

TVORBA PREVENTÍVNEHO PROGRAMU

LENKA SOKOLOVÁ

BRATISLAVA
2022



NIVAM

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

TVORBA PREVENTÍVNEHO PROGRAMU



Tento odborný-metodický text bol vytvorený pre potreby webinára s názvom **Tvorba preventívneho programu, etické aspekty a psychologické bezpečie**.

Webináre a sprievodné texty sú určené predovšetkým pre pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení, ktorí pripravujú a realizujú preventívne aktivity priamo v prostredí školy s cieľom rozšíriť ich odborné kompetencie v oblasti plánovania, vedenia a vyhodnocovania preventívnych aktivít s dôrazom na well-being, sociálne zručnosti, osobnostný a sociálny rozvoj žiakov a žiačok.

Text neprešiel jazykovou úpravou.

PÁR SLOV ÚVODOM...

Školská prevencia je dôležitou súčasťou činnosti školského psychológa, ale podieľajú sa na nej aj ďalší pedagogickí a odborní zamestnanci školy. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR odporúča školám, aby sa pri plánovaní a realizovaní preventívnych aktivít v školách a pri vypracovávaní vlastných školských preventívnych programov riadili Smernicou č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach. Ďalej sa odporúča, aby školy pri tvorbe týchto programov spolupracovali s centrami pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, a aby zabezpečovali odbornú garanciu jednotlivých programov (čo je tiež zdôraznené v Akčnom pláne riešenia šikanovania v školách a školských zariadeniach na roky 2022 - 2023).

Tento odborný-metodický text ponúka stručný návod, ako postupovať pri navrhovaní preventívnych aktivít a programov najmä pre potreby primárnej školskej prevencie. Za kľúčové považujeme etické zázemie celého programu, budovanie dôvery a psychologického bezpečia skupiny, ktoré patria k základným predpokladom kvalitnej prevencie.

V úvode sa preto venujeme niektorým výskumným zisteniam, ktoré vyhodnocujú efektivitu preventívnych programov pre rôzne cieľové skupiny. Stručne predstavíme etické princípy a pravidlá skupinovej práce, ktoré podporujú budovanie psychologického bezpečia v školskej triede ako základ účinnej prevencie.

Následne sa pozrieme na jednotlivé fázy preventívneho programu spoločne s príkladmi konkrétnych aktivít a cvičení. Ilustračné cvičenia sú zamerané na primárnu prevenciu v oblasti šikanovania, kyberšikanovania, sextingu či groomingu, vnímame ich optikou bezpečia, súkromia, dôvery a kritického zhodnotenia situácií.

TVORBA PREVENTÍVNEHO PROGRAMU



PÁR SLOV ÚVODOM	i
O VÝSKUME PREVENČIE	strana 1
ETIKA V PREVENČII	strana 2
AKO NA TO?	strana 3
PRÍPRAVA	strana 4
BRIEFING	strana 5
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 6
PREVENTÍVNE AKTIVITY	strana 7
PRÍKLAD AKTIVITY	strana 8
DEBRIEFING	strana 9
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 10
ODKAZY NA LITERATÚRU	strana 11

O VÝSKUME PREVENCIE

Prevenencia sa v súčasnosti skloňuje veľmi často v odborných aj laických diskusiách. Všetci sa zhodneme v tom, že je potrebné predchádzať rôznym formám rizikového správania u detí aj dospelých. Avšak menej často sa už zamýšľame nad tým, či a ako jednotlivé programy, ktoré v rámci prevencie v školách realizujeme, fungujú.

V ideálnom svete by sme do tried prinášali len tzv. *evidence-based* preventívne programy, teda také, ktoré sú vedecky overené a prinášajú žiadanú zmenu v správaní detí či výskyte sociálno-patologických javov. Overiť účinnosť preventívneho programu však vôbec nie je jednoduché a zistenia výskumníkov nie vždy jednoznačne podporujú jeden prístup (Gaffney et al., 2019). Ako ukážku a inšpiráciu ponúkame niekoľko zistení výskumných štúdií a metaanalýz*, ktoré boli venované výskumu v oblasti prevencie šikanovania.

Gaffney a kolektív (2019) porovnávali efektivitu štyroch dlhodobých komplexných programov prevencie šikanovania (KiVa, NoTrap!, ViSC a Olweusov program proti šikanovaniu) v 22 rôznych krajinách. Zistili, že hoci programy viedli k zníženiu výskytu šikanovania, výsledky sa medzi krajinami líšili, vplyv teda nemá len program samotný, ale aj konkrétna realizácia či kultúrny kontext. Merrell a kolektív (2008) porovnávali štúdie o efektívite preventívnych programov za 25 rokov a zistili, že programy zamerané na prevenciu šikanovania majú často väčší dosah na vedomosti, postoje a sebaopínanie jednotlivcov ako na samotné zníženie výskytu šikanujúceho správania v danom prostredí. Polanin a kolektív (2012) na základe výsledkov svojej metaanalytickej štúdie odporúčajú venovať pozornosť skupine divákov, t. j. zamerať sa v prevencii na zaangažovanie prihladajúcich, čo sa ukazuje ako efektívna cesta prevencie. Podobné odporúčanie zaznieva aj od Gaffney a kol. (2019). Mierne rozporuplné sú opäť zistenia ohľadom rovesníckych programov, hoci sa programy prevencie šikanovania javia ako účinné najmä v adolescentnom veku (cca od 11 rokov) a niektorí autori (napr. Carr, 2002) práve v tomto veku odporúčajú tzv. peer alebo rovesnícke programy, zistenia o ich účinnosti sa medzi autormi líšia (Gaffney et al., 2019).

Je zjavné, že výsledky výskumných štúdií môžu popri čiastočných odpovediach prinášať aj mnohé otázky ohľadom účinnosti preventívnych programov. V čom sa však viacerí autori štúdií zhodujú je, že dôležitým predpokladom efektivity je **dlhodobá realizácia programu** (Carr, 2002) a **celkoškolské pôsobenie programu** spojené aj s informovaním, príp. zapojením rodičov a ďalších aktérov (Gaffney et al., 2019). Ďalším kritériom účinného programu je **interaktivita** a **odborné vedenie programov** v bezpečnom prostredí školy či komunity (Carr, 2002).

*Metaanalýza je typ štúdie, v ktorej autori zozbierali množstvo výskumov na rovnakú tému, porovnali štatisticky ich výsledky. Napr. v medicíne sa takéto štúdie považujú za veľmi významné z hľadiska overovania efektivity rôznych prístupov, pretože analyzujú dáta od veľkého množstva osôb.

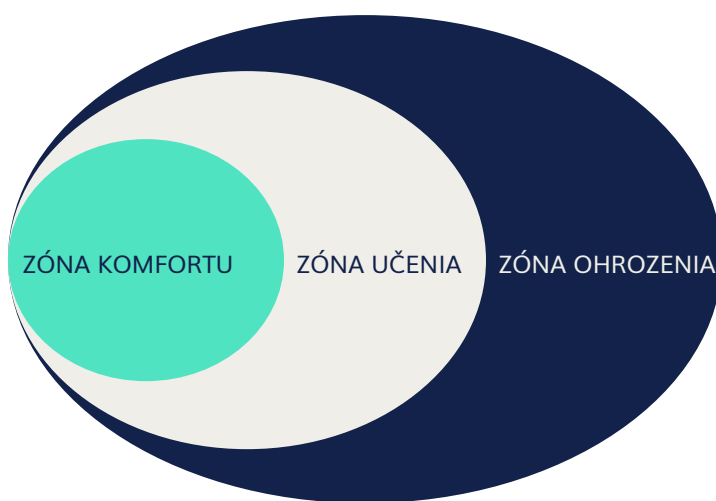
ETIKA V PREVENCII

Programy a aktivity zamerané na prevenciu a osobnostný a sociálny rozvoj sa týkajú prežívania, emócií a správania žiakov a žiačok. Neraz do školských tried prinášajú témy osobné, citlivé až intímne. Preto je základnou požiadavkou kvalitného vedenia takýchto programov a aktivít budovanie psychologického bezpečia a dôvery v triede. Kľúčové je v tomto prípade najmä to, aby osoba, ktorá aktivity vedie, dodržiaval/a dôsledne pravidlá profesijnej etiky, aby sa usiloval/a budovať so žiakmi a žiačkami otvorené, harmonické vzťahy a súčasne, aby prinášal/a do triedy len také témy a metódy, ktoré dokáže korektne odborne a eticky spracovať.

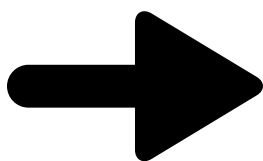
Pravidlá etiky a zásady psychologického bezpečia navyše nechránia v triede len žiakov a žiačky ale aj vyučujúcich. Rovnako ako žiaci a žiačky aj učitelia a učiteľky majú právo nevyjadriť sa k citlivým témam či nezdieľať osobné informácie, ak ich k tomu deti vyzývajú. Na to by sme mali pri výučbe týchto tém pamätať a vnímať etické pravidlá ako nástroj, ktorý prispieva k bezpečiu celej skupiny (Sokolová, 2021).

Lektor zážitkovej pedagogiky T. Senninger (2000) navrhol tzv. zónovú teóriu učenia, v ktorej vychádzal z tézy známeho vývinového psychológa L. Vygotského o zóne najbližšieho vývinu.

V **zóne komfortu** sú nám veci známe, nemusíme podstupovať žiadne riziko, cítime sa bezpečne, no nie je tu veľa príležitostí na rozvoj a posun vpred. Aj preto môže byť v zóne komfortu niekedy nuda. Výzvy a príležitosti na rast sa nachádzajú v **zóne učenia**. Tu zažívame istú mieru rizika, no máme ju pod kontrolou, vieme toto riziko predvídať a tiež regulovať. A to nám umožňuje učiť sa nové veci. Akonáhle strácame nad rizikom kontrolu, vstupujeme do **zóny ohrozenia**. Tam prežívame úzkosť a napätie, ktoré blokujú našu schopnosť učiť sa a aktivizujú snahu vrátiť sa späť do zóny bezpečia.



PSYCHOLOGICKÉ
BEZPEČIE



Psychologické bezpečie možno chápať ako presvedčenie, že prostredie je dostatočne bezpečné na to, aby som pri učení mohol/mohla riskovať.

Psychologické bezpečie je skupinový fenomén, na rozdiel od dôvery, ktorá je súčasťou psychologického bezpečia, ale ide skôr o individuálne presvedčenie, nakoľko môžem jednotlivým ľuďom vo svojom okolí dôverovať a nakoľko oni dôverujú mne (viac o psychologickom bezpečí napr. v Newman et al., 2017).

DESATORO PRAVIDIEL PRE PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE V TRIEDE (Srb a kol., 2007, s. 2):

- Žiakov a žiačky vopred oboznámime s najdôležitejšími pravidlami psychického bezpečia:
 - Žiak/čka má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity (tzv. stop pravidlo),
 - Učiteľ/ka má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu (napr. keď je ohrozená bezpečnosť),
 - Učiteľ/ka rešpektuje právo na súkromie žiakov a žiačok.
- Učiteľ/ka jasne štruktúruje aktivitu žiakov a žiačok.
- Učiteľ/ka vytvára čo najviac priestoru pre žiakov a žiačky.
- Učiteľ/ka vopred zvažuje možné riziká a zohľadňuje ich v inštrukciách.
- Učiteľ/ka podporuje a povzbudzuje žiakov a žiačky, aby sa prejavovali a súčasne rešpektovali rôzne názory.
- Pri témach, ktoré sú citlivé, vedie učiteľ/ka diskusiu na všeobecnejšej, menej osobnej úrovni.
- Učiteľ/ka ošetruje emočne vypäté situácie.
- Učiteľ/ka používa spätnú väzbu.
- V prípade potreby učiteľ/ka zavádza ďalšie pravidlá.
- Učiteľ/ka sa púšťa len do takých tém a metód, na ktoré je pripravený/á.

AKO NA TO?

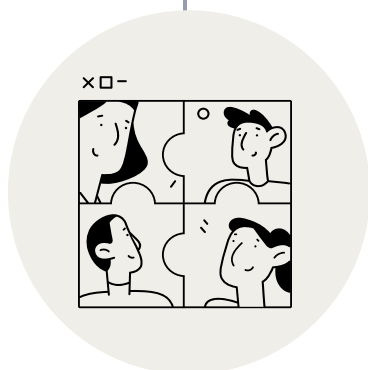


01 PRÍPRAVA

Čo funguje?
etické riziká
obsah
časový harmonogram
pomôcky

02 BRIEFING

(zoznámenie)
pravidlá
naladenie na tému
naladenie na prácu v skupine



03 PREVENTÍVNE AKTIVITY

zameranie na skupinu vs. zameranie na obsah
jednotlivé oblasti rozvoja:

- vedomosti
- emócie/postoje
- zručnosti/správanie

04 DEBRIEFING

reflexia
spätná väzba
spracovanie emócií





PRÍPRAVA

Na úvod si odpovedzte na tieto otázky:

- Aká je téma, problém, zameranie prevencie? Prečo práve táto téma?
- Aké sú v tejto oblasti skúsenosti? Robil už niekto podobný program?
- Aké sú teoretické východiská?
- Pre koho je program určený? Aké má cieľová skupina špecifiká?
- Čo potrebujem ošetriť v rovine etiky?
- Aký je cieľ? Čo majú žiaci a žiačky zvládnuť? Akú zmenu očakávam?
- Aký je rozsah a spôsob realizácie programu?
Aké mám časové a priestorové možnosti a limity?
- Aké metódy majú byť použité?
- Aké pomôcky budem potrebovať?
- Ako budem overovať dopad, efektivitu programu?
- Aké kompetencie na to celé potrebujem?



BRIEFING

Briefing je akýmsi úvodom do celého programu či jeho časovo ohraničenej časti. Slúži pre osobu, ktorá prevenciu vedie, aj pre osoby v skupine, ako určitá navigácia konkrétnym stretnutím príp. aj celým programom. Briefing má naplňať niekoľko cieľov:

- **Zoznámenie** zúčastnených osôb, ak sa nepoznajú a doteraz spolu nepracovali. Toto spravidla neplatí vtedy, ak aktivity vedie napr. školský psychológ v bežnej školskej triede (neznamená to však, že sa v rámci úvodného stretnutia nemôžu o sebe dozvedieť viac, lepšie sa spoznať).
- **Stanovenie pravidiel** spoločnej interakcie počas jednotlivých stretnutí.
- **Naladenie na tému** slúži ako motivácia, má vzbudiť záujem či zvedavosť, chuť zapojiť sa a súčasne sa zamyslieť nad danou témou, zistiť, čo o nej skupina vie, aké sú ich skúsenosti či postoje. Súčasťou naladenia na tému môže (ale nemusí) byť aj stručný prehľad obsahu stretnutia či programu, aby skupina vedela, čo ju čaká.
- **Naladenie na prácu v skupine** patrí k dôležitým cieľom briefingu. Ak pracujeme s novou skupinou, či triedou, v ktorej nie sú zážitkové a skupinové aktivity bežne používané, môžu osoby v skupine váhať, či a ako sa zapojiť, či vykročiť zo svojej komfortnej zóny. Briefing je priestor, kde by mali všetci mať možnosť zažiť v skupine spolupatričnosť a spoluprácu, zabaviť sa a naladiť sa na spoločnú prácu.

Aktivity briefingu by mali byť spojené s nízkou mierou rizika (tzv. low-risk activities), aby pomáhali prelomiť ľady, motivovať všetkých k aktívnej participácii, znižovali obavy zo zlyhania a prispievali k budovaniu dôvery a psychologického bezpečia. Ide najmä o aktivity, v ktorých nie sú nesprávne odpovede, nie sú primárne súťaživé, nie sú fyzicky, kognitívne ani emočne veľmi náročné, a sú vysoko inkluzívne, t. j. každý sa môže zapojiť bez obáv z neúspechu či zosmiešnenia.

Ďalším účinným nástrojom podpory pozitívnych vzťahov v triede a prevencie šikanovania je **komunitný spôsob vedenia školskej triedy** (Janošová et al., 2016). Triedne diskusie v komunitnom kruhu, ktorých súčasťou je napr. aj tvorba pravidiel, vedú k rozvoju kultúry komunikácie v skupine, vzájomného rešpektu a súčasne k prijatiu zodpovednosti za svoje správanie v triede. Aktivity briefingu je ideálne viesť v kruhovom usporiadaní triedy, komunitným spôsobom, kde na seba všetci vidia, všetci sa môžu rovnocenne zapojiť, pravidlá skupinovej interakcie sa môžu hneď aplikovať v praxi.



PRAVIDLÁ



KONTEXT



BEZPEČIE

PRÍKLADY AKTIVÍT

Cieľom briefingu je predovšetkým:

- budovať atmosféru psychologického bezpečia,
- stanoviť pravidlá fungovania v skupine,
- spoznať sa navzájom lepšie,
- „rozohriať“ skupinu,
- naladiť ich na tému,
- a súčasne zažiť spoločne v skupine spolupatričnosť a spoluprácu s nízkou mierou rizika.



Aktivity s nízkou mierou rizika (tzv. low-risk) sú také aktivity:

- v ktorých nie sú nesprávne odpovede,
- nie sú súťaživé,
- nie sú fyzicky, kognitívne ani emočne veľmi náročné,
- každý sa môže zapojiť bez obáv z neúspechu či zosmiešnenia.

KOLKO POTREBUJEŠ?



K tomuto cvičeniu budete potrebovať kotúč toaletného papiera alebo nastrihané kúsky papiera. Triedu usadíme do kruhu a necháme papier kolovať s inštrukciou, že si každý má zobrať toľko kusov, koľko potrebuje.

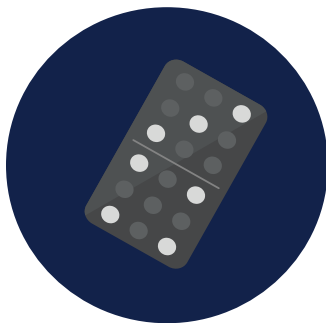
V druhom kole vysvetlíme, že pre každý kúsok, ktorý si zobrali, majú povedať informáciu o sebe, asociáciu k téme a pod. Kolečká pokračujú dovtedy, kým všetci nepoužijú všetky svoje papieriky.

ČO TI NAPADNE, KEĎ SA POVIE...?



K tomuto cvičeniu budete potrebovať mäkkú loptu alebo plyšovú hračku. Trieda sa postaví alebo posadí do kruhu. Položíme otázku, čo Ti prvé napadne, keď sa povie „súkromie“, „bezpečie“ alebo „dôvera“ (asociácie možno samozrejme obmieňať podľa zamerania programu) a hodíme niekomu loptu. Ten povie svoju asociáciu k pojmu a hodí loptu ďalej. Skupina má inštrukciu hádzať loptu tomu, kto ešte nehovoril, aby sa všetci vystriedali. Je vhodné zdôrazniť, že sa každá asociácia cení a žiadne odpovede nie sú nesprávne.

PRIPOJ SA



Pripravte si pre každú osobu v skupine kartičku, ktorá pripomína dielik z hry DOMINO, t. j. obdĺžnik rozdelený na dve časti.

Ak chceme aktivitu použiť na zoznámenie, vyzveme triedu, aby si do každej časti kartičky napísali jednu informáciu o sebe. Ak nám ide skôr o naladenie na tému, môžeme zadať napr. napísanie dvoch asociácií k danej téme, alebo jednu informáciu, ktorú o téme vedia a jednu, ktorú by sa chceli dozvedieť.

Hotové kartičky potom podobne ako domino pripájame k sebe (na zemi alebo ich môžeme lepiacou gumou prilepiť na tabuľu). Každý prečíta svoje odpovede a pripojí svoje "domino". Pravidlá pripájania sú veľmi flexibilné, každý môže dať svoj dielik tam, kam sa podľa neho najlepšie hodí. Opäť neexistujú žiadne jednoznačne správne odpovede.



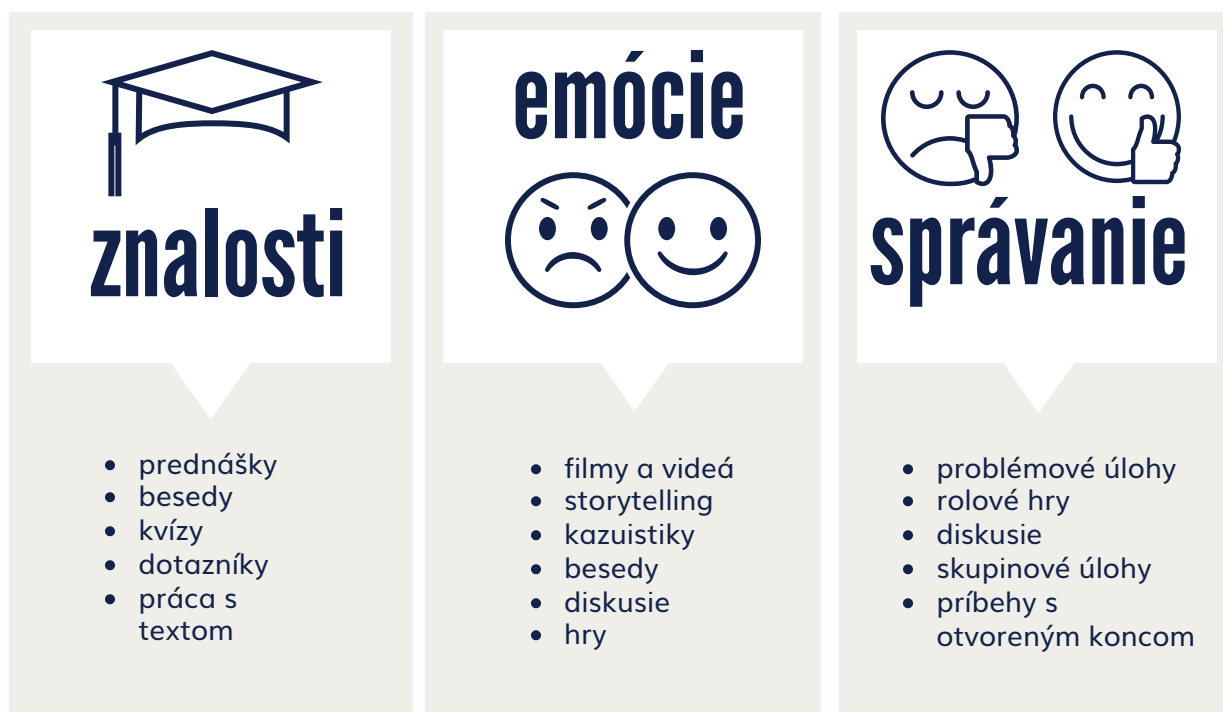
PREVENTÍVNE AKTIVITY

AKO VYBRAŤ TIE SPRÁVNE?

V školských podmienkach sa spravidla najčastejšie stretávame s prevenciou univerzálnou a primárnou, príp. selektívnou a sekundárnou. Zameranie na konkrétnu cieľovú skupinu a štádium výskytu rizikového správania ovplyvňuje výber obsahu aj metód preventívnych programov.

Metódy a aktivity, ktoré v rámci preventívnych programov používame, môžeme rozdeliť do troch skupín. Prvú skupinu tvoria najčastejšie používané metódy a aktivity zamerané na **kognitívnu oblasť** (teda vedomostnú alebo informačnú). Cieľom týchto metód a aktivít je poskytovanie a spracovanie informácií o rôznych typoch správania a o rizikách daného správania. Druhú skupinu tvoria metódy a aktivity zamerané na **afektívnu, emočnú oblasť**. Ide o vnímanie, prežívanie, porozumenie a vyjadrovanie emócií, formovanie postojov k daným javom. Poslednú skupinu tvoria metódy a aktivity zamerané na **oblasť konatívnu**, t. j. rozvíjanie zručností a modelovanie žiaduceho správania.

Vyvážené preventívne programy a aktivity by mali zosúladiť všetky tri vyššie uvedené zložky, tie ktoré pôsobia cielene len na zložku kognitívnu spravidla nebývajú také účinné. Naopak metódy a aktivity zamerané na rozvíjanie zručností a konkrétnych spôsobov riešenia problémov podporujú nielen stratégie, ako sa správať v rôznych situáciách, ale súčasne pomáhajú deťom a dospelujúcim uvedomiť si zodpovednosť za svoje správanie, empaticky sa identifikovať s rôznymi aktérmi príbehov a situácií, hľadať alternatívne riešenia a celkovo kriticky uvažovať a rozhodovať sa. Príklad aktivity, ktorú uvádzame ďalej patrí práve do skupiny aktivít zameraných na konatívnu zložku a kritické zhodnotenie rôznych aspektov predloženej situácie.



PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tohto cvičenia je:

- naučiť sa rozlišovať podozrivé správy a výzvy,
- dokázať kriticky zhodnotiť mieru rizika pri jednotlivých správach,
- vedieť zvážiť, aké informácie, za akých okolností a s kým zdieľať,
- vedieť sformulovať a obhájiť svoj postoj v dialógu a skupinovej diskusii.

Vek: II. stupeň ZŠ, SŠ
(správy môžeme prispôbiť veku detí)

Čas: 30 minút

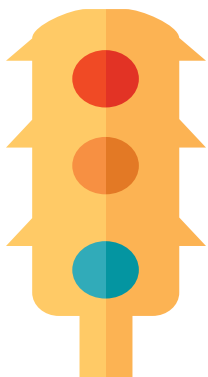
Pomôcky: pracovný list s rôznymi typmi správ

Tip: So staršími žiakmi a žiačkami si môžete pozrieť aj video z medzinárodnej kampane **Say No!** Kampaň je zameraná na prevenciu sextingu, groomingu a vydierania mladých v online priestore. Následne môžeme diskutovať o tom, čo nás ovplyvňuje pri reagovaní na rôzne výzvy a správy a ako v takých situáciách reagovať.



STOPKA

Najskôr rozdáme pracovný list všetkým v triede so zadaním, aby si prečítali jednotlivé správy a na semaforocho vedľa nich vyfarbili či vyznačili svoje posúdenie danej správy:



STOP: V žiadnom prípade by som na správu nereagoval/a a nesplnil/a by som, o čo ma daná osoba žiada.

POZOR: Váhal/a by som, či na správu reagovať alebo jej vyhovieť.

OK: Bez dlhého váhania by som urobila, čo druhá osoba odo mňa požaduje.

Keď majú všetci vyplnené svoje pracovné listy, môžeme pokračovať technikou „think-pair-share“, teda vytvoríme dvojice, v rámci ktorých si porovnajú svoje odpovede a pri rozličnom hodnotení správ si navzájom vysvetlia, ako o správach uvažovali. Potom sa trieda posadí do kruhu, každá dvojica povie, či sa v posúdení niektorých správ vo dvojiciach líšili. V celej skupine potom diskutujeme o tom, pri ktorých správach sme zbystrili pozornosť a prečo (narušenie nášho alebo cudzieho súkromia, neoprávnené zdieľanie osobných údajov, ohrozenie zdravia, majetku, riziko vydierania, zneužitia osobných údajov...). Podľa dĺžky diskusie môžete vytvoriť aj rebríček správ podľa ich rizikovosti.

PRÍKLADY SPRÁV:

TvojaBanka.sk:
Vaša karta bola zaradená do žrebovania o bonus pre mladých vo výške 500 eur. Stačí kliknúť na tento link a zaregistrovať sa:
www.tvojabanka.sk.

Spolužiak:
Čau, pošli do skupiny to video, ktoré si dnes nahral/a na matike.

Bratranec:
Ahoj, dáš pls. na IG fotky z víkendovej grilovačky?

DEBRIEFING

Cieľom debriefingu je pomôcť deťom a dospelým zhrnúť, reflektovať vedomosti, zručnosti, postoje a emócie, ktoré prežívali počas preventívnych aktivít, porozumieť hlbšie ich významu, a tiež spracovať prípadné negatívne emócie, napätie či stres, ktoré niektoré citlivé témy mohli vyvolať.

V rámci debriefingu dostáva aj osoba vedúca program spätnú väzbu o prežívaní a porozumení jednotlivých aktivít.

Podobne ako pri briefingu, aj tu by malo ísť o aktivity s nízkou mierou rizika a malo by byť uplatnené tzv. pravidlo STOP, teda možnosť nezapojiť sa, ak nechcem pred ostatnými pomenovať svoj postoj či emóciu. Je dôležité, aby v rámci programu vždy ostal priestor na záverečné zhrnutie jednotlivých aktivít a spoločného zážitku. Niekedy sa podarí do jednej aktivity zahrnúť všetky tri dôležité oblasti debriefingu, teda reflexiu, spätnú väzbu a spracovanie emócií. Ale nie je to vždy nevyhnutnou podmienkou. Čas, ktorý venujeme debriefingu, rovnako ako aktivity, ktoré použijeme, závisia od témy, dĺžky celého programu a tiež od konkrétnej skupiny, s ktorou pracujeme.



REFLEXIA

Reflexia predstavuje priestor pre spracovanie zážitkov, posolstva jednotlivých aktivít, uvedomenie si významu aktivít, prenos skúseností, vedomostí a zručností do bežného života.

Kladieme si otázky ako:

Čo nové som sa dozvedel/a, čo by som chcel/a vyskúšať, robiť inak, ako by som vedel/a nové informácie použiť...?

Ale aj:

Aké to pre mňa bolo?

Čo ma bavilo?

Čo sa mi darilo?

Čo mi prišlo náročné alebo nepríjemné?



SPÄTNÁ VÄZBA

Spätná väzba môže byť smerovaná účastníkom a účastníčkam alebo osobe, ktorá vedie aktivity.

Cieľom spätnej väzby je rozvíjať kompetencie, uvedomiť si svoje silné stránky, ale tiež pracovať na tých slabších.

Kým pri reflexii spracúvam zážitok smerom k sebe, pri spätnej väzbe odovzdávam informáciu inej osobe.

Pre osobu vedúcu aktivity sú reflexie detí tiež spätnou väzbou, pretože nám pomáhajú uvedomiť si, ako jednotlivé aktivity deti pochopili, ako sa pri nich cítili, čo si z programu odnášajú.



EMÓCIE

Preventívne programy často prinášajú náročné témy, ktoré sa môžu spájať s negatívnymi emóciami ako je strach, hnev či odpor.

Debriefing by mal vytvárať priestor pre pomenovanie či pochopenie týchto emócií, súčasne aj pre ich spracovanie formou krátkej abreakcie alebo relaxácie.

Ak je téma príliš náročná, je dôležité ponúknuť aj možnosti odbornej podpory a pomoci, či už v rámci školy alebo formou odkazu napr. na linky pomoci a pod.

PRÍKLADY AKTIVÍT

TIP:

Máte doma zvyšné lego a nevíete čo s ním?

Použite ho ako pomôcku pri debriefingu...

Okrem reflektovania zážitkov zapoja deti svoju fantáziu a zmysly.

Lego aktivita 1:

Umiestnite do stredu triedy krabicu s rôznymi kúskami lego a nechajte všetkých, aby si vybrali niekoľko kúskov a zložili z nich niečo, čo je pre nich spomienkou na spoločné aktivity.

Kto chce, môže svoj výtvor okomentovať pred triedou, alebo sa prejdite pomedzi deti a vypočujte si ich reflexie individuálne. Ak je na to priestor, hotové výtvory môžete vystaviť v triede alebo odfoťiť.

Lego aktivita 2:

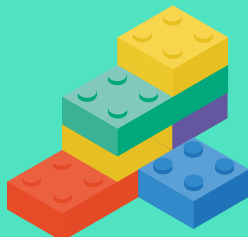
Prípravte si kocky 2 - 4 farieb tak, aby ste mali všetky farby pre každé dieťa. Každé farbe priradte nejakú oblasť reflexie alebo spätnej väzby pre vás, napr.:

Zelená: čo sa mi dnes páčilo.

Žltá: čo sa mi dnes podarilo.

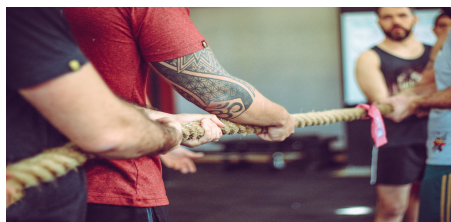
Červená: čo sa mi dnes nepáčilo.

Potom na jednu lavicu dajte lego podložku alebo papier s názvami aktivít programu alebo zručností, ktoré ste rozvíjali a pod. Nechajte každé dieťa, aby tam umiestnilo svoje kocky vždy na seba jednej farby (nemusia použiť všetky). Kocky, ktoré nepoužijú, odložia napr. do krabice. Vznikne tak pekný stĺpcový graf, k čomu sa deti najviac chceli vyjadriť.



REFLEXIA "ON THE LINE"

Prípravte si lano alebo hrubšiu vlnu v takej dĺžke, aby ste mohli vytvoriť veľký kruh. Spravte uzol, nechajte triedu postaviť sa do kruhu z vonkajšej strany lana. Všetci sa držia lana alebo vlny a posúvajú ho v smere hodinových ručičiek. Keď povieťe STOP, ten kto drží v ruke uzol, odpovie na otázku: *Čo som sa dnes naučil/a, dozvedel/a, čo ma zaujalo, čo ma najviac bavilo...* Všetci môžu odpovedať na rovnakú otázku, alebo si môžete pripraviť niekoľko otázok napr. do kolesa šťastia alebo do vrecúška a každému jeho otázku vyžrebovať. Ak použijete vrecúško, môžete ho priviazať na lano a u koho zastane, ten si vyberie otázku. Okrem reflexie posúvanie lana vytvára priestor pre ukotvenie, odľahčenie, zapojenie pohybu a zmyslov, teda záverečné uvoľnenie po náročnejšej téme.



EMÓCIE SÚ PRIRODZENÉ

Použite rôzne vizuálne pomôcky (fotografie, obrázky rozprávkových postáv alebo zvierat, karty z hier ako dixit alebo krycie mená, kartičky alebo farbičky rôznych farieb a pod.) na vyjadrenie emócií či aktuálnej nálady.

Každá osoba v skupine si vyberie jeden obrázok či predmet, ktorý najlepšie vystihuje jeho/jej aktuálnu náladu či emóciu. Môžu svoj výber zdieľať so skupinou, alebo si len pre seba premyslieť odpoveď. Dôležitý je odkaz, že je prirodzené prežívať širokú paletu emócií, pretože sme hovorili o mnohých náročných témach.



LUSKNI, TLESKNI, VYSKOČ



Uvoľniť a spracovať negatívne emócie a napätie, ktoré môžu pri náročných témach vzniknúť, možno aj pomocou vnímania a aktivizácie vlastného tela, zmyslov, dotyku, pohybu...

Použite rôzne predmety, ktorých sa možno dotýkať, zapojte pohyb, dychové cvičenie alebo krátku energizujúcu aktivitu:

Deti sa postavia voľne do priestoru a reagujú na výzvu: LUSKNI, TLESKNI, VYSKOČ. Jednotlivé výzvy striedame v rôznom poradí, postupne zrýchľujeme.



odkazy na literatúru

Carr, A. (ed.) (2002). *Prevention: What works with children and adolescents? A critical review of psychological prevention programmes for children, adolescents and their families*. Routledge.

Conyne, R. K. (2013). *Program development and evaluation in prevention*. American Psychological Association.

Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: a Meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention, 1*, 14–31. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4>

Janošová, P., Kollerová, L., Zábrodská, K., Kressa, J., & Dědová, M. (2016) *Psychologie školní šikany*. Grada.

Lemešová, M., & Sokolová, L. (2021). *Ľahšie je predchádzať ako riešiť alebo niečo málo o prevencii*. <https://ucenienasbavi.sk/lahsie-je-predchadzat-ako-riesit-alebo-nieco-malo-o-prevencii/>

Lemešová, M. (2021). *Metodika vedenia sociálno-psychologického tréningu v prostredí školy 2.0*. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.

Merrell, K. W., Gueldner, B. A., Ross, S. W., & Isava, D. M. (2008). How effective are school bullying intervention programs? A meta-analysis of intervention research. *School Psychology Quarterly, 23*(1), 26–42. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.26>

Newman, A., Donohue, R., & Nathan, E. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review, 27*(3), 521-535. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2017.01.001>

Orosová, O., Janovská, A., Kopuničová, V., & Vaňová, M. (2012). *Základy prevencie užívania drog a problematického používania internetu v školskej praxi*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Polanin, J. P., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2012). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review, 41*(1), 47-65, DOI: [10.1080/02796015.2012.12087375](https://doi.org/10.1080/02796015.2012.12087375)

Senninger, T. (2000). *Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen*. Ökotopia.

Srb, V., Srbová, K., Dubec, M., Švec, J., Valenta, J., & Kříž, P. (2007). *Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově*. Projekt Odyssea.

Sokolová, L. (2021). *Metódy vyučovania psychológie a predmetov osobnostného a sociálneho rozvoja 2.0*. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.

Lenka Sokolová, september 2022