

Milé študentky a študenti,

práca s parémiami je ďalšia s biblioterapeutických metód, ktoré môžete použiť relaxačne, na pobavenie a rozohriatie na začiatku liečebnopedagogického alebo iba biblioterapeutického stretnutia, ale aj na hlbšiu prácu pri identifikácii presvedčení, vzorcov správania, skúmania nových možností a súvislosti vo vlastnom živote klienta. Prípadne, čo bráni ich realizácii, identifikácii a vyjadrovaniu pocitov. Jednotlivec sa môže zamyslieť nad svojimi doterajšími hodnotami, postojmi a prístupmi k vlastnému životu, zamyslieť sa nad inými – lepšími alebo horšími riešeniami, vyjadriť ich v citátoch alebo výrokoch.

K pôvodným (ľudovým) parémiam patria: príslovia, porekadlá, úslovia, pranostiky, hádanky, slovné hračky, riekanky a podobne. Ďalej sem patria krátke literárne útvary lyriky, ako napríklad aforizmy, epigramy, epitafy, gnómy, maximy, anekdoty, heslá, prípadne ďalšie. V tomto cvičení si vyskúšame, ako sa s nimi dá preventívne, diagnosticky aj terapeuticky pracovať.

Postup (**prosím, najskôr si prečítajte celé zadanie, aby ste si vedeli správne rozvrhnúť čas potrebný na prácu**):

1. Vyhľadajte na internete podrobnejšie informácie o ľudových a ostatných parémiách - definície, obsah, príklady a oboznámte sa s nimi.
2. Vyhľadajte v literatúre, v motivačných kalendároch, ak nejaké domá máte, motivačných kartách, na internete alebo iným spôsobom a vypíšte na samostatný papier do stĺpčeka pod seba (napríklad môžete vybrať aj z denníka, ak si ich samostatne zaznamenávate) 10-20 rôznych výrokov alebo citátov, ktoré Vás osobitne zaujali, sprevádzajú životom ako akési mottá, alebo sa nimi vo svojom živote riadite, alebo majú pre vás iný dôležitý význam.

Môže to vyzerat' napríklad takto:

1. *Bez práce nie sú koláče.*
 2. *Kto chce s vlkmi vyť, musí s nimi žiť.*
 3. *Kto druhému jamu kope, sám do nej padá.*
 4. *Kto chce hýbať svetom, musí najskôr pohnúť sám sebou. (Sokrates)*
 5. *Kto vie sám seba presvedčiť o tom, že mu je dobre, bude sa mať dobre. (Ovídius)*
 6. *Pedagogická história: Vo výchove mužský vplyv je, uznajme, že chabý - samozrejme, aký div, keď sú z mužov baby. (V. Haring)*
 7. *Atď.*
3. Podčiarknite, analyzujte a komentujte slová, ktoré vás zaujali. Urobte si k tomu poznámky.
 4. Prepíšte si výroky tak, aby ste ich mohli rozstrihať na samostatné pásiky papiera. Jeden výrok jeden pásik. Každý výrok rozstrihnite na dve časti. Pokúste sa pri každom novom spôsobom dokončiť chýbajúcu časť. Nové výtvyry si zapíšte a urobte si k tomu pár poznámok, čo ste si všimli.
 5. Tie isté rozstrihané časti výrokov dajte na kôpku a náhodným výberom ich znovu pospájajte a vytvorte nové výroky. Napíšte si ich. Urobte si k tomu znovu pár poznámok, čo ste si všimli.
 6. Vytvorte a vyplňte tabuľku, ktorej príklad uvádzam nižšie, ku každému z vybraných výrokov. Odpovedajte najúprimnejšie ako viete.

Výrok	Ako výrok súvisí s vaším životom?			Používal alebo používa ho aj niekto z vašej rodiny? Ak áno, kto?	Slúži vám ešte? Potrebujete ho?	
	minulým	súčasným	budúcim		Ak áno, na čo? Ako to vnímate teraz?	Ak nie, čo by ste s tým mohli urobiť?
1.						
2.						
3.						

atď.

7. Po určitej prestávke, alebo bez nej, podľa toho, ako to budete cítiť, pokračujte vyplnením nasledovnej tabuľky:

Začiatok vety	(doplňte najmenej 10 pokračovaní/doplnení)
Musím....	
Mal/-a by som...	
Chcem...	
Rozhodol/-dla som sa...	
V živote sa mi páči, keď...	
Túžim...	
Milujem, keď...	

- Analyzujte výroky doplnené do riadku „Musím...“. Kedy a kde ste ho nabrali? Kto to hovorí/hovoril? Komu tento výrok z Vášho života patrí? Ako Vám slúži? Dal by sa nahradiť nejakým iným? Urobte si pár poznámok.
- Obdobným spôsobom analyzujte výroky doplnené do riadku „Mal/-a by som“. Do akého obdobia života toto vaše presvedčenie patrí? Je ešte potrebné, alebo by sa dalo vypustiť, alebo nahradiť niečím iným? Čo je ešte za tým, alebo s čím to ešte vo vašom živote súvisí. Urobte si poznámky.
- Precíťte presvedčenia napísané pod „V živote sa mi páči, keď...“. Pri ktorých pociťujete najväčšiu energiu alebo túžbu? Kde v tele pociťujete tento pocit? Dal by sa znásobiť alebo rozšíriť? Ako to urobíte? Ako to vnímate teraz? Urobte si poznámky.
- Podobne analyzujte aj presvedčenia uvedené v riadku „Chcem...“. Zamyslite sa, kto by mohol byť nápomocný realizácii? Ako by ste ho mohli osloviť alebo zapojiť? Kto by Vás v tom mohol podporiť? Komu by to naopak mohlo vadit a prečo? Čo by ste pre to mohli urobiť, aby vás to nerušilo prípadne až povzbudzovalo? Čo ešte potrebujete, aby ste mohli zrealizovať svoje „Chcem...“. Urobte si poznámky.
- Analyzujte tvrdenia uvedené v riadku „Rozhodol/-dla som sa“. Odpovedzte si hlavne, čo potrebujete, aby ste svoje rozhodnutie čo najskôr – najlepšie už teraz - začali realizovať? Aké by to pre vás bolo, keby ste to urobili už teraz? Čo bude po naplnení rozhodnutia iné? Čo budete vidieť, vnímať, cítiť, počuť a podobne? Nielen vo svojom vnútri, ale čo bude iné aj vo vašom okolí? Podľa čoho s istotou spoznáte, že sa niečo zmenilo a že sa to s istotou stalo, že ste svoje rozhodnutie uskutočnili tak, ako ste si to priali – do detailov a úplne? Čo by sa ešte mohlo popri tom naplniť? Aké by to pre vás mohlo byť čo najlepšie?

Ak ste si doteraz neurobili prestávku, tak si prosím dožičte najmenej 15 minút. Prejdite sa, vyvetrajte, osviežte sa vodou a potom pokračujte.

Porovnajte, aké to pre Vás bolo, keď ste dopĺňali vety v riadkoch začínajúcich na „Musím..., Mal/-a by som..., Chcem..., Rozhodol/-la som sa...“ a keď ste dopĺňali vety začínajúce na „V živote sa mi páči, keď... Túžim... Milujem, keď...“. Všimnite si rozdiel v pocitoch alebo aký bol rozdiel v čomkoľvek inom, čo ste si všimli na sebe, v sebe alebo vo svojom okolí; ako reagovalo Vaše telo a podobne.

Všimnite si, aké to pre Vás je, keď ste blízko toho alebo v tom, čo sa Vám v živote páči, po čom túžite, alebo čo milujete, alebo keď ste tým. Potešilo Vás niečo?

Dajte si aspoň 10 minút zamyslenia a urobte si poznámky, čo ste zistili.

Záver:

Uvoľnite sa. Môžete si ľahnúť na podložku a zavrieť oči, alebo len tak sedieť a nechať myšlienky voľne plynúť. Sústreďte sa na svoj dych – nádych, výdych. Len pár nádychoch a výdychoch, stačí 2-3 krát a vráťte sa prosím ešte v predstavách na chvíľu k cvičeniu. Odpovedzte si na otázky: Čo ste sa vďaka cvičeniu o sebe dozvedeli nové? Je niečo, o čom ste boli skalopevne presvedčená/-ný, že to chcete a na konci cvičenia ste zistili, že to vlastne nebolo vaše želanie? Ako s tým naložíte? Čo vás prekvapilo? Všimli ste si niečo zvláštne? Čo ste sa naučili nové? Čo by ste ešte mohli, alebo chceli povedať? Keby ste niečo z cvičenia mali zdieľať s niekým ďalším, čo by to určite bolo? Urobili by ste teraz niečo inak? Čo by ste sa chceli opýtať? Čo by ste ešte potrebovali? Ako by ste toto cvičenie mohli využiť vo svojej budúcej práci? Čo je ešte dôležité? atď.

Najdôležitejšie zistenia si poznačte.

Ďakujem Vám za spoluprácu a zdieľanie, ako sa Vám v cvičení darilo ako zvykneme na jednu A4!

Pre prípad potreby pripomínam konzultačné hodiny:

utorok 13.00-15.00, štvrtok 8.00-11.00 hod. on-line cez MS Teams a podľa dohody

Poteším sa, keď budete zdieľať aj v skupine!

Kotrbová

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Katedra liečebnej pedagogiky Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko +421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>