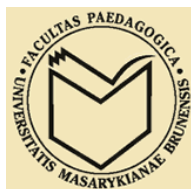


MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ



Seminární práce

Prevence šikany

Didaktika výchovy ke zdraví

(podzim 2011)

Vypracovala: *Kateřina Prokešová, 329041*

Dne: *3.12.2011*

Vyučující: *Mgr. Jana Gajdošová*

Věková skupina	7. třída základní školy
Typ projektu	Krátkodobý
Průřezové téma	Osobnostní a sociální výchova
Kompetence	Komunikativní K řešení problému Sociální a personální Občanské K učení
Způsob organizace práce	Vyučováno v jednotlivých 7. třídách
Předpokládané činnosti	1. hodina – teoretická část - definování pojmů - oběť, agresor, jak poznám šikanu, jak řešit šikanu, typy šikany... 2. hodina – video, čtení pravdivých příběhů, diskuze
Výstupy	- respektuje pravidla soužití ve společnosti - respektuje názory a odlišnosti jiných - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení jeho zdraví - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a k pravidlům zdravého životního stylu - uvědomuje si rizika spojená s šikanováním - samostatně využívá osvojené příslušné kompetence
Cíle	Cílem bude uvědomění si závažnosti šikany, její příčiny a následky, negativní vliv na kolektiv, možná rizika spojená s šikanováním.
Způsob hodnocení	Test
Anotace	Tento projekt je zaměřen tak, aby si žáci uvědomovali negativní vliv šikany na všechny účastníky. Teoretická část má poskytnout objasnění důležitých pojmů, část praktická by měla pomoci k vizualizaci šikany. Žáci se dozvědí, na koho se mohou obrátit pro pomoc.

Aktivity na 2 vyučovací hodinu

- video - <http://www.youtube.com/watch?v=tvPp44ePQoo> – Kam zajde šikana - toto video je školním projektem jedné základní školy
- čtení příběhů

Příběh č. 1

Příběh z linky bezpečí

Na Linku bezpečí jednou večer zavolal chlapec, aby se svěřil se svým trápením se spolužáky. Ti se mu neustále vysmívali a sprostě mu nadávali. Když jim pohrozil, že to řekne rodičům, surově ho zbili. Od té doby se výprask opakoval několikrát do týdne, a to bez jakékoliv

příčiny. Navíc ho starší spolužáci nutili, aby jim odevzdával svoje kapesné. Nejhorší chvíle prožíval před hodinami tělocviku, když se v chlapecké šatně převlékali a on jim musel ukazovat své přirození. Ze strachu před dalším ponižováním se postupně naučil škole vyhýbat. Rodičům říkal, že mu je špatně, že ho bolí břicho a hlava - jenom aby do školy nemusel. Některá rána před odchodem do školy dokonce zvracel nebo míval průjmy. V noci se někdy budil ze spánku, jindy nemohl dlouho usnout.

Navzdory tomu, že šikanování ze strany spolužáků trvalo již několik měsíců a neustále se stupňovalo, odmítal to komukoliv ve svém okolí sdělit. Rodiče si sice některých nesrovnalostí všimli, ale vždy se spokojili se synovým vysvětlením a žádné podezření nepojali. Například pozdní návraty ze školy vysvětloval doučováním, což bylo v jejich očích věrohodné, protože si poslední dobou výrazně zhoršil prospěch. Když se často vracíval domů v zašpiněných, někdy dokonce potrhaných šatech, říkal, že se ušpinil na fotbalu. Na fotbal svaloval i modřiny a odřeniny na těle. Jako nezodpovědnost hodnotili rodiče to, že chlapci pořád něco chybělo: jednou penál, pak zbrusu nové keramické pero. Kvůli jeho ztrátě taky dostal od otce pořádný výprask... Chlapec se svěřil, že neví, jak dlouho to ještě vydrží. Zoufale to potřeboval někomu říct, ale strach ze msty spolužáků byl silnější. Během hovoru se chlapec poněkud uklidnil a na jeho hlase bylo znát, že se mu ulevilo. Nakonec se přece jen podařilo dodat mu odvalu a přesvědčit ho, že by měl co nejdříve všechno říci rodičům. Po nějaké době zavolal chlapec znovu a děkoval Lince bezpečí za pomoc. Na radu konzultantky se se všim svěřil rodičům, kteří byli zprvu šokováni, ale vzápětí se rozhodli jednat. Obrátili se s prosbou o pomoc na Krizové centrum v místě jejich bydliště, kde dostali radu, jak postupovat dál. S lékařským nálezem a v doprovodu sociálního pracovníka z centra navštívili rodiče ředitele školy, který poté začal situaci řešit.

Příběh č. 2

Jana - boj o vlastní život

První dva roky na základní škole začaly takové drobnosti, které nejdříve ani nestály za zmínku. Odněl to jenom vyhozený sešit a aktovka, která byla pravidelně naplněna odpadky z pozůstatků svačin dvou spolužaček. Nikdy jsem to nikomu neřekla, protože jsem si myslela, že je to v pořádku. Jak ale šel čas, začala jsem si uvědomovat, že to normální není. Jenže už asi bylo pozdě. Neměla jsem přátele, nebyla jsem nikdo. Jednou se ke mně cestou ze školy rozběhly dvě spolužačky, jedna mi podrazila nohy a držela mě na zemi a druhá do mě dost surovým způsobem kopala. Potom klidně utekly a nechaly mě tam. Nebyla jsem ani schopna vstát ze země. Fyzické bolesti kupodivu nemají trvalé následky, ale to, co přišlo pak, zapomenout nejde.

Byla jsem pro ně mor

Kromě pár lidí ve třídě, kteří s tím nechtěli mít nic společného, mě vyhodili ze svojí

společnosti. Kdykoliv jsem se k nim jenom přiblížila, tak mi sprostě nadávali a říkali, že jsem mor. Pomyslně dezinfikovali každou věc, které jsem se jen dotkla. Došlo to tak daleko, že jsem se několikrát neúspěšně pokusila o sebevraždu. Do školy jsem měla strach chodit. Nikdo se mnou nechtěl sedět a tužku jsem si musela půjčit od paní učitelky. V tu chvíli jsem udělala velkou chybu. Přišla jsem totiž na to, že když budu učitelčíným stínem, jsem v relativním bezpečí. Neuvědomovala jsem si, že se stále více uzavírám do vlastního světa a přicházím o obecné lidské schopnosti.

Pomohla mi zvířata

Z této doby pochází moje láska ke zvířatům. Když mi bylo nejhůř, oni to vždy vycítili. V sedmé třídě jsem začala cvičit bojová umění v naději, že se naučím bránit. Měla jsem však už tak podkopané sebevědomí, že to nepomohlo. Stal se ale jiný zázrak. Dvě holky z mojí bývalé třídy tam chodily se mnou. Bylo to poprvé v životě, co jsem měla nejlepší přítelkyně. Na nikom jiném nám nezáleželo. Pak ale přišly přijímačky na gymnázium. Stála jsem u výsledkové listiny a s radostí jsem se rozeřvala na celou školu: "Ano, já jsem to udělala." A tak jsem se dostala do nové třídy. Ze všeho nejvíc jsem si přála, aby mě všichni nechali na pokoji. Chtěla jsem začít znovu žít. Zvolila jsem ale špatnou cestu. Vzpomínky jsem se snažila léčit jídlem. Za prvního půl roku jsem přibrala 13 kilo. K tomu všemu se ještě přidaly problémy v rodině, hodně učení a také jsem přišla na to, že mě pronásleduje neustálá úzkost a pocity ohrožení. Chyběly mi komunikační schopnosti a nezvládala jsem vůbec žádný pohyb mezi větším počtem lidí. Na jednu stranu jsem byla svobodná a na druhou...? Takhle to bylo celé čtyři roky.

Jak jsem vyhrála svůj život

Souhrou náhod (zařídila je jedna paní profesorka z gymnázia) jsem se dostala jako pečovatelka o zvířata na Den země v naší škole. Když už bylo po práci, sedla si vedle mě jedna osoba a dlouze se mě vyptávala na moje zvířata. Já jsem tenkrát nevěděla, kdo to je, až později mi řekla, že se jmenuje Monika (dcera té paní profesorky) a že pracuje jako psychologka v pedagogicko-psychologické poradně. Snad z nějakého hloupého předsudku jsem se s ní okamžitě přestala bavit a víc jsem nepromluvila. Což byla moje škoda, protože ve zvířatech se vyzná docela dost. Dlouho jsem o tom přemýšlela a trvalo téměř další rok, než jsem se dobrovolně objevila u ní v práci. Teprve tam jsem se dozvěděla, že trpím tím, čemu se říká sociální fobie - někdy nesprávně překládáno jako strach z lidí. Monika si mě získala nekonečnou trpělivostí, protože byla úplně první člověk, kterému jsem vyprávěla celý svůj příběh, a nejednou jsem na ni řvala, házela věci na zem nebo odmítala mluvit. Později, když už se mnou byla řeč, se mnou chodila do města, učila mě nakupovat a podobné věci, které jsem vůbec nebyla schopna zvládnout. Celkem jsem k ní chodila tři čtvrtě roku. A to je konec mého příběhu a vlastně začátek. Vyhrála jsem svůj živo

Příběh č. 3

Šikanou až k anorexii

Všechno to začalo ve třetí třídě. Vážila jsem nejvíc ze všech svých spolužáků. Proto se mi smáli a dokonce mě i občas fyzicky napadli. Neměla jsem ani jednu kamarádku. Bála jsem se někomu s tímto problémem svěřit, aby to nebylo ještě horší. Jednou na obědě mi kluci podrazili nohy a já jsem i s tácem spadla na zem. Tenkrát prvně zakročila naše třídní. Řekla klukům, že jestli je ještě někdy uvidí, jak mi něco dělají, d jim poznámku nebo to bude

řešit přes rodiče. Jenže kluci si nedali říct a místo ve škole si na mě kolikrát počkali v parku, přes který jsem chodila domů.. A tak jsem vždy trnula hrůzou a strachem, co se bude dít. Neustále na mě pokřikovali, jaká jsem špekounka, tlust'och, váleček, který se nevejde do dveří. To mě fakt šíleně bolelo. A tak jsem přestala jíst. Pila jsem jen vodu a občas si dala jen dia pečivo. Začala jsem hubnout, až jsem se dostala na 30 kilo! Všichni se samo divili, jak to dělám. Byla jsem na sebe hrdá, ale s mým drastickým hubnutím přišly logicky i problémy, které všechny anorektičky mívají. I když jsem už se svou postavou byla docela spokojená, ztratila jsem chuť k jídlu. Vypadala jsem jako kostra obalená kůží. Jenže ve škole se mi zase začali všichni smát. Tentokrát kvůli tomu, že jsem podvyživená, že mi doma nedávají najíst. Nevěděla jsem, co dělat. Byla jsem na dně. Naštěstí to všechno zachránila moje mamka. Už se nemohla koukat, jaká jsem troska. Zeptala se mě, jestli nechci přejít na jinou školu. Hned jsem s tím souhlasila, protože všechny ty nadávky, pomluvy a facky se prostě nedaly vydržet. Na nové škole se mi opravdu dařilo. Díky zásahu doktorů jsem začala normálně jíst a vlastně i noví kamarádi mi pomohli přibrat na váze. Nikdo už se mi kvůli mojí váze neposmívá. Po dvou letech jsem přešla na gymnázium a potkala tam několik mých bývalých spolužáků z té šílené třetí třídy. V té době jsem si řekla DOST, a když mi opět začali nadávat, vůbec mi to nevadilo. Po půl roce je to přestalo bavit.