



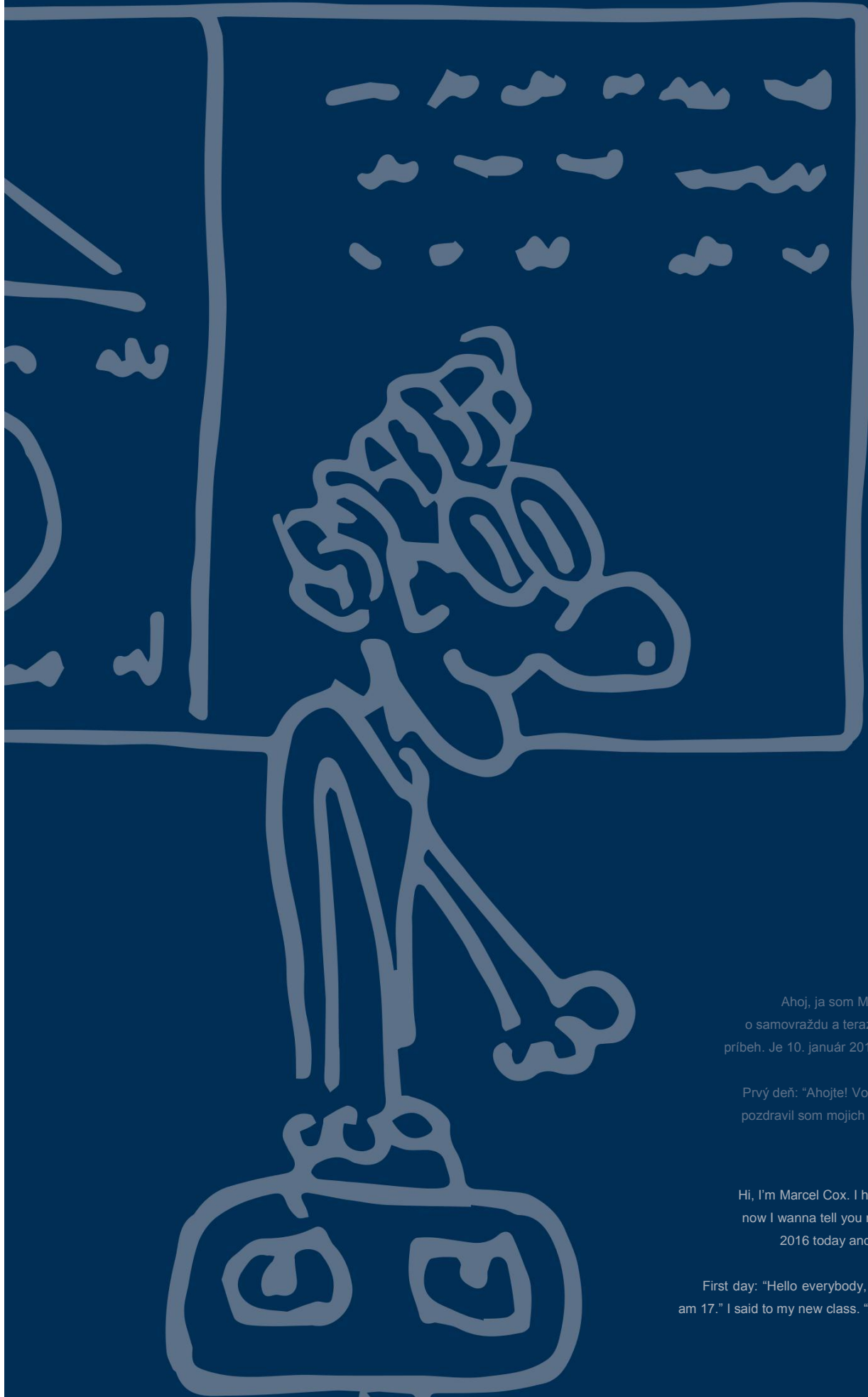
PROTI ŠIKANE NA ŠKOLÁCH
AGAINST THE BULLYING AT SCHOOL

PRÍRUČKA HANDBOOK



PROTI ŠIKANE NA ŠKOLÁCH
AGAINST THE BULLYING AT SCHOOL

PRÍRUČKA HANDBOOK



Ahoj, ja som Marcel Cox. Pokúsil som sa o samovraždu a teraz vám chcem povedať môj príbeh. Je 10. január 2016 a ja sedím v nemocnici.

Prvý deň: "Ahojte! Volám sa Marcel a mám 17." pozdravil som mojich nových spolužiakov. "A si gay," vykrikol Collins.

Hi, I'm Marcel Cox. I have tried to kill myself and now I wanna tell you my story. It is 10th January 2016 today and I am sitting in an asylum.

First day: "Hello everybody, my name is Marcel and I am 17." I said to my new class. "And you are gay".

OBSAH INDEX

2 ČO JE ŠIKANOVANIE

WHAT IS BULLYING

4 ČO JE KYBERŠIKANA

WHAT IS CYBERBULLYING

PREČO JE KYBERŠIKANA INÁ

WHY CYBERBULLYING IS DIFFERENT

CHRÁŇTE SA PRED KYBERŠIKANOU

PROTECT YOURSELF FROM CYBERBULLYING

6 ČO JE ŠIKANOVANIE Z POHĽADU DETÍ

WHAT IS BULLYING, ACCORDING TO CHILDREN

RIEŠENIE PROBLÉMOV/ SPÔSOBY BOJA PROTI ŠIKANE

SOLVING PROBLEMS/WAYS OF OVERCOMING BULLYING

10 DRUHY ŠIKANOVANIA

TYPES OF BULLYING

TYPY ŠKOLSKEJ ŠIKANY

TYPES OF SCHOOL BULLYING

12 KDE A KEDY SA ŠIKANOVANIE DEJE

WHERE AND WHEN BULLYING HAPPENS

14 VAROVNÉ SIGNÁLY ŠIKANOVANIA

WARNING SIGNS OF BULLYING

ZNAKY, ŽE DIEŤA JE ŠIKANOVANÉ

SIGNS A CHILD IS BEING BULLIED

HOVORTE O ŠIKANOVANÍ

TALK ABOUT BULLYING

16 AKO BOJOVAŤ PROTI ŠIKANOVANIU

HOW TO FIGHT AGAINST BULLYING

18 IDENTIFIKUJTE ŠIKANOVANIE / OZNÁMTE ŠIKANOVANIE

IDENTIFY BULLYING/REPORT BULLYING

22 ZASTAŇ SA INÝCH

STAND UP FOR OTHERS

28 PREVENCIA

PREVENTION

VZDELÁVANIE ZAMESTNANCOV V PREVENCIÍ ŠIKANOVANIA

STAFF TRAINING ON BULLYING PREVENTION

SKUPINOVÁ DYNAMIKA K PREVENCIÍ ŠIKANOVANIA NA ŠKOLÁCH

GROUP DYNAMICS TO PREVENT BULLYING AT SCHOOL

34 PRÍKLAD METÓDY BOJA PROTI AGRESII

AN EXAMPLE METHOD FOR COMBATING AGGRESSION

ČO JE ŠIKANOVANIE

WHAT IS BULLYING

Šikanovanie je neželané psychické a/alebo fyzické agresívne správanie proti jednotlivcovi alebo skupine spojené s ich ponižovaním alebo týraním. Môžeme ho rozdeliť do niekoľkých skupín, napríklad zlomyseľné ohováranie, úmyselné vyčlenenie zo skupiny, kyberšikana, šikanovanie vybraných špecifických skupín ľudí (invalidi, deti so špecifickými potrebami a poruchami, rasistická šikana atď.)

Bullying is unwanted psychological and/ or physical aggressive behaviour against an individual or group with their suppression or abuse. It is possible to divide it into several groups, e.g. malevolent gossips, intent exclusion, cyber-bullying, bullying of some specific group of people (disabled people, children with specific needs and diseases, racist bullying, etc.)

Druhý deň. Rozbil mi okuliare. Hrozné.

Second day. He broke my glasses. Too bad.



Tretí týždeň: Je to čím ďalej, tým horšie.
Peklo. Dnes som si prvýkrát rezal ruky.
Skvelý pocit.

Third week: It is more and more worse.
Hell. Today I have cut my arms for the
first time. Perfect feeling.



Auuu

Dnes to bolo naozaj strašné!
Kopol ma do brucha. Vracal som.
Prosím, NIE!

Today it was really terrible.
He kicked me to my belly.
I vomitted. Please NO.



CHA - CHA

ČO JE KYBERŠIKANA

WHAT IS CYBERBULLYING

Kyberšikana je šikanovanie prebiehajúce pomocou elektronických technológií. Medzi elektronické technológie patria prístroje a zariadenia, ako sú mobilné telefóny, počítače a tablety, rovnako ako komunikačné nástroje, ktorými sú sociálne siete, textové správy, chat a webové stránky.

Príkladmi kyberšikany sú zlomyseľné textové správy alebo e-maily, klebety zaslané e-mailom alebo zverejnené na stránkach sociálnych sietí a strážňujúce obrázky, videá, webové stránky alebo falošné profily.

PREČO JE KYBERŠIKANA INÁ?

Deti, ktoré sú obeťami kyberšikany, sú často šikanované tiež osobne. Navyše, pre deti, ktoré sú obeťami kyberšikany, je oveľa ťažšie oslobodiť sa od nej.

- Kyberšikana môže prebiehať 24 hodín denne, 7 dní v týždni, a môže zasiahnuť dieťa aj vtedy, keď je samé. Môže sa diať v akomkoľvek čase počas dňa alebo noci.
- Šikanujúce správy a obrázky môžu byť zverejnené anonymne a rýchlo a distribuované veľmi širokému publiku. Môže byť ťažké, a niekedy dokonca nemožné, zistiť zdroj.
- Odstránenie nevhodných alebo obťažujúcich správ, textov a obrázkov potom, ako boli zverejnené alebo zaslané, je extrémne náročné.

Cyberbullying is bullying that takes place using electronic technology. Electronic technology includes devices and equipment such as cell phones, computers, and tablets as well as communication tools including social media sites, text messages, chat, and websites.

Examples of cyberbullying include mean text messages or emails, rumors sent by email or posted on social networking sites, and embarrassing pictures, videos, websites, or fake profiles.

WHY CYBERBULLYING IS DIFFERENT?

Kids who are being cyberbullied are often bullied in person as well. Additionally, kids who are cyberbullied have a harder time getting away from the behavior.

- Cyberbullying can happen 24 hours a day, 7 days a week, and reach a kid even when he or she is alone. It can happen any time of the day or night.
- Cyberbullying messages and images can be posted anonymously and distributed quickly to a very wide audience. It can be difficult and sometimes impossible to trace the source.
- Deleting inappropriate or harassing messages, texts, and pictures is extremely difficult after they have been posted or sent.

CHRÁŇTE SA PRED KYBERŠIKANOU

Šikana sa nedeje vždy osobne. Kyberšikana je druh šikanovania, ktorý prebieha cez internet, prostredníctvom textových správ alebo e-mailov. Je viac možností ako sa proti kyberšikane chrániť.

- Vždy premýšľajte o tom, čo píšete. Nikdy neviete, čo niekto pošle ďalej. Ak budete vo virtuálnej komunikácii zdvorilí, pomôže vám to udržať sa v bezpečí. Nezdieľajte nič, čo by mohlo niekoho zraniť alebo strápnit'.
- Uchovávajte si heslo pred ostatnými deťmi v tajnosti. Dokonca aj deti, ktoré vyzerajú ako priatelia, ho môžu prezradiť iným, alebo použiť tak, ako nechcete. Dajte svoje heslá rodičom.
- Premýšľajte o tom, kto vidí, čo zverejňujete. Úplne neznámi ľudia? Priatelia? Priatelia priateľov? Nastavenia ochrany osobných údajov vám umožňujú určiť, kto čo uvidí.
- Dovoľte vašim rodičom sledovať vás. Povedzte im, čo robíte on-line a s kým sa kontaktujete. Vypočujte si, čo hovoria o tom, čo je a čo nie je dobré robiť. Starajú sa o vás a chcú, aby ste boli v bezpečí.
- Porozprávajte sa s dospelým, ktorému dôverujete o všetkých správach, ktoré dostanete, alebo veciach, ktoré vidíte online, z ktorých ste smutní alebo vystrašení.

PROTECT YOURSELF FROM CYBERBULLYING

Bullying does not always happen in person. Cyberbullying is a type of bullying that happens online or through text messages or emails. There are things you can do to protect yourself.

- Always think about what you post. You never know what someone will forward. Being kind to others online will help to keep you safe. Do not share anything that could hurt or embarrass anyone.
- Keep your password a secret from other kids. Even kids that seem like friends could give your password away or use it in ways you don't want. Let your parents have your passwords.
- Think about who sees what you post online. Complete strangers? Friends? Friends of friends? Privacy settings let you control who sees what.
- Keep your parents in the loop. Tell them what you're doing online and who you're doing it with. Let them friend or follow you. Listen to what they have to say about what is and isn't okay to do. They care about you and want you to be safe.
- Talk to an adult you trust about any messages you get or things you see online that make you sad or scared.

ČO JE ŠIKANOVANIE Z POHL'ADU DETÍ

WHAT IS BULLYING, ACCORDING TO CHILDREN

ŠIKANOVANIE MOŽNO ROZDELIŤ NA:

FYZICKÉ

Všetko, čo je spojené s udieraním, kopaním, narážaním, bitkou, braním osobných vecí iných detí, provokovaním k bitke, nútením iných robiť veci, ktoré nechcú robiť.

CITOVÉ

Robenie si žartov z iných, urážanie, dávanie prezývok, používanie agresívnych slov, šírenie fám alebo lží o niekom, nadávky, osočovanie, kričanie, posmievanie, ponižovanie, vyhrážanie sa.

KYBERNETICKÉ

Posielanie zlomyseľných správ z počítača alebo mobilného telefónu, negatívne - nenávisťné komentáre, zverejňovanie cudzích fotografií, zlomyseľné SMS správy.

Šikanovanie môže byť prítomné nielen v škole, ale aj na ulici, doma, v práci.

FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE ŠIKANU

- agresívni a násilní rodičia - deti kopírujú správanie rodičov alebo starších súrodencov
- reakcia na pocit frustrácie (z dôvodu školského zlyhávania, zlých známok) a nižšia sebaúcta
- odmietnutie od rovesníkov alebo od členov rodiny, nedostatok tolerancie
- nedostatok empatie

BULLYING CAN BE DIVIDED INTO:

PHYSICAL

Everything which is connected with hitting, kicking, pushing, fighting, taking other kids' things, provoking to fight, making someone do things he doesn't want to do.

EMOTIONAL

Making fun of someone, insulting, calling names, using aggressive words, telling rumours or lies about someone, cursing, teasing, yelling, threatening, humiliating.

CYBERBULLYING

Sending mean messages on computer or mobile phone, making negative comments online - "hating", posting someone else's pictures, mean texting.

Bullying can be present not only at school but also on the street, at home, at work.

FACTORS THAT INFLUENCE BULLYING

- aggressive and violent parents – kids model their behaviour of parents or older brother or sister
- responding to feeling of frustration (because of school failing, bad marks) and lower self-esteem
- rejection from kids' peers or from family members, lack of tolerance
- lack of empathy

- reakcia na provokujúce správanie, ktoré sa môže rozšíriť aj na ostatných, nielen na jednotlivca ("Iní to robili tiež", "Musím sa brániť", "Bol som sám šikanovaný")

- potreba sily, popularity, predvádzania sa

- získavanie pozornosti od ostatných detí

- tlak rovesníkov

- nuda ("pre zábavu")

- sledovanie filmov alebo hranie hier, ktoré oslavujú násilie

- response to provoking behaviour which can also spread to others not only individual ("others were doing it too", "I have to defend myself", "I have been bullied myself")

- the need for power, popularity, showing off

- gaining attention from other kids

- peer pressure

- boredom ("for fun")

- watching films or playing games which glorify violence

RIEŠENIE PROBLÉMOV/ SPÔSOBY BOJA PROTI ŠIKANE

- podporovať deti v ranom detstve, aby mali pochopenie pre iných, ukazovať im príklady dobrého a zlého správania ("učitelia by mali vysvetliť, že tyraní robia niečo nesprávne", "mali by im ukázať vzorové správanie", "deti by sa mali vždy navzájom udobriť")

- viesť deti k uvedomeniu si toho, čo je to šikanovanie

- správať sa k druhým tak, ako by sme chceli, aby sa oni správali k nám

- workshopy o agresii, rozprávanie o nej v priebehu výučby

- pripomínať rodičom, riaditeľom škôl a učiteľom, aby si deti viac všímali

- v rámci prevencie sledovať viac tých, ktorí už boli agresívni

- diskutovať o šikanovaní na stretnutiach školskej rady

- preložiť tyranov na inú školu

- spolupracovať s políciou, pozývať ich do školy

- zaviesť účinnejšie, prísnejšie tresty

SOLVING PROBLEMS/WAYS OF OVERCOMING BULLYING

- convincing kids to have sympathy in their early childhood, showing examples of good and bad behaving ("teachers should explain that the bullies do sth wrong", "they should show modelling behaviour", "kids should always make up with each other")

- making kids aware of what bullying is

- treat others in the same way as we would like to be treated

- workshops on aggression, talking about it during lessons

- informing parents, headmaster and teachers who should pay more attention

- preventing fights look closer at those who were already aggressive

- speaking about bullying at the school assembly

- expelling bullies to another school

- talking to the police officers, lessons with policemen

- practising more effective, strict punishments.

· brániť toho, kto je napadnutý a snažiť sa upokojiť útočníka

· hľadať podporu u tých, ktorí nešikanujú

· odísť od tyrana, ignorovať ho

· povedať učiteľovi, rodičom alebo inej dospelšej osobe o situácii

· we should defend the person who is attacked and try to calm the bully down

· finding support from those who don't bully

· walking away from the bully, ignore him/her

· telling the teacher, parent or another adult about the situation

Už rok chodím s Louisom.

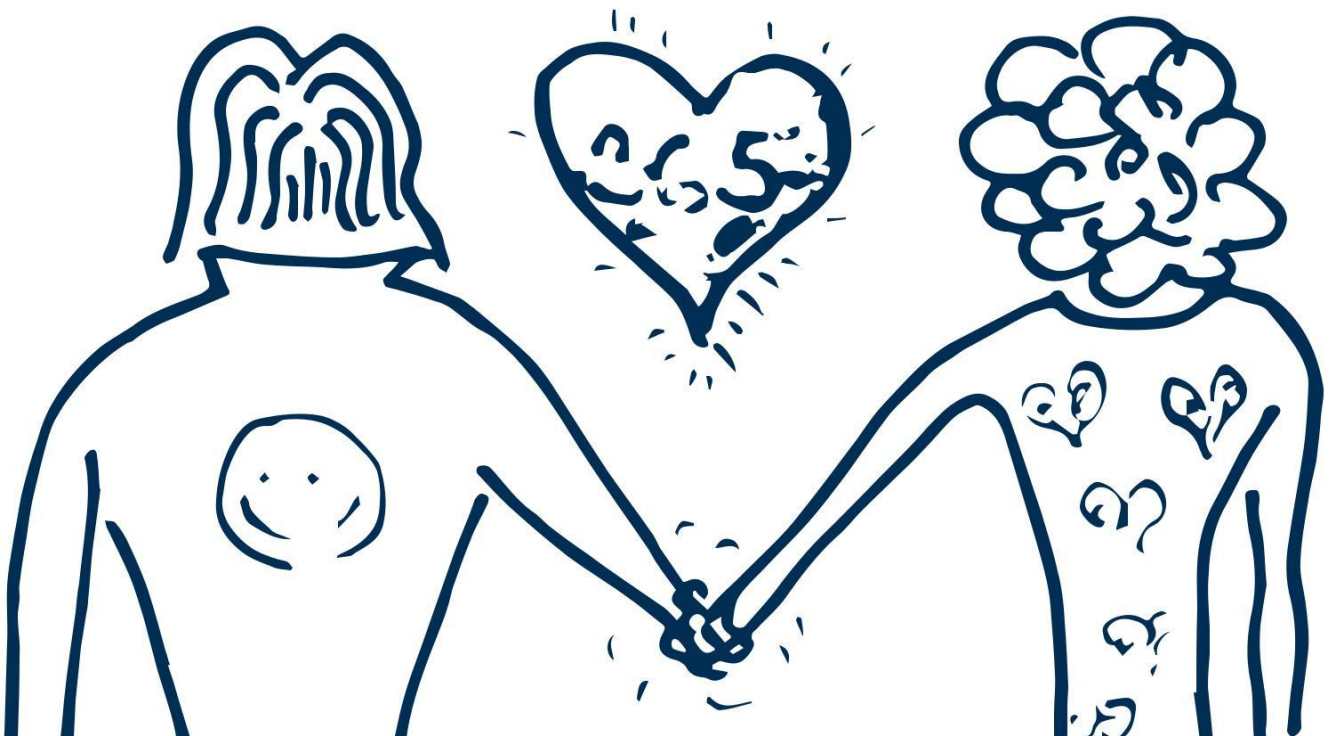
Och, potrebujem víkend.

Potrebujem jeho. Jeho pery, paže, vôňu.

It is one year since I have been dating with Louis.

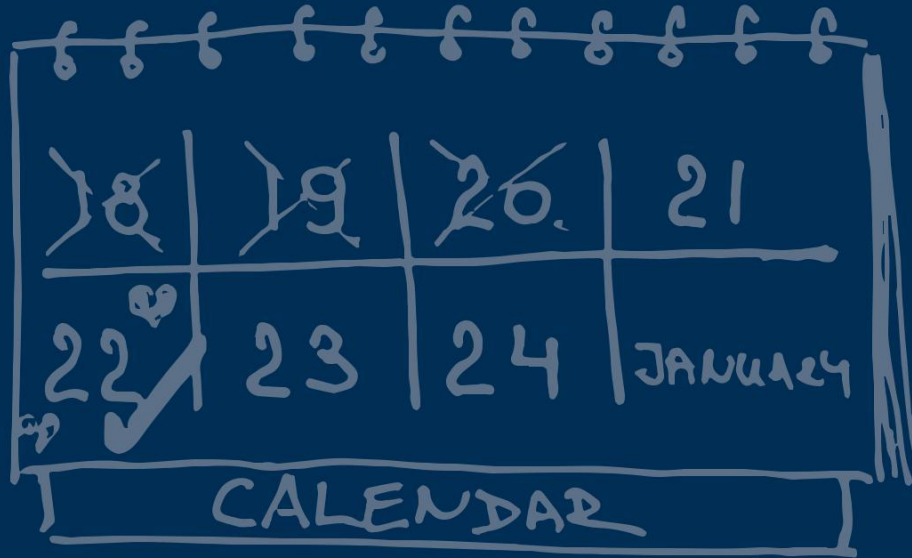
Oh, I need the weekend.

I need him. His lips, arm, smell.



Už len jeden deň do stretnutia
s Luisom. Ach!

Just one day to
meet Luis. Awh!



Ale dnes potrebujem viac
jaziev. Naozaj to bolí.

But today I need more scars.
It really HURTS.



DRUHY ŠIKANOVANIA

TYPES OF BULLYING

SÚ TRI DRUHY ŠIKANOVANIA

VERBÁLNE ŠIKANOVANIE JE HOVORENIE ALEBO PÍSANIE HANLIVÝCH VECÍ.

Do verbálnej šikany patrí:

- provokovanie
- dávanie prezývok
- nevhodné sexuálne poznámky
- posmievanie sa
- vyhrážanie sa

SOCIÁLNA ŠIKANA, NIEKEDY NAZÝVANÁ AKO RELAČNÁ ŠIKANA, ZAHŔŇA POŠKODZOVANIE NIEČEJ REPUTÁCIE ALEBO VZŤAHOV.

Do sociálnej šikany patrí:

- cielené vyčleňovanie niekoho
- nahovárание iných detí, aby sa s niekym nekamarátili
- rozširovanie fám o niekom
- strápňovanie niekoho na verejnosti

FYZICKÁ ŠIKANA ZAHŔŇA UBLIŽOVANIE NA TELE ALEBO MAJETKU.

Do fyzickej šikany patrí:

- udieranie/kopanie/škrtenie

THERE ARE THREE TYPES OF BULLYING

VERBAL BULLYING IS SAYING OR WRITING MEAN THINGS.

Verbal bullying includes:

- teasing
- name-calling
- inappropriate sexual comments
- taunting
- threatening to cause harm

SOCIAL BULLYING, SOMETIMES REFERRED TO AS RELATIONAL BULLYING, INVOLVES HURTING SOMEONE'S REPUTATION OR RELATIONSHIPS.

Social bullying includes:

- Leaving someone out on purpose
- Telling other children not to be friends with someone
- Spreading rumors about someone
- Embarrassing someone in public

PHYSICAL BULLYING INVOLVES HURTING A PERSON'S BODY OR POSSESSIONS.

Physical bullying includes:

- Hitting/kicking/pinching

- pľutie
- podrážanie/strkanie
- branie alebo ničenie osobných vecí
- ukazovanie hrubých, vulgárnych gest

- spitting
- tripping/pushing
- taking or breaking someone's things
- making mean or rude hand gestures

TYPY ŠKOLSKEJ ŠIKANY

VERBÁLNA AGRESIVITA

Vyhrážanie sa smrťou, mučením, rasové urážky, nadávky, výsmievanie sa spolužiakom s problémami alebo zdravotným postihnutím.

FYZICKÁ AGRESIVITA

Bitie, kopanie spolužiakov, zväzovanie rúk obeť.

KRADNUTIE, NIČENIE A MANIPULOVANIE S OSOBNÝMI VECAMI

Kradnutie peňazí, ničenie školských pomôcok a osobných vecí, branie desiaty a pľutie na ňu.

NÁSILNÉ A MANIPULATÍVNE SPRÁVANIE

Agresori nútia obeť pracovať namiesto nich, ponižujú ich.

ZRAŇOVANIE IZOLÁCIOU

Spolužiaci ignorujú obeť, nekomunikujú s ňou, zlomyseľne intrigujú, úmyselne niekoho vylúčia.

TYPES OF SCHOOL BULLYING

VERBAL AGGRESSION

Death threat, torture threatening, racial slurs, offences, making a mock of classmate's or schoolmates's handicaps.

PHYSICAL AGGRESSION

Beating, kicking classmates, tying victim's hands.

STEALING, DESTROYING AND MANIPULATING OF THINGS

Stealing money, destroying school aids and personal things, taking of snacks and spitting on it.

VIOLENT AND MANIPULATING BEHAVIOUR

Victims are forced to work instead of aggressors, to behave in a degrading way.

HURTING BY ISOLATION

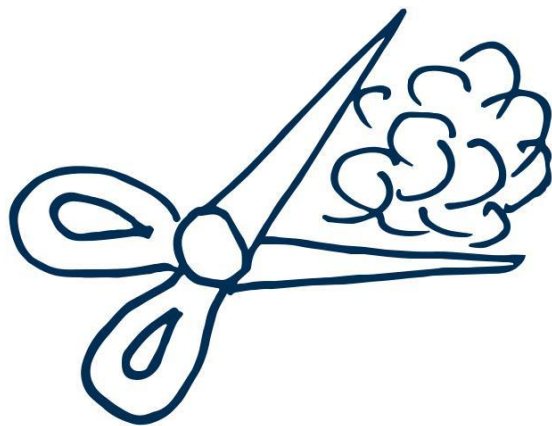
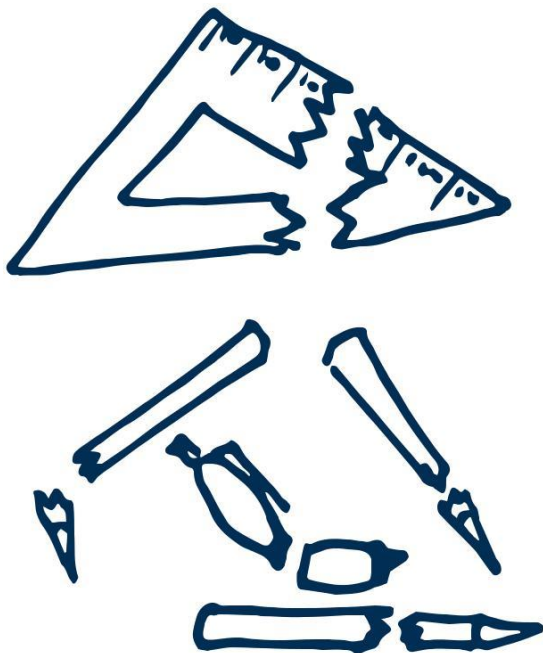
Schoolmates ignore a victim, don't communicate with him/her, malevolent gossips, intent exclusion.

KDE A KEDY SA ŠIKANOVANIE DEJE

WHERE AND WHEN BULLYING HAPPENS

Šikanovanie sa môže objaviť počas alebo po vyučovaní. Zatiaľ čo väčšina ohláseného šikanovania sa deje v budove školy, významné percento prebieha tiež na miestach ako sú detské ihrisko alebo autobus. Môže sa tiež stať počas cestovania do alebo zo školy, v susedstve alebo na internete.

Bullying can occur during or after school hours. While most reported bullying happens in the schoolbuilding, a significant percentage also happens in places like on the playground or the bus. It can also happen travelling to or from school, in the youth's neighborhood, or on the Internet.



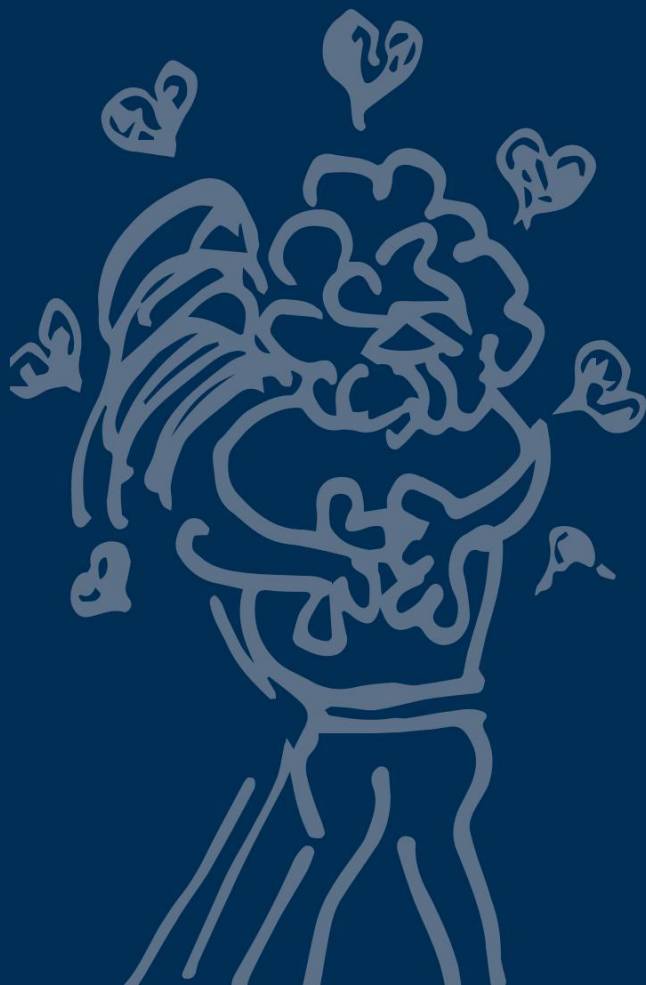
Hurá! Hurá! Hurá! Dnes príde Louis, ale v škole...
Je to peklo na zemi, naozaj. Verte mi.
Collins mi odstrihol z vlasov a zlomil mi všetky perá
a ceruzky. Prosím, PRESTAŇ!

Yes! Yes! Yes! Louis comes today but at school...
It is hell in earth. I promise. Believe me.
Collins cut some of my hair and broke
all my pencils and pens. Please STOP!



Bozkávali sme sa v parku a...
Oh nie! On a jeho gang!

We were kissing in the park and...
Oh no! He and his gang!



VAROVNÉ SIGNÁLY ŠIKANOVANIA

WARNING SIGNS OF BULLYING

ZNAKY, ŽE DIEŤA JE ŠIKANOVANÉ

Všimajte si u dieťaťa akékoľvek zmeny. Je však potrebné si uvedomiť, že nie u všetkých detí, ktoré sú šikanované, môžeme vidieť varovné signály.

Príznaky, ktoré by mohli poukazovať na problém šikanovania, sú nasledovné:

- Nevysvetliteľné zranenia.
- Stratené alebo zničené oblečenie, knihy, elektronika, alebo šperky.
- Časté bolesti hlavy alebo brucha, nevoľnosť alebo predstieranie choroby.
- Zmeny v stravovacích návykoch, ako je náhle vynechávanie jedál alebo prejedanie sa. Deti sa môžu vrátiť domov zo školy hladné, pretože nejedli obed.
- Problémy so spánkom alebo časté nočné mory.
- Zhoršujúce sa známky, strata záujmu o školu alebo nechúť chodiť do školy.
- Náhla strata priateľov alebo vyhýbanie sa sociálnym kontaktom.
- Pocity bezmocnosti alebo znížené sebavedomie.
- Sebadeštruktívne správanie, ako sú úteky z domova, sebapoškodzovanie, alebo hovorenie o samovražde.

SIGNS A CHILD IS BEING BULLIED

Look for changes in the child. However, be aware that not all children who are bullied exhibit warning signs.

Some signs that may point to a bullying problem are:

- Unexplainable injuries.
- Lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry.
- Frequent headaches or stomach aches, feeling sick or faking illness.
- Changes in eating habits, like suddenly skipping meals or binge eating. Kids may come home from school hungry because they did not eat lunch.
- Difficulty sleeping or frequent nightmares.
- Declining grades, loss of interest in schoolwork, or not wanting to go to school.
- Sudden loss of friends or avoidance of social situations.
- Feelings of helplessness or decreased self-esteem.
- Self-destructive behaviors such as running away from home, harming themselves, or talking about suicide.

HOVORTE O ŠIKANOVANÍ

- Pomôžte deťom pochopiť šikanovanie.
- Hovorte o tom, čo je to šikanovanie a ako sa proti nemu bezpečne postaviť.
- Povedzte deťom, že šikanovanie je neakceptovateľné.
- Uistite sa, že deti vedia, ako získať pomoc.
- Povzbudzujte deti, aby hovorili s dospelým, ktorému dôverujú, pokiaľ sa stretnú so šikanou.
- Nenechávajte si svoje pocity vo vnútri. Hovoriť s niekým môže pomôcť cítiť sa menej osamelo. Môžu vám pomôcť vytvoriť plán, ako šikanovanie zastaviť.
- Drž sa ďalej od miest, kde sa šikana deje.
- Buď v blízkosti dospelých osôb a ostatných detí. Väčšina šikanovania sa udeje, keď dospelí nie sú nablízku.

VYHNITE SA TÝMTO CHYBÁM

- Nikdy nepovedzte dieťaťu, aby ignorovalo šikanu.
- Neobviňujte dieťa z toho, že je šikanované. Dokonca ani vtedy, keď ono šikanu vyprovokovalo, nikto si nezaslúži byť šikanovaný.
- Nehovorte dieťaťu, aby fyzicky bojovalo proti tomu, kto ho šikanuje. Mohlo by sa zraniť.
- Rodičia by mali odolať nutkaniu kontaktovať rodičov zapojených detí. To môže situáciu zhoršiť. Ako sprostredkovatelia medzi rodičmi môžu pôsobiť škola alebo úrady.

TALK ABOUT BULLYING

- Help kids understand bullying.
- Talk about what bullying is and how to stand up to it safely.
- Tell kids bullying is unacceptable.
- Make sure kids know how to get help.
- Encourage kids to speak to a trusted adult if they are bullied or see others being bullied.
- Don't keep your feelings inside. Telling someone can help you feel less alone. They can help you make a plan to stop the bullying.
- Stay away from places where bullying happens.
- Stay near adults and other kids. Most bullying happens when adults aren't around.

AVOID THESE MISTAKES

- Never tell the child to ignore the bullying.
- Do not blame the child for being bullied. Even if he or she provoked the bullying, no one deserves to be bullied.
- Do not tell the child to physically fight back against the kid who is bullying. It could get the child hurt, suspended, or expelled.
- Parents should resist the urge to contact the other parents involved. It may make matters worse. School or other officials can act as mediators between parents.

AKO BOJOVAŤ PROTI ŠIKANOVANIU

HOW TO FIGHT AGAINST BULLYING

POZITÍVNA A PRIATEĽSKÁ ATMOSFÉRA V ŠKOLE

- Preventívny program proti šikane s efektívnym vzdelávaním o typoch šikanovania a možnostiach riešenia problémov.
- Silná podpora zamestnancov školy.
- Silná podpora žiakov a rodičov.
- Účinné vedenie.

JASNÉ PRAVDLÁ PROTI ŠIKANE

- Efektívne rovesnícke programy.
- Informačné tabule o možnostiach pomoci.
- Pozorné monitorovanie žiakov.
- Dôkladné vyšetrenie nevhodného správania.
- Oznámenie o potrestaní agresorov v triede.
- Ochrana obetí.

A POSITIVE AND FRIENDLY SCHOOL CLIMATE

- A preventive antibullying programme with effective education of different types of bullying and possibilities how to solve problems.
- A wide support for school staff
- A wide support for students and their parents
- Effective leadership.

CLEAR ANTIBULLYING RULES

- Effective peer programmes.
- Information notice board about ways of help
- A careful monitoring of pupils.
- A careful investigation of inappropriate behaviour.
- Announcement of punishment of aggressors in the class.
- Protection of victims.



"Ty kokos! Čo?! Marcel a jeho osobný strážca?!" Začal sa odporne smiať "Sklapni, ty debil!" Vykrikol Louis, ale ja som ho len chytil za ruku a povedal: "Pokoj."

"Oh Shit! What?! Marcel and his bodyguard?!" He started to laugh ugly. "Shut up, you fool!" Shouted Louis, but I just took his hand: "Keep calm." I said and took his hand.



IDENTIFIKUJTE ŠIKANOVANIE/ OZNÁMTE ŠIKANOVANIE

IDENTIFY BULLYING/ REPORT BULLYING

AKO PREDCHÁDZAŤ TOMU, ABY SME SA STALI NÁSILNÍKMI?

- Zastav sa a premýšľaj skôr, než povieš alebo urobíš niečo, čo by mohlo inému ublížiť.
- Ak máš pocit, že si k niekomu zlý, nájdi si inú aktivitu. Hraj hry, sleduj televíziu alebo sa rozprávaj s kamarátom.
- Porozprávaj sa s dospelým, ktorému dôveruješ. Môže ti pomôcť nájsť spôsob, ako byť k druhým milší.
- Ak máš nejaké konflikty, pokús sa ich čo najskôr vyriešiť. Neztvrdávaj v tomto štádiu vzťahu.
- Pamätaj na to, že každý je iný a jedinečný. Ani lepší, ani horší. Len iný. Aj ty si iný.
- Ak si myslíš, že si v minulosti niekoho šikanoval, ospravedlň sa. Všetci sa budú cítiť lepšie.
- Nauč sa ospravedlňovať. Povedať: "Je mi ľúto, mýlil som sa," nie je hanbou.
- Jednaj s druhými s rešpektom.

HOW TO PREVENT OURSELVES FROM ACTING AS A BULLY?

- Stop and think before you say or do something that could hurt someone.
- If you feel like being mean to someone, find something else to do. Play a game, watch TV, or talk to a friend.
- Talk to an adult you trust. They can help you find ways to be nicer to others.
- If you have any conflict- try to make things up as soon as possible. Don't prolong this state of relationship.
- Keep in mind that everyone is different and unique. Not better or worse. Just different. You are different, too.
- If you think you have bullied someone in the past, apologize. Everyone feels better.
- Learn how to apologize. There is no shame in saying "I am sorry, I was wrong".
- Treat everyone with respect.
- Respect other students' good results at school and sport.

- Rešpektuj dobré výsledky iných žiakov v škole a športe.
- Komunikuj podľa pravidiel efektívnej komunikácie – nekrič, ak chceš byť počutý.
- Uisti sa, že tvoja správa bola správne pochopená.
- Vždy počúvaj názor spolužiaka - vždy je niečo nové, čo sa môžeš dozvedieť. Detail, ktorý si si predtým možno nevšimol.
- Počúvaj rady svojich rodičov a učiteľov.
- Rešpektuj pravidlá v škole.
- Zisti, v čom si dobrý.
- Buď pozitívny a cíť sa v škole spokojný - toto miesto je pre dieťa najlepšou príležitosťou rásť a vyvíjať sa.
- Aktívne sa zúčastňuj života školy.
- Ži zdravo – hraj sa vonku, chodievaj na prechádzky, športuj, počúvaj rozličnú hudbu, čítaj viac kníh, pomáhaj s domácimi prácami alebo pomáhaj starším ľuďom, mladším súrodencom.
- Snívaj. Čo sa ti na sebe najviac páči?
- Športuj alebo pestuj nejakú záľubu a podel sa o svoje zážitky.
- Rozprávaj sa so svojimi rodičmi aspoň 15 minút denne. Choď s nimi von a zapoj ich do svojho života.
- Zapoj sa do činnosti pre dobrú vec.
- Maj otvorenú myseľ a myslí pozitívne.
- Vždy sa snaž pôsobiť radostne a priateľsky. Pozdrav.
- Snaž sa vyhnúť zlým myšlienkam alebo klebetám.
- Nepokúšaj sa za každú cenu zaujať.
- Communicate by following the rules of effective communication - don't shout if you want to be heard.
- Make sure that your message has been understood correctly.
- Always listen to what your classmate's point of view - there is always something new to know, you may have skipped a detail.
- Listen to your parents' or teachers' advice.
- Respect the rules of your school institution.
- Discover what you are good at.
- Be positive and feel happy at school - this place is the best opportunity for a child to grow and establish themselves.
- Participate actively in school life.
- Lead a healthy life - play outside, go for walks, do a sport, listen to different kinds of music, read more books, help with the housework or give a helping hand to elderly people, your younger brother or sister.
- Dream. What would do you like best about yourself?
- Do any sport or have a hobby and share your experiences
- Talk with your parents at least 15 minutes a day. Make them going out together and involve them in your life.
- Feel yourself engaged with a good cause.
- Be open-minded and think positively.
- Always try to look cheerful and friendly. Greet.
- Try to avoid bad thoughts or gossiping.
- Don't try to impose your opinion at any cost.

- Nikdy nepodporuj ani nevyvolávaj zlý postoj k akejkoľvek osobe, zvierat'u alebo rastline.
- Neuznávaj zlé správanie v triede alebo na verejnosti.
- Buď vďačný svojim rodičom a učiteľom.

ČO ROBIŤ, AK SI ŠIKANOVANÝ

AKO SA BRÁNIŤ PROTI TÝM, ČO ŠIKANUJÚ

ČO MÔŽEŠ ROBIŤ, AK SI ŠIKANOVANÝ:

- Pozri sa na toho, kto šikanuje a pokojným hlasom mu povedz, aby prestal.
- Môžeš použiť humor, aby si ho rázne a sebaisto zastavil.
- Môžeš sa tiež pokúsiť prejsť to s úsmevom.
- Ak tieto spôsoby nefungujú, odíď.
- Neodplácaj útok.

Vyhľadaj dospelého, aby zastavil šikanovanie už v zárodku.

ČO MÔŽEŠ ROBIŤ, ABY SI SA PRED ŠIKANOU OCHRÁNIL AJ V BUDÚCNOSTI:

- Rozprávaj sa s dospelým, ktorému dôveruješ.
- Nenechávaj si svoje pocity pre seba. Ak ich niekomu povieš, môže ti pomôcť, aby si sa cítil menej osamelý. Môže ti pomôcť urobiť plán na zastavenie šikanovania.
- Zdržuj sa mimo miest, kde sa šikanovanie deje.
- Buď blízko dospelých alebo skupín ostatných detí. Väčšina šikanovania sa deje, keď dospelí nie sú nablízku.

- Never encourage or provoke bad attitude to anyone, animal or plant.
- Disapprove bad behaviour in class or in public places.
- Be grateful to your parents and teachers.

WHAT TO DO IF YOU'RE BULLIED

HOW TO STAND UP TO KIDS WHO BULLY

THINGS YOU CAN DO IF YOU ARE BEING BULLIED:

- Look at the kid bullying you and tell him or her to stop in a calm, clear voice.
- You can use humor to say "stop" directly and confidently.
- You can also try to laugh it off.
- If those actions don't work, walk away, stay away.
- Don't fight back.
- Find an adult to stop the bullying on the spot.

THERE ARE THINGS YOU CAN DO TO STAY SAFE IN THE FUTURE, TOO:

- Talk to an adult you trust.
- Don't keep your feelings inside. Telling someone can help you feel less alone. They can help you make a plan to stop the bullying.
- Stay away from places where bullying happens.
- Stay near adults or groups of other kids. Most bullying happens when adults aren't around.

"Láska, ...! Musím si dať sprchu." Pobožkal som ho na tvár a šiel do kúpeľne. To je môj čas.

"Love,...! I have to take a shower." I kissed his cheek and disappeared in the bathroom. This is my time.



ZASTAŇ SA INÝCH

STAND UP FOR OTHERS

ČO MÔŽEŠ ROBIŤ, ABY SI POMOHOLO ZASTAVIŤ ŠIKANU, KEĎ JU VIDÍŠ, A PRITOM ZOSTAL V BEZPEČÍ.

· Porozprávaj sa s rodičom, učiteľom alebo iným dospelým, ktorému veríš. Aby mohli pomôcť, potrebujú vedieť, čo sa deje,

· Buď priateľský k šikanovému dieťaťu. Ukáž mu svoj záujem tým, že sa snažíš včleniť ho do kolektívu. Sadni si v triede k nemu, alebo sa s ním rozprávaj počas veľkých prestávok, alebo ho zavolaj, aby ste niečo robili po škole. Keď s ním budeš tráviť čas, pomôžeš mu cítiť sa sebedomejšie.

AK BUDEŠ MLČAŤ, MÔŽE TO BYŤ PRE VŠETKÝCH EŠTE HORŠIE

DIEŤA, KTORÉ ŠIKANUJE, SI BUDE MYSLIEŤ, ŽE TAKÉTO SPRÁVANIE JE SPRÁVNE.

ZAPOJ SA, VEĎ, ALEBO INICIUJ KAMPAŇ NA PREVENCIU ŠIKANOVANIA VO VAŠEJ KOMUNITE

· Spolupracuj s vašimi učiteľmi v boji proti šikane.

· Spoločné úsilie učiteľov, rodičov a žiakov pomôže zredukovať alebo sa dokonca úplne zbaviť šikany a agresívneho správania.

· Zisti viac o tom, kde a kedy šikana vo vašej škole prebieha.

· Porozmýšľaj, čo by mohlo pomôcť. Podel sa o svoje nápady. Pomôž dospelým zistiť, čo sa deje.

WHEN YOU SEE BULLYING, THERE ARE SAFE THINGS YOU CAN DO TO MAKE IT STOP.

· Talk to a parent, teacher, or another adult you trust. Adults need to know when bad things happen so they can help.

· Be kind to the kid being bullied. Show them that you care by trying to include them. Sit with them in class or talk with them during the long breaks or invite them to do something after school. Hanging out with them will help them feel more confident.

NOT SAYING ANYTHING COULD MAKE IT WORSE FOR EVERYONE

THE KID WHO IS BULLYING WILL THINK IT IS OK TO KEEP TREATING OTHERS THAT WAY.

GET INVOLVED, LEAD OR INITIATE A CAMPAIGN FOR, PREVENTING BULLYING IN YOUR COMMUNITY

· Cooperate with your teachers against bullying at school.

· United efforts of teachers, parents and students will help reducing or even giving rid to the acts of bullying and aggressive behaviour.

· Find out more about where and when bullying happens at your school.

· Think about what could help. Then, share your ideas. Help adults know what is happening.

- Tvoji kamaráti a ty sa môžete porozprávať s učiteľom, psychológom alebo vychovávateľom, a môžete pridať svoje myšlienky.
- Porozprávaj sa s riaditeľom školy, aby ťa zapojil. Školy niekedy zapájajú študentov do programov na zastavenie šikanovania. Staň sa členom výboru pre bezpečnosť na škole.
- Vytvor pre školu plagáty o boji proti šikanovaniu.
- Vytvor zoznam návrhov ako si poradiť so šikanou.
- Vytvor zoznam dôsledkov násilného správania sa.
- Buď vzorom pre mladšie deti.
- Napíš blog, list do miestnych novín alebo tweet o šikane.

UDRŽIAVAJ KOMUNIKAČNÉ LINKY OTVORENÉ

PRÁCA S DEŤMI ZO STRANY UČITEĽOV

- Otvorený rozhovor o šikanovaní je dôležitým krokom k pochopeniu toho, aký vplyv môže mať tento problém na deti. Na tieto otázky nie sú žiadne správne alebo nesprávne odpovede, ale je dôležité povzbudiť deti, aby odpovedali pravdivo. Ubezpečte ich, že nie sú samé pri riešení akéhokoľvek problému, ktorý vznikol.
- Konverzáciu o šikanovaní začnite napríklad takýmito otázkami:
- Čo pre teba znamená šikanovanie?
- Popíš, aké sú deti, ktoré šikanujú. Čo myslíš, prečo to robia?
- Ktorým dospelým najviac dôveruješ, keď ide o záležitosti týkajúce sa šikanovania?

· Your friends and you can talk to a teacher, counselor, coach, or parent and can add what they think.

· Talk to the principal about getting involved at school. Schools sometimes give students a voice in programs to stop bullying. Be on a school safety committee.

· Create posters for your school about bullying.

· Exhibit tips for overcoming the bullying behaviour.

· Exhibit bad consequences of acting as a bully.

· Be a role model for younger kids.

· Write a blog, letter to the editor of your local newspaper, or tweet about bullying.

KEEPING THE LINES OF COMMUNICATION OPEN

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF TEACHERS

· Talking about bullying directly is an important step in understanding how the issue might be affecting kids. There are no right or wrong answers to these questions, but it is important to encourage kids to answer them honestly. Assure kids that they are not alone in addressing any problems that arise.

· Start conversations about bullying with questions like these:

· What does “bullying” mean to you?

· Describe what kids who bully are like. Why do you think people bully?

· Who are the adults you trust most when it comes to things like bullying?

· Bál si sa niekedy ísť do školy, pretože si sa bál šikanovania?

· Ako si to skúšal zmeniť?

· Čo si myslíš, že môžu urobiť rodičia pre zastavenie šikanovania?

· Už si niekedy ty alebo tvoji kamaráti cielene vyčlenil iné dieťa z kolektívu? Myslíš si, že to bola šikana? Prečo áno alebo prečo nie?

· Čo zvyčajne robíš, keď vidíš šikanu?

· Stáva sa, že vidíš deti vo vašej škole, ako sú šikanované inými deťmi? Aké to v tebe vyvoláva pocity?

· Pokúsil si sa niekedy pomôcť šikanovanému dieťaťu? Čo sa stalo? Čo by si urobil, keby sa to stalo opäť?

· Have you ever felt scared to go to school because you were afraid of bullying?

· What ways have you tried to change it?

· What do you think parents can do to help stop bullying?

· Have you or your friends left other kids out on purpose? Do you think that was bullying? Why or why not?

· What do you usually do when you see bullying going on?

· Do you ever see kids at your school being bullied by other kids? How does it make you feel?

· Have you ever tried to help someone who is being bullied? What happened? What would you do if it happens again?

PRÁCA S DEŤMI ZO STRANY RODIČOV

Deti skutočne očakávajú od rodičov alebo opatrovateľov, že im poradia alebo pomôžu pri ťažkých rozhodnutiach. Aj 15 minút denne, ktoré strávite rozhovorom s deťmi, ich môže uistiť, že sa s nimi môžu porozprávať, ak majú problém.

Rozhovory o každodennom živote a pocitoch môžete začať takýmito otázkami:

· Čo dobré sa ti dnes prihodilo? Stalo sa aj niečo zlé?

· Ako to vyzerá v škole počas obeda (veľkej prestávky)? S kým sedíš? O čom sa rozprávate?

· Aká bola cesta do školy?

· V čom si dobrý? Čo sa ti na sebe najviac páči?

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF THE PARENTS

Children really do look to parents and caregivers for advice and help on tough decisions. Sometimes spending 15 minutes A 15minutes- day talking can reassure kids that they can talk to their parents if they have a problem.

Start conversations about daily life and feelings with questions like these:

· What was one good thing that happened today? Any bad things?

· What is lunch time like at your school? Who do you sit with? What do you talk about?

· What is it like to ride the school bus?

· What are you good at? What would do you like best about yourself?

POSMEĽTE DETI, ABY ROBILI TO, ČO ICH BAVÍ

Špeciálne aktivity, záujmy a koníčky môžu zvýšiť sebaistotu detí, pomáhajú im spriatelíť sa a chrániť ich pred šikanovaním.

Vytvorte doma zdravú a priateľskú atmosféru. Neviňte deti za ich chyby. Buďte im dobrým príkladom - zaobchádzajte s ostatnými s láskavosťou a rešpektom.

ÚLOHA UČITEĽOV

- Zlepšiť charakteristiky a parametre efektívnej komunikácie medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi v záujme bezpečnosti žiakov v škole a mimo nej.
- Zabezpečiť, aby sa deti nebáli hovoriť o agresivite alebo šikanovaní, ktoré zažívajú v škole a mimo školy.
- Zapojiť žiakov do aktivít v škole, ktoré pomôžu vytvoriť pozitívne myslenie a postoje voči osobnostným rozdielom.
- Pomôcť žiakom pochopiť a poznať svoje schopnosti a prehodnotiť najlepšie spôsoby ako ich ukázať.
- Motivovať žiakov k lepšiemu sebaoznaniu.
- Zapojiť žiakov a rodičov do účasti na realizácii dobrých skutkov.
- Propagovať dobré a najlepšie výsledky zo školskej práce a mimoškolských aktivít.
- Zapojiť rodičov do života školy s cieľom pomôcť vypracovať stratégie na zvládanie narastajúcej agresivity, ku ktorej môže dôjsť v každodennom živote.
- Oceniť žiakov za ich osobné úspechy.

ENCOURAGE CHILDREN TO DO WHAT THEY LOVE

Special activities, interests, and hobbies can boost confidence, help kids make friends, and protect them from bullying behavior.

Create a healthy, friendly atmosphere at home. Don't blame children for their mistakes. Be a good example of behaviour for them - treat the others with kindness and respect.

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF THE TEACHERS

- Better the characteristics and parameters of the effective communication between students, teachers and parents for the sake of the students' safety at school and out of school.
- Make sure children feel free to talk about aggression or bullying they see or experience at school and out of school.
- Engage students in school activities that will help establishing positive thinking and attitude towards the differences in people's personalities.
- Help students understand and know their capabilities and evaluate their best opportunities to reveal them.
- Motivate students for a better self-establishment.
- Involve students and parents for participation in the implementation of good causes.
- Propagate the good and best results from school work and extracurricular activities.
- Involve parents in school life to help working out of strategies for managing with increasing aggression as a fact from the everyday life.
- Inspire students with their personal achievements.

· Podporovať a oceňovať akékoľvek pozitívne postupy alebo skutky zo vzdelávacieho procesu, školského života alebo spoločenského života.

· Dať žiakom pozitívne príklady primeraného prístupu a správania.

· Vytvoriť a udržiavať v škole priateľskú atmosféru. Pomôcť žiakom vytvárať priateľské vzťahy – angažovať ich v bežných vzdelávacích alebo športových aktivitách.

· Používať spoluprácu medzi žiakmi ako dôležitý nástroj vzdelávacieho procesu.

· Zavádzať nové učebné metódy na podporu budovania komplexnej osobnosti žiaka.

· Umiestniť v škole "schránky dôvery", do ktorých by deti mohli vkladať lístočky, kde napíšu svoje názory, otázky, hnev, nesúhlas alebo niečo, čo ich trápi.

· Promote and prize any positive practice or deed from the educational process, school life or social life as a whole.

· Give students positive examples of appropriate attitude and behaviour.

· Create and keep friendly school environment. Help students establish friendship - engage them in common educational or sport activities.

· Use partnership between students as an essential instrument in the teaching process.

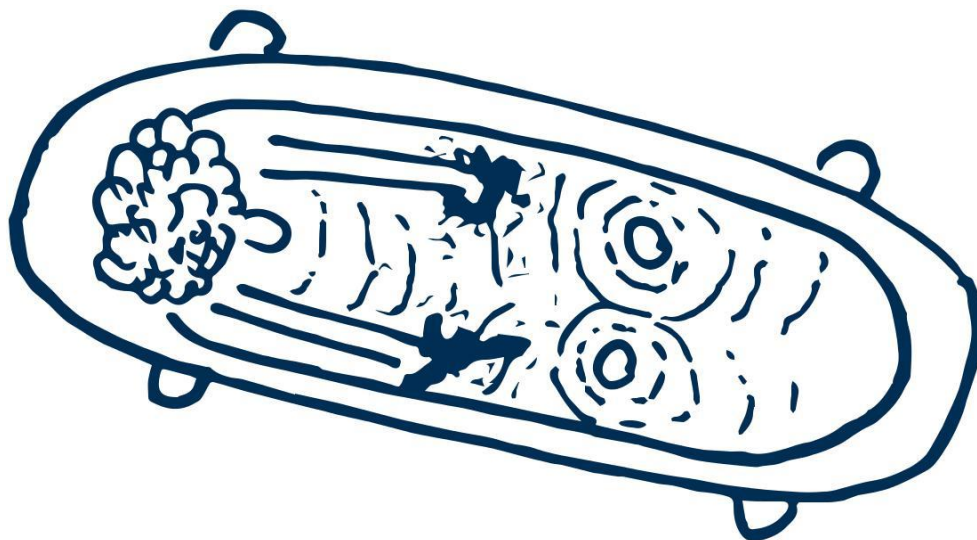
· Introduce new teaching practices to support the overall personal establishment of student's personality.

· Place two post-boxes "MattersBox" and "Angry Box" and let children post their opinions, questions or anger, disapproval of somebody or some problem in them.



Ležal som vo vani s horúcou vodou,
robilo mi to dobre. Rezal som si
ruky...peklo, áno... zbožňujem to...

I was lying in the bath with hot water
and made me good. I cut my arms...
hell yeah... love it...



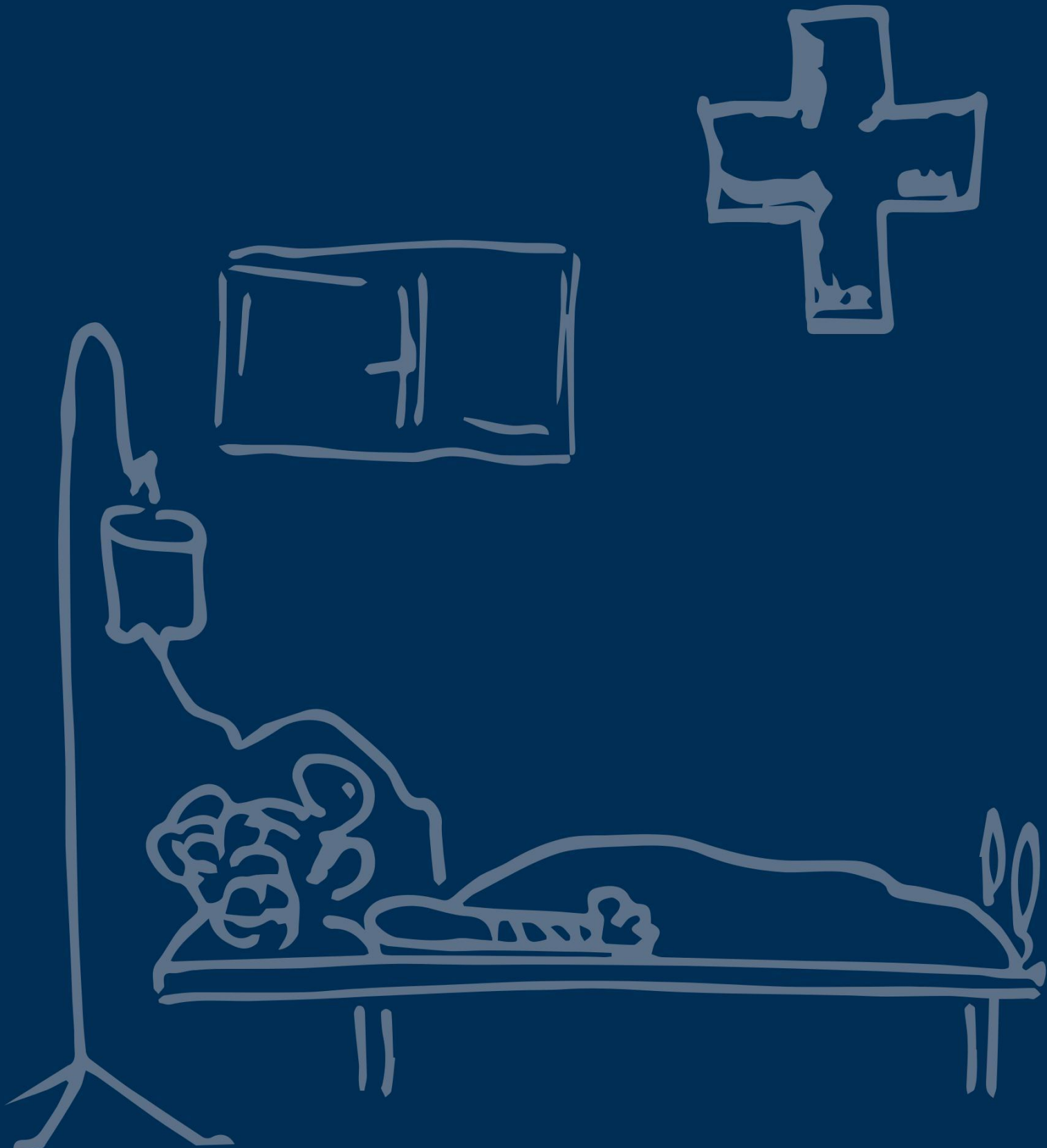
Prebudil som sa v nemocnici, skutočne ďaleko od všetkých nožov a iných ...

Hej ty ... áno ty, ak sa ti niekto bude chcieť vysmievať, nedovoľ mu to. Toto bol môj príbeh, ale môže to byť príbeh mnohých z vás.

I woke up in this asylum really far away from all the knives and other...

Hey you... yes you, if someone wants to play with you, do not allow him r her to do it.

It was my story but I bet it can be a story of all of you...



PREVENCIA PREVENTION

PRÍKLADY EFEKTÍVNEJ PREVENIE NÁSILIA V ŠKOLE

PRÍKLAD 1

Dvaja žiaci ôsmeho ročníka sa dostali do konfliktu hraničiaceho s násilím. Učiteľka si ich pozvala na rozhovor, v ktorom ich povzbudila, aby vyjadrili svoje pocity. U obidvoch sa prejavili silné pocity hnevu smerované vzájomne voči sebe. Počas tohto riadeného rozhovoru sa ukázalo, že v obidvoch prípadoch hnev pochádza z ich osobných problémov. Prvý chlapec pripustil, že má v sebe hnev už od malička, keď ho matka raz potrestala tým, že ho zatvorila v miestnosti. Keď to povedal, dal sa do plaču. Druhý chlapec zase povedal, že je našťvaný na každého, kto sa smeje z jeho nízkej postavy a záujmu o šport, ktorý nie je u jeho rovesníkov obľúbený. A tiež sa rozplakal. Na konci rozhovoru si obidvaja uvedomovali, že sa pokúšali pomôcť jeden druhému prísť na podstatu ich problémov. Po rozhovore začali súcitiť jeden s druhým a dokonca si navzájom pomáhali.

PRÍKLAD 2

Žiaka s nízkym prahom tolerancie môžu rozčúliť banálne dôvody, ktoré sa niekedy nedajú predvídať. Nedodržiava pravidiel, ale to ho nezastaví v pripomienkovaní akýchkoľvek nezrovnalostí pozorovaných v triede. Keď je žiak nesústreďený, učiteľ ho upokojí prostredníctvom neverbálnej komunikácie. Všetci žiaci v triede sa učia, ako pokojne prijímať podnety a reagovať na ne.

EXAMPLES OF EFFECTIVE PREVENTION OF VIOLENCE IN SCHOOL

EXAMPLE 1

Two pupils from the eighth grade came into conflict on the verge of violence. A teacher invited both of them to have a conversation, in which she encouraged them to express their feelings. In both of them there were strong feelings of anger, which they directed toward each other. During this directed conversation it turned out that in both cases anger arose from their personal problems. The first boy admitted that he had carried his anger since early childhood when one time his mother punished him and closed him in the room. When he said that, he burst into tears. The other boy told that he is angry at everyone who is making fun of his short stature and his interest in sport that is not popular among his peers. He also burst into tears. At the end of the conversation they both became aware that they were trying to help each other to make each other aware of the core of their problem. After the conversation they became compassionate to each other and they even helped each other.

EXAMPLE 2

A pupil with low tolerance threshold can be agitated already by trivial matters that can be sometimes impossible to predict. He does not follow the rules, but that does not prevent him from commenting on every irregularity he observes in the class. When the pupil is restless, the teacher indicates this through nonverbal communication, in order to calm him down. All in the class learn how to calmly accept and react to the stimuli.

Keď sa nepokoj žiaka stane príliš silným, učiteľ mu umožní opustiť skupinu a pracovať pokojne s asistentom alebo školským psychológom. Keď sa žiak upokojí, psychológ iniciuje rozhovor, pri ktorom má žiak uvažovať o svojom správaní. Avšak, psychológ si dáva pozor, aby hodnotil správanie, nie osobnosť žiaka. Spoločne uzavrujú ústnu dohodu o tom, aké je želané správanie v budúcnosti. Aby sa predišlo násiliu, odporúča sa ponúknuť mu pomoc počas jeho "zlých dní".

PRÍKLAD 3

Jeden žiak mal často protisociálne správanie voči spolužiakom. Vysmieval sa im, navádzal ich na deviantné správanie a občas bol fyzicky násilný. Rozhovor s ním a jeho rodičmi neprinášal žiadne zmeny. Preto sa učiteľ rozhodol zaviesť zápisník o správaní žiaka, aby každodenne vyhodnotil jeho správanie, zapísal výsledky a ukázal ich rodičom. Cieľom bolo prinútiť žiaka, aby si uvedomil svoje činy, urobil primeraný úsudok a pokúsil sa nájsť vhodné riešenia, ktoré by ho viedli k silnejšej sebakontrolu. Touto metódou sa dosiahol zásadný pokrok v správaní žiaka. Neboli však vyriešené všetky jeho problémy. Preto sme žiakovi a jeho rodičom odporučili, aby hľadali podporu a profesionálne poradenstvo u detského psychológa.

VZDELÁVANIE ZAMESTNANCOV V PREVENCII ŠIKANOVANIA

Na zabezpečenie úspešného úsilia v oblasti prevencie šikanovania je potrebné všetkých zamestnancov školy vzdelávať v tom, čo je šikanovanie, aké sú zásady a pravidlá školy a ako ich dodržiavať. Školenia môžu mať veľa foriem: schôdze, jednodňové prípravné stretnutia, učenie prostredníctvom modelových situácií. Školy si môžu vybrať ľubovoľnú kombináciu týchto možností na základe dostupných finančných prostriedkov, ľudských zdrojov a času.

When the pupil's restlessness becomes too strong, the teacher enables him to leave the group and to work calmly with a school's social worker. After the pupil is calm, the social worker has a talk with him, in which he needs to think about his behaviour. However, the social worker is careful to judge his behaviour but not his personality. Together they make an unwritten agreement about desirable behaviour in the future. In order to prevent violence it is advisable to offer him extra help when he has "bad days".

EXAMPLE 3

A pupil often behaved antisocially towards schoolmates. He mocked them, persuaded them to deviant behaviour and was occasionally even physically violent. The talk with him and his parents did not bring any changes. Therefore, the teacher decided to introduce a diary of pupil's behaviour, in order to evaluate pupil's behaviour on a daily basis, wrote down the findings and showed them to parents. The aim was to make the pupil realize of his actions, make a judgement about its appropriateness and try to find suitable solutions that will lead him to stronger self-control. With this method a crucial progress in behaviour was achieved. However, not all problems of the pupil were solved with this method. Therefore, the pupil and his parents were advised to take a professional treatment by the child psychologist.

STAFF TRAINING ON BULLYING PREVENTION

To ensure that bullying prevention efforts are successful, all school staff need to be trained on what bullying is what the school's policies and rules are, and how to enforce rules. Training may take many forms: staff meetings, one-day training sessions, and teaching through modeling preferred behavior. Schools may choose any combination of these training options based on available funding, staff resources, and time.

SKUPINOVÁ DYNAMIKA NA PREVENCIU ŠIKANOVANIA NA ŠKOLÁCH

AKTIVITA 1 ČO NA MNE OSTATNÍ OCEŇUJÚ

CIEĽ

Oceniť dobré osobnostné črty spolužiakov; uvedomiť si, že v charaktere každého človeka môžeme nájsť niečo pozitívne a je dôležité im to povedať; zlepšiť atmosféru v triede.

MATERIÁL

Čistý papier a písacie potreby.

POSTUP

Každý žiak dostane papier, na ktorom je nakreslený veľký smajlík. Podpíše sa na dobre viditeľnom mieste listu tak, aby bolo jasné, koho je to papier, a nechá ho na lavici. Žiaci potom po jednom chodia od jednej lavice k druhej a napíšu krátku správu (kompliment) do smajlíkov, napríklad "Mám ťa rád, pretože si vždy veselý", "Ďakujem ti, že si mi požičala pero, keď som potreboval." atď. Podmienkou je, aby každý žiak napísal na papier každého žiaka aspoň jedno hodnotenie. Potom sa žiaci vrátia na svoje miesta.

DISKUSIA

Žiaci sedia v kruhu a rozprávajú sa o tom, ako sa cítia po prečítaní komplementov a ktorý z nich ich najviac potešil. Ak chcú, môžu nahlas prečítať správy, ktoré dostali.

AKTIVITA 2 ČO SA MI PÁČI/NEPÁČI NA MOJEJ TRIEDE

CIEĽ

Otvorené otázky; vyzdvihnúť jedinečnosť a spolupatričnosť s tým, čo sa nám páči a čo nás rozčuluje na našej triede.

GROUP DYNAMICS TO PREVENT BULLYING AT SCHOOL

ACTIVITY 1 WHAT DO OTHERS APPRECIATE ABOUT ME

OBJECTIVE

Appreciate of good person quality traits of classmates; realize that in each person's character you can find something positive and it is important to tell it to him/her; improve the classroom climate.

MATERIALS

Blank paper and writing tools

PROCEDURE

Each student receives a blank paper on which there is drawn a big smiley. He/she signs it on a visible place so it is clear whose paper it is and leaves it on the desk. Students then one by one go from desk to desk and write short messages (compliments) into the faces, for example "I like that you help your classmates.", "I like you because you are always cheerful.", "Thank you for lending me a pen when I need it.", etc.. The condition is that each student must write on each paper at least one particular appreciation. Then the students return to their seats.

DISCUSSION

Students sit in a circle and talk about how they feel after reading the compliments and which one has brought them the greatest pleasure. If they want, they can read aloud what messages they have received.

ACTIVITY 2 WHAT I DO/DO NOT LIKE ABOUT MY CLASS

OBJECTIVE

Open issues; highlight the uniqueness, but also solidarity in what we like in our class and what makes us angry.

MATERIÁL

Farebný papier, farby, štetce, nožnice, baliaci papier, lep

POSTUP

Na začiatku hry povieme žiakom, že sa ideme rozprávať o tom, ako sa cítia vo svojej triede, čo sa im páči a čo nie. Žiaci si obkreslia obe ruky na papier a vystrihnú ich. Do jednej potom napíšu pozitívne veci (to, čo sa im páči v triede, kedy sa cítia pohodlne a bezpečne, kedy sa ľahko učia a pracujú...) a do druhej píšú negatívne veci (dianie, ktoré ich hnevá, kedy sa cítia nepríjemne, čo by sa malo zmeniť na vytvorenie príjemnej atmosféry...). Potom spoločne rozdelia svoje ruky do dvoch skupín, prilepia ich na baliaci papier, môžu ich umelecky dotvoriť a prilepiť na stenu v triede.

DISKUSIA

Žiaci sedia v kruhu a rozprávajú sa o tom, čo napísali. Spolu sa pokúsia nájsť riešenie svojich sťažností a oceniť pozitíva. Vždy skončíme s "pozitívnymi rukami", pozitívnym posilnením.

AKTIVITA 3 AKO SA SPRÁVAŤ?

CIEĽ

Naučiť sa postupy na zvládnutie šikanovania adresované spolužiakom; naučiť sa primerane reagovať na prítomnosť šikanovania v triede; brániť spolužiaka a nie byť len pasívnym divákom; uvedomiť si, že aj šikanovaní a znevýhodnení žiaci môžu byť v niečom dobrí a vidieť, že majú pozitívne vlastnosti.

MATERIÁL

Žiadny

POSTUP

Prečítajte alebo prerozprávajte príbeh školáčky, ktorá bola odmietaná kolektívom. Preverte si, či v triede nie je nejaký žiak s podobným príbehom (príbeh nesmie vyvolať neprimerané reakcie!). Ak áno, musíte zmeniť príbeh alebo vytvoriť iný. Veronika je nenápadná žiačka s priemernými školskými

MATERIALS

Coloured paper, paints, brushes, scissors, wrapping paper, glue

PROCEDURE

At the beginning of the game we tell to the students that we are going to talk about how they feel in their own class, what they like and what they dislike. Students trace out both their hands on the paper and cut them out. In one of them they write positives (what they like about their class, when they feel comfortable and safe, when they learn and work there readily...) and to the other one they write negatives (which actions make them angry, when they feel uncomfortable, what should be changed to create pleasant atmosphere...). Then together they divide hands into two groups, stick them on a paper, they can complete them artistically and hang on the wall in the classroom.

DISCUSSION

Students sit in a circle and talk about what they have written. Together they will try to find a solution to their complaints and appreciate the positives. We always end with "positive hands".

ACTIVITY 3 HOW TO BEHAVE?

OBJECTIVE

Learn the processes for coping with bullying directed at classmates; learn how to properly respond to the presence of bullying in the class; stand up for a classmate and how to not be just a passive spectator; realize that even bullied and disadvantaged pupils can be good at something and have positive qualities

MATERIALS

None

PROCEDURE

Read out or retell the story of a schoolgirl, who was denied by the collective. Be careful if there are any students with a similar story in the class. (The story must not start inappropriate reactions!). In that case there is a need to modify the story or

výsledkami. Vo voľnom čase navštevuje výtvarný krúžok. V triede je tichá, má len jednu kamarátku, s ktorou si rozumie. Ostatní spolužiaci si ju často doberajú, čo je nepríjemné. Vysmievajú sa jej, pretože nenosí značkové oblečenie, nemá Mp3 prehrávač ani super nový telefón. Prezývajú ju "nuda", pretože nehrá počítačové hry, nemá profil na sociálnych sieťach a nečítuje so spolužiakmi. Cez prestávky sa rozpráva s kamarátkou a kreslí si. Spolužiaci jej nedovolia zúčastňovať sa bežných aktivít v triede, hovoria jej: "Neobťažuj sa, nechceme ťa tu, radšej si chod' ešte niečo nakresliť."

DISKUSIA

Žiaci hovoria o príbehu: Ako by ste bránili Veroniku? Čo by ste povedali svojim spolužiakom? Čo máme robiť, keď vidíme, že niekto ubližuje spolužiakovi? Diskusia by mala byť vedená tak, aby sme dosiahli aktívnu ochranu potenciálnych obetí šikanovania, aby sa ukázalo, že aj to, čo je iné, môže byť zaujímavé.

AKTIVITA 4 NIE, NEUROBÍM TO.

CIEĽ

Naučiť sa zdvorilo odmietnuť požiadavku, s ktorou nesúhlasíte bez toho, aby ste sa cítili vinní.

MATERIÁL

Stoličky

POSTUP

Žiaci sedia v kruhu. Dvaja žiaci, ktorí sedia k sebe otočení tvárou, si navzájom adresujú žiadosti, ktoré musia byť zdvorilo odmietnuté. Jeden žiak žiada druhého o niečo, čo musí druhý efektívne odmietnuť (bez agresie alebo verbálnej urážky). Uprednostňuje sa priateľské ale dôrazné odmietnutie, v ktorom môže tiež byť náznak humoru. Po prvom kole si žiaci vymenia úlohy.

invent another. Veronika is a discreet school girl with average school results. In her free time, she attends art classes. In the classroom she is quiet, she has only one female friend who understands her. Other classmates often tease her, what it is annoying. They laugh at her because he does not wear designer clothes, does not have an mp3 player or a super mobile phone. They call her "a bore", because she does not play computer games, does not have a profile on social networking sites and does not chat with her classmates. During breaks she talks to her friend or draws pictures. She is often excluded from common classroom activities by her classmates, they say: "Do not bother, we do not want you here, better go and draw some more works of art."

DISCUSSION

Students talk about the story: How would you stand up for Veronica? What would you tell to the classmates? What can we do when we see someone harming a classmate? The discussion must be led to active advocacy of potential victims of bullying, to show them that even what is different might be interesting.

ACTIVITY 4 NO, I WON'T DO IT.

OBJECTIVE

Learn how to politely, without guilt reject the request which you disagree.

MATERIALS

Chairs

PROCEDURE

Students sit in a circle. A couple sitting face to face address each other requests, which have to be politely refused. One student asks another something that the other person has to effectively reject (without aggression or verbal insult). They prefer friendly but firm rejection, which can also be tinged with humour. After the first round, the students exchange their roles.

PRÍKLADY ŽIADOSTÍ:

1. "Potrebujem peniaze. Požičal by si mi?"
2. Spolužiak si chce požičať tvoj nový bicykel. "Chcem jazdiť na bicykli. Zoberiem si ho na chvíľu!"
3. "Cez hodinu som bol veľmi lenivý a nepísal som si poznámky. Môžem si prefotiť tvoje?"
4. Starší žiak ti ponúka cigaretu: "Tu máš, nebuď slaboch, pokojne si daj!"
5. V triede: "Chcem tvoju desiatu, som veľmi hladný. Mimochodom, ty si mal obed a ja nie. Dáš mi ju?"
6. Sedíš v autobuse, keď zrazu k tebe príde tvoj spolužiak a povie: "Vstaň! Mám ťažký batoh, pusti ma sadnúť!"

Potom sa budeme zaoberať pocitmi jednotlivcov, či boli odmietnutia naozaj dostatočne účinné, ako sa cítia, keď hovoria rázne "nie". Diskusia by mala vyústiť do skutočnosti, že každý má právo odmietnuť niečo, čo mu nie je príjemné, alebo čo nechce.

EXAMPLES OF REQUESTS:

1. "I need some money. Would you lend me?"
2. A classmate wants to borrow your new bike. "I want to ride a bike. I'll take yours for a while!"
3. "I was too lazy to write the notes during the lesson. Can I copy yours?"
4. An older student offers you a cigarette: "Here you are, do not be a cissie, feel free to have one!"
5. In the classroom: "I want your snack, I am very hungry. Anyway, you have already had lunch and I haven't. Will you give it to me?"
6. You're sitting in the bus when suddenly your classmate comes up to you and says: "Stand up! I have a heavy bag, let me sit down!"

After there is a discussion about feelings of couples, if the refuses were effective enough, how they feel when saying resolute "no". Conclusion of discussion should lead to the fact that everyone has the right to refuse something that is not pleasant or he/she does not want to.

PRÍKLAD METÓDY BOJA PROTI AGRESII

AN EXAMPLE METHOD FOR COMBATING AGGRESSION

URÝCHLENÉ RIEŠENIE AGRESÍVNEHO A NÁSILNÉHO SPRÁVANIA FORMOU POBYTOVÉHO TERAPEUTICKÉHO MODELU – PRÍNOS AZYLOVÉHO DOMU (ÚSTAVU) PORTA MÁGICA

"Korene násilia vždy spočívajú v identifikácii prijatej alebo odmietanej rodičmi alebo rodinou" (Olivier, 2002).

V dnešnej dobe je bežne akceptovaná skutočnosť, že korene násilia je potrebné hľadať v ranom detstve, častokrát v prvých skúsenostiach.

Násilie sa objavuje v prvom rade v emocionálnej štruktúre, ktorá bola vytvorená vzormi rodičov, ktorí tiež boli obeťami násilia a túto skúsenosť prenášajú na vlastné deti; rodičov "materiálne frustrovaných", ktorí vychádzajú v ústrety svojim vlastným deťom vo všetkých rozmaroch; alebo rodičov presadzujúcich symbiotický vzťah, ktorý neumožňuje dieťaťu osamostatniť sa (Olivier, 2002).

V tomto zmysle, ako zdôrazňuje Alarcão (2006), "je nemožné porozumieť násiliu bez toho, aby sme premýšľali o otázke vzťahovej alebo medziľudskej závislosti".

A BRIEF APPROACH TO AGGRESSIVE AND VIOLENT BEHAVIOR THROUGH A RESIDENTIAL THERAPEUTIC MODEL - THE CONTRIBUTION OF THE SPECIALIZED RESIDENTIAL HOME (CARE) PORTA MÁGICA

"The root of violence always lies in the identification accepted or refused with their parents or with your family" (Olivier, 2002).

Nowadays, it is commonly accepted the need to find the roots of violence in childhood, often in their early experiences.

Violence appears, at first, in the emotional structure that was settling in terms of transactional patterns with parents that they, too, were victims of violence and that transmitted it to their children; with parents "materially frustrated" that, as such, can never frustrate their children in their smallest whims; or parents, promoting a symbiotic relationship, that do not allow the child's individuation (Olivier, 2002).

This way, as mentioned by Alarcão (2006), "it is impossible to understand violence without thinking about the issue of relational or interpersonal dependency". As a consequence, the genesis and maintenance of stories of violence

Z toho vyplýva, že vzniku a vývoju príbehov násilia nemožno porozumieť bez toho, aby sme zväžili problémy súvisiace s otázkami pripútanosti a závislosti.

Ako uvádza John Bowlby (1986, v Mihanovich, 1997), otec Teórie pripútanania, "násilie vždy skrýva veľkú závislosť od iných, pretože [ja] závisím od toho, kto má moc urobiť zo mňa toho, kto som. V tomto paradoxe závislosti na tých, ktorým by sme sa mali podriaďovať, sa ukrýva silný hnev násilnej bytosti. "

Podľa rovnakého autora (Alarcão, 2006), v tom spočíva paradox schopnosti osamostatniť sa a stať sa autonómnym - "len vtedy môžeme byť takými, ak sme boli najprv úplne závislí a potom nám bolo umožnené postupné odpútanie sa bez strachu alebo vzájomnej odvetvy."

Treba mať na pamäti, že zatiaľ sme brali do úvahy v podstate len psychologické a emocionálne príčiny, ktoré vysvetľujú vznik agresívneho a násilného správania. No sú tu aj ďalšie - celý rad spoločensko-kultúrnych aspektov - ktoré prispievajú, aj keď rozličnou mierou, k porozumeniu týchto javov.

Budeme sa zaoberať možnosťou intervencie u určitej populácie v špecifickom kontexte rezidenčnej starostlivosti o dospelávajúce dievčatá, so zameraním na pretrvávajúce problémy, často veľmi vážne, na úrovni porúch správania a duševného zdravia, ako je realizované v ústave Porta Mágica v Montemor-o-Novo, Portugalsko.

Terapeutický prístup, o ktorý sa opiera intervencia v ústave Porta Mágica, je založený na princípe, že inštitúcia ako základ procesu nápravného konania využíva všetky vzťahové príležitosti vychádzajúce z množstva aktivít vykonávaných v dome, na zlepšenie terapeutického procesu. Tento prístup nedevaluje dôležitosť štruktúrovaných momentov psychoterapeutickej intervencie, či už individuálneho, skupinového, alebo dokonca s využitím účasti príslušných prvkov relačnej siete mladých ľudí (uprednostňovanie systematického prístupu).

cannot be understood without considering the issues related to the issue of linkage and dependence.

As stated by John Bowlby (1986, in Mihanovich, 1997), father of the Theory of Attachment, "violence always covers a large dependence on the other, since [I] depend on him who has the power to make me who I am. In this paradox of relying on those who supposedly may submit us hides the intense anger of being violent. "

According to the same author (Alarcão, 2006), it is here that lies the paradox of the ability to become independent and autonomous people - "we only can be like that when we could first be completely dependent, and then it was allowed a progressive withdrawal, without fear or mutual retaliation."

It should be borne in mind that so far we only had in consideration, fundamentally, the psychological and emotional causes that explain the emergence of aggressive and violent behavior, there are others - a whole host of socio-cultural aspects - that contribute, although with different weights, for understanding the same phenomena.

We will approach the possibility of intervention with a particular population in a specific context of residential care for adolescent girls, with a framework of consistent problems, usually very deep problems, the level of behavioral disorders and mental health, as advocated and implemented in the CARE Porta Mágica in Montemor-o-Novo, Portugal.

The therapeutic approach that frames the intervention in CARE Porta Mágica is based on the principle that the institution as matrix repairmen transactional processes, uses all relational opportunities emanating from the multiplicity of activities carried out in the house, to enhance the therapeutic process. This approach does not devalue the importance of structured moments of psychotherapeutic intervention, whether individual, group or even resorting to the participation

Predpokladá však, že ide len o prvky širšieho a komplexnejšieho terapeutického prístupu, ktorý sa ako špecifický druh intervencie zameriava na rozmanité vzťahové situácie každodenného života mladých dievčat.

Treba mať na pamäti, že aj keď je koncept "Opportunity Led Work" základom nášho modelu intervencie, neobmedzuje sa len na to, rozvíja sa ôsmimi rozmermi, menovite:

- Rozvoj životných zručností;
- Tím "Agenti zmien";
- Hodnotenie potrieb, potenciálov a očakávaní;
- Tréning pozitívnej starostlivosti;
- Individuálna a rodinná reštrukturalizácia;
- Usmerňovanie a nastavenie hraníc;
- Zvládanie kríz a únik;
- Podpora zručností v oblasti zvládania konfliktov.

Týmto prístupom priradujeme podľa možnosti čo najnižší počet mladých dievčat na jedného dospelého. Všetci zamestnanci tak môžu zohrávať úlohu sprostredkovateľov zmeny mladých ľudí vrátane pochopenia svojho vzorca agresívneho vzťahu k celému okoliu. Je nepochybne založený na hlboko zakorenenej pocite strachu, ktorý má za následok správanie oscilujúce medzi útekou a krízou. Uprednostňujeme intervencie založené na empatických a upokojujúcich reakciách opatrovateľov tímu ústavu.

Preto je kľúčové rozvinúť s mladými dievčatami, pokiaľ sa o ne staráme, vreľý a úprimný vzťah a dialóg. Chceme im dokázať, že nám na nich skutočne záleží. Rovnako aj na ich osobných skúsenostiach. Pomáhame im rozpoznať a integrovať svoje emócie pozitívnejšie, nenútime ich poddávať

of relevant elements of the relational network of youngsters (favoring a systemic approach). However, it assumes that these are only elements of a broader and more complex therapeutic approach, taking a **holistic** view, which focuses on multiple relational situations of everyday life of young girls, as a specific type of intervention.

It should be kept in mind that, although the concept of "Opportunity Led Work" is the basis of our intervention model, the same is not limited to this, unfolding eight dimensions, **seeking and shaping** all the work, namely:

- The development of life skills;
- Team as "Change Agents";
- Assessment of needs, potential and expectations;
- Practice of positive care;
- Individual and family restructuring;
- Guidance and limits management;
- Crisis management and escapes;
- Promotion of conflict management skills.

This is an approach that involves as much as possible, a low ratio of young girls per adult and that all employees should be invested, at all times, the role of mediators of change processes of young girls, including the standard ratio aggressive with all the surroundings undoubtedly based on a deeply rooted feeling of fear, resulting in behaviors that oscillate between the escape and the crisis, we focus interventions based on empathic and reassuring response from CARE caregivers team.

Therefore the key is to develop, as far as young girls are concerned, a warm attitude of openness to relationship and dialogue, showing that we genuinely care about them and about the several dimensions of their lives and their personal experiences, helping them to recognize and integrate

sa impulzívnosti a pomáhame im osvojiť stratégie, ktoré im umožnia prejaviť sa a presadiť, bez prekročenia hraníc slobody, dôstojnosti a integrity druhých (Karli, 2008).

Ako zdôrazňuje Karli (2008), "každá ľudská bytosť v zásade potrebuje uznanie a lásku, spravodlivosť a zmysel života. Pre každého z nás je nevyhnutné, aby bola uznaná dôstojnosť našej existencie a naša identita, aby sme mohli milovať a byť milovaní, aby sa s nami zaobchádzalo spravodlivo a aby sme mohli dať zmysel životu. Toto je možné len vtedy, ak sú medziľudské vzťahy poznačené úprimnosťou a starostlivosťou, lojalnosťou a vernosťou danému slovu."

Hugo Serpa
Psychológ

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios familiares*. (3^a ed.). Coimbra: Quarteto.
- Karli, P. (2008). *As raízes da violência – reflexões de um neurobiologista*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mihanovich, M. (1997). Pisando los umbrales del siglo XXI. In J. M. Droeven (comp.). *Más allá de pactos y traiciones: construyendo el diálogo terapéutico*. Buenos Aires: Paidós.
- Olivier, C. (2002). *Violência infantil – O que fazer*. Lisboa: Prefácio.

more positively their emotions, not making them give in to impulsiveness and helping them acquire strategies that allow them to express themselves and assert themselves without exceeding the limits of freedom, dignity and integrity of others (Karli, 2008).

As stated by Karli (2008), "every human being has fundamentally the need for recognition and love, justice and meaning. For each one of us it is necessary the recognition of dignity of existence and identity, that you can love and be loved, to be treated equitably, and that you can give meaning to life. This is only possible if the interpersonal relations are marked by sincerity and concern, by loyalty and fidelity to the given word. "

Hugo Serpa
Psychologist

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES

- Alarcão, M. (2006). *(Des) Equilíbrios familiares*. (3^a ed.). Coimbra: Quarteto.
- Karli, P. (2008). *As raízes da violência – reflexões de um neurobiologista*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mihanovich, M. (1997). Pisando los umbrales del siglo XXI. In J. M. Droeven (comp.). *Más allá de pactos y traiciones: construyendo el diálogo terapéutico*. Buenos Aires: Paidós.
- Olivier, C. (2002). *Violência infantil – O que fazer*. Lisboa: Prefácio.

Projekt Erasmus + Efektívna komunikácia – Úspešný budúci život

2015/2018

Nº: 2015-1-BG01-KA219-014230_5

ZÚČASTNENÉ ŠKOLY | SCHOOLS INVOLVED

OU "HRISTO BOTEV" | *Bulgaria*

PRIMARY SCHOOL | *Slovakia*

OSNOVNA SOLA SMIHEL | *Slovenia*

JELGAVAS 6 VIDUSSKOLA | *Latvia*

SZKOLA PODSTAWOWA NR 3 IM.JANA PAWLA II W ZESPOLE SZKOL NR 2 | *Poland*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-NOVO | *Portugal*

ZAKLADNI SKOLA OSTRAVA, GENERALA PIKY 13 A | *Czech Republic*

PROJEKTOVÁ STRÁNKA | PROJECT WEBSITE

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

GRAFICKÁ ÚPRAVA

Joana Torgal

Za obsah tejto publikácie zodpovedajú výhradne autori, nepredstavuje stanovisko Európskej únie. Európska komisia nezodpovedá za prípadné použitie informácií obsiahnutých v tomto dokumente.

The content of this publication are the responsibility of the authors and do not represent the views of the European Union. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information described



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



