



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

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

Mgr. Zuzana Čigášová

## **Násilie medzi nami - šikanovanie**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov  
2015

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr. Zuzana Čigášová

**Kontakt na autora:** Základná škola Blatné Remety 98, 072 44 Blatné Remety  
[zuzanacigasova@centrum.sk](mailto:zuzanacigasova@centrum.sk)

**Názov OPS/OSO:** Násilie medzi nami – šikanovanie

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2015  
XIII. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Ing. Mgr. Jozef Kovalík

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 Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

agresívne správanie, šikanovanie, vyučovacia hodina, preventívny program, aktivita, obeť, agresor, učiteľ, hra, žiaci

## **Anotácia**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe vychádza z konkrétnej skúsenosti s tvorivou a inovačnou prácou učiteľa na vyučovacej hodine pri riešení problémového správania medzi žiakmi. Ponúka praxou overené aktivity, ktorých cieľom je predchádzať a eliminovať agresívne správanie žiakov prípadne šikanovanie na 2. stupni základnej školy ako neželateľného javu. Prostredníctvom hier a zážitkových aktivít si žiaci zlepšia vzťahy v triednych skupinách, zvýšia sociálne a komunikačné zručnosti. Všetky uvedené aktivity sú podrobne metodicky spracované a sú praktickou pomôckou pre tých učiteľov, ktorí sa rozhodli pomôcť tým žiakom, ktorí to potrebujú.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Prevenencia a riešenie agresivity a šikanovania v základných školách 992/2012 KV

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 ŠIKANOVANIE A JEHO VYMEDZENIE .....	7
1.1 Príčiny šikanovania .....	7
1.2 Stupne šikanovania .....	8
1.3 Druhy šikanovania .....	8
1.4 Príznaky šikanovania .....	9
1.5 Účastníci šikanovania .....	9
2 PREVENCIA ŠIKANOVANIA NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE .....	11
2.1 Formy prevencie a eliminácie šikanovania .....	11
2.2 Úloha učiteľa .....	12
3 NÁMETY NA VYUČOVACIE HODINY .....	15
3.1 Spolupráca .....	15
3.2 Konflikt a jeho efektívne riešenie .....	16
3.3 Hodnota priateľstva .....	18
3.4 Verbálna komunikácia .....	19
3.5 Postoje a predsudky .....	20
3.6 Problémové situácie v triede .....	22
3.7 Šikanovanie v škole .....	24
3.8 Rany šikanovania .....	28
3.9 Agresor a obeť .....	30
3.10 Nebezpečné miesta v škole .....	32
3.11 Ako si nenechať ubližovať .....	32
ZÁVER .....	34
ZOZNAM PRÍLOH .....	36

## ÚVOD

Agresiu a násilie dnes vidíme už všade. Denne sme svedkami agresívneho správania, či je to už v autobusoch, v mestskej hromadnej doprave, na ihriskách, v parkoch, diskotékach ale aj v rodinách. Násilie vidíme deň čo deň na televíznych obrazovkách, čítame o ňom v dennej tlači a žiaci sa s ním stretávajú aj pri počítačových hrách. V posledných rokoch agresia a šikanovanie na Slovensku rastie a jej počet stúpa aj na základných školách. Prejavuje sa ako neovládateľná zlosť, negatívne emócie ako je nenávisť, závisť, pýcha, odpor, strata súcitu všetky tieto prejavy vedú k násiliu, agresii a šikanovaniu.

Problematika násilia, agresivity a šikanovania žiakov sa oprávnene dostáva do centra spoločenskej pozornosti, stáva sa celospoločenským problémom. V čoraz väčšej miere sa vlna agresivity dvíha najmä medzi žiakmi na škole a vekovú hranicu posúva stále nižšie.

Šikanovanie patrí medzi najzávažnejšie negatívne javy v súčasnej škole. Oproti šikanovaniu v minulosti vykazuje dnešné šikanovanie niektoré alarmujúce znaky. Ide o vzrastajúci počet prípadov šikanovania, znižovanie vekovej hranice agresorov šikanovania, zvýšenú brutalitu a rafinovanosť šikanovania. Všetci, ktorí sú zainteresovaní na výchove detí, vrátane učiteľov, vychovávateľov a rodičov by sa mali zoznámiť s problémovým správaním, ktoré núti žiakov k šikanovaniu.

Cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti je prezentovať možnosti predchádzania agresivity a eliminovať šikanovanie prostredníctvom aktivít, ktoré umožnia žiakom spoznať aj iné spôsoby riešenia konfliktných situácií, riešiť sociálne problémy pozitívne t.j. asertívne, prosociálne, kooperujúco. Ponúka možnosti pre skupinové aktivity, ktoré podporujú u žiakov konštruktívne emocionálne väzby, poznávajú iných i seba samých, primerane komunikujú, pomáhajú si navzájom. Sú určené žiakom 6. – 7. ročníka, kde sa už isté znaky agresívneho správania (šikanovania) prejavujú. Osvedčená pedagogická skúsenosť chce preto navrhnúť učiteľom na 2. stupni základnej školy možnosti a spôsoby ako sa dajú aktivity v edukačnom procese zmysluplne využiť.

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 použitých na vyučovacích hodinách. Prvá kapitola je zameraná na šikanovanie a jeho vymedzenie. V nej rozoberám príčiny, stupne, druhy, príznaky a účastníkov šikanovania. Druhá kapitola sa zaoberá prevenciou šikanovania na základnej škole, aké formy prevencie a eliminácie šikanovania využívajú učitelia. V tretej kapitole sú spracované metodické materiály určené pre učiteľov, ktorí majú záujem pracovať s problémovou triedou, kde sa prejavujú príznaky agresivity a šikanovania. Uvádzam námety práce so žiakmi formou zážitkových aktivít, metodiku spolu s postrehmi a skúsenosťami z realizácie. 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 v praxi.

Aktivity možno využiť na triednických hodinách, na hodinách etickej, náboženskej, výtvarnej výchovy a na ďalších vyučovacích hodinách, kde to učebné osnovy tematicky umožňujú. V podmienkach našich škôl môže učiteľ aktivity ďalej využiť aj pri preventívnej práci mimo vyučovania formou preventívneho programu, na výlete, v škole v prírode, aj pri riešení aktuálnych otázok a problémov, ktoré v živote triedy, ako formálne vytvoreného spoločenstva, často vznikajú.

Moja osvedčená pedagogická skúsenosť vychádza z vlastnej praxe, štúdia literatúry a práce žiakov na hodinách pri realizácii zážitkových aktivít. Prevencia a eliminácia šikanovania na základných školách bude úspešná vtedy, ak sa na nej budú podieľať ochotne všetci učitelia.

# 1 ŠIKANOVANIE A JEHO VYMEDZENIE

Šikanovanie patrí k závažným sociálno-patologickým javom, ktorý sa prejavuje v školách a školských zariadeniach a ktorému je potrebné venovať neustálu pozornosť. Slovo šikanovanie pochádza z francúzskeho slova chicane, čo znamená zlomyselné obťažovanie, týranie, sužovanie, prenasledovanie.

Šikanovanie definujú viacerí autori ako napríklad Říčan, Kolář, Pothe, Ondrejko a ďalší. V jednotlivých definíciách nachádzame spoločné znaky. Podstata spočíva v tom, že ide o dlhodobé, opakované a úmyselné ubližovanie s cieľom získať prevahu. Charakteristickým znakom je nepomer síl. Obeť je z nejakého dôvodu bezbranná. Pre lepšie objasnenie tejto problematiky uvádzame niektoré z definícií.

P. Říčan(1995, s. 26) uvádza, že „o šikanovaní hovoríme vtedy, keď jedno dieťa alebo skupina detí hovorí inému dieťaťu škaredé a nepríjemné veci, bije ho, kope, vyhráža sa mu, zamyká ho v miestnosti a podobne. Tieto incidenty sa môžu často opakovať a pre šikanované dieťa je ťažké, aby sa samo ubránilo. Ako šikanovanie môžu byť označené tiež opakované posmešky alebo nepekné poznámky o rodine. Za šikanovanie obvykle neoznačujeme občasnú bitku alebo hádku približne rovnako fyzicky vybavených súperov.“

Metodické usmernenie MŠ SR č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach (2006, s. 1) uvádza, že pod „šikanovaním rozumieme akékoľvek správanie žiaka alebo žiakov, ktorých zámerom je ublíženie inému žiakovi alebo žiakom, prípadne ich ohrozenie alebo zastráňovanie. Ide o cielené a opakované násilie voči takému žiakovi alebo žiakom, ktorí sa z najrôznejších dôvodov nevedia alebo nemôžu brániť. Šikanovanie sa prejavuje v rôznych podobách, ktoré môže mať následky na psychickom a fyzickom zdraví.“

## 1.1 Príčiny šikanovania

Šikanovanie má veľa príčin. Niektoré sú známe na prvý pohľad, iné objavíme vtedy, keď pôjdeme do hĺbky problému.

Medzi hlavné podľa J. Verbovskej (2000) patrí:

- **Tlak kolektívu** - ktorý núti chlapca, aby sa správal tak, ako sa od mladého muža očakáva, teda aby sa nebál úderu a aby ho v prípade potreby tiež sám vedel dať.
- **Túžba po moci** – pranie ovládať druhého človeka, keď ovládame ostatných ľudí pomáha nám to splniť iné želania a tiež uspokojiť iné potreby.
- **Motív krutosti** – človeku robí potešenie, keď vidí druhého človeka trpieť, potreba byť surovým napr. uctievanie satana.
- **Zvedavosť** – týrať či šikanovať človeka je trochu aj takým pokusom, zvedavosť ako sa bude správať v strachu, bolesti či ponížení.
- **Nuda a túžba po vzrušujúcich zážitkoch** - je to túžba zabávať sa a pocítiť nejaké to vzrušenie.

## 1.2 Stupne šikanovania

Šikanovanie sa neobjavuje zo dňa na deň. Má svoje nenápadné prejavy, ktoré sa postupne stupňujú, zosilnejú a môžu vyústiť až do páchania trestnej činnosti agresorom, prípadne do samovraždy obete. Pre učiteľa je potrebné, aby poznal stupne šikanovania, kvôli tomu, aby vedel zareagovať, ako sa má postaviť k riešeniu, aby si včas všimol, že v triede má žiaka, ktorý je šikanovaný.

E. Smiková (2003) rozlišuje tieto stupne šikanovania:

1. stupeň: šikanovanie sa začína ostrakizmom „nevinným“ odstavovaním obete z nejakej činnosti, ktoré sa prejavuje prevažne ignorovaním, prehliadaním obete, vylúčením zo skupiny, neustálymi miernymi nadávkami, posmievaním, ohováraním, braním desiaty alebo iných vecí. Ak sa tomu obeť nebráni, nikomu to nepovie a nikto v triede sa ho nezastane, šikanovanie sa zosilňuje.
2. stupeň: postupne sa začína objavovať a stupňovať fyzická agresia – občasné alebo opakované strkanie, potkýnanie, natáhovanie oblečenia, ťahanie za vlasy, podtrhávanie stoličky, odstrkovanie, bitky, facky. Ak sa tomu obeť nebráni, nikomu to nepovie a nikto v triede sa ho nezastane, šikanovanie sa zosilňuje.
3. stupeň: v triede sa vytvorí jadro, čo znamená, že sa k hlavnému agresorovi pridávajú ďalší, až sa dá dokopy skupinka dvoch alebo troch šikanovateľov, ktorí už postupujú systematicky s cieľom upevňovať svoju moc a vplyv na ostatných spolužiakov. Ak si to učiteľ, ani rodičia nevšimnú, či nezačnú problém riešiť na podnet niektorého žiaka, šikanovanie sa zosilňuje.
4. stupeň: do šikanovania sa pridáva stále viac spolužiakov. Už aj žiaci, ktorí sa predtým s obeťou hrávali, ju začínajú ignorovať, vylučovať zo svojej spoločnosti aj priamo šikanovať. Ak si učiteľ, ani rodičia nič nevšimnú a problém neriešia, šikanovanie sa zosilňuje.
5. stupeň: šikanovanie sa stáva „normálnym“ správaním v celej triede alebo aj škole. Dá sa povedať, že trieda (prípadne škola) „ochorie“ na šikanovanie, ktoré sa už deje každý deň.

## 1.3 Druhy šikanovania

Rozlišujeme šikanovanie medzi tými, ktorí chcú niekoho šikanovať krátkodobo, aby si vyventilovali svoje vnútorné napätie alebo medzi tými, ktorí chcú šikanovať dlhodobo. Medzi takéto šikanovanie patrí buď krátkodobé šikanovanie pri ktorom sa žiak snaží o nejakú odplatu, alebo dlhodobé šikanovanie pri ktorom sa zo žiakov stávajú trýznitelia z rôznych príčin.

J. Verbovská (2000) charakterizuje krátkodobé a dlhodobé šikanovanie takto:

- **krátkodobé šikanovanie** sa prejavuje v rôznych situáciách:
  - ak je v rodine nový prírastok,
  - ak v rodine niekto zomrie,
  - pri rozvode rodičov,
  - nuda, frustrácia,
  - aj dieťa, ktoré sa snaží len o odplatu.



- **dlhodobé šikanovanie** z detí sa stávajú psychickí trýznitelia prevažne z týchto príčin:
  - rozmazanosť a egocentrizmus, presvedčenie, že musia získať všetko,
  - málo lásky a negatívne postoje rodičov k dieťaťu,
  - tolerancia agresívneho správania zo strany dospelých bez určenia hranice únosnosti,
  - znášanie fyzických, psychických trestov, prípadne aj sexuálneho zneužívania zo strany rodičov a iných dospelých,
  - pocity neistoty, nízka miera sebaúcty, sebadôvery,
  - uprednostňovanie výkonu a úspechov dieťaťa pred hodnotou samotného dieťaťa,
  - nemožnosť prejavovať svoje city (dospelí deťom zakazujú smiech, plač, smútok a podobne),
  - deti boli alebo sú terčom šikanovania.

#### 1.4 Príznaky šikanovania

Žiaci šikanovaním a vlastne aj týraním naozaj trpia. Z rôznych príznakov a prejavov správania sa žiaka, môže učiteľ usúdiť, že dieťa je šikanované. V odbornej literatúre sa stretávame s varovnými príznakmi šikanovania žiakov.

J. Tholtová (2000) uvádza tieto:

- žiak je v škole sám, so spolužiakmi sa nebaví, nemá kamarátov,
- nerozpráva o tom, čo sa deje v škole či mimo školy je smutný, depresívny,
- nechodí na telesnú výchovu, zostáva v triede, má neospravedlnené absencie,
- náhle sa mu zhorší prospech, je nesústredený, bez záujmu,
- pred príchodom do školy ho bolí hlava alebo brucho,
- často chodí k lekárovi a je chorý,
- často prichádza do triedy až s učiteľom, cez prestávku sa pohybuje blízko zborovne,
- ostatní spolužiaci si z neho robia srandu a žartujú na jeho účet, smejú sa jeho neúspechom pred tabuľou, ponižujú ho a ironizujú,
- prichádza domov okľukami, je hladný, rodičom nevie vysvetliť modriny, narazenú kosť, popáleniny,
- vyhráža sa samovraždou,
- utráca veľa peňazí, ale nevie zdôvodniť za čo,
- bojí sa chodiť do školy alebo zo školy, vyžaduje, aby rodiča pri ňom jazdili autom,
- stále stráca peniaze a iné veci,
- odmieta sa zveriť s tým, čo ho trápi,
- sám začne šikanovať súrodencov.

#### 1.5 Účastníci šikanovania

K šikanovaniu dochádza zväčša v ústraní napr. na toalete, v šatni alebo v priestoroch, kde nechodí učiteľ vykonávajúci dozor. V rámci šikanovania rozlišujeme dve hlavné skupiny aktérov a to agresorov a obeť.

I. Emmerová(2007) za agresora považuje toho, kto šikanuje. Väčšinou ide o chlapcov, ale výnimkou nie sú ani dievčatá. Agresorom býva dieťa, ktoré chce byť dominantné, presadzovať sa, ktoré má tendenciu ovládať druhých. Môže to byť dieťa, ktoré je telesne veľmi zdatné a silné, dieťa s vysokou inteligenciou, ktorá mu pomáha vymýšľať rafinované formy násilia aj agresie a zároveň mu vynahrádza nedostatok fyzickej sily, pokiaľ mu tá chýba. Môže to byť dieťa, ktoré je neprimerane vzťahovačné, urážlivé, ľahko vznetlivé a impulzívne, no sebaisté a ubližovanie druhým mu spôsobuje radosť.

J. Verbovská (2000) za obeť považuje dieťa, ktoré je predmetom šikanovania iných. Obeťou šikanovania sa môže stať každý. Najčastejšie sa však jeho terčom stáva dieťa, ktoré je v škole nové, neisté a vystrašené. Je citlivé, tiché, utiahnuté, nepriebojné, slabé alebo pomalé. Ďalej dieťa, ktoré je určitým spôsobom iné ako ostatné deti. Je menšie alebo má telesný postih, poruchu reči, odlišné správanie, inú farbu pleti, je inej viery, pochádza zo sociálne slabšej vrstvy a podobne. Šikanované môže byť i dieťa, ktoré je výnimočné, šikovné, usilovné, svedomité, rado pomáha, alebo vyniká v určitej činnosti či predmete. Väčšinou ide o dieťa, ktoré je nechcené už svojím výzorom a správaním provokuje agresora, aby ho šikanoval.

Šikanovanie však nie je záležitosťou agresora a obeť. Významnú úlohu zohrávajú aj svedkovia šikanovania. Často sa stáva, že šikanujúci núti svedkov mlčať o svojich skutkoch, nie je to však správne. Pokiaľ sa dieťa stane svedkom šikanovania kamaráta, nemalo by sa báť a malo by nájsť dôveryhodnú osobu, ktorej to povie. Dieťa si musí uvedomiť, že v tomto prípade nejde o žiadne žalovanie.

## 2 PREVENCIA ŠIKANOVANIA NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Podľa najčastejšie uvádzaných definícií v literatúrach je prevencia – predchádzanie nežiaducim javom, obsahuje ochranné opatrenia, ktoré majú pôsobiť pred vznikom patologického asociálneho javu. Prevencia pri šikanovaní je lacnejšia, jednoduchšia a účinnejšia, než proti zlu potom bojovať.

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

- **Primárna prevencia** sa venuje predchádzaniu šikanovania, ktoré môžeme označiť aj za „chorobu vzťahov“. Jedná sa o sústavnú systematickú prácu s celou triedou, o budovanie zdravých medziľudských vzťahov a zabránenie vzniku „skupinkovania“, kedy sa členovia jednej skupinky nebavia so zvyškom triedy a podobne.
- **Sekundárna prevencia** je zameraná na skupiny, kde sa už vyskytla miernejšia forma šikanovania, a spočíva v zmapovaní situácie (čo sa v triede deje, koľko je obetí, kto je agresor, akým spôsobom dochádza k ubližovaniu a pod.). Je potrebné čo najskôr šikanovanie zastaviť a začať pracovať so skupinou. Pri tejto práci je možné využívať rozličné aktivity zamerané na „liečbu skupiny“ a psychoterapeutické postupy (od skupinových aktivít - stmelovacie programy, nastavovanie pravidiel, otváranie a pomenovanie toho, čo sa v skupine deje, až po prácu s jednotlivcami - vyčlenenie agresorov zo skupiny, či individuálna práca s obeťami a agresormi).
- **Terciárna prevencia** je v kompetencii polície (napr. vyšetrovanie trestného činu ublíženia na zdraví), sociálnych kurátorov, represívnych a liečebných inštitúcií. Jedná sa o prácu so skupinami, ktoré sú postihnuté pokročilou a kriminálnou podobou šikanovania. Zamiera sa na vyšetrenie šikanovania, identifikáciu páchatel'ov tesných činov a traumatizovaných obetí a individuálnu prácu s nimi (napr. v psychiatrickej liečebni, či už sa jedná o liečbu agresora alebo obeť). Liečba skupiny v pokročilom štádiu šikanovania je veľmi zložitá z viacerých dôvodov. Často je potrebné „rozbiť“ pôvodnú skupinu a jadro agresorov zo skupiny vylúčiť.

### 2.1 Formy prevencie a eliminácie šikanovania

S. Kariková (2001) odporúča základný princíp, ktorý musí platiť od prvého dňa školského vyučovania pre všetkých bez výnimky je vyjadrený vyhlásením „Sme škola, kde sa šikanovanie a vydieranie netoleruje“. Celé výchovné pôsobenie školy musí byť od toho vyhlásenia nasmerované proti šikanovaniu. Triedni učitelia informujú žiakov a rodičov o tom, že šikanovanie je trestný čin. V škole a triede je potrebné vytvoriť také podmienky, aby sa žiaci mohli bez obáv zdôveriť učiteľom, pokiaľ sú šikanovaní. Na škole môžu byť schránky dôvery, anonymné dotazníky mapujúce výskyt šikanovania a realizované preventívne programy, projekty.

V súčasnosti riešenie problematiky šikanovania v rezorte školstva zastrešuje projekt **Srdce na dlani** zameraný na elimináciu agresie, agresívneho správania a šikanovania žiakov a projekt **Prevencia a eliminácia násilia na školách**. V rámci tohto projektu boli

vypracované letáky pre žiakov a učiteľov, ktorého súčasťou je aj medializácia problému šikanovania cez rozhlasové relácie, články v odborných, populárnych časopisoch a novovytvorenej internetovej stránke [www.prevenciasikanovania.sk](http://www.prevenciasikanovania.sk).

Každá základná škola, ktorá má záujem riešiť prevenciu šikanovania 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.

Pedagogický dozor je dostupný, ale zároveň účinný preventívny prostriedok na chodbách počas prestávok, v školskej jedálni, v šatniach, na ihrisku. Pedagogický dozor sa musí vykonávať sústavne. Učiteľ by mal poznať tie frekventované miesta, kde najčastejšie dochádza k šikanovaniu počas prestávok, a mal by sa zamerať hlavne na tieto miesta v škole.

V zdravom kolektíve, kde je veľa silných osobností, by šikanovanie nemalo mať šancu. Najúčinnějšíou formou sú triednické hodiny a etická výchova, kde učiteľ vstúpuje účinné zásady v prevencii šikanovania, pripomína im, aby sa neposmievali slabším a odlišným ľuďom, pretože je to prejav nekultúrnosti a zaostalosti. Tiež je potrebné vytvárať takú klímu v triede, ktorá vznik šikanovania neumožní, hlavne je potrebné vedieť, čo sa v triede deje. K tomu pomáhajú sociometrické dotazníky. Hodiny je možné využívať hraním rol. Týmto spôsobom si žiaci môžu precvičiť odolávanie nátlaku, ako sa vyrovnáť s provokáciami, vyskúšať si rôzne reakcie na šikanovanie a majú príležitosť „byť v koži toho druhého“.

## **2.2 Úloha učiteľa**

V podmienkach našich škôl môže učiteľ najlepšie a najčastejšie pôsobiť na žiakov v rámci primárnej prevencie na hodinách výtvarnej, etickej výchovy, náboženstva, prírodovedy, triednických hodinách a na ďalších vyučovacích hodinách, kde to učebné osnovy tematicky umožňujú. Tak ako aj počas iných vyučovacích predmetov, aj na hodinách etickej výchovy je učiteľ tým, kto dokáže žiaka najviac ovplyvniť. Priamo pôsobí na rozvoj jeho osobnosti a tak v konečnom dôsledku aj na jeho ďalší život.

Učiteľ zohráva dôležitú úlohu pri vedení triedy, rozhoduje o spôsobe práce, ovplyvňuje sociálnu klímu, svojím nadšením a vedomosťami motivuje žiakov, je príkladom – modeluje správanie, proklamuje hodnoty a postoje. Iba zážitkové učenie a učiteľ sú zárukou pochopenia témy, jej precítenia a možnej následnej aplikácie získaných poznatkov, zručností, postojov a hodnôt v reálnom živote. Stretnutia učiteľa so žiakmi by mali byť počas hodín etickej výchovy neformálne a v plnej miere interaktívne.

Ak sa učiteľ rozhodne realizovať prevenciu šikanovania, mal by sa sústreďovať hlavne na aktivity zamerané na akceptáciu potrieb žiaka, utváranie jeho postojov, hodnotového

rebríčka, začleňovanie sa do sociálnych skupín, zvládanie svojich emócií, utváranie pozitívnych vzťahov k druhým ľuďom.

Aby mohol učiteľ realizovať prevenciu šikanovania úspešne, musí získať veľa informácií z rôznych oblastí spoločenského života, naučiť sa ich aplikovať v každodennom kontakte so svojim okolím, ovládať také sociálne zručnosti, ktoré mu umožnia:

- rozpoznať prvé príznaky osobných a sociálnych problémov žiakov,
- komunikovať so žiakmi tak, aby si ich získal pre spoluprácu,
- venovať osobitnú pozornosť žiakom z prostredia ohrozeného sociálnou patológiou, u ktorých možno predpokladať zvýšené riziko šikanovania,
- sprostredkovať informácie a formovať postoje k zdravému životnému štýlu tak, aby bol žiak schopný sa nimi riadiť,
- ponúknuť žiakovi dostatok podnetov pre zmysluplné využitie voľného času,
- správanie sa žiaka usmerňovať tak, aby ovládal svoje emočné impulzy,
- informovať žiakov, rodičov o činnosti preventívnych, poradenských a iných odborných zariadení o možnostiach prevencie šikanovania,
- úzko spolupracovať s výchovným poradcom, koordinátorom prevencie v škole a s príslušným centrom pedagogicko – psychologickú prevencie.



### 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. Tu uvádzam, ako žiaci 6. – 7. ročníka základnej školy pracovali na hodinách etickej výchovy. Etická výchova sa riadi učebnými osnovami a tematickými výchovno-vzdelávacími plánmi, no tvorivé aktivity je možné modifikovať podľa plánu a témy. Časová dotácia vyučovania vyplýva zo skupinovej formy vyučovania, ktorej dĺžka je jedna vyučovacia hodina.

Žiaci na hodine sedia a pracujú v kruhu tak, aby každý na každého videl. V úvode každej hodiny je dôležité, aby som atmosféru v triede uvoľnila. Pre vytvorenie pohody ponúknem žiakom uvoľňujúcu aktivitu, ktorá pri každej hodine bude pod názvom rozhrievacia časť. Po rozhrievacej aktivite nasleduje hlavná časť. Na záver zhrniem, čo sa na hodine dialo.

#### 3.1 Spolupráca

##### **Rozhrievacia časť: Pohni zadkom**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: stoličky poukladané do kruhu

Čas: 10 minút

*Postup pri hre:* Žiaci sedia v kruhu, stoličky sa tesne dotýkajú jedna druhej. Jeden zo žiakov stojí v strede. Jedna zo stoličiek je prázdna a stredový žiak má za úlohu si na ňu sadnúť. V momente, keď sa žiak rozbehne k uvoľnenej stoličke, začnú sa ostatní žiaci presúvať zo stoličky na stoličku. Nesmú dovoliť si stredovému žiakovi sadnúť. Žiaci nemôžu vstávať, môžu sa len presúvať na najbližšie stoličky vpravo alebo vľavo. Takto hra pokračuje. Môže sa vystriedať väčšina žiakov. Ak chcem hru urobiť zaujímavejšou, nechám prázdne 2 alebo aj 3 stoličky. Po chvíli hru ukončím.

*Skúsenosti:* Skúsenosti s touto hrou mám veľmi dobré. „Pohni zadkom“ je veľmi vd'ačná uvoľňovacia aktivita. Žiaci 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.

##### **Hlavná časť: Spolupráca v trojici**

Cieľ: Posilňovať kooperáciu a pocit zodpovednosti nielen za seba, ale aj za druhých.

Pomôcky: ceruzky, papier, desiata, kniha alebo iné predmety, Príloha 1 Motivačný obrázok Spolupráca

Čas: 25 minút

*Postup pri hre:* Žiaci vytvoria trojice, ktoré sa držia za ruky (nevytvoria však kruh). Zadáť inštrukcie, čo má trojica v miestnosti nazbierať (napríklad knihu, ceruzku, papier, desiatu). Ich úlohou je dané predmety čo najskôr nazbierať a to tak, že sa počas celej hry trojica drží

za ruky. Trojica zbiera predmety bez toho, aby medzi sebou komunikovali. Zároveň sa však trojica pri zbere nesmie rozdeliť. Hra končí vtedy, keď každá trojica vyzbiera všetky určené predmety v miestnosti. Na záver je diskusia o priebehu hry. Možnosť rozprávať, ako sa pri hre žiaci v trojiciach cítili. Ponúkam možnosti otázok: Vyhovovala Vám pozícia, ktorú ste v hre zastávali? Vymenili by ste sa so svojim susedom? Kto udával smer? Delili ste si úlohy? Ako ste sa cítili? Čo bolo pre Vás dôležité? Ako sa Vám spolupracovalo? Po diskusii použijem motivačný obrázok (Príloha 1 Motivačný obrázok Spolupráca), ktorý ukážem žiakom a hľadáme spojenie s našou hrou. Hru uzavriem záverom: „Spolupráca je lepšia ako konflikt“.

Skúsenosti: Žiaci sa pri tejto aktivite zabávali, mali z nej dobrý pocit. Uvádzať aj to, že na začiatku mali problém vybrať sa spoločne rovnakým smerom, ale potom to nebol problém. Pri hre si pomáhali kývnutím hlavy, pohybom očí do strán, alebo použili mimiku tváre. Aktivitu je vhodné použiť aj pri nácviku neverbálnej komunikácie.

**Záverečná časť:** Cieľom záverečnej časti je naučiť žiakov zhrnúť svoje pocity, postoje, názory, dať spätnú väzbu sebe, ale aj iným. V závere vždy zhrniem, čo sa na hodine udialo. Je dôležité vedieť, ako sa žiaci 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 prvej hodine dokáže hovoriť. Nenútim ich k tomu, ale dám im možnosť vypočúť si tých „odvážnejších“. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upraceme triedu.

Skúsenosti: Ak plánujem s triedou pracovať dlhodobo je potrebné vytvoriť si isté pravidlá, ktoré bude každý dodržiavať. Pravidlá si žiaci tvoria na ďalšej hodine. Vytvoriť si pravidlá je dôležitá aktivita, ktorá pomôže lepšie zvládať všetky ďalšie hodiny. Je dôležité, aby pravidlá prichádzali od žiakov, aby sa cítili byť ich spoluvytvorcami. Stalo sa mi, že žiaci nevedeli, čo by navrhli. Cítili sa bezradní a necítili potrebu nejakých pravidiel. Učiteľ by však mal mať vopred pripravené pravidlá, ktoré sú potrebné z jeho hľadiska pre fungovanie skupiny ( Príloha 2 Pravidlá skupiny). Po dohode s triedou vždy vyvesím pravidlá na viditeľné miesto.

### 3.2 Konflikt a jeho efektívne riešenie

#### **Rozohrievacia časť: Papierová vojna**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia a dodržiavať pravidlá.

Pomôcky: lano, novinový papier

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Triedu pripravím tak, aby som mala čo najväčší priestor. Žiakov rozdelím na dve skupiny. Každá skupina ide do jednej časti miestnosti rozdelenej lanom. Všetci žiaci dostanú hárkny novín, ktoré pokrčia do tvaru gulí a budú ich používať ako strelivo. Vydám povel, aby v časovom limite 1 minúty sa skupiny snažili dostať na polovicu druhej skupiny čo najviac papierových gulí. Musia však dodržiavať pravidlá a to: hádzať len jednou rukou a len jednou guľou. Úlohou nie je trafiť členov druhej skupiny, ale len na ich hraciu plochu. Vyhráva ta skupina, ktorá po uplynutí limitu má na svojej polovici menej papierových gulí. Žiakov som v úvode hry informovala o tom, že za každé porušenie pravidiel sa im prirátá trestný bod – teda jedna guľa pri záverečnom spočítavaní. K tomu, aby netriaľali do seba



navzájom ich motivujem tým, že ak hodia do protihráča, ten ľahko chytí guľu a hodí ju späť. Ak ju však hodia tam kde nik nie je, skôr ostane na ich ploche.

Skúsenosti: S hrou mám pozitívne skúsenosti. Pri hre sa žiaci vybláznia, uvoľnia, mierne unavia. Táto aktivita je dosť hlučná a preto si musím vybrať miestnosť, ktorá nie je nablízku tried, kde prebieha vyučovací proces.

### **Hlavná časť: Konflikt**

Cieľ: Rozpoznávať zdroje konfliktu.

Pomôcky: farebné lístočky, pero

Čas: 30 minút

Motivačný rozhovor: Navodím diskusiu na tému konflikt. S konfliktami, hádkami, nedorozumeniami sa stretávame takmer každý deň. Väčšinou sú to nepríjemné udalosti. Konflikt však môže mať aj svoj význam, ak sa ho podarí dobre vyriešiť. Konflikt upozorňuje na to, že niečo je v neporiadku, že niečo treba robiť. Hádky sa najlepšie skončia vtedy, keď sa obidve strany nakoniec na niečom dohodnú. Keď ja chcem, aby bolo okno otvorené a ten druhý, aby bolo zatvorené, môžeme sa dohodnúť, že sa stále poriadne vyvetrá a potom zasa zavrie. Nie je dobré, keď vyhrá iba jeden, lebo v tom druhom zostane hnev. Aké správanie prispieva k jeho riešeniu, respektíve k jeho prehlbovaniu.

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu a do jeho stredu položím hárok papiera, na ktorom je veľkými písmenami napísané slovo KONFLIKT. Každému žiakovi dám 2 lístočky, na ktoré má napísať slovo alebo myšlienku, ktorá sa spája s pojmom konflikt. Žiaci postupne čítajú obsah svojich lístočkov a triedia ich na položený papier. Vpravo ukladajú tie, ktoré pomáhajú konflikt riešiť a vľavo tie, ktoré konflikt prehlbujú. K myšlienkam a slovám, ktoré už boli priložené k pojmu KONFLIKT môžem prikladať podobné. Nasleduje diskusia o tom, čo môže pomôcť riešiť konflikt a čo ho môže prehlbovať.

Skúsenosti: Hra má silný potenciál, ktorý je možné rozvíjať v diskusnej časti. Je pritom dôležité podotknúť, že aktérom konfliktu často ide o tú istú vec. Ku konfliktu dochádza kvôli nedorozumeniam v komunikácii a nedostatočnej schopnosti vcítiť sa do pocitov druhých. Stalo sa mi, že pri tejto téme sa mi vynorili situácie, ktoré boli pre niektorých žiakov zraňujúce. Žiaci sa začali obviňovať a hádať.

### **Aktivita: Na prvý pohľad**

Cieľ: Vyjadrovať svoje pocity prijateľným spôsobom.

Pomôcky: Obrázok 1 Prvý pohľad

Čas: 5 minút

Postup pri hre: Žiakom ukážem obrázok a vyzvem ich, aby povedali, čo na ňom vidia (Obrázok 1 Prvý pohľad). Niektorí uvidia starú ženu, iní mladú dámu v klobúku s perom. So žiakmi diskutujem o tom, kto vidí čo a ako je to možné, že pri rovnakom obrázku máme rôzne videnie. Upozorním žiakov, že prvý pohľad môže často klamať a viesť ku konfliktu.



Obrázok 1 Prvý pohľad

Prameň: vlastný návrh (www.google.sk)

Skúsenosti: Ide o aktivitu s ktorou som získala dobré skúsenosti a ktorá splnila svoj cieľ.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upravíme triedu.

### 3.3 Hodnota priateľstva

#### **Rozohrievacia časť: Balóny**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia a zabávať sa.

Pomôcky: balóny, šnúrky

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiakov rozdelím na dve skupiny, nafúknu si balón, ktorý si motúzikom priviažu na nohu. Úlohou skupiny je dupnúť na balón protihráča a zároveň chrániť svoj balón. Víťazí tá skupina, ktorá má viac neprasknutých balónov.

Skúsenosti: Hra je pomerne hlučnejšia, v rámci súťaživosti sa stáva skutočne dynamickou. Patrí medzi moje osvedčené aktivity, je pohybovou rozohrievacou, ktorá má veľký potenciál. Výborne pomáha žiakom odreagovať sa, znížiť napätie. Žiaci sa počas hry musia sústrediť nielen na to, na koho zaútočiť, ale aj no to, ako sa ubrániť pred „útokmi“ ostatných. Ponúkam aj inú alternatívu hry, ktorá sa mi osvedčila. Žiaci môžu hrať aj každý sám za seba. Komu ostane balón neprasknutý je víťaz.

#### **Hlavná časť: Bez priateľov nemáš nič**

Cieľ: Akceptovať hodnotu priateľstva a poukázať na „rany“ spôsobené hnevom, nerozvážnym konaním.

Pomôcky: príbeh Bez priateľov nemáš nič

Čas: 30 minút

Postup pri hre: Žiakom prečítam príbeh. Môže ho prečítať aj žiak.

### **Príbeh:**

Žil raz jeden malý chlapec, ktorý mal veľmi zlú povahu. Otec mu dal vrečko klinčov a povedal mu, že vždy, keď sa nahnevá, nech zatlačie jeden kliniec do plotu vzadu za domom. Prvý deň chlapec zatĺkol do plotu 37 klinčov. Takto to šlo deň popri dni. Za niekoľko týždňov sa však naučil kontrolovať svoj hnev a počet zatlčených klinčov sa postupne znižoval. Zistil, že je jednoduchšie ovládať zlosť ako zatĺkať klince do plotu. Nakoniec prišiel deň, keď sa chlapec ani raz nenahneval. Povedal to otcovi a otec mu navrhol, aby teraz vytiahol vždy jeden kliniec, keď sa za celý deň ani raz nenahnevá. Dni sa míňali a chlapec po čase mohol povedať otcovi, že v plote nezostal ani jeden kliniec. Vtedy zobral otec chlapca za ruku a zaviedol ho k plotu. Povedal mu: "Urobil si dobre chlapče, ale pozri sa na diery v plote. Ten plot už nebude nikdy taký aký bol." Keď povieš niečo v hneve, zanechá to práve takéto jazvy, ako keď zabodneš nôž a vytiahneš ho. Nezáleží na tom koľkokrát povieš ľutujem, rana stále ostáva. Rana spôsobená slovom bolí rovnako, ako fyzický úder. Priatelia sú vlastne veľmi vzácne drahokamy. Rozosmejú ťa a podporujú ťa vo všetkom. Vypočujú ťa, ak máš starosti, pochvália ťa a vždy sú ochotní otvoriť ti tvoje srdce.

Po prečítaní diskutujem so žiakmi o tom koľkokrát už oni boli nahnevaní aké slová použili, či sa vedeli ospravedlniť. Čo, alebo kto im zraňujúce niečo povedal, a ako sa cítili za kým išli aby sa vyrozmávali čo ich ťaží.

Skúsenosti: Pri tejto aktivite žiaci väčšinou rozprávali o tom, čo ich ťaží a kto im ublížil. Menej rozprávali o tom ako ubližujú oni. Je dôležité, aby si žiaci uvedomili svoje chyby a vedeli sa ospravedlniť. Moja skúsenosť bola aj taká, že žiaci mali zábrany rozprávať sa.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upravíme triedu.

## **3.4 Verbálna komunikácia**

### **Rozohrievacia časť: Elektrina**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia a búrať bariéry.

Pomôcky: stoličky, noviny

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu a držia sa za ruky. Žiakom vysvetlím postup pri hre. Jeden zo žiakov je elektrárňou a vysiela elektrický prúd. V praxi to znamená, stisne ruku spolužiakovi vpravo alebo vľavo. Ten posiela prúd ďalej tak, že stisne ruku vedľa sediacemu žiakovi. Jeden zo žiakov stojí v kruhu, drží v ruke zrolované noviny a snaží sa pohľadom zachytiť, kde je práve elektrický prúd. Ak udrie novinami žiaka u ktorého je práve elektrický prúd vymenia si miesto a hra pokračuje.

Skúsenosti: S aktivitou mám veľmi dobrú skúsenosť a je skutočným zdrojom zábavy. Tu sa žiaci výborne odreagujú. Aktuálne ju zaradujem nielen na začiatok hodiny, ale vždy vtedy, keď v triede vnímam únavu. Touto aktivitou aktivizujem žiakov.

### **Hlavná časť: Aktívne ignorovanie**

Cieľ: Preferovať vzájomnú komunikáciu a rozvíjať komunikačné schopnosti.

Pomôcky: žiadne

Čas: 30 minút

Postup pri hre: Žiakov rozdelím do skupín náhodne, alebo rozpočítaním. Žiakom poviem, že si urobíme modelovú situáciu. V nej sa dozvedia, ako sa ľudia cítia, keď sú zo skupiny vylúčení. Z každej skupiny vyberiem jedného dobrovoľníka. Tých požiadam, aby odišli von z triedy. Žiakom, ktorí zostali v triede poviem, že ak sa vráti chýbajúci žiak, majú sa všetci rozprávať o nejakej téme, ktorú si zvolia. Keď sa však budú rozprávať, majú aktívne ignorovať príšlého žiaka. Majú sa od neho odvrátiť na stoličkách a nepočúvať ho. Zatiaľ čo sa budú skupiny dohadovať o téme rozhovoru, dám inštrukcie žiakom, ktorí sú za dverami. Ich úlohou po návrate do skupiny bude povedať o sebe niečo mimoriadne. Na získanie zážitku z „ignorovania“ nechám len jednu minútu a potom celý proces preruším. Ak by si niektorý iný žiak skupiny chcel zažiť to isté, urobím niekoľko kôl. Potom nasleduje diskusia s otázkami. Ako ste sa cítili, keď Vás každý ignoroval a pokračoval vo svojom rozhovore? Ako sa cítili žiaci skupín, keď to museli robiť? Ako spolužiaci sedeli, keď sa pokúšali Vás ignorovať? Aké gestá používali, keď sa rozprávali? Zmenili sa vaše pocity do skončenia jednej minúty? Čo ste dovedy robili? Spomeňte si na situáciu zo svojho života, kedy sa Vám stalo niečo podobné? Alebo keď ste Vy sami aktívne ignorovali novo prichádzajúceho? Máte niekoho, koho vy aktívne ignorujete? Ako sa podľa Vás cíti? Čo sa stane s ľuďmi, ktorých stále odniekiaľ vylučujú?

Skúsenosti: Cez aktivitu môžu žiaci zažiť pocit „vylúčenia“ zo skupiny, pochopiť a porozumieť negatívnejmu postojú a predsudku voči niečomu „inému“ a „cudzému“. Moja skúsenosť s touto aktivitou bola sprevádzaná búrlivou diskusiou, sytenou rôznosťou postojov žiakov. V tejto technike sa často otvárali aj osobné témy, týkajúce sa minulých zlých zážitkov žiakov.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upraceme triedu.

### **3.5 Postoje a predsudky**

#### **Rozohrievacia časť: Chvostíky**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: šatky

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Všetkých žiakov poprosím, aby sa postavili a zastrčili si košeľu do nohavíc (sukne). Potom si vzadu do nohavíc zastrčia šatku a to tak, aby im visela ako chvostík. Na môj povel sa po dobu dvoch minút všetci pohybujú na ohraničenom priestore. Úlohou každého žiaka je získať čo najviac chvostíkov a zastrčiť si ich za pás. Víťazí ten, kto má za opaskom najviac chvostíkov.

Skúsenosti: Jedná sa o veľmi populárnu rozohrievачku, ktorú používam veľmi často. Osvedčil sa mi aj hudobný doprovod, ktorý spestrí túto aktivitu. Hra je veľmi dynamická. Je potrebné upozorniť žiakov, že môžu brať od spoluhráča stále len po jednej šatke, nie naraz

všetky. Hra sa môže hrať aj s kolíkmi na prádlo, pričom každý žiak dostane napríklad tri kolíky. Úlohou žiakov je zozbierať čo najviac kolíkov. Odporúčam však šatky, aby nedošlo k znehodnoteniu vecí.

### **Hlavná časť: Bargoti a Roteri**

Cieľ: Prejaviť záujem o poznanie predsudku a diskriminácie.

Pomôcky: farbičky, pero, papier

Čas: 30 minút

Postup pri hre: Na tabuľu napíšem názvy krajín a ich obyvateľov, a to : Bargotia, Bargoti, Rotria, Roteri. Žiakom prečítam príbeh, ktorého autorom je obyvateľ Bargotie

### **Príbeh písaný Bargotom.**

Bargoti žijú v zemi nazvanej Bargotia. Táto krajina sa nachádza na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi dvoma ostrovmi - Zeter a Trebonia. Ľudia z Bargotie sú úžasní. Deti sa bijú len málokedy a dospelí pracujú v pokoji a bez hádok. Hlavným jedlom je ryža, avšak tanierne v Bargotii nikdy nezostávajú prázdne. Počasie v Bargotii je po celý rok rovnaké: mierny vánok a vždy teplo a slnečno. Roteri pochádzajú z krajiny Rotria. Nachádza sa tiež na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi ostrovmi Bilboa Treblin. Ľudia z Rotrie sú veľmi nepríjemní. Deti na seba vždy kričia a dospelí často jeden druhého udrú a ohovárajú. Pri práci sú nedôslední, nič nedosiahnu do konca, pretože namiesto práce buď spia alebo sa hádajú. Dni v Rotrii sú veľmi chladné, veterné a daždivé.

Potom zadám úlohu žiakom. Na ľavú stranu papiera majú nakresliť ako si predstavujú typického obyvateľa z Bargotie a na pravú stranu typického obyvateľa z Rotrie. Žiakom pripomeniem, že skutočnosti v príbehu uvedené napísal obyvateľ Bargotie. Ak už žiaci ukončili svoje kresby, posadia sa do kruhu a ukážu si svoje kresby. Nasleduje diskusia na otázky: Akí ľudia sú podľa Vás Roteri? Myslíš si, že všetci Roteri sú takýto? Akí ľudia sú podľa Vás Bargoti? Myslíš si, že všetci Bargoti sú takýto? Prečo si nakreslil Bargota takýmto spôsobom? Prečo si tak nenakreslil Roteru? Podľa čoho si usúdil, že všetci Roteri sú nepríjemní a zlí? Podľa čoho si usúdil, že Bargoti sú super? Čo si myslíš, ako by sa líšili opisy obyvateľov Bargotie a Rotrie, keby si napísali svoj vlastný portrét? V závere hry poviem žiakom, že v skutočnosti krajiny Bargotia a Rotria neexistujú. Zopakujem definíciu predsudku. Ako sa prejavil predsudok voči určitej skupine ľudí vo vašich kresbách a názoroch?

Skúsenosti: Táto aktivita je zábavná. Žiaci si ukazujú svoje kresby a smejú sa. Bolo zaujímavé, keď pri otázke, či aj oni posudzovali iného človeka len podľa toho, kto im čo povedal sa prihlásilo viacero žiakov. Aktivita sa mi osvedčila ako tvorivá aktivita, ktorá zblížuje žiakov skupiny. Niektoré pracovné listy boli umelecké diela. Je dobré, ak učiteľ v závere zdôrazní, že hlavnou úlohou aktivity bolo poukázať na predsudky voči ľuďom, ktoré často dospejú do diskriminácie. Predsudok je často nelichotivý názor o veci alebo skupine, ktorý vznikol bez toho, aby sa overili všetky aspekty. Diskriminácia je nespravodlivé zachádzanie s osobou, založené na predsudku. Predsudok je presvedčenie a diskriminácia je spôsob konania.



Obrázok 2 Ako vyzerajú Bargoti a Roteri – práca žiaka

Prameň: vlastný archív

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upravíme triedu.

### 3.6 Problémové situácie v triede

#### **Rozohrievacia časť: Dažd'ový prales**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: žiadne

Čas: 5 minút

Postup pri hre: Žiaci stoja v kruhu. Žiakom poviem: „Predstavte si, že sa nachádzate v Brazílii, v jednom z posledných dažďových pralesov. Poďme si spolu utvoriť aspoň zvukový obraz takého pralesa. Ja začnem s vydávaním zvuku a vy sa postupne ku mne pridávajte po jednom. Ideme podľa ľavej ruky.“

Inštrukcia pre pohyby a zvuky:

1. šúchanie dlaní o seba
2. lúskanie prstami jednou rukou
3. lúskanie oboma rukami (striedavo)
4. udieranie dlaňami o stehná
5. dupanie nohami
6. všetky pohyby a zvuky v opačnom poradí

Skúsenosti: S hrou mám dobré skúsenosti. Niekedy na začiatku hry zvyknú byť žiaci zmätení. Treba ich poprosiť o trpezlivosť. No po pár kolách sa hra rozbehne. Čím rýchlejšie, robím opakovania tým si žiaci užijú viac zábavy. Učiteľ si môže aj vymyslieť nejaký pohyb, zvuky a zaradiť ich do hry.

### **Hlavná časť: Čo sa mi páči a čo nepáči**

Cieľ: Oplyvňovať problémové situácie v triede.

Pomôcky: farebné lístočky, pero, Obrázok 3 Veselé postavičky, Obrázok 4 Smutná postavička

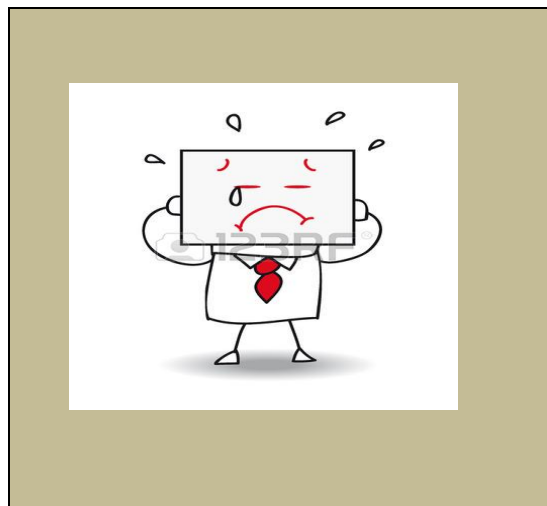
Čas: 30 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu, rozdam im 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 ... Nechám žiakov samostatne pracovať asi 5 minút. Mám pripravené dva plagáty s obrázkami postavičiek. Jeden farebný, veselé postavičky (Obrázok 3 Veselé postavičky) a druhý tmavý, smutnú postavičku (Obrázok 4 Smutná postavička). Požiadam žiakov, aby po jednom najskôr povedali to, čo ich hnevá, je im nepríjemné a umiestnili to na „smutnú postavičku“. Potom to, čo im je príjemné, čo sa im páči pripevnili na „veselé postavičky“. Následne môžem diskutovať a opierať sa o informácie z jednotlivých postavičiek. Obe postavičky ostávajú v triede na nástenke.



Obrázok 3 Veselé postavičky



Obrázok 4 Smutná postavička

Prameň: vlastný návrh ([www.google.sk](http://www.google.sk))

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 časť: Voľná stolička**

Cieľ: Snažiť sa poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu.

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu na stoličkách j so mnou. Vedľa mňa po pravici priložím navyše ešte jednu voľnú stoličku. Stoličiek je teda o jednu viac ako žiakov. Požiadam jedného žiaka, aby si prisadol na voľnú stoličku, a poskytol pozitívne ocenenie. Poviem 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. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upraceme triedu.

### **3.7 Šikanovanie v škole**

#### **Rozohrievacia časť: Kónské dostihy**

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: žiadne

Čas: 5 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia alebo stoja v kruhu. Vyberiem jedného žiaka, ktorý bude „riadiť“ dostihov a určuje ako rýchlo a akým terénom pôjdu. Po štarte všetci dupajú nohami, zrýchľujú a spomaľujú, prípadne plnia iné pokyny ako napríklad: Cval – dupot nohami alebo beh na mieste. Jednoduchá prekážka – všetci zdvihnú nohy alebo raz poskočia. Dvojitá prekážka – dvakrát sa zdvihnú nohy alebo dvakrát poskočí. Ženská tribúna – všetci pištia. Mužská tribúna – všetci kričia fúúj. Zákruta vpravo alebo vľavo – dupot a záklon doprava a doľava. Most – všetci udierajú do prs. Močiare – vydávanie ml'askavých zvukov s perami, pričom si každý nat'ahuje líca.

Skúsenosti: S hrou mám pozitívne skúsenosti a je pre žiakov spravidla atraktívna. Patrí k mojim často využívaným aktivitám.

#### **Hlavná časť: Šikanovanie v škole**

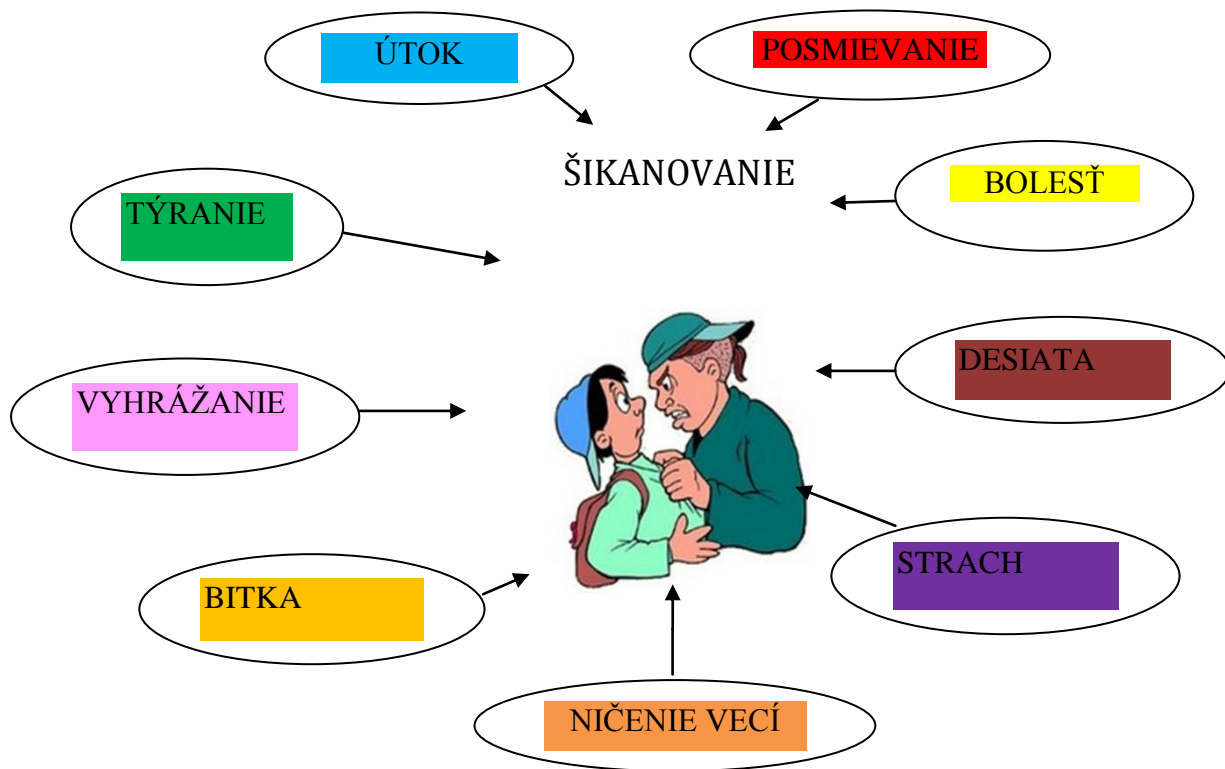
Cieľ: Venovať pozornosť šikanovaniu v škole.

Pomôcky: farebné fixky, prezentácia – interaktívna tabuľa

Čas: 30 minút

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





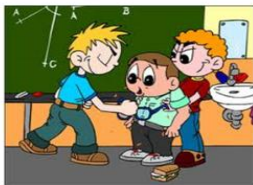
Obrázok 5 Brainstorming - šikanovanie

Prameň: vlastný návrh(www.google.sk)

V ďalšom kole sa žiakov pýtam „Čo všetko podľa Vás do šikanovania patrí?“ Ak sa to vyskytuje na tabuli, tak jednotlivé slová krúžkujem. Ak sa to nevyskytuje, tak to jednoducho dopíšem. So žiakmi sa snažím prísť k spoločnej definícii šikanovania, ktorú sa pokúšajú vytvoriť z nápadov a následne ju zapíšem na tabuľu. Ak by mali s touto úlohou problém dám im pomôcku, že o šikanovaní hovoríme vtedy, keď sú splnené dva znaky. Prvým je, že šikanovanie je dlhodobý jav, nejedná sa o jednorazovú nehodu. Druhým znakom je to, že sa tam objavuje istá prevaha – buď viacerých, alebo silnejší proti slabšiemu, chlapec proti dievčaťu, starší voči mladšiemu. Na interaktívnej tabuli si pripravím snímok - Čo je šikanovanie a komentujem dané skutočnosti. Pokračujem ďalším výkladom - Čo patrí do šikanovania v škole a zdôvodňujem príčiny šikanovania (Obrázok 6 Ukážka prezentácie šikanovanie v škole).

## ČO JE ŠIKANOVANIE

Šikanovanie je to, keď jeden alebo viac žiakov **úmyselne**, väčšinou **opakovane** ubližuje druhým. Znamená to, že ti niekto, komu sa nemôžeš ubrániť, robí, čo ti je nepríjemné, čo ťa ponižuje, alebo to jednoducho bolí.



- keď sa ti vysmievať za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľa
- keď ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhrožuje sa ti, že ak to neurobiš, počarbe ti zošit, vysype ti veci z tašky



Často sa hovorí, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť. To nie je pravda! **Nikomu, ani tebe, nesmie nikto ubližovať, trápiť ťa, či sužovať.** Mali by ste vedieť, že podobné problémy má mnoho detí. Mali ich aj mnohí známi ľudia. V detstve bol šikanovaný napríklad herec Tom Cruise, spevák Phil Collins a mnohí ďalší. Každý z nich sa týchto problémov po čase zbavil a nezabránilo im to dosiahnuť úspech v ďalšom živote.



## ČO PATRÍ DO ŠIKANOVANIA V ŠKOLE

- keď ťa opakovane urážlivo prezývajú, posmievať sa ti
- keď ťa nútia odísť z vyučovania
- keď ti spolužiaci robia veci, ktoré sú ti nepríjemné (nadávajú ti, strkajú do teba, schovávajú ti veci, berú ti osobné veci)



- skoro každú prestávku robil Peter niekomu zle, bil sa, bral spolužiakom peniaze a desiatu



## PRÍČINY ŠIKANOVANIA

- **tlak kolektívu** – často fyzicky slabší jedinec sa stáva terčom výsmechu silnejších jedincov. Tlak kolektívu núti chlapca alebo mladého muža, aby sa správal tak, ako sa od muža očakáva, teda aby sa nebál úderu a aby ho v prípade potreby tiež sám vedel dať.
- **túžba po moci** - pranie ovládnuť a ovládať druhého človeka.
- **motív krutosti** - človeku spôsobuje potešenie, keď vidí iného trpieť.
- **zvedavosť** - týrať druhého človeka, to je v podstate experiment. Ako sa bude obeť správať v strachu, bolesti a ponížení? K čomu všetkému dokážem svoju obeť prinútiť?
- **nuda, túžba po stále silnejších, vzrušujúcejších zážitkoch, po senzácii** - túžba zabávať sa, prežiť nejaké vzrušenie, aj na úkor porušenia morálnych zásad a mravných zábran.

Obrázok 6 Ukážka prezentácie šikanovanie v škole

Prameň: vlastný návrh (www.google.sk)

Pokračujem s ďalšími snímkami prezentácie - Prečo si šikanovaný a v prípade šikanovania čo môžeš urobiť, ako sa môžeš brániť (Obrázok 7 Ukážka príkladu pomoci pri šikanovaní).

## PREČO SI ŠIKANOVANÝ?

Ak si sa so šikanovaním už stretol, chyba v žiadnom prípade nie je v tebe, ale v zlých vzťahoch vašej triedy. Nie je to preto, že si zlý, nešikovný, alebo si to zaslúžiš. Nehanbi sa za seba preto, že si predmetom šikanovania. Nenechávaj si podozrenie na šikanovanie pre seba, ale požiadaj o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ (rodičom, obľúbenej pani učiteľke, kamarátovi, psychológovi a iným).



- Povedz o svojich problémoch rodičom a požiadaj ich o radu. Ty ich pomoc a podporu potrebuješ.
- Keď sa to týka školy, skús nájsť dôveryhodnú pani učiteľku či kamaráta. Pomôže ti i triedny učiteľ, výchovný poradca alebo koordinátor prevencie.
- Informácie o šikanovaní si môžeš nájsť aj na internete na [www.prevenciasikanovania.sk](http://www.prevenciasikanovania.sk) a [www.ochranadeti.sk](http://www.ochranadeti.sk).



## AKO SA MÔŽEŠ BRÁNIŤ, ČO MÔŽEŠ UROBIŤ

- Keď do teba niekto zapára, nedaj sa vyprovokovať ani vystrašiť, aj keď sú viacerí.
- Môžeš im povedať, aby vypadli, kričať „NIE“ alebo utekať preč. Ale musíš to urobiť nahnevane a hneď odísť.
- Keď máš ísť okolo tých, ktorí ťa bijú, berú ti veci, nechodievaj sám. Počkaj na nejakú skupinku a pridaj sa k nim, aj keď ich vôbec nepoznáš.
- Vyhýbaj sa miestam, kde by ťa mohol niekto biť, zobrať ti niečo alebo ťa inak trápiť.
- Keď nemáš kamarátov, skús si ich nájsť. Možno má niekto v tvojom okolí rovnaké problémy ako ty. Skús sa s nim spojiť.
- Zaznamenávaj si všetko, čo ti robia, kedy, kde a kto ti čo urobil a povedal.



## PAMÄTAJ SI

- Nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov.
- Nie je správne mlčať, keď vidíš bitky a ponižovanie druhých.
- Nie je správne odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, postihnutý.
- Nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť šikanujúcim, aby si mlčal.
- „Sme škola, kde sa šikanovanie netoleruje v žiadnych podobách!“



Obrázok 7 Ukážka príkladu pomoci pri šikanovaní

Prameň: vlastný návrh ([www.google.sk](http://www.google.sk))

**Skúsenosti:** Aktivita sa mi osvedčila ako zaujímavá, 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 pracujem s ňou dlhodobo. Je vhodné vypracovať aj špeciálne – výchovný program. Táto aktivita vytvára priestor na širokú diskusiu o problematike šikanovania. Treba k nej pristupovať citlivo, zvlášť ak sa žiaci zdôveria.

### Záverečná časť: Tajnička šikanovanie

Cieľ: Dokázať formou tajničky fixovať prebraté učivo šikanovanie v škole .

Pomôcky: Príloha 3 Pracovný list Tajnička

Čas: 10 minút

**Postup pri hre:** Žiakom na záver ponúknem pracovný list (Príloha 3 Pracovný list Tajnička). Na interaktívnej tabuli mám pripravenú správne vyplnenú tajničku, ktorú skontrolujem s odpoveďami žiakov.

	1.	Š	K	O	L	A	
	2.	Ž	I	V	O	T	
3.	L	Á	S	K	A		
	4.	A	G	R	E	S	O
	5.	H	N	E	V		
	6.	O	B	E	Ť		
7.	Č	L	O	V	E	K	
	8.	M	A	M	A		
	9.	N	I	E			
10.	U	Č	I	T	E	L	
11.	O	T	E	C			

Obrázok 8 Tajnička – šikanovanie

Prameň: vlastný návrh

**Záver:** Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a poviem žiakom, že s touto témou budeme pokračovať na druhej hodine. Spoločne upravíme triedu.

### 3.8 Rany šikanovania

#### Rozohrievacia časť: Topánková

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: žiadne

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiakov vyzvem aby sa vyzuli. Všetky topánky, prezuvky sa uložia na jednu kopy do stredu miestnosti. Žiaci utvoria kruh okolo topánok. Na môj pokyn sú žiaci vyzvaní, aby si čo najrýchlejšie našli vlastné topánky, obuli sa a dostavili sa na vopred určené miesto (zadná časť miestnosti, stoličky a podobne). Vyhráva ten žiak, ktorý sa najrýchlejšie dostaví na určené miesto. Hru môžeme opakovať aj s obmenou, že žiakom sťažíme hľadanie topánok tým, že ich prikryjeme dekou, plášťom a podobne.

Skúsenosti: Hra je veľmi zábavná, treba však upozorniť žiakov aby sa nestrkali. Hru môžem obmieňať aj tak, že hrajú dvojice, ktoré sa musia navzájom poobúvať a spoločne dobehnúť na stanovené miesto. Úlohu môžem sťažiť aj tým, že si žiakov rozdelím na menšie družstvá a jednotlivci z družstva so zaviazanými očami hľadajú svoje topánky. Víťazí to družstvo, ktoré sa najskôr obuje.

#### Hlavná časť: Postavička

Cieľ: Pomôcť žiakom pochopiť aké je šikanovanie zraňujúce a ako slovné osočovanie môže človeka hlboko poznačiť.

Pomôcky: Obrázok 9 Chlapec a dievča, príbeh „Myšlienky žiaka“

Čas: 30 minút

Postup pri hre: Žiakom rozdám vystrihnutý obrázok, ktorý predstavuje chlapca/dievča ktoré je šťastné a ktoré sa vybralo do školy (Obrázok 8 Chlapec a dievča). Počas dňa sa stretáva s poznámkami spolužiakov na jeho adresu a tie ho postupne ničia. Poviem žiakom, aby natrhli svoju figúrku vždy, keď budú mať pocit, že sa jej ublížilo.



Obrázok 9 Chlapec a dievča  
Prameň: vlastný návrh (www.google.sk)

Žiakom prečítam príbeh: „Myšlienky žiaka“.

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

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. Neviem čo mám urobiť, tak sa už na nikoho od hanby ani nepozriem, budem pozerat' len do zeme. Na hodine matematiky ma učiteľ napomenul, lebo som sa nesústredil a žiaci v triede sa mi smiali. Na zastávke autobusu začali do mňa strkať. Chcel som to povedať učiteľke, ale oni mi pohrozili, že ak nebudem ticho, čaká ma od nich bitka. Na obede som sedel celkom sám, nikto sa neodvážil sadnúť si ku mne. Ale prečo sa ku mne tak správajú? Veď 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 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 už je posledná kvapka, cítim sa celkom pošliapaný, zničený.“

Po prečítaní príbehu väčšina žiakov má celý obrázok roztrhaný. Nasleduje diskusia o tom, aké to je byť ponižovaný. Čo by urobili oni, ak by sa im niečo podobné prihodilo. Ako by sa dalo pomôcť žiakovi, ktorý sa dostane do podobných problémov. Ako by žiaci mohli zabrániť tomu, aby sa neublížovalo slabším. Ako by zareagovali, ak by videli takého žiaka sedieť samého v jedálni. Nakoniec požiadam žiakov, aby zhrnuli myšlienky a nápady do zoznamu pod názvom, „Ako zastaviť týranie školákov“.

Skúsenosti: Aktivita je veľmi emotívna. Žiaci boli veľmi aktívni aj pri tvorení zoznamu ako zastaviť týranie školákov.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upraceme triedu.

### 3.9 Agresor a obeť

#### Rozohrievacia časť: Kto je tu šéf

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: CD prehrávač, hudba

Čas: 5 minút

Postup pri hre: Žiaci stoja v kruhu, pripravení tancovať. Jeden zo žiakov ide za dvere. Spomedzi žiakov vyberiem "šéfa", t.j. žiaka, ktorý udáva spôsob ako sa bude tancovať. Všetci majú za úlohu nenápadne kopírovať tanečné figúry "šéfa". Tento ich musí niekoľkokrát zmeniť počas tanca. Zmeny sú iba minimálne a zásadne sa robia za chrptom stredového hráča hádača (poklepkávanie nohou, kývanie bokmi doľava alebo doprava). Úlohou žiaka, ktorý je privolaný spoza dverí, je uhádnuť, kto je tu "šéf". Po uhádnutí ide doterajší "šéf" za dvere a hra pokračuje.

Skúsenosti: Táto hra sa mi osvedčila v skupinách rôzneho veku. Je veľmi dynamická. Žiaci majú túto aktivitu veľmi radi, zabávajú sa a je príjemná atmosféra.

#### Hlavná časť: Agresor a obeť

Cieľ: Venovať sa pocitom agresora a obeť.

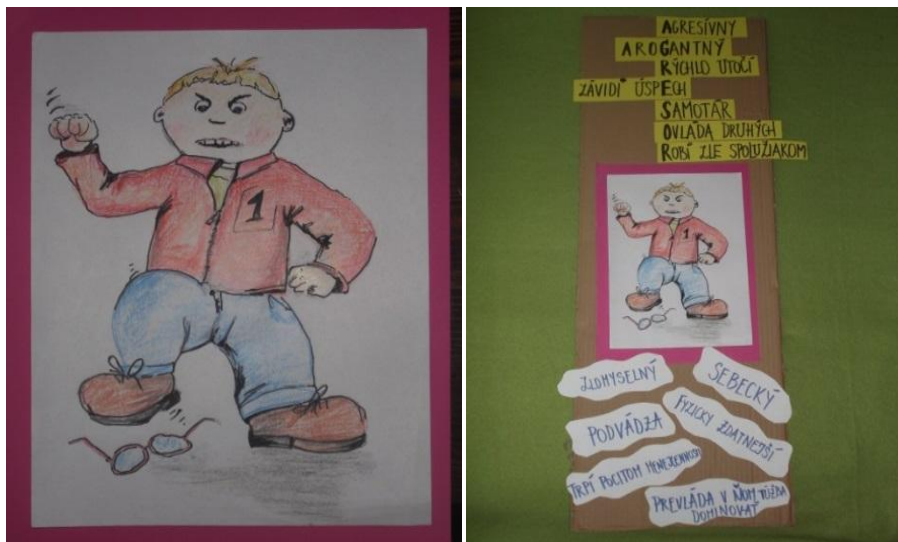
Pomôcky: papier, farebný papier, farebné fixky, farbičky, nožnice, lepidlo

Čas: 35 minút

Postup pri aktivite: Žiakov rozdelím do dvoch skupín. Každá skupina dostane jeden veľký výkres s témou. Ich úlohou je v časovom limite 20-25 minút k téme niečo napísať, nakresliť, vytvoriť básničku prípadne slogan. Témy sú:

- Ako vyzerá agresor, čo hovorí, čo je pre neho typické ako sa správa.
- Ako vyzerá obeť, ako sa cíti, ako sa správa.

Skupiny pracujú na svojich témach. Potom prezentujú výtvary, čím vzniká priestor pre diskusiu.



Obrázok 10 Agresor - práce žiakov

Prameň: vlastný archív



Obrázok 11 Obeť - práce žiakov

Prameň: vlastný archív

V druhej časti aktivity majú práce zo svojich skupín dať dokopy a vytvoriť spoločné triedne dielo. Žiaci môžu pokračovať v začatej aktivite na ďalšej vyučovacej hodine a vytvoriť plagát na boj proti šikanovaniu. V závere stretnutia žiaci prezentujú svoju prácu.

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



Obrázok 12 Skupinová práca žiakov

Prameň: vlastný archív

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upraceme triedu.

### 3.10 Nebezpečné miesta v škole

#### Rozohrievacia časť: Čiapka, šál, rukavice

Cieľ: Podporovať uvoľnenie vnútorného napätia.

Pomôcky: čiapka, šál, rukavice, hracia kocka, čokoláda

Čas: 10 minút

Postup pri hre: Žiaci sedia v kruhu. Do stredu kruhu položí čiapku, šál, rukavice a čokoládu rozdelenú na kúsky. Žiaci hádžu kockou dovtedy, než sa im podarí hodiť šestku. Komu sa to podarí, má si čo najrýchlejšie nasadiť čiapku na hlavu, omotať šál okolo krku a navliecť si obe rukavice na ruky. Medzitým však ďalší hádžu kockou. Ak si „obliekajúci sa žiak“ stihne všetko obliecť, pokiaľ niekto druhý nehodí šestku, vezme si jeden dielik čokolády. Ak však pri jeho obliekaní niektorý ďalší žiak hodí šestku, tak mu musí ponechať celé oblečenie. Ak ostanú ešte kúsky čokolády, ponúknem ich po skončení hry žiakom, ktorým sa predtým neušli.

Skúsenosti: Hra sa mi osvedčila ako veľmi emotívna a dynamická. Žiaci zvyknú pri nej kričať, vrieskať, hádzať sa na seba, strhávať čiapku, šál, rukavice. Niektorým sa nedarí hodiť požadované číslo a sú nahnevaní. Tu je dôležité, aby sa žiaci nezranili.

#### Hlavná časť: Nebezpečné miesta

Cieľ: Komunikovať a verbálne vyjadriť pocity.

Pomôcky: pero, Príloha 4 Dotazník nebezpečné miesta, interaktívna tabuľa

Čas: 30 minút

Postup pri aktivite: Na hodine sa venujem tomu, na ktorých miestach sa žiaci v škole cítia bezpečne a kde sa necítia úplne bezpečne. Žiakom dám vyplniť dotazník nebezpečné miesta (Príloha 4 Dotazník nebezpečné miesta), ktorý si potom vyhodnotím na interaktívnej tabuli. Zistím napríklad, že v triede sa 13 žiakov cíti vždy bezpečne, 4 žiaci len niekedy a 2 sa necítia bezpečne. Nasleduje diskusia.

Skúsenosti: Aktivita sa mi osvedčila. Je to dobrá spätná väzba pre učiteľa a jeho ďalšiu prácu s triedou. Týmto dotazníkom som zistila prehľad o situácii v triede, ako aj prehľad o najohrozenejších miestach na škole a v blízkosti školy. Odporúčam v ohrozených miestach zvýšiť dozor učiteľov.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upravíme triedu.

### 3.11 Ako si nenechať ubližovať

#### Rozohrievacia časť: Hra na líšku

Cieľ: Zamyslieť sa nad pozíciou jednotlivca utláčaného skupinou.

Pomôcky: žiadne

Čas: 5 minút

Postup pri hre: Žiaci sa postavia do kruhu a chytia sa navzájom za ruky. Z pomedzi nich vyberiem jedného dobrovoľníka, ktorý bude predstavovať líšku a postaví sa doprostred kruhu - „pasce“. Na môj pokyn sa bude „líška“ snažiť nájsť spôsob, ako by sa dalo utiecť z pasce. Žiaci v kruhu sa „líške“ snažia zabrániť ujsť. Pre lepšie vnímanie pocitov je vhodné vystriedať viacero žiakov v strede kruhu. Úlohou žiakov je udržať „líšku“ v



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

Skúsenosti: Aktivita sa mi v praxi osvedčila. Je dôležité dbať na bezpečnosť. Odporúčam v úvode žiakom predostrieť situáciu resp. pocit, aké to asi je byť v koži líšky, keď je chytená do pasce. Hoci pasca je uzatvorená, líška stále verí, že sa jej podarí utiecť.

### **Hlavná časť: Čo by si urobil, keby ...?**

Cieľ: Ponúknuť rôzne možnosti konania, správania.

Pomôcky: modelové situácie Čo by si urobil keby ...? napísané na lístočkoch

Čas: 35 minút

Postup pri hre: Triedu rozdelím 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. Tu si žiaci rozšírili repertoár svojho reagovania v situácii, keď sú vystavení šikanovaniu. Súčasne je podporovaná atmosféra dôvery a prípadnej pomoci vyrovnáť sa so sklamaním.

**Záverečná časť:** V závere zhrniem, čo sa na hodine udialo. Rozlúčim sa, ocením aktívny prístup a spoločne upravíme triedu.

## ZÁVER

Zvládnuť agresívne správanie prípadne šikanovanie žiakov je veľmi náročné a od učiteľa si vyžaduje nielen odborné vedomosti a schopnosti, ale aj empatiu, vnímavosť postrehnúť problém a odvahu ho priznať a riešiť.

V práci som sa zamerala na to, aké má učiteľ možnosti preventívneho pôsobenia v prostredí základnej školy na 2. stupni. Hlavným cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti bolo poukázať na konkrétne aktivity v praxi učiteľa, ktoré by mali byť zamerané na oblasť vedomia, presvedčenia i konania žiakov. Tam môžem nielen priamo pôsobiť na zmenu postojov a na atmosféru v triede, ale mám možnosť spoločne stráviť čas so žiakmi. Tak sa dozviem viac o ich potrebách, želaniach a trápeniach. Myslím si, že pri snahe pochopiť, čo sa deje v duši mladého človeka prídeme i na to, ako mu pomôcť a lepšie ho spoznať. Cesta na dosiahnutie cieľa je založená na prežívaní spoločných zážitkov, kde sa žiaci naučia pracovať na sebe. Práve tu vidím uplatnenie mojich aktivít.

Prínos osvedčenej pedagogickej skúsenosti je všestranný. K zvládaniu šikanovania ako jednej zo súčasti agresívneho správania sú vhodné zážitkové hry a aktivity, pretože poskytujú žiakom otvorené interakčné systémy umožňujúce im získať skúsenosti s inými, aj so sebou samým. Aktivity v jednotlivých ročníkoch 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 a učia ich o tom najpodstatnejšom – o živote a zdravých vzťahoch v ňom.

Preto som sa rozhodla ponúknuť praktickú pomôcku aktivít, ktorá by bola nápomocná učiteľom pri prevencii a eliminácii šikanovania na 2. stupni základných škôl. Myslím si, že tieto praktické námety by mohli ich prácu oživiť, možno i trochu uľahčiť. V každom prípade by mohli moje skúsenosti využiť pri práci so svojimi žiakmi. Dúfam, že pri používaní aktivít, ktoré sa mi najviac osvedčili, dosiahnu učitelia ciele, ktoré im umožnia znížiť agresivitu a šikanovanie žiakov. Ak mnou navrhnuté aktivity pomôžu čo i len jednému žiakovi rozhodnúť sa správne, potom vynaložené úsilie malo zmysel a bolo osožné.

Verím, že prezentované skúsenosti budú inšpirovať aj ďalších učiteľov, 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 psychologickkej 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. HUPKOVÁ, I. - KUCHAROVÁ, B. 2008. Prevencia v praxi. Námety hier a aktivít v prevencii závislostí. Národné osvetové centrum, Bratislava. 2008. ISBN: 978-80-7121-303-1
6. KARIKOVÁ, S. 2001. Základy patopsychológie detí a mládeže. 1. vydanie. PF UMB, Banská Bystrica. 2001. ISBN: 80-8055-486-2
7. Metodické usmernenie MŠ SR č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach.
8. MIHÁLIKOVÁ, J. 2001. Do Európy hrou I. . 1.vydanie. IUVENTA, Bratislava. 2001. ISBN: 80-88893-79-8
9. ŘÍČAN, P. 1995. Agresivita a šikana mezi detmi. Portál, Praha. 1995. ISBN: 80-7178-049-9
10. SMIKOVÁ, E. 2003. Šikanovanie v škole. Poradca učiteľa. Raabe, s.r.o., Bratislava. 2003. ISBN: 80-244-1059-1
11. THOLTOVÁ, J. 2000. Násilie v škole. Praktická príručka pre učiteľov. OZ IC mladých Orava, Nižná. 2000. ISBN: 80-967747-6-X
12. VERBOVSKÁ, J. 2000. Šikanovanie v škole. 1. vydanie. Metodicko-pedagogické centrum, Prešov. 2000. ISBN: 80-8045-194-X

## **ZOZNAM PRÍLOH**

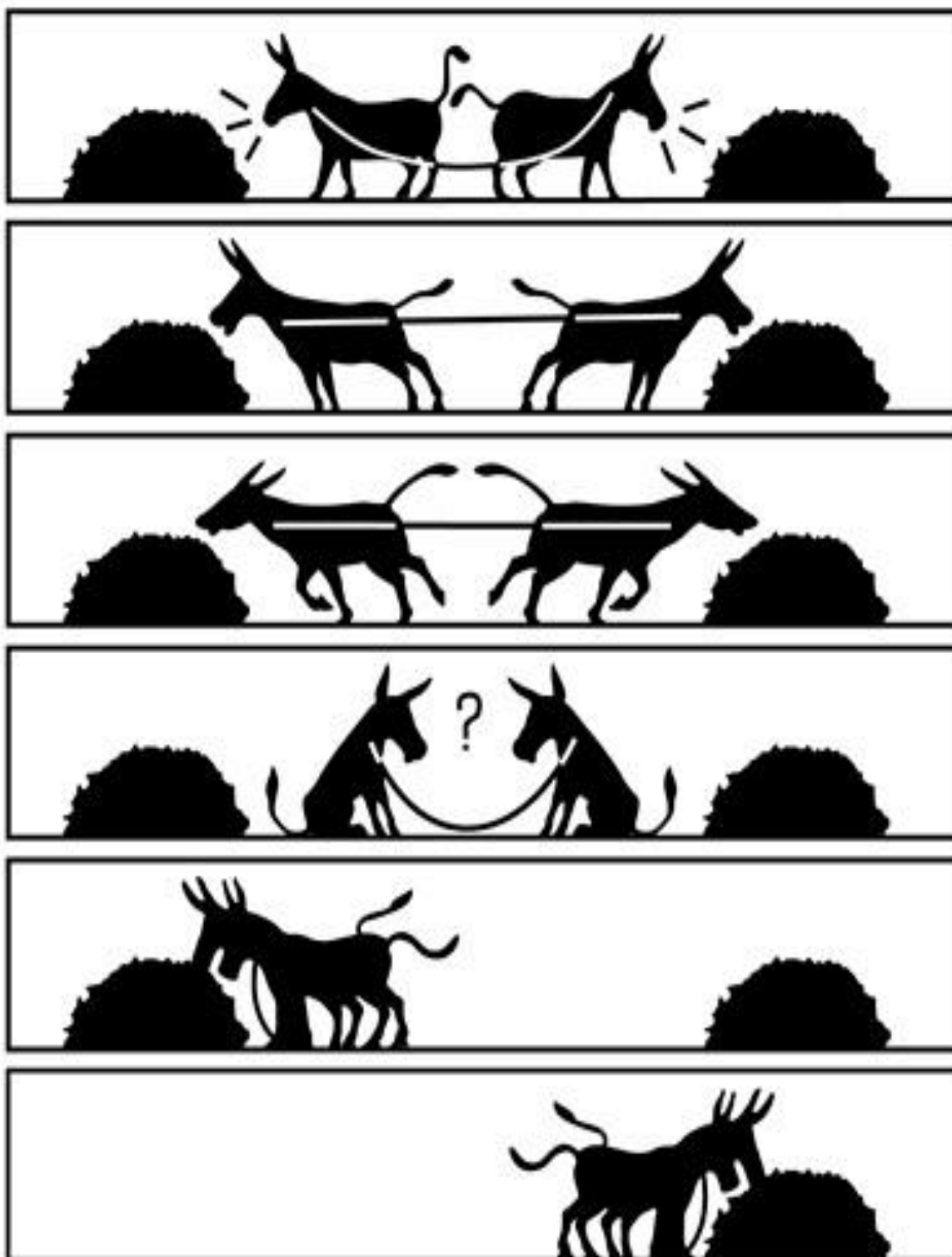
Príloha 1 Motivačný obrázok Spolupráca

Príloha 2 Pravidlá skupiny

Príloha 3 Pracovný list Tajnička

Príloha 4 Dotazník nebezpečné miesta

# SPOLUPRÁCA

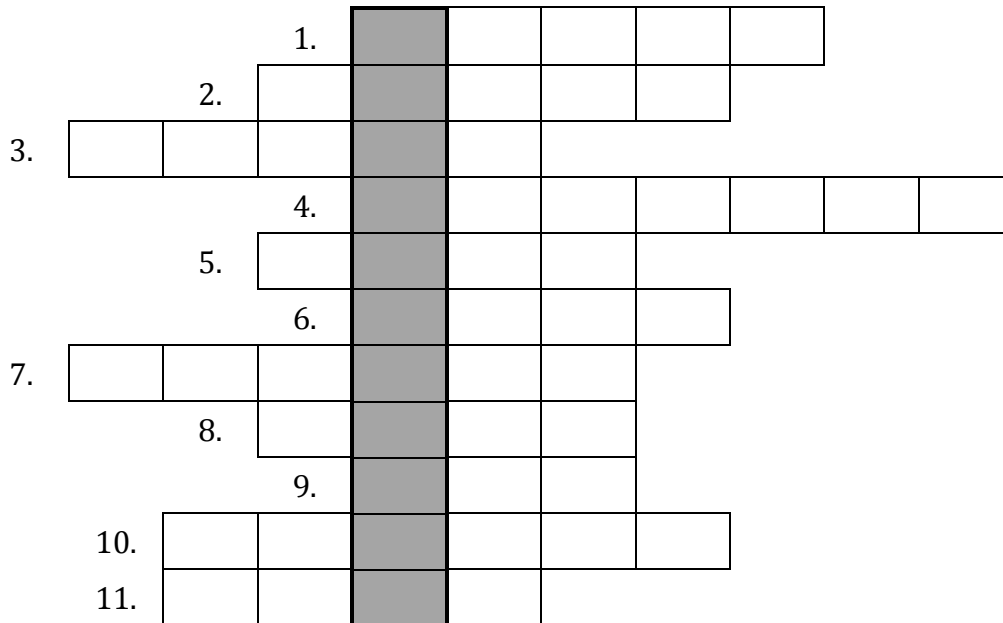


## PRAVIDLÁ SKUPINY

1. Neskáčem do reči.
2. Mám právo mlčať.
3. Hovorím k veci.
4. Nevynášam zo skupiny.
5. Počúvam iných, zaslúžia si moju pozornosť.
6. Nepoužívam nadávky a vulgárne slová.
7. Nehodnotím, každý má právo na svoj názor.
8. Kedykoľvek môžem požiadať učiteľa o pomoc.
9. Stop pravidlo.



### Príloha 3 Pracovný list Tajnička



1. Inštitúcia, kde dostávame vzdelanie.
2. Dostáva to každý pri narodení.
3. Opak nenávisťi.
4. Človek, ktorý ubližuje iným, kričí, bije.
5. Zlosť inač.
6. Osoba, ktorej bolo ublížené.
7. Spoločenská, myslíaca bytosť.
8. Osoba, ktorá ťa priviedla na svet.
9. Zápor inač.
10. Učí ťa v škole.
11. Jeden z rodičov.

## Príloha 4 Dotazník nebezpečné miesta

Určite sú také miesta aj na vašej škole. Označ ich symbolmi:

😊 - tu je mi fajn

😐 - no čo už, ale dá sa to vydržať

😞 - sem by som radšej nešiel/a

- školská jedáleň

- školský dvor

- ihrisko

- naša trieda

- šatňa

- telocvičňa

- záchody

- naša chodba

- pred jedálňou

- cesta do školy

- cesta zo školy

- iné



