PROTI ŠIKANĚ VE ŠKOLE

PŘÍRUČKA

Ahoj, jmenuji se Marcel Cox. Pokusil jsem se o sebevraždu a teď bych vám chtěl vyprávět svůj příběh. Je 10. 01. 2016 a sedím v blázinci.

Den první: "Ahoj všichni, jmenuji se Marcel a je mi 17." Pozdravil jsem svou novou třídu. "A jsi gay."

OBSAH

2 CO JE ŠIKANA

4 CO JE KYBERŠIKANA

PROČ JE KYBERŠIKANA JINÁ

CHRAŇ SÁM SEBE PŘED KYBERŠIKANOU

6 CO JE ŠIKANA PODLE DĚTÍ

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ / ZPŮSOBY PŘEKONÁNÍ ŠIKANY

10 DRUHY ŠIKANY

TYPY ŠKOLNÍ ŠIKANY

12 KDE A KDY DOCHÁZÍ K ŠIKANĚ

14 VAROVNÉ SIGNÁLY ŠIKANY

SIGNÁLY, ŽE JE DÍTĚ ŠIKANOVÁNO

MLUVENÍ O ŠIKANĚ

16 JAK BOJOVAT PROTI ŠIKANĚ

18 ROZPOZNÁNÍ ŠIKANY/ OZNÁMENÍ ŠIKANY

22 ZASTÁNÍ SE DRUHÝCH

28 PREVENCE

ŠKOLENÍ ZAMĚSTNANCŮ NA PREVENCI ŠIKANY

SKUPINOVÁ DYNAMIKA K PREVENCI ŠIKANY NA ŠKOLÁCH

34 VZOROVÝ PŘÍKLAD PRO BOJ S AGRESÍ

CO JE ŠIKANA

Šikana je nechtěné psychologické a / nebo fyzické agresivní chování vůči jednotlivci či skupině. Šikanu je možné rozdělit do několika skupin např. škodolibé pomluvy, úmyslné vyloučení, kyber-šikana, týrání nějaké specifické skupiny lidí (osoby se zdravotním postižením, dětí se specifickými potřebami a nemocemi, rasová šikana, atd.)

Den druhý. Rozbil mi brýle. To je smůla!

Třetí týden: Je to čím dál tím horší! Peklo. Dnes jsem si poprvé pořezal ruce. Perfektní pocit.

Dnes to bylo opravdu strašné. Kopl mě do břicha. Zvracel jsem. Prosím NE.

CO JE KYBERŠIKANA

Kyberšikana je šikana, ke které dochází prostřednictvím elektronických technologií. Elektronické technologie zahrnují přístroje a zařízení, jako jsou mobilní telefony, počítače a tablety stejně jako komunikační nástroje včetně sociálních sítí, textových zpráv, chatu a webových stránek.

Mezi příklady kyberšikany patří sprosté textové zprávy nebo e-maily, fámy zasílané e-mailem nebo uveřejněné na sociálních sítích, nepříjemné fotografie, videa, webové stránky nebo falešné profily.

PROČ JE KYBERŠIKANA JINÁ?

Děti, které jsou obětí kyberšikany, jsou často šikanovány rovněž osobně. Navíc děti, které jsou obětí kyberšikany, tomuto chování mnohem hůře unikají.

• Ke kyberšikaně může docházet 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, a dostihne i dítě, když je samo. Může se to stát kdykoliv během dne nebo v noci.

• Šikanující zprávy nebo snímky mohou být zveřejněny anonymně a mohou být rychle rozesílány široké veřejnosti. Může být obtížné a někdy dokonce nemožné zjistit zdroj.

• Odstranění nevhodných nebo obtěžujících zpráv, textů a fotografií je velmi obtížné hlavně poté, co byly uveřejněny nebo rozeslány.

CHRAŇTE SE PŘED KYBERŠIKANOU

Ne vždy dochází k šikaně osobně. Kyberšikana je druh šikany, který se odehrává online nebo prostřednictvím textových zpráv nebo e-mailů. Existuje několik věcí, které můžeš udělat, abys ochránil sám sebe.

• Vždy přemýšlej o tom, co na internetu uveřejníš. Nikdy nevíš, co někdo přepošle dál. Být laskavý k ostatním na internetu ti pomůže zůstat v bezpečí. Nesdílej nic, co by mohlo zranit nebo ztrapnit kohokoliv jiného.

• Uchovávej své heslo v tajnosti před ostatními dětmi. Dokonce i děti, které se tváří jako tví přátelé mohou tvé heslo vyzradit nebo jej použít způsobem, kterým nechceme. Tvá hesla řekni svým rodičům.

• Přemýšlej o tom, kdo uvidí to, co zveřejníš na internetu. Všichni cizí lidé? Kamarádi? Přátelé přátel? Nastavení ochrany osobních údajů ti umožní mít dohled nad tím, co kdo uvidí.

• Informuj své rodiče. Řekni jim, co děláš on-line a s kým to děláš. Dovol jim, aby tě sledovali. Vyslechni si, co ti říkají o tom, co je a co není v pořádku. Starají se o tebe a chtějí, abys byl v bezpečí.

• Promluv si s dospělou osobou, které důvěřuješ o zprávách, které dostaneš nebo věcech, které vidíš online, kvůli kterým jsi smutný nebo vystrašený.

CO JE ŠIKANA PODLE DĚTÍ

Šikanu lze rozdělit na:

FYZICKOU

Vše, co je spojeno s bitím, kopáním, strkáním, bojováním, braním věcí ostatním dětem, provokací k boji, nucením k vykonávání věcí, které nechceme.

CITOVOU

Děláme si z někoho legraci, urážíme, nadáváme, používáme agresivní slova, říkáme o někom fámy nebo lži, škádlíme, křičíme, zastrašujeme, ponižujeme.

KYBERŠIKANU

Posílání sprostých zpráv přes počítač nebo na mobilní telefon, zveřejňování negativních komentářů online, rozesílání fotek někoho jiného, urážlivé sms zprávy.

Šikana může být přítomna nejen ve škole, ale i na ulici, doma, v práci.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŠIKANU

• agresivní a násilní rodiče - děti svým chováním napodobují své rodiče nebo starší sourozence.

• reakce na pocit frustrace (z důvodu školního neúspěchu, špatných známek) a nižší sebeúctu.

• odmítnutí vrstevníků nebo členů rodiny, nedostatek tolerance.

• nedostatek pochopení.

• reakce na provokující chování, které se může rozšířit i na ostatní jedince ("Ostatní to dělali taky", "Musím se bránit", "Byl jsem sám šikanován").

• potřeba síly, popularity, předvádění se.

• získávání pozornosti od ostatních dětí.

• tlak vrstevníků.

• nuda ("pro zábavu").

• sledování filmů nebo hraní her, které oslavují násilí.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ / ZPŮSOBY, JAK PŘEKONAT ŠIKANU

• Přesvědčit děti, aby měly pochopení ve svém raném dětství, ukazovat jim příklady dobrého a špatného chování ("Učitelé by měli vysvětlit, že tyrani dělají něco špatného", "měli by ukazovat příkladné chování", "děti by se měly vždy udobřit s ostatními").

• Informovat děti o tom, co je to šikana.

• Jednat s druhými takovým způsobem, jakým bychom chtěli, aby bylo zacházeno s námi.

• Semináře o agresi, rozhovory na toto téma ve výuce.

• Informovat rodiče, ředitele škol a učitele, kteří by tomuto měli věnovat více pozornosti.

• Předcházet roztržkám. Podívat se blíže na ty, kteří jsou agresivní.

• Mluvit o šikaně na školním shromáždění.

• Vyhostit tyrany na jinou školu.

• Mluvit s policisty, lekce s policisty.

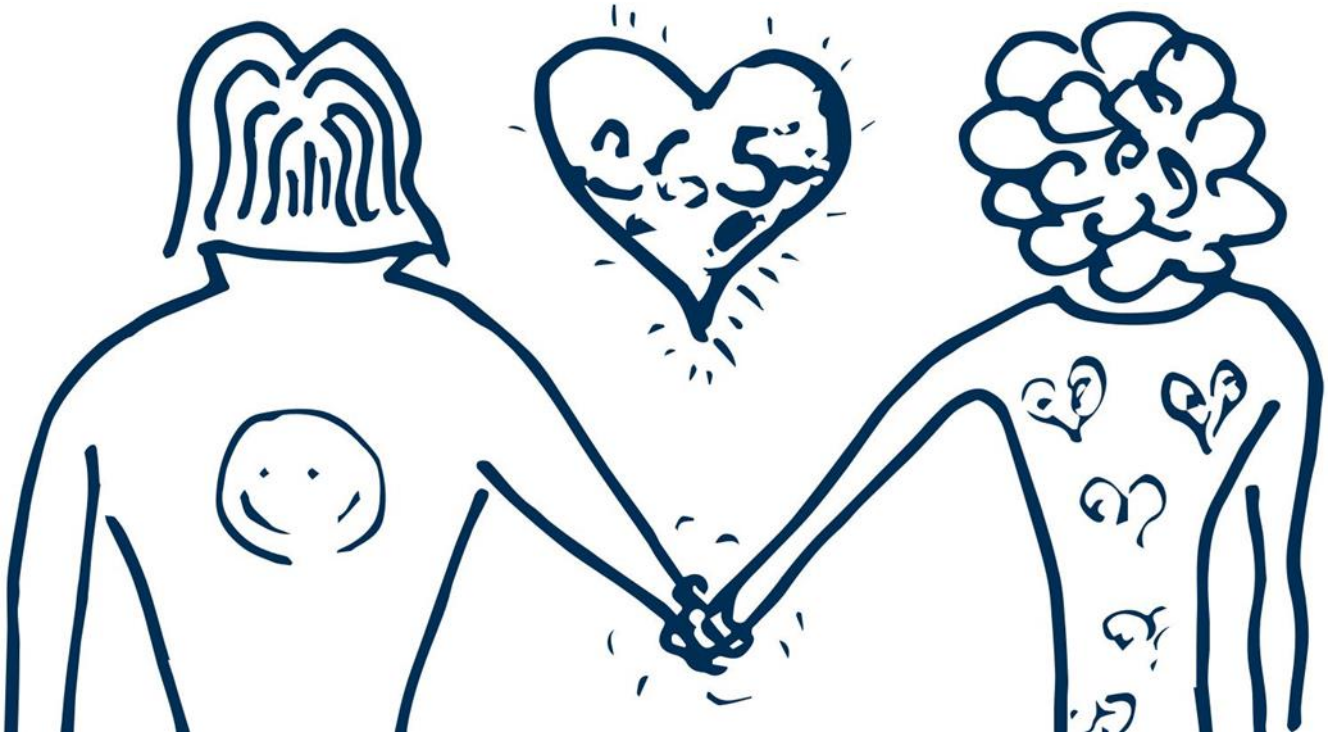
• Zavádět účinnější a přísné tresty.

• Měli bychom bránit toho, kdo je napaden a snažit se násilníka uklidnit.

• Najít podporu od těch, kteří nešikanují.

• Držet se dál od tyrana, ignorovat ho / ji.

• Říct o situaci učiteli, rodiči nebo jiné dospělé osobě.

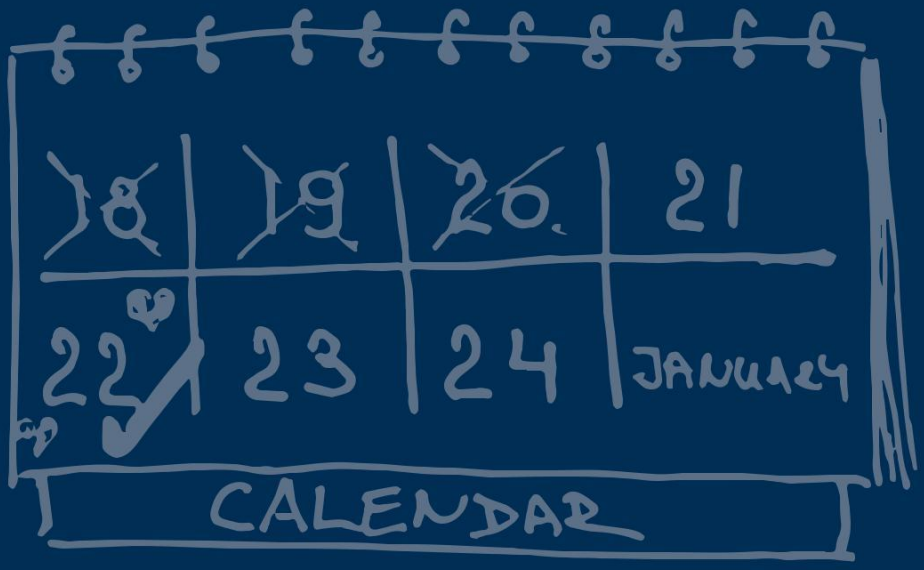


Už je to rok, co se scházím s Louisem.

Oh, potřebuji víkend.

Potřebuji ho. Jeho rty, paže, vůni.

Ještě jeden den a uvidím se s Louisem. OH!



Ale dnes potřebujete více jizev.

Opravdu to BOLÍ.

DRUHY ŠIKANY

Rozlišujeme tři typy šikany

Verbální šikana je, když říkáme nebo píšeme ošklivé věci.

Verbální šikana zahrnuje:

• Škádlení

• Pomlouvání

• Nevhodné sexuální komentáře

• Posmívání se

• Vyhrožování, že někomu ublížíme

SOCIÁLNÍ ŠIKANA, NĚKDY OZNAČOVÁNA JAKO RELAČNÍ ŠIKANA, PŘEDSTAVUJE POŠKOZOVÁNÍ NĚČÍ POVĚSTI NEBO VZTAHŮ.

Sociální šikana zahrnuje:

• Úmyslné vynechání někoho

• Říkání ostatním dětem, aby s někým nekamarádily

• Šíření fám o někom

• Zesměšňování někoho na veřejnosti

FYZICKÁ ŠIKANA PŘEDSTAVUJE UBLIŽOVÁNÍ NA TĚLE NEBO NIČENÍ MAJETKU

Fyzická šikana zahrnuje:

- Bití / kopání/ štípání
- Plivání
- Podrážení/ strkání
- Braní nebo lámání cizích věcí
- Ukazování sprostých gest rukama

TYPY ŠKOLNÍ ŠIKANY

VERBÁLNÍ AGRESIVITA

Vyhrožování smrtí a mučením, rasové urážky, trestné činy, dělání si legrace ze spolužáků nebo jejich postižením.

FYZICKÁ AGRESIVITA

Bití, kopání spolužáků, svazování rukou obětí

KRÁDEŽE, NIČENÍ A MANIPULACE S VĚCMI

Krádež peněz, ničení školních pomůcek a osobních věcí, braní svačin a plivání na ně.

NÁSILNÉ A MANIPULATIVNÍ CHOVÁNÍ

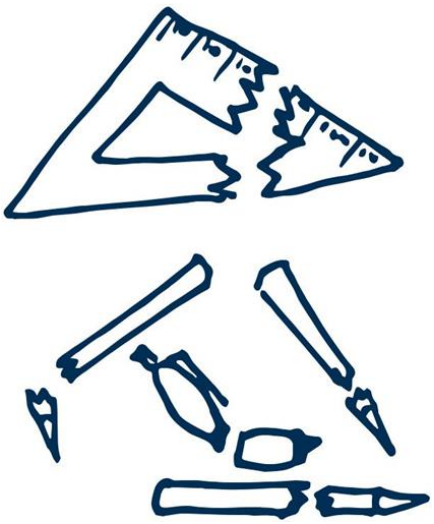
Oběti jsou nuceny pracovat namísto agresorů, chovat se ponižující způsobem.

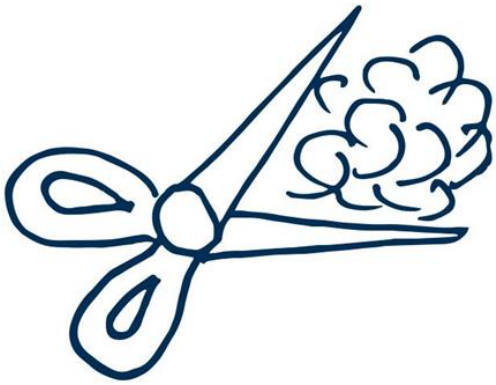
ZRAŇOVÁNÍ DÍKY IZOLACI

Spolužáci oběť ignorují, nemluví s ní/ním, škodolibé pomluvy, úmyslné vyloučení.

KDE A KDY DOCHÁZÍ K ŠIKANOVÁNÍ

K šikanování může docházet během nebo po vyučování. Zatímco většina nahlášené šikany se odehrává v budově školy, značné procento se rovněž odehrává v místech, jako jsou dětská hřiště nebo autobusy. Může k ní rovněž dojít cestou do nebo ze školy, v blízkém okolí bydliště nebo na internetu.



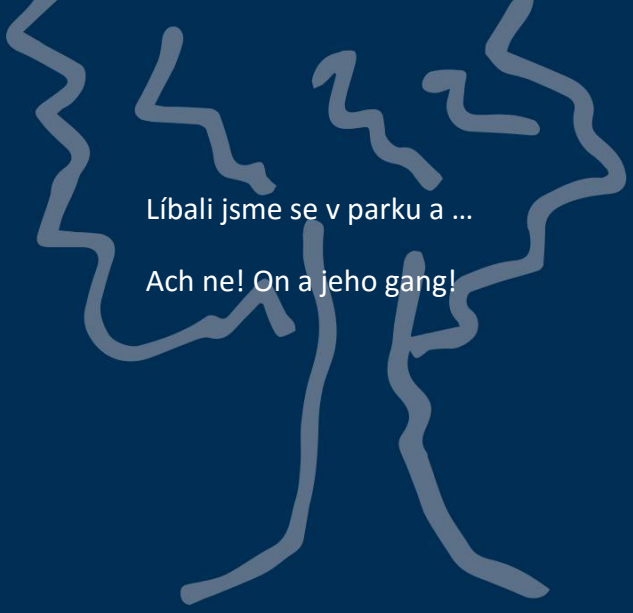


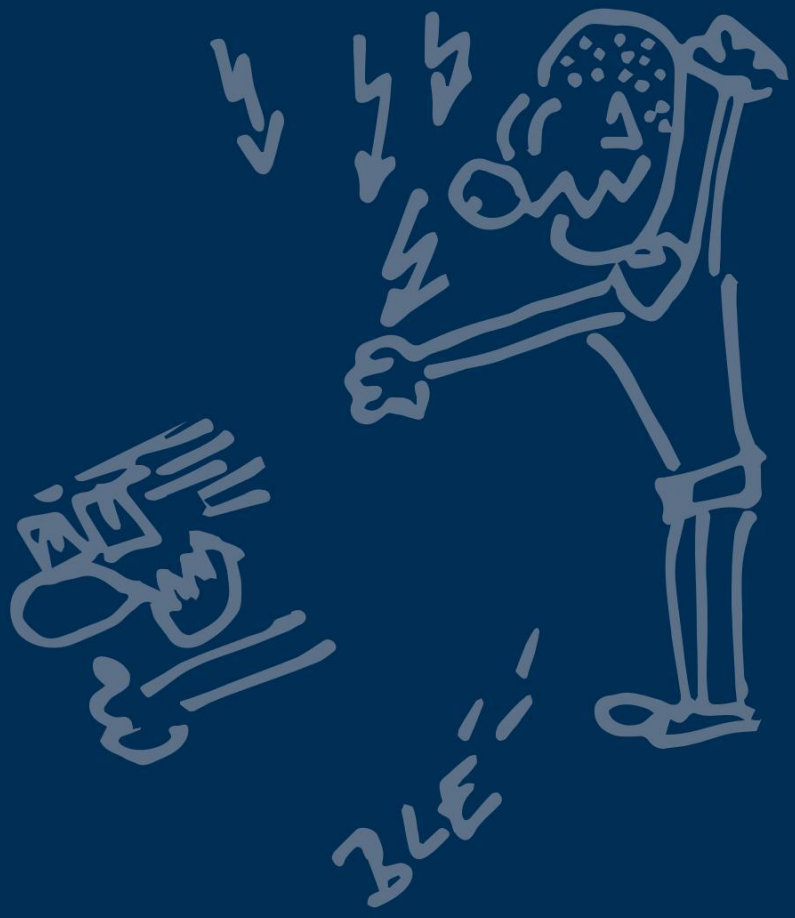
Ano! Ano! Ano! Dnes přijede Louis, ale ve škole ....

Je to peklo na zemi. Přísahám. Věřte mi. Collins mi ustřihl vlasy a zlomil všechny moje tužky a propisky. Prosím PŘESTAŇ!

Líbali jsme se v parku a …

Ach ne! On a jeho gang!





VAROVNÉ SIGNÁLY ŠIKANY

Známky, že je dítě šikanováno

Hledejte změny v dítěti. Je však třeba si uvědomit, že ne u všech dětí, které jsou šikanovány, se varovné signály projeví.

Některé z příznaků, které mohou poukazovat na problém šikany:

• Nevysvětlitelné zranění.

• Ztracené nebo zničené oblečení, knihy, elektronika nebo šperky.

• Časté bolesti hlavy nebo bolesti břicha, nevolnost nebo předstíraná nemoc.

• Změny ve stravovacích návycích jako je náhlé vynechávání jídel nebo přejídání. Děti se mohou vrátit domů ze školy hladové, protože nesnědly oběd.

• Potíže se spánkem nebo časté noční můry.

• Zhoršující se prospěch, ztráta zájmu o úkoly do školy nebo odmítání jít do školy.

• Náhlá ztráta přátel nebo vyhýbání se kontaktu s ostatními.

• Pocity bezmoci nebo snížené sebevědomí.

• Sebedestruktivní chování jako jsou útěky z domova, sebepoškozování, nebo mluvení o sebevraždě.

Povídání si o šikaně

• Pomozte dětem pochopit šikanu.

• Mluvte o tom, co je to šikana a jak se jí bezpečně postavit.

• Řekněte dětem, že šikana je nepřijatelná.

• Ujistěte se, že děti vědí, jak říct o pomoc.

• Povzbuďte děti, aby si promluvily s důvěryhodnou osobou v případě, že se setkají se šikanou, nebo když vidí, že jsou druzí šikanováni.

• Nenechávejte si své pocity pro sebe. Pokud se někomu svěříte, nebudete se cítit tak sami. Mohou vám pomoci vytvořit plán, jak zastavit šikanu.

• Držte se dál od míst, kde dochází k šikaně.

• Zdržujte se v blízkosti dospělých osob a ostatních dětí. Většina šikany se odehrává v nepřítomnosti dospělých.

Vyhněte se těmto chybám:

• Nikdy neříkejte dětem, aby šikanu ignorovaly.

• Neobviňujte dítě z toho, že je šikanováno. Dokonce, i když on nebo ona vyprovokovala šikanu, nikdo si nezaslouží být šikanován.

• Neříkejte dětem, aby fyzicky napadalo dítě, které jej šikanuje. Dítě by se mohlo zranit, nebo být vyloučeno.

• Rodiče by měli odolat nutkání, aby kontaktovali ostatní rodiče. To může situaci ještě zhoršit. Jako prostředníci mohou působit škola nebo jiní úředníci.

JAK BOJOVAT PROTI ŠIKANĚ

POZITIVNÍ A PŘÁTELSKÉ KLIMA ŠKOLY

• Preventivní program proti šikaně s efektivním vzděláváním zahrnující různé typy šikany a možnosti, jak řešit problémy

• Široká podpora pracovníků škol

• Široká podpora pro studenty a jejich rodiče

• Efektivní vedení

JASNÁ PRAVIDLA PROTI ŠIKANĚ

• Efektivní programy pro vrstevníky

• Informační nástěnka s možnými způsoby pomoci

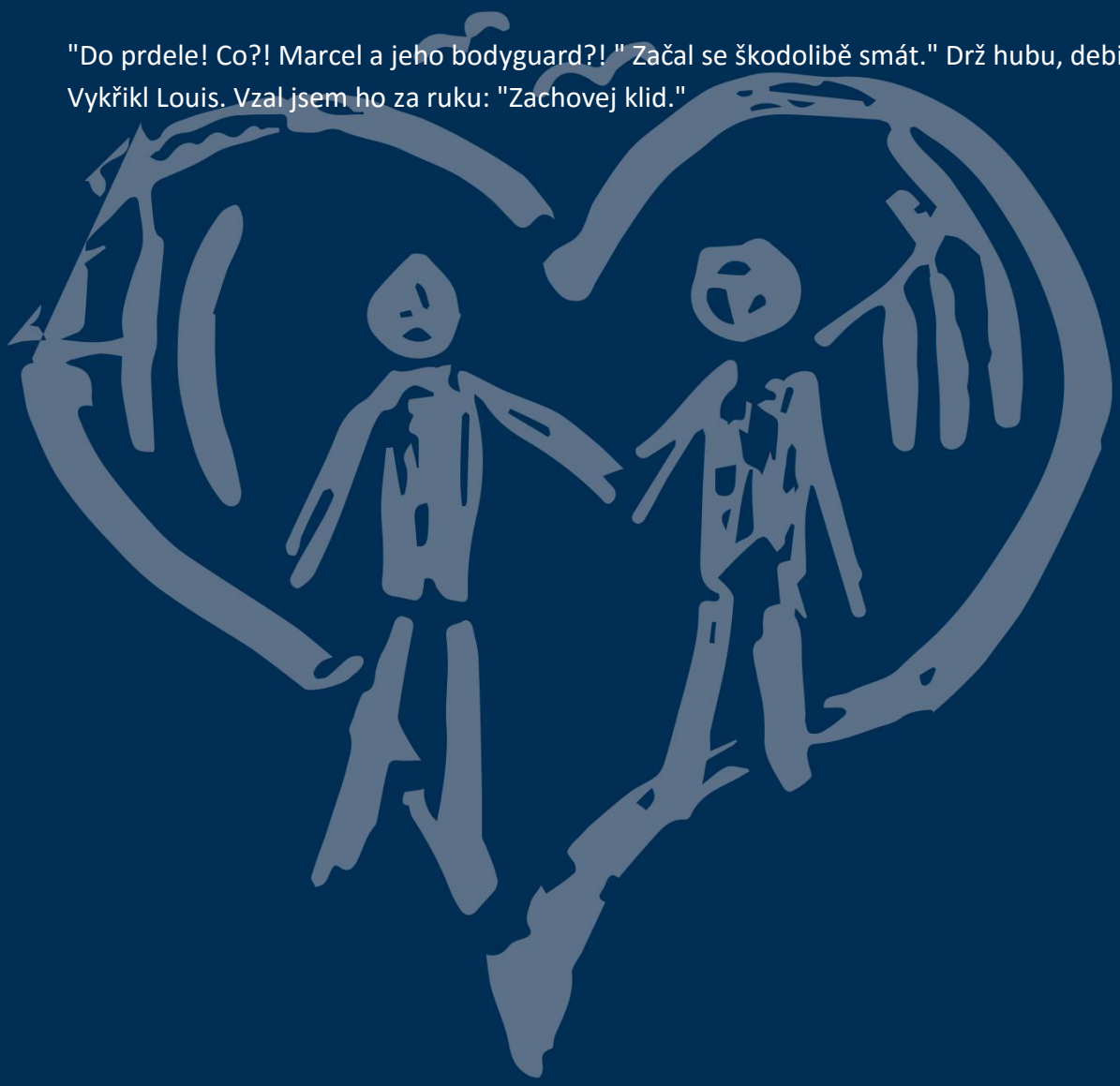
• Pečlivé sledování žáků

• Pečlivé vyšetřování nevhodného chování

• Oznámení o potrestání agresorů ve třídě

• Ochrana obětí

"Do prdele! Co?! Marcel a jeho bodyguard?! " Začal se škodolibě smát." Drž hubu, debile!" Vykřikl Louis. Vzal jsem ho za ruku: "Zachovej klid."



ROZPOZNÁNÍ ŠIKANY / OHLÁŠENÍ ŠIKANY

JAK PŘEDEJÍT TOMU, ABYCHOM SE SAMI CHOVALI JAKO NÁSILNÍCI

• Zastav se a přemýšlej předtím, než řekneš nebo uděláš něco, co by mohlo někoho ranit.

• Pokud máš pocit, že jsi na někoho zlý, najdi si něco jiného na práci. Zahraj si hru, podívej se na televizi nebo si promluv s kamarádem.

• Promluv si s dospělým, kterému důvěřuješ. Může ti pomoci najít způsob, jak být k ostatním přátelštější.

• Pokud máš s někým nějaký spor, dej věci do pořádku co nejdříve. Neprodlužuj napětí mezi vámi.

• Měj na paměti, že každý je jiný a jedinečný. Není lepší nebo horší. Prostě jiný. Ty jsi taky jiný.

• Pokud si myslíš, že jsi v minulosti někoho šikanoval, omluv se. Budeš se cítit lépe.

• Nauč se omlouvat. Není ostuda říct "Je mi líto, že jsem se mýlil."

• S každým jednej s respektem.

• Respektuj výsledky ostatních žáků ve škole a ve sportu.

• Komunikuj podle pravidel efektivní komunikace – nekřič, pokud chceš být slyšet.

• Ujisti se, že tvé sdělení bylo správně pochopeno.

• Vždy si vyslechni názor spolužáků – vždy je v nich pro tebe něco nového, mohl jsi přeskočit nějaký detail

• Naslouchej rady svých rodičů či učitelů.

• Respektuj pravidla školy.

• Zjisti, v čem jsi dobrý.

• Ve škole buď pozitivní a veselý

• Aktivně se zapoj do života školy.

• Veď zdravý život – hraj si venku, choď na procházky, věnuj se sportu, poslouchej různé hudební žánry, čti více knih, pomáhej s domácími pracemi nebo podej pomocnou ruku starším lidem, svému mladšímu bratrovi či sestře.

• Sni. Co máš na sobě nejraději?

• Věnuj se sportu nebo nějakému koníčku a poděl se o své zážitky.

• Mluv se svými rodiči alespoň 15 minut denně. Jděte společně ven a zapoj je do svého života.

• Zapoj se pro dobrou věc.

• Buď otevřený a mysli pozitivně.

• Vždy se snaž vypadat vesele a přátelsky. Zdrav.

• Snaž se vyhnout špatným myšlenkám nebo pomlouvání.

• Nesnaž se vnutit svůj názor za každou cenu.

• Nikdy nepodporuj ani nevyvolávej špatný přístup vůči nikomu a ničemu.

• Odmítej špatné chování ve třídě nebo na veřejných místech.

• Buď vděčný svým rodičům a učitelům.

CO DĚLAT, POKUD JSI OBĚTÍ ŠIKANY

JAK SE POSTAVIT DĚTEM, KTERÉ ŠIKANUJÍ

CO MŮŽEŠ DĚLAT, JSI-LI ŠIKANOVÁN

• Podívej se na dítě, které tě šikanuje a řekni mu/jí jasným a klidným hlasem, aby přestal

• Můžeš použít humor k tomu, abys mu řekl přímo a sebejistě, aby přestal

• Můžeš to přejít s úsměvem

• Pokud ani to nebude fungovat, drž se dál.

• Nestavěj se na odpor.

• Najdi dospělého, aby zastavil šikanu na místě.

VĚCI, KTERÉ MŮŽEŠ UDĚLAT, ABYS V BUDOUCNU ZŮSTAL V BEZPEČÍ

• Promluv si s dospělým, kterému důvěřuješ.

• Nenechávejte si své pocity sám pro sebe. Pokud si s někým promluvíš, nebudeš se cítit tak sám. Může ti pomoci vytvořit plán, abys šikanu zastavil.

• Drž se dál od míst, kde k šikaně dochází.

• Pohybuj se v blízkosti dospělých nebo ostatních dětí. K šikaně dochází většinou v okamžiku, kdy nejsou přítomni dospělí.

"Lásko,...! Musím se osprchovat. "Políbil jsem ho na tvář a zmizel v koupelně. To je má chvíle.

ZASTÁVÁNÍ SE DRUHÝCH

Pokud vidíme šikanu, existují bezpečné postupy, co udělat, abychom ji zastavili

• Promluv si s rodiči, učiteli nebo jinou dospělou osobou, které důvěřuješ. Dospělí potřebují vědět, kdy k takovýmto špatným věcem dochází, aby mohli pomoci.

• Buď laskavý k dítěti, které je šikanováno. Ukaž mu, že ti na něm záleží a snaž se ho začlenit. Sedni si s ním ve třídě nebo s ním mluv během dlouhých přestávek, nebo mu navrhni, abyste po škole něco společně podnikli. Půjdeš-li s ním ven, pomůžeš mu cítit se sebejistější.

NEŘÍCT NIC TO MŮŽE JEŠTĚ ZHORŠIT

DÍTĚ, KTERÉ ŠIKANUJE, SI BUDE MYSLET, ŽE TAKOVÉTO ZACHÁZENÍ S OSTATNÍMI JE V POŘÁDKU

ZAPOJ SE

Veď nebo zahaj kampaň na podporu boje se šikanou

• Spolupracuj se svými učiteli proti šikaně ve škole.

• Spojené úsilí učitelů, rodičů a studentů pomůže snížit nebo dokonce odstranit prvky šikany a agresivního chování.

• Zjisti více o tom, kde a kdy dochází k šikaně na tvé škole.

• Přemýšlej o tom, co by mohlo pomoci. Pak se poděl o své nápady. Informuj dospělé o tom, co se děje.

• Ty a tví přátele si můžete popovídat s učitelem, školním poradce, trenérem nebo rodičem a můžete přidat, co si myslí.

• Promluv s ředitelem o zapojení ve škole. Školy někdy dávají studentům hlas v projektech k zastavení šikany. Staň se členem školního parlamentu.

• Vytvoř pro školu plakáty o šikaně. Uveď tipy pro překonání šikany.

• Uveď následky tyranského jednání.

• Buď vzorem pro mladší děti.

• Piš blog, dopis redaktoru místních novin nebo tweetuj o šikaně.

KOMUNIKUJ

PRÁCE S DĚTMI ZE STRANY UČITELŮ

• Důležitým krokem k porozumění, jak tato skutečnost může děti ovlivnit, je mluvit o šikaně narovinu. Neexistují správné a špatné odpovědi na otázky a je důležité nabádat děti, aby odpovídaly čestně. Je rovněž důležité ujistit děti, že nejsou samy při řešení případných problémů, které vznikají.

Rozhovory o šikaně můžeme začít následujícími otázkami:

• Co pro vás znamená "šikana"?

• Popište, jak vypadají děti, které šikanují. Proč myslíš, že lidé šikanují?

• Kterým dospělým důvěřujete nejvíce, pokud jde o věc, jako je šikana?

• Už jste někdy zažili pocit strachu jít do školy, protože jste se báli šikany?

• Jakým způsobem jste se to snažili změnit?

- Co myslíš, že mohou rodiče udělat, aby pomohli zastavit šikanu?
- Už jsi někdy ty nebo tví kamarádi opomenuli úmyslně ostatní děti?
- Myslíš, že se jednalo o šikanu?
- Proč ano nebo proč ne?
- Co obvykle děláš, když vidíš, že dochází k šikaně?
- Už jsi někdy viděl na škole děti, jak jsou šikanovány?
- Jak to na tebe působí?
- Už jsi někdy zkoušel pomoci někomu, kdo je šikanován? Co se stalo?
- Co bys dělal, kdyby se to stalo znovu?

PRÁCE S DĚTMI ZE STRANY RODIČŮ

Děti opravdu očekávají od svých rodičů a opatrovatelů rady a pomoc při obtížných rozhodnutích. Někdy postačí pouhých 15 minut denně k tomu, abychom děti ubezpečily, že mohou se svými rodiči hovořit v případě, že mají nějaký problém.

Začněte rozhovory o každodenním životě a pocitech otázkami, jako jsou tyto:

- Jaká dobrá věc se ti dnes stala? Přihodilo se něco špatného?
- Jak jsi strávil polední přestávku na oběd? S kým jsi seděl? O čem jste mluvili?
- Jaké to je jezdit školním autobusem?
- V čem jsi dobrý? Co máš na sobě nejraději?

POVZBUĎTE DĚTI, ABY DĚLALY TO,

CO MAJÍ RÁDY

Zvláštní aktivity, zájmy a koníčky mohou posílit důvěru, pomozte dětem spřátelit se a chraňte je před šikanou.

Vytvořte doma zdravou a přátelskou atmosféru. Neobviňujte děti za jejich chyby. Buďte pro ně dobrým vzorem chování - chovejte se k ostatním laskavě a s respektem.

PRÁCE S DĚTMI ZE STRANY UČITELŮ

• Vylepšete znaky a parametry efektivní komunikace mezi studenty, učiteli a rodiči v zájmu bezpečnosti studentů ve škole i mimo školu.

• Ujistěte děti, že mohou bez obav mluvit o agresi nebo šikaně, kterou vidí nebo zažili ve škole i mimo školu.

• Zapojte studenty do školních aktivit, které vedou k pozitivnímu myšlení a postoji vůči rozdílům v osobnostech lidí.

• Pomozte studentům lépe pochopit a poznat jejich schopnosti.

• Motivujte studenty k lepšímu sebeovládání.

• Zapojte studenty a rodiče do účasti na realizaci pro dobrou věc.

• Propagujte dobré a nejlepší výsledky školní práce a mimoškolních aktivit.

• Zapojte rodiče do života školy, mohou vám pomoci vypracovat strategie pro jednání s rostoucí agresivitou jako fakt z každodenního života.

• Inspirujte studenty jejich osobními úspěchy.

• Podporujte a chvalte jakýkoliv pozitivní postup nebo skutek ve vzdělávacím procesu, ve školním životě nebo společenském životě jako celku.

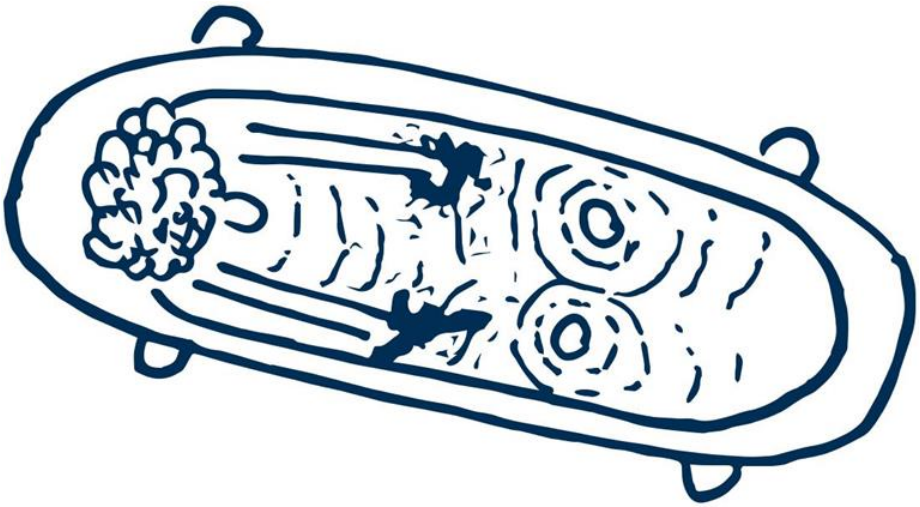
• Dávejte studentům pozitivní příklady vhodného přístupu a chování.

• Vytvořte a udržujte přátelské prostředí ve škole. Pomozte studentům navázat přátelství - zapojte je do společných vzdělávacích či sportovních aktivit.

• Použijte kamarádství mezi studenty jako základní nástroj vyučovacího procesu.

• Zavádějte nové výukové metody na podporu osobnosti studentů.

• Zřiďte dvě poštovní schránky "MattersBox" a "Angry Box" a nechte děti psát jejich názory, otázky nebo vztek, nesouhlas s někým, vnitřní problém.



Ležel jsem ve vaně s teplou vodou

a dělal jsem si dobře. Pořezal jsem se na rukou…

kruci ... zbožňuju to ...

Probudil jsem se v tomto ústavu opravdu hodně daleko od všech nožů a dalších...

Hej ty ... ano, pokud si s tebou chce někdo hrát, nedovol mu to.

To byl můj příběh, ale vsadím se, že to může být příběh kohokoliv z nás…

PREVENCE

PŘÍKLADY EFEKTIVNÍ PREVENCE NÁSILÍ VE ŠKOLE

Příklad 1

Dva žáci osmé třídy se dostali do konfliktu na pokraji násilí. Učitelka pozvala oba na pohovor, při kterém je nabádala, aby vyjádřili své pocity. Oba chlapci pociťovali velký vztek proti sobě navzájem. Během tohoto rozhovoru se ukázalo, že v obou případech vznikl hněv na základě jejich osobních problémů. První chlapec připustil, že si nese svůj hněv už od raného dětství, kdy ho jednou jeho matka potrestala a zavřela jej do místnosti. Když to řekl, rozplakal se. Druhý chlapec řekl, že je naštvaný na každého, kdo si dělá legraci z jeho malého vzrůstu a jeho zájem o sport, který není mezi jeho vrstevníky zrovna populární. Taky se rozplakal. Na konci rozhovoru si oba uvědomili, že se snažili pomoci si navzájem, aby si uvědomili jádro svého problému. Po rozhovoru se navzájem pochopili a pomohli se.

Příklad 2

Žák s nízkým prahem tolerance může být rozrušen triviálními věcmi, které mohou být někdy těžko předvídatelné. Nedodržuje pravidla, ale to mu nebrání v tom, aby nekomentoval každou nesrovnalost ve třídě. Když je žák neklidný, učitel to dává najevo prostřednictvím

neverbální komunikace a snaží se ho uklidnit. Všichni ve třídě se učí, jak klidně přijmout a reagovat na podněty. Když je neklid žáka příliš silný, učitel mu dovolí opustit skupinu a umožní mu pracovat se sociálním pracovníkem dané školy. Poté, co se žák uklidní, sociální pracovník si s ním promluví a nabádá ho k tomu, aby přemýšlel o svém chování. Sociální pracovník je pečlivý při posuzování chování žáka ale ne jeho osobnosti. Společně uzavřou nepsanou dohodu o vhodném chování do budoucna. Aby se zabránilo násilí, je vhodné nabídnout mu pomoc navíc, když má "špatné dny".

Příklad 3

Žák se často choval vůči spolužákům antisociálně. Posmíval se jim, nutil je k nenormálnímu chování a byl občas dokonce fyzicky násilný. Povídání s ním a jeho rodiči nepřineslo žádné změny. Proto se učitelka rozhodla zavést deník chování žáka, aby bylo možno vyhodnotit chování žáka na denní bázi, zapisovala poznatky a ukázala je rodičům. Cílem bylo, aby si žák uvědomil své činy, vyhodnotil vhodnost a pokusil se najít vhodné řešení, které povede k silnějšímu sebeovládání. Při použití této metody bylo dosaženo zásadního pokrok v jeho chování. Avšak ne všechny žákovy problémy byly touto metodou vyřešeny. Proto bylo žákovi a jeho rodičům doporučeno, aby se obrátili na dětského psychologa.

ŠKOLENÍ ZAMĚSTNANCŮ NA PREVENCI ŠIKANY

Aby se zajistilo, že jsou snahy o prevenci šikany úspěšné, musí být všichni zaměstnanci školy proškoleni o tom, co je to šikana, jaká jsou školní pravidla a jak prosadit jejich dodržování. Trénink může mít mnoho podob: setkání zaměstnanců, jednodenní školení, výuka prostřednictvím názorného předvádění preferovaného chování. Školy si mohou zvolit jakoukoli kombinaci těchto školení na základě dostupných finančních prostředků, personálních zdrojů a času.

SKUPINOVÁ DYNAMIKA K PŘEDCHÁZENÍ ŠIKANY NA ŠKOLE

AKTIVITA 1

CO NA MĚ OSTATNÍ OCEŇUJÍ

ÚKOL

Oceňujte dobré osobní vlastnosti spolužáků; Uvědomte si, že v povaze každého člověka můžeme najít něco pozitivního a je důležité mu to říci. Vylepšete klima ve třídě.

MATERIÁL

Čistý papír a psací potřeby

POSTUP

Každý student dostane prázdný papír, na kterém je namalován velký smajlík. Žák jej podepíše na viditelném místě, takže je jasné, čí papír je a nechá ho na stole. Studenti pak jdou jeden po druhém od stolu ke stolu a píší krátká sdělení (komplimenty) do tváří, například "Líbí se mi, že pomáháš svým spolužákům.", "Mám tě rád, protože jsi vždy veselá." "Děkuji, že mi půjčuješ pero, když ho potřebuji.", atd. Podmínkou je, že každý student musí napsat na každý papír alespoň jedno konkrétní zhodnocení. Poté se studenti vrátí na svá místa.

DISKUSE

Studenti sedí v kruhu a povídají si o tom, jak se cítí po přečtení komplimentů a který z nich jim přinesl největší radost. Pokud chtějí, mohou sdělení přečíst nahlas.

AKTIVITA 2

CO NE/MÁM RÁD NA SVÉ TŘÍDĚ

ÚKOL

Otevřené otázky; zdůrazni jedinečnost, ale také sounáležitost v tom, co se nám líbí v naší třídě a to, co nás naštve

MATERIÁLY

Barevný papír, barvy, štětce, nůžky, balicí papír, lepidlo

POSTUP

Na začátku hry řekneme studentům, že budeme hovořit o tom, jak se cítí ve své vlastní třídě, co se jim líbí a co nelíbí. Studenti obkreslí obě ruce na papír a vystřihnou je. Na první ruku napíší pozitiva (co se jim na jejich třídě líbí, kdy se cítí dobře a bezpečně, kdy se tam učí a pracuje snadno...) a na druhou napíší negativa (které činy je naštvou, kdy se cítí nepříjemně, co by se mělo změnit, aby byla vytvořena příjemná atmosféra...). Společně pak rozdělí ruce do dvou skupin, nalepí je na papír, mohou je umělecky doplnit a pověsit na zeď ve třídě.

DISKUSE

Studenti sedí v kruhu a mluví o tom, co napsali. Společně se budou snažit najít řešení svých stížností a ocení pozitiva. Vždy končíme s "pozitivníma rukama".

AKTIVITA 3

JAK SE CHOVAT?

ÚKOL

Seznamte se s postupy pro vypořádání se se šikanou zaměřenou na spolužáky; naučte se, jak vhodně reagovat na přítomnost šikany ve třídě, zastat se spolužáka a jak nebýt jen pasivní divák; uvědomit si, že i šikanovaní a znevýhodnění žáci mohou být v něčem dobří a mohou mít kladné vlastnosti.

MATERIÁLY

Žádný

POSTUP

Přečti nebo převyprávěj příběh školačky, která byla odmítnuta kolektivem. Dávejte pozor, jestli se ve třídě objevují studenti s podobným příběhem. (Příběh nesmí vyvolat nevhodné reakce!). V tomto případě je

potřeba upravit příběh nebo vymyslet jiný. Veronika je nenápadná školačka s průměrnými známkami. Ve svém volném čase navštěvuje výtvarný kroužek. Ve třídě je tichá, má jen jednu kamarádku, která jí rozumí. Ostatní spolužáci ji často provokují, což jí je nepříjemné. Smějí se jí, protože nenosí značkové oblečení, nemá mp3 přehrávač ani super mobilní telefon. Říkají jí "otrava", protože nehraje počítačové hry, nemá profil na sociálních sítích a nechatuje se svými spolužáky. Během přestávek si povídá se svou kamarádkou nebo kreslí obrázky. Často je vyloučena z běžných školních aktivit ze strany spolužáků, říkají: "Neobtěžuj se, nechceme tě tady, raději si jdi kreslit."

DISKUSE

Studenti si povídají o příběhu: Jak byste se zastali Veroniky? Co byste řekli spolužákům? Co můžeme dělat, když vidíme, jak někdo ubližuje spolužákovi? Diskuse musí být vedena k aktivní obhajobě potenciálních obětí šikany, aby jim ukázala, že i to, co je odlišné, může být zajímavé.

AKTIVITA 4

NE, TO DĚLAT NEBUDU

ÚKOL

Naučte se zdvořile, bez pocitu viny odmítnout žádost, se kterou nesouhlasíte

MATERIÁL

Židle

POSTUP

Studenti sedí v kruhu. Pár sedící tváří v tvář si klade navzájem žádosti, které mají být zdvořile odmítnuty. Jeden student se ptá druhého na něco, co musí efektivně odmítnout (bez agrese či slovní urážky). Je upřednostňováno přátelské, ale striktní zamítnutí s nádechem humoru. Po prvním kole si studenti své role vymění.

PŘÍKLADY ŽÁDOSTÍ:

1. "Potřebuji nějaké peníze. Mohl bys mi půjčit? "

2. Spolužák si chce půjčit tvoje nové kolo. "Chci jezdit na kole. Půjčím si na chvíli tvoje! "

3. "Byl jsem příliš líný dělat si poznámky během vyučování. Můžu si okopírovat ty tvoje? "

4. Starší žák ti nabízí cigaretu: "Tady máš, nebuď BÉČKO, dej si!"

5. Ve třídě: "Chci tvoji svačinu, mám hlad. A mimochodem, ty už jsi obědval a já ještě ne. Dáš mi ji? "

6. Sedíš v autobuse, když k tobě najednou přijde tvůj spolužák a říká: "Vstaň! Mám těžkou tašku, nech mě sednout! "

Pak následuje diskuze o pocitech jednotlivých dvojic, zdali bylo odmítnutí dostatečně účinné, jak se cítí, když říkají jasné "ne". Závěr diskuse by měl vést k tomu, že každý má právo odmítnout něco, co mu není příjemné a nechce to.

PŘÍKLAD, JAK BOJOVAT S AGRESÍ

Zběžný přístup k agresivnímu a násilnému chování prostřednictvím ústavního terapeutického modelu – přispění specializovaného ústavního domova PORTA MAGICA

"Základ násilí vždy spočívá v identifikaci přijaté nebo odmítnuté svými rodiči nebo rodinou" (Olivier, 2002).

V dnešní době se všeobecně uznává, že je potřeba hledat příčiny násilí už v dětství, často v raných zážitcích.

Násilí se objevuje nejprve v emocionální struktuře, která se ustálila v podobě vyjednávacích vzorů u rodičů, kteří také byli oběťmi násilí a kteří to přenesli na své děti; u materiálně frustrovaných rodičů, kteří vycházejí dětem vstříc ve všech jejich rozmarech nebo rodičů, kteří prosazují vzájemně závislý vztah, který dítěti nedovolí, aby se osamostatnilo. (Olivier, 2002)

Tímto způsobem, jak uvádí Alarcão (2006), "je nemožné pochopit násilí, bez přemýšlení o problematice relační nebo interpersonální závislosti". V důsledku toho původ a zachování příběhů násilí nelze chápat, aniž by byl brán ohled na otázky týkající se problematiky vazby a závislosti.

Jak uvedl John Bowlby (1986, v Mihanovich, 1997), otec teorie silné náklonnosti, „násilí vždy zakrývá velkou závislost na tom druhém, protože [I] závisím na tom, kdo má tu moc činit mne tím, kým jsem. Paradoxně spoléhání se na ty, kteří se nám mohou údajně podřídit, překrývá intenzivní hněv být násilný.

„Podle stejného autora (Alarcão, 2006), právě zde leží paradox schopnosti stát se samostatnými a autonomními lidmi -“ můžeme být pouze takovými, pokud jsme nejprve byli úplně závislí a pak bylo umožněno postupné odtažení se beze strachu nebo vzájemné odvety.“

Je třeba mít na paměti, že doposud jsme brali v úvahu jen, v zásadě, psychické a emocionální příčiny, které vysvětlují vznik agresivního a násilného chování. Jsou ale i další - celá řada sociálně-kulturních aspektů - které přispívají, i když různou mírou, k porozumění stejných jevů.

Budeme přistupovat k možnosti intervence s určitou populací ve specifickém kontextu rezidenční péče o dospívající dívky, s rámcem stejných problémů, obvykle velmi hlubokých problémů, úrovně poruch chování a duševní zdraví, jak se to doporučuje a realizuje v CARE Porta Mágica in Montemor-o-Novo, Portugalsko.

Terapeutický přístup, který formuluje intervenci v oblasti péče Porta Mágica, je založen na principu, že instituce jako matrice opraváři transakčních procesů, používá všechny relační příležitosti vycházející z mnohosti činnosti prováděné v domě, ke zvýšení léčebného procesu. Tento přístup není znehodnotit význam strukturovaných momentů psychoterapeutické intervence, zda jednotlivec, skupina nebo dokonce se uchylovat k

účast příslušných prvků relační sítě mladíků (upřednostňuje systémový přístup). Nicméně, to předpokládá, že se jedná pouze o prvky širší a komplexní terapeutický přístup, který bere ucelený pohled, který se zaměřuje na více relačních situacích každodenního života mladých dívek, jako specifický typ intervence.

Je třeba mít na paměti, že ačkoliv je koncept "opportunity Led work" příležitostně základem našeho modelu intervence, stejně není omezen na to, odvíjející osm rozměrů, vyhledávání a tvarování veškeré práce, a to:

- Rozvoj dovedností potřebných pro život;
- Tým jako "agenti změny";
- posouzení potřeb, potenciálu a očekávání;
- Praxe pozitivní péče;
- Individuální a rodinná restrukturalizace;
- Poradenství a správa hranic;
- Krizové řízení a úniky;
- Podpora manažerských dovedností konfliktu.

To je přístup, který zahrnuje co nejvíce, nízký počet mladých dívek na dospělého, všem zaměstnancům by se mělo věnovat stejně, za všech okolností, role zprostředkovatelů změnových procesů u mladých dívek, včetně standardního poměru agresivní se všemi okolnostmi nepochybně vychází z hluboce zakořeněného pocity strachu, což má za následek chování, které osciluje mezi útěkem a krizí. Zaměřujeme intervence založené na empatické a uklidňující odpovědi z CARE pečovatelského týmu.

Z tohoto důvodu je klíčem rozvoj, jedná-li se o mladé dívky, vřelého postoje k otevřenosti vztahu a dialogu, ukazujíc, že máme zájem nejen o ně, ale rovněž o různé stránky jejich života a jejich osobních zážitků, pomáhajíc

jim rozpoznat a propojit pozitivněji jejich emoce, nenutíc je podvolit se vznětlivosit a pomáhajíc jim osvojit si strategie, které jim umožní vyjádřit se a prosadit, aniž by překročily meze svobody, důstojnosti a integrity druhých (Karli, 2008).

Jak uvádí Karli (2008), "každá lidská bytost má zásadně potřebu uznání a lásky, spravedlnosti a významu. Pro každého z nás je nezbytné uznání důstojnosti existence a identity, milovat a být milován, aby s námi bylo zacházeno spravedlivě a že můžeme dát životu smysl. To je možné pouze v případě, že mezilidské vztahy jsou poznamenány upřímností a zájmem, loajalitou a věrností danému slovu. "

Hugo Serpa

Psycholog

Bibliografie:

Alarcão, M. (2006). (Des) Equilíbrios familiares. (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.

Karli, P. (2008). Jako raízes da Violencia - reflexões de um neurobiologista. Lisboa: Instituto Piaget.

Mihanovich, M. (1997). Pisando los umbrales del Siglo XXI. V J. M. Droeven (Comp.). Más Alla de pactos y traiciones: construyendo el Diálogo terapêutico. Buenos Aires: Paidós.

Olivier, C. (2002). Violencia infantil - O que fazer. Lisboa: Prefácio.

Projekt Erasmus+ Efektivní komunikace – Úspěšný budoucí život 2015/2018

No: 2015-1-BG01-KA219-014230_5

Partnerské školy

OU "Hristo Botev" | Bulharsko

ZÁKLADNÍ ŠKOLA | Slovensko

OSNOVNA SOLA Šmihel | Slovinsko

JELGAVAS 6 VIDUSSKOLA | Lotyšsko

Szkoła Podstawowa NR 3 IM. JANA Pawła II W ZESPOLE Szkół NR 2 | Polsko

Agrupamento DE escolas DE Montemor-O-NOVO | Portugalsko

ZÁKLADNÍ ŠKOLA OSTRAVA, Generála Píky 13 | Česká republika

Webové stránky projektu

http://www.daskalo.com/effectivecommunication/

Obsah této publikace je práce autorů a nepředstavuje názory Evropské unie. Evropská komise není zodpovědná za jakékoliv využití, které může vycházet z uvedených informací.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union