Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Erika Kiškašová

Cesta pozitívnej zmeny

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2014

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor OPS/OSO:	Mgr. Erika Kiškašová
Kontakt na autora:	Základná škola Blatné Remety 98, 072 44 Blatné Remety kiskasova@post.sk
Názov OPS/OSO:	Cesta pozitívnej zmeny
Rok vytvorenia OPS/OSO:	2014 X. kolo výzvy
Odborné stanovisko vypracoval:	Mgr. Andrea Hiráková

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

sociálnopatologické javy, koordinátor prevencie, preventívny program, aktivita, hra, skupinová práca, spätná väzba

Anotácia

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej práce vychádza zo špecifickej skúsenosti s tvorivou a inovačnou prácou učiteľa – koordinátora prevencie na vyučovacej hodine. Ponúka preventívny program, ktorého cieľom je pozitívne ovplyvniť hodnotovú orientáciu, postoje, správanie a rozvíjať komunikačné, sociálne zručnosti žiakov 4. ročníka základnej školy. Program je zameraný predovšetkým na vytvorenie a vzdelávanie rovesníckej skupiny žiakov, ktorí svojou angažovanosťou, pozitívnym správaním, dobrými komunikačnými schopnosťami by sa mali stať príkladom pre rovesníkov. Všetky uvedené aktivity v texte sú overené, podrobne metodicky spracované a sú využiteľné v praxi.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Koordinátor prevencie závislostí sociálnopatologických javov 1061/2013 – KV

OBSAH

ÚVOD 5
1 PREVENCIA SOCIÁLNOPATOLOGICKÝCH JAVOV 7
1.1 Efektívna školská prevencia 7
1.2 Koordinátor prevencie a jeho úlohy 8
2 CESTA POZITÍVNEJ ZMENY – PREVENTÍVNY PROGRAM 9
2.1 Ciele programu 9
2.2 Realizácia programu 10
3 NÁMETY NA VYUČOVACIE HODINY 11
3.1 Zoznámenie sa, interpersonálna percepcia 11
3.2 Kto som? 13
3.3 Aký som? Aká som? 15
3.4 Komunikácia v skupine 17
3.5 Empatia v skupine 18
3.6 Rodina a drogy 20
3.7 Nácvik odmietania škodlivín 22
3.8 Zdravý životný štýl 23
3.9 Šikanovanie v škole 25
3.10 Sebahodnotenie, ukončenie programu 29
ZÁVER 30
Zoznam bibliografických zdrojov 31
Zoznam príloh 32

ÚVOD

Nárast sociálnopatologických javov sa stáva problémom, ktorý už dnes nemôžeme prehliadnuť a nevšímať si ho. Je dôležité uvedomiť si, že účinnejšie a neporovnateľne ľahšie než riešiť už vzniknutý problém, je snaha predísť mu. Opatrenia zamerané na prevenciu môžu byť účinné až vtedy, keď sa uskutočnia v škole aktivity cielené na žiaka.

V preventívnej činnosti majú školy nezastupiteľné miesto, lebo učitelia trávia počas školského roku veľa času so svojimi žiakmi. Svojím prístupom môžu priamo, alebo nepriamo pomôcť žiakom vytvoriť si správne postoje k zdraviu, k životným hodnotám a viesť ich k tomu, aby žili v súlade so svojim presvedčením. Učiteľ je významným činiteľom v prevencii sociálnopatologických javov a nositeľom progresívnych zmien vo vyučovacom procese. Počas vyučovacej hodiny je jeho cieľom vštepiť žiakovi vedomosti, zručnosti, spôsoby správania. Jeho úlohou je, aby počas vyučovania zvolil také metódy a formy, ktoré by žiakov motivovali k učeniu a spestrili tak vyučovací proces. Doba sa mení a s ňou aj učitelia a žiaci. Preto je potrebné vytvárať také vyučovacie hodiny, ktoré by mali byť na úžitok nám aj tým, ktorých sa to týka.

Moja osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej práce vychádza zo špecifickej skúsenosti s tvorivou a inovačnou prácou učiteľa – koordinátora prevencie na vyučovacej hodine. Ponúka preventívny program, ktorého cieľom je pozitívne ovplyvniť hodnotovú orientáciu, postoje, správanie a rozvíjať komunikačné, sociálne zručnosti žiakov 4. ročníka základnej školy.

Motiváciou pre rozpracovanie programu bol ten, že aj ja sama som koordinátorkou prevencie na základnej škole. Mám osobný záujem riešiť danú problematiku a zapájam žiakov do rôznych preventívnych aktivít a programov. Dôvodom, prečo by sme chcela ponúknuť moje skúsenosti je poznanie, že učitelia, ktorí sa venujú žiakom, sú veľmi vyťažení a často už nemajú čas ani energiu vytvárať nové programy. Myslím si, že tieto praktické námety by mohli ich prácu oživiť, možno i trocha uľahčiť. V každom prípade by mohli moje skúsenosti využiť pri práci so svojimi žiakmi.

Predložená osvedčená pedagogická skúsenosť má teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť je spracovaná na základe odbornej literatúry a informačných zdrojov, praktická sa zaoberá metodickým spracovaním vlastných námetov na vyučovacie hodiny. Prvá kapitola je zameraná na prevenciu sociálnopatologických javov. V nej rozoberáme legislatívne východiská, efektívnu školskú prevenciu a úlohy koordinátora prevencie. Druhá kapitola sa zaoberá cieľovým zameraním, vymedzením a realizovaním preventívneho programu. V tretej kapitole sú spracované metodické materiály určené pre koordinátorov prevencie, učiteľov, ktorí majú záujem pracovať s preventívnym programom. Uvádzam praktické námety práce so žiakmi formou zážitkových aktivít. Aktivity sú zmysluplné, prepojené so skutočným životom. Pri každej aktivite je uvedený cieľ, pomôcky, čas trvania, metodický postup a moje skúsenosti. Tým, že sú výchovno-vzdelávacie aktivity podrobne metodicky spracované sú využiteľné a ihneď aplikovateľné do praxe. V podmienkach našich škôl môže koordinátor prevencie, učiteľ aktivity najlepšie využiť na hodinách etickej výchovy, náboženstva, prírodovedy, triednických hodinách a na ďalších vyučovacích hodinách, kde to učebné osnovy tematicky umožňujú. Uplatnenie programu Cesta pozitívnej zmeny vidím aj v školských

kluboch, v škole v prírode, na výlete, pri riešení aktuálnych otázok a problémov, ktoré v živote triedy, ako formálne vytvoreného spoločenstva, často vznikajú. Aktivity pomáhajú žiakom prekonávať krízové situácie, vedú k uvedomovaniu si hodnôt, k vytváraniu postojov, k uvedomovaniu si seba samých, k vytváraniu zdravých sociálnych vzťahov, primeranej komunikácii, posilňujú ich zdravie, podporujú zdravý životný štýl bez drog a učia ich o tom najpodstatnejšom – o živote a zdravých vzťahoch v ňom.

Práve preventívne aktivity a programy patria k tým, ktoré ukážu žiakom aj takú cestu, po ktorej droga, agresivita a šikanovanie nemá šancu kráčať. Prevencia sociálnopatologických javov na základných školách, bude úspešná vtedy, ak sa na nej budú podieľať ochotne všetci učitelia.

1 PREVENCIA SOCIÁLNOPATOLOGICKÝCH JAVOV

V najvšeobecnejšom a zjednodušenom ponímaní môžeme pojem prevencia chápať ako predchádzanie určitým problémom. Je vždy lacnejšia, jednoduchšia, efektívnejšia i výhodnejšia ako terapia, ktorá musí byť vždy spojená s dlhodobým a zložitým procesom odvykania a zaraďovania sa do normálneho života. *„Prevencia predstavuje kontinuálny proces zameraný na kladné ovplyvňovanie zdravia prostredníctvom utvárania životného štýlu, v rámci ktorého človek rovnomerne uspokojuje svoje fyziologické, duševné a sociálne potreby.“* (Liba, 2001, s. 57).

Emmerová (2012) uvádza, že prevencia sociálnopatologických javov sa najčastejšie člení na primárnu, sekundárnu, terciárnu.

1. Primárna (univerzálna, generálna) prevencia sa týka najvšeobecnejších podmienok predchádzania vzniku sociálnopatologických javov. Realizátormi primárnej prevencie sú rodina, škola, mimoškolské zariadenia, masmédia a iné inštitúcie. Oblasť primárnej prevencie je priestorom, v ktorom by adekvátne pripravený pedagóg mal kvalifikovane pôsobiť, orientovať svojich žiakov na pozitívne správanie v zmysle podpory somatického, psychického i sociálneho zdravia.

2. Sekundárna (selektívna, adresná) prevencia je zameraná na ohrozené skupiny obyvateľstva, netýka sa už všetkých. Cieľom sekundárnej prevencie je vrátiť jedinca do pôvodného stavu a systematicky ho kontrolovať kvôli riziku opätovného zlyhania.

3. Terciárna (indikovaná) prevencia predstavuje činnosť zameranú na predchádzanie recidív nežiaduceho správania. Terciárna prevencia je súčasťou dlhodobého resocializačného procesu a uskutočňuje sa na profesionálnej úrovni prostredníctvom odborných pracovníkov resocializačných zariadení.

1.1 Efektívna školská prevencia

Efektívna školská prevencia, ak má byť účinná, vyžaduje realizáciu primárnej prevencie ako integrálnej súčasti edukačného procesu s cieľom získať dôveru u žiakov k subjektom prevencie v škole. Aktivity v prevencii sociálnopatologických javov môžu byť efektívne, iba ak spĺňajú tieto podmienky:

- aktivity vychádzajú priamo z potrieb a možností školy, ktoré sú priority a ciele prevencie,
- prevencia sa realizuje ako integrálna súčasť výchovno - vzdelávacieho procesu,
- umožniť učiteľovi, aby sa slobodne rozhodol pracovať ako koordinátor prevencie drogových závislostí a iných sociálnopatologických javov,
- pri výbere koordinátora zohľadniť osobnostné predpoklady pre prácu v oblasti prevencie, jeho subjektívny postoj a stotožnenosť s cieľmi prevencie,
- neustále spoznávať životné situácie žiakov, diskrétne zaobchádzať so získanými informáciami, budovať dôveru žiakov k subjektom primárnej prevencie na škole,
- spolupracovať s rodinou a inými inštitúciami spoločenskej prevencie,
- spropagovať žiakom školy informácie o zdrojoch poskytnutia pomoci pri problémoch.

Emmerová (2007) uvádza, že cieľom školskej prevencie je zmeniť interakčné vzťahy v škole, autoritatívnu atmosféru nahradiť humanisticko tvorivou výchovou, podporovať

harmonický vývin osobnosti žiaka, preferovať zdravý životný štýl v školských a mimoškolských aktivitách, vytvárať podmienky na formovanie zdravej osobnosti žiaka a jeho odolnosť voči patologickým sociálnym vplyvom a tlakom, vychovávať žiakov k osobnej zodpovednosti za svoje rozhodnutia, vytvárať v škole priestor na pomoc pri riešení problémov žiakov, podporovať rozvoj pozitívnych vzťahov v sociálnom kontexte, systematicky a komplexne informovať žiakov k danej problematike, rozvíjať prosociálne správanie u detí z hľadiska prevencie vzniku závislosti, pedagogické osvetové pôsobenie v zmysle zlepšenia spätnej väzby žiak – učiteľ – škola – rodina.

1.2 Koordinátor prevencie a jeho úlohy

Osobitné miesto na základných školách patrí koordinátorom prevencie a iných sociálnopatologických javov. Jeho pôsobenie v školách legislatívne zabezpečil Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) č. 245/2008 v a § 130 ho zaradil k ďalším zložkám systému výchovného poradenstva a prevencie. Je to učiteľ, ktorý zastrešuje, koordinuje a usmerňuje aktivity v rámci prevencie.

Pedagogicko – organizačné pokyny pre školy na školský rok 2013/2014 odporúčajú stanoviť v školách funkciu koordinátora prevencie drogových závislostí a iných sociálnopatologických javov, ktorého úlohou bude v spolupráci s vedením školy iniciovať preventívne aktivity a koordinovať prevenciu ako integrálnu súčasť výchovno – vzdelávacieho procesu. Riaditeľ základnej školy určí z radov učiteľov koordinátora prevencie na základe dobrovoľného záujmu, osobnostných predpokladov a odborných spôsobilostí. Koordinátor prevencie spolu s riaditeľom školy vypracujú plán prevencie resp. preventívnych aktivít na príslušný školský rok, ktorý vychádza zo strategických dokumentov SR či EÚ.

Verbovská (2005) uvádza, že koordinátor prevencie plní úlohy:

- školského poradenstva v otázkach prevencie sociálnopatologických javov,
- osobitnú pozornosť venuje žiakom zo znevýhodneného sociálneho prostredia (ohrozeného sociálnou patológiou), u ktorých je zvýšené riziko vývinu sociálnonegatívnych javov, vrátane drogových závislostí,
- zabezpečuje koordináciu prevencie ako integrálnej súčasti výchovno – vzdelávacieho procesu.
- v rámci aktivít školy poskytuje preventívno – výchovné konzultácie žiakom a ich zákonným zástupcom,
- koordinuje a metodicky usmerňuje preventívnu protidrogovú výchovu a informačnú činnosť pedagogických pracovníkov v škole pri dlhodobom systematickom sledovaní a hodnotení vývinu žiakov ohrozených drogovou závislosťou a inou sociálnou patológiou (delikvencia, šikanovanie, kriminalita, fyzické a psychické týranie),
- informuje žiakov, ich rodičov (prípadne zákonných zástupcov) o činnosti preventívnych poradenských a iných odborných zariadení o možnostiach využitia ich odborných služieb zameraných na prevenciu a odstraňovanie drogových a iných závislostí,
- v rámci svojej preventívnej činnosti úzko spolupracuje s výchovným poradcom v škole a s príslušným centrom pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie, ktoré poskytujú metodickú pomoc,
- permanentne sa vzdeláva a zdokonaľuje svoju odbornosť a spôsobilosť

2 CESTA POZITÍVNEJ ZMENY – PREVENTÍVNY PROGRAM

Každá základná škola, ktorá má záujem riešiť prevenciu sociálnopatologických javov sa môže zapojiť do rôznych preventívnych programov a projektov. Program je vhodné realizovať ako súčasť ďalších preventívnych aktivít v škole. Takýmto spôsobom je možné kombinovať preventívne podujatia a spolupracovať aj s inými inštitúciami. Učiteľ, ktorý chce program do školy zavádzať musí mať súhlas od riaditeľa školy. Následná stručná informácia by mala byť pre pedagogický zbor. Rovesnícky program môže byť súčasťou dokumentu Plánu koordinátora prevencie. Keďže pracujeme so žiakmi 4.ročníka, je potrebné vzhľadom na vek žiakov informovať o preventívnom programe aj rodičov na triednych rodičovských aktívoch.

2.1 Ciele programu

Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti je ponúknuť pedagogickým zamestnancom inšpiráciu, ako u žiakov prostredníctvom preventívnych aktivít rozvíjať osobnosť. Niekde na školách sú do primárnej prevencie zapájaní všetci žiaci, inde len výberová skupina žiakov. Úroveň materiálno – technického vybavenia aj podporných podmienok zo strany vedenia škôl je rôzna tak, ako aj osobnostné a profesionálne predpoklady jednotlivých učiteľov pre kvalitnú prevenčnú činnosť. Na základe týchto zistení, sme sa rozhodli vypracovať vlastný preventívny program pod názvom Cesta pozitívnej zmeny. Program je určený pre žiakov 4. ročníka základnej školy.

Cieľom programu je pozitívne ovplyvniť hodnotovú orientáciu, postoje, správanie a rozvíjať komunikačné, sociálne zručnosti žiakov. Program je zameraný predovšetkým na vytvorenie a vzdelávanie rovesníckej skupiny žiakov, ktorí svojou angažovanosťou, pozitívnym správaním, dobrými komunikačnými schopnosťami by sa mali stať príkladom pre rovesníkov. Našim cieľom je pripraviť v škole skupinu rovesníkov tzv. „vodcov, aktivistov“, aby oni sami mohli byť pre svojich kamarátov vzorom nápodody, ale aj jednoducho kamarátom, ktorý im vie poradiť a pomôcť, ak majú problém. Cesta na dosiahnutie cieľa je založená na prežívaní spoločných zážitkov, kde sa žiaci naučia pracovať na sebe. Program využíva situačné a inscenačné metódy, prvky techník asertívnej komunikácie, nácvik komunikačných zručností, diskusiu, brainstorming, sebapoznávacie a sebahodnotiace techniky. Prostredníctvom zážitkových aktivít, didaktických hier, hraní rol budú prebiehať pravidelné klubové stretnutia na škole.

Cez tieto a ďalšie netradičné formy práce sa žiaci učia:

- spoznať sami seba, svojich priateľov,
- rozvíjať a posilniť svoje kladné osobnostné kvality,
- budovať sebavedomie,
- znášať zodpovednosť za vlastné správanie a konanie,
- budovať správny hodnotový systém,
- vyjadriť svoj názor,
- správne a úspešne komunikovať,
- zvyšovať odolnosť voči stresu a zvládať konflikty,
- rozvíjať pozitívne vzťahy, prosociálne spávanie, empatiu a kooperáciu,
- správne a zmysluplne využívať voľný čas.

2.2 Realizácia programu

V prípravnej fáze prezentujeme ciele a zámery nášho programu na škole. Program sa bude realizovať počas vyučovania. V podmienkach našich škôl môže koordinátor prevencie, učiteľ najlepšie a najčastejšie pôsobiť na žiakov v rámci primárnej prevencie na hodinách etickej výchovy, náboženstva, prírodovedy, triednických hodinách a na ďalších vyučovacích hodinách, kde to učebné osnovy tematicky umožňujú. Náš program má desať stretnutí, ktoré majú časové trvanie dve vyučovacie hodiny t. j. 90 minút. Samotný program Cesta pozitívnej zmeny pozostáva z nasledujúcich tém:

1. stretnutie: Téma – Zoznámenie sa, interpersonálna percepcia
2. stretnutie: Téma – Kto som?
3. stretnutie: Téma – Aký som? Aká som?
4. stretnutie: Téma – Komunikácia v skupine
5. stretnutie: Téma – Empatia v skupine
6. stretnutie: Téma – Rodina a drogy
7. stretnutie: Téma – Nácvik odmietania škodlivín
8. stretnutie: Téma – Zdravý životný štýl
9. stretnutie: Téma – Šikanovanie v škole
10. stretnutie: Téma – Sebahodnotenie, ukončenie programu

Každé stretnutie má svoju štruktúru. Úvod prvého stretnutia venujeme motivácii žiakov k pravidelnej účasti. Oboznámime ich s programom a štruktúrou ďalších stretnutí. Poprosíme žiakov, aby si stoličky usporiadali do kruhu, aby každý na každého videl a upozorníme ich, že v takomto kruhu budeme pracovať počas stretnutí. V úvode každého stretnutia je potrebné aby sme atmosféru v skupine uvoľnili, vytvorili pohodu a preto je vhodné ponúknuť žiakom uvoľňujúcu aktivitu, ktorá pri každom stretnutí bude pod názvom rozohrievacia aktivita. Po rozohrievacej aktivite nasleduje hlavná aktivita. Na záver je pohybová, záverečná aktivita a zhrnutie, čo sa na stretnutí dialo. Na poslednom stretnutí rozdáme žiakom diplomy za absolvovanie preventívneho programu Cesta pozitívnej zmeny. Týmto sa končí 1. časť programu výcvik žiakov – aktivistov, ktorej je venovaná praktická časť OPS. Druhou časťou je pôsobenie žiakov – aktivistov medzi rovesníkmi.

Očakávaným výsledkom nášho programu majú byť žiaci – aktivisti, ktorí si navzájom pomôžu a zároveň ukážu aj iným cestu pozitívnej zmeny. V škole sa aktívne zapájajú do organizovania preventívnych aktivít. V spolupráci s učiteľmi a koordinátorom prevencie vytvárajú pozitívnu a tvorivú klímu na škole. Získané skúsenosti budú ochotne rozširovať medzi svojimi rovesníkmi a to bude mať pozitívny dopad na celé okolie.

Životaschopnosť programu vidíme hlavne v rozvíjaní podobných aktivít v práci so žiakmi. Ide nám o to, aby sme týmto žiakom ponúkli „cestu“ ako úspešne odolávať problémom, negatívnym tlakom a zasa oni aby mohli pôsobiť medzi svojimi rovesníkmi.

3 NÁMETY NA VYUČOVACIE HODINY

Moja osvedčená pedagogická skúsenosť sa zameriava na spracovanie rôznych výchovno-vzdelávacích aktivít a vychádza z mojej niekoľkoročnej praxe. Táto časť je praktickou časťou OPS, v ktorej uvádzam, ako žiaci pracovali v rámci vyučovania.

3.1 Zoznámenie sa, interpersonálna percepcia

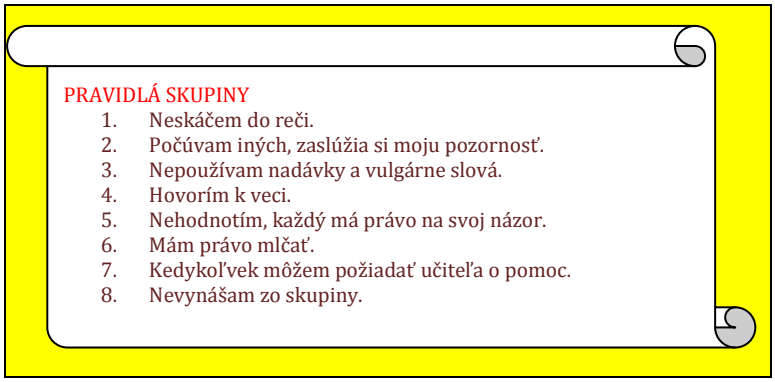
Rozohrievacia aktivita: Výmena miesta
Cieľ: uvoľniť vnútorné napätie
Pomôcky: žiadne, iba stoličky poukladané do kruhu
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu na stoličkách. Jednu stoličku učiteľ dá preč a postaví sa do stredu kruhu. Keďže skupina má k dispozícii o jednu stoličku menej, než aký je počet žiakov, vždy ostáva jeden v strede kruhu. Kto stojí v strede kruhu, formuluje vždy vetu: „Vymenia si miesta všetci tí, ktorí...“ a doplní ju najskôr nejakým viditeľným znakom, napríklad „... majú teraz na nohách obuv“. Vzhľadom na to, že v danom momente nikto nie je bosý, tento znak sa týka všetkých, a teda nik nesmie ostať sedieť na svojej stoličke. Preto každý vstane a hľadá si prvú voľnú stoličku, aby si mohol čím skôr sadnúť. Počet stoličiek však nedovoľuje sadnúť si všetkým, jeden opäť nemá voľnú stoličku, ostáva v kruhu a hra sa opakuje. Žiak v strede sa snaží doplniť vetu vždy tak, aby si sám mohol sadnúť. Inštrukcia (vlastnosť) sa môže, ale nemusí týkať jeho samého. Dôležité je, aby sa týkal sediacich žiakov. (napríklad „Vymenia si miesta všetci, ktorí majú modré oči.“)Takto hra pokračuje. Môže sa vystriedať väčšina žiakov (aj všetci). Inštrukcie môžu mať aj zábavnejší charakter. Záleží od učiteľa aký smer zvolí. Učiteľ po chvíli hru ukončí.
Skúsenosti: Skúsenosti s touto hrou mám veľmi dobré. „Výmena miesta“ je veľmi vďačná uvoľňovacia aktivita. Deti si ju obľúbili a zažili pri nej kopec zábavy. Odporúčam, aby sa do hry zapojil aj učiteľ. Znižuje sa tak neprimeraný odstup žiakov voči nemu a účinne to podporuje proces uvoľnenia. Pohybový charakter aktivity je protiváhou jednostranných, prevažne sedavých činností. V reflexii sa venujem úvahám a pocitom spojeným s prežívaním hry, jej dynamikou.

Hlavná aktivita: Vytvorme si pravidlá
Cieľ: posilniť kooperáciu a súdržnosť
Pomôcky: papier, farebné fixky
Čas: 25 minút

Postup pri hre: Je nutné povedať žiakom to, aby skupina mohla fungovať a vzájomne spolupracovať je potrebné vytvoriť si isté pravidlá, ktoré bude každý dodržiavať. Avšak jedno z najdôležitejších pravidiel, ktoré musí dodržiavať každý vrátane učiteľa je, že zo skupiny sa nič nevynáša a všetko čo sa na skupine povie zostáva za zatvorenými dverami. Upozorníme žiakov, že pravidlá si tvoria sami a preto je na nich, aké pravidlá si zvolia. Ak by žiaci spontánne nevedeli začať tvoriť pravidlá môžeme im niekoľko pravidiel ponúknuť. (napríklad: neskákať si do rečí, počúvať jeden druhého, nepoužívať nadávky a vulgárne slová, rešpektovať názory druhých, počkať pokiaľ jeden dohovorí atď.) Zároveň poprosíme žiakov , aby si vybrali jedného spolužiaka, ktorý tieto pravidlá

bude písať farebnými fixkami na papier. Po skončení tvorenia pravidiel je potrebné opýtať sa či každý je s danými pravidlami spokojný, alebo chcú niečo doplniť, prípadne vynechať. Po dohode so skupinou vyvesíme pravidlá na viditeľné miesto.
Skúsenosti: Vytvoriť si pravidlá je dôležitá aktivita, ktorá vám pomôže lepšie zvládať všetky ďalšie stretnutia. Je potrebné, aby si žiaci uvedomili, že aj keď nie sú na typickej školskej hodine, musíme rešpektovať niektoré veci, aby sme vedeli pracovať. Je dôležité, aby pravidlá prichádzali od žiakov, aby sa cítili byť ich spolutvorcami. Učiteľ by však mal mať vopred pripravené veci, ktoré sú potrebné z jeho hľadiska pre fungovanie skupiny. Stalo sa mi, že žiaci nevedeli, čo by navrhli, cítili sa bezradní a necítili potrebu nejakých pravidiel. Je dobré, ak sa zaobídete bez určovania sankcií za pravidlá. Ak už sankcie musia byť, dávajte veľký pozor na to, aby boli funkčné a neboli ponižujúce.



Obrázok 1 Pravidlá skupiny

Prameň: vlastný návrh

Aktivita: More očakávaní
Cieľ: zozbierať očakávania žiakov, integrovať skupinu
Pomôcky: veľký baliaci papier, resp. flipchartová tabuľa s papierom, fixky, farebný papier, nožnice, písacie potreby, lepidlo
Čas: 25 minút

Postup pri hre: Učiteľ nakreslí na veľký papier veľkú rybu s nadpisom More očakávaní. Každému žiakovi dá farebný papier z ktorého si vystihne rybu. Spoločnou úlohou žiakov bude napísať na rybu nejaké očakávanie od programu – čo by chceli robiť na stretnutiach. Potom postupne prichádzajú k papieru s nakreslenou rybou a nadpisom more očakávaní. Po jednom čítajú a následne nalepujú svoj lístoček (rybu) do mora. Vytvoríme tak spoločné more očakávaní.
Skúsenosti: Aktivita ponúka osvedčený a nenásilný, hravý spôsob zozbierania očakávaní žiakov. Neprekáža, ak sa aj očakávania opakujú či sú podobného zamerania. More očakávaní je spoločným skupinovým dielom. Navyše plagát často zaujme veľmi pútavým farebným výtvarným spracovaním.

Obrázok 2 More očakávaní

Prameň: vlastný návrh

Záverečná aktivita: Rozpletanie klbka z rúk
Cieľ: prelomiť dotykové bariéry a spolupracovať v skupine, uvoľnenie
Pomôcky: žiadne
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Všetci sa postavíme tesne vedľa seba do kruhu. Zatvoríme oči a vystrieme pred seba ruky. Každý sa snaží chytiť ruku niekoho iného. Takto sa medzi sebou prepletieme. Potom otvoríme oči a našou úlohou je sa rozmotať bez toho, aby sme sa pustili. Ak sa nám to nepodarí na prvý krát, zopakujeme si to. Väčšinou to však vychádza. Ak je žiakov veľa, rozdelíme ich na dve podskupiny.
Záver: Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity , postoje , názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere vždy zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Je dôležité vedieť, ako sa deti cítili, či v niekom nezostali nepríjemné pocity. Tiež je fajn, aby si zvykli hovoriť o tom, čo sa im páči/nepáči. Nie každý žiak hneď na prvom stretnutí dokáže hovoriť. Nenútime ich k tomu, ale dáme im možnosť vypočuť si tých „odvážnejších“. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.2 Kto som?

Rozohrievacia aktivita: Predmet vo vrecúšku
Cieľ: uvoľniť vnútorné napätie, precvičiť zmyslové poznávanie predmetov prostredníctvom hmatu
Pomôcky: papier, pero, nepriehľadné vrecúško, ľubovoľná figúrka
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu. Každý má k dispozícii kúsok papiera a pero, ktoré si voľne položia pod stoličku. Učiteľ má k dispozícii nepriehľadné vrecúško a v ňom uloženú ľubovoľnú figúrku menších rozmerov – do 10 cm. Učiteľ podá predmet vo vrecúšku prvému žiakovi po svojej ľavici s inštrukciou, že úlohou každého žiaka je prostredníctvom hmatu, bez toho, aby rozviazal vrecúško, uhádnuť, aký predmet je vo vrecúšku. Každý má na hádanie rovnaký čas (asi 5 sekúnd). Učiteľ dohliada na dodržiavanie vymedzeného časového limitu a vždy povie, kedy má žiak podať vrecúško ďalšiemu. Uhádnutý predmet si každý sám potichu napíše na pripravený lístoček. Po vystriedaní všetkých žiakov každý svoj lístoček podá susedovi smerom doľava. Potom

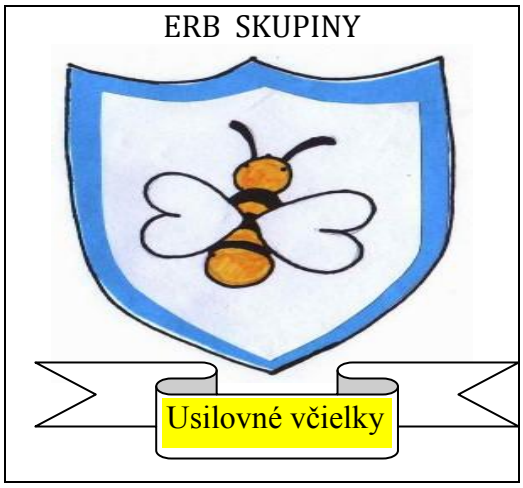
všetci postupne čítajú predstavu toho, čo sa skrýva vo vrecúšku. Nakoniec učiteľ vyberie predmet z vrecúška a ukáže ho ostatným.
Skúsenosti: S hrou mám pozitívne skúsenosti. Táto jednoduchá hra sa mi osvedčila ako pútavá rozohrievačka, ktorá atmosféru v skupine upokojí a podnieti koncentráciu. Hra je opradená istým rúškom tajomstva a nepoznaného, a preto sa zvyčajne stretáva s veľkým záujmom detí. Úspech techniky veľmi závisí od vhodnosti predmetu, ktorý vložíme do vrecúška, aby sme trocha sťažili jeho identifikáciu. Mne sa osvedčil šaško, ktorý má hlavu z tvrdého materiálu, telo mäkké, s handrovou výplňou.

Hlavná aktivita: Rozpísmenkovanie krstného mena
Cieľ: pomenovať svoje pozitívne vlastnosti, poznávať seba aj iných
Pomôcky: farebný papier, farebné fixky, nožnice
Čas: 25 minút

Postup pri hre: Úlohou každého žiaka je podobu svojho mena, napísať na farebný papier, každú hlásku, ktorá tvorí slovo, napíše do samostatného riadku. Potom treba napísať ku každému písmenu jednu svoju dobrú vlastnosť, ktorá sa začína tými jednotlivými písmenkami krstného mena. (Napríklad: Erika - E ako energická, R ako rýchla, I ako iniciatívna, K ako komunikatívna, A ako aktívna.) Potom postupne prezentujú svoje mená.
Skúsenosti: Hru hrá aj učiteľ. Osvedčilo sa mi, keď práve učiteľ začína ako prvý prezentovať výsledok svojej práce, tým žiakom dodáva odvahu a povzbudenie. Motivačne na nich vplýva aj to, keď im pripomenieme, že o svojich pozitívnych vlastnostiach počuli od blízkych, ľudí, ktorí ich majú radi. Táto hra umožňuje žiakom zažiť pozitívne emócie a pocit spolupatričnosti k skupine. Navyše atraktívne vyznieva z výtvarného hľadiska.

Aktivita: Erb a názov skupiny
Cieľ: podporiť sebaprijatie a skupinovú súdržnosť
Pomôcky: výkres, farebné a biele papiere, pastelky, fixky, lepiacu pásku, lepidlo, staré časopisy
Čas: 30 minút

Popis pri hre: Úlohou skupiny je vymyslieť si názov skupiny tak, aby ho prijali všetci žiaci a vytvoriť erb skupiny na väčší formát papiera rôznymi výtvarnými technikami. Majú k dispozícii farebné a biele papiere, pastelky, fixky, lepiacu pásku, lepidlo, niekoľko starých časopisov. Požiadame žiakov, aby si zvolili hovorcu skupiny. Ten odprezentuje spoločné skupinové dielo. Potom každý žiak nalepí svoj lístoček s rozpísmenkovaným menom do spoločného erbu.
Skúsenosti: Aktivita tvorba erbu a vymýšľanie názvu skupiny sa mi osvedčila ako aktivita, ktorá zbližuje žiakov skupiny. Aj tu možno pozorovať kto má aké slovo v skupine, na koho žiaci dajú, koho nápady si nevšímajú. Učiteľ by mali vytvoriť podmienky tak, aby mal každý žiak pocit, že priložil ruku k dielu. Hodnota erbu spočíva v tom, čo znamená a predstavuje pre samotných žiakov skupiny.



Obrázok 3 Erb skupiny

Prameň: vlastný návrh

Záverečná aktivita: Veci na kopu
Cieľ: uvoľnenie a zábava
Pomôcky: žiadne
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Skupinu rozdelíme na dve družstvá. Úlohou družstva bude za určený čas 1 minútu zhromaždiť na kopu čo najviac vecí začínajúcich sa na písmeno... , nachádzajúcich sa v triede. Vyhráva družstvo, ktorému sa podarí nájsť čo najviac vecí. Hru niekoľkokrát opakujeme s rôznymi písmenami. A keďže ide o súťaž tímov, žiaci si opäť prídu na svoje.
Záver: Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity , postoje , názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.3 Aký som? Aká som?

Rozohrievacia aktivita: BINGO
Cieľ: uvoľniť napätie, búrať bariéry, podnietiť vzájomnú komunikáciu
Pomôcky: príloha 1 Pracovný list BINGO, pero, voľný priestor
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Pri hre žiaci voľne stoja v priestore, každý má k dispozícii pero a pracovný list. Ich úlohou je komunikovať navzájom, pýtať sa na odpovede k jednotlivým otázkam a za každú kladnú odpoveď si napísať k otázke jednu čiarku. Za nesúhlasnú odpoveď sa čiarka nenapíše. Každý má za cieľ získať za vymedzený čas čím viac čiarok, teda čím viac súhlasných odpovedí na všetky otázky. Učiteľ pozorne sleduje priebeh hry, sám sa do hry vždy zapojí, predchádza tomu, aby v hre niekto ostal osamotený, nemal sa koho pýtať. Asi po 3 minútach sa hra preruší a ukončí sa zber čiarok. Žiaci si sadnú a učiteľ podnieti diskusiu k zameraniu aktivity. Technika je zameraná na komunikáciu, a diskusia sa uberá smerom k spôsobu, akým účastníci získavali odpovede, kto sa pýtal, kto spolu s otázkou zároveň poskytoval aj odpoveď.

Skúsenosti: Hra je pomerne hlučnejšia, v rámci súťaživosti (v snahe nazbierať čím viac čiarok) sa stáva skutočne dynamickou. Patrí medzi moje osvedčené aktivity, je pohybovou i myšlienkovou rozohrievačkou, ktorá má veľký potenciál. Stmeľuje skupinu, výborne pomáha žiakom odreagovať sa, znížiť napätie, ale aj vzájomne sa spoznať. V reflexii k hre nabádame žiakov, aby zvažovali nad spôsobmi, ako komunikovali s inými, aké stratégie a taktiky si zvolili na komunikáciu.

Hlavná aktivita: Hra na novinárov
Cieľ: posilniť vzájomnú komunikáciu, spoznávať iných
Pomôcky: žiadne
Čas: 35 minút

Motivácia: Ľudia si radi robia všelijaké psychologické testy, aby zistili, akí vlastne sú. Je zaujímavé zistiť, aký vlastne som, ako sa budem správať v nejakej nezvyčajnej situácii, čo sa vlastne vo mne skrýva. Keď viem, aký som, viem čo od seba môžem očakávať, aké sú moje dobré a zlé stránky. Keď niekto nevie, aký je, možno robí dookola stále nejakú chybu a ani nevie, že ju robí. Keď sa poznám, viem, v čom sa môžem zlepšovať. Keď poznám sám seba, viem lepšie odhadnúť aj iných ľudí. Každý z nás je výnimočná osobnosť a preto by sa o nej ostatní mali dozvedieť viac.
Diskusia:

- Čo myslíte, dá sa dozvedieť to, aký som ,aj bez psychologického testu?
- Ako?
- Vedeli by ste o sebe povedať, akí ste? Napríklad, či ste skôr veselí alebo smutní? Alebo či máte radšej šport alebo radšej čítate knihy?

Postup pri hre: Požiadajte žiakov, aby si každý vyhľadal niekoho, koho chce lepšie spoznať. Táto osoba bude jeho partnerom. Jeden člen dvojice vykoná so svojim partnerom interview s cieľom dozvedieť sa čo najviac o svojom partnerovi. Stane sa tak slávnym novinárom, ktorý vyspovedá svojho partnera. Bude ho pozorne počúvať a snažiť sa o ňom čo najviac dozvedieť. Žiakov upozorníme aj na to, že každý má právo neodpovedať, ak mu je nejaká otázka nepríjemná. Po 5-10 minútach si partneri vymenia role. Keď partneri skončia interview, požiadajte žiakov, aby vytvorili kruh. Potom jeden po druhom predstavia svojho partnera a referujú skupine čo sa o ňom zaujímavého dozvedeli. Do interview sa zapája aj učiteľ.
Skúsenosti: V reflexii na hru sa žiakov pýtame:

- Ako ste sa cítili, keď ste museli odpovedať na otázky?
- Čo bolo jednoduchšie: pýtať sa, počúvať alebo odpovedať?
- Vybrali ste si svojho partnera vy alebo si vás vybral on sám?
- Zdá sa vám, že teraz poznáte svojich spolužiakov lepšie?

Hra na novinárov sa žiakom páčila. Ako reportéri sa tak mohli povypytovať spolužiakov na rôzne udalosti, či podrobnosti z ich života a po uplynutí časového limitu sa o tom čo zistili podelili aj s ostatnými. Moja skúsenosť bola aj taká, že žiaci mali zábrany vypytovať sa. Preto je dobré, aby si učiteľ vopred pripravil lístočky s otázkami, ktoré žiaci v prípade záujmu môžu dopĺňať, alebo meniť. Pravdaže, dbáme o to, aby otázky neboli urážlivé, či inak nevhodné.

Záverečná aktivita: Balóny
Cieľ: uvoľnenie a zábava
Pomôcky: balóny a šnúrky
Čas: 10-15 minút

Postup pri hre: Žiaci sa rozdelia na dve družstvá, nafúknu si balón, ktorý si motúzikom priviažu na nohu. Úlohou družstiev je dupnúť na balón protihráča a zároveň chrániť svoj balón. Víťazí to družstvo, ktoré má viac neprasknutých balónov.
Alternatíva hry: môže hrať aj každý sám za seba. Komu ostane balón neprasknutý je víťaz.
Záver: Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity , postoje , názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.4 Komunikácia v skupine

Rozohrievacia aktivita: Sadanie a vstávanie
Cieľ: uvoľniť napätie, búrať bariéry, podnietiť vzájomnú komunikáciu
Pomôcky: žiadne
Čas: 15 minút

Postup pri hre: V dvojiciach sa žiaci pochytajú za ruky a špičkami nôh sa spoja. Úlohou dvojice je sadnúť si a postaviť sa bez toho, aby sa pustili či oddelili špičky. Keď to zvládnu, môžu vytvoriť trojice, štvorice... A možno sa to podarí aj celej skupine pokope.
Skúsenosti: S aktivitou mám veľmi dobrú skúsenosť. Pri sadaní a vstávaní sa žiaci výborne odreagujú a rozhýbu. Nechýba pri tom telesný kontakt, povzbudzovanie, vzájomná pomoc a kopec zábavy.

Hlavná aktivita: Lúpež v banke
Cieľ: posilniť vzájomnú komunikáciu, spoznávať iných
Pomôcky: príloha 2 Motivačné indície Lúpež v banke (nastrihané lístočky), pero, papier
Čas: 30 minút
Motivácia: Každý z vás dostane lístoček s indíciou, ktorá by vám mala pomôcť pri riešení prípadu. Text na lístočku si pozorne prečítajte a lístok si odložte. Keďže každý z vás vie niečo, čo sa týka tohto prípadu, odhaliť zlodeja môžete spoločnými silami.
Postup pri hre: Učiteľ rozdá indície. Žiaci si ich prečítajú a lístoček si odložia. Potom učiteľ povie žiakom správu. „ Minulú noc o 4.00 hodine ráno bola prepadnutá banka na Okružnej ulici. Z trezoru zmizli peniaze a šperky v hodnote 150 tisíc eur. Kto je páchateľom?“ Úlohou žiakov je nájsť na základe indícii páchateľa. Priebeh riešenia neriadime, nezasahujeme, nechávame ich pracovať samostatne. Na záver žiakom povieme správne riešenie. Indície v prílohe pod čiarou sú nepodstatné. Je potrebné myslieť na to, aby sa počet žiakov a počet lístočkov s indíciami zhodoval.
Správne riešenie: Páchateľom je Raul. Ako majiteľ stávkovej kancelárie, potreboval peniaze na zaplatenie favorita, aby zápas prehrali. A keďže to družstvo budú všetci tipujúci považovať za jasného víťaza, stavia naň. No a zisk poputuje majiteľovi kancelárie – Raulovi.
Skúsenosti: Detektívna hra sa žiakom veľmi páčila. Je zameraná na tímovú komunikáciu a spoluprácu. Poukazuje na dôležitosť každého člena skupiny, tak ako sú pre vyriešenie prípadu potrebné jednotlivé indície. Túžba odhaliť zločinca a vyriešiť prípad búra prípadné bariéry medzi spolužiakmi a vedie ich ku spolupráci.

Aktivita: Správa o lúpeži
Cieľ: posilniť vzájomnú komunikáciu, spoznávať iných
Pomôcky: žiadne
Čas: 20 minút

Postup pri hre: Vyberieme 5 dobrovoľníkov. Štyria idú za dvere, piaty v triede počúva správu z lúpeže, ktorú mu hovorí učiteľ. „ Počúvaj pozorne, pretože ja musím okamžite utekať do nemocnice. Pred chvíľkou som zatelefonoval z tejto búdky na políciu, hneď tu budú. Počkaj na nich a povedz im presne, ako to bolo s tým vlámaním. Vošiel som do predajne lahôdok, keď sa objavil ten človek. Bežal a nechýbalo veľa a bol by ma zvalil. Mal bielu tašku prehodenú cez rameno a vyzeralo to tak, že v ľavej ruke drží pištoľ. Mal oblečenú rifľovú bundu bez rukávov, modrozelenú kockovanú košeľu a rifľové nohavice s dierou na pravom kolene. Mal veľmi chudé nohy a veľké brucho. Mal okuliare s okrúhlym kovovým rámom a obuté mal modré tenisky. Mal redšie tmavé vlasy. Meral asi meter deväťdesiat a mal asi 25 rokov.“ Postupne do triedy prichádzajú po jednom ostatní žiaci. Majú si vypočuť správu a podať ju ďalej. Na záver sa porovná pôvodná správa s poslednou odovzdanou.
Skúsenosti: V reflexii na hru sa žiakov pýtame:

- Ako sa správa zmenila?
- Je to tak aj v skutočnom živote?
- Ako sa šíria klebety, poplašné správy krivé obvinenia?

Detektívny prípad je výborným príkladom toho, čo všetko sa môže stať ak sa informácia šíri cez viacero informátorov. Pričom každý si jej obsah vysvetlí po svojom a tak ho potom posiela ďalej. Je dôležité vždy si informáciu overiť, kým ju podáme ďalej.

Záverečná aktivita: Na sochárov
Cieľ: neverbálny komunikácia, kooperácia, tvorivosť
Pomôcky: žiadne
Čas: 15 minút
Postup pri hre: Žiakov rozdelíme do dvojíc. Jeden z dvojice predstavuje sochára, druhý sochársky materiál (kameň, hlinu, sneh, ...). Materiál, t.j. budúca socha si vymyslí polohu, ktorú má sochár vytvoriť (napríklad kľačiaci strelec, sediaci Indián, ...). Sochár sa snaží túto sochu „vysochovať“. Materiál sa bráni. Ak sochár hýbe s jeho končatinami a časťami tela v zlom smere povolí len vtedy, keď sochár smeruje v správnej polohe, výrazu. Keď je socha hotová, vysloví formulku: „Ďakujem, som hotová.“ Sochári počkajú, kým skončia svoje diela všetci žiaci a potom nasleduje vernisáž. Po nej sa môžu roly vymeniť.
Záver: Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity , postoje , názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.5 Empatia v skupine

Rozohrievacia aktivita: Molekuly
Cieľ: vytvoriť dynamickú atmosféru, uvoľniť napätie
Pomôcky: žiadne
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sa ľubovoľne pohybujú po triede, na povel majú vytvoriť skupinky s určitým počtom, ktorý im je zakričaný. Napr. Učiteľ zakričí: „Tri!“ a žiaci vytvoria skupinky po troch. Kto je mimo trojicu alebo ak vznikne väčší alebo iný útvar ako 3, všetci vypadávajú z hry. Idú si sadnúť. Hra trvá dovtedy, pokiaľ nezostanú len dvaja žiaci.
Skúsenosti: Jedná sa o veľmi populárnu rozohrievačku, ktorú používam veľmi často. Osvedčil sa mi aj hudobný doprovod, ktorý spestrí túto aktivitu. Pri aktivite molekuly učiteľ môže pozorovať isté sociometrické ukazovatele. Kto je do skupín volaný, koho vôbec nesledujú a podobne.

Hlavná aktivita: Jankov deň
Cieľ: zistiť úrovne empatie a jej rozvoj
Pomôcky: hárok papiera, príloha 3 Motivačná inštrukcia Jankov deň
Čas: 25 minút

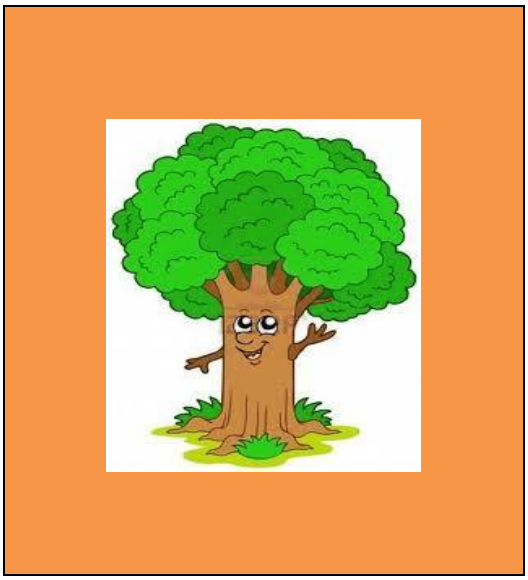
Motivácia: Prečítam vám teraz jeden príbeh. Je o chlapcovi asi vo vašom veku. Hovorí o jednom dni, ktorý Janko prežil. Počas tohto dňa sa Jankovi stali aj niektoré nepríjemné veci. Keď budete mať pocit, že sa Jankovi stalo niečo zlé, že mu niekto ublížil, odtrhnite kúsok papiera z toho, čo máte v ruke. Čím väčšia nepríjemnosť alebo príkorie sa mu stalo, tým väčší kus odtrhnite. Ak je to len niečo malé, malá nepríjemnosť, odtrhnite menší kus.
Postup pri hre: Učiteľ rozdá papiere a číta príbeh.
Skúsenosti: V reflexii na hru sa porozprávame o tom, prečo každému zvýšil iný kus papiera. Prejdeme si príbeh ešte raz a po každej možnej nepríjemnosti zastaneme a spýtame sa, kto tam odtrhol kúsok z papiera a prečo. Žiaci by mali pochopiť, že každému môže byť nepríjemné niečo iné. To, že mne niečo nevadí, ešte neznamená, že to nevadí aj niekomu inému. Citlivosť sa prejaví v aktivite častým odtŕhaním z papiera.

Aktivita: Čo sa mi páči a čo nepáči
Cieľ: nastoliť a riešiť problémové situácie v triede, empatia
Pomôcky: papier - lístočky (farebné)
Čas: 35 minút

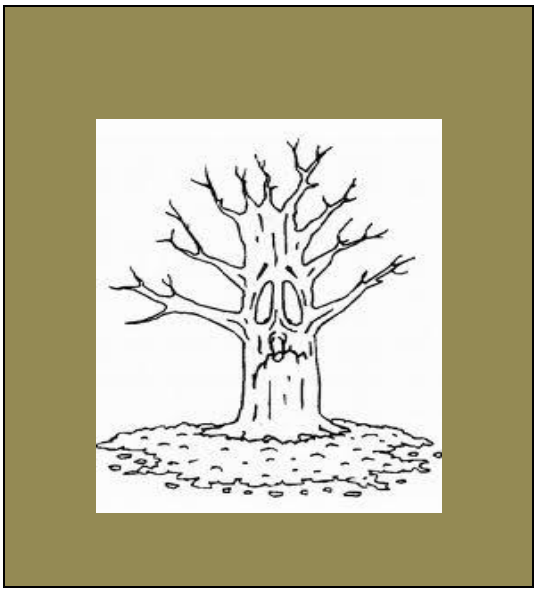
Postup pri hre: Žiakom rozdáme po dva lístočky. Na jeden majú napísať:
- Čo sa im páči, keď im niekto z triedy povie ...
- Čo ich povzbudí, čo ich poteší ...

Na druhý lístok majú napísať:
- Čo ich hnevá, keď im niekto z triedy povie alebo urobí ...
- Z čoho sú smutní, čo im je nepríjemné ...

Necháme žiakov samostatne pracovať asi 5 minút a keď to každý napíše, tak sa stretneme v kruhu. Máme pripravené dva plagáty – jeden farebný, veselý, zelený, „zdravý“ strom (obrázok 4) a druhý tmavý, smutný, „chorý“ strom (obrázok 5). Požiadame žiakov, aby po jednom najskôr povedali to, čo ich hnevá, je im nepríjemné a umiestnili to na „chorý strom“. Potom to, čo im je príjemné, čo sa im páči pripevnili na „zdravý strom“. Následne môžeme diskutovať a opierať sa o informácie z jednotlivých stromov. Oba stromy ostávajú v triede na nástenke.



Obrázok 4 Zdravý strom



Obrázok 5 Chorý strom
Prameň: vlastný návrh

Skúsenosti: Táto aktivita sa mi veľmi osvedčila pri práci s problémovým kolektívom. Otvorilo sa mi tu nielen množstvo problémov, ale zistila som tiež, čo v triede funguje. To som vyzdvihla a motivovala do ďalšej aktívnej práce. Na túto aktivitu je potrebné vymedziť si dostatok času, pretože je emocionálne náročnejšia.

Záverečná aktivita: Detektív
Cieľ: uvoľnenie, spolupráca v skupine
Pomôcky: žiadne
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Jeden žiak zo skupiny - „detektív" ide za dvere. Tí, čo zostanú v triede, sa dohodnú na tom, po kom budú opakovať všetky pohyby. Potom zavolajú detektíva do triedy a jeho úlohou je odhaliť toho, kto riadi pohyby v skupine. Po odhalení sa môžu žiaci vymeniť.
Skúsenosti: Hra na detektíva uvoľnila žiakov po náročnej téme. Skupina by sa mala dohodnúť nielen na tom, kto bude „dirigentom" , ale aj na stratégii ako zmiasť detektíva, prípadne ho priviesť na „falošnú stopu".
Záver: Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity , postoje , názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.6 Rodina a drogy

Rozohrievacia aktivita: Rodina Veselých
Cieľ: zvýšiť pozornosť, uvoľnenie, zlepšenie nálady
Pomôcky: lístočky s rolami, príloha 4 Motivačná inštrukcia Príbeh rodiny Veselých
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Žiaci si vyberú lístočky s rolami rodiny Veselých (otec, mama, babka, dedko, syn, dcéra, mačka Veselá, pes Veselý, ...). Nevedia, kto je kto. Učiteľ začne čítať príbeh rodiny Veselých. Žiaci musia dávať pozor a vždy, keď je povedané ich meno, alebo rola postavia sa a uklonia. Keď učiteľ povie „rodina Veselých", vstanú a uklonia sa všetci. Ak hovorí o „rodičoch Veselých", vstanú len otec a mama. V diskusii na záver hry sa môžeme pýtať, kto vie kto bol otec Veselý, mama Veselá ...
Skúsenosti: S hrou mám dobrú skúsenosti. Niekedy na začiatku hry zvyknú byť žiaci zmätení a keď padne meno ich postavy, tak ostanú sedieť. Treba ich vyzývať. No po pár vetách sa hra rozbehne a čím častejšie padne meno ich postavy, tým je lepšia a užijú si viac zábavy. Učiteľ si môže aj vymyslieť nejaký príbeh zo života rodiny Veselých. V príbehu by každý člen rodiny mal byť zmieňovaný čo najčastejšie.

Hlavná aktivita: Alkohol a rodina
Cieľ: uvedomiť si dôsledky alkoholu v rodine, podporiť kooperatívne učenie u žiakov
Pomôcky: príloha 5 Puzzle srdce - rozstrihnuté na časti
Čas: 20 minút

Postup pri hre: Žiakom rozdáme časti rozstrihnutého puzzle, na ktorom je uvedený negatívny dôsledok alkoholu. Žiaci sa voľne pohybujú po triede a hľadajú druhú časť puzzle. Po nájdení ho vkladajú do útvaru, ktorý je výsledkom práce celej triedy. Aký je to útvar, žiaci vopred nevedia. Na záver je diskusia v skupine. Žiaci odpovedajú a kladené otázky:
Ako sa vám hľadala druhá časť? Čo je dôležité na to, aby skupina dobre fungovala? Boli ste všetci platnými členmi skupiny? Čo všetko spôsobuje alkohol?
Skúsenosti: Táto aktivita vytvára priestor na širokú diskusiu o problematike užívania alkoholu v rodine. Treba k nej pristupovať citlivo, zvlášť ak sa žiaci zdôveria.

Aktivita: Nebudem fajčiť, pretože mám 20 vecí namiesto fajčenia
Cieľ: podporiť tvorivé sebavyjadrenie a podnietiť žiakov k hľadaniu iných možností na využívanie voľného času
Pomôcky: nožnice, lepidlo, obrázky z časopisov, pero, príloha 6 Pracovný list Nebudem fajčiť – 20 vecí namiesto fajčenia
Čas: 35 minút

Postup pri hre: Žiakom rozdáme pracovný list. V prvej časti majú žiaci dokončiť vetu, ktorá znie: „Nebudem fajčiť, pretože mám ...". V druhej časti učiteľ žiakov oboznámi s pripravenými možnosťami namiesto fajčenia. Žiaci majú do voľných okienok nakresliť, nalepiť obrázky, alebo napísať ďalšie vlastné možnosti. Po dokončení každý žiak prezentuje výsledok svojej práce a nasleduje diskusia.
Skúsenosti: Aktivita sa mi osvedčila ako tvorivá aktivita, ktorá zbližuje žiakov skupiny. Niektoré pracovné listy boli umelecké diela. Je dobré ak učiteľ v závere zdôrazní, že hlavnou úlohou aktivity bolo poukázať na veľa iných možností, po ktorých môžu žiaci siahnuť namiesto fajčenia.

Záverečná aktivita: Voľná stolička
Cieľ: poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu medzi žiakmi navzájom a emočne ukončiť spoločnú prácu
Čas: 10 minút
Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu na stoličkách, učiteľ vedľa seba po pravici priloží navyše ešte jednu voľnú stoličku. Stoličiek je teda o jednu viac ako žiakov. Učiteľ

požiada jedného žiaka, aby si k nemu prisadol na voľnú stoličku, a poskytne mu pozitívne ocenenie. Povie vetu: „Stolička po mojej pravici je voľná a ja na ňu volám Marienku.“ Keď si Marienka k nemu prisadne, povie jej niečo pozitívne, prečo si vybral práve ju a prizval na voľnú stoličku. Hra sa opakuje. Vždy ten žiak, ktorý má práve po svojej pravici voľné miesto, pozýva niekoho k sebe a hovorí mu ocenenie. Aktivita sa opakuje, kým aj posledný žiak nedostane pozitívnu spätnú väzbu.
Záver: Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.7 Nácvik odmietania škodlivín

Rozohrievacia aktivita: Pašeráci a colníci
Cieľ: uvoľniť vnútorné napätie, rozvíjať vnímanie neverbálnych signálov
Pomôcky: papier, pero, obálka, kolík na prádlo
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Vyberieme žiaka, ktorý v roly pašerák vyjde za dvere a tri krát sa vráti späť, vždy na dobu jednej minúty. Z troch prípadov iba raz bude mať pod šatami upevnenú obálku, ktorá predstavuje zakázaný pašovaný tovar. Obálka by mala byť pripevnená tak, aby spôsobovala trocha problémy (napríklad je pripevnená kolíkom na prádlo). Colníci, t.j. ostatní žiaci skupiny hádajú, kedy mal dotyčný pašerák u seba obálku. Pri príchode pašeráka sa ho môžu celú minútu ostaní čokoľvek pýtať, nesmú sa ho však dotýkať. V roly pašeráka sa vystriedajú viacerí žiaci. Hra sa vyhodnocuje nasledovne: Najlepší pašerák je ten, ktorý bol najmenej krát správne tipovaný pri nesení obálky. A najlepší colník je žiak, ktorý najviac krát správne určil pašovaný tovar.
Skúsenosti: S hrou mám pozitívne skúsenosti a je pre žiakov spravidla atraktívna. Patrí k často využívaným aktivitám.

Hlavná aktivita: Povedz „NIE“
Cieľ: trénovať schopnosť povedať NIE problémovým situáciám a odolať aj pri veľkom nátlaku rovesníkov
Pomôcky: príloha 7 Motivačný text Spôsoby odmietania a ponuky, príloha 8 Pracovný list Povedz „Nie“ – odmietanie, príloha 9 Pracovný list Povedz „Nie“ – ponuka
Čas: 40 minút

Postup pri hre: Na interaktívnej tabuli si pripravíme motivačný text Spôsoby odmietania a ponuky. Podľa neho stručne vysvetlíme spôsoby odmietania a spôsoby ponuky, ktoré sa vôbec nemusia dotýkať len odmietania drog. Môžeme ich používať aj v iných životných situáciách za rôznych okolností. Ich výhodou je, že zostaneme navonok pokojní, nebudeme vulgárni a nepoužijeme agresiu. Žiakom rozdáme pracovný list a vyzveme, aby vytvorili dvojice. Dvojice posadíme oproti sebe a povieme im, aby sa dohodli kto bude ponúkať návrhy na užitie drogy (alkohol, fajčenie) a kto bude odmietať. Žiaci pracujú vo dvojiciach – jeden ponúka, druhý odmieta. Po 5 minútach upozorníme žiakov, aby si vymenili úlohu – rolu. Po skončení aktivity nasleduje diskusia a odpovede na otázky. V ktorej pozícii – roly ste sa cítili lepšie? Ten kto ponúkal, alebo ten čo odmietal? Čo bolo pre vás ťažšie ponúkať, alebo odmietať? Ktorý zo spôsobov odmietania bol pre vás najprijateľnejší? Prečo? V ktorých životných situáciách by ste ich použili?
V druhej časti máme pripravenú modelovú situáciu, ktorú prečítame žiakom. „Vyučovanie sa skončilo a ty máš konečne voľno. Na ceste zo školy ideš okolo partie chalanov a dievčat, ktorí

sa len tak s niekým rozprávajú. Ostaneš prekvapený, keď ťa oslovia a tvária sa priateľsky. Je ti však nepríjemné, že ťa nútia, aby si si od nich vzal cigaretu.“ Vyberieme štyroch žiakov, ktorí si zahrajú modelovú situáciu formou scénky. Ostatní žiaci hádajú, aké spôsoby ponuky a odmietnutia žiaci použili.
Skúsenosti: Mám skúsenosť s tým, že žiaci majú obmedzené množstvo odpovedí, ktoré sa opakujú. Preto je dobré spôsoby odmietania a spôsoby ponuky predstaviť v úvode aktivity. Túto hru majú žiaci veľmi radi, nakoľko scénky sú im blízke a zažili pri tom kopec zábavy. Je to výborná forma nácviku.

Záverečná aktivita: Bodliak a ruža
Cieľ: pozitívna a negatívna spätná väzba sebe, ale aj iným.
Pomôcky: bodliak alebo suchá vetvička, ruža alebo iný kvietok
Čas: 20 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ drží v ruke bodliak a ružu. Začne hru ako prvý s ukážkou – podíde k jednému zo sediacich žiakov skupiny a povie mu: „Tento bodliak ti dávam za to, že si nahneval...“ a odovzdá mu bodliak. Potom mu podá ružu so slovami: „Túto ružu ti dávam za to, že si mi urobil radosť ...“. Obdarený žiak k tomu môže niečo povedať, poďakuje sa. Vstane z miesta, čím uvoľní pre darcu svoje miesto. Pokračuje v odovzdávaní bodliaka a ruže ďalšiemu žiakovi skupiny, ktorého si sám vyberie. Hra pokračuje, kým sa všetci aspoň raz nevystriedajú.
Záver: V závere zhrnieme, čo sa na stretnutí udialo. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.8 Zdravý životný štýl

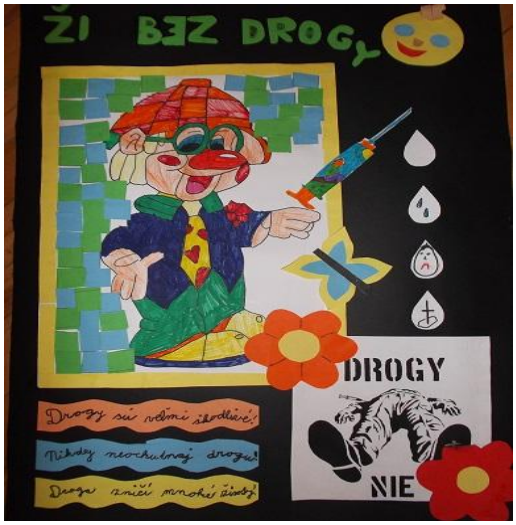
Rozohrievacia aktivita: Tiché počítanie
Cieľ: uvoľniť vnútorné napätie, relaxácia, skupinové naladenie sa
Pomôcky: žiadne
Čas: 10 minút
Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu. O kolená si oprú lakte a do dlaní si položia tvár. Môžu si aj zatvoriť oči. Keď učiteľ vidí, že sú pripravený, začne počítať. Povie nula. Za ním môže pokračovať ktokoľvek tým, že povie jeden, druhý žiak môže povedať dva, ďalší tri, atď. Ak však dvaja žiaci povedia to isté číslo naraz, tak hra ide od začiatku. Úlohou skupiny je napočítať čo najviac. V hre však nesmú byť dohodnuté žiadne pravidlá.
Skúsenosti: S hrou mám pozitívne skúsenosti a veľmi sa mi osvedčila pri nepokojných, nesústredených žiakoch. Na začiatku hry sa žiaci snažili počítať rýchlo. Dobré je ich motivovať k tomu, aby sa pokúsili počítať čo najpomalšie. Tým budú mať lepšiu šancu vnímať, či niekto ide povedať číslo alebo nie. Počas hry vyzdvihujeme tých, čo ešte nehovorili. A naopak, tým, čo hovoria veľa povieme, aby sa pokúsili nechať priestor aj iným.

Hlavná aktivita: Reklama na zdravý životný štýl
Cieľ: prezentovať život bez drog a orientovať sa na zdravý životný štýl
Pomôcky: baliaci papier, lepidlo, nožnice, farebný papier, obrázky z časopisov, farbičky, fixky
Čas: 60 minút

Postup pri hre: Žiakov rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupina má urobiť vlastnú verziu reklamy na zdravý životný štýl. Pomocou kresieb, básničiek, sloganov, nápisov a rôznych koláži majú znázorniť negatívne účinky drog na fyzické a psychické zdravie človeka. Každá skupina má k dispozícii 30 minút.

Obrázok 6 Práce žiakov

Prameň: vlastný návrh



Obrázok 7 Práce žiakov

Prameň: vlastný návrh

V druhej časti aktivity majú práce zo svojich skupín dať dokopy a vytvoriť spoločné triedne dielo s názvom: Nepijem, nefajčím, neberiem drogy, a predsa je život krásny. V závere stretnutia žiaci prezentujú svoju prácu.

Skúsenosti: S touto aktivitou nám veľmi dobré skúsenosti, nakoľko je kreatívna a dáva veľký priestor na akúkoľvek realizáciu. Výsledkom sú zaujímavé práce.

Obrázok 8 Skupinová práca žiakov

Prameň: vlastný návrh

Záverečná aktivita: Klbko
Cieľ: poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu medzi žiakmi navzájom a emočne ukončiť spoločnú prácu
Pomôcky: klbko vlny, resp. klbko špagátu
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Učiteľ požiada, aby sa všetci žiaci postavili zo stoličiek. V jednej ruke drží klbko a v druhej ruke koniec vlny či špagátu. Hodí klbko niektorému zo žiakov a poskytne mu pozitívnu spätnú väzbu. Ocení ho za niečo pozitívne, čo si u neho všimol, nejakú pozitívnu reakciu či vlastnosť. Požiada žiaka, aby v hre pokračoval – nechal si v ruke jeden koniec špagátu a hodil klbko niekomu, komu chce dať pozitívnu spätnú väzbu. Aktivita sa opakuje, kým posledný žiak nedostane klbko s pozitívnou spätnou väzbou. Potom je možné vytvorenú pavučinu položiť na zem.
Záver: Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.9 Šikanovanie v škole

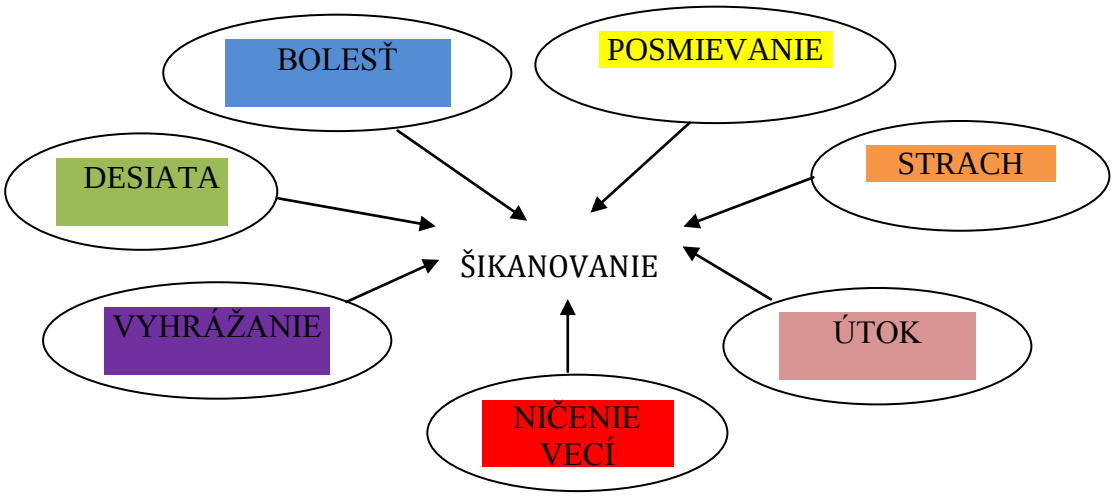
Rozohrievacia aktivita: Putujúca loptička
Cieľ: odbúrať napätie, podporiť uvoľnenie a zábavu, súťaživosť, tímovú spoluprácu a dôveru účastníkov.
Pomôcky: dve identické loptičky (veľkosť tenisovej loptičky), dostatok voľného priestoru (účastníci stoja)
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Jednoduchým rozpočítaním na jednotky a dvojky sa vytvoria dve rovnako početné družstvá. Každé družstvo vytvorí rad, obe družstvá sa v dostatočnej vzdialenosti postavia oproti sebe. Ide o tímovú hru súťažného charakteru. Prvý člen každého družstva dostane do rúk loptičku. Jeho úlohou je prevliecť si loptičku pod vrchnou časťou odevu (pod svetrom) tak, že začne od rukáva, do ktorého si zasunie loptičku, pokračuje smerom k ramenám, prednou časťou hrude k ramenu druhej ruky a až k

rukávu druhej ruky. Pomáhať mu môže iba jeden, nasledujúci člen jeho družstva. Potom si loptičku vezme druhý v poradí a hra pokračuje, pokiaľ neskončí posledný člen družstva. Vždy môže pomôcť iba člen vlastného družstva, ktorý nasleduje v poradí. Smerom naspäť loptička koluje zadnou časťou odevu (od rukáva cez ramená, šiju alebo vrchnú časť chrbta cez rameno druhej ruky až po rukáv). Loptička žiadnemu žiakovi nesmie spadnúť na zem, inak musia začať odznova. Vyhráva družstvo, ktorému sa podarí ako prvému hru dokončiť bez toho, aby mu loptička spadla.
Skúsenosti: Hra sa mi osvedčila ako veľmi dynamická, často bývala veľmi hlučná. Súťaživý charakter ju robil zábavnou. Zistila som, že je potrebné kontrolovať dodržiavanie dohodnutých pravidiel v družstvách, predíde sa tým nedorozumeniam.

Hlavná aktivita: Šikanovanie v škole
Cieľ: vymenovať, čo patrí do šikanovania v škole
Pomôcky: farebné fixky
Čas: 35 minút

Postup pri aktivite: Použijeme metódu brainstormingu a pýtame sa žiakov „Čo Vás napadne v súvislosti so slovom šikanovanie?“ Nápady zapisujeme na tabuľu postupne, ako ich žiaci hovoria. Ak sa vyskytne nejaké slovo, ktoré na prvý pohľad nepatrí do tejto témy, necháme samotného žiaka, aby to vysvetlil. Za vymyslené nápady žiakov pochválime a povzbudíme ich do ďalšej činnosti.



Obrázok 9 Brainstorming
Prameň: vlastný návrh

V ďalšom kole sa žiakov pýtame „Čo všetko podľa vás do šikanovania patrí?“ Ak sa to vyskytuje na tabuli, tak jednotlivé slová krúžkujeme. Ak sa to nevyskytuje, tak to jednoducho dopíšeme. So žiakmi sa snažíme prísť k spoločnej definícii šikanovania, ktorú sa pokúšajú vytvoriť z nápadov a následne ju zapíšeme na tabuľu. Ak by mali s touto úlohou problém dáme im pomôcku, že o šikanovaní hovoríme vtedy, keď sú splnené dva znaky. Prvým je, že šikanovanie je dlhodobý jav, nejedná sa o jednorazovú nezhodu. Druhým znakom je to, že sa tam objavuje istá prevaha – buď viacerých, alebo silnejší proti slabšiemu, chlapec proti dievčaťu, starší voči mladšiemu. Vysvetľujeme, že šikanovanie je to, keď jeden alebo viac žiakov úmyselne, väčšinou opakovane ubližuje druhým. Znamená to, že vám niekto, komu sa nemôžete ubrániť, robí, čo vám je nepríjemné, čo vás ponižuje, alebo to jednoducho bolí. Ďalej sa pýtame „ Čo z toho, čo

sme popísali sa deje vo vašej triede prípadne v škole?“ Môžeme si pomôcť aj priloženými obrázkami.

Obrázok 10 Šikanovanie v škole Prameň: vlastný návrh

Skúsenosti: Aktivita sa mi osvedčila ako zaujímavá aktivita, ktorá donútila žiakov rozmýšľať. Je dobré ak učiteľ v závere zdôrazní, že hlavnou úlohou aktivity bolo naučiť sa rozpoznať, čo je šikanovanie. Zo skúsenosti odporúčam s problematikou šikanovania pracovať dvomi formami. Preventívne, ak sa jedná o krátkodobú aktivitu. V prípade, že trieda už vykazovala isté znaky, prejavy šikanovania pracujeme s ňou dlhodobo. Je vhodné vypracovať aj špeciálno – výchovný program.

Aktivita: Čo by si urobil, keby ...?
Cieľ: ponúknuť iné možnosti riešenia
Pomôcky: modelové situácie Čo by si urobil keby ...? napísané na lístočkoch
Čas: 35 minút

Postup pri hre: Učiteľ rozdelí skupinu do dvojíc, z ktorých má každá vyriešiť nepríjemnú modelovú situáciu a nájsť čo najviac riešení. Vo dvojiciach pracujú samostatne asi 10 minút. Potom postupne dvojice čítajú riešenia a ostatní môžu navrhnúť ďalšie. Nasleduje diskusia.
Modelové situácie Čo by si urobil keby... ?:

- spolužiak ti hovoril veci, ktoré nerád počúvaš.
- fyzicky silnejší žiak ti opakovane robil zle.
- spolužiaci ťa opakovane nútili, aby si im vypracoval úlohy.
- každú prestávku ťa čakal chlapec a nútil ťa robiť veci, ktoré nechceš robiť.
- spolužiaci sa ti opakovane vysmievali alebo nadávali ti.
- spolužiaci opakovane ničili tvoje veci (papuče, tašku, pero, pravítko).
- fyzicky silnejší žiak ti rozkazoval.

- spolužiaci ťa opakovane ohovárali.

Skúsenosti: Skúsenosti s aplikovaním tejto hry mám veľmi pozitívne. Účinný je samotný proces formovania osobnosti žiaka, v ktorom si môžu rozšíriť repertoár svojho reagovania v situácii, keď sú vystavení šikanovaniu. Súčasne je podporovaná atmosféra dôvery a prípadnej pomoci vyrovnať sa so sklamaním .

Záverečná aktivita: Kubo velí

Cieľ: posilniť psychickú odolnosť voči ohrozeniu prichádzajúceho zvonka
Pomôcky: pero, papier
Čas: 15 minút

Postup pri hre: Žiakom povieme, že si zahráme hru a zadáme im inštrukciu. Budeme im dávať nejaké príkazy, ony ich plnia iba vtedy, keď povieme „Kubo velí". Ak povieme príkaz bez tejto repliky, neplnia ho. Jednotlivé príkazy si vopred pripravíme, aby sme mohli príkazy hovoriť, čo najrýchlejšie (Kubo velí, postavte sa na ľavú nohu. Kubo velí poskočte. Postavte sa na druhú nohu. Buchnite si po čele. Kubo velí tancujte. Spievajte. Kubo velí vyplazte jazyk. Robte kotrmelce. Pite vodu. Kubo velí choďte po triede. Kubo velí pískajte si.) Všetky príkazy musia žiaci splniť, až na posledný, ktorý znie „Kubo velí, zjedzte stoličku". Príkaz zopakujeme 3 – 4 krát. Žiakov žiadame, aby príkaz splnili. Následne si sadneme späť do kruhu a rozprávame sa, prečo nesplnili posledný príkaz. Na záver sa opýtame, aký súvis môže mať hra s bežným životom. Spoločne sa dostaneme k tomu, že nad niektorými vecami rozmýšľame, keď nám ich niekto rozkazuje. Niektoré sú nám nepríjemné, no rozmýšľame a plníme ich len preto, lebo nám to Fero povedal (rodič, učiteľ) a je pre nás autoritou. Niektoré zasa plníme preto, lebo sa bojíme oponovať.

Záver: Zhodnotíme činnosť a aktivitu žiakov cez spätnú väzbu. Rozdáme žiakom lístočky, na ktoré si napíšu svoje meno. Položíme papier s tváričkami (pozitív, neutrál, negatív) do stredu kruhu.

Obrázok 11 Tváričky

Prameň: vlastný návrh

Zadáme žiakom otázku: Ako sa vám páčilo dnešné stretnutie? Potom vyzveme žiakov, aby postupne po jednom pristúpili k papieru a dali lístok so svojim menom k niektorej z troch tvárí a odpovedali na zadanú otázku. Žiakova aktivita dáva učiteľovi možnosť získať spätnú väzbu o jeho práci a atmosfére v triede. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu. Rozlúčime sa, oceníme aktívny prístup, pripomenieme si, kedy sa najbližšie stretneme a spoločne upraceme triedu.

3.10 Sebahodnotenie, ukončenie programu

Rozohrievacia aktivita: Štafeta s mincou
Cieľ: uvoľniť vnútorné napätie
Pomôcky: mince (prípadne gombíky)
Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sa rozdelia na 2 družstvá. Prvý v rade dostane na chrbát ruky položenú mincu, ktorú musí preniesť cez prekážky (stoličky, stoly), vrátiť sa späť a odovzdať „štafetový kolík" - mincu ďalšiemu tak, aby bez pomoci druhej ruky predal mincu na chrbát ruky ďalšiemu v rade. Vyhráva družstvo, ktorého členovia prešli dráhu skôr. Pri páde mince sa musí hráč vrátiť na začiatok prekážkovej dráhy. Ak je počet členov v družstvách nevyrovnaný, niekto pôjde dvakrát, alebo sa zapoja lektori.
Skúsenosti: Pohybová aktivita, či už na úvod stretnutia alebo medzi dvoma sedavými aktivitami, má významný vplyv na rozhýbanie sa a nabudenie pozornosti do ďalších aktivít. Štafety a iné súťaže v tímoch sú na tento účel veľmi vhodné.

Hlavná aktivita: Múdra sova
Cieľ: podporiť ocenenie osobných vlastností, rozvíjať schopnosť sebahodnotenia
Pomôcky: pracovný list príloha Múdra sova, pero, farbičky, fixky
Čas: 35 minút

Postup pri hre: Žiakom rozdáme pracovný list Múdra sova. Do príslušnej časti pracovného listu žiaci zapíšu odpovede na nasledujúce otázky.

1. Tri oblasti v ktorých si dobrý/á.
2. Tri oblasti v ktorých by si sa chcel/a zlepšiť. Žiaci samostatne pracujú 15 minút.

Následne má každý žiak prezentovať svoju sovu. V diskusii žiaci odpovedajú na zadané otázky: Na ktorú z otázok sa vám ťažšie odpovedalo? Čo ste sa o sebe dozvedeli? Čo myslíte ako bude vaša Múdra sova vyzerať o rok? Bude rovnaká?
Skúsenosti: Hra patrí medzi obľúbenú techniku, lebo poskytuje veľký priestor na zamyslenie sa nad osobnými vlastnosťami. Je potrebné dať dostatok priestoru na diskusiu. Niektorí žiaci mali problém s prezentovaním svojej práce, preto je dobré ich povzbudiť.

Záverečná aktivita: Ruka
Cieľ: spätná väzba, vyjadriť osobné zisky z programu
Pomôcky: farebný papier, pero, farbičky, fixky
Čas: 20 minút

Postup pri hre: Učiteľ rozdá papiere. Žiaci si na papier obkreslia dlaň a prsty. Do hornej časti papiera si napíšu svoje meno. Potom papier každý posunie svojmu susedovi , ktorý sedí po jeho pravici. Ten mu naň (do ruky) napíše slová ocenenia, uznania, vďaky. Takto koluje ruka postupne dokola a jednotliví žiaci na ňu postupne vpisujú slová uznania. Ruka sa vráti majiteľovi, aby si ju mohol vziať na pamiatku a prečítať si slová, ktoré mu napísali ostatní. Kto chce, môže vyjadriť svoje pocity, prípadne poďakovať sa.
Záver a ukončenie programu: Cieľom záverečnej časti je vyhodnotiť úspešnosť programu. Učiteľ vyjadrí poďakovanie celej skupine a slová uznania za ich aktívnu účasť, prácu na sebe a osobnú zainteresovanosť. Ak chce môže žiakom pripraviť a rozdať diplomy za absolvovanie preventívneho programu Cesta pozitívnej zmeny.

ZÁVER

Užívanie drog, agresívne správanie a šikanovanie patria medzi globálne rozšírené sociálnopatologické javy a týka sa čoraz väčšieho počtu detí a mládeže. Mimoriadne dôležité postavenie v ich riešení má škola. Preto prevencia v tejto oblasti by nemala byť pre školy ničím navyše. Mala by byť úzko prepojená s výchovno - vzdelávacím procesom, poskytovať vhodný príklad zo strany učiteľov, ako aj používať efektívne postupy a metódy, ktoré dokážu predchádzať týmto nežiaducim javom.

V práci sme sa zamerali na to, aké má koordinátor prevencie, učiteľ možnosti preventívneho pôsobenia v prostredí základnej školy. Našim cieľom bolo poukázať na konkrétne aktivity v praxi učiteľa, ktoré by mali byť zamerané na oblasť vedomia, presvedčenia i konania žiakov. Tam môžeme nielen priamo pôsobiť na zmenu postojov a na atmosféru v triede, ale máme možnosť spoločne stráviť čas so žiakmi. Tak sa dozvieme viac o ich potrebách, želaniach a trápeniach. Myslíme si, že pri snahe pochopiť, čo sa deje v duši mladého človeka prídeme i na to, ako mu pomôcť a lepšie ho spoznať.

Pozitívne skúsenosti z vyučovacích hodín potvrdzujú, že ide o vhodný spôsob, ako uplatniť náš rovesnícky program Cesta pozitívnej zmeny. Efektívnosť programu sa dá merať aj spokojným úsmevom na tvárach žiakov, možno aj vďačnosťou za to, že sme robili niečo iné, než býva bežným zvykom na vyučovacej hodine. A keď aktivity nášho programu v živote pomôžu čo i len jednému žiakovi rozhodnúť sa správne, potom naše úsilie malo zmysel a bolo osožné.

Veríme, že práca môže inšpirovať aj ďalších koordinátorov prevencie, učiteľov na základných školách k tomu, aby vyskúšali a využívali v praxi všetky aktivity uvedené v tejto osvedčenej pedagogickej skúsenosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. DOBEŠ, M. a KOLEKTÍV. 2006. Akí sme? Program na rozvoj sociálnych kompetencií žiakov. Spoločenskovedný ústav SAV, Košice. 2006. ISBN: 80-969628-1-7

2. DROBNÁ, J. a KOLEKTÍV. 2004. Skupinové zážitky. Centrum výchovnej a psychologickej prevencie pri PPP, Bratislava. 2004. ISBN: 80–969248–4–2

3. EMMEROVÁ, I. 2007. Prevencia sociálnopatologických javov v školskom prostredí. 1. vydanie. PF UMB, Banská Bystrica. 2007. ISBN: 978–80–8083–440–1

4. EMMEROVÁ, I. 2012. Preventívna a sociálno - výchovná práca s problémovými deťmi a mládežou. 1. vydanie. PF UMB, Banská Bystrica. 2012. ISBN: 978–80–557–0463–0

5. FARKAŠOVÁ, E. – KUNDRÁTOVÁ, B. 2004. Metodická príručka pre učiteľov základných škôl v multikultúrnom prostredí. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava. 2004. ISBN: 978–80–7121–303–1

6. HUPKOVÁ, I. – KUCHÁROVÁ, B. 2008. Prevencia v praxi. Námety hier a aktivít v prevencii závislostí. Národné osvetové centrum, Bratislava. 2008. ISBN: 978–80–7121–303–1

7. HUPKOVÁ, I. – KUCHÁROVÁ, B. 2007. Prevencia v praxi 2. Námety hier a aktivít v prevencii závislostí. Národné osvetové centrum, Bratislava. 2007. ISBN: 978–80–7121–287–4

8. LIBA, J. 2001. Zdravie, drogy a drogová závislosť. Terminologické a výkladové minimum. 1. vydanie. Rokus, Prešov. 2001. ISBN: 80–968452–6–8

9. OLŠAVSKÁ, M. 2002. Peer program. Význam, vplyv a možnosti vrstovníckej skupiny v preventívnej práci. 1. vydanie. Metodické centrum, Prešov. 2002. ISBN: 80–8045–252–0

10. VERBOVSKÁ, J. 2005. Prevencia závislostí a koordinátor prevencie závislostí a iných sociálno-patologických javov v podmienkach školy a školských zariadení – teoretické východiská. In: Nový obzor. 1. vydanie. Metodicko-pedagogické centrum, Prešov. 2005. ISBN: 80–8045–395–0.

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Pracovný list BINGO
Príloha 2 Motivačné indície Lúpež v banke
Príloha 3 Motivačná inštrukcia Jankov deň
Príloha 4 Motivačná inštrukcia Príbeh rodiny Veselých
Príloha 5 Puzzle srdce
Príloha 6 Pracovný list Nebudem fajčiť – 20 vecí namiesto fajčenia
Príloha 7 Motivačný text Spôsoby odmietania a ponuky
Príloha 8 Pracovný list Povedz „NIE“ – odmietanie
Príloha 9 Pracovný list Povedz „NIE“ – ponuka
Príloha 10 Pracovný list Múdra sova

Príloha 1 Pracovný list BINGO

BINGO

Nájdite čo najviac ľudí, ktorí

MAJÚ RADI PALACINKY	MAJÚ PSA ALEBO MAČKU
MAJÚ VIAC SÚRODENCOV	SA TEŠIA NA PRÁZDNINY
CHODIA DO KINA ALEBO DIVADLA	MAJÚ MODRÉ OČI
SI RADI ROBIA VTIPY Z INÝCH	BY ŽILI RADŠEJ NIEKDE INDE
RADI TANCUJÚ	SA NARODILI V LETE
UŽ NIEKEDY NIEČO UKRADLI	RADI POZERAJÚ ROZPÁVKY

Príloha 2 Motivačné indície Lúpež v banke

Emilio nikdy netipoval.

Emilio nebol doma nadránom medzi 4.00 a 5.00 hodine.

Majiteľ stávkovej kancelárie prišiel domov nadránom okolo 5.30 hodine

Jediná stopa na mieste činu bol lístoček s mobilným číslom 0977 777777.

Na čísle 0977 777777 sa ozval hlas: „Favorizované futbalové družstvo ten zápas prehrá“.

Podozrivý je Emilio.

Podozrivý je Raul.

Emilio je hlavný účtovník v banke.

Raul je majiteľom stávkovej kancelárie.

Emilio má kľúč od hlavného trezoru.

Emilio má rád šunkovú pizzu.

Raul nerád nosí dáždnik.

Emilio pracuje na Okružnej ulici.

Hlavný účtovník zamkol trezor o 21.00 hodine.

Raul si kúpil nové auto.

Na miesto činu prišla polícia.

Príloha 3 Motivačná inštrukcia Jankov deň

Zvuk budíka Janka vytrhol z rozprávkového sna. No v srdci mu ešte ostal blažený pocit z toho, ako sa v noci preháňal po horách... S úsmevom na tvári vošiel do kúpeľne. No o chvíľu prišla jeho staršia sestra a so sesterským – Padaj, malý! – mu dala najavo, že tam bude aspoň pol hodiny ona. Sen bol v okamihu fuč. Vošiel do kuchyne, aby sa naraňajkoval. „Prečo si včera nevyniesol smeti?“ privítala ho mama. Už sa nesnažil protestovať, že to mala urobiť Lenka. Vedel, že v tomto drží mama pri sestre.

Po raňajkách sa Janko vybral na autobusovú zastávku. Čoskoro už stál v autobuse. „Počuj, malý, myslíš, že si priesvitný?!“ upozornil ho vodič autobusu, že sa má posunúť. Až sa potešil, keď prekročil dvere školy. Konečne má tú cestu za sebou. Kamaráti ho privítali obvyklým – No nazdar, teniskáč! – čím mu chceli pripomenúť, že je takmer jediný v triede, ktorý ešte vždy nemá značkovú obuv. A hneď nato mu skontrolovali desiatu a s veselým – Jasné, mamičkin maznáčik! – si rozdelili čokoládu.

Ako na potvoru ho hneď na prvej hodine učiteľka vyvolala k tabuli. Dobre, že som sa učil! – pomyslel si. No učiteľka mu dala otázku z časti, na ktorú pozabudol, a tak tam stál ako tĺk, nahnevaný sám na seba. „No, pekne si sa vyfarbil,“ ohodnotila jeho mlčanie učiteľka. „Iste si zase celý víkend lietal po horách! Päť!“

„Konečne je po škole!“ oddýchol si v rade v jedálni. „Lístok, mladý pán!“ prebral ho z úvah hlas kuchárky. Všetkých tu zdržiavaš. Pohni, lebo obed nedostaneš!

Aspoň že večer ide v telke môj obľúbený seriál! – rozmýšľal, keď mu pred nosom ušiel autobus a kráčal domov pešo.

Príloha 4 Motivačná inštrukcia Príbeh rodiny Veselých

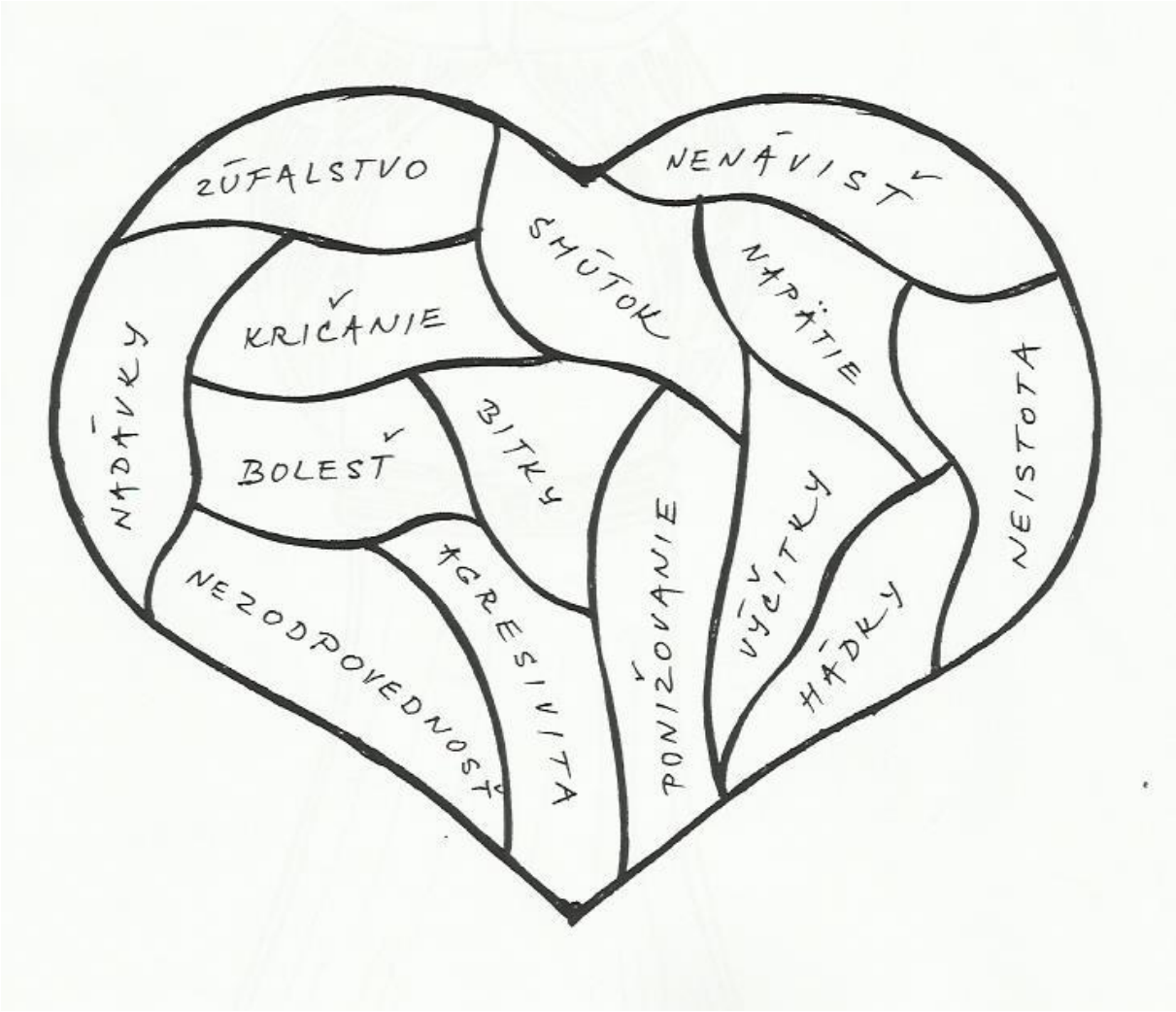
Otec Veselý prišiel jedného pekného popoludnia domov. Už chodbe ho radostne vítala **mačka Líza Veselá** a z kuchyne na neho volala jeho manželka **mama Veselá**. Oznamovala mu, že dnes je rodičovské združenie ich dvoch detí **Betky Veselej** a **Františka Veselého** a že na to rodičovské združenie musí ísť on, **otec Veselý**. **Mama Veselá** nemôže, pretože musí ísť na stanicu vyzdvihnúť **starých rodičov Veselých**, ktorí prídu k nim na návštevu. Navyše, ešte **mama Veselá** musí ísť kúpiť kosti pre **Dunča Veselého**, ktorého privezú so sebou **starí rodičia Veselí. Otec Veselý** si sťažka sadol na stoličku a pri tejto predstave sa mu zakrútila hlava. V tom do kuchyne pribehli **Betka** s **Františkom Veselým** a povedali, že príde **babka Veselá. Otec Veselý** si začal natierať chleba s maslom a začal sa pýtať svojich detí – **Betky** a **Františka**, čo bolo nové v škole. Ale skôr, kým mu stihli odpovedať zamňaukala **mačka Líza**, ktorej stúpila na packu **mama Veselá**. **Mama Veselá** pohladkala **mačku Lízu** a spýtala sa svojich **detí**, či sa im niečo nepáči na tom, že prídu **babka** a **dedko Veselý**. **Betka** povedala, že ju bude rušiť **dedkove** chrápanie a **František** povedal, že sa teší na **babku**, lebo **babka Veselá** donesie aj **Dunča Veselého**. **Otec Veselý** povedal, že on sa teší najmä na to, ako spolu s **dedkom Veselým** pôjdu na futbal a **všetci ostatní členovia rodiny Veselých** ostanú doma.

Prítomní členovia rodiny:

- babka Veselá
- dedko Veselý
- mama Veselá
- otec Veselý
- dcéra Betka Veselá
- syn František Veselý
- mačka Líza Veselá
- pes Dunčo Veselý

Príloha 5 Puzzle srdce

(hádky, napätie, bitky, nenávisť, kričanie, nadávky, nezodpovednosť, zúfalstvo, neistota, ponižovanie, smútok, bolesť, agresivita, výčitky)



Príloha 6 Pracovný list Nebudem fajčiť – 20 vecí namiesto fajčenia

NEBUDEM FAJČIŤ, PRETOŽE MÁM

.....

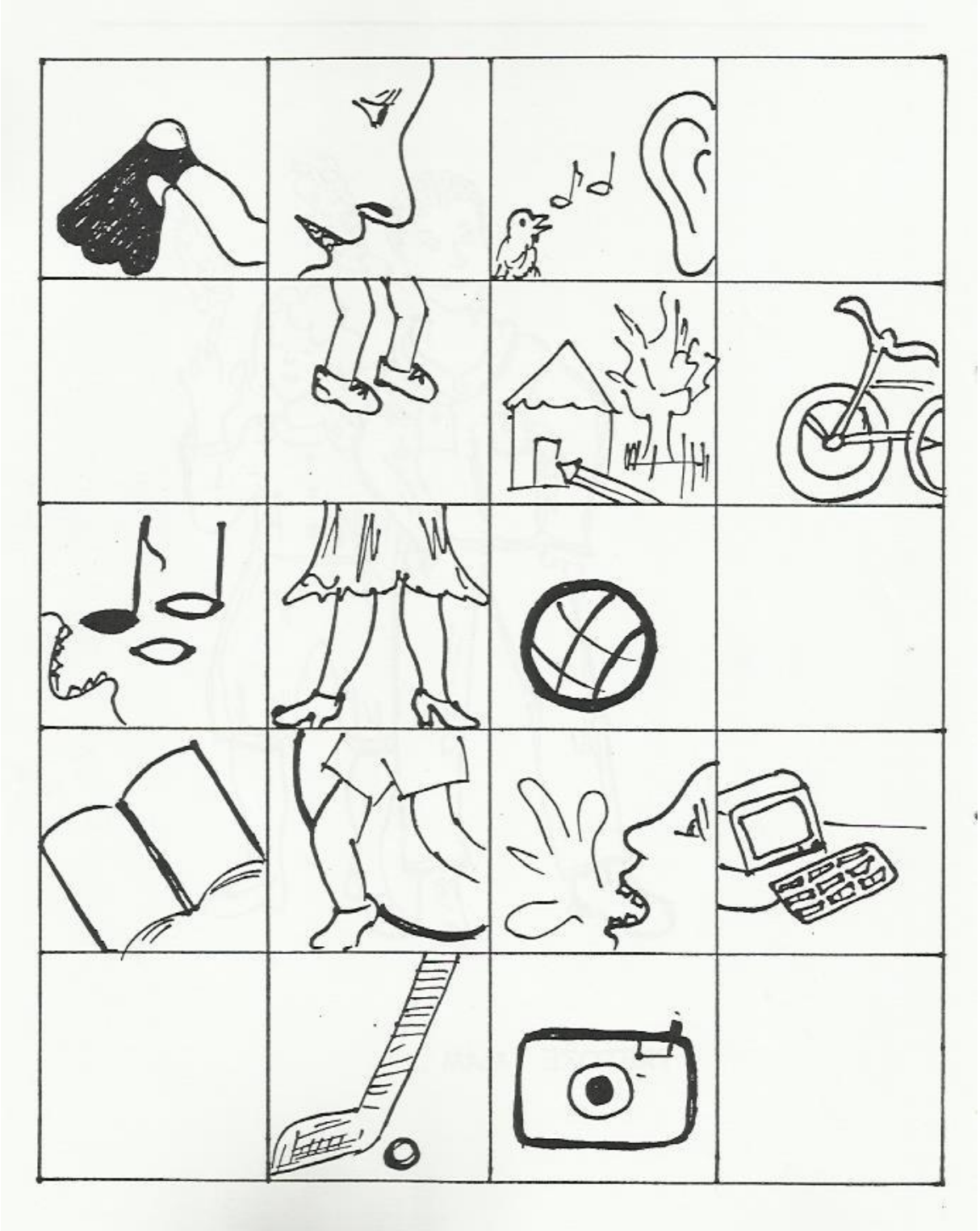
.....

.....

.....

.....

. . . 20 VECÍ NAMIESTO FAJČENIA



Príloha 7 Motivačný text Spôsoby odmietania a ponuky

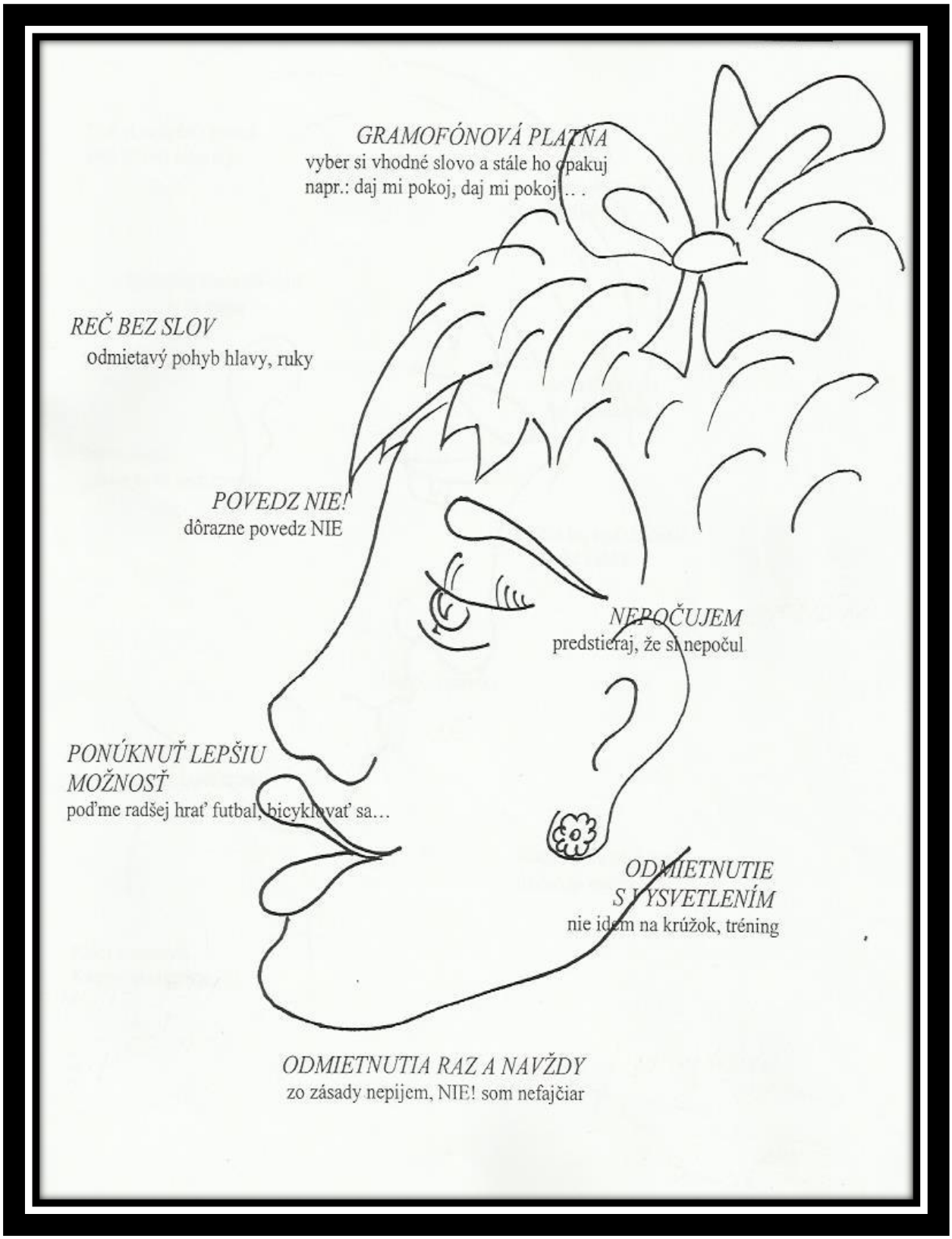
Spôsoby odmietania:

1. Reč bez slov – odmietavý pohyb hlavy, ruky, a odmietavý výraz tváre.
2. Nepočujem – predstieraj, že si nepočul.
3. Gramofónová platňa – vyber si vhodné slovo a stále ho opakuj (daj mi pokoj, nechcem, nie ďakujem).
4. Povedz NIE! – dôrazne povedz NIE!
5. Ponúknuť lepšiu možnosť – poďme radšej hrať futbal, bicyklovať sa, poďme do kina.
6. Odmietnutie s vysvetlením – nie idem na krúžok, tréning, mám doučovanie.
7. Zmena témy reči – Čo si myslíš, kto vyhrá v hokeji?
8. Odmietnutie raz a navždy – Zo zásady nepijem. Nie, som nefajčiar. Nechcem mať s tým nič spoločné.

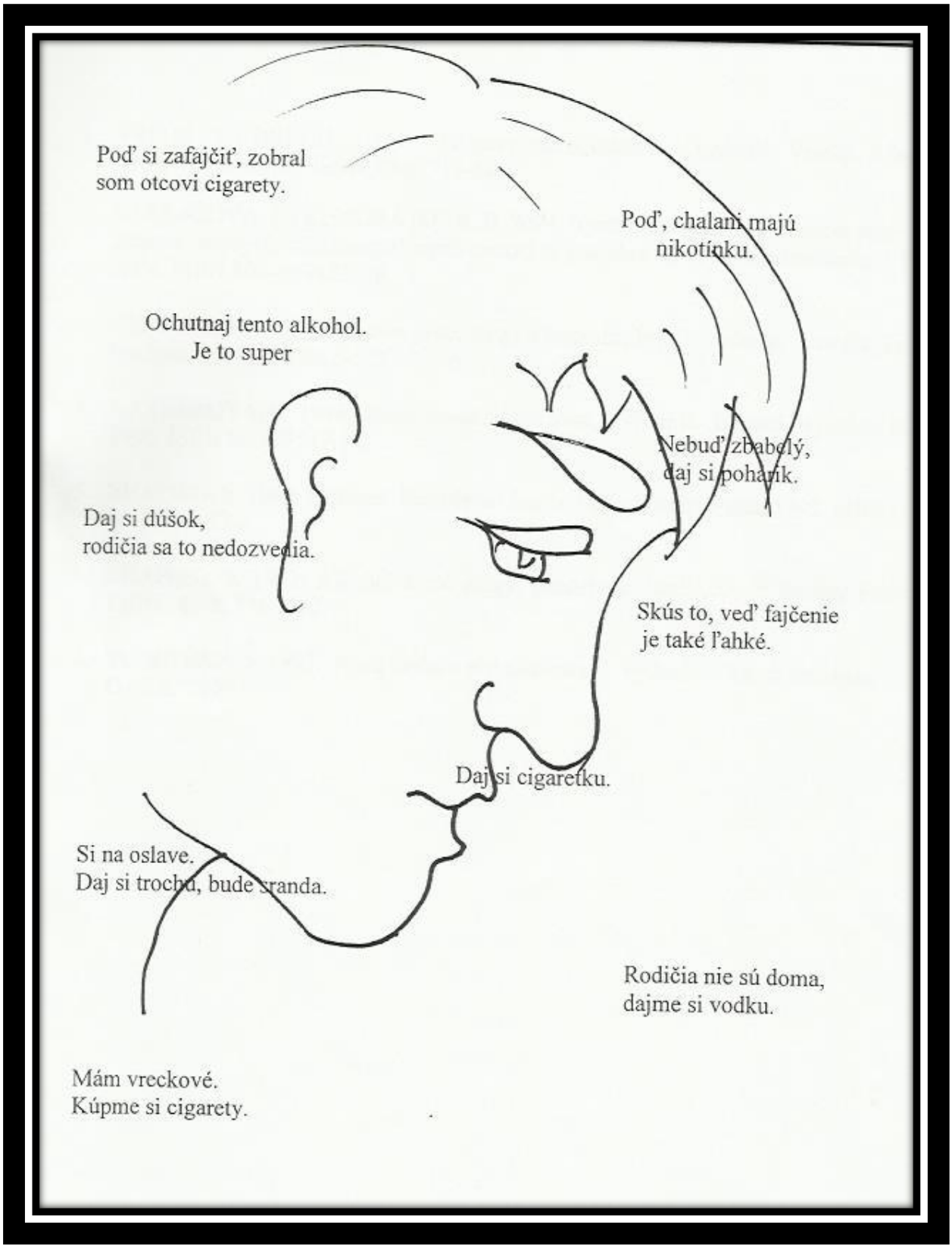
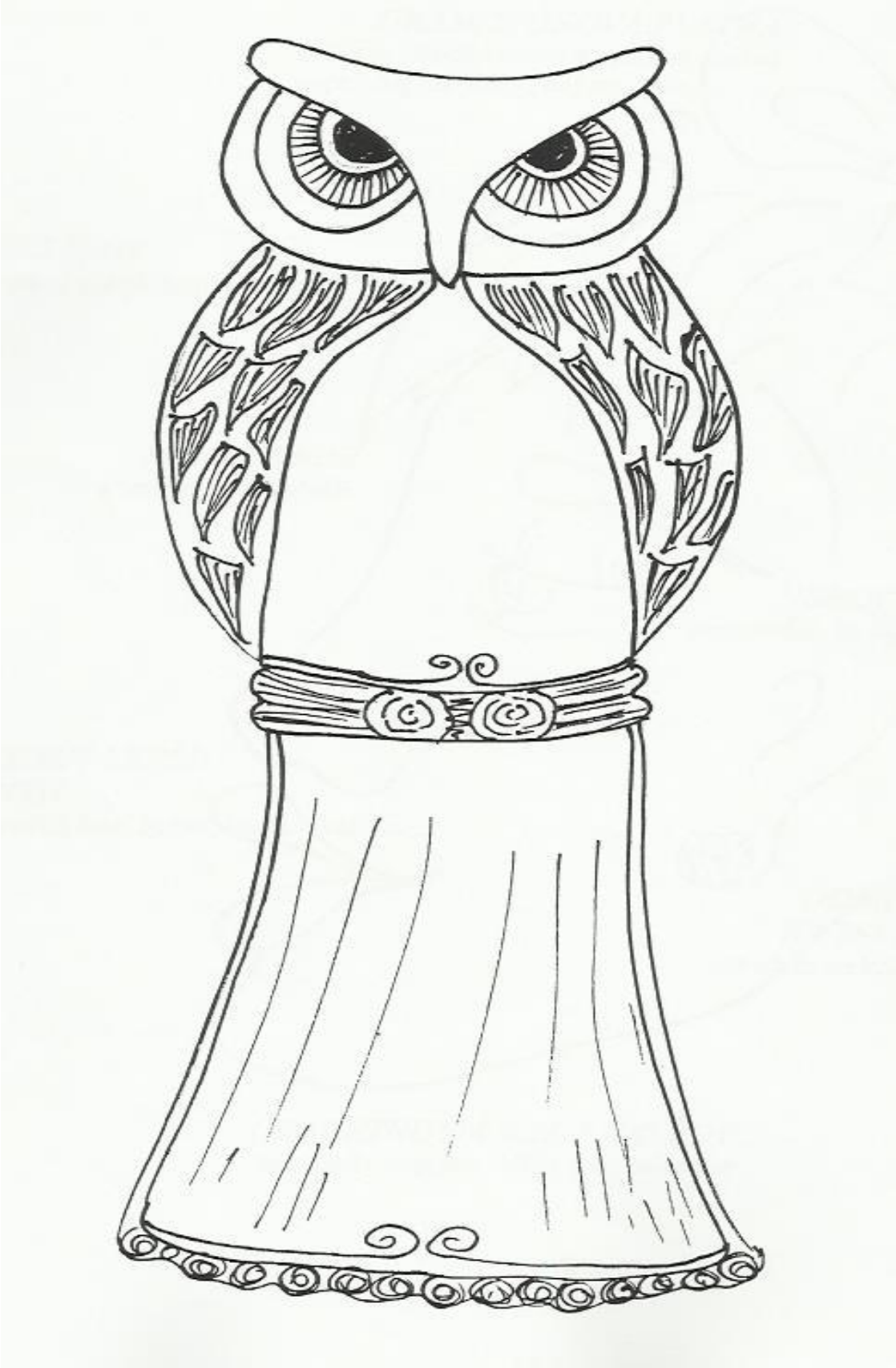
Spôsoby ponuky:

1. Poď si zafajčiť, zobral som otcovi cigarety.
2. Poď, chalani majú nikotínku.
3. Ochutnaj tento alkohol. Je super. Značkový.
4. Nebuď zbabelý, daj si pohárik.
5. Daj si dúšok, rodičia sa to nedozvedia.
6. Skús to, veď fajčenie je také ľahké.
7. Daj si cigaretku.
8. Si na oslave. Daj si trošku, bude sranda.
9. Rodičia nie sú doma, dajme si vodku.
10. Mám vreckové. Kúpme si cigarety.

Príloha 8 Pracovný list Povedz „NIE“ – odmietanie



Príloha 9 Pracovný list Povedz „NIE“ – ponuka



Príloha 10 Pracovný list Múdra sova