

Participácia rodičov a školy pri prevencii rizikového správania žiakov

Vážení rodičia, v súčasnej dobe vnímame výrazné celospoločenské napätie, eskalovanie konfliktov a nesmierne veľa náročných situácií, ktorým musíme všetci čeliť. My, vy a v neposlednom rade naše deti. Po dvoch rokoch covidovej pauzy, kedy boli žiaci pod neustálym tlakom sme sa vrátili do bežného života. To, že sme ako celá spoločnosť podcenili duševné zdravie detí, sa nám dnes ukazuje na rôznych prípadoch, ktoré sa dejú v našej krajine a vo svete.

Všetky situácie, ktoré sa v spoločnosti dejú, sa týkajú aj našich detí. K informáciám sa dostávajú prostredníctvom internetu, sociálnych sietí, rozhovorov s kamarátmi. Často vnímajú napätie nás, dospelých, a v prípade, že sa o tom s nimi nerozprávame, ich úzkosť prirodzene narastá, svet sa v ich myšliach stáva nejasným, nepredvídateľným a niekedy až ohrozujúcim.

Aby sme dokázali rizikovému správaniu predchádzať, je dôležité, aby rodina aj škola spoločne participovali. Už veľakrát sa nám ukázalo, prostredníctvom stretnutí s rodičmi alebo organizovania zbierok, že naša škola a vy, milí rodičia, tvoríme jednu komunitu.

Preto by sme vás v najbližších riadkoch radi oboznámili s prevenciou, ktorú realizujeme na našej škole a zároveň vám dali tipy, ako sa s deťmi rozprávať, ako sa venovať ich emóciám a nadviazať tak na to, o čom sa bavíme v škole.

Prevenca realizovaná na našej škole

Štandardizované preventívne programy, ku ktorým máme vyškolených odborníkov

Preventívny program Druhý krok

DRUHÝ KROK je preventívny program zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí v materských školách a na 1.stupni základných škôl. V rámci programu sa deti prostredníctvom vyškolených sociálnych pedagógov, učiteľov a psychológov učia byť empatickými, vcítiť sa do situácie iného, dobre komunikovať s inými, správne riešiť konflikty, neubližovať iným a zvládať agresiu a hnev.

Viac info: <https://druhykrok.sk/o-programe/>

Preventívny program Kamaráti Jabĺčka

Program Kamaráti Jabĺčka je program sociálneho a emocionálneho učenia, zameraný na rozvoj sociálnych zručností. Pozostáva zo šiestich modulov a každý modul má 4 lekcie. Je určený pre deti vo veku 8-10 rokov.

Medzi základné princípy programu Zippyho kamaráti patrí, že deti v lekciách hravou formou samy hľadajú možné riešenia bežných situácií. Snažia sa vymyslieť čo najviac možností a potom vybrať tú najvhodnejšiu pre danú situáciu. Pomáhajú si navzájom, radia a podporujú sa. Učiteľ programu je len moderátor a povzbudzuje deti, aby hľadali ďalšie možnosti riešení. Učiteľ deti nevyvoláva, hovorí len to dieťa, ktoré chce. Keď nechce, nemusí dieťa povedať nič. Všetky riešenia však musia spĺňať dve základné pravidlá – musia dieťaťu pomôcť v danej situácii cítiť sa lepšie a nesmú ublížiť ani jemu, ani nikomu druhému. Program Kamaráti Jabĺčka môžu realizovať s deťmi len pedagógovia či odborní pracovníci, ktorí absolvujú jednodňové školenie v metodike programu pod vedením certifikovaných lektorov OZ Zippy.

Preventívny program Hrdinovia internetu

Program Hrdinovia internetu poskytuje pedagógom nástroje a metódy potrebné pri učení základov digitálnej bezpečnosti a občianstva.

Preventívny program Chut' žiť

Komplexný program prevencie je určený II. stupňu základných škôl a stredným školám. Skladá sa z 5 tematických modulov a úvodnej a záverečnej hodiny, ktorých súčasťou je diskusia, reflexia aj evaluácia.

Program adresuje rizikové faktory podporujúce vznik ochorenia a zároveň sa zameriava na posilňovanie protektívnych faktorov a zdrojov mladých ľudí. Skrz cvičenia sa veľmi citlivo prístupuje k samotnému rizikovému správaniu a vďaka vzájomnej interakcii v uzavretej skupine sa podporuje dôvera a vzťahy ako v kolektíve, tak aj medzi facilitátorom/facilitátorkou a žiakmi a žiačkami.

Preventívny program KOMPAS

Pre zvládanie náročných situácií. Podpora zvládania emócií a posilnenie vzťahov u detí na 1 stupni a 2. stupni ZŠ.

Cieľom je pomôcť deťom v zvládaní náročných emócií, posilniť prežívanie príjemných emócií a podporiť prosociálne zručnosti, akými sú napríklad láskavosť, spolupráca či pozitívny postoj k rozmanitosti. Metodika je intervenčným nástrojom, vhodným pre prácu aj v novovzniknutých skupinách detí, ktoré medzi sebou zatiaľ nemajú rozvinuté vzťahy. Je vyvinutá a konzultovaná s expertízou v oblasti psychologického bezpečia detí.

Ďalšia prevencia

- Ranné komunity v triedach každý deň,
- práca s terapeutickými kartami – zameranie na emocionálne prežívanie
- artefíletika ako preventívno-výchovná činnosť v každej triede
- preventívne programy, ktoré vytvárajú a realizujú odborní zamestnanci školy po dohode s vyučujúcimi, na základe konkrétnych potrieb triedy
- individuálne poradenstvo pre žiakov - sociálna pedagogička, školská psychologička
- sprevádzanie žiakov pri strate blízkeho - sociálna pedagogička, školská psychologička
- hľadanie silných stránok žiakov prostredníctvom skupinových aktivít
- programy zamerané na vytváranie pozitívnej klímy v triede
- zážitkové aktivity pre žiakov a aktivity zamerané na kooperáciu
- spolupráca s okresným riaditeľstvom policajného zboru BA IV, ktoré realizuje prevenciu u nás na škole
- spolupráca s CPPPaP, ktoré realizuje prevenciu u nás na škole.

Ako nadviazať na preventívnu činnosť školy v domácom prostredí?

1. stupeň ZŠ

U žiakov prvého stupňa ideme primárne od základov rozoznávania emócií na sebe samom a ostatných. V prípade, že sa s vami žiak rozpráva o situácii, ktorá sa udiala v škole, dá sa na to nadviazať otázkami ako napríklad:

- A ako si myslíš, že sa Ferko v tejto situácii cítil?
- Aké emócie asi prežíval v tej chvíli?
- Na základe čoho si rozoznal, že išlo o túto emóciu?

V prípade, že ide o konfliktnú situáciu, ktorej vaše dieťa nebolo súčasťou:

Príklad - spolužiaci sa pobili

- Hovoríš, že sa spolužiaci pobili, ako sa to udialo? Čo sa stalo predtým?
- Aké emócie asi prežívali títo spolužiaci? Podľa čoho takto usudzuješ?
- Ako si sa cítil keď si túto situáciu videl? Ako si na ňu reagoval?
- Ak dieťa reagovalo tak, že vyhľadalo učiteľa, inú dospelú osobu, je dôležité to oceniť.
- Ak dieťa nezareagovalo vhodným spôsobom, reflektujeme s ním situáciu - čo si mohol podľa Teba urobiť inak, aby sa situácia upokojila?

Rozhovory vedené k poznaniu vlastných emócií

- Aké emócie si dnes v škole prežíval?
- Ako sa to prejavovalo v Tvojom tele? (Tlak na hrudi, bolenie bruška, motýliky v brušku, etc.)
- Ako na sebe dokážeš spoznať, že Ti niečo nie je príjemné?
- Pr. Hovoríš, že si bol nahnevaný na spolužiaka - čo Ti pomohlo sa upokojiť a zvládnuť hnev?
- Ako vieš rozoznať, že v Tebe narastá hnev? Ako by sa dal vtedy zastaviť?

Rozhovor v prípade, že dieťa bolo súčasťou konfliktnej situácie so spolužiakom/spolužiačkou:

- Čo sa udialo predtým, ako konflikt prerástol do hádky/bitky?
- Aké emócie si vtedy prežíval?
- Čo si mohol urobiť inak?
- K čomu viedlo riešenie, ktoré si použil v tej situácii?
- Ako si mohol na svojom tele zaznamenať, že potrebuješ stopnúť?

Dieťa nechávame, aby samo nachádzalo stratégie riešenia a spoločne ich vyhodnocujeme.

Pri reflektovaní návrhov na riešenia sa môžeme zamerať na nasledovné:

- Je dané riešenie bezpečné?
- Aké emócie vyvolá u ľudí okolo?
- Je to spravodlivé riešenie?
- Bude fungovať?

V prípade, že dieťa nevie komunikovať o svojich emóciách a ich zvládaní, netlačíme ho do toho. Nápomocné mu môže byť aj to, ak hovoríme o svojich emóciách počas dňa, ako ich na sebe rozoznávame.

2. stupeň ZŠ

U žiakov druhého stupňa sa zameriavame na to, či vedia pomenovať svoje emócie, či ich dokážu regulovať a či dokážu reagovať na situácie, ktoré sa im dejú.

V prípade, že s vami doma dieťa nerozoberá svoje prežívanie /čo je v tomto veku časté/, rozhovor smerujeme na možnosti riešenia, napr.:

- Vieš ako reagovať v situácii, keď si svedkom ubližovania?
- Vieš ako reagovať v situácii, keď by Tebe niekto ubližoval?
- Vieš si predstaviť, že by si vyhľadal pomoc dospelého v škole?
- Ako by som pre Teba mohla byť nápomocná/ý ja? Čo by si odo mňa v tejto chvíli potreboval/a?

V prípade, že sa stala konfliktná situácia v triede, ktorej bol žiak súčasťou:

Situáciu reflektujeme. Vraciame sa s dieťaťom o dva kroky späť za účelom rozoznať spúšťače konfliktu a ako na ne mohlo inak reagovať, aby konflikt nevyeskaloval. V prípade, že dieťa nevie pomenovať, ponúkame mu zdravšie možnosti riešenia, napr. odísť z danej situácie, vyhľadať dospelého,...

Ak sa žiak ocitá v opakovanom konflikte s jedným spolužiakom/jednou spolužiačkou:

- Čo Ťa ťahá do kontaktu s ním/s ňou?
- Čo Ti bráni z tohto kontaktu odísť?

Takisto je užitočné baviť sa o téme priateľstva. Kto je to priateľ? Aký by mal byť? Čo je to priateľstvo?

Hlavným cieľom rozhovoru s dieťaťom by malo byť to, že ho podnietime k premýšľaniu nad situáciami a zameriavame sa na to, aby hľadalo zdravé stratégie riešenia situácií. Z pozície rodiča reflektujeme, načúvame.

Vypracovali:

Mgr. Simona Braciníková – sociálna pedagogička, výchovná a kariérová poradkyňa

Mgr. Adam Škopp – školský špeciálny pedagóg, zástupca riaditeľky pre inkluzívne vzdelávanie

V Bratislave, dňa 21.11.2022



Príklady otázok , ktoré sú zamerané na rozvíjanie rozhovoru medzi rodičom a dieťaťom

Poznávanie vlastných emócií

- Aké emócie si dnes v prežíval/a?
- Ako sa to prejavovalo v Tvojom tele?
- Kde v tele cítiš hnev/ radosť/ smútok/ strach?
- Ako vieš rozoznať, že v Tebe narastá hnev? Ako by si ho moho/la zastaviť?
- Čo Ti pomohlo sa upokojiť/rozveseliť?



Vnimanie vlastných hraníc

- Podľa čoho vieš na sebe rozoznať, že Ti je niečo nepríjemné?
- Čo by si mohol/la urobiť v prípade, že je pri Tebe niekto blízko a je Ti to nepríjemné?
- Ako by si mohol reagovať v situácii, keď Ti niekto ubližuje?
- Vieš si predstaviť vyhľadať pomoc dospelého?

Dieťa ako svedok konfliktu/ubližovania

Aké si prežíval/a emócie?
Čo ti pomohlo sa upokojiť?
Ako si zareagoval/a?

„Tváril/a som sa, že nič nevidím.“

- Čo ti zabránilo v tom, aby si na situáciu zareagoval/a?
- Ako si mohol/mohla zareagovať inak?
- Mohol/la by si napr. vyhľadať pomoc dospelého?
- Je podľa Teba dôležité nejak zasiahnuť? Prečo?

„išiel/la som za p. učiteľom/kou, aby to zastavil/a“

- Oceníme zvolené riešenie pomenujeme, čomu tým dieťa pravdepodobne predišlo
- pýtame sa na jeho emócie z tejto situácie.

Dieťa ako súčasť rovesníckeho konfliktu

- Čo sa udialo predtým, ako konflikt vyeskaloval? (hľadanie spúšťačov)
- Aké emócie si vtedy prežíval?
- Podľa čoho by si vedel/a nabudúce rozoznať, že už si veľmi nahnevaný a potrebuješ STOPku?
- Bolo by pre Teba možným riešením, zo situácie odísť?
- Čo si mohol/la urobiť inak?
- Bolo riešenie, ktoré si použil/a účinné?

