

Príprava na prepustenie

Výber z výstupu projektu O4

PRE projekt
Väzenie, reintegrácia, vzdelávanie

**Výcviky na podporu sociálnej a pracovnej reintegrácie vo a po výkone
trestu odňatia slobody**

č. 15/KA2AE/13563

PRE projekt - Väzenie, reintegrácia, vzdelávanie

Výcviky na podporu sociálnej a pracovnej reintegrácie vo a po výkone trestu odňatia slobody
č. 15/KA2AE/13563

Koordinátor projektu:

Váltó-sáv Alapítvány (Maďarsko)

Partneri projektu:

Rubikon Centrum (Česká republika)

Nadácia Slawek (Poľsko)

Grudas (Litva)

KIC EDUKOS (Slovensko)

Doba realizácie projektu:

september 2015 – september 2017

www.preproject.hu

Autori publikácie

Zuzana Kršková, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

Štefan Ronec, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

Otília Škarbová, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

Martina Špániková, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

Miroslav Špánik, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

Eva Vajzerová, Konzultačné a informačné centrum EDUKOS (SK)

OBSAH

1 Resocializačný program PORR „Program osobnostného rozvoja a rastu“ v rámci prípravy na prepustenie	3
2 Vzdelávací program - Príprava na trh práce	16
3 Rozvoj manuálnych zručností	32

KIC EDUKOS - SK

1 Resocializačný program PORR „Program osobnostného rozvoja a rastu“ v rámci prípravy na prepustenie

Martina Špániková, Otilia Škarbová, Miroslav Špánik

Resocializačný program PORR je určený na realizáciu výcviku vo väzení v rámci prípravy odsúdených na prepustenie na slobodu.

Štruktúra programu umožňuje jeho využitie v rámci skupinovej práce, ale v prípade potreby je možné pracovať s odsúdenými aj individuálne. Dôležité je prispôbiť jeho obsah individuálnym potrebám klienta a využívať jeho pozitívne zdroje, schopnosti a zručnosti a motivovať ho k aktívnemu zapojeniu do programu.

Ciele programu

- minimalizovať potenciál rizikového správania (zvládanie stresu, riešenie kríz a konfliktov, znižovanie rizikových faktorov),
- rozšíriť sociálne kompetencie a sociálnu komunikáciu (sebapoznanie, spätná väzba).

Personálne zabezpečenie programu PORR

Resocializačný program môže vykonávať iba kvalifikovaný lektor/zamestnanec, ktorý má ukončené vysokoškolské vzdelanie II. stupňa humanitného zamerania (odbory psychológia, sociológia, pedagogika, sociálna pedagogika, andragogika, vychovávateľstvo, sociálna práca a pod.), zároveň minimálne 3-ročnú prax s klientom a 5-ročnú lektorskú prax.

Všetci lektori/zamestnanci zapojení do realizácie programu vzájomne spolupracujú, odovzdávajú si informácie a spoločne vyhodnocujú a posudzujú možné spôsoby eliminácie ohrozenia jednotlivých účastníkov.

Materiálne zabezpečenie

Program je realizovaný formou skupinovej práce, preto je nevyhnutný dostatočný priestor pre sedenie účastníkov programu napr. „do kruhu“. Materiálne požiadavky programu tvoria bežné kancelárske potreby. Každý účastník programu má k dispozícii vlastné pracovné listy, s ktorými pracuje podľa pokynov lektorov.

Cieľová skupina

Pri výbere účastníkov resocializačného programu PORR je nevyhnutné klásť veľký dôraz na schopnosti a osobnostné možnosti odsúdených. Nevhodnou cieľovou skupinou sú:

- osoby, ktoré majú podľa súdnoznaleckých posudkov konštatované podpriemerné IQ (mentálna subnorma),
- osoby s psychiatrickou diagnózou (psychické poruchy a porucha štruktúry osobnosti),
- osoby negramotné,

cudzinci, ktorí neovládajú slovenský jazyk alebo majú hendikep v oblasti rečovej alebo sluchovej.

Využité metódy

skupinová práca využívajúca kognitívno – behaviorálne techniky, dialóg a skupinové diskusné metódy (vyslovovať vlastné názory, vzájomne sa počúvať, rešpektovať názor iného), zážitkové metódy (hranie rolí, modelovanie situácií), diagnostické a klasifikačné metódy.

Rozsah programu

Resocializačný program PORR má rozsah 36 hodín. Z pohľadu cieľovej skupiny je vhodné prácu rozdeliť na 12 stretnutí po 3 hodiny

Realizácia programu

Program PORR pozostáva zo základných štyroch modulov.

1. modul: Sebapoznávanie a poznávanie iných

Cieľ: *uvedomiť si rôzne úrovne svojej osobnosti u seba aj iných a motivovať sa k ich rozvoju, uvedomiť si zodpovednosť za svoje správanie, riziko recidívy a jeho eliminácia.*

Obsah modulu: sebapoznávanie, emócie a pocity, „môj trestný čin“.

Cvičenie: Chrbtica môjho ja

Inštrukcia:

Zamyslite sa nad svojimi vlastnosťami, na hárok papiera zapíšte pod seba čo najviac vlastností, ktoré vystihujú vašu osobu. Následne označte svoje vlastnosti znakmi:

- tie, s ktorými ste spokojní: +
- tie s ktorými ste menej spokojní: –
- V akom pomere máte pozitívne a negatívne vlastnosti?
- Je medzi vlastnosťami, s ktorými ste nespokojní nejaká, ktorú by ste chceli zmeniť?
- Do rohu háрку napíšte, akí by ste nikdy nechceli byť.

Cvičenie: Emočné vyjadrovanie

Inštrukcia 1:

Zakreslite si veľkú kružnicu a pokúste sa na nej výsekom vyznačiť podiel jednotlivých emócií tak, aby to vystihovalo vaše prevažujúce citové ladenie. S emóciami ako: radosť, ľútosť, hnev, pocit viny, ukrivdenie, optimizmus, beznádej, spokojnosť, úzkosť, ľahostajnosť, strach, pohoda ste sa určite stretli, ale pokiaľ je pre vás špecifická aj niektorá ďalšia, zaradte ju medzi ostatné. Koláč emócií, ktorý ste si vytvorili, je pestrý.

Vyberte zo svojho koláča emócií jednu negatívnu, o ktorej by ste chceli vedieť viac a zároveň by ste chceli dostať od kolegov radu, ako zvládajú túto emóciu oni.

Inštrukcia 2:

Viete chodiť „v topánkach“ druhých ľudí?

Pouvažujte a napíšte 6 dôvodov na ospravedlnenie vodiča, ktorý sa ponáhl'a a ide v tesnej blízkosti za vami (tieto dôvody by ste uviedli aj vy, keby ste sa ocitli v podobnej situácii), pretože práve vezie svoje dieťa do nemocnice.

Cvičenie: Trest

Ak spácham trestný čin, bol mi zaň udelený trest, môj postoj k celej situácii môže byť nasledovný:

I.

1. Popieram, že to, čo sa udialo, bolo trestným činom.
2. Nútia ma, aby som za to prevzal zodpovednosť.
3. Trestám sám seba rôznymi spôsobmi.

Aké výhody a nevýhody vám môže priniesť takýto postoj?

Alebo:

II.

1. Nepopieram účasť na trestnom čine.
2. Prijal som zodpovednosť za trestný čin.
3. Premýšľam o sebe pozitívne.

Aké výhody a nevýhody vám môže priniesť takýto postoj?

Cvičenie: Moje silné a slabé stránky

Inštrukcia:

Práca vo dvojiciach. Na tabuli sú napísané dve otázky:

- Aké sú moje silné a slabé stránky pri prekonávaní prekážok?
- Aké závery z toho vyvodzujem?

Rozdiskutujte tieto otázky navzájom. Dohodnite sa, čo sa môže zverejniť a na záver budete o vašich zisteniach o tom druhom rozprávať ostatným.

Moje silné a slabé stránky:

1. Aké sú moje silné a slabé stránky pri prekonávaní prekážok?
2. Aké závery z toho vyvodzujem?

Cvičenie: Môj trestný čin

Postupujte podľa inštrukcií:

1. Skúste sa zamyslieť nad okolnosťami svojho trestného činu a veľmi zodpovedne a podrobne ich pomenovávajú a zapisujete na papier.
2. Prerozprávajte si príbeh svojho trestného činu v dvojiciach, pýtajte sa a diskutujte.
3. Pred skupinou prezentujete to, čo vás na príbehu toho druhého zaujalo.

4. Popíšte priebeh vášho trestného činu. Ako ste sa cítil v ten deň, keď ste spáchal trestný čin? Spomeňte si aj na najmenšie detaily:

- akú ste mali náladu? (nervózný, smutný, nahnevaný...)
- čo sa udialo predtým?
- s kým ste predtým boli?
- pili ste alkohol alebo brali drogy?
- ako ste prišli na nápad spáchať trestný čin?
- plánovali ste trestný čin, alebo vás niekto do trestnej činnosti vtiahol?
- aký bol cieľ vášho trestného činu? Čo ste chceli dosiahnuť?
- vyprovokoval vás niekto k trestnému činu? Kto a ako?

Rizikové situácie a varovné signály

- aké sú vaše rizikové situácie, ktoré ťažko zvládnete a často v nich zlyhávate?
- aké sú vaše varovné signály, čo sa deje vo vašom tele, ako sa cítite? (nevoľnosť, zrýchlený dych a tep, tras, bolesť, podlamovanie kolien, iné)

Výhody a nevýhody

- aké nevýhody vám prinieslo páchanie trestnej činnosti?
- aké výhody svojej trestnej činnosti ste zaregistrovali?
- ako vidíte svoj trestný čin s odstupom času?
- keby ste sa ocitli v podobnej situácii, ako by ste sa rozhodli dnes?

2. modul: Komunikácia

Cieľ: *zvládnuť základné formy komunikácie, pochopiť význam aktívneho počúvania a sebaotvorenia v komunikácii, rozpoznať svoje chyby a chyby iných v komunikácii.*

Obsah modulu: neverbálna komunikácia, verbálna komunikácia, aktívne počúvanie.

Cvičenie: Neverbálna komunikácia

Inštrukcie: Každý účastník si vyberie lístok s napísaným emočným stavom (napr. strach, nervozita, sklúčenosť, nesmelosť, eufória, zvedavosť, smútok, sklamanie, prekvapenie...). Úlohou je tento emočný stav zahrať bez slov a ostatní si zapíšu k menu účastníka, o aký emočný stav podľa nich išlo. Na záver si odhalia hrané emočné stavy a za každé správne odhadnutie si pridelia bod.

Otázky do diskusie:

Ktoré emočné stavy sa najlepšie čítali?

Prečo sa niektoré emočné stavy čítali opačne?

Aká je spojitosť s komunikačnými zlozvykmi?

Cvičenie: ÁNO – NIE

Ide o párové cvičenie, ktoré je vhodné na vyjadrenie silných pocitov, najmä frustrácie, hnevu, agresie. Pripomeňte si okamih, s kým ste svojho času mali najväčšie nezhody – možno ste už dokonca raz na to boli nahnevaní, možno ste na to nahnevaní práve teraz, alebo si predstavujete, že by k nejakým názorovým nezhodám malo dôjsť. Utvorte dvojice. Jeden

z dvojice bude stále odpovedať v pozitívnom zmysle „áno“, druhý bude používať negatívne vety „nie“. *Otázky do diskusie:*

Ako som vnímal svojho partnera?

Ako sa cítim teraz?

Čo ma viac stimuluje – „áno“ alebo „nie“?

Čo si chcem s týmto zážitkom počať?

Cvičenie: Spoločná kresba – dom, strom, pes

Inštrukcie:

1. Skupina sa rozdelí do dvojíc, každá dvojica dostane čistý papier formátu A4 a jednu spoločnú ceruzku. Úlohou dvojice je spoločne, jednou ceruzkou na papier nakresliť dom, strom a psa. Pri práci sa nesmie žiadna dvojica dohovárať prostredníctvom slov, tie sú zakázané. Po dokončení spoločnej kresby sa vytvoria nové dvojice, ktoré dostanú nový papier na ich spoločnú kresbu.. Každý člen skupiny si takto vyskúša prácu s dvoma účastníkmi a môže porovnať ako sa mu darilo a s kým mu viacej vyhovovalo pracovať a prečo.

2. Po skončení aktivity nasleduje prezentácia obrázkov všetkých dvojíc a spoločná diskusia k cvičeniu.

Cvičenie: Gestá a postoje

Inštrukcie:

Pred sebou máte dotazník „Gestá a postoje“, ku každému gestu a postoju sa viaže nejaký význam, emócia a myšlienka. Vašou úlohou je zadefinovať ich pri každom geste a postoji. Niektoré gestá a postoje môžu mať aj viacero významov. Skupina sa rozdelí do dvojíc. Po skončení práce, lektor pomenováva jednotlivé gestá a postoje a dvojice prezentujú svoje významy, emócie a myšlienky k jednotlivým gestám a postojom.

Gesto a postoj	emócie	myšlienky
zaťal zuby		
zvesil hlavu		
má kamennú tvár		
sklopil oči		
má ohnutý chrbát		
drží to pevne v rukách		
má zviazané ruky		
má stiahnutý zadok		
má nohy ako z olova		
podlamujú sa mu kolená		

stojí nohami pevne na zemi	
má z toho zamotanú hlavu	
je v jeho tieni	
zaviera pred tým oči	
zložil ruky do klina	
drží vzpriamene hlavu	
ohýňa nad tým nos	
postavil sa k tomu čelom	
prekľzlo mu to medzi prstami	
mával nad tým rukou	

Cvičenie: Komunikačné predpoklady

Odpovedzte na otázky, následne o nich diskutujte v skupine:

1. Osoba, s ktorou najradšej diskutujem je:
Rozhovory s ňou sú príjemné, pretože:
2. Najväčšie problémy mi robí hovoriť s:
Dôvody týchto problémov vidím v tom, že:
3. Keď diskutujem alebo hovorím s niekým, najviac ma nahnevá, keď:
4. Ak sa hádam s niekým a chcem situáciu zlepšiť, poviem:
5. Domnievam sa, že vďaka tomu ako komunikujem s ostatnými, si priatelia o mne myslia:
6. V komunikácii by som sa mohol zlepšiť v týchto zručnostiach:

Cvičenie: Jednosmerná komunikácia

Inštrukcie:

Každý účastník skupiny dostane čistý papier formátu A4. Zatvorí si oči a počúva inštrukcie, nie je dovolené sa nič pýtať a počas cvičenia otvárať oči.

1. držíte papier v rukách po jeho dĺžke a prehnate ho tak, ako by ste chceli zatvoriť zošit alebo knihu a odtrhnete jeho pravý horný okraj,
2. teraz papier otočíte v smere hodinových ručičiek, znova ho prehnate, ako by ste chceli zatvoriť zošit alebo knihu a znova odtrhnete jeho horný pravý okraj,
3. papier znova otočíte v smere hodinových ručičiek, znova ho prehnate a odtrhnete pravý horný okraj,
4. otvorte oči, rozprestrite svoj papier a porovnajte si vzájomne papiere a ich vzory,
5. diskusia – prečo vzory papierov nie sú rovnaké a sú veľmi odlišné?

Cvičenie: Dvojsmerná komunikácia

Inštrukcie:

Každý účastník skupiny dostane čistý papier formátu A4. Zatvorí si oči a počúva inštrukcie, počas cvičenia sa môže pýtať a ujasňovať si to, čo počuje.

1. držíte papier v rukách po jeho dĺžke a prehnete ho tak, ako by ste chceli zatvoriť zošit alebo knihu a odtrhnete jeho pravý horný okraj,
2. teraz papier otočíte v smere hodinových ručičiek, znova ho prehnete, ako by ste chceli zatvoriť zošit alebo knihu a znova odtrhnete jeho horný pravý okraj,
3. papier znova otočíte v smere hodinových ručičiek, znova ho prehnete a odtrhnete pravý horný okraj,
4. otvorte oči, rozprestrite svoj papier a porovnajte si vzájomne papiere a ich vzory,
5. diskusia – prečo vzory papierov pri tomto cvičení sú u väčšiny účastníkov rovnaké?

Cvičenie: Aktívne počúvanie

Inštrukcie:

Účastníci sa v skupine rozdelia do trojíc. V trojiciach rotuje rola: rečníka, poslucháča a pozorovateľa. Všetci traja sa postupne vystriedajú vo všetkých troch rolách. **Rečník** prezentuje nejaký problém, ktorý ho v poslednom čase zaujal, ktorý je pre neho osobne dôležitý a je s ním detailne oboznámený. Úlohou **poslucháča** je aktívne počúvať, aby si čo najviac zapamätal a čo najlepšie porozumel rečníkovi, využíva techniky aktívneho počúvania. **Pozorovateľ** pozoruje interakciu medzi rečníkom a poslucháčom, zaznamenáva si na papier hlavne poslucháčove pozitíva pri počúvaní (ale aj negatíva) v jeho verbálnej aj neverbálnej komunikácii.

Po skončení rozprávania, rečník a pozorovateľ dáva spätnú väzbu poslucháčovi ako sa mu podarilo aktívne počúvať.

3. modul: Asertívne správanie a rozpoznanie a zvládanie manipulatívneho správania

Cieľ: *identifikácia typov správania, osvojenie si základov asertívneho správania, rozpoznanie a zvládanie manipulácií v správaní.*

Obsah modulu: základné spôsoby správania, asertívne správanie a rozpoznanie a zvládanie manipulatívneho správania.

Cvičenie: Asertívne správanie

Nájdite rôzne situácie zo života. Vytvorte k nim asertívne reakcie.

Príklady situácií:

- Ukladáte si nákup do auta, keď nejaké auto zaparkuje tesne vedľa vášho. Šofér vystúpi z auta a nechá dvere naraziť do bočnej strany vášho auta. Pozriete sa na to a zistíte, že úder spôsobil priehlbinu a poškodil lak na karosérii.

Vy poviete:

- Kráčate po ulici a niekto do vás narazí. Táto osoba sa na vás obviňujúco pozrie a povie: „Pozerať kadiaľ ideš, hlupák.“

Vy poviete:

Cvičenie: Žiadosť o láskavosť

Vytvorte dvojice a požiadajte svojho partnera o láskavosť:

- Žiadosť o láskavosť formulujte z pozície učiteľa, ktorý žiada o láskavosť žiaka.
- Ďalej z pozície rodiča, ktorý žiada o láskavosť svoje dieťa.
- Tretia pozícia je keď žiadate o láskavosť neznámu osobu.

Otázky do diskusie:

V ktorej pozícii sa Vám najlepšie žiadalo o láskavosť?

Aké myšlienkové bloky ste si uvedomovali?

Bola v súlade verbálna a neverbálna zložka prejavu?

Cvičenie: Hranie rolí

– tému si účastníci zvolia sami.... (použiť zásady asertívneho nie)

Zásady asertívneho „nie“- technika pokazenej gramofónovej platne

- povedať „nie“, „nie nechcem“, „nie, nemám o to záujem“
- nič k tomu nepridávame
- vyhýbame sa slovu nemôžem
- sledujeme vlastné pocity
- nevysvetľujeme príčiny odpovede
- neospravedľujeme sa
- na otázku „prečo“ nereagujeme, zopakujeme iba „nie“, „nie, nechcem“...

Otázky do diskusie:

- Ako sa Vám spolupracovalo?
- Pri ktorej technike ste mali problém resp. nemali a prečo?
- Čo si myslíte, dokážete to uplatňovať v bežnom živote?

Cvičenie: Cesta balónom

Štyria dobrovoľníci sedia v pripútanom balóne. Balón je preťažený. Cestujúci môžu len vtedy pristáť šťastne na zemi, keď jeden z nich predtým balón opustí. Každý sa musí pokúsiť ostatných presvedčiť, že práve on by nemal byť obetovaný.

Kritériá pozorovania: Ako sa pokúsime presvedčiť ostatných o svojej dôležitosti: hlasným alebo agresívnym rečením – pričom ostatných budeme očierňovať – vyhrážaním – ktorým sa vzbudzuje pozornosť alebo súcitu – či presvedčaním?

Otázky do diskusie:

Ako sa správali jednotliví cestujúci v balóne?

K akým situáciám došlo?

Ktoré argumenty podľa vás boli agresívne?

Cvičenie: Očakávania

Inštrukcia:

Porozmýšľajte, aké sú vaše ďalšie očakávania od vášho života, aké sú vaše očakávania od iných blízkych ľudí a čo očakávajú oni od vás. Na základe všetkých týchto očakávaní, ktoré ste si uvedomili, skúste si sformovať aj splnenie vášho najbližšieho cieľa, ktorý sa budete snažiť naplniť.

Doplňte:

Očakávania od **seba**:

Očakávania od **iných**:

Očakávania **iných odo mňa**:

Môj cieľ, čo chcem dosiahnuť v najbližšej budúcnosti:

Cvičenie: Schopnosť požiadať o láskavosť

Inštrukcia:

Vytvorte dvojice a požiadajte svojho partnera o láskavosť:

- a) Žiadosť o láskavosť formulujte z pozície vedúceho, ktorý žiada o láskavosť podriadeného.
- b) Ďalej z pozície rodiča, ktorý žiada o láskavosť svoje dieťa.
- c) Tretia pozícia je, keď žiadate o láskavosť neznámu osobu.

Otázky na diskusiu:

V ktorej pozícii sa Vám najlepšie žiadalo o láskavosť?

Aké myšlienkové bloky ste si uvedomovali?

Bola v súlade verbálna a neverbálna zložka prejavu?

4. modul: Problémy a ich riešenie neagresívnym spôsobom

Cieľ: pristupovať k problémom štruktúrovaným a cieleným spôsobom, naučiť sa a vyskúšať si stratégie pre riešenie problémov, viesť účastníkov k systematickému riešeniu každodenných problémov.

Obsah modulu: rozumieť problému, hľadanie riešení, realizácia riešení, akčný plán, záver.

Cvičenie: Hodnoty

Inštrukcia:

Do tabuľky vpište tie hodnoty, ktoré sú pre vás dôležité, veľmi dôležité, hodné námahy a nebezpečné.

Moje predstavy o hodnotách

<div data-bbox="260 309 600 383" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">dôležité</div>	<div data-bbox="719 315 986 389" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">veľmi dôležité</div>	<div data-bbox="1082 280 1370 353" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">hodné námahy</div>
		<div data-bbox="1082 488 1370 562" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">nebezpečné</div>

Cvičenie: Kniha môjho života

Inštrukcie:

A4 papier sa preloží na polovicu. Vznikne nám jedna titulná strana, dve strany vo vnútri a posledná strana.

Úloha: „Aký je tvoj život ako kniha?“

1. na titulnej strane bude názov (môže tam byť kresba, názov piesne, básne, citát, motto, nápev... hocičo, čo nejako vystihuje konkrétny život)
2. vnútorné dve strany – kapitoly, podkapitoly života (tí kreatívnejší môžu vytvoriť báseň, alebo najst' vhodný text piesne)
3. posledná zadná strana (kapitoly, ktoré život ešte len napíše).

Cvičenie: Ja a moje role, moja sociálna sieť, systém sociálnej podpory

Inštrukcie:

1. Na lístočky si napíšete po jednom mene ľudí, ktorí sú momentálne súčasťou vášho života. Zvážte všetky role, všetky pozície, ktoré zastávate.
2. Na papier A3 do stredu zaznačte svoj symbol „JA“.
3. Lístočky s menami nalepte do takej vzdialenosti od symbolu „JA“, ktorá charakterizuje váš vzťah s danou osobou.
4. K danej osobe dopíšete číslo, ktoré prináleží tomu druhu sociálnej podpory, ktorý vám poskytuje

Druh sociálnej podpory:

1. Počúvanie
2. Poskytovanie úcty, uznania
3. Vyprovokovanie
4. Emocionálna podpora a výzva
5. Deľby sociálnej reality

Cvičenie: Sociálna percepcia, chyby vo vnímaní človeka

Úloha: Stručne popíšte, čo vás napadne pri pojmoch:

Róm -

Blondína -

Úradník -

Lekár -

Tetovaný muž -

Cvičenie: Kontrola pomocou myslenia

Pocity ako sú zlosť, hnev, neistota, alebo strach nevznikajú len tak. Súvisia s tým, o čom ste pred tým premýšľali. Podľa toho, ako uvažujete, tak sa aj cítite. A pokiaľ sa budete cítiť inak, môžete aj inak jednať.

Úloha:

1. Prečítajte si body 1,3 a 4.
2. Porozmýšľajte, akým spôsobom musel premýšľať, chovať sa človek, ktorého sa popísaná situácia týka?
3. Napíšte všetky myšlienky, ktoré vás k téme napadli – do bodu 2.

Cv.1.

1. **Situácia:** Idete autobusom a pristúpi skupina opitých mladíkov. Keď idú okolo vás, zavadí jeden z nich taškou o vašu tvár.
2. **Myšlienka:**
3. **Pocit:** Ste kľudný a situáciu príliš neprežívate
4. **Jednanie:** Nereagujete, neurobíte vôbec nič.

-
1. **Situácia:** Idete autobusom a pristúpi skupina opitých mladíkov. Keď idú okolo vás, zavadí jeden z nich taškou o vašu tvár.
 2. **Myšlienka:**
 3. **Pocit:** Cítite sa napadnutý a ste nahnevaný
 4. **Jednanie:** Udriete opitého mladíka

Cv.2

1. **Situácia:** Telefonujete priateľke v čase, kedy ste boli dohodnutí. Nedvíha telefón. Za dve hodiny ju stretávate v meste s partiou kamarátov.
 2. **Myšlienka:**
 3. **Pocit:** Ste kľudný, v pohode, tešíte sa na spoločnú schôdzku.
 4. **Jednanie:** Zaplatíte priateľke zmrzlinu.
-

1. **Situácia:** Telefonujete priateľke v čase, kedy ste boli dohodnutí. Nedvíha telefón. Za dve hodiny ju stretávate v meste s partiou kamarátov.
2. **Myšlienka:**
3. **Pocit:** Máte pocit, že vás podviedla a ste nahnevaný.
4. **Jednanie:** Okamžite požadujete od priateľky vysvetlenie a začnete sa s ňou hádať.

1.SITUÁCIA	2. PREMÝŠĽANIE	3. CÍTENIE	4. JEDNANIE
niečo sa stane	premýšľam o tom	premýšľaním ovplyvňujem svoje pocity	pocit ma privedie k jednaniu
<i>Príklad:</i> Opitý človek mi nadáva	„Keď mu to nevrátim, som slaboch“	Cítim sa urazený a som nahnevaný	Zakričím na neho a zbijem ho

Príklady negatívnych myšlienok:

- Mám zlú náladu a neviem to ovládať
- Nech robím čo chcem, aj tak to nevyjde
- Som neschopný a nestojím za nič.

Aké iné negatívne myšlienky poznáte?

Príklady podporných myšlienok:

- Mám nad danou situáciou kontrolu a môžem zostať kludný.
- S týmto problémom ja nič nemám spoločné
- Bitka tento problém nevyrieši

Aké iné podporné myšlienky poznáte?

Cvičenie: Hnev a agresia

Inštrukcia:

Zamyslite sa nad svojim hnevom, agresiou a odpovedzte na nasledujúce otázky. Lepšie takto spoznáte svoj hnev a agresiu, to ako ovplyvňujú jednotlivé úrovne vašej osobnosti, orientácia a pochopenie v tejto oblasti vám môže pomôcť dostať tieto negatívne emócie pod vašu kontrolu.

Otázky do diskusie:

Ktoré situácie vo mne vyvolávajú hnev, agresiu, násilie?

Aké emócie a pocity prežívam v takýchto situáciách?

Aké myšlienky mi idú hlavou v takýchto situáciách?

Ako reaguje moje telo v takýchto situáciách? Čo sa deje v jednotlivých častiach môjho tela?
Ktoré sú moje varovné signály, ktoré ma môžu viesť k agresii a násiliu?
Stratégia eliminovania hnevu, agresia a násilia – čo môžem urobiť?

Evaluácia resocializačného programu PORR

Súčasťou resocializačného programu sú priebežné monitorovacie a záverečné hodnotiace dotazníky. Ide o hodnotenie účastníkov programu, ale tiež o sledovanie efektivity svojej práce samotnými lektormi.

Hodnotenie účastníkov programu

- priebežná evaluácia – zahrňuje vstupné informácie o frekventantoch a priebežné reporty lektorov o účastníkoch so zameraním na vybrané rizikové faktory (ako sa zapájal do aktivít programu, či pracoval zodpovedne, či spolupracoval).
- záverečná evaluácia - zahrňuje výstup z jednotlivých reportov lektorov a porovnanie vstupných a výstupných informácií o klientoch (hodnotenie celkového správania účastníka, plnenia zadaných úloh, prístupu k svojmu trestnému činu, zvládnutia kontroly svojho správania, odhalenia rizikových situácií z hľadiska páchania ďalšej trestnej činnosti).

Hodnotenie absolvovaného programu

- priebežná evaluácia – zameraná na pocity, spokojnosť, aktivitu, priebeh výcviku, využitie získaných poznatkov zo strany účastníkov programu,
- záverečná evaluácia - zameraná na získanie a celkové zhodnotenie programu, využitie získaných poznatkov, zároveň obsahuje vlastnú sebareflexiu účastníkov na nimi spáchaný trestný čin – uvedomenie si trestného činu aj rizikových situácií, varovných signálov, následkov trestného činu, uvedomenie si prístupu k problémom a ich riešeniu, možnostiam predchádzania trestnej činnosti.

KIC EDUKOS - SK

2 Vzdelávací program - Príprava na trh práce

Zuzana Kršková, Eva Vajzerová

Program je zameraný na prípravu na trh práce s cieľom podporiť odsúdeného na jeho ceste k úspešnej reintegrácii do spoločnosti a úspešnému uplatneniu na trhu práce a tak predísť recidíve.

Je zameraný na získanie nových zručností alebo posilňovanie už získaných zručností, ktoré sú dôležité pre hľadanie si zamestnania a uplatnenie sa na trhu práce. Zahŕňajú mapovanie trhu práce (hľadanie práce prostredníctvom inzerátov, formy inzerátov, hľadanie pracovných miest cez internet), a praktický nácvik kontaktu so zamestnávateľom telefonickou aj osobnou formou.

PODMIENKY ZARADENIA:

Vek: nad 18 rokov

Úroveň vzdelania: ukončené základné vzdelanie

Odborná kvalifikácia: nie je potrebná

Profesionálne skúsenosti: nie je potrebná

Zdravotná spôsobilosť: zdravý

Iné: homogenita vybratej skupiny

PLÁN

Teoretické lekcie: 3 (Modul 2)

Praktické lekcie: 9 (Modul 1)

Celkom: 11 hod.

FORMA VZDELÁVANIA

Forma školenia: skupinový tréning,

Metóda vzdelávania: prednášky, lektor vysvetlí nutné teoretické východiská ako aj praktické postupy: cvičenia, kde si účastníci vyskúšajú praktické riešenia problémov, o ktorých sa učili v teórii; konzultácie s odborníkmi; skupinové diskusie a analýzy;

OSNOVA

- **Moduly:**

Modul 1: Rozvoj zručností, potrebných pre uplatnenie sa na trhu práce

Modul 2: Základné právne informácie potrebné na uplatnenie sa na trhu práce

Výber foriem a metód a s tým súvisiacich cvičení závisí od lektora. Prvý modul **Rozvoj zručností, potrebných pre uplatnenie sa na trhu práce** pokladáme vzhľadom na potreby cieľovej skupiny za základný, rozvoj ďalších zručností a vedomostí o trhu práce, ponechávame na zvážení konkrétnych lektorov a z toho dôvodu v tomto materiáli rozpracúvame len prvý modul. Druhý modul uvádzame len informatívne vzhľadom na to, že sa legislatívne podmienky líšia v každej krajine. Z tohto dôvodu je nutné, aby si konkrétne údaje doložil lektor, ktorý vedie výcvik v danej krajine.

Modul 1:

Názov: Rozvoj zručností, potrebných pre uplatnenie na trhu práce

Cieľ:

- Identifikovať prvky trhu a trhu práce
- Identifikovať princípy fungovania trhu a trhu práce
- Identifikovať základné pravidlá trhového správania
- Uvedomiť si vlastnú zodpovednosť za postavenie na trhu práce
- Spoznať úlohu sebamarketingu pri uplatnení sa na trhu práce
- Rozvinúť zručnosti a podporiť aktivitu účastníkov pri získavaní informácií o trhu práce
- Identifikovať a analyzovať základné zdroje informácií o voľných pracovných miestach
- Poznať a vedieť využiť základné formy kontaktu so zamestnávateľom
- Precvičiť si vedenie telefonického rozhovoru so zamestnávateľom
- Získať a doplniť si vedomosti potrebné na prípravu a úspešný priebeh pracovného pohovoru
- Získať a precvičiť si zručnosti potrebné k príprave a účasti na pracovnom pohovore praktickým tréningom v konkrétnych pripravených a navodených modelových situáciách a simulácia pracovného pohovoru.
- Nadobudnúť kompetencie k zvýšeniu sebavedomia, istoty a úspešnosti účasti na pracovnom pohovore.

Obsah:

- Trh práce a trhové správanie
- Zdroje informácií o trhu práce
- Formy kontaktu so zamestnávateľmi
- Výhody, nevýhody písomného a osobného kontaktu so zamestnávateľom
- Analýza inzerátu zamestnávateľa
- Vlastný inzerát
- Telefonický kontakt so zamestnávateľom
- Osobný kontakt so zamestnávateľom

- Hranie rolí so spätnou väzbou

Učebné osnovy:

- Čo to je trh, kto je účastníkom trhu, ako funguje?
- Čo to je trh práce, kto je účastníkom na trhu práce, ako funguje trh práce?
- Trhové správanie, atribúty trhového správania: kvalita, aktivita, reklama
- Pravidlá nepeňažnej konkurencie na trhu práce
- Zdroje informácií o voľných pracovných miestach
- Výhody a nevýhody písomného, telefonického a osobného kontaktu so zamestnávateľom
- Inzeráty - analýza inzerátu zamestnávateľa, otvorené, skryté požiadavky zamestnávateľa v inzeráte
 - vlastný inzerát - náležitosti vlastného inzerátu
 - tvorba vlastného inzerátu
 - možnosti inzerovania
- Telefonický kontakt so zamestnávateľom
- Cieľ telefonovania k zamestnávateľovi
- Základné princípy telefonického kontaktu
- Príprava na telefonovanie : organizačná, odborná, technická, psychická
- Vytváranie pozitívneho dojmu
- Profesionálna komunikácia a zrozumiteľné vyjadrovanie
- Štruktúra telefonického rozhovoru,
- Obsah vlastných rozhovorov
- Verbálna komunikácia – aktívne počúvanie, zrozumiteľná artikulácia, technika vysvetľovania, technika kladenia otázok, technika parafrázovania, pozitívne formulácie, formulácie orientované na sebamarketing
- Neverbálna komunikácia – práca s hlasom (intenzita, dynamika)
- Tréning telefonických rozhovorov
- Osobný kontakt so zamestnávateľom
- Význam osobného kontaktu,
- Osobitosti : personálny pohovor, prijímací pohovor, výberové konanie, burza práce
- Základy spoločenského protokolu
- Príprava na osobný pohovor – organizačná, odborná, psychická, fyzická
- Prvý dojem
- Osobnosť uchádzača o zamestnanie – imidž, atmosféra, zručnosti
- Sebaistota a pozitívny prístup v pohovore
- Štýl prijímania a odovzdávania informácií, argumentácia
- Verbálne a neverbálne prejavy
- Zvládanie trémy

- Technika kladenia otázok, najčastejšie kladené otázky, zakázané otázky a citlivé otázky na prijímacom pracovnom pohovore
- Najčastejšie chyby pri prezentovaní sa v pracovnom pohovore
- Tréning prijímacieho pracovného pohovoru u zamestnávateľa

Teoretické lekcie: 0

Praktické lekcie: 9 hodín (45 minútových)

10. PODMIENKY

Požiadavky na zamestnancov:

Vysokoškolské vzdelanie humanitného smeru. Podmienkou je certifikát z oblasti lektorských zručností, minimálne 2 roky praxe v práci so znevýhodnenými skupinami a 1 rok praxe s cieľovou skupinou.

Materiálne požiadavky:

Miestnosť by mala byť vybavená mobilným nábytkom tak, aby sa dala podľa potreby prispôbiť práci s celou skupinou (stoly a stoličky usporiadané do kruhu), prípadne práci v malých skupinách. Pre danú cieľovú skupinu je potrebné počas programu zaraďovať rôzne uvoľňovacie hry a aktivity, preto by veľkosť miestnosti mala umožňovať vykonávať počas tréningu s účastníkmi aj tieto aktivity.

Minimálne technické požadované vybavenie: PC, dataprojektor, flipchart papier alebo tradičné zapisovacie zariadenia, fixy, kancelársky papier, baliaci papier, lep, magnetky, nožnice, pre účastníkov perá, ceruzky, pastelky, farebné kartičky.

Ostatné špecifické podmienky

Výcvik sa realizuje s účastníkmi vo výkone trestu so špeciálnym denným programom, preto ho navrhujeme robiť 3 hod denne – do obeda, aby sa nenarušil harmonogram, čo je spracovaný. Výcvik by sa tak realizoval 4 dni po 3 hodiny.

Veľkosť skupiny by nemala presiahnuť počet 12 účastníkov, ideálne je 10 účastníkov.. S cieľovou skupinou doporučujeme pracovať **maximálne** 5 hodín (45 minútových) denne.

PRÍKLADY AKTIVÍT / POUŽITIA METÓD

Cvičenie č.1

Trh práce

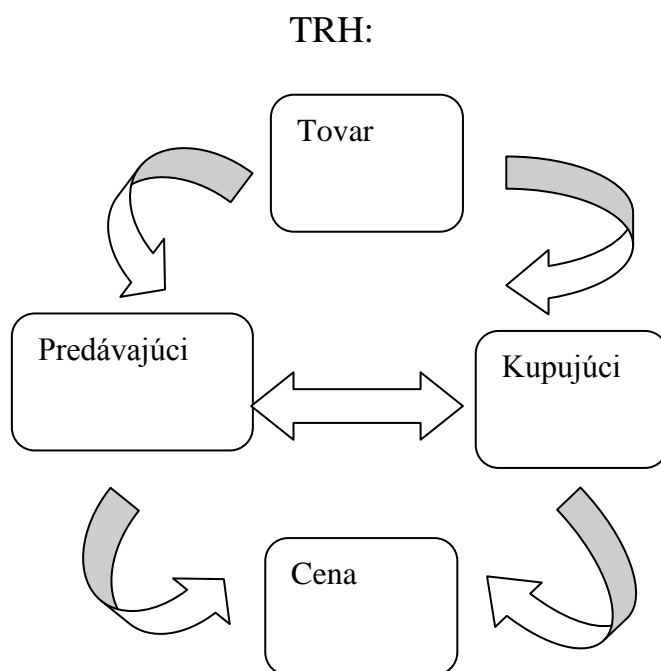
Cieľ:

Uvedomiť si, ako funguje trh, ako to súvisí s trhom práce a aké postavenie má na trhu práce uchádzač o zamestnanie

Inštrukcia:

1.krok

Zamyslite sa nad uvedeným obrázkom, ktorý zobrazuje, ako funguje trh



Legenda k schéme klasického trhu:

Trh = ponuka - dopyt (miesto, kde sa odohráva kúpa a predaj tovarov, služieb za určitú cenu)

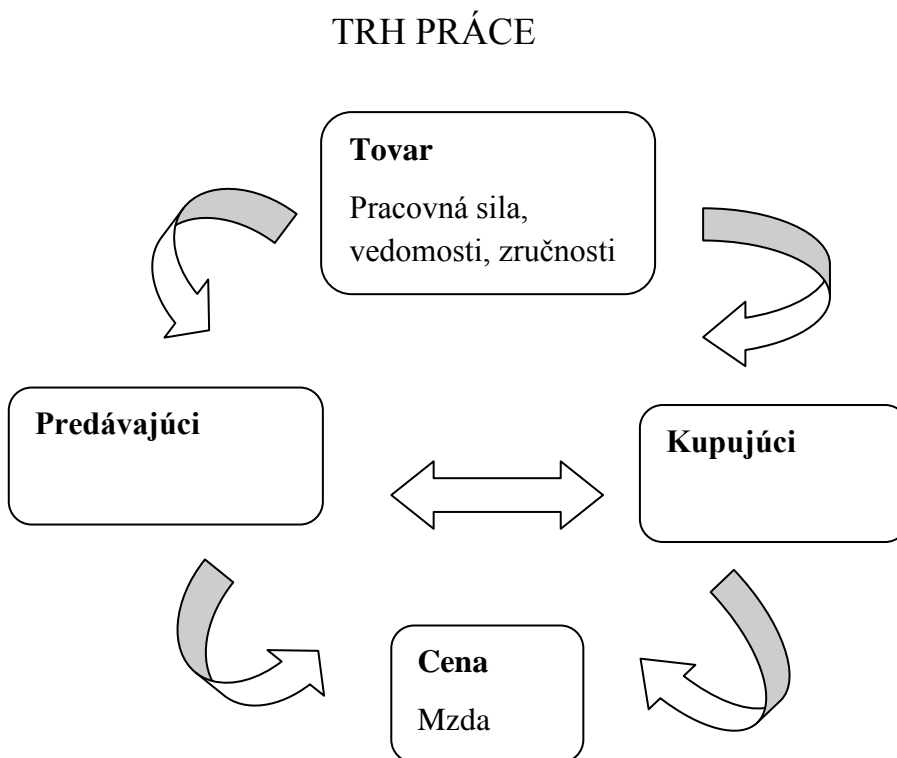
Predávajúci = ten, kto ponúka, predáva tovar, resp. produkt svojej činnosti

Kupujúci = ten, ktorý chce niečo kúpiť, nakupuje tovar, službu, ktorý potrebuje

2. krok

Trh práce funguje ako akýkoľvek iný trh. Je to miesto, kde sa stretáva zamestnávateľ s uchádzačom o zamestnanie za účelom kúpy a predaja tovaru, ktorým je pracovná sila.

Zamyslite sa a vpište do obrázkov, kto je na trhu práce predávajúci a kto kupujúci.



Cvičenie č.2

Trhové správanie sa

Cieľ:

Uvedomiť si podstatu trhového správania ako predpokladu úspešnosti na trhu práce a prečo je dôležité získať a analyzovať informácie o trhu, trhu práce.

Inštrukcia:

1. krok

Prečítajte si nasledovné zadanie a uveďte možné legálne aktivity, správanie sa, ktoré vás môže do viesť k vyššiemu zisku..

Ste predavač ovocia a zeleniny, súkromný podnikateľ – živnostník. Obyčajne predávate ovocie a zeleninu na tržnici. Nemáte pridelené miesto na predaj, môžete si ho vybrať. Okrem vás v priestoroch tržnice predáva ovocie a zeleninu ďalších 5 predavačov. Je leto, pondelok. Po vyhodnotení príjmu z minulého týždňa ste zistili, že váš zisk bol oproti ostatným týždňom podpriemerný. Preto ste si predsavzali, že tento týždeň musíte zarobiť tak, aby ste získali nielen priemerný týždňový zisk, ale vyrovnali aj stratu za minulý týždeň. Ako to dosiahnete? Čo môžete pre to urobiť?

2. krok

Všetky vaše odpovede sa dajú zhrnúť do 3 základných bodov, ktoré hovoria o úspešnom trhovom správaní: K A R.

Vysvetlite, čo konkrétne si pod jednotlivými pojmami predstavujete:

K – Kvalita

.....

A – Aktivita

.....

R – Reklama

.....

3. krok

Už vieme, že pravidlá trhu platia rovnako aj pre trh práce. Trhové správanie je základom úspechu aj na trhu práce.

Zamyslite sa a uveďte:

Čo predstavuje na trhu práce **kvalitu** tovaru?

.....

Čo znamená na trhu práce **aktivita**?

.....

Čo je na trhu práce **reklamou**?

.....

Cvičenie č.3

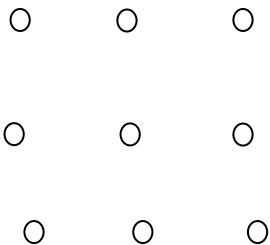
Hlavoľam

Cieľ:

Poukázat' na potrebu uvažovať mimo zaužívaných stereotypov všade tam, kde treba hľadať nové, netradičné riešenia, zbaviť sa stereotypov

Inštrukcia:

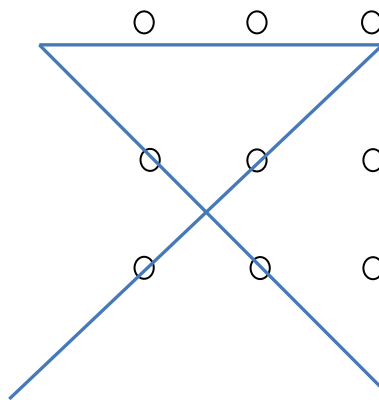
Spojte všetkých 9 bodov štyrmi súvislými rovnými čiarami / priamkami bez prerušenia (ako keď sme v detstve kreslili domček jednou čiarou).



Ak sa vám to nepodarilo, riešenie nájdete na druhej strane

Ak ste to dokázali, tak už viete, že šlo o netradičné riešenie. Tak, ako ste teraz, pri hľadaní riešenia nášho hlavolamu, museli opustiť priestor, zobrazený bodkami a ísť za jeho hranice, narušiť zaužívaný spôsob myslenia, tak aj pri hľadaní potenciálneho zamestnávateľa, možného zamestnania úspech často začína zmenou - prerušením stereotypov pri vyhľadávaní a spracúvaní informácií o pracovných príležitostiach.

Správne riešenie



Využite svoje originálne nápady a doplňte nasledovný zoznam zdrojov informácií o pracovných príležitostiach o ďalšie.

- inzeráty uverejňované v celoštátnych denníkoch
- inzertné noviny,
- regionálne denníky a miestna tlač,
- rozhlas - Burza práce, Trh práce,
- webové stránky, ponúkajúce prácu
- sociálne siete
- existujúce zoznamy firiem,
- úrady práce,
- sprostredkovateľské a poradenské agentúry,
- miestny úrad,
- kontakty svojich osobných známych a kolegov.
- vývesky
- oznamy
- zamestnávatelia

AKO VYUŽIŤ ZDROJE INFORMÁCIÍ O TRHU PRÁCE

Viete, že?

- ◆ Inzeráty v tlači + súkromné sprostredkovateľské agentúry + úrady práce predstavujú približne iba 40% možností (príležitostí) získať zamestnanie?
- ◆ Podnik, ktorý uverejní v tlači ponuku zamestnania, dostane v priemere až 200 odpovedí?
- ◆ Približne 6 prijatí do zamestnania z 10 je uskutočnených formou osobných vzťahov, alebo spontánnou ponukou (zo strany klienta)?

Preto:

- ◆ Ak chcete byť úspešný pri hľadaní zamestnania, musíte využiť zvyšných 60 % pracovných príležitostí, ktoré nie sú bežne dostupné.
- ◆ Hovorte o vašej situácii všade okolo vás. Využite všetky vaše informačné siete:
 - priateľov, bývalých kolegov z práce, rodinných príslušníkov, známych, náhodné stretnutia s neznámymi ľuďmi, ciele návštevy v podnikoch...
- ◆ Využite vzťahy z vášho predchádzajúceho zamestnania: klientov, dodávateľov, spoločníkov...

Uvedomte si, že:

Prieskum trhu, hľadanie zamestnania, je činnosť vykonávaná na plný pracovný úväzok!

Preto treba:

Nájsť odvahu, informovať sa, konať!

Cvičenie č.4

Čo skrýva inzerát

Cieľ:

Naučiť sa analyzovať informácie (ne)uvedené v inzerátoch

Inštrukcia:

Čo urobíte ako prvé, keď si začnete hľadať prácu? Zrejme si prezriete pracovné ponuky, pracovné inzeráty. Niektoré sú seriózne, iné vo vás môžu vyvolať pár otáznikov. Poďme sa

spolu pozrieť na to, čo by mal obsahovať seriózný inzerát zamestnávateľa, čo by ste sa z neho mali dozvedieť.

1.krok

Prečítajte si nasledovný inzerát a napíšte, čo všetko ste sa z inzerátu dozvedeli

**Malý rodinný hotel na vidieku
hľadá ďalšieho
POMOCNÍKA/ POMOCNÍČKU
DO KUCHYNE**

Žiadateľ/ka by mal/a byť vyučená v odbore kuchár/časník, NEFAJČIAR/KA. Predchádzajúca prax v kuchyni je výhodou. Pracovné povinnosti obsahujú: príprava jedla, varenie, umývanie. Príležitostne sa vyžaduje aj pracovný čas navyše

*Sme hrdí na svoje NON STOP dobré služby,
príďte a pridajte sa do nášho malého tímu.*

Žiadosť so životopisom posielajte do 23.02. 2017 na adresu:

Ing. Peter Lackovič
Horná Krupina 526
029 45 Semerovce

Dozvedel som sa:

.....
.....
.....
.....
.....

Seriózný inzerát zamestnávateľa by mal obsahovať:

- Informácie o zamestnávateľovi
- Informácie o pracovnom mieste
- Informácie o požiadavkách na zamestnanca - vzdelanie, prax, aký má byť, aké má mať vlastnosti, aké má mať vedomosti, aké má mať zručnosti, akú prax, pracovné návyky
- Ako, kde a v akom termíne mám na inzerát reagovať

Obsahoval uvedený inzerát všetky údaje?

2. krok

Niekedy je v inzeráte ponúkané lukratívne miesto, o ktoré je veľký záujem. Vtedy nestačí reagovať len na otvorené, uvedené požiadavky zamestnávateľa. Konkurencia je veľká a je výhodné “ čítať aj medzi riadkami”, nájsť v inzeráte aj tzv. skryté požiadavky zamestnávateľa, teda to, čo ešte zamestnávateľ na uchádzačovi o ponúkané miesto ocení, privíta.

Pozrite sa spätne na ten istý inzerát. Vedeli by ste tam nájsť aj skryté požiadavky alebo informácie? T.j. také, ktoré nie sú priamo pomenované, zamestnávateľ ich priamo nevyžaduje, ale pri pozornejšom prečítaní ich vydedukujem (nájdem „medzi riadkami“). Ak áno, zapíšte si ich:

.....
.....
.....
.....
.....

Prinášame vám ďalšie príklady požiadaviek, za ktorými možno vidieť skryté očakávania zamestnávateľa:

- zodpovednosť
(budem poverený samostatnou úlohou, záleží im na výstupoch/výrobkoch, firma má renomé.....)
- vysoké nasadenie
(pravdepodobne bude vysoké pracovné tempo, práca nad čas, náročnosť.....)
- prispôsobivosť
(pracuje sa v tíme....)
- zručnosť aj v príbuzných činnostiach
(napr. murár - omietať, murovať, prípadne obkladať, upravovať fasády...)
- improvizovať
(asi sa častejšie objavuje potreba operatívne zareagovať, nepoužíva sa len stabilný postup....)
- ochota cestovať
(predpokladané častejšie služobné cesty,...)
- ochotu vzdelávať sa

(bude potrebné učiť sa nové informácie – napr. ISO normy pre systém kvality, ponúkané produkty sa stále vyvíjajú, bude potrebné držať krok v oblasti vedomostí.... - ISO 9002)

- výška platu dohodou
(...nie sú tabuľkové platy, budú tlačiť mzdu nadol, môžem o plate vyjednávať...)
- dobré organizačné schopnosti
(dostanem na starosť celý postup, kolegov,...)
- kontakt s klientmi
(budem telefonovať, navštevovať klientov, riešiť sťažnosti...)
- inzerát uverejnený v regionálnej tlači
(hľadajú človeka z regiónu - kvôli miestu pracoviska, poznajúceho regionálne podmienky...)

Čím viac sa budete dôkladne venovať analýze inzerátu a čím viac skrytých požiadaviek zamestnávateľa, ktoré spĺňate, nájdete, tým budete mať väčšie šance na úspech.

Cvičenie č.5

Prijímací pracovný pohovor

Cieľ:

Vymeniť si praktické skúsenosti z prijímacích pohovorov, získať vedomosti o príprave a priebehu prijímacieho pohovoru.

Inštrukcia:

1. krok

Určíte ste už absolvovali nejaký prijímací pohovor so zamestnávateľom.

- Aké máte skúsenosti s prijímacím pohovorom so zamestnávateľom?
- Čo je vlastnou podstatou takéhoto pohovoru?
- Aký býva jeho priebeh ?
- Kto bol prítomný na vašom pohovore?
- Ako ste sa pripravovali na pohovor?

Pohovor je najkritickejšia fáza procesu pri uchádzaní sa o prácu, nakoľko človek musí preukázať ako svoje schopnosti vystupovať, tak zvyčajne aj odpovedať na kontrolné otázky zamestnávateľa, ktoré podporia, alebo vyvrátia obraz zamestnávateľa o uchádzačovi. Preto je

zrejme, že takýto proces je psychicky a niekedy aj fyzicky náročný. Z uvedeného je zrejmé, že na pohovor sa musíme náležite pripraviť.

Uveďte:

- Aké informácie o zamestnávateľovi by ste si pred pohovorom zistili?
- Aké údaje o sebe by ste si pripravili
- Aké doklady by ste si so sebou zobrali?
- Aké otázky zamestnávateľa očakávate?
- Čo by ste urobili pre zabezpečenie vašej psychickej pohody?

2. krok

Prečítajte si nasledovný text, týkajúci sa priebehu pohovoru a prečiarknite tvrdenia v texte, s ktorými nesúhlasíte, pretože nie sú správne.

Na pohovor prídte úplne presne. Rozhodne nechodte desať minút skôr, lebo by sa mohla od ostatných účastníkov, ktorí sa tiež pohovoru zúčastňujú, preniesť na vás ich nervozita.

Pred pohovorom si vypnite mobilný telefón, môžete si pripraviť osobnú vizitku a odložte si prípadné nevhodné predmety ako napríklad slnečné okuliare. Pri pohovore hlavne zachovajte pokoj, snažte sa upokojiť, uvoľniť a sústreďte sa aj na svoje dýchanie. Ak máte po ruke žuvačku, dajte si ju do úst a počas pohovoru žujte, pomôže vám to znížiť napätie. Uvedomte si, že doslovne predávate samého seba a využite prirodzený marketing, aby ste toho dosiahli. Buďte priamy, zdravo sebavedomý a prirodzený. Do miestnosti vstúpte po zaklopaní, nemusíte čakať, až vás vyzvú. Dbajte aj na vhodný pozdrav a pevný a srdečný stisk rúk. Ruku pri príchode zamestnávateľovi podávate ako prvý vy. Stisk by mal byť vyrovnaný a primeranej sily, ani málo ani veľa, a pozerajte sa osobe priamo do očí. Robte tak uprene a bez prestania. Očný kontakt je veľmi dôležitý, osoba oproti vám, niekedy si aj podvedome, utvára obraz vašej úprimnosti a nesprávny alebo vyhýbavý pohľad môže byť mylne interpretovaný. Tiež nepodceňujte reč tela a sústreďte sa aj na tento faktor. Na kladené otázky odpovedajte jasne a zrozumiteľne, pričom si doprajte čas na formulovanie odpovede, nie však moc dlhý. Vyhnite sa akejkolvek konfrontácii. Zamestnávateľ sa môže pýtať na čokoľvek a vy ste povinný odpovedať. Týka sa to aj otázok, ktoré považujete za osobné, otázok smerujúcich k súkromiu, náboženstvu, politike atd. V pohovore sa vyhýbajte odpovediam, ktoré nie sú konkrétne, alebo zavádzajúce, mohli by ste si totiž v priebehu pohovoru protirečiť. Pri pohovore je povolené skákať zamestnávateľovi do reči, ak vás niečo napadne, alebo s niečím čo hovorí, nesúhlasíte.. Nebojte sa prejaviť aj svoje jazykové schopnosti, nezavrhujte ich len pre to, že podceňujete ich úroveň. Pohovor je jednostranná záležitosť, preto by ste sa nemali zamestnávateľa nič pýtať.

Na záver sa rozlúčte, prípadne sa opýtajte na pravdepodobný termín výsledkov a spätnú väzbu na vaše vystúpenie. Pri odchode zamestnávateľovi ruku nepodávajte, pretože by to pohovor zbytočne predlžovalo. Keď sa Vám aj nepodarí získať miesto nezúfajte. Chybami sa človek učí, preto vyvodte objektívne závery z vášho vystúpenia a kriticky, ale objektívne ho

zhodnoťte. Pri najbližšom stretnutí však nezabudnite zamestnávateľovi povedať, že aj tak ste dopredu vedeli, že vás neprijme, lebo to miesto už mal iste pre niekoho zarezervované.

3. krok

Na väčšine pohovorov dostanete sériu otázok, na ktoré si vopred pripravte odpovede, ktoré však nebudú šablónovité, ale prezradia viac pozitív o vašich vedomostiach, zručnostiach, schopnostiach, vašom charaktere aj o vašom záujme pracovať v danej spoločnosti.

Premyslite si odpovede na nasledovné otázky

- Prečo chcete túto prácu?
- Prečo chcete pracovať pre našu spoločnosť?
- Čo viete o nás?
- Prečo práve my?
- Čo chcete dosiahnuť v rámci ponúkanej pozície?
- Povedzte nám niečo o sebe
- Čo ste robili doteraz?
- Čo považujete za svoj najvýznamnejší úspech v poslednom zamestnaní?
- Čo by pre vás znamenalo, keby sme vás prijali?
- Prečo by sme mali prijať práve vás?
- Popíšte, v čom by ste sa chceli ďalej rozvíjať a prečo?
- Aký plat si predstavujete?
- Kde sa vidíte o jeden, tri, päť, desať rokov?
- Pracujete radšej v kolektíve alebo sám? A prečo?
- Ako riešite konflikty? Popíšte konkrétnu situáciu, ako ste zvládli konflikt.
- Aké sú vaše záujmy a mimopracovné aktivity?

Citlivé otázky

Pozor na etické pravidlá a otázky a témy osobného charakteru týkajúce sa vášho súkromia, náboženstva, rodinného stavu či sexuálnej orientácie. **Personalista sa na ne nemôže pýtať.** Ak sa vás ich pohovorujúci predsa len opýta, skúste taktne odpovedať napríklad nasledovne: Ak by bolo možné, rád by som sa tejto otázke vyhol, alebo Môže moja odpoveď ovplyvniť výsledok pohovoru?, Rád by som sa zamerlal na osobnostné predpoklady a zručnosti viažuce sa k pozícii.

Cvičenie č.6

Viete sa radiť pokynmi

Cieľ:

Poukázat' na nutnosť zameranej pozornosti pri plnení pokynov.

Inštrukcia:

Pri vyplňaní rôznych tlačív, formulárov, dotazníkov, žiadostí je potrebné pozorne si prečítať pokyny. Vyskúšajte si ako ste na tom na nasledovnej úlohe:

1. Prečítajte si pozorne všetky body skôr, než niečo urobíte.
2. Do pravého rohu tohoto listu napíšte svoje meno.
3. Zakrúžkujte slovo "meno" vo vete č. 2.
4. Nakreslite päť malých štvorcov do ľavého horného rohu listu.
5. Do každého štvorca vpište „ A “.
6. Vykreslite kruh okolo každého štvorca.
7. Podpíšte sa svojim menom pod nadpis tohoto listu.
8. Napíšte za nadpisom áno, áno, áno.
9. Zakrúžkujte vetu č.7.
10. Do ľavého dolného rohu tohoto listu napíšte „ X “.
11. Okolo tohoto „X“, ktoré ste teraz napísali, nakreslite trojuholník.
12. Na zadnej strane listu vynásobte 703 x 66.
13. Keď ste prišli k tomuto bodu, povedzte nahlas svoje krsné meno.
14. Spočítajte na zadnej strane listu 8950 a 9726.
15. Keď si myslíte, že ste doteraz splnili všetky pokyny, povedzte nahlas „áno“.
16. Počítajte pohlasom pospiatky od 1 do 10.
17. Špicom ceruzky urobte tri malé dierky pod horný okraj listu.
18. Keď ste prvý, ktorý prišiel potiaľto, povedzte nahlas – som prvý, kto dosiahol tento bod a som víťaz v dodržiavaní pokynov.
19. Počiarknite všetky párne čísla na tejto strane.
20. Teraz, keď ste všetko pozorne prečítali, urobte iba to, čo vyžaduje veta č.1 a 2.

KIC EDUKOS - SK

3 Rozvoj manuálnych zručností

Eva Vajzerová, Štefan Ronec

Medzi odsúdenými vo výkone trestu odňatia slobody je veľa osôb, no najmä mladých ľudí, ktorí ešte nemajú pracovné skúsenosti a návyky. Na jednej strane je to skupina zo sociálne slabého prostredia a mnohokrát aj bez vzdelania, na druhej strane mladí, ktorí svoj voľný čas využívali väčšinou v partiách s patologickým správaním. Nemali teda možnosť poznať svoje osobnostné kvality, lebo sa nemali kde rozvíjať. Prax nám ukázala, že veľmi účinné v resocializačnom procese pri ich ďalšom formovaní je práve v posilňovanie ich osobnostných kvalít, zvyšovanie sebadôvery a tým následné ovplyvňovanie aj zmeny životného štýlu. Vo výkone trestu je dosť príležitostí na venovanie sa takým činnostiam a práci, ktorá ich motivuje - oduševňuje a naplňa. Pozitívny efekt má pritom aj povzbudzovanie a oceňovanie.

Rozvoj manuálnych zručností cez rôzne remeselné a umelecké techniky, ako je napríklad tkanie, pletenie, drôtikovanie, servítkové techniky, maľovanie, kreslenie a pod. sú na to veľmi vhodné. Odsúdení pri takýchto činnostiach zabúdajú na obmedzenia výkonu trestu resp. väzby, na stres, problémy, odreagovávajú si vnútorné napätie zahĺbením sa do zmysluplnej činnosti, odvádzajú prebytočnú energiu konštruktívnym spôsobom, pestujú si vôľu, cvičia trpezlivosť, sústredenie sa a pod.

Existuje veľa techník, ktoré sú materiálovo a finančne nenáročné, vyžaduje to skôr záujem a nápaditosť personálu ústavov, či ich partnerov, aby takéto programy pripravili a využívali.

V rámci nášho programu využívame navyše dohodu s obchodným domom IKEA, ktorý za symbolické ceny poskytuje kazový materiál, ako je keramika, textil, drevo, sviečky a pod. a tieto dávajú ešte väčšiu možnosť kreativity. Zmenou kazového tovaru na úžitkové a umelecké predmety a ergoterapiou (úprava, či oprava kazových vecí na funkčné), získavajú osoby vo výkone trestu určité motivácie a zručnosti, ktoré ich následne formujú (efektívne trávenie voľného času, zmena správania, uplatnenie sa na trhu práce). Organizáciou takýchto programov vo viacerých ústavoch na Slovensku sme zistili, že významné miesto pri tom majú prezentácie, výstavy a oceňovanie najlepších prác a to nielen v rámci jednotlivých ústavov, ale aj spoločné, mimoväzenské prezentácie, ktoré môžu byť spojené, v prípade súhlasu zainteresovaných klientov aj s predajom týchto predmetov.

Je to aj jedna z foriem ovplyvňovania zmeny správania verejnosti voči tejto cieľovej skupine.

V tomto dokumente chceme ukázať najmä jednoduché, nenáročné techniky, ktoré sa nám pri organizovaní kurzov s odsúdenými osvedčili a ktoré nie sú materiálne a finančne náročné ani pre ústavy, kde sa organizujú a ani pri ich následnom používaní v bežnom živote cieľovou skupinou. Organizovanie takýchto kurzov a výber techník v ústavoch na výkon trestu je samozrejme ovplyvnené individuálnymi podmienkami každého ústavu, z toho Odporúčame však, aby pri

zostavovaní kurzu ste mali na zreteli, že lektorovanie tohto druhu kurzu je náročné aj z toho dôvodu, že vyžaduje zvýšený individuálny prístup k jednotlivým účastníkom. Je vhodné tvoriť pri ich učení menšie skupiny (cca 5-8) a výber tém prispôbiť nielen možnostiam ústavu, ale ich aj vzájomne kombinovať. Konkrétne napríklad, ak ste niečim limitovaní (napr. počtom hodín,) vybrať min dve techniky, ak sa rozhodnete vybrať viac techník, resp. všetky, je potrebné každej technike venovať dostatočnú pozornosť a upevniť ju.

Ukážka: Kurz manuálnych zručností v UVTOS pre mladistvých v Sučanoch



Vhodné techniky do kurzov manuálnych zručností:

1. Pletenie z papiera

Je to veľmi jednoduchá technika, nenáročná na financie, ba naopak, dajú sa pri nej využívať staré noviny, letáky, reklamné tlačivá a pod. Tým je prístupná aj klientom, ktorí pochádzajú zo sociálne slabého prostredia a v prípade, že ich zaujme, nájdú k nej vzťah, iskajú nové zručnosti nielen na pletenie z papiera, ale aj iných materiálov (prútie, slama a pod), v budúcnosti im to môže poslúžiť aj pre získavanie doplnkových financií.

Najnutnejšie potreby: papier, nožnice, lep na papier, prípadne farby, lak, aby boli zastabilizované, tiež ihlice na pletenie, prípadne drôt, alebo drevené špajdle na namotávanie ruličiek

Postup prípravy základného materiálu – papierové ruličky:

1. Vhodný papier nastriháme na čo najviac možnú dĺžku (min 40 cm) a šírku cca 5-10 cm. Čím sú pásiky hrubšie - výrobok je pevnejší.

2. Postupne navíjame nastrihané pásiky na tvrdší tenký predmet –podľa dostupnosti, vo väzenských podmienkach kvôli bezpečnosti je asi najvhodnejšia drevená špajdl'a.(viď obrázky nižšie) Špajdl'u si pri natáčaní vždy povytiahneme. Začiatok a koniec ruličky je dobré zalepiť, aby sa neodvíjala. V závere špajdl'u celú vytiahneme

Ukážka: Navíjania papiera



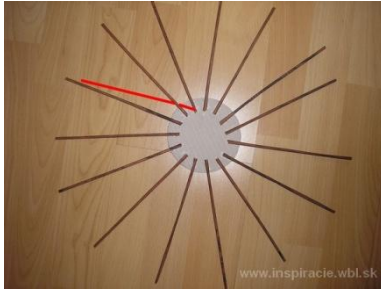
3. Počet ruličiek závisí od vyrábaného predmetu. Dobré je na začiatok si pripraviť cca 30-50 kusov, ak ostanú, dajú sa využiť v budúcnosti
4. V prípade, že chceme docieľiť jednotné rúičky ešte pred pletením, môžeme ich namoriť farbou a to tak, že ich položíme v jednej vrstve na igelit. Časť ruličiek si pridržíme rukou a druhú polovicu natierame, mierne ich pootočíme a donatierame aj biele nenatreté časti. Otočíme a natrieme aj druhú polovicu ruličiek rovnakým spôsobom. Preložíme na suché noviny alebo kartón a necháme vysušiť.
5. Je vhodné začínať výrobou jednoduchých predmetov, ako napríklad okrúhly košíček.

Príklad konkrétneho postupu:

1. Začínáme prípravou dna, ktoré si pripravíme z tvrdého papiera, najlepšie z kartónu a to tak, že si dno nádoby obkreslíme ceruzkou na kartón a vy vystrihneme dva rovnaké tvary (viď obr.č. 1 pod textom)



2. Ruličky nalepíme na dno vo vzdialenosti 1,5 - 2 cm od seba.



3. Priložíme jednu ruličku navyše, ktorou potom začneme opletať (obr. č.2).



4. Nalepíme vrchné dno rovnakého tvaru (obr. č.3).



5. Priloženou ruličkou obtočíme dno z kartónu popod všetky ruličky, aby kartón nebolo vidieť (obr. č.4). Hranaté pevné dno urobíme podobným spôsobom ako guľaté.
6. Pokračujeme v pletení a to striedavo 1:1, tzn. ruličky husto prepletáme pomedzi seba. Ak treba počas pletenia si ruličky nadpájame tak, že ich zasúvame jednu do druhej. Pri tejto väzbe musí byť počet zvislých ruličiek vždy nepárny.
7. Postupne sa učíme väzby zložitejšie, napr. 2 pred zvislú ruličku a 1 za zvislú ruličku (tzv. keprová väzba, alebo prípadne naopak 1:2, ide o tzv. útkový keper. Väzbové body sa tu dotýkajú a tvoria šikmé riadky smerujúce doprava. Počet zvislých ruličiek pri keprovej väzbe musí byť deliteľný číslom 3 (2+1, 1+2). Opletá sa tu výrobok jednou ruličkou dookola. Pravidelnosť a vzhľad väzby závisí od vzdialenosti umiestnenia zvislých ruličiek.
8. Ukážka práce v UVTOS v Košicích Šaci na opletaní kazových keramických kvetináčov a misi



9. Na interanete je množstvo návodou na využitie tejto techniky. Pre tieto účely sme vybrali príklady s anglickou jazykovou mutáciou, ktoré je možné nájsť napr. na týchto web stránkach
10. https://www.youtube.com/watch?v=kL7hIm_t7fk
11. <https://www.youtube.com/watch?v=DWV-UXM-D6Y>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=bI6qqmgees4>

2. *Maľba na sklo*

Maľovanie skla je obľúbený spôsob ozdobovania. Je to technika vhodná nielen na vytváranie nových dekoratívnych, či úžitkových predmetov aj zo starších, dokonca poškodených sklenených, keramických, porcelánových či plástových predmetov.

Patrí tiež k pomerne jednoduchým technikám, ktoré sa dajú praxou rýchlo naučiť, vyžaduje však aj trocha kreativity a trpezlivosti. Rôznymi motívmi s použitím predlôh môžeme ozdobiť okenné sklá, poháre, vazy, lampy, zavarantinové fľaše, vytvárať zaujímavé [svietniky](#), [lampáše](#), zrkadlá a pod.

Ukážka práce odsúdených (maľovanie na sklo, servítová technika na váze) v UVTOS Dubnici nad Váhom.



Nevyhnutnou základnou pomôckou sú kontúrovacie farby, farby na sklo, štetce, laky. Dajú sa kúpiť vo všetkých predajniach s výtvarnými potrebami a kreatívnymi potrebami, ale aj cez e-shopy.

Povrch na ktorý chceme maľovať by mal byť hladký čistý, odmastený, inak by farba na sklo dobre nechytla.

Zvolený vzor sa na predmet nanáša kontúrou na sklo a to priamo, alebo predkreslený na papieri, ktorý sa nalepí na vnútornú (opačnú) stranu skla pomocou lepiacej pásky a následne sa obkreslí kontúrou.

Kontúra slúži na to, aby sa nám farba neroztekala po skle. Ak maľujeme okrúhle objekty, ako napríklad zaváraninový pohár či vázu, namaľujte vzor na jednu stranu a následne necháme kontúru preschnúť. Až potom pokračujeme v maľovaní druhej strany. Je to kvôli tomu aby sa náhodou kontúra nerozotrela.

Ukážka: Maľovanie na sklo odsúdeným v UVTOS v Banskej Bystrici



Po zaschnutí kontúry môžeme začať nanášať farbu. Farba sa na sklo nanáša pomocou tenkého štetca alebo špajdle. Ak meníme farbu maľovania, štetec si najskôr očistíme.

Ak sa pomýlime a potrebujete časť kontúry odstrániť, odoberieme ju napríklad orezávačom a následne vyčistíme miesto liehom.

Nie je dobré nanášať priveľa farby, dobre je nechať ju priebežne uschnúť. Hlavne pri pohároch a podobných predmetoch sa môže stať že farba bude počas schnutia „putovať“ a úplne sa preleje kam nemá, alebo vytvorí neželané šmuhy. Farba by ideálne mala zaschnúť vo vodorovnej polohe.

Maľované sklo necháme schnúť na vzduchu 3 až 4 hodiny. Po zaschnutí je nezmývateľná a odolná voči UV žiareniu. Štetce očistite v liehovom čističi štecov a následne opláchnite.

V UVTOS v Sučanoch vytvorili práve touto technikou zaujímavú výzdobu priestorov z popukanych zrkadiel. Na poškodené zrkadlo sa kontúry vhodného motívu umiestnia priamo na prasklinu a vymaľujú sa. Získa sa úplne nový originál.

Ukážka: postup práce na dekorácii rozbitého zrkadla – technika maľovanie na sklo





Ukážka Vytvorená dekorácia maľovaním na zrkadlo v chodbe pred návševnou miestnosťou



Touto technikou môžeme ozdobiť nielen sklo, ale aj porcelánové a keramické predmety alebo zaretušovať ich prípadné poškodenia.

3. Servítková technika

Servítková technika (decoupage) je spôsob dekorácie najrôznejších predmetov z papiera, dreva, hliny, plastu, plechu, polystyrénu, vosku, skla i textilu. Podstata tejto techniky spočíva v tom, že vystrihujeme motívy zo servítok a lepíme ich na najrôznejšie predmety. Najčastejšie sa používajú trojvrstvové servítky - odtiaľ pochádza názov servítková technika. Ak by sme chceli lepíť väčšie plochy, je vhodné použiť dekupážny papier alebo ryžový papier.

Zo servítok oddelíme a použijeme len hornú tenkú vrstvu. Keď z nej vystrihneme požadovaný motív a následne ho nalepíme na dekorovaný predmet, vyzerá, ako by bol namaľovaný. Veľmi pekne predmety pôsobia, keď ich pred zdobením natrieme akrylovou farbou. K servítkovej technike potrebujeme:

1. Špeciálne lepidlo na servítkovú techniku. Druh zvolíme podľa typu povrchu, na ktorý chceme servítkovú techniku aplikovať.
2. Akrylové farby pre hobby použitie.
3. Servítky s rôznymi motívmi, dekupážny papier alebo ryžový papier.
4. Predmet k dekorovaniu, napr. kvetináče, tanieriky, vázy, krabičky, drevené výrobky, výrobky polystyrénu rôzne tvary – gule, zvončeky, hviezdy, vajíčka, plechu (kanvičky či vedierka), porcelánu (hrnčeky), môžeme dekorovať sviečky i textil (dečky, prestierania, pláténé tašky, textilné tašky, tričká).
5. Ďalej budeme potrebovať pomocný materiál: štetce, nožnice, hubky, mikroténové sáčky, žehličku, papier na pečenie a pod.

Základný postup:

1. Predmet natrieme svetlou akrylovou farbou.
2. Pripravíme si servítkový motív - vystrihnete obrázok zo servítky a oddelíme dve spodné vrstvy. Zostane nám horná, farebná, veľmi tenká vrstva.
3. Miesto, kam chceme obrázok prilepiť, natrieme slabou vrstvou lepidla pre servítkovú techniku.
4. Priložíme obrázok a jemne uhladíme širokým štetcom, alebo hubkou smerom od stredu von, aby nevznikli bubliny a záhyby.
5. Ak lepíme väčšiu plochu servítky, kladieme ju od jedného okraja a postupne pritláčame hubkou.
6. Potom ešte raz natrieme lepidlom a dávame pozor, aby ho nebolo veľa a servítku sme tak neroztrhali. Necháme zaschnúť.

Ukážka – dekoračná úprava keramického kvetináča - servítková technika, odsúdeným mladistvým z UVTOS pre mladistvých v Sučanoch



Rôzne možnosti postupov práce so servítkami

A. Krakelovanie-imitácia popraskaného povrchu



Postup práce

- Predmet natrieme akrylovou farbou.
- Po zaschnutí rovnomerne nanesieme krakelovací lak. POZOR: štetec musí byť suchý. Čím hrubšiu vrstvu laku nenesieme, tým budú praskliny hrubšie. POZOR: Lak nanášame jedným smerom na celej ploche.
- Po dobrom zaschnutí laku môžeme naniest' akrylovú farbu. POZOR - smer nanášania musí byť kolmo k smeru nanášania laku ! Doporučujem spodnú akrylovú farbu dať tmavšiu a vrchnú svetlú (nie príliš hrubo).
- Pomaľ sa vrchná vrstva farby trhá a vznikajú praskliny. Nános farby nesmie byť príliš silný. Vrchnú farbu nanášame tak, aby sme jednotlivé nátery neprekrývali, lebo sa stratia praskliny. Necháme to dobre preschnúť (najlepšie cez noc) a môžeme ďalej lepiť servítku.

B. Servítková technika na textil

1. Potrebujeme špeciálne lepidlo na textilné decoupage, ktoré sa väčšinou fixuje zažehlením.
2. Ak je to potrebné, textil najprv vyperieme a vyžehlíme, aby sa nám s ním dobre pracovalo.
3. Látku v mieste, kde chceme mať obrázok, podložíme mikroténovým vreckom a potrieme lepidlom na textil;
4. vybraný motív zo servítky pomaľy pritlačíme hubkou na vlhkú látku.
5. Necháme to zaschnúť. Potom motív znova natrieme lepidlom na textil, nebojme sa preťahovať na látku.
6. Keď to všetko poriadne zaschne, odložíme mikroténový sáčok, otočíme na lícovú stranu a cez papier na pečenie niekoľko minút prežehlujeme. Žehlička ma teplotu bavlny.
7. Textil pod servítkovú techniku doporučujeme radšej svetlej farbe.



Rady pre prácu s textilom: Dajte si pozor, aby bol motív úplne prilepený na tkaninu, najmä okraje. Nezabudnite vždy podložiť mikroténový sáčok, lebo lepidlo presakuje. Perte len ručne, nežmýkajte.

C. Servítková technika pre dekoráciu sviečok



Potrebujeme špeciálne nehorľavé lepidlo na zdobenie sviečok. Dá sa použiť aj univerzálne lepidlo na decoupage, ale niektoré druhy na vosku nedrží a pri horení sviečok zapáchajú. Sviečku natrieme na určenom mieste lepidlom, priložíme vystrihnutý motív zo servítky, uhladíme, necháme zaschnúť. Potom ešte raz pretrieme.

D. Servítková technika na porcelán, keramiku a sklo



Potrebujeme špeciálne lepidlo alebo priehľadnú farbu podľa typu povrchu. Postupy sa líšia podľa zvoleného média napr. dĺžkou schnutia a fixácie vypaľovaním.

Predmet pred začiatkom práce očistíme, umyjeme a osušíme. Na požadované miesto nanesieme lepidlo/farbu. Vystrihnutý motív zo servítky priložíme, ak je treba, jemne uhladíme a znovu natrieme. Hlavne okraje dobre natrieme. Po zaschnutí fixujeme ozdobu podľa návodu na konkrétnej farbe, napr. vypálením v rúre (okolo 160°C). Ozdobený predmet potom možno opatrne a len ručne umývať). Nedávame do umývačky riadu!

Ukážky obrázkov vyrobených servítkovou technikou- z výstavy po ukončení kurzu



4. Tkanie kobercov

Tkanie, či už kobercov alebo tkanín, patrilo v minulosti na Slovensku k bežným domácim prácam, dodnes má na Slovensku tradíciu a v súčasnosti sa stávajú modernými bytovými doplnkami. Tkaný materiál má aj rôznorodé využitie. Môžu byť z neho nielen koberce, ale aj vankúše, tašky, podušky, poťahy, záhlavia na posteľe či obrusy. Preto sme ho zaradili aj medzi vhodné techniky pri organizovaní kurzov v ústavoch na výkon trestu, hoci je to technika náročnejšia, najmä pri prípravných a počiatočných prácach a určite sa nedá naučiť za jedno posedenie. Vyžaduje okrem skúseného lektora aj špeciálne tkáčske zariadenie, tzv. krosná a okrem nich treba zabezpečiť ďalšie pomôcky ako sú nitelnice, brdo, člnky, cievky, priadzu a nastrihané handrové pružky. Tie si môžu pripravovať účastníci výcvikových strihaním aj vo svojom voľnom čase so starých textílií a zbytkov látok. Je viac ústavov, ktoré si krosná zabezpečili buď zo sponzorských darov, alebo cez granty.

Snovanie a navíjanie priadze na krosná, teda vytvorenie základu pre tkanie kobercov musí byť urobené presne a precízne. Tieto činnosti nezvláda každý a je bežné, že sú k nim prizývaní odborníci. Šírku koberca určuje počet nití napnutých na osnove. Po nasnovaní šírky a dĺžky začína samotné tkanie.

Výrobný postup obyčajného handrového koberca je pomerne jednoduchý. Základom je biela osnova, do ktorej sa kolmo vkladá tzv. útok, materiál vytvárajúci štruktúru koberca a tvoria ho nastrihané zvyšky látok alebo handier.

Farebnosť koberca sa dosahuje vkladáním rôznofarebného útku, čím pri tkaní vznikajú pestré pruhy, vzory alebo melír. Utkanie metra koberca trvá zhruba hodinu a pol.



Pre tradičný handrový koberec je typické strapcové zakončenie. Namiesto strapcov sa kedysi používala páska, ktorá sa však po čase odlepovala, čo nepôsobilo esteticky. Koberce, na ktorých nemajú byť strapce tkáčky ručne obšívajú.

Ukážka: z kurzu tkanie koberca na krosnách v UVTOS v Sučanoch



Tkanie bez tradičných krosien.

Tam, kde nie je možnosť využiť techniku tkania na krosnách, je možné tkané koberčky vyrábať aj jednoduchšie. K tomu potrebujeme:

1. zvyšky látok nastrihané na čo najdlhšie pásiky, široké cca 1,5-2 cm (najlepší materiál je mäkký úplet, môžu sa použiť napríklad staré tričká vhodných farieb),
2. pletaciu priadzu v dvoch farbách,
3. 4 dosky – dve a dve rovnakej dĺžky (dĺžku volíme podľa rozmerov koberčeka),
4. klince – 12-16 kusov dlhších (cca 4 cm, záleží na hrúbke dosiek na rámu) a asi 250 maličkých (cca 1 cm, množstvo závisí od šírky osnovového rámu a hustoty osnovy),
5. papier a farbičky na návrh vzoru,
6. kladivo,
7. nožnice, hrebeň a vidličku

Ukážka postupu práce

a) Výroba rámu



- Z dosiek si urobíme obdĺžnikový rám, o niečo väčší, ako má byť koberček. Na každý spoj použijeme 3-4 klince, aby bol rám dostatočne pevný.
- Na kratších stranách rámu si urobíme značky na klinčeky – tie musia byť zatlčené v dvoch rovnobežných radoch takmer po celej šírke rámu. Vzďialenosti klinčekov v rade majú byť asi 1 cm (musia byť rovnaké, od nich závisí hustota osnovy), pričom klinčeky v prvom a druhom rade sú oproti sebe posunuté o polovicu rozostupu. Vzďialenosť krajného klinčeka od okraja rámu musí byť na oboch stranách rovnaká.
- Na vyznačené miesta natlačíme klinčeky.
- Namiesto výroby konštrukcie z dosiek môžeme použiť aj vhodný starý rám, napr. z obrazu.

b) Príprava osnovy



- Prvá farba – koniec priadze priviažte o rám a začnite napínať medzi klinčekmi v krajnom rade z jednej strany rámu na druhú. Snažte sa priadzu čo najviac napínať. Na konci ju priviažte opäť o rám, avšak dbajte pritom, aby sa osnova nepovolila.
- Postup zopakujte aj s druhou farbou, ale použite klinčeky v druhom rade. Výsledkom by mala byť osnova, v ktorej sa striedajú dve farby.



b) Tkanie koberčeka

- Na papier si predkreslime farebný návrh vzoru (na začiatok voľte radšej jednoduchší vzor) a nákres podložte pod rám. Pomocné linky si môžeme prekresliť tmavou fixkou alebo krajčírskou kriedou aj priamo na osnovu.
- Vezmeme pásik látky (ak je z bavlneného úpletu, po natiahnutí sa skrúti do rúrky) a koniec zasunieme medzi dve priadze osnovy vo vzdialenosti asi 5 cm od bočného okraja (na spodnej strane by mal trčať asi 2-3 cm).
- Vzdialenosť prvého riadku od spodku rámu si zvolíme podľa želanej dĺžky strapcov na hotovom koberčeku.
- Látку prepletáme striedavo pomedzi jednotlivé vlákna osnovy – jedna farba ostáva hore, druhá dolu – najprv smerom k bližšiemu kraju (tých 5 cm).



V ďalšom riadku pokračujeme opačným smerom, teraz však ostávajú dolu vlákna tej farby, ktorá bola v predchádzajúcom riadku navrchu.

Pásik látky vždy dotlačíme k predchádzajúcemu riadku vidličkou, prípadne hrebeňom. Pri prvých riadkoch dávame pozor, aby sa utkaná časť neposunula k rámu – pomáhame si hrebeňom aj vidličkou naraz. Keď utkáme niekoľko riadkov, už sa pri dotláčaní neposunú (potom stačí používať len vidličku).

- Ak chceme vystriedať farbu (prípadne ak sme na konci pásika látky), zahneme asi 4 cm látky pod tkaninu a do nasledujúcej medzery vložíme ďalší pásik tiež asi so štvorcentimetrovou rezervou. Z rubovej strany by mali trčať konce látok, ktoré navzájom zviažeme, keď rám otočíme – môže sa to robiť priebežne, alebo až keď bude utkaný celý koberček. Priebežné viazanie je vhodné najmä pri zložitejších vzoroch – vyhneme sa tak zmätku vo voľných koncoch. Po urobení uzlíkov sa trochu naruší vzor na prednej strane koberčeka, tieto chyby sa však dajú upraviť poťahovaním končekov – preto je vhodné odstrániť ich až celkom na záver práce.
- V tkaní pokračujeme rovnakým spôsobom, až kým nebude hotový celý koberček. Posledný pásik látky v ľubovoľnom mieste zahneme nadol.
- Poprestrihujeme osnovu na jednej strane koberčeka a dvojice priadzi (vždy dve rôzne susediace farby) zviažeme dvojitým uzlíkom.
- Keď je zviazaná jedna strana, postup zopakujeme aj na druhej. Voľné konce osnovy vytvoria na koberčeku strapce.

Rady na záver:

- Rám sa dá použiť niekoľkokrát, na rôzne veľkosti koberčekov. Začíname radšej s menším – osnovu nenavlečieme po celej šírke rámu a nemusíme využiť ani celú jej dĺžku.
- Osnova môže byť aj jednofarebná, prípadne viacfarebná – záleží na vzore a vkuse. Dve striedajúce sa farby sme zvolili najmä pre názornosť pri ukážke princípu tkania.
- Efektná je napríklad farebná osnova a jednofarebná látka, pričom farby sa nemusia striedať, ale môžu tvoriť širšie farebné pruhy a prechody.

Úlohy a cvičenia pre účastníkov kurzu tkania

Každý účastník si utká koberček, na ktorom si vyberie farby a dĺžku podľa vlastnej fantázie. V konečnej úprave sa naučí zapracovať okraje koberčeka viazacou technikou.

Záver:

Predložený materiál by mal byť nielen návodom na to, ako sa v UVTOS dajú rozvíjať rôzne zručnosti vytipovanými technikami, ale predovšetkým inšpiráciou s využitím pozitívnych skúseností iných. Okrem týchto techník sme v rámci našich možností využívali aj iné, konkrétne sme sa ešte venovali aj batikovaniu, šitiu, či drôtikovaniu. Tak, ako už bolo spomínané vyššie, výber techník do kurzov tohto typu je závislý od podmienok toho-ktorého ústavu. Ale kurzy tohto typu v UVTOS majú svoje veľmi dôležité miesto pri príprave odsúdených na nový život na slobode a to nielen odhalením ich osobnostných kvalít a zručností, presvedčenia ich, že sú tak isto schopní a zruční venovať sa aj iným veciam. A dávajú mimoriadnu príležitosť pre verejnosť, predstavenia odsúdených aj z inej, pozitívnej stránky a ukázať im, že si zaslúžia aj druhú šancu.

Ukážka-interné oceňovanie účastníkov po ukončení kurzu manuálnych zručností.



Ukážky: Verejná predajná výstava prác odsúdených z UVTOS v Thurzovom dome – galérie mesta Banská Bystrica – výnos z nej sa rozhodli darovať detskému onkologickému oddeleniu nemocnice v Banskej Bystrici.

