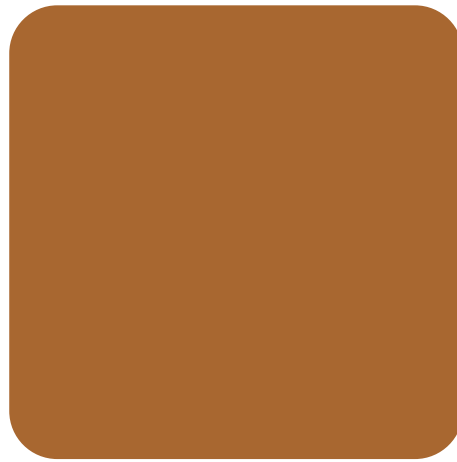
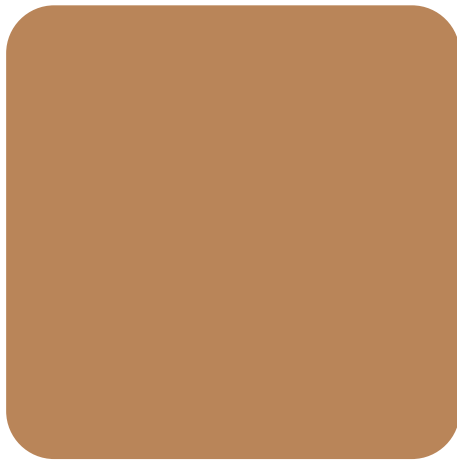
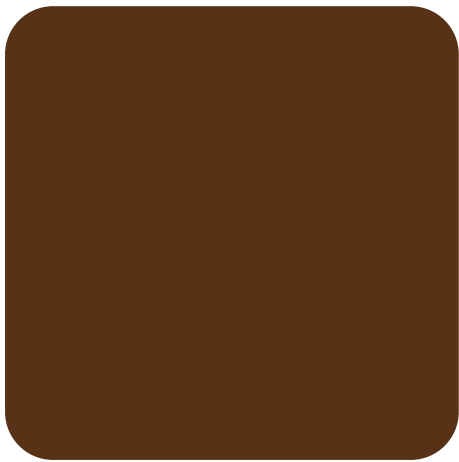


MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV
MGR. ZÁŠKVARA TOMÁŠ, MGR. ZÁŠKVAROVÁ VERONIKA

SPOLU PROTI ŠIKANE

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV



Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodickej príručky finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality.

© PERSONA 2009



Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.

Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.

SPOLU PROTI ŠIKANE



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV,
MGR. ZÁŠKVARA TOMÁŠ, MGR. ZÁŠKVAROVÁ VERONIKA

SPOLU PROTI ŠIKANE

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

www.ozpersona.sk

Vydanie 1., © PERSONA 2009

Fotografie na obálke a v texte: © PERSONA

Grafická úprava: Martina a Boris Gymský

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-06-0

EAN: 9788089463060

Zriadenie zážitkovo-vzdelávacieho centra COOL sChOOL ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.

Obsah

OBSAH	3
Úvod	5
TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE	6
<i>Gymerská Martina, Kožuch Branislav</i>	
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKÉ OKRUHY OSV	8
CESTY OSV K MLADÝM ĽUĎOM	10
DIDAKTICKÝ CYKLUS OSV	11
ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRINCÍPY OSV	13
METÓDY OSV	14
PRAVIDLÁ PSYCHICKEJ BEZPEČNOSTI	16
TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - SPOLU PROTI ŠIKANĚ	19
<i>Gymerská Martina</i>	
PREVENCIA ŠIKANOVANIA AKO TÉMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
PÄŤ ŠTÁDIÍ VÝVOJA ŠIKANY	23
PSYCHOSOCIÁLNE PROBLÉMY SPOJENÉ SO ŠIKANOU	26
PREKÁŽKY PRI ODHAĽOVANÍ ŠIKANY	27
DEVÄŤ KROKOV PRI RIEŠENÍ POČIATOČNÝCH FÁZ ŠIKANOVANIA	28
POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU	31
<i>Záškvara Tomáš, Záškvarová Veronika</i>	
ZOZNAM AKTIVÍT	32
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	33
TÍMOVÉ AKTIVITY	34
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	35
VEĽKÉ AKTIVITY S TEMATIKOU ŠIKANOVANIA	41
DROBNÉ HRY S RÔZNYM ZAMERANÍM	47
SPÄTNÁ VÄZBA	55
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA	57
PRÍLOHY	59
CELÉ LETO V JEDNOM DNI	60

Úvod

Milí priatelia,

dostáva sa Vám do rúk, alebo pravdepodobnejšie svieti na vás z plochy monitora, nová metodická príručka pre prácu s mladými ľuďmi v oblasti osobnostno-sociálneho rozvoja.

Keď naše občianske združenie PERSONA začalo pred vyše dvomi rokmi pracovať s cieľovou skupinou mladých ľudí, uvedomili sme si, že v našich rodinách, ako aj v školách chýbajú programy osobnostnej a sociálnej výchovy. Mladí ľudia preto veľakrát pri dospievaní vstupujú do života vyučení, ale nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – nevedia efektívne komunikovať, nevedia zdravo zvládať a riešiť konflikty či problémy, nemajú zručnosti, ako si riadiť svoj život – svoj čas, svoje nadanie a talent, svoje sny a túžby... Rozhodli sme sa preto začať realizovať programy neformálneho vzdelávania pre mladých ľudí, zamerané na získavanie relevantných sociálnych zručností a schopností.

Vďaka podpore Úradu vlády Slovenskej republiky a Ministerstva vnútra Slovenskej republiky sme na hornej Orave zriadili zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL. Začali sme organizovať kurzy osobnostnej a sociálnej výchovy pre triedne kolektívy žiakov ZŠ a SŠ a tiež rôzne ďalšie aktivity. Teraz po nadobudnutých skúsenostiach, môžeme povedať, že sa na našich kurzoch neučili len mladí ľudia, ale aj my – lektori. Hmatateľným výstupom týchto kurzov sú aj metodiky, ktoré ponúkame záujemcom pre inšpiráciu pri práci s mladými ľuďmi.

Každá z týchto príručiek sa skladá z viacerých častí.

Prvá časť je zameraná na základné poznatky z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy (OSV) mladých ľudí - základné metodické princípy OSV, cesty OSV k mladým ľuďom, ako aj potrebné pravidlá psychickej bezpečnosti.

Druhá časť príručky približuje základné teoretické poznatky z jednotlivých tém sociálnej a osobnostnej výchovy.

Tretia časť ponúka záujemcom návrh aktivít zameraných na danú problematiku, ktoré je možné upraviť si a prispôbiť podľa individuálnych potrieb jednotlivých skupín. Súčasťou tejto časti príručky je aj popis jednotlivých aktivít, ktoré môžu slúžiť na inšpiráciu pri tvorbe vlastných programov.

Na konci príručky nájdete rôzne pracovné listy, či iné podporné dokumenty, ktoré môžete využiť pri realizácii jednotlivých programov OSV.

Veríme, že si v tejto publikácii nájdete to, čo Vám pri Vašej práci pomôže, a čo v konečnom dôsledku podporí rozvoj a kvalitu života mladých ľudí.

Metodiky je možné prezeráť v elektronickej podobe, prípadne si ich vytlačiť a mať ich tak v papierovej podobe k dispozícii pre potreby realizácie jednotlivých programov.

Veľa úspechov a osobného nasadenia Vám pri práci s mladými ľuďmi praje

občianske združenie **PERSONA**

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE

„Každý deň pozorujem, ako ľudia trpia tým, že neexistujú školy, v ktorých by sa učili žiť s ľuďmi a so svetom.“

Adam Mickiewicz

Učíme sa v priebehu celého nášho života, neustále a všetko možné. Od základných koordinovaných pohybov (sedenie, lozenie po štyroch, chodenie, skákanie...), cez základnú dorozumievaciu reč, vytváranie a upevňovanie si dobrých aj zlých návykov a spôsobov jednania, až po osvojovanie si viac či menej užitočných poznatkov a informácií.

Mnohé z týchto vecí sa učíme spontánne, v každodennom prúde života, často krát bez toho, aby sme si to naplno uvedomovali, či sa o to cielene snažili. Preto aj výsledok takéhoto nášho učenia závisí viac menej na náhode. Ide napríklad o učenie sa zásadám komunikácie s druhými, osvojovanie si spôsobov riešenia konfliktov, relaxácie... čo je veľmi dôležitá „učebná látka“, ktorá nachádza svoje časté uplatnenie v našom každodennom živote. A práve kvôli každodennému využívaniu týchto poznatkov a zručností je potrebné nechať naše učenie sa na náhode.



FOTO: PERSONA

Osobnostná a sociálna výchova mladých ľudí

Osobnostno-sociálna výchova je praktická pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá rozvojom kľúčových životných zručností či životných kompetencií.

Zmyslom zavádzania osobnostno-sociálnej výchovy (OSV) pri práci s mladými ľuďmi je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora mladých ľudí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziľudským vzťahom.

Špecifikom OSV je, že predmetom učenia je samotný mladý človek, jeho osobnosť a vzťahy s ľuďmi.

OSV sa zameriava na rozvoj schopností poznávania, sebazpoznávanie a sebaaponímanie, sebareguláciu, psychohygienu a kreativitu, venuje sa poznávaniu ľudí, medziľudským vzťahom, komunikácii, spolupráci a súťaži a tiež hodnotám, postojom, praktickej etike a schopnostiam, ako sú napríklad rozhodovanie a riešenie problémov.

OSV má mladým ľuďom pomáhať viesť zdravý a zodpovedný život, ako jednotlivcom, tak aj členom spoločnosti a poskytovať príležitosť premýšľať o svojich skúsenostiach a vlastnom rozvoji. Cieľom OSV je rozvíjať sebaúctu, sebadôveru a schopnosť preberať zodpovednosť za svoje správanie v rôznych životných situáciách. Mladí ľudia sa učia rozumieť hodnote medziľudských vzťahov a rešpektovať názory, potreby a tiež práva ostatných.

OSV tak smeruje k rozvoju osobnostných, individuálnych predpokladov každého človeka pre život so sebou samým i s druhými ľuďmi v aktuálnom spoločenskom kontexte, k rozvoju sociálnych (interakčných, vzťahových) zručností pre život s druhými ľuďmi a k rozvoju etických predpokladov pre život v spoločenstve a na tomto svete vôbec.



FOTO: PERSONA

Tématické okruhy OSV

OSV je cieľená činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Tématických možností zamerania OSV je veľmi veľa, preto by sme si pri práci s mladými ľuďmi mali definovať prioritné ciele a na ne sa zamerať.

Valenta (2000) člení tématické okruhy osobnostnej a sociálnej výchovy do troch častí, ktoré sú zamerané na rozvoj

- > osobnostný
- > sociálny
- > morálny

My k tomuto členeniu pridávame ešte duchovný rozvoj ako dôležitú súčasť OSV.

Formulácia cieľov OSV si vyžaduje znalosť jednotlivých tématických možností a tiež metód OSV. Situácia je zároveň o to náročnejšia, že OSV sa snaží o princíp sprevádzania, ktorý je charakteristický nedirektívnosťou, a preto je dobré, aby si aj mladí ľudia mohli zadefinovať svoj cieľ, ku ktorému chcú v rámci programov OSV dospieť.

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti osobnostného, sociálneho, morálneho a duchovného rozvoja patria:

Osobnostný rozvoj

Rozvoj schopností poznávania - nácvik zmyslového vnímania, pozornosti a sústredenia; nácvik schopnosti zapamätania, riešenia problémov; schopnosť plánovať svoje učenie a používať k tomu efektívne postupy.

Sebapoznávanie a sebaopínanie - ja ako zdroj informácií o sebe; druhí ako zdroj informácií o mne; moje telo, moja psychika (temperament, postoje, hodnoty); čo o sebe viem a čo nie; ako sa premieta moje ja v mojom správaní; môj vzťah k sebe samému; moje vzťahy k druhým ľuďom; zdravé a vyrovnané sebaopínanie.

Sebaregulácia a sebaorganizácia - cvičenie sebakontroly, sebaovládania - regulácia vlastného správania a prežívania, vôle; organizácia vlastného času, plánovania učenia a štúdia; stanovovanie osobných cieľov a krokov k ich dosiahnutiu.

Psychohygiena - schopnosti pre pozitívne naladenie mysle a dobrý vzťah k sebe samému; sociálne zručnosti pomáhajúce predchádzať stresom v medziľudských vzťahoch; dobrá organizácia času; schopnosti zvládania stresových situácií (rozumové spracovanie problému, uvoľnenie - relaxácia, efektívna komunikácia atď.); hľadanie pomoci pri ťažkostiach.

Kreativita – nácvik rozvoja základných rysov kreativity (pružnosť nápadov, originalita, schopnosť vidieť veci inak, citlivosť, schopnosť „doťahovať“ nápady do reality), tvorivosť v medziľudských vzťahoch.

Sociálny rozvoj

Poznávanie ľudí - vzájomné poznávanie sa v skupine (napr. triede); ohľaduplné zaobchádzanie s informáciami o druhých a od druhých, rozvoj pozornosti voči odlišnostiam a hľadanie výhod v odlišnostiach; chyby pri poznávaní ľudí.

Medziludské vzťahy - starostlivosť o dobré vzťahy; správanie podporujúce dobré vzťahy, schopnosť prežívať s druhými situácie blízkosti, dôvery a zdieľania, empatia a pohľad na svet očami druhého, rešpektovanie, podpora, pomoc; ľudské práva ako regulatív vzťahov; vzťahy a naša skupina (trieda), práca s prirodzenou dynamikou danej sociálnej skupiny, prejavovanie rešpektu voči opačnému pohlaviu.

Komunikácia - schopnosť rozlišovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie; schopnosť kultivovane prejavovať a presadzovať svoje názory, potreby a práva; nácvik pozorovania, empatického a aktívneho počúvania; nácvik zručností verbálnej komunikácie (technika reči, výraz reči), nácvik a vedomé používanie neverbálnej komunikácie (reč tela, reč predmetov a prostredia vytváraného človekom, reč ľudských skutkov a i.); nácvik vedenia dialógu, jeho pravidiel a riadenie; komunikácia v rôznych situáciách (asertívna komunikácia, riešenie konfliktov, vyjednávanie a i.); obranné komunikačné zručnosti proti agresii a manipulácii, schopnosť pútavo prezentovať; schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie.

Kooperácia a kompetícia - rozvoj individuálnych zručností pre kooperáciu (sebaregulácia v situácii nesúhlasu, odporu a pod., schopnosť odstúpiť od vlastného nápadu, schopnosť nadväzovať na druhých a rozvíjať vlastnú líniu ich myšlienky a pod.); rozvoj sociálnych zručností pre kooperáciu (jasná a rešpektujúca komunikácia, riešenie konfliktov, podriaďovanie sa, vedenie a organizovanie práce skupiny); rozvoj individuálnych a sociálnych zručností pre etické zvládanie situácií súťaže, konkurencie.

Morálny rozvoj

Riešenie problémov a rozhodovacie zručnosti – nácvik kladného postoja k riešeniu problémov (prijímanie problémov ako výziev), nácvik efektívnych techník pre riešenie problémov a rozhodovanie, problémy v medziľudských vzťahoch, zvládanie učebných problémov, problémy pri sebaregulácii.

Hodnoty, postoje, praktická etika - analýza vlastných i cudzích postojov a hodnôt a ich prejavov v správaní ľudí; odmietanie prejavov násilia, závislosti; vedenie mladých ľudí k zodpovednosti, spoľahlivosti, spravodlivosti, rešpektu atď.; uvedomovanie si reálnych problémov, na ktoré majú mladí ľudia dosah a ich riešenie; pomáhajúce a prosociálne správanie; zručnosti v rozhodovaní v eticky náročných situáciách všedného dňa.

Duchovný rozvoj

Otváranie duchovnej dimenzie človeka - hľadanie duchovnej podstaty človeka, hľadanie odpovedí na otázky o zmysle života, zamýšľanie sa nad svojím poslaním vo svete, zamýšľanie sa nad životom a smrťou, transcendentnosťou bytia a i.

Existujú aj ďalšie oblasti duchovného rozvoja, ktoré tu nie sú spomenuté. Táto oblasť bola dlho zaznávanou oblasťou rozvoja a výchovy mladých ľudí na našich školách, ale aj v rodinách. Samotný duchovný rozvoj je prepojený s našim vierovyznaním. Nejde tu však o odovzdávanie „mŕtvych“ teórií, či historických poznatkov náboženskej náuky. Cieľom duchovného rozvoja má byť žitie duchovnej podstaty človeka, kedy sa človek ponorí do svojej „hlbky“, nadviaže živý a láskyplný vzťah so svojim Stvoriteľom a začne vnímať svoj život a dianie vo svete aj z pohľadu večnosti. Konkrétnou formou ako rozvíjať túto oblasť OSV môžu byť duchovné cvičenia, či pravidelná systematická duchovná formácia mladých ľudí.

Cesty OSV k mladým ľuďom

Jednotlivé témy OSV môžeme mladým ľuďom sprostredkovať viacerými spôsobmi. Medzi 4 základné patria:

1. Spôsob, akým bežne s mladými ľuďmi komunikujeme a jednáme

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva oveľa silnejšie, ako si často krát pripúšťame. Preto tento zdroj učenia je veľmi úspešný a zároveň náročný na osobnostnú výbavu jednotlivých lektorov, či mládežníckych pracovníkov. Základnou podmienkou programov OSV je rešpektujúca komunikácia, ktorá spočíva predovšetkým v tom, že sa sami riadime pravidlami a princípmi, ktoré požadujeme od mladých ľudí, dokážeme rozpoznať iróniu, manipuláciu, nevyžiadané „dobré rady“ a ďalšie prejavy nerešpektujúcej komunikácie u druhých aj u seba a snažíme sa ich pri práci s mladými ľuďmi vyvarovať.

2. Spôsob, akým využívame pri práci s mladými ľuďmi spontánne neplánované situácie

Práca s mladými ľuďmi prináša mnoho neplánovaných situácií, ktoré majú veľký potenciál pre osobnostný rozvoj a sociálne učenie sa mladých. Môže to byť porušovanie dohodnutých pravidiel, konflikty medzi mladými, ktorých sme svedkami, či dianie v komunite, kde mladí ľudia žijú. Mnohé z týchto situácií sa často opakujú a keď sa nám ich podarí vhodne uchopiť, môžeme mladým ľuďom svojim prístupom darovať lekciu OSV. Aj tento spôsob učenia si vyžaduje viaceré zručnosti a kompetencie na strane lektora, a aj mládežníckeho pracovníka. Správne uchopenie neplánovaných situácií pomáha tiež predchádzať výchovne neúčinnnej ignorácii, zastrasovaniu či príliš rýchlej sankcii.

3. Začlenením jednotlivých tematických oblastí OSV do vyučovacieho procesu

Všetky vyučovacie predmety umožňujú pracovať s témami OSV a existujú dva hlavné spôsoby, ako OSV aplikovať v rámci vyučovacieho procesu.

- > Používanie metód OSV v rámci ktoréhokoľvek predmetu (napr. metódy kooperatívneho vyučovania – hranie rolí, brainstorming, reflexia, myšlienková mapa a i.).
- > Realizácia tematických programov OSV, ktoré sú obsiahnuté v očakávaných výstupoch jednotlivých vzdelávacích odborov rámcového vzdelávacieho programu (napr. témy sebaopoznávania a komunikácie v rámci Náuky o spoločnosti, či Výchovy k občianstvu a pod.).

4. Realizácia OSV v samostatných programoch

Niektorým témam OSV (napr. sebaopoznávanie, komunikácia, riešenie konfliktov a i.) je dobré venovať sa v samostatných programoch, ktoré umožňujú kvalitnejšiu a intenzívnejšiu prácu. V rámci školy, ale aj mimo nej, to môžu byť pravidelné triednické hodiny, samostatný predmet OSV, voliteľné semináre a krúžky, koncoročné výlety, špeciálne kurzy pre triedne kolektívy zamerané na jednotlivé témy OSV a pod.

Didaktický cyklus OSV

Pri práci s mladými ľuďmi v oblasti OSV sa doporučuje (Srb, V. a kol., 2007) postupovať podľa didaktického cyklu **C-M-I-A-R-E**, ktorý rozdeľuje realizáciu jednotlivých aktivít na etapy:

- 1.) Formulovanie cieľa
- 2.) Voľba metód
- 3.) Zadávanie inštrukcií
- 4.) Akcia
- 5.) Reflexia
- 6.) Evaluácia

Podstatou tohto prístupu je to, že pri plánovaní akejkoľvek práce v oblasti OSV začíname formuláciou konkrétneho Cieľa. Následne na základe tohto cieľa volíme Metódy, zadávame Inštrukciu, pozorujeme, čo sa deje počas Akcie, vedieme Reflexiu a v Evaluácii zisťujeme, ako sa nám podarilo stanovený cieľ dosiahnuť.

Formulovanie cieľa

Cieľ v OSV je potrebné naformulovať veľmi konkrétne a popisne.

Napríklad:

- a) Zážitky (mladí ľudia zažijú situáciu, kedy ..., reflektujú získaný zážitok...)
- b) Znalosti (mladí ľudia zdieľajú svoje skúsenosti, názory, potreby..., naučia sa naspamäť...)
- c) Zručnosti (mladí ľudia si vyskúšajú, precvičia, natrénujú, vytvoria, predvedú, použijú...)
- d) Pravidlá (mladí ľudia sformulujú, reflektujú, dodržiavajú pravidlá...)
- e) Postoje (mladí ľudia vyjadria, reflektujú, posilnia postoj...)

Za najdôležitejšie sú považované ciele v oblasti zručností. Pri práci s cieľmi OSV platí viac ako inde, že „menej znamená viac“. Je efektívnejšie zamerať sa na jeden konkrétny cieľ a naplniť ho, ako si stanoviť všeobecný cieľ, kde hrozí veľké riziko, že ho nenaplníme, prípadne sa v ňom „zamotáme“.

Voľba metód

Metódy OSV sú pestré a záleží od našich cieľov, možností (priestorových, časových a i.), či zručností, ktoré metódy pre dosiahnutie daného cieľa použijeme. Môže ísť napríklad o diskusiu, rôzne druhy hier, písaciu techniku, čítanie textov, kresliace metódy, pohybové metódy, koncentračné cvičenia, metódy zamerané na predstavivosť alebo vizualizáciu, brainstorming, hranie rolí, práca s kamerou či videom, atď.

Metódu vyberáme vo vzťahu ku konkrétnym cieľom, nikdy nie naopak. Základné otázky pri voľbe metódy sú: „Sprítomňuje táto metóda skutočne stanovený cieľ?“ „Vedie táto metóda čo najlepšie a najjednoduchšie k cieľu?“

Zadávanie inštrukcií

Pravidlá aktivít zadávame stručne, jasne a zrozumiteľne. Jednotlivé inštrukcie od seba zreteľne oddeľujeme (napr. číslovaním). Pre overenie porozumenia zadanej inštrukcii požiadame účastníkov, aby vlastnými slovami prerozprávali zadanie skôr, ako sa pustia do činnosti.

Pri zložitejších inštrukciách je vhodné použiť „inštrukciu o inštrukcii“, napr.: „Teraz budem asi 5 minút hovoriť o pravidlách nasledujúcej aktivity. Vždy po výklade časti pravidiel Vás poprosím o zhrnutie, ktoré si napíšeme na tabuľu. Priestor pre doplňujúce otázky bude na konci.“

Akcia

Našou hlavnou úlohou počas aktivity je získať čo najviac materiálu pre reflexiu, preto sa snažíme pozorovať, čo sa deje. Môžeme si aj písať čo najpodrobnejšie poznámky o správaní jednotlivých účastníkov - konkrétne vety, ktoré od mladých ľudí počujeme (bez interpretácií a hodnotenia). Získané poznámky používame v reflexii prevažne ako ukážky dobrej praxe.

Pokiaľ nechceme narušiť dôveru účastníkov programu, nesmieme získané poznámky použiť ako dôkaz pre hľadanie konkrétneho „vinníka“. Zmyslom je baviť sa o tom, aké dôsledky môže mať podobná veta alebo podobný čin a nie pátrať po tom, kto danú vetu vyslovil.



FOTO: PERSONA

Reflexia

Reflexia je neoddeliteľnou súčasťou OSV. Samotný zážitok nestačí k tomu, aby sa z neho človek poučil. Cieľom reflexie je uľahčiť, usmerniť a prehĺbiť učenie sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia sa v rámci OSV učia práve tým, že skúmajú a spracúvajú skúsenosti, ktoré im zážitok poskytol. Bez reflektívneho zhodnotenia práve prežitej skúsenosti nemá táto skúsenosť svoju plnú účinnosť pre korekciu postojov a správania účastníkov programu.

Reflexiu vedieme k stanoveným cieľom pomocou kladenia otvorených otázok. Snažíme sa voliť také postupy reflexie, ktoré umožnia zapojenie všetkých účastníkov naraz (napr. škálovanie, dotazníky, rozhovory v skupinách).

Evaluácia

Zmyslom evaluácie je zhodnotiť, do akej miery sa nám podarilo dosiahnuť stanovený cieľ. Súčasťou evaluácie môže byť aj odpoveď na otázku, čo by sme mohli nabudúce urobiť rovnako (inak), aby sme dosiahli cieľ.

Pre potreby evaluácie môžeme používať rôzne formy dotazníkov, škál, nedokončených viet alebo testových modelových situácií. Pri hodnotení dosiahnutia cieľov na úrovni získaných zručností je vhodné použiť formu praktickej skúšky (napr. formou hrania rolí, dlhodobým pozorovaním danej zručnosti u mladých ľudí v bežných reálnych situáciách, či sebazpozorovaním samotných mladých ľudí a zaznamenávaním prejavov danej zručnosti v ich živote).

Základné metodické princípy OSV

Pre odovzdávanie jednotlivých poznatkov mladým ľuďom z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy, je potrebné dodržiavať základné metodické princípy. Jedná sa predovšetkým o praktickosť a prepojenosť výučby s každodenným životom mladých ľudí, o zacielenosť výchovy a o sprevádzanie mladých ľudí pri osvojovaní si nových poznatkov a zručností. Tieto základné princípy si teraz trochu priblížime.

Princíp praktickosti osobnostno-sociálnej výchovy hovorí o možnosti vyskúšať si a precvičiť jednotlivé zručnosti v reálnych alebo modelových situáciách. Mladí ľudia sa tak učia formou priameho tréningu jednotlivých zručností.

Prepojenosť preberaných tém OSV s jednotlivými mladými ľuďmi – s ich osobnosťou, s ich vzťahmi, ich skúsenosťami a ich potrebami, prispieje k maximálnemu úžitku jednotlivých programov. Tento princíp hovorí o tom, že v rámci OSV sa mladí ľudia učia o sebe, o svojich priateľoch, spolužiakoch o medziľudských vzťahoch, v ich rodinách, triedach a pod.

Princíp zacielenosti OSV hovorí, že sa jedná o zámernú činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Z časového hľadiska rozdeľujeme ciele OSV na:

1. krátkodobé ciele – napr. nadobudnutie konkrétnych zručností
2. dlhodobé ciele – napr. zmena v správaní alebo postojoch mladých ľudí.

Programy OSV ponúkajú mladým ľuďom priestor, kde môžu na základe priamych osobných skúseností objavovať vhodné a užitočné formy správania. Princíp sprevádzania hovorí o roli „lektora“, ktorá je charakteristická nedirektívnosťou, jeho úlohou je vytvárať bezpečný priestor pre otvorenú komunikáciu, experimentovanie so správaním, kvalitnú reflexiu a samostatné rozhodovanie mladých ľudí. Takýto prístup podporuje u mladých ľudí dobrovoľné a samostatné používanie nadobudnutých vedomostí a zručností aj v ich každodennom živote.



FOTO: PERSONA

Metódy OSV

Metódy, pomocou ktorých chceme napĺňať ciele OSV, by mali predovšetkým podnecovať aktivitu zo strany mladých ľudí, mali by byť preto praktické, aktivizujúce, pestré. Dôležité je, že ide o činnosti, pri ktorých sú aktívni predovšetkým samotní mladí ľudia.

Metódy OSV môžeme pri svojej práci aplikovať formou skupinovej práce, ale môže mať aj podobu individuálnu. Jednotlivé činnosti tak môžu prebiehať formou práce jednotlivcov, párov a menších skupín, až po spoluprácu celej veľkej skupiny (napr. triedy). Existuje celá škála takýchto metód. Pre bližšiu predstavu si popíšeme aspoň niektoré z nich:

Scitlivenie na tému

Táto metóda je zameraná na prepojenie preberanej témy OSV s doterajšími skúsenosťami účastníkov programu. Je možné ju použiť pri otvorení novej témy, čím sa zvyšuje motivácia a chuť u mladých ľudí zaoberať sa danou problematikou. Mladí ľudia sa zaoberajú danou problematikou a jednotlivé poznatky dávajú do súvislosti s bežným životom a doterajšími skúsenosťami a vedomosťami. (Dubec, 2007).

Diskusia

Diskusia je naplno rozvinutý rozhovor niekoľkých účastníkov s cieľom kolektívneho riešenia určitej otázky či vyjasnenia problému. Pomocou diskusie môžu mladí ľudia vyjadrovať vlastné myšlienky, vypočúť si názory druhých, obhajovať svoje stanoviská, učiť sa reagovať a vystupovať pred skupinou (Grecmanová a kol., 2000).

Reflexia

Reflexia je metóda zameraná na uľahčenie, usmernenie a prehĺbenie učenia sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia počas reflexie hodnotia práve prežitú skúsenosť, formulujú, čo by v budúcnosti v podobnej situácii urobili inak a s čím boli naopak spokojní a zachovali by sa rovnako.

Hranie rolí

Hranie rolí je metóda, pri ktorej mladí ľudia zastupujú svojim správaním fiktívne osoby alebo javy, pričom v rôznej miere môžu hrať seba samého. Mladí ľudia si takto vyskúšajú rôzne spôsoby správania a formulujú praktické doporučenia pre riešenie takýchto situácií v reálnych podmienkach. (Dubec, 2007).

Boalovské divadlo fórum

Základom tejto metódy je krátky, spravidla otvorený príbeh s konfliktom, ktorý ma za cieľ vzbudiť negatívnu reakciu. Príbeh predkladá nekorektné vzťahy a chybné postoje. Moderátor následne oznámi, že sa príbeh bude hrať odznovu. Diváci majú možnosť sa prihlásiť a navrhnúť jednotlivým postavám, čo by mali urobiť inak. Herci sa pokúsia zahrať svoje role tak, aby vyhovel požiadavkám divákov. Zároveň je možné, aby divák skúsil zahrať rolu lepšie, alebo jednoducho tak, ako by sa zachoval v danej situácii. V rámci OSV je potrebné pracovať s témou príbehu, ktorá je aktuálna a pre mladých ľudí zaujímavá. Na záver prebieha diskusia o správaní jednotlivých aktérov a o riešení daného problému.

Riešenie úloh

Cieľom tejto metódy je aktívne riešenie náročných úloh s cieľom rozvoja vybranej osobnostnej, sociálnej či morálnej zručnosti. Jednotlivé úlohy môžeme rozdeliť na:

- > kooperatívne úlohy – ide o úlohy, ktoré mladí ľudia riešia pomocou spolupráce
- > úlohy s prekážkou – ide o úlohy skupinové alebo individuálne, kedy pri hľadaní riešenia je daná určitá prekážka (napr. v skupine sa nesmie hovoriť a pod.) (Dubec, 2007).

Problémové metódy

Podstatou týchto metód je zadanie určitého problému, alebo úlohy, ktorú mladí ľudia riešia pomocou produktívnej myšlienkovkej činnosti. Problémy či úlohy by mali vychádzať z reálnych životných situácií alebo na takého situácie nadväzovať. Problémové metódy rozvíjajú u mladých ľudí kritické myslenie, tvorivý prístup, zodpovednosť, schopnosť kooperácie i samostatnosť. (Grecmanová a kol., 2000).

Myšlienková mapa

Táto metóda slúži k zapísaniu a zmapovaniu myšlienkového procesu v nelineárnom usporiadaní, čo umožňuje komplexne vnímať a spracovať problémy, dané témy alebo úlohy. Používa sa k usporiadaniu myšlienok pri popise alebo analýze problému, príprave prezentácie, pri plánovaní a pod. (Žák, 2004).

Brainstorming (burza nápadov)

Cieľom brainstormingu je vyprodukovať čo najviac nápadov alebo spôsobov riešenia daného problému, bez toho, aby sa posudzovala ich prospešnosť či hodnota. V prvej fáze tejto metódy tak ide o podporovanie voľných asociácií, vzájomnej inšpirácie a rešpektu k nápadom a návrhom druhých. Až keď už mladým ľuďom nič nenapadá, nasleduje posúdenie použiteľnosti daných nápadov, či spôsobov riešenia problému zohľadňujúc konkrétnu situáciu.

Písacie techniky

Tieto metódy využívajú kritické myslenie mladých ľudí, pomocou ktorých mladí ľudia prechádzajú od povrchného učenia k hĺbkovému, k odhaľovaniu súvislostí a k vlastným záverom. Mladí ľudia vyjadrujú svoj názor na určitú problematiku alebo zhrňujú svojimi slovami, čo sa dozvedeli.

Zážitkové hry

Ide o rôzne hry využívajúce metódy zážitkovej pedagogiky, ktorá je postavená na možnosti vyskúšať si veľké množstvo klasických i netradičných aktivít, ktoré umožnia pozrieť sa na množstvo vecí z rôznych uhlov. Ide o možnosť v bezpečnom prostredí preskúmať vlastné hranice, hranice toho, čo vlastne človek dokáže. Prostredníctvom zážitkov sa mladí ľudia poznávajú, akí skutočne sú, a na základe týchto skúseností si môžu zvoliť smer svojho ďalšieho vývoja. Zážitkové hry sú zložené z pestrej mozaiky aktivít, od pohybových aktivít, cez strategické hry, tvorivostné dielne až po programy relaxačné, sebezpoznavacie a diskusné.

Pravidlá psychickej bezpečnosti

(prebraté z PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNI VYCHOVĚ, www.odyssea.cz)

Programy OSV sa zaoberajú témami, ktoré majú silný emočný náboj a mladých ľudí sa dotýkajú osobne. Preto je potrebné dodržiavať pravidlá psychickej bezpečnosti, za dodržiavanie ktorých sú zodpovední samotní lektori:

1. Účastníkov kurzu na začiatku programu OSV zoznámime s najdôležitejšími pravidlami psychickej bezpečnosti

- A. Každý účastník kurzu má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity (tzv. pravidlo STOP) – ide o pravidlo dobrovoľnosti, kedy sa účastníci kurzu môžu rozhodnúť ostať pri jednotlivých aktivitách, ktoré sú im nepríjemné, alebo nad ich sily, pasívnymi pozorovateľmi. Programy OSV učia mladých ľudí rešpektovať seba aj druhých a aj toto pravidlo je toho dôkazom a zároveň aj formou učenia sa vlastnou skúsenosťou.
- B. Lektor má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu – ide o pravidlo, ktoré sa využíva predovšetkým z bezpečnostných dôvodov (napr. v prípade, keď sa účastníci kurzu chystajú vyskúšať postup, ktorý je fyzicky nebezpečný, prípadne sa začnú vyjadrovať o niekom zo skupiny nevhodným spôsobom). Je potrebné hovoriť o tomto pravidle dopredu a znížiť riziko zastavenia aktivity na minimum.
- C. Rešpektujeme právo na súkromie a jedinečnosť každého účastníka – účastníci kurzu majú právo sami za seba rozhodnúť, čo komu povedia a čo nie. Majú právo bez ďalšieho vysvetľovania nevyjadriť sa k jednotlivým témam. Zároveň toto pravidlo hovorí aj o rešpektovaní sa navzájom. Účastníkov vedieme k tomu, aby sa navzájom brali vážne, nevysmievali sa jeden druhému, neboli ironickí, nenálepkovali, či nikoho nenútili do vecí, ktoré druhí nechcú. Rovnako sa účastníci kurzov môžu slobodne rozhodnúť, či chcú alebo nechcú prezentovať výsledky jednotlivých aktivít (napr. testov, či iných samostatných úloh) pred ostatnými. Pokiaľ chceme ako lektori uverejniť nejaké informácie z kurzu (napr. fotografie, či spätnú väzbu na svojej web stránke a pod.), vysvetlíme účastníkom kurzu zmysel takého počínania a požiadame ich o súhlas.

Počas programov OSV sa môžeme často dozvedieť informácie, ktoré máme zo zákona povinnosť nahlásiť (rodičom, sociálnemu úradu, polícii a pod.) Aj o tejto skutočnosti je dobré povedať účastníkom kurzu dopredu.

Existuje viacero pravidiel, ktorých dodržiavanie prispeje k tomu, aby sa mladí ľudia na kurze cítili príjemne a bezpečne. V rámci našich programov sa nám osvedčilo stanoviť si spoločné skupinové pravidlá na začiatku kurzov.

2. Aktivity štrukturuje jasne

Na začiatku jednotlivých aktivít predstavíme činnosť, ktorú budeme robiť, vysvetlíme, čo sa bude diať, prečo sa danej aktivite budeme venovať, čo nám to prinesie a aký to má zmysel. Môžeme pripomenúť pravidlo dobrovoľnosti a aj ďalšie relevantné pravidlá. Je potrebné vyčleniť priestor a čas na doplňujúce otázky. Aby sme sa uistili, či účastníci kurzu správne pochopili zadanie, môžeme ich vyzvať k parafrázovaniu inštrukcie, kedy popíšu zadanú úlohu vlastnými slovami. Počas aktivity sledujeme jej priebeh a v prípade potreby môžeme aktivitu prerušiť a pripomenúť pravidlá.

3. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov kurzu

Počas celého programu OSV vytvárajú lektori aktívne priestor pre účastníkov kurzu, v rámci ktorého môžu

zdieľať svoje očakávania, prania, názory. Kde je to možné, vychádzame účastníkom kurzu v ústrety a pripravujeme program podľa toho, čo ich zaujíma, trápi a čo by sa radi naučili. Dávame im čo najviac priestoru a príležitostí k precvičeniu si jednotlivých zručností v praktických situáciách. Tiež zisťujeme, či účastníkom kurzu vyhovuje forma alebo metóda, ktorú používame a sme pripravení ju zmeniť.

4. O prípadných rizikách premýšľame dopredu a zohľadňujeme ich v inštrukciách

Už pri príprave programu OSV rozmyšľame o prípadných rizikách, ktoré naplánovaný program skrýva. K jednotlivým potenciálnym problémom zároveň vytvoríme stratégiu, ako by sme im mohli predísť, prípadne ako zareagovať, ak tieto problémy nastanú. Pokiaľ vieme, že daná aktivita v sebe obsahuje konkrétne riziká, upozorníme na ne účastníkov kurzu dopredu (napr. keď je veľká pravdepodobnosť rozdielných, priam protichodných názorov a možných konfliktov, vyzveme účastníkov k vyššej tolerancii a rešpektovaniu druhých).

5. Podporujeme a povzbudzujeme účastníkov kurzu k prejavovaniu a akceptovaniu rôznych názorov

V rámci diskusie povzbudzujeme jej účastníkov k prezentovaniu svojho názoru a zároveň k akceptácii názorov druhých. Je dobré zdôrazňovať, že je prirodzené, keď máme na dané veci rozličné názory, pretože každý je iný, jedinečný a naše názory sú formované našimi jedinečnými kombináciami životných skúseností. Nápomocné môžu byť výroky typu: „O týchto veciach si môže myslieť každý niečo iné. Je to normálne, prirodzené. Skúsme sa teraz vyjadriť, ako to vníma každý z nás.“ „V tejto oblasti neexistuje dobré a zlé.“ „Môžeme druhým povedať, že s ich názormi nesúhlasíme a ako na nás pôsobia, ale ich názory im neberieme. Každý má právo na svoj názor.“ a podobne.

6. Pri venovaní sa citlivým témam vedíme diskusiu na všeobecnejšej (menej osobnej) úrovni

Niekedy je pre účastníkov kurzu nepríjemné hovoriť o citlivých témach, ktoré sa ich osobne dotýkajú. Preto je v takých prípadoch vhodnejšie používať všeobecnejšie formulácie typu: „Čo asi mladých ľudí vo vašom veku najviac štvie, keď...“ (sa im niekto vysmieva?, sa ich rodičia hádajú? a pod.). Nepýtame sa vtedy priamo, čo sa deje v rámci ich prežívania, ale hovoríme o „mladých ľuďoch v ich veku“. Ďalej môžeme pokračovať konštruktívnou diskusiou: „Čo sa dá proti tomu robiť? Čo by nám v takej situácii mohlo pomôcť?“ a pod.

7. Ošetrujeme emočne vypäté situácie

Počas realizácie programov OSV môže dochádzať k situáciám, kedy sa niekto z účastníkov bude cítiť nepríjemne, úzkostne, bude smutný, našťvaný, prípadne sa rozplače. Vtedy môžeme aktivitu zastaviť, čím dáme najavo, že sme si všimli, že sa niečo deje. Počas tejto pauzy sa môžeme dotyčného opýtať, čo sa stalo a čo práve v tej chvíli potrebuje. Možno sa bude chcieť účastník iba ukludniť a vôbec to ďalej neriešiť. Je dobré dať dotyčnému možnosť, či sa chce k danej veci vyjadriť, prípadne môžeme s ním na chvíľu pracovať individuálne mimo skupinu (pokiaľ skupina môže pracovať sama alebo je k dispozícii druhý lektor). Môžeme tiež ponúknuť krátky rozhovor alebo osobné stretnutie po programe.

Zároveň je potrebné pracovať aj so skupinou, v závislosti od toho, o akú situáciu sa jedná. Môžeme hovoriť o tom, že je to v poriadku, keď dávame najavo, ako sa cítime. Pokiaľ je evidentné, čo danú situáciu spôsobilo (napríklad nevyberaná poznámka druhých), môžeme pomocou reflexie a spätnej väzby danú situáciu rozobrať

a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi kurzu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (ponúkne rolu mediátora).

8. Používame spätnú väzbu

V rámci programov OSV sa snažíme o skutočný dialóg a aktívne vytvárame v komunikácii priestor pre vzájomnú spätnú väzbu. Táto môže byť tak pozitívna, ako aj negatívna, či neutrálna. Existujú určité zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, ktoré napomáhajú efektívnej komunikácii. Bližšie informácie o týchto zásadách sú v príručke venovanej komunikácii.

9. V prípade potreby operatívne zavádzame ďalšie pravidlá

Medzi ďalšie skupinové pravidlá, o ktorých je dobré s účastníkmi hovoriť, je otázka vzájomného si tykania alebo vykrania, osloovania sa navzájom (menom alebo prezývkou, ktoré si určia samotní účastníci) a dohoda o používaní JA-výrokov, čo v praxi znamená, že každý hovorí sám za seba. Vedeť účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. Všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (Môj názor na túto záležitosť je, že...) a pod.

10. Vzdelávame sa a rozvíjame sa v oblastiach, v ktorých vzdelávame druhých

Pri zavádzaní programov OSV pri práci s mladými ľuďmi je potrebné pravidelné vzdelávanie sa lektorov. Je nebezpečné púšťať sa do tém, ktorých sa bojíme, alebo nie sme v nich „doma“. Osobná skúsenosť, kedy si lektori vyskúšajú jednotlivé programy ako účastníci v špeciálnych programoch, ktoré ich na túto prácu pripravujú, je veľkým prínosom pre ich ďalšiu samostatnú prácu.



FOTO: PERSONA

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - SPOLU PROTI ŠIKANE

„Človek má právo pozeráť na druhého zhora len vtedy, keď mu chce pomôcť vstať.“
MARQUEZ GABRIEL GARCÍA



FOTO: PERSONA



FOTO: PERSONA

Prevenca šikanovania ako tématická oblasť programov OSV

Šikanovaniu, ktoré môžeme označiť aj za „chorobu vzťahov“, je najlepšie predísť, čomu sa venuje primárna prevencia. Jedná sa o sústavnú systematickú prácu s celou skupinou (triedou), o budovanie zdravých medziľudských vzťahov a zabránenie vzniku „skupinkovania“, kedy sa členovia jednej skupinky nebavia so zvyškom triedy a pod.

Túto primárnu prevenciu delíme na nešpecifickú a špecifickú.

V rámci nešpecifickej primárnej prevencie sa zameriavame na:

- > posilnenie osobnosti (tvorbu zdravého sebeobrazu)
- > rozvoj sociálnych zručností (najmä efektívnej komunikácie)
- > práca s emóciami, uvedomenie si vlastných strachov a obáv a ich efektívne a zdravé zvládnutie
- > podporu medziľudských vzťahov v skupine / triede (napr. vzájomnej dôvery, rozvoj spolupráce, posilňovanie tolerancie a vzájomného rešpektu a pod.).
- > vytváranie a implementáciu takých skupinových pravidiel, v ktorých nie je miesto pre agresiu a i.

Môžeme povedať, že funkciu nešpecifickej primárnej prevencie spĺňa vo svojej podstate celá osobnostná a sociálna výchova.

Špecifická primárna prevencia je zameraná priamo na oblasť šikanovania. V rámci programov OSV hovoríme o téme „šikanovania“ priamo a zameriavame sa aj na rizikové faktory pri odhaľovaní a zastavení tohto sociálno-patologického javu. Medzi možné okruhy tém v oblasti špecifickej prevencie šikanovania patria:

- > ako rozpoznať šikanovanie
- > zmena postojov (napr. postoj k ohláseniu šikanovania, aby to žiaci nevnímali ako „bonzovanie“)
- > ako sa brániť šikanovaniu
- > čo robiť, keď sa so šikanovaním stretnem, komu a ako to oznámiť a pod.

V predkladanej metodike sa venujeme práve oblasti špecifickej primárnej prevencie šikanovania.

Existuje aj sekundárna a terciárna prevencia šikanovania, ktorá sa zameriava na skupiny, ktoré sú už poznačené rôznymi formami šikanovania.

Sekundárna prevencia je zameraná na skupiny, kde sa už vyskytla miernejšia forma šikanovania, a spočíva v zmapovaní situácie (čo sa v skupine 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. Zameriava sa na vyšetrenie šikanovania, identifikáciu páchatel'ov trest-

ných 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.

Každý spôsob prevencie má iný cieľ a zameriava sa na šikanovanie v inom štádiu rozvoja. Preto si ďalej v texte bližšie popíšeme tento sociálno-patologický jav, aby sme mohli efektívnejšie preventívne pôsobiť na mladých ľudí, prípadne zachytiť šikanovanie v jeho počiatkových štádiách.

Predchádzať šikanovaniu znamená pracovať so zložitým organizmom celej skupiny, stanovovať a udržiavať normy vzájomného rešpektovania, tolerance a spolupráce. Znamená to tiež riadiť a ovplyvňovať skupinovú dynamiku a pracovať s ňou podľa potrieb.

Keď hovoríme o šikanovaní ako o chorobe vzťahov, musíme si uvedomiť, že nemáme na mysli chrípkovú epidémiu, ktorá po čase ustúpi. Šikanovanie je problém vážneho charakteru (mohli by sme hovoriť v tejto súvislosti o rakovine), a preto je potrebné s ňou tak zaobchádzať. A tak ako pri všetkých chorobách, najúčinnější je prevencia zameraná na budovanie zdravých, trvalých, kamarátskych a bezpečných vzťahov v celej skupine (triede).

Vymedzenie pojmov

Podľa Koláča (2001, s. 27) je šikanovanie také správanie, kedy „jeden alebo viac žiakov úmyselne, väčšinou opakovane týra a zotročuje spolužiaka, či spolužiakov a používa k tomu agresiu a manipuláciu“. Jedná sa o vedomé a často opakované ubližovanie druhým (najrôznejšie formy agresie).

Šikanovanie tak môžeme rozdeliť na fyzické a psychické.

Medzi formy fyzického ubližovania patrí priame fyzické napadnutie obeť (bitie, kopanie, štipanie, pálenie, bodanie, zväzovanie, dusenie, ťahanie za vlasy, polievanie, ...) alebo agresor nepriamo všetko riadi a napr. pošle niekoho, aby obeť zbil. Patrí tu aj branie a ničenie vecí (krádeže peňazí, trhanie vecí, znečisťovanie vecí, schovávanie vecí, ...). Existuje však rovnako aj pasívna fyzická šikana, ktorá spočíva v bránení obeť v tom, čo chce urobiť, napr. vojsť do triedy, sadnúť si do lavice, alebo odmietnutie požiadavky obeť, napr. pustiť ju na záchod. Jedná sa teda o rôzne spôsoby obmedzovania osobnej slobody a manipulácie (obeť musí napríklad hrať divadlo pre ostatných, robiť ostatným sluhu, jesť jedlo zo zeme, ...).

Medzi formy psychickej šikany patria nielen verbálne útoky, teda priame nadávky, urážky a posmešky, hanlivé básničky, ale môže tam patriť aj rozširovanie klebiet a nepravdivých informácií a v neposlednom rade aj rôzne symboly, ktorých účelom je zosmiešniť a ublížiť, napr. kresby. Jednou z najťažších foriem psychickej agresie je ignorovanie (druhí obeť ignorujú, nebavia sa s ňou, odsadávajú si od nej, nepožičiavajú jej veci, nevšímajú si ju, neodpovedajú na otázku či pozdrav, nezastanú sa obeť pri nespravodlivom obvinení a pod.). (Koláč, 2001)

V oboch prípadoch šikany postupne (s plynutím času) rastie aj počet agresorov. Obidve formy, fyzická aj psychická, sa môžu rozvinúť až na pokročilú šikanu. Ak vezmeme do úvahy, že práve ignorácia je jednou z najťažších foriem agresie, tak je zrejme, že aj psychické týranie môže narásť do obľudných rozmerov. Psychická šikana je obzvlášť nebezpečná v tom, že obeť nemá na tele viditeľné zranenia a tie duševné nemusia byť na prvý pohľad tak zrejme. (Koláč, 2001)

Rozdiel medzi „uťahovaním si“ a šikanou

Nie vždy sa šikana vyskytuje v až tak vyhranených formách a niekedy býva problém rozlíšiť, kedy ide ešte o zábavu a hnevanie sa navzájom a kedy to už prerastá do šikany. Často je šikana odôvodňovaná tvrdením, že to bolo všetko iba „zo srandy“ a obeť to proste iba nechápe... Preto si môžeme systematicky znázorniť základné rozdiely medzi „uťahovaním si“ a šikanovaním v nasledujúcej tabuľke:

Uťahovanie	Šikana
Človek sa môže brániť a uťahovanie opätovať.	Ak by sa človek bránil alebo ubližovanie dokonca vrátil, násilie sa proti nemu väčšinou bezprostredne vystupňuje.
Človek sa baví, alebo prežíva len mierny hnev.	Obeť prežíva strach, poníženie. Môže prežívať aj naštvanie, ale pocity bezmoci, strachu, hanby a poníženia prevažujú.
Keď dáme jasne najavo, že je nám to nepríjemné, uťahovanie prestane.	Keď dá obeť jasne najavo, že je jej to nepríjemné, útočníci kľudne pokračujú ďalej.
Cieľom uťahovania je zábava pre všetkých (a to aj pre toho, kto je podpichovaný).	Šikana je samoučelná, jej jediným cieľom je zdeptať a zotročiť obeť.

Je dôležité si uvedomiť, že hranicu medzi „srandou“ a „čo je už vážne nepríjemné“ môže posúdiť iba ten, z ktorého si „uťahujú“.



Foto: PERSONA

Päť štádií vývoja šikany

Podľa M. Koláča (2001) má vývoj šikany v skupine päť štádií:

1. Zrod vyostrovania vzťahov
2. Fyzická agresia a stupňovanie manipulácie
3. Vytvorenie šikanujúceho jadra
4. Šikanovanie sa stáva normou skupiny
5. Totalita alebo dokonalé šikanovanie

1. Zrod vyostrovania vzťahov

V takmer každej skupine ľudí existujú dominantní jedinci, či obľúbení členovia a naopak tí, ktorí nemajú takmer žiadny vplyv, často sa nachádzajú niekde mimo skupinu, označovaní aj ako „outsideri“. Títo jedinci na okraji skupiny sú často ohrození vylúčením zo skupiny. Buď si ich skupina alebo niektorí jej členovia nevšimajú, ignorujú sa, alebo proti nim dokonca prejavujú nepriateľské postoje a rôznymi spôsobmi sa voči nim vymedzujú.

V tejto úvodnej fáze šikanovania sa objavujú mierne, prevažne psychické formy násillia (navonok často pôsobiace ako podpichovanie, uťahovanie), pri ktorých sa však tí, ktorí sú ich terčom, necítia ani trochu príjemne. Môže ísť o rôzne hanlivé prezývky, posmech, ohováranie, vylučovanie z kolektívu („Neotravuj!“, „Daj si odpich!“, „Smrdíš.“ a i.), „nevinné“ žartíky a pod. Hoci sa jedná o počiatočnú podobu šikanovania, je potrebné preventívne pôsobiť na skupinu, nakoľko táto úvodná fáza šikanovania nesie so sebou riziko nebezpečného vývoja.

Prevenčia:

- > neustále stmelovanie skupiny
- > zabezpečiť, aby nikto nebol dlhodobo mimo alebo stranou
- > podporovať tolerantný prístup u členov skupiny
- > podporovať zdravé sebaaponímanie, sebadôveru, sebaúctu
- > nácvik asertívneho správania
- > cieleňé vytváranie príležitostí pre vyniknutie každého člena skupiny a pod.

2. Fyzická agresia a stupňovanie manipulácie

Vymedzovanie sa voči daným jednotlivcom, či ich vylučovanie z kolektívu môže prerásť v drobné fyzické útoky (napr.: podrazenia stoličky, ignorovanie spravodlivého poradia v rade na obed, pichanie kružidlom do chrbta, branie desiaty, či školských pomôcok a pod.). Stupňujú sa tiež psychické útoky, ktoré prechádzajú v agresívne posmievanie sa, tvrdšie urážky, či slovné zastrašovanie, hrubú iróniu a i.

Často môže k stupňovaniu prejavov šikanovania prispieť nárast napätia v skupine, keď okrajoví členovia skupiny začnú slúžiť ako „ventil“. Príčiny tohto napätia môžu byť rôzne. Niekedy to môžu byť vysoké požiadavky, ktoré sú na žiakov kladené, orientácia na výkon a princíp súťaživosti na školách, ale aj nuda a prevládajúca konfrontačná, asymetrická komunikácia, ktorej cieľom nie je pochopiť druhých, ale vyhrať nad nimi. A to platí nielen vo vzťahoch medzi žiakmi, ale žiaľ často aj zo strany pedagógov. Ďalšie rizikové faktory prehĺbenia šikanovania je možné sledovať priamo v zložení skupiny, napríklad ak sa stretnú v skupine viacerí agresívni, násilnícki orientovaní jedinci, je vysoká pravdepodobnosť vzniku šikanovania.

Prevenencia:

- > vytvoriť pozitívne orientované jadro v skupine, ktoré sa dôsledne postaví voči fyzickým i psychickým prejavom šikanovania v skupine (napr. formou stmelovacích aktivít a hier, diskusií, hrania rolí, nácviku asertivity a poskytovania pomoci a pod.)
- > sformulovanie pravidiel vzájomného správania sa (alebo triednej charty / pravidiel proti šikanovaniu), ku ktorým bude mať každý šancu sa vyjadriť, či navrhnúť, nesúhlasiť a diskutovať o nich skôr, ako sa spoločne odsúhlasia ako záväzné pre všetkých
- > vytvárať príležitosti pre každého člena skupiny, aby mohol vyniknúť a zažiť úspech (nielen počas vyučovacieho procesu, ale aj na výletoch, kurzoch, v rámci študentských rád a pod.) a i.

3. Vytvorenie šikanujúceho jadra

Ak nie je agresia dostatočne včas podchytená a nebránime sa jej (napr. systematickou prácou so skupinou a vytvorením pozitívne orientovaného jadra), skupina sa „radikalizuje“. Väčšinou sa vytvorí skupina agresorov, tzv. „úderné jadro“, útočníci, ktorí si už našli svoje obeť a premyslene a systematicky ich šikanujú. Spočiatku bývajú obeťami „nepopulárni outsideri“, neskôr môže byť šikanovaný prakticky ktokoľvek. Šikanovanie sa stáva v danej skupine normou a v tejto fáze už môže mať drastické fyzické prejavy: pálenie, škrtenie, mlátenie a pod. Členovia skupiny, ktorí s takýmto druhom ubližovania slabším nesúhlasia, však môžu považovať oznámenie tejto skutočnosti za „bonzovanie“, čo môže skomplikovať odhalenie šikanovania a následnú intervenciu. Ide o kľúčovú fázu v rámci vývoja šikanovania v skupine. Po tomto štádiu sa už situácia iba zhoršuje.

Prevenencia:

- > stála a systematická práca so skupinou zameraná na rozvoj a kultiváciu vzájomných vzťahov, tréning sociálnych zručností a rozvoj zručností sebariadenia
- > podporovať zdravé sebaaponímanie, sebadôveru, sebaúctu
- > podporiť zdravé jadro skupiny
- > všetkým vytvárať príležitosti k vyniknutiu
- > pracovať so skupinovými pravidlami
- > podporovať symetrickú (partnerskú) vzťahovú komunikáciu
- > aj pri najmenšom podozrení (napr. výskyt zranení) odborne prešetriť situáciu v kolektíve
- > odborné vzdelávanie učiteľov a ostatných pracovníkov, pracujúcich s mládežou v tejto oblasti a i.

4. Šikanovanie sa stáva normou skupiny

Ak nežiadúce správanie neošetríme (napr. napomenutím alebo jasným odmietnutím), takéto správanie sa stane samo od seba bežné, teda „normálne“. Šikanovanie sa tak môže stať tolerovaným a akceptovaným správaním v danej skupine. Členovia skupiny a ich správanie sa úplne prispôbujú agresorom. V tejto fáze získava skupinový tlak a snaha o konformitu novú dynamiku a málokto sa mu dokáže postaviť. Skupina sa rozdelí na dva tábory: tých, ktorí ubližujú, a tých, ktorým je ubližované. Aby mohol byť človek členom tejto skupiny, musí sa zaradiť do jednej z podskupín. Tak sa môže stať, že aj mierni a disciplinovaní žiaci sa začnú správať kruto a aktívne sa zúčastňovať týrania spolužiakov.

Liečba:

Odhaliť šikanovanie v tejto fáze je ťažké. V pokročilej forme šikanovania sa totiž môže zdať (napr. pri určitých skupinových aktivitách), že trieda perfektne funguje, spolupracuje. Pri sociometrických prešetreniach môže agresor vyjsť ako najobľúbenejší člen skupiny a zmiasť vyšetrojúcich.

Ak sa skupina dostane až do tejto fázy, je potrebný premyslený zásah kompetentného odborníka. V zásade

sa najskôr šikanovanie musí odhaliť a vyšetriť. Doporučuje sa už počas vyšetrovania rozdeliť skupinu do iných skupín a po odhalení stroju šikanovania potrestať. Cieľom následnej práce je predefinovať skupinové normy tak, aby v nich pre šikanovanie už nebolo miesto, a systematicky pracovať so skupinou so zameraním sa na rozvoj a kultiváciu vzájomných vzťahov, tréning sociálnych zručností a rozvoj zručností sebariadenia a pod.

5. Totalita, alebo dokonalé šikanovanie

V tejto vrcholnej fáze šikanovania sa skupina stáva „modelom“ totalitného fungovania ľudskej spoločnosti. Obete strácajú posledné zvyšky dôstojnosti a možnosti na svoju obranu. Skupina sa rozdelila na dve podskupiny: „otrokárov“ („pánov“) a „otrokov“ („poddaných“). Prví majú všetky práva a druhí nemajú práva takmer žiadne. Agresori strácajú posledné zvyšky zábran, zdravie obetí alebo dokonca ich život pre nich nemajú cenu. Násilie je všeobecne prijatou normou a považované za „normálne“, „zábavné“ alebo dokonca „pozitívne“, či „správne“. Obete v tomto štádiu už sami a dobrovoľne robia takmer čokoľvek.

Liečba: Veľmi ťažká, ako pri bode č. 4.

Poznámka: Popísané štádia, ako aj postupy a princípy pri prevencii a liečbe šikanovania by sa nemali brať ako dogma. Je potrebné prispôbiť svoje rozhodnutia a podnikané kroky jednotlivým konkrétnym prípadom, ktoré sa od seba líšia. Odporúčame obrátiť sa na odborníkov.



Foto: PERSONA

Psychosociálne problémy spojené so šikanou

Šikana výrazným spôsobom ohrozuje psychický stav obete, vyvoláva u nej pocity menejcennosti, spôsobuje depresie a úzkosti. Obeť šikany zle spí, trpí nechutenstvom, nervozitou, zábudlivosťou. Ďalšími sprievodnými znakmi šikany, ktoré by sme si mohli všimnúť, sú náladovosť dieťaťa, nevoľnosť pred odchodom do školy, strácanie vecí, poničené oblečenie či izolácia od okolia. Učitelia by mali zamerať pozornosť hlavne na žiakov, ktorým sa nečakane zhoršil prospech, počas prestávok sa stránia kolektívu, pôsobia ustrašene a nebránia sa posmechu a podpichovaniu zo strany spolužiakov.

V priebehu šikany prichádza šikanovaný o svoju ľudskú dôstojnosť. Aby sa s tým vyrovnal, môže sa so svojou „podriadenu“ rolou stotožniť, poddať sa jej a celkom sa podriadiť agresorovi. V prípade, že obeť chce navyše do skupiny až zúfalo patriť, umožní mu fakt, že sa stane obeťou, nájsť v skupine „pevné“ miesto. Je to až paradoxné, ale pri vyšetrovaní pokročilých štádií šikany sa obeť veľmi často zastávali agresorov a bojkotovali vyšetovanie.



FOTO: PERSONA

Prekážky pri odhaľovaní šikany

Obeťou šikany sa v princípe môže stať ktokoľvek, ale aj napriek tomu existujú určité faktory, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť, že sa jedinec stane potenciálnou obeťou. Hlavne sa jedná o akékoľvek odlišnosti, či už viditeľné alebo spočívajúce v nadpriemernej inteligencii, povahových vlastnostiach či sociálnom pôvode.

Odhalenie šikany, jej vyšetrenie a liečbu chorej skupiny veľmi sťažuje fakt, že je nesmierne ťažké do situácie preniknúť a zistiť, čo sa skutočne deje. Bráni nám v tom hneď niekoľko prekážok:

- > Prekážky môžu vzniknúť na strane obeť šikany, ktorá nám neposkytne potrebné informácie, na čo môže mať viacero dôvodov. Jedným z nich je, že o tom, čo prežíva, nechce hovoriť, pretože tým chráni posledné zvyšky sebaúcty, cíti sa ponížene a trápne. Zároveň môže mať veľký strach z trestu od agresorov, o ktorom je presvedčená, že ju neminie (možno sa jej aj vyhrážali). Zároveň môže prežívať i pocity viny a výčitky, pretože už prijala útočníkov spôsob myslenia a identifikuje sa s ním. Ak je niekto systematicky šikanovaný, jeho sebavedomiu to vôbec neprospieva. Preto je potrebné pýtať sa obeť na okolnosti šikany v ústraní, bez prítomnosti skupiny (triedy) a už vôbec nie pred agresormi.
- > Prekážky sú i na strane agresorov, ktorí veľmi presvedčivo klamú. Niekedy majú tiež tendenciu celú situáciu prevrátiť a tvrdiť, že obeť ubližuje im, že oni sa len bránia. Tiež môžu nútiť obeť a svedkov, aby klamali alebo odvolali výpoveď.
- > Prekážky sú však i na strane ostatných členov skupiny a svedkov, ktorí sa boja vypovedať, berú to ako žalovanie, majú strach, aby agresori nezačali ubližovať aj im. Pýtajme sa svedkov v ústraní, aby nemuseli hovoriť pred agresormi.
- > Prekážky vznikajú tiež na strane rodičov agresorov. Niektorí rodičia nechcú za žiadnu cenu pripustiť, že by ich dieťa niekomu ubližovalo. Bránia ho a veria mu, i keď klame.
- > Prekážky môžu byť i na strane rodičov obeť, ktorí sa niekedy obávajú spolupracovať pri vyšetrowaní. Boja sa, že si agresori ich dieťa nájdu a šikanovanie bude pokračovať, prihovárajú sa, aby agresori dostali miernejší trest, chcú dať dieťa na inú školu a potichu zmiznúť.
- > Prekážky bývajú i na strane pedagógov, predovšetkým keď agresor patrí medzi žiakov s dobrým prospechom alebo často spolupracuje s učiteľmi. Pre učiteľov je potom ťažké uveriť, že práve ten žiak je agresorom.
- > Prekážky niekedy môžu byť na strane celej školy. V dnešnej dobe môže mať škola obavu zverejniť, že sa u nich šikana vyskytla (napr. preto, aby neutrpel image školy, aby škola neprišla o potenciálnych žiakov). Protiargumentom je, že kvalitná a dobrá škola prípady šikany netají. Naopak, zverejňuje, ako s nimi pracuje, ako ich rieši a akú má vytvorenú preventívnu stratégiu. (Kolář, 2001)



FOTO: PERSONA

Deväť krokov pri riešení počiatkových fáz šikanovania

Šikanovanie je veľmi závažným problémom. Nasledujúce riadky pochádzajú od kompetentného odborníka PhDr. Michala Kolára (Švec, Jeřábková, Kolář, 2007), ktorý sa problematikou riešenia šikanovania zaoberá dvadsaťpäť rokov. Pri implementácii nasledujúcich krokov doporučuje nepodceňovať ani najmenší detail. Inak hrozí vážne nebezpečenstvo poškodenia obeť. Všetky kroky pri riešení problému šikanovania musia byť premyslené ako v šachovej partii a je potrebné mať pripravené alternatívne postupy pre prípad potreby.

Zároveň autor upozorňuje, že tí, ktorí chcú predkladaný postup riešenia odborne a bezpečne využiť, musia mu porozumieť a rešpektovať každý jeho krok, ktorý má svoj zmysel a praktické aj teoretické zdôvodnenie.

Schéma prvej pomoci pri riešení počiatkových fáz šikanovania:

1. Odhad závažnosti ochorenia skupiny a rozpoznanie, či nejde o neobvyklú formu šikanovania
2. Rozhovor s informátormi a obeťami
3. Nájdenie vhodných svedkov
4. Individuálne, prípadne konfrontačné rozhovory so svedkami
5. Ochrana obeť
6. Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi
7. Výhovná komisia
8. Rozhovor s rodičmi obeť
9. Práca s celou triedou

1. Odhad závažnosti ochorenia skupiny a rozpoznanie, či nejde o neobvyklú formu šikanovania

Prvotnou úlohou je odhadnúť, ako je šikanovanie v skupine rozvinuté. Podľa miery závažnosti (či ide o počiatkové štádiá - 1., 2., 3., alebo pokročilé štádiá šikanovania - 4., 5.) je potom potrebné konať. Ďalej je potrebné rozpoznať, či sa nejedná o nejakú nezvyčajnú formu šikanovania, ktorá by vyžadovala „doladenie“ predkladaných metód. Túto dôležitú úlohu naplníme predovšetkým prostredníctvom rozhovoru s informátormi a obeťami. Dôležité sú pre nás otázky typu: Kto je obeťou, prípadne koľko je obeť? Kto je agresorom, alebo koľko je agresorov? Kto je iniciátorom, kto aktívnym účastníkom a kto je agresor aj obeť? Čo, kedy, kde a ako konkrétne robili agresori obeťami? a pod.

2. Rozhovor s informátormi a obeťami

Na začiatku rozhovoru je potrebné získať informácie o vonkajšom obraze šikanovania. V prípade, že hovoríme s tými, ktorí na šikanovanie upozornili (napríklad iný pedagóg, odvážny kamarát alebo rodič obeť), nasledujú ihneď rozhovory s obeťami (nie s podozrivými páchatelmi). Samozrejme sa stáva, že varovné signály zachytí ten, kto šikanovanie rieši - samotný triedny učiteľ alebo školský metodik prevencie či výchovný poradca. Potom často rozhovor s informátormi odpadá. Avšak vždy môže byť užitočné konzultovať svoje podozrenie s ďalšími učiteľmi. S informáciami o šikanovaní prichádzajú často do školy rodičia. Pedagógovia by nemali ich výpoveď spochybňovať, reagovať obranne (hovoriť, že to nie je možné) a vyjadrovať nedôveru. Škola by mala byť na podobné situácie pripravená, vedieť ako takéto situácie riešiť. Prakticky to znamená dohovoriť sa s ro-

dičmi na spolupráci, na spôsobe ochrany dieťaťa, ubezpečiť sa navzájom, že budú pomáhať pri riešení a naznačiť budúce kroky.

Pri rozhovore s obeťou je dôležité, aby o tom nevedeli ostatní žiaci. Je potrebné ochrániť obeť pred možnou pomstou agresorov.

3. Nájdenie vhodných svedkov

V spolupráci s informátormi a obeťami vytipujeme členov skupiny, ktorí budú pravdivo svedčiť. Najst' vhodných svedkov v počiatočných fázach šikanovania, najmä u detí, nie je ťažké. V podstate ide o to, aby sme vybrali žiakov, ktorí s obeťou sympatizujú, kamaráti sa s ňou, alebo ju aspoň neodmietajú, sú nezávislí na agresoroch a ktorí neprijímajú normy šikanovania. Odporúčania v niektorých literatúrach navádzajú vybrať za svedkov slušných žiakov, ktorí sa dobre učia, avšak tieto rady považujeme za úplne zavádzajúce.

4. Individuálne, prípadne konfrontačné rozhovory so svedkami

Väčšinou stačí, keď hovoríme s jednotlivými žiakmi. Dôležité je, aby sme rozhovory zorganizovali tak, aby o nich druhí nevedeli (napríklad po vyučovaní). Ak si zvolíme vhodnú taktiku, dostaneme odpovede na všetky dôležité otázky a dozvieme sa, čo, kedy, kde a ako sa stalo. Ak sa vyskytnú ťažkosti, môžeme uskutočniť dopĺňujúce a upresňujúce rozhovory alebo konfrontáciu dvoch svedkov. Vážnou chybou (ktorá môže ohroziť vyšetrovanie) je spoločné vyšetrovanie svedkov a agresorov. Konfrontácia obetí a agresorov je považovaná za zásadnú chybu.

5. Ochrana obeť

Obeť šikanovania je potrebné chrániť do doby, pokým sa všetko vyrieši. Je potrebné zabezpečiť zvýšený dohľad, zorganizovať bezpečné príchody a odchody obeť zo školy (v závažnom prípade je potrebné obeť chrániť pred agresorom aj tým, že zostane doma).

6. Rozhovor s agresormi, prípadne konfrontácia medzi nimi

Rozhovor s agresormi je vždy až posledný krok vo vyšetrovaní. Ak na neho nebudeme dobre pripravení, len stratíme čas. Kým nepoznáme vonkajší obraz šikanovania a nemáme zhromaždené dôkazy, nemá zmysel s agresormi hovoriť. Všetko zaprú, podozrenia vyvrátia alebo spochybnia a predovšetkým dostanú echo, že niekto „bonzoval“, čo vedie k „zameteniu stôp“ a je tiež reálne nebezpečenstvo, že sa agresori pomstia tým, ktorí sú podozriví z „bonzovania“. Hlavný význam rozhovoru spočíva v paralyzovaní ich agresie, to znamená cieľom je zastavenie agresorov a chránenie obeť (ale aj agresorov pred spáchaním trestných činov).

Väčšinou sa dá použiť princíp „pritlačení k múru“. Napríklad agresorov upozorníme, že pri akomkoľvek náznaku šikanovania bude ich potrestanie prísnejšie, prípadne to bude ohlásené polícii a pod. Zároveň zdôrazníme, že ich snaha napraviť situáciu bude zohľadnená pri riešení ich správania. Niekedy je možné tento krok vynechať a rovno zvolať výchovnú komisiu.

7. Výchovná komisia

Najprístupnejším spôsobom zastavenia šikanovania je metóda vonkajšieho nátlaku. V rámci spoločného stretnutia výchovnej komisie - pedagógov a žiaka - agresora i jeho rodičov sa rozhodne o výchovných opatreniach.

Užitočná je premyslená štruktúra programu a práce so skupinovú dynamikou na týchto stretnutiach.

V praxi sa osvedčila nasledujúca orientačná postupnosť vedenia rokovania:

- A. Zoznámenie rodičov s problémom
- B. Postupné vyjadrenia všetkých pedagógov
- C. Vyjadrenie žiaka
- D. Vyjadrenie rodičov
- E. Rozhodovanie komisie za zatvorenými dverami
- F. Zoznámenie rodičov a žiaka so záverom komisie

8. Rozhovor s rodičmi obeť

Pri riešení problému šikanovania je tiež dôležité uskutočniť individuálne stretnutia s rodičmi obeť. V počiatkových fázach šikanovania, ktoré sa dajú často vyšetriť počas jedného alebo dvoch dní, zvyčajne prebehne toto stretnutie až po vyšetrení tohto problému na pôde školy. Úlohou tohto rozhovoru je rodičov informovať o zisteniach a záveroch školy a dohodnúť sa na ďalších opatreniach. Ak je potrebné, môže prebehnúť spolupráca s rodičmi obeť už na úrovni informátorov (ak neprišli sami), prípadne na úrovni ochrany obeť.

9. Práca s celou triedou

Po vyšetrení šikanovania a potrestania vinníkov je potrebné pracovať s celou triedou. Pri tejto práci je možné využívať rozličné aktivity, zamerané na „liečbu skupiny“ a psychoterapeutické postupy (od skupinových aktivít - stmelovacie programy zamerané na vytváranie a posilnenie zdravých priateľských vzťahov a vzájomného rešpektu a tolerance, nastavovanie pravidiel, otváranie a pomenovanie toho, čo sa v skupine dialo, či deje a pod.).

Poznámka: Súčasťou procesu riešenia šikanovania by mala byť aj individuálna práca s obeťami a agresormi.

V nasledujúcej časti Vám popíšeme aktivity, ktoré sme využili na kurze OSV zameranom na tému „Spolu proti šikane.“ Jednotlivé použité metódy Vám môžu poslúžiť na inšpiráciu pre tvorbu Vašich vlastných programov. Zároveň prikladáme osvedčené zdroje publikácií, ktoré vám pomôžu zostaviť program podľa konkrétnych potrieb mladých ľudí, s ktorými pracujete.



FOTO: PERSONA

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU

*„Povedz mi a ja zabudnem. Ukáž mi a ja si možno zapamätám.
Nechaj ma to urobiť a stane sa to mojou súčasťou.“
Čínske príslovie*



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Zoznam aktivít

ZOZNAM AKTIVÍT	32
ÚVODNÉ AKTIVITY K OTVORENIU ALEBO K UKONČENIU JEDNOTLIVÝCH BLOKOV	33
HRA NA LÍŠKU	33
TÍMOVÉ AKTIVITY	34
BLÁZNIVÁ ÚLOHA S KRUIIMI	34
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	35
TRI VECI O MNE	35
ROVNORAMENNÝ TROJUHOLNÍK	36
DOOKOLA PUTUJÚCA OBRUČ	37
SPOJENÉ NOHY	38
BALÓNIKOVÉ DOSTIHY	39
NAHÁŇAČKA	40
VEĽKÉ AKTIVITY S TEMATIKOU ŠIKANOVANIA	41
MEGGY Z PLANÉTY ZEM	41
ČO JE TO ŠIKANA?	43
OCHRANA NAJSLABŠIEHO HRÁČA	44
V KOŽI JOHNA MALKOVICHA	45
DROBNÉ HRY S RÔZNYM ZAMERANÍM	47
LÁSKAVÁ POŠTA	47
PLETENIE NÁRAMKOV ZMIERENIA	48
SVIEČKOVÝ RITUÁL – LIST SÁM SEBE	49
ZHODÍM KAMEŇ ZO SRDCA A PRIPNEM SI KRÍDLA	50
ŠKÁLA HODNÔT	51
ZASTAV GOLEMA!	53
KULTÚRNY VEČER	54
SPÄTNÁ VÄZBA	55
VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA	55

Úvodné aktivity k otvoreniu alebo k ukončeniu jednotlivých blokov

HRA NA LÍŠKU

Kategória: Energizer, ice-breaker

Prevzaté z: SVČ Lužánky

Cieľ hry: príprava na ďalšiu hru, zamyslenie sa nad pozíciou jednotlivca utláčaného skupinou

Charakteristika hry: energizer, spojený s tematikou šikany a slabosťou jednotlivca snažiaceho sa presadiť proti väčšine

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu/von, veľkosť miestnosti závisí od veľkosti skupiny

Materiál: žiadny

Motivácia:

Účastníkom sa môže predostrieť situácia 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. No nie vždy je to tak.

Realizácia:

Hráči sa postavia do kruhu a chytia sa navzájom za ruky. Z pomedzi nich sa vyberie jeden dobrovoľník, ktorý bude predstavovať líšku a postaví sa doprostred kruhu - „pasce“. Na pokyn lektora sa bude „líška“ snažiť nájsť spôsob, ako by sa dalo utiecť z pasce. Hráči v kruhu sa „líške“ snažia zabrániť ujsť. Pre lepšie vnímanie pocitov je vhodné vystriedať viacero ľudí v strede kruhu.

Metodické poznámky:

Dbáme na bezpečnosť, úlohou hráčov 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.

Tímové aktivity

BLÁZNIVÁ ÚLOHA S KRUHMI

Kategória: energizer, spolupráca, tvorivé prekonávanie prekážok, obmedzenie súťaživosti

Prevzaté z: Hry do kapsy IX

Cieľ hry: Cieľom hry je v účastníkoch povzbudiť rozmyšľanie a nakoniec aj konanie vedúce k spolupráci namiesto súperenia. Hráči sú nútení rozmyšľať o stratégií a komunikovať s hráčmi ostatných skupiniek. Posilnenie vedomia, že spoločnou spoluprácou sa dá dosiahnuť viac, než súperením.

Charakteristika hry: Komunikačná hra zameraná na prekonanie potreby súťaživosti u hráčov resp. skupín a jej nahradenie vzájomnou spoluprácou. Tiež slúži na zblíženie účastníkov a aj ako pohybová hra.

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 - 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 8 - 32

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: von, resp. priestor o rozmeroch aspoň 15x15 metrov

Materiál: 5 gymnastických kruhov, 60-80 rovnako veľkých loptičiek

Realizácia: Lektor položí na zem jeden kruh, do ktorého vloží všetky loptičky. Následne v rovnako veľkej vzdialenosti od kruhu s loptičkami položí na zem ďalšie prázdne kruhy. Počet prázdnych kruhov zodpovedá počtu rovnako veľkých skupiniek hráčov, ktorí boli vybraní náhodným losovaním. Každý z týchto tímov sa následne postaví do jedného z prázdnych kruhov.

Úlohou každej zo skupiniek je získať všetky loptičky pre seba tak, že ich najprv zo stredného kruhu prenášajú (nesmú ich prehadzovať) do svojho kruhu. Keď sa minú loptičky v strednom kruhu, môžu hráči prenášať loptičky aj z ostatných kruhov (brániť vlastný kruh je zakázané). Hráč môže naraz prenášať iba dve loptičky.

Po 3 - 5 min. lektor hru zastaví a spočíta loptičky každého tímu. Potom im navrhne, aby počas 2 minút vymysleli novú stratégiu. Skupina môže navrhnúť riešenie aj pre ďalšie tímy. Po 2 min. lektor opäť spustí hru.

Po 3 - 5 min. lektor hru opäť zastaví. Pokiaľ skupiny neprišli na úspešné riešenie, lektor navrhne hráčom, aby sa navzájom učili. Pokiaľ niekomu napadne, že sa dá s kruhmi pohybovať (nebolo to zakázané), alebo že skupiny môžu navzájom spolupracovať, sú na ceste k úspešnému riešeniu úlohy. S pomocou sprevádzajúcej reflexie by mali hráči prísť na to, že jediné víťazstvo nastane, ak všetci zhromaždia všetky loptičky v stredovom neutrálnom kruhu a svoje kruhy naň položia.

Metodické poznámky: Ak sa skupinám nedarí nájsť efektívne riešenie, lektor môže toto riešenie postupne naznačovať. Napr. hovorením o spolupráci. Pri reflexii hry sa môžeme zamerať na otázky priebehu plánovania, prekážky v dosiahnutí cieľa resp. na to čo v konečnom dôsledku viedlo k splneniu úlohy.

Osvedčené rozohrievačky

TRI VECI O MNE

Kategória: diskusná, interaktívna zoznamovacia aktivita

Prevzaté z: IUVENTA, Do Európy hrou

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: čistý papier A4 alebo A5, perá, štipce alebo špendlíky, príp. lepiaca páska

Realizácia: Aktivitu môžeme predstaviť tak, že účastníci majú teraz možnosť prezradiť niečo o sebe, čo ostatní v skupine nevedia a vyhrať tak súťaž. Všetci účastníci majú za úlohu na papier napísať o sebe tri informácie, z ktorých sú dve pravdivé a jedna nepravdivá. Upozorníme účastníkov, aby schválne volili tie informácie, ktoré o nich ostatní nevedia a zvýšia si tak pravdepodobnosť úspechu v tejto hre.

Keď budú mať napísané tieto tri informácie, požiadajú vedľajšieho hráča, aby im pomohol pripnúť, alebo prilepiť tento papier na chrbát. Keď budú všetci účastníci takto pripravení, začnú sa prechádzať po miestnosti a čítať si informácie na chrbáte ostatných účastníkov. Pri informácii, o ktorej predpokladajú že je nepravdivá, urobia perom bodku.

Účastníkom necháme dostatok času na to, aby mohli ohodnotiť informácie všetkých svojich spoluhráčov. Aktivitu vyhodnocujeme tak, že požiadame účastníkov, aby povedali počet bodiek označujúcich nepravdivý výrok na ich chrbte. Vyhráva ten, ktorý má pri nepravdivej informácii najmenej bodiek.

Metodické poznámky: Táto aktivita je vhodná pre kolektív, ktorého členovia sa už poznajú. V prípade, že sa použije pri úplne novom kolektíve, ktorého členovia sa nepoznajú, túto aktivitu možno chápať ako hru precvičujúcu si empatiu:).



FOTO: PERSONA

ROVNORAMENNÝ TROJUHOLNÍK

Kategória: Energizer, ice-breaker

Prevzaté z: neznámy

Čas na prípravu: 0 min.

Čas na hru: 3 - 8 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu (veľký priestor) i von

Materiál: žiadny

Realizácia:

Každý účastník si v duchu vyberie dvoch ďalších ľudí prítomných v skupine. Na povel lektora s týmito dvoma ľuďmi vytvorí rovnoramenný trojuholník, tzn. vzdialenosť medzi týmito dvoma ľuďmi musí byť rovnaká ako medzi účastníkom a prvým človekom a účastníkom a druhým človekom.

Hoci zadanie znie veľmi jednoducho, neraz skupine trvá aj niekoľko minút, kým nenájde správne postavenie tak, že každý tvorí rovnoramenný trojuholník s dvomi osobami, ktoré si v duchu vybral.



FOTO: PERSONA

DOOKOLA PUTUJÚCA OBRUČ

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Hry do kapsy IX.

Cieľ hry: vzbudiť v účastníkoch pohyb a pripraviť ich na ďalšiu aktivitu, zábava

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: väčší priestor, dnu/von

Materiál: Hula Hula kruhy (ich počet závisí od počtu skupín)

Realizácia: Podľa počtu hráčov môžeme skupinu rozdeliť na niekoľko rovnako početných skupiniek. Každá skupinka vytvorí zo svojich hráčov kruh, v ktorom sa budú držať za ruky. Keď sú všetky skupinky postavené, lektor vloží jeden kruh do každej skupinky a to medzi dvoch hráčov tak, že ich ruky prechádzajú kruhom. Úlohou hráčov jednotlivých skupiniek je presúvať kruh od jedného hráča k druhému, tak aby sa ich ruky nerozpojili. Vyhráva tá skupinka v ktorej hráči poposúvajú kruh najrýchlejšie na pôvodné miesto.

Ak máme jednu menšiu skupinu môžeme motivovať účastníkov nejakým časovým intervalom.

Metodické poznámky: Podľa veľkosti skupiny môžeme upravovať čas.



FOTO: PERSONA

SPOJENÉ NOHY

Kategória: energizer, ice-breaker

Prevzaté z: Hry do kapsy IX.

Cieľ hry: rozvoj spolupráce a komunikácie v skupine, kontaktná hra

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: lúka, ihrisko, telocvičňa, chodba

Materiál: na ohraničenie územia

Realizácia:

Celá skupina sa zhromaždí za vyznačenou čiarou a čaká ju zaujímavá úloha. Prejsť vyznačené územie tak, že všetci členovia skupiny musia po celú dobu presunu udržiavať kontakt a dotýkať sa navzájom členkami s niekým zo skupiny. V momente, keď niekto preruší kontakt so svojim susedom, akcia sa preruší a celá skupina sa musí vrátiť na štartovaciu čiaru, aby to skúsila znova. Skupina samostatne hľadá najvýhodnejšiu formáciu.

Sú ďalšie možnosti zmien a zadávania úloh.

- > V závislosti na zdatnosti hráčov volíme dĺžku a náročnosť trasy.
- > Skupina si môže zvoliť svojho vedúceho, ktorý jej svojimi pokynmi pomáha nájsť správnu formáciu a prekonať danú vzdialenosť.
- > Hru sťažíme prenášaním niekoľkých lôpt alebo iných predmetov.
- > Ťažší je variant so zviazanými očami.

Metodické poznámky:

Po skončení aktivity by mal byť ponechaný priestor na výmenu pocitov zo vzájomnej spolupráce. Rovnako tak sa posúdi úspešnosť skupiny s vedúcim a bez neho. Ak pracuje viacej skupín, nemali by vzájomne opísať riešenie.

BALÓNIKOVÉ DOSTIHY

Kategória: ice-breaker, energizer

Prevzaté od: neznámy

Cieľ hry: uvoľnenie nálady, príprava na ďalšiu aktivitu

Charakteristika hry: krátka pohybová hra, slúži na odreagovanie

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: 2 balóniky rôznych farieb

Realizácia: Skupina sa rozdelí na dve rovnako veľké skupiny. Účastníci sa postavia do kruhu tak, že susedom hráča prvého tímu je vždy hráč druhého tímu. Následne sa hráčovi z prvého tímu podá nafúkaný balónik. Nafúkaný balónik dostane aj hráč z druhého tímu, ktorý stojí oproti v kruhu hráčovi s balónikom z prvého tímu. Úlohou hráčov z každého tímu je, podávať si balónik tak rýchlo, aby ich balónik dobehol balónik súpera. Balónik musí byť vždy podaný najbližšiemu spoluhráčovi. Balónik súpera sa nemôže blokovat', no hráči môžu meniť smer podávania balónika. Raz naháňa jeden tím a po chytení zase druhý tím.

Metodické poznámky: Všímame si hlavne dodržiavanie pravidiel.



FOTO: PERSONA

NAHÁŇAČKA

Kategória: ice-breaker, energizer, pohybová hra

Prevzaté od: neznámy autor

Cieľ hry: uvoľnenie nálady, príprava na ďalšiu aktivitu

Charakteristika hry: krátka pohybová hra, slúži na odreagovanie sa

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 4 a viac

Prostredie: vonku avšak s ohraničenou plochou, alebo vo vnútri no vo väčšom priestore

Materiál: žiadny

Realizácia: Lektor určí jedného člena skupiny, ktorý bude ako prvý naháňať. Ak je hra odštartovaná, naháňajúci sa snaží chytiť čo najviac hráčov, resp. všetkých naháňaných. Ak je niekto chytený (naháňač sa ho dotkne), zostane stáť so široko rozkročenými nohami. Jediný spôsob jeho „oslobodenia“ je taký, že tí čo sú ešte stále naháňaní, mu podlezú pomedzi nohy. Hra sa končí v momente, keď sú všetci chytení. Ak sa naháňajúcemu nedarí všetkých chytiť, lektor ho môže vymeniť za niekoho iného, alebo môže určiť dvoch, či troch naháňajúcich.

Metodické poznámky: Dbáme na bezpečnosť a všímame si fyzické sily naháňajúceho.



Foto: PERSONA

Veľké aktivity s tematikou šikanovania

MEGGY Z PLANÉTY ZEM

Kategória: dramatická aktivita, mapovanie vzťahov v skupine, rešpektovanie odlišného jedinca v skupine

Prevzaté od: SVČ Lužánky

Charakteristika hry: dramatická hra s cieľom vyvolať v účastníkoch zamyslenie nad šikanou v ich blízkom okolí, vedie k rešpektovaniu odlišností

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: veľká

Čas na prípravu: 15 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: cca. 120 min. (podľa počtu hráčov)

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 25

Vek hráčov: 15 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: hudobný prehrávač, hudba navodzujúca predstavy o výzore sveta v budúcnosti, veľké výkresy, farby, úryvok z poviedky „Celé leto v jednom dni“ od Raya Bradburyho

Motivácia: Zohráva dôležitú úlohu. Hráči musia byť veľmi koncentrovaný na hru a dej príbehu z Venuše. Mali by sa čo najviac vžiť do pocitov postáv Meggy a Viliama a ich vzájomného vzťahu.

Realizácia:

1.) Imaginácia budúcnosti: Na úvod hry diskutujeme s účastníkmi o tom, ako bude asi vyzeráť svet v budúcnosti (prognózy, vízie, hypotézy). Za diskusiou nasleduje počúvanie hudby, ktorá má navodiť vizuálne predstavy z budúcnosti. Po dokončení nahrávky nasleduje reflexia – popis individuálnych predstáv.

2.) Úryvok z poviedky a maľovanie: Po reflexii nasleduje prečítanie prvého úryvku z poviedky Raye Bradburyho: Celé leto v jedinom dni. Následne rozdelíme skupinu na niekoľko menších skupín, ich veľkosť závisí od celkového počtu. Za optimum považujeme max. 8 účastníkov v skupinke. Úlohou účastníkov v každej skupinke bude dohodnúť sa a namaľovať, ako si predstavujú svet za oknom školy, o ktorom bolo práve čítané v úryvku. Jednotlivé skupinky majú na namaľovanie výhľadu z okna približne pol hodiny. Po domaľovaní si navzájom ukážu a predstavia svoje diela. Potom sa vyjadrujú k svojim osobným pocitom ohľadom spoločnej práce, čo im prekážalo, čo sa im páčilo, s kým sa im dobre pracovalo, poprípade s kým sa vôbec nedalo dohodnúť.

3.) Sociogram skupiny: Lektor navodí u účastníkov predstavu, že sú spolužiakmi na planéte Venuša v triede astronautov a astronautiek. Aby sme mohli zistiť štruktúru vzťahov medzi členmi skupiny, môže lektor zadať účastníkovi úlohu napísať na papier mená dvoch „spolužiakov“, ktorí by im na Venuši chýbali, ak by tam s nimi neboli, prípadne sa môže vybrať úplne iné kritérium (napr. s kým by som šiel na výlet po Venuši, za kým by som šiel, keby som mal nejaký problém a pod.) Jednotlivé odpovede sa spracujú do podoby sociogramu, ktorý patrí medzi štandardné sociometrické metódy. Hoci odpovede účastníkov sú kon-

krétno, sociogram má podobu anonymnú (každému účastníkovi je pridelené číslo, ktoré pozná iba on). Anonymita môže účastníkov uchrániť od prípadných tráum, napr. v prípade, keď je jednotlivec vyčlenený na okraj skupiny a pod.

4.) Predstavenie postáv Meggy a Viliama: Následne lektor sprostredkuje účastníkom charakteristiku hlavných postáv z úryvku. Sprostredkovanie spolužiakov Viliama a Meggy je uskutočňované prostredníctvom hereckého stvárňovania ich charakterov. Táto časť si vyžaduje od lektora istú mieru hereckých schopností. Ako prvá vstupuje do triedy „Meggy“ a sadá si na voľnú stoličku do kruhu medzi ostatných účastníkov. Úlohou účastníkov je prostredníctvom otázok zistiť čo najviac informácií o Meggy. Jej záľuby, charakter, každodenný život a pod. Po max. 5 minútach „Meggy“ odíde a na jej miesto príde „Viliam“. Účastníci sa rovnakým spôsobom snažia zistiť čo najviac informácií o „Viliamovi“.

5.) Spektrum vzťahov: Keď „Viliam“ odíde, lektor sa pýta účastníkov, čo zistili o jednotlivých postavách a aký majú z nich pocit. Následne urobí čiaru, ktorá rozdelí miestnosť na dve polovice. Na jednom konci stojí akoby Viliam a na druhom konci zase Meggy. Inštrukciou pre účastníkov aktivity je postaviť sa v priestore tak, aby vzdialenosť od Viliama a Meggy reflektovala ich vzťah k Viliamovi a Meggy, keby boli ich spolužiakmi. Tu sa účastníci naozaj musia zamyslieť nad svojimi pocitmi. Keď si každý nájde svoje miesto, vyjadrí pred všetkými, prečo stojí práve tam.

6.) Gradácia deja: Keď dohovoria posledný účastník, Viliam začne navádzať ostatných spolužiakov, aby spolu s ním išli zavrieť Meggy zo sandy do skrine. Úlohou Viliama je dať spolužiakov do pohybu, prinútiť ich k akcii, vygradovať dej, či už aby mu pomohli zavrieť Meggy do skrine, alebo aby mu zabránili zavrieť ju tam. Reakcie spolužiakov sú na nich samotných. Viliam je provokatér. Ak je už Meggy zatvorená v skrini, lektor zastaví dej a prikáže účastníkom, aby zostali stáť na miestach, kde sa práve nachádzajú. Zohľadňujúc vzdialenosť od skrine, každý zo spolužiakov sa vyjadrí k tomu, prečo stojí práve tam a čo robil, keď Viliam zatváral Meggy do skrine.

7.) Záverečný úryvok z poviedky: Po vyjadrení postojov, lektor prečíta záverečnú časť z úryvku o Venuši.

8.) Ulička reakcií: Po dočítaní textu dá lektor účastníkom inštrukciu, aby vytvorili dva rady, v ktorých budú stáť čelom oproti sebe. Potom sa spýta účastníkov, kto by si chcel vyskúšať ako sa asi cítila Meggy, keď ju pustili zo skrine. Úlohou tohto dobrovoľníka v „koži“ Meggy bude prejsť uličkou medzi spolužiakmi a vždy sa zastaviť pri tom, od ktorého bude chcieť počuť reakciu na to, že ju zavreli do skrine. Táto časť hry je veľmi dôležitá a vyžaduje si vytvorenie adekvátnej atmosféry a stotožnenie sa s jednotlivými pozíciami a vnímanie pocitov Meggy.

Metodické poznámky: Táto dramatická hra si vyžaduje od lektorov dostatočnú zdatnosť hrať jednotlivé charakterystiky hlavných postáv a zároveň vytvoriť a počas celej doby trvania hry udržiavať v skupine vážnu atmosféru. Je veľmi dôležité, aby sa účastníci ponorili do svojich úloh a intenzívne vnímali priebeh deja a osudu Meggy. Účastníci si musia uvedomiť, aké pocity prežíva Meggy v súvislosti s radosťou, že uvidí slnko na jednej strane, a sklamanie so smútkom z jej zavretia do skrine na druhej strane. Zároveň je dôležitý kvalitný rozbor resp. reflexia ich postojov v súvislosti so zavretím Meggy do skrine. Uvedomenie si, že išlo o šikanu. Príliš veľký počet účastníkov môže narúšať atmosféru a sústredenosť. Za optimum považujeme 12-15 účastníkov.

Čo sa metódy sociogramu týka, práve táto metóda sa často používa na pochopenie a znázornenie vzťahov v skupine. Ručné vyhodnocovanie sociogramu je však časovo veľmi náročné. Pri našich kurzoch používame voľne dostupný software, ktorý rýchlo vyhodnotí získané dáta a graficky znázorní výsledky. Program si môžete stiahnuť (<http://www.adit.co.uk/html/downloads.html>)

Kategória: diskusná aktivita v menších skupinách

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet IS na aktivitu: pre každú skupinku jeden inštruktor

Veľkosť skupiny: Závisí od skupinovej dynamiky. Ak je celá skupina schopná pracovať na jednej téme, rešpektovať názory iných, počúvať sa a neskákať si do reči, je možné pracovať aj v celej skupine. V závislosti od veku a veľkosti skupiny je však vhodné rozdeliť skupiny na viacero menších (7-9 účastníkov v jednej pracovnej skupine). Takáto veľkosť skupiny dá všetkým, aj tým tichším členom možnosť vyjadriť sa k téme.

Cieľ diskusie: viesť skupinu k uvažovaniu o šikane. Ako štruktúru poskytujeme tieto body.

1. Čo je šikana a aké sú jej charakteristické znaky?
2. Ako sa asi vyvíja šikana v skupine? (vyčlenenie jednotlivca na okraj skupiny, robenie si srandy, fyzické alebo psychické ubližovanie)
3. Ako môže vyzeráť „osobnostný profil“ šikana?
4. Ako môže vyzeráť „osobnostný profil“ obeť?
5. Prečo skupina toleruje prítomnosť šikany vo svojich kruhoch?
6. Ako možno bojovať proti šikane?

Viac inšpirácie k vedeniu diskusnej aktivity v skupinách je možno nájsť v teoretickej časti tejto metodiky.

Metodológia diskusnej aktivity: Forma diskusie sa nám ukazuje ako vhodná metóda, keď chceme odovzdať účastníkom množstvo informácií, ktoré by sme inak podávali formou prednášky alebo prezentácie. No z podobnej formy predávania informácií si účastníci zapamätajú len veľmi málo, okrem toho riskujeme, že ich to bude nudiť.

Z tohto dôvodu formu diskusie považujeme za vhodný spôsob, akým možno tvorivo zapojiť mladého človeka do diania; mladý človek prestáva byť pasívnym prijímateľom informácií, ale je ich spolutvorcom, predstavuje svoje vlastné názory a nápady. Veľké nároky sú v tomto type aktivity kladené na lektora, ktorý vedie skupinu. Ten by mal zachytiť názory účastníkov, zhodnotiť ich, podporiť mladých v ďalšom uvažovaní, ak je potrebné, tak opraviť idey účastníkov a uviesť ich na správnu mieru. Lektor by mal diskusiu viesť k vopred stanovenému cieľu (viď ciele diskusie). K naplneniu tohto cieľa slúžia aj vopred pripravené otázky, ktoré v priebehu diskusie kladie účastníkom.

Diskusiu možno začať príbehom, krátkou prezentáciou, alebo filmovým klipom, od ktorého môžeme následne odvíjať diskusiu a otázky v nej. V našom prípade je možné využiť aktivitu „Meggy z planéty Zem“, v ktorej je znázornený príbeh šikany.

Účastníci skupiny by sa mali dohodnúť, kto pôjde prezentovať výsledky ich práce pred ostatnými (diskutovať len v rámci malých skupiniek a nepodeliť sa s výsledkami práce pred všetkými nie je motivačné, a môže sa tak zabudnúť na dôležité informácie). Tento človek má za úlohu robiť si stručné poznámky.

Po prebehnutí diskusií v jednotlivých skupinách sa všetci účastníci s lektormi zídu späť v pracovnej miestnosti. Výsledky diskusie po častiach prezentujú zástupcovia jednotlivých skupín. Zástupca prvej skupiny prezentuje jednu časť problematiky, ostatní ho počúvajú a na konci doplnia, čo neodznelo. Podobným spôsobom následne prezentujú ďalší zástupcovia, pritom ich ostatní doplňujú. Takto zamedzíme zdĺhavému opakovaniu sa a udržujeme celú skupinu v strehu.

Každú novú a relevantnú informáciu zapíše zapisovateľ na flipchart. Uľahčí a sprehľadní nám to spoločnú prácu a pre mladých je to zvyčajne zaujímavá skúsenosť.

OCHRANA NAJSLABŠIEHO HRÁČA

Kategória: pohybová hra, empatia, posilnenie vzájomných väzieb, poukázanie na šikanu

Prevzaté z: oz PERSONA

Cieľ hry: posilniť v hráčoch vnímanie toho, aké to je byť šikanovaný; aké to je čeliť z pozície slabšieho silnejším, prípadne početnejšej skupine

Charakteristika hry: pohybová hra, zameraná na ochranu slabšieho jednotlivca a posilnenie empatie s niekým, kto je v pozícii slabšieho, resp. šikanovaného

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 40 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: vonku, priestor o veľkosti približne polovice futbalového ihriska

Materiál: povrazy, šatky, ľahko snímateľné veci (nálepka, reflexný prúžok)

Motivácia:

Účastníkov sa môžeme spýtať, ako sa asi cítia zvieratá, na ktorých je práve usporiadaná poľovačka či hon. Prostredníctvom tejto aktivity budú môcť spoznať tieto pocity, no zároveň dostanú priestor aj ukázať odhodlanie a ochotu chrániť slabších.

Realizácia:

Skupinu rozdelíme do 2 – 3 rovnako početných skupiniek. Jednému dobrovoľníkovi z každej skupiny zaviažeme povrazom nohy, poprípade aj ruky alebo cez oči dáme šatku a zároveň mu na rukáv pripevníme ľahko snímateľný predmet napr. reflexný prúžok. Tohto človeka s handicapom bude musieť jeho skupinka uchrániť pred členmi ostatných skupiniek. Úlohou jednotlivých skupiniek totiž je „ukoristiť“ reflexné prúžky z členov ostatných skupiniek a zároveň si uchrániť ten vlastný. Tím, ktorý získa najviac prúžkov, vyhráva.

Metodické poznámky:

Dôležitá je reflexia, prežívanie pocitov hráčov s handicapom, ich vnímanie ochranárstva zo strany ich spoluhráčov, pocity tých, ktorí sa snažili v presile zobrať handicapovanému určený predmet, kto ako veľmi bojoval, kto sa radšej stránil a pod. Lektor nesmie zabúdať na bezpečnosť pri tejto hre, pretože hráči sa ľahko nechajú strhnúť úsilím získať určený predmet.

Aby si viacej hráčov mohlo vyskúšať pozíciu najslabšieho hráča, je možné aktivitu vždy po určitom intervale (napr. 5 min.) zastaviť, vyhodnotiť výhercov a vyzvať iných dobrovoľníkov, aby na seba vzali rolu handicapovaného hráča. Zároveň je to priestor pre skupinu, aby prehodnotila svoju stratégiu a vymyslela efektívnejšiu obranu slabého hráča, príp. útočenie na druhý tím.

V KOŽI JOHNA MALKOVICHA

Kategória: uvedenie si odlišností a jedinečností ostatných, sebaopoznávanie, poznávanie ostatných, spätná väzba

Prevzaté z: Zlatý fond her III, modifikované oz PERSONA

Cieľ hry: poskytnutie spätnej väzby, nový pohľad na „ja“, uvedenie si „odlišnosti v jedinečnostiach“, recesia, sebaopoznávanie

Charakteristika hry: Každý hráč poskytuje na stanovený čas niekomu inému svoju identitu, zároveň prijíma identitu niekoho iného. V tejto úlohe absolvujú hráči niekoľko aktivít a na záver si poskytujú spätnú väzbu.

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: samolepky s menami účastníkov, resp. menovky, ďalšie pomôcky nevyhnutné k uskutočňovaným aktivitám

Motivácia: Lektor môže prehovoriť k účastníkom napr. takto. „Rozmýšľali ste už niekedy, aké je to byť v koži niekoho iného, ako on či ona vidí svet jeho/jej očami? Zatúžili ste byť niekým iným? Naša spoločnosť Vám túto možnosť ponúka. V zlomku sekundy sa prostredníctvom PERSONAPORTU stanete niekým iným. Hoci zvonku budete vyzeráť rovnako, vo vašom vnútri bude niekto iný. Neváhajte a vyskúšajte! Rýchlo, bezbolestne a bezplatne! S garanciou bezpečného návratu do vlastného tela. Záujemcovia nech sa podpíšu.“

Realizácia: Po motivácii sa účastníkom hry sprostredkujú pravidlá. Počas doby trvania aktivity jednotliví hráči by sa mali správať tak, ako sa normálne správajú tí, ktorých identitu náhodne prijali. Po prechode personaportom (napr. dvere), každý získa identitu náhodne vybraného spoluhráča, tým že sa mu jeho meno prilepí na viditeľné miesto. Následne sa skupine povie, aké ďalšie aktivity sa budú uskutočňovať. Nasledujúce aktivity závisia od charakteru, resp. zloženia skupiny. Napr. ak skupinu tvoria spolužiaci jednej triedy, zadaním pre účastníkov môže byť simulovanie triednickej hodiny alebo prestávky.

K sebaopoznávaníu a k poznávaníu tých druhých môže napomôcť aj aktivita, v ktorej musia účastníci napísať napr. typický výrok, sen, vytúžené povolanie alebo typickú vlastnosť osoby, ktorú práve predstavujú. Po napísaní sa pred celým kolektívom predstavia menom osoby, ktorú predstavujú a postupne prečítajú odpovede na zadané otázky.

Po prečítaní sa všetci „vrátia“ do vlastných tiel a nastáva reflexia.

Metodické poznámky: Hra by mala byť striktné dobrovoľná. Tí, ktorí sa nechceli zúčastniť na výmene identít, sú požiadaní, aby rešpektovali nové identity hráčov okolo seba. Dôležité je, aby sa účastníci poznali. Muži môžu hrať ženy a naopak. Nemali by vznikať dvojice, ktoré sa hrajú navzájom, ale malo by dôjsť k previazaniu skupiny. Každý by mal niekoho hrať a zároveň byť hraným, aby sa naplnil cieľ sebaopoznávaníu.

Je vhodné vyberať aktivity, ktoré si nevyžadujú veľkú fyzickú náročnosť, vzhľadom na to, že hráči majú vlastné telá. Taktiež sa neodporúča dávať zložité úlohy, ktoré si vyžadujú intenzívne premýšľanie, pretože pri intenzívnom premýšľaní hráči zabúdajú na to, že hrajú niekoho iného.

Veľmi dôležitý je rozbor hry. Je potrebné posilniť pôvodnú identitu hráčov a urobiť za hrou jasnú čiaru.

Môžeme sa zamerať na otázky typu: „Čo pre vás znamená hrať niekoho iného? Čo si odnášate zo stretnutia so sebou samým? Ako vnímate stvárnenie seba samého? Považujete to za dôležitú spätnú väzbu na vašu osobu?“

V prípade použitia aktivity, v ktorej predstavujú svoje „nové ja“ (môj typický výrok, moja charakteristická vlastnosť a pod.) „Aké bolo odpovedať na tieto otázky? Máte pocit, že dobre poznáte svojich spolužiakov? Čo si myslíte, do akej miery sa vám podarilo verne ich charakterizovať?“



Foto: PERSONA

Drobné hry s rôznym zameraním

LÁSKAVÁ POŠTA

Kategória: celodenná, celopobytová aktivita

Prevzaté z: Medzinárodná výmena mládeže – To understand and to be understood 2009

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 15 min. – príprava obálok, hra môže prebiehať počas celého víkendu alebo výcviku

Počet IS na hru: 0

Počet hráčov: 10 - 40

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: obálka pre každého účastníka, pastelky, fixy, lepiaca páska, príp. šnúra a štipce, lístočky a perá

Realizácia: Túto aktivitu je vhodné predstaviť účastníkom hneď na začiatku víkendovky alebo iného pobytu. Počas celej doby môžu účastníci písať krátke odkazy ostatným a vhadzovať ich do obálky, ktorú si každý na začiatku pobytu pripraví. Napíše na ňu svoje meno, môže pridať symbol, ktorý ho vystihuje, alebo ju môže inak vyzdobiť tak, aby ho to vystihovalo. Pre úplne novú skupinu, ktorej účastníci sa nepoznajú, môžu tieto obálky zároveň slúžiť ako pomôcka pri učení sa mien.

Predtým než účastníci pripevnia svoje obálky na stenu, príp. ich prištipujú na šnúru, predstavia po jednom svoje obálky, čo tam nakreslili a akým spôsobom ich to vystihuje. Po tom, čo zavesia obálky na pripravené miesto, vyzveme účastníkov, aby počas celého pobytu nechávali v obálkach svojim kamarátom odkazy, čím láskavejšie, tým lepšie. Rovnako ich informujeme, kde nájdú prázdne lístočky určené na tento účel.

Účastníci si môžu pravidelne kontrolovať stav svojich obálok, alebo si čítanie odkazov môžu nechať až úplne na koniec. Rozhodnutie je na každom zvlášť.

Na konci pobytu si každý zoberie obálku so sebou domov. Môžeme vyčleniť časť programu na to, aby sa podelili o nejaký pekný odkaz, ktorý si tam našli. Rovnako ale môžeme túto aktivitu ponechať bez konkrétnejšieho vyhodnotenia a nechať odkazy, nech hovoria sami za seba.

Metodické poznámky: Pri tejto aktivite je dôležité správne ohodnotiť zrelosť skupiny; poprosíme účastníkov, aby do obálok posielali len láskavé odkazy. Poprosíme ich tiež, aby rešpektovali súkromie ostatných a odkazy v obálkach, ktoré budú počas celej doby otvorené, iným nečítali. Ak by skupina nebola dostatočne zrelá na túto aktivitu, je vhodnejšie nahradiť ju inou.

PLETENIE NÁRAMKOV ZMIERENIA

Kategória: pokojná kreatívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 - 60 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 15 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: bavlnky rôznych farieb vhodné na pletenie náramkov, koženky, koráliky, zatváracie špendlíky, nožnice

Realizácia: Podstata tejto aktivity spočíva v spojení kreatívneho vytvárania náramkov s možnosťou niekomu povedať „prepáč“ alebo „už sa nehnevám“. Aktivitu môžeme uviesť tak, že medziľudské vzťahy bývajú neraz veľmi komplikované a náročné; niekedy až tak, že máme chuť s tým „zabaliť“. Konflikty ale tvoria neoddeliteľnú súčasť interpersonálnych vzťahov a bola by škoda, aby sme niektoré vzťahy ukončili len preto, že sa nám nepodarilo vyriešiť konflikt.

Indiáni vo svojej kultúre vyjadrujú priateľstvo prostredníctvom náramkov priateľstva. My si od nich dnes tento prejav prevezmeme a budeme aj my pliesť takéto náramky. K dispozícii máme rôzny materiál; nezáleží na tom, akým spôsobom ho budeme pliesť a ako bude nakoniec vypadáť. Dôležité je, že ho po jeho dokončení darujeme osobe, s ktorou sme mali nejaké nedorozumenie, a tento náramok bude symbolom toho, že chceme toto všetko prekonať.

Metodické poznámky: Na pletenie možno využiť rôzne uzlíkové techniky, inštruktor by preto mal poznať aspoň nejaké z týchto techník, ktoré by mohol ostatných naučiť. No keďže fantázii sa nekladú žiadne medze, je možné aj improvizovať.

Keďže táto aktivita patrí medzi tie pokojné, odporúčame ju použiť vo večernom programe, alebo v záverečných aktivitách zážitkového pobytu.



FOTO: INTERNET

SVIEČKOVÝ RITUÁL – LIST SÁM SEBE

Kategória: pokojná večerná aktivita určená na ukončenie pracovného dňa

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 13 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: podložky na písanie, perá, papier, sviečka, zápalky

Realizácia:

Zapálime sviečky umiestnime uprostred skupiny a predstavíme aktivitu.

Vo svete emailov a SMSiek je papierový list pre väčšinu ľudí raritou. Je to veľakrát na škodu, lebo taký list sa dá podržať si v rukách, ovoňať, pritúliť si, odložiť na pamiatku... Okrem toho, čítanie sa dá aj odložiť na neskôr, na chvíľu, keď budeme naň pripravení...

V tejto aktivite vám dávame príležitosť napísať takýto list. List sám sebe. Nikto iný okrem vás ten list čítať nebude. Sami si určíte, kedy ho chcete otvoriť a prečítať si. Je to odkaz vám samým do budúcnosti. Môžete v ňom písať, kde sa chcete v budúcnosti vidieť, ktoré vlastnosti by ste chceli na sebe zmeniť, alebo práve naopak, ktoré vlastnosti si na sebe vážite a nechcete sa ich vzdať. Alebo sa v ňom môžete povzbudiť v snažení o niečo, čo je pre vás dôležité. Je to úplne na vás. Väčšinou platí, že koľko do toho dáte, toľko sa vám potom vráti späť.

Vyzveme každého účastníka, aby si zobral podložku na písanie, papier, pero a sviečku a odobral sa na miesto v pracovnej miestnosti alebo aj mimo nej, na ktorom by mal pokoj na zamyslenie a pokojné, ničím nerušené písanie. Po ukončení písania donesie každý účastník list spolu so sviečkou ku lektorovi, ktorý mu pomôže napísaný list zapečatiť pomocou roztopeného vosku. Každý účastník si svoj list nechá u seba a sám sa rozhodne, kedy svoj list opäť otvorí.

Metodické poznámky:

Táto aktivita patrí medzi tie pokojné, preto ju odporúčame použiť vo večernom programe alebo v záverečných aktivitách zážitkového pobytu.

Ak máme na to kapacitu, môžeme účastníkom ponúknuť možnosť „úschovy“ napísaného listu a osobného doručenia v dátum, ktorý si sami určia. No keď nemáme takúto možnosť, podporíme účastníkov v poctivosti a trpezlivosti, aby neotvorili svoj list skôr ako si to napísali na jeho obálke, hoci ho budú mať pri sebe doma.

ZHODÍM KAMEŇ ZO SRDCA A PRIPNEM SI KRÍDLA

Kategória: záverečná reflexívna aktivita

Prevzaté z: oz PERSONA

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 12 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: flipchart papier pozdĺžne rozdelený na polovice, pričom na jednej polovici sú nakreslené krídla a na druhej o lano uviazaný kameň, perá, post-it

Realizácia: Každý z nás má dobré aj zlé vlastnosti. Možno aj vďaka aktivitám počas tohto pobytu sme si uvedomili niektoré naše silné aj slabé stránky. Možno sme zistili, že máme niektoré vlastnosti, ktoré pokladáme za zlé, a tie nás „deptajú“, ťažia, ťahajú ku dnu ako ťažký kameň. No na druhej strane, iste máme aj opačné vlastnosti, tie, ktoré sú pozitívne, ktoré nás povznášajú a dávajú nám krídla.

Pri tejto aktivite by sme boli radi, keby ste sa s nami i ostatnými podelili o toto poznanie svojich silných a slabých stránok.

Požiadame účastníkov, aby na post-it papieriky napísali jednu svoju pozitívnu vlastnosť a jednu negatívnu. Po jednom potom účastníci prichádzajú ku flipchartu, predstavia obe tieto svoje vlastnosti a nalepia ich pritom na flipchartový papier.

Metodické poznámky: Potenciál tejto aktivity možno využiť hlavne ku koncu zážitkového pobytu ako individuálne zhrnutie toho, čo každému takýto pobyt dal. Je dôležité pripomenúť váhu pozitívnych vlastností, ktoré sú pre mladých často ťažko identifikovateľné. Pri negatívnych vlastnostiach je naopak dobré spomenúť možnosť ich korekcie.



FOTO: PERSONA

Kategória: sebapoznávanie, poznávanie iných

Prevzaté z: o.z. Projekt Odyssea

Cieľ hry: účastníci vyjadrujú svoj postoj k hodnotám

Charakteristika hry: hra je zameraná na vyjadrenie vlastného vzťahu a postojov k rôznym hodnotám a témam

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 5 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: miestnosť, väčší ohraničený priestor

Materiál: žiadny

Motivácia:

Prostredníctvom tejto hry majú hráči možnosť dozvedieť sa niečo viac o sebe a zároveň aj o ostatných členoch skupiny.

Realizácia:

Účastníci majú za úlohu vyjadriť svoj vzťah k daným hodnotám, či témam tak, že sa postavia na určité miesto v priestorovej škále.

Ako ohraničenie škály môžeme použiť steny miestnosti. Pri jednej stene je 100%, pri protiahlejšej je 0%. Medzi týmito dvoma stenami je možnosť postaviť sa kdekoľvek v priestore na také miesto na škále, ktorej hodnota popisuje môj vzťah k danej veci.

Začíname s „obyčajnými“ hodnotami (naša škola), postupne prejdeme k téme (napr. násilia) a skončíme s niečím pozitívnym (napr. mať niekoho blízkeho).

Po tom, čo sa účastníci postavia k práve hovorenej téme, vyzveme ich na komentár otázkou: „Prečo stojíte práve tu?“

Účastníkov sa môžeme pýtať napríklad na nasledujúce témy a hodnoty:

- > Ročné obdobie
- > Žobranie
- > Naša škola
- > Priateľstvo
- > Násilie
- > Schopnosť s niekým nesúhlasiť
- > Rómovia

- > Fyzická sila
- > Naša trieda
- > Dodržiavanie pravidiel
- > Pomoc druhým
- > Vedieť povedať nie
- > Mať niekoho blízkeho

Metodické poznámky:

Reflexiu uskutočňujeme v priebehu jednotlivých postojov. Pri početnejšej skupine sa môžeme pýtať tých ľudí, ktorí zastávajú podobné názory, a porovnať ich s postojmi tých, ktorí stoja blízko hraníc hodnotovej škály. Ak by sa vytvorila diskusia medzi účastníkmi ohľadom toho, ktorého postoja, necháme im istý čas na diskusiu.



FOTO: PERSONA

ZASTAV GOLEMA!

Kategória: skupinová hra, zameraná na schopnosť brániť sa voči nátlaku

Prevzaté z: Hry do kapsy VIII.

Cieľ hry: naučiť sa brániť

Charakteristika hry: skupinová aktivita, cieľom je naučiť účastníkov brániť sa voči nátlaku, a vnímať nátlak zo strany druhých

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 6 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: priestor najmenej o rozmeroch 6 metrov na dĺžku

Materiál: žiadny

Motivácia: Hráčom môžeme spomenúť Golema z rozprávky o Cisárovom pekárovi a pekárovom cisárovi. Tak ako na obrovského Golema platil šém, úlohou hráčov bude nájsť spôsob ako zastaviť ich spoluhráčov (Golemov)

Realizácia: Dve skupiny stoja oproti sebe vo vzdialenosti niekoľko metrov. Jedna skupina ako „Golem“ sa pomaly približuje k druhej skupine, ktorá sa snaží Golema spomaliť, zastaviť alebo vrátiť, k tomu však môže používať iba postoje a hlasové prejavy. Napr. prosby, hrozby, mávanie rukami, krik: „Nechodte sem, sem nemôžete ísť, choďte preč!“ Podľa účinnosti obrany sa Golem pohybuje pomalšie, zastaví sa alebo sa dokonca vráti.

Po určitej dobe si skupiny vystriedajú úlohy. Hráči vystupujú ako jednotliví Golemovia kráčajúci vedľa seba. Každý by mal reagovať individuálne na pokyny hráčov, ktorí sa snažia Golema zastaviť.

V ďalšej fáze môže skúsiť zastaviť Golema menšia skupinka alebo jednotlivec.

Metodické poznámky: Dôležité je dbať na motiváciu hráčov najmä tých, ktorí hrajú Golema. Zdôrazniť pomalý pohyb Golema a sústredenie na pokyny tých, ktorí sa snažia Golema zastaviť. Golemovia by mali naozaj reagovať podľa svojich pocitov. Po istom čase môžeme brániacej sa skupinke poradiť, aby skúsila používať na Golema jednotný hlas. Je veľmi dôležité, aby sa členovia z každej skupinky zžili so svojou pozíciou, inak sa ľahko môže zvrhnúť táto aktivita iba na zábavu a ľahostajnosť k pozícií bez väčšieho efektu pre reflexiu.

Často bývajú najúčinnnejšie dôrazné tiché príkazy.

Pri reflexii hry je dobré sa zamerať na najúčinnnejšiu obranu proti Golemovi a prečo fungovala? Kto v úlohe Golema nechcel vôbec vystupovať? Kto naopak postupoval aj napriek prosbám alebo krikú a prečo? Ktorá úloha komu pripadala jednoduchšia? Ktorá koho viacej zaujala? V ktorej úlohe sa cítili zúčastnení lepšie?

KULTÚRNY VEČER

Kategória: dramatická hra, rozvoj kreativity, aj spolupráce

Prevzaté z: Zlatý fond her

Cieľ hry: podpora kreativity, spolupráce, reflexia prostredia

Charakteristika hry: dramatická hra, zameraná na podporu kreativity a spolupráce účastníkov, možnosť pracovať v skupinkách aj po jednotlivcoch, účastníci reflektujú svoje okolie

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 5 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 90 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 6 - 30

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu, v prípade pekného a teplého počasia možnosť hrať aj von

Materiál: výkres, farby, papier, perá, potrebné divadelné rekvizity

Motivácia: Prostredníctvom tejto aktivity budú mať účastníci možnosť preukázať kreativitu a navyše sa aj kultúrne vyžiť a zabaviť.

Realizácia: Úlohou účastníkov je v stanovenom čase 45 – 60 min. vymyslieť a pripraviť si nejaké kultúrne dielo napr. divadelná scéna, rozhlasová hra, maľba, báseň, príbeh, tanec, článok v novinách a pod. Každý sa môže rozhodnúť, či chce pracovať sám, alebo v skupinke s niekým. Tému diela volí lektor na základe zloženia skupiny, resp. toho aký cieľ v práci so skupinou sleduje. Napr. pre triedny kolektív môže byť témou „Život našej triedy“.

Metodické poznámky:

U účastníkov si všímame prípravu a realizáciu jednotlivých diel. Pozornosť tiež venujeme tomu, kto s kým a ako spolupracuje, rovnako aj nadšenie a zapájanie sa jednotlivcov. Na záver sa všetky diela predstavia a zhodnotia.



FOTO: PERSONA

Spätná väzba

VYHODNOTENIE A SPÄTNÁ VÄZBA

Kategória: IUVENTA, Do Európy hrou, modifikované oz PERSONA

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 45 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 10 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: flipchart papier s pripraveným obrázkom veľkej pizze s 8 dielmi, fixky, perá, papier, podložky na písanie

Realizácia:

Na úvod účastníkom vysvetlíme, prečo potrebujeme od nich vedieť spätnú väzbu ohľadom aktivít. Predstavíme im tzv. „Pizza hodnotenie“ – na pripravenom flipchart papieri máme nakreslenú obrovskú pizzu rozdelenú na osem dielov – v každom sa pýtame na iné veci, napr. prvý dielik „lektori“, druhý „pestrosť programu“, tretí „voľný čas“, štvrtý „atmosféra v skupine“, piaty „prínos pre mňa“, šiesty „ako som sa tu cítil“, siedmy „aký to malo prínos pre našu triedu“, ôsmy „organizačné zabezpečenie kurzu (ubytovanie, strava,...)“. Každý z dielikov predstavuje určité kontinuum, ktorého krajné body slovné označíme, napr. v dieliku „lektori“ stred pizze znamená „super“, okraj pizze znamená „na nič“, alebo v dieliku „prínos pre mňa“ stred pizze znamená „veľký prínos“ a okraj pizze „stratený čas“. Takýmto spôsobom predstavujeme pizzu ako terč – čím bližšie k stredu, tým pozitívnejšie hodnotenie.

Úlohou účastníkov je pristúpiť ku flipchartu a „okoreniť“ pizzu tak, ako to cíti – t.j. urobiť bodku tam, ako to hodnotí. Každý účastník sa vyjadruje ku všetkým ôsmym častiam pizze, takže dokopy nakreslí celkom osem bodiek.

Na konci hodnotenia môžeme jasne a hneď vidieť zhodnotenie kurzu, ktoré pred skupinou zhrnieme. Následne požiadame účastníkov, aby ešte napísali zopár viet, ktorými by ohodnotili, čo sa im páčilo, čo nepáčilo, čo by pridali, alebo naopak, čo by vynechali a pod. Zároveň to môžu písať ako odkaz „ďalším záujemcom“ – čo by odkázali ostatným mladým ľuďom, ktorí sa rozhodujú či majú ísť na podobný pobyt. Pre inšpiráciu im môžeme ponúknuť ich vlastné očakávania a obavy, ktoré mali na začiatku pobytu. Takto môžu zároveň zhodnotiť, do akej miery sa im splnili.

Metodické poznámky:

Názvy dielikov možno samozrejme obmeniť podľa toho, čo pokladajú lektori za dôležitú spätnú väzbu. Môžu sa napr. nazvať jednotlivými názvami aktivít, ktoré môžu účastníci takto jednotlivými názvami aktivít, ktoré môžu účastníci takto jednotlivo hodnotiť a pod.

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA

- ATKINSON, R. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BELZ, H.; SIEGRIST, M. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-479-6
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- CANFIELD, J., SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
- CANFIELD, J., WELLS, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-02-9
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
- GRECMANOVÁ, H. a kol. Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-28-2
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S., Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN: 80-85282-79-8
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9
- HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3
- Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3
- Kol. autorů. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. ISBN: 978-80-87000-07-6
- Kol. autorů. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-636-5
- KOLÁŘ, M. Bolest šikanování. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7367-014-3

- KOLÁŘ, M. Skrytý svět šikanování ve školách. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-123-1
- KOPŘIVA, P.; NOVÁČKOVÁ, J.; NEVOLOVÁ, D.; KOPŘIVOVÁ, T. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN: 80-901873-6-6
- KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005. ISBN: 80-239-4669-2
- LABÁTH, V.; SMIK, J. Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o. 1991.
- MACHKOVÁ, E. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 9. vyd. Praha: Artama, 2002. 153 s. ISBN 80-7068-166-7.
- NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. 325 s. ISBN 80-7178-405-2
- NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2
- NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-984-4
- NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9
- SILBERMAN, M. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X
- SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., KŘÍŽ, P., VALENTA, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6
- SRB, Vladimír a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-00-5
- ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-689-6
- ŠIMANOVSKÝ, Z.; ŠIMANOVSKÁ, B. Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-024-0
- ŠIŠKOVÁ, T. (ed.) Výchova k toleranci a proti rasismu. Praha: Portál, 1998. 203 s. ISBN: 80-7178-285-8
- ŠVEC, J., JEŘÁBKOVÁ, S., KOLÁŘ, M. Jak zlepšit vztahy v naší třídě. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-27-2
- VALENTA, J. . Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno, AISIS, 2006 ISBN: 80-239-4908-X
- VALENTA, J. Učit se být. Kladno: AISIS, 2000. ISBN: 80-86106-08-X
- ZOUNKOVÁ, D. Zlatý fond her III. Praha: Portál, 2002. ISBN: 978-80-7367-198-3
- ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. ISBN: 80-251-0457

PRÍLOHY

Zoznam príloh

CELÉ LETO V JEDNOM DNI

60



FOTO: PERSONA

Celé leto v jednom dni

„Pripravení?“

„Pripravení.“

„Už to bude?“

„Za chvíľu.“

„Určite to bude dnes?“

Deti sa tlačili jeden na druhého a očami hľadali skryté slnko. Pršalo. Pršalo už sedem rokov, tisíce a tisíc dní od svitu až do súmraku naplnených dažďom, čľupkaním vody, sviežim poprchávaním i tak prudkými a besnými búrkami, že ostrovy zalievali prílivové vlny. Taký osud dopadol na planétu Venuša a tento horor sa odohrával v triede detí astronautov a astronautiek, ktorí prišli do rozmoknutého sveta založiť novú civilizáciu.

„Prestáva, prestáva!“

„Áno, áno!“

V úzadí stála Meggy, preč od detí, ktoré si vôbec nemohli pamätať na dobu, keď bolo vonku niečo iného okrem toho nekonečného dažďa. Všetci mali deväť rokov, a hoci pred siedmimi rokmi vyšlo na hodinu slnko a ukázalo ohromnému svetu svoju tvár, nikto si na to nedokázal spomenúť. Vedela, že žijú v domnienkach, prenasledovaní s nami, že si spomínajú na pocit tepla, ako sa im rozlieva po tele, rukách, nohách, roztrazených dlaniach, ako krv nahnaná do tváři. No po každom takomto snívaní, nastalo prebudenie do mokrého, daždivého sveta, s neutíchajúcim dažďom a ich sny boli zrazu preč.

Včera si celý deň v škole čítali o slnku. O tom ako sa podobá citrónu a aké je horúce. Písali o ňom krátke poviedky a básne:

Myslím, že slnko je kvetina, čo iba hodinu kvitnúť má. Verše čítané šeptavým hlasom, čítala Meggy, zatiaľ čo vonku padal dážď.

„Pchááá to si nepísala ty!“ ohradil sa jeden z chlapcov.

„Ale písala! Písala!“ povedala Meggy.

„Viliam!“ napomenula ho učiteľka.

Ale to bolo včera. Teraz dážď slabol a deti boli nalepené na veľkých oknách.

„Kde je pani učiteľka?“

„Príde za chvíľu.“

„Mala by si pohnúť, inak to zmeškáme.“

V triede panovalo veľké vzrušenie, no Meggy stála bokom, opustená. Bolo to veľmi krehké dievča, ktoré akoby bolo stratené v daždi po tie dlhé roky a dážd' akoby jej zmyl modrú farbu z očí, červenú z pier a žltú z vlasov. Hoci aj niekedy prehovorila, jej hlas znel akoby z veľkej diaľky. Aj teraz stála ďalej od ostatných a uprene hľadela na dážd' a mokrý svet plný šumu za obrovským sklom.

„Na čo pozeráš, ty?“ povedal Viliam.

Meggy mlčala.

„Hovor, keď sa ťa niekto pýta.“ Postrčil ju. Ale ona sa vlastnou vôľou nepohla, skôr sa im nechala odstrčiť z miesta.

Deti sa od nej vzdialili, už na pohľad sa im protivila. Cítila, že odchádzajú. A to všetko len preto, že sa jej nechcelo s nimi hrať, alebo spievať o šťastnom živote a detských hrách. Iba keď sa spievalo o slnku a lete, s pohľadom upretým na zmoknuté okná pridávala sa k ostatným. Avšak okrem toho sa najviac previnila tým, že sa sem presťahovala len pred piatimi rokmi zo Zeme, že si pamätala slnko a to ako slnko aj obloha vtedy vyzerali, keď mala štyri roky. Zatiaľ čo ostatní mali iba dva roky keď slnko svietilo naposledy a dnes si ho už nepamätajú, Meggy na slnko nezabudla. „Je ako malá minca“, povedala raz so zatvorenými očami.

„Nie nie je!“ kričali deti.

„Je ako oheň v peci,“ povedala.

„Klameš, nič si nepamätáš!“ kričali.

Ale ona si pamätala.

A tiež raz pred mesiacom sa odmietla sprchovať v školských sprchách, krčovito si tisla ruky na uši cez hlavu a kričala, že sa voda nesmie dotknúť jej hlavy. Po tejto nehode nejasne vycítila, že je iná ako ostatní a že deti si jej odlišnosti uvedomujú a vyhýbajú sa jej.

Pošepkávalo sa, že na budúci rok ju rodičia odvezú naspäť na Zem. Jej pripadal ten návrat životne dôležitý, aj keby to rodinu stálo veľa peňazí. Kvôli všetkým týmto dôvodom ju ostatné deti nemali radi. Okrem toho neznášali jej snehobielu tvár, ostrážité mlčanie, vychudnutosť aj pravdepodobný návrat na Zem.

„Zmizni!“ drgol do nej znovu chlapec. „Na čo čakáš?“

V tom, vôbec po prvý krát, sa otočila a pozrela naň ho.

„No tak, čo tu očumuješ!“ vykrikol chlapec nahnevane.

„Aj tak nič neuvidíš!“

Pery sa jej zachveli.

„Nič!“ kričal. „Všetko je iba zábava, no nie?“ obrátil sa k ostatným deťom. „Dnes nič nebude. Že nie?“ Všetky deti na neho s údivom pozerali, ale potom, keď pochopili, začali sa smiať a krútili hlavami. „Nič, Nič!“

„Ale ved', ved' to má byť dnes, vedci to predpovedajú, tvrdia, oni predsa vedia, že slnko...“, šepkala Meggy s

bezmocným výrazom v očiach.

„Iba sranda!“ povedal chlapec a silno ju schytil. „Hej, podďte sem, zatvoríme ju do skrine, než príde učiteľka!“

„To nie,“ povedala Meggy a urobila krok späť.

Obstúpili ju, chytili, a napriek tomu, že protestovala, prosila a nakoniec aj plakala, odviekli ju na chodbu, zavreli ju do skrine a zamkli. Stáli pred skriňou, pozerali na dvere a videli ako sa chvejú pod údermi jej rúk a nárazmi jej tela. Počuli jej tlmené volanie, no oni sa s úsmevom otočili a sadli si na miesto práve vo chvíli, keď prišla učiteľka.

„Ste pripravené, deti?“ Letmo sa pozrela na hodinky.

„Áno!“ jednohlasne odpovedali.

„Sme tu všetci?“

„Áno!“

Dážď ustal.

Zbehli sa k veľikánskym dverám. Prestalo pršať. Nastalo ticho. Bolo tak neuveriteľné, až v človeku vyvolávalo pocit, že mu niekto zapchal uši alebo že úplne ohluchol. Deti si zakryli uši rukami. Už nestáli tak blízko pri sebe. Dvere sa doširoka otvorili a v ústrety im zaviala vôňa tichého, očakávajúceho svetla.

Vyšlo slnko.

Malo farbu rozžeraveného bronzu a bolo obrovské. Nebo okolo malo farbu oslnivej modrej dlaždice.

Okolité džungľa žiarila slnečným svitom, keď deti, vytrhnuté z okúzlenia vybehli s jasotom do jari.

„Nechodte príliš ďaleko, viete že máte iba dve hodiny!“ volala za nimi učiteľka.

No deti už boli rozutekané do všetkých smerov. Obracali tváre k oblohe a vnímali slnko na lícach ako horúcu žehličku. Odhadzovali kabáty a vystavovali paže pálivým slnečným lúčom.

„Je to lepšie než horské slnko, však?“

„Sto krát lepšie!“

Džungľa, ktorá pokrývala celú Venušu rástla pred ich očami. Všetko sa chvelo, kvitlo a hralo rôznymi farbami.

Deti behali, skákali, šantili, hrali sa na skovávačku, ale najviac zo všetkého žmúрили do slnka, až im po tvárach stekali slzy, dvíhali ruky, k tej úžasnej modrej záplave, dýchali neuveriteľne svieži vzduch a nemohli sa nasýtiť toho ticha. Už behali hodinu no stále sa nemohli nabažiť toho pohybu.

A potom...

Uprostred toho všetkého šantenia jedno dievča vykričlo.

Všetci stuhli.

Dievča natiahlo pred seba ruku. „Ach pozrite, pozrite,“ povedala a celá sa chvela.

Váhavo k nej prišli a pozreli na jej otvorenú dlaň. V jej strede sa zachytila obrovská dažďová kvapka. Pri pohľade na ňu sa rozplakala.

Deti sa mlčky pozreli k oblohe.

Ozvali sa vzdychy plné ľútosti.

Na nosy, tváre a ústa im spadlo pár studených kvapiek. Slnko sa vytratilo za hmlou a vôkol nich zavial studený vietor. Obrátili sa a vykročili späť k podzemnému domu, s rukami popri tele a zvädnutými úsmevmi.

Ešte chvíľu postáli u dverí až kým sa husto nerozpršalo. Potom zavreli dvere, no k ušiam im doliehal nesmierny hukot, padajúcich lavín dažďa.

„Potrvá to ďalších sedem rokov?“

„Áno, sedem.“

Potom jedno z detí vyrazilo zo seba slabý výkrik.

„Meggy!“

„Čo?“

„Ešte stále je zamknutá v skrini.“

„Meggy.“

Stáli ako pribitý k podlahe. Vyhýbavo sa na seba pozreli a potom odvrátili pohľad. Letmo sa pozreli von na svet, kde teraz pršalo, pršalo a pršalo. So sklopenými hlavami si prezerali svoje ruky a nohy.

„Meggy.“

Jedno z dievčat povedalo: „Tak čo?“

Nikto sa nepohol.

„No tak,“ zašepkala.

Za zvuku studeného dažďa sa šuchtali po chodbe. Z vonku k nim doliehal rev búrky, dunenie hromov a v tvárach sa im odrážalo strašidelné modré svetlo bleskov. Váhavo prešli ku dverám skrine a zostali stáť.

Za zatvorenými dverami nič, len ticho.

Váhavo otvorili dvere a pustili Meggy von.





PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

IČO: 30869897, DIČ: 2022283120

<http://ozpersona.sk>, office@ozpersona.sk

T-Mobile: 0903 037 211, O2: 0948 046 102

