



Zippyho kamaráti

- opakovanie 4. modulu

Mgr. Daniela Juščáková

Ing. Beáta Horváthová

Podme si
zopakovať
pravidlá, ktoré
určite všetci
vieme!



Pravidlá



Ak chceš niečo
povedať, prihlás sa
zdvihnutím ruky



Rozpráva vždy
len jeden



Počúvaj
ostatných



Nehovor nepekné
slová druhým



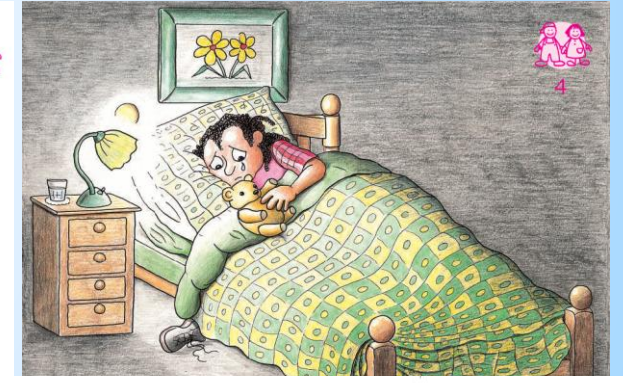
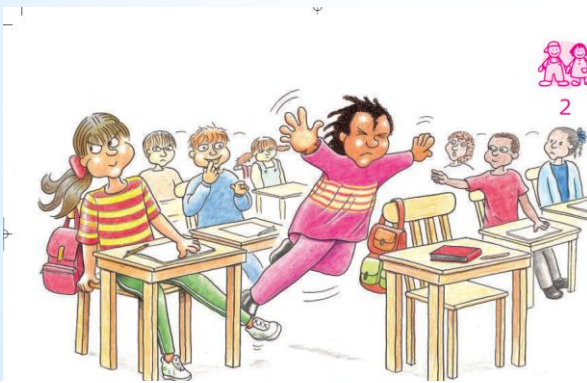
Rozmýšľaj nad
peknými vecami,
ktoré povieš
ostatným



Ak nechceš,
nemusíš
povedať nič

Témou 4.modulu bolo: Riešenie konfliktov

- Sandy nechcela nikomu povedať, že ju Jill šikanuje – hovorila jej škaredé veci, a bola k nej zlá, nadávala jej, ťahala ju za vlasy, podložila jej nohu a Sandy spadla. Jej mamka videla, že ju niečo trápi, ale Sandy sa nepriznala. Neskôr to povedala Tigovi a Leele a tí jej poradili, aby to povedala pánovi učiteľovi Johnsonovi. Poradil jej, aby sa Sandy s Jill porozprávala a spýtala sa jej, prečo je k nej taká zlá. Po škole šli všetci traja za Jill a spýtali sa jej, prečo to robí. Jill sa zahambila a povedala, že žiarlila na Sandy, pretože je s Leelou najlepšia kamarátka. Jill sa Sandy ospravedlnila a objali sa. Neskôr Leela prezradila Sandy, že aj Tiga šikanoval jeden chlapec, ale Tig to povedal ockovi a spolu šli za tým chlapcom. Tigov ocko sa spýtal toho chlapca, že ako by sa cítil, keby ho niekto šikanoval? A ten chlapec prestal Tiga šikanovať. Sandy slúbila Leele, že jej vždy povie, keď sa jej niečo také stane.



Ako rozpoznať dobré riešenie

- Všetci máme problémy alebo konflikty. Niekedy si zvolíme nevhodné riešenia, ktoré môžu vytvoriť neskôr ešte ďalšie problémy. Preto je dôležité riešiť konflikty a problémy správnym spôsobom.
- Dnes sa budeme učiť, ako nájsť dobré spôsoby na riešenia problémov.
- Sú 4 kroky k dobrému riešeniu:
 - 1. krok: Upokoj sa, zhlboka sa nadýchni a počítaj do 10
 - 2. krok: Pochop problém (Prečo sa Jill tak správa?)
 - 3. krok: Rozmýšľaj nad spôsobmi ako dobre vyriešiš svoj problém.
 - 4. krok: Zo všetkých riešení vyber to najlepšie riešenie. Ale nesmieš pri tom zabudnúť na Zlaté pravidlá!

Zlaté pravidlá pre výber dobrého riešenia

Pomáha mi to cítiť sa lepšie



Neubližuje to mne ani nikomu inému



4 kroky k dobrému riešeniu



1 Upokoj sa



2 Pochop problém



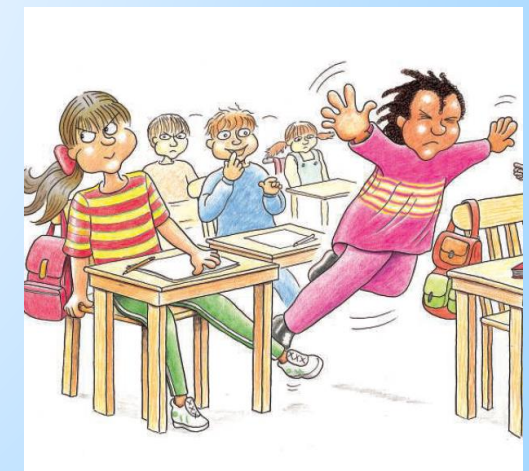
3 Porozmýšľaj o mnohých možných riešeniach



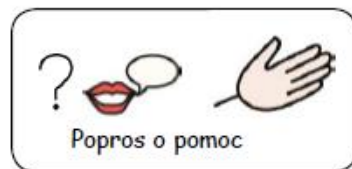
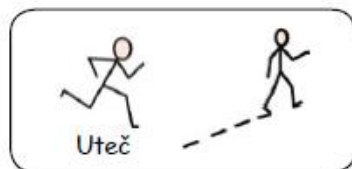
4 Vyber to najlepšie

Čo je to šikanovanie?

- Šikanovanie znamená opakované zlé správanie sa k niekomu, kde človek alebo skupina detí si niekoho vyberú s cieľom ublížiť mu, alebo spôsobiť, aby sa zle cítil.
- Môže byť :
 - fyzické: bitie, ťahanie za vlasy, strkanie, kopanie,...
 - Psychické: nadávanie, vysmievanie sa, prezývanie, ponižovanie, vyhrážanie sa...



- Niekedy ľudia povedia veci, pre ktoré som smutný alebo nahnevaný.
- Ak sa tak stane, môžem povedať „dost“
- Ak neprestanú, nazýva sa to šikana.
- Ak ma šikajú, môžem to povedať učiteľke alebo mamke, ockovi.
- Pomôžu mi cítiť sa lepšie.
- Je dobré cítiť sa šťastný a nebyť šikanovaný.
- Pozri si obrázok a vyškrtni riešenia, ktoré porušujú Zlaté pravidlá a dopíš svoje vlastné nápady do voľných políčok.



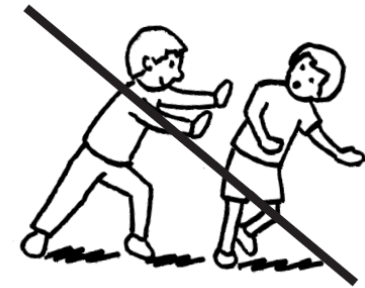
Vyškrtni riešenia, ktoré porušujú Zlaté pravidlá. Pridaj svoje vlastné nápady na voľné miesta.

- Niekedy, keď nás niekto šikanuje, pýtame sa samých seba, či sme spravili niečo zlé.
- Môžeme sa cítiť previnilo, alebo si myslieť, že je to naša chyba a preto sa neodvážime o tom hovoriť a poprosiť o pomoc.
- Môžeme si myslieť, že budeme potrestaní, a nebudeme mať kamarátov.
- Tieto pocity sú normálne, väčšina ľudí, ktorí sú šikanovaní, o tom nechcú nikomu nič povedať, môžu byť bezradní a nevedia, čo majú robiť

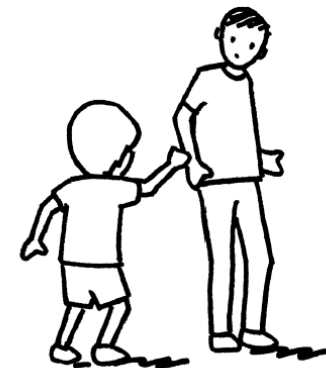
Ale nerobiť nič,
je ten najhorší nápad.

Pravidlá o šikanovaní

- **Nemáme právo niekoho šikanovať**



- **Ak sme šikanovaní, môžeme požiadať o pomoc niekoho, komu dôverujeme**



Riešenie problémov

- ▶ Niekedy je ťažké nájsť dobré riešenie problému, pretože sme nahnevaní a rozrušení. Niekedy, keď sa hneváme a sme rozrušení, robíme veci, ktoré neskôr ľutujeme, ako napr. vykrikovanie, nadávanie, rozbíjanie vecí,....
- ▶ Niekedy sa konflikty začínajú jedným alebo dvoma ľuďmi, ale veľa ďalších ich môže byť do hádok zatiahnutých.
- ▶ Niekedy sa konflikty začínajú len maličkosťou.
- ▶ Ak máme s niekým konflikt, my sami môžeme zmeniť, čo sa stane

Teraz si potichu sadnite,
zavrite oči,
zhlboka sa nadýchnite,
zadržte dych na pár
sekúnd
a vydýchnite.

„Zippyho uvoľnenie“

S nádychom napni všetky svaly. Teraz vydýchni a uvoľni všetky svaly. Opakuj toto cvičenie 2 alebo 3 krát.

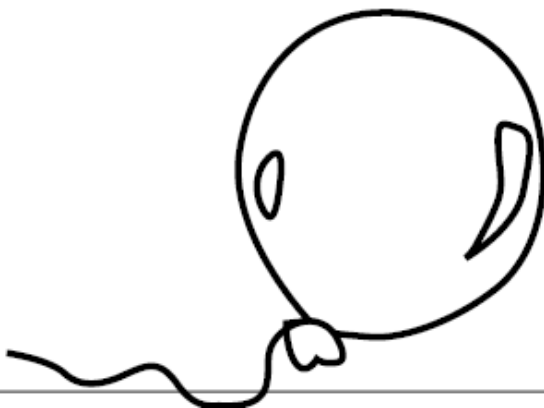
Ďalšie nápady na uvoľnenie

Bublínkové nádychy

Predstav si, že nafukuješ tú najväčšiu bublinku! Nadýchni sa a predstav si, že máš bublifuk. Pomaly a jemne fúkaj bubliny do miestnosti. Cítiš sa pokojný/á? Pamätajte, že nesmiete deti nadchnúť, aby začali bubliny praskať!

Veľký balón

Zavri oči, nehýb sa a predstav si, že držiš veľký balón. Je veľmi ľahký, hladký. Balón je tvojej obľúbenej farby. Teraz chyt spodok balóna a cítiš, ako sa postupne vznáša k nebu. Vždy, keď sa nadýchneš a vydýchneš, stúpa vyššie a vyššie. Čím hlbší je tvoj dych, tým ďalej môžeš cestovať. Uži si tento pocit voľnosti a bezťažky!

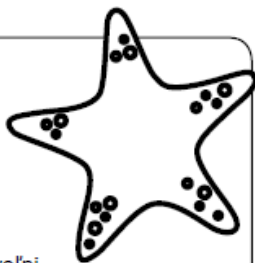


Elastická páska

Zatvor oči a ľahni si, lež veľmi pokojne a predstav si, že tvoje telo je elastické. Uvoľni sa, aby si si začal/a užívať tú pružnosť. Dovoľ svojim rukám, aby boli ako gumené, uvoľnené, nechaj svoj trup zrelaxovať a napokon, nechaj svoj krk a hlavu uvoľniť sa. Teraz si veľmi pomaly predstav, ako ťa niekto ťahuje naraz za hlavu aj za nohy. Elastická páska sa ťahuje. Tvoje svaly sú tuhšie. Celé tvoje telo sa predlžuje a predlžuje. Užívaj si toto krásne ťahovanie sa, zatiaľ čo rastieš. Potom...bum...uvoľni všetky svoje svaly akoby elastická gumka praskla. Znovu sa uvoľni pre ten pocit elasticity. Uži si tento pekný moment úplného uvoľnenia a pružnosti.

Ospalá hviezdica

Ľahni si na chrbát s rukami a nohami od seba. Lež pokojne a predstav si, že si ospalá hviezdica, ktorá oddychuje na dne oceánu. Nadýchni sa a pri výdychu uvoľni nohy, nadýchni sa, a s výdychom uvoľni hlavu. Sám / Sama uvidíš, ako uvoľnený/á vieš byť nadne oceánu, ako ospalá hviezdica. Opakuj si pre seba „Som ticho, som ticho...“.



Postupy, ktoré nám pomôžu ukludniť sa

- Zastav sa



- Zhlboka sa nadýchni



- Predstav si niečo pekné



- Porozmýšľaj o danej situácii

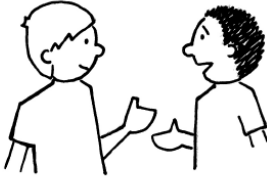


Pomôcť druhým vyriešiť konflikt

- Pamätáte si, čo spravili Tig a Leela, aby Sandy pomohli?
- Čo spravil pán učiteľ Johnson, aby jej pomohol?
- Ako by ste mohli pomôcť Sandy vy?
- Pomohli ste už niekedy kamarátovi, keď mal problém?
- Čo sa stalo? Čo ste urobili? Ako ste sa cítili?

Ako pomôcť kamarátovi

- Počúvaj svojho kamaráta



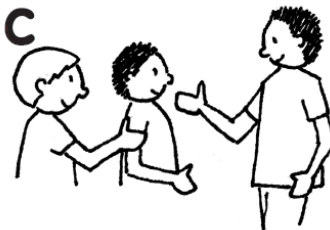
- Rešpektuj svojho kamaráta



- Nájdite spolu riešenia



- Pomôž kamarátovi požiadať o pomoc



Teraz si zahrajeme hru, v ktorej pomôžeme kamarátovi vyriešiť problém.

Pomáham kamarátovi vyriešiť problém



Tvojho kamaráta sotili



Tvoj kamarát je vydesený, lebo starší chlapec naňho kričal



Tvoj kamarát má obavy, lebo jeho stará mama je veľmi chorá



Tvojmu kamarátovi sa smiali pred celou triedou



Tvoja kamarátka je nahnevaná, lebo si jej pokazil hračku



Tvojmu kamarátovi sa nedarilo na písomke

Ďakujeme za pozornosť.

