

Zastavme šikanovanie

**Michele Elliott
Jane Kilpatrick**

Čo je šikanovanie?

Šikanovaním označujeme úmysel ublížiť druhému fyzicky, alebo psychicky. Je to napríklad bitie, strkanie, vyhrážanie sa fyzickým útokom, krádeže peňazí a vecí, schovávanie a ničenie vecí, ale aj ohováranie, nadávky, či vylúčenie zo spoločnosti ostatných, teda spolčenie sa viacerých detí proti jednému.

Útočníkom môže byť jedno, alebo skupina detí.

Incidenty sú opakované. Jednorázová akcia sa za šikanovanie nepovažuje

Prevaha útočníka nad obeťou. Táto prevaha môže byť skutočná, alebo zdanlivá v oblasti fyzickej sily, alebo agresivity, v osobnej sile jednotlivca alebo v početnej prevahe skupiny.

O šikanovaní hovoríme aj vtedy, ak jedno dieťa, alebo skupina detí hovorí inému dieťaťu niečo škaredé a nepríjemné, bije ho, kope, vyhráža sa mu, zamyká ho v miestnosti a podobne. Tieto incidenty sa môžu často opakovať a pre šikanované dieťa je ťažké ubrániť sa mu. Za šikanovanie môžu byť označené aj opakované posmešky, alebo hanlivé poznámky o jeho rodine. Za šikanovanie však neoznačujeme občasnú bitku, alebo hádku približne rovnako fyzicky aj psychicky vybavených súperov.

Prieskumy však preukázali, že deti vymedzujú šikanovanie širšie než ako to chápu dospelí. Preto je potrebné sa zamýšľať aj nad tým, či možno považovať za šikanovanie iróniu a sarkazmus. A či je napríklad „robenie si žartíkov z niekoho“ doťahovanie (škádlenie), alebo šikanovanie.

AK UŽ VAŠA ŠKOLA PRÍJME AKÚKOLIEK DEFINÍCIU ŠIKANOVANIA, MALA BY ZAHŔŇAŤ VŠETKY SPOSOBY CHOVANIA, KTORÉ DETI AKO ŠIKANOVANIE PREŽÍVAJÚ.

PREČO SA TREBA ŠIKANOVANÍM ZAOBERAŤ?

1. Deti majú svoje práva

Majú základné právo na bezpečnosť v škole, na život bez bolesti, ponižovania a strachu. Rodičia aj deti považujú šikanovanie za jeden z najväčších problémov a od učiteľov očakávajú účinnú pomoc a porozumenie. Je povinnosťou každej školy poskytnúť svojim žiakom pokojné a bezpečné prostredie.

2.Šikanovanie je veľmi rozšírené a treba ho okamžite zastaviť.

3.Následky môžu byť vážne

Utrpenie, ktorému sú vystavené šikanované deti sa môže prejavovať rôznym spôsobom

- nepozornosťou na vyučovaní,
- chorobami
- záškoláctvom
- pokusmi o samovraždu

4. Následky môžu byť dlhodobé

Následky šikanovania sa často prejavujú ešte veľmi dlho po skončení školskej dochádzky či už u obetí, alebo u útočníkov. Napríklad deti, ktoré sa počas školskej dochádzky naučia, že šikanovanie a násilie sa oplatí, využívajú túto stratégiu chovania aj v dospelosti. Dlhodobý výskum z Nórska ukazuje, že u tých, ktorí sa vo vyšších ročníkoch základnej školy prejavovali ako útočníci, bolo vo veku 24 rokov štvornásobne pravdepodobnejšie, že už boli trikrát aj viackrát súdne stíhaní ako tých z rovnakej vekovej skupiny, ktorí v škole nešikanovali. (Olweus 1989.)

5. Šikanovanie je právne postihnutelné

Na základe dohovoru o právach dieťaťa môžu rodičia pri neriešení problému šikanovania dieťaťa v škole podať sťažnosť na súd.

6. Nevšímavosť napomáha útočníkom

Šikanovaniu sa „darí“ v atmosfére utajovania. Obete, často nútené k mlčaniu, sa postupne dostávajú do bludného kruhu šikanovania a strachu. Jedinou možnosťou, ako efektívne čeliť šikanovaniu, je otvorene si priznať jeho existenciu ako závažného problému a stať sa školou, ktorá sa nebojí hovoriť. Občas sa ozývajú hlasy, že tým sa všetko zhorší, ale výskumy jednoznačne hovoria pre otvorenosť v jednaní.

7. Snaha o riešenie problémov sa sa skutočne vypláca

Jasne to dokazujú výsledky najrozsiahlnejšej kampane proti šikanovaniu, ktorá prebehla v Nórsku. Olweus (1989) zistil, po uskutočnení kampane sa v priebehu nasledujúcich dvoch rokov znížilo šikanovanie o 50%. Taktiež ubudlo krádeží, vandalizmu a záškoláctva. Naopak vzrástla miera spokojnosti žiakov s pobytom v škole.

POTREBA SKÚMANIA PROBLÉMU

Skôr než sa pustíte do riešenia problému šikanovania, vo vašej škole, bude užitočné, ak zistíte jeho rozsah a charakter.

Prínos skúmania problému

1. Poskytne vám základné vymedzenie rozsahu šikanovania. Budúce opakovanie rovnakého prieskumu vám umožní analyzovať účinnosť metód, ktoré ste použili k jeho odstraňovaniu.
2. Môže vám priniesť veľa užitočných informácií. Pomôže vám zistiť napríklad:
 - a) kde sú najrizikovejšie miesta školy
 - b) či sa v niektorom ročníku, alebo skupine vyskytuje obzvlášť vysoká miera šikanovania
 - c) ako sa na tento problém pozerajú žiaci
 - d) ako sa naň pozerajú učitelia
3. Všeobecne možno povedať, že na školách kde bol urobený prieskum šikanovania, boli učitelia prekvapení jeho vysokým výskytom. To posilnilo ich motiváciu, aby sa s ním snažili vysporiadať.

4. Ak sa na prieskume podieľajú aj žiaci zvyšuje percento jeho úspešnosti. Väčšine žiakom sa uľaví, keď vidia, že sa tieto problémy vynášajú na svetlo.

Vo väčšine škôl, kde robili prieskum šikanovania zistili, že už táto skutočnosť dodala mnohým deťom odvahu k tomu, aby sa zverili učiteľom s prípadmi šikanovania. Učitelia musia byť pripravení tieto starosti detí vypočúť a zaoberať sa nimi.

Je dobré o prieskume a jeho cieľoch informovať rodičov. Vytvorí sa tak možnosť ich spolupráce.

RIEŠENIE PROBLÉMU

Výber stratégie

Všeobecne platí, že čím intenzívnejšie sa do práce pri obmedzovaní šikanovania už od fázy plánovania zapojí celý učiteľský zbor, žiaci a ich rodičia, tým je pravdepodobnejšie dosiahnutie úspechu.

Môžu byť využité nasledujúce stratégie:

- 1. Celoškolský prístup**
- 2. Všeobecné preventívne opatrenia**
- 3. Postupy zahrnuté do osnov**
- 4. Práca s rodičmi**
- 5. Riešenie jednotlivých prípadov šikanovania**
- 6. Práca s agresormi**
- 7. Práca s obeťami**
- 8. Stratégia použiteľná na ihrisku**

Celoškolský prístup

Zvýšenie informovanosti

Je to veľmi významný prvok, pri ktorom treba mať na pamäti tri veci:

- I) Učitelia musia byť informovaní o rozsahu problému a účinných spôsoboch pomoci
- II) Rodičia a deti musia vedieť, že to škola myslí s bojom proti šikanovaniu vážne a očakáva ich aktívnu spoluprácu
- III) Žiaci musia byť informovaní o tom, že učitelia zisťujú výskyt šikanovania a sú pripravení počúvať ich sťažnostiam. Ďalej musia vedieť, že bude zahájená konkrétna akcia.

Celoškolská stratégia

Pre každú školu, ktorá chce riešiť problém šikanovania je dôležité, aby začala s vypracovaním komplexnej stratégie, ktorá sa stane súčasťou kultúry školy.

Celoškolská stratégia by mala:

- a) byť súčasťou školských zásad týkajúcich sa chovania v škole
- b) byť vypracovaná za verejnej a rozsiahlej diskusie všetkých zainteresovaných – učiteľov, zamestnancov školy, rodičovskej rady a žiakov
- c) zahŕňať jasnú definíciu šikanovania
- d) jasne určiť, že šikanovanie nebude v škole tolerované
- e) poskytnúť všetkým jasný návod čo treba urobiť, ak sa šikanovanie objaví
- f) venovať pozornosť vytvoreniu klímy, v ktorej deti nebudú mať obavy zveriť sa niekomu v prípade, že by boli šikanované, alebo keby sa dozvedeli, že je šikanovaný niekto iný
- g) byť dobre známa všetkým zamestnancom školy aj žiakom
- h) byť priebežne aktualizovaná

Pravidlá a súbory pravidiel v škole

Je vhodné, aby existujúce pravidlá školy boli doplnené o šikanovanie, princípy úcty, tolerance voči ostatným. Niektorým školám sa osvedčilo zostavenie jedného súboru pravidiel chovania pre učiteľov a jedného pre žiakov.

Vytvorenie dobrej školskej klímy

Tu je potrebné odpovedať si napríklad na otázky:

- Existujú v škole pravidlá a zásady?
- Je všetkým jasné, že hrešenie, násilie a verbálne týranie je neprípustné?
- Vládne v škole atmosféra tolerance a úcty k druhým?
- Ponúkajú učitelia správne modely rolí?
- Podporujú triedne/školské zhromaždenia atmosféru dôvery a záujmu o druhých?
- Ide o školu ktorá sa nebojí hovoriť – teda sú žiaci povzbudzovaní, aby hovorili o svojich starostiach, vrátane prípadov šikanovania?
- Je cez prestávku dostatočný dozor vo všetkých školských priestoroch?

Všeobecná preventívna stratégia

Odporúčané preventívne stratégie

1. Zameranie pozornosti na nových žiakov

Pozornosť treba venovať najmä pri prechode z prvého stupňa na druhý, keď sa deti často stávajú terčami útokov žiakov vyšších ročníkov. Je užitočné sa týmito otázkami venovať v diskusiách a použiť aj ďalšie preventívne prvky- napríklad sústrediť všetky nové ročníky na jednej chodbe, prípadne v jednej časti školy, či organizovať veľké prestávky mimo samostatne. Ďalej to môže byť určenie starších žiakov, ktorí sa budú starať o mladších a pod.

2. Vytvorenie spolupracujúcej triedy

Walker (1989) odporúča, aby učitelia deti povzbudzovali v rozvíjaní schopností konštruktívneho riešenia konfliktov. Ďalej to môže byť využívanie hier a cvičení vyžadujúcich spoluprácu detí, či využívanie skupinovej práce na úlohách v triede i mimo nej. To posilňuje nielen schopnosť presadiť sa, ale aj príležitosť nadviazať priateľstvá.

3. Krúžky kvality

Je to metóda, pomocou ktorej je možné zapojiť žiakov do procesu zisťovania a riešenia problémov týkajúcich sa šikanovania. Táto metóda učí deti špecifické techniky ako je napríklad

- definovanie a riešenie problémov
- zisťovanie spolupôsobiacich faktorov
- hľadanie a posudzovanie praktických riešení
- formulovanie vlastných záverov
- presvedčivá prezentácia vlastných záverov pred poslucháčmi

4. Tréningy asertivity

Tieto tréningy sa zvyčajne robia so skupinami obetí šikanovania. Musí ich robiť odborník, pretože ak dieťa skúsi takúto metódu a neuspeje, môže to ešte viac naštříbiť jeho sebavedomie. Účinnejšie je robiť takéto tréningy pre všetky deti.

5. Hranie rolí

Deťom môžeme pomôcť tým, že im umožníme si prehrať situácie šikanovania. Tak si môžu nacvičovať napríklad ako pôsobiť ako silný, ako odolávať nátlaku a ako sa vyrovnávať s provokáciami. Rovnako môžu mať príležitosť byť v koži toho druhého (napr. agresor v roli obeť a naopak.)

6.Schránky proti šikanovaniu

Tieto schránky by mohli byť využívané na nápady riešiť šikanovanie.

Postupy zahrnuté do osnov

Jedným z najúčinnějších prostriedkov prevencie šikanovania je zvyšovanie sebavedomia a sebadôvery žiakov, ktoré dokážu deťom ponúknuť možnosti rozvoja svojej osobnosti, vedomie vlastnej hodnoty a prístup k spoločnosťou propagovaným cieľom.

Ak by boli tieto prostriedky zahrnuté priamo do učebných osnov napríklad etiky, alebo občianskej výchovy s vypracovanými metodickými listami a učebnými pomôckami, celoplošne by sa vytvorili podmienky na zníženie počtu detí, ktoré budú, alebo sa nechajú šikanovať.

Práca s rodičmi

Využívať rodičovské združenia na zlepšenie informovanosti o problémoch šikanovania (Takéto rozhovory môžu byť zvlášť užitočné pre rodičom mladších žiakov). Poradte im aby

si všímali svoje deti, aby ich počúvali ak sa budú sťažovať na šikanovanie. Vyzvite ich aby vás o takýchto prípadoch informovali, aby ste ich mohli riešiť. Prediskutujte s nimi aké varovné signály si majú všímať. Vysvetlite im, že ak ich dieťa bude šikanovať iné pomôžete im tento problém riešiť.

Riešenie jednotlivých prípadov šikanovania

Rozšírené chyby a omyly

Medzi najviac rozšírené chybné kroky pri vyšetovaní šikanovania patrí napríklad vyšetovanie obvineného hneď po rozhovore s obeťou a potom nasleduje vyšetovanie svedkov.

Ak vypočúvate obvineného hneď po obeti, väčšinou všetko zaprie a hrozí nebezpečenstvo, že sa obeti pomstí. Takéto vyšetovanie bude mať od začiatku zlý priebeh. Dôležité je na začiatku získať dostatok informácií aby sme v rozhovore s obvineným mali v rukách dostatok dôkazov a argumentov. To znamená, že už pred vyšetovaním je potrebné vybrať vhodných svedkov a hovoriť s nimi. Výber tých „najslušnejších“ detí však môže byť mätúce, pretože šikanujúcim môže byť na pohľad slušný, veľmi sa ovládajúci žiak, ktorý to robí skryte. Táto skutočnosť býva veľmi častá.

Ďalším chybným krokom býva snaha konfrontovať výpovede obeť a agresora.

Podľa Dr. M. Koláča je absolútne chybné žiadať od obeť aby súhlasila so zverejnením svojej výpovede, by dokonca úplne neprípustné konfrontovať obeť s agresorom. Takéto „meranie“ pravdy výjde vždy v neprospech obeť, navyše ju vystavíme druhej traumatizácii. V prípade pokročilého šikanovania môžeme dokonca ohroziť i jej život, pretože „nevinný“ agresor sa bude mstiť. Neodporúčajú sa ani konfrontácie agresora a svedkov.

Takýto postup nepredpokladá možnosť viacerých obeť a viacerých agresorov a prehliada možnosť falošných svedkov. Je potrebné pracovať so špeciálnou skupinovú diagnostikou, neverbálnymi technikami a vypočúvajúcimi praktikami. Vieme, že šikanovanie je predchodca organizovaného zločinu a bežné metódy tu úplne zlyhávajú.

Kedy začať vyšetovať

V triede treba citlivo vnímať prejavy jednotlivých žiakov a snažiť sa nenápadne zistiť o čo ide. Ak napríklad žiak pred vyučovaním postáva pred dverami triedy, keď je osamotený, keď je na hodine zdrojom posmechu, nemá kamarátov, je nešťastný, sú to tzv. „nepriame“ varujúce signály, charakteristické pre počiatočné štádium šikanovania. Z hľadiska prevencie je potrebné, aby si učiteľ všímal takéto signály a zámerne a systematicky ich vyhľadával pomocou depistážnych dotazníkov. V takom prípade sa mu podarí postaviť bariéru proti šikanovaniu a zabrániť jeho rozvinutiu, upozorňuje odborník.

Skôr ako začnete vyšetrovať

Skôr ako začnete vyšetrovať je potrebné zistiť štádium. Sú štyri kritériá podľa ktorých možno posúdiť, či je šikanovanie v počiatočnej, alebo pokročilej fáze:

- V prvom rade je to spôsob chovania a výpovede obetí a svedkov – či hovoria pomerne otvorene, alebo ustrašene, či nepopierajú násilie, alebo ho zapierajú, či súcítia s obeťou, alebo ju obviňujú.
- Druhým kritériom je závažnosť a častosť agresívnych prejavov. Ak príde k zraneniu, je pravdepodobné, že šikanovanie malo svoj vývoj, gradovalo a to je znakom, že ide o pokročilejšie štádium.
- Tretím kritériom je doba, počas ktorej šikanovanie trvalo. Ak sa objaví napríklad v prvom ročníku na strednej škole do dvoch mesiacov, je to iné ako keď sa prevalí v 9. ročníku.
- Posledným, štvrtým kritériom je počet obetí a agresorov. Ak ich je viac, ide väčšinou o pokročilé štádium.

Stratégia vyšetrovania

Existuje niekoľko stratégií prvej pomoci a všetky majú jedno spoločné – snažia sa chrániť informátorov a obeť. Preto sa vyšetrovanie robí nenápadne (svedkovia sa volajú po vyučovaní, alebo za iným účelom a pod.), aby sa nedalo vyhodnotiť, kto čo povedal a nebol tak vystavený novej pomste agresorov.

Cieľom vyšetrovania je získať odpovede na otázky: Kto je obeťou, prípadne koľko je obetí? Kto je agresorom, alebo koľko je agresorov? Kto je iniciátorom? Kto je aktívnym účastníkom? Ako, kedy, kde a čo konkrétne agresori robili obeť? Ak sa učiteľ rozhodne vyšetrovať šikanovanie, musí si uvedomiť, že je to veľmi závažná a ťažká úloha. Musí vedieť v sebe spojiť prvky psychoterapeuta, ktorý poskytuje pomoc obeť a vyšetrovateľa, ktorý vyšetruje závažný čin. Je preto potrebné robiť si poznámky o tom kto, čo, kedy a ako komu robil, s pripojenými poznámkami kto čo povedal – tieto informácie samozrejme nezverejňuje. Takáto dokumentácia je potrebná v prípade sťažností rodičov agresorov a je potrebná v ďalších krokoch.

Schéma strategických krokov, ktoré je potrebné pri vyšetrovaní dodržiavať (Sú vhodné najmä v počiatočnom štádiu šikanovania.)

- 1. Rozhovor s informátormi a obeťami**
- 2. Nájdenie vhodných svedkov**
- 3. Individuálne, prípadné konfrontačné rozhovory so svedkami
(Nekonfrontovať obeť s agresormi a svedkov s agresormi)**
- 4. Zabezpečiť ochranu obeť**
- 5. Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi**

Tieto kroky sú konštantné, iba v prípade vážneho šikanovania, kedy hrozí ublíženie je potrebné okamžite chrániť obeť a najskôr urobiť rozhovor s agresormi.

Pokiaľ ide o svedkov, v počiatočnom štádiu nie je problém nájsť vhodných. Mali by to byť žiaci, ktorí sa s obeťou kamarátia, sympatizujú s ňou, neodmietajú ju, neboja sa, nie sú závislí na agresorovi a nie sú poplatní normám šikanovania.

Hlavný zmysel rozhovoru s agresorom nie je v tom, aby sme od neho zistili nejaké informácie, ale aby sme ho zastavili. V počiatočnom štádiu šikanovania agresor väčšinou úplne nezapiera, iba bagatelizuje. Mali by sme s ním hovoriť v tom zmysle, že mu dávame šancu, chceme mu pomôcť, ale so šikanovaním musí úplne prestať. Navrhujeme mu, že spoločne s ním budeme hľadať riešenie, ako vec napraviť. Je dôležité si uvedomiť aj možnosť, že agresor je doma týraný, zneužívaný, či zanedbávaný a šikanovanie je vonkajší prejav jeho vnútorných psychických problémov s ktorými je potrebné sa odborne zaoberať.

Taktika vyšetrovania

Na rozdiel od stratégie je taktika pružná, alternatívna. Závisí od odhadu vnútorného vývoja šikanovania, od veku detí a pod. Zatiaľ čo v počiatočnom štádiu je taktika psychologicky mäkká a menej náročná, v pokročilom štádiu je psychologicky tvrdá a odborne zložitá. V oboch prípadoch majú metódy charakter prekvapenia a skrytosti. Taktika vyšetrovania má štyri časti:

- 1. Zahrievacie predkolo**
- 2. Monológ**
- 3. „Dialóg“**
- 4. Konfrontácia**

V zahrievacom predkole je treba navodiť určitú atmosféru. Tá je odlišná ak hovoríme so svedkom a odlišná ak hovoríme s agresorom. Zatiaľ čo v prvom prípade sa snažíme vzbudiť pocit bezpečnosti a istoty, agresora naopak zneisťujeme, využívame napätie, moment prekvapenia a šoku.

Monológ môžeme z vyšetrovania aj vynechať. Slúži predovšetkým na to, aby svedok, alebo agresor vlastnými slovami popísal, čo sa stalo. Niekedy sa zapletie do vlastného klamstva.

Dialóg vlastne ani nie je dialóg v pravom slova zmysle. Ide v ňom predovšetkým o kladenie otázok vyšetrovanému žiakovi a jeho odpovede. Po celý čas je potrebné udržiavať citové napätie. Najbežnejším variantom je tzv. pritlačenie k stene. Agresorovi sú ponúknuté nejaké poľahčujúce okolnosti, keď sa prizná. Zároveň je ubezpečený, že v prípade ďalšieho šikanovania bude nekompromisne potrestaný.

Pri rozhovore s agresorom je dôležité na čo sa ho pýtame a akým spôsobom. Významnú úlohu zohráva neverbálna komunikácia. Napríklad ako na neho dívame (dlhý chladný pohľad zneisťuje), v akej sme vzdialenosti (príliš veľká i príliš malá vzdialenosť znepokojujú) či on sedí a vy stojíte (pocit prevahy). Agresora zneisťuje aj kladením otázok – hľadáte v jeho slovách rozpory, chytáte sa prerieknutí a pod.

Konfrontácia nie je potrebná v každom prípade. Niekedy sa robí buď medzi svedkami – aby sa ujasnili rozpory, alebo medzi agresormi. Konfrontáciu agresorov (posadíte ich tvárou v tvár) regulujete, sledujete rozpor medzi slovami aj gestami. Neverbálna komunikácia je staršia ako verbálna a je oveľa pravdivejšia.

Práca s agresormi

Pri riešení problému s agresormi sa osvedčil neobviňujúci prístup, založený na vzbudzovaní empatie a humanizmu členov partie. Nie je potrebné zisťovať všetky podrobnosti toho čo sa

stalo a je zbytočné sa pýtať prečo to urobil. Za určitým chovaním bývajú zložité dôvody a dieťa ani nemusí mať poňatie o tom, prečo sa tak v skutočnosti zachovalo.

Obviňovanie ničomu nepomôže a ťažko dokáže trvalo zmeniť chovanie agresora.

Potrestanie agresorov môže mať dočasný účinok na konkrétnu situáciu, ale tak ako aj obviňovanie, ťažko natrvalo zabráni prejavom šikanovania. Dôležité je hľadať príčiny takéhoto chovania agresorov. Veľmi často bývajú v násilníckom, či nezdravom rodinnom prostredí. V rodinách s trestajúcim výchovným prístupom je šikanovanie typický model správania. Ak sa takémuto dieťaťu podá pomocná ruka, problém možno väčšinou považovať za vyriešený.

Takýto prístup odporúča riešiť problémy šikanovania bez trestov, obviňovania a so zameraním na definovanie problému a jeho riešenie.

Ukážte agresorom účinky ich chovania. Väčšina obetí si chce zachovať tvár a skrýva svoje skutočné pocity až do chvíle, keď sú sami. Agresorom môže otriast', keď sa dozvie, že jeho obeť napríklad nemôže v noci spať, bojí sa ísť do školy a pod. (Tu by bolo vhodné využiť videokazetu Stick and Stones - Palice a kamene)

Tréningy asertivity často pomôžu šikanovanému aj šikanujúcemu, pretože im môžu ponúknuť vhodnejšie spôsoby ako dávať najavo svoje potreby. Mnohí sa nevedia chovať k ostatným priateľsky, pretože im chýbajú vhodné modely a potrebujú si nacvičiť alternatívne spôsoby reakcií na svojich vrstovníkov či už individuálne, alebo v malej skupinke.

Práca s obeťami

S deťmi, ktoré sa stali obeťami je potrebné pracovať veľmi citlivo. Zvlášť sa musíme vyvarovať toho, aby sme in nenaznačili, že sú šikanovaním nejako vinné. **Žiadne dieťa si nezaslúži, aby bolo šikanované.**

Podľa výskumov majú šikanované deti jednu, alebo viaceré z nasledujúcich charakteristík:

- znížené sebavedomie
- fyzickú odlišnosť, napr. okuliare, nadváhu, telesný handicap
- izolovanosť v skupine vrstovníkov
- sklon „provokovať“ šikanovanie
- obtiaže s učením

Existuje názor, že agresori spočiatku zameriavajú svoje pokusy o zastrašovanie a donucovanie na určitý počet detí, ktoré považujú za vhodné ciele. Z tých si vyberú tie, ktoré svojim chovaním naznačili, že môžu byť manipulované a zastrašované.

Ak budeme brať do úvahy tento poznatok, môžeme pomôcť obeťam tým, že im pomôžeme reagovať na šikanovanie spôsobmi, ktoré nebudú agresora ďalej povzbudzovať. Navyiac im môžeme pomôcť vymyslieť obranné stratégie, pomocou ktorých sa budú môcť šikanovaniu vyhnúť.

Naučte ich prekonávať provokácie

Dr. John Pearce (1989) v knihe „Fighting, Teasing and Bullying – Bitky, podpichovanie a šikanovanie odporúča, aby sa deťom pomohlo na provokácie pripraviť a zvyknúť si na ne pomocou metód hrania rolí. Súčasťou tohoto prístupu je naučiť deti vhodne reagovať, t.j.

zostať pokojný
pôsobiť sebaisto

odísť s dôveryhodnou dospelou osobou
mať pripravenú odpoveď, ktorou možno reagovať

Napríklad dieťa, ktorému sa posmievajú, že nosí okuliare môže použiť ktorúkoľvek nasledujúcu reakciu:

Závidíš?

Raz ich budeš potrebovať aj ty, ale ja som ich dostal prvý

Majú ich len tí najlepší.

Sú vynikajúce, však.

Štyri oči sú lepšie ako dve

a pod.

Naučiť ich vhodne reagovať v nebezpečenstve

Deti potrebujú vhodné stratégie vo chvíľach, keď sa cítia v nebezpečenstve, tj.:

Neoplácať rany

Hlasne kričať nie

Rýchle sa dostať preč

Oznámiť to dospelému

Povzbudzujte deti aby hovorili o tom, čo sa stalo, alebo aby to nakreslili, či napísali. Už to môže mať terapeutický účinok. Odporučte im, zostávali v skupine detí, najlepšie kamarátov, najmä v čase zvýšeného rizika, napr. cez obed, cestou domov atď.

Literatúra:

Jean Parry, Gillian Carrington: Zabraňujeme šikanovaniu, zborník metód

Z. Fojtíková: Nebezpečná epidemie

Dr. M. Kolář: Skrytý svět šikanování na školách, Portál 1997

Pearce, J. (1989): „Fighting, teasing and Bullying, Thorsons Publishers Ltd – malý užitočný paperback zaoberajúci sa tým, ako pomôcť rodičom nájsť jednoduché a účinné spôsoby pomoci svojim deťom.

Videokazety: Sticks and Stones (Palice a kamene) Central Independent Television
Only Playing Miss, Neti Neti Theatre Company (je to hra o šikane
v angl+znakovej reči)

Kniha a videokazeta: Maines, B., Robinson, G. : Stamp Out Bullying (Zbavte ma
šikanovania.) Lane Duck Publishing, 71 South Road, Portishead,
Bristol BS20 9DY

Dajú sa vypožičať od Gwentt Educational Psychological Service v pobočke Newport, alebo
Chepstow. Sú skôr pre starších žiakov

Pre mladších – The Heartstone Odyssey – O predsudku šikanovania – príbeh mladej
tanečnice, rasový útlak.

Informácie o nej :Allied Mouse Ltd, 1st floor, Longden Court, Spring Gardens Buxton,
Derbyshire, SK17 6BZ, England

Foster, p. Thompson,D. (1991) „Bullying: Towards a Non-violent Sanctions Policy (Šikanovanie : K metódam nenásilných sankcií.

Smith,P. Thompson,D. Practical Approaches to Bullying (Praktické prístupy k šikanovaniu)

Eliot,M. Bullying, A Practical Guide to Copying for Schools (Šikanovanie – praktický návod pre školy, ako mu čeliť)

Smith a Thopson (1991): Practical Approaches to Bullying (Praktické programy proti šikanovaniu)

Zborník „Steps to Success (Stupne úspechu) J.Thacker pomáha deťom zaujímať pozitívny postoj na riešenie problémov zameraných na rôzne spoločenské otázky

Leech a Wooster: Personal and Social Skills – A Practical Approach for the Clasroom (Osobné a sociálne zručnosti – praktická príručka pre školy

McConnon: Your Choice (Tvoja voľba) zameraná na tvorbu zručností v komunikácii s vrstovníkmi, rozvoj sebavedomia a pozitívneho sebahodnotenia a zvyšovanie informovanosti o tom, čo je šikanovanie.

Besag,V. 1989: Bullies and Victims in Schools (Agresori a obeť v školách), Open University Press. Obsahuje množstvo informácií o charakteristikách útočníkov a obetí a praktické rady ako im pomôcť.

Maines,B., Robinson,G. (1991) Stamp Out Bullying, (Zastavme šikanovanie),Lame Duck Publishing, Bristol

PRÁCA SO ŠTUDENTAMI – UČENIE O ŠIKANOVANÍ A JEHO ZVLÁDANÍ

ÚVOD

Ak chceme mať na škole efektívnu proti šikanovaniu zameranú politiku, študenti potrebujú byť začlenení do pomáhania sebe samým a sebe navzájom. Keďže väčšina šikanovania sa odohráva bez účasti dospelých, žiaci/čky potrebujú stratégie, ktoré môžu použiť, keď oni alebo ich priatelia/ky sú vystavení/é tyranizovaniu. Teda, deti sa potrebujú naučiť rozvíjať empatiu a myslieť na to, že šikanovanie vplýva na každého nielen na obeť.

Táto časť má 4 ciele:

- 1/ pomôcť deťom dozvedieť sa niečo o šikanovaní
- 2/ pomôcť deťom naučiť sa, ako pomôcť jeden druhému potlačiť šikanovanie
- 3/ pomôcť deťom praktickými spôsobmi zvládať šikanovanie
- 4/ pomôcť deťom vyvinúť si vlastné stratégie a nápady na to, ako sa vysporiadať so šikanovaním

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ : plán cvičení

- Predmet : stanovíť základné pravidlá pre žiakov/čky
povzbudiť deti hovoriť
- Trvanie: 40 – 60 minút
- Materiál: veľký papier a fixky

Sú tu dve veci, ktorými sa budeme zapodievať v tomto cvičení:

- stanovenie základných pravidiel, ktoré budú užitočné pri celej práci so žiakmi/čkami
- aby si deti uvedomili, že môžu mať rozličné pocity pri diskutovaní tejto problematiky

Je dôležité, že otázka pravidiel je diskutovaná prvá, a to kvôli zaisteniu toho, aby sa deti cítili bezpečne a príjemne, keď budú hovoriť o svojich pocitoch. V závislosti na množstve času, môžete rozdeliť toto cvičenie na dve časti.

Základné pravidlá

“ Pomocou tohto termínu si vysvetlíme problém šikanovania.

Niektoré veci, o ktorých budeme rozprávať vás môžu privádzať do rozpakov, alebo môžu byť bolestivé alebo pre vás smiešne. Naše aktivity budú zahŕňať nejaké hranie rolí, písanie o niečom a diskusiu o veciach, ktoré sa vám budú zdať dôležité. Preto by som vás chcel/a poprosiť, aby sme si stanovili nejaké základné pravidlá. Keď budeme mať zoznam týchto pravidiel, budeme o nich potom diskutovať a dohodneme sa na tých, ktoré budeme spoločne dodržiavať.”

“ Najprv sa rozdelíme do malých skupín na brainstorming, ale možno by bolo užitočné, ak by som vám dal/a jeden alebo dva príklady, ako by mohli tieto pravidlá vyzeráť.

Asi viete, že budeme rozprávať o probléme šikanovania a vo vašej triede je niekto, kto je buď tyranizátor/rka alebo obeť. Rád/a by som videla také pravidlo, ktoré bude hovoriť o tom, že nebudeme konkrétne menovať ľudí, nebudeme si robiť žarty na cudzí účet a ak sa budeme smiať, nebude to nasmerované priamo na niekoho.

To, o čom som hovoril/a, sa dá preložiť do dvoch pravidiel. “

Napíšte na tabuľu:

1. Nezahanbovať ostatných
2. Nerobiť si žarty z niekoho

Rozhodnite sa, ako si rozdelíte žiakov/čky do skupín.

“Teraz vo vlastnej skupinke požiadajte niekoho, aby bol/a váš zapisovateľ/ka. Táto osoba bude písať skupinové nápady na tento veľký papier veľkými písmenami.

Keď skončíte a budete mať napísané vaše nápady na pravidlá, dáme papiere tak, aby každý mohol vidieť, čo každá zo skupín napísala. Budete mať na to asi 5 minút, tak myslite rýchlo a napíšte toľko nápadov, koľko stihnete za ten čas.”

Dajte každej skupine papier a fixku.

Môže sa stať, že vaši žiaci/čky budú potrebovať dlhší čas na brainstorming. Keď deti dokončia zoznam pravidiel, dajte ich všetky dokopy ako veľkú skupinu a nech každá skupina ukáže svoje nápady.

Keď si skupiny povedia o svojich pravidlách, napíšte ich na tabuľu bez komentára. Zvyčajne je lepšie, ak jeden nápad zoberiete z jednej skupiny ďalší z druhej atď. a potom znovu dookola. Inak jedna skupina môže poskytnúť všetky nápady a ostatné skupiny môžu stratiť záujem.

Keď máte zaznamenané všetky pravidlá, dohodnite sa, ktoré sú prijateľné pre všetkých.

Jedna trieda mala nasledujúce pravidlá:

- nezahanbovať ostatných
- nezosmiešňovať niekoho
- dať každému čas na rozprávanie
- neponižovať
- čo sa povie na hodine je dôverné
- podporovať iných
- nikto nemôže hovoriť dlhšie ako dve minúty
- nikto sa nebude správať ako hlupák
- žiadne násilie
- trieda bude hlasovať o tom, koho pozvať na prednášku
- učiteľ/ka môže hovoriť s deťmi súkromne, ale nemôže sľúbiť tajnosť tejto informácie, ak si myslí, že dieťaťu hrozí vážne šikanovanie alebo iné podobné problémy (zneužívanie detí)

Toto posledné pravidlo navrhol/la učiteľ/ka, ktorý/á bola ochotná venovať deťom aj extra čas. Vy si to musíte rozhodnúť sami.

Keď sú pravidlá odsúhlasené, vyberte niekoho, kto urobí poster s ich zoznamom a ktorý bude vyvesený v triede.

Mali by ste mať vymyslený a odsúhlasený plán, ak niekto poruší pravidlá. Aké následky budú? Môžete sa rozhodnúť vylúčiť toho človeka z aktivity, ale vždy je tu riziko, že tak reagoval pretože daná vec sa ho dotkla na “boľavom” mieste.

Pocity

Druhou úlohou je vysporiadať sa s pocitmi, ktoré sa môžu objaviť pri diskusii o emotívnych a vyvolávajúcich rozpaky témach. Navrhujeme, aby ste požiadali deti, aby sa vrátili naspäť do svojich skupiniek a urobili ďalší zoznam pocitov, ktoré sa môžu objaviť pri rozhovoroch o šikanovaní.

Požiadajte ich, aby opäť vytvorili zoznam do 5 minút.

“Opäť sa vrátíme do pôvodných skupiniek na brainstorming o rôznych pocitoch, ktoré sa môžu objaviť pri rozprávaní o určitých veciach. Napr. keď sa budem rozprávať o šikanovaní, niektorí môžu cítiť hnev, iní sa zase strach. Takže existuje mnoho spôsobov, ako reagovať na tieto veci.”

Napište niektoré z možných pocitov na tabuľu, aby ste im dali ukážku. Potom ich poproste, aby sa vrátili naspäť do skupín a dajte im 5 minút na brainstorming.

Predĺžte čas, ak cvičenie prináša produktívnu diskusiu. Ak skončili, opäť urobte zoznam možných pocitov, zoberte jeden, dve prvé z každej skupiny.

Zoznam môže vyzerat' aj takto:

- nahnevaný/á
- zranený/á
- obávajúci/a sa
- šťastný/á
- smutný/á
- znechutený/á
- odpor
- zúrivosť

Je dôležité urobiť spoločný zoznam, aby žiaci/čky vedeli, že je v poriadku, ak majú takéto pocity a že je to normálne. Usmerní to vašu ďalšiu prácu.

“Sú pocity, ktoré ľudia majú, ak hovoria o niektorých z týchto situácií. Napr. jedna osoba môže byť našťvaná, ak jeho/jej malý brat bol zbitý, iná môže byť šťastná. Je dôležité, keď budeme rozprávať o ďalších veciach, uvedomiť si tieto pocity a rozprávať o nich s niekým. Môžete porozmýšľať o tom, s kým by ste sa chceli o tom porozprávať, ako napr. s dedkom, mamou, otcom, priateľom/kou alebo učiteľom/kou,.....”

Tu sa musíte opäť rozhodnúť, či budete k dispozícii pre žiakov/čky, ak sa budú chcieť s niekým porozprávať. Deti si sami vyberú, s kým sa porozprávajú, ale je dobré vedieť, že učiteľ/ka alebo mladý/á pracovník/čka alebo iný/á dospelý/á im ponúkol možnosť porozprávať sa s ním/ňou (bez toho, aby ste sľúbili utajenie, ak ide o vážny prípad).

Zoznam pocitov nemusí byť nutne vyvesený. Cieľom je, aby deti hovorili o svojich pocitoch otvorene.

ZVYŠOVANIE POVEDOMIA : 9 CVIČENÍ

CVIČENIE 1 – Aký/a je tyranizátor/ka? Aká je obeť?

Rozdeľte triedu do menších skupín. Požiadajte každú skupinu, aby považovalo o 10 vlastnostiach tyranizátora/ky (agresívny, násilnícky, krutý, odporný,..). Po 10 minútach spojte skupiny.

Rozdeľte plochu na tabuli na dve časti. Jeden stĺpec bude pre tyranizátora/ku a druhý pre obeť.

Požiadajte jednu osobu z každej skupiny, aby prečítala po jednej veci z ich zoznamu dookola. Napíšte nápady každej skupiny do stĺpca pre tyranizátora/rku (píšete len raz každú črtu, asi sa nájdu zhodné vlastnosti medzi skupinami).

Zopakujte toto cvičenie, pričom poprosíte o 10 vlastností obeť (plachá, slabá, uplakaná, citlivá,...). Napíšte tieto nápady do stĺpca pre obeť.

V diskusii sa opýtajte:

- každý z vás súhlasí s tým, čo je na tabuli napísané?
- Zabudli sme na nejakú dôležitú vlastnosť?
- Sú všetky vlastnosti na tabuli negatívne? (napr. smelý sa môže spájať s tyranizátorom/kou, ale smelosť nie je sama osebe negatívna vlastnosť).
- Prečo sú tieto pozitívne vlastnosti vnímané ako negatívne, ak ide o šikanovanie?

CVIČENIE 2 – Témy na diskusiu

- **Oznamovanie**

Požiadajte žiakov/čky o diskusiu na tému, či je správne povedať o prípade šikanovania:

- Myslia si, že takéto hovorenie je bonzovanie, ohováranie alebo lezenie do zadku, ...?
- Je správne oznámenie, ak pomôže niekomu z problému alebo niečoho iného, čo je podobné šikanovaniu?
- Je správne to oznámiť, ak to znamená, že niekoho dostaneme do problémov?
- Je správne to povedať, ak tým ochránime samých seba?
- Kedy by to bolo zlé – oznámenie?

- **Doplňujúce otázky**

- Je správne povedať, čo si videl/a, ak si bol/a svedkom/kyňou okradnutia niekoho na ulici?
 - Je správne to oznámiť, ak si videl/a, ako niekoho mladšieho šikanuje niekto z tvojho ročníka?
 - Je správne oznámiť, ak ľudia, o ktorých si si myslel/a, že sú tvoji priatelia/ky, začnú do teba dobiedzať a sú k tebe hrubí?
 - Je správne oznámiť to, ak si raz ty a tvoji/e kamaráti/ky šikanovali niekoho iného?
- **Byť svedkom/kyňou šikanovania**

Požiadajte žiakov/čky, aby rozmýšľali o tých, ktorí sú zaangažovaní do šikanovania:

- Čo si myslia tyranizátori/rky?
- Čo si myslia o obeti/tiach?
- Čo si myslia o tých, ktorí to sledujú, ale nerobia nič, aby sa to zastavilo?
- Prešli by oni len tak?
- Ak ľudia nič neurobia a prejdú len tak, je to hanba?
- Mal/a by si sa dostať do problémov, ak to nepovieš?
- Ako môžete pomôcť obeti?

Je dôležité, aby žiaci/čky pochopili, že kde sa odohráva tyranizovanie, neexistuje nič také ako nevinný/á prihliadajúci/a. Ak niekto vidí, čo sa deje a nič neurobí pre zastavenie toho, teda nikomu to nepovie alebo nezavolá pomoc, tak potom táto osoba je súčasťou tyranizovania.

- **Gangy**

Požiadajte žiakov/čky, aby diskutovali o gangoch tyranizátorov/riek:

- Sú všetci, ktorí patria do takéhoto gangu rovnako vinní?
- Kto je vinný najviac?
- Čo by si urobil/a ty, ak by si bol/a členom/kou takéhoto gangu a chcel/a by si s tým prestať, ale obával/a by si sa vodcu/kyne?
- Čo by si urobil/a, ak by si vedel/a, že niekto je šikanovaný takýmto gangom?
- Ako by sa dala zlomiť (rozložiť) moc gangu?

CVIČENIE 3 – Hranie rolí

Požiadajte každú skupinu, aby vymyslela scénu o šikanovaní, teda v ktorej by niekto niekoho šikanoval. (Toto pravdepodobne zaberie celú hodinu.) Môžete využiť scény popísané ďalej v tejto časti.

Na ďalšej hodine požiadajte každú skupinu, aby zahrála ich scénu.

Po každej scénke požiadajte ďalšie skupiny o názory:

- Ako sa dalo konfliktu vyvarovať?
- Mohla/i obeť/e povedať alebo urobiť niečo, čo by mohlo odstrašiť tyranizátora/rku?
- Čo mohli urobiť pozorovatelia/lky?
- Čo by sa mohlo urobiť po tomto incidente, aby sa pomohlo obeť?
- Mal/i by byť tyranizátor/i/rky potrestaný/i/é alebo sa s ním/ňou/nimi porozprávať alebo oboje?
- Vie niekto povedať nejakú príčinu, ktorá by vysvetlila, prečo sa tyranizátor/ka správval/a tak, ako sa správvala?
- Čo by sa malo urobiť, aby sme si boli istý, že tyranizátor/ka sa už znovu tak správať nebude?

Prehrajte scénu znovu a zabrzďte ju na kritických miestach a začleňte tam alternatívne správanie alebo slová, ktoré navrhol zvyšok triedy.

Požiadajte triedu, aby sa zamyslela nad nasledujúcimi otázkami:

- Je výsledok iný?
- Vyvarovala sa obeť šikanovaniu? Majú niečo navrhované stratégie spoločné?
- Je možné urobiť záver o najlepšom možnom spôsobe ako sa vyhnúť tyranizovaniu? (odísť, povedať NIE, požiadať priateľov/ky o pomoc, povedať to dospelému, atď.)

CVIČENIE 4 – “Bol/a som šikanovaný/á.”

Požiadajte deti, ktoré boli šikanované, aby napísali krátku poviedku alebo príbeh, ako sa vtedy cítili. Ak niektorí neboli šikanovaní, požiadajte ich, aby si predstavili, ako sa môže cítiť obeť.

Ak niekto niekedy šikanoval niekoho (môže byť aj sestra alebo brat), požiadajte ich, aby napísali o tom, ako to oni prežívali a prečo šikanovali v tejto situácii. (Neočakávajte veľa dobrovoľníkov na tyranizátorskú esej.)

CVIČENIE 5 – TV, filmy a knihy

Požiadajte žiakov/čky, aby porozmýšľali o tom, či videli v nejakom filme alebo tv programe alebo čítali v knihe o nejakom šikanovaní.

Požiadajte ich, aby v krátkosti porozprávali, čo sa tam odohrávalo:

- Naháňali tie scény strach, keď sa na nich pozeral/a alebo o nich čítal/a?
- Boli viac na strane tyranizátora/rky alebo obeť?
- Mohla obeť reagovať odlišne a predísť šikanovaniu?
- Vyskytuje sa šikanovanie iba v škole?
- Je ľahké zistiť, že ide o šikanovanie, keď sa niečo odohráva?

CVIČENIE 6 – Urobte si týždeň proti šikanovaniu

Urobte časopis, vyrobte plagáty, videonahrávky, majte schôdzku, kde sa budú čítať práce žiakov/čok, napíšte hru o šikanovaní a predveďte ju rodičom, atď.

CVIČENIE 7 – Vyrobte si časopis proti šikanovaniu

Žiaci/čky z rôznych ročníkov sa môžu stretávať raz do týždňa, aby sa rozprávali o tom, čo šikanovanie je, aby vytvárali rôzne scénky a prehrávali si ich; aby písali príbehy o tyranizátoroch/kách a obetiach; písali básne, vytvárali krížovky, kreslili obrázky, ktoré robili pre časopis. Počas týždňa proti tyranizovaniu predajte časopis každému, kto akýmkoľvek spôsobom je spojený so školou.

CVIČENIE 8 – Urobte súťaž o vytvorenie najlepšieho plagátu proti tyranizovaniu

Všetci žiaci/čky by sa mali tohto zúčastniť. Vyveste tieto plagáty počas týždňa proti tyranizovaniu. Použite peniaze získané z predaja časopisu proti šikanovaniu na sponzorovanie cien pre tých, ktorí vytvoria najlepšie plagáty.

Presvedčíte miestneho/nu podnikateľa/ľku alebo tlačiareň, aby sponzorovala vytlačenie víťazného plagátu ako celoškolského plagátu proti šikanovaniu. Vyveste ho v každej triede, na všetkých chodbách.

CVIČENIE 9 – Vytvorte dotazník

Vyzvite skupinu alebo triedu, aby vytvorila dotazník. Toto cvičenie stimuluje diskusiu o tom, čo je tyranizovanie alebo agresívne správanie a čo je obeť a pasívne správanie. Názov jedného dotazníka môže byť - “Si tyranizátor/-rka alebo obeť?”. Na každú otázku môžu byť k dispozícii tri alebo štyri možné odpovede a každá odpoveď by mala byť istým spôsobom obodovaná.

Priklad:

Môžete mať napr. takéto otázky:

1. Ak si chce niekto požičať tvoju kalkulačku vtedy, keď ju ty potrebuješ, urobíš – A. dám mu/jej ju; B. poviem, že ju požičiaš, keď dokončíš svoju prácu; C. povieš, že nepožičiaš
2. Si na ceste domov, je horúco a ty si poriadne smädný/á. Vidíš mladšieho žiaka/čku poblízku, ktorý/á si práve otvoril/a plechovku koly. Čo urobíš – A. vytrhneš mu/jej plechovku; B. pomyslíš si:” Keby som tak mal/a tú kolu” a prejdeš okolo; C. opýtaš sa, či by si nemohol/hla mať hlt z koly

Obodujte každú odpoveď (napr. 1.otázka: A./ 1 bod, B./ 2 body, C./ 3 body; 2. otázka: A./ 3 body, B./ 1 bod, C./ 2 body). Urobte 10-15 otázok. Vypracujte ho tak, aby tyranizátori/rky dosiahli vyšší počet bodov a obeť nižší počet. Na konci dotazníka urobte vyhodnotenie odpovedí:

Napr. Ak si získal/a 20 bodov a viac, máš tendenciu šikanovať. Bud' opatrný/á! Mal/a by si viac myslieť pocity druhých ľudí.

Ak si získal/a od 10 do 20 bodov, môžeš byť asertívny/a, ak je to potrebné, ale ber do úvahy aj pocity druhých ľudí.

Ak si získal/a menej ako 10 bodov, nemyslíš dosť na seba. Skoro sa vzdávaš a podceňuješ sa. Prestaň s tým! Nikto si nezaslúži byť obeťou.

Rozdistribuuje dotazník počas týždňa proti šikanovaniu ostatným žiakom/čkam alebo ho zaraďte do časopisu.

POMOCŤ DEŤOM ROZVÍJAŤ A NACVIČOVAŤ EFEKTÍVNY SPOSOB SPRÁVANIA PRI ŠIKANOVANÍ

Čas: 15 min.

Materiály: Kópie úloh popísaných dole alebo úloh vytvorených študentami

Cvičenie:

Tieto cvičenia sú vybrané z KIDSCAPE / Primary Child Protection Programme - ochranný program pre deti zo základných škôl/. Sú časťou cvičení na šikanovanie a v tomto materiály sú včlenené ako príklady.

Šikanovanie.

Táto úloha môže byť hraná dvoma deťmi alebo učiteľmi, ktorí hrajú úlohu detí. Je tu prehrávaná situácia šikanovaného dieťaťa, ktoré má pocit, že nevie, nemôže nič urobiť, aby si pomohlo. Mohla by nasledovať diskusia o tomto nácviku a nácvik ďalších rolí o tom, ako si poradiť so šikanovaním, a ako by sa mohli šikanujúci a obeť cítiť.

Spýtajte sa detí: Koľkí z vás už poznal šikanovanie? Môže mi niekto z vás povedať, čo je šikanovanie, a čo šikanujúci robia?

„Teraz si zahráme malú hru. Je o dievčatku, ktoré sa volá Alica. /Ak je v triede dievča menom Alica, nezabudnite zmeniť meno!!!/ Hra sa začína tým, že dievča Lucia si hádže na školskom ihrisku loptu o stenu. Počas sledovania scény rozmýšľajte, čo by ste robili vy, keby sa vám stalo niečo také.

Základný nácvik 1 - Šikanovanie na ihrisku

Tento nácvik si vyžaduje 2 osoby.

/LUCIA SA HRÁ S TENISOVOU LOPTIČKOU - HÁDŽE JU O STENU A CHYTÁ. ALICA JU POZORUJE Z URČITEJ VZDIALENOSTI/

Lucia: Jeden...dva...tri...

Alica: Ahoj Lucia! Poďme si hádzať!

Lucia: Počkaj chvíľku, kým to dohrám, osem... deväť...

Alica: / SCHMATNE LOPTU TESNE PRED TÝM, AKO JU LUCIA CHYTÍ/

Pozri sa na toto! Skvele! To je niečo!

Lucia: Och! Vydrž... počkaj...

Alica: Nepovedala som ti, poďme si hádzať?!

Lucia: Ale ja som sa hrala...

Alica: Začnime teraz spolu, dobre? Tak poď! Chytaj!

/HODÍ LUCII LOPTU PRÍLIŠ SILNO./

Lucia: /NECHYTILO LOPTU/ Hej, nie tak silno!

Alica: Prestaň nariekať a hod' mi loptu!

Lucia: Nechcem sa viac hrať!

Alica: /PRÍSNE/ Hod' mi loptu!
 Lucia: Musím už ísť domov! Naozaj!
 Alica: To je zlé! Hádzeme si predsa loptu! Hod' mi loptu!
 Lucia: Prestaň, Alica, prosím! Ja už naozaj musím ísť!
 /ALICA IDE K LUCII A VYTRHNE JEJ LOPTU Z RÚK/
 Alica: Pozri, Lucia, nerob si zo mňa srandu, dobre?
 /HODÍ LOPTU LUCII JEMNEJŠIE AKO PREDTÝM, LUCIA JU CHYTÍ/
 Alica: Dobre, hod' ju!
 /LUCIA ZDRÁHAVO, NEOCHOTNE, HÁDŽE ALICI LOPTU/
 KONIEC

Rozoberte , čo mohla Lucia urobiť ináč a ako sa asi cítila. Prečo považujú deti Alicu za šikanujúcu?

Základný nácvik 2

Tento nácvik vyžaduje 3 postavy.

„ Teraz budeme hrať druhú časť tejto hry. Pozrime sa, čo urobí Lucia na druhý deň. Lucia sa hrá s priateľkou Klárou./ Ak použijete príbeh namiesto scenára, zastavte príbeh na vhodnom mieste - to znamená, že deti môžu kričať „nie“/.

Cvičenie 2 - Šikanovanie na ihrisku

/ LUCIA SI HÁDŽE LOPTU S KLÁROU/

Lucia: Bolo to strašné! Nedovolila mi odísť! Prišla som naozaj neskoro! Moja mama bola nahnevaná a nemohla som jej povedať prečo - netrúfla som si. Alica povedala, že príde aj

dnes. Nenávidím ju. / POKRAČUJÚ V HÁDZANÍ LOPTY/

Lucia: 28...29... Počúvaj Klára. Ak príde Alica, nechod' preč, dobre?

Klára: Dobre.

Lucia: Budeme pokračovať v hre, dobre? Možno odíde, ak budeme dve. Mohli by sme jej povedať, že sa s ňou nebudeme hrať.

Klára: Možno vôbec nepríde.31...32... /ALICA SA ZJAVÍ NEĎALEKO/

Alica: Aha, Lucia! Poďme si hádzať! Chod' preč, Klára. Poďme, Lucia! Pozrime sa, ako ďaleko

hodíš loptu!

Lucia: / KU KLÁRE/ Zostaneš tu, dobre? Sľúbila si mi to!

Klára: Iste!

Alica: Poďme! Neulievaj sa! Hod' mi loptu!

Lucia: Nie, nechcem Alica. Nechaj nás. Hráme sa s Klárou.

Alica: Už nie! Hráš sa so mnou! Chod' preč, Klára!

Lucia a Klára: **Nie! Odíd'! Nechaj nás! Nechceme sa s tebou hrať!**

Alica: Takže nie? Naozaj?

Lucia: Nie, nechceme! A ak nás nenecháš, povieme to mame. A poviem jej tiež, prečo som minule

prišla tak neskoro domov.

Klára: Áno a ja to poviem svojmu veľkému bratovi.

Alica: Zatvorte zobáky! Mlčte! Obidve! Vôbec sa nechcem hrať vašu blbú hru! Ako dve malé deti.

/ALICA ODCHÁDZA, KLÁRA A LUCIA SA SMEJÚ A POKRAČUJÚ V HRANÍ/

KONIEC.

PRÍZVUKOVAŤ :

- povedať to niekomu
- požiadať priateľa o pomoc
- môžeš /máš/ povedať „NIE“

Následný výcvik 1

Tento výcvik je z Teenscape od Michele Elliott. Može sa ho zúčastniť 4 a viac ľudí. Počet členov šikanujúcej skupiny /gangu/ je od 2 do 4, spolu 6. Ak je ich oveľa viac, mohla by sa stratiť kontrola.

Postavy sú: Filip a Linda /obete/, Ján alebo Lívia /vodca šikanujúcich/, Tony, Chris, Pat, Jamia /členovia gangu/.

Filip a Linda čakajú na autobusovej zastávke. Ticho sa rozprávajú a zisťujú, kedy príde autobus. Za chvíľu sa zjaví skupina mladých ľudí idúca k nim. Keď sa priblížia k deťom na zastávke, Ján poznamená.

Ján: Aha, aha...čo to tu máme? /ostatní zo skupiny obstúpia Filipa a Lindu/

Tony: Nie sú zlatí ?

Chris: Skutoční mladí milenci! Stavím sa!

Linda: Straťte sa blbci!

Pat: Aha, počujete ju? Majú odvahu, nie?

/Gang obstúpi Filipa a Lindu, dobiedzajú do nich bez strkania. Filip zdvihne paste/.

Filip: Odíd'te /nechajte nás/, blbci!

Gang sa smeje a komentuje:

„Párik blbcov“.

„Asi chcú bitku“.

„Verili by ste tomuto odpadu?“

Potom Linda tvrdo odsotí Chrisa a Filip udrie Toniho. Nasleduje bitka, po ktorej sa na zemi ocitnú Linda a Filip. Gang im zoberie hodinky, peniaze a so smiechom uteká.

Otázky pre triedu:

- čo by ste robili, keby sa vám prihodila podobná situácia?
- čo sa stane gangu, keď ich chytia?
- mohli by Linda a Filip urobiť niečo iné?

NÁSLEDNÝ NÁCVIK 2

Scénar je rovnaký ako pri prvej situácii.

Ján: Aha.... Čo to tu máme?

/Ostatní členovia bandy sa pripoja ako predtým/

Filip a Linda ich ignorujú a odchádzajú preč.

/Banda ich prenasleduje, pokúša sa pár vyprovokovať k bitke, provokuje ich, ale ich nebijú/

Filip a Linda pokračujú v odchode rozprávajúc sa smerujúc do obchodu.

/Gang ich nasleduje, ale už ich to nebaví/

Filip a Linda vojdú do obchodu a banda vyzývavo odchádza..

Otázky pre triedu:

- čo iné mohli Filip a Linda robiť?
- mohli by to Linda a Filip niekam oznámiť. Komu?
- čo potom, keď si na nich gang počká?
- Čo ak ich gang fyzicky napadne?

Doplňok

Vytvorte vašu vlastnú situáciu v šikanovaní.

ČO AK? : Cvičenie

„Čo ak?“ otázky vám pomôžu pomôcť premýšľať, čo robiť v prípade, ak k niečomu dojde.. Nie sú správne odpovede, pretože každý prípad je iný. Daj otázku tvojim rodičom alebo priateľom a zisti, čo si myslia, že by mohlo byť účinné. Rozmýšľaj o svojich vlastných riešeniach a vytvor otázky a odpovede „Čo - Keby“.

1. Ideš do školy a skupina starších šikanérov žiada od teba desiatu, peniaze, tenisky, atď. Ty:

- a/ Biješ sa ?
- b/ Kričíš a utekáš preč ?
- c/ Dáš im peniaze , atď...

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

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

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

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

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

4. Ideš do jedálne a niekto zakričí negatívnu, výsmešnú poznámku alebo nadávku na teba. Ty :
- a/ Ignoruješ to?
 - b/ Niečo odvrkneš?
 - c/ Povieš o tom?

! Možeš to buď ignorovať /ak je to prvýkrát a je to všetko, čo sa stalo/ alebo povedať to učiteľovi, ak ťa to naozaj trápi.

- 5: Skupina šikanujúcich ťa nájde samého a začne ťa biť. Ty:
- a/ Nič neurobiš - zmieriš sa s tým ?
 - b/ Biješ sa?
 - c/ Začneš kričať na upútanie pozornosti?
 - d/ Vyčkáš na šancu /príležitosť/ utiecť?

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

6. Niekto v tvojej triede má na teba drzé hlasné poznámky, veľmi ti to vadí, čo ty na to ?
- a/ ignoruješ to?
 - b/ povieš to učiteľovi?
 - c/ vrazíš tomu, čo ťa osočuje do nosa?

* Hoci sa ti chce mu /jej/ vraziť, mohlo by ti to spôsobiť problémy. Tiež je ťažké to

ignorovať, ale niekedy je to správna reakcia, lebo často ťa spolužiak chce len vyprovokovať.

Tvoj učiteľ by sa o tom mal dozvedieť. Keď si odvážny, slovne napadni toho, kto ťa uráža. Snaž sa si to nacvičiť pred zrkadlom.

7. Vidíš, ako niekoho šikanujú. Ty to:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

atď./ Čo urobíš?

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

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

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

- a/ nevšímaš si to a nezapojíš sa
- b/ spolu s ďalšími spolužiakmi a učiteľmi zastavíš rasistov?
- c/ udrieš /fyzicky napadneš / deti ,ktoré majú rasist. sklony?

* rasizmus je nesprávny, správna reakcia je b/

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

- a/ zisťuješ, prečo je taký?
- b/ aj ty tyranizuješ jeho?
- c/ si s ním kamarát a /ukazuješ/ dávaš dobrý príklad?

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

15. Čo urobíš, keď ťa šikanuje nejaký dospelý?

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

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

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

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

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

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

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

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

NAKRESLI TYRANA : Cvičenie

Dôvod: aby si deti uvedomili rôzne typy šikanovania - fyzické, slovné, rasové, atď.

Čas : 20minút

Materiál: papier, farby, ceruzky

Povedz deťom, aby sa pokúsili nakresliť tyrana. Nemá to byť konkrétna osoba, ale len ich všeobecná predstava.

Diskutuj s nimi o stereotypoch ich kresieb:

- sú to väčšinou chlapci?
- aj dievčatá vedia šikanovať?
- väčšina si predstavuje len telesné šikanovanie?

- a čo slovné? /vyskytuje sa?/

Ako vyzerajú zobrazení šikanovatelia? Sú silní alebo aj jemní /útlí?/

Vypočuj názory detí a povzbud' ich aby sa vyjadrili.

Označenie „handikepovaný“: Cvičenie

Dôvod: aby si deti uvedomili ako sa musia cítiť žiaci osobitnej školy a aby sa im nevysmievali.

Čas: 15 min.

Materiál: kópia básne

Žiaci majú byť v malých skupinách a prečítať si báseň a rozobrať ju. Autor básne je neznámy, ale pochádza z Anglicka.

„Nie menejcenný človek.“

„Žijem v tele označenom „handikepovaný“, zakrpatené nohy, ruky vykrivené, také telo by som si nebol vybral, ale málokto z nás by si svoje telo vybrali také, aké majú.

Ľudia hovoria, že som statočný, akoby statočnosť bola voľbou.

Už malý som sa naučil nekričať, lebo mňa aj tak nepočúť. V dnešnom svete je však konkurencia, ale ja nie som vybavený na súťaženie, ale to neznamená, že som menejcenný len preto, že nie som kompletný.

Žijem v tele označenom ako druhotriedne, ale ja sa tak necítim, keď spoločnosť zistí rozdiel medzi tým ako ma vidí a ja sám sa cítim, potom môj boj je vyhraný.“

Môžeš im pomôcť otázkami ako:

*sú postihnuté, zaostané deti statočné?

* ak si zaostaný alebo handikepovaný je pravdepodobné, že sa ti budú vysmievať? A prečo /prečo nie?

* sú ľudia so špeciálnymi potrebami druhoradí? Prečo/prečo nie?

* ako sa cíti autor tej básne?

* myslíš si, že školy, kiná a mestská doprava atď. sú ľahko prístupné pre ľudí na invalidných vozíkoch?

Ak uznáš za vhodné, môžeš povedať žiakom, aby napísali svoje vlastné básne.

Špeciálne/osobitné/potreby: Cvičenie

Dôvod: dať deťom príležitosť na diskusiu o problémoch ľudí s osobitnými potrebami, a aby lepšie pochopili ich situáciu.

Čas: 40 min.

Materiál : papier, pero a vyhlásenia na diskusiu

Požiadaj žiakov, aby sa vyjadrili k nasledovným vyhláseniam a prediskutujte ich, spýtaj sa ich či s tými výroky súhlasia, a ak áno, tak prečo.

Vyhlásenia:

Postihnuté deti nemajú chodiť do normálnych škôl, iba do osobitných.

Ekzém je nákazlivý.

Deti čo trpia astmou, to používajú ako výhovorku, aby nechodili na telesnú alebo neprišli do školy. Hluché deti sa učia pomaly / sú slabí žiaci/.

Deti so špeciálnymi potrebami, ktoré nevidno, by mali nosiť odznak /napr. tie, čo majú cystickú fibrózu/, aby si vedel, že potrebujú pomoc.

Deti čo majú AIDS alebo ich rodičia, by sa mali vyučovať osobitne.

Ľudia na invalidných vozíkoch stále zavádzajú.

S hluchými alebo slepými sa nedá normálne rozprávať.

Polož žiakom otázky týkajúce sa týchto výrokov, povedz im, aby vysvetlili ich dôvody, ak s nimi nesúhlasia. Tiež zisti, či žiaci majú dost informácií o rôznych handicapoch.

Cvičenie:

Vyzvi žiakov, aby napísali esej na tému, aká je ich predstava o tom, keby boli na invalidnom vozíku alebo keby boli hluchí, slepí, atď. Čo by bolo na tom najhoršie, keby boli postihnutí , a aké by boli z toho výhody. Ako by ich to zmenilo, a či po všetkých stránkach?

RASIZMUS: Cvičenie

Dôvod: Zistiť postoj jednotlivých žiakov a upozorniť ich na rasistické predsudky

Čas: 40 - 45 min.

Materiál: pero, papier a vyhlásenia na diskusiu

Opýtaj sa žiakov, či niekedy počuli tieto vyhlásenia ako ich ľudia bežne hovoria a či s nimi súhlasia. Ak áno, tak prečo? Ak nie, tak prečo?

Vyhlásenia :

„Cudzinci sú špinaví“

„Cigáni a černosi sú hlúpi“

„Každý vie, že cigáni kradnú“

„Keby sme ich všetkých poslali domov, nebola by u nás nezamestnanosť“

„Keď žijú v našej krajine, mali by zabudnúť na ich vlastnú reč a kultúru“

„Ken černosi predávajú drogy“

„Cigáni kradnú deti“

„Cigáni sú leniví“

„ Nemali by mať také práva ako my ostatní“

„ Berú nám najlepšie sociálne byty atď.“

Žiaci majú odôvodniť ich uzávery.

Polož žiakom otázky na vyprovokovanie diskusie a zisti, či majú dost informácií o rôznych menšinách na to, aby si na nich vytvorili názor.

Cvičenie

Dôvod: Pomôcť žiakom k pochopeniu, aké je šikanovanie zraňujúce a ako slovné osočovanie môže človeka hlboko poznačiť.

Čas: 30 min.

Materiály: Niekoľko veľkých vystrihnutých obrázkov dievčat a chlapcov a kópia príbehu, čo nasleduje alebo váš vymyslený príbeh.

Toto cvičenie sa môže použiť na všetky typy tyranizovania.

Každý skupinke žiakov rozdať po jednej vystrihnutej figúrke. Vysvetli im, že figúrka je šťastný chlapec /dievča/, ktoré sa jedno ráno vybralo do školy, ale počas dňa poznámky od spolužiakov postupne ho ničia.

Povedz žiakom, aby natrhli svoju figúrku vždy, keď majú pocit, že sa jej ublížilo.

Myšlienky žiacka:

Nemôžem sa dočkať školy, už aby som tam bol. Isto sa tam dobre zabavím. Už vidím ďalších spolužiakov. Kam sa to pozerajú? Ukazujú si na mňa? Ale prečo sa zo mňa vysmievať, keď ja som im nič neurobil. Čo si to hovoria? Hovoria, že som škaredý / dá .

Teraz prichádzajú nejaké iné deti, dúfam, že im povedia, aby sa mi už nevysmievali, ale čo to vidím, tí sa zase tvária, že si nič nevšimli, vôbec sa ma nezastali, asi aj oni si myslia že som škaredý /á.

Neviem čo mám urobiť, tak sa už na nikoho od hanby ani nepozriem, budem pozeráť len do zeme.

Na hodine matematiky ma učiteľ napomenul, lebo som sa nesústredil, a žiaci v triede sa mi chichotali.

Na ihrisku deti čo boli na zastávke autobusu začali do mňa strkať. Chcel som to povedať učiteľke, ale oni mi pohrozili, že ak nebudem ticho, čaká ma od nich riadna bitka. Na obede som sedel celkom sám, nikto sa neodvážil sadnúť si ku mne. Ale prečo sa ku mne tak správajú?, keď ja som im neublížil. Potom som si na záchode umýval ruky, keď tá banda vošla dnu a začala na mňa vrieskať, že sa mám celý umyť, lebo vraj smrdím.

Po hodine biológie, kde sme preberali opice, začali sa mi posmievať, naznačujúc že aj ja som len opica a nie človek ako oni. Nato som sa už rozplakal a vykrikol: „Prečo mi to robíte? -Čo som vám urobil?

Zrazu sa objavila učiteľka, ale banda ju presvedčila, že to som ja, čo som ich celý deň otravoval.

To je už posledná kvapka, cítim sa celkom pošliapaný, zničený.

Po tom všetkom figúrka ostala celkom dotrhaná.

Debatuj s deťmi, aké to je byť týraný spolužiakmi, alebo inými deťmi a čo sa podľa nich mohlo udiť ináč, aby sa chlapec, dievča v príbehu vyhlo ďalšiemu ponižovaniu.

Ako napríklad mohol ináč zareagovať učiteľ, alebo aj deti a tým zabrániť zlej bande aby týrali dobré deti.

Opýtaj sa žiakov ako by oni zareagovali, keby videli v jedálni nového žiaka sedieť samého pri obede a keby boli svedkami toho ako ho napádajú zlí chlapci na chodbe, ihrisku, na záchode atď.

Požiadaj žiakov, aby zhrnuli ich myšlienky a nápady do zoznamu pod názvom „ Ako zastaviť týranie školákov“, a vyvesiť to na nástenu v triede. Vysvetli žiakom, aké nesprávne je druhým ubližovať a tiež ako ľahostajne sa správajú k tým, ktorým sa ubližuje.

“TO JE MÔJ ZEMIAK!” (cvičenie)

Predmet: Zvýrazniť, že rozdiely medzi ľuďmi sú hlbšie ako len koža.

Čas: 45 minút (záleží od počtu účastníkov/čok)

Materiál: Jeden zemiak pre každého účastníka/čku

Na začiatku cvičenia ukážte každému vrečko alebo misu zemiakov. Všetky vyzerajú v skutočnosti rovnako – ako zemiaky.

Potom dajte každému po jednom zemiaku. Požiadajte deti, aby si pozorne prezreli (preštudovali) zemiak počas 2 minút a upriamili sa na výnimočné – odlišné znaky (žliabky, ťľaky,). Ak sa už na nich pozreli pozorne. Môžu dať svojmu zemiaku meno a vymyslieť príbeh o ňom :

- čo robí vo voľnom čase
- čo má rád a čo rád nemá
- koľko má rokov
- či je spokojný so svojimi kamarátmi/tkami

Každý má jednu minútu na to (môže byť aj viac, ak je len zopár účastníkov/čok), aby porozprával/a príbeh o svojom zemiaku.

Ak už sú príbehy porozprávané, všetky zemiaky sa položia do jedného vrečka a premiešajú sa. Zemiaky sa potom vysypú na stôl a účastníci/čky majú podísť k nemu a požadovať svoj vlastný zemiak.

Na tomto mieste majú deti tendenciu byť veľmi horlivé v hľadaní svojho zemiaka a skúmajú zemiaky veľmi pozorne, pričom odmietajú tie, ktoré “nevyzerajú ako ich vlastné”.

- Opýtajte sa detí, čo sa mohli naučiť počas tohto cvičenia?
- Opýtajte sa detí, čo si myslia, ako toto cvičenie môže súvisieť s tyranizovaním?
- Naučili sa niečo, čo im môže pomôcť v porozumení, prečo ľudia šikajú tých, ktorí sú odlišní od nich?
- Ako nám môže toto cvičenie pomôcť v porozumení, že nálepkovanie ľudí môže byť klamlivé?

Sú to malé rozdiely, ktoré robia ľudí odlišnými od seba, ale stále sú všetci ľuďmi – všetci sú zástupcami/kyňami ľudskej rasy. Ak si nájdete čas a preskúmate niekoho a skutočne ho dobre spoznáte, zistíte, že ten človek je iný ako ostatní, nepodobá sa na nikoho. Ľudia, rovnako ako zemiaky, nie sú všetci rovnakí, ale rozdiely medzi nimi by nemali byť dôvodom na tyranizovanie niekoho, správne by sme mali tieto rozdiely podporovať a ceniť si ich.

STÁLE PRÍTOMNÉ PREDISUDKY (cvičenie)

Predmet: Poukázať na to, že naše predsudky účinkujú aj vtedy, keď sa ich snažíme potlačiť

Čas: čas na nacvičenie scény + 15 minút na predvedenie scény a diskusiu

Materiál: plagáty, kostým starenky

Ide o jednoduchú scénu, ktorá poukáže na predsudky a ignoranciu a na to, že robenie dobra a ubližovanie sa často vyskytujú súčasne.

Pred tými, čo sa prizierajú, prechádza po jednom niekoľko demonštrantov/tiek s transparentmi. Na jednom transparente je: “Preč s rasizmom!” a demonštrant/tka to vykrikuje nahlas; na druhom je: “Odsúďme rasizmus!”; na ďalšom: “Preč s fašizmom!”; ďalej: “Odsúďme komunizmus!”; “Preč so sexizmom!”; “Preč s kapitalizmom!” atď.

Objaví sa tam aj jedna drobná starenka, veľmi stará a poriadne ohnutá a tiež nesie jeden poster, ktorý znie: “Preč s reumatizmom!”. Na to ju jeden

mohutný mladý muž jemne vystrčí z cesty a hovorí: “Poďme starenka, nezavadzajte! Prenehajte toto na mladým!”

Po tomto môže nasledovať diskusia o podceňovaní (nebráni na zreteľ) skutočných potrieb/problémov niektorých ľudí a preferovaní iba populárnych tém alebo môžete diskutovať o rešpektovaní príspevku každého človeka zo spoločnosti. Malo by byť zdôraznené, že mladý muž má plné ústa rovnosti, ale považuje sa za viac povolaného kričať heslá ako ten/tá, kto skutočne trpí.

Táto aktivita je pre mladých ľudí, ktorí sú pod vedením dospelých alebo pre každú skupinu, v ktorej môže byť táto scénka vhodným odrazovým mostíkom pre diskusiu.

KAŽDÝ JE HODNOTNÝ (cvičenie)

Predmet: Umožniť každému v skupine, aby počul niečo o svojej hodnote pre skupinu

Čas: záleží na počte ľudí v skupine, okolo 15 minút

Materiál: jeden papier na osobu

Toto by mala byť veľmi odmeňujúca aktivita. Mala by byť preto veľmi citlivo nanesená a vedená niekým, kto dobre pozná skupinu na to, aby vedel vytýčiť niekoľko pravidiel. Každá osoba má jeden papier, ktorý bude ohnutý a posúvaný ďalej rovnako ako v cvičení o následkoch. Každý v kruhu pridá niečo pozitívne na každý papier, keď sa k nemu dostane, kým k nim nepríde ten, s ktorým oni začali. Každý začne tak, že napíše svoje meno hore na papier. Papiere sa potom podávajú a každý napíše krátku poznámku, ktorá by vyzdvihla hodnotu človeka pre skupinu, ktorého meno je na papieri. Keď sa obíde celý kruh, každý dostane svoj papier do rúk s – dúfajme- komplimentmi.

Na konci by sme mali byť schopní povedať, že každý člen skupiny má v nej (nezastúpiteľné) miesto. V ideálnom prípade, každá osoba určitým spôsobom prispieva do skupiny (napr. svedomito plní úlohy, pomáha ostatným, robí pekné plagáty, udržuje čistotu, má dobrý zmysel pre humor, atď.).

Je dobré pre každého, ak:

- premýšľa o niečom dobrom, čo by vedel povedať na ostatných
- si prečíta niečo dobré o sebe

Ešte je potrebné povedať, že nie je súčasťou tohto cvičenia, zisťovanie, kto o kom čo povedal, ale v súdržnej (ohľaduplnej) skupine nemusí byť ani to zlá vec.

BALÓNOVÁ DISKUSIA – HODNOTA KAŽDÉHO Z NÁS (cvičenie)

Predmet: krátka diskusia o odlišných hodnotách jednotlivcov

Čas: od 15 do 30 minút

Jednoduchá a populárna hra je známa ako “balónová debata”. Niekoľkí si vyberú významné osobnosti, o ktorých aspoň niečo vedia (môže to byť niekto z dejín, zo súčasníkov alebo športovcov/kýň, umelcov/kýň,...) a ostávajúci zo skupiny hrajú publikum. Títo ľudia sú v teplovzdušnom balóne a jeden z nich musí z neho vyskočiť, aby sa ostatný zachránili, pretože balón klesá a môže spadnúť. Každý z nich má povedať, prečo práve jeho život je taký hodnotný a on/on, aby mal/a ostať v balóne. Môžu hovoriť o svojej hodnote pre ľudstvo, históriu alebo čokoľvek. Nezhodnocujú ostatných, nepodceňujú ich, ale jednoducho vysvetľujú, dokazujú, prečo práve oni. Ak už každý z balóna sa vyjadril, publikum požiadame, aby hlasovalo, kto by mal byť vyhodený, kto by mal vyskočiť.

Z tohto by malo vyplývať, že každý z nás je hodnotný svojím vlastným spôsobom.

ALEBO, ešte lepšie by bolo, aby toto cvičenie pokračovalo v jednoduchej diskusii, kde by bol každý požiadany, aby povedal o hodnote niekoho a príspevku pre skupinu niekoho. Snahou je, aby každý počul niečo o svojej vlastnej hodnote od niekoho iného.

Toto cvičenie funguje veľmi dobre u mladších detí.

SEMPER BELLICOSISSIMUS! (cvičenie A)

Predmet: Vytvoriť vzorku pravidiel a cvičení pre školu, ktoré by podporovali tyranizovanie najviac, ako je to možné

Čas: 30 minút

Nech vzlietne vaša myseľ! Napíšte alebo jednoducho povedzte a podel'te sa s toľkými nápadmi koľko len vymyslíte o tom, ako by mala vyzerat' škola, ktorá podnecuje tyranizovanie: aké by boli v nej pravidlá, tradície, praktiky, náplň učiva, podujatia, každodenné činnosti.

Porozmýšľajte o priestoroch takejto školy a jej prostredí, o chodbách, o kontrole, učiteľskom zbore, správaní žiakov/čok, správaní a postojoch učiteľov/liek, o hierarchii, povinnostiach, odmeňovaní, schôdzach, nástenkách a plagátoch.

SEMPER BELLICOSISSIMUS! (cvičenie B)

Predmet: Vytvorit' erb pre školu, ktorá podporuje šikanovanie

Čas: 15 minút

Materiál: papier a ceruzky na kreslenie

Toto je zábavné cvičenie, v ktorom každý nakreslí niečo, čo by mohlo byť odznakom školy – Škola svätého tyranizátora pre bojujúce deti z agresívnych rodín. Moto “ **SEMPER BELLICOSISSIMUS**” viac-menej znamená “ **BUDEME TAKÍ BOJACHTIVÍ, AKO SA LEN BUDE DAŤ**”. Môže byť tiež zahrnuté do erbu.

Toto cvičenie je pre mladšie deti pod vedením dospeljej osoby a jeho cieľom je objasniť, aké prvky tyranizovania sa objavujú v mysliach detí.

Na toto cvičenie môže nadviazať ďalšie, v ktorom majú deti za úlohu nakresliť erb pre “NON SEMPER BELLICOSISSIMUS” školu, čo znamená viac-menej “ **SNAŽÍME SA NEBYŤ BOJOVNÍ!**”

Môžete použiť aj počítač pri výrobe erbu.

NIKTO SA SEM NEDOSTANE: cvičenie

Predmet: Objasniť ničomnosť našich predsudkov

Čas: 15 minút

V tomto cvičení hrá jedna osoba úlohu nejakého riaditeľa/lky alebo nájomcu bytov, ktorý/á si vyberá, kto dostane prácu alebo byt a kto nie. Môže to byť aj

učiteľ/ľka, ktorá/ý vyberá, kto bude reprezentovať školu - triedu alebo sa dostane do tímu. Môže to byť aj vodič/čka autobusu, ktorý/á si obzerá rad ľudí pred autobusom a vyberá z nich niekoho, kto dostane posledné miesto v autobuse. "Obete" (záujemcovia) tvoria rad.

Táto osoba - autorita (riaditeľ/ľka,) sa potom rozhodne na základe nespĺniteľnej požiadavky nevybrať nikoho. Môže to urobiť sám/sama alebo s pomocou časti triedy (poradný zbor).

Táto hra zvyrazňuje, aké hlúpe sú rôzne predsudky a nie je jej zámerom uviesť do rozpakov jednotlivé deti v skupine.

NAPRÍKLAD: Táto aktivita môže prebiehať takto.....

Prepáčte, pane, vy nemôžete nastúpiť do tohto autobusu. Toto je ženská zastávka.

Nie, prepáčte, nemôžete dostať miesto. Nie je povolené na tejto zastávke nastupovať ľuďom s okuliarami.

Prepáčte, pani, keďže máte červené nohavice na sebe, musíte čakať.

PLANÉTA ZIRKÓN: cvičenie

Predmet: Objasnenie ničomnosti tyranizovania a nepríjemného správania

Čas: 15 minút

Materiál: žiadny, iba ak si želáte obliecť sa ako návštevníci/čky z planéty Zirkón

Ide o zábavné cvičenie, kde jedna osoba hrá návštevníka/čku z planéty Zirkón! Úlohou ostatných je, aby vysvetlili, ako zaobchádzame s ľuďmi s "deformitami" – alebo ako zaobchádzame s ľuďmi s odlišnou farbou kože – alebo s tými, ktorí sú slabí alebo malí – alebo s tými, ktorí sú, ako si my myslíme príliš tuční, chudí, vysokí, malí alebo iba nejako odlišní od nás. Návštevník/čka počúva a kladie otázky.

Použite toto cvičenie u detí pod vedením dospelého na objasnenie predsudkov a postojov.

NAPRÍKLAD: Táto aktivita môže prebiehať aj takto.....

Obyvatelia Zeme môžu veľmi zdĺhavo vysvetľovať, že so všetkými sa jedná rovnako a v tomto prípade sa návštevník/čka zo Zirkónu opýta : Prečo? To vyžaduje určité vysvetlenie a pomáha to zamerať myslenie detí na rovnosť – rovnocennosť.

Ako alternatíva, obyvatelia Zeme môžu vysvetľovať, že s niektorými ľuďmi sa jedná horšie alebo sú ponižovaní a v tomto prípade sa návštevník/čka zo Zirkónu tiež opýta: Prečo? Toto vedie k premýšľaniu nad našimi predsudkami a správaním.

NA KOHO SA MÔŽEM OBRÁTIŤ? : cvičenie

Predmet: Prediskutovať a demonštrovať, ako získať pomoc

Čas: 15 minút

Materiál: papier a pero alebo ceruzka pre každého

Začnite kresliť pavúkovitý graf tak, že SEBA nakreslíte do stredu a potom požiadajte každého člena/nku skupiny, aby pridal toľko “nôh”, koľko vie a aby na každú z nich napísal meno osoby alebo skupiny, na ktorú sa dá obrátiť pre pomoc a podporu.

Mali by ste potom prediskutovať a možno aj rozlíšiť, ako títo ľudia alebo skupiny nám môžu pomôcť v rôznych situáciách a rôznym spôsobom, napr. rodičia, učitelia/ky, mládežníci/čky, rovesníci/čky, detská linka, lekári/rky, kňazi,

V tomto cvičení sa môžeme naučiť a pochopiť, že často sa ocitáme v situácii, kedy by sa nám zišla pomoc a tí, ktorí majú viac skúseností by nás mali vypočuť, v skutočnosti by to mala byť ich povinnosť.

KTO MA OVPLYVŇUJE? (cvičenie)

Predmet: Prediskutovať a demonštrovať, kto nás ovplyvňuje

Čas: 15 minút

Materiál: papier a ceruzka

Začnite kresliť pavúkovitý graf tak, že SEBA nakreslíte do stredu a potom požiadajte každého člena/nku skupiny, aby pridali toľko “nôh”, koľko vedia a aby na každú z nich napísal meno osoby alebo skupiny, ktorá nás ovplyvňuje.

Mali by ste potom prediskutovať a možno aj rozlíšiť, ako títo ľudia alebo skupiny nás ovplyvňujú rôznym spôsobom a s odlišným zámerom, napr. rodičia, učitelia/ľky, mládežníci/čky, rovesníci/čky, hudobný priemysel, filmoví hrdinovia/nky, vláda, zákony, reklamný priemysel,.....

Môžeme si uvedomiť a lepšie pochopiť, na základe čoho sa rozhodujeme – ako často si uvedomíme, že sme ovplyvňovaní niečím – rovnako ako veľmi potrebujeme zobrať do úvahy názor autority alebo toho, komu veríme.

ČO JE MOJE: (scénka)

Predmet: Zamerať pozornosť na právo ľudí byť samými sebou a na našu povinnosť tolerovať to, vedieť pracovať spolu bok po boku a ťažiť z jedinečnosti človeka

Čas: čas na nacvičenie scény a 15 minút na jej predvedenie

Materiál: zopár jednoduchých klobúkov, topánok a jednej tramky, nejaké jablká a banán, nejaké dáždnyky a pršiplášť – všimnite si farbu a druh zo scenára! Kópie scenára.

Táto scénka by mala byť úvodom do diskusie, ktorú potom vedie učiteľ/ľka

ALEBO

bude mať povahu scény, ktorá sa zahrá na nejakej akcii školy a pod..

A SCÉNKA PRE 6 ĽUDÍ

- 1 Sme tu, lebo vám chceme povedať
- 2 A je to veľmi dôležité
- 3 Že každý a ja naozaj myslím každý
- 4 Môže vychádzať dobre
- 5 S ostatnými
- 6 Čo je potrebné pre to na celom svete
- 1 Je trochu porozumenia

- 2 Trpezlivosti
 3 Tolerancie
 4 Láskavosti
 5 My sme veľmi dobrí priatelia
 6 A vieme vychádzať spolu veľmi dobre
 1 Jedným z dôvodov, prečo je to tak, je samozrejme aj to, že všetci nosíme klobúky. Vidíte môj krásny modrý klobúk. *(dá si ho na hlavu)*
 2 A môj. *(dá si ho na hlavu)*
 3 A môj. *(dá si ho na hlavu)*
 4 Áno aj ja mám modrý klobúk. *(dá si ho na hlavu)*
 5 Aj ja. *(dá si ho na hlavu)*
 6 Ja mám červený klobúk.
 1 Čo si to povedal/a? Červený?!
 2 Ja nemôžem mať nič spoločné s niekým, kto nosí červený klobúk.
 3 Ani ja nie
 4 Je absolútne nezodpovedné nosiť červený klobúk
 5 Musíš si okamžite zmeniť svoj klobúk
 1 Zmeň si ho ihneď teraz, lebo inak nemôžeme mať s tebou nič spoločné
 6 Ale ja nemám žiadny iný klobúk a mne sa môj červený páči
 1 potom tu s nami nemôžeš ostať
 6 Ale ja som si myslel/a, že sme priatelia
 1 V tomto prípade nemôže byť o tom ani reči.....Chod'!
 2,3,4,5 *(v rýchlom slede za sebou)* Chod'! Chod'! Chod'! Chod'!

Šestka odíde

- 1 Bude lepšie, keď začneme odznova. Sme tu preto, aby sme vám povedali
 2 A je to veľmi dôležité
 3 Že každý a ja naozaj myslím každý
 4 Môže vychádzať dobre
 5 S ostatnými
 1 Potrebné je trochu porozumenia
 2 Trpezlivosti
 3 Tolerancie
 4 Láskavosti
 5 My sme veľmi dobrí priatelia
 1 Jedným z dôvodov, prečo je to tak, je samozrejme aj to, že všetci nosíme topánky. Môžete vidieť moje šikovné topánky.
 2 A moje

- 3 A moje
- 4 Áno aj ja mám šikovné topánky
- 5 Áno a ja mám tieto šikovné tramky?
- 1 Čo si to povedal/a? Tramky?
- 2 Ja nemôžem mať nič spoločné s niekým, kto nosí tramky.
- 3 Ani ja nie.
- 4 Je absolútne nezodpovedné nosiť tramky.
- 1 Musíš si ich okamžite zmeniť za vhodné topánky.
- 5 Ale ja mám rád/a tramky. Prečo by som sa mal/a prezúť?
- 1 Prezuješ si topánky inak.....
- 5 Ale ja tu nemám žiadne iné topánky.
- 1 Potom s nami nemôžeš ostať.
- 5 Ale to je hlúposť!
- 1 Hlúposť? Chod' preč!
- 2,3,4 (v rýchlom slede za sebou) Chod'! Chod'! Chod'!

Päťka odíde

- 1 Bude lepšie, keď začneme odznova. Sme tu preto, aby sme vám povedali
- 2 A je to veľmi dôležité
- 3 Že každý a ja naozaj myslím každý,
- 4 Môže vychádzať dobre s ostatnými.
- 1 Potrebné je trochu porozumenia
- 2 Trpezlivosti
- 3 Tolerancie
- 4 Láskavosti
- 1 Jedným z dôvodov, prečo vychádzame spolu dobre, je samozrejme aj to, že všetci jeme ovocie. Pozrite sa na moje krásne jablko.
- 2 A na moje
- 3 A na moje
- 4 Áno, a ja mám super banán.
- 1 Čo máš ty?
- 4 Banán.
- 1 Ja nemôžem mať nič spoločné s niekým, kto je banány.
- 2 Ani ja nie.
- 3 Je absolútne nezodpovedné jesť banán.
- 4 Ale ja mám rád/a banány.
- 1 Potom ich musíš mať rád niekde inde! Chod' preč!

2,3 (v rýchlom slede za sebou) Chod'! Chod'!

Štvorka odíde

- 1 Bude lepšie, keď začneme odznova. Sme tu preto, aby sme vám povedali
- 2 A je to veľmi dôležité
- 3 Že každý a ja naozaj myslím každý, môže vychádzať dobre s ostatnými.
- 1 Potrebné je len trochu porozumenia
- 2 Trpezlivosti
- 3 Tolerancie
- 1 My sme vždy veľmi dobre pripravení na prípad, keby začalo pršať. Vidíte môj dáždnik.
- 2 A môj.
- 3 A ja mám pršiplášť.
- 1 A kde je tvoj dáždnik?
- 3 Ja nemám dáždnik.
- 1 Ale my sme dáždnikový ľudia. Musíš si zohnať nejaký dáždnik!
- 3 Ale teraz si tu nezoženiem žiadny dáždnik.
- 1 Keď nemáš dáždnik, nemôžeš ostať s nami, musíš odísť!
- 2 Chod'!

Trojka odíde

- 1 Bude lepšie, keď začneme odznova. Sme tu preto, aby sme vám povedali
- 2 A je to veľmi dôležité
- 1 Že každý a ja naozaj myslím každý,
- 2 Môže vychádzať dobre
- 1 S ostatnými.
- 2 Čo je potrebné pre to na celom svete
- 1 Je trochu porozumenia
- 2 Trpezlivosti
- 1 Tolerancie
- 2 Láskavosti. Zoberte si príklad z nás.
- 1 Mohli ste si všimnúť, že sme vždy milí. Keď niekoho stretnem na ulici, vždy poviem: “ Dobrý deň!”
- 2 A ja poviem: “Ahoj!”

- 1 Ty povieš, čo?
- 2 Ahoj!
- 1 Ty určite žartuješ.
- 2 Nie, ja sa len rád zdravím "Ahoj!"
- 1 A chceš v tom aj pokračovať?
- 2 Jasne.

Nasleduje krátka prestávka. Jednotka zazerá na dvojku a naznačuje pohľadom, kde je východ.

Dvojka odíde.

- 1 Nevie, kam ten svet speje. Som tu vlastne preto, aby som vám povedal/a, že najdôležitejšie je ostať sebou samým. Najmä, čo sa týka bežného správania. Nedovoliť žiadne výnimky, odchýlky. Nemajte nič spoločné s ľuďmi, u ktorých tušíte – v skutočnosti, keď sa vôkol seba poobzerám, nie som si vôbec istý/á

Pomaly ustupuje a ocitá sa v kruhu ostatných, ktorí sa práve vrátili. Dávajú hlavy dokopy, akoby sa radili a potom sa obrátia tvárou k obecstvu.

- 1 Zdá sa, že by sme mali začať znova.
Sme tu preto, aby sme vám povedali
- 2 A je to veľmi dôležité
- 3 Že každý a my naozaj myslíme každý
- 4 Môže vychádzať dobre
- 5 S ostatnými.
- 6 Čo je potrebné pre to na celom svete
- 1 Je kúsok porozumenia
- 2 Trpezlivosti
- 3 Tolerancie
- 4 Láskavosti
- 5 Lásky.
- 6 Máme len jeden svet
- 1 Stvorený Bohom, otcom nás všetkých.
- 2 Poriadne sme to domotali, však
- 3 Teraz sa pokúsime o to znovu a lepšie
- 4 (*k trojke*) Dáš si banán?
- 3 Ďakujem veľmi pekne (*pomaly odchádzajú spolu*)
- 2 (*ku päťke a šesťke*) Ja mám radšej tento červený klobúk, vy nie?

- 5 Áno, musím si jeden vyskúšať (*pomaly odchádzajú spolu*)
2 (*obzrie sa dozadu na jednotku*) Ideš s nami?
1 Áno, samozrejme. (*Hľadisku*) Nuž, to by bolo všetko.
Pekný deň všetkým. (*Trochu váhavo*) Ahojte! (*Opúšťa javisko*).