

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Revúcej
Kollárová 11, 050 01 Revúca, tel-. Fax: 058/44 260 53, e-mail: cp PPPP-ra@mail.t-com.sk

Metodický materiál k šikane

Vypracovali: PhDr. Janka Dojčárová
Mgr. Alexandra Hazlingerová

Šikanovanie alebo nevhodné prejavy správania detí

Ide o **zlomysel'né obt'ážovanie, týranie a prenasledovanie.**

Ide o opakovanú agresiu jednotlivca alebo skupiny agresorov zameranú proti jednotlivcovi alebo malej skupine obetí.

Akakoľvek definícia šikanovania by mala obsahovať základné znaky:

1. Jasný **úmysel ublížiť druhému**, či už fyzicky alebo psychicky / bitie, strkanie, krádeže peňazí a vecí, schovávania a ničenie vecí, ale aj posmievanie, nadávanie a vylúčenie zo spoločnosti ostatných/
2. Útočníkom môže byť jedno dieťa alebo skupina detí /asymetrická agresia/.
3. **Incidenty sú opakované!!!** Jednorázová akcia sa väčšinou za šikanovanie nepovažuje.
4. **Nepomer síl medzi útočníkom a obeťou!!!**

Z uvedeného 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**.

V práci so skupinou je nevyhnutne dôležité neriešiť správanie vzniknuté len „tu a teraz“, ale vidieť a skúmať celý systém (intra a extrapsychické faktory), kt. správanie dieťaťa ovplyvňuje. Dôležité je porozumenie, že naše negatívne správanie vyplýva väčšinou z našich neuspokojených /nenasýtených potrieb. Keď sa nenajem, tak často krát som v nepohode a konám impulzívnejšie, moje správanie je zamerané na dosiahnutie môjho cieľa (teda jedla), ak sa mi to nedarí normálnym spôsobom a hlad pretrváva, tak by som možno začala voliť aj neštandardnejšie cesty. Keď dlhodobo prežívam neprijatie, tak sa rovnako cítim v nepohode, vyvíjam správanie, ktoré mi to prijatie zabezpečí. Problém je v tom, ak nemám sociálne zručnosti dostatočné na to, aby mi zabezpečili získanie prijatia. Teda ak som frustrovaná a nemám schopnosti nato, aby som si zabezpečila čo potrebujem, tak pravdepodobne sa môže vyvinúť správanie, ktoré mi nejakým spôsobom bude sýtiť potrebu prijatia. Toto správanie je často krát neadekvátne a ubližujúce. Len dôležité je uvedomiť si, že človek dlhodobo deprivovaný, nedokáže uvažovať o deprivovanosti ostatných a jeho schopnosť empatie je výrazne znížená. Potrebne je dať mu zažiť to, že existuje iný spôsob nasýtenia jeho potreby prijatia- a tou cestou je práca so skupinou.

Existuje určité typické správanie agresora a obeť, ktoré je charakteristické určitými črtami:

❖ AGRESOR

Najčastejšie ide o dva typy agresorov:

1. **príležitostný agresor** – tieto deti potrebujú jasné a pevné pravidlá a mali by poznať dôsledky svojich činov:
 - 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, ved' doma je perfektný
2. **chronický agresor** – správa sa agresívne väčšinu času, nevie sa kontrolovať, cíti sa byť ponižovaný, odmieta brať zodpovednosť za svoje činy, sám býva šikanovaný, týraný, je pod tlakom, aby bol úspešný alebo má pocit, že je odlišný, hlúpy....

Z uvedeného vyplýva, že deti, ktoré **šikanujú** bývajú **živé a energické, ľahko sa vedia nudiť alebo sú závislé na vzťahoch k iným ľuďom a sú neisté /dva póly/**. Dôležité je preto pozrieť sa na tento problém komplexnejšie, a to z pohľadu rodiny. Pretože práve vplyv rodiny je jedným z možných spúšťačov agresívneho/ nevhodného správania sa dieťaťa:

- *Nestarájúca sa rodina-Zanedbávané dieťa* – Ak je dieťa zanedbávané alebo priveľmi trestané, môže si o sebe vytvoriť negatívny obraz. **Dieťa sa môže cítiť frustrované a neisté. Takéto deti môžu začať druhých šikanovať, aby si dokázali, že sú hodné toho, aby si ich všímali.**
- *Agresívna rodina* – ak sú rodičia agresormi, často podporujú alebo obraňujú agresivitu svojich detí a nechcú pripustiť ich akúkoľvek vinu, pretože sa sami cítia ohrození.
- *Rodina, v ktorej „všetko prejde“* - má doma značnú voľnosť, takže môže mať problém s tým, ako rozpoznať, čo je prijateľné, keď je s inými ľuďmi. Zle reaguje na disciplínu. Často býva rozmazané a doma je centrom pozornosti.

❖ OBEŤ

Psychologická charakteristika obeť:

- typ citlivý, tichý, utiahnutý, nepriebojný, slabší, pomalší;
- typ, ktorý sa niečím odlišuje od ostatných – farbou pleti, názormi, vierou, rečou, nejakou telesnou odlišnosťou (menší, tučnejší, krívajúci, s okuliarmi, chorľavý,)
- žiak, ktorý sa dobre učí, ochotne pomáha, je usilovný a svedomitý, v niečom vyniká
- ale aj typ, ktorý **úmyselne (z rôznych závažných príčin) provokuje**

Dôležité je ujasniť si pojmy a nezamieňať si ich:

Rozdiel medzi „uťahovaním si“ a šikanou

Nie vždy sa šikana vyskytuje v až tak vyhranených formách a niekedy býva problém rozlíšiť, kedy ide ešte o zábavu a hnevanie sa navzájom a kedy to už prerastá do šikany. Často je šikana odôvodňovaná tvrdením, že to bolo všetko iba „zo srandy“ a obeť to proste iba nechápe... Preto je dôležité upozorniť na základné rozdiely medzi „uťahovaním si“ a šikanovaním:

Uťahovanie	Šikana
Môžeš sa brániť a uťahovanie opätovať.	Ak by si sa bránil alebo ubližovanie dokonca vrátil, násilie sa proti tebe bezprostredne vypúšťa.
Niekedy sa pritom môžeš aj baviť alebo prežívať len mierny hnev.	Prežívaš strach, poníženie. Môžeš prežívať aj naštvanie, ale pocity bezmoci, strachu, hanby a poníženia prevažujú.
Keď dáš jasne najavo, že je ti to nepríjemné, uťahovanie prestane, resp. vieš to zastaviť.	Keď dáš jasne najavo, že je ti to nepríjemné, útočníci kludne pokračujú ďalej.
Cieľom uťahovania je zábava pre všetkých /a to aj pre toho, kto je podpichovaný/.	Šikana je samoučelná, jej jediným cieľom je zdeptať a zotročiť obeť.

Pozn. Je dôležité uvedomiť si, že **hranicu medzi „srandou“ a tým „čo je už vážne nepríjemné“** môže **posúdiť len ten, z ktorého si „uťahujú“**.

Riešenie šikanovania alebo byť sám sebou...

Z nášho pohľadu, čiže z pohľadu odborných zamestnancov CPPPaP je potrebné vyzdvihovať a podporovať sociálne žiadúce prejavy správania. Realizácia podporných programov zameraných na „**naštartovanie**“ **sebauvedomovacích procesov** a **procesov emocionálneho dozrievania u jednotlivcov**. Jednoducho byť sám sebou znamená nepodľahnúť negatívnemu tlaku a tlaku sociálneho okolia a správať sa **prirodzene**. Samozrejme v praxi je to častokrát veľmi náročné, keďže vplyv a tlak skupiny je výrazne silný.

Preto sa zameriavame výlučne na zážitkové aktivity, ktoré cielene zdôrazňujú jedinečnosť každého dieťaťa a rešpektujú jeho vnímanie a prežívanie. Taktiež je významné a účinné využiť **zdravú silu skupiny**, ktorou skupina demonštruje jednotlivcovi, potencionálnemu agresorovi, že jeho normy neprijíma a **jednoducho drží spolu**. Ak správanie nebude sýtené, tak postupne prestane pretrvávať.

Ponúkame Vám nami overené aktivity:

1. STOPka

- neverbálna aktivita
- počet žiakov: celá trieda / jeden dobrovoľník - pomocník
- **cieľ**: prežívanie pocitu bezmocnosti / zažitie sily skupiny
- pozn.: predpokladom pre efektívnosť a účelnosť aktivity je poznanie skupiny, neodporúčame realizovať aktivitu s novým kolektívom

Pred realizovaním aktivity je potrebné určiť jedného dobrovoľníka – pomocníka. Najlepšie by bolo poprosiť o pomoc dieťa, ktoré je živé, aktívne alebo vybrať také, o ktorom viete, že má dominantné tendencie /extrovertné správanie, vtípkovanie na účet iných a pod./ V úvode tomuto dieťaťu povieme len toľko, že jeho úloha nebude náročná, bude len stáť na mieste a ak by mu bolo niečo nepríjemné, čiže by sa cítilo v nepohode má právo povedať slovo **STOP** a aktivitu zastavíme. To isté zdôrazníme aj ostatným deťom v triede.

Potom zadáme inštrukciu ostatným deťom, nikto už nebude rozprávať, ani sa druhých dotýkať. V čo najväčšej tichosti vytvoria kruh /budú stáť vedľa seba s rukami pri tele/. Pomocník – dobrovoľník stojí pri nás mimo kruhu. Až keď sa kruh vytvorí, poprosíme ho, aby vstúpil do stredu kruhu, taktiež s rukami pri tele, zostal tam stáť a nehýbal sa. Všetci stojíme, nehýbeme sa. /pomocník v strede nevie, čo bude nasledovať ako ani ostatné deti, to je veľmi dôležité!!/

Zadáme inštrukciu, aby spoločne, naraz urobili jeden krok smerom do stredu. Ak máme miesto, môžeme spoločne urobiť ešte jeden krok, dôležité je aby sme tento krok urobili naraz a dávali pozor, aby sa nikto nikoho nedotýkal. Potom nasleduje reflexia.

Obmena: pomocník v strede si čupne a ostatní sa približujú /zdôraznenie pocitu menejcennosti /alebo žiaka v strede postavíme na stoličku /poukázanie na pocit nadradenosti/.

Reflexia: Pýtame sa dieťaťa v strede ako sa cítilo, aké malo pociť, keď sme sa ako skupina k nemu približovali. Pýtame sa tiež ostatných ako sa cítili v skupine, ktorá sa približovala k ich spolužiakovi.

Pozn.: Stáva sa, že dieťa, ktoré je v strede zámerne povie, že sa cítilo dobre, pretože nechce ukázať pre ostatnými, že mu to bolo nepríjemné. Vtedy sa pýtame ostatných detí, keď by boli

na jeho mieste ako by sa asi cítili? A nadväzuje na to, ako sa asi cíti dieťa, ktorému je ubližované a dokonca celá skupina je proti nemu? Ako by ste sa Vy cítili v jeho koži? Boli by to pocity príjemné alebo nepríjemné?

2. Zastav GOLEMA /pre mladšie deti/

- aktivita zameraná na schopnosť brániť sa voči nátlaku
- **cieľ:** naučiť účastníkov brániť sa voči nátlaku, a vnímať nátlak zo strany druhých
- **motivácia:** hráčom môžeme spomenúť Golema z rozprávky o cisárovom pekárovi a pekárovom cisárovi. tak ako na obrovského Golema platil šém, úlohou hráčov bude nájsť spôsob ako zastaviť ich spoluhráčov (Golemov)

Dve skupiny stoja oproti sebe vo vzdialenosti niekoľko metrov. Jedna skupina ako „Golem“ sa pomaly približuje k druhej skupine, ktorá sa snaží Golema spomaliť, zastaviť alebo vrátiť, k tomu však môže používať iba postoje a hlasové prejavy. Napr. prosby, hrozby, mávanie rukami, krik: „Nechod'te sem, sem nemôžete ísť, chod'te preč!“

Pozn. Ešte pred začatím aktivity je potrebné motivovať deti, ktoré budú predstavovať Golemov, aby sa do svojej úlohy skúsili naozaj vcítiť. Pretože ich úlohou nie je za každú cenu „bojovať“ proti ostatným deťom /tak by sa aktivita minula účinku/, ale byť vnímaný na to, čo im druhé deti hovoria. Napr. ak mi vadí, keď niekto na mňa kričí a som na to citlivý, tak spomalím alebo zastavím, naopak ak mi krik neprekáža a prekážajú mi skôr dôrazné direktívne príkazy, taktiež ma to ako Golema zastaví alebo sa dokonca vrátim.

Podľa účinnosti obrany sa Golem pohybuje pomalšie, zastaví sa alebo sa vráti. Po určitej dobe si skupiny vystriedajú úlohy. Deti vystupujú ako jednotliví Golemovia kráčajúci vedľa seba. Každý by mal reagovať individuálne na pokyny hráčov, ktorí sa snažia Golema zastaviť. V ďalšej fáze môže skúsiť zastaviť Golema menšia skupinka alebo jednotlivec.

Reflexia: Dôležité je dbať na motiváciu detí najmä tých, ktorí hrajú Golema. Zdôrazniť pomalý pohyb Golema a sústredenie na pokyny tých, ktorí sa snažia Golema zastaviť. Golemovia by mali naozaj reagovať podľa svojich pocitov. Po istom čase môžeme brániacej sa skupinke poradiť, aby skúsila používať na Golema jednotný hlas. Je veľmi dôležité, aby sa členovia z každej skupinky zžili so svojou pozíciou, inak sa ľahko môže zvrhnúť táto aktivita iba na zábavu a ľahostajnosť k pozícií bez väčšieho efektu pre reflexiu. Často bývajú najúčinnnejšie dôrazné tiché príkazy. Pri reflexii aktivity je dobré sa zamerať na najúčinnnejšiu obranu proti Golemovi a prečo fungovala? Kto v úlohe Golema nechcel vôbec vystupovať? Kto naopak postupoval aj napriek prosbám alebo krikom a prečo? Ktorá úloha komu pripadala jednoduchšia? Ktorá koho viacej zaujala a v ktorej úlohe sa cítili zúčastnení lepšie?

Nezabúdame taktiež na pocity detí: Ako ste sa cítili? Čo bolo príjemné, čo naopak nepríjemné?

3. Hra na líšku /pre mladšie deti/

- **cieľ :** zamyslenie sa nad pozíciou jednotlivca utláčaného skupinou
- **charakteristika:** energizér, spojený s tematikou šikany a slabosťou jednotlivca snažiaceho sa presadiť proti väčšine
- **Motivácia:** Účastníkom sa môže predstaviť situácia resp. pocit, aké to asi je byť v koži líšky, keď je chytená do pasce. Hoci pasca je uzatvorená, líška stále verí, že sa jej podarí utiecť. No nie vždy je to tak.

Deti sa postavlia do kruhu a chytia sa navzájom za ruky. Spomedzi nich sa vyberie jeden dobrovoľník, ktorý bude predstavovať líšku a postaví sa doprostred kruhu - „pasce“. Na pokyn lektora sa bude „líška“ snažiť nájsť spôsob, ako by sa dalo utiecť z pasce. Hráči v kruhu sa „líške“ snažia zabrániť ujsť. Pre lepšie vnímanie pocitov je vhodné vystriedať viacero ľudí v strede kruhu.

Pozor: Dbáme na bezpečnosť, úlohou detí je udržať „líšku“ v kruhu iba pomocou spojených rúk. Po skončení aktivity nasleduje rozbor pocitov, napr. ako sa cítili „líšky“, keď sa nemohli dostať von, aké to bolo stáť oproti presile, pocit bezmocnosti, aké to bolo obklúčiť bezmocného jednotlivca a brániť mu v úteku.

4. Preceňovanie a podceňovanie

- **cieľ:** rozvíjať empatiu a vzájomnú komunikáciu

Dvojica detí sa postaví tak /zaujme polohu/, aby jeden ukázal, že je niečo viac /nadradený, dominantný/ a druhý sa tvári utiahnuto /podriadené, submisívne/ akoby bol niečo menej /deti si sami zvolia polohu/.

Pozn. Ešte pre začatím aktivity je potrebné porozprávať sa s deťmi o tom, čo si predstavujú pod dominantným a utiahnutým správaním. Môžeme sa s deťmi porozprávať o tom s akým správaním sa najčastejšie stretávajú a uviesť aj konkrétne príklady, aby sme ich naladili na túto aktivitu. Povzbudzujeme najmä deti, ktoré sú neisté a nevedia akú pozíciu zaujať, aby si predstavili niekoho z bežného života alebo naopak z filmu. Povzbudzujeme deti v tom, že pri tejto aktivite, nie sú správne alebo nesprávne pozície.

Ten, čo sa preceňuje, rozpráva druhému, čo všetko vie a ako sa cíti /môže popustiť uzdu fantázie/, čo vidí z tejto pozície, čo môže robiť, čo cíti voči tomu druhému /asi tak 2 minúty/.

Potom rozpráva druhý z dvojice, čo všetko prežíva, čo cíti /čo vidí, výhody, nevýhody, čo môže robiť, resp. nemôže robiť/. Nabádame deti, aby sa skutočne pokúsili vcítiť do nadradenej roly a taktiež do roly utiahnutého, ubíjaného, odvrhovaného dieťaťa.

Po uplynutí času sa dvojica vymení

V ďalšej časti sa obaja postavlia k sebe ako rovnocenní partneri a rozprávajú sa o tom, ako sa cítia teraz.

Reflektovanie pocitov : Ako ste sa cítili? Čo bolo príjemné, čo naopak nepríjemné? Ktorá rola Vám bola bližšia? Vedeli ste sa vcítiť do pocitov podriadeného dieťaťa? Stávajú sa takéto situácie aj Vám? Ako ste sa cítili ako rovnocenní partneri?

5. Smetisko

- **cieľ:** zamyslieť sa nad problémom agresivita, uvedomiť si spôsoby správania sa, sebaovládanie, empatia, voľné asociácie

Pozn.: V úvode sa so žiakmi porozprávame o tom, čo sú to asociácie? Vysvetlíme im, že ide o to, čo nás ako prvé napadne, s čím sa nám dané slovo spája. Nie je potrebné nad tým príliš dlho uvažovať, to prvé, čo nám napadne, je väčšinou to, ako to vnútorne vnímame.

Každý člen skupiny na 5 kartičiek napíše voľné asociácie na slovo AGRESIVITA alebo UŤAHOVANIE SI alebo NÁSILIE

Všetky kartičky potom deti pokrčia a zahodia do stredu kruhu ako na smetisko.

Každý si potom vyberie jeden pokrčený lístok a prečíta ho. Potom požiadame dieťa, aby sa vyjadrilo aký má z toho, čo prečítal pocit? Je to niečo, čo je aj pre neho nepríjemné? Stotožňuje sa s tým čo tam bolo napísané? A po prečítaní lístok opäť zahodí do stredu kruhu, pretože ten stred nám symbolizuje SMETISKO ako miesto, kde odkladáme veci, s ktorými nesúhlasíme a ktoré by sme najradšej zahodili.

Diskusia: Bolo by na svete lepšie, keby všetky prečítané prejavy správania neexistovali? Ako by sme sa cítili, keby v spoločnosti, v triede takéto správanie bolo odmietané? Vieme dať druhému najavo, keď sa nám niečo nepáči? Napr. keď niekto nadáva alebo sa k nemu skôr pridám? Ako ste sa cítili pri čítaní jednotlivých asociácií?

Pozn. Aby sme ukončili aktivitu pozitívne, môžeme na záver požiadať deti, aby napísali asociácie na slovo RADOSŤ alebo ŠŤASTIE ...

6. Rozhorčenie a ocenenie alebo „ja správy“

- **cieľ:** naučiť sa komunikovať a vyjadrovať svoje pocity prijateľným spôsobom, bez osočovania druhých; naučiť sa používať „ja – správy“ /hovoriť za seba a o sebe, nie o druhých/, rozvíjať svoje vyjadrovacie zručnosti

V úvode deťom vysvetlíme pojmy:

Rozhorčenie: Záporné pocity ako reakcia na niečo čo sa stalo.

Ocenenie: Kladné pocity z určitej udalosti alebo voči človeku.

„Som /**pomenuj pocit**/“, keď /**pomenuj správanie alebo príhodu**/“.

„Som nahnevaný Tomáš, keď sa predbiehaš na obede“.

„Oceňujem Katka, tvoju všímavosť, že si nám všetkým priniesla čokoládu“.

„Cítim sa zmetený, keď na mňa kričíš“.

„Cítim sa šťastný, že si ma pochválil“.

Požiadajte, aby sa prihlásili tí, ktorí cítia potrebu vyjadriť svoje rozhorčenie voči niekomu alebo ocenenie niekoho. **Pozn. Odporúčame pracovať len s pozitívnymi prejavmi – oceňovaním. Deti majú tendenciu hovoriť negatívne, častokrát aj o sebe. Naším cieľom je zamerať sa na vyzdvihovanie a oceňovanie a učiť sa hovoriť druhému to pekné, pretože to si deti hovoria zriedka. Motivujeme ich, aby hovorili o sebe a za seba /ja si myslím, ja cítim/ a aby vyjadrili druhému to pekné, čo si na jeho správaní všimli /ocenili ho/.**

Diskusia: Pomáha nám, keď poznáme spôsob ako vyjadriť svoje pocity? Prečo myslíte, že je to dôležité? Ako sa teraz cítite, keď ste dokázali vyjadriť svoje pocity? Ako sa cítili tí, ktorí len počúvali?

7. Čo máme spoločné alebo ako poznám ostatných

- cieľ: vcítenie sa do pocitov druhých, empatia
- pomôcky: papier a pero

Deti požiadame, aby sa skúsili vcítiť do pocitov druhých, a to tak, že im budeme klásť otázky, na ktoré budú odpovedať písomne. Podstata aktivity spočíva v tom, aby na jednotlivé otázky skúsili

odpovedať tak, akoby asi odpovedala väčšina triedy. Ide o tzv. spoločnú empatiu.

Pozn. Pokiaľ sa stane, že niekto namieta, v tom zmysle, že sa vždy rozhoduje sám sa seba, podporíme ho v tom, že rešpektujeme jedinečnosť a výnimočnosť každého jedného, požiadame ho však, aby sa predsa skúsil zamyslieť nad tým, ako by asi odpovedala väčšina a čo sa podľa neho bude vyskytovať najčastejšie.

Príklady otázok:

1. **Inštrukcia:** Skúste sa zamyslieť na tým, ako by asi odpovedala väčšina z vás, aký je najobľúbenejší predmet v škole
2. Opakuje inštrukciu: Skúste sa zamyslieť, ako by asi odpovedala väčšina z vás, aká je najobľúbenejšia farba
3. Opakuje inštrukciu: ročné obdobie
4. Opakuje inštrukciu: jedlo
5. Opakuje inštrukciu: zviera
6. Opakuje inštrukciu: šport
7. Opakuje inštrukciu: štýl hudby
8. Opakuje inštrukciu: deň v týždni
9. Opakuje inštrukciu: vlastnosť, ktorú si na druhom človeku najviac vážim
10. Opakuje inštrukciu: môžete vyzvať deti, aby vymysleli otázku, ktorá ich zaujíma

Potom si to spoločne vyhodnotíme, deti môžu spontánne hovoriť, čo napísali. Z odpovedí môžeme zostaviť rebríček prvých troch miest. Pri otázke týkajúcej sa vlastnosti /kladíme skôr pri starších deťoch/, vyzveme deti, aby povedali jednotlivo akú vlastnosť napísali /samozrejme, tam bude zhoda v odpovediach minimálna, ide skôr o to, aby vzájomne počuli, čo je pre nich vo vzťahu k druhým ľuďom dôležité/.

Diskusia: Bolo ťažké vcítiť sa do toho, ako by asi odpovedala väčšina? Ako ste sa pri tom cítili? Dozvedeli sa niečo nové? Čo vás prekvapilo?

Pozn.: Motivujeme aj tie deti, ktoré majú veľmi malú zhodu v spoločných odpovediach. Zdôrazňujeme to, že cieľom nie je úplná zhoda v daných odpovediach, ale najmä to, že sa skúsili naladovať /vcíťovať do druhých.

8, Nie, neprosím si; nie, neurobím to...

Cieľ: Naučiť sa zdvorilo, bez pocitu viny, odmietnuť požiadavku, s ktorou nesúhlasím.

Pomôcky: Stoličky.

Postup: Žiaci si posadajú do kruhu. Dvojica oproti sebe si navzájom adresuje žiadosti, ktoré majú byť zdvorilo odmietnuté. Úlohou jedného žiaka v páre je adresovať druhému žiadosť, na ktorú má žiak/čka sediaci/a oproti reagovať odmietavo, ale bez agresivity, či verbálneho urážania. Preferujú sa priateľské, ale rázne odmietnutia, ktoré môžu byť aj humorne podfarbené. Po prvom kole sa úlohy žiakov vymenia, t.j. žiak, ktorý v predchádzajúcom kole odpovedal, tentokrát prednesie svoju požiadavku.

Príklady žiadostí:

1. „Chýbajú mi práve teraz nejaké peniaze. Požičaj mi!“
2. Spolužiak si chce požičať tvoj nový bicykel. „Chcem sa bicyklovať, vezmem si ho na pár minút!“
3. „Nechcelo sa mi robiť si na hodine poznámky. Môžem si ich odpísať?“
4. Starší žiak ti ponúka cigaretu: „Tu máš, nebuď padavka, kľudne si daj!“
5. V triede. „Chcem tvoju desiatu, som veľmi hladný. Aj tak si už bol na obede a ja nie. Dáš mi ju?“
6. Sedíš v autobuse, a v tom k tebe pristúpi spolužiak. „Vstávaj, mám ťažkú tašku, pusti ma sadnúť si!“

Pozn. Pýtame sa žiakov, ako sa cítili, či bolo ťažké odmietnuť niektoré žiadosti, alebo nie. Rozprávame sa o tom, čo nám môže pomôcť odmietnuť žiadosti, ktoré nechceme splniť.

9, Zmierovanie

Cieľ: Uvedomiť si, aké je ospravedlnenie dôležité, naučiť sa priznať si svoju chybu. Snaha naučiť sa znášanlivosti, učenie sa nadviazať kontakt aj v prípade často krát neopodstatneného konfliktu.

Pomôcky: Stoličky

Postup: Pedagóg náhodným výberom vytvorí páry. Dvojice si sadnú na stoličky tvárou k sebe. Jeden žiak hrá urazeného. Úlohou druhého žiaka v páre je snažiť sa s ním akýmkoľvek spôsobom, aký uzná za vhodný, zmieriť. Môže sa snažiť svojho spolužiaka rozosmiať alebo sa priamo ospravedlniť, úprimne zhodnotiť svoje nevhodné konanie a zhodnotiť, aké okolnosti ho k tomuto konaniu viedli. Ospravedlňujúci sa môže vyjadrovať ako verbálne, tak aj neverbálne (štuchanie, letný dotyk, hladkanie, ai.). Po úspešnom zvládnutí úlohy si žiaci roly vymenia, t.j. ospravedlňujúci sa hrá urazeného.

Pozn.: V rámci diskusie sa pokúsime spoločne so žiakmi zodpovedať nasledujúce otázky: „Kedy vás niekto urazil a neospravedlnil sa? Ako dlho si takúto situáciu pamätáte? Ako ste sa cítili? Urazili ste už niekedy niekoho?“

10, Škála hodnôt

Cieľ: zistiť postoje k hodnotám, učiť sa komunikovať, obhájiť svoj názor aj proti prevahe

Pomôcky: žiadne

Postup: Študenti majú vyjadriť svoj vzťah tým spôsobom, že sa postavia na určité miesto v priestorovej škále. Ako ohraničenie škály môžeme použiť steny miestnosti. Pri jednej stene je 100% a pri druhej 0%. Medzi týmito dvoma stenami je možnosť postaviť sa kdekoľvek v priestore, tak aby hodnota na ktorej stojím popisovala môj vzťah k danej veci.

Začíname s jednoduchými, ľahko zadanými slovami (hodnotami) a pokračujeme k náročnejším/citlivejším. Končíme s pozitívnymi.

Pri zaujatí postavenia vyzveme žiaka, aby sa vyjadril k svojmu stanovisku.

Účastníkov sa môžeme pýtať napr. na nasledujúce témy:

- Ročné obdobia
- Zobrazenie
- Naša škola
- Vzťah
- Priateľstvo
- Násilie
- Schopnosť nesúhlasiť s niekým
- Rómovia
- Fyzická sila
- Naša trieda

- Dodržiavanie pravidiel
- Pomoc druhým
- Vedieť povedať nie
- Mať niekoho blízkeho

Diskusia: Pri početnejšej skupine sa môžeme pýtať tých ľudí, ktorí zastávajú podobné názory a porovnať ich s postojmi tých, ktorí stoja blízko hraníc hodnotovej škály. Pýtame sa otázky: Prečo zastávajú daný názor? Či dokážu akceptovať názor ostatných? Ako sa v tom cítia, keď ostatní majú iný názor.

Použitá literatura

- 1, Gymerová M. a kol., Spolu proti šikaně- metodická příručka kurzu OSV, 2009, Persona
- 2, Materiály z CPPPaP v RA