



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

OBRANA PROTI MANIPULACI

metodické materiály

Mgr. Alžběta Kryštofová

2014 – 2015



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Obsah

Obsah	2
Manipulativní způsoby jednání	3
Proč lidé jednají manipulativně?	6
Proč se někdo stane manipulátorem?	11
Uvědomuje si manipulátor své jednání a jeho důsledky?	13
Zakázaná mluva	14
Neverbální chování manipulátora	18
Metodické listy	19
Obhájci	19
Zásady pro kamarádský systém	20
Ne nechci	21
Proč ne?	22
Hra na konflikt	23
Kazisvět	24
Manipulace a tolerance	25
Loutky	26
Zkouška orchestru	27
Mám se rád, i když	28
Krysař	29
Neviditelný	30
Pasivita dokonalost	31
Říkám klekni	32



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

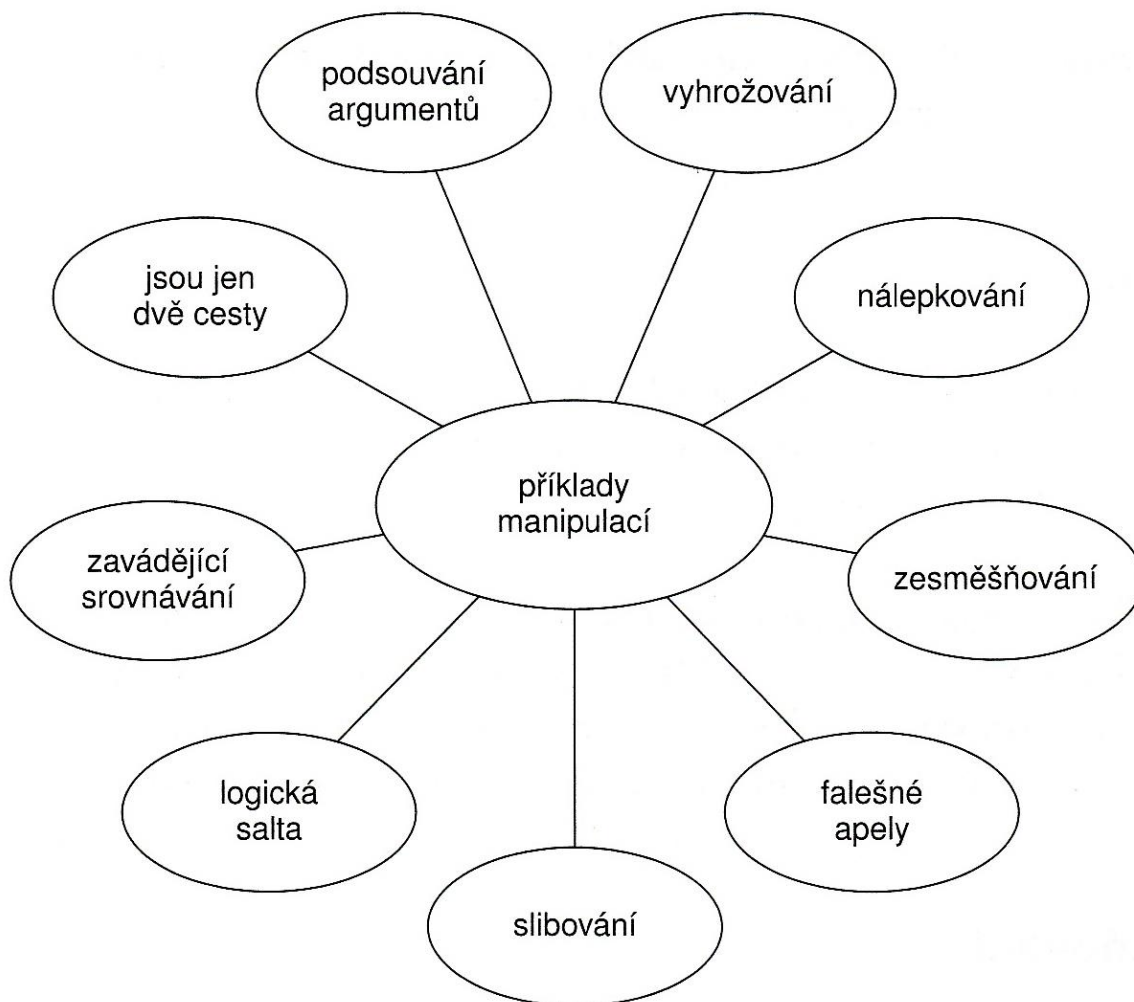
Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Manipulativní způsoby jednání

- Manipulující lidé ve vás vyvolávají nepříjemné pocity („nepříjemný člověk“).
- Není to ale o tom člověku o jeho osobě, je to o Vašich pocitech (*není to o tom, že byste neměli respekt k tomuto člověku nebo ke své práci*).
- Manipulaci face-to-face nejste schopni postihnout rozumem (*v písemném textu, např. stížnosti pak ano*).
- Manipulace je to, že Vás kolega/partner tlačí někam mimo Vaše „hřiště“.





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Co je to manipulace

Když bychom si pomohli Wikipedií, tak bychom zjistili následující:

Manipulace (z latinských výrazů ruka a uchopit) je v sociální psychologii a sociologii termín označující snahu o působení na myšlení druhé osoby či více osob.

Manipulátor se snaží přesvědčit osobu či osoby o správnosti myšlenky, názoru či jednání, které nejsou manipulovaným jedincům vlastní, či pro ně nemají dostatek iniciativy a které by tudíž danou myšlenku, názor či jednání nepřijali, nebo až s dlouhou časovou prodlevou. Manipulovaná osoba si často ani neuvědomuje, že je s ní manipulováno, případně si to uvědomuje, ale z nějakého důvodu se nemůže a někdy ani nechce manipulaci bránit.

Manipulátor většinou na začátku jedná tak, aby získal u svých obětí sympatie. Často využívá své charisma a znalost slabých stránek ostatních lidí.

Manipulace budící pocit méněcennosti

- „**Každý** by to pochopil, jenom **Ty** se tváříš, že to slyšíš poprvé...”
- „**Všichni** už jsou dávno hotoví, zatímco **TY!**“
- „Vaše **konkurence** ale takovou službu **nabízí** za mnohem nižší cenu...”

Manipulace budící úzkost

- „**Co by** na to asi řekl Tvůj **šéf...**“
- „**Tohle** si **asi** nenechám pro sebe...”
- „**Příště** si rozmyslím, jestli se obrátím **právě na Vás.**“
- „Co byste **vy** dělal na **mém** místě?”



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Manipulace budící pocit viny

- „**Už** tu na **Vás** čekám hodinu. Kdybych to tušila, šla jsem jinam.“
- „Radši ani nemyslet, **kvůli komu** jsem na tom **takhle!**“
- „**Jinde** je to naprosto **běžné**, a **Vy** mi tvrdíte, že to **nejde**.“



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Proč lidé jednají manipulativně?

Manipulátoři jsou mezi námi, a dokonce zaujímají prestižní místa na sociálním žebříčku. Jsou lékaři, novináři, učitelé a většinou vykonávají povolání spojené s nějakým druhem moci. Ale najdeme je i mezi ženami v domácnosti nebo kadeřníky... Činnost, které se věnují, z nich manipulátory nedělá. Manipulace není výsadou žen nebo mužů. Manipulátoři se nevyskytují častěji na určitých místech. Působí ve společnosti, v rodině, v partnerských vztazích i na pracovištích.

Manipulátor je typ osobnosti, není to ten, kdo někdy užije taktiku manipulace. Jedná se o narcistickou osobnost, která je z psychiatrického hlediska patologická, ale četnější hlubší studie o ní chybí.

Je tedy zásadní rozdíl mezi být manipulátor a používat manipulaci. Ne, skutečně nejsme všichni manipulátoři, protože ti představují přibližně tři procenta populace. Zajímají nás však, protože systematicky působí značná devastující poškození devadesáti procentům lidí ve svém okolí.

Čím se manipulátor vyznačuje?

Pro definování těchto osobností se sice používá termín „manipulátor“ nebo „osobnost s manipulativními rysy“ či „s manipulativním jednáním“, ale neznámá to, že takoví jedinci neustále projevují jen své temné a démonické stránky. Jako všichni lidé mají i manipulátoři pozitivní vlastnosti, a právě proto je obtížné rychle a jednoznačně jejich osobnost odhalit. Svými slovy, činy a postoji neustále lidi ve svém okolí matou. Tato kniha, doplněná konkrétními pravdivými příklady, skutečné manipulátory pomáhá rozpoznat. Manipulátory charakterizuje třicet znaků. Pokud chcete vědět, zda máte co činit s manipulátorem, musíte zjistit, jestli odpovídá nejméně deseti charakteristickým znakům. Při nižším počtu znaků se jedná spíše o ojedinělé chování a postoje, které sice neblaze ovlivňují vývoj vašeho vztahu, ale nelze hovořit o „manipulátorovi“.

Manipulátor:

1. Navozuje u ostatních pocit viny a dovolává se přitom rodinných vztahů, přátelství, lásky, profesionální zodpovědnosti atd.

2. Dává druhým najevo, že nesmějí nikdy měnit názor, musí být dokonalí, všechno vědět a okamžitě reagovat na žádosti i otázky.

3. Využívá morálních zásad druhých k naplnění vlastních potřeb (zdvořilosti, lidskosti, solidarity, laskavosti štědrosti, hodnocení „dobrá“ nebo „špatná“ matka apod.).

Manipulátor dokáže u druhého vyvolat pocit viny za pomyslná pochybení. Používá zdánlivě logická zdůvodnění a morální zásady, jimiž se ohání podle toho, jaký cíl si



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

vytkl. Umí podivuhodně překroutit skutečnost a zcela zmást osobu, s níž hovoří. Má-li tato osoba sklon brát na sebe zodpovědnost nebo vinu za všechno možné, stává se okamžitě manipulátorovým oblíbeným cílem.

Manipulátor je mistrem v postupu zvaném „dvojitá vazba“ (double bind). Bohužel není jediný, kdo ji používá. „Dvojitá vazba“ je paradoxní komunikace, při níž jsou dvě navzájem si odporující zprávy vysloveny tak, že když vyhovíte jedné, neuposlechnete druhé. Například vám někdo vyčítá, že jste nevzdělaný, ale současně na vaši otázku (chcete se dozvědět víc o určitém tématu) odpoví: „Jen přemýšlej!“ Nebo: „Je úplně zbytečné něco ti o tom říkat, stejně se v tom nevyznaš!“ Narazili jste na typickou dvojitou vazbu – ať uděláte cokoli, vždycky budete mít pocit, že za nic nestojíte.

4. Zpochybňuje dobré vlastnosti, schopnosti a osobnost druhých, kritizuje a soudí je a hovoří o nich s despektem.

5. Závidí, dokonce i rodičům, příbuzným nebo partnerovi.

6. Lichotí, dává dárky nebo nečekaně prokazuje drobné služby, aby se zalíbil.

Manipulátor dennodenně kritizuje. Nepřímo nebo zcela otevřeně. Obrací se přímo na vás nebo využívá prostředníky. Ačkoli někteří kritikám nakrátko uniknou, všichni kolem manipulátora, ať dělají, co dělají, představují potenciální terče jeho útoků. Protože dokonalost neexistuje, je tu on, aby na to upozorňoval... druhé! Hodí se každá příležitost, zkritizuje například i kvalitu rajčat, která jste právě koupili.

Jeho psychický život je zřejmě úzce spojen se „snižováním hodnoty druhých“, jako by si tak budoval vlastní „zdraví“. Lze ho přirovnat k člověku, který se topí a tlačí pod vodu hlavu svého zachránce, aby sám přežil. Jako by život a vztah k druhým byl jen věčný boj. K dosažení svých cílů neváhá použít lichotek a pochval (je trpělivý, dokáže čekat dlouho, dokonce i velmi dlouho). Některé jeho pochvaly jsou upřímné, ale mohou se obrátit proti vám. Snaží se zmocnit toho, co nemůže mít – dobrých vlastností svých bližních, nadání, úspěchů i jejich materiálních statků.

7. Dokáže ze sebe dělat oběť, aby ho ostatní litovali (přehánění závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení apod.).

Manipulátor se s oblibou staví do role oběti. Šťěstí se na něho nikdy neusměje, jak tvrdí. Prohlašuje, že je obětí neschopnosti, omezenosti a slabosti druhých. Onemocní-li, přehání své potíže, jako by už měl smrt na jazyku. Můžete za to vy, lékař, nebo mu zkrátka život nikdy nepřeje. Pokud onemocníte vy, žádnou pomoc od něho nečekejte. Podle něj svou nemoc jen předstíráte.

8. Snaží se vykroutit ze zodpovědnosti a svaluje ji na druhé.

Manipulátor se snaží zbavit zodpovědnosti, jestliže ztrácí kontrolu nad řešením nějakého problému. Svaluje zodpovědnost na druhé nebo na systém. Pokud se však



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

záležitost „obráti k dobrému“, stále zdůrazňuje, že na tom má nehynoucí zásluhy. Někdy se stáhne do pozadí, je-li nutné učinit rozhodnutí, ale bude první, kdo vám vyčte, že jste nedospěli k očekávaným výsledkům.

9. Nesdělujte jasné své žádosti, potřeby, pocity a názory.

10. Obvykle odpovídá neurčitě.

11. Neomaleně mění téma uprostřed hovoru.

12. Vyhybá se pracovním schůzkám a poradám, utíká z nich.

13. Necháává své vzkazy vyřizovat jinými lidmi nebo se uchyluje k nepřímému sdělení (místo osobního rozhovoru telefonuje, nechává písemné vzkazy).

14. Svě žádosti zakrývá logickými důvody.

15. Hlásá lež, aby se dověděl pravdu, překrucuje a interpretuje výroky druhých.

16. Nesnáší kritiku a popírá zcela zřejmá fakta.

17. Skrytě vyhrožuje nebo otevřeně vydírá.

Manipulátor hovoří, ale nekomunikuje autenticky. Nanejvýš vyjádří své sdělení ironicky a nepřipustí dialog. Překrucuje a interpretuje slova druhých, aniž by se jich zeptal a ověřil si jejich záměry a úmysly.

Uniká z diskusí, které ho nudí; buď odejde, nebo převede řeč jinam (dá jí jiný obsah i smysl) a jeho protějšek už pak nerozumí ničemu. Neformuluje svou žádost jasně, ale raději položí otázku oklikou, aby mohl na základě odpovědi druhého dojít k závěru sám. Například místo aby požádal o opravu auta: „Mohli byste se mi dnes večer podívat na karburátor?“ poznamená třeba: „Vy jste dobrý automechanik, vidíte?“ Stejně tak i jeho odpovědi zdaleka nejsou jasné. Při diskusi dokáže dokonale „mlžit“ a přivolí k ní jen tehdy, pokud předem ví, že z ní vyjde vítězně. Nesnáší, abyste dělali jakékoli poznámky na jeho účet, kritizovali ho nebo mu dokonce něco odmítli. Mlčí-li, znamená to, že v sobě něco dusí a obrací to zprava zleva, nebo kalkuluje. I nejmírnější kritika v něm vyvolává silnou úzkost, kterou se pokouší zakrýt jedovatými poznámkami na vaši adresu. Cítí-li se v ohrožení a bojí se, že ke svému cíli nedospěje, sáhne někdy ke skrytému vyhrožování. V rodině nebo v partnerském vztahu se manipulátor uchyluje k vydírání nebo vyhrožuje sebevraždou, dokonce jen proto, aby z partnera vymámil vyznání lásky.

18. Zasívá nesvár, podněcuje podezíravost, rozděluje, aby mohl lépe panovat, a je schopen rozvrátit cizí manželství.

19. Mění názory, chování a pocity podle situací a osob, s nimiž je právě v kontaktu.



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

20. Lže.

Postupné rozštěpení pracovního týmu, rodiny nebo skupiny přátel po příchodu nového člena (manipulátora) by nás mělo přimět k zamyšlení. Manipulátorovi „vadí“ lidé kolem něj, kteří si dobře rozumějí. Dokáže tedy vyvolat podezřívavost a nedorozumění mezi jedinci z dotyčné skupiny, jinak řečeno, zasívá svár, „rozeštvává je“. Nesoulad se projevuje poznenáhlu a většinou nikdo nedokáže určit, odkud vlastně pochází. Je manipulátor nestálý a náladový? Zcela určitě. Manipulátor dokáže měnit chování, postoje, způsob řeči, názory, a dokonce i rozhodnutí, podle toho, zda je právě s tím nebo oním člověkem. Náhle měnívá mimiku, úsměv i intonaci, ale jeho podivnou metamorfózu jsou schopni rozpoznat jen jeho blízcí. Jako by pocity a emoce v pozadí jeho neverbálních reakcí neměly žádný reálný základ. Manipulátor jeden den něco sdělí a za tři dny se lze od něho dozvědět úplný opak. Jestliže na rozpor upozorníme, je možno očekávat, že kategoricky popře, že změnil názor, a ještě nám vyčte, že jsme předtím nic nepochopili nebo se přeslechli. Nemáme-li svědky, může se nám dokonce stát, že zapochybujeme, zda nemáme vadu sluchu. Manipulátor je tedy hotový mistr v umění lhát. Zdá se, že si ani neuvědomuje, v čem všem a jak často lže a předstírá. Neznamená to ovšem, že si to nikdy neuvědomuje.

21. Sází na nedostatečné znalosti druhých a snaží se vyvolat dojem, že „má navrch“.

22. Je egocentrický.

23. Jeho slovní projev zní logicky a koherentně, ale jeho postoje, činy a způsob života svědčí o pravém opaku.

24. Často až na poslední chvíli vysloví požadavky, dává pokyny a nutí druhé jednat.

25. Nedbá na práva, potřeby a přání druhých.

26. Nedbá na žádosti druhých (ačkoli tvrdí pravý opak).

27. V jeho přítomnosti se lidé cítí nepříjemně a nesvobodně.

28. Přiměje nás dělat věci, které bychom pravděpodobně o vlastní vůli nedělali.

29. Jde za svými cíli důsledně, ale na úkor druhých.

30. Lidé, kteří ho znají, o něm stále hovoří i v jeho nepřítomnosti.

Pokud se domníváme, že máme co činit s manipulátorem, snažme se mít stále na paměti uvedené charakteristické znaky. Díky nim se lze postupně naučit rozpoznávat některé projevy spojené s tímto typem osobnosti. Určit takovou patologickou osobnost opravdu není snadné. Právě proto používáme termín



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

„manipulátor“, „osobnost s manipulativním jednáním“. Tím spíš, že masky těchto lidí jsou leckdy mnohem příjemnější, než by se zdálo z vyjmenovaných charakteristických znaků. Nejčastěji se vyskytují tyto masky: sympatický, okouzlující, altruistický, vzdělaný, nesmělý a nakonec ta, kterou lze rozpoznat nejsnadněji – diktátor (nepříjemná maska). Jak uvádí kniha Nenechte s sebou manipulovat, s těmito vyšinutými lidmi lze prožívat i příjemné chvíle. Právě proto jsou lidé v jejich okolí zmatení a destabilizovaní, když nastane nevysvětlitelný obrat. Většina ostatních lidí nemůže pochopit, že by člověk (například) tak milý mohl být „manipulátor“ nebo „manipulátorka“. Protože to nechápou, hledají vysvětlení jinde. Mnohdy tedy je velmi těžké přesvědčit oběti (lidi, kteří měli nějaký vztah – partnerský, rodinný, společenský nebo pracovní – s hluboce narušenou osobou), aby si uvědomily klamná zdání, za nimiž se manipulátor skrývá.



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně



ZKOLA



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Proč se někdo stane manipulátorem?

Je těžké říct, proč se někdo stane manipulátorem. Velmi často to může být zapříčiněno tím, že u nich doma to prostě tak fungovalo. Pokud takový člověk chtěl získat něco pro sebe, tak musel manipulovat. Taky to může být naučené chování. Manipulaci se ovšem učíme i v každodenním životě. Když si zavzpomínáte na různé večerníčky a pohádky, nemáte pocit, že se tam manipuluje jedna radost?

Nejčastěji s ostatními manipulují lidé, kteří si nevěří a především ti, kteří nevěří, že mají pro druhého dostatečnou hodnotu na to, aby si mohli dovolit riskovat vztah založený na důvěře. Tito lidé mají často strach z vlastního selhání nebo ze ztráty něčeho. Mnoho lidí ale také manipuluje z neznalosti, neboť zkrátka nezná efektivnější způsob jednání.

JAK ROZPOZNAT OVLIVNITELNOU OSOBU?

- 1/ přitakává na sugestivní otázky bez velkého přemýšlení.
- 2/ mění předchozí výpovědi v reakci na negativní zpětnou vazbu
- 3/ pokud řekne nějaký výrok a vy mu vehementně odporujete, nejistě se stáhne

MANIPULÁTOR MÁ VŽDY ODSUP

Pokud někdo vědomě manipuluje, dosahuje svých cílů rafinovaně a záludně, rozhodně má vždy sociální odstup – tzn. nezná hodnoty jako čestnost, upřímnost, přátelství nebo láska. Jedinou cenou je pro něj dosažení svého cíle.

MANIPULÁTOR

Má tyto cíle:

- informovat
- přesvědčit
- přimět k činu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Má snahu poučovat, být chytřejším.

Snaží se uhodnout váš argument a aniž ho vyslovíte, tak na něj odpovídá ve svůj prospěch.

Je potřeba rozpoznat strategii manipulátora a cíl, co manipulátor zamýšlí.

Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

6 pravidel po odhalení manipulátora:

- 1) **zůstaňte věcní a čestní** (ryzost argumentů, reálná zdůvodnění)
- 2) **zůstaňte klidní a trpěliví**, až chladnokrevní
- 3) **nereagujte kauzálně** (nečekejte na jeho podnět), **ale aktivně** (manipulátor spoléhá na to, že díky jeho nefér jednání vy to svoje vzdáte. Zachovejte nad rozhovorem kontrolu)
- 4) **sledujte vytrvale svůj cíl** (jasně si jej určete předem)
- 5) **netypujte jeho osobnost**, může „mást tělem“ a během hovoru se měnit. Soustřeďte se na konkrétní chování tady a teď
- 6) **vybudujte „zlatý most“** – dejte mu druhou šanci po odhalení



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Uvědomuje si manipulátor své jednání a jeho důsledky?

Manipulátor si velmi často svou mluvu neuvědomuje, proto je potřeba se naučit několik dobrých formulací, které ho podnítí k tomu, aby nemanipuloval.

Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Takovými výroky, též nazývané jako kontramaniplulační výroky, jsou:

- To je Váš názor.
- Můžete si to myslet.
- To je jeden možný výklad.
- Máte právo si to myslet.
- Když říkáte...
- Když myslíte...
- Já mám jiný názor.
- To je možné...
- To se může stát...
- Nikdo není dokonalý, vidíte.
- Děkuji Vám, že mi to říkáte.
- To je škoda.
- Co tím chcete říct?
- Můžete to upřesnit?



Zakázaná mluva

Stručně představíme manipulativní techniky. Když je budete znát, můžete v chování některých lidí odhalit právě snahu vás někam nebo z vás něco dostat.

Technika aktualizace

- pokud chcete, aby si vás někdo pamatoval, kupoval od vás, povýšil atp., musí vás mít v paměti
- aktualizace znamená, že se důležité osobě budete často připomínat (aktualizovat se v její paměti) – "náhodou" se potkáte na večírku, na koncertu, na chodbě...
- jak se manipulaci bránit: zpozorněte, když někoho takto "náhodou" potkáváte moc často

Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Technika asociací

- vyjadřujete se takovými slovy, která vyvolávají určité emoce
- např. když chcete situaci zdramatizovat, budete mluvit o "ničivé" moci bank; když chcete někoho znervóznit, řeknete mu, že úkol, který dostal, je "nezvládnutelně těžký, lituju tě, z toho bych se zbláznil"
- jak se manipulaci bránit: hlídejte si emočně nabitá slova – mohou ovlivnit, jak budete k situaci přistupovat

Technika atraktivity

- buďte pro druhé lidi zajímaví, atraktivní a oni vám budou zobat z ruky
- většina lidí považuje za zajímavé takové lidi, kteří jim jsou v určitém smyslu podobní (např. politické názory, vkus v oblékání...), dokáží pro ně udělat něco podstatného (umí španělsky nebo dokážou nainstalovat software), podporují jejich sebevědomí, jsou uznáváni i ostatními lidmi...
- jak se manipulaci bránit: ne každý, kdo vám "rozumí" a s nímž se vám dobře povídá, to musí myslet přátelsky

Technika autority

- jde o zdvořilé, pevné udílení příkazů, zásadně bez dalšího vysvětlování
- manipulátor se musí zaměřit na lidi, kteří si to nechají líbit, a odpálkovat ty, kteří se ho pokoušejí zpochybňovat



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

- jak se manipulaci bránit: rozvíjejte svou osobní odvalu a zkuste se někdy takovému příkazovači postavit – často mu stačí jednou nebo dvakrát říct "ne" a stáhne se (sám trne, zda mu to na vás vyjde)

Technika bad guy / good guy (dobrý hoch / špatný hoch)

- využijete toho, že se cílový člověk ocitl v nepříjemné situaci (bad guy) a pomůžete mu nebo se ho zastanete (good guy) atp.; dalším stupněm je takovou nepříjemnou situaci i sám vytvořit
- jak se manipulaci bránit: pozor na to, abyste se cítili někomu zavázáni; a když už jste, uvědomte si, že nemusíte přistoupit hned na první jeho návrh, jak se revanšovat

Technika disonance

- v druhém vyvoláváte nejistotu nebo rozzlobenost pomocí nenápadných šťouravých poznámek
- např. "Když jsi byl na záchodě, zrovna nás tady kontroloval šéf. Ale snad si nemyslel nic špatného, když tě tu neviděl." nebo "Jsi pečlivý a jsi tu dlouho, ale všimnul jsem si, že támhle Karel to umí dobře s vedoucím."
- jak se manipulaci bránit: je to těžké, ale uvědomte si, že to, co říká takovýto "dobrák", je jeho věc, a to, jak to na sebe necháte zapůsobit, zase vaše věc; může vás pěkně otrávit, můžete mu to vrátet nebo se to naučit ignorovat

Technika drbů

- chcete-li někoho poškodit, vymyslete si něco a pusťte to do světa – je nutno jít přes někoho, kdo si to nenechá pro sebe, ale naopak zdramatizuje a pošle dál
- o neoblíbeném kolegovi lze tak rozšířit "zaručenou informaci", že mlátí manželku, chodí do gay klubů, k psychiatrovi, že má dluhy nebo že kdysi obtěžoval malou školačku
- jak se manipulaci bránit: těžko; nejlepší je prevence - že budete natolik oblíbení nebo pracovat v natolik osvědčeném kolektivu, že drby jako takové nemají šance

Technika fixace

- počkáte na vhodný náznak (nebo jej šikovně vyprovokujete) a zafixujete ho – pokud možno veřejně



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

- např. někdo řekne, že v užívání firemních aut je pořádek a vy na to pořádně nahlas: "Tady kolega se nabízí, že udělá systém v půjčování služebních aut. Na to už tady dlouho čekáme, to bude prima – moc ti děkujeme."; nebo na poradě "Času je málo, musíte to dodělat – Marku, ty jsi posledně skvěle zapracoval – že tady zůstaneš pár dní déle a mrkneš se na to? Všichni ti věříme."
- jak se manipulaci bránit: pozor na lichocení a využívání vaší kritiky; i když se na vás dívá dvacet lidí, pořád můžete říci "ne"

Technika hypnózy

- vyžaduje naučit se techniky hypnotizace, najít si hypnabilní oběť a cosi jí vsugerovat
- jde ovšem o zneužití léčebné techniky, přičemž může dojít i k poškození oběti manipulace
- jak se manipulaci bránit: těžko, na druhou stranu v ohrožení je pouze relativně malé procento lidí; víte-li o sobě, že jste vysoce hypnabilní, dejte si pozor na to, v čí společnosti se uvolníte

Technika charismatu

- pořídte si charisma, okouzlete ostatní a ve své roli vytrvejte
- jedněte jinak než ostatní (oblečení, přízvuk, swingers party...), buďte nezávislí na názorech ostatních, prezentujte originální myšlenky (třeba že VY z opice určitě nepocházíte), nebojte se patosu, pakliže na vás střílí
- jak se manipulaci bránit: pokud se přistihnete, že někoho pokládáte za obdivuhodného a následováníhodného, buďte zvýšeně ostražití

Technika imunizace

- když chcete, aby někdo nezměnil svůj určitý názor, proti změně ho očkujete
- nenápadnými poznámkami nutíte druhého, aby o své názoru přemýšlel a upevňoval jej (chcete od něj hlas ve volbách, ale on ví, že jste kdysi někoho udal – řeknete mu, že někdy jsou v životě situace, kdy se musí udělat i něco nepříjemného; že kdo u toho nebyl, nedokáže si představit, pod jakým tlakem jste jednal ...)
- jak se manipulaci bránit: čas od času revidujte své postoje, popřemýšlejte, zda odpovídají realitě, a pozor na "mimochodníky" (buďte obezřetní při opakovaných, jakoby mimochodem pronášených poznámkách)

Na ukázkou by to stačilo – vyjmenujme jen zbylé techniky, na které se ve stručném



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



popisu již nedostalo: technika intrik, technika jazykové manipulace, kazatelská technika, technika klaky, technika kontrastu, technika lhaní, technika lichocení, technika obětního beránka, technika obrazu nepřítele, technika pověřivosti, technika přátelství, technika reciprocity, technika řízení dojmů, skupinová technika, technika snů, technika soucitu, technika špatných argumentů, technika závislosti, technika zkázy.

Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:

U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:

vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:

+420 602 644 330
+420 725 995 176



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Neverbální chování manipulátora

Podstatné je, že podle vnějšího chování nerozeznáte čestného člověka, který to má vyřešené, od dokonalého manipulanta, který je plně v souladu s tím, že manipulovat je správně. U obou těchto lidí Vám bude dobře a oběma skoro s jistotou RÁDI vyhovíte.

Stejně tak (pokud nejste extrémně citliví a naladěni) nepoznáte rozdíl mezi čestným člověkem, který si chce prosadit svou, ale díky tomu ve Vás spustil nějaké Vaše staré zranění a mezi nedokonalým manipulantom, který ve Vás zcela oprávněně spustil obrannou reakci.

A stejně vypadá i člověk, který raději nic nechce, jen aby nebyl za manipulanta a člověk, který je už tak daleko, že skoro nic nepotřebuje, protože dokáže být šťastný za téměř jakýchkoliv podmínek.



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Metodické listy

Obhájci

Cíl: rozvíjení komunikace a upevnění vlastních názorů v dané situaci

Doba: 15-20min

Věk: +13

Skupina se rozdělí – nejlépe náhodně – do trojic. Vždy dva jsou „obhájci“ a jeden je klientem. V těchto rolích se postupně prostřídají. Každá trojice předstoupí před ostatní, kteří kladou otázky na klienta – odpovídají však obhájci. Ti se mohou domlouvat mezi sebou. Otázky by měly být zaměřeny na zájmy, záliby, chování – tedy pokud možno na okolnosti, které se projevují v chování. „Klient“ po 2-3 minutách reaguje na správné, ale zejména nesprávné odpovědi a uvádí je na správnou míru. Po ukončení hry (ve větší skupině je lépe ji hrát na pokračování, nikoli jen jednou) se vždy hovoří na téma, jak se člověk cítí, když obhájce odpovídá nesprávně co je toho příčinou a jaké důsledky to může v reálném životě mít.

(Hermochová, Skupinová dynamika ve školní třídě, str. 94)

Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Zásady pro kamarádský systém

Příprava: tužky papír

Cíl: komunikace s vrstevníky, nastavování sociálních hodnot

Doba: 20min

Věk: +11

Rozdejte žákům čisté papíry a nechte je napsat si ve dvojicích několik kamarádských zásad. Dvojice by měly být utvořeny dle jejich libosti. Po chvilce účastníky sjednoťte a diskutujte o jejich odpovědích. Vysvětlete žákům, proč je užitečné mít kamaráda. Naši přátelé se často stávají i našimi životními kouči. Když máme problém, necháme si od nich poradit a naopak. Do jaké míry jsme na jejich odpovědích závislí? Může se stát, že někdo našeho kamarádství zneužije? Jak? Stali jste se někdy obětí tohoto zneužití? Má po takovém incidentu ještě smysl dál kamarádství udržovat?

Tyto otázky mohou nabudit atmosféru k debatě, které směřuje k závěru sestavení si zásad kamarádských hodnot a složení „přísahy“ její dodržení. Přísaha není povinná, vzniká jen mezi opravdovými přáteli, kteří mají pocit, že jejich přátelství je opravdu natolik silné, že si mohou navzájem své zásady říct nahlas a dodržovat je.

(Canfield, Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře, str. 103)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Ne nechci

Cíl: sebedůvěra, vhodné formy odmítnutí

Doba: 15-20min

Věk: +12

Schopnost odmítnout zdvořile, jednoznačně a bez pocitu viny umí jen málokdo. Následujícím způsobem mohou hráči nacvičovat vhodnou formou odmítání toho, co si nepřejí:

1. Sedí v kruhu a navzájem si adresují jednoduché žádosti. Oslovený vždy tazateli odpoví vlídně, ale jasně záporně. Podstatný je neverbální doprovod sdělení – hledí mu přitom zpříma do očí a na konci stručných oznamovacích vět dělá intonačně jasné tečky. „Ne Jardo, to neudělám! Ne, nechci! Nepůjdu!“ Kdo odpověděl, osloví svou žádostí zase jiného, ten ho odmítne atd.
2. Ve skupinách simultánně rozhráváme krátké příhody s motivem odmítání, např.:
 - Dívka je přemlouvána, aby jela autem s někým, komu nevěří,
 - Chlapec je pro nadměrnou ochotu využíván lenivým bratrem
 - Někdo je chytře a jemně zpracováván dealerem drog
 - Děvče je obdarováno tím, od něhož dárek nechce

Ve scénkách hráči mohou využívat i asertivní techniky a ve skupinách potom probírají, co kdo při hře a co ho napadlo. Doporučují si navzájem, jak projevy zlepšit, a mluvčí skupiny shrne to nejpodstatnější ve sdělení pro všechny.

(Šimanovský, Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu, str. 132)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Proč ne?

Cíl: řešení sporu ve stresových situacích, obrana proti manipulaci

Doba: 40min

Věk: +11

Vyberte si typickou situaci, kdy se cítíte být manipulováni např. „Komunikace mezi rodičem a dítětem, kdy jsou rodiče rozvedení a jeden z rodičů se ptá koho má dítě radši a proč“. Dítě: „mám radši tátu, protože mi kupuje hodně hraček nebo věcí.“ Hráči mohou takovou situaci přehrát, případně ji přehrát v několika variantách, případně vybrat další situaci, kdy se účastníci cítili být manipulováni? Reflexe: Jak jste se v dané roli cítili? Jak byste postupovali vy v dané roli? Zkuste se na to podívat z obou stran. Je dobré se takto nechat ovlivňovat, kupovat, proč ano či ne?

(Valenta, Učit se být, str. 65)



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně



ZKOLA



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Hra na konflikt

Cíl: zaměřeno na řešení konfliktů

Doba: 45min

Věk: +11

Hráči vytvoří seznam běžných manipulativních situací, do nichž se dostávají nebo které jim připadají zajímavé. Situace je dále možno roztřídit většinou na situace s kamarády (někdo někomu něco půjčil a jsou problémy s vrácením: někdo někomu nadává před ostatními nebo nějak omezuje jeho práva: spor o lavici na začátku školního roku ve třídě,...)

Pak se ve skupinách situace připraví a přehrají tak, aby konflikt proběhl efektivně, dobře, aby se situace vyřešila a jedna strana neférově zvítězila. Následně se rozebírá proč tomu tak bylo?

(Valenta, učit se být, str. 71)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Kazisvět

Cíl: sebeprosazení, komediálnost, obrana proti manipulaci v praxi

Doba: 30min

Věk: +12

Kazisvět z hlediska této hry má v sobě kus útočné mazanosti. Jeho oběti, jež připomíná „dobrotisko,“ se lidově říká „tulpas.“ Jde o to, že jeden z hráčů, např. postava lišky, dělá druhému-beránkovi- záměrně různé naschvály a vědomě mu škodí, zařídí to ale vždy tak, že to vypadá jako nedopatření, náhoda. Liška se beránkovi za každou takovou blamáž omlouvá. Postižený beránek pak jako by neměl možnost se bránit, nechce-li být považován za bezohledného, když útočí na někoho, kdo je tak slušný a svých chyb se lituje.

Jako antitezi, tedy odpovídající „protitah“ beránek lišce podobné akce povolí, ale zároveň ho žádá, aby mu liška neříkala, že jí to mrzí. Hráči ve skupinách se následně domluví na konkrétních postavách, místu a čase, pak námět rozehrávají a představitelé beráneků zkoušejí v závěru jednat v duchu antiteze.

Po hře mluvíme o tom, kdy a kde jsme se s uvedenou hrou už v životě setkali.

(Šímanovský, Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu, str. 151)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Manipulace a tolerance

Příprava: provázek, dvě čtvrtky papíru, fixy

Cíl: rozdíly mezi hrdostí a pýchou, sebepojetí

Doba: 15-20min

Věk: +11

Hra předpokládá atmosféru vzájemné důvěry. Účast v ní může být přínosná, pokud se zbytečně nemoralizuje a pozornost je obrácena na poznávání obou postojů. Vedoucí hry provázkem položeným na zem rozdělí místnost na dvě půlky. Do jedné položí nápis MANIPULACE a do druhé TOLERANCE. Hráče požádá, aby se uvolnili a aby svým tělem každý spontánně vytvořil „sochu MANIPULACE,“ potom po chvíli „sochu TOLERANCE.“ (Sochy umožňují, aby si každý sám pro sebe prožil celým svým tělem uvedený stav. Nejde o to něco někomu předvádět.)

Následně vedoucí hry všechny požádá, aby se procházeli prostorem, hranici mohou překračovat, ale v zóně manipulace se mohou chovat, tedy mluvit a jednat jen manipulativně, zatímco v zóně tolerance se mají projevovat tolerantně.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Loutky

Cíl: pojetí manipulace zábavnou formou

Doba: 20min

Věk: +10

Hráči vytvoří páry. Jeden z nich si lehne na zem nebo si sedne na židli a hraje „loutku,“ která se sama nesmí pohybovat. Druhý ze dvojice se stane „loutkařem“ a tahá za provázky, tj. pantomimicky za hlavu, ramena, lokty, ruce, prsty, kolena, chodidla atd. S loutkou vstává, chodí a vykonává libovolné - strnulé- pohyby.

Samozřejmě se také může družít více loutkařů a se svými loutkami hrát určitý výstup, scénu atd. Po určitém předem stanoveném čase se role vymění. Loutkař se stane loutkou a loutka hráčem. Loutkové představení lze rovněž doprovázet nebo usměrňovat hudbou.

(Schneiderová, Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění, str. 19)



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Zkouška orchestru

Cíl: uvolnění, pojetí manipulace zábavnou formou

Doba: 15min

Věk: +10

Každý hráč vydává ton, který je možno zřetelně odlišit od ostatních. Když všichni našli svůj správný ton, začnou na znamení vedoucího hry tento ton tiše bručet. Vedoucí – dirigent, může během hry pomocí předem dohodnutých signálů měnit hlasitost a tempo všech nástrojů nebo nástrojových skupin. Například zvedne-li dirigent ruce, znamená to hlasitěji nebo rychleji, když dělá rukama uklidňující pohyby, znamená to pomaleji a klidněji atd. Když ruce rozpřáhne a nedělá další pohyb, může to znamenat pauzu. Všechny nástroje pak musí ihned zmlknout. Jestli je hra postupně známá, hodí se pro rychlou uklidňovací přestávku, zejména při verbálním neklidu nebo častém vyrušování mluvením.

(Schneiderová, Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění, str. 23)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Mám se rád, i když

Příprava: fixy, pastelky, lepidlo, papíry

Cíl: sebezpojetí, rozlišení mezi tím co dělám, mám, a jaký jsem

Doba: 15min

Věk: +12

Každý žák si přinese svou fotografii z poslední doby.

Nalepí si ji do středu papíru. Pak podávejte následující pokyny:

Vyberte si oblíbenou barvu fixy a vedle fotografie napište jednu věc, kterou na sobě máte rádi, které si na sobě ceníte, neb ona kterou jste hrdí. Vezměte v úvahu různé aspekty – svůj vzhled, své vloh, osobnost...

Nyní otočte papír na druhou stranu. Napište něco jiného, co na sobě máte rádi. Pak otočte papír a napište to, co na sobě nemáte rádi (použijte neoblíbenou barvu). Pokračujte v psaní toho, co na sobě máte rádi, na stranu s obrázkem, a toho, co na sobě nemáte rádi, na opačnou stranu. Na každou položku použijte příslušnou barvu.

Až dopíšete všechny věci, co vás napadají, přečtěte si každou kritiku a pak nad ni napište mám se rád, i když...

Poznáváte, že jste hodni lásky se svými chybami nebo bez nich. Tyto chyby spočívají v tom, co děláte, ne v tom, jací jste. Vy osobně si zasloužíte, abyste byli milováni.

Nechte žáky vytvořit skupiny. Vzájemně si ukážou své fotografie a vysvětlí, co na sobě mají a nemají rádi.

(Canfield, Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře, str. 132)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Krysař

Cíl: pohybová aktivita zaměřená na skupinovou spolupráci, manipulace hravou formou

Doba: 15min

Věk: +10

Jeden hráč je jmenován krysařem. Každý hráč, kterého se dotkne, jej musí následovat. Hra probíhá následovně: Všichni hráči zůstávají na svých místech nebo se volně pohybují prostorem. Krysař chodí od jednoho k druhému a dotýká se jich na různých částech těla, např. na zátylku. Jmenovaný hráč se nyní musí svou pravou rukou – u leváků to samozřejmě může být levá – dotknout svého zátylku a krysaře mlčky následovat. Ten jde dál k dalšímu hráči a dotkne se ho, např. na levém lokti. S rukou na levém lokti musí tento hráč následovat krysaře, až všichni jdou za krysařem s rukou na místě, kde se jich dotknul. Krysař posléze vyřkne kouzelné slůvko „simsalabim“ a všichni hráči se zhluboka nadechnou. Jsou opět volní a tiše se vrátí na své místo. Hrajeme-li hru s malými dětmi, pro které je ještě obtížné zachovat klid po konečném osvobození, můžeme každého osvobodit a poslat na jeho místo samostatně. V tomto případě však nesmí být skupina hráčů příliš velká.

(Schneiderová, Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění, str. 24)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Neviditelný

Příprava: tužky a papír

Cíl: zbavení se strachu, posílení sebevědomí

Doba: 40min

Věk: +10

Jedním ze způsobů, jak se zbavit strachu, je silná snaha o nápadnost. Vedoucí: Někdy míváme pocit, že nás druzí přehlízejí. Jakoby nás nikdo neviděl, jako bychom byli neviditelní. To je nepříjemný pocit. Co proti němu můžeme dělat?

Napište teď povídku s názvem, Neviditelný. Popište v ní dítě trpící pocitem, že je každým přehlíženo. Napište, co si myslí, co prožívá, a co by v této situaci mohlo dělat. Možná, že jste něco podobného prožili, jinak si něco vymyslete.

Potom své povídky proberte ve dvojicích.

(Hermochová, Hry pro život 2, str. 41)



Líska



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně





Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Pasivita dokonalost

Příprava: velký papír rozdělený přímkou, na 1 straně je „mdlá Sára“ a na 2 „ctízádstivá Edita“

Dnes budeme uvažovat o svých úlohách, povinnostech a výkonech. K tomu nám poslouží zde narýsovaná přímka. Nyní mohou všichni zvážit, kam by samy sebe přiřadili. Když se někdo zařadí do středu, povzbudíme ostatní k zakreslování dotazem: Kdo pracuje ještě více než... kdo podává nižší výkon než...

Je pochopitelně možné, aby se více dětí zařadilo na stejné místo. „Jak vidíte sami své místo, kam byste se zařadili?“

Je vhodné ponechat dostatečný prostor pro velké komentáře. Potom vedoucí otevře diskusi na téma sociálního učení v této oblasti. Ze kterých úkolů jsem dříve měl strach, ale dnes už nemám? Povzbuzujeme rozhovor o tom, jaké pozitivní prožitky tento vývoj přináší.

(Hermochová, Hry pro život 2, str. 42)



Středisko volného času
KLUBKO Staré Město:

Adresa:
U Školky 1409
686 03 Staré Město

E-mail:
vkutalkova@gmail.com
reditel@klubkosm.cz

Tel.:
+420 602 644 330
+420 725 995 176

Říkám klekni

Cíl: uvolnění, plnění příkazu jednotlivce

Doba: 10min

Věk: +9

Hráči si zvolí vedoucího hry a utvoří okol něj vnější kruh. Musí opakovat pohyby vedoucího, ale nesmí dělat to, co říká. Řekne-li vedoucí např.: „Říkám klekni“ a klekne si, musí si i ostatní hráči kleknout.

Zavolá-li však: „Říkám klekni“ a zůstane stát, musí i ostatní hráči zůstat.

Ve 2. Kole je možné nastavit pravidla tak, aby byli vybráni pouze 2 hráči. Jeden uděluje rozkazy, druhý je plní. Na zadané příkazy od lektora hráč interpretuje a druhý hráč je plní. Hra končí ve chvíli, kdy druhý hráč řekne, že daný úkol odmítá plnit.

Vybrané příkazy:

-Jednu lžičku polévky za mámu, druhou za tátu, třetí za bráchu.

-Jsem utahaný z práce, přines mi vodu.

-Kdykoli jindy máš právo jít ven, ale musíš teď zůstat doma, protože...

-Asi máš důvod se mnou nemluvit, protože jsem tě pomlouval, ale zkus mi dát ještě šanci

-Jestli mě miluješ, tak s Martinou mluvit nebudeš!

(Schneiderová, Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění, str. 64)