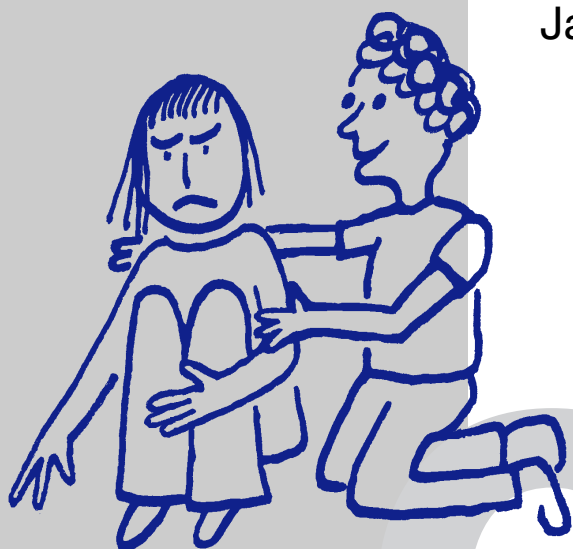


**Lekce
4.4**

UMÍME VYHLEDAT I POSKYTNOUT POMOC PŘI OSOBNÍCH PROBLÉMECH

Jakub Švec



osv

Mgr. Jakub Švec

**UMÍME VYHLEDAT I POSKYTNOUT POMOC
PŘI OSOBNÍCH PROBLÉMECH**

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Psychohygiena

Lekce 4.4

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 24

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-11-1

OBSAH:

1	Úvod.....	3
1.1	Smysl lekce	3
1.2	Struktura lekce	4
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	5
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	7
1.5	Témata a cíle lekce.....	7
2	Jak realizovat tuto lekci.....	8
2.1	TÉMA A - Jak poskytovat pomoc druhým ve chvíli, kdy je to vhodné ..	8
2.1.1	Cíle	8
2.1.2	Praktická teorie	8
2.1.3	Doporučený postup	11
2.1.4	Evaluaace	14
2.2	TÉMA B – Jak vyhledat pomoc, když ji potřebujeme.....	15
2.2.1	Cíle	15
2.2.2	Praktická teorie	15
2.2.3	Doporučený postup	17
2.2.4	Evaluaace	22
3	Použitá a doporučená literatura	23

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolní diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolním prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- *Cíle*
- *Praktická teorie*
- *Doporučený postup*
- *Evaluační*
- *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivita jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

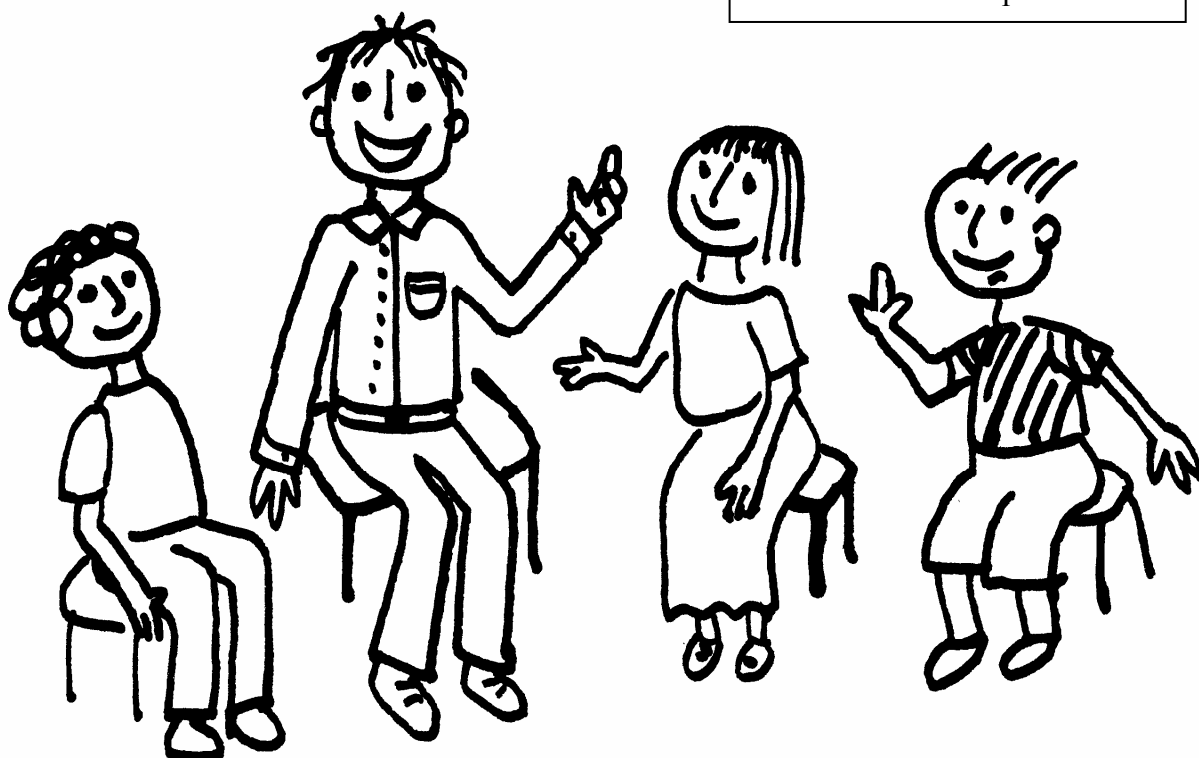
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- Jak byste vymezili pojem, slovo pomoc? Co to vlastně je pomoc?
- O kom si můžeme být jisti, že nám vždy pomůže?
- Kdy Vám někdo pomohl a Vy jste byli opravdu rádi? Z jakého důvodu?
- Kdy Vás nabídka pomoci od někoho rozčilila a z jakého důvodu?
- Kdy naposledy jste někomu pomohli Vy a z jakého důvodu?
- Komu (nebo v jaké situaci) byste pomohli vždy a za všech okolností?
- Kdy byste naopak někomu určitě nepomohli?
- Kdy se může stát nabídka pomoci přítěží?
- Co dělat ve chvíli, kdy nás někdo požádá o pomoc, a my víme, že mu pomoci nedokážeme?
- Z jakého důvodu si pomáháme? Co nás k tomu vede?
- Co se může stát s člověkem, který pomáhá druhým na úkor sám sebe? (Který myslí mnohem více na druhé než na sebe)?
- Ve kterých situacích potřebujeme, aby nám někdo opravdu pomohl?
- Ve kterých situacích si dokážeme pomoci spíše sami?
- Které situace patří mezi ty chvíle, kdy mají lidé osobní problémy?
- Jak lidé reagují a jak mohou reagovat, když se dostanou do osobních problémů?
- Co nám brání v tom, říci si o pomoc?
- Co prožíváme, když si dokážeme o pomoc říci a je nám odmítnuta?
- Co se může stát, když jsme ve složité životní situaci a nedokážeme si říci o pomoc?
- Jak poznáme, že druhý pomoc potřebuje (nepotřebuje)?
- Co můžeme získat a co ztratit, když si řekneme (neřekneme) o pomoc?
- Kam a na koho (na které instituce, odborníky, lidi) byste se obrátili s žádostí o pomoc v obtížné životní situaci?

Učitel: „Jak poznáme, že někdo druhý potřebuje pomoc?“

Žák: „No přece, když si o ni řekne nebo se ho zeptám.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák poskytne a vyhledá pomoc při osobních problémech.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Jak poskytovat pomoc druhým ve chvíli, kdy je to vhodné

- Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí tomu, co je to pomoc.
- Žák se naučí rozlišovat, kdy je pomoc spíše vhodná a kdy ne.
- Žák se naučí, jak pomáhat druhým (jak nabízet pomoc) a vyzkouší si to.
- Žák zdůvodní, jaký smysl má pomáhat druhým.

TÉMA B - Jak vyhledat pomoc, když ji potřebujeme

- Žák dostane příležitost uvědomit si, že každý z nás potřebuje občas pomoc.
- Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí pojmu osobní problém a jaké situace běžně lidé vnímají jako osobní problém.
- Žák uvede vlastními slovy, z jakého důvodu si lidé často o pomoc neříkají, i když ji potřebují.
- Žák se dozví, kam se o pomoc obrátit.
- Žák se naučí, jak si říkat o pomoc a vyzkouší si to.
- Žák zdůvodní, z jakého důvodu má smysl žádat o pomoc druhé.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - JAK POSKYTOVAT POMOC DRUHÝM VE CHVÍLI, KDY JE TO VHODNÉ

2.1.1 Cíle

- Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí tomu, co je to pomoc.
- Žák se naučí rozlišovat, kdy je pomoc spíše vhodná a kdy ne.
- Žák se naučí, jak pomáhat druhým (jak nabízet pomoc) a vyzkouší si to.
- Žák zdůvodní, jaký smysl má pomáhat druhým.

2.1.2 Praktická teorie

V této kapitole se budeme věnovat především tomu, co to vlastně je pomoc.

Ivan Úlehla v útlé knížce s názvem „Umění pomáhat“ vymezuje rozdíl mezi tím, čemu říká kontrola a čemu říká pomoc:

- Řečeno velmi zjednodušeně, o pomoc se jedná tehdy a jen tehdy, pokud si o ni druhá strana řekla. Úlehla hovoří o tzv. objednávce (přání) toho, kdo chce, aby mu bylo pomoheno. Ten, kdo pomáhá, pak dává svou nabídku pomoci jako odpověď na onu objednávku. Nakonec dojde k dohodě, tedy dojednání pomoci (Úlehla používá pojem zakázka).
- Oproti pomoci pak stojí kontrola: já se rozhodnu sám o své vůli, že druhý něco potřebuje. Začnu pak nad ním přebírat kontrolu a starat se o něj. Lhostejno, zdali chce či nikoli. V tu chvíli se rozhoduji, že já sám vím lépe než on, co je pro něj dobré a začnu uspokojovat to, co si myslím, že potřebuje. Právě proto se jedná o kontrolu.

Jak pomoc, tak kontrola jsou v našem životě důležité! Úlehla upozorňuje, že není dobré obě věci směšovat a že bychom si měli být jasně vědomi, kdy druhým nabízíme pomoc (a pak děláme pouze to, co oni chtějí – pokud vůbec po nás něco chtějí) a kdy se je rozhodneme kontrolovat (a pak se vši důrazností přebíráme odpovědnost za druhé a děláme to, o čem jsme přesvědčeni, že potřebují).

Pokud si tedy uvědomíme, že čistá, ryzí pomoc znamená reagovat pouze na to, co druhý chce a o co požádá, vyplývají z toho dvě věci:

- Jednak bude nutné, abychom trénovali, jak se ptát druhého, co potřebuje, jakou pomoc přesně potřebuje – abychom tak měli jistotu, že ho nekontrolujeme, chceme-li mu „pouze“ pomáhat.
- Pak se také musíme naučit rozlišit, kdy jsou situace, ve kterých se rozhodnu (s plnou odpovědností) druhého kontrolovat, ať už o mé intervence stojí či nikoli. Kontrolu provádíme zejména v situacích, které běžně označujeme jako krizové – jde-li o život, o zdraví, o nebezpečí z prodlení, apod. (Více o krizi a krizových situacích např. v lekci č. 8.5 „Žák odmítá manipulaci“.)

Rozešel-li se můj kamarád se svou přítelkyní a potkáme-li se na ulici, jedná se spíše o situaci s nabízením pomoci. Budu se ho ptát, jak mu mohu pomoci a co pro něj teď mohu udělat. Mohu se ho zeptat, zda nechce zajít do kina, a pečlivě se snažit, aby se jednalo o nabídku, nikoli o vnucování. A musím být připraven, že mi řekne: „Jdi pryč, chci být sám.“ A já půjdu a nechám ho být.

Naproti tomu, kdyby po rozchodu stál na vysokém mostě a chtěl z něj skočit a spáchat sebevraždu, většina z nás by situaci asi vyhodnotila jako vhodnou pro kontrolu. A i kdyby říkal: „Jdi pryč“, asi bychom nešli. Dokonce bychom ve vhodnou chvíli omezili jeho osobní svobodu, chytili ho za ruku a zabránili mu, aby skočil.

To, zda pomáhat nebo kontrolovat, za nás nikdo nikdy nerozhodne! Musíme se rozhodovat sami: podle situace, věku, našich minulých zkušeností, našich morálních zásad, našeho pojetí svobody, náboženského cítění, atp. Jen prosím, nevydávejme pomoc za kontrolu a naopak.

Ještě jednou na tomto místě považujeme za důležité zmínit, že jak pomoc, tak kontrola do našeho života patří! Pomoc není lepší než kontrola a naopak. Jedná se o dva rozdílné způsoby vztahování se k druhým, kdy při pomáhání plně respektuji, co chce druhý a při kontrole za něj zodpovědnost přebírám. Pomoc či kontrolu volíme vždy na základě daných okolností. Velmi rádi bychom však upozornili na fakt, že často oba pojmy zaměňujeme. Velmi se přimlouváme za to, abychom oba pojmy opravdu rozlišovali: pokud se ve výchově rozhodneme kontrolovat, dělejme to. Jen to nevydávejme za pomoc. A možná vždy přemýšlejme, jestli bychom v určitých situacích, kdy druhé kontrolujeme, nemohli přejít k pomáhání.

Nabízí se pak otázka, jak druhému nejlépe pomoci: odpověď je nasnadě. Jestliže se o pomoc jedná tehdy, když o ni druhý stojí a když dělám to,

o co stojí, stačí se ho zeptat nebo opatrně nabízet nejrůznější možnosti, tak abych druhého „neválcoval“, ale poslouchal, o co opravdu stojí. Nicméně u opravdové pomoci platí, že „mluviti stříbro, mlčeti zlato“. Tedy, že udělám nejlépe, když druhého nechám, aby se mi svěřil se svým bolem, a budu ho v jeho povídání podporovat, nebudu mu radit (pokud si o to výslovně neřekne), budu mu nabízet empatii („to mne mrzí“) a budu mu klást odpovídající („nevlezlé“) otázky. Pokud si navíc budu opakovaně ověřovat, že nedělám něco, co je druhému nepříjemné a co vyloženě nechce, budu mít jistotu, že pomáhám.

V mnoha situacích (pokud chceme „pouze“ pomáhat) tak jediné, co můžeme udělat, je říci: „Jsem tu pro Tebe. Kdybys cokoli potřeboval, řekni, rád Ti jakkoli pomohu. Co pro Tebe mohu udělat?“. A jak uvádíme výše, důležité je respektovat, pokud zazní odpověď: „Teď nic, možná později.“

V některé situaci můžeme rozšířit naše tázání se po tom, jak můžeme druhému pomoci, o různé nabídky: „Jsem připraven poslouchat.“ nebo „Nepůjdeme si někam sednout, jak to vidíš?“, apod. Počítejme s tím, že zde se blížíme ke křehké hranici mezi pomocí a kontrolou! Pomocí je pouze a jen to, co druhý chce. Ne nadarmo se říká, že „cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly“ a mnoho „svatých pomahačů“ vnutilo své nabídky pomoci druhým. Chceme-li „jen“ pomáhat, budme citliví. Ptejme se co nejvíce otevřeně, tak aby druhá strana měla co nejširší paletu možných odpovědí: „Co pro Tebe mohu udělat?“. Můžeme přidat i nabídky či varianty: „Jak by se Ti líbilo, kdybys si s nimi o tom promluvil, aby Ti zavolali?“ nebo „Co bys řekl tomu, kdybychom tam šli spolu sami, nebo bys chtěl, abychom tam s Tebou šli všichni?“ Vždy ale kladme tyto možnosti, nabídky, varianty velmi volně, aby bylo jasné, že druhá strana může odmítnout. Jinak nebudeme pomáhat, ale kontrolovat!

Závěrem můžeme shrnout: o kontrolu se jedná, pokud přejímám odpovědnost za druhého, pokud vím, co je pro něj „dobré“. Stavím se tak vůči němu do nadřazené, asymetrické pozice (odkazujeme zde zejména k tematickému okruhu č. 8 Komunikace). Jsou nicméně situace, kdy je zcela namístě druhé kontrolovat. Pak to udělejme, ale nenazývejme to pomocí. O pomoc se totiž jedná, pokud důsledně vycházím vstříc potřebám a zájmům druhého, slyším a reaguji na to co chce a co říká. Snažím se vůči němu o partnerskou, symetrickou pozici, vytvářím pro něj prostor (opět viz tematický okruh č. 8, Komunikace). Jsou situace vhodné pro kontrolu a jsou situace vhodné pro pomoc.

Smysl pomáhání pak vidíme v tom, že člověk jako tvor společenský, jehož přežití záleží na spolupráci a společné dělbě práce, některé věci nezvládne sám a potřebuje čas od času pomoc. Pokud však pomoc

nabízíme, měli bychom si vždy ověřit, zda druhá strana o pomoc stojí, zdali ji zkrátka (i když se zaklínáme pomocí zleva i zprava) nekontrolujeme.

Ještě bychom zde rádi podotkli, že pomáhat druhým doporučujeme vždy tak, abychom neublížili sami sobě. Např. jedna ze zásad při poskytování první pomoci (pokud člověk dorazí na místo nehody) zní: nejdříve se rozhlédni, zda ti nehrozí nebezpečí a pak teprve zachraňuj zdraví a životy. Tj. nejdříve myslí na sebe a pak teprve na druhé. Dotýkáme se zde problematiky tzv. syndromu vyhoření či syndromu vypálení. Jedná se o situaci, kdy člověk (většinou na základě toho, jak se osobně angažoval v pomáhání druhým) ztratí zájem a osobní zaujetí, ztratí elán, „vyhasne“. Tak moc se exponoval, že už je vyčerpán a již „nemůže“. Odborná literatura mluví o tom, že syndrom vyhoření hrozí zejména tzv. pomáhajícím profesím (psychologům, lékařům, psychoterapeutům, ale i učitelům). Avšak každý z nás, kdo bez ohledu na sebe pomáhá druhým, kdo nemyslí na svou únavu, mantinely, psychohygienu, odpočinek, apod., může vyhořet. Ztratí pak zájem a činnost. Propadá pocitům zklamání, únavy, smutku (někdy až deprese). Snaží se „pouze přežít“. Prevencí před vyhořením je mít jasné cíle, vědět co chci a nechci, umět odmítat (mimo jiné i umět druhému nepodat pomocnou ruku, pokud nechci). Pomůže, když člověk umí relaxovat a žije svůj život v harmonii s patřičným sociálním okolím (kamarády, rodinou, lidmi kolem sebe). Učme proto sebe i žáky, ať pomáhání nepřeháníme, ať nevyhoříme!

2.1.3 Doporučený postup

- Nejprve musíme formulovat, co to je pomoc (viz praktická teorie výše)
 - Můžeme položit žákům některé otázky, uvedené v úvodu této lekce (např. „Jak byste vymezili pojem, slovo pomoc?“ nebo „Co to vlastně je pomoc?“ či „O kom si můžeme být jisti, že nám vždy pomůže?“).
 - Můžeme žáky také rozdělit do skupin a zadat, aby každá vypracovala na velký papír poster nebo plakát na téma, co to je pomoc (nebo myšlenkovou mapu /viz zásobník metod OSV/ na téma pomáhání).
 - Také můžeme s žáky diskutovat nad tím, co rozumí pod slovem kontrola. Můžeme propojit pojmy kontrola a pomoc s komunikačními termíny vztahová asymetrie a symetrie či nadřazená a rovnocenná pozice v komunikaci. I zde to mohou žáci ztvárňovat myšlenkovými mapami, plakáty, apod.
 - Dále s žáky přemýšlejme např. o tom, jaký je rozdíl mezi kontrolou a pomocí, ve kterých situacích bychom druhým spíše pomáhali a kdy bychom je kontrolovali.

- Můžeme zadat práci do skupin nebo do dvojic, aby každá skupina (dvojice) vymyslela situace, které jsou vhodné spíše pro pomoc a které pro kontrolu.
- Následnou reflexi můžeme vést např. takto: „Jak bylo příjemné či nepříjemné vymýšlet ty situace?“, „Jak Vám to šlo?“, „Které situace se Vám vymýšlely obtížněji a z jakého důvodu?“, „Co mají ty situace společného a co rozdílného?“, „V čem se shodují situace vhodné spíše pro kontrolu?“, „Podle čeho takovou situaci bezpečně poznáme?“, „V čem se shodují situace vhodné spíše pro pomoc?“, „Podle čeho se rozhodneme, že v dané situaci budeme druhému poskytovat pouze pomoc a nebudeme ho kontrolovat?“, „Co si z toho můžeme odnést do našeho života? Co jsme se na tomto cvičení naučili?“, atd.
- Jiný postup jak dojít k rozlišení kontroly a pomoci: můžeme dát žákům různé životní situace (předem promyšlené, s potenciálem kontroly i pomoci) a chtít po nich, aby je roztřídili podle nějakého klíče, který si sami vymyslí (aniž bychom jim říkali, že naším cílem je bavit se právě o pomoci či kontrole). Pak s nimi můžeme reflektovat, podle jakého klíče situace roztřídili, co mají podle nich ty situace společného a co rozdílného a jak bychom se v takových situacích asi chovali, co bychom od druhých ne/potřebovali. A můžeme se tak dostat ke kontrole a pomoci.
- Nyní se žáci naučí, kdy spíše kontrolovat, kdy poskytovat a kdy neposkytovat pomoc (a nechat druhé o samotě).
 - Žáci mohou dát ve skupině dohromady kritéria pro situace, které jsou vhodné pro pomoc, pro kontrolu a které nejsou vhodné pro pomoc. Mohou je samozřejmě přehrát formou scének (hraní rolí). Metoda hraní rolí je většinou efektivnější než „pouhá“ diskuse nad situacemi.
 - V reflexi se můžeme např. ptát: „Jak se Vám situace vymýšlely/hrály?“, „Co bylo nejtěžší?“, „Jak poznáme, zda kontrolovat, ne/pomáhat?“, „Co bychom od druhých chtěli my sami v podobné situaci?“, „Co by nám bylo nejmilejší?“, „Jak bychom chtěli, aby druzí reagovali na naše odmítnutí?“, „Co by nám bylo vysloveně nepříjemné?“, „Stalo se Vám někdy, že Vás někdo odmítl a Vy jste mu přesto dále pomáhali? Co Vás k tomu vedlo?“, „Jak se z tohoto cvičení můžeme poučit, co si z toho můžeme odnést?“ atd.
 - Za důležité považujeme zejména diskutovat s žáky nad tím, kdy může být pomoc spíše na obtíž. Můžeme po nich například chtít, aby ve skupinách popsali konkrétní situace, kdy oni zažili, že druzí nabízeli pomoc způsobem, který jim nebyl příjemný.

- V modelových situacích pak můžeme zkoušet, jak reagovat na nabízenou pomoc, která nám není příjemná. Případně jak nabízet pomoc tak, aby příjemná spíše byla.
- Reflexe může být pak vedena např. takto: „Co Vám bylo nepříjemné na nabízené pomoci?“, „Jak jste spokojen/a se svou reakcí?“, „O jaký typ reakce se jednalo? Jak bychom ji nazvali?“, „Jak jinak by se (ještě) dalo reagovat?“, „Jak by na to pak reagoval ten, kdo pomoc nabízel?“, „Co si z toho můžeme odnést do praxe nebo pro příště?“ atd.
- Chceme také, aby se žáci naučili poskytnout pomoc druhým při osobních problémech, aby si procvičili, jak pomoc nabízet.
 - V úvodu dáme dohromady (individuální práci, po dvojicích nebo ve skupinách), jaké způsoby nabízení pomoci oceňujeme, které se nám líbí. Můžeme vyjít také z filmových ukázek, kde se jedná o nějakou pomoc nebo z ukázek z beletrie. Většinou žáci uvedou věci jako: „nevnučuje se“, „poslouchá, co mu chci říci a neskáče mi do řeči“, „neradí mi“, „nesoudí mne“ apod. Vytvoříme tak soubor zásad, jak poskytovat pomoc (navíc tyto zásady dali dohromady žáci sami, žádná autorita jim je nevnutila).
 - Dále doporučujeme, aby byly tyto zásady hned předvedeny v modelové situaci ve scénkách: jak to vypadá, když se nevnučuji, neskáču do řeči a naslouchám, neradím a přitom něco říkám apod.
 - Žáci by si měli v modelových situacích zkoušet, jak poskytovat pomoc podle těchto zásad. Mohou to dělat například ve trojicích, kdy jeden podává pomoc, druhý ji jakoby potřebuje a třetí je pozorovatel, který bdí nad dodržováním zásad pro poskytování pomoci.
 - Následuje reflexe: např. „Jak to šlo? Pocity, dojmy?“, „Jak se Vám dařilo dodržovat zásady poskytování pomoci – na škále od 1 do 10?“, „Co šlo nejobtížněji a co šlo nejsnadněji?“, „Která strategie nabízení pomoci se Vám (nejvíce) osvědčila?“, „Co byste příště dělali jinak?“, „Napadla Vás ještě nějaká další zásada? Pokud ano, tak jaká?“, „Co z toho můžete využít v praxi? V situacích s kamarády, rodiči, lidmi kolem nás? Kdy a jak? S jakými úpravami?“, „Co z toho už jste někdy použili? A jak jste s tím byli spokojeni?“, „Kdo se již setkal se slovem, pojmem vyhoření? Jak mu rozumíte?“, „Jak se díváte na myšlenku, že lze „vyhořet“, když člověk poskytuje pomoc svému okolí bez ohledu na sebe?“, „Co to vůbec znamená pomáhat druhým s ohledem na sebe?“, „Jak může vypadat

takový vyhořelý člověk?“, „Setkali jste se někdy s někým takovým?“, „Jak se vyhoření dá zabránit?“ apod.

- Vedme žáky k tomu, aby i když pomáhají druhým, mysleli i na sebe. (Drasticky řečeno: ten, kdo umře vysílením z neustálého pomáhání, už nikdy nikomu nepomůže.).
- Na závěr žáci zdůvodní, v čem (pro sebe) vidí smysl pomoci druhým.
 - Nejlépe v diskusi, která může proběhnout napřed ve skupinkách, potom v plénu, se ptáme žáků: „V čem vidíte smysl toho, že si pomáháme?“, „Komu byste určitě pomohli a komu ne a z jakého důvodu?“, „Jak poznáme, když to s pomocí přeháníme?“, „Jak se toho vyvarovat?“, „Kdy můžeme pomoc odmítnout poskytnout?“, „Za jakých okolností byste Vy osobně pomoc neposkytli?“, „Kdy naopak musíme druhým pomoc poskytnout (např. ze zákona)?“, „Jak se můžeme bránit před vyhořením?“, „Co jsme se na tomto tématu naučili?“ atd.
 - Žáci mohou také vypracovat plakát nebo poster na téma: „Jaký smysl vidíme v pomáhání druhým“ (nebo formou myšlenkové mapy – viz Zásobník metod používaných v OSV).

2.1.4 Evaluaace

- V dotazníku nebo v diskusi žáci uvedou, jak rozumí pojmu pomoc.
- V dotazníku nebo v diskusi uvedou žáci rozdíly mezi pomocí a kontrolou, vyjmenují několik situací, kdy by rozhodně kontrolovali druhé a kdy by nabízeli „pouze“ pomoc. Uvedou, jaké znaky mají situace, které jsou vhodné pro pomoc druhým a které jsou „jako dělané“ pro kontrolu.
- V dotazníku nebo v diskusi žáci vysvětlí, jak rozumí pojmu krize či krizová situace a jak lze na takovou situaci reagovat kontrolou, ale i pomocí.
- V dotazníku žáci vyjmenují zásady, jak pomáhat druhým. Účinnější bude, když aplikaci těchto zásad předvedou v modelové situaci.
- V dotazníku nebo v diskusi žáci uvedou, ve kterých situacích není pomoc vhodná a k jakým rizikům může vést, když pomáháme druhým, ale nemyslíme přitom na sebe. Vysvětlí, jak rozumí pojmu vyhoření a jak se mu lze bránit, jaká existuje prevence před vyhořením.
- V dotazníku nebo v diskusi žáci uvedou, v čem vidí smysl pomáhání druhým. Za evaluaci lze považovat i plakát, který žáci tvoří v poslední aktivitě uvedené výše v doporučeném postupu.

2.2 TÉMA B – JAK VYHLEDAT POMOC, KDYŽ JI POTŘEBUJEME

2.2.1 Cíle

- Žák dostane příležitost uvědomit si, že každý z nás potřebuje občas pomoc.
- Žák uvede vlastními slovy, jak rozumí pojmu osobní problém a jaké situace běžně lidé vnímají jako osobní problém.
- Žák uvede vlastními slovy, z jakého důvodu si lidé často o pomoc neříkají, i když ji potřebují.
- Žák se dozví, kam se o pomoc obrátit.
- Žák se naučí, jak si říkat o pomoc a vyzkouší si to.
- Žák zdůvodní, z jakého důvodu má smysl žádat o pomoc druhé.

2.2.2 Praktická teorie

V tématu A jsme se věnovali tomu, jak pomoc nabízet. Nyní se budeme věnovat tomu, kdy a jak pomoc vyhledat.

Za nutné zde považujeme podotknout, že každý, opravdu každý z nás se může dostat do situace, s níž si sám nebude vědět rady. Říci si o pomoc není něco špatného, ale něco naprosto normálního. A tento postoj považujeme za nutné vštípit žákům.

Je těžké říci, co je to osobní problém. Je to totiž velmi individuální. To, co jeden vnímá jako problém, může druhý považovat za něco naprosto běžného a nepodstatného. Obecně řečeno je osobní problém taková situace, ve které se nacházíme a nelíbí se nám, nevíme, jak ji řešit, a toto vědomí nás navíc trápí a štve.

Mezi nejčastější osobní problémy (zejména jde-li o žáky základní školy či gymnázia) patří tyto věci:

- Problémy s prožíváním, zvládáním emocí (nedokážu se vyrovnat s nějakou emocí, kterou cítím – něco mě trápí a já nevím, jak z toho ven).
- Problémy s rozhodováním (nevím, co mám dělat v situaci, která má několik řešení, podle čeho se v ní mám rozhodnout).

- Problémy etické, s dodržováním pravidel, norem, hodnot – vnitřní konflikt (nevím, jak bych se měl zachovat: mé svědomí mi říká něco, kamarádi po mně chtějí něco jiného, nebo nerozumím tomu, proč bych měl dodržovat určité pravidlo, nikdo mi nevysvětlil, k čemu by toto pravidlo mělo vést).
- Problémy s mezilidskými vztahy (mám problémy v partnerském nebo kamarádském vztahu).
- Problémy se školou, s prací (nestíhám úkoly, nevím, jak si mám určité věci zorganizovat).
- Problémy intimní (nevím, jak se srovnat se svou sexuální orientací nebo velikostí prsou, atd.).

Každý problém můžeme samozřejmě vnímat jako výzvu. Každý problém má totiž vždy několik řešení (zejména, je-li „čerstvý“) a lze ho s úspěchem zvládnout (jak dokazují nejrůznější lidé, kteří přežili a vyrovnali se s rozmanitými složitými situacemi – od smrti svých blízkých a těžké nevléčitelné nemoci, přes ztroskotání letadla až po zmrzačení).

Na druhou stranu někdy zkrátka „už nemůžeme“ či „nevíme, jak dál“. V takové situaci je namístě někomu se svěřit a požádat ho o pomoc – ať už kamarádům či kamarádkám nebo autoritě (rodičům, učitelům, psychologům a psychiatrům, pracovníkům linek důvěry, atd.)

O pomoc si často neříkáme proto, že máme strach. Strach z toho, že nám druzí nepomohou, že nás zesměšní, že náš problém ještě zhorší, že budeme považováni za nenormální (odborníci proto v první reakci na nějaký problém říkají právě proto často „To se stává“, „Není to nic neobvyklého“, „Bohužel to je docela běžné“, „S tím se setkávám u cca 70% svých klientů, nejste výjimkou“ apod.). I selský rozum říká, že v jednání s někým, kdo se nám svěřuje se svým problémem, je třeba pečlivě vážit slova, abychom jeho problém nezlehčovali, nebagatelizovali, abychom mu ještě více neublížili. Tomu lze čelit jediné tím, že se naučíme problémy druhých nezlehčovat a nezesměšňovat je, neopovrhovat jimi, když pomoc vyhledají, a tím, že i my se naučíme vnímat žádost o pomoc jako něco běžného a normálního. Pomůže nám také, když se naučíme žít s tím, že když o pomoc požádáme, mohou to někteří lidé zesměšňovat či tím pohrdat (ale to mohou zesměšňovat, ironizovat i to, že jsem si vyvrkl kotník nebo zachránil děti z rozvodněné řeky).

Zejména v oblasti psychických chorob a nepohod existuje mnoho fám a mýtů. Málokdo například tuší, že deprese je nemoc, kterou lze léčit, apod. Zájemce o podrobnější informace v této oblasti odkazujeme na literaturu věnovanou psychoterapii, uvedenou v literatuře této lekce.

Existuje mnoho poradenských pracovišť, pedagogicko-psychologických poraden, linek důvěry. Nejlépe se hledají na internetu. Informace o nich přináší opět i literatura, uvedená v závěru lekce. Zde si dovolíme pouze uvést, že číslo na snad nejznámější dětskou linku důvěry s názvem Linka bezpečí je 800 1 55555. Věříme, že by ho každý žák měl znát z paměti. Pracují tam profesionálové, kteří dokáží spolehlivě a rychle pomoci. A telefon je samozřejmě zdarma.

Pokud by měli žáci zájem, můžeme s nimi na podobné pracoviště vyrazit, aby téma pomoci a žádání o ni v těžké, krizové životní situaci nebylo tabu.

O pomoc bychom se zkrátka neměli bát požádat. I když nebudeme přesně vědět, jak si o ni říci, už samo rozhodnutí nám pomůže. Bude-li na druhé straně ochota nám pomoci, vždy se k tomu, co nám schází a co potřebujeme, nějak dobereme.

Za užitečné považujeme, aby se žáci naučili nebát se si o pomoc říkat. K tomu by mohlo pomoci, kdyby si vyzkoušeli takový telefonát na linku bezpečí nebo rozhovor s pomáhajícím pracovníkem, kterého může hrát například učitel.

Dostaneme-li se do osobních problémů a nepožádáme druhé o pomoc, a ani nám samým, bez pomoci, se naše problémy nepodaří zvládnout, budou se prohlubovat. Budou v nás růst nepříjemné emoce. Budeme se dostávat do stresu. Začneme cítit neustálé velké vnitřní napětí. Mohou se k tomu přidat vážnější zdravotní problémy jako průjem nebo bolesti na prsou. Budeme mít trvale špatnou náladu. Věci, které nás dříve nechávaly klidnými, nás najednou rozhodí a my „vybuchneme“. A situace se může dále ještě zhoršovat... Nebojme se proto o pomoc žádat a stejně tak ji nabízet. Pomáhat si navzájem je přece naprosto normální.

2.2.3 Doporučený postup

- V úvodu chceme žákům předat poselství, že každý z nás potřebuje občas pomoc.
 - Můžeme se ptát (individuálně, dvojic, skupin), v čem žáci spatřují výhody pomoci a spolupráce.
 - Žáci (opět sami, ve dvojicích či větších skupinkách) mohou formulovat (ústně, na velký papír, formou plakátu či posteru), z jakého důvodu každý z nás potřebuje někdy pomoc.

- Můžeme s žáky diskutovat nad tím, jak by vypadal svět, ve kterém by si lidé nepomáhali – inspiraci lze opět hledat v různých filmech (katastrofických či sci-fi) nebo v podobně orientované krásné literatuře.
 - Naopak můžeme žákům ukázat (ve scénkách, na filmovém plátně, v literatuře) ukázky situací, kdy si lidé pomohli a jak jim to bylo příjemné.
 - Existuje množství aktivit, které jsou zaměřené na to, jak ukázat svět bez pomoci. (Žáci např. dostanou různé složité úkoly, na které takřka nestačí sami, a vědí předem, že za každý vykonaný úkol dostanou odměnu. Dále lze postupovat různě. Můžeme jim spolupráci přímo zakázat. Můžeme se o možnosti spolupráce pouze nezmiňovat a sledovat, jak se úkoly vypořádávají, jak jim jdou. V následné reflexi se pak ptáme např.: „Jak Vám to bylo příjemné?“, „Jak jste zvládali jednotlivé úkoly a překážky sami?“, „Co by Vám pomohlo?“, „Co byste udělali příště jinak?“, „Jaký je v našem životě smysl pomoci?“, „Co nás vede k tomu, že si někdy nepomáháme?“, „Co nám usnadní, abychom druhému pomohli?“, „Co si z toho můžeme odnést? Co jsme se dnes vlastně naučili o pomáhání?“, apod.). Další podobné aktivity naleznou čtenáři např. v herních publikacích nakladatelství Portál.
- Nyní přejdeme k tomu, co můžeme vnímat jako osobní problém
 - Žáci dají dohromady nejrozličnější situace, které podle nich patří mezi situace, které někdo může vnímat jako osobní problém (vždy vymyslí název situace, stručně ji popíše, případně zdůvodní svůj výběr) – mohou vycházet z literatury, filmu, osobní zkušenosti, apod. (Inspirací nám může rovněž být typologie osobně problematických situací“ uvedená výše v tomto textu).
 - Žáci situace rozdělí (ty, co sami vymysleli či našli, nebo jiné, které dostanou připravené na kartičkách) do různých množin podle podobnosti.
 - Množiny nějak nazvou.
 - Následuje reflexe, např.: „Jak se Vám ty situace vymýšlely (hledaly)?“, „Co bylo nejtěžší a z jakého důvodu?“, „Kolik množin Vám vyšlo a jak se jmenují?“, „Která z nich je nejobsáhlejší?“, „Co mají naše kategorie společného a co rozdílného?“, „Z jakého důvodu se asi osobní problémy generují právě z této oblasti?“, „Jak problémy v této oblasti nejčastěji řešíme?“, „Jaké to mívá důsledky? Pro nás, pro ten problém, pro naše okolí?“, „Jaký závěr si z toho můžeme odnést?“ apod.

- Můžeme také vyjít z nějaké odborné (psychologické, psychoterapeutické) literatury či z internetu a společně se žáky hledat, jaké typologie osobních problémů se zde rozlišují. Inspiraci lze rovněž najít v literatuře na konci této lekce.
- Mnoho lidí se často dostane do situace, kdy pomoc potřebují, situace se zhoršuje a oni si stále o pomoc neřeknou. S žáky teď budeme přemýšlet, co je k tomu vede a jak to překonat.
 - Žáci dají dohromady důvody, které mohou vést lidi k tomu, že si o pomoc neříkají (opět individuálně, ve dvojicích či větších skupinkách a ústně nebo na plakátu).
 - Opět se na toto přemýšlení můžeme naladit reálnou scénkou ze života, filmovou ukázkou či úryvkem z knihy.
 - Nyní s žáky můžeme diskutovat o tom, k jakým to může vést důsledkům, když jsme v těžké životní situaci a o pomoc nepožádáme. Zde můžeme s úspěchem využít metodu tzv. případových studií. Žákům rozdáme reálné příběhy (tzv. kazuistiky), kde je popsán skutečný příběh nějakého člověka, který byl v těžké životní situaci, měl velký problém. Žáci mohou přemýšlet, jak to s ním asi dopadlo, jak tu situaci mohl řešit, jak se asi situace vyvíjela. Nakonec lze odtajnit, jak to dopadlo ve skutečnosti. V následné reflexi můžeme postupovat např. takto: „Jak bylo složité vymýšlet různé varianty řešení problému toho člověka?“, „Co bylo nejtěžší?“, „Kolik různých konců toho příběhu jste vymysleli?“, „Na čem nejvíce záleží, jak se náš příběh (naše situace) bude vyvíjet?“, „Překvapilo Vás, jak příběh skončil doopravdy?“, „Co Vás překvapilo konkrétně?“, „Co si z toho můžeme odnést?“ apod.
 - Také se můžeme bavit o tom, co mi může pomoci, abych si o pomoc řekl, i když se mi moc nechce (stydím se, bojím se apod.)
 - Žáci mohou dát dohromady několik pomůcek, podpůrných myšlenek, které mohou pomoci právě v situaci, kdy je vhodné si říci o pomoc, ale my váháme.
 - V následné reflexi se můžeme ptát např. takto: „Jak se Vám vymýšlely podpůrné prostředky pro žádost o pomoc?“, „Co nás vede k tomu, že si o pomoc neřekneme, i když cítíme, že bychom ji potřebovali?“, „Jaké jsou tedy nejčastější důvody, pro nežádání o pomoc i v situaci, kdy by bylo namístě o ni požádat?“, „Co se proti tomu dá dělat?“, „Co si z toho můžeme odnést do života my?“ apod.

- Budeme-li tedy chtít o pomoc požádat, musíme vědět, kam se obrátit, nebo alespoň, kde pomoc hledat.
 - Žáci mohou dát (sami či ve skupinkách) dohromady, na koho se mohou o pomoc obrátit, a případně i informační zdroje, kde by hledali na jakou instituci a osobu se s žádostí o pomoc obrátit.
 - Můžeme je vyzvat ke sdílení adres, emailů a telefonních čísel. Můžeme vytvořit velký plakát (poster) a vyvěsit ho ve třídě (škole).
 - V závěrečné reflexi se budeme ptát třeba takto: „Jak bylo těžké hledat takové instituce?“, „Kolik jste jich našli?“, „Překvapilo Vás to? Myslíte si, že jich je spíše málo, moc, nebo tak ,akorát“?“, „Někdy se říká, že pomoc má člověk blíž, než si myslí – kde jinde lze hledat pomoc než u velkých a vzdálených pomáhajících institucí?“, „Na koho byste se obrátili Vy osobně, kdybyste se dostali do potíží?“, „Pokud to chcete říci před skupinou, o co by muselo jít, abyste se obrátili o pomoc?“, „Koho ze svého okolí (pokud to opět chcete zveřejnit) znáte, kdo se obrátil na nějakou instituci s žádostí o pomoc? Jak mu pomohli, jak byl spokojen?“, „Jak můžeme podpořit to, aby naše žádost o pomoc došla sluchu a nám bylo opravdu pomoheno?“, „Jak se tedy zachováváme v obtížné situaci? Koho (a jak) požádáte o pomoc, kam napíšete e-mail, kam (komu) zavoláte, za kým zajdete?“ apod.
- Abychom se zbavili ostychu o pomoc opravdu žádat, pomůže, když si to vyzkoušíme (těžko na cvičišti, lehko na bojišti).
 - Napřed dají žáci dohromady (samostatně nebo ve skupinkách), jak by mohl vypadat rozhovor, když žádám někoho o pomoc, nebo volám např. na linku důvěry. Postup můžeme několikrát ověřit a vylepšit a tento výsledný „ideální“ postup pak vyvěsit ve třídě (škole).
 - Vznikne tak vlastně doporučení co říkat, když žádám o pomoc (můžeme ho pak konfrontovat s tím, co k tomu říká odborná literatura či internet (zabývající se například krizovou intervencí), nebo například s tím, co říkají příručky o požárech, že máme hlásit, když voláme hasiče – místo požáru pak dosadíme osobní problém).
 - Můžeme vytvořit postup, doporučení i pro toho, kdo sedí „na druhé straně“, kdo je odborníkem v pomáhání – jaké zásady při poskytování pomoci by měl dodržovat, co by měl a neměl říkat, jak by se měl ptát apod.

- Nezbyvá než předvést to v modelové situaci ve scéně.
- Následuje reflexe, kde se ptáme např.: „Jak jste se cítili v roli toho, kdo žádal o pomoc?“, „Co bylo nejtěžší?“, „Co Vám nejvíce pomohlo?“, „Jak se Vám podařilo dodržet postup žádání o pomoc?“, „Máme také postup pro toho, kdo pomocnou ruku podává – do jaké míry ten, co seděl na druhé straně a pomoc poskytoval, dodržel tento svůj postup?“, „Do jaké míry se oba postupy doplňují?“, „Čím byste postup žádání o pomoc (poskytování pomoci) ještě obohatili?“, „Co byste v jeho uplatňování dělali příště stejně a co jinak?“, „Co si z toho můžeme odnést do života?“ atd.
- Na závěr žáci zdůvodní, v čem pro sebe vidí smysl toho, když požádají druhé o pomoc.
 - Toto zdůvodňování se nejlépe provádí v diskusi, kdy si o tom mohou popovídat napřed dvojice, pak/nebo větší skupiny a nakonec to můžeme sdílet v plénu.
 - Žáci mohou také vymyslet příběh, který bude mít různé verze (ať už ho pouze vymyslí nebo ho dramaticky ztvární): jak někdo, kdo se dostal do osobního problému, vyhledal nebo nevyhledal pomoc a co se s ním pak dělo. Jak se jeho příběhy lišily... Můžeme se pak bavit o tom, jak se nám líbí ten který konec.
 - Na závěr můžeme provést krátkou reflexi: např. „Co si z tohoto tématu odnášíte?“, „Co nyní vnímáte jinak?“, „V čem jste změnilí svůj pohled na problematiku pomoci?“, „Co budete odteď dělat jinak?“, „Co Vám téma pomoci dalo a co vzalo?“, „Kam se obrátíte s žádostí o pomoc ve složité životní situaci?“ apod.

2.2.4 Evaluace

- V dotazníku nebo v diskusi žák uvede důvody, proč každý z nás čas od času potřebuje pomoc, případně v čem vidí výhodu spolupráce oproti soutěži a naopak.
- V dotazníku nebo v diskusi žák uvede vlastní definici toho, co vnímá jako osobní problém a vyjmenuje několik takových situací.
- V dotazníku nebo v diskusi uvede žák možné příčiny toho, že někteří lidé, i když se nacházejí v těžkých osobních problémech, si o pomoc neříkají.
- V dotazníku nebo v diskusi žák uvede několik pomáhajících institucí a konkrétních osob, na které by se obrátil v situaci osobních problémů.
- Žák předvede v modelové situaci, jak by volal na linku důvěry nebo žádal někoho blízkého o pomoc. (Lze samozřejmě i dotazníkem, ale scénka je scénka.) Můžeme také společně zkoušet, jak bychom reagovali na taková volání s žádostí o pomoc či jak bychom na osobním setkání pomáhali druhému člověku, který k nám přišel se žádostí o pomoc.
- V dotazníku nebo v diskusi uvede žák, v čem pro sebe vnímá přínos toho, když v těžké osobní situaci požádá někoho o pomoc, a jak by se ona situace mohla vyvíjet, kdyby to neudělal. Může i uvést, co jemu osobně pomáhá, aby o pomoc požádal a neodkládal to.

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

APPIGNANESI, R., ZARATE, O. *Freud pro začátečníky*. Brno: Ando Publishing, 1995. 175 s.
ISBN: 80-902032-0-5 (brož.)

BAKALÁŘ, E. *Psychohry*. Praha: Mladá Fronta, 1989. 292 s.
ISBN: 80-204-0079-6 (brož.)

BAKALÁŘ, E. *Psychohry 2*. Praha: Vyšehrad, 1992. 186 s.
ISBN: 80-7021-139-3 (brož.)

BENSON, NIGEL, C., LOON, BORIN Van. *Seznamte se... Psychoterapie*. Praha: Portál, 2005. 175 s.
ISBN: 80-7367-005-4 (brož.)

BUDA, Béla. *Čo vieme o empatii?* Žilina: Pravda, 1988. 301 s.

BRATSKÁ, M. *Zisky a straty v závažových situáciach alebo príprava na život*. Bratislava: Práca, 2001. 325 s.
ISBN: 80-7094-292-4

CAPPONI, Věra, NOVÁK, Tomáš. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s.
ISBN: 80-7169-082-1 (brož.)

COVEY, S., R. *Sedm návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. Praha: Pragma, 1997. 327 s.
ISBN: 80-7205-734-0

JOHNSON, S. *Kam se poděl můj sýr*. Praha: Pragma, 2000. 94 s.
ISBN: 80-7205-798-7 (váz.)

MATOUŠEK, Oldřich. *Potřebujete psychoterapii?* Praha: Portál, 1999. 131 s.
ISBN: 80-7178-314-5 (brož.)

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, 1998. 95 s.
ISBN: 80-7169-652-8 (brož.)

NOVÁK, Tomáš., CAPPONI, Věra. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada Publishing, 2003. 218 s.
ISBN: 80-247-0606-7 (brož.)

PRAŠKO, Jan, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001. 187 s.
ISBN: 80-247-0068-9 (brož.)

PROCHASKA, James, O., NORCROSS, John, C. *Psychoterapeutické systémy*. Praha: Grada, 1999. 479 s.
ISBN: 80-7169-766-4 (váz.)

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. Praha: SLON, 2005. 128 s.
ISBN: 80-86429-36-9 (brož.)

WATZLAWICK, Paul. *Úvod do neštěstí*. Hradec Králové: Konfrontace, 1994. 87 s.
ISBN: 80-900039-8-2 (brož.)

WATZLAWICK, Paul. *Všechno dobré je k něčemu zlé*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. 103 s.
ISBN: 80-901773-5-2 (brož.)

Mgr. Jakub Švec

**UMÍME VYHLEDAT I POSKYTNOUT POMOC
PŘI OSOBNÍCH PROBLÉMECH**



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-11-1