

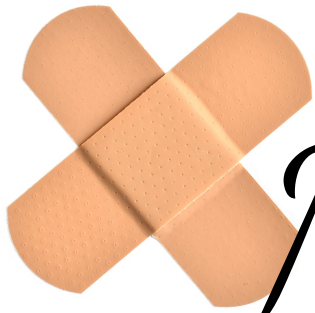
Jana Šuchterová

BEZ ŠIKANY

Komenského Inštitút

Základná škola
s materskou školou
Brehy





Mikroprojekt Bez šikany

& v spolupráci s komenského
inštitútom, školským parlamentom,
školskou psychologičkou
a špeciálnou pedagogičkou

„Škola si dala prácu, aby v žiakoch a
skrze žiakov pripravila a napomáhala
budúcnosti ľudskej spoločnosti.“

ján Kalinčiak

PREČO TENTO PROJEKT? TÁTO MYŠLIENKA?

Žiaci sú často iba figúrkami, ktorými učitelia pohybujú, určujú ich smer...

Mojou snahou je dosiahnuť, aby žiaci získali sebavedomie, slobodu, samostatnosť a schopnosť rozhodovať sa, konať a určiť si smer sám ...



AKO? FORMOU ROVESNÍCKEHO UČENIA

Moju dôveru som vložila do schopností žiakov rýchlo sa učiť a odovzdať svoje vedomosti iným žiakom - zážitkovou formou.



FORMOU ZÁŽITKU

Spolu so žiackym parlamentom sme počas pravidelných stretnutí naplánovali aktivity počas školského roka k prevencii šikany.



FORMOU DISKUSIE

Žiaci spolu diskutovali na vopred pripravené témy, hľadali reálne príklady zo života v škole, ale aj mimo nej ...



SPOLOČNE s CIEĽOM vytvoriť projekt **BEZ ŠIKANY**

A spoločne ako partneri sme spolupracovali



01 Vo vlaku

Cieľ:

- priblížiť žiakom rôzne druhy správania.

Príprava:

- vopred určení žiaci zahrajú scény vo vlaku.

Čas:

- 45 min.

Postup:

- Žiaci si vopred pripraví hranie výstupov vo vlaku.
- Na tabuľu alebo na iné viditeľné miesto napíšu druhy správania.

Druhy správania:

- agresívne- pasívne, aktívne
- submisívne
- asertívne.

Scenár výstupov:

Agresívne - pasívne

Dievča si kúpilo miestenku pri okne, no pred ňou si tam už sadol chlapec, ktorý mal miestenku na vedľajšie miesto. Keď videl, že miesto pri okne je voľné, uprednostnil toto sedadlo.

Keď nastúpilo dievča a zistilo, že jeho miesto je obsadené, opýtalo sa chlapca: „Prosím Vás, uvoľnili by ste toto miesto?“

Odpoveď znela: „Nie, môžete si sadnúť aj inde, je tu veľa voľných miest.“ A chlapec si nasadil slúchadlá do uší a ignoroval ho. (pasívno - agresívne správanie)

Submisívne

Dievča si kúpilo miestenku pri okne, no pred ňou si tam už sadol chlapec, ktorý mal miestenku na vedľajšie miesto. Keď videl, že miesto pri okne je voľné, uprednostnil toto sedadlo.

Keď nastúpilo dievča a zistilo, že jeho miesto je obsadené, opýtalo sa chlapca: „Prosím Vás, uvoľnili by ste toto miesto?“

Odpoveď znela: „Nie, môžete si sadnúť aj inde, je tu veľa voľných miest.“ A chlapec si nasadil slúchadlá do uší a ignoroval ho. Dievča sa posadilo na druhé sedadlo. (submisívne správanie)

Agresívne – aktívne

Dievča si kúpilo miestenku pri okne, no pred ňou si tam už sadol chlapec, ktorý mal miestenku na vedľajšie miesto. Keď videl, že miesto pri okne je voľné, uprednostnil toto sedadlo.

Keď nastúpilo dievča a zistilo, že jeho miesto je obsadené, opýtalo sa chlapca: „Prosím Vás, uvoľnili by ste toto miesto?“

Odpoveď znela: „Nie, môžete si sadnúť aj inde, je tu veľa voľných miest.“ A chlapec si nasadil slúchadlá do uší a ignoroval ho. Dievča sa posadilo na druhé sedadlo. (submisívne správanie)

Potom prišiel ďalší cestujúci, ktorý si chcel sadnúť tam, kde si sadlo dievča, prišlo k hádke a chlapec chcel dievčatú dať facku. (aktívno- agresívne správanie)

A tak nakoniec so sklonenou hlavou sa dievča postavilo, lebo všetko sa obsadilo a muselo stáť. (submisívne správanie)

Asertívne

Dievča si kúpilo miestenku pri okne, no pred ňou si tam už sadol chlapec, ktorý mal miestenku na vedľajšie miesto. Keď videl, že miesto pri okne je voľné, uprednostnil toto sedadlo.

Keď nastúpilo dievča a zistilo, že jeho miesto je obsadené, opýtalo sa chlapca: „Prosím Vás, uvoľnili by ste toto miesto?“

Odpoveď znela: „Nie, môžete si sadnúť aj inde, je tu veľa voľných miest.“ A chlapec si nasadil slúchadlá do uší a ignoroval ho. Dievča sa posadilo na druhé sedadlo. (submisívne správanie)

Dievča zavolalo revízora, ktorý prišiel a slušne chlapca z jej sedadla vyhodil. Dievča si sadlo na svoje sedadlo.

Diskusia so žiakmi po scénkach:

- Ako sa mohlo dievča inak zachovať v rôznych situáciách?

Záver:

- Vysvetliť žiakom, že asertívne správanie znamená - bojovať za svoje práva, ale rešpektovať aj práva iných, vedieť vyjadriť svoj názor vhodným spôsobom.

- Vysvetliť, že človek býva často agresívny, keď nepozná iné alternatívy reagovania. Preto je dôležité, aby sme sa vedeli, pýtať prečo, vedieť povedať nie, vedieť povedať prosím a ďakujem. Vedieť povedať svoj návrh, ale netrvať na ňom za každú cenu. Vedieť začať kritiku pochvalou.

- Mladším žiakom vysvetliť termín submisívne - podriadené, plniaci príkaz.

- Druhy správania sa môžu zahrať aj na scénke zo školy, kde učiteľ vysvetľuje učivo, rýchlo rozpráva, iba sa opýta, či všetci rozumejú a rýchlo ide ďalej. 1. Žiaci iba prikývnu a nič nepovedia – submisívne správanie. 2. Keď žiaci nadávajú na učiteľa, šomrú – agresívne správanie. 3. Žiak sa prihlási a povie, že by to mohol ešte vysvetliť, ostatní sa k nemu slušne pridajú - asertívne správanie.

02 Panáčik

Ciel:

- pomôcť žiakom pochopiť, aká môže byť šikana zraňujúca a ako môže človeka poznačiť a ublížiť mu.

Príprava:

- papierový panáčik pre každého žiaka
- príbeh
- lep
- lepiaca páska
- nožnice
- flipchart.

Čas:

- 45 min.

Postup:

- Každý žiak dostane papierovú figúrku panáčika a vysvetlí sa mu, že figúrka je šťastný chlapec/ dievča, ktorý jedného dňa ide do školy, ale počas dňa ho zraní posmievanie od spolužiakov. Úlohou žiakov je figúrku pokrčiť, natrhnúť, roztrhnúť vždy, keď sa jej počas príbehu ublížilo.
- Učiteľ číta príbeh, žiaci v triede pracujú so svojou figúrkou podľa pocitu.
- Po príbehu nastane rozhovor so žiakmi.
- Po diskusii žiaci svojich panáčikov uzdravia zlepením, vyrovnaním, nalepia ich na flipchart do kruhu, akoby sa držali za ruky.

Príbeh:

Myšlienky žiaka:

Nemôžem sa dočkať školy, už aby som tam bol. Isto sa dobre zabavím. Už vidím spolužiakov. Kam sa to pozerajú? Prečo sa smejú? Ukazujú na mňa? Prečo? Veď ja som im nič neurobil. Čo si to hovoria? Hovoria, že som škaredý.

Teraz prichádzajú nejaké deti, dúfam, že im povedia, aby sa mi nesmiali. Ale čo to vidím? Tvária sa, že si nič nevšimli, vôbec sa ma nezastali, aj ony si myslia, že som škaredý.

Neviem, čo mám urobiť. Na nikoho sa už nepozriem, budem pozeráť len do zeme. Na hodine slovenčiny ma učiteľ napomenul, lebo som sa nesústredil a všetci v triede sa smiali.

Na ihrisku deti do mňa strkali. Chcel som to povedať učiteľke, ale povedali, že ak nebudem ticho, čaká ma bitka. Na obede som sedel celkom sám, nikto sa neodvážil prisadnúť si ku mne. Ale prečo sa ku mne tak správajú? Veď ja som im neublížil. Potom som si na WC umýval ruky, keď vošla dnu banda a začala na mňa kričať, že sa mám umyť celý, lebo smrdím.

Na hodine biológie sme sa učili o opiciach. Spolužiaci sa mi začali posmievať a naznačovať, že ja som opica a nie človek. Rozplakal som sa a vykrikol: „Prečo to robíte? Čo som vám ja urobil?“

Banda presvedčila aj učiteľku, že to som ja, ktorý ich otravuje a robí zle. Cítil som sa úplne zničený....

Figúrka je pokrčená, roztrhaná, ...

Diskusia so žiakmi po príbehu:

- Aké je to byť týraný spolužiakmi, deťmi?
- Čo sa mohlo udiť inak, aby sa chlapec vyhol ďalšiemu ubližovaniu?
- Ako inak mohol zareagovať učiteľ?
- Ako by ste zareagovali vy, keby ste videli sedieť samého žiaka na obede?
- Ako by ste zareagovali, keby ste boli vy svedkami ubližovania v šatni, na WC, ...?
- Ako by ste zhrnuli myšlienky a nápady z príbehu?

Záver:

- Je potrebné vysvetliť žiakom, aké je nesprávne druhým ubližovať a správať sa ľahostajne.
- Je dôležité povedať im, že aj keď svojich panáčikov ozdravili a polepili, panáčik už nikdy nebude ako predtým. A teda aj človek, ktorý zažil šikanu, ublíženie, nikdy na to nezabudne.
- Aktivitu je vhodné robiť so školským psychológom alebo špeciálnym pedagógom, nakoľko sa môže odokryť nepríjemná situácia.



03 Špagát

Cieľ:

- pomôcť žiakom pochopiť, aké je dôležité mať spoločný cieľ v kolektíve.

Príprava:

- špagát.

Čas:

- 30-45 min.

Postup:

- Žiaci sa postavia do kruhu.
- Začnú sa priväzovať špagátom tak, aby každý žiak mal priviazaný špagát na ruke, nohe, páse....
- Keď sú všetci obviazaní, učiteľ začne rozprávať, aká je dôležitá súdržnosť v kolektíve, pýta sa na vzťahy v triede. Vyzve jedného žiaka, aby urobil dva kroky vzad, iného dva kroky vpred, tri kroky doprava, ... Tieto pohyby pocítia všetci žiaci v kruhu, pokračovať takto môžeme ďalej.
- V závere diskutujú o aktivite, či sa im páčila, či majú súdržné vzťahy, spoločný cieľ ako trieda, ...

Diskusia so žiakmi:

- Čo ste cítili pri jednotlivých pohyboch?
- Stáva sa vám to aj v triede?
- Máte spoločný cieľ?
- Ste súdržný kolektív?

Záver:

- Je potrebné vysvetliť žiakom, že je dobré mať priateľské vzťahy, byť súdržní, nápomocní.
- Je vhodné určiť si nielen svoje osobné ciele, ale aj spoločný cieľ triedy.

04 Sila slov

Cieľ:

- Pomôcť žiakom podporiť vnímavosť, citlivosť.
- Podporiť uvedomenie si silu slov.

Príprava:

- Flipchart
- Fixky
- Samolepiace bločky.

Čas:

- 45-60 min.

Postup:

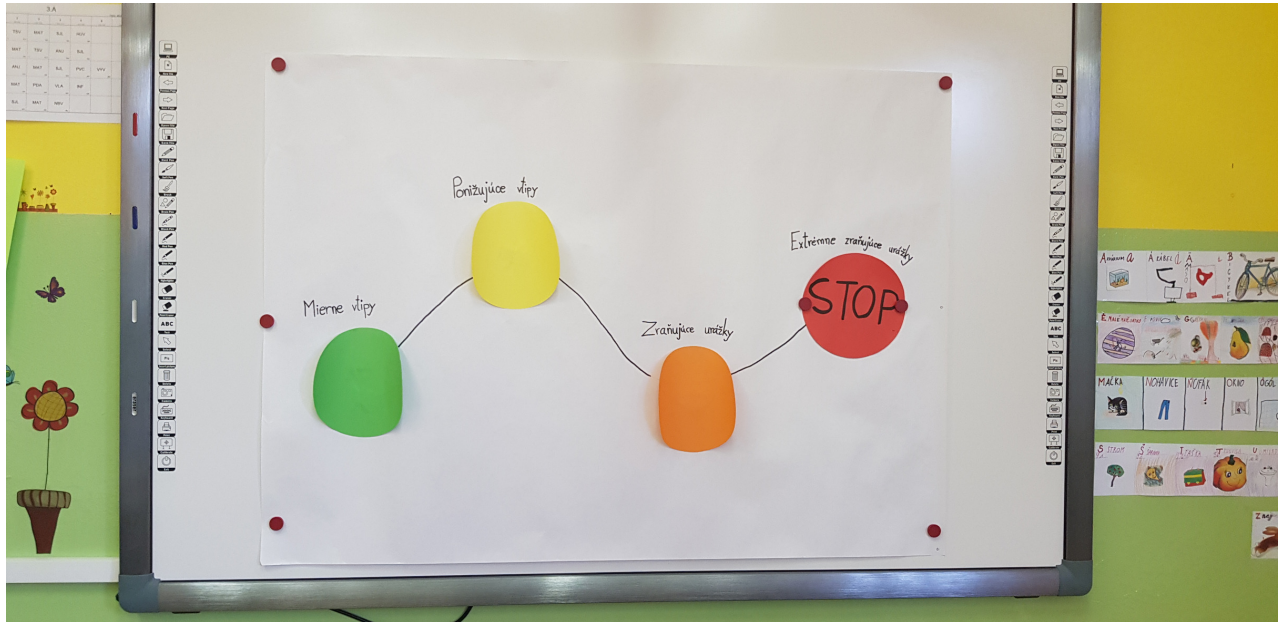
- Žiaci dostanú samolepiace bločky.
- Žiaci dostanú pokyn, aby napísali na bločky hrubé, urážlivé, vulgárne prezývky a poznámky.
- Každú prezývku alebo urážku napíšu na samostatný bloček.
- Vopred pripravený flipchart je na viditeľnom mieste.
- Žiaci dostanú pokyn, aby nalepili bločky na pozíciu, kde si myslia, že sa najviac hodia.
- Záverečná diskusia so žiakmi.

Diskusia so žiakmi:

- Všimli ste si, že niektoré slová sa opakovali?
- Videli ste niektoré slová na viac ako jednom mieste?
- Prečo si myslíte, že niektorí ich považujú za menej urážlivé, kým iní ich považujú za zraňujúce?
- Je nejaký rozdiel medzi tým, ako sa slovo použilo? V akej situácii?
- Našli ste slová, ktoré súvisia so vzhlľadom, národnosťou,...?
- V ktorej kategórii je najviac slov

Záver:

- Je potrebné vysvetliť žiakom, že slová dokážu mať veľkú silu, že je dôležité akým spôsobom sú vyjadrené, aký majú zámer, aký tón použijeme, akú mimiku máme.
- Je dôležité povedať žiakom, že všetky dané vplyvy majú súvis s tým, ako bude dané slovo vnímané.



05

Príbeh empatie

Cieľ:

- pomôcť žiakom rozvinúť schopnosť empatie.

Príprava:

- príbeh
- flipchart
- fixky.

Čas:

- 30-45 min.

Postup:

- Žiaci sa rozdelia do skupín po 4-5.
- Každé skupine sa prečíta príbeh.
- Po skončení žiaci diskutujú.
- Vymyslia slogan, ktorý zhrnie celú aktivitu. (Pomáhaj slabším, Karma je zdarma,...)

Príbeh:

Situácia v škole.

Zazvoní zvonček na prestávku, všetci v škole idú von. Janka je veľmi šťastná, pretože vie, že budú hrať futbal. Jurko sa neteší, lebo futbal nehrá veľmi dobre, ale napriek tomu to chce vždy vyskúšať. Predtým ako začnú hrať, Janka príde k Jurkovi a povie mu, že hrať nebude, lebo nie je dobrý hráč a ich tím by mohol kvôli nemu prehrať.

Diskusia so žiakmi po príbehu:

- Ako sa Jurko cítil, keď mu Janka povedala, aby nehral?
- Ako sa cítila Janka, keď to Jurkovi povedala?
- Čo by ste urobili, keby ste boli jedným zo žiakov vy?
- Keby Jurko hral, ako by sa cítil?
- Poznáte niekoho, kto zažil niečo podobné?
- Cítili ste sa vy niekedy podobne?

Záver:

- Je potrebné viesť žiakov k diskusii a k vyjadreniu svojich myšlienok.
- Učiteľ by mal podporiť žiakov vo vymýšľaní sloganu, ktorý by mal byť krátky a výstižný.

06

Mapa pomoci

Cieľ:

- pomôcť žiakom zvýšiť povedomie o pomoci, možnostiach vyhľadať pomoc.

Príprava:

- flipchart
- fixky.

Čas:

- 10-15 min.

Postup:

- Prázdny flipchart je umiestnený na viditeľnom mieste.
- V strede môžeme urobiť kruh JA.
- Žiaci hľadajú asociácie k téme pomoc, čo súvisí s pomocou, kde nájdú pomoc.

Pomocné otázky:

- Kde môžete nájsť pomoc, keď máte problém?
- Kto vám pomôže, keď máte problém?
- Kde môžete nájsť pomoc v škole? A kde doma?
- Poznáte nejaké linky pomoci? Organizácie?
- Čo urobíte, ak vás požiada o pomoc niekto druhý?

Záver:

- Je dôležité vysvetliť žiakom, aby si uvedomili, že je potrebné požiadať a vyhľadať pomoc, keď sa necítia dobre alebo majú nejaký problém. Je potrebné ich v tom povzbudiť.
- Je dobré diskutovať s nimi o tom, ako im jednotlivé organizácie, ľudia môžu pomôcť.
- Je dôležité povedať žiakom, že pomoc je nielen javom sily a odvahy, nie slabosti.



Táto brožúra mohla vzniknúť vďaka podpore:

KOMENSKÉHO INŠTITÚT

za pomoci žiakov žiackeho parlamentu a riaditeľky školy ZŠ s MŠ Brehy PaedDr. Petry Belanovej



komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA

POD ZÁŠTITOU



PREZIDENT
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

ODBORNÝ
PARTNER

umb
UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BANGKEJ PISTICI

DONORI



Nadácia  Orange



Nadácia  ESET

MEDIÁLNY
PARTNER

