

## Budovanie našej identity

Identifikácia, v zmysle niekam patriť, nás môže viesť k rigidnému a vymedzenému obrazu našej identity. Je potrebné posilniť sociálnu kohéziu a predchádzať polarizácii medzi skupinami.

**Kľúčové slová:** jednotlivec, sociálna identita

**Zhrnutie:** Identita jedinca môže byť definovaná ako súčet rolí, ktoré zaujímame v spoločnosti v priebehu života. Identita ukazuje vzťahy medzi ľuďmi na sociálnej a kultúrnej úrovni. Vytvára rámce, ktoré nás buď limitujú a nemôžeme sa v nich pohybovať a meniť ich (čo zahŕňa aj očakávané správanie v rámci role) alebo sú v rámci limitov možnosti a očakávané výkyvy.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• jednotlivci • malá • stredná	• 12 - 15 • 16 - 19	• 1 hodina

### Ciele

- určiť proces rozvoja individuálnej a spoločenskej identity
- identifikovať, ako nás pocit spolupatričnosti ku skupine vedie k rigidnému obrazu o našej identite
- uvedomiť si, ako preceňujeme rozdiely a podobnosti v rámci a mimo skupiny a ako máme tendenciu zdôrazňovať naše prednosti a druhých slabé stránky

### Popis

**Krok 1:** Pomocou voľnej diskusie predstavte koncept identity a ako si ju upevňujeme. Rozšírte a vysvetlite budovanie vlastnej identity.

*„Identita človeka sa rokmi mení pôsobením ľudí z iných skupín, médií, pobytov v zahraničí a pod. Naša identita je komplexnejšia, viacsobnejšia a dynamickejšia ako si myslíme. Mali by sme si osvojiť prístup, ktorý je otvorený vonkajším vplyvom, aby sme vedeli získať pozitívne aspekty každého miesta alebo skúsenosti. Sme náchylní podvoliť sa tlakom (vnútri aj zvonku našej vlastnej skupiny), ktoré nás nútia uzavrieť sa v tejto škrupine, ktorá nás má identifikovať. Tieto tlaky nám sťažujú adaptáciu na nové kontexty, aj náš osobnostný rast. Jedna vec je istá: zmena počas života by nemala byť vnímaná ako negatívny aspekt.“*

**Krok 2:** Účastníci majú samostatne zodpovedať nasledujúce otázky:

*Kto si? Ako sa definuješ? S akou skupinou sa najviac identifikuješ (hudobná skupina, priatelia, obyvatelia tvojej krajiny, aktivisti a pod.)? Popíš to pár slovami alebo vetami. Teraz skús popísať človeka, ktorého poznáš iba povrchno alebo člena nejakej skupiny, ktorého osobne nepoznáš (napr. človeka z inej krajiny, alebo mladého človeka, ktorého poznáš z videnia). Porovnaj oba popisy. Všimol si si niečo? Podel sa so skupinou.*

**Krok 3:** Reflektujte na nasledujúce otázky ako skupina: Čo myslíte, prečo si iných predstavujeme

omnoho jednoduchšie ako seba? Ako sa tento spôsob vnímania iných dá prepojiť s rasizmom?

**Krok 4:** Účastníci si najprv zodpovedia samostatne a potom skupinovo: *V čom sa podobáme a líšime od iných skupín (vyber si obľúbenú skupinu)?*

## Potrebné materiály

papier, perá, tabuľa

## Metodika

diskusný panel

## Tipy pre lektora

Pracovať v malých alebo stredných skupinách. Je potrebné, aby bol lektor skúsený v práci so skupinovou dynamikou.

## Zdroje / Literatúra

(Ponterotto y Pedersen, 1993)



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Budovanie našej identity.* Obnovené Wednesday May 6, 2026 od  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE504/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.