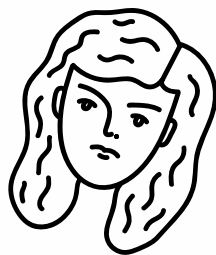
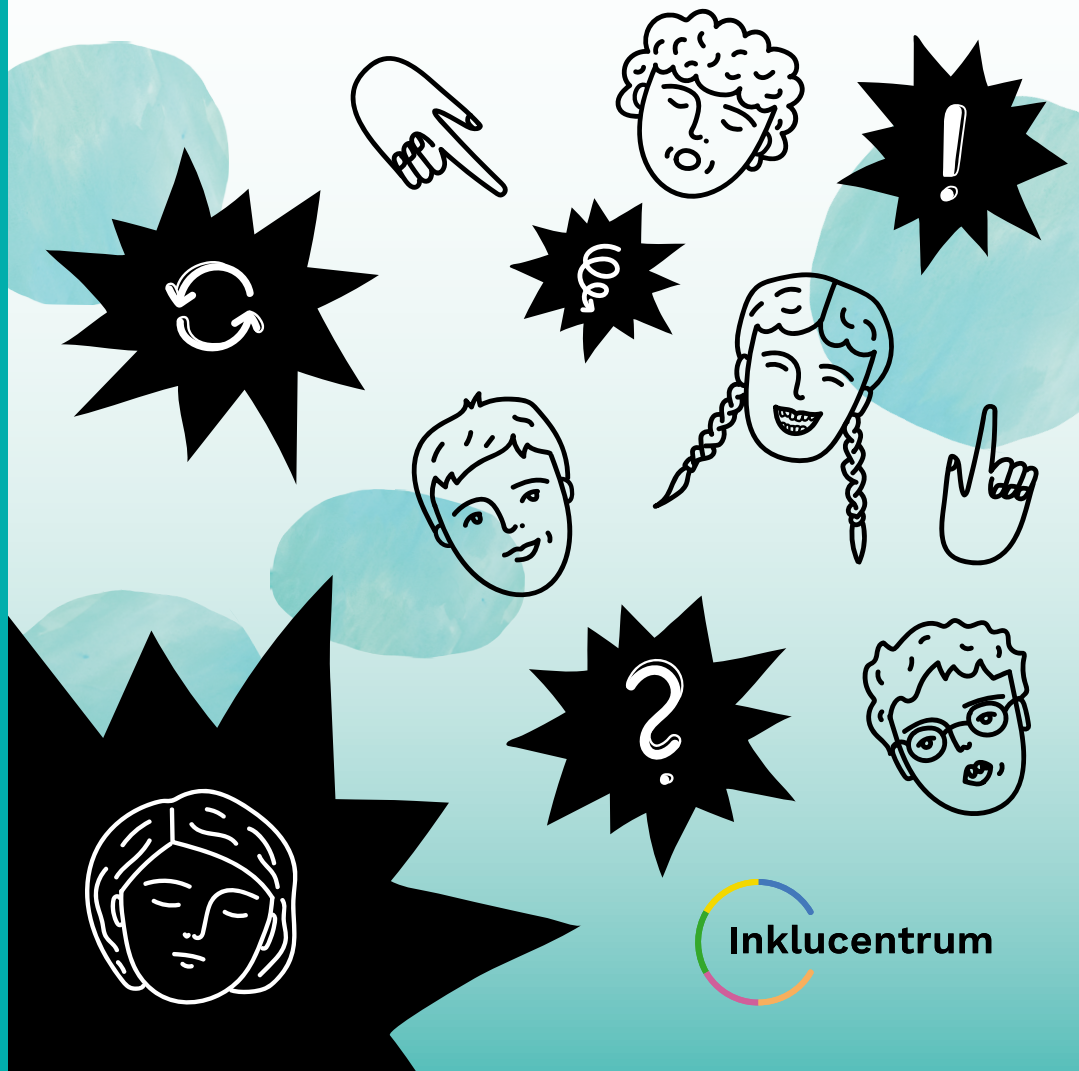


# ~~Šikanovanie~~ Na ceste k porozumeniu



...keď v triede nie je bezpečne



„Za tie roky som zistil, že  
aj zdanlivo nezmyselné  
správanie dáva zmysel,  
keď sa pozriete na to, čo  
sa za ním skrýva.“

— B. D. Perry

## Úvod

Všetci by sme si priali, aby školy boli bezpečným miestom, kde môžu ľudia – malí i veľkí – rozvíjať a naplňovať svoj potenciál. Prajú si to deti, prajú si to i rodičia, prajú si to učiteľky a učelia, vedenie škôl i zriaďovatelia. O rôznych cestách, ako tomu napomáhať, sme už v našich bulletinoch písali. Čo ale robiť, keď zistíme, že sa nám v škole objaví opak toho, čo by sme si všetci zo srdca priali a do čoho investujeme nemalé úsilie? Čo robiť, keď dôjde ku konfliktom, slovným alebo fyzickým útokom, k násiliu? Čo robiť, keď sa niekto necíti bezpečne v triede, alebo v zborovni, je mimo kolektívu, bojí sa chodiť na toaletu?

Radi by sme v tomto bulletine priniesli inšpiráciu vychádzajúcu z nenásilnej komunikácie, podľa ktorej je **každý prejav násilia iba nešťastným vyjadrením nenaplnených potrieb**. Odkláňame sa teda od štandardného prístupu obeť – agresor, vina – trest, keďže to nevnáša porozumenie a podporu pre každého. Vysvetlíme si princípy a skúsime si ukázať inú cestu. V každej škole sú vyššie opísané situácie prítomné. Interakcie, ktoré majú potenciál prerásť do násilia, sa odohrávajú na všetkých školách. Súťaživosť, výkony a porovnávanie sú dlhodobo prítomné v našej kultúre a prinášajú nám nerovnosť a odcudzenie.

Pocit ohrozenia či vylúčenia sa neobjavuje len medzi deťmi či žiakmi, ale často aj v kolektíve dospelých, v zborovni, medzi rodičmi a učiteľmi, či v interakciách medzi deťmi a dospelými. Sú to vlastne spojené nádoby. Ak rešpektujúce a prijímajúce správanie chýba v niektorých vzťahoch detí alebo dospelých, netrvá spravidla dlho a ovplyvní to prežívanie bezpečia v celej škole. Dobrá správa je, že to funguje aj opačne – rešpektujúce správanie láka a premieňa aj ostatných.

Niekedy však vznikajú zranenia na duši a občas aj na tele. Dôležité je tieto situácie si uvedomiť, vhodne pomenovať, spracovať a dostať pod kontrolu vlastné emócie a potom k situácii pristúpiť ako k účiacej sa príležitosti. Učíme seba i deti fungovať v reálnom svete a preto i narušenie bezpečia a spolupráce je príležitosť k získavaniu nových kompetencií, ktoré pre život budú na nezaplatenie. Vychádzame zo skúseností budovania bezpečného prostredia, rovesníckej podpory, riešenia konfliktov s použitím nenásilnej komunikácie, facilitácie a reflexie v školskom prostredí.

Zuzana Krnáčová, Jana Randa a Viktor Križo

## Dobrý a zlý

„Polená a kamene mi polámu kosti,  
ale slová mi zlomia srdce.“

— Robert Fulghum

Častý prístup je vybiť klin klinom, snažiť sa silou a mocou uvádzať veci „na pravú mieru“. Stavíme sa do role sudcov, označujeme vinníka a obeť, vyšetrujeme, riešime, trestáme, a keď to nepomáha, vylučujeme do iných tried či škôl. Je to jeden zo spôsobov, ktorý nám pomáha orientovať sa vo svete a napĺňať potrebu kontroly a poriadku. Zároveň, pokiaľ ho uplatňujeme na ľuďoch, vedie nás do pasce odcudzenia a násilia. Je to konštrukt v našej mysli, ktorý prispieva ku konfliktom a vylučovaniu, budovaniu obrazu nepriateľa v druhých. *Aký by bol svet, keby sme ho nedelili na dobrý a zlý?*

Jeden deň prišla moja 5-ročná dcéra zo škôlky, že mala „svadbu“ s jedným zo spoluškoľkarov. Druhý deň na to mi pri ceste domov povedala, ako ten istý chlapec niekoho buchol, a že často berie ostatným deťom veci: *“Ale Anetka, ja som si myslela, že ho máš rada, keď ste mali včera svadbu,”* zareagovala som zmätene, fungujúc v obrazoch dobrý – zlý, nevediac, kam spolužiaka zaradiť. Pozreli sa na mňa udivené oči mojej dcéry: *“Ale mami, ja ho mám rada, mne sa iba nepáči, čo urobil.”*

A v tú chvíľu mi to došlo – dá sa oddeliť osoba od činov. Moja dcéra to žije prirodzene. Nemá to ako poučku, ale má to v sebe. Koľkokrát by to práve deťom, ktoré „robia zle“, tak veľmi pomohlo, keby sme to takto dokázali povedať. Dokázali sa na ne pozrieť s láskou, skúsiť pochopiť, aké potreby si tým napĺňajú a vymyslieť spoločne s nimi inú cestu, ako naplniť vlastné potreby a upokojiť sa.

## Bezpečie a regulácia

„Čokoľvek, čo vedie človeka k „šikanovaniu“,  
sa nevyrieši tým, že mu povieme, že je zlé šikanovať.“

— Miki Kashtan



Dievčatko v 2. ročníku ide po triede a niektorým spolužiakom zhodí zo stola na zem peračník. Deti sa ozvú, aby to nerobila a ona do nich strčí a jedného pichne ceruzkou, pretože sa odhodlá prísť k nej úplne blízko. Viaceré deti z triedy ju označia ako šikanujúcu. Učitelia sa to snažia riešiť a začína sa kolobeh upozornení a rozhovorov s dieťaťom a rodičmi. Po pár mesiacoch prichádza do triedy nový učiteľ a ohrozujúce správanie dievčatka mizne. **ČO SA STALO? ...**

Neuropsychológia prináša do pedagogiky významný obrat v nazeraní na správanie nás všetkých. Ukazuje nám, že prežívanie bezpečia – fyzického, psychologického a vzťahového – je základnou podmienkou nášho rozvoja od narodenia až do konca života. Keď sa cítime bezpečne, sme vnímaví, prijímajúci, vtipní, vďační, tvoriví, reflektujúci, dokážeme sa učiť a cítime nádej, že bude lepšie. Ak sa necítime bezpečne, postupne o tieto charakteristiky prichádzame.

V našom živote bežne zažívame situácie, kedy sa necítime bezpečne. A tak sa prirodzene snažíme znovu nastoliť bezpečie spôsobmi, ktoré sa môžu javiť ako zvláštne či neadekvátne.

Deje sa to automaticky tromi základnými spôsobmi – buď **utekáme, útočíme, alebo zamrzujeme**. Ktorú z troch odpovedí realizujeme, závisí od intenzity signálov ale i od našich predchádzajúcich skúseností. Ako to vyzerá v rôznych životných situáciách?

### ÚTEK môže mať rôzne podoby – od najjemnejších únikov po skutočné opustenie náročnej situácie:

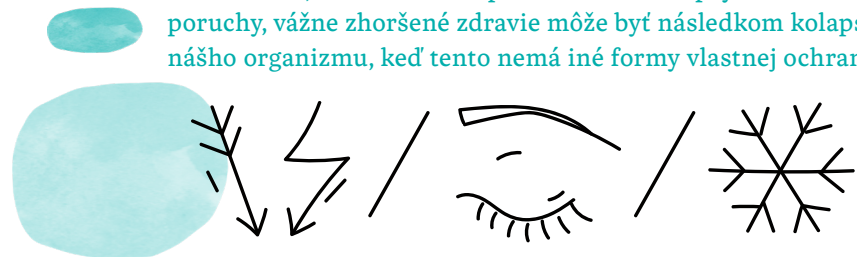
- **Snažíme sa o nenápadnosť.** Ak zachytíme jemné signály od iných ľudí, že niečo nie je s nami v poriadku, vyhýbame sa vzájomnému pohľadu z očí do očí, hľadáme ospravedlnenie, aby sme s nimi nemuseli byť v tesnej blízkosti, prosté sa snažíme byť čo najnenápadnejší.
- **Vyhýbame sa.** Ak sme počuli, že má k nám niekto výhrady, snažíme sa s ním nestretnúť a tak sa vyhnúť nepríjemnej konfrontácii. Dúfame, že sa na to zabudne.
- **Unikáme.** Ak je v práci príliš „dusno“, je menej ohrozujúce dať výpoveď. Ak máme dlhodobý konflikt v rodine alebo vo vzťahoch, je bezpečnejšie pretrhnúť kontakty.

### Aj ÚTOK má tiež rôznu intenzitu:

- **Odporujeme.** Ak sa cítime tlačení do kúta a zdá sa nám, že nie sme vypočutí, hovoríme nie a nesúhlasíme s ostatnými. Môžeme prežívať aj silný vnútorný hnev a frustráciu, ktorú obraciame voči sebe.
- **Bojujeme slovami.** Ak máme pocit, že iní nerešpektujú náš názor, nedoceňujú nás, alebo s nami nesúhlasia, môžeme zvyšovať hlas, používať ostrejšie výrazy, či ironizovať.
- **Útočíme.** Ak máme pocit, že nemáme čo stratiť, púšťame sa do boja (niekedy aj fyzicky) – s nadriadeným, žiakmi, s partnerom, pretože veríme, že nič iné nám nezostáva, aby sme ochránili našu potrebu istoty a bezpečia.

### ZAMRZNUTIE na škále:

- **Uzatvárame sa.** Ak je pre nás situácia nepríjemná a zaťažujúca, snažíme sa nájsť útočisko vo vlastnom svete predstáv, často nás prichytia, že snívame s otvorenými očami.
- **Vypíname.** Ak sa cítime preťažení nárokmi okolia či životnou situáciou, môžeme cítiť rezignáciu či apatiu. Pripadáme si neschopní akcie a bez síl. Hoci vieme, že by sme mali konať, neostáva nám síl.
- **Kolabujeme.** Ak sa necítime na boj, ale východisko stále nevidíme, posledná možnosť, ktorú máme, je kolaps (disociácia) – mentálny, fyzický, spoločenský... Totálne sa odpájame od všetkého, čo nás ťaží – depresia a iné ťažké psychiatrické poruchy, vážne zhoršené zdravie môže byť následkom kolapsu nášho organizmu, keď tento nemá iné formy vlastnej ochrany.



### Ľudia ako spoločenské tvory majú pri ohrození ešte možnosť spájať sa s druhými:

- **Zhlukujeme sa.** Ak cítime neistotu, ideme za známym, priateľom a hľadáme uistenie – hľadáme ľudí, ktorí sú na „našej strane“. O tom sú mnohé kávy/pivá s kamarátmi, či rozpravy v kabinete... ale aj skupinkovanie v triede.
- **Podriadime sa.** Aj keď s riaditeľom nesúhlasíme, obavy zo straty práce nás vedú k tomu, že sa podriadime jeho predstávam. V partii nekriticky preberáme názory.
- **Snažíme sa zapáčiť.** Niekedy vidíme svoju jedinou možnosť v tom, že sa aktívne pripojíme k tomu, kto nás trápi, alebo sa staneme súčasťou skupiny, ktorej sa obávame. Lichotíme a spolupracujeme.



## ČO SA TEDA STALO DIEVČATKU?

Z triedy odišla obľúbená triedna učiteľka dievčatka. V triede sa začali striedať rôzni vyučujúci. Pre dievčatko bola situácia chaotická, nepredvídateľná, noví vyučujúci neboli vždy rešpektujúci, milí a ohľaduplní, ako bolo dievčatko zvyknuté. Situácia sa stala pre dieťa ohrozujúca. To v nej postupne vytváralo napätie, hromadil sa stres, ktorý začal byť toxický a ktorého sa prirodzene chcela zbaviť.

Najskôr sa snažila prestať chodiť do školy (vyhýbať sa) – čo jej rodičia neumožnili. V triede si teda začala chrániť svoj osobný priestor, aby mala aspoň niektoré veci pod kontrolou. Každému, kto jej do neho vstúpil, dala najavo, aby to už znova nespravil. Zhadzovala peračníky tým deťom, ktoré sa jej predtým opreli o stôl, alebo do nej nechtiac drgli. Keď sa niektoré deti odvážili jej osobne postaviť, rozhodla sa pre útok. Nevedela si predstaviť, ako inak si môže uchrániť svoj priestor. Jej nervový systém bol precitlivý.

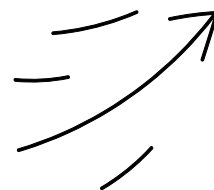
S príchodom nového učiteľa sa znova v triede nastolila predvídateľnosť. Osobná angažovanosť učiteľa pomohla vybudovať u dievčatka znova dôveru a bezpečie. Dieťa si nemuselo ohrozujúcim správaním budovať bezpečie samo. Rovnako prestalo byť precitlivé na signály z okolia, ktoré pre neho v chaotickej situácii predstavovali ohrozenie.

**Správanie tohto dievčatka sa dalo predísť**, keby v škole nevykrývali dlhodobú neprítomnosť triedneho učiteľa suplovaním rôznych učiteľov. **Ak deťom chýba predvídateľnosť a istota v dospelom človeku, nabúrava sa ich pocit bezpečia, čo sa následne často prejavuje aj na ich správaní.** Dievčatko sa snažilo vytvoriť si bezpečie správaním, ktorým si síce na chvíľu zabezpečilo pokoj od iných, ale v konečnom dôsledku zhoršovalo situáciu pre seba aj pre ostatných. Malé dieťa však nedokáže takto komplexne zhodnotiť situáciu a jeho nezrelý nervový systém mu ponúkal len obmedzené možnosti.

## Bezpečie pomáhame tvoriť reguláciou a koreguláciou

- **REGULÁCIA** – proces, ktorým sa dostaneme do stavu bezpečia, prežívame pohodu a stabilitu.
- **KOREGULÁCIA** – proces, v ktorom sa snažíme upokojiť a regulovať druhého sebou samým.
- **DYSREGULÁCIA** – proces, v ktorom je rovnováha narušená, náš mozog vníma signály ohrozenia, pripravuje sa na útok, útek alebo zamrznutie. Tento stav je prirodzený, ak je reakciou na skutočné ohrozenia.

Mnohé deti a dospelí zažili v živote tak veľa stresov, ohrození, že ich mozog je „uviaznutý“ v dysregulovanom stave. To znamená, že aj podnet, ktorý ostatní vyhodnotia ako bezpečný, môže takýto človek vyhodnotiť ako ohrozenie a mať neprimeranú reakciu.



„Deti bez prestania hľadajú odpoveď na jednu a tú istú otázku – Som v bezpečí?“  
— C. Wilson



## Učiteľ ako človek

Ak očakávame od učiteľa, aby bol schopný vnímať potreby žiakov, pomáhal im regulovať ich prežívanie a bol motivujúcim dospelým aj v učení, je potrebné, aby sám učiteľ rozumel svojmu prežívaniu a mal zdroje k vlastnej regulácii.

„Deti vychovávame tým, akí sme a nie tým, čo hovoríme.“  
— C. Jung

## UČITEĽ SA MÔŽE SPOJIŤ SÁM SO SEBOU:

*Pociťujem napätie v tele?  
Dokážem sa teraz usmiať?  
Dokážem plne vnímať, čo sa okolo mňa deje?  
Ako sa teraz cítim? (uvoľnene, nahnevane, bezmocne a pod.)  
Som schopný teraz dávať empatiu alebo ju potrebujem ja sám?  
Potrebujem na chvíľu odísť a upokojiť sa?  
S akým zámerom robím to, čo robím? – Čo potrebujem?*

Učiteľ potrebuje zažívať porozumenie a bezpečie aj na pracovisku, teda v škole. A preto podporujúce vzťahy a bezpečné prostredie by sme mali budovať v celej škole, nielen v triede:

- medzi žiakmi celej školy (medzigeneračné priateľstvá, skupinové učenie),
- medzi žiakmi a učiteľmi (ranné kruhy, facilitatívne učenie, reflexia na vyučovaní, sebahodnotenie),
- medzi všetkými dospelými v škole (demokratické prostredie školy, podpora učiteľa ako človeka na pracovisku, podpora zhora nadol od ministerstva cez zriaďovateľa k riaditeľovi),
- medzi učiteľmi a rodičmi (partnerský prístup, vzájomná dôvera, počúvanie, spoločné riešenia).



Viac informácií k témam **ranných kruhov, facilitatívneho učenia a vekovo zmiešaného učenia** nájdete aj v našich bulletinoch: [inklucentrum.sk/publikacie/](https://inklucentrum.sk/publikacie/)

„Pocit vlastného bezpečia a napojenia na seba a dieťa rozhoduje do akej miery vieme dieťaťu pomôcť. Miera nášho stresu teda určuje, ako dokážeme (alebo nedokážeme) pomôcť dieťaťu upokojiť sa a znovu nastoliť pocit bezpečia.,,  
— C. Wilson

## ČO POTREBUJÚ VŠETCI ĽUDIA – UČITELIA, ŽIACI, RODIČIA, ABY SA CÍILI BEZPEČNE?

- **Predvídateľnosť** (môžem si naplánovať deň, mám prístup k zmenám v rozvrhu, neobávam sa krízových situácií, nemám v blízkosti človeka, ktorý má nepredvídateľné správanie)
- **Prijatie** (môžem mať iný názor, môžem byť sám sebou, prejavíť svoje pocity)
- **Nehodnotiaci postoj** (necítim sa odmietaný, kritizovaný)
- **Kontrola** (môžem o niektorých veciach rozhodovať, môžem sa nezapojiť do aktivít, ktoré sú mi nepríjemné, na mojom názore záleží)

Aby mohli byť naplnené tieto potreby nás všetkých, veľmi pomáha, ak prejavujeme voči ostatným:

- **Záujem** (oslovíme druhého menom, ponúkneme kolegovi kávu, zaujímame sa, ako sa má a aj ho necháme bez prerušenia odpovedať, spoločne hľadáme možnosti pre riešenie problémov)
- **Humor** (spoločný smiech uvoľňuje napätie a nalaďuje v nás vnímanie bezpečia, vtip má byť láskavý, nesmie zosmiešňovať ani urážať)
- **Otvorenosť** (chuť spoznať lepšie sám seba, druhých, svet, učiť sa, byť transparentný v komunikácii)



## PRÍKLADY POMOCI UČITEĽOVI

- Obmedziť dozory a bezpečie v škole doceliť kamerovým systémom či s pomocou nepedagogických zamestnancov a zapojiť žiakov do tvorby bezpečia počas prestávok.
- Vytvoriť vhodné tiché a relaxačné zóny pre zamestnancov – napr. umožniť učiteľom obedné prestávky v nehučnom a pokojnom prostredí.
- Vytvárať pracovné prostredie pre učiteľov po vzájomnej dohode, vyjsť v ústrety ich prioritám a potrebám – zborovne, kabinety, flexibilná pracovná doba, zmena interiéru, kúpa kávovaru, drobné občerstvenie a i.

Investície do duševného zdravia učiteľov povedú k zníženiu ich stresu a k spokojnosti zamestnancov, čo sa automaticky pretaví aj do koregulácie detí učiteľmi.

## Uľahčovanie vzťahu – keď má trieda spoločné korene

### *Ako súvisí les s triedou?*

Iba v zmiešanom lese, kde spolu existujú rozličné druhy stromov v rozličnom veku, dokážu staršie stromy pomáhať mladým stromom. A to vďaka nesmierne hlbkej a spletitej koreňovej sústave. Počas nepriaznivého počasia a napadnutia škodcami podporujú mladé stromy dodávaním cukrov a živín. V lese vyskladaného zo stromov, ktoré vyrastali oddelene v lesných škôlkach, neexistuje rovnaká vzájomná podpora. Tieto stromy nemajú dostatočne prepletené korene, mnohé hynú, pretože osamote sú príliš slabé. Vidíte v tom deti v triedach?

Nové dieťa v kolektíve nezdiera spoločnú históriu s ostatnými a často sa stáva terčom pre ostatných. Trieda, kde sa dejú často zmeny, kde sa cielene nepodporujú vzájomné vzťahy, je často napadnutá nedorozumeniami, vylučovaním z kolektívu, násilím. V školách však vieme budovaniu vzťahov pomôcť a tak umožniť deťom, aby si vzájomne „prepletali korene“.

### *Je pozitívna klíma v triede vždy aj zdravá?*

Pozitívna klíma evokuje šťastné a bezstarostné deti. Zdravá klíma znamená, že je dovolené prežívať všetky pocity (hnev, smútok, radosť, nadšenie, otrávenosť i únavu...), avšak musia byť zvedomované a reflektované. Skutočné bezpečie je často umocnené odkrytím a riešením konfliktu, reflexiou, že máme limity, že sa môžeme a chceme učiť od druhých. Aj dospelí od detí. Že máme nádej spoločne sa zlepšovať, aj keď to práve teraz ešte nevieme.

„Nie je ani tak dôležité, čo urobíte, ako to, čo urobíte potom.“

— G. Landreth



Kvalita a hĺbka vzťahov v triede buduje výživné a bezpečné prostredie pre všetkých – žiakov, učiteľov aj rodičov.

### ČO JE PRE TRIEDU VÝŽIVNÉ:

- stabilita triedneho učiteľa,
- aktívne hľadanie talentu a sprostredkovanie úspechu u všetkých detí (optimálny počet detí v triede nie viac ako 21-24 žiakov),
- cielená podpora žiakov, ktorí prichádzajú do triedy,
- spoločné zdieľanie triedy, keď sa niekto lúči, oslavuje, smúti,
- pedagogické prístupy, ktoré podporujú silné stránky žiakov a prijímajú limity,
- pravidlá, dôslednosť, reflexia chýb, bezpečie,
- otvorený prístup k riešeniu konfliktov a práci s chybou,
- **vzťahy** – čím sú si ľudia bližší (lepšie sa poznajú), tým viac sa stráca napätie alebo priestor pre ubližovanie.

### ČO TRIEDU ROZKLADÁ A NIČÍ:

- hodnotenie bez spätnej väzby a možnosti zlepšenia sa pre žiaka,
- súťaženie, porovnávanie žiakov v triede,
- kolektívna vina – tresty pre celú triedu, keď nevieme, ako riešiť problém na individuálnej úrovni, vyvoláva hnev v celej triede, ktorá ho často obracia voči jednotlivcom,
- štiepenie detí na dobrých a zlých – hľadanie vinníkov a obetí,
- prezentovanie obľúbených žiakov v triede,
- fluktuácia učiteľov a triednych učiteľov,
- pedagogické prístupy zamerané na výkon bez ohľadu na potenciál a limity žiakov,
- ignorovanie konfliktov,
- znevažovanie, posmešky, arogancia, nevhodné vtipkovanie.

## Restoratívna vs. trestajúca spravodlivosť

Koncept trestajúcej spravodlivosti tvorí takmer DNA celého systému – našich rodín, škôl, nemocníc či väzníc. Sme presvedčení, že ak druhého potrestáme, naplní sa naša potreba po náprave a zároveň sa druhý človek „uvedomí“ a zmení. Iste, je to jedna zo stratégií, ako **naplňať potrebu nápravy**. Táto stratégia trestov však v podstate produkuje násilie. Väčšinou totiž trest sám o sebe neprinesie naplnenie potrieb potrestaného, vyvolá pocit viny, zahanbenia (a prípadné **násilie voči sebe**) alebo zlosti a čakania na príležitosť dosiahnuť pomstu – nápravu pre seba (**násilie voči druhému**).

Náprava je možná aj ináč – konceptom **restoratívnej spravodlivosti**. Obnovujúca či uzdravujúca spravodlivosť je taká, v ktorej sú pomenované potreby oboch strán, pričom potreba nápravy z druhej strany sa dosahuje nenásilím – spoločným prežívaním bolesti z nenaplnených potrieb oboch strán. To môže sprevádzať aj vyjadrenie láskavého smútku či odpustenie.

## Použitie ochrannej sily

Niekedy môže ohrozenie života druhého alebo výnimočná situácia vyžadovať aj použitie ochrannej sily, kedy vlastnú silu použijeme len krátkodobo na zastavenie bezprostredného konania, keď treba okamžite chrániť život človeka alebo dochádza k akútnemu ohrozeniu. To ale vždy s odstupom musí sprevádzať spätná reflexia potrieb všetkých.



## Transformácia obrazu nepriateľa

„Najťažšie je zbaviť sa predstavy nepriateľa. Akonáhle sa cez tento obraz obidve strany prenesú a uvedomia si potreby toho druhého, začnú sa vnímať z ľudského hľadiska.“

— M. Rosenberg

Súbor hodnotení a predstáv ako napr. agresor, útočník, zlodej v nás vyvolajú obraz nepriateľa. Nepredstavíme si človeka, nepredstavíme si jeho vnútornú krásu či bolesť, že sa mu nevhodnou stratégiou nepodarilo naplniť svoje ani naše potreby, ale predstavíme si zlého násilníka. **V tej chvíli strácame spojenie s druhými.** Je to pre nás vlastne ešte človek? A od toho je už len kúsok k násiliu. A „*násilie je v skutočnosti všetko, čoho motiváciou je niečo iné ako láska.*“ (M. Rosenberg)



Viac informácií k téme **nenásilná komunikácia** nájdete aj v našom bulletine: [inklucentrum.sk/publikacie/](http://inklucentrum.sk/publikacie/)

### PRÍKLAD:

Školská psychologička prichádza k triednej učiteľke, chce jej vysvetliť, aké má žiak ťažkosti, čo prežíva, čo potrebuje a že pokarhanie nie je odôvodnené. Učiteľka chrli hnev, čo všetko žiak i jeho rodičia spôsobujú, ako k tomu príde trieda, ostatní, že nebude vec potrestaná. Učiteľka sa cíti dotknutá, lebo je opakovane rodičmi žiaka atakovaná.

Po chvíľke psychologička namiesto presviedčania dáva učiteľke empatiu: „*Milka, ty si aj právom nahnevaná, že si nikto nevšimol, koľko energie a záujmu triede venuješ. Možno by si bola aj rada väčšej vďačnosti. Maily čo do- stávaš, Ťa nahnevali a cítiš nespravodlivosť voči sebe.*“

Po 30 minútach čistého porozumenia učiteľka odchádza z kabinetu psychologičky. Následne si dohodli spoločné stretnutie s rodičmi facilitované nenásilnou komunikáciou. Učiteľka a rodičia si vypovedali v pokoji medzi sebou veci. Učiteľka na druhý deň sama vyhládala psychologičku s dovetkom: „*Tak ani to pokarhanie nedám, myslím, že už to netreba.*“ To, čo sa v skutočnosti vyriešilo je, že boli osvetlené a naplnené potreby a prežívanie všetkých a to stačilo.

Jazyk kritiky, súdov, nálepiek je jazyk „šakalí“. Naopak, „žirafí“ jazyk počuje za každým správaním, konaním nenaplnené potreby. Namiesto nepriateľa vidí smútok, bolesť či odvahu. Pripravili sme pre vás krátky slovníček, ktorý môžete denne rozširovať, učiť sa prekladať to, čo sme sa naučili rýchlo pomenovať kritikou a nálepkou.

„Vždy, keď druhých ľudí súdim, znamená to, že mám nejaké potreby nenaplnené.“  
— M. Rosenberg

Viac informácií k téme **školský podporný tím** nájdete aj v našom bulletine: [inklucentrum.sk/publikacie/](http://inklucentrum.sk/publikacie/)



## Žirafí prekladový slovník

Slová zafarbené tónom hlasu a výrazom v tvári vstupujú do našej mysle a aktivujú celý rad reakcií vo vnútri nášho mozgu, lebo sa spojí s niečím, čo poznáme ako ohrozujúce alebo naopak bezpečné. Neraz však počujeme niečo iné, ako ten druhý hovorí alebo si myslí. V komunikácii je dôležité nielen to, čo prvý povedal, ale aj to, čo druhý počul.

**[Agresívny]** – používanie tragických stratégií v snahe naplniť si potrebu bezpečia, istoty, spojenia s druhými (bezmocnosť, samota).

**[Primitívny]** – v takomto pomenovaní sa odrážajú naše obavy a predsudky, keď nerozumieme správaniu sa druhého človeka a máme pocit, že nás svojím spôsobom ohrozuje.

**[Agresor]** – dieťa/učiteľ/rodič s bolesťou, smútkom, neistotou, ktorý práve použil útok (kritiku, hodnotenie, súd, násilie) na naplnenie svojich potrieb.

**[Lajdák]** – dieťa/učiteľ/rodič, ktorý je unavený, demotivovaný alebo teraz venuje pozornosť niečomu inému, nezažíva naplnenie v tom, čo sa od neho očakáva.

**[Obet']** – dieťa/učiteľ/rodič, ktorý prežíva strach a frustráciu zo straty spojenia s druhými.

**[Provokovanie]** – nevhodný spôsob o napojenie sa na druhých ľudí, zvyčajne znepokojuje iných, ale môže aj stabilizovať samotného „provokatéra“, lebo tento stav nepokoja mu je známy, pretože ho často zažíval.

**[Šikanovanie]** – napĺňanie svojich potrieb cez nevhodné stratégie, snaha ochrániť sa použitím reakcií útoku, keď máme veľmi vysokú úroveň pocitu ohrozenia.



### PREKLAD VIET:

[Ty tu šikanuješ celú triedu!] – Hnevá ma, keď mi tá loptička trikrát buchne do hlavy. Chcel by som viac priestoru v tejto triede a rešpektu.

[Vždy som ja ten zlý!] – Štve Ťa, keď sa na teba niekto hnevá a chcel by si viac porozumenia od druhých.

[Oni iba skúšajú, koľko si môžu dovoliť.] – Hnevá ma, keď počujem opakovane hluk v triede, asi som už dnes unavená. Možno ste unavení aj vy a potrebujete chvíľu pauzu?

„Reč je prameňom nedorozumení.“  
— A. de Saint-Exupéry

„Slová sú oknami, alebo múrmi.  
Oslobodzujú nás, alebo odsúdia.“  
— M. Rosenberg

## Ako komunikovať v náročnej situácii

Ak je nervový systém dieťaťa dysregulovaný, mozgová kôra je odpojená, všetci zbytočne strácame čas otázkami a vysvetľovaním. Zbytočne od dieťaťa požadujeme, aby nám „vysvetlilo“, čo sa stalo, vo chvíli, keď je ešte rozrušené a zlostné po hádke na ihrisku. Zbytočne sa dieťaťa, ktoré je vystrašené a na pokraji paniky, pýtame, čoho presne sa bojí. A zbytočne od detí chceme, aby niečo urobili, povedali alebo vysvetlili, keď oni chcú len jediné – cítiť sa znova bezpečne.

### 3 KROKY V KOMUNIKÁCI, KTORÉ PRINESÚ BEZPEČIE A POROZUMENIE:

#### 1. REGULOVAŤ

Dospelý potrebuje preskúmať vlastný pocit bezpečia, prípadne využiť sebaregulačné techniky. Upokojiť sám seba a tým pomôcť upokojiť dieťa. Dieťaťu sa spomalí dych, upraví srdečný tep a **mozgový kmeň** obnoví pocit „bezpečia“, v tele.

#### 2. NAPOJIŤ

Teraz sa môžeme pokúsiť o napojenie sa na dieťa, dávame mu porozumenie, empatiu, stabilizujeme **limbický systém**.

#### 3. POCHOPIŤ

Až keď sa dieťa ukludní, a keď akceptuje náš vzťah (záujem a pochopenie), môžeme pátrať po tom, čo sa stalo a pokúsiť sa pochopiť to. Až potom môžeme klásť otázky a spoločne premýšľať, zapojiť **prefrontálny mozog**.

### A TO MÁ UČITEĽ BYŤ LEN NEUSTÁLE LÁSKAVÝ, MILÝ, NENÁSILNÝ A NECHAŤ SI SKÁKAŤ ŽIAKMI PO HLAVE?

Potreby učiteľa sú rovnako dôležité ako potreby ostatných. Určite nie menej. Ak učiteľ prežíva bezmocnosť, strach, obavu, hnev, smútok, je veľmi dôležité, aby dostal najprv on sám empatiu alebo si ju poskytol on sám a aj to vyjadril pred žiakmi.

Toto **sebavyjadrenie** môže byť krok k sebaregulácii a sebaempatii: „Tak dnes už toho mám naozaj dosť! Od rána sa naháňam, nemal som minútu prestávku, nestihol som sa ani napiť. Potrebujem teraz 2 minúty ticho a otvoriť okno. Bol by niekto ochotný mi priniesť vodu, aby som sa upokojil?“ a po chvíli napr. dodá: „Fuh, bolo mi naozaj ťažko, chcete niekto povedať, ako to máte?“ Dôležité je, že sebavyjadrenie formuluje učiteľ na svojej strane ihriska, nepoužíva kritiku k druhým ani k sebe, vyjadruje svoje prežívanie a neskôr počúva aj prežívanie druhých.

## Prípadová štúdia – šikana alebo nenaplnené potreby všetkých?

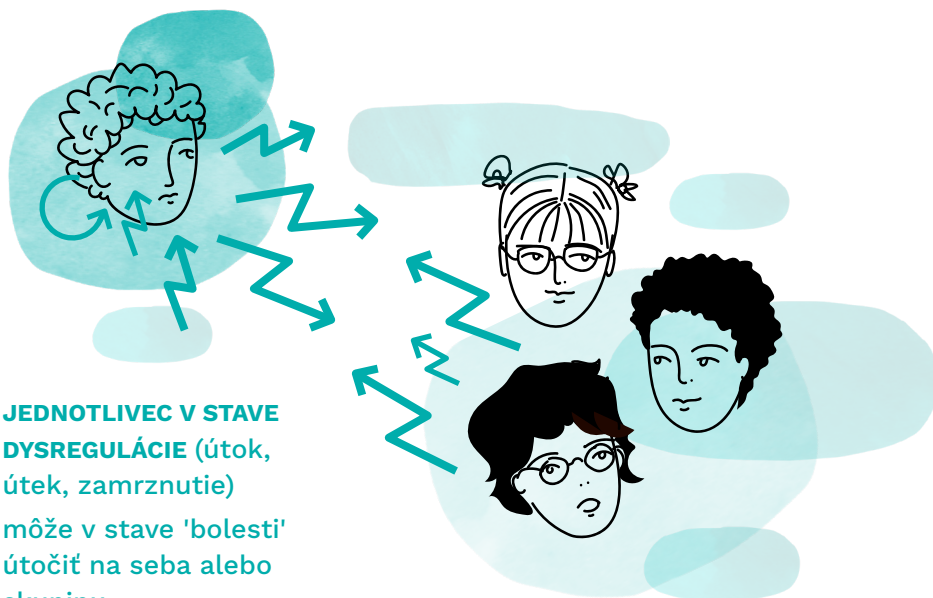
*podľa skutočného príbehu*

Chlapec Dávid, ôsmak, sa už druhý krát za sebou brutálne pobil v triede. Dávid je ináč tichý nenápadný chlapec, ale roky je mimo kolektívu, pandémie to ešte zhoršila. Rodičia sú presvedčení, že viaceré deti Dávida šikanujú. Dávid zažíva často samotu, drží sa bokom. Nedávno prišiel domov s pohryzenou rukou po tom, čo ho počas bitky pohrýzol spolužiak. Triedny učiteľ sa snaží celé roky Dávida zapojiť do kolektívu, ale aktuálne už nemá chuť sa o to snažiť, lebo Dávidovi nerozumie. Skupinka detí na Dávida chodí často žalovať.

Najsilnejší zážitok z triedy si Dávid pamätá z piateho ročníka, ako mu dvaja spolužiaci pohádzali veci do potoka a veľká časť triedy počas bitky kričala proti Dávidovi. Ostal sám a takto to zažíval znova a znova. Po návšteve psychologičky v triede sa ozval akýsi rodič a obvinil Dávida, že šikanuje triedu a venuje sa mu opäť pozornosť na úkor iných detí. Žiada okamžité riešenia a pokoj pre svoje dieťa. **Kto teda šikanuje, kto je obeť, kto je agresor, kde je pravda?**

Dávid je pravdepodobne dieťa **s vysoko senzitívnym nervovým systémom**. Bežné množstvo podnetov ho vyčerpá a aj mierne signály z okolia vníma ako ohrozenie. Jeho mozog príliš rýchlo prechádza z bezpečia do fáz obrany, úteku alebo zamrznutia.

Väčšina Dávidových reakcií v ohrození je únik, zamrznutie, ale v poslednom období sa pridáva aj útok. Nikto nie je za to vinný. Je to interakcia DNA, mozgu a prostredia. Napriek tomu mu takýto stav spôsobuje úzkosť, vysoký tlak v krvi a neustály pocit ohrozenia. Veľké vyčerpanie následne vyzerá ako strata záujmu a snaha o izoláciu. Odlúčenie počas pandémie tento stav ešte zhoršil.



**JEDNOTLIVEC V STAVE  
DYSREGULÁCIE** (útok,  
útek, zamrznutie)  
môže v stave 'bolesti'  
útočiť na seba alebo  
skupinu

**JEDNOTLIVCI V SKUPINE  
SÚ TIEŽ** (viac či menej)  
**V STAVE DYSREGULÁCIE**

### ČO S TÝM?

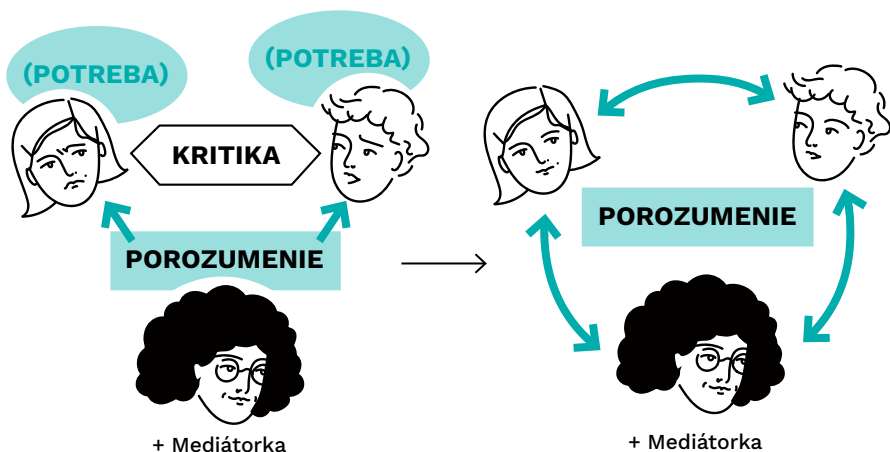
Základným nástrojom riešenia je **porozumenie**. Zlé vzťahy, často nazývané ako šikanovanie, provokovanie, ignorovanie, posmievanie, ohováranie a iné nie sú výsledkom toho, že v triede je prítomné „hnilé jablko“, ktoré treba vyhodiť, ale je len semaforom, že nie sú naplnené potreby jednotlivcov v skupine, že je potrebné uzdraviť klímu v triede či v škole. Aby mohla opäť zavládnuť rovnováha, je potrebné dať každému porozumenie (v reči neuropsychológie: podporiť reguláciu a bezpečie vo vzťahoch). Niekedy to môže vyžadovať veľa času a energie, ale je to jediná cesta, ako skutočne obnoviť dôveru vo vzťahoch.

### DÁVID ZAŽÍVA OPÄŤ PRIJATIE

Školská psychologička s triednou učiteľkou sa odhodlali na náročný krok. Zrealizovať desiatky stretnutí využívajúc nenásilnú komunikáciu.

- Psychologička ponúkla Dávidovi najprv 2-3 stretnutia, aby ho počúvala a dávala mu porozumenie: „*Ešte teraz vidieť, keď o tom hovoríš, ako si z toho smutný. Keď si tam pri tom potoku stál, potreboval si, aby sa niekto za Teba postavil, podporil Ťa.*“ Mnoho takýchto výrokov, kde psychológ nekomentuje, nepýta sa, nediskutuje, ale iba ponúka porozumenie Davidovým nenaplneným potrebám. Na treťom stretnutí dohodla celú sériu stretnutí s tými deťmi, s ktorými má Dávid konflikt. V dvojici.
- Stretnutia prebiehali dva týždne postupne počas vyučovania od 30–90 minút podľa potreby. Cieľom stretnutia bolo iba to, aby každý spolužiak dostal porozumenie v prítomnosti Dávida. Väčšina stretnutí bola takmer rovnaká – na začiatku napätie, kritické slová, postupné roztopenie ľadovcov, poskytnutie prvej pomoci empatie najprv spolužiakovi, potom Dávidovi: „*Jakub, ty si na začiatku mal obavu o svoj mobil, že sa zamočí a tak si Dávida napomenul, aby dával pozor a potom ste vošli do konfliktu.*“ Druhá polovica každého stretnutia už bola hlavne o porozumení medzi sebou. Väčšinou to sprevádzalo dojatie, slzy, príjemné ticho. Keď opadnú obranné reakcie, keď nikto nepotrebuje už vysvetľovať, vtedy nastalo porozumenie.

## Scenár porozumenia:



### ZÁŽITOK:

V závere jedného takéhoto stretnutia, ktoré bolo dlhé a náročné na kritiku a dávanie porozumenia trvalo dlho. Jakub, ktorý mal s Dávidom asi najväčší konflikt, povedal: „Akože ja cítim stále krivdu, mám pocit, že mi Dávid nechce rozumieť.“ Psychologička reaguje (v kontexte toho všetkého, čo Jakub povedal): „Ty by si chcel Jakub, aby si ľudia všimli, koľko dobrého si urobil, akú námahu ťa neraz stálo to, aby si nereagoval, keď Ti niečo vadilo, ale aj koľkokrát si pomohol niekomu... Možno by si potreboval viac vďačnosti za to, ako prispievaš aj k životu druhých...“

V tom Jakub, ktorého mnohí videli ako agresora, prvýkrát stíchol, mal slzy v očiach. Psychologička v ňom videla krásneho človeka, nie agresora. A v tom to uvidel aj Dávid. Keď vysoký ôsmak po takmer dvoch hodinách odchádzal, nemol pre dojatie hovoriť. Bolo cítiť, že by najradšej niekoho objal, že si konečne niekto všimol aj jeho prežívanie a potreby. Po odchode sa ešte vrátil a dodal: „Spravili ste mi dnes skvelý deň.“

- Psychologička ponúkla stretnutie s Dávidom komukoľvek s triedy, kto chcel. Jeden spolužiak a spolužiačka sa prihlásili proaktívne sami. Chceli dať Dávidovi podporu a porozumenie sami od seba, keď sa dozvedeli, ako stretnutia prebiehajú.
- Medzitým psychologička urobila stretnutie s rodičmi Dávida za jeho prítomnosti, ale aj samostatné stretnutie triednej učiteľky a Dávida. Na záver prebehlo stretnutie celej triedy, ktoré nebolo zamerané na nič iné, iba na porozumenie každému jednotlivo. Séria aktivít bola zameraná na vzťahy v triede, projektívne techniky vždy so spoločnou reflexiou. Bez moralizovania, poučovania, iba s cieľom porozumieť a porozumenie vyjadriť každému.
- Dávidovi bola ponúknutá dočasná úprava rozvrhu tak, aby jeho „hlava“ bola menej preťažená a mohol zvládať reguláciu. Keď sa Dávid spomalil, rodičia mali viac času s ním rozprávať, včas zachytiť jeho vlastné tlaky a citlivé vnímanie podnetov.
- Rodičia všetkých žiakov dostali od psychologičky emailom krátku správu o priebehu stretnutí s prosbou o častejšie rozprávanie sa s deťmi, nehľadanie vinníkov, ale hľadanie porozumenia. Na najbližšom rodičovskom združení prebehlo krátke zhodnotenie intervencií v triede.
- Školská psychologička bola všetkým žiakom k dispozícii, keby nastal v triede nejaký pretlak, aby mohla o ňom s kýmkoľvek hovoriť a dať im porozumenie.

Trieda sa po sérii mikro a makro stretnutí „uzdravila“. Do triedy sa vrátilo bezpečie a dôvera, drobné konflikty postupne utíchli, lebo žiaci sa vedeli zrazu dohodnúť. Nikto neostal vinník, nikto nebol potrestaný, ale každý porozumený. A tento zážitok si dokázali postupne odovzdávať aj deti medzi sebou.



Dobrý, tak hodnotím týždeň. Spolužiaci sa pohádali, ale neskôr sa nejako uzmierili. Včera som mal nejaký dobrý deň a tak som na výzvu triednej, sa prihlásil, a vysvetlil som celej triede niečo na PC a potom ma normálne aj ocenila, takže to bolo také, že sa asi chcela pozrieť na mňa z druhej strany. Na ďalšej hodinu som ale dostal poznámku:)

Dnes bol celkom v pohode deň, nič závažné sa nestalo. Akurát sedím vo vlaku a ideme s našimi na chatu, tak si trochu oddýchnem. No budúci týždeň bude dosť nátlak, ale tak čo už. Dúfam, že ako budem v strese z písomiek, tak nevybuchnem.



#### UŽITOČNÉ ZDROJE:

Perry, B. *Chlapec, ktorého chovali ako psa*. Portál, 2016.

Perry, D. B., Winfrey, O. *Čo sa vám stalo?* Eastone Group, 2022.

Rosenberg, M. *Nenasilná komunikace*. Portál, 2022.

Wilson, C. *Kľúč k porozumeniu správania detí*. Ultimo press, Inkluentrum, 2023.

Kashtan, M. *Svět nenásilí*. Alferia, 2022.

Kashtan, M. K šikaně: <https://www.youtube.com/watch?v=msWYVhmuQhw>

## Naše publikácie

Bulletiny pripravujeme v spolupráci s tímom odborníkov na inkluzívne vzdelávanie. Využite ich ako užitočného sprievodcu pri svojej práci, či vysvetľovaní princípov inkluzívneho vzdelávania širokej verejnosti.

Na YouTube kanály Inkluentra sme pre Vás spracovali užitočné videá, niektoré dostupné aj v iných jazykoch. Pre hlbšie spoznanie tém odporúčame prihlásiť sa na vzdelávania, ktoré organizujeme.



Naše Publikácie:  
[inkluentrum.sk/publikacie](https://inkluentrum.sk/publikacie)

Naše Kurzy:  
[inkluentrum.sk/kurzy](https://inkluentrum.sk/kurzy)

Webináre a Videá:  
[youtube/Inkluentrum](https://youtube/Inkluentrum)





# Inklucentrum

## Zastrešujeme inkluzívne vzdelávanie

Inklucentrum — Centrum inkluzívneho vzdelávania je advokačnou, vzdelávacou a poradenskou expertnou organizáciou na celonárodnej úrovni v oblasti podpory inkluzívneho vzdelávania. Venuje sa podpore kvalitného a humanistického vzdelávania v školskom prostredí v prospech rozvoja potenciálu všetkých detí, rodín i zamestnancov školy. Poskytuje podporu, konzultáciu a vzdelávanie v akreditovaných programoch a workshopoch najmä pre pedagogických a odborných zamestnancov.

Pripravujeme tiež projekt Základná škola s Inklucentrom, ktorý bude realizovať humanistické a inkluzívne prístupy opísané aj v našich bulletinoch.

### INKLUCENTRUM — Centrum inkluzívneho vzdelávania

Hattalova 12, 831 03 Bratislava  
[www.inklucentrum.sk](http://www.inklucentrum.sk)  
[facebook.com/inklucentrum](https://facebook.com/inklucentrum)

**INFO:** [info@inklucentrum.sk](mailto:info@inklucentrum.sk)  
**KURZY:** [vzdelavanie@inklucentrum.sk](mailto:vzdelavanie@inklucentrum.sk)  
**PORADŇA:** [poradenstvo@inklucentrum.sk](mailto:poradenstvo@inklucentrum.sk)  
**ONLINE:** [inklucentrum.sk/publikacie](http://inklucentrum.sk/publikacie)  
[inklucentrum.sk/kurzy](http://inklucentrum.sk/kurzy)



**Spolufinancovaný  
Európskou úniou**

Podpora Európskej komisie pri výrobe tohto diela nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža názory autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

**Nadácia** 

**NADÁCIA  
ZSE**

Autori publikácie: Mgr. Zuzana Krnáčová, PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD. a Mgr. Jana Randa

Recenzenti:

PhDr. Oľga Okálová, PhD., Mgr. Peter Lengyel, PhD.,  
Mgr. Peter Humay, Mgr. Mária Jaššová, Mgr. Lucia Kubíny

ISBN 978-80-974278-3-2

©2023 Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Publikácia, ani žiadna jej časť, nesmie byť rozširovaná bez súhlasu Inklucentra a autorov.