



Mladí ľudia v akcii

Príručka pre členov mládežníckych parlamentov

Táto príručka je pre mladých, ktorí chcú byť aktívni vo svojom meste, obci a prinášať nové nápady. Pomôže ti zistiť, ako funguje mládežnícky parlament, ako spolupracovať v tíme, robiť projekty a zvládať výzvy. Je to sprievodca, ktorý ti ukáže, že aj mladí ľudia dokážu meniť svoje mesto, obec k lepšiemu.

Obsah kapitol

1. Ja - člen mládežníckeho parlamentu

Cieľ tejto časti: pomôcť mladým pochopiť **prečo sú v parlamente a aký postoj im pomáha meniť veci.** (*sebapoznanie, motivácia, osobná úloha v tíme*)

- | | |
|--|----|
| 1. Pozitívny prístup v mládežníckom parlamente – tvoj nástroj na zmenu mesta | 4 |
| 2. Motivácia v mládežníckom parlamente – môj vnútorný motor | 6 |
| 3. Sebaprezentácia – ukáž, kto si a čo chceš priniesť | 8 |
| 4. Môj osobný rozvoj v mládežníckom parlamente | 10 |

2. Spolupráca v tíme

Cieľ tejto časti: pochopiť, že parlament funguje najlepšie, keď je **tím silný a rešpektujúci sa.** (*vzťahy, komunikácia, rešpekt*)

- | | |
|--|----|
| 5. Tímová spolupráca – sila spoločnej práce | 12 |
| 6. Tajomstvo komunikácie v mládežníckom parlamente | 14 |
| 7. Etický prístup a zodpovednosť v parlamente | 16 |

3. Ako pracujeme v mládežníckom parlamente

Cieľ tejto časti: naučiť mladých **ako premeniť nápady na konkrétne projekty.** (*praktické fungovanie, projekty, iniciatíva*)

- | | |
|--|----|
| 8. Organizačné a plánovacie schopnosti | 18 |
| 9. Proaktívny prístup – keď mladí menia veci | 20 |
| 10. Rozhodovanie v mládežníckom parlamente | 22 |

4. Ako zvládame výzvy

Cieľ tejto časti: pripraviť mladých na situácie, keď veci **nejdú podľa plánu.** (*odolnosť, riešenie problémov, zmeny*)

- | | |
|--|----|
| 11. Riešenie problémov a analytické myslenie | 24 |
| 12. Ako reagovať na neúspech | 27 |
| 13. Adaptabilita – ako zvládať zmeny | 29 |
| 14. Zvládanie stresu | 31 |

5. Rast a učenie sa z praxe

Cieľ tejto časti: pomôcť mladým premýšľať nad tým, **čo sa naučili a kam sa chcú posunúť..** (*reflexia a rozvoj*)

- | | |
|---|----|
| 15. Sebareflexia a prijímanie spätnej väzby | 33 |
|---|----|

10 postojov, ktoré robí dobrého člena mládežníckeho parlamentu 36

282 ZÁKON § 6a Mládežnícky parlament 37

Prečo vznikla táto príručka

Mládežnícke parlamenty dávajú mladým ľuďom možnosť zapájať sa do života mesta, prinášať nápady a podieľať sa na zmenách, ktoré sa týkajú ich generácie.

Táto príručka vznikla ako sprievodca pre mladých ľudí, ktorí chcú byť aktívni, spolupracovať s ostatnými a rozvíjať svoje schopnosti.

Nejde len o to robiť projekty.

Je to aj o tom učiť sa komunikovať, spolupracovať, riešiť výzvy a rásť ako osobnosť.

1. Pozitívny prístup v mládežníckom parlamente – tvoj nástroj na zmenu mesta

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente nebude vždy všetko jednoduché.

Niekedy sa stretnete s rôznymi názormi, niekedy sa projekt nepodarí podľa plánu, alebo niektorí ľudia nebudú chápať, prečo sa mladí chcú zapájať do života mesta.

Rozdiel medzi skupinou, ktorá len hovorí o problémoch, a skupinou, ktorá skutočne mení veci, je **v prístupe**.

Pozitívny prístup neznamená, že je všetko perfektné.

Znamená to **hľadať riešenia, spolupracovať a robiť veci poctivo pre komunitu, v ktorej žijeme**.

1. Hľadaj riešenia, nie vinníkov

Keď sa projekt nepodarí alebo niečo nefunguje, je ľahké povedať: „To nie je moja úloha.“ Alebo „To mal urobiť niekto iný.“

Skús sa namiesto toho spýtať: „**Čo môžeme urobiť, aby sa to podarilo?**“

V mládežníckom parlamente si ľudia najviac cenia tých, ktorí prichádzajú s **nápadmi a riešeniami**, nie s výhovorkami.

Tvoja misia

Keď sa objaví problém, skús prísť **aspoň s jedným návrhom riešenia**, ktorý posunie veci dopredu.

2. Spolupracuj s rešpektom

Mládežnícky parlament je o spolupráci.

Stretávajú sa tu rôzni mladí ľudia – s rôznymi názormi, skúsenosťami a pohľadmi na vec.

Niekedy sa nezhodnete. A to je v poriadku.

Dôležité je vedieť:

- počúvať,
- rešpektovať názory druhých,
- hľadať spoločné riešenia.

Tí, ktorí dokážu spolupracovať a komunikovať s rešpektom, pomáhajú vytvárať **silný tím**.

Tvoja misia

Na najbližšom stretnutí parlamentu sa vedome zapoj do diskusie tak, aby si **podporil spoluprácu a dobrú atmosféru v tíme**.

3. Všímaj si zmysel svojej práce

Byť súčasťou mládežníckeho parlamentu nie je len o stretnutiach.

Je to príležitosť **urobiť niečo dobré pre svoje mesto a pre mladých ľudí okolo seba.**

Možno pomôžete vytvoriť nové podujatie.

Možno zlepšíte komunikáciu medzi mladými a vedením mesta.

Možno prinesiete nový nápad, ktorýlepší život mladých.

Každý malý krok môže mať veľký význam.

Tvoja misia

Spomeň si na moment, keď si mal pocit, že tvoja práca v parlamente mala zmysel.

Čo sa podarilo? Čo si k tomu prispel ty?

Tvoj akčný plán v mládežníckom parlamente

Jedna zmena v prístupe: Budem hľadať riešenia, nie výhovorky.

Jedna zmena v správaní: Budem počúvať druhých a prispievať k dobrej spolupráci v tíme.

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz za mesiac prídem s nápadom alebo návrhom, ktorý môže zlepšiť život mladých v našom meste.

Motto pre teba

„Mládežnícky parlament nie je len o názoroch – je o odvahe meniť veci k lepšiemu.“

2. Motivácia v mládežníckom parlamente – tvoj vnútorný motor

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Každý z nás má dni, keď sa mu nechce. Aj v mládežníckom parlamente sa môže stať, že máme veľa povinností alebo nám chýba energia. Motivácia je ako motor – niekedy ju dostaneme zvonku (pochvala, úspešná aktivita, podpora ľudí), ale najdôležitejší je **vnútorný dôvod, prečo sa chceme zapájať**. Keď vieš, čo ťa poháňa dopredu, dokážeš zostať aktívny aj vtedy, keď veci nejdú úplne podľa plánu.

1. Objav svoj dôvod

Každý člen mládežníckeho parlamentu má svoj dôvod, prečo sa zapojil.

Niektoré chce:

- pomôcť mladým vo svojom meste
- získať nové skúsenosti
- spoznať nových ľudí
- urobiť niečo užitočné pre komunitu

Keď poznáš svoj dôvod, ľahšie si udržíš motiváciu.

Tvoja misia

Zamysli sa a napíš si: **Prečo som sa rozhodol zapojiť do mládežníckeho parlamentu?** Skús nájsť tri dôvody, ktoré ťa motivujú zvnútra.

2. Nájdi spôsob, ako sa znova „nakopnúť“

Aj najmotivovanejší ľudia majú chvíle, keď sa im nechce.

V takých chvíľach môže pomôcť malý krok:

- rozhovor s členmi tímu
- pripomenutie si cieľa projektu
- krátka prestávka
- nové nápady alebo inšpirácia

Dôležité je nevzdať sa hneď.

Tvoja misia

Spomeň si na situáciu, keď si bol unavený alebo menej motivovaný. Skús si zapísať, čo ti vtedy pomohlo získať energiu späť. Túto „techniku motivácie“ môžeš použiť aj nabadúce.

3. Rast prináša motiváciu

Motivácia často rastie vtedy, keď sa učíme nové veci.

V mládežníckom parlamente sa môžeš naučiť napríklad:

- organizovať podujatia
- komunikovať s ľuďmi
- prezentovať nápady
- spolupracovať v tíme

Každá nová skúsenosť zvyšuje sebavedomie a chuť pokračovať.

Tvoja misia

Zamysli sa: **Čo nové som sa naučil v mládežníckom parlamente?** Napíš si jednu vec, ktorú by si sa chcel naučiť najbližšie.

4. Podporuj motiváciu aj u ostatných

Motivácia sa šíri medzi ľuďmi. Keď niekoho pochválime alebo povzbudíme, môže to zmeniť atmosféru v celom tíme. Malé slová podpory majú veľkú silu.

Tvoja misia

Skús dnes povedať niekomu z tímu:

- že si vážiš jeho prácu
- že sa ti páčil jeho nápad
- alebo ho jednoducho povzbud'

Možno uvidíš, ako to zlepší náladu v tíme.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem si všímať, čo ma motivuje zapájať sa do práce parlamentu.

Jedna zmena v správaní: Keď sa mi nebude chcieť, skúsím urobiť aspoň jeden malý krok.

Jeden konkrétny cieľ: Nájdem jednu novú vec, ktorú sa chcem v mládežníckom parlamente naučiť.

Motto pre teba

„Motivácia rastie tam, kde vidíme zmysel.“

3. Sebaprezentácia v mládežníckom parlamente – ukáž, kto si a čo chceš priniesť

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente často predstavujeme svoje nápady, projekty alebo názory.

Možno budeš:

- predstavovať návrh aktivity pre mladých
- hovoriť o problémoch mladých v meste
- komunikovať s vedením mesta alebo verejnosťou
- prezentovať výsledky práce parlamentu

Sebaprezentácia nie je o tom pôsobiť dokonale. Je o tom vedieť **jasne povedať, kto si, čomu veriš a ako chceš prispieť k spoločnej práci.**

1. Tri základné pravidlá dobrej prezentácie

Buď pripravený

Ked' predstavuješ nápad alebo projekt, je dobré vedieť:

- čo chceš povedať
- prečo je to dôležité
- aký prínos to môže mať pre mladých

Príprava pomáha hovoriť jasne a sebavedome.

Buď prirodzený

Nemusiš sa snažiť pôsobiť dokonale. Dôležitejšie je hovoriť úprimne a autenticky. Ľudia si viac zapamätajú človeka, ktorý hovorí prirodzene, než niekoho, kto sa snaží pôsobiť bezchybne.

Buď stručný

Pri prezentovaní nápadu sa snaž povedať tri veci:

- kto si
- aký nápad prinášaš
- prečo je dôležitý

Tak bude tvoja myšlienka zrozumiteľná.

Tvoja misia

Skús si odpovedať na tri otázky:

1. Čo by mali ostatní vedieť o mne ako členovi mládežníckeho parlamentu?
2. Akú silnú stránku by som chcel ukázať?
3. Ako môžem prispieť do tímu?

Z týchto odpovedí si skús vytvoriť **krátku prezentáciu o sebe.**

2. Ako predstaviť svoj nápad

Keď predstavuješ nápad v mládežníckom parlamente, môžeš použiť jednoduchú štruktúru:

- **Situácia:** aký problém alebo potrebu vidíš
- **Nápad:** čo by sme mohli urobiť
- **Prínos:** komu to pomôže a prečo je to dobré

Takto dokážu ostatní lepšie pochopiť tvoju myšlienku.

Tvoja misia

Skús si pripraviť krátku prezentáciu jedného nápadu pre mladých v meste.

Skús odpovedať na otázky:

- aký problém chceš riešiť
- aké riešenie navrhuješ
- prečo by to bolo užitočné

3. Reč tela

Pri prezentovaní je dôležité nielen to, čo hovoríš, ale aj **ako to hovoríš**.

Ludia si všímajú napríklad:

- očný kontakt
- úsmev
- postoj tela
- pokojný tón hlasu

Keď pôsobíš pokojne a otvorene, ľudia budú tvoju myšlienku vnímať pozitívnejšie.

Tvoja misia

Skús si predstaviť, že prezentuješ svoj nápad pred ostatnými členmi parlamentu.

Postav sa, povedz pár viet nahlas a sleduj:

- ako držíš telo
- či sa pozeráš na ľudí
- ako znie tvoj hlas

Malé zmeny môžu výrazne zlepšiť tvoje vystupovanie.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Nebudem sa báť predstaviť svoje nápady.

Jedna zmena v správaní: Pri diskusii v parlamente sa pokúsím jasne vyjadriť svoj názor.

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz predstavím pred tímom svoj nápad alebo návrh.

Motto pre teba

„Sebaprezentácia nie je o dokonalosti. Je o odvahe povedať, čo môžeš priniesť.“

4. Môj osobný rozvoj v mládežníckom parlamente – rastiem spolu s tímom

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Mládežnícky parlament nie je len miesto, kde vznikajú projekty pre mladých. Je to aj priestor, kde sa mladí ľudia učia nové veci a rozvíjajú svoje schopnosti.

Možno sa naučíš:

- organizovať podujatia
- komunikovať s ľuďmi
- prezentovať nápady
- spolupracovať v tíme
- riešiť problémy a rozhodovať sa

Každá skúsenosť v parlamente je príležitosťou rásť. Keď sa zamyslíš nad tým, **kam sa chceš posunúť**, tvoja práca v parlamente môže byť ešte zmysluplnejšia.

1. Poznaj sám seba – kde si teraz?

Prvým krokom osobného rozvoja je sebaopoznanie.

Zamysli sa:

- čo mi ide dobre
- čo ma baví robiť v mládežníckom parlamente
- v čom by som sa chcel zlepšiť
- kedy sa pri práci v tíme cítim spokojný

Toto sú tvoje východiskové body. Osobný rozvoj neznamená stať sa niekým iným. Znamená **rozvíjať svoje silné stránky a postupne rásť**.

Tvoja misia

Napiš si tri oblasti, v ktorých sa chceš zlepšiť pri práci v mládežníckom parlamente.

Napríklad:

- komunikácia
- organizovanie aktivít
- sebavedomie pri prezentovaní nápadov
- tímová spolupráca

Ku každej oblasti dopíš, **prečo je pre teba dôležitá**.

2. Nastav si realistické ciele

Rozvoj je jednoduchší, keď máme jasné ciele.

Môžeme použiť princíp SMART:

- **S – špecifický:** čo presne chcem dosiahnuť
- **M – merateľný:** podľa čoho spoznám pokrok
- **A – dosiahnuteľný:** zvládnem to v reálnych podmienkach
- **R – relevantný:** má to pre mňa zmysel
- **T – časový:** dokedy to chcem dosiahnuť

Príklad:

Namiesto: „Chcem byť aktívnejší v parlamente.“ Skús konkrétnejšie: „Počas najbližšieho mesiaca sa aspoň raz zapojím do diskusie na stretnutí parlamentu.“

Tvoja misia č. 2

Vyber si **jeden cieľ na najbližšie štyri týždne**. Zapiš si ho a povedz o ňom niekomu z tímu, kto ťa môže podporiť.

3. Sleduj svoj rast

Rozvoj je proces, ktorý sa deje postupne. Môže pomôcť jednoduchá reflexia.

Raz za týždeň si polož tri otázky:

1. Čo som tento týždeň urobil pre svoj cieľ?
2. Čo sa mi podarilo?
3. Čo by som chcel nabudúce urobiť lepšie?

Tak uvidíš, ako sa postupne posúvaš.

Tvoja misia č. 3

Vytvor si malý **denník svojho rozvoja v mládežníckom parlamente**.

Napríklad:

- na začiatku týždňa si napíš, čo chceš skúsiť
- na konci týždňa si zapiš, čo si sa naučil

Po čase uvidíš, koľko skúseností si získal.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Osobný rozvoj je moja zodpovednosť – môžem ho vedome ovplyvniť.

Jedna zmena v správaní: Budem si všímať malé kroky, ktoré ma posúvajú dopredu.

Jeden konkrétny cieľ: Vytvorím si jednoduchý plán rozvoja počas môjho pôsobenia v mládežníckom parlamente.

Motto pre teba

„Každý malý krok je súčasťou veľkého rastu.“

5. Tímová spolupráca v mládežníckom parlamente – sila spoločnej práce

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente sa stretávajú mladí ľudia s rôznymi nápadmi, skúsenosťami a pohľadmi na veci. Každý prichádza z iného prostredia a má iný spôsob práce. Možno si nemôžeme vždy vybrať, s kým budeme spolupracovať – ale môžeme si vybrať, **ako budeme spolupracovať**. Tímová práca nie je len o rozdelení úloh. Je aj o dôvere, komunikácii a rešpekte. Keď sa v tíme dokážeme podporovať a dopĺňať, dokážeme spolu zrealizovať veci, ktoré by jeden človek sám nezvládol.

1. Každý člen tímu prináša niečo jedinečné

Mládežnícky parlament je ako mozaika.

Každý člen prináša niečo iné:

- nové nápady
- energiu a motiváciu
- schopnosť organizovať
- skúsenosti z rôznych aktivít

Silný tím nevzniká preto, že sú všetci rovnakí. Silný tím vzniká vtedy, keď sa **rozdiely dokážu spojiť do jedného celku**.

Tvoja misia

Spomeň si na poslednú aktivitu alebo projekt parlamentu.

Zamysli sa:

- v čom si prispel ty
- v čom boli silní ostatní členovia

Možno zistíš, že práve v rôznorodosti je sila tímu.

2. Zdieľaj svoje skúsenosti

Keď sa s ostatnými podeliš o skúsenosti alebo nápady, pomáhaš nielen jednotlivcom, ale aj celému tímu.

Zdieľanie skúseností:

- šetrí čas
- pomáha predchádzať chybám
- posilňuje dôveru medzi členmi tímu

V mládežníckom parlamente sa veľa učíme jeden od druhého.

Tvoja misia

Keď niekto rieši úlohu, ktorú si už robil ty, ponúkni mu pomoc alebo radu.

Alebo sa opýtaj: „**Ako si to riešil ty?**“ Tak sa tím učí a posúva dopredu.

3. Všímaj si, ako sa cítia ostatní

Nie každý deň je rovnaký. Niekedy sa niekto cíti unavený, vystresovaný alebo nahnevaný. Empatia znamená snažiť sa pochopiť, čo prežíva druhý človek. Tím, ktorý si dokáže navzájom pomôcť a podporiť sa, zvláda aj náročné situácie.

Tvoja misia

Ak si všimneš, že niekto v tíme pôsobí nepríjemne alebo mlčí, skús sa ho opýtať: „**Je všetko v poriadku? Môžem ti nejako pomôcť?**“ Niekedy stačí jednoduchá otázka, aby sa atmosféra zlepšila.

4. Spoločný cieľ je dôležitejší než osobné víťazstvo

V tíme môže mať každý iný spôsob práce. Niektorí plánujú, iní organizujú, ďalší motivujú alebo komunikujú s ľuďmi. Najdôležitejšie však je, aby sme sa všetci približovali k **spoločnému cieľu**. Keď sa dokážeme zladit', aj náročné projekty sa podaria.

Tvoja misia

Pri najbližšom projekte parlamentu sa spýtaj: „**Ako môžem prispieť k tomu, aby sa náš projekt posunul dopredu?**“ To je postoj skutočného tímového hráča.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem myslieť viac na „my“ než na „ja“.

Jedna zmena v správaní: Budem zdieľať skúsenosti a podporovať ostatných členov tímu.

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz počas stretnutia parlamentu vedome podporím niekoho z tímu alebo ocením jeho prácu.

Motto pre teba

„**Keď pracujeme spolu, nápady rastú a problémy sa znižujú.**“

6. Tajomstvo komunikácie v mládežníckom parlamente – viac než len slová

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente veľa diskutujeme – o nápadoch, aktivitách, problémoch mladých v meste. Niekedy máme rôzne názory a nie vždy sa hneď zhodneme.

Komunikácia však nie je len o tom, čo povieme. Je aj o tom, **ako počúvame, ako reagujeme a či si navzájom naozaj rozumieme**. Keď dokážeš komunikovať jasne a s rešpektom, pomáhaš vytvárať prostredie, kde sa ľudia cítia vypočutí a kde sa dobre spolupracuje. A práve to je základ silného mládežníckeho parlamentu.

1. Počúvaj, aby si porozumel – nie len aby si odpovedal

Pri diskusii v parlamente sa môže stať, že už premýšľame nad svojou odpoveďou skôr, než druhý dokončí myšlienku.

Aktívne počúvanie znamená:

- venovať druhému plnú pozornosť
- nechať ho dokončiť myšlienku
- snažiť sa pochopiť jeho pohľad

Takáto komunikácia vytvára rešpekt a dôveru medzi členmi tímu.

Tvoja misia

Na najbližšom stretnutí parlamentu skús tri veci:

- pozri sa na človeka, ktorý hovorí
- neprerušuj ho
- na konci krátko zhrň, čo si počul: „**Rozumiem správne, že navrhuješ...?**“

Možno zistíš, že diskusia bude pokojnejšia a jasnejšia.

2. Tvoje správanie komunikuje rovnako ako tvoje slová

Ľudia nevnímajú len to, čo povieme. Vnímajú aj:

- tón hlasu
- výraz tváre
- postoj tela

Ak napríklad povieme „súhlasím“, ale pritom krútime hlavou alebo sa mračíme, vzniká zmätok. Keď sa naše slová a správanie zhodujú, vzniká dôvera.

Tvoja misia

Skús si predstaviť situáciu, keď predstavuješ nový nápad parlamentu. Skús povedať vetu: „**Myslím si, že by sme mohli zorganizovať aktivitu pre mladých.**“ Najprv bez energie, potom s otvoreným postojom a úsmevom. Ktorá verzia pôsobí presvedčivejšie?

3. Slová môžu mať viac významov

Niektoré vety môžu ľudia pochopiť rôzne. Napríklad veta: „**Táto aktivita ešte nie je pripravená.**“

Môže znamenať:

- informáciu – aktivita ešte nie je hotová
- obavu – nestihneme termín
- výzvu – potrebujeme na tom ešte pracovať

Aby sme predišli nedorozumeniam, je dobré si veci overovať.

Tvoja misia

Keď si nie si istý, čo niekto myslel, skús povedať: „**Aby som si to overil, myslíš tým, že...?**“ Tak sa vyhneš nedorozumeniam a diskusia bude jasnejšia.

4. Overuj si informácie

V tíme sa niekedy stáva, že informácie kolujú medzi ľuďmi a postupne sa menia. Niektoré niečo počul od iného a informácia sa môže skresliť. Ak chceš mať istotu, vždy je lepšie spýtať sa priamo. Jasná komunikácia pomáha udržiavať dôveru v tíme.

Tvoja misia

Keď dostaneš informáciu o zmene alebo úlohe, skús sa opýtať: „**Rozumiem správne, že máme urobiť...?**“ Tak si overíš zadanie a pomôžeš predísť zmätku.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem viac počúvať a snažiť sa pochopiť názory ostatných.

Jedna zmena v správaní: Pri diskusii budem reagovať s rešpektom a pokojom.

Jeden konkrétny cieľ: Na najbližšom stretnutí parlamentu sa aspoň raz opýtam otázku, ktorá pomôže lepšie pochopiť názor druhého.

Motto pre teba

„Dobrá komunikácia nerobí len dobrú diskusiu. Vytvára silný tím.“

7. Etický prístup a zodpovednosť v mládežníckom parlamente – robiť správnu vec

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Byť členom mládežníckeho parlamentu znamená nielen prinášať nápady a organizovať aktivity.

Znamená to aj nie byť zodpovednosť za svoje rozhodnutia a správanie. Etický prístup znamená konať čestne, férovo a s rešpektom voči ostatným. Takýto prístup pomáha budovať dôveru medzi členmi parlamentu, ale aj medzi mladými ľuďmi a mestom. A práve dôvera je základom dobre fungujúceho tímu.

1. Buď férový

Pri spolupráci v tíme sa môžu objaviť situácie, keď by bolo jednoduchšie niečo zamlčať alebo si úlohu uľahčiť. Krátkodobo to môže pôsobiť ako jednoduché riešenie, ale dlhodobo sa tým stráca dôvera.

Férovosť znamená:

- priznať chybu
- hľadať riešenie
- správať sa k ostatným tak, ako chceme, aby sa oni správali k nám

Tvoja misia

Ak sa pri práci v mládežníckom parlamente stane chyba, skús ju otvorene pomenovať a premýšľať nad tým, ako ju napraviť. Takto sa buduje dôvera v tíme.

2. Zodpovednosť znamená držať slovo

V tíme je každý článok dôležitý.

Ak niekto nesplní svoju úlohu, môže to ovplyvniť celý projekt alebo aktivitu.

Zodpovednosť znamená:

- plniť dohodnuté úlohy
- dodržiavať termíny
- informovať tím, keď sa niečo nepodarí podľa plánu

Takto si členovia tímu môžu navzájom dôverovať.

Tvoja misia

Zamysli sa: Kedy naposledy niekto čakal na tvoju časť práce? Ak nabudúce zistíš, že niečo nestíhaš, skús o tom povedať včas. Aj to je prejav zodpovednosti.

3. Maj odvahu ozvať sa

Niekedy sa môže stať, že vidíme správanie, ktoré sa nám nezdá správne – napríklad neúctu, nespravodlivosť alebo klebety. Etický človek nemusí nikoho obviňovať. Stačí, keď pokojne

vyjadrí svoj názor alebo sa zastane férového prístupu. Takéto správanie pomáha vytvárať zdravé prostredie v tíme.

Tvoja misia

Ak sa stretneš so situáciou, ktorá sa ti nezdá fér, skús pokojne povedať svoj názor alebo navrhnúť riešenie. Aj malé kroky môžu pomôcť zlepšiť atmosféru v tíme.

4. Rešpekt vytvára dôveru

Keď sa k sebe správame s rešpektom, vytvárame prostredie, v ktorom sa ľudia cítia bezpečne a prijatí.

Rešpekt znamená:

- počúvať názory ostatných
- oceniť prácu druhých
- správať sa slušne aj v náročných situáciách

Tak sa budujú dobré vzťahy v tíme.

Tvoja misia

Skús dnes urobiť jeden malý čin rešpektu.

Napríklad:

- poďakuj niekomu za jeho prácu
- pochváľ nápad člena tímu
- alebo sa ospravedlň, ak si reagoval príliš rýchlo

Takto sa buduje dôvera.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem sa snažiť konať férovo a zodpovedne, aj keď je to náročné.

Jedna zmena v správaní: Budem otvorene komunikovať s tímom, ak sa objaví problém alebo nejasnosť.

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz za čas sa zamyslím nad tým, ako môžem prispieť k dôvere a rešpektu v našom tíme.

Motto pre teba

„Dôvera sa buduje každým malým rozhodnutím.“

8. Organizačné a plánovacie schopnosti – ako zvládať aktivity v mládežníckom parlamente

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente nestačí mať len dobré nápady.

Dôležité je vedieť **čo chceme urobiť, kedy to chceme urobiť, kto na tom bude pracovať a ako to zrealizujeme**. Keď máme plán, práca v tíme ide jednoduchšie. Každý vie, čo má robiť, a projekty sa posúvajú dopredu. Schopnosť plánovať a organizovať pomáha meniť nápady na **skutočné aktivity pre mladých v meste**. Organizovanie je preto jedna z najdôležitejších zručností člena mládežníckeho parlamentu.

1. Mysli dopredu, nie až keď vznikne problém

Niekedy sa stane, že riešime veci až vtedy, keď vznikne problém. Lepšie je však skúsiť premýšľať **dopredu**.

Keď máme plán, vieme:

- čo chceme dosiahnuť
- kto za čo zodpovedá
- aké kroky nás čakajú

Plánovanie neznamená robiť zložité tabuľky. Stačí vedieť, **čo je najdôležitejšie a aký bude prvý krok**.

Tvoja misia

Skús si spomenúť na najbližšiu aktivitu mládežníckeho parlamentu.

Napíš si:

- 3 veci, ktoré treba urobiť
- ktorá z nich je najdôležitejšia
- kto by ju mohol urobiť

Takto sa učíš plánovať spoločnú prácu.

2. Termíny pomáhajú posúvať veci dopredu

Ak nemáme termín, často sa stane, že dobré nápady zostanú len na papieri.

Termíny nám pomáhajú:

- sústrediť sa na dôležité veci
- rozdeliť prácu v tíme
- dokončiť aktivitu načas

Nie je dôležitý len výsledok, ale aj spôsob, akým spolupracujeme.

Tvoja misia

Vyber si jeden nápad parlamentu a skús ho rozdeliť na menšie kroky:

1. získať informácie
2. pripraviť plán

3. zorganizovať aktivitu
4. zhodnotiť výsledok

Malé kroky pomáhajú tomu, aby sa nápady skutočne realizovali.

3. Rozdeľ úlohy v tíme

V mládežníckom parlamente nemusí všetko robiť jeden človek.

Silný tím znamená, že **každý má svoju úlohu**.

Rozdelenie úloh pomáha:

- zapojiť viac ľudí
- lepšie využiť schopnosti členov
- zvládnuť väčšie projekty

Keď každý vie, čo má robiť, práca ide rýchlejšie a prehľadnejšie.

Tvoja misia

Spomeň si na poslednú aktivitu parlamentu.

Skús si zapísať: kto robil akú úlohu, čo fungovalo dobre, čo by sa dalo nabudúce rozdeliť lepšie.

Tak sa učíme spolupracovať v tíme.

4. Buď pripravený na zmenu

Aj ten najlepší plán sa niekedy zmení. Možno: niekto ochorie, priestor nebude dostupný, zmení sa program. Dôležité je zachovať pokoj a hľadať nové riešenie. Flexibilita znamená vedieť reagovať na zmenu a pokračovať ďalej.

Tvoja misia

Spomeň si na situáciu, keď sa aktivita parlamentu nevyvíjala podľa plánu.

Zamysli sa: čo sa stalo, čo by sme nabudúce mohli urobiť inak, čo napriek tomu fungovalo dobre.

Reflexia pomáha tímu rásť.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem premýšľať dopredu a pomáhať plánovať aktivity parlamentu.

Jedna zmena v správaní: Pri aktivitách sa budem pýtať: „Aký je ďalší krok?“

Jeden konkrétny cieľ: Pri najbližšej aktivite parlamentu pomôžem pripraviť plán alebo rozdeliť úlohy.

Motto pre teba

„Dobrý nápad je začiatok. Dobrý plán z neho urobí skutočnú zmenu.“

9. Proaktívny prístup v mládežníckom parlamente – keď mladí menia veci

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente sa dá fungovať dvoma spôsobmi. Prvý spôsob je čakať, kým niekto navrhne nápad alebo povie, čo treba urobiť. Druhý spôsob je **aktívne premýšľať, ako môžeš prispieť ty**.

Proaktívny člen parlamentu:

- prináša nápady
- hľadá riešenia
- zaujíma sa o to, ako zlepšiť život mladých v meste

Práve takíto mladí ľudia pomáhajú meniť nápady na skutočné projekty.

1. Premýšľaj dopredu

Proaktívny človek sa nepýta len „čo máme robiť“, ale aj: „**Čo by sme mohli urobiť lepšie?**“ Všíma si potreby mladých v meste a premýšľa nad tým, ako by ich parlament mohol riešiť. Niekedy stačí malý nápad, ktorý sa postupne zmení na veľký projekt.

Tvoja misia

Skús sa zamyslieť:

- čo by sa dalo zlepšiť pre mladých vo vašom meste
- čo by mohol urobiť mládežnícky parlament

Napiš si jeden nápad a urob prvý krok – napríklad ho predstav na stretnutí parlamentu.

2. Neboj sa pýtať a ponúknuť pomoc

Proaktívny prístup neznamená vedieť všetko.

Znamená **zaujímať sa a zapájať sa**.

Niekedy stačí jednoduchá otázka:

- „Ako môžem pomôcť?“
- „Čo by som mohol urobiť ja?“

Takéto otázky ukazujú, že ti záleží na práci tímu.

Tvoja misia

Pri najbližšej aktivite parlamentu sa skús opýtať: „**S čím môžem pomôcť, aby sa projekt posunul dopredu?**“ Možno zistíš, že aj malá pomoc môže veľa zmeniť.

3. Hľadaj riešenia

Keď sa niečo nepodarí podľa plánu, je ľahké hľadať výhovorky. Proaktívny človek však premýšľa inak:

„Čo môžeme urobiť, aby to nabudúce fungovalo lepšie?“ Takýto prístup pomáha tímu posúvať sa dopredu.

Tvoja misia

Keď sa pri projekte objaví problém, skús si položiť tri otázky:

- čo sa stalo
- čo sme mohli ovplyvniť
- čo môžeme nabudúce urobiť lepšie

Tak sa každá skúsenosť mení na príležitosť učiť sa.

4. Prinášaj energiu do tímu

Proaktívni ľudia prinášajú do tímu energiu a motiváciu. Pomáhajú, keď vidia, že je to potrebné.

Povzbudzujú ostatných. Navrhujú nové nápady. Takýto prístup dokáže zmeniť atmosféru v celom tíme.

Tvoja misia

Skús urobiť niečo navyše pre svoj tím.

Napríklad:

- povzbud' niekoho z parlamentu
- pomôž s prípravou aktivity
- navrhni nový nápad pre mladých v meste

Aj malé kroky môžu mať veľký vplyv.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Nebudem čakať, kým niekto navrhne riešenie – budem premýšľať, ako môžem prispieť ja.

Jedna zmena v správaní: Pri každom stretnutí parlamentu si položím otázku: „Ako môžem pomôcť nášmu tímu?“

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz za čas prinesiem nápad, ktorý môže zlepšiť život mladých v našom meste.

Motto pre teba

„Proaktívni mladí ľudia nečakajú na zmenu. Oni ju vytvárajú.“

10. Rozhodovanie v mládežníckom parlamente – keď si vyberáme smer

Prečo by ťa to malo zaujímať?

V mládežníckom parlamente sa často rozhodujeme:

- aké aktivity pripravíme
- ktoré nápady budeme realizovať
- ako budeme riešiť rôzne situácie v tíme

Niektoré rozhodnutia sú jednoduché, iné si vyžadujú viac premýšľania a diskusie.

Dobrá správa je, že **rozhodovanie je zručnosť, ktorú sa dá naučiť a trénovať**.

Keď sa naučíme rozhodovať pokojne a premyslene, pomáha to nielen jednotlivcom, ale aj celému tímu.

1. Spomal' a premýšľaj

Keď sa objaví rozhodnutie, niekedy máme tendenciu reagovať rýchlo.

Niekedy však pomôže na chvíľu sa zastaviť a zamyslieť.

Môžeme si položiť tri jednoduché otázky:

- aký je skutočný problém alebo situácia
- ktoré riešenie môže priniesť najväčší prínos
- čo sa stane, ak sa rozhodneme inak

Rozhodovanie nie je o dokonalosti.

Je o tom, že si **vedome vyberáme cestu**.

Tvoja misia

Pri najbližšej diskusii v mládežníckom parlamente sa na chvíľu zastav a skús si položiť tri otázky:

- čo vlastne riešime
- aké možnosti máme
- ktorá možnosť môže pomôcť mladým v meste najviac

2. Zameraj sa na to, čo má najväčší vplyv

Nie všetky úlohy alebo nápady majú rovnaký význam. Niektoré aktivity môžu mať veľký dopad na mladých v meste, iné menší.

Preto je dôležité naučiť sa rozlišovať:

- čo je dôležité
- čo môže počkať
- čo prinesie najväčší prínos

Tak sa parlament dokáže sústrediť na veci, ktoré majú skutočný význam.

Tvoja misia

Spomeň si na niekoľko nápadov, o ktorých ste v parlamente diskutovali.

Skús si položiť otázku: **Ktoré z nich by mohli najviac pomôcť mladým v našom meste?** Práve tam sa oplatí sústrediť energiu.

3. Vypočuj si rôzne pohľady

Pri rozhodovaní je dôležité počúvať názory ostatných.

Každý člen parlamentu môže priniesť iný pohľad:

- niekto premýšľa prakticky
- niekto sa sústreďí na potreby mladých
- niekto upozorní na možné riziká

Keď si vypočujeme rôzne názory, dokážeme urobiť lepšie rozhodnutie.

Tvoja misia

Pri diskusii sa skús opýtať: „**Ako to vidíte vy?**“ Možno zistíš, že práve rôzne pohľady pomôžu nájsť lepšie riešenie.

4. Neboj sa rozhodnúť

Niekedy sa bojíme urobiť rozhodnutie, pretože nevieme, či bude správne. Je však dôležité uvedomiť si, že väčšina rozhodnutí sa dá neskôr upraviť alebo zmeniť. Dôležité je posunúť sa dopredu.

Tvoja misia

Keď sa rozhodujete o projekte alebo aktivite, skús sa zamyslieť:

- čo najhoršie sa môže stať
- či by ste to dokázali zvládnuť

Často zistíme, že aj náročné situácie vieme vyriešiť.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Rozhodovanie nebudem vnímať ako stres, ale ako príležitosť posunúť veci dopredu.

Jedna zmena v správaní: Pri dôležitých rozhodnutiach sa na chvíľu zastavím a zamyslím sa nad možnosťami.

Jeden konkrétny cieľ: Pri najbližšej diskusii v parlamente aktívne prispejem svojím názorom.

Motto pre teba

„Rozhodnutie je krok, ktorý posúva nápady do reality.“

11. Riešenie problémov v mládežníckom parlamente – keď sa prekážka zmení na príležitosť

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Pri práci v mládežníckom parlamente sa občas objavia situácie, ktoré nejdú podľa plánu.

Možno sa:

- zmení termín podujatia
- nepodarí získať podporu pre nápad
- členovia tímu nezhodnú na riešení

Problémy sú prirodzenou súčasťou každej spoločnej práce. Rozdiel medzi tímom, ktorý sa zastaví, a tímom, ktorý ide ďalej, je v tom, **ako k problémom pristupuje**. Ak sa naučíš premýšľať pokojne a hľadať riešenia, zistíš, že aj prekážky môžu byť príležitosťou naučiť sa niečo nové.

1. Najprv pochop problém

Keď sa objaví problém, prvá reakcia môže byť stres alebo rýchle riešenie. Niekedy však pomôže na chvíľu sa zastaviť a zamyslieť.

Je dobré položiť si jednoduché otázky:

- čo sa vlastne stalo
- prečo sa to stalo
- koho sa to týka

Keď pochopíme skutočný problém, dokážeme nájsť lepšie riešenie.

Tvoja misia

Spomeň si na situáciu v mládežníckom parlamente, keď sa niečo nepodarilo podľa plánu.

Skús si zapísať:

- čo bol skutočný problém
- kto bol do situácie zapojený
- čo by sa malo zmeniť

Tak začína hľadanie riešenia.

2. Rozdeľ problém na menšie časti

Veľký problém môže pôsobiť zložito.

Keď ho však rozdelíme na menšie časti, ľahšie sa rieši.

Môžeme si položiť otázky:

- čo je príčina problému
- aké sú jeho dôsledky
- aké riešenia prichádzajú do úvahy

Malé kroky pomáhajú nájsť cestu vpred.

Tvoja misia

Vyber si jeden problém, ktorý sa objavil pri práci parlamentu.

Nakresli si jednoduchú mapu:

- do stredu napíš problém
- okolo napíš možné príčiny
- potom doplň možné riešenia

Zakrúžkuj tie riešenia, ktoré môžeš ovplyvniť.

3. Hľadajte nápady spoločne

Pri riešení problémov je veľmi užitočné zapojiť celý tím. Každý môže priniesť iný pohľad alebo nápad. Niekedy práve netradičné nápady vedú k najlepšiemu riešeniu. Pri brainstormingu platí jednoduché pravidlo: najprv zbierame nápady – hodnotíme ich až neskôr.

Tvoja misia

Keď budete v parlamente riešiť problém, skúste počas pár minút zapísať všetky nápady, ktoré vás napadnú.

Potom vyberte:

- tie, ktoré sú realistické
- tie, ktoré môžu priniesť najväčší prínos

A urobte prvý krok.

4. Uč sa z výsledkov

Keď sa podarí problém vyriešiť, je dobré sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa.

Reflexia pomáha zistiť: čo fungovalo dobre, čo by sme nabudúce urobili inak, čo sme sa naučili.

Tak sa tím postupne zlepšuje.

Tvoja misia

Po vyriešení problému si polož tri otázky:

- čo fungovalo dobre
- čo by sme nabudúce zmenili
- čo sme sa naučili ako tím

Takto sa každá skúsenosť mení na príležitosť rásť.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Problémy nebudem vnímať ako prekážky, ale ako príležitosť nájsť nové riešenie.

Jedna zmena v správaní: Pred tým, než začnem problém riešiť, sa na chvíľu zastavím a pokúsím sa pochopiť jeho príčinu.

Jeden konkrétny cieľ: Pri najbližšom probléme v práci parlamentu pomôžem tímu nájsť riešenie pomocou diskusie a spoločných nápadov.

Motto pre teba

„Každý problém môže byť začiatkom lepšieho riešenia.“



12. Ako reagovať na neúspech v mládežníckom parlamente – keď sa veci nepodarí

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Pri práci v mládežníckom parlamente sa nie vždy všetko podarí podľa predstáv.

Môže sa stať napríklad, že:

- nápad nezíska podporu ostatných
- projekt sa nepodarí zrealizovať
- na podujatie príde menej ľudí, než sme čakali
- návrh mladých mesto neprijme

Aj to je v poriadku.

Úspešní ľudia nie sú tí, ktorým sa všetko podarí hneď. Sú to tí, ktorí sa z neúspechu poučia a pokračujú ďalej. Neúspech nie je dôkaz, že si zlyhal. Je to dôkaz, že sa snažíš niečo zmeniť.

1. Pozri sa na situáciu z nadhľadu

Keď sa niečo nepodarí, môže to byť sklamanie. Niekedy však dôvod nemusí byť v našom nápade alebo práci.

Môžu existovať rôzne okolnosti:

- iné priority mesta
- nedostatok času alebo zdrojov
- potreba upraviť návrh

Niekedy jednoducho ešte nenastal správny čas.

Tvoja misia

Spomeň si na situáciu, keď sa niečo v mládežníckom parlamente nepodarilo podľa predstáv.

Skús si zapísať:

- čo sa podarilo
- čo by sa dalo nabudúce urobiť inak
- čo si sa z tej skúsenosti naučil

Každá skúsenosť je príležitosťou rásť.

2. Zachovaj dobré vzťahy

Aj keď sa nápad nepodarí presadiť, je dôležité zachovať dobrú komunikáciu a rešpekt. Rešpekt voči ostatným pomáha budovať dôveru a otvára dvere do budúcnosti. Niekedy sa môže stať, že nápad, ktorý dnes neprešiel, sa môže vrátiť neskôr.

Tvoja misia

Ak sa návrh alebo projekt nepodarí, skús sa poďakovať ostatným za diskusiu alebo spoluprácu. Tak ukazuješ zrelosť a rešpekt voči tímu.

3. Uč sa zo skúseností

Každá skúsenosť – aj tá náročná – nás niečo učí.

Môžeme sa zamyslieť napríklad nad tým:

- čo fungovalo dobre
- čo by sme mohli nabudúce urobiť inak
- čo sme sa naučili o spolupráci v tíme

Tak sa postupne zlepšujeme.

Tvoja misia

Po každej väčšej aktivite alebo projekte si polož tri otázky:

- čo sa podarilo
- čo by sme mohli zlepšiť
- čo si z tejto skúsenosti odnášam

Takto sa z každého projektu stáva cenná skúsenosť.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Nebudem vnímať neúspech ako koniec, ale ako skúsenosť.

Jedna zmena v správaní: Po každej aktivite si urobím krátku reflexiu.

Jeden konkrétny cieľ: Keď sa niečo nepodarí, skúsím navrhnúť nový spôsob, ako pokračovať ďalej.

Motto pre teba

„Každé ‘nie’ je krok bližšie k ďalšej príležitosti.“

13. Adaptabilita a flexibilita v mládežníckom parlamente – ako zvládať zmeny

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Pri práci v mládežníckom parlamente sa veci nie vždy vyvíjajú presne podľa plánu.

Môže sa stať napríklad, že:

- zmení sa termín podujatia
- niektorý člen tímu nemôže prísť
- nápad, ktorý sa zdal dobrý, treba upraviť
- objaví sa nová príležitosť alebo výzva

Takéto situácie sú prirodzenou súčasťou práce v tíme. Dôležité je naučiť sa **prispôbiť sa zmene a hľadať nové riešenia**. Schopnosť prispôbiť sa neznamena vzdať sa svojich cieľov – znamená nájsť novú cestu, ako ich dosiahnuť.

1. Vnímaj zmenu ako príležitosť

Zmena môže priniesť neistotu, ale často prináša aj nové možnosti.

Namiesto otázky „**Prečo sa to stalo?**“ si môžeme položiť otázku „**Čo sa z toho môžeme naučiť?**“ Takýto prístup pomáha tímu rásť.

Tvoja misia

Spomeň si na situáciu v mládežníckom parlamente, keď sa niečo zmenilo.

Zamysli sa:

- čo si sa z tejto situácie naučil
- čo by si nabudúce urobil podobne alebo inak

Aj zmena môže byť cennou skúsenosťou.

2. Hľadaj nové spôsoby

Flexibilita znamená byť otvorený novým riešeniam.

Keď niečo nefunguje podľa plánu, môžeme skúsiť iný prístup:

- upraviť plán
- rozdeliť úlohy inak
- zapojiť viac ľudí
- nájsť nový spôsob realizácie

Tak sa tím dokáže prispôbiť rôznym situáciám.

Tvoja misia

Keď sa nabudúce niečo nepodarí podľa plánu, skús si položiť otázku: „**Aký iný spôsob by sme mohli vyskúšať?**“ Niekedy práve nový prístup priniesie lepší výsledok.

3. Uč sa z nových výziev

Nové situácie nás často posúvajú mimo komfortnej zóny. Práve tam sa však učíme nové veci a získavame skúsenosti.

V mládežníckom parlamente môžeš napríklad:

- skúsiť viesť diskusiu
- pripraviť časť podujatia
- prezentovať nápad pred ostatnými

Takéto skúsenosti pomáhajú budovať sebadôveru.

Tvoja misia

Zamysli sa: **Akú novú výzvu by si mohol vyskúšať v mládežníckom parlamente?** Vyber si jeden malý krok, ktorý ťa posunie ďalej.

4. Podporuj tím aj pri zmenách

Zmeny sa ľahšie zvládajú, keď sa v tíme podporujeme.

Keď niekto čelí novej úlohe alebo výzve, môžeme mu pomôcť:

- povzbudením
- zdieľaním skúseností
- spoločným hľadaním riešení

Tak sa tím stáva silnejším a odolnejším.

Tvoja misia

Keď bude niekto z tímu čeliť novej výzve alebo zmene, skús ho podporiť. Možno stačí jednoduchá veta: **„Zvládneme to spolu.“**

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem vnímať zmeny ako príležitosť naučiť sa niečo nové.

Jedna zmena v správaní: Keď sa plán zmení, budem hľadať riešenia namiesto frustrácie.

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz za čas vyskúšam novú úlohu alebo výzvu v práci parlamentu.

Motto pre teba

„Zmeny prichádzajú. Rásť v nich je naša voľba.“

14. Zvládanie stresu v mládežníckom parlamente – pokoj aj v náročných situáciách

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Aj v mládežníckom parlamente sa môžu objaviť situácie, ktoré prinášajú stres.

Môže to byť napríklad:

- príprava podujatia pre mladých
- zodpovednosť za projekt
- diskusia s rôznymi názormi
- časový tlak pred realizáciou aktivity

Stres je prirodzenou súčasťou práce v tíme. Nie je naším nepriateľom – dôležité je naučiť sa **rozpoznať ho a zvládať ho pokojne**. Keď sa naučíš pracovať so stresom, dokážeš zvládať náročné situácie s väčším nadhľadom.

1. Spoznaj, čo ťa stresuje

Každý človek reaguje na stres inak.

Niekoho môže stresovať:

- nedostatok času
- nejasné rozdelenie úloh
- konflikty v tíme
- obava, že sa aktivita nepodarí

Keď vieš, čo u teba stres spúšťa, vieš sa na také situácie lepšie pripraviť.

Tvoja misia

Spomeň si na situácie v mládežníckom parlamente, ktoré ti priniesli stres.

Zapíš si:

- tri situácie, ktoré ťa stresujú
- čo by ti v takej chvíli mohlo pomôcť

Poznanie vlastných reakcií je prvým krokom k ich zvládaniu.

2. Použi jednoduchú pauzu

Keď sa dostaneme do stresovej situácie, niekedy reagujeme príliš rýchlo. Pomôcť môže krátka pauza.

Jednoduchý postup môže vyzeráť takto:

S – Stop: na chvíľu sa zastav

T – Take a breath: zhlboka sa nadýchni

O – Observe: uvedom si, čo sa deje

P – Proceed: reaguj pokojne a premyslene

Takáto krátka pauza nám pomôže získať nadhľad.

Tvoja misia

Ked' budeš najbližšie cítiť napätie počas diskusie alebo pri riešení problému v parlamente, skús sa na chvíľu zastaviť a vedome sa nadýchnuť. Možno zistíš, že situáciu dokážeš riešiť pokojnejšie.

3. Vytvor si vlastný spôsob, ako si udržať rovnováhu

Stres úplne nezmizne, ale môžeme si vytvoriť vlastné spôsoby, ako ho zvládať.

Niekomu pomáha:

- krátka prestávka
- rozhovor s členom tímu
- pohyb alebo prechádzka
- pripomenutie si cieľa projektu

Dôležité je nájsť spôsob, ktorý funguje práve pre teba.

Tvoja misia

Doplň vetu: „**Ked' sa dostanem do náročnej situácie v mládežníckom parlamente, pomôže mi...**“ Môže to byť jednoduchý krok, ktorý ti pomôže zachovať pokoj.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Budem si všímať, kedy na mňa pôsobí stres, a pokúsim sa reagovať pokojne.

Jedna zmena v správaní: V náročnej situácii sa najprv zastavím a zhlboka nadýchnem.

Jeden konkrétny cieľ: Raz za čas sa zamyslím nad tým, čo ma v práci parlamente stresovalo a ako som to zvládol.

Motto pre teba

„Pokoj v hlave pomáha nájsť riešenie aj v náročnej situácii.“

15. Sebareflexia a spätná väzba – ako rásť v mládežníckom parlamente

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Byť súčasťou mládežníckeho parlamentu neznamena robíť všetko dokonale. Znamená to **učiť sa zo skúseností, skúšať nové veci a postupne sa zlepšovať**.

Sebareflexia je schopnosť pozrieť sa na svoju prácu a zamyslieť sa:

- čo sa podarilo
- čo by sa dalo urobiť lepšie
- čo sme sa z toho naučili

Spätná väzba od ostatných členov tímu nám pomáha vidieť veci z iného pohľadu. Ak ju dokážeme prijať s otvorenosťou, pomáha nám rásť – ako jednotlivcom aj ako tímu.

1. Pozri sa na svoju prácu úprimne

Sebareflexia nie je o tom, aby sme hľadali chyby alebo sa kritizovali. Je to spôsob, ako sa učiť z vlastných skúseností.

Keď si dokážeš priznať, že niečo nevyšlo podľa plánu, neznamena to, že si zlyhal. Znamená to, že máš príležitosť učiť sa a zlepšovať.

Tvoja misia

Spomeň si na poslednú aktivitu alebo stretnutie mládežníckeho parlamentu.

Zamysli sa:

- čo sa podľa teba podarilo
- čo by sa dalo urobiť lepšie
- čo si sa z tejto skúsenosti naučil

Každá skúsenosť je príležitosťou na rast.

2. Spätná väzba je príležitosť, nie útok

Keď nám niekto povie, čo by sme mohli zlepšiť, môže to byť nepríjemné.

Ak však spätnú väzbu vnímame ako pomoc, môže nás posunúť dopredu.

Dôležité je naučiť sa:

- počúvať spätnú väzbu bez okamžitej obrany
- zamyslieť sa nad tým, čo z nej môže byť užitočné

V tíme sa tak učíme jeden od druhého.

Tvoja misia

Keď ti niekto dá spätnú väzbu na tvoju prácu v parlamente, skús najprv povedať: „**Ďakujem za názor.**“ Potom sa zamysli, čo z toho môžeš využiť na zlepšenie svojej práce.

3. Z každej skúsenosti sa dá niečo naučiť

Aj situácie, ktoré sa nepodarila podľa predstáv, môžu byť cennou lekciami.

Môže pomôcť jednoduchý spôsob premýšľania:

- **Situácia:** čo sa stalo
- **Úloha:** aká bola moja úloha
- **Akcia:** čo som urobil
- **Výsledok:** čo som sa z toho naučil

Takto dokážeme lepšie pochopiť svoje skúsenosti.

Tvoja misia

Vyber si jednu situáciu z práce v mládežníckom parlamente, ktorá bola náročná.

Skús si zapísať:

- čo sa stalo
- ako si reagoval
- čo by si nabudúce urobil inak

Takto si buduješ vlastné skúsenosti.

4. Pomáhaj rásť aj ostatným

V mládežníckom parlamente je dôležité nielen prijímať spätnú väzbu, ale aj ju dávať. Ak chceme niekomu pomôcť zlepšiť sa, je dobré robiť to s rešpektom.

Môžeme použiť jednoduchý prístup:

1. pochvala – čo sa podarilo
2. návrh – čo by sa dalo zlepšiť
3. povzbudenie – podpora do budúcnosti

Takáto spätná väzba pomáha budovať dôveru v tíme.

Tvoja misia

Skús pri najbližšej spolupráci povedať niekomu z tímu:

- čo sa ti na jeho práci páčilo
- čo by mohlo pomôcť nabudúce
- že si vážiš jeho prácu

Možno uvidíš, ako to posilní spoluprácu v tíme.

Tvoj akčný plán

Jedna zmena v prístupe: Nebudem sa báť spätných väzieb – budem ich vnímať ako príležitosť na rast.

Jedna zmena v správaní: Po každej väčšej aktivite parlamentu si položíim otázku: „Čo sa podarilo a čo môžeme zlepšiť?“

Jeden konkrétny cieľ: Aspoň raz za čas sa opýtam ostatných členov tímu na ich názor na moju prácu.

Motto pre teba

„Ten, kto sa dokáže pozrieť na svoje skúsenosti, dokáže rásť.“



10 postojov, ktoré robí dobrého člena mládežníckeho parlamentu

Byť členom mládežníckeho parlamentu neznamená byť dokonalý. Znamená to byť **aktívny, otvorený a ochotný niečo zmeniť**.

Člen parlamentu:

1. Má odvahu prísť s nápadom

Aj malý nápad môže zmeniť veľa vecí. Dôležité je nebáť sa ho povedať nahlas.

2. Počúva ostatných

Dobry člen parlamentu vie hovoriť, ale aj počúvať. Rešpekt k názorom druhých robí tím silnejším.

3. Premýšľa o mladých v meste

Nepýta sa len: „Čo chcem ja?“ Ale aj: „Čo by pomohlo mladým v našom meste?“

4. Prináša energiu do tímu

Pozitívny prístup je nákazlivý. Keď jeden človek verí, že veci sa dajú zmeniť, často tomu začne veriť celý tím.

5. Pomáha ostatným

Parlament nie je súťaž. Je to tím, ktorý spolu pracuje na spoločnom ciele.

6. Nebojí sa učiť

Nie všetko musíš vedieť hneď. Dôležité je byť otvorený novým skúsenostiam.

7. Dokáže prijať spätnú väzbu

Spätná väzba nie je kritika. Je to spôsob, ako sa zlepšovať.

8. Nevzdáva sa pri prvom neúspechu

Nie každý nápad vyjde. Ale každý pokus je krok bližšie k úspechu.

9. Premýšľa nad tým, ako sa zlepšiť

Dobry člen parlamentu sa pýta: „Čo sa môžem z tejto skúsenosti naučiť?“

10. Verí, že mladí môžu meniť svoje mesto

Najdôležitejšie je veriť, že aj mladí ľudia dokážu veci zlepšiť. A presne o tom je mládežnícky parlament.

Pamätaj

Mládežnícky parlament nie je o tom, kto je najlepší. Je o tom, kto má chuť **robiť veci pre mladých a posúvať svoje mesto dopredu.**

282
ZÁKON
z 2. júla 2008

o podpore práce s mládežou a o zmene a doplnení zákona č. [131/2002 Z. z.](#) o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a 2 aj vypracúva, uskutočňuje, aktualizuje koncepciu rozvoja práce s mládežou a vyhodnocuje jej plnenie.

§ 6a

Mládežnícky parlament

- (1) Mládežnícky parlament je orgán zastupujúci mládež v obci alebo v kraji, ktorý môže zriadiť právnická osoba, obecné zastupiteľstvo alebo zastupiteľstvo vyššieho územného celku.
- (2) Zloženie mládežníckeho parlamentu, spôsob ustanovenia mládežníckeho parlamentu a úlohy mládežníckeho parlamentu určí jeho zriaďovateľ v štatúte mládežníckeho parlamentu.
- (3) Mládežnícky parlament je poradný orgán svojho zriaďovateľa. Ak je mládežnícky parlament zriadený právnickou osobou, môže byť poradným orgánom obecného zastupiteľstva alebo zastupiteľstva vyššieho územného celku na základe jeho uznesenia.
- (4) Mládežnícky parlament najmä
 - a) prerokúva návrhy svojho zriaďovateľa a mládežníckych organizácií vo svojej územnej pôsobnosti, ktoré sa týkajú zlepšenia života mládeže alebo majú vplyv na mládež,
 - b) spolupracuje so školskými parlamentami, inými mládežníckymi parlamentami alebo s mládežníckymi organizáciami.
- (5) Zriaďovateľ mládežníckeho parlamentu je povinný zabezpečiť
 - a) podmienky na činnosť mládežníckeho parlamentu,
 - b) finančné, organizačné a priestorové zabezpečenie mládežníckeho parlamentu.
- (6) Ak zriadi mládežnícky parlament obec, mládežnícky parlament používa v názve slovo „obecný“; ak zriadi mládežnícky parlament obec vyhlásená za mesto, mládežnícky parlament používa v názve slovo „mestský“. Ak zriadi mládežnícky parlament vyšší územný celok, mládežnícky parlament používa v názve slovo „krajský“. Ak zriadi mládežnícky parlament vyšší územný celok, mládežnícky parlament používa v názve slovo „krajský“.

Záver

Moja cesta v mládežníckom parlamente

Pôsobenie v mládežníckom parlamente môže byť začiatkom mnohých príležitostí. Skúsenosti, ktoré mladí získajú – spolupráca, komunikácia, organizovanie projektov či riešenie problémov – im môžu pomôcť nielen v komunite, ale aj v ďalšom osobnom a profesijnom živote.

Byť aktívny znamená mať odvahu prinášať nápady a podieľať sa na zmene.