

Cvičenia proti šikanovaniu na použitie so študentmi

Michelle Elliott

Utrápení učitelia, ktorí majú toľko práce a tak málo času na túto prácu, môžu uvítať nasledujúce myšlienky, ktoré sa úspešne používajú so študentmi. Až na pár výnimiek nie sú tieto cvičenia určené určité vekovej skupine a väčšina z nich sa môže použiť pre študentov rôzneho veku a schopností.

1. Koláž

Koláž je neohrozujúci spôsob, ktorým študenti vyjadria svoje pocity o šikanovaní.

Budete potrebovať veľa rôznych obrázkových časopisov, z ktorých sa dajú obrázky vystrihovať, papier, na ktorý sa budú obrázky lepiť, lepidlo a nožnice.

Požiadajte študentov, aby urobili koláž na tému "šikanovanie". Budú si prezerat' časopisy a vystrihovať alebo vytrhávať obrázky, ktoré odrážajú túto tému. Niekoľko návrhov na tieto témy:

- Keď ma šikanujú, cítim...
- Keď vidím, že niekoho šikanujú...
- Ľudia, ktorí šikanujú, sú...
- Obete sú...
- Čo by som rád urobil ľuďom, ktorí šikanujú...
- Ako sa cítia ľudia, ktorí šikanujú...
- Ako sa cítia obeť...
- Čo robia dospelí so šikanovaním...
- Šikanovanie je ...
- Spôsoby zastavenia šikanovania...
- Ako nazerám na seba...
- Akým by som chcel byť...
- Ako ma vidia rodičia/učitelia/študenti...

Ak je to možné, urobte z koláží výstavku alebo požiadajte študentov, aby o nich debatovali v skupinách. Toto cvičenie nezávisí od umeleckého talentu a zdá sa, že sa páči študentom každého veku (Elliott a Kilpatrick, 1994).

2. Ako si nájsť kamarátov?

Aj keď žiadame študentov, aby sa skamarátili, málokedy im pomáame v tom, ako na to majú ísť.

Šikanovanie je niekedy výsledok pomýlený pokus detí alebo mladých ľudí stať sa členom skupiny alebo pokus nájsť si kamaráta.

Požiadajte študentov, aby debatovali o tom, ako si nájsť kamarátov. Nech pracujú v malých skupinách a nech napíšu zoznam desiatich možností, ako si nájsť kamaráta. Potom ich požiadajte, aby podali záver väčšej skupine a napísali návrhy na tabuľu bez toho, aby sa niektoré opakovali.

Tieto návrhy predložila skupina trinásťročných:

- prejaviť záujem o to, čo ľudia robia
- byť zdvorilý, ale nezásť príliš ďaleko
- mať na tvári príjemný výraz
- smiať sa na žartoch druhých ľudí
- byť milý
- požiadať druhých, či sa k nim môžeme pridať
- ponúknuť pomoc
- pozvať ľudí, aby niečo robili

- chodiť na miesta, kde chodia aj iní študenti
- byť príjemný k novým študentom
- ponúknuť nejakú zaujímavú prácu
- byť ochotný podeliť sa
- byť humorný/hovoriť žarty
- byť spravodlivý
- organizovať hry alebo aktivity
- vymýšľať nové nápady

Teraz požiadajte študentov, aby pracovali tým istým spôsobom a rozmýšľali, ako si *nezískať* priateľov. Jedna skupina odpovedala takto:

- byť panovačný
- hovoriť druhým, ako sa majú hrať
- hovoriť druhým, že to čo robia, robia zle
- hovoriť stále o sebe
- byť lakomý
- hovoriť o druhých za ich chrbtom
- byť negatívny a sarkastický
- byť stále príliš vážny
- chvastať sa
- ustavične si sťažovať
- šikanovať
- žiadať odmenu za niečo, čosi neurobil
- klamať alebo podvádzať

Požiadajte študentov, aby nakreslili diagram priateľstva a vyveste ho v škole tam, kde ho všetci uvidia, aby sa o ňom mohlo debatovať.

Ďalšie cvičenia

- Požiadajte študentov, aby zahrali scénu raz takým spôsobom, že sa budú snažiť skamarátiť nesprávnym spôsobom a potom inú scénu, kde to ukážu správne.
- Požiadajte študentov, aby urobili prieskum medzi študentmi a zamestnancami školy o tom, ako si treba nájsť kamarátov. Výsledky nakreslite do diagramu.
- Napíšte sloh o tom, že k vám príde nový študent a snaží sa nájsť si kamaráta, s akými prekážkami sa môže stretnúť? Čo by pomohlo? Navrhnite, čo by škola mohla zmeniť, aby bola situácia lepšia.

3. Príbeh/scénka

Na konci tejto knihy je niekoľko textov o šikanovaní. Učiteľ si z nich buď môže vybrať a prečítať niektorý alebo požiada niektorého žiaka, aby príbeh prečítal alebo aby pripravil krátku scénu o šikanovaní. Môžete požiadať staršie deti, aby príbeh prečítali mladším alebo aby zahrali scénu mladším deťom.

4. List

Na hodine slovenčiny požiadajte študentov, aby napísali list priateľovi (skutočnému alebo imaginárnemu) alebo novému priateľovi a aby mu napísali, čo sa im páči, akí sú a aké majú plány, keď vyjdú zo školy. Požiadajte ich, aby písali o svojom živote v škole a aby napísali niečo aj o šikanovaní z pohľadu obeť alebo z pohľadu šikanujúceho. Napríklad, môžu opísať typický deň v škole a niekoľko slov aj o situácii šikanovania.

5. Obrys tela

Toto cvičenie je pre mladšie deti. Požiadajte ich, aby si ľahli na veľký hárok papiera a aby obkreslili obrisy svojich tiel. Požiadajte deti, aby vystrihli tieto obrisy a vyfarbili ich. Potom nech na kúsok papiera napíšu niečo dobré o tomto dieťati a pripoja to k vystrihnutému obrysu tela, napríklad k ruke. Dieťom sa to bude páčiť.

6. Prezývky

Spýtajte sa detí, akú by chceli mať prezývku, keby si mohli vybrať. Často deti dostávajú urážlivé prezývky, ktoré šikanujúce osoby radi využívajú. Pomôžte každému žiakovi nájsť pozitívnu prezývku. Mohli by ste použiť aj slová z cudzích jazykov, napríklad Solecito (po španielsky slniečko), Shaina (po židovsky krásny), Leoncito (po španielsky levík). Spýtajte sa žiakov, nech navrhnú ďalšie prezývky. Prineste sami zoznam prezývok a nech si z nich žiaci vyberú, ale nedovoľte, aby si vybrali negatívne mená.

7. Študent týždňa

Toto cvičenie je veľmi dobré pre mladších žiakov. Každý týždeň zoberte fotografiu jedného žiaka. Požiadajte každého žiaka, aby povedal niečo dobré na tohto žiaka a päť názorov napíšte pod fotografiu. Aby cvičenie prebehlo rýchlejšie, môžete si voliť študenta dňa. Pripravte si všetky fotografie s komentárom na rodičovské združenie a požiadajte rodičov, aby tiež pridali svoje stanovisko.

8. Báseň

Požiadajte študentov, aby napísali o šikanovaní básne. Nechajte ich prečítať a niektoré vyberte, aby sa predniesli pred väčším zhromaždením. Prípadne môžete zorganizovať súťaž a požiadať niekoho mimo školy, aby básne vyhodnotil. Najlepšie odmeňte napríklad knihou.

9. Dokonalá škola

Toto cvičenie je zábavné a môže viesť k hlučnej diskusii. Požiadajte študentov, aby navrhli školu, ktorá bude dokonalá pre šikanujúce osoby. Mali by rozmýšľať o budove, ihrisku a postoji študentov k personálu. Potom nech rozmýšľajú o dokonalej škole, kde nie je šikanovanie.

10. Pozitívne/negatívne

Požiadajte študentov, aby nakreslili v strede papiera horizontálnu čiaru. Do hornej časti nech napíšu pozitívne veci a do spodnej negatívne veci. Požiadajte ich, aby napísali tri pozitívne veci o sebe do prvého stĺpca a tri negatívne veci do druhého. Základné pravidlo je, že tieto veci nesmú byť fyzické vlastnosti, ale musia to byť veci, ktoré sa u študenta vyvinuli a preto sa dajú zmeniť. Napríklad:

| Pozitívne | Negatívne |
|------------------|---------------------|
| Čestný | Mávajúci zlú náladu |
| Rýchly bežec | Nerobí domáce úlohy |
| Má rád zvieratká | Neporiadny |

Spýtajte sa študentov, či by mohli pracovať na zmene jednej negatívnej vlastnosti na pozitívnu v priebehu budúceho týždňa alebo mesiaca.

Toto cvičenie sa najlepšie robí jednotlivo, nie s mnohými študentmi, pokiaľ nie je medzi nimi dôveryhodný vzťah. V opačnom prípade by negatívne vlastnosti mohli využiť šikanujúce osoby.

11. Triedne noviny

Požiadajte každého študenta, aby prospel článkom, kresbou, hádankou alebo básničkou o šikanovaní do triedneho časopisu alebo novín. Nechajte študentov, aby sami dali dokopy tieto noviny a nech urobia kópie pre ostatných študentov, rodičov a personál.

12. Milionár

Povedzte študentom, že zdedili 100 000 libier, z ktorých musia použiť 90 % na zlikvidovanie šikanovania. Keď šikanovanie prestane, môžu použiť zvyšných 10 % z peňazí na osobné účely, aby mali príjemnejší život. Ako by použili tieto peniaze? Študenti môžu pracovať individuálne alebo napísať, čoby urobili v malých skupinkách a potom výsledok oznámiť triede.

13. Hra na bábk

Toto cvičenie je pre mladšie deti. Povedzte deťom, nech si zahrajú s bábkami (pripraví si ich z ponožiek, na ktoré našijú gombíky ako oči, nalepia plst' ako ústa, z vlny urobí vlasy a fúzy, alebo ich vystrihnú z papiera) scénu o dieťati, ktoré je šikanované a o tom, aké je smutné. Povedzte im, nech vymyslia pozitívny záver, takže dieťa, ktoré je obeťou, dostane pomoc a tak isto aj šikanujúca osoba.

14. Nástenná maľba

Požiadajte študentov, aby s Vami spolupracovali pri kreslení a vyzdobovaní steny v triede. Na jednom paneli bude ihrisko, kde sa uskutočňuje šikanovanie a na druhom bude ihrisko, kde je dobrá zábava a kde sa nešikanuje. Debatujte o týchto ihriskách a o tom, ako zmeniť panel so šikanovaním.

15. Urobiť niekomu dobre

Požiadajte študentov, aby sa dohodli na tom, že každý deň urobí niekomu dobre alebo povedia niekomu niečo pekné. Stanovte si pravidlo, že to musí byť vždy iná osoba. Môžete si z toho urobiť mesačný projekt a požiadať študentov, aby urobili niečo dobré alebo povedali niečo pekné každému členovi skupiny alebo triedy. Povedzte im, aby si zapisovali do zvláštneho zošita, čo robia a hovorte s nimi o tom.

16. Zoznam prianí

Toto cvičenie sa najlepšie robí na individuálnom základe s učiteľom alebo priateľom, ktorému dôverujete.

Požiadajte študentov, aby napísali na jednu stranu papiera päť slov, ktoré ich vystihujú. Na druhú stranu päť slov, o ktorých by boli radi, keby ich vystihovali.

Požiadajte ich, aby vybrali jedno z týchto slov a vysvetlili ho. Napríklad, keby povedali, že by chceli byť "šťastné", čo pre ne znamená byť šťastné.

Ludia, ktorí sa zdajú byť šťastní:

- usmievajú sa
- majú priateľov
- darí sa im v škole
- majú peniaze
- pochádzajú z príjemných rodín
- majú zo seba dobrý pocit

Potom požiadať študentov, aby sa pozreli na zoznam, ktorý práve spravili a aby porozmýšľali, na čom by mohli pracovať, aby sa cítili šťastní. Možno nebude možné získať peniaze (možno ani nie je pravda, že mať peniaze znamená byť šťastný) alebo pochádzať z dobrej rodiny, ale bude možné pracovať na úsmeve, získavaní priateľov, prospievať v škole a cítiť sa dobre.

Požiadajte študentov, aby si dali za cieľ dosiahnuť aspoň jeden z týchto ideálov. Pomôžte im vypracovať plán ako cieľ dosiahnuť. Napríklad, ak majú za cieľ byť populárny, potom študenti musia rozmýšľať, ako získať priateľov a nadobudnúť priateľské správanie. Takýto plán môže vyzeráť takto:

- skús sa kedykoľvek je to možné usmievať na ľudí
- buď milý na druhých a pomáhaj im
- pozvi si niekoho domov
- buď pripravený počúvať druhých.

Plán na školský prospech by mohol byť takýto:

- vyber si jeden predmet, s ktorým začneš
- požiadaj učiteľa o extra pomoc
- vyčleň si viac času na prácu na tomto predmete
- študuj s niekým, kto by ti mohol pomôcť porozumieť tomu
- nenechaj sa odradiť, ak ti to bude trvať istý čas, kým sa staneš lepším
- povedz si, že sa zlepšiš a ver, že to dokážeš
- ignoruj každého, kto ťa bude chcieť znechutiť, aj rodiča, ktorý ti s dobrým úmyslom povie: "Ani mne sa v tomto nikdy nedarilo".
- Odmeň sa, keď sa ti začne dariť.

Toto cvičenie pomôže žiakom zlepšiť si sebavedomie a ak sa im naozaj podarí zmeniť svoj cieľ z prania na skutočnosť. I keď dosiahnutie cieľa stojí veľa odvahy, dosiahnutie cieľa stojí za to.

17. Banda šikanujúcich

Požiadajte žiakov, aby napísali príbeh o dieťati alebo mladej osobe, ktorá zrazu zistí, že ju vtiahli do bandy šikanujúcich a nútia ju, aby začala šikanovať osobu, s ktorou sa kedysi priatelila. Požiadajte ich, aby napísali o tom, čo si táto osoba môže myslieť, ako sa cíti a ako rieši problémy. Použite tieto príbehy na to, aby ste diskutovali o tom, aké ťažké je odolať tlaku rovesníkov a koľkí, ktorí šikanujú druhých, v skutočnosti to nechcú robiť, ale sa boja odmietnuť alebo nevedia, ako prestať s takýmto správaním sa.

Nasledujúce cvičenie: Pohľad obeť

Keď žiaci dokončia toto cvičenie, požiadajte ich, aby napísali ten istý príbeh z pohľadu obeť. Môže byť zmätený, vystrašený, môže sa báť, najmä ak sa niektorý z jeho priateľov pridá do bandy šikanujúcich. Opäť rozviňte diskusiu o tom, ako sa môžu cítiť obeť šikanovania a ako sa im dá pomôcť.

18. Nástenka

Použite masmédiá a povedzte študentom, aby hľadali referencie o šikanovaní, vrátane rasistických útokov alebo útokov na homosexuálov alebo lesbické ženy alebo prípadov samovraždy alebo pokusov o samovraždu v súvislosti so šikanovaním. Tieto príbehy vystrihnite na nástenku a diskutujte o nich.

19. Záhadná osoba

dajte každému žiakovi meno iného študenta a povedzte mu, aby toto meno neprezradil druhým. Požiadajte ich, aby si zatelefonovali alebo rozprávali sa mimo školy a zistili "rozličné" fakty o záhadnej osobe - nielen životopisné údaje, ale obľúbené zvieratá, jedlo, tajomstvá, ambície a pod. Nech žiaci napíšu o záhadnej osobe bez udania jej mena, potom nech prečítajú nahlas to, čo napísali a trieda nech háda, o koho ide. Začnite so všeobecnými informáciami, ako:

- Moja záhadná osoba má rada čokoládovú zmrzlinu a čínske jedlo. Moja záhadná osoba by sa chcela stať slávnou rockovou hviezdou a farbiť si vlasy na modro.
- Moja záhadná osoba rada pláva. Keď mala tri roky, takmer ju prešlo auto.
- Moja záhadná osoba rada maľuje, robí modely z plastelíny a rozoberá veci.
- Moja záhadná osoba sa rada usmieva.
- Moja záhadná osoba má dvoch bratov, mačku a psa.
- Moja záhadná osoba má hnedé vlasy a hnedé oči a je vysoká 160 cm. Kto to je?

Medzi čítaním sa môžete spýtať žiakov, či vedia, o koho ide. Čítané poznámky musia byť však všetky pozitívne a postupne sa stávajú konkrétnejšie, takže totožnosť záhadnej osoby bude jasná. Toto je dobrý spôsob, ako sa pozitívne zamerať na niektorého študenta a urobiť z neho stredobod pozornosti dobrým spôsobom a odhaliť o ňom nové informácie.

20. List šikanujúcej osobe

Požiadajte študentov, aby napísali list imaginárnej šikanujúcej osobe a pokúsit' sa jej vysvetliť, prečo by sa mala zmeniť a dať jej nejaké návrhy na zmeny.

Nasledujúce cvičenie: List obeti

Požiadajte študentov, aby napísali list imaginárnej obeti a povedali jej, že jej osobne pomôžu a poradia jej, ako si sama môže získať pomoc.