



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

**PhDr. Svetlana Madzgoňová**

# **Výchovný program práce s potenciálnymi obet'ami šikanovania II.**

**Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe**

**Osvedčená skúsenosť odbornej praxe**

**Prešov, 2012**

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

**Autor OPS/OSO:** PhDr. Svetlana Madzgoňová

**Kontakt na autora:** Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, Prešov  
svetlana.madzgonova@gmail.com

**Názov OPS/OSO:** Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania II.

**Rok vytvorenia OPS/OSO:** 2012

**Odborné stanovisko vypracoval:** PaedDr. Jarmila Zatorská

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

Výchovný program, potenciálna obeť šikanovania, prevencia šikanovania, špeciálna primárna prevencia, sociálne zručnosti, pocity, vyjadrenie pocitov, ovládanie pocitov, verbálna komunikácia, neverbálna komunikácia, pravidlá obrany pred šikanovaním.

## **Anotácia**

Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania reaguje na vzostupný trend šikanovania. Cieľným pestovaním sociálnej a citovej odolnosti si žiaci osvojujú základné zručnosti sociálneho prežitia, pomocou ktorých sa môžu chrániť v náročných situáciách. V 1. kapitole predstavujeme Výchovný program v kontexte špeciálnej primárnej prevencie, popisujeme I. časť a predstavujeme II. časť Výchovného programu zameraného na bloky Pocity, Vyjadrenie pocitov a Komunikácia. V 2. kapitole metodicky popisujeme realizáciu blokov. Súčasťou práce sú Prílohové časti pre žiakov a vedúcich skupín.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1 VÝCHOVNÝ PROGRAM PRÁCE S POTENCIÁLNÝMI OBEŤAMI</b>	
<b>ŠIKANOVANIA</b> .....	<b>6</b>
1.1 Nešpecifická primárna prevencia a príčiny jej zlyhávania .....	6
1.2 Výchovný program práce v kontexte špecifickej primárnej prevencie .....	7
1.3 Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I. ....	8
1.4 Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania II.....	9
1.4.1 Pocity.....	10
1.4.2 Vyjadrenie pocitov .....	10
1.4.3 Komunikácia .....	11
<b>2 REALIZÁCIA KOMUNITNÝCH STRETNUTÍ</b> .....	<b>13</b>
Komunitné stretnutie: Pocity (stres a úzkosť).....	14
Komunitné stretnutie: Pocity (zlosť a hnev) .....	15
Komunitné stretnutie: Neverbálne zručnosti (tvár).....	16
Komunitné stretnutie: Neverbálna komunikácia (reč očí ) .....	17
Komunitné stretnutie: Osobný priestor .....	19
Komunitné stretnutie: Verbálna komunikácia (sila slova).....	20
Komunitné stretnutie: „JA“ .....	22
Komunitné stretnutie: Verbálne zručnosti (hlas) .....	23
Komunitné stretnutie: Verbálne zručnosti (zablokovanie a odrazenie verbálnej agresie) .....	25
Komunitné stretnutie: Pravidlá obrany .....	26
<b>ZÁVER</b> .....	<b>28</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV</b> .....	<b>29</b>
<b>PRÍLOHOVÁ ČASŤ PRE VEDÚCICH SKUPÍN</b> .....	<b>30</b>
<b>PRÍLOHOVÁ ČASŤ PRE ŽIAKOV</b> .....	<b>41</b>

## ÚVOD

V ostatnom čase sa čoraz viac akcentuje celospoločenská potreba zvýšiť a zefektívniť výchovné pôsobenie školy. Táto požiadavka je reakciou na nárast sociálno-patologického správania žiakov, dôkazom čoho sú aj informácie takmer denne prinášané prostredníctvom médií.

Škola je významná sociálna inštitúcia, ktorá plní svoje funkcie v neľahkých podmienkach. Existenčné problémy škôl spôsobujú, že výchovnému a socializačnému pôsobeniu školy sa nevenuje taká pozornosť, akú si zasluhuje. Pre dieťa musí byť škola, rovnako ako rodina, ostrovom istoty a bezpečia, kde nieto miesta pre hrubosť, ponižovanie a násilie akéhokoľvek druhu. Len v takýchto podmienkach je možné realizovať výchovu a vzdelávanie v plnom rozsahu a v pravom slova zmysle. Žiaľ, každodenná prax nás presviedča o tom, že naše školy nie sú izolované a násilie z ulíc sa prenáša do školských tried, šatní, chodieb, ihrísk, toaliet... Prieskumy dokazujú, že škola prestáva byť bezpečným miestom a žiaci sa v nej čoraz častejšie stretávajú s násilím v najrôznejších podobách. Školské priestory sa infikovali závažným „ochorením“ nazývaným šikanovanie, liečba ktorého je náročná na čas a vyžaduje si koordinovaný multidisciplinárny postup nielen odborníkov, ale i celej verejnosti.

Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania korešponduje s požiadavkou a naliehavou potrebou aplikácie špeciálnej primárnej prevencie. Je výsledkom prepojenia etopedickej teórie, osobných poznatkov a skúseností z pedagogickej praxe. Vznikal dlhodobou, postupným dopĺňaním úspešných aktivít a ako komplex predstavuje súbor efektívnych, v praxi osvedčených cvičení a hier. Predpokladáme, že bude prínosom nielen pre zúčastnených žiakov, ale pozitívne ovplyvní aj klímu v triedach, škole i v rodinách žiakov.

Program je zameraný na prácu s potenciálnymi obeťami šikanovania a určený pre učiteľov primárneho vzdelávania (špeciálne školy), nižšieho stredného vzdelávania, učiteľov etickej a občianskej výchovy, výchovných poradcov, etopédov, školských špeciálnych pedagógov a školských psychológov. Poznatky z diagnostiky, sociálnej a vývinovej psychológie ako aj skúsenosti s vedením sociálnej skupiny a jej dynamikou považujeme za nevyhnutné. Hlavnou požiadavkou vo vzťahu k vedúcemu skupiny je láska k deťom a úprimný záujem pomáhať bezbranným.

# 1 VÝCHOVNÝ PROGRAM PRÁCE S POTENCIÁLNYMI OBEŤAMI ŠIKANOVANIA

Nekompromisný postoj k šikanovaniu verejne deklarujú školy prostredníctvom svojich školských vzdelávacích programov. Školami navrhované a prijímané opatrenia, realizované aktivity, plány koordinátorov prevencie sú v súlade s *Metodickým usmernením č.7/2006-R* - základným dokumentom k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach vydaným *Ministerstvom školstva SR* dňa 28.3.2006. Napriek úprimnému záujmu a enormnej snahe eliminovať výskyt tohto sociálno-patologického správania šikanovanie bujnie a mohutne – narastá počet agresorov, obetí, brutalita, rafinovanosť, závažnosť dôsledkov. Tento fakt je do značnej miery spôsobený nedostatkami, na ktoré poukazuje *Štátna školská inšpekcia v Správe o pripravenosti škôl na riešenie problematiky šikanovania v základnej škole v školskom roku 2009/2010 v SR*. Za hlavnú príčinu tohto stavu však považujeme zlyhávanie tradične ponímanej a aplikovanej primárnej prevencie.

## 1.1 Nešpecifická primárna prevencia a príčiny jej zlyhávania

Zlyhávanie nešpecifickej primárnej prevencie, ktorá sa vykonáva celoplošne a má zväčša osvetový charakter preukazujú aj výsledky prieskumov. Kým podľa zistených údajov z roku 2007 bolo v slovenských školách šikanovaním ohrozených 24 % žiakov, teda každé štvrté dieťa (Lattacher, 2007), výsledky *Prieskumu šikanovania v základných školách v Slovenskej republike* dokumentujú výrazný nárast: skoro polovica žiakov (43,9%) výskumnej vzorky zažila v škole, že ich niekto trápil, ubližoval im, vysmieval sa im, prezýval ich, bil, zastrásoval alebo bral veci.

Michal Miovský (2007) vymedzuje sedem príčin zlyhávania primárnej prevencie, z ktorých akcentujeme:

- **Preberanie programov prevencie z odlišného kultúrneho a spoločenského kontextu bez ich overenia na cieľovej populácii** (väčšina preventívnych programov pochádza z USA). Opakovane sa ukazuje, že prenos programov do Európy má veľa úskalí – najmä v efektívite účinku na cieľové skupiny. Josef Radimecký (2009, s. 6) k príčinám zlyhávania prevencie radí aj postupy či programy, ktoré s efektívnou prevenciou nemajú nič alebo len málo spoločné. „*Ide napríklad o bezplatné či lacné programy, ktoré sú postavené predovšetkým na nácviku odmietania (prste povedz nie) alebo na odovzdávaní zastrášujúcich, jednostranných informácií*“. Za neúčinnú prevenciu považuje aj „...*zastrášovanie, citové apely, jednoduché odovzdávanie informácií, jednorazové akcie, potláčanie diskusie*“ (tamtiež, s. 7).
- **Definícia elementárnych požiadaviek na programy chýba alebo je nedostatočná.** Nie je možné použiť preventívny program pre všetky cieľové skupiny. „*Pri každom preventívnom programe treba definovať, akej cieľovej skupine je určený. Musí sa zohľadniť vek, miera rizikovosti, úroveň vedomosti, sociokultúrne zázemie*“ (Hupková, 2008, s. 57).
- **Slabá podpora normatívnej evaluácie preventívnych programov.** „*Cieľom prevencie nie je teda odovzdávanie informácii alebo to, aby sa prevencia páčila, cieľom prevencie je, aby sa cieľová populácia správala zdravšie.*“ (Hupková, 2008, s. 53). Rozhodujúcou je skutočnosť, či preventívny program smeroval k zmene správania (Miovský, 2007).
- **Neefektívnosť tradične ponímanej, t.j. nešpecifickej primárnej prevencie.** Hupková (2011, s. 56) za jednu z príčin zlyhávania primárnej prevencie považuje skutočnosť, že tradičné formy a metódy – besedy, prednášky, peer programy sú

zamerané na odovzdávanie informácií teoretického charakteru a konštatuje, že „jednorazové prednášky, ale ani celoštátne kampane nie sú príliš efektívne. Jednostranne a zjednodušujúce informácie môžu byť i škodlivé“. Žiaci nemajú možnosť osvojiť si základné zručnosti sociálneho prežitia čo má za následok neschopnosť jedinca brániť sa proti agresorovi. Na nízku efektivitu aktivít a programov zameraných na prevenciu šikanovania na základných školách poukazuje aj Štátna školská inšpekcia: „... napriek snahe škôl organizovať rôznorodé podujatia, ich účinnosť bola pomerne nízka, čo potvrdili aj odpovede žiakov v zadaných dotazníkoch.... Pozitívne hodnotilo ich obsahovú náplň 53% žiakov“ (Správa o stave a pripravenosti škôl na riešenie problematiky šikanovania v základnej škole v školskom roku 2009/2010 v SR, s. 2).

Za jednu z oblastí, ktorá si vyžaduje zlepšenie vyčleňuje **ŠŠI prístup učiteľov k riešeniu náznakov rizikového správania žiakov** (tamtiež, s. 9). Vzhľadom k tomu Ministerstvo školstva Slovenskej republiky odporúča „...využívať účinné nástroje v oblasti prevencie na predchádzanie, resp. riešenie prvých prejavov problémového správania, záškoláctva, šikanovania, fyzického alebo psychického týrania, delikvencie, zneužívania návykových látok, sexuálneho zneužívania, prejavov extrémizmu, zneužívania detí a žiakov“ (Pedagogicko-organizačné pokyny na školský rok 2011/2012, s. 10).

## 1.2 Výchovný program práce v kontexte špecifickej primárnej prevencie

Vychádzajúc z vyššie uvedeného si dovoľujeme konštatovať, že **zvýšenie efektivity prevencie šikanovania, ale aj ostatných prejavov sociálnej patológie, je podmienené aplikovaním špeciálnej primárnej prevencie**. Domnievame sa, že Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania, v ktorom vychádzame zo zásady, že je ľahšie poruchám predchádzať ako ich liečiť, spĺňa základné požiadavky kladené na programy špeciálnej primárnej prevencie:

- a) **Presné vymedzenie cieľovej skupiny na základe diagnostiky rizikového správania žiakov** (viď Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.): rizikové skupiny žiakov vo veku 10 – 12 rokov, ktoré majú „dispozície“ stať sa obeťami agresora, t.j. potenciálne obeť násilia.
- b) **Cieľ programu** (viď Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.) „*pestovať sociálnu a citovú odolnosť, naučiť žiakov základné zručnosti sociálneho prežitia, s pomocou ktorých sa môžu chrániť v náročných a stresujúcich situáciách*“ sleduje zmenu správania - osvojením si „**pravidiel obrany**“ sa **potenciálna obeť naučí ako sa obeťou nestáť**.
- c) **Komunita ako organizačná forma** umožňuje obojstrannú komunikáciu, napomáha vo vyváženosti v rozhodovaní, prebieha v nej sociálne učenie, vzniká v nej priestor pre vytváranie a fixáciu vzorcov pozitívneho správania. Vzhľadom k tomu, že jej činnosť vychádza z rešpektovania spoločensky uznávaných noriem, môže sa žiacka komunita v konečnom dôsledku stať nositeľom pozitívnej rovesníckej kultúry a ovplyvniť tak vo významnej miere správanie žiakov na pôde celej školy (viď Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.)

#### d) **Metódy práce:**

- **Využívajú pohyb a tvorivosť**, ktoré sú pre žiakov v tomto vývinovom období prirodzené. Pohybové a tvorivé činnosti majú nielen praktický, zábavný a vzdelávací charakter, ale umožňujú žiakom prežívať, tvoriť a podnecujú diskusiu. Niektoré hry, ktorým patrí dominantné miesto v palete metód a zahrievacie aktivity si vyžadujú samostatnú miestnosť, ktorá by poskytovala dostatok priestoru pre činnosti prevažne športového charakteru.
- **Rešpektujú intimitu a diskretnosť** - tzv. **osobný pracovný kútik** nie je len miestom, kde žiak pracuje so zadanou úlohou, ale predovšetkým miestom, ktoré cez výsledky činností vyjadruje a odráža jeho osobnosť. Lepšie pochopiť a vniknúť do konkrétneho problému umožnia žiakom **pracovné listy** (pozri prílohovú časť pre žiakov), ktoré si odkladajú do **vlastnej zložky – Archívu**. Je žiaduce, aby si žiaci zaznamenávali do **denníka** zaujímavé situácie, svoje skúsenosti, pocity a reakcie (viď Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.).

e) **Dlhodobosť programu** - Výchovný program je rozvrhnutý na 20 stretnutí žiackej komunity, nakoľko nácvik a osvojovanie zručností sociálneho prežitia si vyžaduje dlhší časový úsek. Je nevyhnutné, aby si žiaci mohli efektivitu osvojených zručností preveriť aj v reálnych situáciách, rozdiskutovali prípadné „zlyhania“, či „nedostatky“ a hľadali ďalšie možnosti riešenia problémových situácií. Spoločným menovateľom programu je predchádzajúca a nová skúsenosť dieťaťa získaná prostredníctvom spätnej väzby medzi členmi sociálnej skupiny i mimo nej.

f) **Obsah programu** (viď Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.) pozostáva zo štyroch blokov, pričom každý je zameraný na faktor, ktorý má pre vznik šikanovania rozhodujúci vplyv. Aktivity sú zamerané na nácvik, precvičovanie a upevňovanie zručnosti vo vzťahu k vnútornému aj k vonkajšiemu svetu dieťaťa.

### 1.3 **Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania I.**

V prvej časti Výchového programu sme sa zamerali na **sebavedomie**, ktoré zohráva v problematike šikanovania kľúčovú úlohu. Na jednej strane môže byť spúšťačím momentom šikanovania, ale na strane druhej aj účinným mechanizmom zablokovania agresora. Pri formovaní a posilňovaní zdravého sebavedomia žiakov, ktoré je východiskom pre zdravé sebaapresadzovanie sa detí, sme postupovali po „S“ rebríčku:

**sebapoznanie - sebahodnotenie – sebaocenenie - sebavedomie.**

Prostredníctvom cvičení a hier sa žiaci postupne naučia:

#### a) **Ovládnuť „osobného agresora“.**

Nakoľko deti s nízkym sebavedomím posudzujú seba samých veľmi kriticky, dá sa očakávať, že zoznam ich „nedostatkov“ bude rozsiahly. Budovanie a posilňovanie sebavedomia žiakov budeme spájať s poukazovaním na možnosti korekcie nedostatkov.

#### b) **Objaviť svoje pozitíva, silné stránky.**

Táto úloha je pre žiakov náročnejšia ako prvá. Je možné, že zoznam pozitív bude minimálny. V takomto prípade budeme pátrať po úspechoch žiaka a odhaľovať silné stránky pomocou zrkadla komunity: účastníci skupiny určia, čo sa im na žiakovi páči, v čom je dobrý.

#### c) **Pochváliť sa.**

Každý úspech, aj ten najmenší, má žiak vnímať ako víťazstvo svojich silných stránok, počet ktorých sa bude zvyšovať úmerne stúpajúcemu sebavedomiu. Je potrebné vysvetliť žiakom



rozdiel medzi negatívnou samochválou, ktorá sa zakladá na ponížovaní inej osoby, znevažovaní jej schopností, zveličovaní alebo klamstve a pozitívnou samochválou, ktorá nikomu neublíži, nikoho neuráža, neponižuje. V živote sa žiaci stretnú s tým, že od samochvály bude závisieť výsledok prijímacieho konania, prijatia do zamestnania. Nie je teda hanbou oznámiť svojmu okoliu, v čom je žiak dobrý. Čo ak jeho schopnosti bude niekto potrebovať?

**d) Prijímať pozitívnu, ale aj negatívnu spätnú väzbu.**

Pozitívna spätná väzba pomáha dieťaťu ešte viac sa zlepšiť v tom, čo robí. Pochvala, uznanie, či lichôtko zdvihne sebavedomie každému. Oveľa náročnejšie je vysporiadať sa s negatívnou spätnou väzbu. Negatívnu spätnú väzbu pravdivú, aj keď zraňuje, učíme žiakov prijať pozitívne. Upozorňuje na chyby a nedostatky, ktorých sa má žiak v budúcnosti vystríhať. V prípadoch negatívnej spätnej väzby nepravdivej vedieme žiakov k tomu, aby na ňu vôbec nereagovali.

**e) Chváliť iných a posilňovať ich sebavedomie preukazovaním pozornosti.**

Prejavy pozornosti, hoci len v podobe úsmevu, rúcajú bariéry medzi ľuďmi a otvárajú priestor pre nadväzovanie sociálnych vzťahov a kamarátstiev.

Aktivity rozvrhnuté na 9 komunitných stretnutí smerovali k formulovaniu štyroch „**pravidiel sebaobrany**“:

1. **Nikdy nie som sám!**
2. **Mám právo byť iný.**
3. **Sebavedomé dieťa nikto nešikanuje.**
4. **Uhnem silným dojmom.**

Žiaci si vytvorili svoj **osobný kútik**, v ktorom dominantné miesto patrí „**posilňovačom sebavedomia**“ a založili si osobný **Archív**, prostredníctvom ktorého sledujeme zmeny v postojoch, názoroch a správaní vývin sociálnych zručností žiakov.

#### **1.4 Výchovný program práce s potenciálnymi obeťami šikanovania II.**

Pokračovanie prvej časti programu je obsahovo zamerané na tri bloky a v každom sa sústreďujeme na iný faktor determinujúci vznik šikanovania. V bloku **Pocity** sa zameriavame na nácvik, precvičovanie a upevňovanie zručnosti vo vzťahu k vnútornému svetu dieťaťa. Rozvoj zručností vo vzťahu k vonkajšiemu svetu dieťaťa sledujeme v blokoch **Vyjadrenie pocitov** a **Komunikácia**.

Na základe aktivít jedenástich komunitných stretnutí žiaci formulujú ďalších **osem „pravidiel sebaobrany“**:

1. **Ovládam svoje pocity.**
2. **Dýcham zhlboka.**
3. **Nasadím prázdnu tvár.**
4. **Udržiam očný kontakt.**
5. **Výrok „JA“.**
6. **Hlas ma nezradí.**
7. **Zbavím nadávku sily.**
8. **Najhoršia obrana je útok.**

### 1.4.1 Pocity

Šikanovanie vyvoláva veľa negatívnych pocitov, z ktorých dominujú: strach, hnev, hanba, zmätok, bezmocnosť a pocit ublíženia. Pokiaľ dieťa svoje pocity nevie regulovať a ovládať, bude sa cítiť bezmocne a ochromene, alebo bude v sebe stres dlho dusiť a potom vybuchne. Či deti nad násilím zatvoria oči alebo na útočníka prudko zareagujú, budú sa cítiť ešte zraniteľnejšie, lebo odhalili svoje vnútorné pocity. Agresor, ktorý vycíti hnev a strach svojej obete pocíti nad ňou svoju moc a zaútočí. Ak útočník nedokáže rozpoznať či sa dieťa bojí alebo je nahnevané, stráca nad ním svoju moc a s útokom prestane. Dieťa, ktoré ovláda svoje pocity vyzerá „**v pohode**“ (pokojnejšie, uvoľnenejšie), dokáže myslieť jasnejšie a môže si vypracovať plán ako sa brániť šikanovaniu.

Považujeme za nevyhnutné naučiť žiakov spôsoby ako dostať pod kontrolu bolestné pocity. Aby sa dieťa naučilo ovládať a regulovať svoje pocity, je potrebné aby:

- ***dokázalo presne pomenovať svoje pocity,***
- ***sa naučilo negatívne pocity uvoľniť.***

Každé dieťa je jedinečnou bytosťou – inak vníma, cíti, prežíva, a je teda nemožné nájsť univerzálny spôsob ventilovania nahromadených pocitov. Každý jedinec musí pátrať v svojom vnútri a hľadať, čo mu prináša pocit šťastia, spokojnosti a uvoľnenia. Pre potreby programu si budú žiaci denníkovou formou zaznamenávať svoje pocity a skúsia určiť ich príčinu. Pri negatívnych pocitoch budú sledovať, akým spôsobom sa im ich podarilo uvoľniť. Výmena individuálnych skúseností a aplikovaných techník bude prínosom pre všetkých zúčastnených. Pri práci s pocitmi je nevyhnutné:

- ***vštepíť deťom zásadu nepotláčať, nehromadiť v sebe pocity, ale čo najskôr ich uvoľniť,***
- ***vysvetliť, že hromadením negatívnych pocitov narastá tenzia, ktorá môže vyvrcholiť nesprávnou reakciou.***

Aj keď najúčinnjší ventil si musí nájsť každý sám, oboznámime žiakov s osvedčenými technikami uvoľňovania pocitov (pozri prílohovú časť pre vedúcich skupín, prílohy 6v, 7v, 8v, 9v, 10v). V programe uprednostňujeme techniky, ktoré vychádzajú z najprirodzenejšieho prejavu dieťaťa – z pohybu, nakoľko popri hlavnom poslaní blahodarne vplyvajú na celkový vývin dieťaťa.

### 1.4.2 Vyjadrenie pocitov

Asertivita a z nej vyplývajúce asertívne správanie je ďalším krokom k tomu, aby dieťa dokázalo účinne odolávať prejavom násillia, nátlaku a agresie. Pocity, ktoré môže dieťa vyjadriť tromi spôsobmi, vo výraznej miere determinujú jeho správanie (Fieldová, 2009):

- ***Pasívne vyjadrenie pocitov*** - dieťa, ktoré svoje pocity vyjadruje pasívne má emocionálny blok - svoje pocity dusí v sebe a nechce o nich rozprávať. Navonok sa tvári, že sa nič nestalo, ale trápenie a sklúčenosť z neho priam vyžaruje. Vnútorné napätie spravidla nevydrží a vybijie si zlosť „*vyrobením*“ nejakej scény, alebo je zlé na svojich blízkych. Pasívne deti prichádzajú o svoju moc, pretože si sami nevedia pomôcť a odmietajú pomoc iných.
- ***Agresívne vyjadrenie pocitov*** - agresívne dieťa dáva svoje pocity najavo búrlivým spôsobom: kričí, vrieska, hádže, rozbíja veci, ale aj fyzicky zraňuje ostatných. Nasmerovaním zlosti a hnevu na svoje okolie však svoju situáciu len zhoršuje. Ostatní sa ho začnú báť, vyhýbať sa mu, alebo mu to vrátia rovnako agresívnym spôsobom. Agresívne dieťa svoju moc zneužíva.

- **Asertívne vyjadrenie pocitov** - „Asertivita znamená primerané a úprimné vyjadrovanie vlastných myšlienok, citov a názorov tak v pozitívnej ako i v negatívnej podobe bez toho, aby sme porušovali práva iných, či svoje vlastné“ (Antoničová, 2009, s. 16). Dieťa je asertívne, ak dokáže celkom presne určiť, čo práve cíti. Ak vie správne „prečítať“ svoje pocity, môže ich uvoľniť a určiť smer svojho správania. Zachová si svoju sebaúctu a súčasne sa nebude správať k ostatným pohrdavo, ani deštruktívne. Asertívne deti svoju moc uplatňujú tak, že sa snažia vytvoriť takú situáciu, v ktorej nikto neprehrá a všetci sú spokojní. Žiakov budeme viesť k tomu, aby:
  - **pochope rozdiel medzi pasívnym, agresívnym a asertívnym vyjadrovaním pocitov,**
  - **sa naučili techniky asertívneho vyjadrovania pocitov a asertívneho správania.**

### 1.4.3 Komunikácia

V spôsobe komunikácie sa odráža to, čo si dieťa myslí, čo cíti, čo chce. Deti, ktoré majú dobré verbálne i neverbálne komunikačné schopnosti, dokážu ľahko nadväzovať kontakty s inými ľuďmi a aktívne riešia konflikty. Hovoria, čo si myslia a ich slová potvrdzuje aj reč tela, na základe ktorej si okolie vytvára prvý dojem o jedincovi. Tento odhad – **prvý dojem je pre agresora rozhodujúcim signálom.**

Pevný postoj, narovnané telo, vypnutá hrud' a istý krok signalizujú agresorovi, že pred ním stojí sebavedomé dieťa, ktoré je pre jeho pokusy a plány silným protivníkom. Nájde si radšej slabšieho jedinca, ktorého prezradí neistý postoj, zhrbené telo, zvesená hlava, tichý hlas a sklopené oči. Prvý dojem si agresor „**otestuje**“ verbálnou formou komunikácie. Pasívna alebo agresívna odpoveď dieťaťa agresora len utvrdí v tom, že si vybral správne. Mlčanie obete, slzy či prosíkanie mu urobia radosť, vyhrážky nebude brať vážne a dobre sa na nich pobaví. V oboch prípadoch vie, že mu nič nestojí v ceste pokračovať ďalej. Sila dieťaťa sa naplno prejaví len v asertívnej odpovedi, ktorá zablokuje ďalší postup agresora.

Pri nácviku **verbálnych komunikačných zručností** využívame **techniky asertívnej komunikácie:**

- Otvorené dvere
- Reakcia spätnou väzbou
- Selektívne ignorovanie
- Negatívna asercia

Spomedzi **neverbálnych zručností** akcentujeme techniku „**prázdna tvár**“ – **tvár bez emócií.** Tvár ako najjemnejšie vyladený kanál neverbálnej komunikácie je pri vyjadrovaní emócií obzvlášť významná. Na rozdiel od tváre ostatné neverbálne kanály nedefinujú špecifické emócie, ale informujú o ich intenzite. Podľa Paula Ekmana (1982, In: Doherty-Sneddon, 2005) sa človek rodí prinajmenšom so šiestimi neurofyziologickými programami pre vyjadrenie emócií a vo všetkých ľudských spoločnostiach sa stretávame so šiestimi typmi univerzálnych výrazov: **šťastie, smútok, prekvapenie, strach, hnev, odpor.** Tieto **spontánne výrazy** sa objavujú ako priamy dôsledok emočného prežívania alebo pocitov.

„**Prázdna tvár**“ patrí k **strojeným** (predstieraným), **úmyselným výrazom**, ktoré „*nemusia nevyhnutne odrážať naše pocity, ale oznamujú svetu to, čo chceme, aby vedel o našich pocitoch*“ (Doherty-Sneddon, 2005, s. 124). Zručnosť zamaskovať skutočné agresorom

vyvolané pocity a signalizovať prázdnu tvárou stav pokoja a pohody považujeme za jednu z najúčinnějších zbraní voči pokusom a snahám agresora.

Nácvik a osvojenie si verbálnych a neverbálnych komunikačných zručností umožní potenciálnej obeti uniknúť pozornosti agresora a odraziť jeho agresívne pokusy. Žiakov budeme viesť k tomu, aby:

- *využívali reč tela ako jednu z techník odpútania pozornosti agresora,*
- *si osvojili si techniky zbavenia nadávky sily a zablokovania verbálnej agresie.*

## 2 REALIZÁCIA KOMUNITNÝCH STRETNUTÍ

### Komunitné stretnutie: Pocity (smútok)

**Cieľ:** Pomenovať svoje pocity. Uvedomiť si súvislosť medzi správaním a potláčaním pocitov. Pochopiť nebezpečenstvo vyplývajúce z potláčania pocitov. Oboznámiť sa s technikami uvoľňovania pocitov smútku. Formulovať 5. pravidlo: „*Ovládam svoje pocity*“.

**Zahriatie:** „Zrkadlo“

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Žiaci utvoria dvojice a postavia sa oproti sebe tak, aby mali dostatok miesta na voľný pohyb. Začnú sa pohybovať, pričom jeden napodobňuje druhého. Potom sa dvojice vystriedajú. Hru je možné doplniť pantomímou: mím napodobňuje charakteristické prejavy jednotlivých členov skupiny – tak, ako ich vidí on. Žiaci hádajú, ktorého žiaka mím znázorňuje.

**Cvičenie:** „Vzorec pocitov“

**Pomôcky:** pracovný list č. 10 Vzorec pocitov (príloha 10ž), farby, charakterové tváričky, kartičky pocitov, farebné perá, fixky, výkresy

**Postup:** V cvičení uplatníme prvky meditácie. Žiaci nakreslia na výkres srdca, zaujmú polohu v sede na kolenách a položia si ruku na hrud'. Vyzveme ich, aby zatvorili oči, pokojne dýchali a sledovali, ako im bije srdce. Jemným poklepkávaním dlane po hrudi napodobnia rytmus srdca. Po chvíľke otvoria oči, pohodlne sa posadia a zahájime rozhovor o tajomstve srdca:

*Libreto: „V srdci sa nám rodia a schovávajú naše pocity, emócie. Srdiečko ich dáva najavo rôznym rytmom – niekedy sa nám prudko rozbúši, inokedy máme pocit, že sa dusíme, nevládzeme dýchať, rozprávať. Ľuďom okolo nás srdce prezradí pocity prostredníctvom našej tváre.“*

Vedúci pripevní na tabuľu charakterové tváričky, identické s PL č. 10. Žiaci určujú, aké pocity daná tvár vyjadruje, vedúci zapisuje menované pocity pod konkrétny obrázok a žiaci do PL. Pred delením pocitov im vysvetlíme, že:

- **pozitívne pocity** človeka povznášajú, robia ho šťastnejším, veselším, dodávajú mu energiu a chuť do ďalšej práce. Červenou farbou zakrúžkujú tváričky, ktoré podľa nich vyjadrujú pozitívne emócie,
- **negatívne pocity** vyvolávajú v človeku pocity sklamania, beznádeje, bezmocnosti, oberajú ho o energiu a chuť vykonávať prácu. Modrou farbou krúžkujú tváričky, ktoré prežívajú negatívne pocity.

**Vyhodnotenie:**

- **Ktorá z postavičiek vyjadruje pozitívne/negatívne pocity?**
- **Aký z nej máte dojem?**
- **Ktorá z postáv pôsobí ako „kôпка nešťastia“? Aký pocit u vás vyvoláva?**
- **Ak by ste boli agresorom, ktorú postavičku by ste si vybrali za svoju obeť? Prečo?**

**Hra:** „Lekárneň“

**Pomôcky:** meditačná hudba, nakreslené srdce, farby, „recepty proti smútku“ (kartičky), „lieky“ – techniky uvoľňovania smútku (príloha 6v), perá, stôl

**Postup:** Nakreslené srdce si žiaci rozdelia na štyri časti. Ich úlohou je spomenúť si na veľmi príjemný zážitok, kedy sa naozaj cítili šťastní a spokojní. Počas vizualizácie jednu časť srdca vymaľujú ľubovoľnou farbou a napíšu do nej „šťastný(á)“. Po 5 minútach dáme žiakom pokyn, aby si spomenuli na situáciu, kedy boli veľmi smutní, sklamaní, dusili v sebe plač. Svoje prežívanie opäť vyjadria farbou - maľujú druhé políčko a napíšu „smutný /á“. Vyzveme žiakov,

aby si spomenuli, čo robia, aby ich prešla smutná, plačlivá nálada a svoj osvedčený „*recept proti smútku*“ napísali na kartičku. Vedúci poukladá na stôl v „lekárni“ „*lieky*“ (príloha 6v). Prvým lekárnikom je vedúci. Žiak „pacient“ si od lekárnika popýta liek proti smútku. Lekárnik vyberie z police „*liek*“, ale odporučí pacientovi aj svoj osvedčený „*recept*“ (napísaný na kartičke). Žiak, ktorý dostal lieky sa stáva lekárnikom. Hra končí, keď sa v úlohe lekárnika vystriedajú všetci žiaci.

#### **Vyhodnotenie:**

Žiaci sa posadia do kruhu a najprv nahlas prečítajú lekárnikom osvedčené „*recepty proti smútku*“. Každý žiak odpovie, či:

- *pozná takýto recept,*
- *či mu daný recept vyhovuje.*

Potom si žiaci rozbalia „*lieky*“. Postupujeme obdobne ako pri činnosti s kartičkami. Žiaci diskutujú o tom:

- *ktorý liek ich najviac prekvapil,*
- *či našli liek, o ktorom nevedeli,*
- *ktorý liek sa im nepáči.*

#### **Komunitné stretnutie: Pocity (stres a úzkosť)**

**Cieľ:** Uvedomiť si súvislosť medzi stresom a správaním. Naučiť sa techniky uvoľňovania stresu a úzkosti. Osvojiť si techniku hlbokého dýchania. Formulovať 6. pravidlo: „*Dýcham zhlboka*“.

**Zahriatie:** „*Tanec so zatvorenými očami*“

**Pomôcky:** šatky, hudobné nahrávky

**Postup:** Podmienkou tanca sú zatvorené oči. Ak dieťa uzná, že nedokáže prekonať zvedavosť, zaviaže si oči. Žiaci počas hudby vykonávajú ľubovoľné pohyby, ktoré vyvierajú z ich pocitov a momentálnej nálady.

**Hra:** „*Vystresovaná myš*“

**Pomôcky:** srdce, farby, kartičky s básničkou (príloha 7v), pero, „obálky pomoci“ – techniky zvládania stresu (príloha 8v), košík

**Postup:** Hru začneme otázkami:

- *Viete povedať, čo je to stres?*
- *Videli ste rodičov, spolužiakov alebo niekoho iného v stresovej situácii? Opíšte, napodobnite jeho správanie.*
- *Aké pocity prežívate, keď ste vy vystavení záťazi a tlaku?*
- *Ako sa správate v takýchto situáciách?*
- *Predved'te pohybom, gestami, mimikou ako reaguje vaše telo.*

Diskusiu ukončíme definovaním stresu *ako nával povinností, ktoré musíme vykonať rýchlo, bez pomoci, pričom sa od nás očakáva, že neurobíme chybu. A práve tento tlak nás núti chyby robiť. Aby sme tomu predišli, potrebujeme sa naučiť uvoľniť pocity stresu a úzkosti.*

Kým vedúci rozdá žiakom kartičky s básničkou a pripraví košík s „*obálkami pomoci*“ žiaci maľujú tretiu časť srdca, ktorú označia slovom „*stres*“. Situáciu, v ktorej pociťovali napätie, strach, úzkosť a zapíšu do kartičky s básničkou. Po dokončení práce si žiaci sadnú do kruhu a vyberú si z košíka „*obálku pomoci*“. Hru začne vedúci: vo vnútri kruhu sa pohybuje tak, aby pohybmi vyjadril stres a pritom odriekava básničku, v ktorej doplní príčinu stresovej situácie, napr. *stratil som kľúče od bytu*. Rukou označí žiaka, ktorého prosí pomoc. Žiak otvorí „*obálku pomoci*“ a prečíta myške čo má urobiť. Takýmto spôsobom sa žiaci oboznámia s rôznymi technikami uvoľňovania stresu. Novou myškou sa

stane žiak, ktorý myške poradil. Hru hráme, kým sa vystriedajú všetci žiaci.

**Vyhodnotenie:**

- *Koľko rád sme dali myške?*
- *Poznali ste niektoré techniky?*
- *Ktorá rada sa vám najviac páčila?*
- *Vedeli by ste myške poradiť aj iný spôsob?*

**Cvičenie:** „Hlboké dýchanie“

**Pomôcky:** príloha 8v

**Postup:** Žiaci zaujmú miesto určené vedúcim a cvičenie pokračuje podľa prílohy 8v.

**Vyhodnotenie:**

- *Poznali ste niektoré z cvikov?*
- *Zdajú sa vám tieto cviky ťažké?*
- *Ktorý cvik sa vám najviac páčil?*

## **Komunitné stretnutie: Pocity (zlosť a hnev)**

**Cieľ:** Analyzovať a zhodnotiť správanie. Popísať dôsledky konania a hľadať riešenie v záťažových situáciách. Osvojiť si techniky uvoľňovania pocitov zlosti a hnevu.

**Zahriatie:** „Orchester“

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Deti utvoria kruh, posadia sa vedľa seba a zatvoria oči. Vedúci začne vykonávať určitý pohyb rukami, napr. tlieškať. Rukou dá signál susedovi po pravej ruke a ten musí zvuk napodobniť. Keď sa zvuk dostane k vedúcemu skupiny, pokračuje iným zvukom (šúchanie dlaňami, lúskanie prstami, úder na podložku, plieskanie do stehien). Na koniec zaradí vedúci skupiny hlboký nádych a výdych.

**Cvičenie:** „Každá rúčka ma prstíky“

**Pomôcky:** meditačná hudba, príloha 10v

**Postup:** Cvičenie zahájime rozhovorom o zázračných ľudských rukách. Vedúci menuje pocity a žiaci ich vyjadrujú rukami: *radosť* (tlieškajú), *zlosť* (ruky v pästi), *strach* (trasenie), *nervozita* (potenie, mädlenie, skrývanie rúk), *plač* (utieranie slz, zakrývanie očí). Vysvetlíme žiakom, že pomocou rúk vieme pocity nielen vyjadriť, ale aj ovládnuť a predísť nevhodnej reakcii uvoľnením vnútorného tlaku vyvolaného nepríjemným zážitkom. Pocit pokoja navodíme meditačnou hudbou. Žiaci sa rozmiestnia podľa pokynov vedúceho a opakujú ním demonštrované techniky (príloha 10v).

**Vyhodnotenie:**

- *Ako ste sa cítili počas cvičenia?*
- *Pôsobila na vás hudba rušivo?*
- *Zdajú sa vám cviky ťažké?*
- *Ktorý z cvikov ste poznali?*
- *Keby ste niekoho videli hrať sa s prstami, napadlo by vám, že takýmto spôsobom uvoľňuje pocity?*

**Hra:** „Čo by som urobil, keby...“

**Pomôcky:** pracovný list č. 11 (príloha 11ž), perá, srdce, farebný papier, lepidlo, perá

**Postup:** Vedúci oboznámi žiakov s úlohou v PL č. 11 (príloha 11ž), určí časový limit (15-20 minút) a pripraví na tabuľu dva stĺpce. Po uplynutí limitu prečíta situáciu a do pripravených stĺpcov zapíše pocity a reakcie, ktoré žiaci menujú. Diskutujeme:

- **Ktoré z uvedených pocitov sú pozitívne/negatívne?**
- **Ktoré pocity prevládajú: pozitívne alebo negatívne?**

V ďalšej časti pracujeme s reakciami žiakov. Pokiaľ sa našli v odpovediach agresívne reakcie alebo vulgárne prejavy, na základe diskusie by si žiaci mali uvedomiť, že takéto správanie môže situáciu ešte viac vyhrotiť. Diskutujeme:

- **Je podľa vás reakcia správna?**
- **Čo asi bude nasledovať po takejto reakcii?**
- **Reagovali by ste rovnako?**

Úlohou žiakov je spomenúť si na situáciu, kedy pocítovali veľkú zlosť, hnev. Kým budú vyberať zo svojich spomienok, dotvoria trhaním a lepením farebného papiera štvrtú časť srdca, označia ho slovom „**zlosť**“, **hnev**“. Po dokončení sa podelia o svoje zážitky s ostatnými účastníkmi:

- **popíšu kritickú situáciu,**
- **pomenujú svoje pocity a popíšu reakciu,**
- **zhodnotia, či zareagovali správne,**
- **v prípade nesprávnej reakcie navrhnú vhodnejšiu reakciu.**

#### **Vyhodnotenie:**

Žiaci si umiestnia srdcia k svojmu erbu, spoločne si ich prezrú, pričom ich pozornosť upriamime na farebnú škálu. Rôznorodosť použitých farieb prezrádza, že každý človek vníma a prežíva situáciu svojsky, inak ako ostatní.

### **Komunitné stretnutie: Neverbálne zručnosti (tvár)**

**Cieľ:** Uvedomiť si silu neverbálnej komunikácie. Čítať pocity a emócie z tváre človeka. Cvičiť odolnosť voči verbálnej agresii používaním výrazu „prázdnej tváre“. Formulovať 7. pravidlo: „**Nasadím prázdnu tvár**“

**Zahriatie:** „**Tlesknutie**“ (autor: Dennis Meadows, Amy Seif, In: Bednařík, 2001)

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Žiaci sa rozostúpia tak, aby mali priestor na rozpaženie. Vedúci sa postaví na vyvýšené miesto, aby ho všetci žiaci dobre videli a vydá inštrukciu: „**Rozpažte. Budem počítat: tri, dva, jeden, teraz. Na slovo „teraz“ tlesknite.** Uistíme sa, či rozumeli pokynom. Všetci rozpažia ruky a vedúci začne rytmicky odpočítavať: *tri...dva...jeden...*, do rytmu tleskne a až potom povie „**teraz**“. Väčšina žiakov tleskne podľa vedúceho, teda aj keď nepočula verbálny pokyn. Celý postup opakujeme aspoň 4 krát, kým sa nepodarí zatlieskať až na verbálny signál „**teraz**“.

**Cvičenie:** „**Čo prezrádza tvár**“

**Pomôcky:** Pracovný list č.12 (príloha 12ž), charakteristické tváričky, výkres, zrkadlá, perá, kartičky s emóciami

**Postup:** Cvičenie začneme rozhovorom o tvári – zrkadle duše, ktorá prezrádza emócie, pocity, duševné rozpoloženie človeka, jeho silu aj slabosť. Žiaci majú priradiť emócie, pocity k jednotlivým tváram v PL č.12 (príloha 12ž) a výsledky zapíše vedúci pod jednotlivé tváričky. V ďalšej časti žiaci pomocou zrkadla skúmajú svoju tvár. Upozorníme ich, aby si dobre všímali **ústa, oči a čelo**. Podľa pokynov vedúceho vyjadrujú: **hnev, smútok, šťastie, sklamanie, prekvapenie, zľaknutie, strach**. Najdôležitejšou úlohou, a pre žiakov najťažšou, je naučiť sa vyjadriť „**prázdnu tvár**“ – neutrálny výraz, akoby sa nič nedialo. Pri nácviku odporučíme žiakom, aby si v duchu hovorili: „*mňa sa to netýka..., len sa vyroprávaj,....nič nepočujem...*“

#### **Vyhodnotenie:**



Rozdáme žiakom kartičky s názvami emócií a upozorníme ich, že si svoju kartičku musia prečítať tak, aby ju nikto nevidel. Jeden po druhom skúšajú bez slov, len mimikou predviesť ostatným svoju emóciu. Úspešný je ten, komu uhádnu ním vyjadrovanú emóciu.

**Hra:** „Prázdna tvár“<sup>1</sup>

**Pomôcky:** pero, papier, stolička

**Postup:** Žiakov vyzveme, aby si spomenuli a napísali slová, ktoré ich zranili, vyvolali negatívne pocity (nadávky, urážky, posmešky). Žiaci vytvoria polkruh okolo stoličky, na ktorú sa posadí „obet“ - žiak vystavený verbálnym útokom žiakov. Ich úlohou je vyvolať akúkoľvek emóciu na tvári obeť. Obeť nesmie pocity a emócie prezradiť, má reagovať tzv. „prázdnu tvárou“.

**Vyhodnotenie:**

Diskutujeme:

- *Je ťažké predstierať emóciu, ktorú neprežívate?*
- *Je ťažké ovládnuť svoju emóciu?*
- *Ktorému z hráčov sa podarilo nasadiť „prázdnu tvár“?*
- *Vyčíta agresor z „prázdnej tváre“, že nás zasiahol na citlivom mieste?*
- *V čom spočíva sila „prázdnej tváre“?*

**Záver:** Precvičovať si výraz „prázdnej“ tváre. Požiadať rodičov, súrodencov, nech im pomôžu cvičiť odolnosť podpichovaním, posmeškami a nadávkami.

## **Komunitné stretnutie: Neverbálna komunikácia (reč očí)**

**Cieľ:** Naučiť sa čítať „reč očí“. Vedieť vysvetliť význam a potrebu udržania očného kontaktu. Použiť výraz „prázdna tvár“ v praktických situáciách. Formulovať 8. pravidlo: „*Udržiavam očný kontakt!*“

**Zahriatie:** „Žmurkaná“

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Hrá nepárny počet hráčov. Žiaci vytvoria dvojice a postavia sa do kruhu. Jeden hráč z dvojice (zlodej), si čupne na zem a druhý (strážca) sa postaví za neho. „Strážca“ musí mať ruky za chrbtom a pozorne sledovať „zlodeja“. Voľný hráč sa postaví medzi „strážcov“ a očami vyzýva niektorého „zlodeja“, aby svojmu strážcovi utiekol. Úlohou strážcu je zachytiť zlodeja, ak sa pokúsi o útek. Pokiaľ zlodej strážcovi ujde, stáva sa strážca voľným hráčom.

**Cvičenie:** „Z očí do očí“

**Pomôcky:** stoličky

**Postup:** Žiaci vytvoria dvojice, sadnú si oproti sebe na stoličky a postupujú podľa slovných inštrukcií vedúceho:

1. „*Uprene sa pozerajte partnerovi do očí. Nesmiete uhnúť pohľadom. Ten, kto pohľad nevydrží, dvihne ruku.*“

- *Je ťažké upriamene sa pozerat' do očí?*
- *Mali ste nutkanie smiat' sa?*
- *Na čo ste mysleli počas cvičenia?*

2. „*Predstavte si, že žiak, ktorý sedí oproti vám niečo povedal, ale podľa vás si to všetko vymyslel. Skúste mu pohľadom naznačiť, že ho podozrievate z klamstva, že mu neveríte.*“

- *Ako sa dá prostredníctvom očí prejaviť podozrenie?*

---

<sup>1</sup> Žiakov upozorníme, že táto hra môže byť pre nich nepríjemná, ale to, čo sa v nej naučia im pomôže zablokovať verbálny útok agresora a zastaviť jeho ďalšie konanie

(privretie očí, upretejší pohľad).

3., *„Posad'te sa vedľa seba. Predstavte si, že vedľa vás sedí dievča /chlapec/, ku ktorému cítite náklonnosť“*. Dotyčná osoba vám očami dáva najavo, že:

a) *aj jej ste sympatickí.*

- ***Ako sa dá očami prejavit' pocit sympatie, spriaznenosti, súhlasu?***  
(žmurknutie)

b), *ste jej nesympatickí a nestojí o vašu náklonnosť“*.

- ***Ako nám oči prezradia, odmietnutie, nesúhlas?***  
(odvráti zrak, ignorácia)

4. *„Postavte sa vedľa seba a pozerajte sa pred seba. Predstavte si, že píšete písomnú prácu a potrebujete pomoc od suseda po vašej pravej ruke. Stále pozerajte pred seba. Skúste teraz suseda vyzvať pohľadom, nech vám odpoveď našepká“*.

- ***Ako ste pohľadom prejavili prosbu, výzvu?***  
(nadvihnuté obočie, rozšírenie očí).

5., *„Postavte sa oproti sebe. Vymyslíte si nejaké nehorázne klamstvo a skúste ho povedať tomu druhému rovno do očí“*.

- ***Aké si mal pocity, keď si klamal?***
- ***Dokázal si sa pozerat' do tváre toho druhého?***
- ***Kam smeroval tvoj pohľad?***  
(odvrátený pohľad, pohľad do zeme)

#### **Vyhodnotenie:**

Situácie smerujú k poznaniu, že aj očami sa dajú vyjadriť pocity a emócie. Zdôrazníme, že pri stretnutí s agresorom musia udržať očný kontakt, čím vyjadria svoju silu a neprezradia svoju zraniteľnosť.

#### **Hra:**

**„Kto z koho?“**

#### **Pomôcky:**

papier (2 farby), štítky v dvoch farbách

#### **Postup:**

Žiakov rozdelíme na dve skupiny. Členovia skupiny si kvôli lepšej identifikácii spoluhráčov pripnú na odev farebný štítok rovnakej farby. Vedúci rozdá hráčom kus papiera a podá inštrukciu:

*„Papier, ktorý držíte v ruke, nie je v skutočnosti papier, ale zlato a každý z vás ho má získať čo najviac. Budete sa prechádzať po miestnosti a od hráčov si budete pýtať kúsok zlata (papiera). Keď od vás bude žiadať kúsok zlata člen vašej skupiny, musíte sa usmiať a dať mu ho. Ak od vás bude zlato žiadať hráč z inej skupiny, musíte sa mu pozrieť do očí a odmietnuť jeho žiadosť slovom NIE! Stále sa mu musíte pozerat' do očí. Odmietnutý hráč zareaguje na odmietnutie nadávkou, urážkou. Ak pri verbálnom útoku uhnete pohľadom, musíte mu dať kúsok zlata. Ak pohľad udržíte, zlato mu nedáte.*

#### **Vyhodnotenie:**

Po ukončení hry si žiaci roztriedia kúsky zlata podľa farieb. Spočítajú, koľko zlata dostali od svojich spoluhráčov a koľko kúskov zlata si vynútili agresiou od protihráčov. Diskutujeme:

- ***Koľkí neudržali očný kontakt?***
- ***Ako ste sa cítili, keď vám niekto nadával?***
- ***Bolo ťažké neuhnúť pohľadom?***
- ***Mal protihráč z vašej slabosti úžitok?***

#### **Záver:**

Požiadajte rodičov, súrodencov o pomoc pri nácviku udržania očného kontaktu. (Nakreslia si na prst smajlíka a počas rozhovoru so žiakom držia prst zdvihnutý. Ak žiak uhne pohľadom, upozornia ho na to pohybom prsta).

## Komunitné stretnutie: Osobný priestor

- Cieľ:** Vnímať osobný priestor ako zónu bezpečia a istoty. Určiť a odmerať svoj osobný priestor. Opísať pocity pri narušení osobnej zóny. Hľadať a zdôvodniť reakcie, správanie pri narušení osobného priestoru. Naučiť sa ďalšiu techniku eliminácie negatívnych pocitov.
- Zahriatie:** „Rybky“. Antistresová zostava<sup>2</sup>
- Pomôcky:** Príloha 11v
- Postup:** Žiak „siet“ má za úlohu pochytať všetky „rybky“. Žiaci „rybky“ sa voľne pohybujú po miestnosti a snažia sa vyhnúť sieti. Rybka, ktorej sa *siet* dotkne sa stáva sieťou. Hra končí, keď sú všetky rybky pochytené. Hru ukončíme zaradením krátkej antistresovej zostavy - techniky uvoľnenia pocitov napätia, strachu, úzkosti (príloha 11v).
- Cvičenie:** „Robinson a piráti“
- Pomôcky:** špagát, nožnice, kartičky, perá, farebné značky, obruč, pracovný list č. 13 (príloha 13.1ž)
- Postup:** Cvičenie začneme rozhovorom o „ostrove istoty a bezpečia“ – mieste, kde sa človek cíti dobre, isto a bezpečne. Diskutujeme:
- *Máte svoje miestečko, kde sa cítite isto a bezpečne?*
  - *Pustíte na svoj ostrov istoty hocikoho?*
  - *Ako reagujete, keď vám niekto vstúpi na váš ostrov bez dovolenia?*
- Žiakom vysvetlíme, že ostrov istoty majú aj okolo seba – priestor okolo nich, a pokiaľ im do tohto priestoru vstúpi nežiaduca osoba, spustí sa v ich vnútri varovný signál – pocit ohrozenia. Vedúci umiestni na koniec miestnosti obruč a v miestnosti rozmiestni farebné značky symbolizujúce zóny: **verejná** – modrá, **súkromná** – zelená, **intímna** – červená značka. Je dôležité, aby sa červená značka sa nachádzala čo najbližšie k obruči. Žiaci vytvoria dvojice a rozdelia si úlohy: „Robinson“ sa postaví do obruče, „Piráť“ sa bude k jeho ostrovu približovať a na určených značkách prehovorí k „Robinsonovi“ (ľubovoľné vety, ktorá mu prídu na myseľ). Pirátov požiadame, aby sa na červenej značke priblížili k Robinsonovi čo najbližšie, podľa možnosti až k jeho uchu. Robinson sa má zamerať na to, ako sa cítil, keď sa s ním pirát rozprával z troch rôznych značiek. Potom si hráči úlohy vymenia. Vyzveme Robinsonov, aby:
- *sa postavili k tej značke, pri ktorej nemali z piráta nepríjemné pocity,*
  - *sa postavili k značke, pri ktorej im vzdialenosť piráta prekážala,*
  - *opísali svoje pocity, keď niekto vstúpil do ich intímnej zóny,*
  - *povedali, čo chceli urobiť, aby sa vyhli nepríjemnému pocitu.*
- Vyhodnotenie:** Žiaci si pomocou špagátu vytvoria svoj ostrov istoty a utvoria dvojice z predošlého cvičenia. „Robinson“ ostane na svojom ostrove, pirát sa postaví oproti nemu do značnej vzdialenosti a približuje sa k jeho ostrovu. Keď začne „Robinson“ pociťovať nepríjemný pocit, zastaví piráta slovom STOP! Krokmi si odmeria svoju zónu bezpečia, nameraný údaj zapíše do PL a svoj ostrov bezpečia vymaľuje červenou farbou. Potom si dvojice úlohy vymenia.
- Hra:** „Kto je tu pánom?“
- Pomôcky:** modelové situácie (príloha 12v), pracovný list č. 13 (príloha 13.2ž), perá
- Postup:** Žiakov rozdelíme do dvoch skupín. Vylosujú si modelovú situáciu a poradie

---

<sup>2</sup> Zostava je zameraná na dosiahnutie harmónie v oblasti psychiky a predstavuje účinný prostriedok k znižovaniu mentálneho napätia.

výstupu<sup>3</sup>. Každá skupina si rozdelí roly (obeť a útočníci) a v rozpätí 5 minút sa pripraví na výstup. Skupiny vystupujú podľa vylosovaného poradia. Skupina, ktorá nehraje výstup sa stáva publikom. Po vystúpení:

- *obeť porovná svoj priestor na začiatku hry a keď sa ocitla v kúte alebo na lavičke,*
- *popíše svoje pocity,*
- *publikum zhodnotí, či sa obeť zachovala správne - či našla riešenie, ako sa vyhnúť pocitu ohrozenia a ochrániť svoj priestor.*

Pokiaľ obeť nepostupovala správne **umožníme žiakom, aby jej poradili, ako sa má zachovať**. Skupina výstup zopakuje, ale obeť sa už správa podľa rád a spontánnych pokynov publika. Pokiaľ žiaci nevedia nájsť riešenie, zapojí sa do hry vedúci. Výsledky obidvoch výstupov žiaci porovnajú a podľa inštrukcií vypracujú PL č.13 (príloha 13.2ž), ktorý názorne ilustruje veľkosť priestoru obeť v situácii „Pasca“ a „Lavička“.

#### **Inštrukcie:**

1., *Pracujeme s nákrešou Pasca. Svoj priestor, označený slovom „Ja“ vymaľujte červenou farbou. Priestor agresorov označený slovom „Oni“ vyfarbite na čierne.*

2. *„Porovnajte veľkosť obidvoch priestorov.*

3. *„Ak by ste sa ako obeť nechceli ocitnúť v takejto situácii, náčrt preškrtnite.“*

4. *„Rovnakými farbami vymaľujte priestor na náčrte Lavička.“*

5. *„Porovnajte veľkosť priestorov útočníkov a obeť.“*

6. *„Dopíšte pod náčrt, ako sa musí správať obeť, aby prešla po Lavičke a neprilákala pozornosť útočníkov.*

#### **Vyhodnotenie:**

- *Ubránite si svoj priestor ustupovaním a cúvaním pred agresorom?*
- *Je správne hľadať útočisko v odľahlých priestoroch, kde sa pohybuje málo ľudí?*
- *Akým najjednoduchším spôsobom zastavíte útočníka?*
- *Má aj útočník má svoj osobný priestor?*
- *Aký signál vyšleme útočníkovi, ak pred ním necúvneme ale vstúpime do jeho osobného priestoru?*
- *Popíšte reč tela po vstúpení do osobného priestoru agresora.*

#### **Komunitné stretnutie: Verbálna komunikácia (sila slova)**

**Cieľ:** Uvedomiť si silu slova. Rozlišovať slová podľa ich sily a používať slová, ktoré druhého podporia a pozitívne stimulujú. Dokázať odolávať hrubému vyjadrovaniu sa okolia.

**Zahriatie:** „Telefón“

**Pomôcky:** kartičky so slovami, karičky, pero

**Postup:** Žiaci utvoria rad. Posledný žiak v rade dostane na kartičke napísané slovo, ktoré pošepká žiakovi pred sebou, ten ho pošepká ďalšiemu až po prvého žiaka v rade a ten napíše na kartičku „výsledné“ slovo. Posledný žiak príde na začiatok radu, prečíta slovo, ktoré odovzdal po telefóne a porovná ho s „výsledným“ slovom. Posledný žiak radu sa stáva prvým. Hru opakujeme, kým sa nevystriedajú všetci žiaci.

**Cvičenie:** „Zamat a meč“

<sup>3</sup> Modelové situácie sú zamerané na hľadanie riešenia v situáciách, keď u jedinca vznikne pocit ohrozenia v dôsledku narušenia jeho intímnej zóny.

**Pomôcky:** fixky, farby, perá, farebné kartičky, baliaci papier, kúsky zamatovej látky, nôž, báseň (príloha 13v)

**Postup:** Jedna skupina žiakov nakreslí veselú, druhá smutnú siluetu. Siluetám, ktoré vytvoria obkreslením tela niektorého žiaka, nakreslia srdce a tvár. Hotové siluety pripevníme na stenu. Žiaci zaujmú meditačnú polohu v sede na kolenách. Medzi žiakmi necháme kolovať nôž a kúsok zamatovej látky. Žiakov vyzveme, aby si tieto predmety ohmatali, priložili k lícu, chrbtu ruky a brušku. Samotné cvičenie zahájime slovami básnika (príloha 13v). **Diskutujeme:**

- *Je nôž, meč nebezpečný? Prečo? Aký ste mali pocit, keď ste si ho priložili k telu?*
- *Čo chcel básnik povedať, keď prirovnal slová k meču?*
- *Aký je zamat? Mali ste nepríjemný pocit keď ste sa ho dotkli?*
- *Ako by sme mohli označiť slová, ktoré básnik prirovnal k zamatu?*
- *Už vám niekto povedal slová, ktoré vás zranili ako meč?*
- *Poznáte slová, ktoré sú jemné ako zamat?*

V časovom limite 5 minút majú žiaci na *biele kartičky* napísať „slová – zamat“, na *modré* „slová – meč“ a na *zelené vulgárne slová*. Vyzveme žiakov, aby sa nebáli napísať aj tie najškaredšie slová, ktoré im boli adresované. Žiaci utvoria polkruh a po jednom čítajú „slová – zamat“. Ak sa zhodnú, že ide o príjemné, milé, povzbudivé slová, pripnú ich k veselej siluete. Rovnako postupujeme aj pri „slovách – meč“, ktoré pripnú pod smutnú siluetu.

**Vyhodnotenie:**

Pracujeme s vulgárnymi slovami:<sup>4</sup>

- *každý výraz žiaci vyslovia opakovane, spoločne a nahlas,*
- *skúsime vysvetliť, čo dané slovo znamená,*
- *objasníme, že používanie vulgarizmov je spoločnosťou odsudzované a poukazuje na kultúrnosť a vychovanosť jedinca, kartičky s vulgárnymi slovami zničíme (roztrháme alebo spálime)*

**Hra:** „Kruh“ (Tholtová, 2000)

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Žiaci vytvoria kruh a jeden hráč si čupne do stredu kruhu. Ostatní okolo neho stoja a naklonia sa nad neho. V takejto pozícii mu v priebehu pol minúty verbálne, bez dotykov, vytvárajú nepríjemnú atmosféru (krik, príkazy, nepríjemné vety, posmešky, urážky, nadávky a pod.) Žiaci nesmú používať vulgarizmy (sú spálené, zničené). Po uplynutí času sa stredový hráč postaví a kruhový hráč si čupnú. V tejto pozícii hovoria stredovému hráčovi príjemné veci, chvália ho. Po pol minúte si stredový hráč sadne medzi ostatných, všetci sa chytia za ruky a chvíľku mlčia. V úlohe stredového hráča sa vystrieda každý člen skupiny.

**Vyhodnotenie:**

Diskutujeme o pocitoch:

- *ako si sa cítil, keď si bol obeťou kruhu?*
- *ktoré slovo ti bolo najviac nepríjemné, bolestivé?*
- *ktoré slovo ťa najviac potešilo?*

**Záver:** Žiaci si majú všímať svoje okolie a posúdiť, či ľudia viac používajú „slová – zamat“ alebo „slová – meč“.

---

<sup>4</sup> Pokiaľ majú žiaci zábrany slová vysloviť, vhadia kartičky do krabice, odkiaľ ich budeme postupne vyberať.

## **Komunitné stretnutie: „JA“**

**Cieľ:** Porovnať a zhodnotiť odpovede žiakov. Zdôvodniť svoj názor, popísať dôsledky a navrhnúť riešenie. Používať neagresívnu reakciu v záťažových situáciách. Osvojiť si techniku „Ja“ výroku. Porovnať komunikáciu s výrokmami „TY“ a „JA“. Formulovať 9.pravidlo: „*Ja*“.

**Zahriatie:** „*Zvieratká*“

**Pomôcky:** hudobné nahrávky, magnetofón, obrázky zvierat (zvieracie asány)

**Postup:** Do štyroch kútov miestností umiestnime obrázky zvierat – „*klietky*“. Žiaci so zatvorenými očami sa môžu ľubovoľne pohybovať, alebo pohybom stvárniť hudbu, ktorú počúvajú. Na pokyn vedúceho otvoria oči a pokračujú v pohybe, pričom môžu tancovať sami, vytvoriť dvojice alebo skupiny. Do hudby sú vsunuté hlasy zvierat z jogových pozícií. Úlohou detí je presunúť sa do „*klietky*“ a zaujať polohu zvierat'a, zvuk ktorého zaznie z nahrávky. Cvičenie ukončíme polohou „*vít'az*“.

**Cvičenie:** „*Čo poviem, keď...*“

**Pomôcky:** pracovný list č. 14 (príloha 14ž), perá, baliaci papier, fixky, smajlíky

**Postup:** Žiakom vysvetlíme, že niekedy si vyrobíme nepriateľov a problémy sami a to len preto, že nedokážeme svoje pocity správne verbálne vyjadriť. Aj deti sú vystavené tlaku okolia, nemajú vždy dobrý deň a pod vplyvom okolností môžu v danej situácii neadekvátne zareagovať. PL č.14 (príloha 14ž) uvádza modelové situácie, s ktorými sa môžu žiaci bežne stretnúť. Úlohou žiakov je definovať svoje pocity a napísať, ako by v danej situácii slovné zareagovali. Po vypracovaní úlohy vedúci zapíše žiakmi menované údaje do pripravených stĺpcov.

**Vyhodnotenie:**

- *Aké pocity dominujú v odpovediach?*
- *Ktoré reakcie prevládajú: pokojné, ústupčivé alebo útočné?*

Postupne prechádzame jednotlivé reakcie a žiaci:

- *pomocou smajlíkov vyjadria svoj názor (veselý smajlík – správna, smutný smajlík – nesprávna reakcia),*
- *zdôvodnia svoj názor - opíšu ako sa bude situácia pravdepodobne ďalej vyvíjať*

**Hra:** „*Krajina JA*“, „*Krajina TY*“

**Pomôcky:** výkresy so štruktúrou „Ja“ výroku, farebne odlíšené situačné kartičky (príloha 14v), špagát, papiere

**Postup:** Vedúci rozdelí miestnosť na dve časti. Na stenu jednej časti pripevní výkres „*Krajina TY*“ a špagátom vytvorí hranicu krajiny. Pozve žiakov na výlet do tejto Krajiny a rozdá deťom „vstupenky“- párové, farebne odlíšené situačné kartičky označené „1“(situácia) a „2“(reakcia). Žiaci sa zoradia do dvojíc podľa farby vstupenky. Do krajiny vstupujú dvojice postupne. Dvojica, ktorá vstúpi do „*Krajiny TY*“ nahlas prečíta svoju „vstupenku“, napr.:

1(situácia): „*Miško trpezlivo čaká v rade na obed a keď je už pri okienku, tak ho predbehnem.*“

2(reakcia): „*Vypadni, ty debil!*“

Diskutujeme o zážitkoch a pocitoch z „*Krajiny TY*“:

- *Ako ste sa cítili v Krajine TY?*
- *Chcel by niekto z vás v takejto krajine žiť?*
- *Kto nechce žiť v Krajine TY, nech z nej odíde.*

Vedúci požiada žiakov, aby vytvorili zástup a pozve ich na prechádzku do

druhej krajiny. Na stenu pripevní názov „**Krajina JA**“, vytvorí „cestu“ (na zem poukladá výkresy znázorňujúce štruktúru „JA“ výroku) a na jej konci špagátom vyznačí hranicu Krajiny. Ako prvý prejde „cestu“ vedúci: kráča po výkresoch a nahlas číta napísané slová. Za ním postupne prechádzajú po „ceste“ žiaci. Keď všetci prídu na hranicu Krajiny, posadajú si do kruhu a vedúci im vysvetlí:

- *tajomstvo* „Krajiny JA“ (*neurážame, neútočíme, neublížujeme druhému*),
- *vstupenku do* „Krajiny JA“ (*na príklade modelovej situácie*)

1 (situácia): „**Miško trpezlivo čaká v rade na obed a keď je už pri okienku, tak ho predbehnem.**“

Diskutujeme a na háčky papiera zapisujeme odpovede žiakov:

1. *Aký pocit prežíval Miško (hnev, zlosť)*
2. *Čo zlé urobil ten druhý? (predbehol ho, postavil sa pred neho)*
3. *Čo to pre Miška znamená? (bude dlhšie čakať, zmešká na krúžok)*
4. *Návrh riešenia (nech sa previnilec postaví do radu)*

S napísanými odpoveďami sa vrátíme na začiatok „cesty“. Kráčame po štruktúre „Ja“ výroku a tvoríme „vstupenku“ s výrokom „Ja“.

2 (reakcia): „**Ja sa hnevám (Hnevá ma), keď sa postavíš pred mňa bez opýtania, pretože budem dlhšie čakať a nestihnem na krúžok. Bol by som rád, keby si sa postavil do radu, tak ako ostatní.**“

Úlohu dvojíc je pretvoriť vstupenky z **Krajiny TY** na vstupenky do **Krajiny JA**. Po vypracovaní dvojice vstúpia do **Krajiny JA** a prečítajú svoje odpovede.

#### **Vyhodnotenie:**

Diskutujeme:

- *V ktorej krajine ste sa cítili lepšie?*
- *Je ťažké ovládnuť svoje emócie a odpovedať asertívne?*
- *Dá sa pomocou „Ja výroku“ ospravedlniť niekomu, komu ste ublížili?*
- *Postavte sa do tej krajiny, v ktorej by ste chceli žiť.*

#### **Komunitné stretnutie: Verbálne zručnosti (hlas)**

**Cieľ:** Naučiť sa rozlišovať a prijímať pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu. Porovnať a popísať reakcie pri pozitívnej a negatívnej spätnej väzbe. Uvedomiť si, že hlas prezrádza emócie. Formulovať 10. pravidlo: „**Hlas ma nezradí**“.

**Zahriatie:** „**Áno – nie**“ (Bates, Johnson, Baker, 1982)

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Postup:** Žiaci utvoria dvojice. Žiak A reprezentuje kladný názor a jeho úlohou je hovoriť „**áno**“. Žiak B reprezentuje záporný názor a jeho úlohou je hovoriť „**nie**“. Hráč A zašepká „**áno**“, hráč B mu odpovie „**nie**“. Od šepkania prechádzajú hráči k hlasnej reči až kriku, pričom sa môžu vrátiť až späť k šepkaniu. Po krátkom dialógu si hráči vymenia role.

**Cvičenie:** „**Pravda a lož**“<sup>5</sup>

**Pomôcky:** obrázky ľudí, nakreslená postava

**Postup:** Na stenu pripevníme veľkú prekreslenú postavu nápadnú pekným účesom, módnym oblečením a bacuľatejšou postavou. Žiaci dajú postave meno.

<sup>5</sup> Cvičenie je zamerané na rozlišovanie pozitívnej, pravdivej negatívnej a negatívnej spätnej väzby založenej na klamstve.

- Úloha 1:** Žiaci si postavu dôkladne obzrú a povedia jej, čo sa im na nej páči. Diskutujeme:
- *Spomínate si, kedy vás naposledy niekto pochválil?*
  - *Ako ste sa cítili a zareagovali keď vás chválili?*
- Úloha 2:** Žiaci povedia postave, čo sa im na nej nepáči, čo by mohla či mala zmeniť. Vedúci odpovede zapíše. Diskutujeme:
- *Sú vaše kritické poznámky pravdivé?*
  - *Ako reaguje človek keď ho upozorníme nedostatky? Je jeho reakcia správna?*
  - *Chceli sme mu ublížiť alebo pomôcť, keď sme ho na nedostatok upozornili?*
  - *Stalo sa aj vám, že ste sa urazili, nahnevali, keď vám povedali pre vás nepríjemnú pravdu?*
  - *Počuli ste niekedy príslovia: „Za pravdu sa každý hnevá?“ alebo „Pravda oči kole?“*
  - *Je správne hnevať sa za niečo, čo je pravda?*
- Úloha 3:** Žiaci majú vymyslieť a povedať postave niečo, čo vôbec nie je pravda, teda klamstvo. Diskutujeme:
- *Stalo sa vám, že ste boli obeťou klebiet, výmyslov a klamstiev?*
  - *Ako ste sa cítili a zareagovali keď vám povedali niečo, čo vôbec nebola pravda?*
  - *Myslíte si, že ste zareagovali správne?*
  - *Je rozumné riešiť a trápiť sa niečím, čo pravda nie je?*

**Vyhodnotenie:**

1. Pochvalu prijmime
2. Pozitívnu kritiku oceňme
3. Klamstvu nevenujeme pozornosť

**Hra:** „**Horúce kreslo**“

**Pomôcky:** stolička, pero, papiere s menami členov skupiny, nožnice, lep, fixky, pracovný list č. 15 (príloha 15ž)

**Postup:** Žiakom rozdáme papier s menami hráčov a troma okienkami. Pre každého žiaka napíšu do prvého okienka pochvalu, ocenenie, do druhého klamstvo, lož a do tretieho pravdivú kritickú poznámku. Žiaci utvoria polkruh okolo stoličky a vylosujú si poradie. Prvý hráč sa posadí na stoličku. Žiaci mu hovoria, čo si o ňom myslia (čo napísali na papier s jeho menom) a zaznačia si, ktoré hodnotenie hráč pochopil inak, ako ho vnímali oni. Hráč na stoličke musí počas celej hry udržiavať zrakový kontakt so žiakom, ktorý k nemu rozpráva<sup>6</sup>. Na výroky reaguje slovami:

- *„Ďakujem za pochvalu, veľmi si to cením, vážim.“*
- *„Áno, je to pravda, ďakujem za upozornenie.“*
- *„Nie, nie je to pravda.“*

**Vyhodnotenie:**

- *Ako ste sa cítili na v „horúcom kresle?“*
- *Bolo ťažké udržať očný kontakt?*
- *Mali ste chuť zareagovať inak ako bolo dovolené? Ak áno, ako?*
- *Zhodovali sa vaše hodnotenia s reakciami (odpovedami)?*
- *Dozvedeli ste sa o sebe niečo nové?*

<sup>6</sup> Hru môžeme odľahčiť: hráč určí najväčšiu lož a žiak ktorý ju vymyslel si pripíše plusový bod.



- *Čo vás najviac prekvapilo?*
- *Je ťažké priznať si neprijemnú pravdu?*

**Záver:** Hráči si zozbierajú pásky so svojim menom, hodnotenia hráčov nalepia do PL 15 (príloha 15ž) a červenou fixkou si vyznačia tie, ktoré ich najviac prekvapili.

## **Komunitné stretnutie: Verbálne zručnosti**

### **(zablokovanie a odrazenie verbálnej agresie)**

**Cieľ:** Naučiť sa používať rôzne techniky zablokovania a odrazenia verbálnej agresie. Porovnať svoje správanie a reakcie s cieľom agresora. Hľadať najvhodnejšie spôsoby zablokovania slovného útoku. Formulovať 11. pravidlo: „**Zbavím nadávku sily!**“

**Zahriatie:** „Nespadni!“<sup>7</sup>

**Pomôcky:** balón, lopta, knihy resp. krabičky, hudobné nahrávky, magnetofón

**Postup:**

#### **1.vzpriamené držanie tela a hlavy**

Dvojice sa postavia bokom k sebe, chytia sa okolo pliec a snažia sa prejsť čo najväčší úsek s knihou (krabicou) na hlave. Vyhráva dvojica, ktorá dôjde najďalej.

#### **2. udržanie očného kontaktu**

Dvojice sa postavia oproti sebe, vložia si medzi čelá nafúknutý balónik a ruky položia za chrbát. Ich úlohou je tancovať a pohybovať sa podľa hudby. Vyhráva ten z dvojice, ktorý udrží očný kontakt.

#### **3. vypnutý hrudník, narovnané plecia**

Žiaci stoja oproti sebe, medzi hrudník si položia loptu, ruky položia za chrbát. Loptu posúvajú pohybom hrudníka do všetkých strán. Vyhráva dvojica, ktorá vydrží najdlhšie pohybovať s loptou bez toho, aby jej lopta spadla.

**Cvičenie:** „Povedali mi, že...“

**Pomôcky:** pracovný list č. 16 (príloha 16ž ), perá, fixky, kartičky, krabica

**Postup:** Cvičenie vychádza z poznania, že slovo má veľkú silu, a preto výber slov je potrebné dôkladne zvážiť. Úlohou detí je vypracovať PL č. 16 (príloha 16ž). Po dokončení úlohy každý žiak:

- *prečíta rebríček slov,*
- *pomenuje svoje pocity,*
- *popíše svoju reakciu.*

Vedúci pocity a reakcie žiakov zapíše na tabuľu a žiaci si svoj rebríček prepíšu na kartičky a vhodia do krabice.

**Vyhodnotenie:**

- *Čo sledoval agresor verbálnym útokom? Čo chcel docieľiť?*
- *Myslíte si, že dosiahol svoj cieľ?*
- *Urobili ste mu svojou reakciou radosť?*
- *Zareagovali ste správne?*

**Hra:** „Nečakané prekvapenie“

**Pomôcky:** „rebríček“, papier, perá, lavice, krabičky s prekvapením - techniky zablokovania verbálneho útoku (príloha 15v), magnetická tabuľa

**Postup:**

- *zbavia nadávku sily,*
- *zablokujú útočníka.*

Pri hľadaní riešení sa môžu voľne pohybovať a používať krabice

<sup>7</sup> Cvičenia sú zamerané na precvičovanie zručností vo vzťahu k ovládaniu vlastného tela.

s prekvapením. Po uplynutí časového limitu (15 minút) dvojice svoje odpovede prečítajú a spoločne vyberú najvtipnejšiu alebo podľa ich názoru najúčinnnejšiu repliku.

#### **Vyhodnotenie:**

##### **Diskutujeme:**

- *Ako sa zatvári, zareaguje agresor po zablokovaní jeho útoku?*
- *Aká musí byť reč nášho tela, aby našu odpoveď vzal naozaj vážne a nepôsobili by sme smiešne a trápne?*
- *Ktoré jednoduché slová dokážu zmiast' agresora?*

**Záver:** Z denníka vybrať a na kartičky napísať najzaujímavejšie záznamy (neprijemné, urážlivé, ponižujúce situácie, verbálne útoky).

### **Komunitné stretnutie: Pravidlá obrany**

**Cieľ:** Zhodnotiť prínos programu. Porozprávať o používaní získaných zručností v praxi. Formulovať pravidlo: „*Najhoršia obrana je útok*“

**Zahriatie:** „*Cesta dôvery*“ (viď Výchovný program práce I.)

**Pomôcky:** Pracovný list č. 2: Cesta dôvery (príloha 2.2ž) , pero

**Postup:** viď Výchovný program práce I. str. 14. Žiaci utvoria identické dvojice. Svoje pocity z pochodu porovnajú s prvotným záznamom a korekcie vyznačia farebne.

#### **Vyhodnotenie:**

- *Zmenili sa vaše pocity v porovnaní s prvou hrou?*
- *Kto z vás nadobudol dôveru voči vodičovi?*
- *Čím si získal vašu dôveru?*
- *Kto z vás dôveroval svojmu vodičovi už počas prvej hry?*

**Cvičenie1:** **Pravidlo:** „*Nikdy nie som sám!*“<sup>8</sup>

**Pomôcky:** pracovný list č. 17 Pravidlá obrany (príloha 17ž), pracovný list č. 2 (príloha 2.1ž- viď Výchovný program práce I.), tabuľa pravidiel

**Postup:** V PL č.2 (príloha 2.1ž) si žiaci prezrú svoju opornú sieť a vykonajú korekcie. Diskutujeme:

- *Nastali vo vašej opornej sieti zmeny?*
- *Komu sa oporná sieť zväčšila/ zmenšila?*
- *Sú súčasťou vašej opornej siete aj členovia skupiny?*
- *Je súčasťou vašej opornej siete aj vedúci skupiny?*

**Cvičenie2:** „*Obrázky*“ (Shapiro, 1995, modifikované)

**Pravidlo:** „*Mám právo byť iný*“

**Pomôcky:** papier, príloha 16v (pozri prílohovú časť pre vedúcich skupín)

**Postup:** Obrázky sú vyrobené z toho istého materiálu, ale každý je iný: zaujímavý a jedinečný. To isté platí o ľuďoch: sú z toho istého „materiálu“ (kosti, svaly), ale každý je iný – jedinečný a zaujímavý.

**Cvičenie3:** „*Strom trápenia*“

**(Pravidlo:** „*Sebavedomé dieťa nikto nešikanuje*“)

**Pomôcky:** Strom trápenia (viď Výchovný program práce I. str. 21), farebný papier, lepidlo

**Postup:** Žiaci si prezrú Strom trápenia a urobia korekcie: odstránia/doplnia lístky (slabé, citlivé miesta), dolepia/odstránia lúče (silné stránky).

---

<sup>8</sup> Pracujeme s tabuľou pravidiel, ktoré formulovali žiaci počas komunitných stretnutí. Jednotlivé pravidlá si žiaci do PL č. 17 zapíšu po cvičeniach.

### Vyhodnotenie:

Porovnáme **citlivé miesta**:

- **Komu opadali listy zo stromu? Koľko ich odpadlo?**
- **Komu strom trápenia vyrástol? Koľko lístkov ste pridali?**

Zhodnotíme **silné stránky**:

- **Čie slnko hreje silnejšie? (pridané lúče) Koľko lúčov ste doplnili?**
- **Koho slnko hreje menej? Koľko lúčov ste odstránili?**

**Cvičenie 4:** Pravidlá: „*Dýcham zhlboka*“, „*Nasadím prázdnu tvár*“, „*Udržiavam očný kontakt!*“, „*Ja*“, „*Hlas ma nezradí*“

**Pomôcky:** Príbehy z denníkov žiakov

**Postup:** Žiaci opíšu /zahrajú najzaujímavejšie situácie, svoje pocity a reakcie.

### Vyhodnotenie:

Žiaci hodnotia, či:

- **reakcia bola adekvátna situácii,**
- **dokázal žiak zbaviť nadávku sily a zablokovať útočníka,**
- **použil pri riešení situácie techniku „Ja“ výroku,**
- **bola správna reč jeho tela.**

**Cvičenie 5:** „*Kamera, klapka, ideš!*“ Pravidlo: „*Uhnem silným dojomom!*“

**Pomôcky:** pracovný list č. 9 (príloha 9.2Ž), kamera, príloha 5v (viď Výchovný program práce I.)

**Postup:** Ponecháme na rozhodnutí žiakov či chcú zahrat tú istú rolu, alebo si vylosujú inú (viď Výchovný program práce I. str. 22). Výstupy zaznamenáme na kameru.

### Vyhodnotenie:

Žiak na základe filmového záznamu ohodnotí svoj výstup známku, ostatní žiaci ohodnotia známku:

- **Celkový dojem**
- **Reč tela**
- **Mieru sebavedomia**

Vít'azom sa stáva žiak s najnižším súčtom známok.

**Cvičenie 6:** „*Múdra kniha*“ (Pravidlo: „*Najhoršia obrana je útok*“)

- **Čo je cieľom agresora?**
- **Čo sleduje svojimi útokmi?**
- **Aká je najhoršia reakcia na jeho pokusy?**

Žiaci si pravidlá nastrihajú na pásiky a vytvoria si z nich malú, príručnú knihu.

## ZÁVER

Výchovný program práce je síce určený pre prácu so žiakmi – potenciálnymi obeťami šikanovania, domnievame sa však, že je ho možné použiť aj pre oveľa širšiu žiacku populáciu. Vychádzame z toho, že je spoločensky žiaduce, aby všetky deti disponovali sociálnymi zručnosťami, nakoľko šikanovanie sa neobmedzuje len na školský vek. Častokrát sa stretávame so šikanovaním v rodine aj na pracovisku (mobbing). Vzhľadom k týmto skutočnostiam považujeme zručnosti sociálneho prežitia za celoživotné kľúčové kompetencie.

Domnievame sa, že zvláštnu pozornosť v súvislosti s formovaním a rozvíjaním sociálnych zručností je potrebné venovať aj žiakom s mentálnym postihnutím. Emočná instabilita, agresivita, impulzivita, nekritické sebahodnotenie a neobjektívne (kritické) hodnotenie iných sú charakteristickými znakmi žiakov s mentálnym postihnutím. Nakoľko poruchy správania, ku ktorým môžeme šikanovanie zaradiť, sú najčastejšou poruchou, ktorá sa k mentálnemu postihnutiu pridružuje, môže nájsť tento program po vhodnej modifikácii uplatnenie aj na pôde špeciálnych škôl.

Výchovný program nie je možné ohraničiť časovo a priestorovo. Sociálne zručnosti, ktorým sa žiaci prostredníctvom programu učia je nevyhnutné systematicky precvičovať a overovať aj mimo skupiny. Je preto žiaduce, aby na programe participovali aj rodičia žiakov. Tým sa vytvorí väčší priestor pre rozvíjanie a overovanie zručností. Na rozdiel od kognitívnej oblasti, kde je možné výsledky overiť v krátkom časovom úseku, výsledky výchovného pôsobenia je možné verifikovať až s odstupom času, keď zručnosti dosiahnu stupeň automatizácie. Prax však jednoznačne preukázala, že intenzívna činnosť so žiakmi prináša úspechy v podobe zlepšenia klímy v skupine, pozitívnych zmien v správaní žiakov – získavajú sebaistotu, sú otvorenejší, neboja sa vysloviť svoj názor a na verbálne útoky nereagujú neadekvátnym spôsobom.

Výchovný program má ambíciu prispieť k formovaniu osobnosti jedinca (zacielením na vnútorný svet dieťaťa) a jeho socializácii (zručnosti vo vzťahu k vonkajšiemu svetu). Domnievame sa, že osvojenie techník asertívnej komunikácie rešpektujúcej ľudskú dôstojnosť zúčastnených strán, bude aj prínosom aj „poľudštenie“ jedincov v duchu humanizácie výchovy.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Antoničová, I. Asertivita - techniky nácviku asertivity. [online]. [cit. 2009-04-16]. Dostupné na internete: <<http://www.scribd.com/doc/2626101/Asertivita>>.
2. Bednařík, A. 2001. Riešenie konfliktov. 1. vydanie. PDCS, Centrum prevencie a riešenia konfliktov, Bratislava. 2001. ISBN: 80-968095-4-7.
3. Blahutková, M. 2007. Psychomotorika. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta, Brno. 2007. ISBN: 978-80-210-3067-1
4. Doherty-Sneddon, G. 2005. Neverbální komunikace dětí. 1. vydanie. Portál, Praha. 2005. ISBN 80-7367-043-7.
5. Fieldová, E. M. 2009. Jak se bránit šikaně. Ikar, Praha. 2009. ISBN: 978-80-249-1176-2.
6. Hodničová, K. 1997. Šlabikár jogy. Občianske združenie Zdravé školy, Košice. 1997. ISBN: 80-967312-4-6.
7. Hupková, I. 2008. Poznámky k efektívnej prevencii závislosti alebo Čo sa v prevencii osvedčuje? Podnety pre kultúrno-osvetovú činnosť. In Sociálna prevencia. Prevencia drogových závislostí. 3/2011. s. 52-57. ISSN 1336-9679.
8. Lattacher, R. 2007. Každé štvrté dieťa je v škole šikanované. In: Bratislavské noviny 2007. [online]. [cit. 2007-05-24]. Dostupné na internete: <<http://www.bratislavskenoviny.sk/40646/skolstvo/kazde-stvrte-dieta-je-v-skolesikanovane>>
9. Miovský, M. 2007. Prečo primárna prevencia tak často zlyháva alebo kde sa stala chyba? In: Sociálna prevencia 3/2007, s. 6-10. ISSN 1336-9679.
10. Radimecký, J. 2009. Slepé cesty primárnej prevencie rizikového správania . In Sociálna prevencia. 4/2009. s. 5 - 8. ISSN 1336-9679.
11. Pedagogicko-organizačné pokyny na školský rok 2011/2012. 2011. [online]. [cit. 2012-01-19]. Dostupné na internete: <[http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/POP/POP\\_2011\\_2012.pdf](http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/POP/POP_2011_2012.pdf)>.
12. Prieskum šikanovania v základných školách v Slovenskej republike. [s.a.]. [online]. [cit. 2012-01-09]. Dostupné na internete: <<http://www.rovnopravnost.sk/ochranaDeti/prieskum.html>>.
13. Správa o stave a pripravenosti škôl na riešenie problematiky šikanovania v základnej škole v školskom roku 2009/2010 v SR. [online]. [cit.2012-01-22]. Dostupné na internete:<[http://www.ssiba.sk/admin/fckeditor/editor/userfiles/file/Dokumenty/124\\_TI\\_S\\_ikanovanie\\_ZS\\_SR%20.pdf](http://www.ssiba.sk/admin/fckeditor/editor/userfiles/file/Dokumenty/124_TI_S_ikanovanie_ZS_SR%20.pdf)>.

## PRÍLOHOVÁ ČASŤ PRE VEDÚCICH SKUPÍN

### Príloha 6v

#### Lekáreň (techniky uvoľňovania smútku)

- Uvoľni slzy tým, že budeš čistiť cibuľu.
- Uvoľni slzy tým, že budeš čistiť alebo strúhať chren.
- Počúvaj smutnú hudbu.
- Pozri si smutný film.
- Objím blízkeho človeka.
- Objím sa pažami okolo tela a kolíš sa dopredu a dozadu.
- Dotkni sa blízkej osoby.
- Pohladkaj svojho psíka, mačku.
- Zdôver sa svojej bábike.
- Vyžaluj sa papieru – napíš, čo ťa trápi a papier znič.
- Pozri sa do zrkadla a skús sa smiať.

### Príloha 7v

#### Vystresovaná myš (básnička)

*„Ja som myška sivá, malá. Od rána som stresovaná. Za rohom sa kocúr skrýva, zišiel by sa kúsok syra. Pred domom mám lešenie, k tomu ešte trápenie (doplň aké).....To mi kazí náladu, poprosím ťa o radu“.*

## Príloha 8v

### Vystresovaná myš (techniky zvládania stresu)

Fúkaj bubliny z  
bublifuku

Rob bubliny zo  
žuvačky

Dopraj si sprchu

Zastav sa  
a spomeň si na  
svoju šťastnú

Zaspievaj si  
óóóóm

Zaujmi pozíciu  
leva

Zahmkaj si

Medituj  
mrnčaním

Vyžaluj sa svoje bábike  
a nechaj jej strážiť tvoje  
starosti.

Vyskúšaj F –O držanie:  
jednu ruku polož na  
čelo, druhú na zátylok a  
dýchaj do bránice

## Príloha 9v

### Hlboké dýchanie (techniky uvoľňovania stresu)

(Hodničová Klára: Šlabikár jógy)

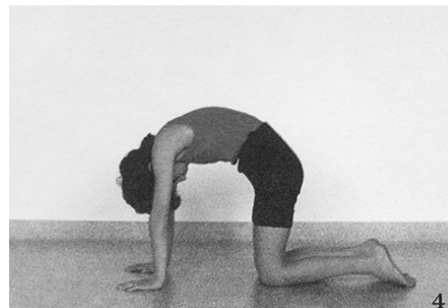
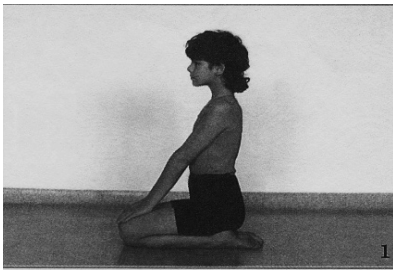
#### Hlboké bránicové dýchanie

Učiť žiakov vedome dýchať môžeme v rôznych polohách (v stoji, sede, v sede na päťách), ale najvhodnejšou polohou je ľah na chrbte s nohami pokrčenými v kolenách a s chodidlami vzdialenými od seba asi 20 cm. Špičky chodidiel smerujú von. Jednu ruku si položia na brucho, druhú na hrud'. Pomaly a zhlboka sa nadychujú nosom až do brucha tak, aby sa ruky na bruchu nadvihli. Hrud' sa nadvihuje len nepatrne a zároveň s bruchom. Pri výdychu postupne vtáhuju dovnútra brušnú, hrudnú a hornú časť hrudníka.

#### Dychové cvičenia

**Mačka** (pozícia vhodná na nácvik brušného a hrudného dýchania)

Sed na päťách. Trup vzpriamený, dlane voľne na kolenách. S výdychom prechádzame do kľaku, oprieme sa o ruky. Pri nádychu zakloníme hlavu a prehne chrbát. S výdychom chrbát nahrbíme a vyslovíme „mňau“. Opakujeme 5-krát.



(Obrázky 1 – 4: Hodničová: Šlabikár jógy)

**Zajac** (Cvičenie slúži na upevňovanie dýchania a výrazne upokojuje. Môže sa využiť aj ako relaxačná poloha v predklone.)

Sed na päťách, trup vzpriamený, ruky na kolenách. S nádychom vzpažíme, s výdychom sa pomaly predkloníme až sa čelo dotkne podložky. S nádychom návrat do sedu na päťách. Opakujeme 3 – krát.

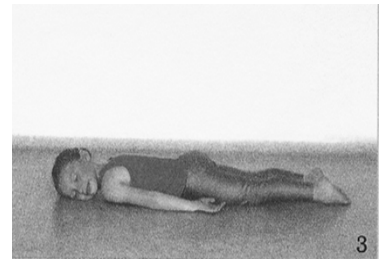
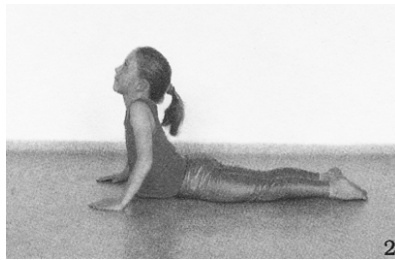
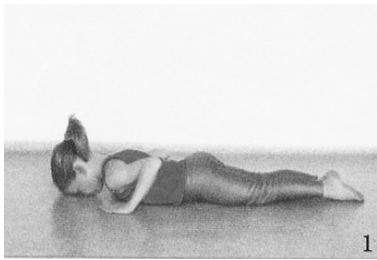




(Obrázky 1 – 3: Hodničová: Šlabikár jógy)

**Kobra** (pomáha odstraňovať pocity neistoty a menejcennosti)

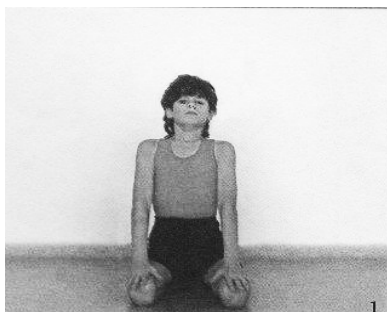
Ľah na bruchu, hlavu oprieme o čelo. Paže pokrčíme a ruky položíme vedľa ramien. S nádychom najprv oblúkom dvíhame hlavu a pripojíme aj trup, Ruky spočívajú voľne na podložke, neopierame sa o nich. S výdychom hlásky *s-s-s-s-s* približujeme trup k podložke a nakoniec oprieme čelo o zem. Hlavu otočíme na bok, ruky sú vedľa tela a odpočívame. Opakujeme 2 – 3 krát.



(Obrázky 1 – 3: Hodničová: Šlabikár jógy)

**Lev** (technika uvoľňuje celé telo)

Základná poloha: sed na päťkách. Kolená sú mierne od seba, prsty mierne rozťahnuté. Dlane smerujú dole na kolená. Pri nádychu nosom mierne zdvihneme plecia, pri výdychu ústami vyplazíme jazyk a zareveme ako lev (zvuk *áááá*). Prsty na rukách sú napnuté. Opakujeme trikrát.



(Obrázky 1 – 2: Hodničová: Šlabikár jógy)

**Vít'az** (cvičenie pomáha eliminovať stavy spojené s úzkosťou a sebahodnotením).

Stoj spojný. Pokrčíme pravú nohu a pravou rukou ju uchopíme za nart. Ľavú pažu vztýčime nad hlavu. V tejto polohe zotrváme a ukončíme prechodom do stoja spojného. Po chvíľke prevedieme cvičenie aj na ľavej nohe a so zámenou paží.



### Prvá pomoc pred panikou

Východisková poloha v sede na stoličke. Pomaly sa nadýchame a v duchu si povieme „1“. Pri vydychovaní si v duchu povieme „*uvoľniť sa*“. Opäť nádych a v duchu si povieme „2“. Vydýchame a v duchu si povieme „*uvoľniť sa*“. Opakujte to až po číslo 10. Keď ho dosiahneme, opäť sa vrátime k číslu 1. Snažíme sa nemyslieť na nič iné. V mysli sa zameriavame len na čísla a slovo „*uvoľniť sa*“. Cvičenie bude ešte účinnejšie, ak ho skombinujeme s dýchaním pomocou bránice.

### Príloha 10v

#### „Každá rúčka má prstíky“ (prstové cvičenia)

##### Uvoľňovacie cviky (Mihulová – Svoboda: Abeceda jógy)

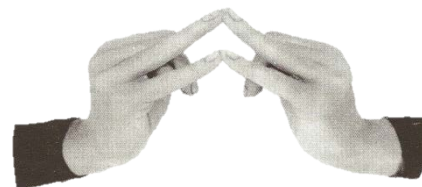
1. Poloha ľubovoľná: v stoji, sede, ľahu. Ruky zopneme pred prsia, niekoľko centimetrov od tela. S hlbokým nádychom tlačíme ruky silne proti sebe. S výdychom ruky uvoľníme a necháme ich klesnúť dole. Opakujeme 3 – 5krát.

2. Ruky zopnuté pred prsiami sa jemne dotýkajú. S nádychom jemne dvíhame lakty a vzdľujeme dlane od seba, vytáčame ich smerom do strán až sa postupne prsty a celé ruky priblížia a nakoniec dotknú chrbtami (obr. 2). Urobíme výdych a s ďalším nádychom pretáčame pozvoľna ruky do pôvodnej polohy. Špičky prstov sa počas celého cvičenia dotýkajú. Opakujeme 3 – 5 krát.



obr. 2. Účinky: upokojenie nervovej sústavy.

3. Poloha rúk rovnaká ako v cvičení 1. Dlane mierne vzdialime od seba, palce obidvoch rúk ohneme do dlaní. Cez palce smerom dolu ohneme ukazováky a prostredníky. Prstenníky a malíčky zostávajú vztýčené a priložené špičkami k sebe (obr.3). Opakujeme 3 – 5 krát.



obr. 3. Účinky: pomáha tmiť stavy podráždenosti a napätia.

4. Zhromažďovanie vo výške nosa spojíme špičky malíčkov. Ostatné prsty smerujú dole a sú k sebe veľmi jemne pritlačené chrbtami. Palce, smerujúce tiež dole, sa dotýkajú špičkami (obr.4). Predlaktie je vo vodorovnej polohe vo výške ramien.



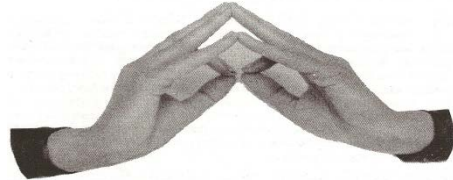
obr.4. Účinky: upokojenie, osvieženie, vitalizácia.

5. Prsty oboch rúk roztvoríme do tvaru vejára, dlane smerujú od tela, predlaktie je vo výške ramien. Ruky spojíme tak, aby sa dotýkali špičkami palcov, ukazováky, prostredníky a prstenníky oboch rúk zasunieme medzi seba, malíčky ostávajú voľne vztyčené (obr. 5). S nádychom vytáčame dlane maximálne od tela, s výdychom pretočíme smerom k telu. Opakujeme: 10 – 15 pretočení.



obr.5. Účinky: posilnenie celého organizmu.

6. Ruky spojíme pred telom tak, aby sa špičky malíčkov, prstenníkov a prostredníkov dotýkali rovnakých prstov druhej ruky. Ukazovák prvej ruky je priložený špičkou na špičku palca pravej ruky. Rovnako je spojený palec a ukazovák ruky ľavej (obr. 6) Predlaktie je vo vodorovnej polohe, približne vo výške prs. V tejto polohe s nádychom pretáčame ruky dlaňami smerom od tela a s výdychom opäť k telu. Pohyb postupne zrýchľujeme a potom spomaľujeme. Opakujeme: 3 – 5 krát.



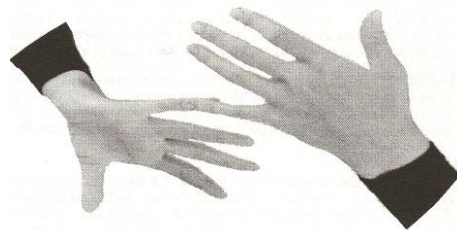
obr.6. Účinky: upokojenie nervovej sústavy.

7. Základná poloha ako v cvičení 1. Dlane tlačíme k sebe a zároveň ruky pretáčame – prsty pravej ruky smerom od tela, ľavej ruky k telu a potom opačným smerom, pričom dlane sú stále pritlačené k sebe (obr. 7). Po 10 pretočeniach dlane uvoľníme. Opakujeme 3 krát.



obr.7. Účinky: pri únave, nedostatku energie.

8. Ruky vo výške prs sú voľne priložené k sebe. Špičky malíčkov oprieme o seba a začíname ruky vytáčať: pravá ruka sa vytáča smerom od tela, ľavá ruka k telu (obr. 8). Špičky malíčkov sa stále dotýkajú. Pri ukončení pohybu, keď sú malíčky vo vodorovnej polohe, je ľavá ruka otočená dlaňou smerom k telu a pravá dlaň smeruje od tela. Potom sa ruky opačným pretočením vracajú do pôvodnej polohy. V základnej polohe oprieme o seba špičky prstenníkov a rovnakým spôsobom pretáčame. Takto postupne prejdeme všetky prsty, vrátane palcov. Opakujeme: 1 -2 krát celý postup.



obr.8. Účinky: upokojenie nervovej sústavy.

9. Uvoľňovacie cvičenie: robíme obojvoma rukami súčasne. Ukazovák oprieme plochou nechty o posledný článok palca a urobíme cvrknutie ako pri hraní guľôčok. Postupne precvičíme všetky prsty. Opakujeme: 2 – 3 krát, potom ruky vytrepeme.

## Príloha 11v

Antistresová zostava (Mihulová – Svoboda: Abeceda jógy)

### *Sarvangásana v ľahu*

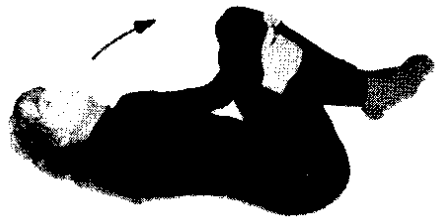
Ľah na chrbte, spojené ruky založíme do tyla. S nádychom zdvihneme hlavu, bradu pritlačíme k sternu. V tejto polohe (obr.8) dýchame normálne, snažíme sa docieľiť uvoľnenie v oblasti šije. Po výdrži 20 -30 sekúnd prejdeme do ľahu. Paže položíme voľne pozdĺž tela a po krátkej relaxácii cvičenie zopakujeme. Ukončíme krátkou relaxáciou.



obr.8

### *Ježko*

V ľahu na chrbte pokrčíme nohy a kolena priblížime k hrudníku. V tejto polohe zotrváme niekoľko sekúnd. Po niekoľkých sekundách objímeme rukami nohy, zdvihneme hlavu a snažíme sa priblížiť čelo ku kolenám (obr. 9). V tejto polohe zotrváme 10 – 20 sekúnd. Ukončíme niekoľkosekundovou relaxáciou v ľahu na chrbte a polohu prevedieme znova.



obr.9

### *Mostík*

V ľahu na chrbte pokrčíme nohy, päty priblížime k stehnám. Chodidlá ostávajú na podložke v miernom roznožení. S nádychom pomaly vynášame panvu hore. V maximálnom vynesení krátko zotrváme 1 -2 sekundy súčasne so zadržaním dychu. S výdychom pomaly, stavec po stavci, necháme panvu klesnúť na podložku. Túto dynamickú fázu prevedieme 3 krát. Po štvrtýkrát vynesieme panvu, boky podoprieme rukami tak, že predlaktie smeruje kolmo na podložku a lakťe sa opierajú o zem (obr. 10). V tejto polohe zotrváme 10 – 30 sekúnd. Dýchame do brucha. Potom veľmi pomaly položíme chrbát a natiahneme nohy. Zakočíme krátkou relaxáciou.



obr.10



obr.11

### *Sfinga*

Základnou polohou je ľah na bruchu. Paže pokrčíme, oprieme sa o lakťe, pričom predlaktia sú zložené pred telom tak, že prsty pravej ruky sa dotýkajú ľavého lakťa a prsty ľavej ruky pravého (obr. 11). V polohe sa snažíme o uvoľnenie celej spodnej polovice tela. V polohe zotrváme 30 sekúnd.

## **Príloha 12v**

### **„Kto je tu pánom?“ (modelové situácie)**

#### **Pasca**

Janko (obeť) ide domov zo školy. Na chodníku vidí skupinu chlapcov, ktorých vôbec nepozná. Keď ho zbadajú, premerajú si ho pohľadom a začnú si niečo šepkať. Z ich gestikulácie je jasné, že sa bavia o ňom. Šuškanie prerušujú výbuchy smiechu. Janko sa poobzerá okolo seba – nevidí nikoho, ku komu by sa prichýlil. Jeho krok je neistý – nevie, kam sa pohnúť. Keď je blízko chlapcov, prepadne panike. Chce sa im vyhnúť. Začne cúvať.....

#### **Lavička**

Janko (obeť) ide domov zo školy. Na chodníku vidí skupinu chlapcov, ktorých vôbec nepozná. Keď ho zbadajú, premerajú si ho pohľadom a začnú si niečo šepkať. Z ich gestikulácie je jasné, že sa bavia o ňom. Šuškanie prerušujú výbuchy smiechu. Janko cíti, že situácia sa môže vyhrotiť. Nenápadne očami preskúma okolie, aby našiel oporný bod. Vidí, že nemá iné východisko, len prejsť popri chlapcoch.....

## **Príloha 13v**

### **Zamat a meč**

*„Nadovšetko miluj rodný jazyk,*

*svoju reč.*

*Je zamat a je meč.*

*Nevhodný dotyk nech ju nepokazí.*

*So slovami hovor, iba keď ste sami.*

*Vyberaj ich ako drahokamy.“*

(Miroslav Válek)

## Príloha 14v

„Krajina JA“, „Krajina TY“

1 (situácia) „Dohodol /la/ som sa s kamarátkou, že ku mne príde poobede pre knihu, ktorú musí vrátiť do knižnice. Ja som však v dohovorený čas doma nebol (a), lebo som išiel (išla) do kina.“

2 (reakcia) „Pekne si so mnou vybral (a). Už ti nikdy nič nepožičiam!“

1 (situácia) „Nedonesol som do školy spolužiakovi zošit, ktorý som si od neho požičal kvôli domácej úlohe. Učiteľ ho vyvolal, a keďže nemal domácu úlohu, dostal zlú známku.“

2.(reakcia) „Si sprostý hajzel! Kvôli tebe budem mať doma problémy!“

1(situácia) „Zjedol som bez opýtania spolužiakovi desiatu“.

2(reakcia) „Ty sviňa nenažratá!“

1(situácia) „Cez prestávku si spolužiačka opakuje, ale ja sa chcem s ňou rozprávať a v jednom kuse ju vyrušujem“.

2(reakcia) „Sklapni a zavri už konečne papuľu!“

1 (situácia) „Kamarát mi už dlhší čas pripomína, že mu mám vrátiť peniaze, ktoré mi požičal. Dohodneme si stretnutie. Prídem, ale peniaze nemám...“

2.(reakcia) „Si sprostý klamár, podvodník a zlodej!“

## Príloha 15v

### Nečakané prekvapenie (techniky zablokovania verbálnej agresie)

<b>Technika</b>	<b>Neutrálne slová</b>
Situácia	„Obliekaš sa ako buzík“ „Si natoľko pribrzdený, že ani kamarátov nemáš...“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Hmm, no čo už? Život je ťažký /už raz taký“</i></li><li>▪ <i>„A?“</i></li><li>▪ <i>„Chápem ťa, len sa vyroprávaj.“</i></li><li>▪ <i>„Cením si tvoj názor.“</i></li></ul>
<b>Technika</b>	<b>PodĎakovanie</b>
Situácia	„Si debil (blbec, krava, magor, bifľoš, vól...).“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Ďakujem, že si mi to prezradil.“</i></li><li>▪ <i>„Ďakujem za informáciu.“</i></li><li>▪ <i>„Si milý, že si mi to povedal.“</i></li><li>▪ <i>„Ďakujem, že mi venuješ svoju pozornosť.“</i></li></ul>
<b>Technika</b>	<b>Údiv</b>
Situácia	„Si šprt (kretén, hovädo, bifľoš).“ „Primrznutý mamičkin maznáčik!“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„No toto?“</i></li><li>▪ <i>„To sú mi ale veci?“</i></li><li>▪ <i>„Naozaj?“</i></li><li>▪ <i>„Ty máš ale postreh!“</i></li></ul>
<b>Technika</b>	<b>Nevedomosť</b>
Situácia	„Buzerant!/Teploš! Lesba!/"
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Že som si to ja nevšimol?“</i></li><li>▪ <i>„Nie som taký vyspelý ako ty, môžeš mi vysvetliť, čo toto slovo znamená?“</i></li><li>▪ <i>„To je nový spôsob osločovania kamaráta?“</i></li><li>▪ <i>„Teda! Takto mi lichotiť???“</i></li></ul>
<b>Technika</b>	<b>Stupňovanie</b>
Situácia	„Si trápny/a (hlúpy, sprostý, primitívny, neschopný...).“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Mýliš sa, som hrozne..., strašne..., neprekonateľne...“</i></li><li>▪ <i>„...a minule si povedal, že som ešte aj .....“</i></li><li>▪ <i>„Zdokonal'ujem si zo dňa na deň“.</i></li><li>▪ <i>„Je nemožné vyrovnat' sa mi.“</i></li></ul>
<b>Technika</b>	<b>Vtip</b>
Situácia	„Si sprostý/á krava (sviňa)...“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Jeeeeeeej, to je užitočné zviera“</i></li><li>▪ <i>„...a mám rada čokoládu“</i></li></ul>
Situácia	„Si tučná ako sud piva!“ „Vyzeráš ako knedľa“
<b>Zablokovanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>„Závidíš?“</i></li><li>▪ <i>„V tom je moje osobné čaro.“</i></li></ul>
Situácia	„Do futbalu si úplne ľavý...“ „Plávaš ako drevo“

- Zablokovanie**   ▪ „*Konkurencia je zdravá*“  
 ▪ „*Stavím sa, že ma nedokážeš presne napodobniť.*“  
 Situácia            „*Si totálny imbecil...*“  
**Zablokovanie**   ▪ „*Nebojíš sa, že prídeš o dobré meno, keď mi venuješ pozornosť?*“

- Technika**       **Pravda**  
 Situácia            „*Sklapni!*“  
**Zablokovanie**   „*Myslím, že ma šikanuješ.*“  
 Situácia            „*Smrdíš!*“  
**Zablokovanie**   „*Aspoň niečo, v čom sa mi nevyrovnáš.*“  
 Situácia            „*Drž hubu!*“  
**Zablokovanie**   „*Keď ma prestaneš otravovať, tak šikanovanie nenahlásim.*“

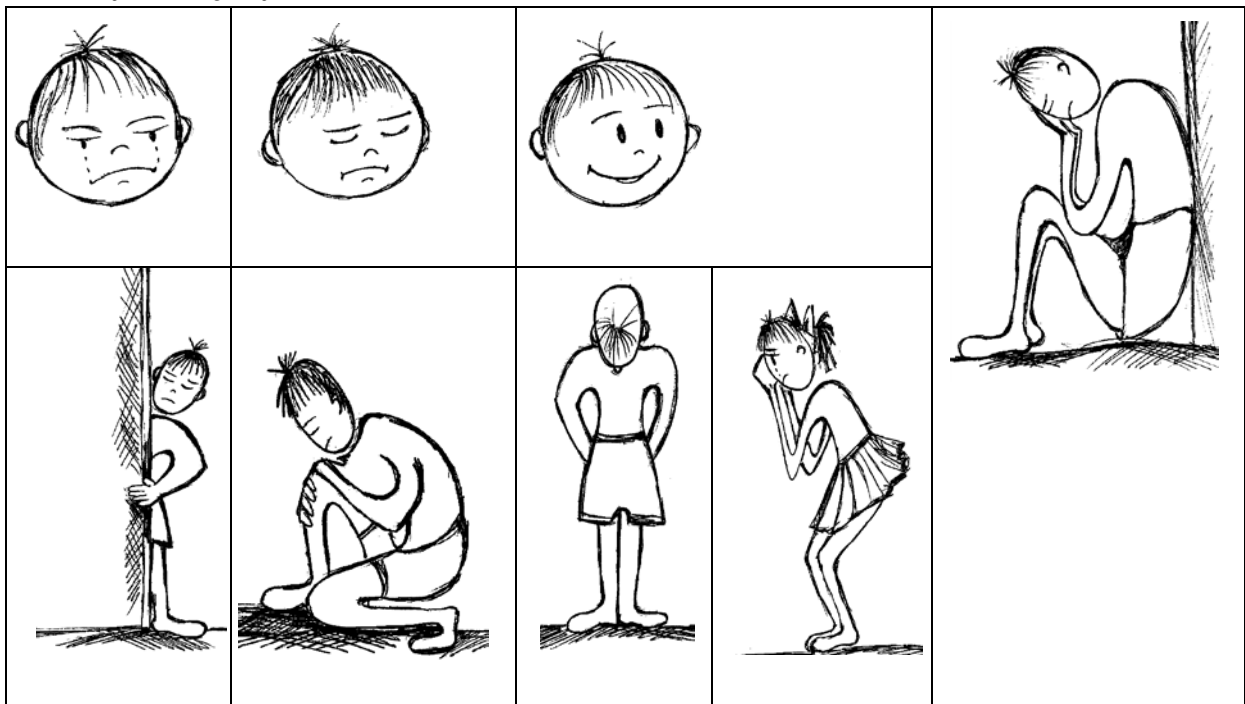
## Príloha 16v

### Inštrukcie:

1. Vezmite do ruky papier,
2. zložte papier na polovicu,
3. odtrhnite pravý roh papiera,
4. papier znovu zložte na polovicu,
5. odtrhnite pravý roh papiera,
6. znovu zložte papier na polovicu,
7. odtrhnite pravý roh papiera,
8. znovu zložte papier na polovicu,
9. ak sa dá, znovu odtrhnite pravý roh papiera
10. rozložte svoj papier,
11. položte papiere na zem a prezrite si ich.

## Príloha 17 v

### Postavy a smajlíky









## PRÍLOHOVÁ ČASŤ PRE ŽIAKOV

### Príloha 10ž

#### Pracovný list č. 10: Vzorec pocitov

<b>radostný</b>	<b>natešený</b>	<b>zmätený</b>	<b>pokojný</b>
<b>vystrašený</b>	<b>nešťastný</b>	<b>bezstarostný</b>	<b>ustarostený</b>
<b>podráždený</b>	<b>vyrovnaný</b>	<b>neveselý</b>	<b>zdesený</b>
<b>skľúčený</b>	<b>veselý</b>	<b>nervózny</b>	<b>rozzúrený</b>
<b>nazlostný</b>	<b>rozčúlený</b>	<b>napätý</b>	<b>nadšený</b>
<b>vytočený</b>	<b>skleslý</b>	<b>znepokojený</b>	<b>zmätený</b>
<b>vzrušený</b>	<b>vynervovaný</b>	<b>napajedený</b>	<b>trúchliaci</b>

## Príloha 11ž

### Pracovný list č. 11: „Čo by som urobil, keby...“

SITUÁCIA	POCITY	ZAREAGUJEM	SYMBOL
1.Spolužiak ti načmáral do zošita vulgárne znaky a dopísal k nim tvoje meno a mená tvojich rodičov.			
2.Mal si sa stretnúť s kamarátom. Čakáš na neho skoro hodinu a keď príde, tvári sa, akoby sa nič nestalo.			
3.Dohodneš sa s kamarátkou, že k nej prídeš poobede pre knihu, ktorú musíš vrátiť do knižnice. Doma však nie je...			
4.Počas písomnej práce tvoj sused od teba odpisuje, čím ťa zdržuje a ty nestihneš prácu dokončiť.			
5.Trpezlivo čakáš v rade na obed. Žiak, ktorý stojí pred tebou pustí pred seba skupinu ďalších žiakov.			
6.Rozprávaš sa s kamarátmi a jeden ti neustále skáče nemiestnymi poznámkami. do reči.			
7.Na hodine telocviku ťa spolužiak neustále fauluje a používa zákerné triky. Rozhodca to ale nevidí.			

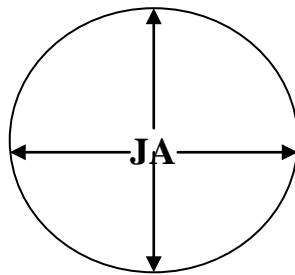
# Príloha 12ž

## Pracovný list č. 12: Čo prezrádza tvár

		
<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>
		
<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>
		
<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>	<b>Emócia:</b>

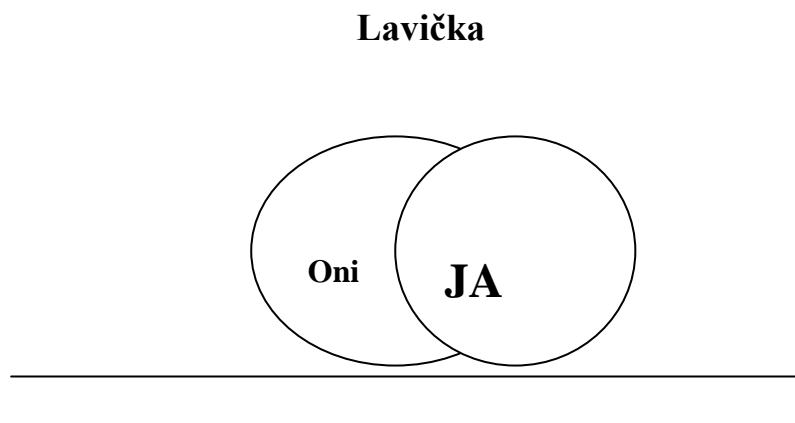
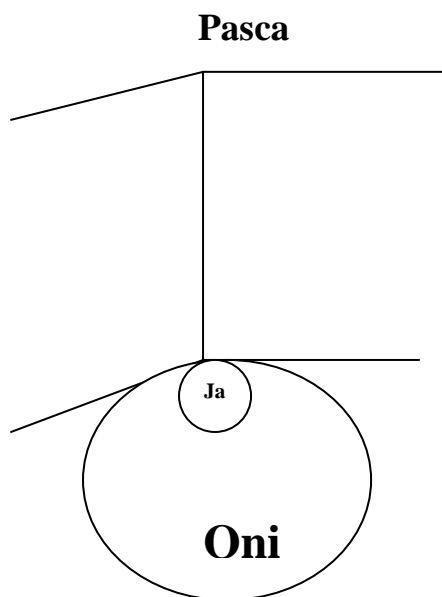
### Príloha 13.1ž

Pracovný list č. 13: Ostrov bezpečia a istoty



### Príloha 13.2ž

Pracovný list č. 13: Kto je tu pánom?



**Prejdem lavičku, ale musím:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## Príloha14ž

### Pracovný list č. 14: „Čo poviem, keď...“

SITUÁCIA	POCITY	SLOVNÁ REAKCIA
1.Máš sa stretnúť s kamarátom. Čakáš na neho skoro hodinu a keď príde, tvári sa, akoby sa nič nestalo.		
2.Spolužiak ti nevrátil zošit, ktorý si od teba požičal. Na druhý deň ťa učiteľ vyvolá a keďže nemáš úlohu, dostaneš kvôli spolužiakovi zlú známku.		
3. Kamarát si zobral bez opýtania tvoju knihu. Bol si vyľakaný, že si ju stratil a až neskôr si zistil, že si ju požičal on.		
4. Požičal si kamarátovi peniaze a už dlhší čas mu pripomínaš, že peniaze potrebuješ. Dohodnete sa, že ti ich dnes vráti. Príde, ale ako vždy, peniaze nemá.		
5. Cez prestávku sa o tebe spolužiačka nahlas rozpráva a robí si z teba posmešky.		
6. Kamarát, s ktorým chodíš hrať futbal ťa nevybral do svojho futbalového družstva aj keď ti povedal, že si veľmi dobrý hráč a počíta s tebou.		
7. Cez prestávku si chceš preopakovať učivo ale spolužiačka ťa v jednom kuse vyrušuje.		
8. Spolužiak ti bez opýtania zjedol desiatu.		

## Príloha 15ž

### Pracovný list č. 15: Horúce kreslo

OCENENIE	
NEPRÍJEMNÁ PRAVDA	
KLAMSTVO	



## **Príloha 17ž**

### **Pracovný list č. 17: Pravidlá obrany**

**Pravidlo 1:**

**Pravidlo 7:**

**Pravidlo 2:**

**Pravidlo 8:**

**Pravidlo 3:**

**Pravidlo 9:**

**Pravidlo 4:**

**Pravidlo 10:**

**Pravidlo 5:**

**Pravidlo 11:**

**Pravidlo 6:**

**Pravidlo 12:**