

# Program na prevenciu a elimináciu šikanovania na ZŠ Jánoša Stampayho s VJM

Agresiu a násilie vidíme v súčasnosti všade okolo nás, a to na internete, televíznych obrazovkách, v počítačových hrách, čítame o ňom v dennej tlači, stretávame sa s ním na ulici, v rodinách. Z roka na rok prichádzajú do školy deti s horším správaním. Toto negatívne správanie má za následok, že v triedach badáme narušené medzilidské vzťahy, nedostatočnú schopnosť nadviazať pozitívne vzťahy s druhými. Deti sú menej tolerantné k iným. Snažia sa presadzovať len seba a svoje záujmy, konflikty neriešia konštruktívne, nedokážu ustúpiť a hľadať kompromisy. Nakoniec to vrcholí šikanovaním, otvorenou agresiou voči spolužiakom a ostatným v škole.

V poslednom čase sa do popredia dostáva aj kyberšikana, na ktorú pedagógovia musia upriamiť pozornosť. **Kyberšikana** je úmyselné, opakujúce sa a nepriateľské správanie, ktorého cieľom je ublížiť obeti za pomoci použitia informačných a komunikačných technológií.

## ***Koncepcia programu***

### **Cieľová skupina:**

Program prevencie šikanovania je zameraný na žiakov základnej školy, ich rodičov, pedagógov, zamestnancov ZŠ. Všetci žiaci sa zúčastňujú na väčšine aktivít v programe, zatiaľ čo žiaci identifikovaní ako šikanujúci, alebo ako cieľ šikanovania, zúčastňujú individuálnych intervencií.

### **Hlavný cieľ**

Program je zameraný na reštrukturalizáciu existujúceho prostredia v škole tak, aby sa zredukovali možnosti šikanovania a odmeny, ktoré takéto správanie poskytuje.

### ***Hlavné ciele programu sú:***

- Zlepšiť rovesnícke vzťahy v škole.
- Predísť vývoju prípadov šikanovania.
- Znížiť existujúce problémy so šikanovaním.

***Hlavné princípy programu*** tvoria intervencie na troch úrovniach:

### ***Celoškolské intervencie***

- Dotazník šikanovania.
- Zavedenie koordinovaného systému dozoru počas prestávok.
- Zriadenie koordinačného výboru na prevenciu šikanovania.
- Pravidelné stretnutia diskusných skupín personálu školy.

### ***Intervencie v triede***

- Rozvoj a prijatie triednych/školských pravidiel proti šikanovaniu, preventívna práca s deťmi programu je zameraná na zlepšenie atmosféry v triedach, spoznávanie seba a druhých, pochopenie jeden druhého, riešenie konfliktných situácií.
- Pravidelné stretnutia v triede s témami o šikanovaní a rovesníckych vzťahoch.
- Triedne stretnutia rodičovských skupín.

### ***Individuálne intervencie***

- Individuálne stretnutia s deťmi, ktoré sú agresormi pri šikanovaní.
- Individuálne stretnutia s deťmi, ktoré sú obeťami šikanovania.
- Stretnutia s rodičmi detí, ktorých sa dotýka šikanovanie.

## **Realizovanie programu - organizácia**

Realizovanie Programu na prevenciu a elimináciu šikanovania na ZŠ Jánoša Stampayho v Gbelciach si vyžaduje značné a trvalé angažovanie sa od vedenia školy, učiteľov aj ďalšieho personálu. Za realizáciu programu zodpovedá personál školy.

Ďalšia zložka realizácie je **zriadenie koordinačného výboru na prevenciu šikanovania**, ktorý sa skladá z vedenia školy, učiteľov, žiakov a rodičov. Úlohou tohto výboru je dohľad a koordinácia rôznych aktivít v danej škole.

### **Časť I.:**

Na našej základnej škole plánujeme uplatňovať nasledovné preventívne stratégie na prevenciu a elimináciu šikanovania:

#### **1. Zameranie pozornosti na nových a nastupujúcich žiakov**

Pre deti je nástup do školy, prechod na iný stupeň alebo prechod z inej školy očakávaním pozitívnych zážitkov. Žiaľ, stane sa, že to tak nie je. Ešte viac to platí o dieťati, ktoré zmení školu a ocitne sa v kolektíve rovesníkov, kde nikoho nepozná. V týchto prípadoch nám pomôžu nasledovné postupy:

- organizovanie výučby mladších a starších ročníkov v rôznych častiach školy,
- rozvrhnutie a dobrá organizácia prestávok,
- určenia žiaka – kamaráta, ktorý ukáže všetko a pomôže pristupujúcemu žiakovi,
- interaktívne hry na zoznámenie sa v kolektíve triedy.

#### **2. Vytvorenie spolupracujúcej triedy**

Spolupracujúca trieda predpokladá rozvinutie nasledujúcich zručností a schopností: sebaúcta a úcta k druhým, komunikácia, asertivita, empatia, spolupráca a nenásilné riešenie konfliktov.

Môžeme dosiahnuť týmito spôsobmi:

- využívať interaktívne hry a cvičenia vyžadujúce spoluprácu detí v triede,
- zaraďovať skupinové práce v škole aj mimo nej,
- uskutočniť sociálno-psychologické aktivity pre deti,
- spoločne diskutovať a riešiť záležitosti triedy, formou komunity, triednickej hodiny, diskusného klubu,
- učiť deti relaxovať a odbúravať napätie, stres.

#### **3. Zvyšovanie sebavedomia detí**

Veľa detí, ktoré sa stanú obeťami šikanovania má znížené sebavedomie a majú pocit menejcennosti. Snažíme sa vytvoriť v škole klímu, kde by čo najviac detí malo dostatok sebadôvery a sebavedomia. Dosiahneme to tým, že prejdeme na uznávanie širších kritérií úspešnosti, nie len školského výkonu: učitelia pochvália a ocenia deti za pozitívny prístup dieťaťa k druhým, spoluprácu.

#### **4. Skvalitnenie prestávok**

Veľké prestávky a obedňajšia prestávka znamenajú čas trávený v triede alebo na školskom dvore pod dozorom učiteľa, malé prestávky prebiehajú v triede bez učiteľa. Je to doba, kedy by deti mali oddychovať a pripravovať sa na ďalšie vyučovanie. Dúfame, že tento svoj voľný čas využijú deti pozitívne a konštruktívne. Podľa uskutočneného prieskumu šikanovania v predchádzajúcom školskom roku na našej škole, aj napriek veľmi dobrej organizácii prestávok, deti uviedli, že k rôznym formám násillia dochádza najmä v čase medzi vyučovacími hodinami – v dobe prestávok.

Pri zameraní na prestávky si treba premyslieť nasledujúce otázky:

**A/ Zlepšenie organizácie času tráveného na prestávke**

- „pomocníci zo starších ročníkov“ je pomenovanie pre staršie deti, ktoré by pomáhali mladším aj počas prestávok.

### **B/ Zlepšenie dozoru učiteľov**

Napr. zámerné pozorovanie niektorých detí alebo skupiny detí na prestávke, môže priniesť mnoho nápadov na zlepšenie fungovania dozoru a organizácie prestávok.

### **C/ Zlepšenie prostredia dvora/ ihriska**

- napr. nápadné označenie na ihrisku/ dvore (značky a predkreslené hry na zemi – urobí si ich deti sami)
- k dispozícii vybavenie na šport (zostavy na cvičenie, lopty...), na kreslenie (kriedy na betón)
- vyhradiť priestor pre pokojné činnosti, napr.: umiestnením lavičiek (čítanie, rozprávanie).

## **5. Zahnutie do učebných osnov a pravidiel správania na škole – školský poriadok**

Zavedené sú celoštátne osnovy, ale aj v nich sú možnosti na aktualizáciu a doplnenie zo strany učiteľa. Hlavne v predmetoch jednotlivých výchov ako etická, občianska, telesná, výtvarná výchova sú možnosti na zaradenie tematiky prevencie násillia a šikanovania.

Uskutočnenie celodenného programu „Deň bez násillia“ – diskusia s deťmi a dospelými, zaradí sa kreslenie, hudba, písanie príbehov a poézie, tanec, šport na tému bez násillia, agresie, šikanovania.

Pravidlá správania sa na škole predstavujú jeden z aspektov celoškolskej stratégie prevencie násillia a nevhodných foriem správania. Škola má súbor týchto pravidiel pod názvom: **školský poriadok**. Je to súbor konkrétnych pravidiel správania sa pre žiakov, o ktorých sú žiaci jasne a často informovaní.

## **Časť II.:**

### **Program prevencie šikanovania**

Program prevencie šikanovania zahŕňa konkrétne činnosti zvlášť pre učiteľov, rodičov a žiakov, ktoré majú za cieľ eliminovať prejavy agresie a šikanovania na našej škole.

**1. Práca s učiteľmi** - je zameraná na zisťovanie šikanovania, jeho riešenie a predchádzanie šikanovania medzi deťmi. Ide o zmapovanie situácie na základnej škole v oblasti šikanovania formou dotazníka, besied, pohovorov, riešenie problému šikanovania, stratégia prevencie v oblasti šikanovania.

Cieľom je informovať rodičov o programe a poskytnúť rodičom informácie o šikanovaní.

### **2. Práca s rodičmi**

Cieľom je informovať rodičov o programe a poskytnúť rodičom informácie o šikanovaní.

Práca s rodičmi má nasledovnú náplň:

- Oboznámenie rodičov s celým programom, beseda o výchovných problémoch s deťmi na rodičovských združeniach.

Návrhy tém na besedy:

- Rodinná výchova, štýly výchovy, model potrieb.
- Kedy je dieťa obeť, agresor, riešenie šikanovania.
- Individuálne konzultácie – problémy v správaní v škole i doma.

### **3. Preventívna práca s deťmi**

Prevenca je zameraná na zlepšenie atmosféry v triedach, spoznávanie seba a druhých, pochopenie jeden druhého, riešenie konfliktných situácií. Hlavne v predmetoch jednotlivých

výchov ako etická, občianska, telesná, výtvarná výchova, ale aj v ostatných predmetoch sú možnosti na zaradenie aktivít pre zlepšenie atmosféry a spolupráce detí v triede, ktoré sú vhodnou prevenciou násilia a šikanovania.

Ak triedny učiteľ, alebo ostatní pedagógovia zistia nesúlad, konfliktné situácie medzi deťmi v triede, treba hneď zakročiť a realizovať pravidelné stretnutia obsahujúce rôzne sociálno-psychologické aktivity, psychodramatické prvky, hranie rolí, kresbu, pohybové aktivity a pod. V tomto prípade trieda má k dispozícii dvoch vedúcich (špec. pedagóg a triedny učiteľ). Jedno stretnutie je v trvaní dvoch vyučovacích hodín. Program je rozdelený na 7-8 stretnutí, týždenne 1x, alebo raz za dva týždne, spolu je to 16-18 vyučovacích hodín. Práca s deťmi môže prebiehať v dopoludňajších hodinách s reorganizáciou rozvrhu hodín, pričom etická výchova alebo občianska náuka môže byť súčasťou týchto stretnutí, alebo aj v popoludňajších hodinách. Podľa možností je najlepšie program začleniť do vyučovania.

1. *stretnutie*: Úvodné stretnutie.
2. *stretnutie*: Zisťovanie klímy v triede, rozhovor o pocitoch, náladách, úspechoch, neúspechoch a čo má na ne vplyv.
3. *stretnutie*: Rozvíjanie empatie (cvičenia schopnosti vcítiť sa do problému druhých).
4. *stretnutie*: Pozitívne sebahodnotenie a hodnotenie druhých.
5. *stretnutie*: Verbálna komunikácia (jednosmerná, dvojsmerná komunikácia), nonverbálna komunikácia, nezaujatosť a kritické myslenie.
6. *stretnutie*: Ako sa brániť proti šikanovaniu (spôsoby prevencie).
7. *stretnutie*: Prevencia proti šikanovaniu – pokračovanie.
8. *stretnutie*: Vytvorenie pozitívnej atmosféry, záverečné stretnutie.

Môže sa stať, že sa niektoré zo stretnutí s deťmi predĺži na 2 stretnutia (namiesto plánovaného jedného) - závisí od konkrétnej skupiny detí. To však celistvosť programu nenaruší.

#### **4. Individuálne konzultácie**

Súčasťou práce s deťmi sú individuálne konzultácie - individuálne stretnutia s deťmi, ktoré sú agresormi pri šikanovaní a individuálne stretnutia s deťmi, ktoré sú obeťami šikanovania.

#### **Časť III.:**

**Ak príde k fyzickému či psychickému ublíženiu,** bitke alebo násiliu medzi deťmi.

#### **Postup riešenia:**

1. Sadnúť si individuálne s obeťou alebo obeťami – nech napíšu, čo sa stalo, mladšie dieťa môže nakresliť aj obrázok.
2. Sadnúť si individuálne s agresorom, ak sú partia, s každým zvlášť – nech napíšu, nakreslia čo sa stalo.
3. Dohodnúť sa osamote s každým členom partie / útočníkom, čo očakávame a prediskutovať, ako porušil zásady správania, školský poriadok.
4. Sadnúť si s celou partiou ako skupinkou, nech každý povie ako prebiehalo individuálne stretnutie, treba sa uistiť, že každý má jasno v tom, k čomu došlo.
5. Pripraviť ich na stretnutie s ich vrstovničkou skupinou: „čo budete hovoriť, až odtiaľto odídete?“
6. Nech sa rozhodnú akokoľvek, znovu im zdôrazníme, že pri šikanovaní kohokoľvek leží zodpovednosť na všetkých – neexistujú nevinní diváci.
7. Pohovoriť si s rodičmi zúčastnených – obeť aj útočníka individuálne, prediskutovať s nimi, ako prípad vnímali deti.
8. Viest' si o šikanovaní záznamy so všetkými popismi od detí a prijatými závermi, príp. postihmi, či trestami.

9. Naučiť obeť aplikovať obranné stratégie.
10. Neuznávať falošné výhovorky: šikanovanie bolo „nehoda“, bola to „iba sranda“, všetci sa pobavili, bola to „hra.“
11. Ak dôjde u dieťaťa k zraneniu, odporúča sa vyfotografovať zranenia.
12. Ak dôjde k vážnemu poraneniu, je nevyhnutné spojiť sa s políciou.

## 1. Práca s rodičmi v prípade šikanovania

### Možnosti, ako prehĺbiť zapojenie rodičov:

- pozývať rodičov do školy a vzbudzovať u nich pocit zainteresovanosti,
- informovať rodičov o programoch v škole,
- v prípade potreby spolupracovať s inými organizáciami (napr. CPPP) alebo odborníkmi (klinický psychológ, lekár – detský psychiater, sociálny kurátor,...),
- požiadať rodičov o pomoc a podporu,
- odporučiť im viesť svoje deti k tomu, aby prípady, kedy sú napadnuté oznámili,
- vyzvať ich, aby nás o prípadoch agresie a šikanovania informovali, aby sme ich mohli riešiť,
- prediskutovať s rodičmi obeť odporúčané obranné stratégie a vyzvať ich, aby ich trénovali so svojimi deťmi,
- vysvetliť im, že ak ich dieťa bude šikanovať ostatných, budú pozvaní do školy na schôdzku so špeciálnym pedagógom/ školským psychológom a učiteľmi, ktorí im pomôžu tento problém riešiť.

### Keď príde k incidentu:

- ak rodičia oznámia, že ich dieťaťu bolo ubližované, ponúkame im okamžitú pomoc a znovu ich uistíme, že sa táto záležitosť berie vážne,
- dohodneme si dátumy ďalších stretnutí, na ktorých sa budeme vzájomne informovať – hovoríme o partnerskej spolupráci, spoločnom postupe,
- zapojíme rodičov útočníka – zaistíme si ich spoluprácu pri riešení problému, zabránime tomu, aby sa rodičia cítili v ohrození alebo boli v ofenzíve,
- odporúčame rodičom šikanovaného dieťaťa, aby s dieťaťom prebrali obranné stratégie, prehľbovali jeho sebadôveru.

## 2. Práca s obeťami v prípade šikanovania

S deťmi, ktoré sa stali obeťami, sa musí pracovať citlivo. Zvlášť sa musíme vyvarovať tomu, aby sme im naznačovali, že si za agresívne a konfliktné vzťahy s ostatnými sú vinné ony. Môžeme im pomôcť premyslieť si a naučiť sa používať obranné stratégie, pomocou ktorých by sa šikanovaniu mohli vyhnúť, ako sú:

- naučiť ich prekonávať provokácie,
- pomôcť im pripraviť sa a zvyknúť si pomocou metód hrania rolí,
- naučiť ich vhodne jednať v nebezpečnosti (zostať pokojný, pôsobiť sebaisto, odísť za dospelou dôveryhodnou osobou, mať pripravenú odpoveď ako reagovať a i.),
- dať im možnosti pre chvíle, keď sa cítia v nebezpečnosti a v ohrození (nevracať rany, hlasno kričať NIE, rýchlo sa dostať preč, oznámiť to)
- poskytnúť deťom príležitosť hovoriť o sebe, o svojich pocitoch,
- nech píše, kreslia, hovoria o tom, čo sa stalo a čo prežívali,
- odporučiť im obranu skupinou, hlavne v období rizika nech zostávajú vo veľkých skupinách, kde sa môžu zastrešiť deťmi, ak je to možné - svojimi kamarátmi - pred útokmi.

### **3. Práca s útočníkmi v prípade šikanovania**

Aj útočníci potrebujú pomoc, aby sme im ukázali, že môžu svoje potreby uspokojovať prostredníctvom práce s ostatnými a nie s konfliktami a konfrontáciami. Podľa osobnosti dieťaťa a jeho správania je možné použiť nasledujúce prístupy:

- a) *behaviorálny prístup*:
  - staviame mu vhodné ciele v oblasti správania a vyberáme zodpovedajúce odmeny za jeho správanie,
- b) *práca s rodinou*
  - niektorí útočníci pochádzajú z rodín s trestajúcim a tvrdým výchovným prístupom, k úspešnej intervencii budeme musieť zapojiť do spoločného programu i rodinu,
- c) *ukázať útočníkom účinky ich správania*
  - privedieme ich k uvedomeniu si dôsledkov svojho chovania voči obetiam,
  - dať útočníkovi možnosť dozvedieť sa, čo jeho obeť skutočne prežíva a ako to celé vidí a vníma
- d) *naučiť deti vhodnejšiemu správaniu*
  - napr.: pomocou tréningu asertivity, interakčnými hrami v skupine.

#### **Zásady pre prácu s útočníkmi (podľa Kidscape):**

- stanoviť jasné hranice a definovať ich písomne
- vysvetliť tresty, ktoré budú nasledovať
- neuznávať výhovorky
- zaistiť, aby sa útočník osobne ospravedlnil
- odmeňovať dobré správanie
- stanoviť ciele (na jeden deň, týždeň, mesiac)
- zabezpečiť pre útočníkov vyhradené miesto na upokojenie
- nacvičovať zvládanie stresu a napätia
- prehrávať situácie pomocou hrania rolí a interakčných hier
- pomocou hrania rolí nacvičovať ako sa vyhnúť stiahnutiu do šikanovania
- odporučiť deťom, aby situáciu riešili odchodom
- odporučiť deťom, aby vyhľadali pomoc dospelšej osoby.

#### **Ako postupovať v škole pri riešení kyberšikany**

- podporiť obeť kyberšikany;
- odporučiť obeť, ako má postupovať ďalej;
- podľa možností všetky prípady kyberšikany riešiť;
- snažiť sa problém vyriešiť, aby sa nešíril ďalej;
- aj po prešetrení kyberšikany, pracovať s týmto problémom ďalej (viď: Práca s útočníkmi, bod č. 3 Zásady pre prácu s útočníkmi.)

Program na prevenciu a elimináciu šikanovania na ZŠ Jánoša Stampayho s VJM vypracovala:

Mgr. Oľga Zácsová,  
špeciálny pedagóg/školský psychológ

V Gbelciach, dňa 22. 8. 2019.