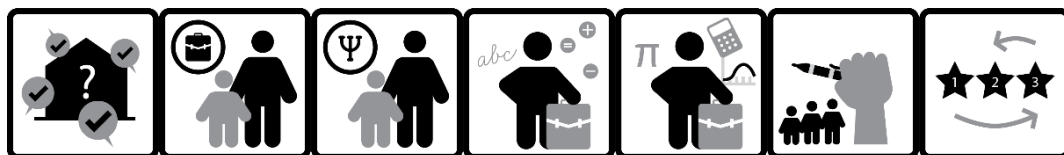


Odborné postupy

v pedagogickej a poradenskej praxi

Prevenca rizikového správania v edukačnom aj poradenskom procese



Kompetenčný rámec:

ZARIADENIE	zariadenia poradenstva a prevencie
ODBORNÍ ZAMESTNANCI	sociálny pedagóg, psychológ
VEKOVÁ KATEGÓRIA	ZŠ, SŠ
FORMA	skupinová
VYPRACOVALA	PhDr. Miroslava Veľká, sociálna pedagogička
KONZULTOVANIE	PaedDr. Erik Papp, školský psychológ
DÁTUM	október 2021

Prevenca rizikového správania v edukačnom aj poradenskom procese

Úvod do problematiky



Jednou z činností zariadení poradenstva a prevencie je poskytovanie preventívno-výchovnej a psychologickéj starostlivosti žiakom a ich zákonným zástupcom, najmä v prípadoch výskytu porúch psychického vývinu a porúch správania. Zameriava sa na podporu zdravého spôsobu života, prevenciu problémového a rizikového správania, záškoláctva, šikanovania, agresie, intolerantného správania a pod. Jedným z jej cieľov je aj všeobecná (univerzálna) prevencia, ktorá prispieva k formovaniu a ovplyvňovaniu zdravého psychického vývinu, taktiež selektívna profylaxia vo forme individuálnej, skupinovej práce so žiakmi s poruchami správania, ale aj prejavmi rizikového správania. Poskytuje včasnú intervenciu vo forme poradenstva, reedukácie, terapie pri rizikových prejavoch u žiakov s problémovým osobnostným vývinom (zákon č. 245/2008 Z. z. § 132 v znení neskorších predpisov).

Pojem rizikové správanie sa do oblasti školskej prevencie dostáva v poslednom období ako náhradné pomenovanie termínu sociálnopatologické javy. Tento pojem sa považuje v odbornej verejnosti za koncepčne prekonaný, stigmatizujúci a príliš zdôrazňujúci spoločenskú normu a patológiu. Definícia rizikového správania označuje také spôsoby správania, dôsledkom ktorých dochádza k dokázateľnému nárastu zdravotných, sociálnych, výchovných a ďalších rizík pre jedinca, ale aj spoločnosť. Prevencia uvedeného správania predstavuje systém stratégií a intervencií, ktoré majú predchádzať výskytu, prehľbovaniu, šíreniu, recidíve, ale aj zamedziť progresu, zmierniť existujúce formy a prejavy správania a pomáhať riešiť jeho dôsledky (Miovský, M., et. kol., 2010).

V súvislosti s pojmom rizikové správanie sa stretávame s viacerými deleniami, kategorizáciami.

Prevencia rizikového správania sa zameriava na predchádzanie uvedeným formám rizikových prejavov:

- interpersonálne agresívne správanie – agresia, šikanovanie, kyberšikanovanie, intolerancia, antisemitizmus, extrémizmus, rasizmus, xenofóbia atď.,
- delikventné správanie k hmotným statkom – vandalizmus, krádeže, sprejerstvo a ďalšie trestné činy a priestupky,
- záškoláctvo, neplnenie povinnej školskej dochádzky,
- závislosti – látkové, nelátkové – netolizmus, gamblerstvo,
- rizikové športové aktivity – bigorexia,
- rizikové správanie v doprave,
- spektrum príjmu porúch potravy – anorexia, bulímia,
- negatívne pôsobenie siekt,
- sexuálne rizikové správanie (Hýblová, S., 2018).

Takisto ako pri pojme rizikové správanie, tak aj pri výraze prevencia sa v odbornej literatúre môžeme stretnúť s viacerými definíciami a spôsobmi ich delenia. Vo vzťahu k rizikovému správaniu je prevencia charakterizovaná ako zámerné, komplexné, koordinované, kontinuálne uplatňovanie psychických, psychoterapeutických, resocializačných a výchovných metód. Podľa toho, aké ciele primárna prevencia napĺňa, ju delíme na nešpecifickú a špecifickú primárnu prevenciu. Špecifická primárna prevencia sa delí na všeobecnú/univerzálnu, selektívnu a indikovanú. Každý z týchto prístupov má svoje špecifické poslanie, ciele, využíva špecifické metódy a postupy. Uvedené delenie prevencie vychádza z obsahových štandardov pre prevenciu rizikového správania (VÚDPAP, 2022).



Podstatou všeobecnej/univerzálnej prevencie je predchádzať vzniku rizikového správania u jedincov, u ktorých sa ešte nevyskytlo. Zameriava sa na bežnú populáciu detí a mládeže. Preventívne aktivity sú rozdelené na základe vekových kritérií do piatich cieľových skupín:

- predškolský vek – 3 až 6 rokov,
- mladší školský vek – 6 až 12 rokov,
- starší školský vek – 12 až 15 rokov,
- mládež – 15 až 18 rokov,
- mladí dospelí – 18 až 26 rokov (Hýblová, S., 2018).

Univerzálna primárna prevencia rizikového správania je zameraná na vekovú skupinu nezasiahnutú sociálnym problémom, čiže snaží sa zamedziť prvému kontaktu s takýmto správaním, resp. ho časovo oddialiť. Výskumy uvádzajú, že preventívna aktivita by mala byť zrealizovaná približne dva roky pred prvým kontaktom jedinca so situáciou. Z tohto dôvodu sa preventívne aktivity súvisiace so špecifickým rizikovým správaním cielene zameriavajú na vek účastníkov.

Cieľom selektívnej prevencie je predchádzanie vzniku, rozvoju a pretrvávaniu rizikového správania u osôb, ktoré sú takýmto správaním ohrozené. Zameriava sa na vysoko rizikových jedincov, u ktorých rozvoj problémového správania je vyšší ako u bežnej populácie. Indikovaná prevencia predstavuje starostlivosť o jedincov, ktorí už vykazujú symptómy rizikového správania. Cieľom je zamedzenie rozvoju tohto správania, resp. zamedzenie recidívy a zlepšenie celkového stavu jedinca (Hýblová, S., 2018).

Základné princípy



Na základe procesných štandardov prevencie je preventívna činnosť realizovaná v školských zariadeniach rozdelená na preventívno-výchovnú činnosť a preventívne programy. Do oblasti preventívno-výchovnej činnosti spadajú odborné preventívne vzdelávacie aktivity zamerané na prevenciu rizikového správania, edukačných a tiež výchovných problémov. Podporujú začlenenie žiakov do triednych kolektívov, prispievajú k vytváraniu pozitívnej triednej, ale aj celkovej školskej klímy, rozvíjajú sociálne kompetencie žiaka na zvládanie záťažových situácií. Môžu mať formu prednášky, besedy, zážitkovej aktivity atď. Je možné ju poskytovať na úrovni univerzálnej, selektívnej alebo indikovanej prevencie. Časová realizácia je krátkodobejšia – 1, resp. 3 stretnutia. Preventívne programy predstavujú dlhodobejšie činnosti s triednym kolektívom. Pozostávajú z jasnej štruktúry, súboru nadväzujúcich aktivít smerujúcich k dosiahnutiu stanovených hlavných aj čiastkových cieľov. Priebežne alebo po ukončení je vhodná evalvácia realizovaného programu vybranými evalvačnými nástrojmi (Procesný štandard k prevencii, VÚDPaP, 2021).

Pri príprave a realizácii krátkodobých preventívnych aktivít sa využívajú metódy a postupy, ktoré z pohľadu výskumov predstavujú efektívne stratégie vplývajúce na sociálny a osobnostný rozvoj jedinca a zároveň prispievajú k profylaxii rizikového správania v školskom prostredí. Pozornosť sa venuje všeobecnej univerzálnej prevencii – formovaniu a ovplyvňovaniu zdravého psychického vývinu jedinca. Orientuje sa na včasné podchytenie, reedukáciu, poradenstvo, ale aj terapeutické vplyvanie na rizikové prejavy u žiakov s problémami v osobnostnom, sociálnom vývine. Preventívne aktivity sú cieleňé na mladú populáciu a pôsobia na posilnenie osobnostných kapacít, na zdravý spôsob života, predchádzanie problémovému správaniu.

Tvorba preventívnych aktivít a programov zameraných na rizikové správanie u žiakov vychádza z Národnej protidrogovej stratégie SR, Národného programu duševného zdravia, Deklarácie ľudských práv, Dohovoru o detských právach, z aktuálneho sprievodca školským rokom a plánu prevencie na konkrétnej škole. Plán prevencie rizikového správania žiakov obsahuje výchovno-vzdelávacie aktivity zamerané na prevenciu drogových závislostí, predchádzanie všetkým formám násillia, diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a intolerancie, v oblasti zdravého spôsobu života a optimalizácie sociálnopsychologickej klímy v školskom prostredí. Cieľom preventívnych aktivít je sprostredkovanie informácií, postupov na zamedzenie



rozvoju rizikového správania, na rozvíjanie osobnostných kvalít, vytvorenie priestoru na zmysluplné využívanie voľného času, výchovu k zodpovednosti za svoje zdravie a zdravý životný štýl a zníženie výskytu rizikového správania v školskom prostredí. Snažíme sa predchádzať rizikám, ktoré by toto správanie mohlo zanechať na psychike a celkovom vývine žiaka.

V školskom prostredí sa zameriavame najmä na profylaxiu najčastejších typov rizikového správania:

- prevencia šikanovania a extrémnych prejavov agresie,
- prevencia látkových a nelátkových závislostí,
- prevencia rizikového sexuálneho správania,
- prevencia syndrómu CAN,
- prevencia obchodovania s ľuďmi,
- prevencia radikalizácie, extrémizmu, rasizmu, xenofóbie a iných foriem intolerantného správania,
- prevencia zameraná na spektrum porúch príjmu potravy,
- prevencia zameraná na zvládanie stresu a predchádzanie suicidálnemu a automutilatívne správaniu.

Preventívne aktivity a programy, ktoré sú zamerané na poskytovanie informácií, by sa mali explicitne pokúšať vplývať na zmeny v správaní jedinca z dôvodu prehodnotenia jeho postojov. Verešová a Sollár (2005) zdôrazňujú, že pri tvorbe preventívnych aktivít, a najmä pokračujúcich preventívnych programov zameraných na rizikové správanie, je potrebné zvyšovať konzistentnosť postoja v jeho troch zložkách – kognitívnej, emocionálnej, behaviorálnej, a tým prispievať k zvýšeniu efektívnosti preventívneho pôsobenia. Významným faktorom, ktorý determinuje zvýšenie spojitosti všetkých postojových zložiek a ich ovplyvňovanie k zmene, môže byť správny výber metód, techník vo vzťahu k cieľovej skupine. Preventívne aktivity by nemali mať len samoučelnú úlohu informovať a vystríhať pred nebezpečenstvami rizikového správania, ale pôsobiť aj na behaviorálnu oblasť cieľovej skupiny, napr. hľadanie lepších možností, ako sú počítač, drogy, zvládanie stresu, repertoár možností na uvoľnenie napätia, stresu atď. (Dzurmanová, P., et. kol., 2019).

Zmysel a opodstatnenosť prevencie v školskom prostredí spočíva v možnosti pôsobenia na vekovú skupinu, u ktorej sa postoje k rizikovému správaniu ešte len formujú, a je preto možné ich ovplyvňovať. Podľa Škodáčka (1999) cieľom prevencie je scitlivovanie detí a mládeže na problematiku rizikového správania.

Ciele



Tvorba preventívnych aktivít a ich realizácia odbornými zamestnancami zariadenia poradenstva a prevencie vychádza z hlavného cieľa – dosiahnuť, aby žiak uprednostňoval nerizikové správanie a zdravie neohrozujúci spôsob života.

K naplneniu tohto cieľa potrebujeme, aby jedinec mal relevantné informácie, zdravé názory, postoje, hodnoty a potrebné sociálne zručnosti na zvládnutie rizikových situácií.

Podporujeme rozvoj kognitívnej zložky, cez ktorú prechádzame do nonkognitívnej a ovplyvňujeme zmeny v správaní žiaka.

Ak chceme dosiahnuť naplnenie hlavného cieľa, je potrebné, aby sme pri tvorbe preventívnych aktivít vychádzali z týchto čiastkových cieľov:

- využívať vhodné preventívne aktivity pre danú cieľovú skupinu na základe veku, vývinového štádia, rizikovosti z hľadiska príslušnosti k určitej sociálnej skupine.
- Poskytnúť veku primerané informácie o problematike.
- Zisťovať a ovplyvňovať názory a postoje v rovine kognitívnej, emocionálnej, behaviorálnej.
- Získavať relevantné sociálne zručnosti formou zážitkového učenia na predchádzanie nebezpečným situáciám.



- Podporovať vlastné copingové stratégie pri zvládaní rizikových situácií.

Postup činnosti

Postup činnosti pri vytváraní preventívnych aktivít zameraných na rizikové správanie



Súčasťou činnosti odborného zamestnanca zariadenia poradenstva a prevencie je aj vytváranie a realizácia preventívnych aktivít, ktoré prispievajú k predchádzaniu rizikového správaniu u žiaka. Potrebné je poznať prevalenciu rizikového správania v danom vývinovom období, na základe toho zostaviť efektívny plán preventívnej činnosti na ciele vekové obdobie. Ako sme už vyššie uvádzali, efektívnosť profylaxie veľmi úzko súvisí s aktuálnym cieľným výberom témy a výberom cieľovej skupiny, na ktorú chceme vplyvať preventívnou aktivitou. Smerodajné je vychádzať z oblastí, ktoré sú zafinované ako problémové, napr. na základe dokumentu sprievodca školským rokom pre aktuálny školský rok alebo zistením výskytu rizikového správania skríningovými nástrojmi. Na základe skúseností vieme, že oblasti rizikového správania, ktorým je potrebné venovať prioritnú pozornosť, sa môžu meniť vplyvom regiónu, školskej politiky aj celkovej spoločenskej situácie. Pri zostavovaní ponúk preventívnych aktivít je vhodné mať dostatočné informácie vychádzajúce z monitorovania rizikového správania v jednotlivých školských zariadeniach v regióne. Tým máme možnosť zabezpečiť cieľnú profylaxiu, ktorá prispieva k zamedzeniu rozvoja závažnejšieho rizikového správania. V dnešnom období považujeme napr. kyberšikanovanie, zvládanie záťažových, stresových situácií za významné oblasti, ktorým je z hľadiska prevencie potrebné venovať prioritné miesto pri všetkých vekových skupinách.

Pri príprave aktivít okrem uvedenia si potrieb cieľovej skupiny musíme myslieť aj na atraktivitu vybraných metód a postupov. Za osvedčené metódy považujeme sociálnopsychologické hry zamerané na zážitkové učenie, nácvik sociálnych zručností, napr. spôsoby odmietania, odolávania tlaku skupiny v rizikových situáciách, modelové správanie, komunikačné a asertívne zručnosti, zvládanie konfliktných situácií, podpora zdravého sebavedomia, arteterapeutické, biblioterapeutické techniky, brainstorming techniky – myšlienkové asociácie. Pri výbere metód a techník je vhodné využívať tie, ktoré realizátor v ideálnom prípade sám absolvoval, čím vie vhodnejšie zasiahnuť pri vzniknutom probléme v rámci diskusie, pozná riziká a nástrahy techniky.

Dokumenty smerodajné pri plánovaní preventívnych činností sú ISCED 1, ISCED 2, kde je špecifikované, ktorým oblastiam rizikového správania je potrebné v jednotlivých obdobiach v rámci špecifickej primárnej prevencie venovať pozornosť (pozri dokument Metodika k prevencii rizikového správania detí a žiakov, ŠPÚ, 2017).

Podstatné je mať na základe vývinových štádií a stratégií prevencie zafinované, ktoré oblasti prevencie rizikového správania je potrebné v tom-ktorom období v rámci všeobecnej univerzálnej prevencie realizovať. Odborná literatúra, ako sme už uvádzali, ponúka nasledovné možnosti, ktorej oblasti rizikového správania je potrebné v jednotlivom vývinovom období venovať pozornosť, aby sme naplnili podstatu univerzálnej primárnej prevencie. Preventívna aktivita by mala predchádzať kontaktu žiaka s problémom, čo je pri niektorých témach náročné naplniť.

Na prvom stupni ZŠ je vhodné zamerať preventívne aktivity na:

- prevenciu šikanovania, kyberšikanovania,
- prevenciu pred závislosťami – látkovými – legálne drogy a nelátkovými – digitálne technológie,
- prevenciu zameranú na nebezpečné situácie, ktoré sa dejú v školskom, rodinnom a tiež širšom sociálnom prostredí – ako reagovať pri úraze seba, kamaráta, rodinného príslušníka, pri oslovení cudzím človekom, rozlišovanie neprimeraného správania zo strany blízkych násilie, zanedbávanie, ale aj sexuálne zneužívanie,
- prevenciu zameranú na podporu pozitívnych vzťahov a tiež inklúzie v triednych kolektívoch.



Druhý stupeň ZŠ je vhodné rozdeliť podľa ročníkov 5. – 7. so zameraním na:

- prevenciu šikanovania, kyberšikanovania – nadstavba z prvého stupňa rozpoznávanie prejavov, morálna a právna zodpovednosť za takéto formy správania,
- prevenciu pred závislosťami – látkové – legálne drogy, nelátkové – prioritne sa venovať najmä rizikám multimediálnych technológií, hľadanie lepších možností naplnenia voľného času,
- prevenciu pred poruchami príjmu potravy, ale aj orthorexiou – nezdravou túžbou po zdraví, bigorexiou – nespokojnosť so svalmi, extrémnej pohybovej aktivity, poukázanie na správne vnímanie svojho tela.

Zameranie prevencie v ročníkoch 8. – 9. na:

- prevenciu extrémizmu, rasizmu, xenofóbie a iných prejavov intolerantného správania – podpora kritického myslenia a rozlišovanie informácií z okolia,
- prevenciu pred závislosťami – látkové – nelegálne drogy, nelátkové – riziká spojené s takýmto správaním,
- prevenciu pred rizikovým sexuálnym správaním.

Zameranie prevencie na SŠ na:

- prevenciu pred rizikovým sexuálnym správaním, vytváranie partnerských vzťahov a riziká s tým spojené – nebezpečenstvá súvisiace s promiskuitným spôsobom života – pohlavné choroby, neželané tehotenstvá atď.,
- prevenciu extrémizmu, rasizmu, xenofóbie a iných foriem intolerantného správania – rozvíjanie kritického myslenia, podpora akceptácie, empatie,
- prevenciu pred obchodovaním s ľuďmi – téma vhodná najmä pre končiacie ročníky – poukázanie na riziká spojené s touto problematikou.

Ďalším bodom pri tvorbe preventívnych aktivít je ich časová realizácia. Ak chceme zabezpečiť aspoň minimálnu efektivitu preventívnej aktivity, je potrebné mať časovú dotáciu nastavenú aspoň na 3 – 4 vyučovanie hodiny, a tým mať možnosť efektívnejšie naplniť nastavené ciele (informácie, postoje, zručnosti).

Z hľadiska priestorového rozloženia za výhodné pre naše aktivity považujeme sedenie v kruhu. Prispieva to k vytváraniu lepšej skupinovej atmosféry, kooperácii, akceptácii, ale aj k aktívnemu počúvaniu ostatných členov v skupine. Za vhodné pri takejto forme práce považujeme hneď na začiatku nastaviť pravidlá spolupráce, aby činnosť bola efektívna.

Všeobecná štruktúra preventívnej aktivity, na základe ktorej si pripravujeme jednotlivé konkrétne stretnutia podľa vybranej témy, pozostáva z nasledovných bodov:

1. **Úvodná časť (motivačná, diagnostická, zoznamovacia)** – predstavovanie inštitúcie, emočné a motivačné nastavenie účastníkov.
Zoznamovanie s účastníkmi stretnutia, napr. technikami: predstav svojho kamaráta – pozitíva o ňom, predstavenie formou pozitívneho prívlastku, indiánske meno atď., osvedčené metódy realizátorov, resp. využitie terapeutických kariet.
Stanovenie základných pravidiel skupinovej práce, napr. hovorí len jeden, akceptujeme názor druhého, neposmievame sa, právo STOP, keď sa účastník nechce vyjadriť, príliš sa ho téma osobne dotýka.



2. **Identifikačná časť** – informačný blok, zisťovanie informácií o problematike – zásada, že vychádzame z informácií, ktoré prináša skupina. Pozornosť upriamujeme žiaducim smerom, teda k informáciám primeraným veku. Vhodnými metódami sú brainstorming techniky – myšlienkové asociácie, technika „čo vám napadne pri slove šikanovanie, kyberšikanovanie, láska, tolerancia“ atď.
Diskusia ku komunikovaným informáciám, ich usmerňovanie – najmä čo sa týka postojov a názorov k problému, aktivity zamerané na identifikáciu postojových stereotypov, možnosť využitia predpripravených stereotypných postojov, napr. k alkoholu, fajčeniu, marihuane atď.
3. **Hlavná časť (tréningová)** – technika zameraná na osvojovanie sociálnych zručností – komunikačné zručnosti, napr. spôsoby odmietania pri drogách, empatia, akceptácia, sebareflexia pri šikanovaní atď., súvisiace s vybranou témou.
4. **Relaxačná časť** – techniky – psychomotorické hry k psychohygiene, podpore pozornosti u dieťaťa, relaxačné aktivity atď. Uvedené techniky je možné využívať, keď sa znižuje pozornosť účastníkov, môžu byť vsunuté aj po identifikačnej časti – je to na rozhodnutí lektora a jeho empatického vnímania situácie v skupine.
5. **Záverečná časť** – evalúcia preventívnej aktivity vo forme spätných väzieb od účastníkov – zhrnutie získaných informácií účastníkmi, otázky do diskusie, sporné otázky na zamyslenie, záverečné spätné väzby v ústnej alebo písomnej podobe – sebareflexné aktivity „palec hore – palec dole“, „ruka hore – ruka dole“, teplomer, tváričky s predlohou emócií atď.

Dodatková časť – skríningový dotazník na zmapovanie témy, resp. situácie v triednom kolektíve, triedne vzťahy napr. prevencia šikanovania, kyberšikanovania, monitorovanie výskytu problému drog, nelátkových závislostí atď. Táto časť nemusí byť vždy použitá, ale výraznou mierou nám môže pomôcť k včasnému odhaleniu skrytých foriem rizikového správania a potreby ďalšej intervencie, či už vo forme dlhodobejšieho preventívneho programu, ale aj individuálnej práce s rizikovým jedincom. Vhodnosť časového začlenenia závisí od rozhodnutia realizátora – odborného zamestnanca. Významnú úlohu môže zohrať aj na začiatku realizácie aktivity, ale aj po jej skončení, zároveň môže byť aj ukazovateľom efektivity poskytnutých zručností v súvislosti s prezentovanou témou.

Výstup činnosti



Súčasťou výstupov preventívnych aktivít sú spätné väzby od účastníkov stretnutia. Forma výstupov môže byť ústna, kde je potrebné brať do úvahy aj možnosť vykazovania žiaducej odpovede. Pre vyššiu relevantnosť získaných výstupov a tiež pre zistenie vhodnosti použitých metód a techník za efektívnejšie považujeme dotazníky na spätnú väzbu. Zachováva sa jednak anonymita účastníkov a môžeme tak dosiahnuť vyššiu dôveryhodnosť získaných informácií.

Výstupy tvoria aj konzultácie s koordinátorom prevencie na škole, oboznámenie so získanými informáciami súvisiacimi s problematikou a tiež s triednym učiteľom, ktorého informujeme o priebehu stretnutia. Pozor na zachovanie mlčanlivosti pri poskytovaní určitých informácií. Výstupy pri niektorých preventívnych aktivitách môžu pozostávať aj z monitorovania problematiky formou anonymných dotazníkov, ako ju vníma trieda, a zároveň môžu byť podkladom na ďalšiu prácu so skupinou, resp. aj s jednotlivcom. Vyhodnotenie dotazníkov zachytáva vývin rizikového správania v triede a zároveň dáva podnety na pokračujúcu už selektívnu prevenciu v triednom kolektíve, resp. realizáciu dlhodobého špecifického preventívneho programu. Súčasť výstupných materiálov môžu tvoriť aj sociometrické nástroje diagnostikujúce sociálnu klímu v triednom kolektíve, ktoré prispievajú k zmapovaniu vzťahov a klímy v kolektíve. Slúžia ako významný nástroj prevencie šikanovania a tiež môžu triednemu učiteľovi poskytnúť informácie o skupinovej atmosfére, rolové začlenenie v rámci skupiny a možnosti ich využitia na kooperáciu. Výstupy obsahujú záznamovú dokumentáciu o použitých aktivitách, metódach, technikách, prezenčnú listinu účastníkov, písomné spätné väzby od účastníkov, záznamy zo stretnutí, názory účastníkov na použité metódy a techniky, pri aplikácii dotazníkov ich vyhodnotenie a využitie v ďalšej práci so skupinou.



Pokiaľ si to vyžaduje situácia, resp. vedenie školy, pedagóg a zistené informácie (napr. odhalenie šikanovania atď.), vypracuje sa záverečná správa pozostávajúca z nadobudnutých skutočností a poskytnú sa postupy a odporúčania pre vedenie školského zariadenia, pedagógov, ŠPT, žiakov a, ak je potrebné, aj pre ich zákonných zástupcov.

Poznávanie prevalencie rizikového správania formou dotazníkov na konkrétnej škole môže prispieť k cielenej univerzálnej prevencii a zachyteniu prvotných prejavov problémového správania.

Spolupráca



Každá škola a školské zariadenie má vypracovaný školský preventívny plán vychádzajúci z celkovej filozofie školy. Zameriava sa na podporu zdravého životného štýlu, garantuje bezpečné prostredie pre deti a žiakov. Predstavuje strategický plán realizácie preventívnej činnosti počas školského roka. Východiskom pri vytváraní uvedených plánov je aj analýza podmienok, monitoring rizikového správania a tiež pedagogická diagnostika problémov v spolupráci školy s odbornými zamestnancami zariadení poradenstva a prevencie.

Podmienkou naplnenia efektivity preventívnych aktivít v školskom prostredí je potrebná spolupráca pri ich realizácii, ako s pedagógmi, ŠPT, tak aj so zákonnými zástupcami žiakov, ktorí sa na aktivitách zúčastňujú. Informovať ich o cieľoch realizovaných preventívnych aktivít s ich žiakmi, zároveň v rámci rodičovských združení poskytovať informácie o možných postupoch a komunikácii so žiakmi o problematike. Poukázať na špecifické riziká v správaní, ktoré jednotlivé vekové štádiá prinášajú, aby si všímali zmeny v správaní svojich detí a vedeli včas vyhľadať odbornú pomoc. Zároveň poskytnúť repertoár rodičovských zručností pri komunikácii s deťmi v obzvlášť citlivých témach, napr. sexualita, šikanovanie, využívanie a riziká sociálnych sietí atď.

K podpore realizovaných preventívnych činností výrazne prispieva aj informovanosť pedagógov, koordinátorov prevencie, výchovných poradcov, triednych učiteľov, ŠPT o cieľoch realizovaných aktivít. Viest ich k podporovaniu v prehlbovaní a utvrdzovaní vytvorených postojov a vzorcov správania, rozvíjať a implementovať problematiku do vyučovacieho procesu. Významná je spolupráca so ŠPT, ktorí môžu pokračovať v realizácii preventívnych aktivít a tiež programom na podporu pozitívnej školskej klímy a tým monitorovať a predchádzať rozvíjaniu rizikového správania.

Úskalia postupu



Realizácia preventívnych aktivít prináša viaceré úskalia a riziká, na ktoré je potrebné sa pripraviť. Prevencia rizikového správania predstavuje široký okruh informácií, ktoré má realizátor mať pri vybranej téme. Chýbajúce vedomosti o podstatných elementoch súvisiacich s rizikovým správaním môže obmedzovať vhodnosť argumentácie pri rozoberaní hodnotových a postojoyých rámcov. Neznamená to však, že realizátor musí vedieť všetko, pretože informovanosť mladých ľudí v niektorých sociálnych skupinách, na určité témy môže byť oveľa vyššia. V takomto prípade je dôležitá zručnosť povedať, priznať neznalosť určitých informácií. Dôležité je dopĺňanie si informácií formou samoštúdia, ale aj prostredníctvom špecializovaných školení. Pri niektorých kontroverzných témach, naopak, metóda argumentácie môže prispieť k stupňovaniu napätia a konfliktov a narušeniu atmosféry v triede. Nedostatok skúseností, použitie nevhodnej metódy, nezvládnutie skupinovej dynamiky (vyrušovanie, vykrikovanie, odpor skupiny atď.) môže tiež prispieť k nenaplneniu stanovených cieľov. Tu je vhodné konzultovanie výberu metód a techník so skúsenejším kolegom a príprava tímov pri realizácii v zložení skúsenejší kolega s menej skúsenejším.

Osobné bariéry na strane odborného zamestnanca pri realizácii preventívnych aktivít môžu byť tiež rizikom pri ich efektívnej realizácii. Ak sú niektoré témy pre realizátorov prevencie citlivé, môže byť pre nich ťažké o problematike otvorene hovoriť. Oblasť sexuality, kontroverzných otázok atď. sú práve témy, pri ktorých majú niektorí odborní zamestnanci obavy bezprostredne sa vyjadrovať. Je dobré, aby poznali svoje rezervy



a dané témy realizovali napr. po supervízii (napr. pri citlivých osobných otázkach súvisiacich so sexualitou, vulgárne pomenovania atď.).

V niektorých skupinách, najmä v nižšom veku, je niekedy problém udržať pozornosť a kooperáciu žiakov, ktorí sedia v kruhu. Vtedy je vhodnejšie pokračovať v práci tradičným spôsobom, sedenie v laviciach v pozíciách, ktoré poznajú.

Čomu sa vyhnúť

Pri vytváraní preventívnych aktivít je dôležité vyhnúť sa využívaniu neefektívnych postupov, ktoré znižujú naplnenie cieľov profylaxie a môžu mať negatívny vplyv na ďalší osobnostný vývin žiaka.

Viacerí odborníci poukazujú na neefektívne stratégie v prevencii. Do takejto skupiny patria jednorazové prednášky, najmä s veľkým počtom účastníkov, kde nie je priama interakcia s účastníkom, pri prednáškach môže byť riziko poskytovania nevhodných informácií podporujúcich prílišnú zvedavosť v danom vekovom období, napr. poskytovanie návodov, zastrešujúce stratégie – prezentovanie represívnych inštitúcií, filmové a divadelné predstavenia bez priamej interakcie s divákmi po skončení, ale aj pozývanie na prednášky napr. vyliečených závislých, čím môžeme najmä žiakov, ktorí ešte nemá jasné negatívne postoje k problému, vytvoriť klamlivý efekt „ak to zvládol on, tak to zvládnem aj ja“ (Oľšavská, M., 2014).

Kompetenčné limity

Keďže prichádzame do skupín, ktoré nepoznáme, môžeme sa stretnúť s problémami v správaní, v psychickom, emocionálnom prežívaní, ktoré už vyžadujú špecializovanú odbornú starostlivosť. Pri objavení sa takýchto problémov u žiaka je potrebné ponúknuť ďalšiu odbornú intervenciu v zariadení poradenstva a prevencie, resp. psychiatrickú starostlivosť, resocializačné zariadenia atď. Môže ísť o problémy súvisiace s experimentovaním s drogami, vzniknutou závislosťou alebo aj so symptómami depresívneho, suicidálneho, automutilatívneho správania. Dôležité je aj informovanie kompetentného pedagóga, ŠPT o zistených skutočnostiach s dodržaním diskretnosti a pri neplnoletých účastníkoch je nevyhnutná informovanosť zákonných zástupcov a ich motivovanie k dôležitosti ďalšej pomoci žiakovi.

Doplňujúce informácie

Kvalifikačné predpoklady

Odborný zamestnanec: sociálny pedagóg, psychológ, liečebný pedagóg, špeciálny pedagóg – splnenie kvalifikačných predpokladov na výkon pracovnej činnosti odborného zamestnanca v príslušnej kategórii v zmysle zákona 138/2019 Z. z. o pedagogických a odborných zamestnancoch a vyhlášky MŠVVaŠ SR č. 1/2020 Z. z.

Odporúčania k zvyšovaniu kvalifikácie:



Absolvovanie dlhodobého sociálnopsychologického výcviku aspoň jedného z tímu realizátorov.
Absolvovanie vzdelávacích výcvikových programov zameraných na prevenciu rizikového správania.

Pravidelné doplňovanie informácií súvisiacich s rizikovým správaním – literatúra s touto problematikou. Sledovanie nových výskumov v oblasti prevencie rizikového správania, najmä efektivity využívaných strategických metód a postupov.



Zoznam použitých metód

- Sociometrické metódy, sociálna klíma v triede (napr. SORAD, Hádaj kto, Naša trieda, Škála skupinovej atmosféry atď.) – Križo, V. a kol.: Šikanovanie v škole. Bratislava: RAABE. 102 s. ISBN 978-80-8140-125-1.
Kolář, M.: Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál, 2011. 1. vyd. 332 s. ISBN 978-80-7367-871-5.
- Braistormig techniky.
- Arteterapeutické, biblioterapeutické techniky – Nagyová, A.: Rozprávky nielen na čítanie.
- Sociálnopsychologické hry – Labáth, V., Smik, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika s. r. o., 1991.
- Lisá, E. a kol.: Hry k rozvoji sociálných kompetencií žáku 1. stupne ZŠ. Praha: Portál, 2010. 1. vyd. 124 s. ISBN 978-80-7367-746-6.
- Hry a aktivity na rozohratie – zamerané na uvoľnenie atmosféry, odbúranie napätia, motivácia k spolupráci – Hermochová, S.: Hry pro rozvoj skupinovej spolupráce. Praha: Portál, 2014. 1. vyd. 180 s. ISBN 978-80-262-0727-6.
- Hry a aktivity podporujúce kooperatívu, efektívne riešenie konfliktných situácií.
- Metódy a techniky v oblasti prevencie závislostí – Hupková I., Kuchárová, B.: Prevencia v praxi 1, 2. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2008. 56 s.
- Hry a aktivity zamerané na komunikáciu – Vopel, W. Klaus: Skupinové hry pro život 1, 2, 3. Praha: Portál, 2007 – 2008.
- Metódy aktívneho sociálneho učenia – Alexová, S., Vopel, W. Klaus: Nechaj ma chcem sa učiť sám. Bratislava: SPN, 1992. 110 s. ISBN 80-08-01521-7.
- Drobná, J. a kol.: Skupinové zážitky. Bratislava: CVPPaP pri PPP, 2004. 82 s. ISBN 80-969248-4-2.
- Aktivity zamerané na kyberšikanu – Rogers, V.: Kyberšikana. Praha: Portál, 2011. 1. vyd. 97 s. ISBN 978-80-7367-984-2.
Holá, K.: Elektronické šikanovanie – nová forma agresie. Bratislava: IRIS, 2010. 1. vyd. 92 s. ISBN 978-80-89256-58-7.
Podmanický, I. et. kol.: Výchova k manželstvu a rodičovstvu. Bratislava: MC, 1999. 1. vyd. 96 s. ISBN 80-8052-070-4.

Použitie zdroje

Dzurmanová, P., Kovalčíková, N.: Výskum efektívnosti protidrogovo zameraného programu realizovaného v základných školách. In: Prevencia č. 4, Bratislava: MŠVVaŠ SR, 2019, s. 36 – 42. ISSN 1336-3689.

Hýblová, S.: Preventívni aktivity jako součást práce dětského domova. In: Prevencia 3, Bratislava: MŠVVaŠ SR, 2018, s. 3 – 7. ISSN 1336-3689.

Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J.: Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Sdružení SCAN, 2010. 1. vydanie. 253 s. ISBN 978-80-87558-47-7.

Ořavská, M.: Niektoré základné informácie k prevencii sociálno-patologických javov. Bratislava: MPC, 2014. 1. vydanie. 52 s. ISBN 978-80-8052-684-9.

Slovíková, M.: Preventívne programy realizované CPPPaP. In: Prevencia 1 – 2, Bratislava: MŠVVaŠ SR, 2018, s. 29 – 46. ISSN 1336-3689.

Škodáček, I.: Toxikománia detí a mladistvých na Slovensku. Bratislava: SAP, 1999. 244 s. ISBN 80-88908-40-X.

Turček, K.: Psychopatologické a sociálno-patologické prejavy detí a mládeže. Bratislava: IRIS, 2003.

Verešová, M., Sollár, T.: Vplyv preventívnej intervencie na zmenu konzistentnosti postoja k drogám u budúcich pomáhajúcich pracovníkov. In: Sociálna práca a zdravotníctvo, č. 1, 2005, Bratislava, s. 51 – 60.

Zákon č. 245/2008 Z. z. zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Metodika k prevencii rizikového správania detí a žiakov. ŠPÚ, nedatované.



Dostupné online: https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/metodika_prevencia_rizikoveho_spravania_deti_ziakov_0.pdf a <https://www.statpedu.sk/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/vychodiska-k-tvorbe-strategie-skoly-prevencii-rizikoveho-spravania-deti-ziakov.html>

Národná protidrogová stratégia SR na obdobie rokov 2013 – 2020.

Národný program boja proti obchodovaniu s ľuďmi na roky 2019 – 2023.

Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike na roky 2016 – 2020.

Národný program prevencie HIV/AIDS v Slovenskej republike na roky 2017 – 2020.

www.statpedu.sk/sk/publikacna-cinnost/odborne-informacie/

<https://vudpap.sk/aktuality/metodicke-usmernenia/>

www.statpedu.sk/sk/publikacna-cinnost/metodiky/

Zoznam príloh:

1. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na nebezpečné situácie, s ktorými sa dieťa môže stretnúť – aktivita pre I. stupeň ZŠ
2. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na problematiku kyberšikanovania pre II. stupeň ZŠ
3. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na problematiku vytvárania partnerských vzťahov, prevencia pred promiskuitným spôsobom života pre SŠ



1. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na nebezpečné situácie, s ktorými sa dieťa môže stretnúť – aktivita pre I. stupeň ZŠ

Názov prezentovanej preventívnej aktivity je „Správame sa bezpečne“.
Počet žiakov závisí od veľkosti triedneho kolektívu, 10 – 20 účastníkov. Na základe veľkosti skupiny je potrebné časovo vhodne naplánovať náplň stretnutí.

Frekvencia stretnutí: 2 stretnutia po 2 vyučovacie hodiny v priebehu dvoch týždňov.

Organizačná forma stretnutí: ideálne je sedenie v kruhu, prispieva to k vytvoreniu lepšej skupinovej atmosféry a interakcii členov skupiny, ich zapájaniu do činností.

Cieľ: Poukázanie na nebezpečné situácie a rizikové situácie, s ktorými sa deti môžu stretnúť doma, v škole, ale aj širšom sociálnom prostredí, nácvik zručností, ako ich riešiť, pomenovanie ľudí, na ktorých sa môžu v takýchto situáciách obrátiť. Chce u detí podporovať rozlišovanie potencionálne nebezpečných situácií súvisiacich so sexuálnym zneužívaním, ale aj zanedbávaním a týraním dieťaťa, podpora dôvery k ľuďom, na ktorých sa môžu obrátiť s takýmito problémami, ponuka sociálnych zručností pri zvládaní, ale aj riešení.

Štruktúra 1. stretnutia:

- 1. Úvodná časť** – predstavenie inštitúcie, preventívnej aktivity a lektorov, motivovanie k spolupráci, emočné nastavenie účastníkov.
Predstavovanie účastníkov: technika predstav svojho kamaráta, pozitívne hodnotenie.
- 2. Identifikačná časť stretnutia** – technika rozprávka: „Rozprávka o siedmich kozliatkach“. Postup: Deti sú vyzvané k prerozprávaniu uvedenej rozprávky. Na udržanie pozornosti ideme do kruhu a každý, kto pozná príbeh, povie z neho nejakú časť.
Diskusia: Uvedenie si nebezpečnej situácie, premostenie do reálneho života, aké nebezpečenstvo môže hroziť deťom, ponúkajú možné reakcie v uvedenej situácii.
- 3. Relaxačná časť** – psychomotorická hra, psychohygiena, „boj čísel“. Postup: Každé dieťa si vytiahne jedno číslo, ktoré sa snaží utajiť, jeden člen je v strede kruhu, povie dve ľubovoľné čísla okrem svojho. Majitelia menovaných čísel sa snažia čo najrýchlejšie vymeniť s hráčom uprostred kruhu. Ten, kto si nestihne sadnúť, zostáva v strede a hra sa opakuje.
Diskusia: Zhodnotenie, ktoré čísla sa opakovali často, ktoré neboli vôbec, kto má pocit, že bol často v strede kruhu.
- 4. Hlavná časť (tréningová)** – využijeme predpripravený diagram (pavúk), do ktorého majú napísať osoby, na ktoré sa môžu obrátiť, keď ich niečo trápi, ťažkosti, problémy, komu sa zdôveria.
Diskusia: Zhodnotenie získaných informácií, uvedenie si dôležitosti blízkych, keď ich niečo trápi, hľadanie ďalších možností, na koho sa obrátiť, napr. v škole, ale aj možnosti využitia záchranárskych zložiek, v akých situáciách, ako postupovať – nácvik sociálnych zručností pri ich použití.
- 5. Záverečná časť** – zhrnutie problematiky. Čo si odnášajú – spätné väzby, ako sa dnes cítili, na koľko to bolo užitočné. Pre rýchle spätné väzby, sebareflexie a zhodnotenie môžeme použiť techniku „palec hore – palec dole“. Postup: Deti pomocou palca a jeho výšky hodnotia svoju náladu a pocity zo stretnutia. Ruka je v päšť s vystretým palcom – ak palec smeruje dole, vyjadruje negatívne hodnotenie stretnutia, vo vodorovnej polohe prejavuje neutrálne hodnotenie, palec hore znamená dobrú náladu z aktivity. Používame aj medzistupňové hodnotenie na základe rôznych polôh palca. Necháme priestor na krátku diskusiu, najmä na nevysslovené pocity a odkazy.



Štruktúra 2. stretnutia:

1. **Úvodná časť** – privítanie, pozitívne motivovanie k spolupráci hrovou technikou, napr. zopakovanie mien s tým, že sa snažíme zopakovať mená všetkých tých, ktorí boli pred ním. Alebo technika „na susedov“ – jeden člen skupiny je v strede, ukáže na niekoho zo sediacich a položí mu otázku: „Koho chceš mať za suseda?“ Opýtaný hráč povie dve mená – okrem terajších susedov a stojaceho hráča. Tieto deti sa vymenia s tými, ktoré pri ňom sedia. Kto to nestihne, zostáva v strede a hra pokračuje.
Zhrnutie predchádzajúceho stretnutia, zopakovanie získaných informácií.
2. **Identifikačná časť** – technika. Na navodenie pozitívnej atmosféry použijeme vyčítanku „Žalobaba žaluje...“ Najskôr zistíme, či ju deti poznajú, a jeden žiak ju zarecituje. Aktivita pokračuje recitovaním členmi skupiny po jednom slove. To dieťa, pri ktorom sa vyčítanka skončí, má za úlohu povedať nebezpečnú situáciu, ktorá sa v triede udiala. Pri rozprávaní deti vedieme k zachovaniu anonymity aktérov situácie, lebo je tu riziko konfliktu z obviňovania. Po opise situácie deti diskutujú, či je potrebné uvedenú situáciu riešiť s niekým dospelým, pani učiteľkou alebo si ju vedia vyriešiť samy. Deti sa učia rozlišovať, čo je považované za „žalovanie“ a ako to môžu samy bez pomoci autority vyriešiť, aké správanie je nebezpečné a potrebné oznámiť čo najskôr dospelému a to sa za „žalovanie“ nepovažuje. Učia sa zároveň rozlišovať rizikové správanie v triednom kolektíve, ktoré by mohlo prerásť do šikanovania, a sú podporované v dôležitosti rozprávať o tom s dospelým, ktorému dôverujú, a tým odstrániť z takýchto situácií značku „žalovanie“.
3. **Relaxačná časť** – psychomotorická technika „košík s ovocím“, výmena podľa čísel atď.
4. **Hlavná časť** – „dobré a zlé tajomstvá“. Pripravené sú konkrétne situácie, pri ktorých sa deti budú učiť rozlišovať, ktoré tajomstvá sú dobré a máme si ich nechať pre seba a ktoré sú tie, o ktorých je potrebné hovoriť, lebo by im mohli ublížiť. Deti si náhodne ťahajú situácie a rozhodujú, či je potrebné o nich hovoriť alebo zachovať tajomstvo. Majú pripravené dve krabičky, jednu na dobré tajomstvá a druhú na zlé.

Príklady situácií:

- Mamička ti dáva pusu na dobrú noc.
- Musíš sa vyzliecť na prehliadke u pani doktorky.
- Bolí ťa bruško.
- Spolužiak ťa núti, aby si mu nosil peniaze z domu a nesmieš to nikomu povedať.
- Nieкто ťa objíma tak, že ťa to privádza do rozpakov.
- Nieкто ťa núti pozeráť sa na fotky, filmy s nahými ľuďmi.
- Nieкто ti sľubuje peniaze, ak sa necháš vyfotiť nahý.
- Nieкто sa pred tebou vyzlieka donaha.
- Nieкто sa ťa dotýka na miestach, o ktorých vieš, že by sa ťa tam nemal dotýkať.

(Situácie sa využívajú na pomenovanie nepríjemných okolností, o ktorých sa bežne nekomunikuje, a tým pomáhame žiakom ich rozpoznávať a nemať obavy vyhľadať pomoc.)

Diskusia: Situácie s deťmi rozoberáme, vysvetľujeme, pri citlivých témach je potrebné sa vyjadrovať veľmi opatrne, prenášanie opísanej situácie na tretiu osobu, čo by poradili, keby s niektorým problémom prišiel za nimi kamarát. V závere deti motivujeme k uvedomeniu si ľudí, ktorých majú v svojom okolí, o ktorých sme hovorili na minulom stretnutí, na koho sa môžu obrátiť. Zdôrazňujeme, že je dôležité o svojich neistotách hovoriť a vždy je nieкто, za kým môžu prísť. Ponuka čísel na linky dôvery.

5. **Záverečná časť** – zhrnutie problematiky. Čo si odnášajú – spätné väzby, ako sa dnes cítili, na koľko to bolo užitočné. Pre rýchle spätné väzby, sebareflexie a zhodnotenie môžeme použiť opäť techniku „palec hore – palec dole“. Necháme priestor na krátku diskusiu, najmä na nevyslovené pocity a odkazy.



2. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na problematiku kyberšikanovania pre II. stupeň ZŠ

Časová realizácia: 3 vyučovacie hodiny.

Organizačná forma stretnutí: ideálne je sedenie v kruhu, prispieva to k vytvoreniu lepšej skupinovej atmosféry a interakcie členov skupiny, ich zapájaniu sa do činností.

Cieľ: Poskytnutie informácií o problematike využiteľnosti multimediálnych technológií, ich pozitíva, ale najmä poukázanie na negatíva spojené s rizikovým správaním vo virtuálnom svete. Aktivita má pomôcť dieťaťu nadobudnúť sociálne zručnosti predchádzajúce nevhodnému správaniu na internete a zároveň získať repertoár možných postupov na zvládnutie vzniknutých situácií.

- 1. Úvodná časť** – predstavenie inštitúcie, preventívnej aktivity a lektorov, motivovanie k spolupráci, emočné nastavenie účastníkov.

Predstavovanie účastníkov: technika „predstav svojho kamaráta“, podpora pozitívneho vnímania svojich spolužiakov, podpora pozitívnej atmosféry v triede.

- 2. Identifikačná časť stretnutia** – brainstormingová technika – voľné asociácie na slovo kyberšikana, ktoré zapisujeme na veľký hárok papiera. Rozdelenie napísaných asociácií na pozitívne výroky, negatívne, neutrálne, objasnenie pojmov, s ktorými sa na internete môžu stretnúť, napr. happy slipping, cybergrooming, outing, flaming, hoax atď. Pojmy sú napísané na kartičkách, z druhej strany je ich vysvetlenie. Deti si vyberajú kartičky a snažia sa daný pojem vysvetliť.

Diskusia: Zadefinovanie pojmu kyberšikanovanie, riziká takýchto foriem správania, jeho dôsledky, právne povedomie problematiky, uvedomenie si aj psychických problémov, ktoré sa môžu objaviť pri obetiach kyberšikany. Poznať pravidlá komunikácie cez multimediálne zariadenia, etiketa na internete, pravidlá, ktoré sa musia dodržiavať, čo to podľa nich znamená, či sa s tým stretli alebo nie. Poukazujeme na riziká jednotlivých pojmov v reálnom živote. Rozobratie spôsobov riešenia.

- 3. Relaxačná časť** – psychomotorická technika „vymenia si miesta“, výmena podľa čísel atď.
- 4. Hlavná časť** – aktivita „pridajte kamaráta“. Táto technika poukazuje na nebezpečenstvo spojené s prijímaním neznámych ľudí na sociálnych sieťach za priateľov, riziká súvisiace aj s odcudzením identity, sexuálneho zneužívania atď. Cieľom je podpora kritického myslenia, získanie nadhľadu nad ponukami internetu. Pripravíme si kartičky s rôznymi profilmi ľudí, ktorí nás požiadali o priateľstvo. Profily sú vytvorené pravdivé, ale aj vymyslené.

Príklad: Zverejnený profil – meno: Fero, vek: 13 rokov, bydlisko: Rožňava, záujmy: turistika po okolí a párty s priateľmi, to mám najradšej, som v skautskom oddiele. Pravdivý profil – meno: Fero, vek: 19 rokov, bydlisko: Bratislava, fakty: klame o veku, pre drobné krádeže bol vylúčený zo školy, príroda ho veľmi nezaujíma, skúša online gambling. Použijeme očíslované obálky, navrch obálky prilepíme vymyslený profil a dovnútra vložíme pravdivý profil. Triedu rozdelíme na menšie skupinky. Každá skupinka si prečíta postupne všetky vytvorené profily a žiaci sa rozhodujú, či je podľa nich profil pravdivý alebo nepravdivý, či by si ho pridali za priateľa.

Diskusia: Počas celého procesu podporujeme diskusiu v rámci skupiniek, čítame vyhodnotenie, kto mal najlepší odhad dôveryhodnosti, na základe čoho sa rozhodovali, prečo ľudia na internete klamú, premostenie, ako to funguje v reálnom živote, či sa to stáva aj im, že tam nepíšu vždy pravdu, spoločné zamyslenie sa nad nebezpečenstvami a postupmi prijímania kamarátov na internete, ale aj zhodnotenie súťaživosti niektorých ľudí mať čo najviac „priateľov“ vo svojom profile, poukázanie aj na hodnotu a význam priateľstva. Záverom je aj vytváranie repertoáru možností riešenia, pokiaľ by sa dostali do takýchto problémov súvisiacich s nevhodným správaním v rámci virtuálneho sveta.

- 5. Záverečná časť** – zhrnutie problematiky. Čo si odnášajú – spätné väzby, ako sa dnes cítili, nakoľko to bolo pre nich užitočné. Necháme priestor na krátku diskusiu, najmä na nevysslovené pocity a odkazy. Pomôcka pre pocity, naplnenie očakávaní môže byť aj záverečný „teplomer“.



Pri realizácii tejto aktivity je prínosné použiť anonymizovaný dotazník zameraný na zistenie situácie v triede v súvislosti s realizovanou problematikou. Môže nám pomôcť podchytiť, pokiaľ sa niečo neadekvátne v triede deje. Otázky zamerané na zistenie času, ktorý deti trávajú vo virtuálnom svete, ale aj zistenie, či mal už niekto problém s nevhodnými profilmi, reakciami na svojich profiloch, resp. či niekoho takého poznajú zo svojho okolia, a zároveň aj zistenie, ako v takých situáciách reagovali.

3. Ukážka špecifickej preventívnej aktivity zameranej na problematiku vytvárania partnerských vzťahov, prevencia pred promiskuitným spôsobom života pre SŠ

Časová realizácia: 4 vyučovacie hodiny.

Organizačná forma stretnutí: ideálne je sedenie v kruhu, prispieva to k vytvoreniu lepšej skupinovej atmosféry a interakcie členov skupiny, ich zapájaniu sa do činností.

Cieľ: Pomôcť mladému človeku vyznať sa v spleti informácií, ktoré s touto problematikou súvisia, podpora kritického myslenia a rozlišovania ponúkaných zdrojov, podpora v procese sebauvedomovania. Poukázať na vlastnosti, hodnoty, morálne zásady pri vytváraní kvalitných vzťahov, vedenie k zodpovednosti za svoje rozhodnutia a zároveň uvedomovanie si dôsledkov rizikových rozhodnutí.

1. **Úvodná časť** – predstavenie inštitúcie, preventívnej aktivity a lektorov, motivovanie k spolupráci, emočné nastavenie účastníkov.

Predstavovanie účastníkov: predstavenie seba – pozitívne hodnotenie, v čom sa im darí, čo radi robia, podpora pozitívneho sebahodnotenia, sebauvedomenia.

2. **Informačná časť** – študenti sú vyzvaní k tomu, aby sa vyjadrili k problematike, odkiaľ čerpajú informácie o otázkach sexuality, vzťahov, riešenie problémov s tým súvisiacich.

Diskusia: Cieľom diskusie je selekcia dôveryhodných a rizikových zdrojov súvisiacich s touto témou, rozlišovanie mýtov a faktov a tiež podpora diferenciacie relevantných informácií.

3. **Hlavná časť** – biblioterapeutická technika „*Láska si vyžaduje trpezlivosť*“. Prečítanie príbehu o Abigail a Sindibádovi (príbeh od Podmanický, I.: *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*). Po prečítaní sa zopakujú mená účastníkov príbehu. Študenti sa rozdelia do štyroch skupín. Každá skupina bude pracovať na inom zadaní.

Zadané úlohy:

1. Ako sa správala Abigail, či konala správne, ako by sa na jej mieste zachovali oni. 2. Čo urobil Sindibád, ako sa správval, zhodnotiť, či považujú jeho správanie za správne, nesprávne, morálne, nemorálne, čo by urobili oni na jeho mieste. 3. Opis správania Gregora, zhodnotenie, čo mohol urobiť inak. 4. Zhrnutie reakcie matky, jej vhodnosť, resp. nevhodnosť, ako sa podľa nich mala zachovať. Hovorca za každú skupinu prezentuje spoločné názory.

Diskusia: Pomocou diskusie o príbehu si uvedomujú, ktoré hodnoty, vlastnosti, formy správania, morálne zásady sú potrebné na vytvorenie kvalitných vzťahov. Je to trpezlivosť, potrebná na dozretie vzťahu, vernosť, zodpovednosť za svoje rozhodnutia, komunikácia. Po uvedomení si dôležitosti určitých hodnôt a vlastností pri vytváraní partnerských vzťahov prechádzame k poznaniu očakávaní, ktoré tiež prispievajú výraznou mierou k naplneniu kvality vzťahov.

Technika „*Čo očakávam od partnera*“ – touto aktivitou podporujeme u mladých ľudí uvedomenie si očakávaní, ktoré majú od svojich partnerov. Každý študent získa predlohu s pripravenými očakávaniami, napr. od partnera očakávam, že mi vždy dá potrebnú radu, bude so mnou všetko plánovať atď. Každý si vyberie pre neho päť najdôležitejších očakávaní a zoradí ich podľa dôležitosti. Po splnení tejto úlohy sa rozdelia na chlapčenskú a dievčenskú skupinu a vytvoria



zoznam piatich najviac vybraných očakávaní. Hovorca za skupinu oboznámi s výslednými očakávaniami a navzájom sa porovnávajú.

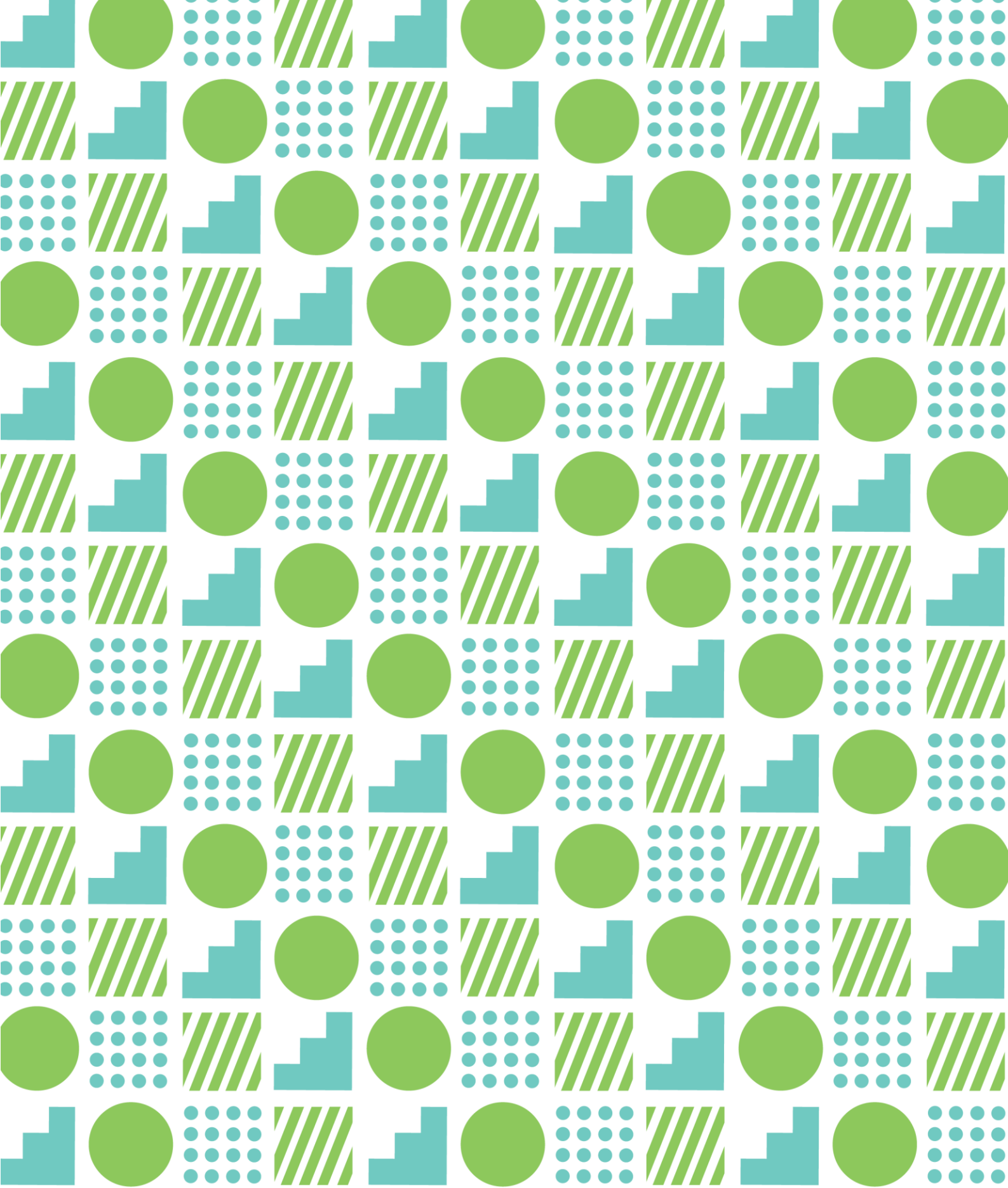
Diskusia: Porovnávanie vzniknutých zoznamov, uvedomenie si rozdielnosti v očakávaníach na základe pohlavia, poukázanie dôležitosti komunikácie o tom, čo chceme od partnera a zároveň či je to on schopný naplniť. Často zdrojom konfliktov a najmä rozchodov a rozvodov sú práve nenaplnené a nevhodne nastavené očakávania partnerov. Pri tejto technike je vhodné aj upozorniť, že očakávania sa v závislosti od veku, životných skúseností menia.

Záverečná technika prispieva k zhrnutiu získaných informácií, názorov, zručností. Technika „*Recept na dobrý vzťah*“ – úsmevnou formou sa snaží poukázať na významné zložky vytvorenia kvalitného a dlhodobého vzťahu. Študenti sa rozdelia do menších skupiniek a majú aj na základe už získaných predchádzajúcich informácií napísať formou receptu, čo je dôležité podporovať a všímať si pri výbere partnera. Inštrukcia je veľmi jednoduchá: „Pokúste sa napísať recept na fungujúci partnerský vzťah, o ktorom si myslíte, že by mohol vydržať po celý život. Podobne ako to býva v kuchárskych knihách.“ Hovorca každej skupiny recept prečíta. Výsledkom by mal byť vtipný, ale v podstate pravdivý obraz o tom, čo si predstavujú pod kvalitným partnerským – manželským vzťahom.

Diskusia: Zhodnotenie použitých ingrediencií, či na niečo nezabudli, ktorý recept najviac zaujal, či už dôveryhodnosťou alebo aj humorom. Je to pozitívna aktivita, na záverečné uvoľnenie celkovej atmosféry a zároveň prináša veľmi významnú ingredienciu do vytvárania vzťahov – a to je zábava, humor a uvoľnenie.

4. **Relaxačná časť** – psychomotorická technika „*vymenia si miesta*“. Výmena podľa čísel atď., techniky na uvoľnenie je výhodné využiť pri klesajúcej pozornosti účastníkov. Môžu sa vsunúť medzi techniky v hlavnej časti, je to na zväžení a zhodnotení skupinovej atmosféry vedúcim skupiny.
5. **Záverečná časť** – zhrnutie problematiky. Evalvácia vo forme spätných väzieb od účastníkov – „čo si odnášajú“, „ako sa dnes cítili“, „nakoľko to bolo pre nich užitočné“. Necháme priestor na krátku diskusiu, najmä na nevyslovené pocity a odkazy.





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce