

**Participácia rodičov a školy pri prevencii rizikového správania žiakov**

## Prevenca realizovaná na našej škole

### Štandardizované preventívne programy, ku ktorým máme vyškolených odborníkov

#### Preventívny program Leove dobrodružstvá

Je zameraný na znižovanie konfliktných situácií v rovesníckom kolektíve a aplikovanie nenásilnej komunikácie pri predchádzaní sociálno-patologických javov (nie len v školskom prostredí). Nenásilná komunikácia je kombinácia spôsobu komunikácie a myslenia. Dokážeme sa pomocou nej vyhnúť konfliktom, no zároveň je to aj jedna z foriem, ako je možné takéto situácie riešiť. Prostredníctvom nenásilnej komunikácie si uvedomujeme, čo cítime, čo chceme a súčasne to, čo cítia a potrebujú tí, s ktorými komunikujeme. Je zložená zo štyroch základných krokov, ktoré by mali byť zahrnuté v našom vyjadrení. Pokiaľ sú v komunikácii dodržiavané, dokážeme eliminovať konfliktné situácie.

1. POZOROVANIE – popísať, čo vidíme, nie čo si myslíme.
2. POCITY – povedať, aké pocity v nás situácia vyvoláva
3. POTREBY – prísť na to, z naplnenia alebo nenaplnenia akých potrieb naše pocity vyplývajú
4. PROSBA – poprosiť druhých o to, čo potrebujeme.

Pokiaľ sa vieme vyhnúť konfliktom, existuje predpoklad znižovania výskytu aj takých javov, ako napríklad šikanovanie. Ak sa konfliktné situácie riešia, prinášajú konštruktívne a pozitívne zmeny. V prípade, že sa neriešia, môžu prerásť do oveľa vážnejších a hlavne dlhodobějších problémov, ktoré v rámci školského prostredia negatívne pôsobia nielen na klímu triedy, ale i školy. Je však dôležité myslieť na to, že každé dieťa je jedinečné a v rodinnom prostredí učené rôznym spôsobom života. Z toho dôvodu nemožno vždy konflikt riešiť plošne alebo skupinovo, ale individuálne. Pokiaľ chceme konfliktom predchádzať, je nesporne dôležité, aby sa prevencia realizovala v rovesníckych skupinách. Preventívny program Leove dobrodružstvá je okrem riešenia konfliktných situácií zameraný aj na rozvoj empatie, prosociálneho správania, či posilnenie priateľstva a aktívneho počúvania.

#### Ďalšia prevencia

- práca s terapeutickými kartami – zameranie na emocionálne prežívanie
- preventívne programy, ktoré vytvárajú a realizujú odborní zamestnanci školy po dohode s vyučujúcimi, na základe konkrétnych potrieb triedy
- individuálne poradenstvo pre žiakov – sociálny pedagóg
- 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 Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Dolnom Kubíne, ktorý realizuje prevenciu u nás na škole
- spolupráca s CPP, 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, atď.)
- 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.**

Vypracovala:

Mgr. Jozefína Strýčková – sociálna pedagogička