a odhodlaním.

Tento modul je výnimočný tým, že ponúka kreatívny spôsob vyjadrenia skúseností a pochopenia mladých ľudí k danej problematike – digitálne rozprávanie príbehov. Prostredníctvom digitálnych nástrojov a kreatívnych médií budú mať možnosť vytvárať príbehy, ktoré odrážajú ich cestu k pozitívnemu nastaveniu mysle. Či už prostredníctvom animácie, grafického dizajnu alebo multimediálnych prezentácií, budú môcť svoj príbeh rozpovedať spôsobom, ktorý je blízky práve im. Pripravte sa teda na tvorivosť a objavte transformačnú silu rozprávania príbehov. Spoločne prepíšeme príbeh strachu a zlyhania, premeníme ich na odrazový mostík k osobnostnému rastu a úspechu. Podme na to a vydajme sa na túto vzrušujúcu cestu k jasnejšiemu a pozitívnejšiemu mindsetu!

Hlavná časť

Sila myslenia a reformulácia

V tomto module sa ponoríme do sily myslenia a preformulovania – teda techniky, ktorá otvára cestu k pozitívnejšiemu nastaveniu mysle. Pozitívne nastavenie mysle znamená schopnosť sústrediť sa na svetlú stránku vecí, aj keď čelíme výzvam. Ide o osvojenie si optimistického pohľadu, pri ktorom vidíme príležitosti namiesto prekážok a veríme vo svoju schopnosť zvládnuť ťažkosti. Ľudia s takýmto prístupom riešia problémy s odolnosťou a odhodlaním, vnímajú neúspechy ako dočasné prekážky a príležitosti na rast. Praktizujú tiež cvičenia vďačnosti, ktoré im pomáhajú udržať si nadhľad a vytrvalosť aj v náročných obdobiach. Pozitívne myslenie navyše podporuje súcitiť a empatiu voči sebe aj ostatným. Ako však môžeme pretvárať prekážky na niečo pozitívne a postupne si budovať pozitívnejšie nastavenie mysle?

Preformulovanie, čiže reformulácia (reframing), spočíva vo vedomom zmene nášho pohľadu na náročné situácie – v premene negatívnych interpretácií na konštruktívne. Predstavme si mladého človeka, ktorý dostane horšiu známku na teste. Ak by situáciu vnímal len ako zlyhanie, mohol by stratiť motiváciu. No preformulovaním by si uvedomil, že ide o príležitosť na zlepšenie. Rozpozná svoje silné a slabé stránky a do ďalšieho testu sa môže pustiť s odhodlaním a cieľavedomosťou.

Pozitívny prístup v tomto kontexte znamená vnímanie neúspechov ako dočasné prekážky, nie ako neprekonateľné bariéry.

Ide o vieru vo vlastnú schopnosť prekonávať výzvy a dosahovať svoje ciele. V tomto module preskúmame to, ako preformulovanie myšlienok môže posilniť našu schopnosť zvládať životné prekážky s istotou a optimizmom – čo v konečnom dôsledku vedie k osobnostnému rastu a naplneniu.

Rast vs. fixné nastavenie mysle

Už ste niekedy počuli o týchto dvoch konceptoch? Nie? Nevadí! Teraz preskúmame veľké výhody nastavenia mysle na osobnostný rast popri podpore pozitívneho myslenia a osobnostného rozvoja!

Pri fixnom nastavení mysle majú jednotlivci tendenciu veriť, že ich talenty a charakteristiky sú vopred dané, čo ich vedie k vyhýbaniu sa výzvam, rýchlemu vzdávaniu sa pri prekážkach a vnímaniu úsilia ako niečoho zbytočného. Takéto nastavenie mysle často spôsobuje strach z neúspechu a zlyhania, neochotu vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, čím sa brzdí osobnostný rast a rozvoj. Fixné nastavenie mysle je niečo, čo sa nám nepáči a čo nechceme mať!

Tu je niekoľko príkladov správania spojeného s fixným nastavením mysle u mladých ľudí:

- **Viera vo fixne danú inteligenciu:** Ľudia s fixným nastavením mysle môžu veriť, že inteligencia je vrodená vlastnosť, ktorú nie je možné rozvíjať. Svoje úspechy alebo neúspechy môžu pripisovať výlučne svojej vrodenej inteligencii, namiesto toho, aby zohľadnili úsilie alebo stratégie na učenia sa.

- **Vyhýbanie sa výzvam:** Ľudia s fixným nastavením mysle sa môžu vyhýbať náročným úlohám alebo aktivitám, ktoré považujú za ohrozenie vlastného pocitu schopnosti vykonať danú úlohu. Môžu sa báť zlyhania alebo robenia chýb a uprednostňujú úlohy, v ktorých sa cítia sebavedomo a kompetentne.
- **Obranná reakcia na spätnú väzbu:** Keď dostanú konštruktívnu kritiku alebo spätnú väzbu, môžu reagovať defenzívne, odmietavo. Môžu ju vnímať ako osobný útok na ich schopnosti, nie ako príležitosť na rast a zlepšenie.
- **Obmedzená vytrvalosť:** Ľudia s fixným nastavením mysle sa môžu pri prekážkach alebo neúspechoch rýchlo vzdať. Výzvy môžu považovať za neprekonateľné bariéry namiesto príležitostí na učenie a rast, čo ich vedie k predčasnému opúšťaniu úloh alebo vlastných cieľov.
- **Porovnávanie sa s ostatnými:** Ľudia s fixným nastavením mysle sa môžu často porovnávať so svojimi rovesníkmi a vnímať úspechy iných ako mieru vlastnej hodnoty. Úspechy ostatných ich môžu ohrozovať, čo vedie k pocitom menejcennosti alebo žiarlivosti.

Teraz je vám je pravdepodobne jasnejšie, čo znamená fixné nastavenie mysle u mladých ľudí, no jeho rozpoznanie môže byť niekedy náročné. Tu je niekoľko presvedčení zapríčinených fixným nastavením mysle:

- **Odpor k úsiliu:** Mladí ľudia, ktorí sa neustále bránia vynakladaniu úsilia alebo skúšaniu nových výziev, môžu vykazovať znaky fixného nastavenia mysle. Môžu uprednostňovať úlohy, ktoré si vyžadujú minimálne úsilie alebo kde sa môžu spoľahnúť na svoje existujúce zručnosti bez potreby učenia sa či zlepšovania.

- **Negatívne sebahodnotenie:** Načúvajte negatívnemu sebvýjadreniu alebo sebaopodceňujúcemu presvedčeniu u mladých ľudí, ako napríklad „Nie som dosť múdry/a“ alebo „Nikdy v tom nebudem dobrý/á.“ Tieto výroky často odrážajú fixné nastavenie mysle a môžu podkopávať sebavedomie a motiváciu.
- **Strach zo zlyhania:** Mladí ľudia, ktorí prejavujú silný strach zo zlyhania alebo sa príliš obávajú a vyhýbajú sa chybám, môžu mať fixné nastavenie mysle. Zlyhanie môžu považovať za odraz svojich schopností, nie ako príležitosť na učenie a rast.
- **Nedostatok vytrvalosti:** Pozorujte reakcie mladých ľudí na neúspechy alebo výzvy. Ak sa rýchlo vzdávajú alebo sú znechutení pri prvých prekážkach, môže to naznačovať fixné nastavenie mysle. Vytrvalosť v čelení nepriazni ťažkostí je kľúčovým znakom nastavenia mysle na osobnostný rast.
- **Neochota vyhľadať pomoc:** Mladí ľudia, ktorí sú neochotní požiadať o pomoc alebo podporu, môžu fungovať na základe fixného nastavenia mysle. Môžu považovať žiadosť o pomoc za znak slabosti alebo neschopnosti, namiesto toho, aby ju vnímali ako proaktívny krok k učeniu sa a zlepšovaniu.

Rozpoznaním znakov fixného nastavenia mysle u mladých ľudí môžu pedagógovia a pracovníci s mládežou zaviesť stratégie na podporu nastavenia mysle na osobnostný rast a posilniť vieru v silu úsilia, učenia sa a odolnosti.

Na rozdiel od fixného nastavenia mysle, ktoré predpokladá, že naše vlastnosti a talenty sú vrodené a nemenné, nastavenie mysle na osobnostný rast uznáva, že sa môžeme neustále učiť, rásť a zlepšovať. Je to presvedčenie, že naše schopnosti a inteligencia sa môžu rozvíjať prostredníctvom oddanosti, úsilia a vytrvalosti. Prijatím nastavenie mysle na osobnostný rast sa otvárame svetu možností, vnímame výzvy ako príležitosti na učenie sa a neúspechy ako dočasné prekážky, nie trvalé zlyhania. Tu je niekoľko príkladov presvedčení a správania spojeného s nastavením mysle na osobnostný rast, ktoré môžete podporovať:

- **Prijatie výziev:** Mladí ľudia s nastavením mysle na osobnostný rast vítajú výzvy ako príležitosti na sebarozvoj a učenie. Vnímajú ich ako šancu rozvíjať nové zručnosti, rozširovať svoje vedomosti a zlepšovať svoje schopnosti.
- **Vytrvalosť a odolnosť:** Mládež s nastavením mysle na osobnostný rast prejavuje odolnosť a vytrvalosť popri čelení výzvam a prekážkam. Zlyhanie vnímajú ako dočasný neúspech, nie ako odraz svojich schopností, po prekážkach sa dokážu vrátiť s novým odhodlaním.
- **Úsilie a orientácia na učenie sa:** Úsilie a učenie sa považujú za dôležitejšie než vrodený talent alebo inteligenciu. Veria, že úspech pochádza z tvrdej práce a odhodlania, sú ochotní vynaložiť potrebné úsilie na dosiahnutie svojich cieľov.
- **Otvorenosť voči spätnej väzbe:** Mladí ľudia s nastavením mysle na osobnostný rast sú otvorení prijímaniu spätnej väzby a konštruktívnej kritiky. Vnímajú ju ako cenný nástroj na učenie a zlepšovanie sa, využívajú ju na identifikáciu oblastí rastu a rozvoja.

- **Inšpirácia úspechom iných:** Namiesto toho, aby ich úspech iných ohrozoval, inšpiruje ich. Vnímajú úspechy druhých ako dôkaz toho, čo je možné dosiahnuť úsilím a vytrvalosťou, využívajú úspechy iných ako zdroj motivácie pri dosahovaní vlastných cieľov.

Tieto aspekty nastavenia mysle na osobnostný rast sa môžu rozvíjať v každom z nás, nielen u mládeže. Ako pracovník s mládežou však máte jedinečnú príležitosť predstaviť tento koncept mládeži, s ktorou pracujete. Porozumenie rozdielu medzi týmito dvoma perspektívami a ich vedomé uplatňovanie dokáže robiť zázraky!

Sila rozprávania príbehov

Digitálne rozprávanie príbehov je silným nástrojom, ktorý spája rozprávanie s multimediálnymi prvkami, akými sú obrázky, videá, zvuk a interaktívne prvky, aby sprostredkovalo príbehy pútavým a podnetným spôsobom. V kontexte pomoci mládeži prekonať strach z neúspechu, zlyhania a rozvíjať nastavenie mysle na osobnostný rast ponúka digitálne rozprávanie príbehov jedinečnú príležitosť vyjadriť a preskúmať vlastné skúsenosti, výzvy a triumfy tvorivým a zmysluplným spôsobom.

Vytváraním digitálnych príbehov môže mládež:

- **Vyjadriť svoje emócie:** Digitálne rozprávanie príbehov poskytuje nástroj pre mládež na vyjadrenie svojich emócií, myšlienok a skúseností súvisiacich so strachom z neúspechu vizuálne pútavým spôsobom. Prostredníctvom multimediálnych prvkov môžu sprostredkovať komplexnosť svojich pocitov a zážitkov, čo im umožňuje skúmať a spracovávať svoje emócie konštruktívnym spôsobom.

- **Preformulovať svoj vlastný príbeh:** Digitálne rozprávanie príbehov povzbudzuje mládež k preformulovaniu ich vnímania neúspechu a prekážok. Tvorbou príbehov z pohľadu nastavenia mysle na osobnostný rast môžu zdôrazniť získané ponaučenia, preukázanú odolnosť a osobný rast dosiahnutý prekonaním výziev. Takáto zmena pohľadu im môže pomôcť presunúť svoje zmýšľanie od strachu a pochybností k optimizmu a posilneniu.
- **Budovať sebavedomie a odolnosť:** Zapojenie sa do kreatívneho procesu digitálneho rozprávania príbehov môže posilniť sebavedomie a odolnosť mládeže. Tým, že uvidia, ako ich príbehy ožívajú prostredníctvom multimediálnych prvkov, získajú pocit vlastníctva a úspechu, čo môže posilniť ich sebahodnotu a vieru vo svoju schopnosť prekonať prekážky a dosiahnuť svoje ciele.
- **Spojiť sa s ostatnými:** Digitálne rozprávanie príbehov poskytuje platformu na spojenie s inými, ktorí môžu prežívať podobné výzvy alebo ťažkosti. Zdieľaním svojich príbehov s rovesníkmi, mentormi alebo online komunitami môžu nájsť podporu, uznanie a povzbudenie, čím sa posilní ich pocit spolupatričnosti.
- **Získať digitálne zručnosti:** Vytváranie digitálnych príbehov zahŕňa ovládanie rôznych digitálnych nástrojov a technológií, vrátane softvéru na grafický dizajn, programov na úpravu videa a multimediálnych platforiem. Prostredníctvom procesu rozprávania príbehov si mládež môže rozvíjať cenné digitálne zručnosti, ktoré im pomôžu lepšie vyjadriť svoje skúsenosti, obavy a názory, čo im môže pomôcť prekonať strach z neúspechu. Navyše, digitálne zručnosti sú v dnešnej digitálnej dobe čoraz dôležitejšie, účastníci si zlepšia svoju technologickú gramotnosť a kompetentnosť.

Takže teraz už máte nejakú predstavu o tom, čo digitálne rozprávanie príbehov je a aké môže mať výhody. Ale ako presne môžete viesť mládež, s ktorou pracujete, aby ho využili na maximum?

Úvod do digitálneho rozprávania príbehov:

Začnite predstavením konceptu digitálneho rozprávania príbehov a jeho potenciálu na sebavyjadrenie a osobnostný rast. Poskytnite príklady digitálnych príbehov vytvorených inými, ktoré zobrazujú témy odolnosti, prekonávania výziev a prijímania neúspechu ako príležitosti na učenie sa. Digitálne príbehy môžu zobrazovať jednotlivcov prekonávajúcich nepriaznivé okolnosti, ako napríklad študenta, ktorý sa vyrovnáva s akademickými neúspechmi a až neskôr dosahuje úspech. Môže to byť profesionál čeliaci kariérnym výzvam predtým, ako nájde naplnenie v novej oblasti. Tieto príbehy často zvyrazňujú momenty odolnosti a rastu. Ukazujú to, ako môžu neúspechy a prekážky v konečnom dôsledku viesť k cenným ponaučeniam a osobnostnému rozvoju.

Workshopy rozprávania príbehov:

Organizujte workshopy, v ktorých sa mládež môže naučiť základné prvky rozprávania príbehov - vývoj zápletky, budovanie postáv a štruktúra príbehu. Vedzte ich brainstormingovými stretnutiami na identifikáciu osobných príbehov alebo skúseností súvisiacich so strachom z neúspechu a zlyhania, ktoré chcú preskúmať prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov.

Školenia o digitálnych nástrojoch:

Ponúknite školiace stretnutia o digitálnych nástrojoch a softvéroch bežne používaných pri digitálnom rozprávaní príbehov, akými sú softvéry na grafický dizajn, programy na úpravu videa a multimediálne platformy. Poskytnite praktické usmernenie a návody, aby sa mládež mohla zoznámiť s týmito nástrojmi a prejsť svojou tvorivosťou.

Môžete sa spojiť s organizáciami zameranými na digitálne zručnosti mladých, ktoré poskytnú takéto školenia pre mládež, s ktorou pracujete. Preskúmajte funkcie bežných softvérových nástrojov sami. Na začiatok odporúčame Canva.com. Je to veľmi jednoduchý nástroj na grafický dizajn, v ktorom môžu mladí ľudia ľahko vytvárať digitálne plagáty, videá, nálepky a ďalšie vizuálne materiály.

Tu je užitočné úvodné video, ktoré vás prevedie hlavnými funkciami nástroja Canva: [Have 10 minutes? I'll make you a designer! | Canva for Beginners + Small Business 2024.](#)

Reflexia

Skvelá práca, dokončili ste modul 2! Tu je niekoľko otázok na zamyslenie, ktoré vám pomôžu prehliadnúť pochopenie naučených konceptov a uplatniť ich pri práci s mládežou. Môžete si odpovede zapísať na papier.

- Ako môžete integrovať koncept reformulácie do vašich interakcií s mládežou, aby ste podporili pozitívne myslenie a odolnosť voči výzvam? Ako môžete pozitívne myslenie začleniť aj do svojho vlastného života?
- Zamyslite sa nad vlastným nastavením mysle. Sú oblasti, kde inklinujete skôr k fixnému nastaveniu mysle? Ako môžete v týchto oblastiach vedome rozvíjať nastavenie mysle na osobnostný rast?
- Aké stratégie môžete implementovať na rozpoznanie znakov fixného myslenia u mládeže, s ktorou pracujete? Ako im môžete pomôcť posunúť sa smerom k nastaveniu mysle na osobnostný rast? Môžete niektoré z týchto stratégií aplikovať aj na samých seba?

- Ako môžete využiť digitálne rozprávanie príbehov na to, aby mládež vyjadrila svoje skúsenosti so strachom z neúspechu, preformulovala svoje príbehy a rozvíjala rastové myslenie?
- Akým spôsobom môžete viesť workshopy a školenia o digitálnom rozprávaní príbehov, aby ste pomohli mladým ľuďom rozvíjať ich digitálne zručnosti a rozprávanie príbehov ako nástroj osobnostného rastu? Ako môžete v tejto oblasti zlepšiť aj svoje vlastné digitálne zručnosti?

Zdroje dodatočných informácií

Ako určite viete, učenie je nikdy nekončiaca cesta, stále je toho viac, čo možno preskúmať! Ak chcete, môžete si pozrieť zdroje nižšie. Dúfame, že vám tieto videá a články pomôžu v prípade, že chcete vedieť viac o preformulovaní perspektívy a budovanie pozitívneho nastavenia mysle za každých podmienok! Veľa zdaru pri učení!

[A GROWTH Mindset vs. a FIXED Mindset With Mental Health](#)

[The Power of a Growth Mindset | Surbhi Sachdev |](#)

[TEDxManipalUniversityJaipur](#)

[The power of digital storytelling | Emily Bailin | TEDxSoleburySchool](#)

[Your powerful, changeable mindset - Stanford Report](#)

[Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk - Mayo Clinic](#)

[Growth Mindset | Teaching + Learning Lab \(mit.edu\)](#)

Modul 3

Vytváranie osobných triumfov: Komiksová cesta

Abstrakt

Tento modul podporuje kreatívne a umelecké prístupy k riešeniu problémov. Rozvíja vizuálne a naratívne schopnosti v rozprávaní príbehov a zlepšuje zručnosti v používaní digitálnych nástrojov na digitálne rozprávanie príbehov a tvorbu komiksov.

Účel:

Sprevádzanie účastníkov pri tvorbe vlastných komiksov, ktoré ilustrujú ich osobné skúsenosti s neúspechom a zlyhaním.

Zameranie:

kreativita a umelecký výraz, rozprávanie príbehov a komiksový dizajn, digitálna gramotnosť

Cieľ:

Účastníci si rozvinú tvorivosť a umelecký prejav prostredníctvom tvorby osobných komiksov.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Úvod do tvorby komiksového stripu:

Diskusia o základoch tvorby komiksového stripu.

Podpora tvorivosti a umeleckého vyjadrovania:

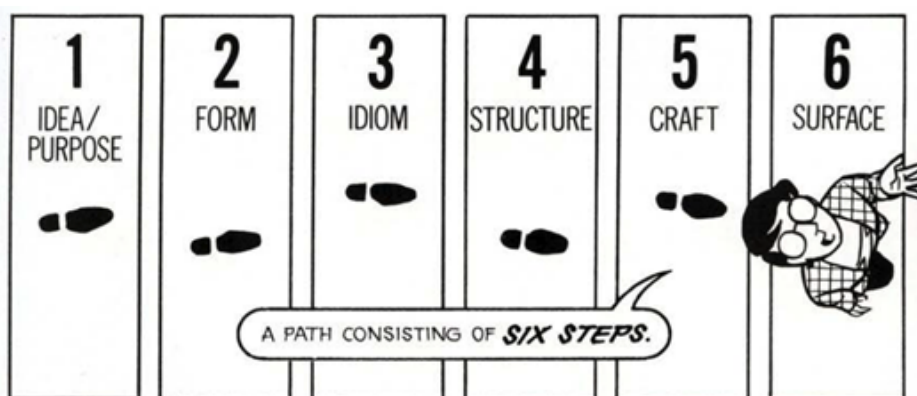
Skúmanie toho, ako tvorba komiksov podporuje kreativitu a umelecký výraz, vyjadrovanie.

Umenie rozprávania príbehov a komiksový dizajn:

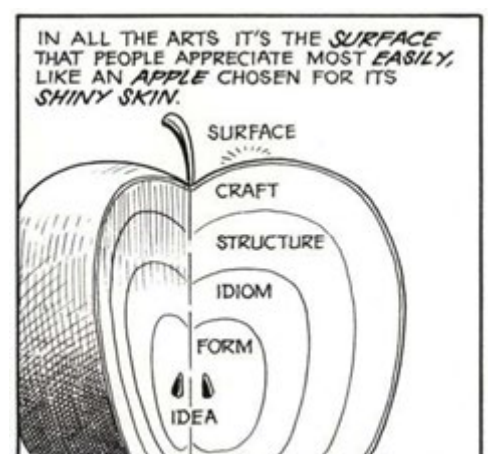
Diskusia o princípoch rozprávania príbehov v komiksoch.

Rozvoj digitálnych zručností:

Diskusia o rôznych digitálnych nástrojoch používaných pri tvorbe komiksov.



Source: McCloud, S. (1994)



Source: McCloud, S. (1994)

Odporúčané zdroje

McCloud, S. (1994). Understanding Comics: The Invisible Art. HarperPerennial.

Eisner, W. (2008). Comics and Sequential Art: Principles and Practices from the Legendary Cartoonist. W.W. Norton & Co.

Opis modulu

Vitajte v module Vytváranie osobných triumfov: Komiksová cesta. Teraz, keď sme pracovali na nastavení mysle a prestali vnímať neúspech ako strach, ale ako príležitosť, je čas prebudiť našu kreatívnu stránku. Tento modul sa zameriava na spojenie tvorby komiksov s osobnou reflexiou a využitie umeleckých a kreatívnych prístupov na riešenie problémov. Preskúmame, ako môže tvorba komiksov slúžiť ako nástroj na zamyslenie sa nad osobnými skúsenosťami a aplikovanie inovatívnych riešení výziev.

Prečo komiksy?

Komiksy sú dynamické médium, ktoré dokáže osloviť a zaujať mladých ľudí. Spájajú vizuálne umenie a rozprávanie príbehov, čím vytvárajú prítiažlivé a zrozumiteľné príbehy, s ktorými sa mladiství dokážu stotožniť. Vďaka umeleckému dizajnu komiksov a digitálnemu rozprávaniu príbehov môžeme získať zručnosti a vedomosti potrebné na nadviazanie kontaktu s mladými ľuďmi a ich posilnenie. V tejto časti preskúmame základy tvorby komiksových stripov a ich potenciál využiteľný na osobnú reflexiu a riešenie problémov.

Posilnenie a podpora

Táto časť prináša kvalitný vzdelávací obsah prispôsobený potrebám a očakávaniam pracovníkov s mládežou. Vizuálne rozprávanie príbehov je kľúčové pre rozvoj základných zručností a kompetencií mladistvých.

Efektívne stratégie

Poskytneme praktické stratégie, ktoré pomôžu mladým ľuďom zvládať negatívne vnímanie samého seba a obmedzujúce presvedčenia. Cieľom tohto modulu je poskytnúť nástroje, ktoré im pomôžu prekonať strach z neúspechu a naplno rozvinúť svoj potenciál.

Výstup

Po absolvovaní tohto modulu budete schopní pomôcť mladým ľuďom čeliť životným výzvam a prekonať strach z neúspechu. Tieto nové zručnosti ich nasmerujú k úspechu a šťastiu.

Hlavná časť

Úvod do tvorby komiksových stripov

Komiksový strip (pás) je séria ilustrácií s textom v bublinách a titulkoch, ktoré sú usporiadané do panelov s cieľom rozprávať príbeh a často ponúkajú zábavu a humor. Komiksové stripy sú často seriálové a boli obľúbené najmä v novinách a časopisoch v 20. storočí a začiatkom 21. storočia.

Komiksové stripy dokážu pútavo sprostredkovať príbeh vďaka inteligentným, emotívnym a originálnym dejovým líniam. Ich postavy môžu vyjadriť celý príbeh pomocou len niekoľkých slov v každom paneli a dokážu silným spôsobom odkomunikovať dôležité myšlienky a posolstvá.

Tvorba komiksov podnecuje tvorivosť, umožňuje experimentovanie s vizuálnymi technikami rozprávania a pomáha jednotlivcom rozvíjať vlastný umelecký štýl. Spojenie obrázkov a textu umožňuje mladým ľuďom vyjadriť zložité myšlienky a emócie vizuálne prítiažlivým spôsobom, čím získavajú efektívny prostriedok na sebavyjadrenie.

Navyše, tvorba komiksov podporuje spoluprácu, čím vytvára prostredie objavovania a učenia sa. Mladí ľudia si tak môžu vymieňať nápady, získavať spätnú väzbu a zdokonaľovať svoje umelecké zručnosti.

Základy vytvárania komiksového stripu

Ľudia milujú príbehy, vizuály a jasné farby; je v ľudskej prirodzenosti, že sa radi zabávame. To je dôvod, prečo sú komiksy tak veľmi rozšírené. Výhodou komiksových stripov je, že dokážu zároveň vzdelávať aj zabávať. Prostredníctvom vizuálov a jednoduchých dialógov zjednodušujú a vysvetľujú zložité témy. Tvorba komiksového stripu poskytuje jedinečný spôsob, ako sa jednotliviec môže hlboko zamyslieť nad svojimi osobnými skúsenosťami. Keď autori vyvíjajú postavy, dejové línie a dialógy, nevyhnutne čerpajú zo svojho vlastného života, vkladajú do svojich výtvorov prvky svojich myšlienok, emócií a spomienok.

Tvorba komiksového stripu má svoj proces; v tejto časti vysvetlíme šesť krokov jeho tvorby.

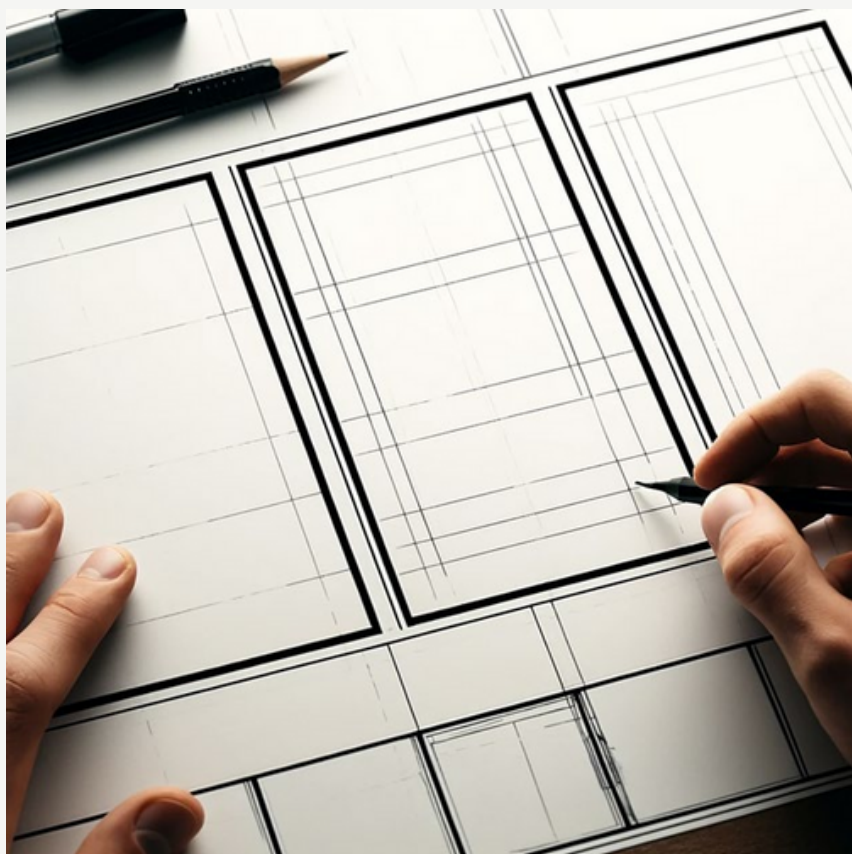
Krok 1: Rozvinutie komiksového nápadu

Každý komiksový strip potrebuje príbeh. Zamyslite sa nad začiatkom, stredom a koncom príbehu a vytvorte 3 panely. Premýšľajte nad postavami, prostredím, výrazmi tváre a dialógmi. Uistite sa, že každá časť príbehu obsahuje akciu a snažte sa o silný záver s nezabudnuteľnou pointou.

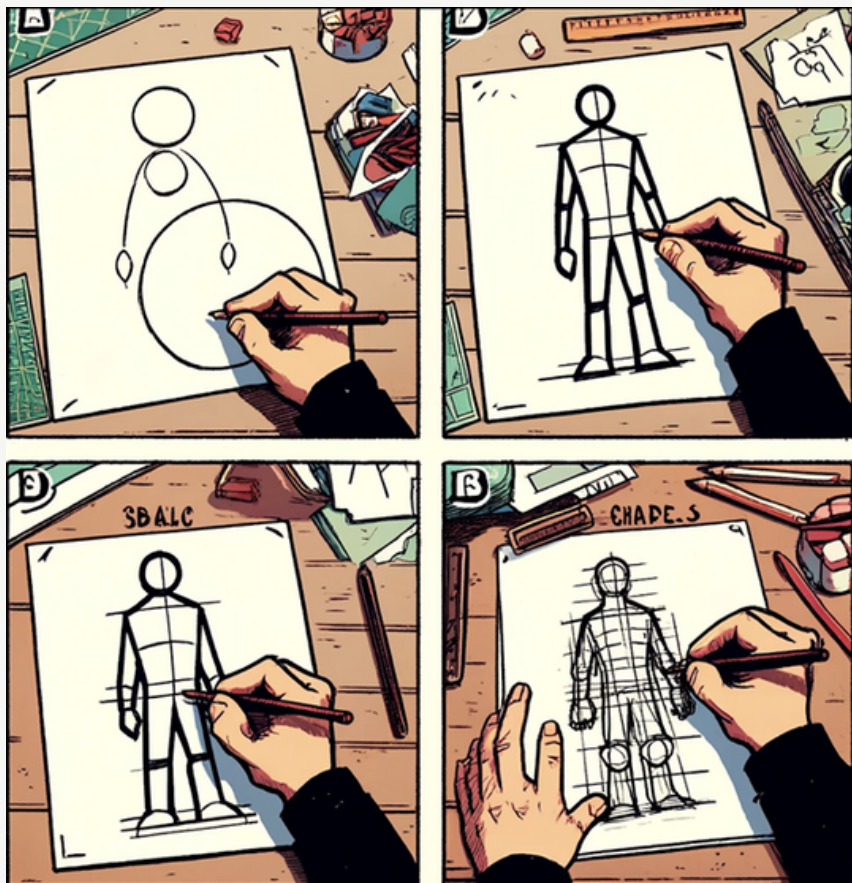


Krok 2:**Náčrt troch panelov**

Vezmite si čistý papier a pomocou ceruzky a pravítka nakreslite 3 rovnako veľké panely. Zvážte označenie miest pre rečové bubliny. Pre väčší priestor vytvorte panely dvojnásobne väčšie, než ste pôvodne plánovali.

**Krok 3:****Použitie základných tvarov pri kreslení**

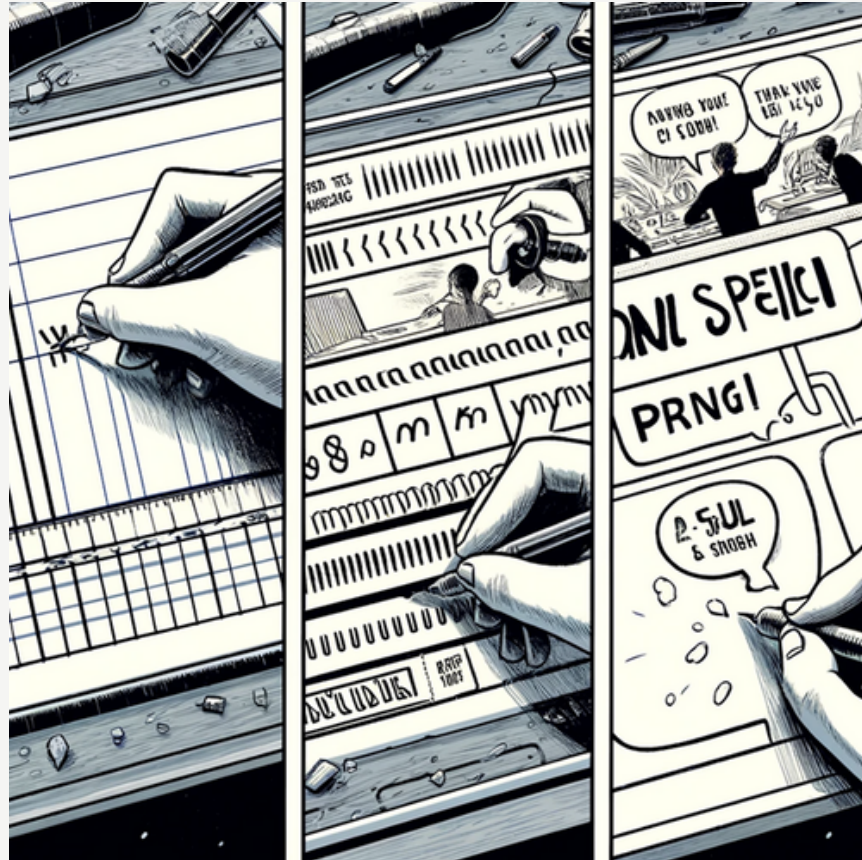
Grab a piece of plain paper and draw three equal-sized frames using a pencil and ruler. Consider marking where speech bubbles will go. For extra space, make the frames twice as big as initially desired.



Krok 4:**Pridanie textu a písma**

Vyplňte rečové bubliny dialógom a dôkladne skontrolujte pravopis.

Veľkosť písma môžete meniť podľa hlasitosti postavy – veľké písmená znamenajú krik, menšie zas šepot.

**Krok 5:****Vylepšenie detailmi**

Doplňte detaily postáv, výrazy tváre, línie pohybu a prvky pozadia, a to v každom paneli. Zvážte pridanie tieňov alebo zvýraznení, aby ste dosiahli vizuálnu hĺbku.



Krok 6: Prekreslenie komiksu

Keď ste s ceruzkovými náčrtmi spokojní, obtiahnite ich fixkou. Odstráňte všetky zostávajúce čiary a línie ceruzky, aby ste finálne dokončili váš komiksový strip.



Podpora tvorivosti a umeleckého vyjadrovania

Kreativita má silný vplyv na všetko, čo ľudia robia. Je to schopnosť vytvárať alebo rozpoznávať nápady, ktoré môžu byť užitočné pri riešení problémov, komunikácii s ostatnými či zábave. Ľudia sú motivovaní využívať kreativitu na vyjadrenie svojich myšlienok a hodnôt.

Tvorcovia komiksov majú úžasnú predstavivosť, ktorá im umožňuje cestovať vesmírom nápadov a následne prichádzať na nové – a to všetko sprostredkovať len na niekoľkých stranách. Kreatívne a umelecké prístupy v komiksoch ponúkajú inovatívne riešenia rôznych výziev tým, že povzbudzujú jednotlivcov k nekonvenčnému mysleniu a objavovaniu nových nápadov. Prostredníctvom tvorby komiksov môžu ľudia podporovať vlastnú predstavivosť a umelecké schopnosti, riešiť problémy z nových uhlov pohľadu. Vizuálna povaha komiksov umožňuje tvorcom sprostredkovať komplexné koncepty jednoduchým a pútavým spôsobom, ktorý uľahčuje komunikáciu a ich pochopenie.

Generovanie nápadov

Vytváranie nápadov je prirodzený proces – mozog tvorí rád. Generovanie nápadov vychádza z aktivovania prepojených konceptov a hľadania súvislostí medzi náhodnými podnetmi, čo umožňuje ľuďom myslieť kreatívne. Schopnosť mozgu myslieť rozlične a vytvárať nové spojenia medzi zdanlivo nesúvisiacimi ideami je úzko spätá s kreativitou a tvorivým myslením.

Kreslenie a tvorivosť

Kreslenie pomáha znižovať stres a má upokojujúce účinky. Zvyšuje kreativitu a predstavuje skvelý spôsob sebvýjadrenia, najmä pre mladých ľudí. Tvorba komiksov tak umožňuje mladým mozgom vyjadrovať sa slobodne prostredníctvom postáv, obrázkov a dizajnov, čím sa podporuje tvorivosť.

Princípy rozprávania príbehov v komiksoch

Jednou z najdôležitejších súčastí tvorby komiksu je rozprávanie príbehov. Komiksy, ako súčasť literatúry, sa spoliehajú na silné príbehy, ktoré rezonujú s čitateľmi. To, čo ľudí priťahuje ku komiksom, sú často postavami poháňané dejové línie s napínavými a bohatými zvratmi a zápletkami. Efektívne rozprávanie príbehov je kľúčové pre zapojenie čitateľov a efektívne sprostredkovanie myšlienok.

- Pochopenie toho, čo chce autor sprostredkovať čitateľom
- Upútanie čitateľa dostatočne na to, aby vydržal v čítaní príbehu až do konca

V prvom rade by mali autori myslieť na to, ako jasne odkomunikovať svoj príbeh. Jasnosť možno dosiahnuť pochopením hlavnej myšlienky diela: „Aké posolstvo alebo tému chcem sprostredkovať?“

Ďalším krokom je vytvorenie jasnej štruktúry. Dobrý príbeh má začiatok, stred (vyvrcholenie) a koniec. Komiksy môžu obsahovať napätie, prekvapenie alebo zvraty, ktoré možno dosiahnuť pomocou rôznych techník. Základným pravidlom však je „ukazovať, nie rozprávať“ – to znamená, že komiksy by mali využívať živé detaily podporované dialógmi na oživenie príbehu.

Aby ste si čitateľa príbehu udržali až do konca, je dôležité stanoviť cieľovú skupinu. Rôzne skupiny ľudí preferujú odlišné štýly. Keď autor určí cieľovú skupinu, môže svoj komiks prispôbiť jej záujmom.

Digitálne nástroje na tvorbu komiksov

Mnoho ľudí sa mylne domnieva, že na vytvorenie komiksu je potrebné ovládať maľbu alebo kreslenie. Dnes však existujú online aplikácie a softvéry, vďaka ktorým možno komiksy vytvárať na počítači alebo mobilnom zariadení aj bez kresliarskych zručností.

Pre online tvorbu komiksov je možnosť využiť softvér Adobe Illustrator. Adobe Illustrator je editor vektorovej grafiky a dizajnový program. Ide o platený softvér určený na kreslenie a dizajn. Osvojenie si práce v Adobe Illustrator môže chvíľu trvať, no umožňuje kresliť a vytvárať komiksy podľa vlastných predstáv.

DALL-E od ChatGPT

DALL-E funguje vďaka umelej inteligencii, ktorá dokáže vytvárať realistické obrázky a umelecké diela na základe textového popisu. Je súčasťou ChatGPT. Pri tvorbe komiksov môže DALL-E generovať komiksové panely podľa zadaného opisu.

Comic Factory

Comic Factory je program umelej inteligencie navrhnutý špeciálne na tvorbu komiksov. Používateľ zadá popis scén a Comic Factory vygeneruje obrázky. Autor si môže vybrať z viacerých komiksových štýlov a meniť celkový vzhľad komiksu.

Tvorba komiksov je nielen zábavná, ale aj kreatívna činnosť, ktorá umožňuje rozprávať príbehy, vzdelávať a inšpirovať prostredníctvom originality a inovácie. Proces tvorby zahŕňa štruktúrované kroky – od vývoja nápadu až po finálny produkt. Pochopenie princípov rozprávania príbehov je kľúčové pre vytvorenie pútavého komiksu. V súčasnej dobe je navyše tvorba komiksov prístupnejšia vďaka systémom umelej inteligencie ako Comic Factory, DALL-E či digitálnemu kresleniu v programe Adobe Illustrator.

Užitočné odkazy

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSyEQPqSWuk>

<https://www.proquest.com/openview/bdfc4d7b97634fffecb89ca848c9e533/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

<https://www.domestika.org/en/courses/3327-storytelling-for-comics-explore-action-and-perspective>

<https://www.98thpercentile.com/blog/the-power-of-storytelling-and-design-in-comic-strips/>

<https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-craft-compelling-story-balances-creativity>

Modul 4

Prepísanie odolnosti: Techniky rozprávania príbehov pre triumf

Abstrakt

Tento modul je navrhnutý tak, aby rozvíjal schopnosť vytrvalo nasledovať ciele napriek výzvam a zotaviť sa z neúspechov. Poskytuje štruktúrovaný prístup k identifikácii, riešeniu problémov a usmerňuje účastníkov pri stanovovaní dosiahnuteľných cieľov, ktoré pomáhajú prekonať strach.

Účel:

Naučenie techniky rozprávania príbehov, ktoré posilňujú odolnosť prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov.

Zameranie:

vytrvalosť a odolnosť, riešenie problémov, stanovovanie cieľov

Cieľ:

Účastníci sa naučia techniky rozprávania príbehov, ktoré posilňujú odolnosť. Využijú ich na tvorbu príbehov odolnosti.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie vytrvalosti a odolnosti:

Diskusia o koncepte vytrvalosti a odolnosti.

Stratégie efektívneho riešenia problémov:

Preskúmanie rôznych stratégií riešenia problémov.

Dôležitosť stanovovania cieľov:

Diskusia o dôležitosti stanovovania dosiahnuteľných cieľov

Digitálne rozprávanie príbehov:

Prístup v 7 krokoch.

Odporúčané zdroje

Analyzujte umelecké diela zo zbierky [MoMA](#), ktoré zobrazujú odolnosť, použite Microsoft Sway na prezentáciu.

Použitie metafor a techník rozprávania príbehov na podporu odolnosti u detí. ([apa.org](#))

Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*.

Lambert, J., & Hessler, B. (2018). *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community* (5th ed.). Routledge.

Miller, C. (2018). *Digital Storytelling: A Creator's Guide to Interactive Entertainment*. Routledge.

Opis modulu

Po pochopení toho, ako môže tvorba komiksov slúžiť ako nástroj na reflexiu osobných skúseností a hľadanie inovatívnych riešení problémov, sa teraz zameriame na ďalšiu dôležitú tému.

Tento modul skúma vzájomne prepojené vlastnosti odolnosti a vytrvalosti, ktoré umožňujú jednotlivcom prekonávať výzvy a efektívne dosahovať svoje ciele. Odolnosť je vnímaná ako zručnosť (nie len vlastnosť), ktorá zahŕňa schopnosť spamätať sa z nepriaznivých situácií, prispôbiť sa zmenám a rásť prostredníctvom prekážok. Na druhej strane, vytrvalosť predstavuje odhodlanie pokračovať napriek prekážkam, udržiavať si sústredenie a motiváciu na dosiahnutie úspechu.

Modul sa začína strategickým riešením problémov, čo je nevyhnutný aspekt odolnosti a vytrvalosti. Schopnosť riešiť problémy je kľúčová pri stanovovaní cieľov, pretože umožňuje identifikovať prekážky, vyvinúť stratégie a prispôbiť sa meniacim sa okolnostiam.

Stanovovanie cieľov je vnímané ako zásadná súčasť odolnosti a vytrvalosti, pričom dôraz sa kladie na SMART ciele: S - specific (špecifické), M - measurable (merateľné), A - achievable (dosiahnuteľné), R - relevant (relevantné) a T - time-bound (časovo ohraničené).

Modul tiež zdôrazňuje úlohu a dôležitosť rozprávania príbehov pri budovaní odolnosti a vytrvalosti. Prostredníctvom 7-krokového modelu digitálneho rozprávania príbehov podľa Joea Lamberta sa naučíme, ako môže rozprávanie príbehov posilniť emocionálnu odolnosť.

Hlavná časť

Odolnosť a vytrvalosť

Odolnosť a vytrvalosť sú kľúčové zručnosti, ktoré umožňujú jednotlivcom prekonať ťažkosti a dosiahnuť svoje ciele. Odolnosť, najmä emocionálna odolnosť, pomáha ľuďom spamätať sa z neúspechov a prispôbiť sa zmenám. Vytrvalosť poháňa jednotlivcov v pokračovaní v úsilí aj napriek prekážkam. Obe zručnosti sú neoddeliteľnou súčasťou riešenia problémov, pretože umožňujú efektívnu navigáciu cez výzvy a umožňujú nájsť najlepšie riešenia.

Stratégie riešenia problémov

Riešenie problémov je proces založený na stratégiách, ktorý umožňuje nachádzať efektívne riešenia prekážok pomocou analýzy, logického myslenia, kreativity a tímovej spolupráce.

Stratégia riešenia problémov má 6 krokov:

1. Definovanie problému: Začína sa jasným vymedzením daného problému. Pri riešení problému je dôležité určiť, kto je doň zapojený, aká je jeho hlavná príčina, kde a kedy k nemu došlo a prečo ovplyvňuje pracovné procesy.
2. Brainstorming možných riešení: S jasne sformulovaným problémom je možné vygenerovať čo najviac potenciálnych riešení. Robte to najprv tak, aby ste ich v tejto fáze príliš neanalyzovali.
3. Zváženie všetkých alternatív: Tretím krokom v procese riešenia problémov je hodnotenie jednotlivých možných riešení, pričom berieme do úvahy relevantné faktory, ako sú náklady, procesy, časový rámec a zainteresované strany.
4. Výber riešenia: Zužovanie výberu a rozhodovanie o najlepšom postupe. Ak je to potrebné, je dôležité konzultovať rozhodnutie s relevantnými zainteresovanými stranami.
5. Realizácia riešenia: Implementácia zvoleného riešenia, sledovanie priebehu procesu a využívanie nástrojov na monitorovanie problémov na analýzu neočakávaných výziev, to všetko je súčasťou tohto kroku.
6. Hodnotenie výsledku: Po implementácii riešenia je potrebné analyzovať jeho efektivitu. Treba zvážiť faktory, ako sú dodržanie očakávaného časového rámca, využitie zdrojov, získané ponaučenia, prípadné komunikačné nedostatky a potreba zmien v systéme alebo organizácii, aby sa predišlo podobným problémom v budúcnosti.

Stanovovanie cieľov

Stanovovanie cieľov sa týka schopnosti jednotlivca sústrediť svoje myšlienky, emócie a správanie na dosiahnutie určitého cieľa.

Proces stanovovania cieľov je založený na koncepte SMART cieľov—teda cieľov, ktoré sú špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené. Definovanie týchto kritérií poskytuje jasný plán, ako dosiahnuť požadovaný výsledok.

SMART ciele

SMART je akronym, ktorý slúži ako návod na efektívne stanovenie cieľov. Aby boli ciele jasné a dosiahnuteľné, mali by spĺňať nasledujúce kritériá:

- **Specific - špecifické** (simple - jednoduché, sensible - rozumné, significant - významné).
- **Measurable - merateľné** (meaningful - zmysluplné, motivating - motivujúce).
- **Achievable - dosiahnuteľné** (agreed - dohodnuté, attainable - dosiahnuteľné).
- **Relevant - relevantné** (reasonable - opodstatnené, realistic resourced - realisticky zaistené, results-based - s výsledkami).
- **Time-bound - časovo ohraničené** (time-based - časovo založené, time-limited - časovo obmedzené, time/cost limited - obmedzené časom/nákladmi, timely - dobre načasované, time-sensitive - časovo citlivé).

SMART kritéria

S | Specific - špecifické

Čo chcete dosiahnuť? Čo budete robiť?

M | Measurable - merateľné

Aké údaje použijete na zhodnotenie, či ste cieľ splnili?

A | Achievable - dosiahnuteľné

Ste si istí, že to dokážete? Máte na to potrebné schopnosti a zdroje?

R | Relevant - relevantné

Je cieľ v súlade s vaším tímom alebo organizáciou? Prečo je výsledok dôležitý?

T | Time-bound - časovo ohraničené

Aký je termín splnenia cieľa?

Implementácia SMART cieľov pomáha pri stanovovaní realistických cieľov. Stanovovanie cieľov, spolu s riešením problémov, je zručnosť, ktorá vedie k odolnosti—schopnosti zvládať neúspechy a pokračovať v ceste za úspechom. Táto odolnosť je nevyhnutná nielen v živote, ale aj v umeleckej tvorbe a tvorbe komiksov.

Rozprávanie príbehov a odolnosť

Formovanie sociálnych vzťahov a prepájanie sa s ľuďmi prostredníctvom zdieľaných skúseností posilňuje psychologickú odolnosť napriek tomu, že týchto ľudí nepoznáme dobre.

Takéto spojenia môžeme vytvárať vizuálne a prepojiť ich s príbehmi. Najlepší spôsob, ako si ľudia rozvíjajú emocionálnu odolnosť, je zapájanie sa do príbehov, ktoré si vytvárajú v mysli, namiesto spoliehania sa len na jednu skúsenosť alebo vnímania problémov ako izolovaných udalostí.

Rozprávanie príbehov o šťastí, pohode a sebavedomí môže pomôcť ľuďom zmeniť vlastnú perspektívu a prestať vnímať určité ťažkosti neprimerane negatívne. V náročných situáciách nám príbehy pomáhajú vyvodiť si nové závery a hľadať rôzne cesty, ktoré nás posúvajú vpred.

Rozprávanie príbehov je zároveň sociálnym nástrojom, ktorý podporuje vzájomné porozumenie prostredníctvom spoločných skúseností, uľahčuje skupinové rozhodovanie o možných riešeniach a nakoniec posilňuje odolnosť.

Joe Lambert, priekopník digitálneho rozprávania príbehov, definoval sedem hlavných prvkov digitálneho rozprávania príbehov. Cieľom digitálneho rozprávania je pomôcť autorom objaviť silu ich vlastných slov. Využitím tejto metódy môžu autori položiť pevné základy pre svoj digitálny príbeh.

- **Vlastníctvo svojich myšlienok:** Ujasnite si hlavnú myšlienku svojho príbehu a jej význam. Akým spôsobom odráža váš príbeh vašu identitu?
- **Vlastníctvo svojich emócií:** Identifikujte emocionálny tón príbehu a vyberte si, ktoré emócie chcete sprostredkovať.
- **Hľadanie kľúčového momentu:** Definujte rozhodujúci okamih, ktorý vystihuje hlavnú myšlienku vášho príbehu.
- **Vizuálne predstavenie svojho príbehu:** Opíšte scény a momenty obrátov. Ako môžu vizuálne prvky a zvuk podporiť váš príbeh?
- **Počutie vlastného príbehu:** Použite nahraný hlas rozprávača na sprostredkovanie emócií. Príbeh doplňte zvukmi a hudbou na obohatenie tejto skúsenosti rozprávania príbehu.
- **Zostavenie príbehu:** Usporiadajte jednotlivé prvky, akými sú scenár, storyboard a vizuálne komponenty, aby príbeh pôsobil celistvo.
- **Zdieľanie príbehu:** Zamyslite sa nad vývojom svojho príbehu, jeho cieľovou skupinou a účelom, aby bol čo najefektívnejší v rozličných podmienkach prezentovania.



Odolnosť a vytrvalosť sú kľúčové vlastnosti, ktoré pomáhajú jednotlivcom prekonávať nepriaznivé situácie a dosahovať svoje ciele. Odolnosť umožňuje človeku zotaviť sa z výziev a prispôbiť sa zmenám, zatiaľ čo vytrvalosť poháňa jednotlivcov pokračovať v úsilí napriek prekážkam. Obe vlastnosti sú neoceniteľné pri riešení problémov, pretože vedú človeka strategickým procesom definovania problémov, hľadania riešení a rozhodného konania. Stanovovanie cieľov, riadené princípmi SMART (špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné, časovo ohraničené), poskytuje jasnú cestu k úspechu. Okrem toho, rozprávanie príbehov je silným nástrojom na rozvoj odolnosti, pretože spája ľudí prostredníctvom zdieľaných skúseností a inšpiruje ich k novým pohľadom na svet.

Užitočné odkazy

<https://cygnus-extra.co.uk/blog/seven-steps-to-digital-storytelling/>

https://paws.wcu.edu/ncluke/digital_literacy/sevenelementsdigitalstory_answers.htm

<https://www.commonsensemedia.org/articles/what-is-perseverance>

<https://www.alden-mills.com/blog/the-true-meaning-of-perseverance>

<https://www.notion.so/blog/problem-solving-steps>

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

<https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals>

Modul 5

Hrdinovia medzi nami: Čerpanie inšpirácie z komiksových postáv

Abstrakt

V tomto transformačnom module spájame svet komiksových postáv so skutočnými príbehmi o úspechu, pričom povzbudzujeme účastníkov, aby prijali pozitívne nastavenie mysle a vnímali neúspechy ako krok k rastu. Kombinovaním komiksov a digitálneho rozprávania príbehov vytvárame dynamický vzdelávací zážitok.

Účel:

Čerpanie inšpirácie z komiksových postáv, ktoré čelili neúspechom, a to prostredníctvom tvorby komiksu.

Zameranie:

pozitívne nastavenie mysle/myslenie a preformulovanie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast

Cieľ:

- Naučiť sa prijať pozitívne nastavenie mysle preskúmaním príbehov komiksových postáv a skutočných hrdinov, ktorí čelili neúspechom.
- Pochopiť koncept pozitívneho nastavenia mysle na osobnostný rast
- a pozorovať jeho aplikáciu vo fiktívnych aj reálnych scenároch.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Úvod do komiksových postáv, ktoré čelili neúspechom

Adaptácia pozitívneho nastavenia mysle

Čerpanie inšpirácie z komiksových postáv

Rozvoj pozitívneho nastavenia mysle na osobnostný rast:

Diskusia o tom, ako pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast komiksových postáv môže inšpirovať účastníkov k rozvoju rovnakého nastavenia mysle. Dôraz by mal byť kladený na to, že schopnosti a situácie sa dajú zlepšiť úsilím a učením.

Odporúčané zdroje

Teaching Comics « The Center for Cartoon Studies

After the Fall (How Humpty Dumpty Got Back Up Again) podľa autora Dan Santat

Opis modulu

Čo robí superhrdinu superhrdinom? Je to oblek, plášť, špeciálne pomôcky? Alebo je to túžba pomáhať druhým? Sú to samotné super-schopnosti? Pravdou je, že superhrdinovia sú aj medzi nami – obyčajní ľudia bez mimoriadnych darov, bez ega vyplývajúceho zo „super-schopnosti“ a bez všetkých rekvizít, ktoré sú bežne spojené s maskovanými bojovníkmi proti zločinu.

Skutočná super-schopnosť spočíva v schopnosti prekonať sámeho seba. Najväčší boj v živote je boj so sebou samým – so svojimi slabosťami, pokušeniami a obavami – zo zlyhania (Čo sa stane, ak neuspejem?) rovnako ako z úspechu (Ak uspejem, zvládnem vyššie nároky, očakávania?). Pravdou je, že potenciál ostane nevyužitý, pokiaľ ho človek nezačne rozvíjať a nenaučí sa prijímať aj neúspechy.

V tomto module sa naučíme, ako rásť a prekonávať nezdary, a to pomocou príkladov komiksových a skutočných hrdinov.

Hlavná časť

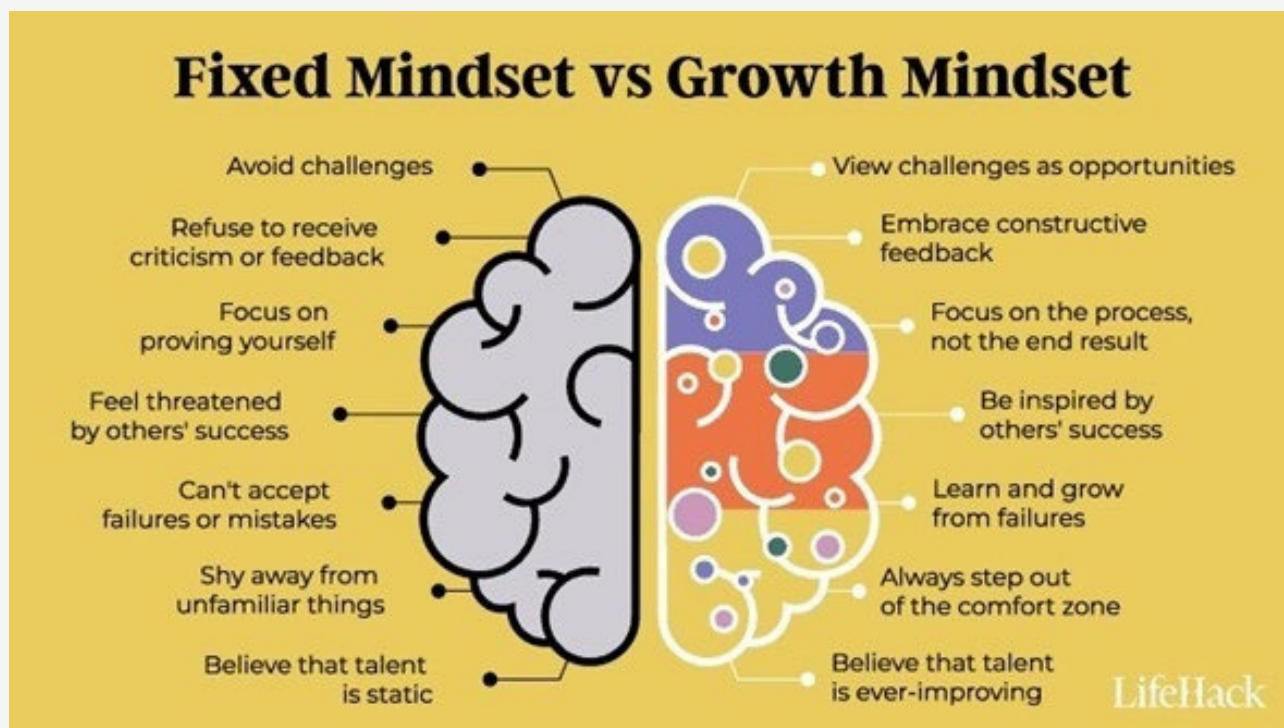
Prekážka je cestou:

Stať sa hrdinom cez prekonávanie neúspechu

Neúspech má mnoho podôb. Jednou z nich je strata. Väčšina ľudí vníma stratu ako osobné zlyhanie, pretože podlieha ilúzii, že vždy mohli urobiť niečo viac. Je to obzvlášť silné, keď k strate dôjde v detstve. Deti často preberajú zodpovednosť za to, čo sa deje ich rodičom alebo blízkym, aj keď to v skutočnosti nie je ich bremeno. Preto je trauma z detstva, spôsobená utrpením niekoho blízkeho, často vnímaná ako osobné zlyhanie – a neschopnosť vyrovnať sa s touto traumou v dospelosti sa stáva druhým zlyhaním. Ľudia si tak berú za vinu udalosti, ktoré nemajú pod kontrolou, a potom sa obviňujú za to, že ich nedokážu prekonať.

V skutočnosti však nie vždy je neúspech v našich rukách a niekedy je dokonca nevyhnutný. Čím sme starší, tým viac strácame – ľudia odchádzajú z nášho života, domáce zvieratá zomierajú, prichádzame o detskú nevinnosť, môžeme stratiť dôveru v ľudí či dokonca v seba samých. Postupne si uvedomujeme, že jedným z najväčších umení v živote je umenie upustiť od vecí – nechať ľudí a veci odísť, dovoliť si nechať odísť aj starú verziu seba samého, aby sme sa mohli posunúť ďalej. Bez straty nie je pokrok, bez tragédie nie je múdrosť a bez zlyhania niet skutočnej sily.

Nastavenie mysle na osobnostný rast



Source: lifehack.org

Spôsob, ako premeniť náš strach z neúspechu na veľkú silu, je osvojiť si **nastavenie mysle na osobnostný rast**: postoj vnímania prekážky ako nevyhnutnú súčasť pokroku a neúspechy ako stavebné kamene na ceste k zlepšovaniu sa. Ako už bolo vysvetlené v module 2, nastavenie mysle na osobnostný rast je presvedčenie, že sa môžeme zlepšovať – že sa skutočne môžeme poučiť zo svojich chýb. Navyše, je postoj, ktorý vníma neúspech ako nášho najväčšieho učiteľa. Otázka teda nezní, či prepadneme alebo uspejeme v teste. To, na čom skutočne záleží, je to, ako na neúspech v teste zareagujeme. Môže sa človek zmeniť? To je otázka, ktorú si musíme položiť. Môžem sa naozaj zmeniť a rásť? Som skutočne kapitánom svojej duše alebo som len list zmietaný vetrom, pasívne sledujúci svoju prchavú existenciu? Loď bez kormidla a plachty, len plavidlo pre dušu, vydané napospas živlom?

Ak sa naozaj chcete rozvíjať, mali by ste aktívne vyhľadávať situácie, ktoré predstavujú výzvu, riziko chyby, možnosť zlyhania – aby ste sa mohli učiť. Ako sa hovorí: „Lod' je v prístave v bezpečí, ale na to nebola postavená.“ Chyby sú životodarnou silou našej existencie.

Samozrejme, nastavenie mysle na osobnostný rast si vyžaduje, aby ste odložili svoje ego a uprednostnili svoj osobnostný rozvoj. Namiesto dokazovania, akí skvelí ste teraz (čo väčšinou vedie len k tomu, že robíte to, v čom už ste dobrí), sa sústreďte na to, akí skvelí môžete byť. Nie je to jednoduché – v skutočnosti je to mýtická výprava.

Cesta hrdinu

Vo svojej prelomovej knihe „The Hero with a Thousand Faces“ kulturológ Joseph Campbell opisuje typ príbehu, ktorý sa objavuje takmer vo všetkých kultúrach sveta – forma príbehu, ktorá sa znova a znova opakuje v mýtoch a legendách na všetkých kontinentoch. Je to príbeh, ktorý metaforicky opisuje univerzálny boj človeka, snahu nájsť zmysel a rásť. Tento vzorec sa nazýva Cesta hrdinu.



Source:

<https://blog.reedsy.com/guide/story-structure/heros-journey/>

Na začiatku príbehu je hrdina obyčajný človek, žijúci obyčajný život v relatívne bezpečnom a neohrozujúcom prostredí. Je to nudná, no bezpečná existencia, ktorá síce zabezpečuje prežitie, ale neposkytuje skutočný rast. V „Star Wars“ vidíme Luka Skywalkerera ako obyčajného farmárskeho chlapca, ktorý pomáha svojej tete a strýkovi, robí každý deň to isté a sníva o dobrodružstvách; v „Levom kráľovi“ („The Lion King“) je Simba dedičom zvieracej ríše, no ako levíča sa smie pohybovať len na bezpečných územiach pod prísnyim dohľadom svojho učiteľa Zazua; v „Hobitovi“ žije Bilbo Baggins v pohodlí svojej diery v zemi („V určitej podzemnej nore býval jeden hobit.“ – úvodná veta knihy, ktorá podľa Tolkiena prišla k nemu vo sne, hoci ani nevedel, kto alebo čo je to hobit). Bilbo si vychutnáva jedlo, pitie a hrdo vyhlasuje, že nikdy nebol na žiadnom dobrodružstve.

Druhou fázou Cesty hrdinu je výzva na dobrodružstvo. Hrdinovi sa naskytne príležitosť – šanca opustiť svoj život, zahodiť status quo a vykročiť do neznáma. Zaujímavé je, že hrdina spočiatku túto výzvu odmieta – lákavé bezpečie je príliš príťažlivé a komfort, akokoľvek nudný, je ťažké opustiť. V Hobitovi zaklope na Bilbove dvere čarodejník Gandalf a pozve ho na dobrodružstvo, ktoré Bilbo okamžite odmietne.

Keď hrdina odmietne vykročiť zo svojej komfortnej zóny, prichádza nečakaná udalosť. Často ide o drastický, traumatický, tragický moment, ktorý zničí bezpečie a pohodlie hrdinovho života, takže mu nezostáva iná možnosť, než vydať sa na cestu. Farma Luke Skywalkerera je vypálená, jeho teta a strýko sú mŕtvi; Bruce Wayne vidí vraždu svojich rodičov, čím sa končí jeho detstvo a začína jeho premena na Batmana a chráni tých, ktorí sa nevedia ochrániť sami.

Peter Parker, váhajúci, ako použiť svoje pavúčie schopnosti, prežíva smrť strýka Bena – traumatizujúcu udalosť, ktorú si kladie za vinu, no ktorá mu dá zmysel, cieľ a zodpovednosť; Simba prichádza o otca Mufasu – tragédia, za ktorú sa cíti byť vinný. Avšak práve prostredníctvom smútku a bolesti dospieva a stáva sa mocným levom, ktorý bojuje za to, v čo verí, oslobodzuje svoje kráľovstvo od tyranie svojho strýka.

Smútok sa mení na silu, tragédia na odolnosť, bolesť na odvahu. Ale len vďaka práci, vytrvalosti a viere, že sa môžeme zlepšiť – že pokrok je naším právom od narodenia. Ako sa vravieva „Ver sám sebe“ – avšak skutočná viera v seba nepramení z predstierania vlastnej dokonalosti – takzvaného prístupu „predstieraj, kým sa ti to nepodarí,“ ale zo získavania skutočných kvalít a zručností. Z učenia.



Aby sa človek mohol učiť, potrebuje učiteľa. Preto sa v ďalšej fáze cesty hrdinu objaví mentor: Obi-Wan Kenobi a neskôr majster Yoda trénujú Luka Skywalker v umení Sily; Timon a Pumba učia Simbu, ako si jednoducho užívať život deň po dni, a tým mu pomáhajú premeniť smútok na radosť, zatiaľ čo Rafiki, paviání šaman, mu ukáže, že sila jeho otca v ňom žije naďalej a že má odkaz, za ktorý sa oplatí bojovať („Ó áno, minulosť môže bolieť. Ale ako to vidím ja, môžeš pred ňou utekať...alebo sa z nej poučiť.“).

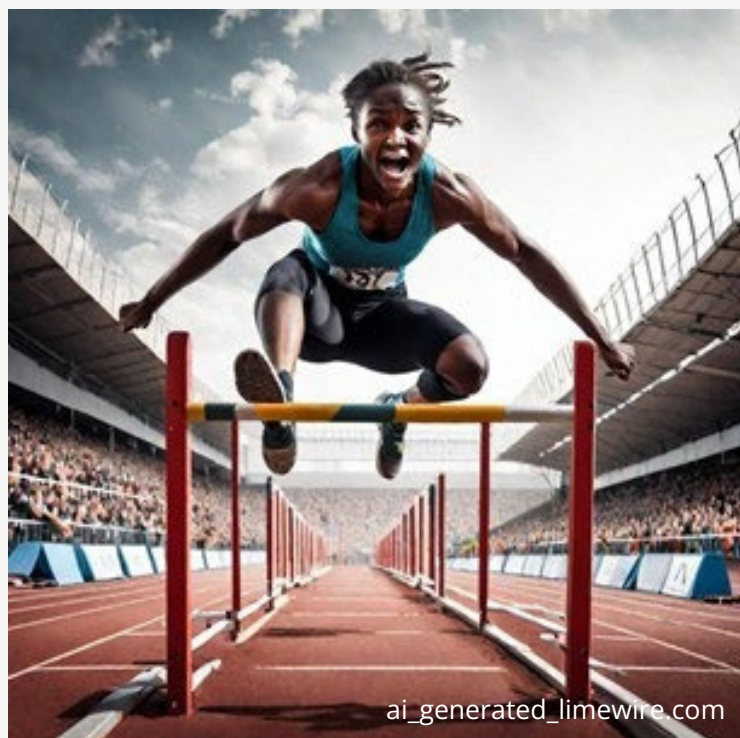
Všetci poznajú pojem „guru“ – duchovného sprievodcu. Počuli ste už ale pojem „bódhisattva“? V budhizme je táto bytosť „priateľ na ceste“ – človek, ktorý vie niečo, čo vy nie a jednoducho kráča po vašej životnej ceste, chvíľu vás učí, až kým sa vaše cesty nerozídu. Všeci môžeme byť navzájom svojimi bódhisattvami, pomáhať si rásť, niekedy už len tým, že ideme osobným príkladom. Sme si navzájom neúmyselnými učiteľmi, mali by sme si to uvedomiť, aby sme sa mohli učiť vzájomné lekcie a zároveň učiť iných zodpovedne.



ai_generated_limewire.com

Aj po počiatočnom zlyhaní, tréningu a transformácii bude hrdina čeliť výzvam. Aby dokázal svoju motiváciu, musí prekročiť prah. Prah, kde naňho čaká Strážca Prahu. Strážca Prahu je skúška – príležitosť pre hrdinu ukázať, ako veľmi chce pokračovať vo svojom hľadaní, aby dokázal, že je pripravený. Predtým, než sa J.K. Rowlingová stala celosvetovou ikonou ako autorka Harryho Pottera, musela prejsť rokmi manželského násillia, depresií, chudoby (objednala si šálku kávy v kaviarni a celý deň tam písala, pretože si nemohla dovoliť kúrenie vo svojom byte), ako aj odmietnutím za odmietnutím od vydavateľov. Michael Jordan bol ako druhák vyradený zo školského basketbalového tímu, pretože napriek svojej vášni pre tento šport ho tréner považoval za príliš malého a neschopného. Práve toto odmietnutie však poháňalo Jordanovo odhodlanie zlepšiť sa a dokázať svoju hodnotu ako hráča.

Je dôležité rozpoznať týchto Strážcov Prahu v našich životoch. Kedykoľvek sa rozhodnete zmeniť status quo, vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, budete čeliť výzvam. Začnete cvičiť jógu a už v prvom týždni si natiahnete sval. Pridáte sa na kurz verejného vystupovania, aby ste prekonalí svoj strach z pódia a keď príde váš čas hovoriť, flash disk s vašou PowerPoint prezentáciou zlyhá – takže musíte improvizovať.



Nech sú tieto príklady akokoľvek všedné, sú rovnako dôležité ako napríklad drak, ktorého musí hrdina poraziť, aby dokázal svoju hodnotu. Tie malé neúspechy, sklamanie, trapasy, nepohodlie, ktoré zažívame každý deň – draci sú všade okolo nás a musíme si uvedomiť, že sú to len príležitosti na rast a budovanie seba samého. Opakom – existencia bez neúspechu – je žiadna existencia. Predstavte si golfovú hru, ktorú vyhráte tým, že pri každom údere trafíte jamku na prvý pokus – zakaždým hole-in-one. Prečo by ste pokračovali v hraní? Prečo by ste robili čokoľvek, keby neexistovalo ani najmenšie riziko, že to pokazíte?

Napokon vedzte, že dokonalosť je ilúziou. Etymologicky toto slovo pochádza z latinského „perfecti“, čo znamená „kompletný, dokončený“. Ak by sme logiku tohto pôvodu doviedli do nevyhnutného záveru, museli by sme uznať, že ľudská bytosť nemôže byť dokonalá, pokiaľ jej život nie je ukončený. Inými slovami, pokiaľ dýchate, ste z definície nedokonalí. Máte priestor rásť. Priestor meniť sa.

Priestor na chyby. Priestor na učenie a rozvíjanie svojho skutočného potenciálu. Zenoví buddhisti tento koncept znázorňujú symbolom nedokončeného kruhu.

Sme nedokončeným kruhom – našťastie!



Modul 6

Stojíme zjednotení: Spoločné prekonávanie výziev

Abstrakt

Tento modul je navrhnutý na podporu kultúry spolupráce a vzájomnej podpory medzi účastníkmi. Využitím moci digitálneho rozprávania príbehov si klademe za cieľ rozvíjať zručnosti v poskytovaní a prijímaní konštruktívnej spätnej väzby, čím vytvárame prostredie, v ktorom sa mladí ľudia môžu spoliehať jeden na druhého a vyhľadávať pomoc od rovesníkov alebo mentorov.

Účel:

Vytvorenie podporujúceho a spolupracujúceho prístupu prostredníctvom skupinových aktivít digitálneho rozprávania príbehov.

Zameranie:

dynamika spätnej väzby, podporné a spolupracujúce nastavenie mysle, hľadanie podpory

Cieľ:

- Naučiť sa dôležitosť spolupráce a vyhľadávania podpory prostredníctvom skupinových aktivít.
- Rozvíjať zručnosti v poskytovaní a prijímaní konštruktívnej spätnej väzby v spolupracujúcom prostredí.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie dôležitosti spolupráce

Diskusia o dôležitosti vyhľadávania podpory

Vytvorenie podporujúceho nastavenia mysle na spoluprácu

Opis modulu

*„Spojiť sa je začiatok, zostať spolu je pokrok a spolupracovať je úspech.“
- Henry Ford*

Čo to znamená spolupracovať? Ako môžeme vytvárať spolupracujúce a podporné prostredie? Ako môžeme využiť silu kolektívnej múdrosti na prekonanie výziev?

Vitajte v Module 6, kde sa ponoríme do sveta spolupráce a podpory. Využijeme silu digitálneho rozprávania príbehov, vybudujeme zručnosti poskytovania a prijímania konštruktívnej spätnej väzby. Predstavíme podporujúce prostredie, v ktorom sa mládež môže spoliehať na seba navzájom a hľadať pomoc u rovesníkov alebo mentorov.

Dosiahneme to prostredníctvom viacerých prístupov.

Najprv preskúmame dôležitosť spolupráce a to, ako môže byť kľúčová pri prekonávaní strachu z neúspechu a zlyhania. Potom sa ponoríme do stratégií na rozvíjanie podporného a spolupracujúceho nastavenia mysle medzi mládežou, s ktorou pracujeme. Následne rozviníme zručnosti v poskytovaní a prijímaní konštruktívnej spätnej väzby v spolupracujúcom prostredí. Nakoniec pochopíme dôležitosť hľadania podpory a vybavíme sa stratégiami, ako podporovať toto správanie medzi mladými ľuďmi.

Každá interakcia je príležitosťou na spoluprácu, každá spätná väzba – príležitosť na rast.

Hlavná časť

Čo to znamená spolupracovať?

Spolupráca je proces, pri ktorom jednotlivci alebo skupiny spoločne pracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Zahŕňa zdieľanie nápadov, zdrojov a zodpovedností. V spolupracujúcom prostredí sú jedinečné schopnosti a perspektívy každého člena oceňované a prispievajú k celkovému úspechu projektu (Duhigg, 2016). Spolupráca však nie je len o dosahovaní cieľov, ale aj o vzájomnom učení, budovaní vzťahov a vytváraní komunity.

Spolupráca zohráva kľúčovú úlohu pri prekonávaní strachu zo zlyhania a neúspechu. Keď sa zodpovednosť za úspech alebo neúspech rozdelí medzi viacerých ľudí, zmierňuje sa individuálny tlak a obavy zo zlyhania (Salas, Sims, & Burke, 2005).

Spolupráca tiež umožňuje ľuďom učiť sa z chýb druhých a pochopiť, že neúspech je súčasťou procesu učenia, nie niečím, čoho sa treba báť (Bandura, 1977). Navyše, spolupracujúca skupina poskytuje podporu. Vedomie, že máme pri sebe ľudí, ktorí nám pomôžu a podržia nás, znižuje strach a posilňuje sebavedomie (Cutrona & Russell, 1990).

Budovanie podporujúceho a spolupracujúceho nastavenia mysle

Aby sme podporili spoluprácu v skupinových aktivitách, je dôležité vytvoriť prostredie, ktoré oceňuje rozmanitosť, podporuje otvorenú komunikáciu a udržiava vzájomný rešpekt. Niekoľko kľúčových stratégií zahŕňa:

- **Jasne definované úlohy a povinnosti:** Vďaka jasnému rozdeleniu úloh sa eliminuje neistota a strach zo zlyhania, pretože každý vie, čo sa od neho očakáva.
- **Podpora otvorenej komunikácie:** Povzbudzujte členov skupiny, aby voľne zdieľali svoje myšlienky a nápady. Vytvorte bezpečný priestor, v ktorom sa každý cíti komfortne pri vyjadrovaní svojich názorov, myšlienok, nápadov a obáv. Otvorená komunikácia môže viesť k inovatívnym riešeniam a posilňuje vzťahy v rámci skupiny.
- **Povzbudenie vzájomného rešpektu a podpora:** Vytvorte prostredie, v ktorom sú všetky myšlienky cenené a príspevky každého jednotlivca uznávané. Okrem toho rozvíjajte kultúru, v ktorej sú všetci členovia povzbudzovaní k vzájomnej podpore, najmä v náročných časoch.

- To možno dosiahnuť prostredníctvom teambuildingových aktivít, pravidelných kontrolných stretnutí a vytvárania podporného prostredia. Vzájomný rešpekt a podpora zlepšujú spoluprácu a odolnosť členov skupiny, čím podporujú spoluprácu a inkluzívne prostredie.
- **Poskytnite konštruktívnu spätnú väzbu:** Konštruktívna spätná väzba je nevyhnutná pre rast a zlepšenie, pretože pomáha zdokonaľiť zručnosti a riešiť oblasti vyžadujúce zlepšenie. Povzbudzujte dospelých, aby sa zapájali do rešpektujúcej a podporujúcej výmeny spätnej väzby, čím podporíte neustále učenie a rozvoj zručností v rámci skupiny.
- **Ocenenie prínosu každého člena:** Uznatie a ocenenie jedinečných talentov a prínosov každého člena tímu zvyšuje morálku a podporuje pocit spolupatričnosti. Toto uznanie posilňuje sebavedomie jednotlivcov a ich vieru vo vlastné schopnosti, čo zohráva kľúčovú úlohu pri prekonávaní strachu zo zlyhania. Keď je prínos každého člena cenený, vedie to k angažovanejšiemu a produktívnejšiemu tímu (Larson, Walker, & Pearce, 2005).
- **Oslava úspechov:** Uznávajúte a oslavujete úspechy skupiny. To môže zvýšiť morálku a podporiť priateľské vzťahy medzi členmi skupiny (Cutrona & Russell, 1990).

Pochopením významu spolupráce a jej efektívnym uplatňovaním v skupinových aktivitách podporujeme podporné a spolupracujúce myslenie, čím posilňujeme mladých ľudí v prekonávaní strachu zo zlyhania, zmene ich pohľadu na chyby a zvládání následkov neúspechu (Pange, 2022; Rutta & Mwasiagi, 2020).

Poskytovanie a prijímanie konštruktívnej spätnej väzby

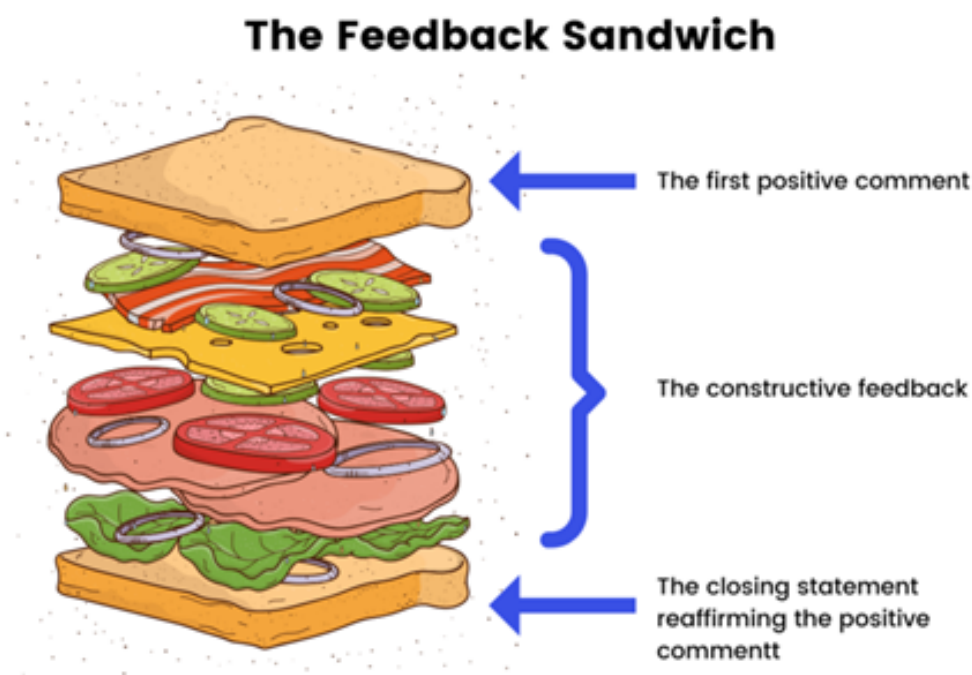
Poskytovanie užitočnej spätnej väzby môže byť zložité. Je dôležité nájsť rovnováhu medzi vyjadrením svojich myšlienok a ohľaduplnosťou k pocitom druhej osoby. Predtým, než poskytnete spätnú väzbu, zamyslite sa, či skutočne chcete človeku pomôcť zlepšiť sa. Ak sa cítite nahnevane alebo chcete iba prejsť moc, možno by bolo lepšie venovať čas reflexii vlastných pocitov namiesto poskytovania spätnej väzby.

Ak je vaším skutočným zámerom pomôcť, riadte sa týmito tipmi, aby bola vaša spätná väzba užitočná a správne prijatá.

Ako efektívne poskytovať spätnú väzbu?

- **Začnite pozitívne:** Začnite spätnú väzbu niečím dobrým. To pomáha nastaviť príjemnú atmosféru a dáva tvorcovi vedieť, čo robí správne.
- **Vyberte si kľúčové body:** Nepokúšajte sa pokryť všetko. Zamerajte sa iba na najdôležitejšie časti príbehu alebo komiksu, ako sú dej, postavy, vizuál alebo jazyk.
- **Hovorte o diele:** Udržujte spätnú väzbu zameranú na dielo, nie na osobu. Namiesto vravenia: „Nemáš jasnú dejovú líniu,“ povedzte: „Dejová línia by mohla byť jasnejšia.“
- **Vyvážte ju:** Poskytnite kombináciu pozitív a oblastí na zlepšenie. Vyzdvihnite silné stránky, akými sú skvelé postavy alebo pôsobivá vizuálna stránka. Navrhnite spôsoby, ako dielo ešte vylepšiť.

- **Konkrétnosť:** Ak navrhujete zmenu, uveďte jasné príklady. Namiesto - „Zlepši dialóg“ môžete povedať: „Postavy by v tejto scéne mohli prejavíť viac emócií.“
- **Zostaňte v realite:** Držte sa spätnej väzby na veci, ktoré sa dajú skutočne zmeniť. Nemá zmysel kritizovať niečo, čo je mimo kontroly tvorcu.
- **Láskavosť:** Pamätajte, že tvorca do tohto vložil veľa práce. Preto svoju spätnú väzbu podávajte s láskavosťou a rešpektom, zamerajte sa na to, aby ste mu pomohli zlepšiť sa.
- **Stojte si za svojou spätnou väzbou:** Používajte výroky v prvej osobe, aby bolo jasné, že ide o váš osobný pohľad. Namiesto „Každému bude dejový zvrát pripadať prekvapivý“ povedzte „Mne prišiel dejový zvrát prekvapivý.“
- **Použite sendvičovú metódu:** Vložte konštruktívnu kritiku medzi dve pozitívne poznámky. Pomôže to udržať spätnú väzbu vyváženú a pozitívnu.



Príklad

Vrchná vrstva (pozitívny komentár):

- „Veľmi sa mi páčilo, ako si postupne rozvinul osobnosť hlavnej postavy v priebehu príbehu.“
- „Tvoj umelecký štýl je jedinečný a dodáva príbehu hĺbku.“

Vnútro (konštruktívna kritika alebo spätná väzba):

- „Jedným z mojich návrhov by bolo zlepšiť tempo v strednej časti. Pôsobila trochu spomalene a myslím si, že skrátenie niektorých scén by pomohlo udržať dynamiku.“
- „Dialógy sú pútavé, ale všimol som si niekoľko miest, kde by mohli byť stručnejšie. Možno by stálo za to odstrániť niektoré zbytočné vysvetlenia, aby príbeh plynul hladšie.“

Spodná vrstva (pozitívne posilnenie):

- „Celkovo je tvoj štýl rozprávania pútavý a má veľký potenciál. S úpravami tempa a dialógov by mohol byť ešte fascinujúcejší.“
- „Tvoj umelecký talent vyniká v každom paneli a teším sa, ako budeš ďalej rozvíjať svoj štýl. Len tak ďalej!“

Ako efektívne prijímať spätnú väzbu?

- **Dobre počúvajte:** Nechajte osobu dokončiť myšlienku. Nielenže počúvajte, ale skutočne vnímajte. Z rozhovoru získate viac, ak sa sústredíte na pochopenie, nielen na odpovedanie.
- **Dávajte pozor na svoje reakcie:** Vaša reč tela a tón hlasu hovoria veľa. Snažte sa sústrediť sa a vyhnite sa znudenej alebo roztržitej mimike. Ukážte, že si ich slová vážite.
- **Otvorenosť:** Pripravte sa vypočuť si nové myšlienky a odlišné pohľady. Často existuje viac spôsobov na to, ako niečo urobiť, môžete sa naučiť niečo nové.
- **Plné pochopenie:** Uistite sa, že rozumiete, čo vám hovoria, a to ešte predtým, než odpoviete. Ak je niečo nejasné, spýtajte sa. Zopakujte kľúčové body, aby ste sa uistili, že ste ich pochopili správne. Ak ste v skupine, vypočujte si názory všetkých predtým, než odpoviete.
- **Premyslite si to:** Dajte si čas na zváženie spätnej väzby. Zamyslite sa nad tým, čo by to pre vás znamenalo, keby ste ju prijali alebo ignorovali. Potom sa rozhodnite, čo s ňou urobíte. Ak si nie ste istý, získajte ďalší názor.
- **Následok:** Existuje mnoho spôsobov, ako na spätnú väzbu reagovať. Môžete jednoducho zapracovať ich návrhy, môžete sa opäť porozprávať o spätnej väzbe či ukázať upravenú verziu svojej práce.

Potenciálne výzvy a stratégie na ich prekonanie:

Perspektíva 15 - 19-ročných

- **Strach z odmietnutia alebo odsúdenia:** V tomto veku sú tínedžeri veľmi vnímaví na svoje sociálne postavenie. Strach z odmietnutia alebo odsúdenia zo strany rovesníkov im môže brániť v tom, aby vyhľadali pomoc alebo sa aktívne zapájali do spoločných aktivít. Stratégia: Vytvorte podporné a neodsudzujúce prostredie. Podnecujte otvorenú komunikáciu a uistujte tínedžerov, že ich myšlienky a pocity sú opodstatnené a dôležité. Podporujte kultúru rešpektu a porozumenia, v ktorej sú prínosy každého jednotlivca oceňované.
- **Nerovnomerná účasť:** Pri spolupráci sa môže stať, že niektorí tínedžeri budú dominovať v diskusii alebo úlohách, zatiaľ čo iní sa budú držať v úzadí kvôli hanblivosti či neistote. To môže viesť k nerovnováhe v skupinovej dynamike a brániť efektívnej spolupráci. Stratégia: Stanovte jasné úlohy a zodpovednosti v skupine. Podporujte aktívnu účasť všetkých členov a zabezpečte, aby mal každý priestor na vyjadrenie. Pravidelne rotujte úlohy, aby si každý mohol vyskúšať rôzne aspekty spolupráce.
- **Nedorozumenia v komunikácii:** Nedorozumenia môžu viesť ku konfliktom, neefektívnej spolupráci a problémom pri hľadaní podpory. Môžu vzniknúť v dôsledku nejasných pokynov, domnienok alebo rozdielov v štýloch komunikácie. Stratégia: Podporujte jasnú a efektívnu komunikáciu. Povzbudzujte tínedžerov, aby otvorene a úprimne vyjadrovali svoje myšlienky a pocity. Poskytujte jasné pokyny a očakávania, nabádajte ich, aby sa v prípade nejasností pýtali a žiadali o vysvetlenie.

- **Nedostatok dôvery:** Dôvera je kľúčovou zložkou efektívnej spolupráce a hľadania podpory. Bez dôvery môžu tínedžeri váhať so zdieľaním svojich myšlienok, prijímaním rizík alebo spoliehaním sa na iných. Stratégia: Budujte dôveru v skupine. To možno dosiahnuť prostredníctvom aktivít na budovanie tímu, otvorenej a úprimnej komunikácie a preukazovaním spoľahlivosti a konzistencie. Vyjadrujte ocenenie za úsilie každého a oslavujte úspechy spoločne.
- **Strach zo závislosti:** Niektorí tínedžeri môžu odolávať hľadaniu podpory, pretože sa boja stať sa závislými od iných. Môžu veriť, že by mali zvládnuť všetko sami. Stratégia: Normalizujte hľadanie pomoci a zdôraznite jeho výhody. Uvedte príklady úspešných ľudí, ktorí hľadajú pomoc od iných. Posilnite myšlienku, že každý občas potrebuje pomoc, že hľadanie podpory je znakom sily, nie slabosti.

Vyhľadávanie podpory: Sila, nie slabosť

Hľadanie podpory od iných je kľúčovým aspektom odolnosti a riešenia problémov. Zahŕňa to rozpoznanie - kedy je pomoc potrebná a odvahu požiadať o ňu. Hľadanie podpory môže zmierniť stres, poskytnúť nové perspektívy a podporiť pocit spolupatričnosti.



Výskumy ukázali, že jednotlivci, ktorí hľadajú podporu, zvyčajne dosahujú lepšie akademické a sociálne výsledky. (Newman, 2011)

Je pravdepodobnejšie, že dosiahnu svoje ciele, majú vyššie sebavedomie a menej často zažívajú stres a vyhorenie. (Karabenick & Newman, 2006)

Tu sú niektoré stratégie pre pracovníkov s mládežou, ako podporiť toto správanie medzi mladými ľuďmi:

- **Hľadanie podpory:** Uistite ich, že žiadosť o pomoc nie je známkou slabosti, ale sily. Podelte sa o príbehy a príklady úspešných ľudí, ktorí hľadali pomoc, keď ju potrebovali. Týmto spôsobom môžete normalizovať toto správanie a pomôcť im cítiť sa pohodlnejšie, keď to urobia aj oni sami. (Zeldin, Christens & Powers, 2013)
- **Poskytnite zdroje:** Poskytnite informácie o tom, kde a ako hľadať pomoc. Môže to zahŕňať zdroje v rámci školy alebo komunity, ako aj online zdroje. Poskytnutie správnych zdrojov a podpory môže významne zvýšiť ochotu adolescentov hľadať pomoc. (Harvard Graduate School of Education, 2020)
- **PositivePsychology.com:** Táto stránka ponúka komplexného sprievodcu prekonávaním strachu z neúspechu. Pokrýva rôzne aspekty, vrátane pochopenia strachu, bežných symptómov, psychologických teórií a fascinujúcich výskumných zistení. Sprievodca tiež poskytuje praktické stratégie na prekonanie tohto strachu.
- **Psychology Today:** Ich článok s názvom „Ako prekonať strach z neúspechu“ ponúka päť jednoduchých spôsobov, ako odstrániť strach z neúspechu na ceste k úspechu. Je to stručné čítanie s konkrétnymi krokmi, ktoré môžu byť užitočné.

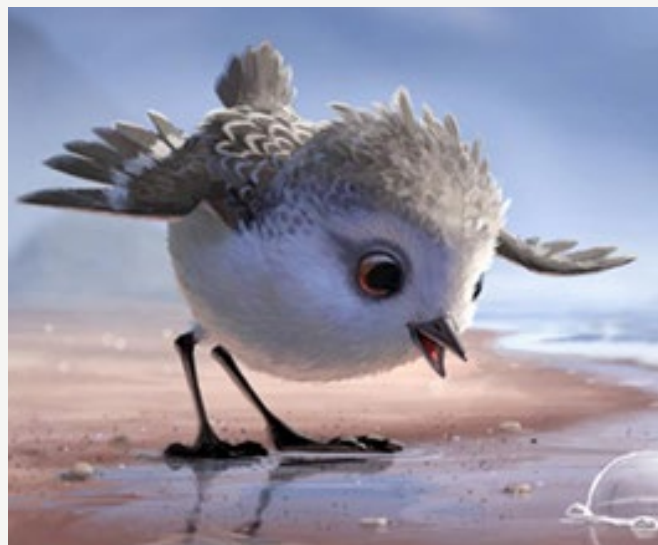
- **Zvážte preskúmanie týchto dvoch kníh:**

1. „Mindset: The New Psychology of Success” od Carol S. Dweck: Táto kniha sa zameriava na silu nastavenia mysle na osobnostný rast a na to, ako ovplyvňuje našu schopnosť vysporiadať sa s neúspechom.
2. „The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You’re Supposed to Be and Embrace Who You Are” od Brené Brown: Hoci nie je výhradne o strachu z neúspechu alebo zlyhania, táto kniha sa zaoberá zraniteľnosťou, seba-lútosťou a prijímaním nedokonalostí — všetky tieto faktory sú nevyhnutné na prekonanie strachu.

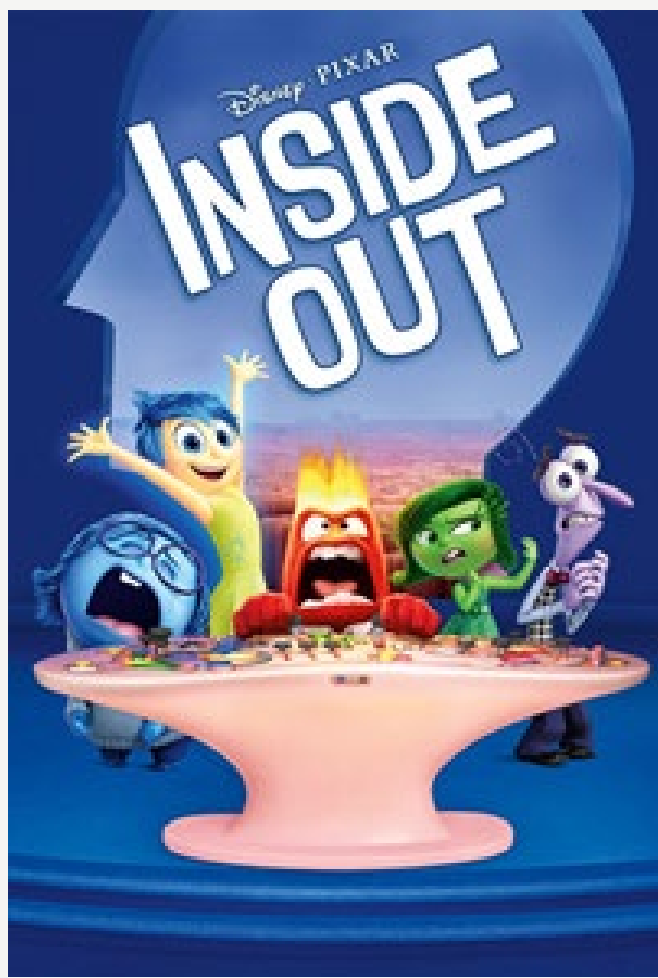
- **Vzor:** Ukážte mladým ľuďom, že je v poriadku požiadať o pomoc. Tým, že to sami urobíte, keď je to vhodné. Vzory zohrávajú významnú úlohu pri formovaní postojov a správania dospelých. Keď pracovníci s mládežou modelujú správanie spojené s hľadaním pomoci, môže to mladých ľudí motivovať k tomu, aby to robili aj oni sami. (Edumentors, 2021)

Zdroje dodatočných informácií

Krátky animovaný film od Pixaru „Čvirik“ („Piper“ - 2016) - dojímavý animovaný krátky film od štúdia Pixar Animation Studios. Tento film, režírovaný Alanom Barillalom, nádherne ilustruje tému prekonávania strachu. Príbeh sa sústreďuje na mláďa pobrežníka, ktoré sa musí postaviť svojmu strachu z vĺn, aby si našlo potravu. Počas svojej cesty si uvedomuje hlavnú myšlienku filmu: jediný spôsob, ako prekonať strach, je čeliť mu. „Čvirik“ získal uznanie kritikov a na 89. ročníku udeľovania cien Akadémie vyhral Oscara za najlepší animovaný krátky film.



„V hlave“ („Inside Out“ - 2015): Hoci sa tento film od Pixaru priamo nezaobera strachom zo zlyhania a neúspechu, skúma emócie a mechanizmy zvládania náročných situácií. Ukazuje, ako emócie ako strach, radosť, smútok, hnev a odpor ovplyvňujú naše rozhodnutia. Film zdôrazňuje dôležitosť uvedomovania si a vyjadrovania emócií, hľadania podpory a pochopenia toho, že je v poriadku cítiť sa zraniteľne.



Odporúčané zdroje

Le Cunff, A.-L. (n.d.). Constructive criticism: how to give and receive feedback. Ness Labs. Retrieved from: <https://nesslabs.com/constructive-criticism-give-receive-feedback>

University of Waterloo, Centre for Teaching Excellence. (n.d.). Receiving and giving effective feedback. Retrieved from: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/receiving-and-giving-effective-feedback>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*.

Cutrona, C. E., & Russell, D. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*.

Duhigg, C. (2016). What Google Learned From Its Quest to Build the Perfect Team. *The New York Times Magazine*.

Dworkin, J., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26.

Edumentors (2021). *The Importance of Role Models in Education*.

Harvard Graduate School of Education (2020). *Supporting Teenagers in a Pandemic*.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational researcher*, 38(5), 365-379.

Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (2006). Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts. Psychology Press.

Larson, R. W., Walker, K. C., & Pearce, N. (2005). A comparison of youth-driven and adult-driven youth programs: Balancing inputs from youth and adults. *Journal of Community Psychology*, 33(1), 57-74.

Newman, B. (2011). The importance of seeking support. *Journal of Clinical Psychology*.

Pange, A. (2022). The use of comics in teaching and learning. *Journal of Education and Learning*.

Rutta, M., & Mwasiagi, W. (2020). Digital Storytelling: A Tool for Teaching and Learning in the YouTube Generation. *Middle School Journal*.

Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Is there a "Big Five" in Teamwork? *Small Group Research*.

Zeldin, S., Christens, B. D., & Powers, J. L. (2013). The psychology and practice of youth-adult partnership: Bridging generations for youth development and community change.

American Journal of Community Psychology.

Modul 7

Transformačné oblúky: Osobnostný rast v komiksoch

Abstrakt

Tento modul sa zameriava na osvojenie si pozitívneho prístupu, vnímanie neúspechov ako príležitostí na učenie a flexibilitu pri prispôsobovaní stratégií podľa situácie. Podporuje osobnostný rast prostredníctvom tvorby transformačných oblúkov v komiksoch.

Účel:

Pochopenie osobnostný rast prostredníctvom transformačných oblúkov v komiksoch.

Zameranie:

sebauvedomenie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast, prispôsobivosť

Cieľ:

- Účastníci vytvoria vlastný koniec pre komiks alebo osobný príbeh.
- Preskúmajú, ako rôzne rozhodnutia môžu viesť k odlišným výsledkom.
- Zdôraznia rolu prispôsobivosti a rozhodnutí v osobnostnom raste.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie transformačných oblúkov v komiksoch

Diskusia o osobnostnom raste a prekonávaní strachu z neúspechu

Adaptácia pozitívneho pohľadu na život

Pochopenie nastavenia mysle na osobnostný rast

Odporúčané zdroje

[How to practice effectively...for just about anything - Annie | TED-Ed](#)

Opis modulu

„Nikdy nie je neskoro byť, čím si mal byť.“ - George Eliott

Ako rastie človek? Aké faktory vedú k transformácii? Čo robíme, aby sme premenili negatívne skúsenosti v našich životoch na dary, naše obavy na odvahu, našu slabosť na silu?

Vitajte v module 7, kde sa naučíme to, ako preformulovať našu realitu, rozvíjať flexibilitu a prispôsobivosť a naučiť sa myslieť a vidieť svet tak, ako to robia schopní improvizátori. Zároveň sa naučíme, ako sa zapojiť do spolupracujúceho digitálneho rozprávania príbehov.

Dosiahneme to viacerými spôsobmi. Najprv sa naučíme a precvičíme 3 hlavné princípy improvizačného divadla: „Prijímaj a buduj“ (tiež známe ako „Accept and Build“ alebo „Yes, and...“ - „Áno, a...“); **„Prines tehlu, nie katedrálu“ („Bring a brick, not a cathedral“)** a **„Nasleduj svoj strach“ („Follow your fear“)**. Adaptácia týchto princípov ešte viac posilní naše nastavenie myslenie na rast a schopnosť vidieť každú prekážku ako príležitosť. Následne preskúmame transformačné oblúky v príbehoch komiksových postáv, ako aj v našich vlastných príbehoch, objavíme, ako rôzne voľby môžu viesť k alternatívnym výsledkom.

Každá transformácia je výsledkom nespočetného množstva volieb, veľkých i malých, ale ešte dôležitejšie sú naše postoje a reakcie na udalosti, ktoré sú mimo našu kontrolu.

Každá sekunda je príležitosťou, každá voľba – nová cesta.

Hlavná časť

Improvizačné divadlo nás môže toho veľa naučiť o rozprávaní príbehov, seba prijatí, raste a čelení našim obavám, výzvam. V tomto module sa naučíme a precvičíme jeho tri hlavné princípy a aplikujeme ich na digitálne rozprávanie príbehov.

Prijímaj a buduj

„Prijímaj a buduj“ (tiež známe ako „Accept and Build“ alebo „Yes, and...“ - „Áno, a...“) je základný princíp v improvizačnom divadle, ktorý učí prijímať a budovať na základe príspevkov ostatných.

Povzbudzuje účastníkov, aby uznávali nápady svojich spolupracovníkov divadla - spoluhercami, potom pridali svoje vlastné príspevky na ďalší rozvoj scény alebo príbehu.

V improvizačnom divadle, keď herec začína scénu vyhlásením alebo akciou, jeho partner v scéne odpovedá **„Áno, a...“**. Tento súhlas naznačuje prijatie výroku predstaveného iniciátorom a následné pridanie novej informácie alebo perspektívy na posun scény vpred. Tento postup pri spolupráci podporuje tvorivosť, spontánnosť a tímovú prácu medzi hercami, čo vedie k pútavým a nepredvídateľným predstaveniam.

Najdôležitejšie je, že tento princíp sa vzťahuje aj na jednotlivca.

Čo sa vám život prinesie, prijmite to a zistite, ako na tom ďalej stavať; namiesto boja a odporu voči udalostiam, ktoré nemôžete ovplyvniť (čo vedie len k frustrácii), vnímajte realitu ako dar a využívajte ju na pohyb vpred.

V skutočnom živote možno princíp „Áno, a...” aplikovať na zlepšenie komunikácie, spolupráce, riešenia problémov a osobnostného rastu v rôznych kontextoch:

- **Aktívne počúvanie a empatia:** Namiesto okamžitého odmietnutia alebo kritizovania nápadov a názorov iných ľudí, aktívne počúvajte a uznajte ich príspevky, a to tým, že poviete „Áno.” Týmto naznačíte prijatie, potom na to nadviažte svojimi myšlienkami alebo návrhmi („a”). Toto sa týka aj vašich vlastných nápadov, pohľadov a myšlienok! Využívaním tohto princípu sa stanete osobou prijímajúcou a empatickou aj voči sebe.
- **Tímová práca a spolupráca:** Využívanie techniky „Áno, a...” pri práci v skupine rozvíja podporujúce a inkluzívne prostredie. Podporujte brainstormingové stretnutia, kde sa každý nápad prijíma a rozvíja, a to bez ohľadu na to, ako neštandardný sa môže na začiatku zdať.
- **Riešenie konfliktov:** Praktizovanie metódy „Áno, a...” v situáciách nesúhlasu alebo konfliktu môže pomôcť deeskalovať napätie a podporiť konštruktívny dialóg. Namiesto okamžitého vyvrátenia iného pohľadu uznajte ich perspektívu („Áno”) a potom ponúknite svoje vlastné poznatky alebo riešenia („a”), aby ste našli spoločnú pôdu alebo dosiahli riešenie spoločne.
- **Tvorivosť a inovácie:** Prijatie prístupu „Áno, a...” vytvára kultúru inovácií a kreativity. Buďte osobou otvorenou novým nápadom a ochotnou skúmať rôzne možnosti. Toto umožňuje jednotlivcom a tímom prichádzať s novými riešeniami výziev a objavovať príležitosti na rast.

- **Osobnostný rast a rozvoj:** Aplikácia princípu „Áno, a“ v každodenných interakciách môže podporiť aj osobnostný rast a rozvoj. Byť otvorený novým skúsenostiam, pohľadom a príležitostiam umožňuje jednotlivcom rozšíriť svoje obzory, učiť sa od ostatných a neustále sa vyvíjať.

Celkovo princíp „Prijímaj a buduj“ povzbudzuje jednotlivcov, aby pristupovali k interakciám a situáciám s otvorenosťou, flexibilitou a ochotou spolupracovať. Učením sa, praktizovaním a prijímaním tohto princípu sa účastníci rozvinú v tvorivosti, flexibilitu, prispôsobivosti a otvorenosti voči nečakanému, čím zlepšia svoju schopnosť čeliť strachu zo zlyhania a neúspechu.

Prines tehlu, nie katedrálu

„Prines tehlu, nie katedrálu“ („Bring a brick, not a cathedral“) je princíp, ktorý zdôrazňuje dôležitosť zamerania sa na malé, postupné kroky, namiesto toho, aby sme sa snažili vytvoriť veľkolepé alebo zložité scény naraz. Tento princíp učí, že k skutočnému rastu nedochádza hneď a zároveň povzbudzuje hercov, aby na príspevkoch ostatných postupne stavali, pridávali malé detaily a vyvíjali ich, čím vytvoria súdržný a pútavý príbeh. V improvizácii môže pokus o vytvorenie „katedrály“ – komplexnej alebo zložitej scény – hneď od začiatku viesť k zmäteniu, preťaženosti a nekonzistencii – veľmi podobne ako keď sa snažíme vykonať obrovskú zmenu v našom živote. Namiesto toho sú herci povzbudzovaní, aby sa zamerali na budovanie „tehly“ – jednoduché, zvládnuteľné prvky, ktoré prispievajú k celkovej štruktúre scény. Herci môžu vytvoriť silný základ, na ktorom sa dá postaviť úspešné a pútavé predstavenie zameraním sa na malé, významné interakcie a detaily.

V skutočnom živote možno princíp „Prines tehlu, nie katedrálu“ aplikovať v rôznych kontextoch na podporu produktivity, tvorivosti a udržateľnej transformácie:

- **Osobnostný rozvoj:** Pri sledovaní osobných alebo profesionálnych rastových cieľov sa zamerajte na malé zlepšenia v priebehu času. Namiesto toho, aby ste sa snažili dosiahnuť veľkú transformáciu za jednu noc, zaviazte sa k postupnému pokroku tým, že budete podnikat' malé kroky smerom k vlastným cieľom. Oslávte každé malé víťazstvo na tejto ceste, týmto prispějete k vlastnému rozvoju.
- **Tvorivosť a inovácia:** Pri brainstormingu alebo riešení problémov začnite s jednoduchými konceptmi alebo riešeniami a postupne ich rozširujte. Vyhnite sa tomu, aby ste sa hneď nenechali pohltiť snahou o dokonalosť alebo príliš zložité riešenia.
- **Budovanie vzťahov:** Pri budovaní vzťahov s ostatnými sa zamerajte na pestovanie malých, významných interakcií a spojení. Namiesto toho, aby ste sa snažili ohromiť alebo zasypať druhých veľkolepými gestami alebo zložitými prejavmi, uprednostnite úprimnú komunikáciu, empatiu a vzájomné porozumenie. Tieto malé prejavy láskavosti a spojenia môžu položiť základy pre hlbšie, významnejšie vzťahy v priebehu času. Tento princíp sa vzťahuje aj na vzťah so samým sebou.

Celkovo princíp „Prines tehlu, nie katedrálu“ povzbudzuje jednotlivcov, aby sa zamerali na malé, neustále kroky smerom k vlastným cieľom - namiesto toho, aby sa nechali pretážiť veľkosťou vlastných túžob. Prijatím tohto prístupu môžu jednotlivci kultivovať odolnosť, tvorivosť a trpezlivosť a naučiť sa vážiť si a užívať si malé kroky, ktoré vedú k veľkým transformáciám.

Nasleduj svoj strach

*„Chyby sú príležitosťami, preto by sme mali bežať
oproti nim s otvorenou náručou.” - Chris Mead*

„Nasleduj svoj strach“ („Follow your fear“) is a core principle in improvisational theatre that encourages performers to embrace uncertainty and step out of their comfort zones. It suggests that instead of avoiding or suppressing feelings of fear or discomfort, performers should acknowledge and explore them, as they often lead to moments of authenticity, growth, and creativity on stage.

V improvizácii znamená nasledovanie strachu aktívne vyhľadávanie scén alebo vystúpení, ktoré vám spôsobujú nepohodlie alebo vás robia zraniteľnými. Tým, že sa postavíte týmto obavám vlastným čelom a začleníte ich do svojho vystúpenia, môžete objaviť nové príležitosti na spontánnosť, spojenie a rozprávanie príbehov. Tento princíp umožňuje hercom dôverovať svojim inštinktom, podstupovať riziká a úplne sa zapojiť do okamihu prítomnosti, čo vedie k dynamickejšim a pútavejším vystúpeniam.



V reálnom živote môže byť princíp „Nasleduj svoj strach“ aplikovaný v rôznych kontextoch na podporu osobného rastu, odolnosti a naplnenia:

- **Zvládanie výziev:** Keď sa ocitnete pred ťažkými alebo desivými situáciami, namiesto toho, aby ste sa im vyhýbali, čelíte im priamo. Uvedomte si, že nepohodlie a strach často sprevádzajú rast a transformáciu. Tým, že sa postavíte týmto pocitom a čelíte výzvam priamo, môžete vybudovať odolnosť, sebavedomie a zručnosti v riešení problémov.
- **Skúmanie nových príležitostí:** Opustenie vlastnej komfortnej zóny je nevyhnutné pre osobný a profesionálny rozvoj. Nezáleží na tom, či ide o skúšanie nového koníčka, zmenu kariéry alebo začatie nového dobrodružstva. Prijatie neistoty a podstupovanie rizík môže viesť k nečakaným príležitostiam a zážitkom.
- **Prijatie zraniteľnosti:** Zraniteľnosť je často považovaná za slabosť, ale môže byť aj zdrojom sily a autenticity. Tým, že si umožníte byť zraniteľnou a otvorenou osobou voči neznámemu, môžete prehĺbiť spojenie s ostatnými, podporiť empatiu a rozvíjať zmysluplné vzťahy.
- **Tvorivosť a inovácia:** Strach z neúspechu, zlyhania alebo odmietnutia môže potlačiť kreativitu a rozvoj. Prijatím neistoty a podstupovaním rozličných rizík môžete odomknúť nové nápady, perspektívy a riešenia. Dôverovaním svojim inštinktom a skúmaním netradičných prístupov môžete dosiahnuť prelomové objavy a nové zistenia.

- **Sebapoznanie a rast:** Preskúmanie vlastných obáv a vecí, ktorí vás obmedzujú, môže viesť k hlbokému sebapoznaniu a osobnému rastu. Tým, že sa postavíte tvárou v tvár presvedčeniam a správaniu, ktoré vás brzdia, môžete sa oslobodiť od vlastných limitov a odomknúť svoj plný potenciál.

Celkovo princíp „Nasleduj svoj strach“ povzbudzuje jednotlivcov, aby vnímali nepohodlie, neistotu a zraniteľnosť ako príležitosti na rast a objavovanie. Skúmaním neznámeho môžu ľudia rozvíjať odolnosť, tvorivosť a autenticnosť – v improvizáčnom divadle alebo v reálnom živote.

Skutočná transformácia nastáva vtedy, keď konáme – keď podnikáme aktívne kroky smerom k udržateľnej zmene. Môže ísť o postupný plán na zbavenie sa sebapoškodzujúceho zvyku, premenu strachu na odvahu a silu, rozvoj talentu prostredníctvom pravidelnej, neustále sa vyvíjajúcej praxe. Pravá transformácia si vyžaduje čas, trpezlivosť, odhodlanie a činy.

Najväčšia zmena však neprichádza prostredníctvom premeny nás samotných alebo premenou sveta. Prichádza prostredníctvom transformácie objektívu, cez ktorý vnímame svet. Vaša schopnosť zvoliť si, ako budete vnímať život, váš postoj ku všetkému tomu, čo sa deje, bez ohľadu na vaše želania či túžby, je najväčšou slobodou, ktorú vlastníte – slobodou, ktorú vám nikto nikdy nemôže vziať. To, ako reagujete na to, čo nemôžete ovplyvniť, je najvyšším vyjadrením toho, kým ste. Tri princípy improvizáčného divadla, ktoré sme spomenuli skôr, sú rovnako o tom, čo robíte, ako aj o tom, ako vnímate svet a reagujete naň.

Transformačné oblúky sú chrbtovou kosťou rozprávania príbehov a komediálne rozprávanie nie je výnimkou. Existuje nespočetné množstvo príkladov komických postáv, ktoré prešli významnými zmenami. Tu je niekoľko z nich:

Bruce Wayne / Batman (DC Comics)

Bruce Wayne sa z traumatizovaného mladého chlapca, ktorý bol svedkom vraždy svojich rodičov, mení na maskovaného strážcu známeho ako Batman. Jeho cesta zahŕňa prekonávanie strachu a neistoty, aby sa stal symbolom nádeje a spravodlivosti pre Gotham City. Rôzne dejové línie navyše skúmajú odlišné aspekty jeho osobnosti a jeho boj s dôverou, morálkou a bremenom, ktorý súvisí s jeho misiou.

Peter Parker / Spider-Man (Marvel Comics)

Peter Parker začína ako šprt na strednej škole, ktorý získa superschopnosti po uhryznutí rádioaktívnym pavúkom. Počas svojich komiksových dobrodružstiev prechádza početnými premenami – od zvládania zodpovednosti superhrdinu až po vyrovnávanie sa so stratou, vinou a výzvami dospelosti. Jeho rast ako postavy často zahŕňa učenie sa cenných lekcií o sile, zodpovednosti a odolnosti.

Tony Stark / Iron Man (Marvel Comics)

Tony Stark začína ako miliardársky playboy a geniálny vynálezca, ktorý sa stane Iron Manom po tom, čo ho unesú a donútia postaviť zbraň hromadného ničenia. Jeho transformácia spočíva v posune od sebeckosti a nezodpovednosti k hrdinstvu a sebaobetovaniu. Postupom času sa vyrovnáva so svojimi minulými chybami, bojuje so závislosťou a zápasí s dôsledkami svojich činov, pričom sa snaží využiť svoju technológiu pre vyššie dobro.

Barbara Gordon / Oracle (DC Comics)

Barbara Gordon prechádza významnou premenou po tom, čo ju Joker paralyzuje v ikonickom príbehu „The Killing Joke.“ Keď už nemôže pokračovať vo svojej kariére bojovníčky proti zločinu ako Batgirl, znovu sa definuje ako Oracle – talentovaná hackerka a informačná sprostredkovateľka, ktorá pomáha ostatným superhrdinom zo zákulisia.

Barbara prijíma svoju novú rolu aj napriek nepriazni osudu a stáva sa neoceniteľným prínosom pre superhrdinskú komunitu.

Jean Grey / Phoenix (Marvel Comics)

Jean Grey prechádza jednou z najdramatickejších premien v histórii komiksov, keď sa stane hostiteľkou kozmickej entity známej ako Phoenix Force. Spočiatku je vykreslená ako súcitná a mocná členka X-Menov, no jej transformácia na Fénixa odhaľuje jej najtemnejšie impulzy aj jej najväčší potenciál. Jej boj o ovládnutie nesmiernej sily Phoenix Force a zachovanie vlastnej ľudskosti je ústrednou témou mnohých príbehov zo sveta X-Men.

Tieto postavy ukazujú, ako osobný rast, nepriazeň osudu a hlboké skúsenosti môžu viesť k transformujúcim cestám pri komiksovom rozprávaní.

Každý z týchto príbehov možno analyzovať. Rozhodnutia ktoré ich vedú na cestu premeny, ale aj zmeny v tom, ako vnímajú svet.

Každá voľba otvára nový príbehový oblúk, každé rozhodnutie prináša novú dejovú líniu, novú príležitosť na zmenu a rast. Účastníci tréningu budú povzbudzovaní, aby sa podelili o svoje vlastné príbehy a diskutovali o tom, ako by rôzne rozhodnutia viedli k odlišným výsledkom. Účastníci integrujú princípy improvizácie do svojho digitálneho rozprávania, ale aj do svojej celoživotnej cesty rastu a odvahy, a to pomocou praktických cvičení zahŕňajúcich tímovú spoluprácu, kolektívne rozprávanie príbehov a improvizáciu

Modul 8

Vizualizácia úspechu: Budúcnosť v komiksovom stripe

Abstrakt

Tento modul umožňuje účastníkom lepšie zvládať tlak, efektívne riadiť čas a vizualizovať svoj budúci úspech prostredníctvom kreatívnej tvorby komiksov. Kombináciou stanovovania cieľov, prispôsobivosti a zvládania stresu sa naučia, ako prekonať strach a uspieť v rôznych situáciách.

Účel:

Sprevádzanie účastníkov pri vizualizácii ich budúceho úspechu prostredníctvom tvorby komiksu.

Zameranie:

stanovovanie cieľov, prispôsobivosť, zvládanie stresu

Cieľ:

Účastníci sa naučia to, aké dôležité je stanovovanie cieľov, prispôsobivosť a zvládanie stresu, a to prostredníctvom tvorby komiksového príbehu zobrazujúceho ich budúci úspech.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie dôležitosti vizualizácie úspechu

Stanovovanie dosiahnuteľných cieľov

Dôležitosť prispôsobivosti

Stratégie na zvládanie stresu

Odporúčané zdroje

Mayo Clinic: Zdroje na zvládanie stresu od Mayo Clinic.

Opis modulu

V tomto module preskúmame, ako môže komiksový dizajn slúžiť ako silné médium na vizualizáciu a realizáciu cieľov a snov. Tínedžeri často zápasia s efektivitou zvládania stresu, tlakom od rovesníkov a okolia, hľadaním svojej cesty k úspechu v období neistoty.

Prostredníctvom umenia tvorby komiksov vás vybavíme praktickými technikami, ktoré vám pomôžu v mentorovaní mladých ľudí, rozvíjaní ich prispôsobivosti, zručnosti v zadeľovaní vlastného času, odolnosti voči stresu a pocitu zmyslu.

Koncentráciou mentálnej energie na detailné komiksové stripy ich budúcich úspechov môžu mladí ľudia podporiť svoje podvedomé myslenie v tom, aby vnímali želané scenáre ako dosiahnuteľné možnosti.

Existujú 3 kľúčové kroky, ktoré pomôžu mladým ľuďom vytvoriť efektívne vizualizačné komiksové stripy:

1. Stanovte jasné ciele

Stanovenie jasných a konkrétnych cieľov je prvým krokom k vytvoreniu efektívnych vizualizačných komiksov. Ako mentor mládeže vedte tínedžerov k tomu, aby dokázali formulovať krátkodobé aj dlhodobé ciele, ktoré chcú dosiahnuť v rôznych oblastiach, akými sú akademické výsledky, šport, záľuby, kariéra alebo vzťahy. Povzbudte ich, aby popísali svoje ciele v rôznych časových rámcoch – čo chcú dosiahnuť za mesiac, za 6 mesiacov, za rok, za 5 rokov? Ciele by mali byť realistické, ale zároveň s určitou výzvou. Väčšie ciele rozdeľte na menšie míľniky. Príklad: Mladý hudobník s ambíciou stať sa profesionálom môže mať tieto ciele:

Krátkodobé ciele:

- Zložiť melódiu piesne do 2 mesiacov
- Naučiť sa 5 nových akordov na gitare za 1 mesiac

Stredne dlhé obdobie:

- Stať sa zručným v hre na nástroj v priebehu 6 – 12 mesiacov pravidelným cvičením
- Vystupovať so skladbami na školských podujatiach

Dlhodobé ciele:

- Založiť kapelu a skladať vlastnú hudbu
- Natočiť profesionálny videoklip so svojou hudbou

Stanovenie širokej škály postupných cieľov dáva vizualizácii jasné zameranie a štruktúru. Tiež poskytuje motivačné míľniky na sledovanie pokroku.

2. Spravte to živým

Teraz prichádza tá zábavná časť – oživenie týchto cieľov a snov vizuálne v podobe komiksu! Ešte predtým než vytvoríte komiksový strip, povzbudte tínedžerov, aby si svoje ciele predstavili čo najživšie. Položte im otázky, ktoré podporia zmyslovú vizualizáciu: Čo vidíš okolo seba? Čo počuješ? Ako sa cítiš emocionálne a fyzicky, keď tento cieľ dosiahneš? Smerujte ich k tomu, aby si predstavili jemné detaily – farby, textúry, zvuky, vône a iné zmyslové prvky, ktoré robia tento zážitok reálnym. Čím viac dokážu precítiť emócie úspechu vopred, tým silnejšia bude vizualizácia. Nech si predstavia, ako vyzerajú ľudia okolo nich, ako sa správajú a reagujú, keď je cieľ splnený. Takto si víziu zakotvia v predstaviteľnej budúcnosti.

Napríklad – mladý hudobník si vizualizuje svoj 6-mesačný cieľ – vystupovanie na školskom podujatí:

- **Obraz:** more tvárí v prítomí publika, svetlá žiariace na pódium
- **Zvuky:** dupanie nôh a povzbudzujúce výkriky, keď jeho sólo vrcholí
- **Pocity:** búšiacie srdce od vzrušenia, napäté svaly v rukách pri hraní
- **Okolie:** spoluhráči a priatelia v zákulisí, ktorí jasajú a dávajú si high-five
- **Reakcia:** učiteľ s uznaním prikyvuje po jeho bezchybnom výkone
- ...

Ponorenie sa do tejto živej predstavy umožňuje mozgu emocionálne „prežívať“ budúci úspech!

3. Opakovanie mentálnych cvičení

Na posilnenie nervových spojení medzi túžbou a výsledkom je potrebné opakovanie. Povzbudte tínedžerov, aby sa k svojim vizualizačným komiksom vracali denne. Tým sa neustále posilňuje prepojenie medzi myslou a telom, čím sa podporí realizácia ich cieľov.

Samozrejme, v kombinácii s odhodlaním učiť sa potrebné zručnosti, premysleným plánovaním a prekonávaním komfortnej zóny môžu vizualizačné komiksy priniesť skutočnú mágiu do života vašich zverencov!

Stratégie na rozvoj prispôsobivosti

Dnešný svet sa neustále mení a neistota je jedinou istotou. Rozvíjanie prispôsobivosti je preto kľúčové pre mladých ľudí, aby mohli prosperovať v tomto nepredvídateľnom prostredí a prekonávať strach z neúspechu. Prispôsobivosť je ako sval – čím viac ju precvičujeme, tým je silnejšia. Vizualizačné komiksy sú skvelým nástrojom na jej tréning!

Pochopenie prispôsobivosti prostredníctvom komiksov

Nechajte tínedžerov vytvoriť paralelné komiksové príbehy:

- **Strip 1 (Výzva):** Zobrazenie reálnej prekážky, ktorá by mohla ohroziť ich cieľ. Povzbudte ich, aby zahrnuli detaily o tom, ako sa cítia emocionálne pri strete s touto výzvou.
- **Strip 2 (Prispôsobivá reakcia):** Vizuálne zachytenie pozitívneho, prístupu na prekonanie výzvy. Ako túto prekážku prekonajú? Upraví svoj plán a budú pokračovať v dosahovaní cieľa? Aké konkrétne kroky podniknú?

Príklad: Mladá blogerka, ktorá si predstavuje svoju cestu k úspechu, môže vytvoriť tieto panely:

- **Strip 1 (Výzva):** Pokazí sa jej notebook a ona stratí všetky návrhy článkov týždeň pred spustením blogu. Cíti paniku, frustráciu a zúfalstvo.
- **Strip 2 (Prispôsobivá reakcia):** Nadýchne sa, požiada technicky zdatných priateľov o pomoc, obnoví časť súborov zo zálohy v cloude a premýšľa nad možnými riešeniami. Učí sa dôležitú lekciu o pravidelnom zálohovaní a vníma túto situáciu ako príležitosť na zdokonalenie svojej práce.

Aktivita: Výzva prispôobilosti

Materiál:

Papier, kresliace potreby, voliteľné: časopisy s obrázkami na koláž

Postup:

1. Výber cieľa:

Každý účastník si vyberie konkrétny krátkodobý cieľ.

2. Brainstorming prekážok

Účastníci si zapíšu aspoň 3 možné výzvy, ktoré by ich mohli zastaviť pri dosahovaní svojho cieľa.

3. Tvorba komiksu:

Vedte ich, aby vytvorili mini-komiks - komiksový strip pre každú prekážku.

Panel 1: Cieľ a ich počiatočné nadšenie.

Panel 2: Výzva! Ukáže ich emocionálnu reakciu.

Panel 3: Prispôsobivá reakcia - Ako prekonalí výzvu?

4. Zdieľanie a reflexia:

Účastníci predstavia svoje komiksy a spoločne diskutujú, čo sa naučili a aké stratégie objavili.

Kľúčové body pre pracovníkov s mládežou

- **Zdôraznenie emócií:** Povzbudte mladých ľudí, aby preskúmali emocionálnu stránku prekážok – strach, frustráciu, hnev. Ako sa vyrovnali s týmito pocitmi počas toho, čo sa mali sústrediť na prekážku?
- **Vizualizácia reakcie:** Pomôžte im predstaviť si detaily ich vlastnej prispôsobivej reakcie – koho požiadajú o pomoc, aké konkrétne kroky podniknú. Čím živšie si dokážu predstaviť prekonanie problému, tým viac posilnia svoju sebadôveru.
- **Zmena pohľadu na prekážky:** Vedte diskusiu o tom, že prekážky nie sú len bariéry, ale príležitosti naučiť sa nové veci, rozvíjajte tvorivosť a posilnite odolnosť.
- Pravidelným praktizovaním týchto vizualizačných stratégií si mladí ľudia vybudujú mentálnu flexibilitu, vďaka ktorej ich ciele zostanú dosiahnuteľné aj vtedy, keď sa veci nevyvíjajú podľa plánu.

Zdroje dodatočných informácií

Využitie vizualizácie na zmiernenie profesionálneho stresu manažérov: Táto štúdia demonštruje účinnosť vizualizačných techník manažérov a zdôrazňuje, že vizualizácia môže znižovať stres, frustráciu, úzkosť a agresivitu, pričom prispieva k mentálnej aktivácii, záujmu a komfortu. Výskum ukazuje, že vizualizácia dokáže zmeniť celkový postoj k stresu a zlepšiť pracovný výkon ([Byundyugova, 2020](#)).

Prípadová štúdia: Vizualizácia pri liečbe nespavosti, úzkosti a depresie spôsobenej PTSD: Táto prípadová štúdia skúma účinnosť vizualizácie pri liečbe príznakov depresie, úzkosti a nespavosti súvisiacich s post-traumatickou stresovou poruchou (PTSD). Zistilo sa, že vizualizačné cvičenia, vrátane smiechu, hudby a riadenej vizualizácie, významne zlepšili symptómy ([Aldahadha & Mustafa, 2022](#)).

Výučba techník zvládania stresu založených na všímavosti prostredníctvom simulácie: Táto štúdia predstavuje kurz Simulated Training for Resilience in Various Environments (STRIVE), ktorý zahŕňa stanovovanie cieľov a vizualizačné techniky na podporu odolnosti medzi lekáorskými študentmi a pomáha im optimalizovať reakcie a zotavenie po kriticky stresujúcich situáciách ([Smith et al., 2020](#)).

Mentálne kontrastovanie s implementačnými zámermi zvyšuje čas venovaný štúdiu u vysokoškolských študentov: Tento výskum ukazuje, že kombinácia mentálneho kontrastovania s implementačnými zámermi (mental contrasting with implementation intentions - MCII) a stupnice dosahovania cieľov (goal attainment scaling - GAS) môže efektívne zvýšiť čas venovaný štúdiu u vysokoškolských študentov, čím zdôrazňuje význam vizualizácie a stanovovania cieľov v akademickom prostredí ([Clark et al., 2020](#)).

Technika vizuálnych predstáv pri starostlivosti o deti: Táto štúdia sa zaoberá technikou vizuálnych predstáv (Visual Imagery Technique - VIT) a zdôrazňuje jej využitie pri zvládaní fyzických a psychologických symptómov, ako sú bolesť a úzkosť. Okrem toho poukazuje na jej význam pri dosahovaní cieľov, ako je akademický úspech ([Mohanasundari & Padmaja, 2018](#)).

Techniky vizualizácie v športe – mentálna mapa úspechu: Táto štúdia sa zameriava na to, ako vizualizačné techniky môžu zlepšiť motorické zručnosti, svalovú silu, sebavedomie a motivačné výkony športovcov, čím podčiarkuje úlohu vizualizácie pri dosahovaní športových cieľov ([Predoiu et al., 2020](#)).

Modul 9

Reflexia pokroku prostredníctvom komiksov

Abstrakt

Tento modul sa zameriava na sebareflexiu a otvorenosť voči spätnej väzbe ako nástroje osobného rastu. Podporuje zdravý prístup k sebe samému a etické rozhodovanie po neúspechoch.

Účel:

Povzbudenie účastníkov k reflexii na ich vlastnú cestu prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov.

Zameranie:

otvorenosť a prax reflexie, sebauvedomenie, sebasúcit a etické uvažovanie

Cieľ:

Účastníci si prehľadajú sebazpoznanie a otvorenosť voči spätnej väzbe prostredníctvom reflexie svojej cesty v podobe komiksového príbehu.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie dôležitosti reflexie

Sila otvorenosti a reflexívnej praxe

Rozvíjanie schopnosti sebauvedomenia

Podpora sebaúcty a etického uvažovania

Odporúčané zdroje

Tiffany A. Flowers (2016) - The art of comic book writing; the definitive guide to outlining, scripting, and pitching your sequential art stories, M. Kneece, Journal of Graphic Novels and Comics, 7:4, 457-458,

[DOI: 10.1080/21504857.2015.1127847](https://doi.org/10.1080/21504857.2015.1127847)

Opis modulu

„Poznať seba samého je začiatkom všetkej múdrosti.“ - Aristoteles

Ako sa človek skutočne spoznáva? Aké sú kroky na ceste k objaveniu samého seba? Ako môžeme premeniť naše strachy na sebaistotu, naše neúspechy na ponaučenia, naše pochybnosti o sebe na sebaúctu?

Vitajte v Module 9, kde sa vydáme na cestu objavovania samého seba prostredníctvom digitálneho rozprávania príbehov. Naučíme sa zamýšľať sa nad našimi skúsenosťami, rozvíjať sebareflexiu a sebaúctu, nadobudneme praktické stratégie na prekonávanie strachu z neúspechu, zlyhania a posilníme vlastnú sebaistotu.

To dosiahneme viacerými spôsobmi. Najprv sa naučíme, čo je to otvorenosť a reflexívna prax, neskôr budeme praktizovať tieto princípy. Prijatie týchto princípov zlepší našu sebareflexiu a našu schopnosť vidieť každý neúspech ako ponaučenie. Potom sa ponoríme do sveta digitálneho rozprávania príbehov a tvorby komiksov, kde budeme skúmať naše vlastné príbehy a to, ako rôzne voľby môžu viesť k rozličným výsledkom.

Každá cesta objavovania samého seba je výsledkom množstva volieb, veľkých aj malých, ale ešte dôležitejšie sú naše postoje a reakcie na udalosti, ktoré sú mimo našu kontrolu.

Hlavná časť

Sebapoznávanie skrz komiksy: Úvod

Sebapoznanie je nepretržitý proces, ktorý si vyžaduje otvorenosť a reflexiu. V tejto sekcii preskúmame, ako princípy otvorenosti a reflexívnej praxe môžu prehĺbiť naše pochopenie samého seba a sveta okolo nás.

Sila otvorenosti a reflexívnej praxe

„Otvorenosť je cnosť, ktorá nám umožňuje skúmať svet s otvorenou myslou, bez predsudkov a predpojatosti.“

- pripisované Umbertovi Ecovi

Otvorenosť je kľúčom k skúmaniu nových myšlienok a perspektív bez predsudkov. Prostredníctvom aktívneho počúvania, prekračovania hraníc komfortnej zóny a prijímania rozmanitosti môžeme rozvíjať otvorenosť a obohacovať svoju cestu osobného rastu. Reflexívna prax dopĺňa otvorenosť tým, že podporuje sebaskúmanie a prijímanie spätnej väzby.

Byť otvorený nie je vždy jednoduché, ale existujú spôsoby, ako to dosiahnuť. Otvorenosť zahŕňa viac než len ochotu počúvať – vyžaduje si aktívne zapájanie sa do nových myšlienok, prijímanie spätnej väzby a skúmanie rôznych perspektív. Tu je niekoľko spôsobov, ako si môžete osvojiť túto kľúčovú cnosť:

- **Aktívne počúvanie ako brána k otvorenosti:** Keď pri prijímaní spätnej väzby uplatňujeme aktívne počúvanie, neobmedzujeme sa len na vnímanie slov, ale zaoberáme sa aj ich zámerom. To znamená skutočne pochopiť, odkiaľ spätná väzba prichádza, uvedomiť si emócie a myšlienky, ktoré ju sprevádzajú, vcítiť sa do perspektívy jej poskytovateľa. Táto hlbšia úroveň nám pomáha efektívnejšie vstrebávať konštruktívnu kritiku a vnímať ju ako príbeh, ktorý nás môže posunúť vpred, nie len ako hodnotiaci komentár.
- **Vykročenie z komfortnej zóny:** Byť otvorený spätnej väzbe často znamená prekročiť hranice svojej komfortnej zóny. Spätná väzba môže spochybniť naše vnímanie reality, podnietiť nás k zamysleniu a k zdokonaleniu našich návykov či presvedčení. Podobne ako objavovanie neznámeho sveta v snahe o rast, aj prijímanie spätnej väzby – hoci to môže byť nepríjemné – podporuje osobný rozvoj a odhaľuje nové poznatky o nás samotných a našej práci.
- **Prijatie rozmanitosti:** Otvorenosť voči rôznym uhlom pohľadu prirodzene vedie k oceňovaniu rôznorodej spätnej väzby. Rozličné perspektívy môžu priniesť jedinečné postrehy a poukázať na aspekty, ktoré by nám inak mohli uniknúť. Tým, že vítame spätnú väzbu z rôznych zdrojov, obohacujeme svoje chápanie a pristupujeme k výzvam s komplexnejším a inkluzívnejším myslením.

Osvojenie si týchto prístupov vytvára prostredie, v ktorom spätná väzba nie je len vypočutá, ale aj ocenená ako neoddeliteľná súčasť rastu a učenia sa. Otvorenosť voči spätnej väzbe je dynamickou súčasťou osobného rozvoja, ktorá nám umožňuje hlbšie interagovať so svetom a ľuďmi okolo nás. Umožňuje premeniť a využiť to, čo by mohlo byť vnímané ako kritika.

Praktizovanie reflexie ako jadro otvorenosti:

Reflexívna prax nie je len doplnkovou technikou, ale kľúčovým prvkom rozvíjania otvorenosti. Zahŕňa vedomý proces sebaskúmania – pohľad do vlastných myšlienok a pocitov. Tu je niekoľko spôsobov, ako reflexívna prax posilňuje našu otvorenosť voči spätnej väzbe a osobnému rastu:

- **Zvyšovanie vnímavosti voči spätnej väzbe:** Prostredníctvom reflexie sa pripravujeme na prijatie a integráciu vonkajších názorov. Reflexívna prax nám umožňuje vnímať spätnú väzbu ako cennú súčasť nášho osobného príbehu, čo nám pomáha neustále rásť a vyvíjať sa.
- **Učenie sa a vývoj:** Pravidelná reflexia premieňa spätnú väzbu z obyčajného komentára na praktické poznatky. Keď dokážeme ponaučenia zo spätnej väzby premietnuť do našich činov, reflexívna prax sa stáva našou super-schopnosťou, ktorá posúva náš osobný príbeh vpred.

Prípadová štúdia:**George R.R. Martin a jeho cesta k vytvoreniu série „Pieseň ľadu a ohňa“ („A Song of Ice and Fire“)**

George R.R. Martin čelil veľkým výzvam pri tvorbe ságy „Pieseň ľadu a ohňa“ („A Song of Ice and Fire“), ktorá sa stala predlohou pre sériu „Hra o tróny“ („Game of Thrones“). Fantasy žáner nebol kritikmi vždy vnímaný ako seriózna literatúra, čo Martinovi sťažovalo získanie uznania za jeho prácu.

Napriek tomu sa nevzdal. Čerpal inšpiráciu zo širokého spektra zdrojov, vrátane stredovekej histórie a „Pána prsteňov“ („The Lord of the Rings“), aby vytvoril prepracovaný a morálne komplexný svet.

Usilovne pracoval na prepojení mnohých postáv a príbehov, čo si vyžadovalo veľa premýšľania a niekedy to znamenalo, že musel zmeniť veľké časti svojho príbehu, aby všetko zapadlo do seba.

Musel tiež vytvoriť obrovské svety Westeros a Essos, naplnených vlastnou históriou, kultúrami a konfliktmi. Tento obrovský projekt budovania sveta si vyžadoval množstvo času a úsilia, čo často znamenalo dlhé čakanie medzi knihami.

Napriek týmto prekážkam Martinova vytrvalosť a otvorenosť voči spätnej väzbe pomohli urobiť „Pieseň ľadu a ohňa“ („A Song of Ice and Fire“) revolučným úspechom v oblasti fantasy literatúry, ktorý ukázal hĺbku a bohatstvo, aké tento žáner môže dosiahnuť.

Budovanie zručností sebauvedomenia

Sebauvedomenie je kľúčové pre pochopenie našich emócií, presvedčení a motivácií. V tejto časti preskúmame, ako sa rozvoj postáv v komiksoch môže odrážať v komplexnosti ľudskej psychológie, čím pomáha čitateľom aj tvorcom získať hlbšie poznatky o sebe samom.

Sebauvedomenie je schopnosť rozpoznať a pochopiť vlastné emócie, presvedčenia, motivácie, silné a slabé stránky (Sutton, 2016). Je to kľúčová súčasť emocionálnej inteligencie a kritická zručnosť pre osobný a profesijný rozvoj (Goleman, 1995). Praktizovanie reflexie vám pomôže získať hlbšie poznatky o sebe, identifikovať vzory v myslení a správaní a pochopiť, ako tieto vzory ovplyvňujú vaše rozhodnutia a činy (Schön, 1983). Rozvíjanie sebauvedomenia vám môže pomôcť robiť informovanejšie rozhodnutia, efektívne riadiť svoje emócie a budovať silnejšie vzťahy. Budovanie zručností sebauvedomenia zahŕňa pravidelnú reflexiu o vašich myšlienkach, pocitoch a správaní (Schön, 1983).



(Dead Presidents Issue 3). [Color figure can be viewed at wileyonlinelibrary.com]

Superhrdinský komiks Deadpool unikátne interaguje so svojím publikom tým, že často prelomí štandardy komiksov a postava uznáva svoju existenciu ako postava komiksu. Táto schopnosť pridáva humor a hĺbku jeho postave, čo ho odlišuje od ostatných postáv, ktoré si nie sú vedomé svojej fiktívnej povahy. Zdroje vyzdvihujú, že schopnosť Deadpoola priamo sa zapájať do čítania preyšuje akúkoľvek inú postavu z Marvel Universe, čím obohacuje rozprávanie príbehu o svojej sebauvedomenie a komické postrehy (CBR.com; Marvel.com).

Pri tvorbe komiksov je kľúčový rozvoj postáv. Tvorcovia môžu vytvárať postavy s hĺbkou a komplexnosťou, čím môžu odrážať rôznorodú povahu ľudskej psychológie.

Napríklad postava môže zápasit' so sebaaprijatím alebo môže čeliť morálnym dilemám, ktoré testujú ich vlastné hodnoty a presvedčenia. Reflexia týchto fiktívnych scenárov môže čitateľov podnietiť, aby preskúmali vlastné vnútorné konflikty a motivácie, čím sa podporí vyšší stupeň sebauvedomenia. Tento proces je možné dosiahnuť rôznymi stratégiami zameranými na zlepšenie rozvoja postáv:

- **Vytváranie histórií postáv:** Je dôležité, aby každá postava mala podrobnú históriu, ktorá ukazuje, prečo koná tak, ako koná. Táto história by mala pokrývať jej významné životné udalosti, čo ju desí a čo si želá. Pridaním týchto detailov sa postavy stávajú zaujímavejšími a reálnejšími. Nezabudnite tieto detaily začleniť do príbehu postupne v priebehu toho, ako sa vyvíja, aby čitatelia videli, ako formujú rozhodnutia a rast postavy. Percy Jackson z filmu „Percy Jackson a bohovia Olympu“ („Percy Jackson & the Olympians“) od Ricka Riordana zistí, že je poloboh, syn Poseidóna. Jeho príbeh, objavovanie svojej dedičnosti a vyrovnávanie sa s dyslexiou a ADHD priamo ovplyvňuje jeho činy a rast počas celej série.
- **Tvorba komplexných protivníkov:** Dobrý príbeh potrebuje protivníkov alebo zloduchov, ktorí sú rovnako podrobní ako hrdinovia. Nemali by byť len prítomní, aby spôsobovali problémy; musia mať svoje vlastné dôvody, strachy a ciele. Považujte ich za skutočných ľudí s vlastnými príbehmi, čo pomáha príbehu dodať väčšiu hĺbku a zaujímavosť. Draco Malfoy zo série „Harry Potter“ začína ako jednoduchý antagonistický charakter voči Harrymu, ale v priebehu série sa odhaľuje, že jeho činy sú často poháňané jeho výchovou a tlakom na naplnenie očakávaní jeho rodiny, čo pridáva hĺbku jeho postave.

- **Vytváranie vrstiev a hĺbky postáv:** Predstavte si, že vaše postavy majú rôzne vrstvy – od jednoduchých vlastností až po komplexné myšlienky a vplyv na svet. Používanie štruktúrovaného spôsobu na preskúmanie týchto vrstiev môže pomôcť vytvoriť viacdimenzionálne postavy. Zamyslite sa nad tým, čo ich trápi dnes a ako by mohli zmeniť svet zajtra. Severus Snape, ktorý bol spočiatku predstavený ako kyslý a krutý profesor na Rokforte, je príkladom postavy s ukrytými hĺbkami. V priebehu série sa čitatelia dozvedia o jeho komplikovanej minulosti, neopätovanej láske k Lily Potterovej a jeho úlohe dvojitého agenta. Tieto odhalenia pridávajú vrstvy k jeho postave - transformuje ho to z jednostrannej postavy na komplexného jednotlivca, ktorý je rozpolený medzi vernosťou, láskou a vykúpením. Snapeove činy, motivované jeho hlbokou láskou a vinou, ho robia jednou z najzaujímavejších postáv v sérii.
- **Trávenie času poznávaním vašich postáv:** O naozaj dobré poznanie vašich postáv sa postaráte tak, že sa zamyslíte nad ich vnútornými procesmi a skutočnými motiváciami, nie len nad základnými informáciami. Tento hlboký pohľad vám umožní, aby sa vaše postavy stali nezabudnuteľnými pre čitateľov.
- **Kombinovanie silných a slabých stránok:** Dobrí hrdinovia majú zmiešané pozitívne aj negatívne vlastnosti. Tento mix ich robí prístupnými a dáva im priestor na rast a zmenu v priebehu príbehu. Mali by byť schopní prekonať svoje nedostatky a poučiť sa z chýb. Eleven zo „Stranger Things“ má mimoriadne telekinetické schopnosti, ale zápasí so svojou identitou, problémami so sebadôverou a porozumením svetu po tom, čo bola izolovaná v laboratóriu. Tieto slabiny robia jej silnú postavu viac prístupnou pre publikum.

- **Plánovanie príbehu s ohľadom na postavy:** Pri tvorbe príbehu je dôležité dôkladne premyslieť jeho štruktúru a to, ako vaše postavy zapadajú do tejto štruktúry. Zabezpečte, aby ich osobné cesty súviseli s hlavnou zápletkou vášho príbehu, čím vytvoríte súdržný príbeh. V „Hre o tróny“ („Game of Thrones“) je Katniss Everdeen pôvodne motivovaná prežitím a ochranou svojej sestry, ale ako príbeh pokračuje, stáva sa symbolom širšej vzbury. Jej osobný rast je úzko prepojený s vývojom hlavných tém príbehu.
- **Stanovenie cieľov a motivácií:** Vaše postavy by mali mať jasné dôvody pre svoje činy a ciele, ktoré chcú dosiahnuť. Tieto ciele a motivácie sa môžu meniť, ako príbeh postupuje, mal by odrážať rast postavy a jej schopnosť čeliť prekážkam. Pochopenie toho, čo poháňa vaše postavy, je kľúčové pre vytvorenie príbehu, ktorý vtiahne, upúta čitateľov.

Vyhľadávanie spätnej väzby od ostatných je ďalším dôležitým aspektom budovania sebauvedomenia (London, 2003). Spätná väzba môže poskytnúť cenné postrehy o tom, ako vás vnímajú iní a ako vaše činy ovplyvňujú ich. Môže vám pomôcť identifikovať oblasti, ktoré si zaslúžia zlepšenie a môžu rozvinúť stratégie na ich riešenie (London, 2003).

Rozpoznať, ako vaše činy ovplyvňujú iných a prevziať zodpovednosť za svoje správanie je taktiež kľúčové pre budovanie sebauvedomenia (Sutton, 2016). To zahŕňa pochopenie dopadu vašich činov na iných a vykonanie nápravy, keď je to potrebné.

Rozvíjanie sebauvedomenia vám pomôže robiť informovanejšie rozhodnutia, efektívne riadiť svoje emócie a budovať silnejšie vzťahy (Goleman, 1995). Môže to tiež zlepšiť vaše vodcovské schopnosti, výkonnosť a prispieť k vášmu celkovému blahobytu (Sutton, 2016).

Sebauvedomenie je vedomé poznanie vlastného charakteru, pocitov, motívov a túžob. Je to základná zručnosť pre osobnostný rast a rozvoj.

Podpora sebasúcit a etického myslenia

Sebasúcit a etické myslenie sú nevyhnutné pre orientáciu v životných výzvach s integritou a empatiou. Prostredníctvom komiksov budeme zobrazit postavy, ktoré vyjadrujú láskavosť k samým sebe a bojujú s etickými dilemami, čím poskytujú hodnotné lekcie pre čitateľov o odolnosti a zásadovom rozhodovaní.

Sebasúcit, ako ukazujú rôzne štúdie, zahŕňa byť láskavý k samému sebe v prípadoch neúspechu, zlyhania alebo bolesti, pričom si uvedomujeme, že takéto skúsenosti sú súčasťou zdieľanej ľudskej existencie. V oblasti komiksov môžu tvorcovia zobrazit postavy, ktoré čelia výzvam, robia chyby a prežívajú neúspechy. Avšak namiesto tvrdého obviňovania samého seba, postavy vykazujú láskavosť k sebe, všímavosť a zdieľanú ľudskosť — kľúčové súčasti sebasúcit. Toto nielen obohacuje vývoj postáv, ale aj modeluje pozitívne stratégie zvládania pre čitateľov.

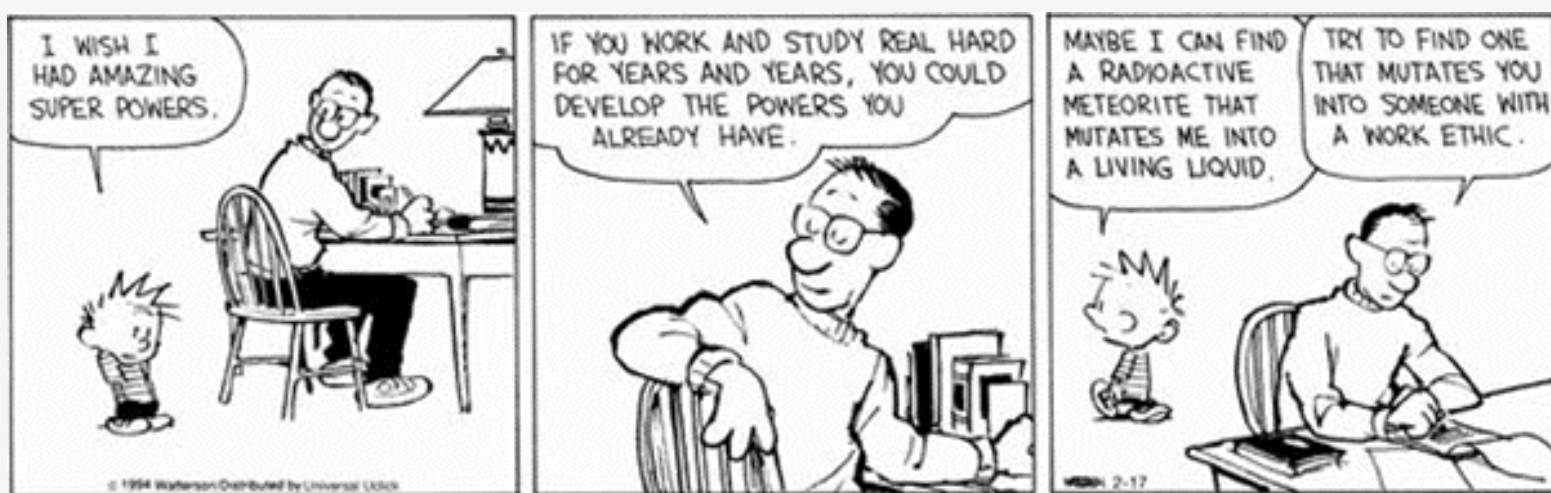
V živom vesmíre komiksov sa Miles Morales vyníma ako tínedžerský Spider-Man, ktorý čelí zložitostiam dvojakých identít a osobnej straty. Snažiac sa skĺbiť strednú školu a svoje povinnosti ako superhrdinu, spolu s vyrovnávaním sa so smrťou svojho strýka, Miles predstavuje odolnosť a etickú integritu. Prijíma sebasúcit, uznáva svoje ťažkosti bez toho, aby podľahol negativite alebo obviňovaniu samého seba.

Namiesto toho, aby sa poddal negatívnym pocitom, vykazuje všímavosť (vedomú pozornosť), zamýšľa sa nad svojimi emóciami a učí sa z každého neúspechu. Tento príbeh Milesa Moralesa nielenže zabáva, ale aj odovzdáva dôležité lekcie o sebasúcite, význame lásky k samému sebe a robení zásadových rozhodnutí v náročných životných situáciách. Aj keď to nie je vždy výslovne vyjadrené, príbeh Milesa je plný okamihov, v ktorých vykazuje všímavosť. Často si nájde čas na introspekciu a hodnotenie svojich pocitov, vyhýba sa unáhleným rozhodnutiam. Tento prístup odráža hlbokú prax vedomej pozornosti, kde uznanie a láskavosť k sebe samému vytvárajú základ pre premyslené odpovede na výzvy. Prostredníctvom Milesa Moralesa čitatelia nachádzajú sprievodcu, s ktorým sa dokážu stotožniť vo využívaní všímavosti a empatie na svojej ceste.



Etické myslenie zohráva kľúčovú úlohu nielen v morálnych komplexnostiach, ktorým čelia postavy ako Miles Morales, ale aj v našich každodenných rozhodovacích procesoch. Zahŕňa hodnotenie situácií a určenie najlepšieho postupu na základe princípov správneho a nesprávneho. Tento druh myslenia zohľadňuje pohodu iných a usiluje sa o činy, ktoré prinesú najväčšie dobro alebo najmenej ublíženia.

V kontexte rozprávania príbehov poskytujú postavy zápasiace s etickými dilemami čitateľom zrkadlo - odrážajú rôznorodosť ľudskej morálky. Prostredníctvom ciest postáv môžu príbehmi preskúmať dôsledky rozhodnutí, čo ukazuje, ako etické uvažovanie podporuje integritu a zodpovednosť. Podnecuje čitateľov, aby sa zamysleli nad svojimi hodnotami a dopadom svojich rozhodnutí na seba a širšiu komunitu, čo zas podporuje hlbšie porozumenie etickému životu v komplexnom svete.



Reflexia

1. Sebauvedomenie

Začnite tým, že si určíte významné momenty, ktoré prispeli k vášmu pochopeniu samých seba. Zamyslite sa nad skúsenosťami, pri ktorých ste čelili výzvam, prijímali dôležité rozhodnutia alebo prešli zásadným životným zlomom.

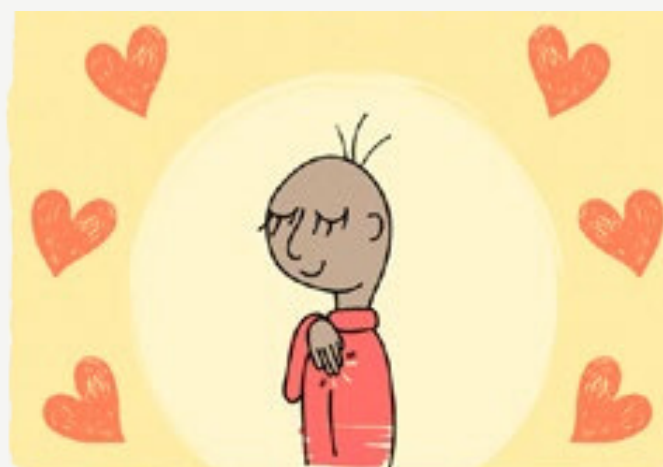
Cvičenie: Nakreslite sériu panelov, ktoré zobrazujú kľúčový moment vo vašom živote. Použite myšlienkové bubliny na vyjadrenie toho, čo vám v tej chvíli prebiehalo hlavou, pričom zdôraznite svoje vnútorné myšlienky a pocity. Táto vizuálna reprezentácia vám pomôže zachytiť zložitosť vašej osobnej reflexie a sebapoznania.



2. Sebasúcit

Kreslené rozprávky a komiksy často oslavujú jemné umenie zaobchádzania so sebou samým s láskavosťou a porozumením. Ak chcete zakomponovať sebasúcit do svojho komiksu, zamyslite sa nad situáciou, keď ste si museli odpustiť alebo si pripomenúť svoju hodnotu napriek neúspechom.

Cvičenie: Vytvorte komiksový strip zobrazujúci situáciu, v ktorej ste praktizovali sebasúcit. Môže ísť o postavu predstavujúcu vás samotných, ktorá sa vyrovnáva so zlyhaním alebo pochybnosťami o sebe, po ktorých nasleduje transformácia smerom k seba prijatiu a láskavosti. Použite teplé, upokojujúce vizuály a dialógy, ktoré podporujú starostlivosť o seba a porozumenie.



Betteena Marco/HIGHLANDER

3. Etické uvažovanie

Etika zohráva kľúčovú úlohu v našich každodenných rozhodnutiach a v našom morálnom kompase. Komiksy môžu zdôrazniť zložité etické dilemy a poskytnúť pohľad na proces rozhodovania.

Exercise: Create a comic strip showing a scenario where you practiced self-compassion. This could involve a character representing yourself dealing with failure or self-doubt, followed by a transformation towards self-acceptance and kindness. Use warm, comforting visuals and dialogue that encourages self-care and understanding.



4. Vytvorenie celku

Keď už máte jednotlivé komiksové stripy zamerané na sebauvedomenie, sebasúcit a etické uvažovanie, zvážte, ako sa vzájomne prepájajú, ako súvisia medzi sebou. Váš záverečný komiksový pás by mal tieto témy prepojiť do súvislého príbehu, ktorý odráža vašu cestu osobnostného rastu.

Záverečná úprava: Skombinujte všetko do súvislého komiksového stripu. Ak je to potrebné, pridajte prechodové panely na zabezpečenie plynulého priebehu. Výsledný produkt nebude len kreatívnym vyjadrením vášho rastu, ale aj artefaktom vašej introspekcie a etického premýšľania.

5. Zdieľanie príbehu

Komiksy a vizuálne rozprávania sa stávajú čoraz populárnejšími nástrojmi vzdelávania a komunikácie, najmä pri témach týkajúcich sa vedy a etiky. Zdieľanie vášho komiksového stripu môže inšpirovať ostatných k zamysleniu nad ich vlastnou cestou osobnostného a etického rastu.

Cvičenie: Zvážte zverejnenie vášho komiksového pásu online alebo jeho zdieľanie vo vašej komunite. Tento akt zdieľania môže otvoriť dialógy o spoločných skúsenostiach, výzvach v praktizovaní sebasúcity a dôležitosti etického uvažovania v našich životoch.

Zdroje dodatočných informácií

Santa Clara University's Markkula Center for Applied Ethics.

Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). Reflection: Turning Experience into Learning. Kogan Page.

Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.

Dewey, J. (1933). *How We Think*. D. C. Heath.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.

Helyer, R. (2015). Learning through reflection: The critical role of reflection in work-based learning (WBL). *Journal of Work-Applied Management*, 7(1), 15-27.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Kashdan, T. B., Afram, A., Brown, K. W., Birnbeck, M., & Drvoshanov, M. (2011). Curiosity enhances the role of mindfulness in reducing defensive responses to existential threat. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1227-1232.

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2009). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 91(3), 159-174.

Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community*. Routledge.

London, M. (2003). *Job feedback: Giving, seeking, and using feedback for performance improvement*. Psychology Press.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Rest, J. R. (1983). Morality. In P. H. Mussen (Ed.) & J. Flavell & E. Markman (Vol. Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Cognitive Development* (4th ed., pp. 556-629). Wiley.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645.

Modul 10

Oslava rastu: Komiksová výstava a prezentácia rozprávania príbehov

Abstrakt

Tento modul je zameraný na rozvoj zručností v poskytovaní a prijímaní spätnej väzby konštruktívnym spôsobom. Podporuje vyhľadávanie pomoci od rovesníkov a mentorov, pochopenie vizuálnych naratívnych techník, digitálnych médií a metód tvorby komiksov. Zároveň sa venuje oceňovaniu kultúrnych rozdielov, navigácii v kultúrnych nuansách a rozpoznávaniu vzťahu medzi negatívnymi emocionálnymi stavmi, ako je strach z neúspechu a zlyhania.

Účel:

Ukončenie programu výstavou, kde účastníci s prehĺbeným pochopením kultúrnych kompetencií predstavia svoje komiksy.

Zameranie:

dynamika spätnej väzby, hľadanie podpory, znalosti o komiksovom dizajne a digitálnom rozprávaní príbehov

Cieľ:

Účastníci sa naučia dôležitosti konštruktívnej spätnej väzby a vyhľadávania podpory prostredníctvom účasti na výstave a prezentácii príbehov.

Štruktúra

Prehľad modulu:

Zhrnutie predstavujúce témy, ktoré budú pokryté v tomto module.

Pochopenie dynamiky spätnej väzby

Vyhľadávanie podpory na osobnostný rast

Znalosti o dizajne komiksov a digitálnom rozprávaní príbehov:

Návody na využívanie digitálnych médií na rozprávanie príbehov s kultúrnym pohľadom na problematiku.

Oceňovanie kultúrnych rozdielov:

Zvýraznenie významu kultúrnej kompetencie v tvorivom vyjadrení.

Príprava na výstavu

(zdieľanie práce na online platformách)

Výstava komiksov

Prezentácia rozprávania príbehov

Opis modulu

Vitajte v poslednom module - Oslava rastu: Komiksová výstava a prezentácia rozprávania príbehov! Tento modul je navrhnutý tak, aby vás, pracovníka s mládežou, sprevádzal, keď vaši zverenci budú prezentovať neuveriteľné transformácie, ktoré dosiahli počas celého programu.

Počas tejto cesty sme skúmali, ako dizajn komiksov a rozprávanie príbehov môžu pomôcť tínedžerom prekonať strach z neúspechu a zlyhania. Teraz je čas oslavovať! Vaši zverenci budú mať priestor na získanie spätnej väzby od rovesníkov, ocenenie rozmanitosti a vyjadrenie svojich ciest prostredníctvom komiksov a rozprávania príbehov.

Modul zahŕňa dve kľúčové udalosti:

- **Výstava:** Priestor pre tínedžerov, aby hrdo vystavili svoje komiksové výtvary. Táto udalosť podporuje konštruktívnu spätnú väzbu a vytvára pozitívnu, podporujúcu komunitu.
- **Prezentácia rozprávania príbehov:** Mládež bude zdieľať svoje príbehy o raste. Budú diskutovať o tom, ako im komiksy pomohli prekonať výzvy, vybudovať odolnosť a prijať nastavenie mysle zamerané na rozličné riešenia.

Tento oslavný modul umožňuje tínedžerom zamyslieť sa nad svojou cestou a uznať svoj vlastný pokrok – to všetko vďaka vášmu vedeniu!

Hlavná časť

Podpora konštruktívnej spätnej väzby

Keď tínedžeri prezentujú svoje komiksy, zapoja sa do hodnotnej výmeny spätnej väzby. Vašou úlohou ako pracovníka s mládežou je vytvoriť bezpečné a podporné prostredie, v ktorom sú vítané pochvaly aj konštruktívne návrhy.

Ako na to:

- **Nastavenie správneho tónu:** Pred výstavou prediskutujte s tínedžermi zásady spätnej väzby. Zdôraznite dôležitosť láskavosti a rešpektu. Spoločne vytvorte zoznam pozitívnych fráz, ktoré môžu použiť (napr. „Páči sa mi, ako si...“, „Spôsob, akým si zobrazil/a... vo mne vyvolal/a pocit...“).
- **Mentorské modelovanie:** Počas výstavy buďte príkladom! Prejavte skutočný záujem o komiksy. Pri každom diele vyzdvihnite aspoň 2 konkrétne silné stránky. Svoje konštruktívne návrhy formulujte ako otázky na zamyslenie: „Uvažoval/a si nad...?“, „Čo keby si skúsil/a...?“
- **Rovesnícka sila:** Rozdeľte tínedžerov do malých skupín a využite model „2 silné stránky + 1 priestor na zlepšenie“. Každý člen dostane dve pochvaly a jeden návrh na zlepšenie. Tento prístup podporuje spoluprácu a robí spätnú väzbu menej zastrašujúcou.

- **Model IDEA:** Pripomeňte tínedžerom tento nástroj pri poskytovaní a prijímaní spätnej väzby:
 - **Inquire & Instill Confidence** (pýtaj sa a buduj sebavedomie)
 - **Describe Your Perspective** (popíš svoj pohľad)
 - **Empathize & Explore Improvements**
(prejav empatiu a hľadaj možnosti zlepšenia)
 - **Advice Only When Asked** (rady dávaj len vtedy, keď sú žiadané)
- **Viac než len kritika:** Podnecujte tínedžerov k hlbšiemu vnímaniu spätnej väzby. Po výstave ich vedte k reflexii konkrétnych návrhov, ktoré dostali, a k premýšľaniu o ich zapracovaní do budúcej práce.

Dodatočné tipy pre pracovníkov s mládežou

- **Súkromný priestor:** Ak je to možné, vyhradte v rámci výstavy tichý kútik, kde si tínedžeri môžu v súkromí spracovať spätnú väzbu. Tento prístup rešpektuje ich emocionálne potreby.
- **Viac ako slová:** Všímajte si reč tela. Výraz sklamanie alebo obranné reakcie môžu signalizovať hlbšie obavy. Ponúknite individuálny rozhovor tým, ktorí vyzerajú, že by ho potrebovali.

Pamätajte, spätná väzba je katalyzátorom rastu. Vytvorením podporujúceho prostredia pomáhate tínedžerom budovať sebavedomie a rozvíjať cenné komunikačné zručnosti.

Hľadanie podpory prostredníctvom komiksov

Proces sebapoznania a prekonávania strachu môže u tínedžerov niekedy odhaliť hlboko zakorenené emócie. Komiksy poskytujú jedinečný prostriedok na sebvýjadrenie, najmä keď je priama verbálna komunikácia príliš zraniteľná.

- **Sila metafor:** Vysvetlite tínedžerom, že ich komiksy nemusia byť doslovným zobrazením ich života. Použitie fiktívnych postáv a situácií môže vytvoriť bezpečný odstup, vďaka ktorému sa stáva skúmanie citlivých tém jednoduchším.
- **Pracovník s mládežou ako prekladateľ:** Vašou úlohou je byť vnímavým voči nevypovedaným emóciám, ktoré môžu byť vyjadrené prostredníctvom vizuálnych prvkov komiksu. Všímajte si vzorce, symboliku a opakujúce sa motívy v práci tínedžera, ktoré môžu naznačovať hlbší vnútorný boj.
- **Uznanie emócií:** Keď je tínedžer pripravený hovoriť o svojom komikse, začnite tým, že uznáte emócie, ktoré vyjadruje. „Táto scéna pôsobí naozaj intenzívne... zdá sa, že tvoja postava nesie ťažké bremeno.“ Takéto uznanie mu dáva najavo, že jeho pocity sú videné a pochopené.
- **Postupné spájanie:** Až po vybudovaní dôvery skúmajte opatrne paralely medzi komiksom a životom tínedžera. „Tvoj superhrdina bojuje sám... je ti to v niečom povedomé?“ Otvorené otázky ich povzbudzujú, aby si vytvorili vlastné súvislosti bez pocítovania tlaku.

- **Rozpoznanie hraníc:** Ak komiks tínedžera odhalí hlboké problémy (trauma, sebapoškodzovanie atď.), vašou hlavnou úlohou je poskytnúť emocionálnu podporu a spojiť ho s odbornou pomocou. Majte pripravené zdroje (kontakty na poradcov, linky pomoci) a poznajte protokoly na nahlasovanie vo vašej organizácii.

Aktivita: Analýza emócií v komikse

Materiály:

Kópie komiksového stripu s komplexnými emóciami (nevytvoreného tínedžermi), kresliace potreby.

Pokyny:

- Rozdeľte komiksové stripy a nechajte mládež analyzovať emócie zobrazené prostredníctvom vizuálnych prvkov (reč tela, výrazy tváre, farby atď.)
- Požiadajte ich, aby identifikovali konkrétny panel, ktorý v nich rezonuje s emóciou, ktorú sami zažili.
- Nechajte ich nakresliť nový panel, ktorý bude znázorňovať pôvodnú emóciu alebo to, ako sa mení na niečo pozitívnejšie.
- Diskutujte o tom, ako sa tieto vizuálne posuny dajú preniesť do praxe mentorstva – hľadaním nevypovedaných emócií v komiksoch tínedžerov, hľadajte spôsoby, ako ich usmerniť k pozitívnemu preformulovaniu.

Dôležitá poznámka pre mládežníckych pracovníkov

- **Dôvernosť:** Rešpektovanie súkromia tínedžera je kľúčové. Ešte pred začiatkom programu jasne stanovte hranice dôvernosti – aké informácie musíte nahlásiť a čo môžu zdieľať bez obáv z následkov.
- **Vaša vlastná emocionálna kapacita:** Podpora tínedžerov pri prežívaní intenzívnych emócií môže byť vyčerpávajúca. Uistite sa, že máte vlastné podporné systémy (supervízia, rozhovory s kolegami atď.), aby ste si udržali psychickú pohodu.

Oceňovanie kultúrnej rozmanitosti

Komiksy sú fantastickým prostriedkom na prezentáciu bohatstva rôznych kultúr! Prepájajú vizuálny a textový obsah, čím umožňujú sprostredkovanie širokej škály umeleckých štýlov a jedinečných kultúrnych perspektív.

- **Zámer je kľúčový:** Ako pracovník s mládežou majte jasný zámer vytvoriť skutočne inkluzívnu atmosféru výstavy. Vopred sa s tínedžermi porozprávajte o dôležitosti rešpektovania rôznych pohľadov a umeleckých štýlov.
- **Prieskum vedený mládežou:** Povzbudte tínedžerov, aby vytvorili komiksy o svojich vlastných kultúrnych skúsenostiach – festivaloch, tradíciách, každodennom živote atď. Tieto diela sa stávajú cenným zdrojom na vzdelávanie rovesníkov a podporu vzájomného porozumenia.

- **Oslava inklúzie:** Komiksy poskytujú silný hlas marginalizovaným skupinám, umožňuje im vyjadriť svoje životné skúsenosti spôsobom, ktorý prekonáva jazykové bariéry. Hrdinsky vystavujte tieto diela na viditeľných miestach, čím uznáte ich príbehy.
- **Nad rámec výstavy:** Podporte hlbšie interakcie s kultúrne rozmanitými komiksmi. Zvážte nasledujúce aktivity:
 - **Vedená prehliadka:** Pripravte otázky na diskusiu, ktoré tínedžeri môžu použiť pri prezeraní komiksov z rôznych kultúr. (napr. „Aké symboly alebo vizuálne motívy vás zaujali?“ alebo „Ako na vás tento komiks pôsobí? Prečo?“)
 - **Rozhovory s umelcami:** Ak je to možné, pozvite tvorcov multikultúrnych komiksov, aby hovorili o svojej práci a odpovedali na otázky publika.
 - **Zdieľaná reflexia:** Vedťe skupinovú diskusiu môže pomôcť účastníkom spracovať vplyv týchto diel. Zmenilo to ich predsudky, domnienky? Posilnilo to empatiu? Podnietilo zvedavosť?

Zdroje dodatočných informácií

Visual Narrative Comprehension: Universal or Not?: Tento článok skúma komplexnosť porozumenia a tvorby vizuálnych príbehov, ako sú komiksy, pričom zohľadňuje interkultúrne a vývinové perspektívy. Zdôrazňuje potrebu vystavenia sa prostrediu a potrebu praxe pri porozumení vizuálnym jazykom v komiksoch, pričom naznačuje, že vizuálne príbehy nie sú také univerzálne transparentné, ako sa často predpokladá ([Cohn, 2019](#)).

The Potential of Comics in Science Communication: Tento prehľad štúdie zdôrazňuje kognitívne mechanizmy, ktoré ovplyvňujú účinky vizuálnych naratívov vo vedeckom vzdelávaní a komunikácii. Zdôrazňuje úlohu komiksov pri sprístupňovaní a zatriaktívnení vedeckých tém pre širšie publikum ([Farinella, 2018](#)).

A Novel Graphic Medicine Curriculum for Resident Physicians: Táto štúdia pojednáva o kurikule, ktoré využíva komiksy na podporu efektívnej komunikácie a profesionalizmu v zdravotníctve, so zameraním na empatiu, súcit a kultúrnu kompetenciu. Kurikulum integruje komiksy a naratívnu medicínu s cieľom zapojiť rezidentov do porozumenia skúseností pacientov ([Ronan & Czerwicz, 2020](#)).

Twelve Tips to Promote a Feedback Culture with a Growth Mind-set: Tento článok ponúka tipy na podporu vzdelávacej kultúry, ktorá zdôrazňuje konštruktívnu spätnú väzbu a rastové nastavenie mysle. Poskytuje stratégie na zlepšenie kultúry spätnej väzby vo vzdelávacích prostrediach, relevantné pre poskytovanie a prijímanie spätnej väzby v kontexte výstavy ([Ramani et al., 2019](#)).

Comic-Based Visual Narratives in Shaping Mass Culture Values: Tento článok skúma, ako komiksy ako vizuálne naratívy formujú hodnoty masovej kultúry. Diskutuje o úlohe komiksov pri vytváraní naratívov a ovplyvňovaní vnímania reality spoločnosťou, čo je dôležité pri oceňovaní kultúrnych rozdielov v komiksoch ([Bhat, 2020](#)).

Feedback Cultures, Histories and Literacies: International Postgraduate Students' Experiences: Táto štúdia zdôrazňuje vplyv kultúrnych a kontextových faktorov na gramotnosť spätnej väzby u študentov. Zdôrazňuje potrebu porozumenia rôznym prístupom k spätnej väzbe a rozvíjania interkultúrnych kompetencií v tejto oblasti, čo je dôležité pre moduly zamerané na kultúrne kompetencie ([Rovagnati et al., 2021](#)).

The Potential of Comics in Science Communication: This review highlights the cognitive mechanisms underlying the effects of visual narratives in science education and communication. It emphasizes the role of comics in making scientific subjects accessible and engaging for a wider audience ([Farinella, 2018](#)).

A Novel Graphic Medicine Curriculum for Resident Physicians: This study discusses a curriculum that uses comics to promote effective communication and professionalism in healthcare, focusing on empathy, compassion, and cultural competency. The curriculum integrates comics and narrative medicine to engage residents in understanding patient experiences ([Ronan & Czerwiec, 2020](#)).

Twelve Tips to Promote a Feedback Culture with a Growth Mind-set: This article provides tips for fostering a learning culture that emphasizes constructive feedback and a growth mindset. It offers strategies to enhance feedback culture in educational settings, relevant for giving and receiving feedback in the exhibition context ([Ramani et al., 2019](#)).

Comic-Based Visual Narratives in Shaping Mass Culture Values: This paper explores how comics as visual narratives shape the values of mass culture. It discusses the role of comics in forming narratives and influencing society's perception of reality, relevant to appreciating cultural differences in comics ([Bhat, 2020](#)).

Feedback Cultures, Histories and Literacies: International Postgraduate Students' Experiences: This study highlights the influence of cultural and context-shaped histories on students' feedback literacies. It emphasizes the need for understanding diverse feedback literacies and developing intercultural feedback competencies, pertinent for modules focusing on cultural competencies ([Rovagnati et al., 2021](#)).

Zhrnutie

Cieľom tohto školenia bolo poskytnúť pracovníkom s mládežou a školiteľom základné vedomosti o využívaní digitálneho rozprávania príbehov a prístupu k dizajnu komiksov ako prostriedkov na prekonávanie výziev a posilnenie sebadôvery mladých ľudí. S týmito novými vedomosťami budete schopní podporiť a posilniť mladých ľudí, aby prekonalí strach z neúspechu, zmenili spôsob, akým vnímajú chyby v živote, a pomohli im vyrovnať sa s dôsledkami porážky.

Školenie v 10 rôznych moduloch ukázalo jednotlivé kroky, ako sa mladí ľudia môžu naučiť vyrovnávať so svojim strachom prostredníctvom umenia kresby komiksov - od konfrontácie so strachom a snaženia sa ho prekonať vytvorením svojho prvého komiksu, cez osobný rast v komiksoch a oslavu vlastného rozvoja a rastu vo forme vlastnej komiksovej výstavy a ukážky rozprávania príbehov.

Dúfame, že sme týmto školením poskytli podporu pri pomoci mladým ľuďom prekonávať ich strach.



Ďalšie odporúčané zdroje

O zlyhaní

[Flipping Failure – Build resilience in the face of academic challenges. \(mit. edu\)](#)

<https://www.pixton.com/comics>

O umení

[MoMA | MoMA Learning](#)

O komiksoch

[Home – MakingComics.com](#)

[How To Draw Comics | Free Learning](#)

[How to Make Comics: Where Do You Begin? | Magazine | MoMA](#)

[Comics Lists | CBR](#)

[How To Be Creative – Gapingvoid](#)

[Comics – The Washington Post](#)

[Appeal2020CaraBeanWEB-1.pdf](#)

Digitálne prostredia na zdieľanie práce a otázok

[Making Comics | San Diego CA | Facebook](#)

[How to Make a Comic Book MOOC Subreddit](#)

[ArtStation - All Channels](#)

Cvičenia

[Daily Challenge – MakingComics.com](#)

[OWCW \(cartoonstudies.org\)](#)

Podcasty

[Make It Then Tell Everybody | How artists do what they do](#)

[Podcast \(comicsforbeginners.com\)](#)

[comicsexperience.com](#)

YouTube videá

[This is How to Overcome Your Fear of Failure](#)

[Möbius | The Infinite Universe Of A Genius](#)

Dodatok

Moduly a súvisiace kompetencie

Modul 1 | Odhalenie strachu: Komiksová perspektíva

Súvisiace kompetencie:

pochopenie strachu z neúspechu, sebauvedomenie

Modul 2 | Príbehy, ktoré nás formujú

Súvisiace kompetencie:

pozitívne nastavenie mysle/myslenie a preformulovanie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast, riadenie očakávaní

Modul 3 | Vytváranie osobných triumfov: Komiksová cesta

Súvisiace kompetencie:

kreativita a umelecký výraz, rozprávanie príbehov a komiksový dizajn, digitálna gramotnosť

Modul 4 | Prepísanie odolnosti:

Techniky rozprávania príbehov pre triumf

Súvisiace kompetencie:

vytrvalosť a odolnosť, riešenie problémov, stanovovanie cieľov

Modul 5 | Hrdinovia medzi nami:

Čerpanie inšpirácie z komiksových postáv

Súvisiace kompetencie:

pozitívne nastavenie mysle/myslenie a preformulovanie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast

Modul 6 | Stojíme zjednotení: Spoločné prekonávanie výziev

Súvisiace kompetencie:

dynamika spätnej väzby, podporné a spolupracujúce nastavenie mysle, hľadanie podpory

Modul 7 | Transformačné oblúky: Osobnostný rast v komiksoch

Súvisiace kompetencie:

sebauvedomenie, pozitívne nastavenie mysle na osobnostný rast, prispôsobivosť

Modul 8 | Vizualizácia úspechu: Budúcnosť v komiksovom stripe

Súvisiace kompetencie:

stanovovanie cieľov, prispôsobivosť, zvládanie stresu

Modul 9 | Reflexia pokroku prostredníctvom komiksov

Súvisiace kompetencie:

otvorenosť a prax reflexie, sebauvedomenie, sebasúcit a etické uvažovanie

Modul 10 | Oslava rastu:

Komiksová výstava a prezentácia rozprávania príbehov

Súvisiace kompetencie:

dynamika spätnej väzby, hľadanie podpory, znalosti o komiksovom dizajne a digitálnom rozprávaní príbehov

Zapojené organizácie

Partneri projektu

Ruse Industrial Association (RIA) je regionálnym zástupcom Bulharskej priemyselnej asociácie (BIA - Bulgarian Industrial Association) v meste Ruse. BIA je celonárodne uznávaná zamestnávateľská organizácia a prostredníctvom svojich zástupcov sa podieľa na činnosti všetkých národných konzultačných rád, ako aj na dozorných a riadiacich orgánoch štátnych verejných inštitúcií.

Youthfully Yours SK je mimovládna organizácia so sídlom vo východnej časti Slovenska. Naším cieľom je vidieť ambiciózných a kompetentných mladých ľudí, ktorí chcú prispieť svojej komunite v našom regióne. Aby sme to dosiahli, usilujeme sa o rozvoj kompetencií mladých ľudí, posilnenie ich iniciatívy a sociálnej zodpovednosti, ako aj o podporu aktívneho občianstva, sociálnej inklúzie a interkultúrneho dialógu medzi mladými ľuďmi z východného Slovenska.

Smart Idea je súkromný podnik založený v roku 2017. Spoločnosť vyvíja a implementuje inovatívne metodológie a nástroje pre vzdelávanie, ako aj digitalizáciu vzdelávacích produktov a procesov. Napriek tomu, že ide o pomerne mladú spoločnosť, tím zapojený do projektov má dlhoročné skúsenosti v oblasti vzdelávania, vývoja školiacich kurzov a učebných osnôv, implementácie sebahodnotenia, programovania vzdelávacieho softvéru a riadenia veľkých projektov v oblasti vzdelávania po celom Balkáne.

Flexskill je vzdelávacia spoločnosť zameraná na inovácie a excelentnosť v oblasti vzdelávania a odbornej prípravy. Flexskill sa špecializuje na kurzy v oblasti manažmentu a inovácií vo vzdelávaní, ktoré sú prispôsobené budúcim potrebám vzdelávacieho sektora. Ponúka školiace programy určené špeciálne pre vzdelávacie inštitúcie, školy, vzdelávacie centrá, malé a stredné podniky a mimovládne organizácie, ktoré sa chcú naučiť efektívnejšie riadiť vzdelávacie projekty a rozvíjať kultúru zlepšovania kvality na všetkých úrovniach. Poslaním spoločnosti Flexskill je poskytovať inovatívne nástroje a metódy školení na podporu celoživotného vzdelávania a rozvoj nových zručností potrebných v rýchlo sa meniacom vzdelávacom prostredí. Spoločnosť ponúka kurzy o aplikácii neformálneho vzdelávania a navrhovaní vzdelávacích programov pomocou inovatívnych didaktických metód, kurzy o facilitácii vzdelávacích procesov v online prostredí, grafickej facilitácii a kurzy o využívaní systémov projektového riadenia vo vzdelávaní.

Innovative Education Center (IEC Austria) vzniklo vo Viedni v roku 2018 skupinou skúsených pracovníkov s mládežou a medzinárodných konzultantov. Tím IEC Austria sa zameriava na vývoj projektov, školiacich kurzov a neformálnych i praktických vzdelávacích aktivít s cieľom podporiť a zlepšiť využitie športu, hudby a umenia - ako nástrojov pre zdravý životný štýl, aktívne občianstvo, posilnenie postavenia jednotlivcov, sociálnu inklúziu, vzájomné porozumenie, rozvoj podnikateľských zručností a líderstvo. Aktivity a školenia IEC Austria majú za cieľ povzbudiť, inšpirovať a posilniť účastníkov v rozvoji ich líderských schopností a osobného potenciálu, čím sa zlepší ich zamestnateľnosť a podnikateľské zručnosti.

iserundschmidt GmbH (IUS) je spoločnosť špecializujúca sa na výskum vedeckej a znalostnej komunikácie v Nemecku. Spoločnosť koordinuje a podieľa sa na viacerých projektoch Erasmus+ a Horizon 2020.

Má bohaté skúsenosti s verejným zapájaním do vedeckých procesov a zameriava sa na občiansku angažovanosť. IUS bolo súčasťou tlačového oddelenia Nemeckej fyzikálnej spoločnosti (DPG - Deutsche Physikalische Gesellschaft), ktoré viac ako desať rokov zastávalo funkciu tlačového oddelenia nemeckého ministerstva školstva. Podporovalo výskum a nemeckú vedeckú komunitu prostredníctvom žurnálu Public Understanding of Science and Humanities (PUSH). Poslaním IUS je prepájať vedomosti, komunikáciu a vzdelávanie s kultúrnym kontextom. Má rozsiahle skúsenosti v oblasti vzdelávania, projektov pre mládež a seniorov, IT služieb a online a digitálnych médií. Spoločnosť organizovala množstvo vedeckých festivalov a podujatí a vytvorila vysokokvalitné tlačené aj digitálne médiá vrátane vedeckých a vzdelávacích platforiem na sociálnych sieťach.

Partneri projektu



iserundschmidt GmbH
Nemecko



Rouse industrial association
Union of Rouse business

Ruse Industrial Association
Bulharsko



Youthfully Yours SK
Slovensko



SMART IDEA
Slovinsko



Flexskill
Slovensko

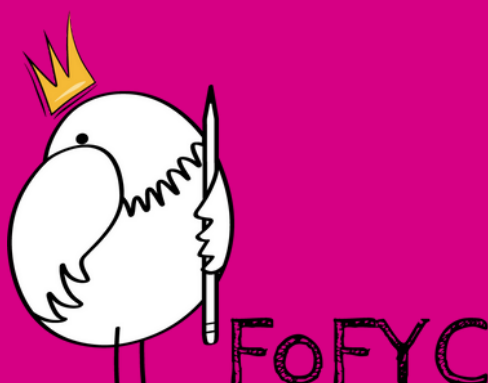


Innovative Education Center
Rakúsko

Financované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názory autora(ov) a nevyjadrujú nevyhnutne názory Európskej únie alebo Európskej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nenesú zodpovednosť za tieto názory.

Tento dokument je určený iba na elektronické použitie.
Prosíme, netlačiť.

© 2024 – Toto dielo je licencované pod licenciou CC BY-SA 4.0



Spolufinancovaný
Európskou úniou