

## DRUHÝ KROK/SECOND STEP

### Preventívny program sociálno-emocionálneho učenia proti šikanovaniu v školách

Program Druhý krok sa overoval 2 roky na 14 základných a 2 materských školách v rôznych regiónoch Slovenska a výsledky výskumu sa predložili Ministerstvu školstva. Na základe pozitívnych výsledkov Ministerstvo školstva udelilo doložku a súhlas s používaním programu v slovenských školách.

#### **Aké sú jeho ciele programu?**

Preventívny program Druhý krok je univerzálnym medzinárodným programom autorskej organizácie Committee for Children, Seattle, USA. Používa sa v Nórsku, Fínsku, Dánsku, Rakúsku, Česku, Slovensku, Litve, Japonsku, Austrálii, južnej Amerike, Kanade. Je zameraný na rozvíjanie sociálnej a emocionálnej inteligencie detí, na podporu ich sociálnych kompetencií, na lepšie zvládanie konfliktov, kríz, záťaží a stresov každodenného života, a učí deti redukovať agresivitu, hnev a zlosť a používať vhodné sociálne zručnosti, napr. byť solidárny, spolupracujúci, prihliadať na spoločný cieľ a úlohy, ovládať si svoj hnev a agresivitu a tiež morálne správne riešiť životné problémy. Pracuje s kartami, plagátmi, príbehmi zobrazujúcimi každodenné situácie detí, ktoré sa deti prostredníctvom programu učia riešiť.

#### **Aké výsledky prináša program aj na Slovensku?**

- zvyšuje školskú úspešnosť (potvrdilo sa totiž, že tí žiaci, ktorí majú výraznejšie nedostatky v rozvoji svojich sociálnych a emocionálnych kompetencií, majú častejšie problémy v učení a v správaní, a neskôr aj problémy vo svojej profesijnej kariére),
- skvalitňuje sociálne správanie detí,
- znižuje agresivitu a šikanovanie, keďže rozvíja u detí prosociálne správanie a zmysel pre pomoc iným,
- učí viac používať empatiu a empatické správanie,
- zlepšuje akceptáciu detí spolužiakmi,
- učí poskytovať vhodnú emocionálnu podporu a pomoc iným.

#### **Čo vďaka programu Druhý krok deti dokážu?**

- 1) Poznať, čo ja alebo iný človek prežíva, aké má emócie, chápať, v akom psychickom stave iný človek je a podľa toho naňho reagovať.
- 2) Voliť morálne správne reagovanie, konanie, napr. súcitiť, dokázať odpustiť, prepáčiť a sám pri nežiadanom správaní sa ospravedlniť.
- 3) Dokázať s inými deťmi spolupracovať, vymeniť si hračky, požičať veci, pomôcť mu, byť s inými solidárny.
- 4) Zvládať záťaž, krízu, konflikt.
- 5) Riešiť problémy prihliadaním na iného človeka.
- 6) Sú to všetko vlastnosti, ktoré tento svet bude nevyhnutne čím ďalej tým viac potrebovať.
- 7) Je to príprava detí pre života, pre fungovanie v rodine, v škole, v práci.

## **Rozsah a poradie častí programu Druhý krok**

### **Lekcie Časti I.**

#### **Názvy lekcií**

#### **Lekcia 1: Návik empatie - opakovanie**

Zopakovanie si základných pojmov empatie: uvedomenie si emócií, schopnosť pozrieť sa na situáciu z hľadiska iných ľudí a empatické reagovanie voči druhým ľuďom

#### **Lekcia 2: Ako sa porozprávať o emóciách a vyjadriť svoju podporu**

Ako si nájsť dôveryhodnú, empatickú osobu, s ktorou sa môžete porozprávať o svojich emóciách a umožniť druhým, aby sa o svojich emóciách porozprávali s vami

#### **Lekcia 3: Príčina a účinok**

Naučiť sa, aký vplyv môžu mať naše činy na druhých ľudí.

**Lekcia 4: Predvídanie emócií**

Vedieť predvídať emócie druhých ľudí ako dôsledok našich alebo cudzích činov

**Lekcia 5: Čestnosť**

Uznať práva druhých ľudí a navrhnúť čestné riešenie problému

**Lekcia 6: Aktívne počúvanie**

Určenie a nacvičenie si zručností potrebných pre aktívne počúvanie

**Lekcia 7: Akceptovanie odlišností**

Vedieť uznať, že každý človek je iný a nájsť spôsoby, ako akceptovať ľudské odlišnosti.

**Lekcie Časti II.****Názvy lekcií****Lekcia 1: Ovládanie impulzivnosti a riešenie problémov - opakovanie**

Zopakovanie, čo je to impulzívne správanie, aké sú techniky na upokojenie a stratégie, pomocou ktorej riešime problémy.

**Lekcia 2: Ako potlačiť impulz klamaní**

Potlačiť impulz klamaní uplatnením stratégie na riešenie problémov.

**Lekcia 3: Ako sa vyrovnáť s tlakom zo strany rovesníkov**

Odolať tlaku zo strany rovesníkov pomocou asertívnych schopností a stratégie na riešenia problémov.

**Lekcia 4: Ako sa správať, ak sa staneme svedkom ohovárania**

Rozoznanie, že ide o ohováranie a následné riešenie pomocou stratégie na riešenie problémov.

**Lekcia 5: Ako odolať impulzu podvádzania**

Potlačiť impulz podvádzania pomocou stratégie na riešenie problémov

**Lekcia 6: Ako odolať impulzu kradnutia**

Potlačiť impulz kradnutia pomocou stratégie na riešenie problémov.

**Lekcie Časti III.****Názvy lekcií****Lekcia 1: Zvládnutie hnevu - opakovanie**

Zopakovanie si príznakov hnevu, okolností vyvolávajúcich hnev a postupu, pomocou ktorého hnev zvládneme.

**Lekcia 2: Ako prekonať frustráciu**

Prekonanie frustrácie uplatnením postupu na zvládnutie hnevu.

**Lekcia 3: Ako si poradiť pri obvinení**

Uplatnenie postupu na zvládnutie hnevu za účelom vyriešenia problému obvinenia.

**Lekcia 4: Ako sa vyhnúť bitke**

Uplatnenie techník na zvládnutie hnevu a stratégie na riešenie problémov, aby sme sa nepobili.

**Lekcia 5: Ako odolať myšlienke na pomstu**

Uplatnenie postupu na zvládnutie hnevu, aby sme odolali impulzu pomstiť sa.

**Lekcia 6: Prijatie trestov**

Zodpovedné správanie pri prijímaní trestov za naše činy.

**Lekcia 7: Vyjadrenie kritiky a reagovanie na kritiku**

Vyjadrenie kritiky a reagovanie na ňu zdvorilým, asertívnym správaním.

**Lekcia 8: Stanovenie vlastného cieľa**

Stanovenie si cieľa, ako zlepšiť svoje osobné a sociálne zručnosti.

**Lekcia 9: Rozvinutie zručností získaných**

Využitie vedomostí z príručky *Druhý krok* pri vytvorení spoločného projektu s rovesníkmi

