

2021

**DOBŘÉ PRÍKLADY, SKÚSENOTI A
PROGRAMY NA PREVENCIU A TERAPIU
OBĎAŽOVANIA V KRUIHU ROVESNÍKOV**



Inštitút pre inováciu
vzdelávania

Zodpovedný vydavateľ: Tünde Berta

Inštitút pre inováciu vzdelávania n.o.

Palatínova 36A, 94501 Komárno

Rok vydania: 2021

Všetky práva vyhradené



Budujeme partnerstvá



Európsky fond regionálneho rozvoja

e-book bol vytvorený v rámci projektu STOPBULLYING

Projekt je realizovaný v rámci programu spolupráce Interreg V-A Slovenská republika-Maďarsko.

Kód projektu: SKHU/1902/4.1/105

Projekt je realizovaný s podporou Európskej únie a spolufinancovaný z Európskeho fondu regionálneho rozvoja.

The content of this publication does not necessarily represent the official position of European Union.

www.skhu.eu

ÚVOD

Posmešky, vysmievanie sa, zosmiešňovanie druhého, ponižovanie, zastrášovanie, a na druhej strane pocit hanby a mlčanie obete, mlčanie ostatných – to sú mnohé prejavy často nepolapiteľného a neviditeľného fenoménu, školskej šikany, obťažovania medzi rovesníkmi. Nehovoriac o formách a prejavoch fyzického alebo online obťažovania, ktoré sa s pribúdajúcim online tráveným časom v čoraz väčšej miere prejavujú v životoch našich detí. Bohužiaľ, vo väčšine školských kolektívov sa vyskytuje nejaká forma obťažovania. Preto je potrebné predovšetkým si problém uvedomiť, aby sme naň mohli správne zareagovať, rozpoznať ho, ale najlepšie by bolo problému zabrániť, predísť ho. Za prevenciu šikany v škole zodpovedáme všetci.

V našej brožúre sme sa bez nároku na úplnosť pokúsili zhromaždiť dobré príklady, metódy, skúsenosti, programy a možnosti prevencie, ktoré už iným pomohli, osvedčili sa a sú v súčasnosti realizovateľné a dostupné aj na Slovensku.

V prvej polovici brožúry sa zameriavame predovšetkým na možnosti prevencie šikany, preto sme zhromaždili rôzne metódy prevencie šikany. V druhej polovici brožúry sa nachádzajú programy a organizácie, ktoré sa v súčasnosti intenzívne zaoberajú nejakou formou obťažovania v kruhu rovesníkov a ponúkajú program, ktorý im pomáha predchádzať tieto problémy a riešiť ich.

Dúfame, že pomocou tejto krátkej informačnej brožúry pomôžeme pedagógom aj rodičom, ktorí potrebujú pomoc, hľadajú tieto riešenia, a príležitosti prevencie alebo liečby šikany.

Autori

1. VÝZNAM A ÚLOHA TRIEDNICKEJ HODINY V PREVENCII BULLYINGU

Rodina a škola sú dve najdôležitejšie výchovno-vzdelávacie inštitúcie v živote dieťaťa. Je v spoločnom záujme rodiny a školy, aby sa dieťa správne vychovávalo a nasmerovalo do správnej hodnotovej orientácie. Triedny učiteľ je okrem rodiča jedným z najrozhodujúcejších prvkov v tomto procese. Pre efektívnu spoločnú prácu je nevyhnutný dobrý vzťah a vzájomná dôvera medzi dieťaťom a triednym učiteľom.

Jedným z hlavných spoločenských priestorov pre vzdelávanie je škola. Triedni učitelia majú veľkú zodpovednosť za riešenie prípadných problémových situácií a najmä za ich predchádzanie. Pedagóg je jedným z najdôležitejších výchovných faktorov, ktorý v procese vzdelávania a odbornej prípravy vplýva na študentov celou svojou osobnosťou. Úlohou učiteľa je vytvoriť v triede správnu atmosféru dôvery a vzájomnej úcty a tolerancie. Je veľmi dôležité, aby na to mal v rámci vyučovacieho procesu dostatočný časový priestor a príležitosť. Najvhodnejšou príležitosťou pre triedneho učiteľa je triednická hodina, na ktorej môžu študenti a ich triedny učiteľ viesť neformálne, neviazané rozhovory. Tieto hodiny zohrávajú kľúčovú úlohu v procese školského vzdelávania. Náš prieskum odhalil, že študentom najviac chýbajú príležitosti pre takéto neformálne rozhovory, kde by ich niekto pozorne počúval a kde by mohli spolu hovoriť o svojich problémoch, témach, ktoré v súčasnosti mladých ľudí zaujímajú.

Slovenský štátny vzdelávací program nezaraďuje triednickú hodinu medzi vyučovacie predmety, teda triednická hodina sa nezapočítava do hodinového úväzku. Na mnohých školách sú tieto hodiny budovania triednych kolektívov úplne vynechané z rozvrhu, hoci práve triednická hodina môže veľmi pomôcť pri predchádzaní situáciám šikany ako aj pri ich riešení, ak už k nim došlo.

Triednické hodiny zohrávajú hlavnú úlohu v prevencii a riešení školského obťažovania z viacerých dôvodov:

- 1. Budovanie súdržného kolektívu v triede** – problémy s obťažovaním sa v spoločnosti, v ktorej vládne vzájomná úcta a rešpektovanie druhého takmer nikdy nevyskytnú. Triednická hodina poskytuje priestor triednemu

učiteľovi na postupné formovanie súdržného triedneho kolektívu a správnej atmosféry v triede.

- 2. Fórum pre najpálčivejšie problémy týkajúce sa mladých ľudí** – triednická hodina je bezpečným priestorom, kde sa mladí ľudia / tínedžeri môžu za správneho usmerňovania učiteľa otvoriť a otvorene hovoriť o otázkach a problémoch, ktoré sa ich dotýkajú alebo sa dotýkajú ich kolektívu. Pri správne zvládnutej komunikácii môžu takéto rozhovory pomôcť vyhnúť sa problémom alebo vyriešiť problémové situácie spoločným hľadaním ich riešenia.
- 3. Priestor a čas pre formulovanie a zavedenie pravidiel vzájomnej komunikácie a správania sa v triednom kolektíve a v priestoroch školy** – je dôležité, aby boli prijaté spoločné normy a vzájomné očakávania v súvislosti so správaním sa v triednom a školskom kolektíve. Ideálne je, ak tieto pravidlá vytvárajú a formulujú samotní žiaci spolu s triednym učiteľom, pretože ich budú považovať za vlastné, budú ich ľahšie dodržiavať a aj pre triedneho učiteľa bude ľahšie ich dodržiavanie vyžadovať. Triednická hodina je vhodná aj z tohoto hľadiska.
- 4. Triednická hodina poskytuje pre triednych učiteľov priestor, kam môžu byť pozvaní aj špecialisti a odborníci na aktuálne témy týkajúce sa detí.**
- 5. Riešenie konfliktných situácií a napätia medzi deťmi** – na vyriešenie konfliktných situácií medzi deťmi / mladými ľuďmi je často potrebná pomoc dospelého. Dobře usmerňovaný rozhovor a spoločné hľadanie riešenia problémov v rámci triednickej hodiny pomôžu nájsť priateľské riešenie konfliktu.

V súčasnosti sú na Slovensku k dispozícii dve dôležité publikácie, ktoré v téme triedny učiteľ, triednická hodina vyplňajú medzeru. Odporúčame ich nielen pre triednych učiteľov, ale aj pre ostatných pedagógov a rodičov.



1. VO VYDAVATELSTVE SPOLOČNOSTI TANDEM, N.O. BOLA PUBLIKOVANÁ PRÍRUČKA:

Péter Urbán, Liliána Kaszmán Sáróka: **Úloha triedneho učiteľa – príručka (nielen) pre triednych učiteľov**

- Aká je teda rola triedneho učiteľa? Na čo by si mal dať začiatovník pozor? Ako sa môže rozvíjať pedagóg v roli triedneho učiteľa? Čo robí niekoho dobrým triednym učiteľom?

- Publikácia sa venuje týmto a podobným problémom, zameriava sa na aktuálne výzvy vo výchove a vzdelávaní, ktoré sú v súčasnom vzdelávaní 21. storočia čoraz páľčivejšie. Falošné správy, (kybernetická) šikana, zvládanie konfliktov, bezpečné používanie internetu, environmentálne povedomie žiakov – to je len niekoľko tém z tematických oblastí publikácie, v ktorých sa desať odborníkov snaží prezentovať učiteľom praktické a ľahko použiteľné nástroje a metódy.

Kniha je k dispozícii a je možné si ju objednať na nasledujúcej adrese:

<https://www.tandemno.sk/kiadvanyaink/az-osztalyfonok-szerepe-kezikonyv-nem-csak-osztalyfonokok-reszere>



2. SPOLOČNOSŤ CENADA (CENTRUM NADANIA) n.o.
PUBLIKOVALA PREKLAD PUBLIKÁCIE:

Sura Hart, Viktoria Kindle Hodson: **BEZPEČNÁ TRIEDA – Metodika na riešenie konfliktov a rozvíjanie vzťahov**

- Kniha popisuje postupné kroky na osvojenie rešpektujúcej, nenásilnej komunikácie. Je založená na motivačných rozhovoroch dvoch mimozemšťanov, obsahuje praktické cvičenia, názorné príklady a heslovité poznámky zobrazujúce podstatu komunikácie. Je vhodné poskytnúť ďalšie informácie o nekomunikácii a meta-komunikácii.
- Základom výchovy je rozvíjanie rešpektujúceho vzťahu k sebe a k ostatným a budovanie emocionálneho bezpečia – prostredia bez obviňovania, bez súperenia, bez hľadania vinníkov a bez pocitov bezmocnosti.
- Kniha je určená pre všetkých, ktorí pracujú s kolektívom detí, žiakov a študentov a pre všetkých, pre ktorých je rešpektujúci prístup komunikačným štandardom, ktorý by chceli realizovať.
- Publikácia vymedzuje aj rozsah opatrení, ktoré majú prijať členské štáty pre kolektívny rozvoj pracovníkov, ako aj vytvorenie a zavedenie noriem Spoločenstva, ako ho budú vykonávať členské štáty.

Kniha je k dispozícii a je možné si ju objednať na nasledujúcej adrese:

<https://www.centrumnadania.sk/odborne-informacie/nase-publikacie/cenada-kniha-bezpecna-trieda>

2. PRÍTOMNOSŤ ODBORNÍKA – ŠKOLSKÉHO PSYCHOLÓGA NA ŠKOLE AKO DOBRÝ PRÍKLAD

Na základe našich prieskumov a z rozhovorov s rodičmi je zrejmé, že na školách, kde je aktívne prítomný školský psychológ, dochádza v menšej miere ku konfliktom medzi žiakmi a k šikane medzi rovesníkmi. Považuje sa za dobré mať niekoho, na koho je možné sa obrátiť o pomoc a radu, či už v prípade dieťaťa, alebo rodiča. Účastníci výskumu zdôraznili, že to veľmi pomáha pri vytváraní dobre fungujúcich triednych spoločenstiev a v riešení konfliktov v triede.

Pokiaľ to možnosti školy dovoľujú, určite by bolo dôležité a osožné všade zamestnať školského psychológa.

V čom môže pomôcť školský psychológ?

1. **Pomoc pre pedagógov.**

Prvoradou úlohou školského psychológa môže byť pomoc pedagógom, ktorí sú v neustálom kontakte so študentmi: posilniť ich v profesionalite, poradiť im, ukázať im možnosti, príležitosti a spôsoby prístupu k žiakom, zviditeľniť ich prácu a pomôcť im reflektovať udalosti, premyslieť si ich rozhodnutia, správanie a gestá počas komunikácie.

Učiteľ zostáva často s problémami sám. Je totiž veľmi ťažké poprosiť kolegov v danej konkrétnej veci o radu, diskutovať o situáciách tak, aby si každý počas diskusie zachoval objektivitu, nestrannosť, úprimnosť a všetci si počínali skutočne ako rovnocenní partneri. S psychológom je to jednoduchšie: medzi účastníkmi rozhovoru nie je (alebo je oveľa menej pravdepodobné) súperenie, nie sú žiadne mocenské prejavy alebo otázky kompetentnosti. Pre každého učiteľa by bolo dôležité, aby dokázal rozvážne, priamo a úprimne hovoriť o svojej práci, najmä o zložitých situáciách, nevyriešených problémoch, konfliktných alebo ťažko zvládnuteľných deťoch. Školský psychológ ponúka pedagógom príležitosť na diskusiu, psychologickú ventiláciu a profesionálne posilnenie, rozšírenie súboru nástrojov pre riešenie konfliktov, jeho aktualizáciu

a neustále stretávanie sa s novými aspektmi, myšlienkami, nápadmi, ktoré by samotným pedagógom neprišli na um.

2. Pomoc pre školu

Zapojenie školského psychológa do života školy a jeho očividná úloha v programoch, v ktorých jeho odbornosť môže rozhodne prispieť k spoločnému riešeniu, je veľkou pomocou pre celé školské spoločenstvo. V živote školy je veľa situácií, kedy je prítomnosť školského psychológa veľkou pomocou. Patria sem: rodičovské združenia, triednické hodiny, drogová prevencia, programy posilňovania sociálneho povedomia, kariérové poradenstvo, metodika výučby učenia sa, prevencia a riadenie konfliktov a mnohé ďalšie.

3. Pomoc pre triedy

Psychológ môže pomôcť triednym učiteľom vytvoriť atmosféru dôvery a vzájomnej úcty v triede a následne ju monitorovať a v prípade potreby nedostatky korigovať. Môže posilniť vzťahy v rámci triedy alebo pomôcť prekresliť ich. Môže pomôcť pri konfliktoch medzi triedou a jednotlivými učiteľmi, študentmi navzájom, medzi triednym učiteľom a triedou – a môže naučiť študentov (a učiteľov), že všetky konflikty je možné riešiť, že by sa konfliktov nemalo báť a nemali by sa nechať konflikty rozvinúť do neovládateľného štádia.

4. Pomoc pre jednotlivých žiakov

Samozrejme, úlohou školského psychológa je predovšetkým pomáhať študentom v ťažkostiach, pomáhať učiteľom pracovať so študentmi v situáciách, pre ktoré učelia nenachádzajú kľúč. To znamená, že má zmysel viesť aj individuálne rozhovory so žiakmi, konzultácie a terapie. Dovoľte nám ešte dodať: o to viac má pomoc psychológa zmysel, čím viac sa škola nachádza chudobnejšom a znevýhodnenom prostredí, čím menej žiakov a ich rodín myslí na pomoc psychológa ako na jednu z možností východiska a riešenia, a čím menej si takúto pomoc môžu rodičia vypýtať, respektíve zaplatiť.

Tam, kde nie je naporúdzi školský psychológ a nie je možné vyriešiť situáciu vlastným školským psychológom a nastane nejaký problém, je vhodné

obrátiť sa na služby pedagogicko-psychologického odborníka – alebo na Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde nám alebo aj škole ako inštitúcii môžu pomôcť odborní psychológovia a detskí psychológovia.

Každý obvod alebo okres má svoje vlastné poradenské centrum: napr. pre okres Komárno ho dosiahneme na adrese: <https://www.cpppap-komarno.sk/>

3. SENZIBILIZÁCIA A ASERTÍVNA KOMUNIKÁCIA AKO SÚČASŤ PREVENČIE BULLYINGU

1. Školský Program Vzájomnej akceptácie

Podľa istého prieskumu väčšina problémov so vzájomným správaním detí v škole má koreň vo vzájomnom neakceptovaní sa, alebo vo veľmi nízkej schopnosti akceptovania toho druhého.

Pod pojmom Prijatie v škole máme na mysli to, že deti (študenti) uznávajú prítomnosť toho druhého, prejavujú vzájomné porozumenie, preukazujú druhému aspoň minimum trpezlivosti bez ohľadu na to, či ten druhý vyzerá alebo nevyzerá inak ako on, či sa oblieka, správa sa, učí sa alebo myslí ako on.

Absencia schopnosti vzájomného prijatia a školská agresia

Ukazuje sa, že agresivita medzi rovesníkmi v škole vzniká najmä v dôsledku úplného nedostatku akceptácie toho druhého. Agresívne dieťa väčšinou nielenže neprijíma ostatných takých, akí sú, ale nie je spokojné ani samo so sebou, hoci vonkajšiemu pozorovateľovi sa to tak vonkoncom nejaví, pretože vidí len, že toto dieťa veľmi zámerne skúša svojich rovesníkov duševne, psychicky a niekedy aj fyzicky rozvalcovať. Keď aj ostatné deti majú nízku úroveň schopnosti prijatia ostatných, zmení sa to na začarovaný kruh, v ktorom nikto nevidí, že postoje a názory ostatných sú rovnako dôležité ako ich - aj keď môžu byť ich názory odlišné.

Cieľom školského Programu vzájomného prijatia je zvýšiť vzájomnú akceptáciu medzi študentmi, ako aj medzi študentmi a pedagógmi a formovať mierumilovnejšie, spolupracujúce deti a kolektív, v ktorom si aj pedagógovia všimnú, že sa niečo zmenilo správnym smerom.

(zdroj: <https://azutaboldogsaghoz.hu/iskolai-elfogadas-program/>)

Po absolvovaní programu sa deti naučia „premýšľať hlavou toho druhého“, a to bez toho, aby sa pri tom museli vzdať svojho ja alebo sa nejakým spôsobom zapierať.

Program je pre školy bezplatný. Začína sa jednodňovým školením pre učiteľov, pretože oni sami pokračujú v realizácii programu so svojou skupinou,

triedou v škole. Počet stretnutí je 12 až 18, v závislosti od veku študentov, ich schopností a vzájomných vzťahov v rámci kolektívu.

2. Program Etická Škola

Základom problémov so správaním v škole je vo väčšine prípadov nedostatok tolerancie, neschopnosť detí navzájom sa aspoň do istej miery akceptovať. Do školy prináša dieťa návyky z rodiny, takže ak dieťa doma nedostáva uznanie, aké by si zaslúžilo, ale jeho okolie je s ním neustále nespokojné (so vzhľadom, obliekaním, správaním, školskými výsledkami), bude vo svojom správaní odzrkadľovať tento prístup a ťažko bude chápať a akceptujúce voči svojim rovesníkom. Preto je dôležité, aby sme sa pokúsili zvýšiť mieru schopnosti akceptácie študentov v škole. Pre študentov zo znevýhodneného prostredia alebo pre rozmazané deti je škola takmer jediným miestom, kde sa ešte môžu naučiť určitej tolerancii a porozumeniu.

Program Etická Škola je program pre školy a jeho cieľom je, aby sa deti naučili „myslieť hlavou toho druhého“, a to bez toho, aby sa pri tom museli vzdať vlastnej osobnosti alebo sa nejakým spôsobom seba zapierať. (Zdroj: <https://azutaboldogsaghoz.hu/iskolaknak-ovodaknak/>)

Výsledkom je väčšia miera prijatia toho druhého, mierumilovnejšie, spolupracujúce deti a súdržná a vzájomne sa akceptujúca komunita. Na konci programu získajú deti schopnosť uzavrieť diskusiu napríklad takto: „Pravda, že môžeme povedať, že máme rozdielne názory?“ Všeobecne si aj ostatní učitelia všimnú, že deti zo skupín, ktoré sa zúčastnia programu, sa správajú zdvorilejšie, úctivejšie jeden voči druhému a aj voči dospelým počas prestávok.

3. Aseratívna komunikácia

Aseratívne, sebavedomé, efektívne sebaapresadzovanie presadzuje svoju vôľu tým, že sa snaží rešpektovať záujmy, potreby a práva ostatných. Svoje potreby prezentuje úprimne, otvorene. Pozná a priznáva svoje prednosti a slabosti. Berie zodpovednosť za svoje názory a pocity, aj keď musí čeliť možným konfliktom a konfrontácii. Jeho komunikácia je jasná, zrozumiteľná, rozlišuje názory a fakty, dokáže uvažovať o alternatívnych riešeniach, pozorne počúva druhého, jeho gestá sú otvorené.

Kroky aseratívnej komunikácie: 1. počúvať druhého, 2. premýšľať v duchu aseratívnych práv, 3. vyjadriť samého seba.

Existujú štyri protilieky proti obťažovaniu: sebavedomie, priateľské správanie, aspoň jeden skutočný priateľ a schopnosť integrovať sa.

Sebavedomie: to, že koho si šikanujúci vyberú za obeť sa bohužiaľ nedá ovplyvniť, ale môžeme povedať, že čím je sebadôvera dieťaťa vyššia, tým je menšia pravdepodobnosť, že sa vzdá, ak si ho niekto začne „ochutnávať“. Sebavedomé dieťa bude zneužívanie pripisovať skôr vonkajším príčinám, ako tomu, že si za to môže samo. Pre dieťa je dobré utvrdiť sa v tom že: „Som normálny, čestný človek. Toto som si vôbec nezaslúžil. Kto na mňa zaútočil, ten je na nesprávnej adrese. Určite vstal dnes ľavou nohou, preto je ku mne zlý, aby sa cítil lepšie.“ Ak má dieťa málo sebavedomia, stáva sa zraniteľným. Ak si položí otázku: Prečo práve ja? Obracia sa proti sebe a hľadá ospravedlnenie správania útočníka.

Pri budovaní sebadôvery potrebujú deti povzbudenie a spätnú väzbu od okolitého prostredia. Poskytnite im spätnú väzbu v ich každodennom živote - zdôraznite, ak sa správne zachovávajú, pochváľte ich, pripomínajte im ich dobré vlastnosti, aby vedeli, že sú hodné lásky a choďte príkladom v rodinnom živote, či už z hľadiska sebaúcty alebo asertivity (pozri kapitolu 7).

Priatelia, kamaráti: Ak má človek starších kamarátov, správa sa ako skutočný priateľ a šikovne si získava nové priateľstvá, môže tým znížiť pravdepodobnosť, pravdepodobnosť incidentov orientovaných proti nemu. Je dobré, ak škola aj rodičia podporujú deti v nadväzovaní kamarátstva medzi staršími a malými, „chránia“ ich, pričom sa rozvíjajú aj ich empatické schopnosti.

Deti sa musia naučiť, ako budovať, prehľbovať dobré priateľstvá, ako sa vymaniť zo škodlivých, nesprávnych vzťahov - základy týchto vedomostí si môžu osvojiť v kruhu teplej, prijímajúcej, ale pravidlá presne vymedzujúcej rodine, ktorá rešpektuje pravidlá a v ktorej si navzájom vážia jeden druhého.

Nápady, ako si udržať priateľov:

1. Správaj sa k priateľovi láskavo, rešpektuj ho.
2. Zastaň sa ho.
3. Buď pri ňom, keď potrebuje pomoc a radu.
4. Hovor pravdu.
5. Ak si mu ublížil, ospravedlň sa.
6. Ak ňu urazil ale ospravedlnil sa, odpusť.
7. Splň svoje sľuby.
8. Investuj energiu do priateľstva.

9. Prijmi ho takého, aký je.

10. Správaj sa k nemu tak, ako chceš, aby sa správal k tebe.

Pre školy existujú bezplatné programy na osvojenie asertívnej komunikácie, najmä na senzibilizáciu detí a rozvíjanie schopnosti asertívnej komunikácie.

4. VYUČOVACIE METÓDY A ICH VÝZNAM V PREVENCII BULLYINGU

Zavedenie a uplatnenie vhodnej vyučovacej metódy do každodenného života školy môže viesť k zlepšeniu situácie v oblasti školského šikanovania a prevencie šikany. Dnes už na viacerých školách používajú rôzne osvedčené metódy, ktoré majú vplyv nielen na zlepšenie štandardu a kvality vzdelávania, ale zohrávajú významnú úlohu aj pri senzibilizácii detí, pri budovaní rešpektu a vzájomnej úcte a v integrácii. V nasledujúcom predstavíme niekoľko metód a programov, s ktorými majú školy už dobré skúsenosti a ktoré sú ľahko dostupné pre všetkých, ktorí tiež chcú dosiahnuť badateľné zmeny na svojej škole a chcú sa vyhnúť problémom s obťažovaním a školskou šikanou.

1. Program Hodina šťastia – Projekt Šťastná škola

Program Hodina šťastia – Projekt Šťastná škola je realizovaný nadáciou **S Tebou Je Svet Lepší**. Ide o metodiku pedagogiky zážitkov postavenú na výsledkoch výskumu pozitívnej psychológie. Program sa zameriava na duševnú pohodu učiteľov a detí a poskytuje príležitosť zapojiť sa dokonca aj rodičom!

Každý mesiac školského roka sa program točí okolo témy, ktorá pomáha deťom a podporuje im v zvládaní každodenných problémov, rozvíja ich osobnostné kompetencie, ktoré tiež upevňujú ich duševné zdravie neustálym rozvojom sebapoznania a zavádzaním techník zvyšovania ich pocitu šťastia.

Cieľom hodín šťastia nie je prezentovať mladým ľuďom model bezproblémového života, ale poskytnúť pomoc pre predškolákov a školákov, aby ľahšie čelili rôznym výzvam, aby dokázali čeliť problémom aby sa im naskytli príležitosti študovať faktory potrebné na udržanie fyzického a duševného zdravia a jeho povedomia.

Zakladatelia a iniciátori programu, Rella Bagdy a Emőke Bagdy, ponúkajú školám a materským školám možnosť zapojiť sa do programu postaveného na komplexnej celoročnej výchovnej koncepcii so zameraním špeciálne na rôzne vekové kategórie. Program okrem toho poskytuje tiež školenia pre pedagógov.

Podrobnejšie informácie a možnosti zapojenia sa do projektu nájdete na webovej stránke programu. Tento rok sa môžete opäť uchádzať o titul Šťastná škola, informácie a podrobný popis súťaže nájdete na ich webovej stránke



<https://boldogsagora.hu/>

2. Komplexný Inštrukčný Program – KIP

Komplexný inštruktážny program (KIP) je špeciálny postup kooperatívneho učenia, ktorého cieľom je efektívne koedukovať deti z rôznych sociálnych prostredí, deti rôznych schopností a výkonov. Pôvodne bol vyvinutý na Stanfordskej univerzite v San Franciscu (Palo Alto). U nás v Európe sa úspešne zaviedol v Maďarsku od roku 2001 a na Slovensku bol tento vyučovací postup zavedený v roku 2018 na dvoch základných školách.

Komplexný inštruktážny program je metóda výučby, ktorá umožňuje učiteľom na vysokej úrovni organizovať skupinovú prácu v školskej učebni, kde sa vedomosti a spoločenské rozdiely a schopnosť seba vyjadrovania prejavujú výrazne medzi študentmi.

Program je vhodný na vzdelávanie heterogénnej skupiny študentov aj z viacerých dôvodov:

- Problémy so statusom detí v triede sa stávajú rozpoznateľnými a zvládnuteľnými už v rannom štádiu výučby. Pomáha pri vzájomnej akceptácii a tolerancii. Obťažovanie v rámci triedy úplne zaniká.
- Počas skupinovej práce je možné v triedach s heterogénnym zložením pripraviť študentov na prijatie noriem spolupráce pomocou špeciálneho inštruktážneho postupu.
- Ponúka možnosť rozvíjať skryté schopnosti detí pomocou rôznych učebných materiálov

Špeciálna organizácia práce dáva pedagógovi príležitosť naučiť deti normám spolupráce v skupine a osvojiť si zadefinované roly v práci v rámci skupiny za účelom úspešného vyriešenia úloh. Počas hodiny má učiteľ možnosť sledovať prácu skupiny ako celku ako aj prejavy členov skupiny a meniť hoci aj hierarchické usporiadanie v rámci triedy, ktoré je v zásade skoro vždy zodpovedné za vytvorenie nerovnosti v skupine.

Aby sa zabezpečilo, aby všetci študenti úspešne napredovali v učení, musí sa učiteľ naučiť zvládať problémy týkajúce sa postavenia študentov v rámci vytvorených pracovných skupín. Vieme, že pri skupinovej práci sa študenti nepodieľajú na práci rovnako, a preto bude tiež nerovná aj miera účasti na učení. Výsledky výskumu KIP zatiaľ poukazujú na to, že čím viac skupina hovorí a pracuje spolu, tým viac sa učia všetky deti. Cieľom učiteľa v komplexnom inštrukčnom programe je dať všetkým študentom príležitosť pracovať rovnocenne ako aj uvedomiť si, že každý má schopnosť úspešne sa podieľať na riešení úloh.

O programe KIP sa môžete dozvedieť viac informácií a na webovej stránke Inštitútu pre inovácie vzdelávanie. Inštitút ponúka pomoc so spoznaním a zavedením metódy v maďarčine ako aj v slovenčine. Neváhajte kontaktovať Tünde Bertu, výkonnú riaditeľku ústavu.



**INŠTITÚT
pre INOVÁCIU
VZDELÁVANIA N.O.**

<http://iiv.sk/komplex-instrukcios-program/>

3. Alternatívny Program Dom Detí

Alternatívny nadačný program Dom Detí sa zrodil začiatkom 90. rokov a funguje už od školského roku 1991-92.

Hlavným cieľom programu zameraného na osobnostný rozvoj človeka je vytvoriť efektívne školské prostredie, ktoré poskytuje rovnaké príležitosti na vzdelávanie pre všetkých študentov.

Cieľom programu je, aby škola poskytovala všetkým deťom a mladým ľuďom prijateľné a bezpečné prostredie, poskytovala príležitosti na individuálne učenie sa a vychovávala deti k slobode, tvorivosti, samostatnosti a samostatnému tvorivému mysleniu. Základnou zásadou je, že prijímame rozdiely a rozdiely považujeme za hodnotu. Sme presvedčení, že každé dieťa je nositeľom hodnôt, má právo vzdelávať sa v školskom prostredí, ktoré poskytuje bezpečie a podporu.

Dom detí je otvorená škola, v ktorej sa vzájomne akceptujeme, považujeme za samozrejmé, že každé dieťa je iné, každý je samostatná osobnosť. Program kladie dôraz na vzájomné prijatie, empatiu a toleranciu.

Verí v osobnostný rozvoj v rámci vzdelávania, ktorý rešpektuje individuálne rozdiely a učí akceptácie.

Dom detí je inkluzívna škola, v triedach sa učia zdraví aj postihnutí žiaci, žiaci s rôznymi schopnosťami, záujmami, vedomosťami a príležitosťami.

Viac informácií o programe a škole si môžete prečítať na webovej stránke školy a programu. Škola je otvorená prijímať návštevníkov, záujemcov a učiteľov a odovzdávať im svoje skúsenosti. Odporúčame všetkým záujemcom, aby sa na Dom detí smelo obrátili v prípade záujmu.



<https://gyermekekhaza.hu/>

4. Metóda a škola Zelený Kohút

Metóda zeleného kohúta je alternatívna vzdelávacia metóda a inštitúcia, ktorá zhromažďuje a rozvíja talentované deti, ktoré nejakým spôsobom vyčnievajú z radu. Spolupracuje s niekoľkými členskými inštitúciami. Ich základným princípom je: „Svet udržiavajú jednoduchí ľudia, ale tí ho svojimi originálnymi nápadmi posúvajú vpred.“

Hlavné princípy metódy Zelený kohút:

- Individuálny rozvoj - hľadanie individuálneho prístupu
- Personalizované vzdelávanie
- Používanie postupov založených na zážitkoch a skúsenostiach
- Výchova k tolerancii
- Výchova talentov
- Restoratívny prístup
- Osobná pozornosť
- Individuálny prístup

Viac informácií o programe a škole si môžete prečítať na webovej stránke školy a programu. Škola je otvorená prijímať hostí a učiteľov a odovzdávať im svoje skúsenosti. Odporúčame všetkým záujemcom nadviazať kontakt.



<https://zoldkakas.hu/>

5. Ďalšie metódy:

Nasledujúce metódy okrem toho, že sú to efektívne metódy získavania vedomostí, riešenia problémov, stavajú na efektívnej spolupráci detí, ktorá je jedným z hlavných základov akceptujúcej tolerantnej triedy a školskej komunity.

- **Dramato pedagogika** – aktívne využitie prvkov dramatickej pedagogiky v triede je efektívne pri výučbe a môže hrať dôležitú úlohu aj pri senzibilizácii, prevencii a terapii obťažovania. Vychovávateľom a záujemcom o túto tému je k dispozícii množstvo materiálu a odbornej prípravy.
- **Skupinová práca** - využitie aktívnej a pravidelnej skupinovej práce v triede pomáha deťom pri spoločnej práci, pretože stavia na spoločnom riešení problémov. Obťažovanie medzi deťmi, ktoré môžu dobre spolupracovať, takmer neexistuje. Existujú rôzne formy skupinovej práce, z ktorých si môžete vybrať tú správnu špeciálne pre rôzne zloženie triedy. Na trhu je k dispozícii dostatok zdrojov a školení o tejto téme.
- **Projektové vzdelávanie** - aplikácia projektovej práce stavia na efektívnej spolupráci, tolerancii a vzájomnom akceptovaní pri spoločnom riešení problémov. Je to mimoriadne efektívna forma vzdelávania. Na internete je k dispozícii dostatok materiálu o tejto téme. Na trhu existuje široká škála školení, ktoré pomáhajú pedagógom pracovať.

5. PROGRAMY A POMOCNÉ MATERIÁLY VHODNÉ NA ÚČINNÚ TERAPIU BULLYINGU

1. KIDSAFEDU (erasmus+ projekt)

Podstatou projektu KIDSAFEDU je cezhraničná online koncepcia, ktorá reaguje na súrne potrebnú ochranu online bezpečnosti detí prostredníctvom práv dieťaťa a nástrojov IKT. (bližšie o projekte: <http://futureg.sk/sk/kidsafedu/>)

V marci 2020 sa školy stali online vzdelávacími inštitúciami, rodičia sa stali takmer učiteľmi a učiteľia boli nútení naučiť sa profesionálne pohybovať v online priestore a aplikovať vo výučbe IKT prostriedky.

Ak najdôležitejší dospelí z bezprostredného okolia dieťaťa alebo informačné kampane na zvýšenie povedomia detí nereagujú dostatočne rýchlo a cielene na páľčivé problémy online života detí, situácia sa môže vyhrotiť alebo dokonca prerásť do kyberšikany alebo iných sociálnych problémov. Totiž, podľa výsledkov prieskumu EÚ pre bezpečnejší internet už každé tretie dieťa zažilo online šikanu.

V Maďarsku a na Slovensku hovoria štatistiky miestami ešte o vyššom pomere obťažovaných detí, pretože v minulosti táto problematika nebola nijako zvlášť dôležitá. Svedčí o tom skutočnosť, že každý rok sú zaregistrované stovky nových trestných činov online. Cezhraničná spolupráca je pri riešení tohto problému účinnejšia, pretože naše vzdelávacie inštitúcie, vedomostná základňa a zručnosti v oblasti IKT sú veľmi podobné.

Cieľom projektu je poskytnúť odbornú podporu vzdelávacím inštitúciam v slovensko-maďarskom západnom pohraničnom regióne v oblasti bezpečných online vzdelávacích nástrojov a zabrániť kyberšikane maloletých.

V rámci projektu posúdime potreby cieľovej skupiny, detí aj dospelých. Pre učiteľov bude vyvinutá aj metodika pre bezpečnosť online, súbor nástrojov IKT, pretože „Internet bol vynájdený pre dospelých, ale pre deti je nebezpečnejší.“

Publikácia e-book skupiny Futureg je dvojjazyčná príručka pre mentorov, podrobnejšie výsledky projektu si môžete pozrieť na nasledujúcom odkaze:

<http://futureg.sk/blog/2021/05/25/vydali-sme-ebook-pomocou-nds/>

2. „Odpíšeme ti“ – projekt boja proti šikane

Projekt s názvom "**Odpíšeme ti**" je výsledkom iniciatívy Nadácie Markíza, ktorá sa v boji proti šikanovaniu a v prevencii šikanovania spojila s odborníkmi z oblasti psychológie, výskumu a stratégie. Partnermi projektu sú Linka detskej istoty, n. o. a Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR.

(https://nadacia.markiza.sk/aktualne/2009270_nadacia-markiza-startuje-velky-projekt-boja-proti-sikane)

Cieľom projektu je byť oporou pre obeť šikany, ktoré sa častokrát nevedia brániť alebo sa nemajú na koho obrátiť. Je preto potrebné začať otvorene hovoriť a diskutovať o téme šikanovania na miestach, kde je tento problém najrozšírenejší - medzi deťmi, učiteľmi a rodičmi.

Problém šikanovania nedokážu deti a mladí ľudia často riešiť sami - potrebujú pomoc. Prežívanie takejto situácie výrazne ovplyvňuje osobnostný, sociálny a edukatívny vývin detí a mládeže a súčasne negatívne vplýva na ich telesný a zdravotný stav. Neošetrené zážitky predikujú dlhodobé následky pretrvávajúce často do dospelosti, preto každá aktivita v záujme prevencie a eliminácie šikanovania je potrebná a vítaná.

Cieľom projektu v rámci kampane je moderným spôsobom ukázať hlavné problémy spojené so šikanovaním – to, že sa to môže stať komukoľvek, a problém pasivity okolia. Mottom kampane je **„Šikana nesmie zostať bez odozvy“**, symbolom kampane sú preto tri bodky, ktoré v chatovacích aplikáciách znamenajú, že niekto odpisuje na vašu správu. Tri bodky sú symbolom nádeje, už viac nie ste ignorovaní, pretože vám pomôžeme. Šikana nesmie zostať bez odozvy.

Nadácia teda prevádzkuje web www.odpisemeti.sk, ktorý ponúka možnosť urobiť dôležitý prvý krok a dieťa, ale aj dospelého človeka konajúceho v záujme dieťaťa, nasmeruje na správnu cestu riešenia. Pomoc je poskytovaná prostredníctvom anonymnej Linky detskej istoty – na bezplatnom telefónnom čísle 116 111, ktoré je k dispozícii 24 hodín, 7 dní v týždni, ale aj e-mailom zaslaným na adresu 116111@ldi.sk a cez chat, ktorý je na webe dostupný vo vybraných hodinách. Návštevníci na stránke nájdu tiež množstvo dôležitých informácií o téme, ako aj zaujímavé videá a články.

3. Séria článkov Denníka N – šikana medzi rovesníkmi

Denník N rozbehol sériu článkov s exkluzívnym obsahom pre svojich predplatiteľov. V rámci série sa vyjadrujú k téme šikanovania odborníci zo školského prostredia a psychológovia so špecifickým zreteľom aj na tému online šikanovania.

V sérii článkov sa môžeme dozvedieť:

- ako mobily a internet rozšírili možnosti šikanovania detí;
- s akými prípadmi sa stretávame na slovenských školách;
- aké psychické následky si môže dieťa odniesť;
- na čo by mali učitelia pamätať pri zakladaní chatovacích skupín;
- ako by mal a nemal reagovať rodič,
- ako rozpoznať, že dieťa je šikanované, alebo sa stalo svedkom šikany,
- aké sú rozdiely medzi klasickým šikanovaním a online šikanovaním, atď...

Podľa odborníkov sa so šikanovaním aspoň raz stretne každé dieťa. Či je ono samo obeťou, prípadne útočníkom alebo sa so šikanou stretne aspoň ako svedok, ale určite sa nejakým spôsobom stane účastníkom obťažovania. Pred dostupným internetom malo šikanovanie väčšinou formu nadávok, posmechu, rôznych typov manipulácií do nevhodných činností, krádeží desiaty aj peňazí, prípadne išlo priamo o fyzické šikanovanie. Tieto formy šikanovania, samozrejme, nevymizli, len k nim pribudlo šikanovanie v online priestore.

Bližšie sa dočítate v článkoch dostupných na webe napríklad v článkoch:

- <https://dennikn.sk/2038695/internetove-sikanovanie-sa-deje-zvlast-vecer-utocnici-nevidia-slyz-svojej-obete-hovori-psychologicka/>
- <https://dennikn.sk/2158768/co-ma-nezabije-to-ma-posilni-o-sikane-to-urcite-neplati-hovori-psychologicka/>

4. Deti na nete

Deti na nete je webová stránka, ktorá rieši aktuálne otázky prítomnosti detí v online prostredí. Medzi inými rieši aj otázku kyberšikany (bližšie informácie na stránke: <https://www.detinanete.sk/2015/09/09/viete-vsetko-o-kybersikane/>)

Niekedy aj úplne nevinná fotka, sms-ka alebo video nahrávka môže prerásť do šikany. V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s rôznymi pomenovaniami kyberšikana – cyberbullying, elektronické šikanovanie, mobilné a internetové šikanovanie, či elektronická agresia. Formy a prejavy kyberšikany môžu byť

veľmi rôznorodé. Rozoznávame niekoľko najrozšírenejších typov online obťažovania:

- **online provokovanie** – správy s urážlivým alebo vulgárnym textom, ktoré si žiadajú odozvu, sú provokatívne a chcú vťahnuť do podobného štýlu komunikácie;
- **online obťažovanie** – cieľom odkazov a postov je niekomu znepríjemniť život opakovaným posielaním emailov, fotiek, chatov, lajkov, komentárov a podobne. Agresor opakovane prezvára mobilom, posieľa nežiadané správy cez mobil, preťažuje emailovú schránku správami, zasiela vírusy. Snaží sa nabúrať alebo sa priamo nabúrava profil obeť, zmení heslo, upravuje správy, vydiera a manipuluje obeťou pod zámienkou hrozby či zverejnením ďalších nevhodných fotiek...
- **očierňovanie/ohováranie** – šírenie klebiet, hanlivých falošných výrokov, výmyslov o obeť. Cieľom je zničiť alebo poškodiť dobré meno obeť, narušiť jej vzťah s priateľmi a ľuďmi okolo nej;
- **online napodobňovanie** – útočník sa vydáva za obeť, chce ju dostať do problémov. Patrí sem krádež online identity, profilu, vytvorenie webstránky, blogu, kde sa robia žarty z obeť, šíria sa o nej nepravdy a často sa v jej mene ubližuje ostatným.
- **odhaľovanie** – môže ísť o online zverejnenie kompromitujúcich či intímnych fotiek, obrázkov a videí. Agresor sa snaží o získavanie osobných, súkromných údajov a ich následné zneužitie; vylúčenie z online skupiny, ide o zámerné a hrubé vyčlenenie obeť. Nedovolia jej vstup do chatovacích miestností, jej meno chýba v zozname priateľov, ignorujú ju v diskusiách a, samozrejme, všetci jej dajú pocítiť, že je nevítaná;
- **prenasledovanie/cyberstalking** – častou formou prenasledovania je neustále, obťažujúce zasielanie vírusov, spamov, hromadných správ. Horšie je prenasledovanie, ktoré vznikne so záujmom/láskou k obeť a jeho cieľom je viac spoznať či získať si objekt. Robí sa to kontrolou jej emailov, profilov, stopuje sa jej komunikácia, prenasledovateľ sa rovnako môže zamerať na ľudí okolo obeť. Vytvára si databázu a dotvára ju fotením objektu.

Ako zabezpečiť prevenciu alebo ako ochrániť deti a mladých ľudí? Je ťažké prisľúbiť dieťaťu 100%-nú ochranu, ako rodičia či učitelia však môžeme:

- poradiť obeti, aby sa vyhla potenciálnym nebezpečenstvám,
- zariadiť pre obeť bezpečnejšie miesta, zóny na internete,
- poradiť obeti konkrétne osoby, na ktoré sa môže obrátiť pre emocionálnu podporu (rodič, súrodeneц) alebo učiteľ informatiky pre technickú podporu,
- presvedčiť dieťa, aby oznámilo, keď sa ho útočník pokúsi opäť šikanovať. Ak nám to nepovie, nevieme mu pomôcť!

Internetová stránka deti na nete ponúka možnosti riešenia šikany tak v podmienkach školy, ako aj v podmienkach rodiny, poskytuje tak celkom podrobný návod na riešenie problémových situácií. Zároveň upozorňuje aj na možné úskalia a prekážky v riešení problémov.

Webová stránka zároveň ponúka aj situačné cvičenia na upevnenie senzitivity pre rozpoznanie šikany a tiež testy pre overenie poznatkov v danej tematike ([viete všetko o kyberšikane?.pdf](#)).

5. Linka detskej istoty

Dobrym príkladom pre riešenie šikany medzi rovesníkmi ako aj kyberšikanovania je aj internetová stránka pomoci pre deti, mládež a dospelých, ktorí sa dostali do problémov, s ktorými si nevedia rady – **Linka detskej istoty** (<http://www.ldi.sk/>).

Online služba pomáha deťom a mladým ľuďom v ťažkej životnej situácii, aby na to neboli sami. Linka detskej istoty zavŕšila v roku 2021 štvrtstoročie nepretržitej prevádzky linky pomoci mladým ľuďom. Telefón na linke zvoní 24 hodín denne, 365 dní v roku.

6. Linka Detskej Dôvery – linka, ktorá má uši pre všetky deti

Linka detskej dôvery (www.linkadeti.sk, telefónny kontakt: 0907 401 749) ponúka možnosť telefonického kontaktu, emailovej a rovesníckej poradne, ako aj možnosť nadviazania kontaktu chatom alebo cez Skype. Na poradňu sa môže obrátiť ktokoľvek, kto potrebuje pomoc alebo radu. Stránka vyzýva deti na nadviazanie kontaktu v prípadoch:

- ak ti niekto spôsobuje bolesť,
- ak ti niekto ubližuje slovami,
- ak ťa zastráša a týra,

- ak máš problémy v rodine, v škole, s rovesníkmi, alebo s drogami,
- ak sa potrebuješ zdôveriť alebo porozprávať,
- ak máš starosti o kamaráta, ktorého niečo trápi a nevie, na koho sa obrátiť

Webová stránka pomáha zabezpečovať psychohygienu detí v nečakaných alebo ťažkých životných situáciách. Pritom poskytuje rady aj v otázke obťažovania, šikanovania a cyberbullyingu. Okrem týchto tém ponúka možnosť poradne v otázkach lepšieho a efektívnejšieho učenia sa, v otázke prvej lásky, práv detí a násillia v rodine.