

TRIEDA BEZ ŠIKANOVANIA

PRÍRUČKA

PRE UČITEĽOV A ZAMESTNANCOV ŠKOLY

Doplňujúci materiál ku knihe **POČÚVAJ MA!**



TRIEDA BEZ ŠIKANOVANIA

.....

PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV A ZAMESTNANCOV ŠKOLY *Dopĺňujúci materiál ku knihe POČÚVAJ MA!*

AUTORI:

Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova

PRISPEĽI (v abecednom poradí):

Tracy Bell, Joyce Dreezens-Fuhrke, PhD, Iordan Iossifov, Petra Last,
Kristina Nenova, Dena Popova, Miriama Somorovská, Diana Stankuleanu

REDAKČNÁ ÚPRAVA:

Tracy Bell, Tzvetina Arsova Netzelmann

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Svoboda Tzekova

POĎAKOVANIE:

Úprimne ďakujeme všetkým učiteľom a školskému personálu, ktorí participovali na tomto projekte, testovali vzdelávacie programy a podelili sa s nami o svoje skúsenosti, čím prispeli k vytvoreniu lepšieho a bezpečnejšieho prostredia pre naše deti.

© 2016 LINKA DETSKEJ ISTOTY (LDI)



Táto práca podlieha licencií Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Ďalšie podrobnosti o CC BY-NC-ND licenciách sú k dispozícii na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



ÚVOD 5

ČASŤ 1. PRINCÍPY A CIELE PRÍRUČKY 7

ČASŤ 2. ŠIKANOVANIE – ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE 9

Čo sme sa dozvedeli o šikanovaní od školopovinných detí a učiteľov? 9

Čo je to šikanovanie? 10

Kto je zapojený do šikanovania? 12

Príčiny šikanujúceho správania 13

Aké sú dôsledky šikanovania? 14

Časté mýty o šikanovaní 14

Ako účinne odpovedať na šikanovanie v škole? 14

Ako je to so šikanovaním v Slovenskej republike? 16

ČASŤ 3. METODIKA 19

DEL 4. NÁSTROJE PREVENČIE ŠIKANOVANIA V TRIEDE 20

Aktivity v triede 25

ČASŤ 5. NÁSTROJE VČASNÉHO ZISTENIA A ADEKVÁTNEJ INTERVENČIE V PRÍPADOCH ŠIKANOVANIA 48

Varovné príznaky a indikácie šikanovania 48

Ako môžeme zistiť, či je študent šikanovaný? 48

Ako môžeme účinne a efektívne riešiť šikanovanie? 49

Praktické inštrukcie a rady na intervenciu v prípadoch šikanovania v školách 49

ČASŤ 6. ĎALŠIE INFORMÁCIE A POMÔCKY PRE VZDELÁVANIE 52

Linka detskej istoty, Slovensko 52

LITERATÚRA 54

SCHOOL



ÚVOD

Škola zohráva dôležitú úlohu v každodennom živote detí a očakáva sa, že naučí deti nielen učebnú látku, ale aj to, ako sa vyrovnáť s negatívnymi pocitmi a skúsenosťami a ako zvládať agresiu a šikanovanie. Škola je nepochybne kľúčom ku kognitívnemu vývinu a duševnému a emocionálnemu zdraviu detí.

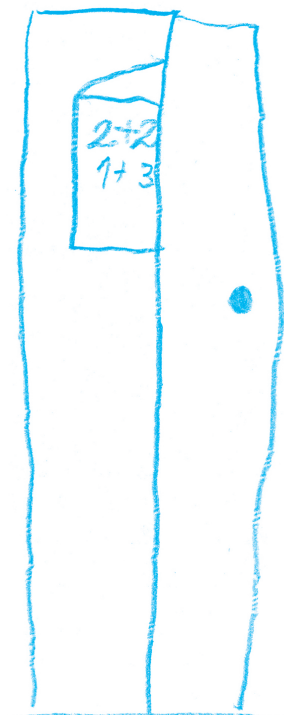
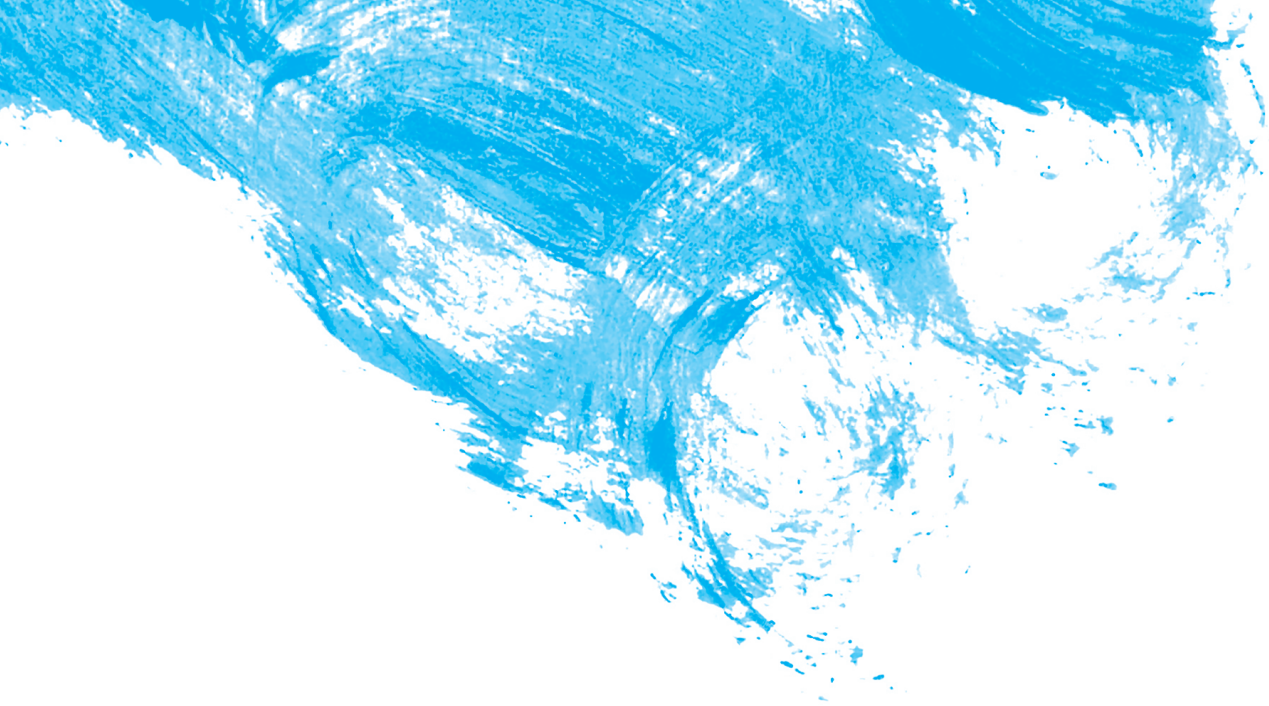
Naše diskusie s odbornými pracovníkmi o pocite pohody (*wellbeing*) a bezpečnosti detí potvrdili, že je potrebný hlbší a dôkladnejší pohľad na ťažkosti, ktorým deti čelia. Zaujímali nás hlavne pohľad a stanovisko detí k otázkam šikanovania, bezpečnosti a pocitu pohody v škole. Naš projekt spojil sedem európskych krajín – Bulharsko, Nemecko, Holandsko, Rumunsko, Slovensko, Švédsko a Spojené kráľovstvo – pričom vytvoril otvorený priestor na vypočutie detí.

Táto príručka predstavuje konečný výsledok a spája odborné znalosti, roky medzinárodných skúseností a porozumenie, ktoré sme získali počas našej práce s učiteľmi v rôznych krajinách. Prináša základné informácie o tom, prečo dochádza v školách k šikanovaniu a ponúka praktické nástroje prevencie a intervencie. Obsahuje interaktívne cvičenia a aktivity, ktoré sme vyskúšali v rámci praktických *workshopov* zameraných na prevenciu šikanovania. Prinášajú dôkladný pohľad na povahu šikanovania a povzbudzujú deti k tomu, aby hľadali účinné riešenia násillia v škole. Dúfame, že pre vás budú cennou a obohacujúcou pomôckou v každodennej praxi.

Aj keď príručka bola vypracovaná so zameraním na školu a triedu, dá sa veľmi ľahko použiť aj v inom prostredí, vrátane mládežníckych skupín, programov založených na viere (*faith-based programmes*), školskej družiny a mimoškolských zariadení, poradných skupín, táborov alebo akýchkoľvek zariadení, v ktorých sa pracuje s deťmi a mladými ľuďmi. Táto príručka vám môže pomôcť pri práci, či už ste triedny učiteľ, asistent učiteľa, školský poradca, vedúci mládežníckej skupiny, vedúci komunitného programu, poradca v tábore alebo rodič.

Dúfame, že príručka vám prinesie veľa nápadov a inšpirácie a poskytne praktické odporúčania, ako predchádzať šikanovaniu v školách.

Prajeme veľa šťastia všetkým pracovníkom, ktorí sa podieľajú na dosiahnutí lepšieho a bezpečnejšieho prostredia pre naše deti.

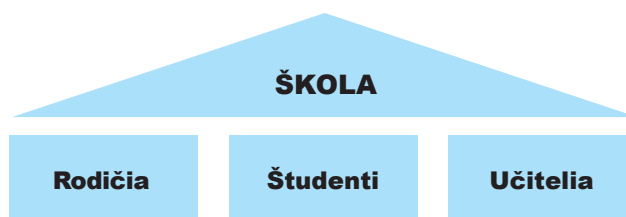


ČASŤ 1. PRINCÍPY A CIELE PRÍRUČKY

Cieľom príručky je ponúknuť učiteľom a iným pedagogickým pracovníkom praktickú podporu účinného riešenia šikanovania v školách. Predstavíme vám preto intervenčný prístup, ktorý bol implementovaný v siedmich krajinách EÚ, zapojených do projektu. Tento prístup je založený na aktívnom zapojení detí ako aktívnych činiteľov prevencie, identifikácie a riešenia šikanovania v školách.

Škola je spoločenská inštitúcia, ktorá vychováva, vzdeláva a formuje naše deti počas dlhého obdobia ich života. Škola ako inštitúcia s povinnou dochádzkou podlieha v priebehu času neustálemu vývoju, transformácii a rýchlym zmenám, ktoré študenti, učitelia a rodičia vnímajú a posudzujú rôzne. Dnešná škola sa považuje nielen za „miesto učenia sa a osobného rozvoja, prenosu a uchovávanía poznania,“ ale aj za „inštitúciu vzdelávania, chránené prostredie, priestor pre život, získavanie skúseností a zážitkov, socializačnú inštitúciu, nástroj výberu a inštitúciu spoločenskej reprodukcie“ (Blömeke a Herzig, 2009).

Ako viacvrstvová budova kladie škola veľmi odlišné, ale v každom jednotlivom prípade, veľmi vysoké požiadavky na svoje tri hlavné nosné piliere – študentov, učiteľov/pedagógov a rodičov.



Obrázok 1: Škola ako budova

Keď sa deti stanú žiakmi, stoja pred úlohou nájsť si svoje vlastné miesto v novom svete veľkej školskej inštitúcie, so všetkými jej štruktúrami a pravidlami. Musia sa naučiť, ako si budovať vzťahy a vytvoriť pocit, že patria do jej vnútorného priestoru a života komunity s mnohými rozdielnymi jednotlivcami a skupinami. Deti sa musia naučiť, „ako sa navzájom prispôbiť, prijať a dodržiavať pravidlá, tvoriť a realizovať vlastné nápady vhodným spôsobom, dokázať poradiť si so sklamaním a obmedzeniami či prekážkami“ (BZgA, 2002).

Ako vzdelávacia inštitúcia škola stanovuje celý rad špecifických požiadaviek: akademický výkon študentov sa systematicky zisťuje, preveruje a porovnáva. Preto neprekvapuje, že očakávanía a vnímaný tlak na výkon, a s tým súvisiaci stres (Ebner, 2014) na jednej strane, a vo všeobecnosti negatívna atmosféra v škole (Olweus, 2010) na druhej strane, predstavujú dôležité faktory, ktoré umožňujú šikanovanie v škole. V závislosti od vlastných osobnostných zdrojov, sociálneho a kultúrneho zázemia a životných okolností sú študenti rozlične vybavení na riešenie osobne a sociálne náročných situácií, ktoré na nich škola kladie. Je však nevyhnutné naučiť sa poradiť si s týmito podmienkami a výzvami, pretože ide o kľúčovú schopnosť a predpoklad spokojného a šťastného života v dospelosti.

Aby to mohli študenti dosiahnuť, potrebujú podporu svojich rodičov, učiteľov a vrstovníkov. Dôležitou podmienkou úspechu v tomto procese je atmosféra otvorenosti, jasné pravidlá, akceptovanie a všímavosť v rámci prostredia školy.

S nástupom detí do školy čelia úplne novým výzvam aj rodičia. Hoci pre svoje deti aj naďalej predstavujú najdôležitejší sociálny, edukačný a materiálny zdroj, musia si nasadiť niečo ako „zvieraciú kazajku“, keďže škola bude dlhý čas určovať každodenný život ich detí, a teda aj život rodiny.

To, či rodičia dokážu emocionálne podporiť svoje deti, či dokážu uznať hľadisko dieťaťa, závisí od mnohých faktorov a ich prvotných skúseností. Ich vlastné školské zážitky, dostupné časové zdroje a možný vnútorný tlak na výkon, prenesený na deti, môže oslabiť podporu, ktorú niektorí rodičia poskytujú. Atmosféra otvorenosti, jasné pravidlá, akceptovanie a všímavosť v rámci prostredia školy sú dôležité nie len pre deti, ale aj pre rodičov, aby dokázali konať v prospech detí a podporiť ich, ak je to potrebné.

A čo učitelia? Na jednej strane je ich úlohou implementovať kurikulum a učebné plány, ale na druhej strane musia zvládnuť sociálne požiadavky školy „chápavým, podporujúcim a primeraným spôsobom“ (BZgA, 2002). Ako je možné úspešne naplniť takéto odlišné očakávania? Možno to už viete: učitelia a ďalší školský personál musia podporovať otvorenú, pozitívnu a podporujúcu atmosféru v škole, s jasnými pravidlami, akceptovaním a všímavosťou.

Škola je miestom, kde sa človek učí, a zároveň si vytvára sociálne vzťahy. Môže úspešne fungovať iba ako dokonalé umelecké dielo: „škola má byť bezpečným a pozitívnym učebným prostredím“ (Olweus a kol., 2010). Akékoľvek narušenie rovnováhy medzi týmito kľúčovými povinnosťami môže zhoršiť úspech jednotlivých študentov a všetkým znemožniť vybudovanie spoľahlivých sociálnych vzťahov a spolupatričnosti.

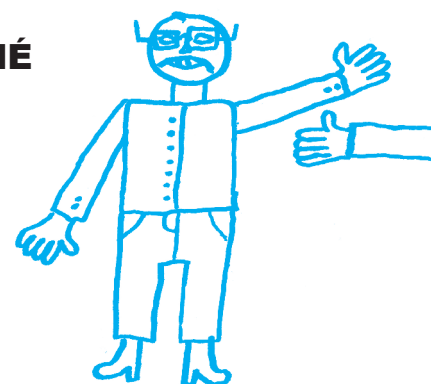
AKO JE MOŽNÉ PODPORIŤ ŠKOLY, ABY DOKÁZALI ZVLÁDNUŤ TÚTO NÁROČNÚ A PODNETNÚ ÚLOHU?

Príručka prispieva k tomuto procesu tým, že sa zameriava na participáciu detí v prevencii šikanovania a tvorby pozitívnej atmosféry v škole. Naším cieľom je ukázať, ako môže systematické a na dieťa orientované zapojenie žiakov a študentov, s posilnením ich kompetencie a samostatnosti (*empowerment*), pomôcť upozorniť na ich postoje k otázke šikanovania v škole, a ako kroky, ktoré spoločne urobia učitelia, rodičia a študenti, môžu účinne pôsobiť proti šikanovaniu.



ČASŤ 2.

ŠIKANOVANIE – ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE



ČO SME SA DOZVEDELI O ŠIKANOVANÍ OD ŠKOLOPOVINNÝCH DETÍ A UČITEĽOV?

Spoločným stanoviskom a hodnotou všetkých partnerov v rámci projektu je to, že hľadisko detí na šikanovanie tvorí jadro nášho prístupu a aktivít! Vypočuli sme si 514 žiakov a študentov, s ktorými sme pracovali v siedmich krajinách a od ktorých sme sa veľa naučili. Školské prostredie sa v jednotlivých krajinách značne líšilo. Ukázalo sa však, že deti sa na svet pozerajú podobne, bez ohľadu na to, kde žijú, vyrastajú a učia sa. Počas seminárov zameraných na participáciu a posilnenie (*empowerment*) detí a mladých, vedených na dieťa orientovaným prístupom, sme nechali študentov, aby aktívne vyjadrovali svoje myšlienky, predstavovali si, reflektovali, snivali a vyjadrovali svoje názory a postoje k šikanovaniu v škole: „Počúvaj ma! Je toho veľa, čo ti chcem povedať!“ Takto sa môžeme my, dospelí, dozvedieť o ich potrebách a obavách. Výsledkom tejto práce sme venovali osobitnú knihu, „Počúvaj ma! Čo nám deti povedali o šikanovaní a bezpečnosti v školách“¹.

Viac ako 100 detí a dospelujúcich sa zúčastnilo špeciálne navrhnutých interview a diskusií v rámci fokusových skupín,² v ktorých vyjadrili svoje názory na šikanovanie. Deti definovali a opísali šikanovanie rôznymi spôsobmi (Iossifov, 2016). Avšak, bez ohľadu na tieto rozdiely, ich príbehy o tom ako, chápú šikanovanie a ťažkosti, ktorým čelia v škole, boli podobné.

„...a šikanovanie môže byť, keď sa tvoji kamaráti obrátia proti tebe a ty už viac nechceš chodiť do školy...“ (dieťa, 9, Spojené kráľovstvo) (ibid.)

Zapojenie detí do diskusie o tom, ako definujú, prežívajú a riešia šikanovanie v škole malo aj ďalšiu, veľmi dôležitú stránku. Zabezpečilo sa tak ich právo participovať na politikách a postupoch, ktoré sa ich priamo dotýkajú, a hovoriť priamo o svojich ťažkostiach a potrebách.

S týmto na pamäti budeme v tejto príručke neustále zdôrazňovať dve hlavné ponaučenia, ktoré vyplynuli z nášho kvalitatívneho prieskumu: vždy zapojiť deti a vždy brať ich vklad vážne (Iossifov, 2016).

Tiež sme boli presvedčení, že tak ako počúvať deti, bolo dôležité počúvať aj učiteľov. Zorganizovali sme 20 seminárov zameraných na rozvoj schopností s viac ako 400 učiteľmi v piatich partnerských krajinách projektu.³ V rámci nich sme sa dozvedeli veľa o ich obavách, ťažkostiach a problémoch súvisiacich so šikanovaním. Participujúci učitelia ocenili možnosť stretnúť sa, rozprávať sa a diskutovať o spoločných hodnotách a cieľoch, podeliť sa o skúsenosti a dosiahnuť väčšie pochopenie toho, ako pristupovať k šikanovaniu v školách. Okrem toho učitelia uviedli, aké cenné bolo pre nich počuť, čo si myslia a cítia študenti. Rovnako dôležité bolo aj to, že študenti mohli vidieť a cítiť, že učitelia ich počúvali. Seminára umožnili učiteľom pozrieť sa na mnohostranné očakávania a potrebu podpory a spolupráce pri riešení šikanovania v škole.

¹ <http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/LISTEN_ENGLISH_book_web_version2.pdf>.

² Ako súčasť kvalitatívneho prieskumu v rámci projektu.

³ Školenia učiteľov prebiehali v Bulharsku, Nemecku, Rumunsku, Slovenskej republike a vo Švédsku.

UČITELIA SI ŽELALI:

- podeliť sa o spoločné chápanie šikanovania so svojimi kolegami, pretože niektorí zľahčujú závažnosť tohto problému v školách;
- dostať podporu od vedenia školy, keď iniciujú alebo realizujú prevenciu šikanovania;
- mať dostatočný čas podeliť sa o praktické skúsenosti a dostať rady od kolegov (*peer counselling*) k prípadom šikanovania, diskutovať a spoločne reflektovať procesy a vzťahy v škole;
- mať osobitný chránený priestor, kde sa môžu navzájom podeliť o svoje obavy, skúsenosti a stratégie zvládania/riešenia situácií v prípadoch šikanovania učiteľov, čo sa vyskytlo častejšie, ako sa pôvodne predpokladalo;
- dostávať priebežnú podporu a rady od školských poradcov (ak je to možné) a/alebo externých odborníkov pri preventívnej práci, budovaní sociálnych a emocionálnych zručností;
- mať dostatočné (časové) zdroje na preventívne aktivity;
- mať zručnosti potrebné na krízovú intervenciu a informácie o dostupných odborných podporných sieťach na špecializovanú intervenciu v prípadoch šikanovania;
- získať lepší status v spoločnosti, vyššie ocenenie svojej práce a rešpektovanie svojej zodpovednej úlohy, čo bolo obzvlášť citlivou otázkou pre učiteľov z krajín východnej a juhovýchodnej Európy.



Participujúci učitelia nám dali svoju dôveru a vážili si náš prístup, ktorý ocenil ich vnímavosť a pozornosť voči problému šikanovania, čo je pretrvávajúci problém, a osvetlil často podceňovaný aspekt – hľadisko detí.

ČO JE TO ŠIKANOVANIE?

Etymologické korene slova *bullying* (anglické slovo *bullying* znamená šikanovanie) vedú do 16. storočia, keď anglický výraz *my bully* znamenal „môj drahý“, „môj milovaný“. Pravdepodobne pochádza z holandského slova *boele* (milujúci/a). O storočie neskôr sa prvýkrát objavilo vo svojom súčasnom význame, ale až koncom 20. storočia bolo slovo odborne definované vo význame, v ktorom sa používa v súčasnosti. Sloveso *to bully* (šikanovať) znamená, okrem iného: zavražďovať, naháňať strach/desiť, správať sa panovačne/tyrantsky. Slovo *bully* (agresor, tyran, násilník) označuje osobu, ktorá používa svoju silu alebo moc na zavraždenie iných ľudí alebo ublíženie slabším (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, profesor psychológie v Nórsku, priekopník v téme šikanovania, ktorý sa takmer 40 rokov venuje výskumu tohto fenoménu, implementácii a hodnoteniu preventívnych programov (Nadácia Hazelden, 2016), definuje šikanovanie nasledovne:

„Študent je šikanovaný vtedy, keď je opakovane a dlhší čas vystavený negatívnemu konaniu jedného alebo viacerých študentov... za toto negatívne konanie sa považuje, keď niekto zámerne spôsobí, alebo sa pokúsi druhému ublížiť alebo spôsobiť nepríjemné pocity fyzickým kontaktom, verbálne alebo iným spôsobom“ (Olweus, 1993).

Šikanovanie je jednou najzákernejších foriem agresívneho správania a násillia. Ale nie každý akt násillia je šikanovanie. Podľa prieskumu organizácie WHO zameranom na zdravé správanie školopovinných detí je šikanovanie to, keď si žiaka/študenta:

„opakovane doberajú, podpichujú (teased) spôsobom, ktorý sa mu/jej nepáči... Ale o šikanovanie nejde, ak sa hádajú alebo bijú dvaja študenti, ktorí sú približne rovnako silní alebo schopní. Šikanovaním tiež nie je, ak si študenta doberajú priateľským a žartovným spôsobom“ (Craig a kol., 2009).





Najcharakteristickejšou črtou šikanovania je asymetrický a nevyvážený mocenský vzťah medzi šikanujúcimi (agresormi) a šikanovanými. Nejde len o občasný alebo jednorazový výskyt, ale o vzorec správania opakovaný dlhý čas voči tej istej osobe, so známym rozdielom v pomere síl. Prostredníctvom rôznorodých aktov šikanovania sa silnejší študent/i systematicky, cielene a nemilosrdne snažia ublížiť, spôsobiť ujmu alebo zastrašiť toho slabšieho.

Ako sme už uviedli, šikanovanie nie je jednoduché podpichovanie. V protiklade k rozšírenému mýtu o svojpomoci obete, šikanovaná osoba sa nedokáže brániť sama, iba svojou vlastnou silou. Agresor neprestane sám od seba, bez intervencie zvonku (Gugel, 2014).

Olweus rozlišuje tri základné druhy šikanujúceho správania:

- **fyzické:** udieranie, strkanie, kopanie, štipanie, obmedzovanie iného študenta telesným kontaktom
- **verbálne:** vyhrážanie sa, podpichovanie, urážanie, zosmiešňovanie, vydieranie, nadávanie, rozširovanie klamstiev a klebiet
- **emocionálne/psychologické:** úmyselné vylúčenie niekoho zo skupiny alebo aktivity, manipulovanie, zosmiešňovanie.



Ken Rigby je ďalší známy výskumník v oblasti šikanovania. Je to bývalý učiteľ, ktorý pracoval v tejto oblasti viac ako 25 rokov. Vo svojom rozsiahlom výskume a publikáciách objasňuje dynamický charakter fenoménu šikanovania.



ŠIKANOVANIE ZAHŔŇA:

„Túžbu ublížiť+ zraňujúce konanie + nevyrovnaný pomer síl + (typicky) opakovanie + neférové použitie sily + zjavná radosť/potešenie agresora + pocit utláčania na strane obete“ (Rigby, 2002).

Za posledných desať rokov došlo k rýchlemu pokroku v oblasti kybernetickej komunikácie, ktorá sa stala dôležitým prostriedkom vyjadrovania detí a mladých ľudí, platformou virtuálnych stretnutí a sociálnych vzťahov „digitálnych domorodcov“ (*digital natives*). Priestor kybernetickej komunikácie však prináša mnohé hrozby spojené so šikanovaním.

Kyberšikanovanie označuje použitie elektronických médií (internet, inteligentné telefóny/ smartphony, e-mail, facebook a sociálne siete, programy na čítanie/textové správy, napr. aplikácia WhatsApp, video a foto platformy a webové stránky) s cieľom ublížiť inej osobe. Môžu sem patriť zastrašujúce správy, urážky, sexuálne obťažovanie alebo dehonestovanie a zosmiešňovanie. Na rozdiel od tradičného šikanovania majú tieto formy spoločnú črtu, ktorou je častá anonymita kybernetických agresorov.

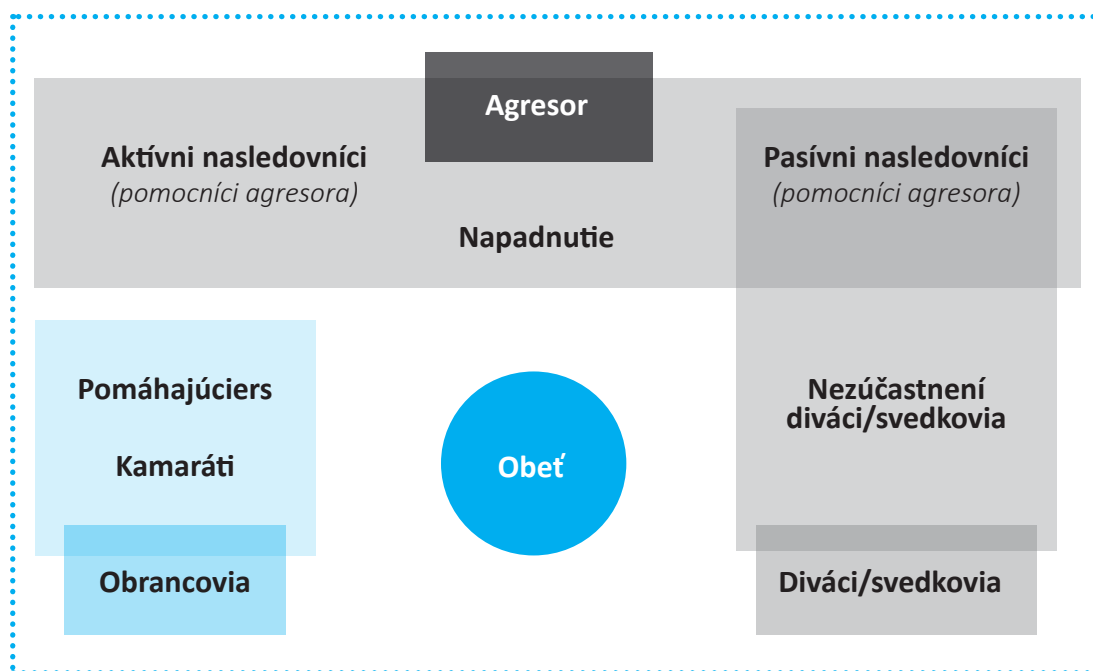
Grooming je ďalší fenomén spojený s digitálnou dobou, so znepokojivým rozšírením a následkami – použitie internetu na začatie (virtuálnych) kontaktov, sexuálne obťažovanie a nakoniec sexuálne zneužitie detí a mladých ľudí (Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, 2015).

Niekoľko ďalších javov, ako *kyber-sexizmus*, *kyber-mizogýnia a sexting* – posielanie sexuálnych snímok, videí alebo textových správ (Rada Európy, 2013), má veľa spoločného – všetky sú založené na hlboko zakorenených rodových stereotypoch. Vo všeobecnosti ich jadro tvoria postoje, myšlienky o tom, aké sú, alebo musia byť ženy (dievčatá) a muži (chlapci) v určitom spoločenskom a kultúrnom prostredí. Stereotypy môžu byť zároveň rigidne normatívne a predpisujúce.

Ťažkosti začnú spôsobovať, keď sa používajú ako nástroj diskriminácie iných ľudí na základe ich rodu (ibid). V takom prípade rodové stereotypy, veľmi rozšírené v rámci vzdelávacích systémov, prispievajú k nárastu nevyrovnanosti síl medzi dievčatami a chlapcami, čo vytvára zámienky na šikanovanie a jeho ospravedlňovanie v školách. Keď nedochádza k spochybneniu rigidných rodových rolí a negatívnych stereotypov, môžu byť spúšťačom rodovo podmieneného šikanovania a rodovej nerovnosti.

KTO JE ZAPOJENÝ DO ŠIKANOVANIA?

Šikanovanie sa zriedkavo týka iba dvoch interagujúcich strán, tradične definovaných ako agresor a obeť. Zvyčajne ide o skupinovú situáciu s viac ako dvomi účastníkmi v rôznych rolách, ktoré zrkadlia skrytú dynamiku statusu a mocenských vzťahov v skupine. V niektorých definíciách rol je vzorec šikanovania prezentovaný ako trojuholník, alebo dokonca obdĺžnik, ktorý zahŕňa agresora, jeho pomocníkov (tiež označovaných ako nasledovníci/nasledovatelia), obeť, (náhodných) divákov/svedkov a možno obrancu (obrancov), ktorý aktívne podporuje obeť, zaujíma jednoznačný postoj a oponuje agresorovi (BPB, 2016).



Obrázok 2: Role v skupine v situácii šikanovania (BPB, 2016).

Podľa Olweusa a ďalších vedcov sa do typického „šikanujúceho kruhu“ zapája celý rad protagonistov (Olweus, 2001). Treba uviesť, že distribúcia rolí nie je statická, role medzi interagujúcimi študentmi sa dynamicky menia.

PRÍČINY ŠIKANUJÚCEHO SPRÁVANIA

Obetou šikanovania sa môže stať ktokoľvek. Medzi vzhľadom, osobnostnými vlastnosťami a rizikom šikanovania nie je priama súvislosť. Obete by nemali mať žiadnu zodpovednosť či pocit viny za situáciu, v ktorej sa ocitli, a nemôžu byť za ňu obviňované. Ako môžeme spoznať, že dieťa je šikanované, alebo naopak, podieľa sa na šikanovaní ako agresor? To nám môže pomôcť zistiť špeciálny zoznam indikácií a príznakov (časť 5).

Šikanovanie je predovšetkým model komunikácie a sociálnej interakcie, za ktorý obidve strany zaplatia príliš vysokú cenu. Deti, ktoré šikanujú iných, zvyčajne prežívajú pocity neistoty, strachu a trpia kvôli vnútornému zraneniu, ktorému sa v ich rodine nedostáva primeranej pozornosti (Počúvaj ma!, 2016). Mnohí autori označujú domáce emocionálne prostredie za dôležitý faktor toho, či sa niekto stane buď agresorom, alebo obeťou. Nedostatok srdečnosti či láskavosti medzi rodičmi vzájomne alebo medzi rodičmi a deťmi, používanie akéhokoľvek násillia (obzvlášť fyzického) a týranie či zneužívanie, v kombinácii s nedostatkom jasného a spoľahlivého vedenia a rád pre dieťa môže spôsobiť osvojenie si šikanujúceho správania. Oproti tomu tvrdil Olweus (1993), že príliš ochranárske správanie rodičov môže zvýšiť riziko, že ich deti budú šikanované, pretože tieto deti sa stávajú obeťami šikanovania častejšie ako ich vrstovníci. Olweus vo svojich profiloch obetí načrtnol niektoré intrapersonálne a interpersonálne znaky spájané so zvýšenou pravdepodobnosťou zažiť šikanovanie, napr. bojovnosť, neistota, pasivita, nízka sebaúcta, málo kamarátov (Pregrad, 2015). Vo všeobecnosti možno povedať, že ak sa niekto odlišuje od vrstovníkov, napríklad národnosťou, vierou, rodovou identitou, sexuálnou orientáciou, môže to viesť k zvýšenému riziku, že sa stane obeťou. Deťom so špeciálnymi vzdelávacími potrebami, telesným znevýhodnením alebo poruchami učenia tiež hrozí vyššie riziko šikanovania.

Najčastejšie znaky detí so sklonom šikanovať iných sú (Olweus, 1993; Taglieber, 2008; Pregrad, 2015 etc.): potreba silnej mocenskej pozície, silná túžba ovládať a dominovať, impulzivnosť, nedostatok empatie, potreba uznania ako určovateľa trendov, potešenie pri pohľade na utláčanú obeť (Rigby, 2002). Agresor, aj obeť majú často podobné vnútorné nastavenie. Niektoré deti si nasadia „násilnícke brnenie“, aby zamaskovali vlastnú slabosť a nestali sa obeťami. Maska násilníka - agresora je pre nich štítom, ktorá skrýva ich zraniteľné vnútro. Väčšina páchatelov trestných činov voči iným osobám bola v detstve obeťou násillia (Počúvaj ma!, 2016).

Šikanovanie je vždy dlhý proces, počas ktorého rastie nevyrovnaný pomer síl s premenlivou frekvenciou a intenzitou. Možno pri ňom rozlíšiť niekoľko fáz (Taglieber, 2008; Gugel, 2014; Ebner, 2014):

- Fáza 1:** každodenné konflikty
- Fáza 2:** začatie šikanovania (prieskumná fáza)
- Fáza 3:** eskalácia (konsolidačná fáza)
- Fáza 4:** vylúčenie (manifestačná fáza)
- Fáza 5:** odchod (konečná fáza)



AKÉ SÚ DÔSLEDKY ŠIKANOVANIA?

Mnoho vedcov skúmalo a objasnilo krátkodobé a dlhodobé negatívne následky šikanovania na obidvoch – obeť i agresora. Sanders a kol. (2004) poskytli rozsiahly prehľad mnohostranných dôsledkov šikanovania: odmietanie vrstovníkmi (Deater-Deckard, 2001), delikventné správanie (Rigby a Cox, 1996), kriminalita (Eron a kol., 1987), psychické poruchy (Kumpulainen, Räsänen a Henttonen, 1999), ďalšie násilie v škole (Galinsky a Salmond, 2002). U detí, ktoré konajú ako agresori, hrozí vyššie riziko antisociálneho a delikventného správania, keď budú dospievať, a účasť na trestných činoch, keď budú dospelí (Olweus, 1992).

Depresia sa považuje za najčastejší psychický zdravotný problém, ktorý vzniká v dôsledku šikanovania (Kaltiala-Heino a kol., 1999). Šikanované deti sú deprivované, nešťastné a dochádza u nich k poklesu sebaúcty a sebadôvery. Často trpia úzkosťou, cítia hanbu či dokonca vinu za to, čo sa im stalo. V škole sú zvyčajne outsidermi bez kamarátov, osamelé a opustené (Olweus, 1993). Ich vzťahy s kamarátmi sú často narušené, pretože majú veľký strach dôverovať svojim vrstovníkom. Negatívne dôsledky ovplyvňujú nielen ich emocionálne a duševné zdravie, ale aj študijné výsledky, a môžu znížiť ich motiváciu chodiť do školy a učiť sa.

ČASTÉ MÝTY O ŠIKANOVANÍ

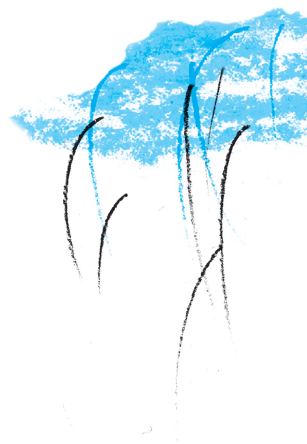
Nesprávne názory a mylné predstavy o násilí, šikanovaní a viktimizácii sú časté a rozšírené. Často narušia schopnosť dospelých citlivo a nestranné posúdiť situáciu pri šikanovaní, čo im bráni včas detekovať signály šikanovania a primerane reagovať. Mnoho mýtov (napr. „*Šikanovanie nie je vážne. Ide len o to, že deti sa chovajú ako deti.*“, Nadácia Highmark, 2015) zľahčuje prítomnosť šikanovania v školách. Nabádame vás, učiteľov a pedagogických pracovníkov, aby ste neustále zvažovali svoje vnímanie a predpojatosti či predsudky, aby ste zlepšili svoj úsudok. V časti 4 sa nachádzajú podnety a návrhy, ako spolu so študentmi diskutovať o niektorých mýtoch o šikanovaní, ako ich reflektovať a vyvrátiť.

AKO ÚČINNE ODPOVEDAŤ NA ŠIKANOVANIE V ŠKOLE?

To že šikanovanie sa deje na všetkých školách je jednoznačné. Bez ohľadu na typ šikanujúceho správania alebo jeho rozsah, to, čo je dôležité a čím sa školy výrazne odlišujú, je – ako pristupujú k šikanovaniu v každodennej praxi. Aby bolo možné úspešne reagovať na šikanovanie v škole, treba sa zamerať na to, ako je v škole šikanovanie vnímané, aké sú postoje voči nemu, a tie potom reflektovať a diskutovať o nich. Ak tak urobíte spolu so svojimi kolegami, vedením školy, študentmi a rodičmi, zjednotíte úsilie vytvoriť skutočný spoločný celoškolský prístup. Ten umožní nazeráť na situáciu z viacerých hľadísk a zobrať do úvahy potreby a zdroje každej angažovanej skupiny. Vzhľadom na to naša príručka podporuje celoškolský prístup k riešeniu šikanovania.

Zváženie politík založených na informáciách a dôkazoch (Craig a kol., 2012) potvrdzuje, že účinné intervencie proti šikanovaniu nemôžu byť obmedzené iba na triedu, vyučovaciu hodinu alebo činnosti založené na študijných osnovách. Iniciatívy proti šikanovaniu nemôžu fungovať samotné, bez zapojenia vedenia školy, učiteľov a vychovávateľov. Zapojenie rodičov tiež zohráva dôležitú úlohu. Silným zdrojom riešenia šikanovania je aj posilnenie detskej participácie. Je potrebné, aby celoškolský prístup bol skutočne uplatnený v praxi, nie iba napísaný v smerniciach – od úrovne školskej politiky proti šikanovaniu po úroveň triedy a mimoškolských aktivít.

Po viac ako 35 rokoch výskumu a reagovania na šikanovanie v školách je jediným programom prevencie šikanovania, ktorý je založený na dôkazoch a čerpá z merateľných empirických výsledkov, program, ktorý pôvodne vytvoril Dan Olweus.



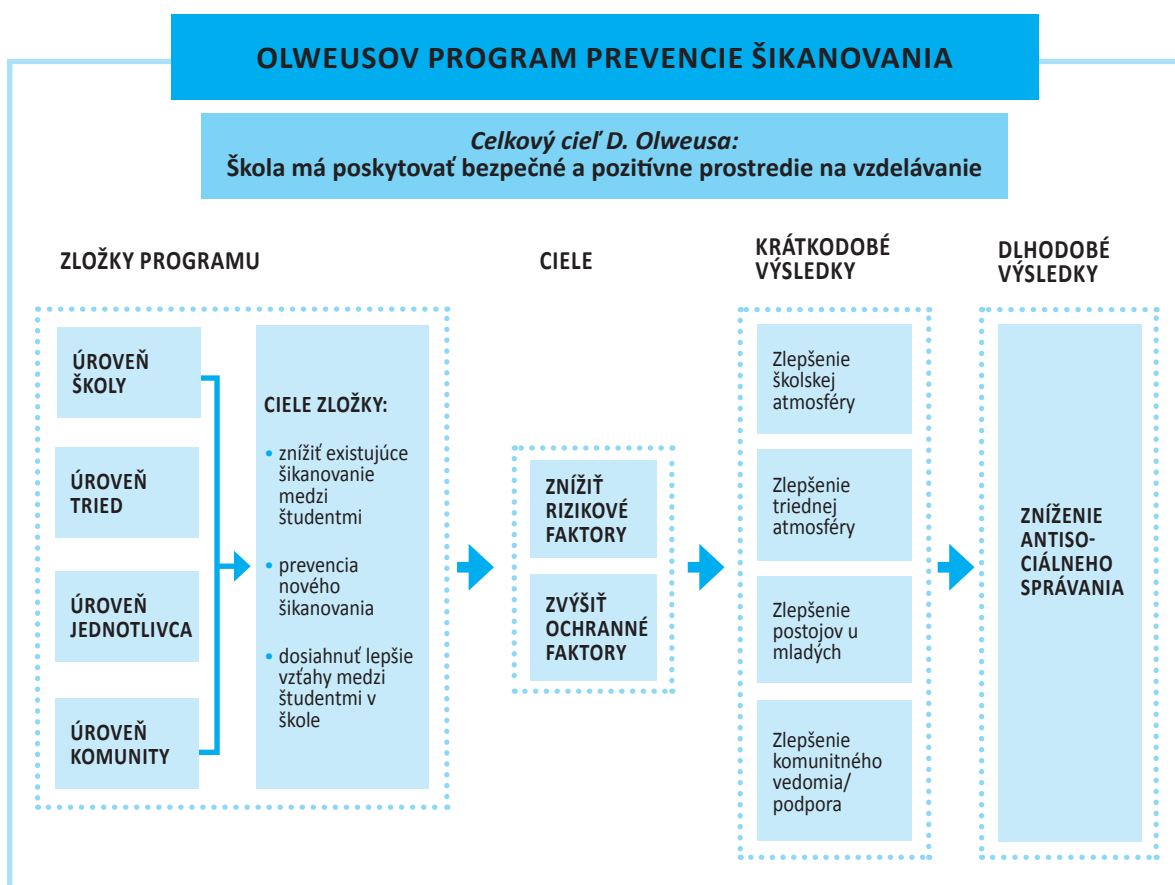
Olweusov program prevencie šikanovania (OBPP – Olweus Bullying Prevention Programme)

Hlavné ciele OBPP sú: zníženie existujúcich problémov so šikanovaním medzi študentmi, prevencia nových problémov so šikanovaním a dosiahnutie lepších vzťahov medzi študentmi v škole. Tieto ciele sa dajú dosiahnuť zmenou štruktúry sociálneho prostredia detí v škole a vybudovaním zmyslu spolupatričnosti medzi študentmi a dospelými (Olweus a kol., 2007).

Ďalej sú stručne uvedené kľúčové princípy a prvky OBPP, takže ich môžete použiť ako vzorový rámec na opatrenia vašej školy voči šikanovaniu. Celoškolský model prevencie šikanovania je založený na štyroch kľúčových princípoch, ktoré by mali rešpektovať všetci dospelí:

- 1 prejavíť láskavosť, srdečnosť a pozitívny záujem o životy študentov;
- 2 stanoviť pevné hranice neakceptovateľného správania;
- 3 dôsledne používať netelesné a neagresívne negatívne postupy, keď dôjde k porušeniu pravidiel
- 4 a fungovať ako autorita a pozitívny vzor (Olweus, 1993a, 2001a; Olweus a kol., 2007).

V súlade s týmto musí intervencia proti šikanovaniu predstavovať viacúrovňovú a viaczložkovú prístup na každom stupni:



Obrázok 3: Olweusov program prevencie šikanovania: Logický model (EPIS Center, Penn State University, 2010)

V spojení s týmto modelom usmerňujú chod celej školy štyri jednoduché, hoci veľmi špecifické, pravidlá: umiestnené po celej škole a v každej triede, diskutované medzi študentmi a rodičmi, presadzované prostredníctvom dôsledných pozitívnych a negatívnych odporúčaní (ibid).

- 1 Nebudeme šikanovať druhých.
- 2 Budeme sa snažiť pomôcť šikanovaným študentom.
- 3 Budeme sa snažiť začleniť študentov, ktorí sú prehladaní.
- 4 Ak sa dozvieme, že niekoho šikanujú, povieme to dospelej osobe v škole a dospelej osobe doma.

Na prvý pohľad sa zdá, že model OBPP vyžaduje veľa času a úsilia. Pri podrobnejšom skúmaní jeho zložiek na každej úrovni zistíme, že nie sú ani nové, ani výnimočné. Zmyslom nie je zamerať sa na jednu osobu alebo metódu, ale skôr sústrediť a prepojiť úsilie všetkých zainteresovaných aktérov (Taglieber, 2008), aby sa dosiahlo skutočné zlepšenie. Celoškolský prístup tak zreteľne ukazuje, že šikanovanie je spoločná zodpovednosť a jeho úspešné zvládnutie závisí od odhodlania a koordinovaných opatrení školského personálu, rodičov a aktívneho zapojenia študentov. Prijatie celoškolského prístupu je, podľa zistení a hodnotení výskumníkov, najúčinnnejší spôsob, ako zvýšiť pohodu a bezpečnosť študentov (Smith, 2004). Ďalšia časť modelu obsahuje informácie o niektorých pilotných programoch a implementácii tohto prístupu na Slovensku.

AKO JE TO SO ŠIKANOVANÍM V SLOVENSKEJ REPUBLIKE?

„Správanie ako šikanovanie, viktimizácia a páchanie trestných činov medzi mladými ľuďmi prevažuje, ale miera prevalencie medzi krajinami sa značne líši“ (Currie a kol., 2012).

Výsledky prieskumu Svetovej zdravotníckej organizácie (*WHO – World Health Organization*), ktorý sa týkal zdravého správania školopovinných detí a rozhodujúcich faktorov zdravia a pohody (*wellbeing*) mladých ľudí v školách, dokumentoval veľké rozdiely v miere šikanovania na školách v Európe celkovo aj medzi krajinami zapojenými do projektu. Prieskum WHO/HBSC sa uskutočnil v rokoch 2009 – 2010 v organizáciách WHO v 39 krajinách európskeho regiónu. Prieskum poskytol reprezentatívne porovnateľné údaje o šikanovaní v školách v piatich partnerských krajinách projektu.

To, či šikanovanie je, alebo vôbec nie je témou politickej agendy v krajine; či školy, zainteresovaní aktéri a aktivisti realizujú alebo nerealizujú aktivity na prevenciu šikanovania, je vec, ktorá je medzi jednotlivými krajinami v projekte veľmi rozdielna.

Ďalšia časť príručky obsahuje súhrn údajov zo Slovenskej republiky. Ponúka prehľad politík proti šikanovaniu a v súčasnosti dostupné údaje z výskumu, a takisto súhrnné informácie o dostupných programoch prevencie a ich *facilitátoroch*.

ČO HOVORIA ŠTATISTIKY?

Na otázky týkajúce sa šikanovania v školách v rámci prieskumu WHO/HBSC odpovedalo približne 5 300 študentov v troch vekových kategóriách (11, 13 a 15 rokov). Podľa zistení prieskumu je šikanovanie v slovenských školách veľmi rozšírené, pričom obeťami šikanovania a šikanujúcimi sa častejšie stávajú chlapci a starší študenti.



Približne 30 % študentov uviedlo, že v škole boli šikanovaní aspoň jedenkrát v posledných mesiacoch, s malými rozdielmi medzi chlapcami a dievčatami. Mladšie deti uvádzali viac prípadov ako staršie. Spomedzi 11-ročných chlapcov 15 % a z 11-ročných dievčat 9 % povedalo, že boli šikanovaní/é minimálne dvakrát v posledných mesiacoch.

Pri otázke, či v posledných mesiacoch šikanovali iné deti, sa objavili rozdiely medzi vekovými kategóriami a rodom. Vyššie percento starších študentov a viac chlapcov ako dievčat uviedlo, že šikanovali iné deti minimálne jedenkrát v posledných mesiacoch (38 % 11-ročných respondentov; 38 % chlapcov a 25 % dievčat; 40 % 13-ročných respondentov, 46 % chlapcov a 35 % dievčat a 38 % 15-ročných; 45 % chlapcov a 32 % dievčat) (Currie a kol., 2012).

Aj Mária Sarková (2013) sa zaoberala šikanovaním a jeho formami medzi žiakmi slovenských základných škôl. Výskum sa robil formou dotazníkov medzi 4 308 žiakmi vo veku 11, 13 a 15 rokov. Skúmala ich skúsenosti so šikanovaním z pozície obeť a agresora. Výsledky výskumu ukázali, že 6 – 16 % žiakov bolo obeťou šikanovania, pričom mladšie deti, hlavne chlapci, sa stávali obeťami šikanovania častejšie. K šikanovaniu spolužiakov sa priznalo 8 – 17 % žiakov, skôr chlapci ako dievčatá (medzi 11-ročnými deťmi takmer dvakrát toľko). Viac ako dve tretiny žiakov boli svedkami šikanovania.

Marošiová a kol. (2015) vo svojom výskume analyzovali záznamy zo 482 telefonických hovorov a četov, ktoré špecificky vypovedali o šikanovaní a násilí medzi vrstovníkmi a opisovali stav emocionálneho a fyzického násillia páchaného na deťoch a tínedžeroch na Slovensku. Predstavujú jedinečnú vzorku detí a mladých ľudí, ktorí sami aktívne hľadali pomoc v situácii, ktorú prežívali. Výskum ukázal, že 63 % prípadov šikanovania súviselo so školou a 57 % so vzťahmi medzi spolužiakmi. Z dostupných zistení a údajov vyplýva, že každé druhé dieťa sa obrátilo na učiteľa, na iného kompetentného činiteľa v škole alebo rodiča. Keď však nakoniec volali na Linku detskej istoty, nebola im poskytnutá účinná pomoc. Až v 17 % prípadov dieťa explicitne uviedlo, že mu nikto nepomohol, a 10 % sa priznalo, že nemajú nikoho, komu by sa mohli zdôveriť.

AKÉ JE ÚLOHA LEGISLATÍVY/ZÁKONOV PROTI ŠIKANOVANIU PRI REAGOVANÍ NA ŠIKANOVANIE V ŠKOLÁCH?

Ministerstvo školstva SR vydalo *Metodické usmernenie č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach*, ktoré odporúča školám začleniť stratégie navrhované v usmernení do pravidiel a postupov školy. Usmernenie podporuje v školy v tom, aby prijali celoškolskú stratégiu prevencie šikanovania. Takáto stratégia by mala zahŕňať vytváranie pozitívnej atmosféry v škole; úzku spoluprácu medzi študentmi, zamestnancami školy a rodičmi; informácie pre všetkých aktérov, čo majú robiť v prípade šikanovania; zabezpečenie vzdelávania učiteľov; spoluprácu s odborníkmi, ale aj zapojenie študentov do stratégie riešenia a prevencie.

Keďže usmernenie nemá účinnosť zákona, všetky školy nezpracovali jeho návrhy do svojej stratégie v plnom rozsahu. Hoci odborníci súhlasia s tým, že riešenie šikanovania si vyžaduje individuálny prístup, nedostatok celkovej stratégie voči tomuto problému vytvára v niektorých školách možnosť, že dôjde k podceneniu šikanovania. V Slovenskej republike v súčasnosti neexistuje žiadna jednotná stratégia manažmentu prevencie šikanovania a intervencie v školách. Každá škola si vytvára vlastný prístup, ktorý dodržiava v priebehu školského roka.

AKÉ SÚ DOSTUPNÉ PROGRAMY PREVENČIE ŠIKANOVANIA A VČASNEJ INTERVENČIE V ŠKOLÁCH V KRAJINE?

Pri študovaní prevenčných programov v Slovenskej republike sme sa oboznámili s niekoľkými programami, ktoré sú zamerané na prevenciu a včasnú identifikáciu šikanovania v štádiu začiatkovej manifestácie. Uvádžame programy, ktoré do istej miery berú do úvahy hľadiská detí a mladých ľudí.

„Druhý krok“ (<http://www.druhykrok.eu/>) – medzinárodný vzdelávací preventívny program akreditovaný Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR (v roku 2011). Program poskytuje nezisková organizácia PROFKREATIS. Ministerstvo školstva odporúča využívať tento preventívny program ako pomôcku pri vyučovaní predmetu Etická výchova na prvom stupni základných škôl (ročník1 až 4), v družine a škôlkach. Program je zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí tak, aby sa naučili svoje pocity identifikovať, hovoriť o nich, aby sa vedeli vcítiť do situácie iného. Slovenská akademická obec ocenila „Druhý krok“ ako účinný dlhodobý program pre učiteľov na rozvoj multikulturálnej tolerancie medzi študentmi a úplné odmietnutie násilia v školách.

„Spolu proti šikane“ (2009) – príručka ku kurzu zameraného na osobnostnú a sociálnu výchovu občianskeho združenia PERSONA. V súvislosti s prevenciou šikanovania metodika odporúča zamerať pozornosť na pohľady a spätnú väzbu detí a mládeže a na prirodzené pravidlá fungovania v týchto skupinách. Je odporúčaná ako sekundárna prevencia šikanovania. (<http://www.ozpersona.sk/metodiky/sikana.pdf>)

„Východiská k príprave školskej preventívnej stratégie: prevencia rizikového správania detí a žiakov“ (2009). Dokument, ktorý vydal Štátny pedagogický ústav, predstavuje teoretický rámec naplánovanie školského preventívneho programu. Zaoberá sa tvorbou komplexnej preventívnej stratégie, ktorá je založená na analýze podmienok a prostredia školy, pričom sa dôraz kladie na zapojenie celej školy. Je potrebné, aby vedenie školy plne podporilo túto aktivitu. Analýzou dotazníkov od žiakov a študentov získava škola cenné informácie. Žiaci sú podporovaní, aby vedeli vyjadriť svoje názory, ale zároveň akceptovať usmernenie autority. Metodika kladie dôraz na to, aby všetky deti pochopili, prijali a dodržiavali školské pravidlá, a prípadne participovali na tvorbe týchto pravidiel. (<http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/ucebnice-metodiky-publikacie/metodikaprevenciarizikovehospravaniadetizakov.pdf>)

KTO PONÚKA SLUŽBY PREVENČIE ŠIKANOVANIA NA ŠKOLÁCH?

Najčastejšími poskytovateľmi programov na prevenciu šikanovania pre školy sú štátne organizácie ako Štátny pedagogický ústav, Metodicko-pedagogické centrá jednotlivých krajov či Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP) podľa príslušnej územnej lokality danej školy. Preventívne aktivity môžu vykonávať aj školskí psychológovia, ktorí pripravujú preventívne stretnutia pre žiakov v škole, na ktorej pracujú. V spolupráci s učiteľmi alebo pracovníkmi CPPPaP môžu mať takéto stretnutia vplyv na celú školu. Programy prevencie šikanovania poskytujú aj rôzne neziskové organizácie alebo občianske združenia, ktoré často fungujú na regionálnej úrovni. Implementácia preventívnych programov na Slovensku závisí vo veľkej miere od školy a jej vedenia.

ČASŤ 3. METODIKA

Metódy, ktoré sme použili a ktoré môžete použiť pri práci so študentmi, sa riadia zlatými pravidlami nášho projektu: Na dieťa orientovaný prístup, Dohovor o právach dieťaťa a participatívne zapojenie detí a mladých ľudí do riešenia šikanovania v školách. Participácia v tomto prípade neznamená iba zúčastniť sa na procese, ale aktívne sa podieľať, mať zodpovednosť a šancu robiť rozhodnutia a zmeny. Náš prístup sa riadi kľúčovou myšlienkou, ktorou je to, že participácia má posilniť kompetencie a samostatnosť (*empowering*) dieťaťa.

Dohovor OSN o právach dieťaťa (1989) presadzuje právo každého dieťaťa na sebaurčenie, dôstojnosť, rešpekt, nezasahovanie a právo robiť informované rozhodnutia. Poskytovanie kvalitnej starostlivosti v školskom prostredí prispôsobenom potrebám detí znamená, že je zodpovednosťou učiteľov zaistiť práva detí, a že deti sú podporované a majú možnosť vyjadriť svoje názory na záležitosti, ktoré sa ich dotýkajú. Táto príručka pomôže priblížiť pohľad dieťaťa v porovnaní s pohľadom dospelých (učiteľov, riaditeľov, nepedagogických zamestnancov) v škole. Obidva pohľady sú potrebné, aby bolo možné vnímať deti a pracovať s nimi ako s rovnocennými ľudskými bytosťami v prostredí vzdelávania zameranom na dieťa.

Zažívanie šikanovania a násillia vo svojej podstate oslabuje schopnosti a samostatnosť detí. Ich základné práva sa porušujú práve tam, kde by mali zažívať pocit istoty a bezpečia. Ako sme už zdôraznili v časti 1, škola je miestom, kde deti robia prvé kroky k nezávislosti, prvýkrát sa stretávajú s nutnosťou zosúladiť sa s inými ľuďmi a so všeobecnými pravidlami ľudského správania. Preto je dôležité, aby školstvo, ktoré je súčasťou systému služieb, bolo pripravené reagovať na potreby a ťažkosti detí počas tohto veľmi citlivého obdobia vývoja. Deti, ktoré zažijú týranie, majú právo na podporu pri fyzickom a duševnom zotavení a sociálnej reintegrácii. (Čl. 39 Dohovoru o právach dieťaťa).

V súlade s dohovorom je cieľom na dieťa orientovaného prístupu umožniť deťom vyvinúť vlastné zručnosti na riešenie problémov bezpečným a rešpektujúcim spôsobom, a tak podporiť spoluprácu, rozvoj životných zručností, schopnosť organizovať samého seba a predovšetkým – byť silný. Posilnenie je proces, v ktorom sa ľudia naučia dosiahnuť kontrolu nad svojím šťastným životom a zdrojmi prostredníctvom schopnosti sebaorganizácie. Deti sa potom cítia v komunite bezpečne, že sú podporované, šťastné a posilnené, čím sa výrazne zvyšuje ich pocit pohody (*wellbeing*) a blaha.

Na nasledujúcich stránkach nájdete veľa praktických nástrojov a aktivít na prevenciu šikanovania v triede, ktoré sme v rámci projektu vyskúšali spolu s učiteľmi a študentmi. Všetky sú založené na participatívnom zapojení detí, ich energii a kreativite. Aktivity môžete kombinovať podľa svojho výberu, a tak vytvoriť vlastný preventívny program šikanovania, či už individuálne alebo v spolupráci so školským psychológom alebo externým odborníkom. Veríme, že príručka vám poskytne podporu pri aktivitách a že prispeje k zvýšeniu uvedomenia a podpore politiky a opatrení, vďaka ktorým bude na vašej škole bezpečné a posilňujúce prostredie bez šikanovania.

ČASŤ 4. NÁSTROJE PREVENIE ŠIKANOVANIA V TRIEDE

POUŽÍVANIE PRÍRUČKY VO VAŠOM PROSTREDÍ

Aktivity v tejto časti sa dajú ľahko integrovať do štandardných učebných osnov. Podľa svojich potrieb môžete použiť buď všetky aktivity, alebo len niektoré. Môžete si vybrať tie, ktoré sú relevantné pre vašich študentov podľa veku, sebauvedomenia a uvedomovania si šikanovania. Tiež môžete použiť špeciálne cvičenia, ak dôjde k výskytu šikanovania, bezcitnosti alebo konfliktu, ktoré budete chcieť riešiť. Hoci nejde o vyčerpávajúcu ponuku aktivít a cvičení, tento výber vám môže pomôcť pripraviť a realizovať program prevencie šikanovania na vašej škole.

INTERAKTÍVNE AKTIVITY POMÔŽU ŠTUDENTOM:

- zvýšiť sebauvedomenie, uvedomovanie si druhých ľudí v skupine a zvýšiť schopnosť empatie;
- identifikovať typy šikanovania, rozlíšiť roly a dynamiku v situácii šikanovania;
- identifikovať potenciálne následky šikanovania;
- stanoviť účinnú a zdravú odpoveď na šikanovanie, so zameraním na dôležitú úlohu prizierajúcich sa;
- zapojiť zručnosti zamerané na vyhľadanie pomoci, prevenciu a intervenciu pri riešení šikanovania;
- znížiť záškoláctvo a výskyt prípadov šikanovania;
- pracovať na vytvorení otvorenej, nenásilnej a pozitívnej celoškolskej atmosféry a podporovať ju.

Tak ako sa šikanovania objavuje ako sociálny model správania, môže sociálna klíma v skupine účinne pomôcť nahradiť šikanovanie pozitívnou dynamikou a budovaním vzťahov. Práca s celou skupinou študentov nielenže podnecuje pasívnu väčšinu v tom, aby prestala ticho akceptovať šikanovanie, ale ju aj motivuje, aby začala aktívne podporovať obeť a oslabil následky násillia.

PARTICIPATÍVNE FACILITAČNÉ METÓDY POMÁHAJÚ UMOCNIŤ SPOLOČNÉ PREŽÍVANIE A REFLEKTOVANIE.

Kruh. Aktivity budú mať najväčší účinok, ak sa budú realizovať tak, že študenti budú sedieť v kruhu. Pomáha to aktívne sa navzájom počúvať a lepšie sa sústrediť na diskusnú tému a zvyšuje schopnosť empatie. Jeden zo základných spôsobov vytvorenia spojenia medzi ľuďmi je to, že pri rozprávaní sa pozerajú jeden druhému do tváre. Usporiadaním stoličiek do kruhu môžete podporiť študentov v tom, aby sa učili aktívne počúvať a priamo sa pozeráť na osobu, ktorá rozpráva. Učte ich, aby sa pozreli dookola po kruhu, keď sú na rade s rozprávaním, a aby počkali, pokým sa na nich všetci nedívajú.

Lopta. Pri niektorých sedeniach odporúčame mať po ruke loptu. Použite ju ako „rozprávajúci predmet“, ktorý sa podáva v kruhu pri realizácii aktivít. Študent, ktorý drží loptu, je jediný ktorý môže rozprávať. Keď skončí, odovzdá loptu ďalšej osobe.

Základné pravidlá. Na začiatku každej aktivity si treba zopakovať základné pravidlá.

Prípravné (uvoľňovacie) aktivity. Ide o užitočné hry, ktoré dokážu vytvoriť atmosféru vzájomného porozumenia v triede/skupine na začiatku krátkej prestávky, alebo počas nej, keď sú všetci unavení. Pomáhajú študentom uvoľniť sa, baviť sa a znovu sa navzájom zblížiť. Zároveň sa svojich študentov opýtajte, či nemajú nejakú aktivitu, o ktorú by sa mohli podeliť so skupinou. Uvádžeme niektoré príklady:



1. OVOCNÝ ŠALÁT:

Rozdeľte študentov na tri alebo štyri skupiny ovocia s rovnakým počtom študentom (napr. pomaranče, jahody a banány). Študenti si sadnú do kruhu, pričom jeden dobrovoľník stojí v strede. Potom zvolajte názov jedného ovocia, napr. pomaranče, a všetky pomaranče si musia navzájom vymeniť miesto. Osoba, ktorá stojí v strede, sa snaží sadnúť si na voľné miesto, aby niekto iný zostal bez stoličky. Nová osoba v strede zakričí názov iného ovocia a hra pokračuje. Zvolanie „ovocný šalát“ znamená, že všetci si musia vymeniť miesta.

2. VÝMENA MIESTA:

Usporiadajte stoličky do veľkého kruhu, každý si sadne na stoličku ďalej od osoby, ktorá stojí v strede. Osoba stojaca v strede začne hru nejakým vyhlásením, napr.: „Každý, kto má obuté biele ponožky...“ sa musí postaviť a vymeniť si miesto (ale nesmú si vymeniť miesto s osobou napravo alebo naľavo od nich). Osoba, ktorá povedala danú vetu, sa snaží získať miesto a nechať v strede niekoho iného. Nová osoba v strede potom pokračuje v hre novým vyhlásením „Každý, kto...“.



3. HUDBNÉ PÁRY:

Hra v kruhu stoličiek, ktoré sú obrátené sedadlom smerom von. Pripravte si hudbu. Stoličiek má byť o jednu menej, ako je počet hrajúcich študentov. Počas hrania hudby v pozadí študenti kráčajú/tancujú okolo kruhu stoličiek. Keď hudba prestane hrať, každý si musí nájsť miesto. Jeden študent ostane bez miesta a vypadne z hry. Potom sa odoberie jedna stolička a hudba opäť začne hrať. Na urýchlenie hry je možné odobrať viac stoličiek. Tento postup opakujete až dovtedy, kým ostane iba jeden študent sedieť na poslednej stoličke, ten je prehlásený za víťaza hry.

4. KTO TO ZAČAL?

Posaďte skupinu do kruhu a požiadajte jedného dobrovoľníka, aby na chvíľu vyšiel von. Potom vyberte vodcu skupiny, ktorý prvý začne hýbať rukami (tlieskať, lúskať prstami, mávať atď.), ostatní po ňom opakujú, ale dobrovoľník nevidí, kto je vodca. Po návrate dobrovoľník háda (má tri pokusy), kto určuje pohyb.



Práca v malých skupinkách/dvojiciach. Interakcie v malých skupinách alebo vo dvojiciach umožnia študentom uplatniť rôzne zručnosti spolupráce v skupine: aktívne počúvanie, empatiu, láskavosť, otvorenosť myšlienkam iných ľudí, komunikáciu a spätnú väzbu. Pri každej aktivite vytvorte nové skupinky.

AKO ROZDELIŤ TRIEDU NA MALÉ SKUPINKY?

- 1.** Členov skupiny postupne označíte číslom od 1 do 4 (čísla sa opakujú). Potom všetky 1, všetky 2, všetky 3 a všetky 4 vytvoria malé skupinky.
- 2.** Použite farebné papieriky – počet papierikov je rovnaký ako počet študentov (v 4 farbách, ak ich rozdelíte na 4 skupinky). Všetci si zoberú papierik z košíka alebo klobúka. Vybratá farba určuje 4 skupiny; červenú, zelenú skupinu atď.



Brainstorming/Sprška nápadov. Táto technika sa často používa vo veľkých skupinách alebo pri zasadnutiach na rýchle zozbieranie množstva nápadov či myšlienok k nejakej téme/otázke. Počas *brainstormingu* nikto nemá posudzovať alebo hodnotiť odpovede druhej osoby. Všetky odpovede sa píše na *flipchart* alebo tabuľu, aby ich celá skupina videla. *Brainstorming* podporuje študentov v rozvíjaní myšlienok k téme a umožňuje im pozrieť sa na danú vec z iných uhlov a perspektív.

Skupinová diskusia. Skupinová diskusia podnecuje odpovede a názory účastníkov na určitú tému a poskytuje mnoho vhodných výchovno-vzdelávacích momentov na rozšírenie vedomostí alebo korigovanie nesprávnych informácií. Efektivita takejto diskusie často závisí od otvorených otázok, ktoré idú nad rámec jednoduchých odpovedí „áno“ alebo „nie“ a zameriavajú sa na jednotlivé myšlienky, dojmy či pocity a postrehy študentov.

Prípadové štúdie alebo scenáre, ktoré sa stali, alebo mohli stať. Mali by byť jednoduché a postavené na faktoch. Rozprávanie o prípadoch/príbehoch v skupinách dáva všetkým študentom možnosť aktívne participovať a rozmýšľať o tom, čo by urobili, keby sa daný problém či náročná situácia prihodila im. Metódy prípadových štúdií sú užitočné pri rozvíjaní analytických zručností potrebných pri riešení problémov a rozhodovaní.

Hranie rol. Inscenačné metódy (hranie rol) v triede predstavujú účinné metódy na precvičovanie a modelovanie nových zručností v bezpečnom a podporujúcom prostredí. Keďže hranie rol by mohlo byť emotívne, je veľmi dôležité zdôrazniť, že účastníci hrajú postavy, a nie samých seba. Hranie rol poskytuje príležitosť zažiť skutočnú situáciu, bez skutočného rizika. O hranie scénok požiadajte dobrovoľníkov:

- 1** Participujúci študenti nikdy nemajú odhaliť osobné informácie, o ktoré nie je im príjemné podeliť sa s ostatnými.
- 2** Nie je dovolený žiadny fyzický kontakt alebo nadávanie.
- 3** Účinkujúci nemajú používať skutočné mená.

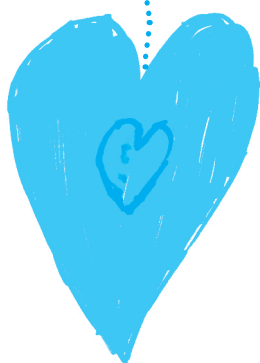
Ak účinkujúci študenti vypadnú z roly alebo začnú „šaškovať“ (vystrájať), prerušte scénu a pripomeňte im jej účel a základné pravidlá.

HODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA. ZÍSKANIE RÝCHLEHO PREHĽADU O NÁZORE ŠTUDENTOV NA KAŽDÚ AKTIVITU.

Najlepší spôsob, ako vyhodnotiť tieto aktivity, je pomocou rýchlej anonymnej spätnej väzby. Tento dotazník účastníci vyplnia počas posledných 5 minút aktivity. Uvádzame ukážku:

TREBA SI DAŤ POZOR NA CITLIVÉ A EMOTÍVNE TÉMY.

Môže sa stať, že niektoré deti budú mať veľmi osobný vzťah k násiliu a šikanovaniu. Niektorým zúčastneným sa mohli spolužiaci veľmi bolestivo posmievať alebo ich šikanovať, ale nikdy sa necítili dobre, aby o tom hovorili. Iní sa možno správali kruto alebo násilne k inej osobe a cítia sa vinní alebo z toho majú zmätené pocity.



HODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA.

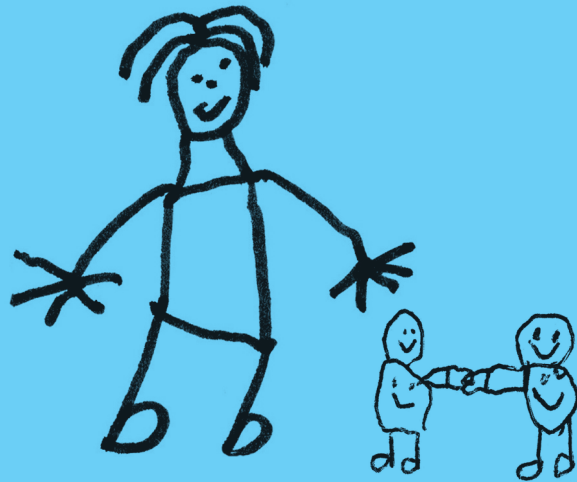
Získať rýchly prehľad o názoroch študentov o jednotlivých činnostiach.

Najlepší spôsob, ako zhodnotiť tieto činnosti prostredníctvom rýchleho dotazníka, že účastníci môžu dokončiť v priebehu aktivity posledných piatich minút. Tu je príklad:





AKTIVITY V TRIEDE



*Prajeme vám inšpiratívnu
a príjemnú prácu
s aktivitami uvedenými
na ďalších stranách!*

AKTIVITY V TRIEDE *Prehľad*

Č:	ÚČEL	AKTIVITA	VEK	ČAS	strana
1	Uvoľnenie/ Naladenie	VYTVORENIE ZÁKLADNÝCH PRAVIDIEL	12 – 18 rokov	10 – 20 minút	27
2	Scitlivenie na šikanovanie	DOSTAŇ SA DO KRUHU	10 – 15 rokov	20 – 30 minút	28
3	Scitlivenie na šikanovanie	MAČKA A MYŠ	6 – 10 rokov	20 minút	29
4	Scitlivenie na šikanovanie	ZRAŇUJÚCE SLOVÁ	7 – 14 rokov	45 – 50 minút	30
5	Sebauvedomenie, sebaobrana, asertivita	SEMAFOR	7 – 16 rokov	45 minút	31
6	Scitlivenie na rodovo podmienené šikanovanie	BAROMETER NÁSILIA	13 – 16 rokov	30 – 45 minút	32 – 33
7	Rodové povedomie	SCENÁRE RODOVO PODMIENENÉHO NÁSILIA A ŠIKANOVANIE V ŠKOLE	13 – 18 rokov	40 minút	34 – 35
8	Scitlivenie na šikanovanie	ŠIKANOVANIE - MÝTY A SKUTOČNOSŤ	10 – 18 rokov	50 minút	36 – 38
9	Reagovanie na šikanovanie	PALICE A KAMENE	10 – 18 rokov	30 minút	39
10	Empatia a podpora	MAPA POMOCI	8 – 15 rokov	20 – 30 minút	40
11	Empatia a podpora	POĎ SA S NAMI HRAŤ	6 – 12 rokov	30 – 45 minút	41
12	Empatia, teambuilding	VYLIEZŤ NA HORU	10 – 16 rokov	90 minuter	42 – 43
13	Sebauvedomenie, uvedomovanie si druhých, sebaúcta	JOHARIHO OKNO	7 – 18 rokov	60 minút	44 – 45
14	Sebaúcta, empatia, pozitívna spätná väzba	ZVIERATÁ A DOBRÉ VLASTNOSTI	9 rokov	30 – 45 minút	46
15	Spätná väzba, zhrnutie, hodnotenie	SMETNÝ KÔŠ NA PAPIER A BATOH	bez bmedzenia	5 – 10 minút	47

AKTIVITA 1. VYTVORENIE ZÁKLADNÝCH PRAVIDIEL

VEK 12 – 18 rokov
ČAS 10 – 20 minút



CIELE

- Zapojiť študentov do diskusie a dohodnúť sa na spoločných pravidlách správania v skupine/triede, ktoré budú všetci rešpektovať.
- Vytvoriť bezpečné a podporujúce prostredie na prevenciu šikanovania.



PRÍPRAVA

- *Flipchart* s papierom alebo A4 hárok pre každého študenta.
- Zvýrazňovače, farebné ceruzky/fixky.
- Pripravený zoznam „základných pravidiel“ (pozri nižšie), ktorý sa použije na konci aktivity.



POSTUP

- Vysvetlite, prečo sú „**základné pravidlá**“ užitočné, napr. umožnia, aby všetci cítili, že ich počúvajú a že je bezpečné vyjadriť svoje myšlienky a názory, obzvlášť pri otázkach, ako šikanovanie a násilie.
- Opýtajte sa študentov: Aké pravidlá by ste chceli stanoviť a rešpektovať, aby ste sa tu cítili bezpečne?
- Vyzvite študentov na *brainstorming a zapisujte ich myšlienky na tabuľu*.
- Ukážte pripravený *flipchart a porovnajte ho so zoznamom skupiny. Môžete navrhnúť základné pravidlá, ktoré študenti vynechali. Opýtajte sa, či všetci súhlasia s nejakým pravidlom*, než ho pridáte do zoznamu.
- Na záver umiestnite zoznam základných pravidiel skupiny na viditeľné miesto a poukážte na ne neskôr počas aktivít na prevenciu šikanovania.



REFLEXIA

Očakávaný výsledok a zhrnutie

Návrhy základných pravidiel, ktoré môžete použiť a/alebo si prispôbiť:

1. Tímový duch: Pracujeme spolu ako tím.
2. Rovnosť a rešpekt: Rešpektujeme názory iných, aj keď sa líšia od našich.
3. Nechajte druhých rozprávať: pozorne počúvajte, neprerušujte hovoriaceho.
4. Nie sú hlúpe alebo zlé otázky: neváhajte klásť otázky.
5. Nie je povinné povedať osobné informácie: nikto sa nemusí otvoriť.
6. Žiadne osobné útoky: nikoho nesmieme urážať.
7. Informácie sú dôverné: Čokoľvek poviete a o čokoľvek sa podelíte, ostane tu.
8. Participácia je dobrovoľná: každý má právo nezúčastniť sa aktivity.
9. Rešpektujte stanovený čas.



TIPY

Alternatíva pre mladších žiakov (6 – 12 rokov) – „Moja ruka, moje pravidlá“.

- Dajte každému študentovi hárok papiera a farebnú ceruzku/fixku.
- Každý obkreslí svoju ruku a do stredu napíše svoje meno. Potom každý napíše na každý prst jedno pravidlo, ktoré musia všetci rešpektovať.
- Všetci sedia na stoličke v kruhu a predložia odtlačky s piatimi pravidlami.
- Nakoniec napíšte všetky spoločné pravidlá pre triedu/skupinu na samostatný *flipchart*.
- Umiestnite všetky odtlačky rúk a skupinové pravidlá na viditeľné miesto v miestnosti.
- Nezabudnite, že toto cvičenie môže trvať až 30 minút.



ZDROJ

Upravené podľa: Youth 4 Youth-Empowering Young People in Preventing Gender-based Violence through peer Education. © 2012. Mediterranean Institute of Gender Studies. Dostupné on-line na: <http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf>. Prevzaté: 3. júna 2016.

AKTIVITA 2. DOSTAŇ SA DO KRUHU

VEK 10 – 15 rokov

ČAS 20 – 30 minút



CIELE

- Pripraviť skupinu/triedu na tému šikanovanie.
- Zvýšiť povedomie a posilniť schopnosť empatie s deťmi, ktoré sú možno vylúčené z kolektívu alebo šikanované.



PRÍPRAVA

Dostatočný priestor v triede na voľný pohyb.



POSTUP

- Nájdite dobrovoľníka, ktorý pôjde na chvíľu von z triedy.
- Dajte pokyny zvyšku skupiny/triedy, kým je dobrovoľník preč: študenti sa musia držať za ruky a vytvoriť uzavretý kruh. Keď sa dobrovoľník vráti, ich úlohou je držať sa pevne za ruky a nepustiť ho/ju do kruhu za žiadnych okolností, pokiaľ ich o to nepožiadajú.
- Požiadajte dobrovoľníka, aby sa vrátil a dajte mu inštrukciu: Teraz máš za úlohu dostať sa do kruhu a musíš si na to nájsť vlastný spôsob.
- Nechajte študentov hrať hru nejaký čas. Dávajte pozor, aby sa nikto nezranil.
- Hra sa skončí, keď sa dobrovoľníkovi podarí dostať do kruhu.
- Ak sa dobrovoľník nedostane do kruhu po niekoľkých minútach, ukončite hru.
- Vyzvite študentov, aby sa rozprávali o tom, ako sa počas hry cítili. Najprv sa na to opýtajte dobrovoľníka a potom ostatných študentov.



REFLEXIA

Tieto otázky môžete vybrať alebo upraviť podľa potreby:

Otázky pre dobrovoľníka/outsidera:

1. Aký to bol pocit byť vyčlenený zo skupiny?
2. Aké stratégie pre vstup do kruhu si zvažoval?
3. Ako sa správala skupina? Pomohol ti niekto z kruhu?
4. Čo napokon fungovalo? Ako sa cítiš teraz?

Otázky pre skupinu:

5. Aký to bol pocit byť súčasťou skupiny?
6. Čo ste si mysleli o tom, kto bol vylúčený? Aké ste z toho mali pocity?
7. Ako sa vám darilo plniť/porušiť inštrukciu?
8. Ako sa cítite teraz?



TIPY

- Použite túto aktivitu v kolektíve, kde je medzi deťmi dosiahnutá značná miera dôvery.
- Venujte dostatok času reflexii pocitov študentov, aby každý mal možnosť podeliť sa o svoje prežívanie s ostatnými a byť vypočutý.
- Povzbudzte študentov, aby diskutovali o podobnostiach v pocitoch, o ktoré sa podelili, a pocitoch dieťaťa, ktoré je možno vylúčené z kolektívu a/alebo šikanované.
- Poukážte na pocity väčšiny v skupine/triede, v ktorej sa deje šikanovanie, a diskutujte o možných spôsoboch, ako konať a vyriešiť situáciu konštruktívnym a neublížujúcim spôsobom. Pomenujte ich a pri ďalšom sedení si dajte záležať na tom, aby ste diskutovali o pocitoch, ktoré by aj obeť, aj skupina mohli prežívať v reálnej situácii.



ZDROJ

Na základe tréningových skúseností Linky detskej istoty (LDI) <www.ldi.sk>.

AKTIVITA 3. MAČKA A MYŠ

VEK 6 – 10 rokov

ČAS 20 minút



CIELE

- Porozumieť tomu, ako sa cíti prenasledovateľ a prenasledovaný, ale v neohrozujúcej situácii.
- Pripraviť skupinu/triedu na tému šikanovanie.



PRÍPRAVA

Dostatočný priestor v triede na voľný pohyb.



POSTUP

- Na začiatku stoja všetci v kruhu. Vysvetlite študentom, že ide o fyzickú aktivitu, pri ktorej vytvoria bludisko s mostmi pomocou svojich rúk. Dvaja študenti, dobrovoľníci sa budú v bludisku naháňať.
- Požiadajte študentov, ktorí sa prihlásili na hranie prenasledovateľa (mačka) a prenasledovaného (myš), aby vystúpili dopredu.
- Postavte zvyšok skupiny do rovnakých radov. Každý v rámci radu natiahne ruku a dotkne sa končekov prstov osôb stojacich vedľa nich tak, aby rukami vytvorili most z boku, čím vznikne bludisko.
- Dajte signál na odštartovanie hry. Mačka a myš hrajú naháňačku, behajú medzi párami študentov alebo pod mostmi, ktoré študenti vytvorili.
- Hra pokračuje, pokým mačka nechytí myš alebo neuplynie stanovený čas (jedna minúta).
- Potom mačka môže vybrať nových študentov a vytvoriť viac mačiek (najviac tri), aby naháňali myš.
- Ak máte dostatok času, mačka a myš môžu vybrať nový pár študentov na naháňanie, až kým sa všetci nevystriedajú v jednej alebo druhej role.



REFLEXIA

Zamerať pozornosť na prvok šikanovania

Pred začatím hry požiadajte študentov, aby dávali pozor na to, ako sa cítia v každej situácii a role počas hry. Na konci hry sa opýtajte študentov tieto otázky, aby ste začali diskusiu o šikanovaní:

1. Aký to bol pocit byť prenasledovaný v bludisku?
2. Aký to bol pocit prenasledovať niekoho v bludisku?
3. Aký to bol pocit byť stenou ulice a aleje?
4. Čo symbolizovala prenasledovaná osoba?
5. Čo symbolizoval prenasledovateľ?
6. Čo symbolizovali steny?
7. Boli ste niekedy v situácii, v ktorej ste sa cítili podobne?



TIPY

Cieľom je zistiť, aký je to pocit byť izolovaný/vylúčený a napadnutý (byť prenasledovaný – myš), aký je to pocit byť osobou útočiacou na inú osobu (prenasledovateľ – mačka), a aký je to pocit byť pozorovateľom (steny a mosty). Steny a mosty predstavujú divákov, študentov, ktorí vidia šikanovanie, ale často sa cítia bezmocne, aby niečo urobili, pretože sa obávajú, čo sa stane im alebo tým, ktorí sú do šikanovania zapletení.



ZDROJ

Kampaň – Skauti porazia šikanovanie; Šikanovanie je neprijateľné. Balíček aktivít (2012). Dostupné on-line: <<https://staging.scouts.org.uk/documents/safeguarding/scouts-brochure.pdf>>. Prevzaté: 6. júla 2016.

AKTIVITA 4. ZRAŇUJÚCE SLOVÁ

VEK 7 – 14 rokov
ČAS 45 – 50 minút



CIELE

- Podporovať vnímavosť, citlivosť a porozumenie emocionálnemu efektu slov.
- Zažiť silu slov.



PRÍPRAVA

Povrázok alebo papierová lepiaca páska, samolepiace bločky (*post-it*), perá.



POSTUP

- Rozdajte samolepiace bločky a perá všetkým študentom.
- Požiadajte všetkých, aby napísali na bločky vulgárne, hrubé poznámky alebo urážlivé prezývky, ktoré počuli na adresu iných študentov (bez uvedenia mena).
- Papierovú lepiacu pásku položte na zem krížom cez miestnosť a vyznačte na nej túto stupnicu:

Prekáranie/mierne vtipy

Ponižujúce vtipy

Zraňujúce urážky

Extrémne zraňujúce urážky

- Požiadajte študentov, aby prilepili svoje bločky na pozíciu v rámci stupnice, kde si myslia, že sa najviac hodia. Požiadajte študentov, aby sa spolu počas umiestňovania nerozprávali a nekomentovali si bločky.
- Nechajte všetkých, aby sa dobre pozreli na stupnicu. Zvyčajne sa slová opakujú a rôzni študenti ich zvyčajne umiestňujú na rôzne pozície na stupnici.



REFLEXIA

Keď sa všetci študenti vrátia na svoje miesta, opýtajte sa ich, čo si všimli na stupnici, pričom usmerňujte ich analýzu a diskusiu týmito otázkami:

1. Videli ste niektoré slová na viac ako jednom mieste stupnice?
2. Prečo myslíte, že niektorí sa rozhodli, že určité slová nie sú alebo sú menej urážlivé, kým iní ich považujú za zraňujúce alebo ponižujúce?
3. Je nejaký rozdiel medzi tým, ako sa slovo použilo alebo kto ho použil?
4. Prečo ľudia používajú takéto slová?
5. Je alebo nie je formou šikanovania to, že použitie takýchto slov niekomu ublíži? Prečo?
6. Opýtajte sa všetkých, či vidia nejaké podobnosti medzi slovami na samolepiacich bločkoch. Sú tam napríklad slová, ktoré sa viažu na fyzický vzhľad, duševné schopnosti, národnosť, rod atď.?
7. Sú tam slová používané len pre dievčatá a iné len pre chlapcov?
8. V ktorej skupine alebo téme sú umiestnené najurážlivejšie slová?
9. Ktorá kategória/téma dostala najviac bločkov? Ako si to vysvetľujete?



TIPY

Je dôležité brať do úvahy nielen slová, ale aj spôsob akým sú vyjadrené; zámer, s ktorým sú použité; tón, akým sú vyslovené; výraz tváre – toto všetko ovplyvňuje, či bude dané slovo vnímané ako pozitívne alebo negatívne (dobré alebo zlé).



ZDROJ

Upravené podľa: Program prevencie šikanovania v školskom prostredí. Sofia 2011, Gender Education, Research and Technologies Foundation (GERT).

AKTIVITA 5. SEMAFOR

VEK 7 – 16 rokov

ČAS 45 minút



CIELE

Sebauvedomenie, sebaobrana, asertivita

- Zvyšovať sebauvedomenie, skúmať postoje študentov a ich potrebu bezpečia a pohody v škole, individuálne vnímanie a chápanie šikanovania a násillia.
- Uľahčiť diskusiu v bezpečnej atmosfére triedy bez prítomnosti šikanovania.



PRÍPRAVA

- Karty v štyroch farbách pre všetkých študentov: zelená, žltá, oranžová a červená.
- Zvýrazňovače na *flipchart*, lepiaca páska, nožnice.
- Papier na *flipchart*, na ktorom je v strede nakreslený znak STOP alebo podobný symbol, napr.:



POSTUP

- Povedzte študentom, aby pracovali individuálne. Ukáže im štyri farebné karty a vysvetlite otázky súvisiace s každou farbou. Napíšte otázky aj na *flipchart*.
Zelená: Čo majú druhí (študenti a učitelia) robiť, aby som sa cítil/la dobre a bezpečne v triede/škole, vo vzťahoch s mojimi spolužiakmi?
Žltá: Čo spôsobuje, že sa cítim zle a rozrušene vo vzťahoch k druhým?
Oranžová: Čo je pre mňa naozaj veľmi zlé, urážlivé a zraňujúce vo vzťahoch k druhým v triede/škole?
Červená: Čo je pre mňa najhoršia vec vo vzťahoch k druhým, „úplný stop“?
Každý študent si zoberie jednu alebo niekoľko kariet z každej farby a napíše jednu odpoveď na každú kartu – všetko, čo je pre nich dôležité, aby sa cítili v škole bezpečne. Nikto nepíše mená. Nechajte na túto úlohu približne 10 minút.
- Keď sú všetci pripravení, pozbierajte karty a roztriedte ich podľa farieb. Čítajte nahlas obsah a prilepte karty na *flipchart*, **zskupené podľa farieb**.
- Ak sa jedna odpoveď objaví niekoľkokrát na kartách rovnakej farby (napr. červená), prilepte ju iba raz. Ak sa objaví na kartách odlišných farieb (napr. u niektorých študentov na žltej, kým u iných na červenej), tak prilepte všetky karty. V diskusii sa venujte rôznemu vnímaniu bezpečia a šikanovania.



REFLEXIA

Zamerajte diskusiu na šikanovanie a potrebu bezpečia

1. Aké situácie v triede/škole si predstavujete, keď rozmýšľate o týchto vyhláseniach?
2. Čo potrebujete, aby ste sa cítili bezpečne? Čo potrebujete na ochranu svojich hraníc?
3. Ako si želáte, aby sa k vám iní ľudia správali? A ako sa správate vy k iným ľuďom?
4. Čo pre vás znamená šikanovanie? Znamená šikanovanie to isté pre nás všetkých?



TIPY

Mladších žiakov bude možno potrebné pri tejto aktivite viac usmerňovať. Ak nemáte dostatok času, rozdeľte študentov do štyroch skupín (podľa farieb). Na konci predloží každá skupina svoje výsledky.



ZDROJ

Upravené podľa: SPI Forschung and Grenzläufer e.V.<www.grenzlaeufer-ev.de>.

AKTIVITA 6. BAROMETER NÁSILIA

VEK 13 – 16 rokov
ČAS 30 – 45 minút



CIELE

- Identifikovať každodenné postoje a správanie, ktoré podporujú dominanciu, nevyrovnaný pomer síl, šikanovanie a násilie.
- Zvýšiť povedomie o rodových stereotypoch a ich úlohe v nevyrovnanom pomere síl medzi chlapcami a dievčatami a rodovo podmienenom šikanovaní.
- Skúmať rodové rozdiely v šikanovaní a ich subjektívne vnímanie.



PRÍPRAVA

- Súbor kariet pre „barometer násilia“ na **PRACOVNOM LISTE 1** si môžete prispôbiť alebo rozšíriť.
- Karty pre chlapcov a dievčatá sa vytlačia v odlišných farbách a vystrihnú sa.
- Karty sa umiestnia v súvislom rade na dvoch stranách 2 stolov/lavíc: jeden stôl pre dievčatá a ich karty, druhý pre chlapcov a ich karty.
- Pripravte dva súbory ďalších kariet pre chlapcov aj dievčatá: „**najubližujúcejšie**“ (červená karta) a „**najmenej ubližujúce**“ (zelená karta); „**žiadne ublíženie**“ a „**nikdy sa nestáva**“.
- Karty „najubližujúcejšie“ a „najmenej ubližujúce“ sa umiestnia na horný a dolný okraj pomyslenej osi stola. Karty „žiadne ublíženie“ a „nikdy sa nestáva“ sa umiestnia mimo osi stola.



POSTUP

- Najprv vysvetlite cvičenie. Rozdeľte triedu do dvoch skupín – na chlapcov a dievčatá.
- Dajte každej skupine príslušný súbor kariet- chlapcom chlapčenské karty, dievčatám dievčenské s napísanými vyhláseniami o postojoch alebo správani.

Vyzvite obidve skupiny:

- Umiestniť každú kartu v rade niekde pozdĺž zvislej osi medzi „najubližujúcejšie“ a „najmenej ubližujúce“.
- Zaistíte jednoznačné pochopenie významu „ubližujúci“ – keď povieme, že nejaké správanie je ubližujúce, myslíme tým, že je zraňujúce, urážlivé alebo obťažujúce.
- Ak skupina považuje určité správanie za neubližujúce alebo nespôsobujúce „žiadne ublíženie“, karta sa má umiestniť pod kartu „nikdy sa nestáva“, mimo zvislej osi.
- Ukážte študentom, ako majú umiestňovať karty na laviciach, ktoré sú už pripravené.
- Povedzte študentom, že k dispozícii sú aj prázdne karty, na ktoré môžu dopísať ďalšie vyhlásenia a/alebo správanie, ktoré považujú za ubližujúce, urážlivé alebo obťažujúce.
- Dajte obidvom skupinám 10 minút na usporiadanie ich barometrov násilia. Povedzte skupinám, že ak nesúhlasia s umiestnením konkrétnej karty, mali by o tom diskutovať v rámci skupiny a dosiahnuť spoločné rozhodnutie o konečnej pozícii karty. Zdôraznite fakt, že neexistujú správne alebo nepravne odpovede, ale to, na čom v tomto cvičení záleží, sú názory a postoje každej skupiny.
- Po 5 minútach sa prejdite okolo skupín, aby ste videli, ako pokračujú a informujte o zostávajúcim čase. Keď sú skupiny pripravené, vyzvite dievčenskú skupinu pozrieť sa na rad, ktorý spravili chlapci a naopak.
- Spojte skupiny a začnite prezentáciu barometrov násilia. Zástupca každej skupiny prečíta súvislý rad kariet, ktorý jeho/jej skupina vytvorila.
- Ďalej sa zaoberajte skupinovými diskusiami: Aká bola vaša diskusia, keď ste pracovali na súvislom rade? Nezhodli sa na niečom? Ak áno, na čom?
- Na záver napíšte na **flipchart hlavné rozdiely medzi barometrami dievčat a chlapcov**.



REFLEXIA

Porovnajte a reflektujte možné rodové rozdiely vo vnímaní/aktoch šikanovania:

1. Prečo si myslíte, že dievčatá považujú toto za viac/menej ubližujúce ako chlapci (a naopak)?
2. Prekvapilo vás v tejto aktivite niečo? Čo?
3. Naučili ste sa pri tejto aktivite niečo, čo môžete použiť v triede a vzťahoch so spolužiakmi?



TIPY

- Môžete túto aktivitu modifikovať tak, že rozdelíte študentov do zmiešaných chlapčensko-dievčenských skupín, ktoré budú diskutovať a rozhodovať o barometre násilia pre dievčatá a chlapcov. Takto počas skupinových diskusií vyjdú najavo rodové otázky a rozdiely.
- Môžete požiadať študentov, aby rozšírili zoznam kariet s typicky „mužským“ a „ženským“ správaním/spôsobmi, ktorými ubližujú alebo šikanujú druhých.



ZDROJE

Upravené podľa: GEAR against IPV, JLS/2008/DAP3/AG/1258. Dostupné on-line: <<http://www.1st.gear-ipv.eu/>>. Prevzaté 12. júla 2015. Založené na:

- Men Can Stop Rape. <www.mencanstoprape.org>. Prevzaté 15. septembra 2005.
- Family Violence Prevention Fund. Continuum to Harm to Women. <<http://toolkit.endabuse.org/Resources/ContinuumOfHarm.html>>.
- Prevzaté 10. apríla 2010.

PRACOVNÝ LIST 1 **AKTIVITA 6:**

KARTY PRE CHLAPCOV	KARTY PRE DIEVČATÁ
Chlapcovi ubližuje, keď mu jeho najlepší kamarát v triede povie, že už viac nie je jeho kamarát.	Dievčaťu ubližuje, keď jej najlepšia kamarátka v triede povie, že už viac nie sú kamarátky.
Chlapcovi ubližuje, keď mu jeho kamaráti povedia, že je zbabelec.	Dievčaťu ubližuje, keď jej kamarátky povedia, že je ako chlapec.
Chlapcovi ubližuje, keď samu spolužiaci posmieávajú, že je slaboch alebo padavka.	Dievčaťu ubližuje, keď sa jej spolužiaci posmieávajú, že je citlivka.
Chlapcovi ubližuje, keď majú jeho kamaráti zlú náladu a kričia na neho.	Dievčaťu ubližuje, keď majú jej kamarátky zlú náladu a za chrbtom ju ohovárajú.
Chlapcovi ubližuje, keď mu kamarát nedôveruje a nazve ho klamárom.	Dievčaťu ubližuje, keď jej kamarátka nedôveruje a nazve ju klamárkou.
Chlapcovi ubližuje, keď kamarát prezradí jeho tajomstvo inému spolužiakovi.	Dievčaťu ubližuje, keď kamarátka prezradí jej tajomstvo inej spolužiačke.
Chlapcovi ubližuje, keď ho spolužiaci bijú.	Dievčaťu ubližuje, keď ju spolužiaci bijú.
Chlapcovi ubližuje, keď mu kamaráti povedia, že je hlúpy.	Dievčaťu ubližuje, keď jej kamarátky povedia, že je hlúpa.

AKTIVITA 7. SCENÁRE RODOVO PODMIENENÉHO NÁSILIA A ŠIKANOVANIE V ŠKOLE

VEK 13 – 18 rokov

ČAS 40 minút



CIELE

- Rozvinúť porozumenie rodovo podmienenému šikanovaniu (GBV – z angl. *of gender-based violence*) a prepojeniam medzi nevyrovnaným pomerom síl/týraním a GBV/šikanovaním.
- Porozumieť následkom týrania, rozvinúť schopnosť empatie voči obetiam a spochybniť postoje a správanie vrstovníkov, ktoré podporuje GBV/šikanovanie v škole.



PRÍPRAVA

- Hárky papiera so scenármi – vybratými a upravenými z **PRACOVNÉHO LISTU 2**.
- *Flipchart* a papiere na *flipchart*, zväzňovače.



POSTUP

- Rozdeľte triedu na (pokiaľ možno zmiešané dievčensko-chlapčenské) skupiny so 4-6 študentmi, ktorí sedia v malých kruhoch.
- Každé skupine dajte iný scenár a povedzte im, aby si ho prečítali a asi 10 minút diskutovali o otázkach v skupine.
- Opätovne spojte skupinky do veľkej skupiny a požiadajte každú skupinku, aby stručne zhrnula svoj scenár a skupinovú diskusiu.
- Použite otázky uvedené nižšie v texte a diskutujte o scenároch s celou skupinou.



REFLEXIA

1. Akým druhom násilia (napr. izolovanie, hrozby, fyzické násilie) boli postavy vystavené?
2. Prečo im boli postavy vystavené? Ak sa k tomu skupiny nevyjadria, skúste uviesť príklady, ako posilnenie spolužiakov, hierarchia moci, obviňovanie obete, šikanovanie ako „priateľné“ alebo „normálne“ správanie, „iba žart“, učiteľia nezasiahnu atď.
3. Boli tieto druhy správania šikanovaním? Prečo?
4. Čo sa snažia „páchatelia“ týmto správaním dosiahnuť?
5. Aké mocenské vzťahy ste si všimli? Kto má moc a prečo?
6. Čo by mala týraná postava urobiť? Čo by im mohlo zabrániť prehovoriť alebo konať?
7. Keby ste boli ich kamarátom, čo by ste im poradili, aby urobili, ako by ste im pomohli?



TIPY

Uvedomte si, že pre študentov je často ťažké rozoznať nefyzické formy násilia. Tiež si možno myslia, že psychické týranie má pre obeť minimálne negatívne následky. Najdôležitejším poučením tejto aktivity je to, že šikanovanie nikdy nie je chybou obete.

V rámci zhrnutia požiadajte študentov, aby poukázali na veci, ktoré sa naučili zo scenárov.

Niektoré posolstvá, ktoré si môžu študenti odniesť:

- Šikanovanie v škole sa deje a je veľmi časté. Neznamená to však, že je to v poriadku .
- Šikanovanie založené na rode obete neuveriteľne zraňuje, aj dievčatá, aj chlapcov .
- Obete neprovokujú násilie svojím správaním/vzhladom.
- Páchatelia často nepoznajú iné spôsoby zvládania svojich protichodných pocitov. Násilníckym správaním môžu „kričať“ o pomoc.
- Násilie sa dá zastaviť iba intervenciou. Mlčanie, nezaujatosť alebo odmietanie len udržiava problém a nepreruší cyklus násilia/šikanovania.



ZDROJ

Upravené podľa: Youth 4 Youth-Empowering Young People in Preventing Gender-based Violence through peer Education. © 2012. Mediterranean Institute of Gender Studies. Dostupné on-line na: <http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf>. Prevzaté: 23. júna 2016.

PRACOVNÝ LIST 2: SCENÁRE ŠIKANOVANIA V ŠKOLE *Aktivita 7:*

SCENÁR 1 MÁRIA

Mária je v triede nová. Vieš, že sa cíti osamelo a naozaj by sa chcela s niekým skamarátiť. Iné dievča ju požiada, či si môže požičať mobil, aby zavolalo rodičom. Neskôr na chodbe vidíš, že toto dievča drží Máriin telefón a smeje sa so skupinou žiakov. Keď sa opýtaš, čo sa deje, dievča ti vysvetlí, že použilo Máriin mobil, aby na jej (Máriinu) nástenku na facebooku zverejnila správu: „Dávam bozky zadarmo“. Ukáže ti, že prišlo aj niekoľko jasných odpovedí od chlapcov, ktorí sa chcú stretnúť. Všetky deti v skupinke sa smejú, že Mária je „teraz naozaj obľúbená“.

1. Čo si myslíte, ako sa kvôli spolužiakom Mária cítila?
2. Ako vnímate správanie tohto dievčaťa? Čo sa snažila dosiahnuť?
3. Ako vnímate správanie ďalších zapojených osôb (žiaci, ktorí sa smiali a chlapci, ktorí odpovedali na správu)? Čo sa snažili dosiahnuť?
4. Definovali by ste Máriinu skúsenosť/zážitok ako šikanovanie? Ak áno, ako súviselo urážlivé správanie voči Márii so šikanovaním založenom na rode?
5. Čo si myslíte, čo má Mária teraz urobiť?
6. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli Máriine/i kamarátky/i?
7. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli kamarátky/i dievčaťa, ktoré zobralo Máriin telefón?

SCENÁR 2 PETER

Peter je jedným z výborných študentov v triede. Druhí žiaci si od neho pýtajú úlohy na opísanie, ale on vždy odmietne. Má astmu, čo mu sťažuje športovanie. Nedávno si videl/a, ako mal Peter astmatický záchvat počas hrania futbalu. Jeho spoluhráč, ktorý sa mu každý deň posmieva, ho nazval „padavkou“. Jeden chlapec ho prinútil kláknúť si a mobilom ho odfotil. Neskôr ťa ten istý chlapec požiada, aby si sa pozrel/a na facebook. Pridal si tam fotku Petra s textom „Takto vyzerá prepadák“. Povie ti, že niekoľko žiakov v triede už fotku lajklo. Požiada ťa, aby si povedal/a čo najviac ľuďom lajknúť fotku.

1. Čo si myslíte, ako sa kvôli spolužiakom Peter cítil?
2. Ako vnímate správanie toho chlapca? Čo sa snažil dosiahnuť?
3. Ako vnímate správanie ďalších zapojených osôb (všetkých, ktorí nazvali Petra „padavkou“ a lajklo fotku na facebooku)? Čo sa snažili dosiahnuť?
4. Definovali by ste Petrovu skúsenosť ako šikanovanie?
5. Čo si myslíte, čo má Peter teraz urobiť?
6. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli Petrovi/e kamaráti/ky?
7. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli kamaráti/ky toho druhého chlapca?

SCENÁR 3 ERIK

Erik chodí do tvojej triedy. Spolužiačka, Laura, ho pozve na rande, ale on nemá záujem. Odvtedy sa mu Laura s kamarátkami vždy smejú, keď okolo nich prechádza. Nahlas sa ho pýtajú, či dáva „prednosť chlapcom pred dievčatami“, a to tak, aby ich všetci počuli. Niektorí učitelia tiež počuli, ako to hovorili, ale poznámky ignorovali. O týždeň neskôr nechá Laura s kamarátkami na Erikovej lavici informačný leták o právach gejev a podporných organizáciách.

1. Čo si myslíte, ako sa kvôli Laure a jej kamarátkam Erik cítil?
2. Ako vnímate Laurine správanie? Čo sa snažila dosiahnuť?
3. Ako vnímate správanie Lauriných kamarátok a učiteľov, ktorí ignorovali poznámky? Čo sa snažili dosiahnuť?
4. Definovali by ste Erikovu skúsenosť ako na rode založené násilie alebo šikanovanie? Ak áno, ako súviselo urážlivé správanie voči Erikovi so šikanovaním založenom na rode?
5. Čo si myslíte, čo má Erik teraz urobiť?
6. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli Erikovi/e kamaráti/ky?
7. Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli Laurine kamarátky?

AKTIVITA 8. ŠIKANOVANIE – MÝTY A SKUTOČNOSŤ

VEK 13 – 18 rokov

ČAS 40 minút



CIELE

- Pripraviť na tému šikanovania, spochybníť a vyvrátiť mýty.
- Upevniť informácie, ktoré sú vecné, spoľahlivé a opodstatnené.



PRÍPRAVA

PRACOVNÝ LIST 3: Šikanovanie – mýty a skutočnosť, *flipchart a zvýrazňovače.*



POSTUP

- Vysvetlite študentom, že budete hrať hru, aby ste zistili, koľko „skreslených, predpojatých informácií“ a „mýtov“ má skupina o šikanovaní v škole. Vysvetlite, že „mýtus“ sa vzťahuje na nepravdivé informácie, ktoré sú prezentované ako fakty. Niektoré mýty môžu obsahovať aj nejaké presné informácie, ale vo všeobecnosti nie sú pravdivé.
- Rozdeľte miestnosť na dve časti neviditeľnou čiarou – ľavá časť je pre mýty a fikciu, pravá časť pre fakty a skutočnosť.
- Prečítajte prvý výrok a dajte študentom inštrukcie – študenti, ktorí si myslia, že výrok je mýtus, sa presunú do ľavej časti, a študenti, ktorí si myslia, že je to skutočnosť, sa presunú do pravej časti. Potom ako sa všetci študenti rozhodnú, nejaký čas diskutujte o tom, prečo sa rozhodli stáť, tam kde sú.
- Po diskusii o všetkých výrokoch vysvetlite študentom, či výrok je pravda, alebo nie.



REFLEXIA

Pri poskytovaní intervencií je dôležité porozumieť rozdielom medzi faktami a mýtmi o agresoroch a obetiach. Ťažkosti obetí a agresorov nie sú rovnaké. Obet' šikanovania potrebuje intervencie, ktoré jej pomôžu vytvoriť pozitívnejšie vnímanie samého seba a naučí ju neobviňovať sa za veci, ktoré sa jej stali. Agresor sa potrebuje naučiť stratégie, ktoré mu pomôžu ovládať hnev a tendenciu viniť druhých za svoje problémy. Spolužiaci (vrstovníci) sa musia naučiť, že šikanovanie je celoškolský problém a každý je zodpovedný. Neexistujú nezainteresovaní náhodní svedkovi či diváci.



ZDROJE

Upravené podľa:

- <<http://www.bullying.co.uk/general-advice/bullying-myths-and-facts/>>. Prevzaté: 12. júla 2016.
- <<http://www.education.com/reference/article/bullying-myths-facts/>>. Prevzaté: 12. júla 2016.
- <<http://www.stopbullying.gov/resources-files/myths-about-bullying-tipsheet.pdf>>. Prevzaté: 12. júla 2016

PRACOVNÝ LIST 3: ŠIKANOVANIE – MÝTY A SKUTOČNOSŤ *Aktivita 8*

MÝTUS: Niekedy si deti o to koledujú.

REALITA: Žiadne dieťa nechce byť šikanované. Každé dieťa sa snaží, ako najviac dokáže a nezaslúži si byť viktimizované. Niektoré deti sa možno správajú, alebo vyzerajú tak, že to priťahuje šikanovanie. Našou úlohou je zaoberať sa šikanovaním a pomôcť obeti získať zručnosti, ktoré jej pomôžu zvládať šikanovanie účinnejšie.

MÝTUS: V skutočnosti niekedy agresori vlastne obetiam pomáhajú tým, že ich nútia naučiť sa postaviť sa za seba.

REALITA: Strach nepomáha naučiť sa postaviť sa za seba. Musíme naučiť deti zručnosti, ktoré potrebujú, aby dokázali byť asertívne v chápavom a podporujúcom prostredí, nie prostredníctvom nátlaku a hrozieb.

MÝTUS: Študenti z viktimizácie vyrastú. Viktimizácia sa zvyčajne skončí, keď študent nastúpi na strednú školu alebo často po prvom ročníku.

REALITA: Následky viktimizácie sú hlboké a môžu zasahovať až do dospelosti. Závažná traumatizácia viktimizovanej osoby sa spája s depresiou, bezmocnosťou a v niektorých prípadoch samovraždou. Viktimizácii môžeme predísť, ak včas rozpoznáme varovné signály a pochopíme jej pretrvávajúce následky.

MÝTUS: Už sa to deje rok. Prečo je z toho zrazu taký veľký problém? Dieťa to dokáže zvládnuť.

REALITA: Len preto, že dieťa znáša zaťažujúcu situáciu už dlho, neznamená to, že je to v poriadku. Kumulatívny účinok týrania môže byť zdravujúci. Akýkoľvek akt šikanovania môže byť „poslednou kvapkou a pohár pretečie“ – spôsobí ochorenie, vyhýbanie sa škole, a dokonca násilie, ak viktimizované dieťa vráti úder.

MÝTUS: Je v poriadku udrieť niekoho, kto ťa šikanuje, tým to zastavíš.

REALITA: Je pochopiteľné, že cítiš hnev, ale ak budeš reagovať násilne alebo agresívne, môže to situáciu oveľa zhoršiť, pretože aj ty sa môžeš dostať do ťažkostí..

MÝTUS: Len precitlivení a malí chlapci sú šikanovaní; len dievčatá s nízkym sebavedomím a nadváhou sú šikanované.

REALITA: Viktimizácia sa netýka iba študentov, ktorí sa prejavujú pasívne (opatrnosť, citlivosť, úzkosť a neistota). Postihuje študentov, ktorí sa prejavujú pasívne, ale aj tých, ktorí konajú provokatívne, pretože niektoré obeť šikanovania hľadajú spôsob, ako sa brániť v provokatívnom správaní.

MÝTUS: Obete šikanovania nevedia, ako sa majú brániť, či verbálne alebo fyzicky.

REALITA: Spoločnosť, rodičia a školy neučia deti zručnosti potrebné na fyzickú, psychickú, emocionálnu a verbálnu sebaobranu. A to preto, lebo väčšina dospelých nevie, ako to má robiť.

MÝTUS: Šikanovanie predstavuje obrad prechodu do dospelosti, ktorým musíme všetci prejsť.

REALITA: Niektorí ľudia tvrdia, že deptanie, diskriminácia, rasizmus, násilie, útoky, prenasledovanie (stalking), fyzické týranie, sexuálne zneužívanie a obťažovanie, znásilnenie a domáce násilie predstavujú prechod do dospelosti, ale toto správanie je neakceptovateľné.

MÝTUS: Agresori sú psychicky silní.

REALITA: Agresori kompenzujú svoju slabosť agresivitou. To, čo niektorí ľudia chybné považujú za „psychickú silu“, je v skutočnosti agresívnym odhodlaním narušiť hranice druhých ľudí bez rešpektu, bez ohľaduplnosti k druhým, bez pomyslenia na dôsledky a s nekonečným množstvom prázdnych výhovoriek a racionalizácie vlastnej agresivity. Racionalizácia je pokusom nasadiť spoločensky prijateľnú masku na spoločensky neprijateľné správanie. Mnoho dospelých sa nechá oklamať týmto podvodom a manipuláciou.

MÝTUS: Násilie v televízii a hranie video hier s násilím spôsobuje, že deti sa správajú agresívne a násilnícky.

REALITA: Veľa detí hráva videohry obsahujúce násilie, ale iba zopár detí sa stane násilnými. Hranie takýchto video hier preto nie je príčinou, inak by sa každý, kto hrá video hry s témou násilia, správal násilne, čo sa nedeje. Ale treba uviesť, že opakované hranie takýchto video hier môže spôsobiť, že mladí ľudia, obzvlášť vo formujúcom veku, sa stanú menej citlivými.

MÝTUS: Agresora spoznáte podľa spôsobu, ako vyzerá a koná.

REALITA: Neexistuje nejaký konkrétny spôsob, ako agresor vyzerá, alebo sa správa. Nie je žiadny špecifický kódex obliekania alebo správania.

MÝTUS: On-line šikanovanie neznamená fyzické ubližovanie, tak čo je na tom zlé?

REALITA: V skutočnosti niektorí ľudia spáchali samovraždu v dôsledku toho, že nevideli žiadne východisko z neustáleho obťažovania, hrozieb a týrania. Emocionálne jazvy ostávajú oveľa dlhšie a niekedy sa ich človek nikdy nezbaví. Niektoré webové stránky umožňujú umiestňovať informácie anonymne, čo znamená, že takého týranie je veľmi ťažké zastaviť. Treba si spraviť snímok obrazovky (screenshot) s obsahom akejkoľvek konverzácie, správy alebo čohokoľvek umiestneného internete (posts), ktoré pociťujete ako šikanovanie, aby ste o tom mali doklad.

MÝTUS: Príznaky šikanovania sa dajú ľahko rozpoznať.

REALITA: Všimnúť si príznaky šikanovania nie je vždy ľahké, pretože nie vždy sa prejavuje fyzicky a viditeľne. Emocionálne, verbálne a on-line šikanovanie môže často zanechať jazvy, ktoré ľudia nevidia.

MÝTUS: Deti zo šikanovania vyrastú.

REALITA: Deti, ktoré šikanujú, sa často v dospelosti prejavujú ako agresori, alebo používajú negatívne správanie, aby dostali, čo chcú, pokiaľ sa ich správaním nezaoberajú príslušné orgány, či už škola alebo rodičia atď.

MÝTUS: Šikanovanie sa týka iba agresorov a obetí.

REALITA: Veľa rodičov, učiteľov a študentov vidí šikanovanie ako problém, ktorý sa týka iba agresora a obeť. Ale šikanovanie zahŕňa viac ako iba vzťah medzi agresorom a obeťou. Prípady šikanovania sa napríklad typicky odohrávajú verejne (skôr ako v súkromí) so svedkami. Štúdie vychádzajúce z pozorovaní na ihriskách zistili, že vo väčšine prípadov sú prítomní aspoň štyria vrstovníci ako svedkovia, diváci, agresorovi pomocníci a podporovatelia alebo obrancovia obeť. V jednej observačnej štúdii sa zistilo, že vo viac ako 50 % pozorovaných prípadov šikanovania vrstovníci posilnili agresora pasívnym prizeraním sa. Len v približne 25 % prípadov svedkovia podporili obeť priamou intervenciou, vyrušením alebo odrádzaním agresora.

MÝTUS: Deti a mladí ľudia, ktorí sú šikanovaní, to takmer vždy povedia dospelej osobe.

REALITA: Dospelí často nevedia o šikanovaní, čiastočne preto, lebo veľa detí a mladých ľudí to neoznámia. Len 1/3 šikanovaných študentov to oznámia dospelému. U chlapcov a starších detí je menej pravdepodobné ako u dievčat a mladších detí, že povedia o šikanovaní dospelému. Prečo sa deti zdráhajú oznámiť šikanovanie? Môžu sa báť pomsty detí, ktoré ich šikanujú. Môžu sa báť toho, že dospelí nebudú brať ich obavy vážne, alebo budú situáciu riešiť nevhodne.

MÝTUS: Agresori nemajú priateľov.

REALITA: Hoci agresori nepremýšľajú o pocitoch druhých ľudí, mávajú kamarátov, ktorí si myslia, že šikanovanie je zábavné a super.

MÝTUS: Agresori a šikanované deti, sú dva úplne odlišné typy detí

REALITA: Väčšina detí, ktoré sú šikanované, tiež šikanuje druhých.

AKTIVITA 9. PALICE A KAMENE

VEK 10 – 18 rokov
ČAS 30 minút



CIELE

- Zdôrazniť silu, ktorú má každý na to, aby zasiahol v prípade šikanovania.
- Identifikovať spôsoby intervencie v prípadoch šikanovania a prenasledovania.
- Identifikovať zdroje pomoci.



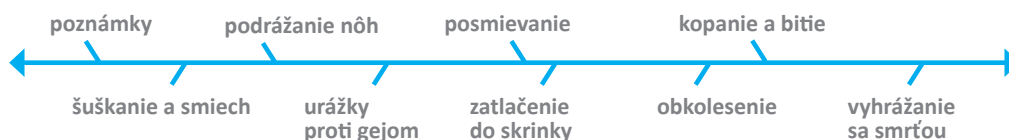
PRÍPRAVA

Flipchart, zvýrazňovače.



POSTUP

- Prečítajte túto prípadovú štúdiu študentom:
- *„Skupina chlapcov v škole si začala šuškať a smiať sa druhému chlapcovi, keď okolo neho prešli na chodbe. Čoskoro začali používať urážky proti gejom. Do konca mesiaca zvýšili prenasledovanie na ďalší stupeň – podrážali mu nohy, keď išiel okolo a zatlačili ho do skrinky, pričom sa mu posmievali. Počas ďalšieho mesiaca sa zvýšila závažnosť ich útokov – obkolesili ho a dvaja chlapci mu držali ruky, zatiaľ čo ďalší ho kopali. Nakoniec sa jeden chlapec vyhrážal, že ďalší deň prinesie do školy otcovu zbraň, aby chlapca zabil. V tejto chvíli počul vyhrážku iný študent a všetko sa oznámilo na políciu.“*
- Opýtajte sa študentov, či by sa niečo podobné mohlo stať, alebo stalo v ich škole? Ako si myslia, že by takáto situácia ovplyvnila celú školu?
- Povedzte študentom, že diskutovali o situácii, ktorá sa začala ako „šuškanie a smiech“, postupne sa stala intenzívnejšou, až eskalovala do násilia.
- Nakreslite na flipchart alebo tabuľu rovnú čiaru. Na jeden koniec dajte „šuškanie a smiech“ a na druhý koniec „vyhrážanie sa smrťou“.
Požiadajte študentov, aby dopísali k čiarke na časovom kontinuu správanie, ktoré sa dialo medzi týmito dvomi bodmi. Poradie by malo vyzerať takto:



Napište tieto otázky na papieri na flipcharte:

- Prečo sa podľa vás táto situácia, ktorá možno najprv pôsobila neškodne, vystupňovala do násilia?
- V ktorom bode časovej línie by podľa vás bolo najľahšie, aby niekto zasiahol?
- Aké sú možné spôsoby intervencie v rôznych bodoch časovej línie?
- Rozdeľte študentov do skupín po štyroch a každej skupine dajte zoznam z *flipchartu* s otázkami. Dajte im 5 minút na zodpovedanie troch otázok a zapísanie odpovedí na papier.



REFLEXIA

Vo veľkej skupine diskutujte o troch otázkach uvedených vyššie.



TIPY

My všetci sme dosť silní na to, aby sme zasiahli v prípadoch šikanovania a prenasledovania. Štúdie ukazujú, že keď diváci zasiahnu, šikanovanie zvyčajne prestane do 10 sekúnd.



ZDROJ

Prevzaté z: Stephen L. Wessler: Educational Leadership Sticks and Stones. December, 2000/January 2001 (s. 28). BEYOND THE HURT | BULLYING PREVENTION (138 Youth Facilitator's Guide).

AKTIVITA 10. MAPA POMOCI

VEK 8 – 15 rokov
ČAS 20 – 30 minút



CIELE

- Identifikovať zdroje pomoci v rámci formálnych a neformálnych študentských sietí.
- Zvýšiť povedomie o pomoci v ťažkých situáciách a podporiť jej vyhľadanie.



PRÍPRAVA

Flipchart tabuľa a papiere, papierové hárky perá/ceruzky.



POSTUP

- Dajte všetkým študentom hárok papiera a požiadajte ich, aby nakreslili samých seba (mladší žiaci) alebo napísali do stredu papiera svoje meno.
- Povzbudte deti, aby rozmýšľali o rôznych ľuďoch, skupinách alebo službách, organizáciách, ktoré môžu kontaktovať v ťažkej situácii. Uveďte aj internetové zdroje (chaty, linky pomoc atď.).
- Povedzte im, aby nakreslili čiary od svojho mena, na konci ktorých napíšu meno osoby/ skupiny/služby, ktoré môžu požiadať o pomoc a podporu. Povedzte im, aby napísali každého, kto im napadne.
- Nakoniec každý študent vytvorí mapu pomoci, ktorá bude vyzeráť ako pavúk.
- Potom požiadajte študentov, aby sa dali do dvojíc a diskutovali o svojich mapách.
- Na záver požiadajte dvojice, aby prezentovali svoje mapy, pričom nakreslite na *flipchartový papier jednu spoločnú mapu pomoci pre celú triedu a doplňte nové nápady* a zdroje pomoci.
- Pripevnite mapu pomoci na viditeľné miesto v triede a poukážte na ňu v ťažkých situáciách.



REFLEXIA

- Napadá vám ešte niekto, kto by mohol pomôcť?
- Čo sa podľa vás stane, ak budete hovoriť (vyberte zo zmapovaných sietí) o svojom probléme/ ťažkej situácii? Aká bude možno ich reakcia?
- Čo by ste urobili, keby vás požiadal o pomoc iný študent?
- Ako môžete prispieť k vyriešeniu jeho/jej problému?
- Sú nejaké rozdiely medzi identifikovanými ľuďmi ochotnými pomôcť, ktorých dievčatá a chlapci požiadajú o pomoc? Prečo je to tak podľa vás?



TIPY

- Treba si uvedomiť, že študenti sa niekedy nemusia cítiť dobre, keď majú požiadať o pomoc dospelých (rodičov, členov rodiny, učiteľov), ak sa cítia trápne alebo sa boja, že ich obvinia, že sa v ťažkej situácii nesprávali primerane.
- Diskutujte s deťmi o tom, ako im môžu jednotliví ľudia/skupiny/organizácie/inštitúcie pomôcť v rôznych situáciách (napr. rodičia, rovesníci, učitelia, lekári, polícia, linky pomoci, školskí psychológovia, kňazi, príbuzní atď.).
- Povzbudte deti v tom, aby vyhľadali pomoc a necítili sa osamotené so svojimi problémami. Podporte u nich presvedčenie, že vyhľadanie pomoci je také správne, ktoré je prejavom sily, a nie príznakom slabosti jednotlivca.



ZDROJ

Upravené podľa: Linka detskej istoty (LDI) <www.lds.sk>; Michele Elliott a Jane Kilpatrick: Stop Bullying [Zastavme šikanovanie].

AKTIVITA 11. POĎ SA S NAMI HRAĎ

VEK 6 – 12 rokov
ČAS 30 – 45 minút



CIELE

Pomôcť študentom rozvinúť schopnosť empatie.



PRÍPRAVA

Obrázok súvisiaci s krátkym príbehom použitom pri aktivite.



POSTUP

- Rozdeľte triedu na niekoľko malých skupín (tímov) so 4-5 študentmi.
- Povedzte študentom, že o chvíľu im prečítate príbeh, po ktorom bude nasledovať séria otázok, o ktorých budú najprv diskutovať v rámci skupiniek, a potom sa podelia o skupinové odpovede s celou triedou.
- Prečítajte príbeh celej triede:
- „Keď zazvoní zvonček na prestávku, všetci v škole idú von. Natália je veľmi šťastná, pretože vie, že budú hrať futbal, ktorý má rada. Janko sa neteší, lebo nehrá futbal veľmi dobre, ale napriek tomu to chce vždy skúsiť. Ale predtým ako začnú hrať, Natália príde k nemu a povie mu, že nebude hrať, lebo nie je dobrý hráč a ich tím by mohol kvôli nemu prehrať.“
- Usmerňujte diskusiu skupiniek otázkami uvedenými nižšie. Prečítajte naraz vždy iba jednu otázku. Nechajte dost času na diskusiu, aby všetky skupinky našli spoločnú odpoveď. Nastavte čas na diskusiu podľa veku študentov a úrovne zapojenia. Vyberajte a obmieňajte otázky.
- Stimulujte rôznorodosť príspevkov radšej ako správne odpovede. Podporte to, aby prispel každý, uistite študentov, že všetky názory a myšlienky sú hodnotné. Zaisťte, aby diskusiám nedominovali jednotliví študenti a aby všetci súhlasili s odpoveďou skupinky.
- Keď sú skupinky pripravené, predložia svoje odpovede. Porovnajte myšlienky a upozornite na rozdiely, neprehlbujte diskusiu v tomto bode. Ponúknite protikladné príklady, čím umožníte zmenu perspektív a rôznorodosť príspevkov.
- Pokračujte s ďalšou otázkou/otázkami.



OTÁZKY:

- Čo si Janko myslel, keď mu Natália povedala, aby nehral? Ako sa cítil? Prečo?
- Čo si myslela Natália, keď to hovorila Jankovi? Ako sa cítila? Prečo?
- Keby ste boli jeden zo študentov, ktorí hrali futbal, čo by ste spravili? Prečo?
- Keby ani jeden spolužiak nepovedal Jankovi, aby šiel hrať, ako by sa cítil? Prečo?
- Keby ho niekto požiadal, aby bol súčasťou jeho/jej skupiny, ako by sa cítil? Prečo?
- Poznáte niekoho, kto zažil niečo podobné? Cítili ste niekedy niečo podobné? Čo urobili ostatní?
- Čo by sme mohli urobiť preto, aby sa Janko cítil lepšie?
- Na upevnenie a zovšeobecnenie diskutovanej témy, požiadajte študentov, aby vymysleli slogan/výrok, ktorým zhrnú všetko, čo urobili. Spolu sformulujte slogan pre celú skupinu, ktorý zahŕňa otázky: Čo sme sa dnes naučili? Na čo je to dobré/užitočné?
- Slogan/výrok má byť krátky, pozitívny a ľahko zapamätateľný. Napíšte ho a dajte na viditeľné miesto v triede.



REFLEXIA

1. Nechajte dostatok času na každú otázku, aby študenti mohli preskúmať rôzne možnosti odpovedí.
2. Ak budete pokračovať v aktivite na ďalšom sedení, začnite tým, že študentom pripomeniete pôvodný príbeh a hlavné príspevky.



ZDROJ

Na základe programu prevencie šikanovania organizácie Save the Children, Rumunsko: <www.salvaticopiii.ro>.

AKTIVITA 12. VYLIEŽŤ NA HORU

VEK 10 – 16 rokov

ČAS 90 minút



CIELE

- Budovať zručnosti potrebné na tímovú prácu, spoluprácu a riešenie problémov.
- Rozvíjať nápomocné a podporujúce správanie.
- Posilniť vzťahy medzi učiteľom a skupinou/triedou.



PRÍPRAVA

- Rekvizity: Batohy, šály, laná (podľa počtu zúčastnených, na 10 študentov: 1 alebo 2 laná a 10 až 15 šálov).
- Druhý *facilitátor*.



POSTUP

- **Požiadajte študentov, aby si sadli do veľkého kruhu. Povedzte im alebo prečítajte tento príbeh:**
*„Chcem vás pozvať sledovať dobrodružný príbeh z najvyššej hory na svete, Mount Everestu. Skupina odvážnych a statočných medzinárodných horolezcov chce vyliezť na vrchol Mount Everestu po prvýkrát bez kyslíka.
Expedícia začne v základnom tábore na úpäti hory. V tábore sú rôzne skupiny, ďalší horolezci, mobilná zdravotnícka jednotka so zdravotnými sestrami a lekármi, helikoptéra s pilotom a rádiová stanica so spojárom. Okrem toho je tam filmový štáb, ktorý natáča dokument o tomto úžasnom dobrodružstve.
Expedícia sa začne skoro ráno potom, keď si vypočujú predpoveď počasia. Hneď na začiatku musia prekonať nebezpečnú oblasť so strmými skalami a zradnými snežnými polami.
Po namáhavom úsilí skupina dosiahne vrchol hory, úplne vyčerpaná. Čoskoro začne silná snehová búrka a skupina sa ocitne v ťažkej situácii. Potrebujú pomoc a požiadajú o ňu. Personál mobilnej zdravotníckej jednotky a pilot helikoptéry sa pripravia na záchrannú operáciu.
V tejto kritickej situácii letia na vrchol a podarí sa im zachrániť horolezcov.
Po návrate do základne lekári a sestry ošetrí zranených horolezcov.
Keď sa zotavia, prezident Tibetu vysoko ocení ich úspech a udelí im najvyššie vyznamenanie. Slávnosť odvysielajú televízne stanice NTV/RTL/BBC/CNN.“*
- **Rozdeľte** študentov do dvoch hlavných skupín – horolezcov a personál mobilnej zdravotníckej jednotky. Každý sa rozhodne, do ktorej skupiny chce patriť. Tretiu skupinu môže tvoriť pilot a kopilot.
- **Povedzte** študentom, aby si predstavili, že sú horolezcom, pilotom, lekárom atď. a aby sa do týchto rol vžili. Poskytnite rekvizity (šály, laná, batohy) a povedzte, že ich môžu použiť pri hraní.
- **Povedzte** horolezcom a personálu mobilnej zdravotníckej jednotky, aby si vybrali miesto v triede a pripravili sa na hru. Napríklad, horolezci môžu postaviť stoličky alebo iné predmety predstavujúce prekážky, ktoré zdolávajú počas expedície. Musia si vybrať vedúceho, ktorý bude organizovať expedičný tím. Vedúci mobilnej zdravotníckej jednotky musí riadiť zdravotnícky tím – napríklad, kto poskytne „zdravotnú“ pomoc; kto sa opýta pacientov, aké majú ťažkosti; kto bude koordinovať „proces hospitalizácie“ a pod.
- **Zabezpečte**, aby sa všetci študenti cítili dobre vo svojej úlohe počas ich aktívnej účasti v hre. Povedzte prvej skupine, aby „vyliezli na vrchol“ – môžu použiť laná, aby si navzájom pomohli. Študenti môžu použiť stoličky ako prekážky, ktoré prekonávajú počas výstupu. Je lepšie začať s týmto tímom a sledovať ho počas hry. Tím mobilnej zdravotníckej jednotky čaká, kým na nich príde rad. Druhý *facilitátor* ich zatiaľ podporuje.

- **Podporte** študentov v riešení úloh tým, že im poviete, že každý je zodpovedný za cestu a musia sa o seba starať až do konca.
- **Na konci všetci horolezci** „podstúpia“ lekárske vyšetrenie – čas konať pre tím mobilnej zdravotníckej jednotky. Pilot „prevezie“ horolezcov do nemocnice a zdravotnícky tím sa postará o to, aby boli všetci v bezpečí. Treba si dať pozor na to, že niektorí študenti budú chcieť radšej niekoho iba zobrať a dopraviť do „nemocnice“. Zaisťte, aby nedošlo k zraneniu, pretože deti môžu byť veľmi živé. Povedzte študentom, aby zobrali osobu za ruku a dopravili ju k zdravotníckej skupine symbolickým spôsobom.
- **Pri zhrnutí** všetkým povedzte, že ste veľmi šťastný, že v tejto hre bol dôležitý každý. Vyzvite študentov, aby sa podelili o svoj zážitok/skúsenosť z roly, ktorú hrali, a rozoberte procesy v skupine. Počas spoločného reflektovania použite tieto otázky:



REFLEXIA

1. Aký to bol pocit byť horolezcom, pilotom, lekárom ?
2. Čo ste sa naučili v tíme horolezcov?
3. Aké to bolo pomáhať druhým ako lekár? Aké to bolo dopravovať horolezcov do „nemocnice“ ako pilot?
4. Verili ste, že ostatní vám pomôžu počas expedície?
5. Urobili by ste to isté, keby niekto v triede mal ťažkosti?
6. Je možné využiť skúsenosti z hry vo vzťahoch k druhým v triede – akým spôsobom?



TIPY

- V rámci tejto aktivity sa môžu študenti začať správať veľmi aktívne, chaoticky a hlučne.
- Hru by mali realizovať 2 zamestnanci školy. Jedna osoba sa môže zúčastniť ako druhý *facilitátor* alebo, ak chcete, aj ako jedna z postáv ako študenti. Posilní to skupinové povedomie, vzájomné porozumenie a vzťah so študentmi.
- Inštrukcie sa môžu dávať postupne, keďže sú dosť dlhé. Zabezpečte, aby študenti pozorne počúvali, keď prerušíte hru, aby ste uviedli ďalší krok.



ZDROJ

Vlastná idea. Kristina Nenova (Nadácia Animus Association), upravil Stefan Flegelscamp, Psychodrama Institute Szenen, Nemecko.

AKTIVITA 13. JOHARIHO OKNO

VEK 7 – 18 rokov

ČAS 60 minút



CIELE

- Zvýšiť povedomie o tom, ako študenti vidia samých seba a ako vidia seba druhí ľudia.
- Porozumieť a podporovať sebauvedomenie a sebaakceptovanie.
- Posilniť osobný rozvoj, medziľudskú komunikáciu a vzťahy.



PRÍPRAVA

Perá, farebné perá, papier, farebné samolepiace bločky (*post-it*).



POSTUP

- Vysvetlite skupine, že táto aktivita im umožní vidieť sa očami druhých v pozitívnom svetle. Zdôraznite, že sa majú zamerať na vzájomné pozitívne vlastnosti.
- Dajte všetkým študentom veľký hárok papiera, rozdelený na 4 časti. Požiadajte ich, aby ozdobili svoje „okno“, ako chcú. Potom im povedzte, aby označili každú časť okna týmito výrazmi:

1	2
3	4

1. „Ja viem a ty vieš“
2. „Ty vieš“
3. „Ja viem“
4. *Nechajte štvrtý štvorec nateraz neoznačený.*

- Potom, keď si pripravujú okná, požiadajte študentov, aby si prilepili papier za seba alebo ho položili pred seba.
- Povedzte študentom, aby osamote napísali na oddelené samolepiace bločky nejaké pozitívne myšlienky o sebe, majú použiť prídavné mená alebo krátke vety. Povzbudte ich, aby našli aspoň štyri. Uvedte príklady: „Dobre rozprávam príbehy“, „Som dobrý poslucháč/kamarát“, „Som úprimný“, „Mám svoje veci dobre zorganizované“ atď. Nechajte si tieto bločky ako osobný zoznam.
- Potom povedzte študentom, aby napísali 1-3 pozitívne veci o každom študentovi na rôzne samolepiace bločky a prilepili ich na štvrtú neoznačenú časť okna osoby, o ktorej píše bez toho, aby na ne napísali svoje meno. Ak je skupina na nižšej úrovni vzdelávania, alebo má obmedzené jazykové znalosti, môžete im poskytnúť rozmanité slová, niekedy aj s vysvetľujúcimi obrázkami, aby ste napomohli ich postupu.
- Keď to všetci študenti majú hotové, povedzte im, aby si individuálne prešli svoje okná. V tomto štádiu len tí, ktorí sa cítia pripravení a chcú, sa podelia so skupinou o svoje pocity.
- **Teraz požiadajte skupinu, aby začali triediť bločky na svojom okne:**
 - V prvej časti okna („Ja viem a ty vieš“) umiestnia slová/vety, ktoré sa zhodujú s poznámkami, ktoré urobili oni o sebe na začiatku.
 - V druhej časti okna („Ty vieš“) všetko, čo o nich povedali druhí a čo nebolo v osobnom zozname.
 - V tretej časti okna („Ja viem“) umiestnia všetko, čo bolo uvedené v ich osobnom zozname, ale o čom sa nezmienil nikto iný.
- **Keď študenti dokončia svoje okná, môžu si ich navzájom v skupine ukázať. Potom im vysvetlite, že:**
 - Časť okna „Ja viem a ty vieš.“ je tá časť nás samých, ktorá si verí, ktorou sme si istý a ľahko ju ukážeme druhým. Môžete chcieť na tom viac pracovať a pýtať sa: *Ako môžeš ďalej na tomto stavať? Ako môžeš tohto dosiahnuť viac? Teší ťa, keď ťa vidia takto?*
 - Časť okna „Ty vieš.“ hovorí o tom, ako nás vidia druhí ľudia, ale my sami si často tieto vlastnosti nevedomujeme. Môžete tiež vysvetliť, že niekedy tam leží náš potenciál, ale sme príliš hanbliví, príliš nervózni, alebo sa príliš bojíme pripustiť si to. Ale druhí ľudia nám v tom môžu pomôcť. Môžete chcieť na tom viac pracovať a pýtať sa: Ktoré

z týchto vlastností by si si chcel viac osvojiť? Páčia sa ti všetky, *alebo len niektoré z týchto vlastností? Ktoré vlastnosti ťa najviac prekvapili?*

- Časť okna „Ja viem.“ je o potenciáli každej osoby. Táto časť okna hovorí o tom, čo si účastník myslí, že dokáže, alebo nerobí to dostatočne, príliš sa bojí a váha, drží sa bokom. Môžete chcieť na tom viac pracovať a pýtať sa: Čo by si potreboval, aby si dokázal ukázať túto svoju stránku? Keby si mohol požiadať o pomoc, aby si to dokázal, koho by si požiadal? Je niečo, čo nechceš povedať iným, ale dávaš prednosť tomu nechať si to pre seba?
- Posledné okno, ktoré ostalo neoznačené, predstavuje osobný rast a vývoj.
- Potom, keď študenti ukončia vzájomné rozprávanie o tom, o čo sa chceli podeliť z predchádzajúcich troch častí okna, povzbudte ich, aby si predstavili, akí by chceli byť v budúcnosti. Môžu čerpať z pozitívnych vecí zo svojich okien, o ktorých rozprávali, a môžu pridať predstavy, ktoré sa dozvedeli, keď počúvali diskusie o iných oknách.
- Nakoniec povedzte študentom, aby odstúpili a pozreli sa na seba samých a svoje súčasné vlastnosti spolu s obrazom samého seba – majú schopnosti vyvíjať sa.



TIPY

Pracovný list 4 obsahuje prídavné mená, ktoré môžete navrhnúť študentom na použitie.



ZDROJ

Upravené podľa Chapman (2003).

PRACOVNÝ LIST 4: *Aktivita 8*

SCHOPNÝ/Á	DÔVTIPNÝ/Á	EXTROVERTNÝ/Á	SRDEČNÝ/Á	PLACHÝ/Á
PRIJÍMAJÚCI/A	EFEKTÍVNÝ/A	PRIATEĽSKÝ/Á	CITLIVÝ/Á	ZNALÝ/Á
KOMPLEXNÝ/Á	NESMELÝ/Á	NERVÓZNY/Á	ŽIČLIVÝ/Á	ZRELÝ/Á
ODVÁŽNY/A	SEBAISTÝ/Á	INTELIGENTNÝ/Á	LÁSKAVÝ/Á	SILNÝ/Á
STATOČNÝ/Á	SPOĽAHLIVÝ/Á	NÁPOMOCNÝ/Á	VŠÍMAVÝ/Á	HRDÝ/Á
POKOJNÝ/Á	DÔSTOJNÝ/Á	IDEALISTICKÝ/Á	LOGICKÝ/Á	TICHÝ/Á
ROZUMNÝ/Á	ENERGICKÝ/Á	NEZÁVISLÝ/Á	MILUJÚCI/A	HÍBAVÝ/Á
TRPEZLIVÝ/Á	NÁBOŽNÝ/Á	DÔVERYHODNÝ/Á	BLÁZNIVÝ/Á, SMIEŠNY/A	NAPÄTÝ/Á
ŠŤASTNÝ/Á	VNÍMAVÝ/Á	STAROSTLIVÝ/Á	ŠIKOVNÝ/Á	VESELÝ/Á
SPONTÁNNY/A	SKÚMAJÚCI/A	INTROVERTNÝ/Á	SKROMNÝ/Á	BYSTRÝ/Á
UVOĽNENÝ/Á	PRIEBOJNÝ/Á	PRISPÔSOBIVÝ/Á	SÚCITNÝ/Á	MÚDRY/A

AKTIVITA 14. ZVIERATÁ A DOBRÉ VLASTNOSTI

VEK 9 rokov a viac
ČAS 30 – 45 minút



CIELE

- Rozvinúť sebauvedomenie a vnímavosť voči dobrým vlastnostiam druhých ľudí.
- Prežiť a oceniť pocity hodnoty a spolupatričnosti.
- Podporiť pozitívne komentáre a spätnú väzbu medzi zúčastnenými.



PRÍPRAVA

Papier (jeden hárok na študenta) a farebné ceruzky alebo fixky.



POSTUP

- Povedzte študentom, aby dokončili vetu: *Keby som bol/a zviera, bol/a by som..., a potom individuálne nakreslili samých seba ako svoje obľúbené zviera, o ktorom si myslia, že má podobné vlastnosti ako oni. Povedzte študentom, aby nepísali nič o zvierati, ani nenapísali svoje meno na kresbu.*
- Študenti prehnú kresbu, aby ostala ich osoba utajená a dajú ich do stredu miestnosti.
- Teraz si každý študent vytiahne jednu kresbu z kopy. Ak náhodou vytiahnu svoju, dajú ju naspäť a vyberú si znovu. Každý si musí vybrať kresbu niekoho iného.
- Každý študent individuálne napíše na kresbu všetky dobré veci o danom zvierati, ktoré mu napadnú. Zdôraznite, že sa môžu uvádzať len pozitívne veci.
- Keď sú študenti pripravení, striedajú sa a ukážu všetky zvieratá a nahlas prečítajú dobré veci o zvierati. Obrázky sa môžu vystaviť a/alebo vrátiť študentom, ktorí napísali vlastnosti.



REFLEXIA

Vzájomné pozitívne komentáre podporujú dôveru, pocit hodnoty a spolupatričnosti. Dajte pozor, aby sa uvádzali a skupine čítali iba dobré vlastnosti zvierat.

Ak sa spomínajú nejednoznačné alebo negatívne veci, venujte tomu pozornosť:

1. Prečo si myslíte, že táto vlastnosť je pozitívna?
2. Čo spôsobuje, že máte pocit, že toto je správne?
3. Aké ďalšie pozitívne vlastnosti vám prídu na um?

Na záver:

4. Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
5. Čo ste sa o sebe dozvedeli?



TIPY

- Ak sa medzi študentmi vytvorila dostatočná úroveň dôvery a empatie, môžu hádať, koho zviera predstavuje.
- Môžete sa opýtať, či autor obrázka chce svoju kresbu späť a ako sa cíti potom, keď si vypočul všetky dobré vlastnosti svojho zvieratka.
- Je dôležité uchovať osobu študenta, ktorý nakreslil zviera, v tajnosti a netlačiť nikoho do toho, aby sa prezradil ako autor obrázka zvieratka.



ZDROJ

Upravené podľa: Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual.

Dostupné on-line:

<<http://www.unicef.org/lifeskills/files/DrugUsePreventionTrainingManual.pdf>>.

Prevzaté: 29. júla 2015.

AKTIVITA 15. SMETNÝ KÔŠ NA PAPIER A BATOH

VEK Bez obmedzenia
ČAS 5 – 10 minút



CIELE

Podporiť študentov, aby premýšľali o tom, čo sa im páčilo alebo nepáčilo na aktivite/seminári/workshope.



PRÍPRAVA

- Smetný kôš na papier a batoh alebo ich laminované obrázky.
- Malé papierové kartičky/samolepiace bločky (*post-it*) v dvoch odlišných farbách (napr. zelená a červená).
- Pre mladších žiakov: Kartičky s obrázkami všetkých činností počas hodiny/seminára/workshopy (napr. úvod (*warm up*), „*brainstorming*“, skupinová práca, hranie rol, desiata atď.).



POSTUP

- Rozdajte farebné bločky (*post-it*) a povedzte študentom, že si môžu zobrať z každej farby toľko, koľko potrebujú. Povedzte im, aby na zelené bločky napísali jednu alebo viac vecí, ktoré sa im páčili počas aktivity, a dali ich do batohu. A jednu alebo niekoľko vecí, ktoré sa im nepáčili, napísali na červené bločky a dali ich do smetného koša na papier. Nechajte ich pracovať zopár minút individuálne. Ich spätná väzba je anonymná, na bločky sa nepíšu žiadne mená.
- S mladšími žiakmi postupujte takto: Zdvihnite kartičku a opýtajte sa žiakov spoločne, či sa im činnosť páčila. Možno budete musieť spočítať ruky a riadiť sa väčšinou. Ak je odpoveď ÁNO, činnosť ide do batoha, aby sa opäť použila. Ak je odpoveď NIE, môže ísť do smetného koša na papier.



REFLEXIA

Na záverečnú spätnú väzbu si môžete vybrať z týchto otázok:

1. Páčila sa vám táto činnosť?
2. Nepáčilo sa vám na nej niečo a prečo?
3. Je nejaká činnosť, ktorú sme nerobili a chcete, aby sme jej použitie nabudúce zväžili?
4. Ktorá bola vaša obľúbená činnosť?
5. Čo by malo ísť do batoha?
6. Čo by malo ísť do smetného koša?
7. Čo by malo byť nabudúce iné?



TIPY

Ide o užitočný nástroj pri rozoberaní úspechu aktivity a seminára/workshopy ako celku.



ZDROJ

Na základe výcviku organizácie Barnardos.<www.barnardos.org.uk>; tracy.bell@barnardos.org.uk

ČASŤ 5.

NÁSTROJE VČASNÉHO ZISTENIA A ADEKVÁTNEJ INTERVENČIE V PRÍPADOCH ŠIKANOVANIA

VAROVNÉ PRÍZNAKY A INDIKÁCIE ŠIKANOVANIA

Ako učiteľ či odborník na výchovu a vzdelávanie musíte byť aktívny tak v prevencii šikanovania, násilia na škole, ako aj v adekvátnej intervencii, keby sa šikanovanie vyskytlo. Uvedomovanie sa pozornosť voči signálom a príznakom prichádzajúcim od jednotlivých študentov alebo skupín v triede/škole pomáha rozpoznať a identifikovať prípady šikanovania vo včasnom štádiu. Všímovosť a citlivé pozorovanie sociálnych interakcií v triede, pri zachovaní otvorenosti, nestrannosti, taktu a podpory v reakciách, vás povedú pri posudzovaní situácie. Tak sa môžete vyhnúť podceneniu alebo prehnanému reagovaniu na možné príznaky šikanovania. Sústreďenie na dynamiku skupiny tiež pomôže rozlíšiť dennú komunikáciu a interpersonálne vzťahy od konfliktov súvisiacich so šikanovaním. Oveľa častejšie, ako by sme si želali, prichádza adekvátna odpoveď príliš neskoro, keď už je šikanovanie vžitá, alebo dokonca eskalovalo.

AKO MÔŽEME ZISTIŤ, ČI JE ŠTUDENT ŠIKANOVANÝ?

K dispozícii je mnoho užitočných usmerňujúcich nástrojov, od dlhých zoznamov po jednoduché typy, ktoré pomáhajú zamerať pozornosť a poukázať na riziko šikanovania v škole. Uvádzame niektoré indikátory, zhrnuté z prác rôznych autorov:⁴

BUĎTE BDELÝ A VŠÍMAJTE SI PRÍZNAKY, KEĎ ŠTUDENT/KA:

- často vynecháva školu alebo prichádza neskoro;
- má ťažkosti so školskými úlohami a jeho/jej prospech sa zhoršil;
- je často sám/a a ostatní študenti ho/ju vylučujú zo spoločných aktivít počas prestávok;
- ostatní študenti ho/ju kritizujú alebo neberú vážne, napr. zhadzujú ho/ju kvôli výzoru;
- je vyberaný/á do tímových hier ako posledný/á;
- uzatvára sa do seba, zdá sa byť rozrušený/á, nešťastný/á, úzkostný/á, utrápený/á, bezmocný/á alebo sa ľahko rozplače;
- neočakávane zmení náladu, napr. stíchne, zachmúri sa, utiahne sa;
- obzvlášť znervóznie, keď má hovoriť pred celou triedou;
- má škrabance/rany, modriny alebo iné poranenia, roztrhnuté alebo poškodené oblečenie alebo veci bez vysvetliteľnej príčiny;
- často sa zdržiava v blízkosti dospelej osoby;
- odmieta povedať, čo sa deje.



⁴ Olweus (1993); Rigby (1996): Jung in der Schule – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention (2010). Initiative Gesundheit und Arbeit. Dostupné na: <www.iga-info.de>; Werner (2014): Mobbing in der Schule erkennen und handeln Leitfaden für Lehrer Norderstedt. Dostupné na: <<https://www.beamten-infoportal.de/blog/wp-content/uploads/Mobbing-in-der-Schule-erkennen-und-handeln-Leitfaden-fuer-Lehrer.pdf>>.

AKO MÔŽEME ÚČINNE A EFEKTÍVNE RIEŠIŤ ŠIKANOVANIE?

Stručné Olweusove a Rigbyho intervenčné prístupy

Olweusov jednoduchý šesťkrokový model (Hazelden Foundation, 2007):



- KROK 1:** Zastavte šikanovanie.
- KROK 2:** Podporte šikanovanú obeť spôsobom, ktorý jej umožní znovu získať kontrolu nad svojimi emóciami a „zachovať si tvár“.
- KROK 3:** Obráťte sa na agresora, pomenujte šikanujúce správanie a vysvetlite, prečo je to neakceptovateľné.
- KROK 4:** Posilnite schopnosti a sebavedomie divákov ocenením alebo informáciou, ako konať v budúcnosti.
- KROK 5:** Uplatnite logické, nenásilné dôsledky.
- KROK 6:** Ak je to možné, spojte sa neskôr so šikanovanou obeťou, aby ste sa uistili, že šikanovanie prestalo.

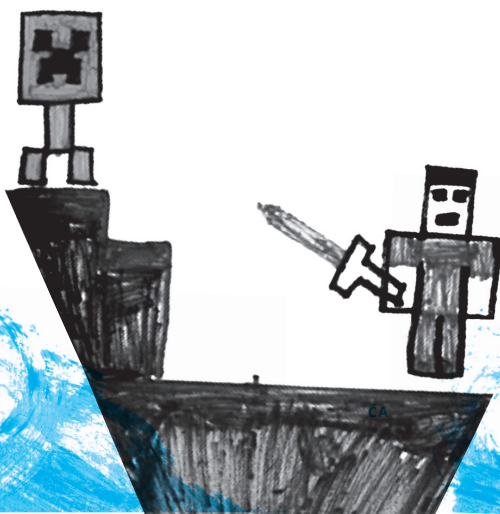
Rigbyho praktický alternatívny prístup (1996) na riešenie šikanovania zahŕňa:

Zabezpečenie a implementovanie jasne definovaných pravidiel na aplikáciu vhodných „dôsledkov“ (alebo trestu) pre tých, o ktorých sa zistilo, že niekoho šikanovali. Môžu zahŕňať stratu „privilegií“ alebo „vykonávanie drobných povinných prác“ až po pobyt po škole alebo vylúčenie zo školy.

Poradenstvo. Môže zahŕňať neformálny pohovor s agresorom, ktorý chce zmeniť svoje správanie, alebo môže predstavovať štruktúrovanejší prístup. Uvádzame dva návrhy:

- Neobviňujúci prístup (*No Blame Approach*). Pri tejto metóde treba zhromaždiť skupinu detí, v ktorej sa nachádzajú predpokladaní agresori. Zvyčajne je zapojených aj mnoho detí s vyvinutým sociálnym cítením. Opíšu a ťažká situácia obeť a skupina má navrhnúť zodpovedajúce, vhodné riešenie. Výsledok sa potom pozorne sleduje.
- Metóda spoločnej starosti (*Method of Shared Concern*). Pri tejto metóde sa poradca podelí so svojou starostou o „obeť“ s jednotlivými členmi skupiny a získa ich prísľub konať špecifickým a pozitívnym spôsobom v budúcej interakcii s obeťou. Všetko sa realizuje neohrožujúcim spôsobom, v súlade s návrhmi profesora Anatola Pikasa.

Po týchto všeobecných indikáciách a intervenčných modeloch sa ďalšia časť zameriava na situáciu v oblasti intervencie šikanovania, špecifickú pre danú krajinu.



PRAKTICKÉ INŠTRUKCIE A RADY NA INTERVENCIU V PRÍPADOCH ŠIKANOVANIA V ŠKOLÁCH

Táto časť obsahuje stručný prehľad dostupných politík a predpisov na prevenciu, ohlasovanie a podporu proti šikanovaniu v Slovenskej republike. Medzi jednotlivými krajinami sú totiž zreteľné rozdiely a existuje veľké spektrum predpisov, týkajúcich sa napr. toho, či presadzovať, alebo nepresadzovať záväznú školskú politiku proti šikanovaniu, riešenie šikanovania buď zo strany učiteľov, alebo zapojenie študentov a učiteľov do tvorby, diskusie a prijatia príslušných politík a intervenčných opatrení.

AKO INTERVENOVAŤ?

V Slovenskej republike si každá škola vytvára vlastné postupy, ktoré uplatňuje v prípadoch šikanovania. Metodické usmernenie č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach obsahuje usmernenia pre školy ohľadne politík proti šikanovaniu. Avšak závisí od školy, do akej miery tieto odporúčania implementuje a ďalej rozpracuje. Niektoré školy uvádzajú špecifické intervenčné opatrenia vo svojich interných pravidlách.

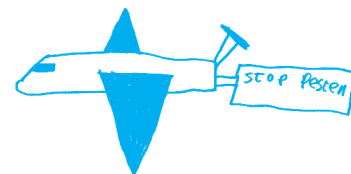
AKO HLÁSIŤ PRÍPADY ŠIKANOVANIA?

V Slovenskej republike nie je prijatá jednotná stratégia proti šikanovaniu na celoštátnej úrovni, preto školy v prípadoch šikanovania konajú podľa svojich individuálnych školských pravidiel. Počas posudzovania/vyšetrovania jednotlivých prípadov sa odporúča nadviazať spoluprácu so školským psychológom, prípadne kontaktovať Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP). Toto môže urobiť iba vedenie školy, školský psychológ, koordinátor prevencie alebo učiteľ. Vo výnimočných prípadoch závažného šikanovania a pri podozrení na spáchanie trestného činu alebo priestupku je riaditeľ školy povinný ohlásiť incident na príslušné oddelenie polície. Každá škola je povinná okamžite informovať úrad sociálno-právnej ochrany (príslušný ÚPSVaR) o faktoch súvisiacich so šikanovaním (postihnutý študent, študent, ktorý šikanoval, spáchaný trestný čin/priestupok).

AKO/KAM/NA KOHO SA OBRÁTIŤ?

Sieť Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP), ktoré sídlia v každom okresnom meste (väčšie mestá, ako Bratislava, majú viac ako jedno), ponúka školám podporu pri riešení šikanovania. Ich kontaktné informácie sú dostupné na úradoch **ÚPSVaR (Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny)** alebo na internete. Poskytované služby: bezplatná psychologická pomoc aktérom šikanovania – obetiam, agresorom (vrátane rodičov); odborné konzultácie pri hľadaní konkrétnych postupov pre danú školu a riešení situácie; prácu s celým triednym kolektívom, v ktorom došlo k šikanovaniu. Ponúkajú aj diagnostické služby. Škola môže odporučiť rodičom vyhľadať odborné poradenstvo na individuálnej úrovni aj v súkromných psychologických poradniach.

V prípadoch, keď šikanovanie naplnilo podstatu trestného činu, opakovaného priestupku, alebo ide o ohrozenie zdravia niektorého žiaka či žiakov, prijímajú hlásenia školy **príslušné Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR)**, na oddelení sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately, ktoré sú, rovnako ako CPPPaP, dostupné vo všetkých okresných mestách.



Poradenstvo rodičom, učiteľom a iným dospelým volajúcim v záujme dieťaťa poskytuje **Linka detskej istoty vo vyhradených časoch na čísle 116 111:**

- streda (13:30–19:30) – Rodičovská linka *ponúka psychologické poradenstvo rodičom, ktorí majú záujem konzultovať problémy detí a mládeže súvisiace s jednotlivými vývinovými obdobiami.*
- štvrtok a sobota(13:30–19:30) – Sociálno-právna poradňa poskytuje informácie z oblasti práv dieťaťa, rodinného, pracovného, trestného práva a zákona o sociálnej pomoci.

Združená linka pomoci Pomoc.sk poskytuje poradenstvo v otázkach kyberšikanovania, virtuálnej komunikácie a využívania nových technológií. Kontaktovať ju môžete prostredníctvom e-mailu: **potrebujem@pomoc.sk** alebo chatu na **www.pomoc.sk**. Deti a mládež, ktorých sa šikanovanie dotýka na rôznej úrovni (obete, agresori či svedkovia), môžu sa obrátiť aj na anonymné poradne dištančného charakteru, kde majú priestor byť vypočuté a spolu s odborníkmi majú možnosti hľadať, ako čo najlepšie zvládnuť svoju situáciu.

ANONYMNÉ TELEFONICKÉ LINKY PRE DETI A MLADÝCH:

- **Linka detskej istoty: 116 111**, *nonstop, bezplatne*
- **Linka detskej dôvery: 055/234 72 72**, *pracovné dni (od 14:00 do 20:00).*

Anonymné on-line poradne pre deti a mladých:

- **Linka detskej istoty, www.ldi.sk**, *každý deň (od 19:00 do 23:00)*
- **IPčko** – Internetová poradňa pre mladých
www.ipcko.sk

AKO PRISTUPOVAŤ K RODIČOM?

Rodičia môžu byť nápomocní alebo môžu svojim nevhodným postojom voči šikanovaniu celý proces spomaliť. Vo všeobecnosti sa odporúča postupovať taktne a dodržiavať zásadu dôvernosti informácií pri rozhovore či už s rodičmi obete alebo agresora. Rodičov treba informovať, že situáciu je potrebné vyriešiť konštruktívne v záujme ich vlastného dieťaťa (v prípade obete, ale aj šikanujúceho dieťaťa). V niektorých prípadoch by mohlo nakloniť rodiča k spolupráci porozumenie vzniknutej situácii a spúšťacím mechanizmom šikanovania.



ČASŤ 6.

LINKA DETSKEJ ISTOTY, SLOVENSKO

Linka detskej istoty(LDI) bola založená v januári 1996 ako Národný projekt Slovenského výboru pre UNICEF. V októbri 2014 sa stala neziskovou organizáciou. Linka nepretržite poskytuje služby, ako poradenstvo a krízovú intervenciu; etabluje, rozvíja a chráni duchovné a kultúrne hodnoty. V súlade s Dohovorom o právach dieťaťa **LDI** poskytuje odborné konzultácie pre deti, mladých ľudí a ich rodiny s cieľom zlepšiť ich život a chrániť práva detí. Služby poskytuje formou dištančného poradenstva a osobných („tvárou v tvár“) intervencií.

Dištančné poradenstvo sa poskytuje prostredníctvom medzinárodnej, bezplatnej, anonymnej, nonstop linky na čísle **116 111**. Každé dieťa alebo mladý človek v ohrozujúcej situácii môže zavolať a bezplatne požiadať o pomoc na čísle linky, a to kdekoľvek na Slovensku, cez deň alebo v noci, po celý rok, aj keď nemôže využiť platené služby.

Poradenstvo prostredníctvom emailu a on-line chatu je dostupné v konkrétnom čase cez deň. Cieľom týchto služieb je prvý kontakt s dieťaťom v ťažkej situácii, aby sa zaistilo poskytnutie odbornej podpory a špecifickej pomoci v mieste, kde sa dieťa nachádza; LDI poskytuje bezplatné konzultácie aj dospelým, ktorí sa zaoberajú deťmi a mládežou.

Linka detskej istoty poskytuje pomoc aj nezvestným a sexuálne zneužívaným deťom prostredníctvom špeciálneho medzinárodného čísla **116 000**. Intervencie „tvárou v tvár“ sú zamerané na rodiny a deti v krízovej situácii v rámci územia **Bratislavského samosprávneho kraja (BSK)**. Ambulantné krízové stredisko poskytuje odbornú a interdisciplinárnu asistenciu v krízových situáciách. Sociálni pracovníci asistujú rodinám, v ktorých chýba základná starostlivosť o deti, s cieľom zabrániť odobratiu dieťaťa z domova.

Ďalšia služba – asistované kontakty medzi deťmi a rodičmi – sa poskytuje s cieľom chrániť deti a znížiť negatívny vplyv konfliktu medzi rodičmi na deti. Tieto stretnutia prebiehajú za účasti psychológa/sociálneho pracovníka s rodičom (alebo iným príbuzným), s ktorým dieťa nežije trvalo.

Linka detskej istoty okrem toho poskytuje preventívne, rozvojové programy a programy na zvýšenie povedomia, ako aj a lobovanie v oblasti práv detí. Všetky tieto aktivity sú založené na skúsenostiach a zručnostiach z dištančného poradenstva a/alebo službách poskytovaných „tvárou v tvár“.



PONÚKANÉ SLUŽBY:

Poradenská linka pre deti a mládež – je všeobecná linka dôvery, na ktorú sa môžu obrátiť so svojimi problémami deti a mladí ľudia zo Slovenska, linka je dostupná na:

- telefónnom čísle: **116 111**
- chate na webovej stránke: **www.ldi.sk** alebo **www.pomoc.sk**
- emailovej adrese: **potrebujem@pomoc.sk**

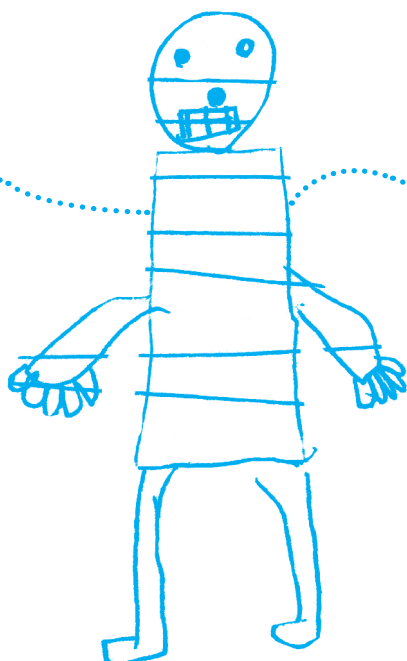
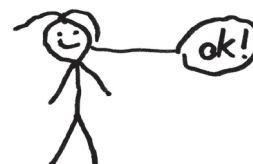
Linka pre nezvestné deti (nonstop krízová linka s číslom): **116 000**

Linka Pomoc.sk – špecializovaná nonstop linka poskytujúca virtuálne konzultácie, poradenstvo a krízové intervencie; konzultácie sa zameriavajú na bezpečnejšie používanie internetu a mobilných telefónov; je dostupná na:

- telefónnom čísle: **116 111**
- chate na webovej stránke: **www.ldi.sk** alebo **www.pomoc.sk**
- emailovej adrese: **potrebujem@pomoc.sk**

Poradenská linka pre dospelých, ktorí kontaktujú LDI v mene dieťaťa:

- **rodičovské poradenstvo** (každú stredu do 13:30 do 19:30)
- **sociálno-právne poradenstvo** (každý štvrtok a sobotu od 13:30 do 19:30)



LITERATÚRA



Animus Association Foundation (2016): *LISTEN!*

What Children have to tell us about Bullying and Safety at School. Produced in the Frame of the EU Daphne Project “Early Identification and Prevention of Bullying in School Setting”. JUST/2013/DAP/AG/5372. On-line: <http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/LISTEN_ENGLISH_book_web_version2.pdf>. Prevaté: 15. júna 2016.

BLÖMEKE, S.– HERZIG, B. (2009): *Schule als gestaltete und zu gestaltende Institution – ein systematischer Überblick über aktuelle und historische Schultheorien.* In: BLÖMEKE, S.etal (Hrsg.) *Handbuch Schule. Theorie – Organisation – Entwicklung.* Bad Heilbronn/Stuttgart: Klinkhardt/UTB.

Blueprints for healthy youth development

(2015): *Olweus Bullying Prevention Program.* On-line: <<http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>>. Prevaté: 13. júla 2015.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(2002): *Achtsamkeit und Anerkennung.* Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln.

Bundeszentrale für politische Bildung (2016): *Info 05.06 Mobbing-Dreieck.* On-line: <<http://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46666/info-05-06-mobbing-dreieck>>. Prevaté: 15. júna 2016.

COUNCIL OF EUROPE (2013): *Gender Equality Strategy 2014-2017.* Factsheets: Combating gender stereotypes and sexism in and through education. On-line: <<http://www.coe.int/en/web/genderequality/factsheets>>. Prevaté: 14. júna 2016.

CURRIE, C. et al. (2012): *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from the 2009/2010 Survey.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, č. 6).

DITCH THE LABEL (2016): On-line: <<http://www.ditchthelabel.org/our-work/research-paper>>.

<<http://www.ditchthelabel.org/our-work/research-paper>>.

Prevaté: 15. júna 2016.

GÖB, M. et al. (2002): *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Reihe: Gesundheitserziehung und Schule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

GUGEL, G. (2014): *Themenblätter im Unterricht Nr. 97: Mobbing in der Schule.* Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn. On-line: <www.bpb.de/themenblätter>. Prevaté: 24. júla 2015.

EBNER, W. (2014): *Mobbe und herrsche! Was Eltern wissen sollten und tun können.* Norderstedt: Books on Demand GmbH.

EBNER, W. (2014): *Mobbing in der Schule erkennen und handeln. Leitfaden für Lehrer.* On-line: <<https://www.beamten-infoportal.de/blog/wp-content/uploads/Mobbing-in-der-Schule-erkennen-und-handeln-Leitfaden-fuer-Lehrer.pdf>>. Prevaté: 15. júla 2015.

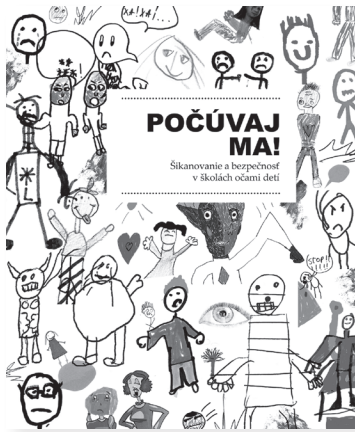
HAZELDEN FOUNDATION (2016): *Violence Prevention Works! Safer Schools, Safer Communities.* Home of the Olweus Bullying Prevention Programme. On-line: <<http://www.violencepreventionworks.org/public/olweusbullyingpreventionprogram.page>>. Prevaté: 12. apríla 2016.

HIGHMARK FOUNDATION (2015): *Bullying prevention institute. Empowering change in schools.* Online: <<http://www.highmarkfoundation.org/initiatives/bullyingpreventionbullyingpreventioninstitute.shtml>>. Prevaté: 6. januára 2015.

INITIATIVE GESUNDHEIT UND ARBEIT (2010): *8UNG IN DER SCHULE – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention.* On-line: <http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veranstaltungen/Ausstellungen/8ung_schule_unterrichtsmaterial.pdf>. Prevaté: 11 júla 2015.

IOSSIFOV, I. (2016): *Bullying at School: What Do Children Have to Say about It?* Research on Children’s Perspectives on Bullying in Seven EU Member States, conducted in the frame

- of the EU Daphne project “Early identification and prevention of bullying in schoolsetting”, JUST/2013/DAP/AG/5372 . International Child Development Initiatives (ICDI). On-line: <<http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2014/03/Childrens-Perspective-on-Bullying1.pdf>>. Prevezaté: 14 júna 2016.
- KenRigby.net (2016):** On-line: <www.kenrigby.net/02a-Defining-bullying-a-new-look>. Prevezaté: 13. júna 2016.
- LEYMANN, H. (1995):***Der neue Mobbing-Bericht*. Rowohlt Verlag.
- MAROŠIOVÁ, L. – SAVINOVÁ, E. (2015):** *Children Seeking for Help*. The Survey of Bullying and Peer-violence through Phone Call Analysis in the Slovak Republic.
- Mediterranean Institute of Gender Studies (2012):** *Youth 4 Youth- Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education*, On-line: <http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf>. Prevezaté: 23. júna 2016.
- OLWEUS, D. (1993):***Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell.
- OLWEUS, D. (1996):** *Gewalt in der Schule*. Bern (u.a.),s.60ff.
- OLWEUS, D. (2001):** *Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues*. In: Peer Harassment in School. New York: J. Juvonen and S. Graham (eds).
- OLWEUS, D. – LIMBER, S. P. (2010):** *The Olweus Bullying Prevention Programme: Implementation and Evaluation over two Decades*. In: Handbook of Bullying in School. An International Perspective. New York: Routledge.
- PREGRAD, J. (2015):** *Prevention of peer Violence. For a Safe and Enabling Environment in Schools*. The United Nations Children’s Fund (UNICEF). UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States (CEE/CIS).
- RIGBY, K. (1996):** *Bullying in Schools – and what to do about it*. Melbourne: ACER. (Adapted from Dr Judith Dawkins)
- RIGBY, K. (2003):** *Stop the Bullying: A Handbook for Schools*. Melbourne: Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect Hill Road, Camberwell, Victoria, 3124.
- SANDERS, C. E. – PHYE, G. D. (eds) (2004):** *Bullying: Implications for the Classroom*. A Volume in the Educational Psychology Series. Elsevier Academic Press.
- SARKOVÁ, M. (2013):** *Bullying and its Forms. The Report on the State among School Students Slovak Elementary Schools*. World Health Organization office in Slovakia.
- SAVE THE CHILDREN ROMANIA (ed.) (2016):** *Bullying among Children*. [A national research.]
- SHARP, S. – K.SMITH, P. K. (1994):** *Tackling Bullying in Your School: A Practical Handbook for Teachers*.
- SKOLVERKET (2011a):** *Nolltolerans mot diskriminering och kränkande behandling*. Stockholm: Skolverket.
- SKOLVERKET (2011b):** *Utvärdering av metoder mot mobbning*. Stockholm: Skolverket.
- SMITH, J. D. et al. (2004):** *The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A synthesis of Evaluation Research*. School Psychology Review, 33, č. 4, 2004, s.547 – 560.
- TAGLIEBER, W. (2008):** *Berlin-Brandenburger Anti-Mobbing-Fibel. Was tun wenn*. 4.überarbeitete Auflage. Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM).
- Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (2015):** On-line: <<https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/digitale-risiken/cybergrooming/#c569>>. Prevezaté: 14. apríla 2016.
- www.klinikum.uni-heidelberg.de (2016):** *Pilot Implementation of Olweus Bullying Prevention Programme in the Federal State Baden-Württemberg*. Prevezaté: 14. apríla 2016.



Ilustrácie použité v tomto manuáli vytvorili dievčatá a chlapci z Bulharska, Nemecka, Holandska, Rumunska, Slovenska, Švédska a Veľkej Británie počas participatívnych posilňujúcich workshopov realizovaných v krajinách partnerov projektu. Zviditeľňujú detské hlasy na tému šikanovania a bezpečnosti v škole, ako je uvedené v knihe "POČÚVAJ MA! Šikanovanie a bezpečnosť v školách očami detí", publikovanej v rámci EÚ projektu Daphne III "Participatívny a na dieťa-orientovaný prístup pre včasnú identifikáciu a prevenciu šikanovania v školskom prostredí v 7 krajinách EÚ" JUST/2013/DAP/AG/5372.

