

**MINISTERSTVO ŠKOLSTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY  
STROMOVÁ 1, BRATISLAVA**

---

**PREVENCIA A ELIMINÁCIA AGRESIVITY A ŠIKANOVANIA  
V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ  
ZÁŽITKOVÉ AKTIVITY PRE DETI A MLÁDEŽ**



**MATERIÁL JE URČENÝ PRE ZAMESTNANCOV PPP A CVPP PRE  
INTERNÚ POTREBU.**

© MŠ SR Bratislava

**PREVENCIA A ELIMINÁCIA AGRESIVITY A ŠIKANOVANIA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ  
ZÁŽITKOVÉ AKTIVITY PRE DETI A MLÁDEŽ**

**VYDALO:**

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky  
Stromová 1, 813 30 Bratislava  
v rámci projektu pod názvom:  
*„PREVENCIA A ELIMINÁCIA ŠIKANOVANIA NA ZŠ“*

**SPOLUPRACOVALI:**

Mgr. Tatiana Bányaiová, PPP Košice – okolie  
Mgr. Lýdia Begerová, PPP Košice - okolie  
PhDr. Milina Ferjenčíková, PPP a CVPP Košice II .  
PhDr. Angelika Prevoznáková, CVPP pri PPP pre SŠ Košice  
PhDr. Viera Podracká, PPP a CVPP Košice II.  
PhDr. Eva Smiková, VÚDPaP Bratislava  
Mgr. Mária Takáčová, CVPP pri PPP Dolný Kubín  
PhDr. Jana Tholtová, PPP a CVPP Námestovo  
PhDr. Eva Tomková, MŠ SR

**SPRACOVALA:**

PhDr. Jana Tholtová , PhDr. Eva Smiková

**ROK VYDANIA:**

2006

Materiál neprešiel jazykovou úpravou

**OBSAH:**

## **ÚVOD**

### **TEORETICKÁ ČASŤ**

#### **1. VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV**

1. 1. AGRESIA A AGRESÍVNE SPRÁVANIE

1. 2. ŠIKANOVANIE

#### **2. PRÍČINY ŠIKANOVANIA**

#### **3. VAROVNÉ SIGNÁLY**

#### **4. STRATÉGIE PREVENČIE ŠIKANOVANIA**

#### **5. POSTUP RIEŠENIA ŠIKANOVANIA**

#### **6. ZÁKLADNÁ METODOLÓGIA PRÁCE SO SKUPINOU**

6.1. VEDENIE SKUPINY

6.2. ZÁKLADY OPTIMÁLNEJ KOMUNIKÁCIE V SKUPINE

6.3. TRIEDNE PRAVIDLÁ

6.4. ORGANIZÁCIA A FORMY TRIEDNEJ SKUPINY

### **PRAKTICKÁ ČASŤ**

#### **7. PRAKTICKÉ NÁMETY PRE SKUPINOVÚ PRÁCU V PROGRAME PREVENČIE ŠIKANOVANIA**

##### **v ZŠ**

7.1. NÁMETY PRE POHYBOVÉ AKTIVITY, TZV. „ROZOHRIEVAČKY“

7.2. HLAVNÉ ZÁŽITKOVÉ AKTIVITY NA PREVENCIU ŠIKANOVANIA V ZŠ

POUŽITÁ LITERATÚRA

# ÚVOD

*Milé kolegyne, kolegovia,*

každý z vás, kto sa niekedy stretol so šikanovaným dieťaťom a poznal jeho trápenie, nemôže pochybovať o závažnosti problematiky šikanovania. Zmiený jav je však často skrytý, je obtiažne ho identifikovať, získať o ňom pravdivé informácie a nenechať sa zviazať na falošnú stopu. Ešte zložitejšie je ho však riešiť, pretože jeho dôsledkom je patológia sociálnych vzťahov medzi žiakmi. „Liečenie“ si vyžaduje znalosť špecifických diagnostických postupov a metód nápravy.

Všetky tieto skutočnosti viedli k tomu, že v školskom roku 2001/2002 sa začal projekt Ministerstva školstva SR **"Prevenia a eliminácia šikanovania v ZŠ"** v spolupráci s OZ Centrum ochrany detí. Expertná skupina, zložená z pracovníkov PPP a CVPP z vybraných okresov SR sa pravidelne štvrťročne schádza a doteraz sa podieľala na nasledovných úlohách:

- realizácia celoslovenského prieskumu výskytu šikanovania na ZŠ
- overovanie pilotnej verzie programu v triedach so zvýšeným výskytom šikanovania
- vypracovanie metodických materiálov pre odborných zamestnancov PPP a CVPP všetkých okresov SR
- vypracovanie informačného materiálu pre rodičov a žiakov
- organizácia a lektorovanie odborných seminárov pre zamestnancov PPP, CVPP, LVS, DC a RD
- medializácia problematiky, osвета, rozhlasové, televízne relácie, odborné články
- vypracovanie návrhu odporúčaní do Pedagogicko – organizačných pokynov MŠ SR k prevencii šikanovania
- vypracovanie informačného materiálu pre učiteľov
- zostavenie príručky zážitkových aktivít na prevenciu šikanovania
- vypracovanie návrhu Metodického pokynu MŠ SR k šikanovaniu
- iniciovanie spolupráce so Štátnou školskou inšpekciou

Predkladaná príručka obsahuje sociálno - psychologické hry, ktoré môžete využívať pri zmiernení agresívnych prejavov u detí, v optimalizovaní vzťahov medzi nimi, k zvyšovaniu tolerancie, sebavedomia, schopnosti zdravého sebaapresadenia.

Veríme, že pre Vás, ktorí pôsobíte v školských zariadeniach a máte možnosť pozitívne ovplyvňovať klímu v detských a žiackych kolektívoch, bude prínosom a inšpiráciou.

Bratislava, október 2006

PhDr. Eva Tomková  
MŠ SR

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1. VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV

Sprievodným a charakteristickým znakom súčasnej postmodernej spoločnosti sú rôzne sociálne – patologické javy, ktoré nadobúdajú zo dňa na deň vzrastajúcu tendenciu. Nepochybne k nim môžeme zaradiť agresívne správanie a šikanovanie. Šikanovanie žiaka svojimi spolužiakmi patrí do kategórie agresívneho správania. Detská agresivita je problém celosvetový a jej prevencia sa vo vyspelých štátoch stáva predmetom výskumných prác psychológov, pedagógov, špeciálnych pedagógov. U nás na školách tento jav vždy v nejakej podobe existoval. V súčasnosti však už nie je len záležitosťou vekového obdobia puberty a adolescencie, ale posúva sa do obdobia mladšieho školského veku.

### 1. 1. AGRESIA A AGRESÍVNE SPRÁVANIE

Z hľadiska etymologického možno konštatovať, že slovo **agere** je latinského pôvodu a má viacero významov. Do popredia okrem agresie vystupuje aj pojem agresivita. „Vo všeobecnom zmysle slova chápeme pod **agresiou** „útok sprevádzaný fyzickými násilím“, pričom agresivitu možno definovať aj ako „latentný sklon (tendencia, disponovanosť) k riešeniu problematickej (záťažovej) situácie (študijnej, pracovnej, ekonomickej, spoločenskej) agresiou, ktorá je takým správaním, že vedome a zámerne (intencionálne) poškodzuje druhého jednotlivca (skupinu), ubližuje mu alebo spôsobuje trpenie, obmedzuje ho a násilne mu bráni vo vykonávaní činností.“<sup>1</sup> O agresivite hovoríme až vtedy, keď je dieťa už schopné hodnotiť dosah svojho konania, alebo keď ubližuje úmyselne a pociťuje radosť z ničenia a z cudzej bolesti.

**Inú, avšak takmer identickú interpretáciu pojmu agresivita podáva Prúcha (in Határ, 2004)<sup>1</sup>, ktorí ju chápe ako:**

1. *tendenciu prejavovať nepriateľstvo, či už slovne alebo fyzicky;*
2. *tendenciu presadzovať seba samého, svoje záujmy a ciele bezohľadne, nemilosrdne až brutálne;*
3. *tendenciu ovládnuť sociálnu skupinu, získať v nej také postavenie, ktoré umožňuje vnucovať jej členom určité názory, ako aj rozhodovať o jej činnosti a osude jednotlivých členov*

Agresia úzko súvisí na jednej strane s násilím a na druhej strane s donucovaním a mocou.

Agresia a agresívne správanie detí môže mať rozmanitú podobu. Nemecký pedagóg Winkel (in Határ, 2004)<sup>1</sup> stanovil päť perspektív detskej a mládežníckej agresie:

**Agresia – ako forma hry**, pričom cieľom dieťaťa je len vyskúšať si svoje vlastné sily alebo jednoducho prežiť radosť z víťazstva. Vzniká tu však nebezpečenstvo, že z prostej detskej hry, resp. zábavy to môže prerásť až k závažnej forme agresie a agresivite. Túto formu agresie by sme podobne, ako pri šikanovaní, mohli nazvať asymetrickou agresiou, pretože tu ide o zjavný nepomer medzi obeťou a útočníkom, u ktorého sa predpokladá radosť z víťazstva alebo potreba vyskúšať si svoje sily na slabšom dieťati.

---

<sup>1</sup> Határ, C.: Termonologické poznatky k agresii agresívnemu správaniu detí. In. Mládež a spoločnosť, Bratislava 2004, č.1/2004, s.13-20

**Agresia - ako obranný mechanizmus**, ktorým sa obeť bráni voči útočníkovi.

Nebezpečenstvo môže spočívať aj v tom, že obeť sa bude brániť až tak, že útočníkovi (ktorý vyprovokoval agresiu) vážne ublíži.

**Agresia ako reakcia frustrovaného jedinca.** Dieťa hľadá náhradu za svoju prehru porážku a potupenie práve na slabších jedincoch. Táto agresia predstavuje určitý komplex menejcennosti agresora.

**Agresia - ako forma zvedavosti**, ktorou deti chcú zistiť, kde sú ich hranice, čo si môžu dovoliť a čo je zakázané. Nebezpečenstvo spočíva v tom, že táto forma agresie môže vyústiť až k egoistickému presadzovaniu svojej vlastnej moci. V tomto prípade by možno pôsobilo preventívne aj jednoduché vysvetlenie pravidiel školského správania.

**Agresia - ako nevhodná forma túžby po láske.** Dieťa sa usiluje získať si pozornosť okolia a to predovšetkým negatívnym správaním a konaním. Nebezpečenstvo spočíva v masochistickom uspokojovaní vlastných potrieb, pričom agresor si toto svoje konanie neuvedomuje.

Z hľadiska náročnosti jej riešenia môžeme hovoriť aj o agresii:

1. **zvládnuteľnej bežnými sociálno – výchovnými opatreniami**
2. **ktorú možno riešiť špeciálnymi pedagogickými opatreniami a to buď v prirodzenom prostredí alebo ambulantnou formou**
3. **ktorej riešenie si vyžaduje ústavnú liečbu**

M. Vágnerová<sup>2</sup> pojednáva o šiestich variantoch agresívneho správania resp. o šiestich motívoch, ktoré podmieňujú jej vznik:

- *„agresívne správanie ako reakcia na neuspokojovanie rôznych potrieb;*
- *agresívne správanie ako reakcia na ohrozený pocit bezpečia nadmernou sociálnou stimuláciou;*
- *agresia ako forma sebaobrany;*
- *agresia, za ktorou sa skrýva potreba pomstiť sa;*
- *agresia ako určitá forma kompenzácie ;*
- *agresia ako reakcia na obmedzené osobné teritórium.“<sup>2</sup>*

Autori, ktorí sa venovali detskej agresivite sa snažili odhaliť pôvod agresívneho správania detí, vplyv správania sa dospelých, s ktorými sa deti identifikujú, význam sociálneho prostredia, postrehnúť rozdiely v agresívnom správaní chlapcov a dievčat, starších a mladších detí a pod. Najrannejšie prejavy detskej agresivity sú pravdepodobne na celom svete rovnaké. Neskôr záleží na tom, či sú deti v agresii priamo povzbudzované ak áno, tak kým, alebo či je agresia zámerne smerovaná do iných foriem.

Prvé prejavy agresivity a hnevu sa hlásia okolo poldruha až dvoch rokov. Ide len o akési „emocionálne vyprázdnenie“, ktoré sa prejavuje plačom, kopaním udieraním. Spôsobuje ho nevyzretosť mozgovej kôry.

Agresivita je vo vývoji človeka veľmi dôležitá. Napr. u 2-3 ročných detí pomáha k uvedomovaniu si seba, k sebaotvrdzovaniu a formovaniu „ja“ človeka. Z toho vyplýva, že agresivita je jeden z predpokladov individualizácie.

Agresívne správanie je častým a bežným správaním, ak je priamo spojené s frustráciou. Chronickú, pomerne dlhotrvajúcu agresivitu môžeme pozorovať u detí, ktoré dlhodobo nemajú uspokojené základné potreby. Škála agresívnych reakcií je veľmi široká. U detí predškolského veku zahŕňa také správanie ako negativizmus, krádeže, úteky, žiarlivosť, zlostnosť.

---

<sup>2</sup> Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, Praha 1999, s. 269 – 272

Kritickým obdobím z hľadiska nárastu negativizmu, hostility a agresivity je obdobie adolescencie. Nesmierna mnohorakosť agresívneho správania je pritom daná tým, že kritériom agresivity nie je samotné správanie, ale zámer. Adolescencia je veľmi dynamické obdobie. Dominujú v nej pubertálne - fyziologické zmeny, emocionálne a kognitívne zmeny a nutnosť adaptácie sa na nové sociálne prostredie a role. Základné vývinové úlohy adolescencie sú : dosiahnutie súboru pozitívnych a realistických postojov k práci; dosiahnutie kontroly vlastných impulzov agresie, výbušnosti a sexu - rozvojom sociálnych zručností; prijatie dlhodobých cieľov s oddialenou odmenou; vývin schopnosti organizovať čas a energiu v prospech dlhodobých cieľov; rozvoj osobných hodnôt, v ktorých sa prejaví záujem o dobro, pravdu, krásu. Vyvíja sa i tzv. zvládacie správanie, ktorým adolescenti zvládajú náročné situácie a pomocou ktorého aj realizujú vývinové úlohy.

Matějček (1983)<sup>3</sup> hovorí o detskej agresii ako o nahromadenej energii v detskom organizme, ktorá sa uvoľňuje nesocializovane. Je prejavom nevyspelej detskej osobnosti- z toho vyplýva prvý zdroj detskej agresie, ktorý vzniká preto, že deti nemajú dosť možností si svoju energiu patričným smerom odreagovať. Druhým zdrojom je úzkosť dieťaťa, napätie a neistota. Vnútorňa neistota spôsobuje, že iné deti sa k takémuto dieťaťu správajú s odstupom. Nedokáže nadväzovať priateľstvo a domáha sa pozornosti násilným správaním. Často sú príčinou konflikty v rodine alebo preťaženie povinnosťami, či pocity viny za to, že dieťa niečo zlé urobilo. Tretí, najzávažnejší zdroj agresívnych prejavov detí, je citová deprivácia.

Jednou z úloh detstva je naučiť sa kedy a voči komu byť agresívny. Keď je dieťa väčšie, začne si uvedomovať potrebu inhibovať agresiu, i keď nie je nebezpečná, čo znamená skrývanie agresívnych tendencií za určitých okolností.

## 1. 2. ŠIKANOVANIE

K pomerne závažným formám agresie patrí šikanovanie. Slovo šikanovanie pochádza z francúzskeho slova *chicane*, čo znamená zlomyseľné obťažovanie, týranie, prenasledovanie. V šikanovaní ide o opakovanú agresiu jednotlivca, alebo skupiny agresorov zameranú proti jednotlivcovi, alebo malej skupine obetí.

Akákoľvek definícia šikanovania by mala obsahovať základné znaky, ako sú tieto<sup>4</sup>:

- **Jasný úmysel ublížiť druhému, či už fyzicky alebo psychicky.** Napr.: bitie, strkanie, krádeže peňazí a vecí, schovávanie a ničenie vecí, ale aj posmievanie, nadávanie a vylúčenie zo spoločnosti ostatných.
- **Útočníkom môže byť jedno dieťa alebo skupina detí** (asymetrická agresia).
- **Incidenty sú opakované.** Jednorázová akcia sa väčšinou za šikanovanie nepovažuje.
- **Nepomer síl medzi útočníkom a obeťou.**

Z tohto nám teda vyplýva, že **šikanovanie je zámerné, opakované, nevyprovokované použitie sily agresorom alebo skupiny agresorov s cieľom spôsobiť fyzické alebo psychické ublíženie obeti, resp. skupine obetí, pričom je tu zjavný nepomer medzi útočníkom a obeťou.**

Účastníkmi šikanovania sú agresor a jeho obeť. Elliott, Killpatrick<sup>5</sup> uvádzajú dva typy **agresorov**, u ktorých sa objavujú nasledovné prejavy správania:

1. **príležitostný agresor** – tieto deti potrebujú jasné a pevné pravidlá a mali by poznať dôsledky svojich činov.

<sup>3</sup> Matějček, Z.: Řešení nebývá snadné. Učitel'ské noviny, 33, 1983, č.21, s.3.

<sup>4</sup> Kolář, M.: Skrytý svět šikanování. Portál, Praha 1997

<sup>5</sup> Elliot, M, Killpatrick, J.: How to stop bullying: A Kidscape training guide. Kidscape, London 1994

- uchýli sa k šikanovaniu, len keď sa mu to hodí
  - náhle agresívny k rovesníkom, učiteľom, súrodencom
  - reaguje impulzívne a neskôr to ľutuje
  - vie byť presvedčivý, manipulatívny
  - má primeranú úroveň sebaúcty
  - rodičia nechápu ako môže šikanovať druhých, keď doma je perfektný
2. **chronický agresor** – u týchto detí je veľmi ťažké zmeniť správanie detí. Bez intenzívnej pomoci sa budú pravdepodobne dopúšťať trestnej činnosti a spôsobovať problémy svojmu okoliu.
- správa sa agresívne väčšinu času
  - nevie sa kontrolovať
  - cíti sa byť ponížovaný
  - odmieta brať zodpovednosť za svoje činy
  - nemá súcit s obeťami
  - sám býva šikanovaný, týraný
  - je pod tlakom, aby bol úspešný
  - má pocit, že je odlišný, hlúpy
  - nemá zmysel pre dokončenie úlohy

Popísať dieťaťa, ktoré sa stáva **obeťou** agresora je veľmi ťažké. Každá skupina agresorov má iné kritéria výberu svojej obeť. Niekedy býva výber absolútne náhodný.

Niektoré typické znaky obeť:

- má zo seba zlý pocit a nízku sebaúctu
- hovorí, že ju nikto nemá rád
- precitlivelá, plachá
- na šikanovanie reaguje plačom alebo odtiahnutím sa
- menej fyzicky zdatná ako agresor
- osamelá, izolovaná od vrstovníkov
- provokujúca svojím správaním
- nesamostatná, nadmerne ochraňovaná rodičmi
- odlišná od svojich vrstovníkov /talent, okuliare, choroba/
- obeť z dôvodu rasy, náboženstva, jazyka, kultúry, pohlavia
- náhodná obeť

## 2. PRÍČINY ŠIKANOVANIA

Šikanovanie, ako sociálne – patologický problém, môže mať viacero príčin.

Smiková (2003)<sup>6</sup> uvádza nasledovné:

### ➤ **Usporiadanie a filozofia školy**

Ku školskému šikanovaniu môže prispievať aj samotné **prostredie a atmosféra školy**: toalety bez dozoru, miesta, kde nikdy nechodia učitelia, staré budovy s tmavými zákutiami, učiteľský zbor a personál školy sa zdržiava len vo svojich miestnostiach, učitelia sú príliš zaneprázdnení, aby registrovali incidenty, hromadné príchody a odchody žiakov celej školy, meškajúci učitelia, chaos v triede, učitelia, ktorí používajú sarkazmus, zosmiešňovanie niekoho, netolerantný prístup k odlišnostiam /farba pleti, fyzický handicap/, žiadna podpora nových žiakov, "iniciačné" obrady pre nových žiakov, slabý dozor a dodržiavanie disciplíny, spoliehanie sa na to, že sa veci vyriešia, keď sa budú ignorovať.

<sup>6</sup> Smiková, E.: Šikanovanie. In: Poradca učiteľa. Raabe, Bratislava 2003



Uviedli sme výpočet niektorých možných okolností, ktoré vytvárajú priestor pre šikanovanie. Každý z vás si ho môže doplniť, niečo špecifické pre vašu školu pridať.

### ➤ **Temperament dieťaťa**

Výskumné zistenia poukazujú na to, že deti, ktoré šikanujú bývajú živé, energické, ľahko sa vedia nudiť alebo sú závislé vo vzťahoch k iným ľuďom a neisté. Napr. môžu žiarliť na

úspech iných v škole či športe, ale aj na nového súrodenca, môžu mať poruchy učenia, čo ich hnevá, alebo môžu byť ubité tým, že sú samé týrané.

### ➤ **Vplyv rodiny**

- *Zanedbávané dieťa.* Ak je dieťa zanedbávané, alebo priveľmi trestané, môže si o sebe vytvoriť negatívny obraz. Dieťa sa môže cítiť frustrované, neisté. Takéto deti môžu začať druhých šikanovať, aby si dokázali, že sú hodné toho, aby si ich všímali.
- *Agresívna rodina.* Dieťa, ktoré vyrastá v rodine s prevahou hlasných argumentácií, kriku, násilia, má sklon používať tento druh agresívneho správania aj keď je s deťmi. Ak sú rodičia sami agresormi, často podporujú alebo obraňujú agresivitu u svojich detí a nechcú pripustiť ich vinu na incidente šikanovania.
- *Rodina, v ktorej „všetko prejde“.* Dieťa môže mať v rodine značnú voľnosť, takže môže mať problémy s tým, ako rozpoznať, čo je prijateľné, keď je s inými ľuďmi. Takéto dieťa zle reaguje na disciplínu. Môže byť rozmaznané a doma býva centrom pozornosti.

Hoci príčiny, ktoré vedú k šikanovaniu je veľa a každé dieťa, ktoré šikanuje je jedinečné, mali by sme poznať príčiny, ktoré vedú k takémuto správaniu. Ak budeme poznať príčiny alebo faktory, ktoré vplývali na vytvorenie takéhoto správania u dieťaťa, pomôže nám to pri rozhodovaní, ako s ním čo najlepšie pracovať.

## **3. VAROVNÉ SIGNÁLY**

Čo majú učitelia považovať za dostatočný dôvod, aby sa šikanovaním začali zaoberať?

Existujú určité príznaky, ktoré nám môžu napovedať, že niečo nie je v poriadku. Tieto odlišnosti v správaní môžeme rozdeliť na priamo a na nepriamo alarmujúce signály.

### **Priamo alarmujúce signály:**

- ponížovanie a zosmiešňovanie /trieda sa smeje pri neúspechu žiaka pred tabuľou/
- vymýšľanie zahanbujúcich prezývok, nadávanie /rozhodujúcim kritériom býva, do akej miery je dieťa na tieto prejavy správania zraniteľné/
- kritika dieťaťa, výčitky na jeho adresu podávané pohrdavým, nenávisným tónom
- prejavy nerovnoprávnosti, dieťa dostáva povýšenecké príkazy, ktorým sa snaží vyhovieť
- objavujú sa údery, kopance, strkanie, naháňanie
- bitky, v ktorých je jeden z účastníkov zreteľne slabší

### **Nepriamo alarmujúce signály:**

- má odreniny, modriny, škrabance alebo rezné rany, ktoré dieťa nevie vysvetliť
- dieťa je osamotené, nikto oň nemá záujem, nemá kamarátov
- vchádza do triedy zároveň s učiteľom, cez prestávky nenápadne postáva pred kabinetom
- pôsobí smutne až depresívne, nešťastne a stiesnene
- ak má prehovoriť pred triedou, je neisté, vystrašené
- nechodí na hodiny telesnej výchovy, zostáva v triede

- má nadmernú absenciu - ospravedlnenú aj neospravedlnenú
- je nesústredený, náhle sa mu zhorší prospech
- má poškodené, znečistené, rozhádzané veci alebo odev

#### 4. STRATÉGIE PREVENIE ŠIKANOVANIA

V priebehu školskej dochádzky zažije šikanovanie veľké percento detí. Je preto nutné riešiť tento problém so všetkými žiakmi. Účinné sú tieto stratégie prevencie:

**Zameranie pozornosti na nových a nastupujúcich žiakov** – najčastejšie sa stretávame so šikanovaním u prvákov a piatakov, ktorí sú obeťami starších žiakov. Platí to aj o deťoch, ktoré nastúpia na novú školu a ocitnú sa v kolektívne rovesníkov, kde nikoho nepoznajú. V týchto prípadoch pomôže:

- organizovanie vyučovania I. a II. stupňa v rôznych častiach školy
- oddelenie prestávok mladších a starších detí
- určenie žiaka - kamaráta, ktorý všetko vysvetlí a pomôže prístupnému žiakovi

**Aplikácia intervečného programu** – v triede, v ktorej predpokladáme výskyt určitých prvkov šikanovania sa budeme snažiť rozvíjať zručnosti a schopnosti zamerané na *sebaúctu a úctu k druhým, komunikáciu, nezaujatosť a kritické myslenie, empatiu, spoluprácu a nenásilné riešenie konfliktov*.

Toto je možné dosiahnuť rôznymi spôsobmi:

- využívať hry a cvičenia vyžadujúce spoluprácu detí v triede
- zaraďovať skupinové práce v škole aj mimo nej
- spoločne diskutovať a riešiť záležitosti triedy formou diskusných klubov, triednických hodín
- učiť deti relaxovať a odbúravať napätie, stres

**Zvyšovanie sebavedomia detí** – detí, ktorá sa stanú obeťami šikanovania majú znížené sebavedomie a pocit menejcennosti. Mali by sme sa pokúsiť vytvoriť v škole klímu, kde by čo najviac detí malo dostatok sebadôvery a sebavedomia. Môžeme to dosiahnuť tým, že budeme deti oceňovať aj na základe iných kritérií ako je školský výkon. Môžu to byť napr. pochvaly za výkony v mimoškolskej činnosti, za výzdobu triedy školy, pochvaly za dodržiavanie školského poriadku a tiež pochvaly a ocenenia za pozitívny prístup dieťaťa k druhým, spoluprácu.

Skvalitnenie prestávok – čas, ktorý deti strávia na prestávkach tvorí nemalú časť ich pobytu v škole. Počas tejto doby by si mali deti oddýchnuť a pripraviť sa na ďalšie vyučovanie. Vo veľkej väčšine je však prestáva aj priestor na šikanovanie. Aby sme tomuto zabránili môžeme:

- Zlepšiť organizáciu času tráveného na prestávke. Napr. oddelíme prestávky mladších a starších žiakov, rozdelíme teritórium detí, zorganizujeme rôzne hry, umožníme deťom, ktoré chcú ostať vo vnútri budovy, aby tak mohli uskutočniť za prítomnosti pedagogického dozoru.
- Zlepšiť pedagogický dozor. Napr. striedame miesta dozoru, zabezpečíme dozor príp. náhodné kontroly na predtým nekontrolovaných miestach.
- Zlepšiť prostredie ihriska, dvora. Napr. trvalo zabudujeme športové vybavenie, lavičky, na zem predkreslíme značenie na rôzne hry.

#### 5. POSTUP RIEŠENIA ŠIKANOVANIA

Vyšetrovanie šikanovania býva veľmi ťažké. Aby bol boj proti šikanovaniu úspešný (a najmä aby ďalej neohrozil obeť) je potrebné zapojiť doň nielen školu a odborných pracovníkov (školský psychológ, pedagogicko – psychologické poradne, centra výchovnej a psychologické prevencie), ale aj rodičov a celé okolie, ktoré žiakov obklopuje. Pri podozrení na šikanovanie je dôležité ihneď upozorniť odborných pracovníkov a spoločne s nimi sa

dohodnúť na postupe, ktorý by pomohol odhaliť a usvedčiť agresorov a citlivo pracovať s obeťou.

Doporučovaný je nasledovný postup (in:Tholtová, 2000)<sup>7</sup>:

1. *Rozhovor s informátormi a obeťami.*

2. *Nájdenie vhodných svedkov.*

Vytypovať členov skupiny, ktorí budú pravdivo vypovedať / žiaci, ktorým je obeť sympatická, kamaráti sa s ňou alebo ju aspoň neodmietajú/. Pozor! V tomto kroku sa robieva najviac chýb. Nepoučený pedagóg napr. požiadá predsedu triedy, ktorého pozná ako slušného žiaka, o svedectvo, príp. o radu, pričom práve tento žiak môže byť iniciátorom alebo aktívnym spoluúčastníkom šikanovania.

3. *Individuálne, prípadne konfrontačné rozhovory so svedkami.*

V žiadnom prípade konfrontácia obeť - agresor. Je to nevýhodná situácia pre obeť a často sa stáva, že svoju pravdivú výpoveď odvolá. Rozhovory vedíme individuálne, nikdy nie spoločne svedkovia s agresormi .

4. *Zaistiť pre obeť ochranu.*

Tento krok môžeme posunúť v jeho dôležitosti hneď na začiatok v prípade, ak je obeť v bezprostrednom ohrození a je nutná jej ochrana /napr. informátor nám prezradí, že agresori budú obeť poobede čakať za školou, musíme sa preto postarať o jej bezpečný odchod domov. Obeť nesmieme nikdy ponechať jej osudu.

5. *Rozhovor s agresormi, príp. konfrontácia medzi nimi.*

Vyžaduje si dôkladnú prípravu, v opačnom prípade môžeme všetko zmariť. Musíme mať dopredu zhromaždený dôkazový materiál. ak ho nemáme, agresor všetko vyvráti alebo spochybni. Hlavný význam rozhovoru spočíva v paralyzovaní agresivity voči druhým žiakom.

Ďalšiu prácu v eliminácii šikanovania by sme mohli rozdeliť do troch okruhov :

- *Práca s rodičmi*
- **Práca s obeťou**
- **Práca s agresorom**

## Práca s rodičmi

Pri práci s rodičmi nám ide predovšetkým o získanie rodičov na spoluprácu. Možnosti ako zapojiť rodičov:

- pozývajte rodičov do školy a vzbudzujte u nich pocit zainteresovanosti na jej činnosti
- informujte rodičov o programoch, ktoré robíte /listom alebo vo forme stretnutí/
- požiadajte rodičov o pomoc a podporu
- poraďte im, aby svoje deti počúvali ak sa budú sťažovať na šikanovanie
- vyzvite ich , aby vás o prípadoch šikanovania informovali, aby ste ich mohli riešiť
- vysvetlite im, že ak ich dieťa bude šikanovať ostatných, budú pozvaní do školy na schôdzku so psychológom a učiteľmi, ktorí im pomôžu tento problém riešiť
- keď príde k incidentu a rodičia obeť vám to oznámia, ponúknite im okamžite pomoc a ubezpečte ich, že sa táto záležitosť berie vážne

## Práca s obeťou

---

<sup>7</sup> Tholtová, J. a kol.: Násile v škole. Nižná, 2000

Zvládnuť rozhovor s obeťou nebýva ľahké. Dieťaťu, ktoré sa nachádza v núdzi, sa veľmi ťažko rozpráva a niekedy dlho mlčí. Obeť potrebuje vedieť, že keď raz oznámila, že bola šikanovaná, bude chránená od ďalšieho šikanovania. Je ťažké sľúbiť bezpečnosť na 100%, ale môžeme:

- poradiť obeti, aby sa vyhla potencionálnym nebezpečným miestam
- mať agresora pod dohľadom
- zadržať agresora v škole, kým ostatné deti neodídu

V snahe pomôcť obeti môžeme urobiť niektoré z nasledujúcich krokov :

- povzbudzovať ju, aby hovorila o svojich pocitoch
- eliminovať zjavné príčiny šikanovania /zápach, smrkanie/
- naučiť ju zvládať posmievanie, doberanie si ich druhými
- pomôcť jej vytvoriť si zoznam toho, čo povie
- precvičiť si s ňou spôsoby ako reagovať

Mnoho týchto detí, ktoré sa stávajú obeťami, sa cítia opustené a osamotené. Je pre ne odmeňujúce a povzbudzujúce, keď im venujete svoj čas. Možno zistíte, že dieťa potrebuje dlhodobejšiu odbornú starostlivosť psychológa.

### **Práca s agresorom**

S agresorom vedíme rozhovor individuálne, nikdy nie pred celou triedou, pretože by sme mohli u neho vyvolať vzdor, prekrúcanie pravdy a odmietanie výpovede.

Učiteľ by mal mať na rozhovor dostatok času /napr. voľná vyučovacia hodina/.

Vychádzame z poznania osobnosti agresora, jeho prospechu, doterajšieho správania, rodinného prostredia.

U menej závažných prípadoch niekedy stačí dohováranie, dieťa si uvedomí, že prekročilo hranicu zábavy a spôsobilo utrpenie. Spravidla to platí u detí mladšieho školského veku. U detí staršieho školského veku býva dohováranie neúčinné. Aj útočníci potrebujú pomoc, aby sme im ukázali, že svoje potreby môžu uspokojovať prostredníctvom práce s ostatnými deťmi a nie prostredníctvom konfliktov a konfrontácií.

#### Pri práci s agresormi môžeme pracovať podľa nasledovných zásad :

- stanovte si jasné hranice a definujte ich písomne
- vysvetlite tresty, ktoré budú nasledovať
- odmeňujte dobré správanie
- neuznávajte výhovorky
- majte pre agresorov vyhradené miesto na ukludnenie
- stanovte ciele /na jeden deň, týždeň, mesiac/
- pomocou hrania rolí nacvičujte riešenie problémových situácií
- doporučte agresorovi návštevu pedagogicko - psychologickej poradne, centra výchovnej a psychologickej prevencie

## 6 ZÁKLADNÁ METODOLÓGIA PRÁCE SO SKUPINOU

### 6.1 VEDENIE SKUPINY

Každú skupinu by mal viesť kvalifikovaný lektor, ktorý disponuje vedomosťami o problematike vedenia skupín a má za sebou skúsenosti. Aby skupina efektívne fungovala, musí lektor dodržiavať nasledovné zásady:

- \* je aktívnym a demokratickým vedúcim skupiny (priamo riadi dianie v skupine, preberá zodpovednosť)
- \* akceptuje individuálnu nezávislosť členov a ich osobnú zodpovednosť pri formovaní vlastných postojov
- \* vystupuje v úlohe experta (komentuje udalosti v skupine, poskytuje informácie a vysvetlenia bez toho, aby o veciach ako lektor ďalej rozhodol)
- \* pripravuje program a obsah skupinových stretnutí, určuje ich štruktúru a vedie ich
- \* aktívne zasahuje do jednotlivých skupinových činností
- \* poskytuje informácie, podporu a pomoc jednotlivým členom skupiny pri vyjadrovaní ich pocitov a formulovaní názorov
- \* dbá, aby všetci členovia skupiny mali možnosť prezentovať svoje názory, pocity a postoje
- \* nepripustí vytvorenie roly „čiernej ovce“, posmech, poukazovanie na nedostatky, ponižovanie, a pod.
- \* nenúti rozprávať deti, ktoré nechcú hovoriť (majú právo byť ticho)
- \* podporuje konštruktívnu skupinovú atmosféru, skupinovú súdržnosť (ako lektor je tiež členom skupiny, hoci má špecifické postavenie, tiež musí prežívať pocit skupinovej identity)
- \* akceptuje neistoty a zlyhanie členov, ich vlastné pracovné tempo, má trpezlivosť pri dosahovaní vytýčených cieľov skupiny
- \* vytvára priestor a podmienky pre otvorené vyjadrovanie nesúhlasu, príp. podskupiny, ktoré sú súčasťou skupiny (aktívne pomáha pri ich riešení, aby nedochádzalo k citovému zraňovaniu jednotlivcov)

### 6.2 ZÁKLADY OPTIMÁLNEJ KOMUNIKÁCIE V SKUPINE

**Pre optimálnu komunikáciu v triede je dôležité stanovenie si pravidiel, ktoré nám pri rozhovore umožňujú vzájomne sa akceptovať a tolerovať. Určia členov skupiny navzájom sa počúvať, vedieť vyjadriť vlastný názor, hovoriť o svojich pocitoch. Pravidlá je dôležité stanoviť si hneď pri prvom stretnutí, aby práca so skupinou bola od začiatku efektívna.**

#### **Zásady:**

- × Komunikovať jasne a otvorene, zrozumiteľne formulovať vlastné pocity, myšlienky, názory a otázky. Vedúci nemôže hovoriť v hádankách, ani nesmie používať spojenia „malo by sa...“
- × Vždy, keď ide o vlastný názor, pocit alebo skúsenosť, používať formuláciu „ja to cítim...“ , „mám pocit, že...“ , „ja si myslím...“
- × Minimalizovať hodnotiace výroky a vyslovenie skorých uzáverov a súdov.
- × Aktívne počúvať, pozorovať verbálny a neverbálny prejav.

- ✘ Udržiavať zrakový kontakt s účastníkmi, usporiadať skupinu do kruhu, v rámci ktorého je rovnocenné vnímanie.
- ✘ Dôsledne sa vyhýbať používaniu tzv. komunikačných pascí „ako možno, ale...“
- ✘ Povedať „ja neviem“, ako predstierať, že všetkému musíme rozumieť a máme dostatok informácií.
- ✘ Dynamizovať komunikáciu aktivizačnými technikami, ako napr. „aký máte na to názor“, „ako sa cítite“, „ako to vnímate“, „čo je podľa vás najdôležitejšie“...

### 6.3 TRIEDNE PRAVIDLÁ

Už pri prvom stretnutí s triedou je veľmi dobré určiť si pravidlá. Vhodnou pomôckou pre učiteľa je, ak použije nejaký príklad zo života, ktorý poukazuje na dôležitosť dodržiavania pravidiel (napr. pravidlá v cestnej prevádzke).

1. Aktívne počúvanie (verbálny i neverbálny prejav).
2. Hovorí vždy iba jeden.
3. Jasná, otvorená a zrozumiteľná komunikácia (formulovanie vlastných pocitov, myšlienok, názorov). Lekár by sa mal vyjadrovať priamo (nie v hádankách), hovoriť za seba a spôsobom ktorému deti rozumejú. To isté platí pre deti.
4. Vyjadriť svoj vlastný názor (používam „JA“ – „ja si myslím“, „mám pocit“).
5. Nehodnotím, nesúdím, nepodceňujem druhého (hovorím radšej o svojich vlastných dojmach, skúsenostiach, názoroch a porovnávam ich s vysloveným názorom).
6. Udržiavam očný kontakt (neotáčať sa chrbtom, odstrániť z priestoru komunikačné bariéry).
7. Nevyčítam, neobviňujem.
8. Vzájomná dôvera a tolerancia.
9. Keď nechcem, nemusím rozprávať (STOP pravidlo).

Odporúčame sa s deťmi na pravidlách dohodnúť, nie ich stanoviť jednostranne (z pohľadu učiteľa). Sadneme si s deťmi do kruhu a navrhujeme im: „Aké pravidlá budeme spoločne dodržiavať? Ako sa budeme k sebe správať?“

Je to možno náročné, ale takto spoločne utvorené pravidlá budú deti viac akceptovať, než direktívne nariadenia. Budú to vaše spoločné pravidlá (Toto je možné, toto budeme rešpektovať. Toto si prajeme, o toto sa budeme snažiť. Toto nebudeme tolerovať). Pravidlá môžu mať rôznu podobu a formuláciu. Zapisujú ich všetky deti spoločne a na viditeľné miesto. Nestanovenie si pravidiel hneď na začiatku, býva vo väčšine prípadov, príčinou výskytu negatívnych javov, ktoré by sa za normálnych okolností vôbec nevyskytli.

Keď si ale pravidlá stanovíme, tak sa podľa nich aj správame. Je dôležité, aby ste boli svojim žiakom vzorom v zmysle – **toto tvrdím a tiež sa podľa toho správam.**

Existujú spoľahlivé cesty, ako žiakov naučiť dodržiavať pravidlá:

1. Byť pre deti **vzorom**.
2. **Oceniť ich**, ak sa podľa pravidiel správajú.
3. Dokázať s deťmi **rozprávať o prežitých pocitoch**, o ich predstavách a názoroch.
4. Zvoliť vhodnú **intonáciu a zvažovať slová**, ktoré používame v komunikácii.

Niekedy môže dôjsť k nedorozumeniu so žiakmi v prípade, keď pedagóg použije určité slovo a predpokladá, že žiaci chápu jeho obsah. Napr. Čo rozumiem pod pojmom „dobré výsledky“.

Čo mám robiť, aby som bol „slušný“. Ako často je „čo najčastejšie“. Čo všetko je úplne „všetko“.

#### **6.4 ORGANIZÁCIA A FORMY TRIEDNEJ SKUPINY**

- \* Spôsob sedenia skupiny usporiadať do kruhu (nikto nie je bližšie alebo ďalej, nemá výhodnejšie alebo menej výhodné postavenie).
- \* Zážitkové aktivity realizovať v primeraných priestoroch ( najlepšie v klubovej miestnosti).
- \* Zohľadňovať časové rozpätie jednotlivých aktivít ( 2 – 3 vyučovacie hodiny ).
- \* Vzájomné zoznamovanie sa, postupne sa predstavujú všetci účastníci skupiny a povedia niečo o sebe. Je vhodné využiť loptičku (príjemnú na dotyk). Začína lektor alebo člen skupiny, ktorý chce začať predstavovanie sa – meno, záľuba.
- \* Tvorba spoločných pravidiel (spoločná práca, najlepšie na veľký plagát, aby po ukončení aktivity mohli ostať v triede).
- \* Pohybová hra na uvoľnenie atmosféry v skupine tzv. „rozohrievačka“.
- \* Skupinová aktivita – zážitkového charakteru, zameraná na aktivizáciu a harmonizáciu osobnosti dieťaťa. Interaktívne hry, tréning sociálnych a komunikačných zručností formujú postoje a hodnoty dieťaťa, posilňujú jeho emocionálnu stabilitu.
- \* Vyhodnotenie aktivity. Nezabúdať na rozhovor o pocitoch, aj o nepríjemných, zhrnutie skupinového diania.
- \* Poskytnúť priestor pre vzájomné ocenenie v skupine. Účastníci navzájom a vedúci oceňuje celú skupinu. „Majka oceňujem Ťa, lebo Ti môžem dôverovať“.
- \* Záver (pracovný list, myšlienka na posilnenie medziľudských vzťahov, empatie, komunikácie – Dnešný deň, List priateľstva, Úsmev a pod.).

## 2 Praktická časť

### 7. Praktické námety pre skupinovú prácu v programe prevencie šikanovania v ZŠ

#### **V preventívnych programoch ide o tieto základné ciele:**

- ⇒ zlepšenie medziľudskej komunikácie,
- ⇒ rozvoj sebapoznávania a poznávania iných,
- ⇒ sebareflexia a sebauvedomovanie,
- ⇒ riešenie konfliktných situácií vo vzťahu k rovesníkom a k dospelým,
- ⇒ rozvoj kooperácie, empatie a spolupatričnosti v skupine
- ⇒ riešenie problému šikanovania v skupine

#### **Každé skupinové stretnutie pozostáva z 3 častí:**

1. úvod – rozohrievacia aktivita
2. hlavná zážitková aktivita
3. spätná väzba, reflexie
4. záver, vyhodnotenie skupiny.

### 7.1 NÁMETY PRE POHYBOVÉ AKTIVITY, TZV. „ROZOHRIEVAČKY“



#### ➤ **NA SOCHY**

##### **CIEĽ:**

- \* Spolupráca na neverbálnej úrovni.

##### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný materiál

##### **ČAS:**

- \* 15 minút

##### **REALIZÁCIA:**

- \* Deti rozdelíme do dvojíc.
- \* Vysvetlíme im, že najskôr si každý zvolí názov svojej budúcej sochy, ktorý neprezradí. Jeden z dvojice sa stane hrudou "hliny" a druhý "sochárom".



- \* Sochár má príležitosť vytvárať sochu, akú chce, ktorá najlepšie vystihuje jeho vybraný názov. Sochár teda sformuje celé telo partnera do príslušného postoja.
- \* Keď je socha hotová, ten, ktorý ju predstavuje, háda jej názov, pričom mu deti aktívne pomáhajú.
- \* Zároveň ostatným referuje, ako sa v danom postoji cítil. Postupne sa vystriedajú všetky deti.



### ➤ MIESTO PO MOJEJ PRAVICI JE VOĽNÉ

#### CIEĽ:

- \* Táto aktivita má prispieť k zoznámeniu nových členov v skupine.

#### POMÔCKY:

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál

#### ČAS:

- \* 10 minút, podľa počtu členov skupiny.

#### REALIZÁCIA:

- \* Deti sedia v kruhu na stoličkách.
- \* Po pravej ruke vedúceho skupiny je voľné miesto.
- \* Vedúci povie vetu: Miesto po mojej pravici je voľné, chcem aby tu sedel (napríklad Ferko), pretože (nasledovalo zdôvodnenie voľby - má rád more).
- \* Po vyslovení prania prebehne vyvolaný hráč rýchlo na prázdne miesto, tým sa jeho miesto uvoľní a voľbu opakuje nový hráč.



### ➤ AKO SA MÁŠ

#### CIEĽ:

- \* Deti sa učia otvorene vyjadriť, čo cítia.

#### POMÔCKY:

- \* Tabuľa,
- \* krieda

#### ČAS:

- \* 15 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Na tabuľu sme nakreslili tri tváre. Jedna vyjadrovala skutočnosť som nešťastný, druhá som šťastný, tretia vyjadrovala zmiešané emócie.
- \* Nad tváre sme napísali: "Ako sa máš?"
- \* Potom sme deti vyzvali, aby napísali svoje meno pod jednu zo znázornených tvári.
- \* Zároveň sme sa rozprávali, prečo majú práve takú náladu, akú majú.



### ➤ **HÁDAJ, ČO SOM TI NAKRESLIL NA CHRÁT**

#### **CIEĽ:**

- \* Rozvíjanie koncentrácie pozornosti, vzájomného kontaktu, neverbálna komunikácia.

#### **POMÔCKY:**

- \* Nakreslené obrázky, papier, ceruza

#### **ČAS:**

- \* 10 - 15 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Deti sa posadia v dvoch radoch za sebou. Poslední v každom rade dostane na papieriku jednoduchý obrázok / napr. kvet –tulipán, dom s komínom a dymom, slnko s lúčmi/.
- \* Jeho úlohou je ukazovákom nakresliť príslušnú kresbu na chrbát svojho spolužiaka pred ním. Týmto spôsobom sa „neverbálna pošta“ dostane až k prvému / v radoch je 8 -12 detí/.
- \* Ten nakreslí obrázok na papier. Obrázky sa porovnajú, nakoľko došlo k skresleniu.



### ➤ **ŽMURKANÁ**

#### **CIEĽ:**

- \* Hra k cvičeniu pozornosti a rýchlych reakcií, k uvoľneniu, napr. pri dlhej diskusii pri skupinovej práci

#### **POMÔCKY:**

- \* Žiadne

### ČAS:

- \* 5 - 10 minút

### REALIZÁCIA:

- \* K hre je potrebný nepárny počet hráčov, ktorí sa vo dvojiciach zoradia v kruhu / jeden stojí, pred sebou má sediaceho hráča/
- \* Hráč, ktorý nemá pár sa postaví do kruhu a pomocou žmurkania sa pokúsi prilákať toho hráča z dvojice, ktorý sedí. Jeho partner sa ho musí pokúsiť zadržať.
- \* Ak sa spoluhráčovi predsa podarí ujsť, musí ísť do kruhu ten z dvojice, ktorý ostal sám.
- \* Hráč, ktorému sa podarilo uniknúť z prednej rady, sa postaví za nového partnera, takže v priebehu hry majú hráči šancu vystriedať sa.



## ➤ MOLEKULY

### CIEĽ:

- \* Vytvoriť dynamickú atmosféru skupiny, pripraviť, uvoľniť a koncentrovať účastníkov na skupinové dianie. Touto hrou je možné rozdeliť detí do podskupín.

### POMÔCKY:

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál

### ČAS:

- \* 10 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Všetci prítomní budú predstavovať molekuly a voľne sa pohybujú v priestore.
- \* Vedúci zaujme miesto, odkiaľ má dobrý výhľad a pohyb hráčov komentuje ako kmitanie molekúl, ktoré sa zhľukujú podľa určitého systému a vytvárajú zhľuky ( napr. podľa čísel, podľa úderov drevenými paličkami)
- \* Hráči vytvárajú zhľuk molekúl ( dvojice, trojice, ... ) podľa uvedeného čísla vedúcim skupiny.



## ➤ **KOMPÓT**

### **CIEĽ:**

- \* Sústreďenie sa, pozornosť

### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### **ČAS:**

- \* 10 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Všetci hráči sedia v kruhu, pričom sú rozdelení na viac druhov ovocia, napríklad čerešne, slivky, hrušky, banány atď.
- \* Dobrovoľník sa postaví do kruhu, odsunie svoju stoličku von z kruhu. Postupne vyvoláva dva druhy ovocia, napríklad jablká a hrušky.
- \* Spoluhráči týchto ovocných druhov si musí vymeniť svoje miesta.
- \* Ak zavolá “kompót”, musia si vymeniť miesta všetci.



## ➤ **JAR, LETO, JESEŇ, ZIMA**

### **CIEĽ:**

- \* Rozvíjanie kooperácie.

### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### **ČAS:**

- \* 10 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Deti sedia v kruhu na stoličkách. Rozdelili sme ich podľa ročných období na jar, leto, jeseň, zimu.
- \* Na náš pokyn sa jar posunula o jedno miesto doprava, tzv., že si sadla na kolená leta, potom sa jeseň posunula o jedno miesto doľava.
- \* Ďalší pokyn bol, aby si zima sadla o dve miesta doľava a pod.
- \* Vzniknú humorné situácie.



## ➤ VPÁD A VÝPAD V KRUHU

### CIEĽ:

- \* Rozohrievačka, použitie pri šikanovaní (pozícia outsidera, obeť)

### POMÔCKY:

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### ČAS:

- \* 30 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Skupina utvorí tesný kruh tak, že členovia skupiny stoja vedľa seba a držia sa okolo ramien.
- \* Jeden je vonku (agresor) a snaží sa dostať do stredu kruhu. Skupina má za úlohu zabrániť mu v tom.
- \* Pozorujeme reakcie členov a jednotlivca (verbálne aj neverbálne).
- \* Diskusia: ako som sa cítil, čo som prežíval, čo mi bolo príjemné, nepríjemné, aké stratégie som použil.
- \* Opak: jeden člen je v strede kruhu a má za úlohu, dostať sa von (pozícia obeť). Postup s diskusiou je podobný.
- \* Pozor na potenciálne fyzické ublíženie.



## ➤ STÁTIE NA PAPIERI

### CIEĽ:

- \* Rozohrievačka, pocit spolupatričnosti v kolektíve.

### POMÔCKY:

- \* Papiere.

### ČAS:

- \* 10 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Skupinu rozdelíme do viacerých podskupín (4 – 5 členov).
- \* Postavíme ich na veľký papier s inštrukciou, že všetci členovia skupiny musia byť na tomto papieri.
- \* Postupne papier skladáme na menšie časti. Sledujeme, ako riešia tento problém jednotlivé skupiny a môže nasledovať diskusia o možnostiach riešenia.



### ➤ SOCIOMETRICKÉ RADY

### CIEĽ:

- \* Rozohrievačka, pocit spolupatričnosti v kolektíve., rýchle rozhodovanie. Hra sa dá použiť ako zoznamovacia aktivita v novej skupine. Hráči sa snažia rýchlo zoradiť podľa ohlasovaných zadaní a tém.

### POMÔCKY:

- \* Priestor

### ČAS:

- \* 10 –15 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Vedúci skupiny povie nasledovnú inštrukciu: „Rýchlo urobte rad...“
  - podľa výšky ( od najvyššieho po najnižší )
  - podľa veku (od najstaršieho po najmladší)
  - podľa počtu písmen v krstnom mene
  - podľa dĺžky vlasov
  - podľa súčtu čísel v dátume narodenia
  - podľa výsledkov v škole.



### ➤ GORDICKÝ UZOL

### CIEĽ:

- \* Rozohrievačka, rozvíjanie trpezlivosti, spolupráce a sebaovládania.

### **POMÔCKY:**

- \* Priestor.

### **ČAS:**

- \* 15 – 20 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Každý hráč sa natiahne do stredu kruhu, zatvorí oči, zdvihne pravú ruku a chytí svojho kamaráta. To isté sa urobí s ľavou rukou, zdvihne ju hore, uchopí voľnú ruku.
- \* Dôležité je, aby všetci hráči mali zatvorené oči.
- \* spoločne majú zamotané kľbko a ich úlohou je rozpliesť a utvoriť kruh hráčov, ktorí sa budú držať vedľa seba. V žiadnom prípade sa nesmú pustiť.



### ➤ **CESTA DO AFRIKY**

### **CIEĽ:**

- \* Rozohrievačka, uvoľnenie, tréning vizuálno-sluchovej pamäti a koncentrácie pozornosti.

### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### **ČAS:**

- \* 10 minút, podľa počtu členov.

### **REALIZÁCIA:**

- \* Skupina sedí v kruhu, prvý člen povie: "Cestujem do Afriky a beriem so sebou...(uvedie akýkoľvek predmet, ktorý by chcel so sebou zobrať - napr. plavky, pas...).
- \* Pokračuje druhý člen po jeho pravici, ktorý musí zopakovať predošlú vec a pridá svoju "Cestujem do Afriky, beriem so sebou pas a slnečné okuliare."
- \* Pokračuje ďalší po pravici.
- \* Každý člen musí zopakovať všetky predošlé predmety a na konci pridá svoj. Najnáročnejšie to majú poslední, ktorým môže skupina neverbálne pomáhať.

## 7.2 Hlavné zážitkové aktivity na prevenciu šikanovania v ZŠ



### ➤ OSOBNÝ ERB

#### CIEĽ:

- \* Aktivita napomáhala deťom k zaradeniu sa do skupiny, k identifikácii sa s ňou.

#### POMÔCKY:

- \* Papiere formátu A4,
- \* pastelky,
- \* fixky,
- \* baliaci papier.

#### ČAS:

- \* 30 – 45 minút

#### REALIZÁCIA:

- \* Deťom rozdáme nakreslené erby a vyzveme ich, aby si každý vytvoril svoj osobný erb tak, že do voľných políčok nakreslí:
- \* Čo máš najradšej?
- \* Ktorá je Tvoja najobľúbenejšia farba?
- \* Čo najradšej robíš?
- \* Ktoré zviera sa Ti najviac páči?
- \* S deťmi sa porozprávame o tom, čo znamená slovo "erb", čo jednotlivé erby symbolizujú. Rozprúdi sa živá debata o tom, čo symbolizuje líška v erbe, sova, orol, lev atď.
- \* Po nakreslení osobných erbov môžeme túto aktivitu doplniť o vytvorenie spoločného skupinového erbu. Deti si samé zvolia pomenovanie - názov erbu a spoločne vymaľujú jednotlivé políčka.



### ➤ ŠKOLSKÁ ZÁHRADKA

#### CIEĽ:

- \* Deťom vysvetlíme, že záhradka nám môže slúžiť ako vhodný model skupiny. Každý kvietok je sám o sebe krásny, jedinečný a prispieva ku kráse celku.

#### POMÔCKY:



- \* veľký hárok papiera,
- \* makety kvetov,
- \* listov,
- \* stoniek,
- \* pastelky,
- \* lepidlo
- \* príjemná relaxačná hudba.

### ČAS:

- \* 30 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Ponúkne deťom vystrihnuté makety kvietkov, listov a stoniek.
- \* Rozprestrieme baliaci papier na celú plochu stola a nakreslíme "pôdorys" - základ triednej záhradky tak, aby pokrýval celú dĺžku papiera.
- \* Deti si vyberajú z bohatej ponuky makiet, zliepajú jednotlivé časti, aby vytvorili kvety.
- \* Niektoré kvetiny dofarbia podľa svojich predstáv, alebo nakreslia také, ktoré medzi maketami neboli: motýle, vtáčikov, veľké usmiate slnko, oblaky, červíky, lienky, slimákov, motýle.



### ➤ SPOLOČNÁ KRESBA PRI HUDBE

### CIEĽ:

- \* Aktivita podporuje uvoľnenú kooperatívnu atmosféru, pri ktorej sa účastníci zameriavajú na percepciu hudby, výtvarného prejavu a cítenia ostatných členov skupiny.

### POMÔCKY:

- \* Veľký baliaci papier,
- \* pastelky,
- \* fixky,
- \* príjemná hudba.

### ČAS:

- \* 30 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Skupina na veľký papier nakreslí spoločné dielo, bez použitia verbálnej komunikácie.
- \* Deti sa najskôr započúvajú do znejúcej hudby a potom začnú kresliť, pričom sa snažia o vyjadrenie určitej atmosféry.



## ➤ **STROM ISTOTY**

### **CIEĽ:**

- \* Aktivita umožňuje vedúcim skupiny dozvedieť sa od členov skupiny ich názor na fungovanie skupiny

### **POMÔCKY:**

- \* Farebné papiere
- \* pastelky,
- \* baliaci papier,
- \* lepidlo,
- \* nožnice,
- \* príjemná relaxačná hudba.

### **ČAS:**

- \* 30 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Na pripravený baliaci papier sme nakreslili veľký strom.
- \* Úlohou každého dieťa bolo vytvoriť z pripraveného materiálu aspoň jeden list s tým, že naň dieťa napíše, čo mu priniesli skupinové stretnutia.
- \* Počas ich tvorby znela príjemná relaxačná hudba.



## ➤ **SRDCE**

### **CIEĽ:**

- \* Rozprávame sa o rodine

### **POMÔCKY:**

- \* Papierové srdcia,
- \* pastelky.

### **ČAS:**

- \* 20 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Hlavu a rozum potrebujeme hlavne pri práci, keď chceme riešiť nejakú úlohu, či problém. Srdce nám hovorí, čo máme a nemáme radi, čo nás robí šťastnými a naopak.
- \* Deti dostali vystrihnuté srdcia s inštrukciou, aby si rozmysleli, kto má v ich srdciach miesto a podľa toho potom rozdelia srdcia na diely, ktoré patria rôznym ľuďom- napr. mame, ockovi, babke a pod.



### ➤ PUZZLE „SRDCE“

## CIEĽ:

- \* Uvedomenie si a zamyslenie sa nad prioritnými hodnotami v živote človeka, ktorými sú láska, porozumenie, priateľstvo a ich význam v živote každého člena skupiny.

## POMÔCKY:

- \* Vopred pripravené papierové srdce rozstrihnuté na puzzle ( pozri knižnú publikáciu Násilie v škole Tholtová J. )

## ČAS:

- \* 30 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Každý člen skupiny dostane od vedúceho skupiny pozitívnu hodnotu napísanú na výkrese.
- \* Vedúci skupiny vopred nakreslí veľké srdce, do ktorého vpíše pozitívne hodnoty a vlastnosti. Tieto sú rozstrihané na toľko častí, koľko je členov skupiny.
- \* Úlohou skupiny je poskladať jednotlivé časti puzzle tak, aby konečným výsledkom práce bol nejaký útvar. Aký je to útvar deti vopred nevedia.
- \* V diskusii každý člen vysvetlí, akú hodnotu drží v rukách, čo pre neho znamená.
- \* Konkrétna ukážka je poskladané srdce so všetkými hodnotami.



### ➤ BEZ PRIATEĽOV NEMÁŠ NIČ

## CIEĽ:

- \* Rozprávame sa o hodnote priateľstva.

## POMÔCKY:

- \* Napísaný príbeh „Bez priateľov nemáš nič“ . ( uvádza Tholtová J. )

## ČAS:

- \* 15 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Prečítanie príbehu “Bez priateľov nemáš nič”.

- \* Následná diskusia.

- \* „Bez priateľov nemáš nič“:

Žil raz jeden malý chlapec, ktorý mal veľmi zlú povahu. Otec mu dal vrečko klinčov a podal mu, že vždy, keď sa nahnevá, nech zatlačie jeden kliniec do plotu vzadu za domom.

Prvý deň chlapec zatlačil do plotu 37 klinčov. Za niekoľko týždňov sa naučil kontrolovať svoj hnev a počet zatlačených klinčov sa postupne znižoval. Zistil, že ja jednoduchšie ovládať zlosť ako zatlačiť kliniec do plotu. Nakoniec prišiel ten deň, keď sa chlapec ani raz nenahneval.

Povedal to otcovi a otec mu navrhol, aby teraz chlapec vytiahol vždy jeden kliniec, keď sa za celý deň ani raz nenahnevá. Dni sa míňali a chlapec po čase mohol povedať otcovi, že v plote nezostal ani jeden kliniec. Vtedy zobral otec chlapca za ruku a zaviedol ho k plotu.

Tam mu povedal: „Urobil si dobre, chlapče, ale pozri sa na diery v plote. Ten plotu už nebude nikdy taký, aký bol.“

Keď povieš niečo v hneve, zanechá to práve takéto jazvy. Ako keď zabodneš do človeka nôž a vytiahneš ho. Nezáleží na tom koľkokrát povieš ľutujem, rana stále ostáva. Rana spôsobená slovom bolí rovnako, ako fyzický úder.

Priatelia sú vlastne veľmi vzácne drahokamy. Rozosmieňajú ťa a podporujú ťa vo všetkom. Vypočujú ťa, ak máš starosti, pochvália ťa a vždy sú ochotní otvoriť ti svoje srdce.



## ➤ HRA S LOPTIČKOU

## CIEĽ:

- \* Podpora pozitívnych väzieb, ocenenie spolužiaka, sebapoznávanie a poznávanie druhých.

## POMÔCKY:

- \* Loptička.

## ČAS:

- \* 30 – 45 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Zo skupiny vyzve vedúci jedného člena skupiny, ktorému hodí (podá) loptičku so slovami: "Podávam loptičku X-ovi, pretože: sa mi páči u neho vlastnosť, napr. lebo včera pomohol..., zastal sa spolužiaka..., je tvorivý v skupine..."
- \* Na konci je vhodná krátka diskusia, podpora schopnosti dávať aj prijímať kladné ocenenie.



## ➤ KTO JE KTO

### CIEĽ:

- \* Rozvíjanie intuície, empatie a poznávanie druhých,

### POMÔCKY:

- \* Pripravené lístky s otázkami,
- \* papiere,
- \* ceruzky.

### ČAS:

- \* 20 - 30 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Vedúci skupiny položí členom niekoľko otázok (je dobré, ak otázky dostane každý na papieri, ktoré vyplní. Napr. "aké je tvoje najobľúbenejšie jedlo...", "koho najviac obdivuješ...", "ktorý je tvoj najobľúbenejší predmet v škole?", "ktorú vlastnosť by si chcel mať, ktorú nemáš," "čo rád robíš vo voľnom čase?...").
- \* Vhodný počet otázok je 5-6.
- \* Lístky členovia skupiny anonymne vyplnia, vedúci ich pozbiera a postupne číta nahlas číta každý lístok.
- \* Členovia si píše meno spolužiaka, o ktorom si myslia, že mu prečítaný lístok patrí. Potom sa vedúci spýta, či to bol lístok.
- \* Ak deti uhádli, zapíše si plus, v opačnom prípade mínus.
- \* Na konci si každý spočíta, koľko má plusov a môže pokračovať diskusia, na koľko sa jednotlivcom podarilo odhadnúť druhých.
- \* Pokiaľ kolektív, trieda, je dlhší čas spolu, treba voliť otázky, podľa ktorých sa ťažšie identifikuje každý jednotlivec.



## ➤ SLOVÁ, KTORÉ ZRAŇUJÚ A SLOVÁ, KTORÉ POTEŠIA

### **CIEĽ:**

- \* Poukázanie na silu slova, uvedenie si takýchto slov, cieľom je posilňovať v komunikácii slová, ktoré druhého podporia.

### **POMÔCKY:**

- \* Flip-chartový papier,
- \* fixky,
- \* kancelársky papier,
- \* ceruzky.

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Skupinu rozdelíme na podskupinky po 4-5 členov, za úlohu majú vymyslieť repertoár slov, viet, ktoré zraňujú (do jedného stĺpca) a slová, ktoré potešia (do druhého stĺpca- majú na to asi 5 minút).
- \* Deti môžu nakresliť postavy kamarátov a vpisovať slová, ktoré ich napadnú. Diskutuje sa o vzájomnej komunikácii a o prežívaní pri jednotlivých slovách.
- \* Vedúci skupiny spisuje na flip-chartový blok na jednu stranu všetky slová (napr. vľavo tie, ktoré zraňujú, vpravo tie, ktoré potešia).
- \* Zverejňujú postupne všetky skupinky.
- \* Diskusia a úloha – do budúceho stretnutia si všímať, ktoré slová používam častejšie, snažiť sa o pozitívnu komunikáciu.



## ➤ MÔJ KAMARÁT

### **CIEĽ:**

- \* Hodnota priateľstva, uvedomovanie si verbálneho i neverbálneho prejavu, charakterových vlastností a reakcii.

### **POMÔCKY:**

- \* Baliaci papier.

### ČAS:

- \* 30 minút, podľa počtu prezentujúcich sa členov

### REALIZÁCIA:

- \* Skupinu detí rozdelíme na menšie skupinky (3-4 účastníci).
- \* Úlohou každej skupinky bude zamyslieť sa nad tým, ako by mal vyzerat' „ideálny kamarát!. Ako by sa mal správať? Čo by mal robiť? Aké vlastnosti má mať? Aké slová používať? Účastníci môžu nakresliť veľkú postavu na baliaci papier a všetky svoje nápady a postrehy vpisovať do postavy.
- \* Na záver je prezentácia kamaráta. Hovorca z každej skupiny bude prezentovať ich dielo.
- \* Možné otázky: Čo si u kamaráta ceníš najviac, čo pre teba znamená dobrý kamarát, čo by nemal dobrý kamarát robiť, existuje ideálny kamarát?



### ➤ Braninstorming k technike „ČO BY SI ROBIL, KEBY“?

### CIEĽ:

- \* Nájsť možné riešenia rôznych nepríjemných situácií.

### POMÔCKY:

- \* Papiere,
- \* ceruzky
- \* predtlačný formulár otázok.

### ČAS:

- \* 30 – 45 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Skupinu detí rozdelíme do viacerých podskupín.
- \* Každá skupinka dostane k dispozícii vetu, ktorá predstavuje určitú nepríjemnú situáciu a majú nájsť čo najviac riešení na ňu. Hovorca prečíta riešenia a potom majú za úlohu nájsť najlepšie riešenia.
- \* Možné otázky: metodický materiál - „Ako čeliť šikanovaniu“( Ištóková a kol.)  
Čo by si robil keby  
..... ti spolužiak hovoril veci, ktoré nerád počúvaš?  
..... fyzicky silnejší žiak ti opakovane robil zle?  
..... spolužiaci ťa opakovane nútili, aby si im vypracoval úlohy?  
..... sa ti spolužiaci opakovane vysmievali alebo nadávali ti?

- .... spolužiaci opakovane ničili tvoje veci (papuče, tašku, pero, pravítko)?
- .... ťa každú prestávku čakal chlapec a nútil by ťa robiť veci, ktoré ty nechceš robiť?
- .... fyzicky silnejší žiak ti rozkazoval?
- .... ťa spolužiaci opakovane ohovárali



## ➤ CVIČENIE: ČO AK ...

### CIEĽ:

- \* Pomocou otázok popremýšľať, čo robiť v prípade, keď je niekto ohrozený.

### POMÔCKY:

- \* Flip-chartový papier, kde môžeme zapisovať ďalšie možné riešenia jednotlivých prípadov.

### ČAS:

- \* Podľa počtu prezentovaných otázok.

### REALIZÁCIA:

- \* Prezentujeme deťom jednotlivé situácie s možnými riešeniami a), b), c). Hľadáme spoločne s deťmi ďalšie riešenia, ktoré by mohli byť účinné. Neexistujú jednoznačne správne odpovede, nakoľko každý prípad je iný.

1. Ideš do školy a skupina starších šikanérov žiada od teba desiatu, peniaze, tenisky, atď. Ty:
  - a) Biješ sa ?
  - b) Kričíš a utekáš preč ?
  - c) Dáš im peniaze, atď...

! Dať im peniaze (alebo iné vlastníctvo) - tvoja bezpečnosť je dôležitejšia ako peniaze

2. Si na školskom ihrisku a niekto ťa neočakávane podrazí. Ty:
  - a) Tvrdo udrieš dotyčného?
  - b) Dáš jej (mu) šancu ospravedlniť sa?
  - c) Sadneš si a plačeš?

! Dať dotyčnému šancu. Ak to bola náhoda, mal by sa ospravedlniť.

3. Si na záchode v škole a príde starší žiak, udrie ťa a povie ti, aby si sa neopovážil niekomu o tom povedať, lebo uvidíš... Ty ho poznáš a vieš, že si mu nikdy nič neurobil. Ty:
  - a) Počkáš, kým dotyčný odíde a povieš to učiteľovi?
  - b) Začneš sa s ním biť?
  - c) Zmieriš sa s tým, čo sa stalo a nič nikomu nepovieš.



! Neprávom si bol bitý a dotyčný nemá právo ťa biť. Ak nič nepovieš, dotyčný bude určite pokračovať v bití detí.

4. Ideš do jedálne a niekto zakričí negatívnu, výsmešnú poznámku alebo nadávku na teba.

Ty :

- a Ignoruješ to?
- b Niečo odvrkneš?
- c Povieš o tom?

! Môžeš to ignorovať (ak je to prvýkrát a je to všetko, čo sa stalo) alebo povedať to učiteľovi, ak ťa to naozaj trápi.

5. Skupina šikanujúcich ťa nájde samého a začne ťa biť. Ty:

- a Nič neurobiš - zmieriš sa s tým?
- b Biješ sa?
- c Začneš kričať na upútanie pozornosti?
- d Vyčkáš na šancu (príležitosť) utiecť?

! Musíš sa rozhodnúť. No c) a d) spolu by mohli dobre zafungovať. Mohlo by byť dosť ťažké zbiť celú skupinu a mohol by si byť škaredo zranený.

6. Niekto v tvojej triede má na teba drzé hlasné poznámky, veľmi ti to vadí, čo ty na to?

- a ignoruješ to?
- b povieš to učiteľovi?
- c vrazíš tomu, čo ťa osočuje do nosa?

\* Hoci sa ti chce mu (jej) vraziť, mohlo by ti to spôsobiť problémy. Tiež je ťažké to ignorovať, ale niekedy je to správna reakcia, lebo často ťa spolužiak chce len vyprovokovať. Tvoj učiteľ by sa o tom mal dozvedieť. Keď si odvážny, slovne napadni toho, kto ťa uráža. Snaž sa si to nacvičiť pred zrkadlom.

7. Vidíš, ako niekoho šikanujú. Ty to:

- a ignoruješ a si rád, že to nie si ty?
- b zastavíš šikanovateľa?
- c zoženieš pomoc?

\* Ignorovanie je zbabelé a kruté voči obeti. Môžeš sa pokúsiť to nejako zastaviť bez toho, aby si sa pri tom zranil. Mohol by si zavolať viacerých na pomoc, alebo aspoň privedť nejakého dospelého alebo učiteľa.

8. Tvoji niekdajší „najlepší“ priatelia ťa začnú šikanovať. To ťa uráža a zraňuje, si z toho smutný.

- a povieš o tom rodičom?
- b nič neurobiš?
- c zavoláš niekomu z nich a spýtaš sa, prečo to robia?
- d snažíš sa nájsť novú skupinu kamarátov?

\* Porozprávaj sa o tom s rodičmi a snaž sa ovplyvniť svojich bývalých priateľov, aby s tým prestali. Tiež sa pokús nájsť si nových, lepších kamarátov.

9. Otec tvojho kamaráta nedávno zomrel a niektorí spolužiaci ho kvôli tomu urážajú. Čo ty na to:

- a brániš ho proti nim?
- b ignoruješ to?
- c povieš to učiteľovi?

\* Musíš ho obrániť pred zlými spolužiakmi. Povedz o tom učiteľovi, aby vysvetlil druhým, ako to je, keď ti zomrie rodič. Deti, ktoré sa boja, že aj im zomrie jeden z rodičov, sú tie, ktoré sa vysmievajú tým, ktorým sa to stalo.

10. Nový žiak príde do tvojej triedy počas roka a niektorí spolužiaci ho/ju tyranizujú. Ako zareaguješ?

- a snažíš sa byť k nemu priateľský?
- b pridáš sa na stranu šikanovateľov?
- c nevšimaš si to? - Každý nový žiak má na začiatku problémy.

\* Uvedom si, aké ťažké je byť novým žiakom a snaž sa byť k nemu čo najlepší. Vždy povedz učiteľovi, ak niekoho šikanujú.

11. Tvoji kamaráti chcú, aby si sa ulial zo školy, ináč sa ti pomstia. Čo urobíš?

- a poslúchneš ich?
- b ostaneš v škole?
- c prezradíš ich?

\* Neurob čo ti kážu, nie sú to ozajstní kamaráti.

12. Nieкто koho poznáš je šikanovaný, lebo je tučný/malý, nosí okuliare, je postihnutý, ryšavý, atď.

Čo urobíš?

- a obrániš ho?
- b pridáš sa proti nemu?
- c povieš dospelým, čo sa deje?

\* Niektoré deti vyzerajú ináč, ale nikto nemá právo ich kvôli tomu týrať. Postav sa na ich stranu a povedz o tom dospelým.

13. Niektorí žiaci majú rasistické poznámky voči inej menšine. Ako zareaguješ?

- a nevšimaš si to a nezapojíš sa
- b spolu s ďalšími spolužiakmi a učiteľmi zastavíš rasistov?
- c udrieš (fyzicky napadneš) deti, ktoré majú rasistické sklony?

\* rasizmus je nesprávny, správna reakcia je b)

14. Poznáš nejakého tyrana, ako sa k nemu správaš?

- a zisťuješ, prečo je taký?
- b aj ty tyranizuješ jeho?

c si s ním kamarát a (ukazuješ) dávaš dobrý príklad?

\* deti, čo šikanujú majú sami často problémy a potrebujú odbornú pomoc.

15. Čo urobíš, keď ťa šikanuje nejaký dospelý?

- a nič neurobíš
- b zdôveríš sa dospelému, ktorému dôveruješ?
- c spolu s ostatnými žiakmi sa postavíte proti nemu?

\* toto je pre deti veľmi ťažké, najlepšie je, ak ti pomôže iný dospelý.

16. Vidiš, ako niekoho veľmi zbijú v autobuse. Čo urobíš?

- a vystúpiš na ďalšej zastávke?
- b pomôžeš obeti?
- c upozorníš šoféra?
- d potiahneš záchrannú páku?

\* ak môžeš, tak pomôž a upozorni koho sa dá.

17. tvoj mladší brat je šikanovaný a prosí ťa, aby si o tom nikomu nepovedal. Čo urobíš?

- a poradíš mu, aby si sám pomohol?
- b konfrontuješ šikanovateľa?
- c upozorníš rodičov?

\* tvoj brat si s tým sám neporadí a ty sám sa neubrániš skupine tyranov, musíš o tom povedať rodičom.



### ➤ Brainstorming: AKÝ JE TYRANIZÁTOR, AKÁ JE OBEŤ?

#### **CIEĽ:**

\* Spoločné uvažovanie o vlastnostiach šikanujúceho a obeť.

#### **POMÔCKY:**

- \* Tabuľa
- \* papier,
- \* ceruzky.

#### **ČAS:**

\* 30 minút

#### **REALIZÁCIA:**

- \* Rozdeľte skupiny detí na menšie podskupiny.
- \* Požiadajte každú skupinku, aby pouvažovala o 10 vlastnostiach šikanujúceho (agresívny, násilnícky, krutý, zbabelec, smelý).
- \* Po asi 10 minútach rozdeľte tabuľu na dve časti. Jeden stĺpec je vyhradený pre šikanizéra, druhý pre obeť.
- \* Požiadajte hovorca každej skupiny, aby prečítal ich vlastnosti. Postupne ich zapisujte na tabuľu (každú črtu len 1 krát).
- \* Zopakujte toto cvičenie, pričom poprosíte o 10 vlastností obeť (plachá, slabá, citlivá, uplakaná, provokujúca...) Napíšte tieto nápady do stĺpca pre obeť.
- \* V diskusii sa opýtajte:
  - \* Každý z vás súhlasí s tým, čo je na tabuli napísané?
  - \* Zabudli sme na nejakú dôležitú vlastnosť?
  - \* Sú všetky vlastnosti na tabuli negatívne? (napr. smelý sa môže spájať s tyranizátorom, ale smelosť nie je sama o sebe negatívna vlastnosť).
  - \* Prečo sú tieto pozitívne vlastnosti vnímané ako negatívne, ak ide o šikanovanie?



## ➤ **TO JE MÔJ ZEMIAK**

### **CIEĽ:**

- \* Zvýrazniť, že rozdiely medzi ľuďmi sú hlbšie ako len koža.

### **POMÔCKY:**

- \* Jeden zemiak pre každého účastníka

### **ČAS:**

- \* 45 minút (záleží od počtu účastníkov)

### **REALIZÁCIA:**

- \* Na začiatku cvičenia ukážte každému vrečko alebo misu zemiakov. Všetky vyzerajú v skutočnosti rovnako – ako zemiaky.
- \* Potom dajte každému po jednom zemiaku.
- \* Požiadajte deti, aby si pozorne prezreli (preštudovali) zemiak počas 2 minút a upriamili sa na výnimočné – odlišné znaky (žliabky, fľaky,...).
- \* Ak sa už na nich pozreli pozorne. Môžu dať svojmu zemiaku meno a vymyslieť príbeh o ňom:
  - \* čo robí vo voľnom čase
  - \* čo má rád a čo rád nemá

- \* koľko má rokov
  - \* či je spokojný so svojimi kamarátmi
- \* Každý má jednu minútu na to (môže byť aj viac, ak je len zopár účastníkov), aby porozprával/a príbeh o svojom zemiaku.
  - \* Ak už sú príbehy porozprávané, všetky zemiaky sa položia do jedného vrečka a premiešajú sa. Zemiaky sa potom vysypú na stôl a účastníci majú podísť k nemu a požiadať svoj vlastný zemiak.
  - \* Na tomto mieste majú deti tendenciu byť veľmi horlivé v hľadaní svojho zemiaka a skúmajú zemiaky veľmi pozorne, pričom odmietajú tie, ktoré „nevyzerajú ako ich vlastné“.
  - \* Opýtajte sa detí, čo sa mohli naučiť počas tohto cvičenia?
  - \* Opýtajte sa detí, čo si myslia, ako toto cvičenie môže súvisieť s tyranizovaním?
  - \* Naučili sa niečo, čo im môže pomôcť v porozumení, prečo ľudia šikanujú tých, ktorí sú odlišný od nich ?
  - \* Ako nám môže toto cvičenie pomôcť v porozumení, že nálepkovanie ľudí môže byť klamlivé?
  - \* Sú to rozdiely, ktoré robia ľudí odlišnými od seba, ale stále sú všetci ľuďmi – všetci sú zástupcami ľudskej rasy. Ak si nájdete čas a preskúmate niekoho a skutočne ho dobre spoznáte, zistíte, že ten človek je iný ako ostatní, nepodobá sa na nikoho. Ľudia, rovnako ako zemiaky, nie sú všetci rovnakí, ale rozdiely medzi nimi by nemali byť dôvodom na tyranizovanie niekoho, správne by sme mali tieto rozdiely podporovať a ceniť si ich.



## ➤ RADOSŤ A SMÚTOK

### **CIEĽ:**

- \* Zamyslieť sa nad príčinami svojich radostí a smútkov. Hra je vhodná pre deti vo veku od 8 rokov.

### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### **ČAS:**

- \* 15 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Skupina sa rozdelí do dvojíc.
- \* Menší člen dvojice dáva väčšiemu stále rovnakú otázku „Kedy si šťastný?“. Väčší odpovedá vetou, ktorá začína vždy slovami „Som šťastný, keď...“ (napr. „Som šťastný, keď je celá rodina doma“).

- \* Okrem týchto viet dve minúty nikto nič nehovorí. Potom si deti vo dvojici vymenia role (2 min.).
- \* V druhom kole sa zachováva rovnaký postup, iba otázka znie „Kedy si smutný?“ (napr. „Som smutný, keď som chorý“).

### **VYHODNOTENIE:**

- \* Aké mám telesné pocity, keď som šťastný?
- \* Aké mám telesné pocity, keď som smutný?
- \* Kedy som sa naposledy cítil šťastný?
- \* Kedy som bol naposledy veľmi smutný?
- \* Komu sa zverujem so svojimi smútkami?
- \* Je vidieť na mne, keď som šťastný?
- \* Ako sa spozná, že som smutný?
- \* Ako sa cítim práve teraz?



### ➤ **RANIL SI MA**

### **CIEĽ:**

- \* Každý človek sa niečím občas druhého dotkne, či ho neúmyselne raní. Cvičenie má zvýšiť citlivosť v tejto oblasti. Je vhodné pre deti vo veku od 11 rokov.

### **POMÔCKY:**

- \* Papier,
- \* ceruzka.

### **ČAS:**

- \* 15 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Slová ranit', poranit', dotknúť sa atď. sa používajú ako v zmysle telesného poranenia, tak v prenesenom zmysle k označeniu psychického stavu.
- \* Každý účastník napíše 10 viet, kde sa výraz „ranit'“ vyskytuje. Potom sa deti rozdelia do dvojíc a vzájomne zvažujú, koľko krát bol výraz použitý v zmysle fyzického poranenia a koľko krát v zmysle psychického zásahu.

### **VYHODNOTENIE:**

- \* Týkali sa vety viac telesných či psychických stavov?
- \* Čo ma prekvapilo?
- \* Ako sa teraz cítim?

- \* Môžem hovoriť so svojimi rodičmi o tom, že sa ma niečo dotklo?
- \* Kto ma často zraňuje?
- \* Čo je moje najcitlivejšie miesto?
- \* Stáva sa mi, že sám niekoho raním?



## ➤ MOJE TERITÓRIUM

### **CIEĽ:**

- \* Upozorniť na vlastné nároky na osobný priestor. Hra je vhodná pre deti od 10 rokov.

### **POMÔCKY:**

- \* Veľká rolka povrazu,
- \* nožnice,
- \* papier a ceruzky,
- \* cvičenie vyžaduje dostatočne veľký priestor.

### **ČAS:**

- \* 20 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Vedúci poskytne inštrukciu: „Niekedy potrebujeme miesta viac, inokedy menej. Často nevieme, koľko priestoru môžeme vyžadovať. Odstrihnite si každý toľko povrazu, aby ste si ním ohradili teritórium, aké by ste chceli mať. Povrazom potom svoje teritórium ohraničte. Koľko povrazu budete potrebovať? Vezmite si ho toľko, aby ste sa vo svojom teritóriu cítili dobre.

Skúmajte, aké rôzne teritória môžete pomocou povrazu ohraničiť. Môže byť hranaté, okrúhle, vlnité. Vyskúšajte si rôzne tvary a potom si vo svojom teritóriu nájdite miesto, kde sa cítite najlepšie (5 – 10 min.). Položte si teraz povraz tak, aby sa vám tvar teritória zvlášť páčil. Čo všetko by ste chceli v tomto teritóriu mať, aby sa vám v ňom páčilo? Svoje kazety? Svoj písací stôl? Niečo iné? Napíšte si na papier niekoľko vecí, ktoré by ste vo svojom priestore mali radi (10 min.).

Zrušte svoje hranice a poďte späť ku mne. Čo vás pri cvičení napadlo? Ste spokojní s tým, čo ste robili? Konali by ste nabudúce inak?“

- \* Deti môžu ukázať, ako vyzerali ich teritória.

### **VYHODNOTENIE:**

- \* Ako sa mi cvičenie páčilo?

- \* Prekázali sme si občas pri vytváraní svojich teritórií?
- \* Ako sme v takej situácii postupovali?
- \* Je priestor, ktorý väčšinou zaberám, väčší či menší než ten, ktorý som mal tu?
- \* Čo by tomu asi hovorili moji rodičia, keby ma pozorovali?



## ➤ PORUŠOVANIE HRANÍC

### CIEĽ:

- \* Deti si môžu ujasniť, že hranice ich teritórií sú niekedy porušované a že i oni samotní občas porušujú hranice druhých. Hra je určená deťom od 10 rokov.

### POMÔCKY:

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### ČAS:

- \* 30 - 45 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Inštrukcia vedúceho znie: „Ako prenikajú iní ľudia do vášho teritória? Ako prenikáte vy sami do teritórií druhých ľudí? Najprv sa budeme venovať prvej otázke: Kedy dochádza k tomu, že niekto prenikne do nášho teritória? Kedy nás to zlostí, že niekto prenikol do nášho teritória? Kedy môžu ostatní do nášho teritória preniknúť? Kto predovšetkým?“ (Je dobré mať dostatok príkladov z práce s touto skupinou.) „Kedy vy sami prenikáte do teritórií druhých? Ako spoznáte, že ste vítaní? Ako spoznáte, že nie ste vítaní?“ (Príklady najlepšie zo života tejto skupiny možno i „dramaticky“ preháňať). „Kto inak preniká do vášho osobného priestoru? Zvonček? Telefón? Televízia? Návštevy? Zvuky z kuchyne? Vône?“
- \* K tomuto cvičeniu patrí i domáca úloha – zapisujte si po celý deň kto a čo, ktoré veci preniknú do vášho osobného priestoru. Uveďte vždy tiež, či vám táto návšteva bola, alebo nebola milá. Svoje poznámky si na budúce doneste so sebou.“ (Vyhodnotenie prebehne hneď na začiatku ďalšieho stretnutia. Je treba zdôrazniť stratégiu ochrany osobného priestoru.)

### VYHODNOTENIE:

- \* Ako sa mi cvičenie páčilo?
- \* Čo ma podnietilo?
- \* Čo môže dieťa urobiť, keď do jeho osobného priestoru prenikne iné dieťa?
- \* Čo môže dieťa urobiť, keď do jeho osobného priestoru prenikne dospelý?





## ➤ STRESOVANÁ MYŠ

### CIEĽ:

- \* Cvičenie umožňuje preniesť vlastné problémy na nejaké zviera. To chráni deti pred záťažou výpovede o vlastných problémoch. Ak je dosť času a práca sa vyvíja konštruktívne, je možné zostaviť zoznam zhrňujúcich faktorov, ktoré sa v prácach detí vyskytli. Hra je určená pre deti vo veku od 9 rokov.

### POMÔCKY:

- \* Papiere,
- \* pastelky, ceruzky.

### ČAS:

- \* 60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Inštrukcia vedúceho: „Už ste niekedy videli dospelého človeka, ktorý je v strese? Ktorý prehlásil: Už je toho na mňa veľa!, či Už neviem čo robiť!, alebo Moje nervy! Niekedy sa u dospelých prejavuje stres i inak. Fajčia jednu cigaretu za druhou, pijú alkohol a pod. Myslíte si, že i deti prežívajú stres? Kto má pocit, že sám už bol v strese? Kedy prežívate niečo ako stres? (Pripusťte v tejto fáze všetky odpovede, i keď ide o normálnu námahu, záťaž, jednorázové ťažkosti atď.)  
Je dobré, keď sa naučíte skoro rozpoznať, že sa dostávate do stresu. Môžeme si celú vec priblížiť i tak, že v strese je zviera, napr. myš. Predstavte si, že je to malá myška, ktorú niečo ťaží. Stále naráža na ťažkosti a nevie, ako ich má vyriešiť. Napíšte jej príbeh, rozhodnite sa, čo ju trápi.  
Je malá myška sama so sebou nespokojná? Trpí tým? Hnevá sa na svojich rodičov? Cíti sa opustená? Hľadá uznanie? Chcela by žiť voľnejšie? Chcela by sa brániť, a nevie ako? Zlostí sa, že s ňou ostatní nezaobchádzajú dobre? Vadí jej, že ju niekto prerušuje v práci? Berie jej niekto niečo, čo má rada? Má starosti v rodine? V škole?
- \* Rozprávajte, čo by takúto malú myšku mohlo trápiť. Čo by mohla urobiť, aby sa zo svojej obtiažnej situácie dostala? Môže jej niekto pomôcť, žije so svojimi starosťami sama? Ako sa jej situácia vyrieši? Môžete svoju poviedku doplniť obrázkami.“ (20 minút). Potom sa prečítajú texty a deti si ukazujú obrázky.

### VYHODNOTENIE:

- \* Ako ma úloha zaujala?
- \* Čo ma najviac zaujímalo?
- \* Na čo som zvedavý?
- \* Som na tom niekedy ako moja myš?

- \* Existuje nejaký problém, ktorý ma stále zamestnáva?
- \* S kým o tom môžem hovoriť?



➤ **CHCEM, ABY MA PREDSTAVIL**

**CIEĽ:**

- \* Premýšľanie o iných ľuďoch, uvedomenie si, že každý človek pôsobí určitým dojmom na druhých ľudí, prijímanie názoru svojho okolia na seba a skonfrontovanie ho so svojim sebaobrazom.

**POMÔCKY:**

- \* papiere,
- \* farbičky (ceruzky).

**ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

**REALIZÁCIA:**

- \* Každý z nás má možnosť si vybrať kohokoľvek z tejto skupiny a požiadať ho o predstavenie svojej vlastnej osoby (je možné si vybrať aj človeka, ktorého chcem predstaviť ja ostatným).
- \* Ostatní členovia skupiny môžu vstupovať do vytvárania obrazu o danej osobe.
- \* Komunikujem len o pozitívnych povahových vlastnostiach.
- \* V závere je možné diskutovať o pocitoch, ktoré jednotliví členovia skupiny prežívali.



➤ **SÚDNY PROCES**

**CIEĽ:**

- \* Prezentovanie postojov a názorov k šikanovaniu.

**POMÔCKY:**

- \* kartičky s určenými rolami.

V rámci simulovania procesu pred mládežníckym súdom sa musia študenti (min. dvaja) zodpovedať z rôznych prečinov.

Námety na modelové situácie:

- dvaja mladí ľudia sú predvolaní, lebo boli prichytení, ako vydierali svojho spolužiaka (vymáhali od neho peniaze)
- dvaja mladí ľudia boli predvolaní, lebo počas obedňajšej prestávky boli prichytení pri tom, ako vzali spolužiakovi jedlo
- dvaja mladí ľudia boli zatknutí, lebo na diskotéke zbili iného mladého človeka

### ČAS:

- \* 30 – 45 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Účastníkov rozdelíme do 5 skupín. Každá skupina si zvolí svojho hovorcu. Hovorcovia skupín si vyžrebujú z dopredu pripravených kartičiek rôzne roly, ktoré budú v súdnom procese zastávať?
  1. skupina – obžaloba – vedie proces, argumentuje
  2. skupina – obhajoba – skúma všetky „poľahčujúce“ okolnosti viny študentov
  3. skupina – sudca – jeho úlohou je zahájiť proces, viesť ho a posúdiť mieru viny po zvážení argumentov obžaloby a obhajoby
  4. skupina – obžalovaní študenti – vyjadrujú sa len na vyzvanie sudcu
  5. skupina – verejnosť – rodičia, priatelia, poslucháči – vyjadrujú sa len na vyzvanie sudcu
- \* V závere súdneho procesu sa vynesie rozsudok.
- \* Po skončení je možné rozprúdiť diskusiu k priebehu procesu, k vysloveným názorom, informáciám a pod.

### Niekoľko všeobecných rád na záver:

- je dôležité udržať atmosféru dôvery, nehodnotiť, neodsudzovať, nekritizovať
- je dôležité pochváliť každého študenta za odvahu prezentovať svoj vlastný názor



### ➤ BURZA NÁPADOV

### CIEĽ:

- \* Zistiť mieru informovanosti, učiť, prezentovať a prehodnocovať svoj názor a akceptovať názory iných.

### POMÔCKY:

- \* malé lístky rovnakého tvaru

- \* pero

### ČAS:

- \* 30 – 45 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Dobrovoľník rozdá študentom lístok a vedúci ich požiada, aby na každý lístok napísali anonymne svoj názor, výrok, myšlienku súvisiacu s problémom šikanovania.
- \* Každý môže napísať toľko lístkov, koľko chce a hodiť ich do stredu kruhu – tu sa vytvorí malé smetisko.
- \* Skupinu rozdelí vedúci na 4 – 5 podskupín. Z každej podskupiny zástupca zoberie primeraný počet lístkov. O výrokoch sa diskutuje a rozdelia sa do 3 kategórií:
  - súhlasím
  - nesúhlasím
  - neviem
- \* Potom vedúci vyzve niektorú skupinu, aby prezentovala jeden výrok z kôpky súhlasím a aby ho obhájila.
- \* Diskusia pokračuje, kým sa nevystriedajú všetky skupiny a kategórie, usmerňuje ju vedúci.



### ➤ MÔŽEME NIEČO UROBIŤ

### CIEĽ:

- \* Rozvíjať percepciu sociálnych súvislostí a kompetencií, iniciovať proces poznávania vlastných možností a dôležitostí rozhodovania.

### POMÔCKY:

- \* baliace papiere,
- \* fixky,
- \* škatuľa,
- \* krieda, tabuľa

### ČAS:

- \* 45 – 60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Študentov požiadame, aby sa rozdelili do štyroch skupín (môžeme ich aj rozpočítať prvý, druhý...).
- \* Oznamujeme, že každá skupina predstavuje jednu inštitúciu, a to:

- 1 skupina – Štát
- 2 skupina – Škola
- 3 skupina – Rodina
- 4 skupina – Ja

- \* Použitá metóda: brainstorming.
- \* Úloha: písomnou alebo výtvarnou formou prezentovať, čo môžu jednotlivé inštitúcie urobiť, aby šikanovanie (a všetky problémy s tým spojené) vôbec nevzniklo. Teda:
  1. skupina – My štát môžeme...
  2. skupina – My škola...
  3. skupina – My rodina...
  4. skupina – Ja môžem...
- \* Skupiny necháme pracovať. Po ukončení hovorcovia prečítajú svoje nápady. Papiere s návrhmi sa upevnia na viditeľnom mieste, tak, aby ich ostatní študenti mohli bez ohľadu na príslušnosť ku skupine doplniť.
- \* Vedúci ukončí produkciu nápadov, keď už žiadne neprichádzajú a otvorí diskusiu na prehodnotenie jednotlivých návrhov. Prehodnotenú možnosť zostávajú na viditeľnom mieste.
- \* Potom vedúci poďakuje skupinám žiakov, ohodnotí ich, ocení, že pochopili možnosti každej inštitúcie a požiada študentov, aby každý sám zvážil a rozhodol:
  - Kto má väčšie šance?
  - Kto môže urobiť najviac?
  - Od koho záleží, či agresivita a šikanovanie budú alebo nebudú mať šancu?
- \* Poradie dôležitosti každý študent anonymne napíše na lístok a vhodí do škatule.
- \* Po odovzdaní hlasu požiada vedúci dvoch dobrovoľníkov – jeden bude čítať poradie z lístkov a druhý zapisovať na tabuľu k jednotlivým inštitúciám umiestnenie (1, 2, 3, 4).
- \* Záverečná diskusia je na tému:
  - výsledky hlasovania
  - uvedomenia si vlastnej dôležitosti a vlastného rozhodnutia
  - nutnosť spolupráce.



## ➤ **VOLNÉ ASOCIÁCIE**

### **CIEĽ:**

- \* Rozvíjanie sebavnímania, sebareflexie, detí sa učia pomenovať svoje emócie ako hnev a radosť, zamyslieť sa nad reakciami, ktoré vyvolávajú, rozvíjanie vzájomnej komunikácie

### **POMÔCKY:**

- \* baliaci papier
- \* ceruzky

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

## **REALIZÁCIA:**

- \* Na baliaci papier napíšeme dve hlavné emócie hnev a radosť.
- \* Účastníci hovoria voľné asociácie k uvedeným slovám – všetko čo či napadne.
- \* Potom sa spoločne diskutuje, aké správanie tieto emócie vyvolávajú a ako vyzerá medziľudský vzťah, keď je tam prítomná radosť alebo hnev.
- \* Čo je pre nich príjemné a čo nepríjemné.
- \* Aká emócia v skupine prevláda.
- \* Čo vyvoláva konflikty.
- \* ďalej hovoríme o vystupňovaných emóciách.
- \* Na záver si môžu zahrať niektoré z emócií verbálne a neverbálne



## ➤ **NITKOVÁ PRESILOVKA**

### **CIEĽ:**

- \* Rozvíjanie neverbálneho správania a empatie.

### **POMÔCKY:**

- \* Tenká niť.

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

## **REALIZÁCIA:**

- \* Deti sa postavia do dvoch radov oproti sebe, každá náprotivná dvojica drží v ruke za jeden koniec čo najtenšiu niť.
- \* Prvý z dvojice sa na pokyn snaží v časovom limite dve minúty verbálne aj fyzicky priblížiť druhého z dvojice k sebe. Priťahovaný sa sám rozhoduje, ktoré z presvedčení akceptuje a spraví krok vpred a ktoré nie.
- \* Po dvoch minútach sa strany vymenia
- \* Dvojica, ktorej sa niť pretrhne, si odchádza sadnúť
- \* Aktivita končí rozhovorom o pocitoch oboch strán



## ➤ MONITORING V TRIEDNEJ SKUPINE

### **CIEĽ:**

- \* Zistenie vzťahov v triednej skupine a monitoring problémových situácií.

### **POMÔCKY:**

- \* baliaci papier
- \* fixy

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Vedúci skupiny rozdelí deti do menších podskupín a zadá inštrukciu: “ Čo sa Vám v triede páči a čo by ste v triede radi zmenili. “
- \* Deti v malých podskupinách sa voľne rozprávajú a diskutujú na zadanú tému, na baliaci papier zapisujú voľné asociácie čo sa im v triede páči a čo by v triede zmenili. Môžu písať aj kresliť.
- \* Skupiny si zvolia svojho hovorcu, ktorý po ukončení práce prezentuje prácu celej podskupiny. Vedúci skupiny na úvod môže položiť otázku zameranú na zistenie atmosféry počas práce.
- \* Počas prezentácie vedúci kladie ďalšie otázky zamerané na oblasť vzťahov a atmosféru v triede. Postupne sa vystriedajú všetky podskupiny.
- \* Vedúci skupiny na záver zhrnie zistenia a dohodnú sa na ďalšom postupe.



## ➤ PRÁVO NA ...

### **CIEĽ:**

- \* Zameranie na práva detí a ich vnímanie v tejto oblasti. .

### **POMÔCKY:**

- \* baliaci papier, papier formátu A4
- \* fixy

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Účastníci si na papier napíšu: „**Mám právo na ...**“. Ich úlohou je napísať čo najdlhší zoznam odpovedí.
- \* Vysvetlíme im, čo znamenajú ľudské práva, kedy sú ignorované a kedy sa prekračujú.
- \* Diskusia na tému ľudské práva a na práva, ktoré si oni uviedli na svoje hárky.
- \* Ako tlak skupiny rovesníkov ovplyvňuje rozhodnutie jednotlivca – zastať sa svojich práv; ako funguje rovesnícky tlak ( obliekanie, jazyk, postoje ku škole, ochota biť sa, hádať sa). Diskutujeme či je jednoduché ísť proti skupine; má skupina vždy pravdu v tom, v čo verí; sleduje skupina vždy „dobro“ jednotlivca.



## ➤ PRECEŇOVANIE, PODCEŇOVANIE

### CIEĽ:

- \* Rozvíjať empatiu a vzájomnú komunikáciu.

### POMÔCKY:

- \* nie je potrebný špeciálny materiál

### ČAS:

- \* 30 – 45 minút

## REALIZÁCIA:

- \* Dvojica sa postaví tak, aby jeden ukázal, že je niečo viac a druhý niečo menej (deti si samé zvolia polohu).
- \* Ten, čo sa preceňuje, rozpráva partnerovi, čo všetko vie a ako sa cíti, čo vidí z tejto pozície, čo môže robiť, čo cíti voči tomu druhému partnerovi (2 minúty).
- \* Potom rozpráva druhý z dvojice, čo všetko prežíva (čo vidí, výhody, nevýhody, pocity, čo môže robiť atď.).
- \* Po uplynutí času sa dvojica vymení.
- \* V ďalšej časti sa obaja postavia k sebe ako rovnocenní partneri a rozprávajú sa o tom, ako sa cítia teraz.
- \* Rozhovor v skupine.



## ➤ KRUH

### CIEĽ:

- \* Rozvíjať empatiu, vzájomnú komunikáciu, sebahodnotenie a sebavnímanie.



### **POMÔCKY:**

- \* Nie je potrebný špeciálny materiál.

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Jeden účastník je v strede, ostatní vytvoria okolo neho kruh.
- \* Stredový hráč si čupne, ostatní okolo ostanú stáť a naklonia sa nad neho. V takejto pozícii mu v priebehu jednej minúty verbálne, bez dotykov vytvárajú nepríjemnú atmosféru (krikom, nepríjemnými vetami, príkazmi a pod.). Upozorníme na to, že sa nesmú používať vulgarizmy ani hodnotenia stredného účastníka
- \* Po uplynutí časového limitu jednej minúty sa stredový hráč postaví a kruhová si čupnú. V tejto pozícii hovoria stredovému hráčovi samé príjemné veci o jeho osobe, chvália ho.
- \* V ďalšej časti hry si všetci hráči sadnú spolu v kruhu na zem a vytvoria medzi sebou miesto aj pre stredového hráča. Mlčia, môžu sa držať za ruky. V úlohe stredového hráča sa vystrieda každý člen skupiny.



### ➤ **SMETISKO**

### **CIEĽ:**

- \* Zamyslieť sa nad problémom agresivita, uvedomiť si spôsoby správania sa, sebaovládanie, empatia, voľné asociácie

### **POMÔCKY:**

- \* kartičky
- \* ceruzky
- \* baliaci papier

### **ČAS:**

- \* 30 – 45 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Každý člen skupiny na päť kartičiek napíše voľné asociácie na slovo AGRESIVITA.
- \* Všetky kartičky poskladá a zahodí do stredu kruhu ako na smetisko.
- \* Skupina sa rozdelí na niekoľko menších skupiniek, každý člen malej skupinky si zo smetiska vyberie dva lístky

- \* Každá malá skupinka dostane baliaci papier, ktorý si rozdelí na dve časti. Do jednej časti vpiše asociácie z lístkov, do druhej časti ku každej vylosovanej asociácii opak alebo spôsob inej reakcie.
- \* Vo veľkej skupine prezentujú svoju produkciu a rozprávajú sa spoločne.
- \* Diskutuje sa o pocitoch a prejavoch správania, aký vplyv má agresivita na medziľudské vzťahy.



## ➤ SPRÁVANIE A JEHO DÔSLEDKY

### CIEĽ:

- \* Rozvíjanie schopnosti podať a prijať spätnú väzbu.

### POMÔCKY:

- \* lístky s menami členov skupiny, prípadne ďalšie lístky
- \* podložky
- \* perá

### ČAS:

- \* 45- 60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Každý hráč dostane náhodne lístok s menom iného člena skupiny, pod meno napíše tri dojmy o tomto členovi skupiny (názor, odpoveď na otázku aký je).
- \* Správy sa vyberú, pomiešajú, vedúci ich postupne predčítava. Ten, o kom je čítané, sa snaží uhádnuť pisateľa.
- \* Mená vedúcich možno rozdať v druhom kole tak, aby jedno meno bolo na viacerých lístkoch.
- \* Pri čítaní lístkov, kde sa hodnotia členovia skupiny vzájomne, nezverejniť agresívne, degradujúce hodnotenia.



## ➤ SOCIOMETRICKÁ VOĽBA

### CIEĽ:

- \* Spoznávanie svojej pozície v skupine, sociometrické hľadisko.

### POMÔCKY:

- \* 100 ks detských hracích guľičiek

### ČAS:

- \* 45 –60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Vedúci rozdá každému jednu hraciu guľičku.
- \* Hra je určená pre malú skupinu. Vek od 10 rokov.
- \* Potom vyzve všetkých prítomných, aby vstali a voľne chodili po miestnosti a darovali niekomu z prítomných nenápadne, alebo i priamo svoju guľičku.
- \* Po chvíľke vedúci usadí hráčov na svoje miesta. Kto má najviac guľičiek, kto je druhý atď.



### ➤ NEDOKONČENÉ VETY

### CIEĽ:

- \* Poznávanie vzťahov v skupine.

### POMÔCKY:

- \* záznamové hárky
- \* ceruzky

### ČAS:

- \* 45 –60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* V prvej časti má vedúci pripravený zoznam pomerne neutrálnych nedokončených viet. Začiatky adresuje jednotlivcom, ktorí sa snažia plynulo verbálne reagovať a pritom aj vyjadrovať zmysluplný obsah. Napr. vety:
  - Včera večer .....
  - Nemám rád, keď .....
  - Po vyučovaní .....
  - V sobotu obyčajne .....
  - Cez veľkú prestávku .....
  - Každý deň podvečer .....
  - U nás medzi chlapcami(dievčatami) sa často .....
  - Cez vyučovaciu hodinu občas .....
- \* Druhá časť– každý dostane vopred napísané súbory nedokončených viet, ktoré samostatne doplní. Nedokončené vety:
  - ☞Myslím si, že ostatní z triedy .....
  - ☞Na tomto stretnutí sa mi nepáči .....

- ☞ Keď idem ráno do školy .....
- ☞ Po skončení vyučovania .....
- ☞ Starší spolužiaci .....
- ☞ Bol by som veľmi rád, keby .....
- ☞ Zdá sa mi, že ostatní chlapci (dievčatá) si o mne myslia, že.....
- ☞ Vzťahy a atmosféra v našej triede mi pripomínajú .....
- ☞ Keby tak ostatní vedeli, ako sa bojím .....
- ☞ Vedúci našej skupiny .....

- \* Členovia skupiny sa nepodpíšu, vedúci pozbiera všetky háčky, postupne číta jednotlivé vety, skupina háda, kto by mohol byť asi autorom, autor sa môže i nemusí zverejniť. V prípade, že niektorý z pisateľov nechce zverejniť svoje nedokončené vety, treba to akceptovať.
- \* V tretej časti vedúci pobáda jednotlivcov, aby sami vymysleli začiatky viet a aby si vybrali niekoho, kto musí vetu dokončiť.



## ➤ PORADENSKÉ MIESTO

### CIEĽ:

- \* Rozbor problému, správanie otca, poradcu, syna, aké je optimálne riešenie, vnímanie situácie „očami otca“, „očami syna“.

### POMÔCKY:

- \* napísaný text

### ČAS:

- \* 45- 60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Modelová situácia – štrnásťročného chlapca zadržala polícia pre podozrenie zo šikanovania spolužiaka a ublíženie na zdraví. Situácia speje k tomu, že chlapec by mal ísť do diagnostického centra.
- \* Otec (príp. matka) prichádza žiadať poradcu špecializovaného na výchovné problémy, aby poradil a pomohol.
- \* Rozdelenie rolí:
  - otec
  - syn
  - poradca
  - ostatní členovia skupiny - pozorovatelia
- \* Hranie rolí, výmena rolí.



## ➤ PREJAVY AGRESIE

### **CIEĽ:**

- \* Ventilácia a narábanie s vlastnou agresiou

### **POMÔCKY:**

- \* boxeristický vak.

### **ČAS:**

- \* 45-60 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Vedúci skupiny vysloví dotaz, kto zo skupiny je vnútorne tak napätý a nervózny, že by najradšej do niečoho alebo niekoho udrel, alebo niečo rozbil.
- \* Ak je taký jedinec v skupine je, pracuje sa ďalej s ním, ak nie, vedúci popíše techniku ako pomôcku pre ventiláciu agresie, ktorá môže byť prospešná každodenne.
- \* Vhodné napr. situáciu navodiť diskusiou o pocitoch pri agresívnom správaní, komu to vyhovuje, koho to zaťažuje, aké sú obyčajne okamžité i dlhodobé následky agresie apod.
- \* Samotné cvičenie spočíva v prejavovaní nepriateľských pocitov, zlosti a agresie bitím do vaku.
- \* Rozbor pocitov a analýza.



## ➤ SÚDNE POJEDNÁVANIE

### **CIEĽ:**

- \* Narábanie s agresiou, sebapresadzovanie, pocity pri obsadení rolí „mocenských“ a „slabších“.

### **POMÔCKY:**

- \* stručná kazuistika trestného činu

### **ČAS:**

- \* 45-60 minút

### **REALIZÁCIA:**

- \* Krátka diskusia o trestných činoch
- \* Skupina je informovaná, aká hra sa bude hrať, výber jedného trestného činu.

- \* Stručný opis okolností trestného činu. Stanovia sa štyri základné role súdneho pojednávania - *prokurátor, sudca, obhajca, obžalovaný*.
- \* Členovia komunity sa rozdelia, zoradia do štyroch zástupov, kto chce hrať ktorú rolu (ak niektorá rola nie je obsadená, hľadá skupina aspoň jedného, kto túto rolu obsadí, nie však „najsľabší článok reťaze“, vhodnejšie obsadiť neatraktívnu úlohu silnejším jedincom).
- \* Trestný čin má skupina stanovený, hranie rolí – právo a moc na strane prokurátora a sudcu, obhajoba na strane obhajcu a obžalovaného. Príp. výmena rolí, pocity, výber rolí. Výmena rolí hlavne medzi opozíciou a súdnym aparátom.
- \* Jednotliví protagonisti môžu konzultovať svoje vystúpenie so svojimi „poradcami“-hráčmi, ktorí volili tú istú úlohu (ktorí pozorujú a radia svojmu reprezentantovi).



## ➤ KOMU SOM V ŽIVOTE NAJVIAC UBLÍŽIL

### CIEĽ:

- \* Zvýšenie kohézie v skupine, introspekcia a spolupatričnosť skupiny.

### POMÔCKY:

- \* papier
- \* ceruzka

### ČAS:

- \* 45-60 minút

### REALIZÁCIA:

- \* Skupina je vopred upozornená, že to, čo budú písať sa nebude zverejňovať.
- \* Každý člen skupiny dostane papier a ceruzku, na ktorý napíše odpoveď na otázku "Komu som v živote najviac ublížil a kedy, za čo sa najviac hanbím".
- \* Každý si sám sformuje odpoveď, resp. označí len nejakou značkou, písmenom a pod. Kto chce, zverejní o čo sa jednalo, ak nik nezverejní svoj zážitok, vedúci ukončí techniku tým, že je dobre, keď si človek občas zbilancuje svoje zážitky.
- \* Ak niekto svoj zážitok zverejní, je pravdepodobné, že budú pokračovať iní, v tom prípade je to hutný materiál pre diskusnú tematickú skupinu.
- \* Je však v každom prípade vhodné zdôrazniť, že každý človek vykonal niečo vo svojom živote, s čím nie je so sebou spokojný, alebo sa za to hanbí.
- \* Papieriky sa môžu na záver spoločne ničiť a hádzať do koša.



## ➤ NORMY SKUPINY

**CIEĽ:**

- \* Uvedomenie si skupinových noriem v rôznom sociálnom prostredí.

**POMÔCKY:**

- \* štyri záznamové háčky (pre školské prostredie, kamarátske vzťahy, rodinu, klub) pre každého člena skupiny, ceruzky.

**ČAS:**

- \* 45-60 minút

**REALIZÁCIA:**

- \* Každý člen skupiny dostane štyri záznamové háčky.
- \* Prvý je určený pre hodnotenie skupinových noriem v škole, druhý medzi kamarátmi, tretí doma a štvrtý v klube.
- \* Každý člen vyplní všetky štyri neanonymne, vedúci skupiny potom vedie k danej problematike diskusiu, v tom čase koterapeut alebo pozorovateľ zostaví skupinové hodnotenie všetkých štyroch častí.
- \* Diskusia o skupinovom názore. Je možné nadviazať diskusiu o tvorbe skupinových noriem.

**Záznamový hárok**

Škola - medzi kamarátmi - doma - v klube  
(pre každú sociálnu skupinu jeden hárok)

Môžem.....

Nemôžem.....

Musím.....

Nesmiem.....

**➤ V ČOM SOM DOBRÝ, PANTOMÍMA****CIEĽ:**

- \* Podpora vytvárania pozitívneho sebaobrazu, spätná väzba.

**POMÔCKY:**

- \* Pomôcky nie sú potrebné

**ČAS:**

- \* 45-60 minút

**REALIZÁCIA:**

- \* Vedúci skupiny dá inštrukciu: "V každom človeku je niečo dobré. Vie to často len dotyčný človek sám. Nevedia to však vždy aj ostatní. Porozmýšľajte každý z vás, v čom ste dobrí. O chvíľu postupne po jednom, bez slov, predvedieme v čom sme dobrí".
- \* Pantomimické stvárnenie postupne dookola. Pri každom výstupe ostatní hádajú, o akú schopnosť alebo vlastnosť ide. Môže nasledovať krátka diskusia.