

## **DRUHÝ KROK**

### **- preventívny program rozvoja emocionálnych a sociálnych kompetencií žiakov v Súkromnej základnej škole**

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky listom zo dňa 28.mája 2008 pod číslom CD-2008-3161/6959-1:911 odporúčalo výchovno-preventívny program SECOND STEP/DRUHÝ KROK využiť ako učebnú pomôcku Etickej výchovy na prvom stupni základných škôl, v školských kluboch detí, v čase mimo vyučovania a v práci školských psychológov.

#### **Najdôležitejšie prvky preventívneho programu Druhý krok - čo rozvíja, čo podporuje, čo formuje, čo učí:**

##### **Kognitívne spôsobilosti**

- používanie konštruktívnych postupov pri riešení problémov a pri rozhodovaní
- chápanie postojov, názorov a hľadísk ostatných ľudí
- chápanie noriem správania, čo sa môže a čo nie
- pozitívny postoj k životu
- sebauvedomenie , realistické predstavy o sebe a svete

##### **Emocionálne spôsobilosti**

- správne označenie a prejavenie citov
- ovládanie emócií, ovládanie impulzov
- deti sa lepšie vyrovnávajú s frustráciou a hnevom a dokážu tieto pocity ovládať
- znižuje sa počet urážok, hádok, bitiek a vyrušovania v triedach
- deti dokážu prejaviť svoj hnev vhodným spôsobom bez fyzického napadnutia
- znižuje sa výskyt agresívneho alebo sebadeštruktívneho správania
- deti majú pozitívnejšie vzťahy a city k sebe, ku svojej rodine a škole
- lepšie zvládanie stresu
- deti sú menej osamelé a menej často trpia úzkosťou.

##### **Behaviorálne spôsobilosti**

- dobrá neverbálna komunikácia
- dobrá verbálna komunikácia, schopnosť formulovať svoje požiadavky, vedieť počúvať, pomáhať konštruktívne riešiť problémy.
- rozvinutejšia schopnosť pochopiť medziľudské vzťahy
- schopnosť účinnejšie riešiť konflikty a urovnávať spory
- schopnosť lepšie riešiť problémy v medziľudských vzťahoch
- deti sú asertívnejšie a efektívnejšie komunikujú
- deti sú obľúbenejšie, priateľskejšie, viac času trávia s kamarátmi
- rovesníci ich častejšie vyhľadávajú
- deti sú starostlivejšie a ohľaduplnejšie
- deti sú spoločenskejšie a dokážu sa harmonicky začleniť do skupiny
- deti sú zhovorčivejšie a ochotnejšie pomôcť, dokážu účinne spolupracovať
- v kontaktoch s ostatnými sú demokratickejšie.

## Podrobnejšie charakteristika programu Druhý krok

### **História vzniku programu**

Program vypracovali odborníci z radov pedagógov a psychológov neziskovej medzinárodnej organizácie Committee for Children so sídlom v Seattli, USA ešte r. 1986 a odvtedy sa program rozšíril do základných škôl v Severnej aj Južnej Amerike a v Kanade a adaptoval sa na používanie v školách v Japonsku, v Austrálii a na Novom Zélande, ako aj v krajinách Európskej únie, v Nórsku, Dánsku, Fínsku, Švédsku, Nemecku, Rakúsku, Veľkej Británii, Lotyšsku a v Slovenskej republike (Licencia medzinárodnej organizácie Committee for Children USA pre PROFKREATIS plus, SR)

Vo všetkých týchto krajinách sa potvrdili pozitívne účinky aplikácie programu na rozvoj osobnosti detí, najmä na rozvoj ich sociálno-emocionálnych kompetencií. Program v materských a základných školách spomínaných krajín realizujú učitelia, výchovní poradcovia, špeciálni pedagógovia aj školskí psychológovia, ako aj všetci tí odborníci, ktorí majú zodpovednosť za výchovu a riešenie výchovných problémov detí a rozvíjanie ich pozitívneho sociálneho a emocionálneho vývinu.

### **Pedagogicko-psychologická charakteristika programu**

Program je veľmi dobre prepracovaný v oblasti organizácie, obsahu, foriem, metód a didaktických prostriedkov pre žiakov materských a základných škôl.

Prihliada na vekové a vývinové osobitosti detí, a preto má vypracovanú zvlášť verziu pre: deti predškolského veku a žiakov 1., 2., 3., 4. a 5. ročníka ZŠ

Celkovo je program štruktúrovaný do troch základných blokov – Unit I., II., III. a sociálno-emocionálne kompetencie žiakov v nich rozvíja nasledovne:

#### **Unit I. je blokom empatie**

Empatia je považovaná za centrálny prvok emocionálnej inteligencie a emocionálnej kompetencie. Teda základným cieľom 1.bloku je rozvíjať u žiakov ich empatiu a empatické zručnosti potrebné na poznávanie a identifikovanie vlastných, ale aj cudzích emócií, uvedomovať si možné príčiny vzniku emócií vyskytujúcich sa v sociálnych interakciách a empaticky odpovedať na reakcie a správanie iných okolo seba.

Rozvíjanie empatie zahŕňa:

- (a) uvedomenie si vlastných emócií a rozpoznanie emócií u druhých ľudí;
- (b) zohľadnenie prežívania iného človeka v nejakej situácii;
- (c) schopnosť uveriť niekomu, vzhľadom na nedostatok dôkazov o opaku;
- (d) ohľaduplné reagovanie voči iným ľuďom; a
- (e) schopnosť utešiť druhých, ak sú smutní .

Pomocou lekcii programu sa deti naučia poznávať neverbálne (najmä výrazy tváre), slovné a situačné znaky, ktoré súvisia so šiestimi základnými emóciami a slovami, označujúcimi tieto emócie: *šťastný, smutný, nahnevaný, prekvapený, vystrašený, znechutený*. Sú to emócie, ktoré bežne vyjadrujú ľudia z rôznych krajín a rôznych kultúr.

#### **Unit II. je blokom regulovania emócií a riešenia problémov**

Deti musia každý deň pochopiť a reagovať na nespočetné sociálne interakcie. Každá detská reakcia na takúto interakciu má tri časti: emócie, myšlienky a správanie. Práve blok II sa zaoberá emóciami, myšlienkami a správaním. Najprv sa deti dozvedia o schopnostiach ovládať emócie. Potom sa naučia, ako konštruktívnym spôsobom premýšľať o sociálnych interakciách tak, že si osvoja špecifické kroky na riešenie problémov. A nakoniec si deti precvičujú reakcie na situácie, v ktorých je zvyčajne ťažké ovládnuť impulzivnosť. Práve ovládaním impulzivnosti a riešením problémov sa deti naučia, že v prípade akýchkoľvek problémov s rovesníkmi je lepšie najprv sa upokojiť a potom postupovať podľa krokov na riešenie problémov. Postupnosť týchto krokov je vytvorená podľa efektívnych vzorcoch uvažovania v sociálnych situáciách.

V II. časti sa deti naučia stratégie, ktoré môžu uplatniť, ak prežívajú silné emócie a potrebujú sa upokojiť, a takisto majú možnosť nacvičiť si tieto stratégie. Po oboznámení sa so stratégiami na

upokojenie si deti osvoja súbor krokov na riešenie problémov. Pozostáva z piatich krokov, pomocou ktorých deti uvažujú o problémoch: (1) určiť problém, (2) nájsť možné riešenia metódou brainstormingu, (3) zhodnotiť každé riešenie, (4) vybrať, naplánovať a vyskúšať zvolené riešenie v praxi, a (5) zhodnotiť, či riešenie fungovalo a v prípade potreby zvoliť iné.

Deti sú vedené k tomu, aby si pre svoje sociálne interakcie zvolili prosociálne ciele. Deti sa učia zhodnotiť možné riešenia podľa štyroch špeciálnych kontrolných kritérií („Je to bezpečné?“ „Je to čestné?“ „Ako by to mohli vnímať iní ľudia?“ a „Bude to fungovať?“), a tieto prosociálne kritériá využiť v rámci vlastných interakcií. Základným cieľom bloku je naučiť žiakov prakticky používať prosociálne zručnosti, adekvátne sa správať v sociálnych vzťahoch, nepoužívať agresívne či impulzívne jednanie, naučiť sa používať upokojujúce relaxačné techniky a vhodne riešiť konkrétne životné konflikty a problémové situácie.

### **Unit III. je blokom zameraným na regulovanie hnevu**

Dieťa, ktoré vie dobre ovládať svoje emócie, si poradí aj so silnými emóciami a prejaví ich sociálne akceptovateľnými spôsobmi. Schopnosti ovládať emócie sa uplatňujú nielen v prípade pozitívnych emócií (napríklad, na potlačenie nutkania behať cez prestávku naradostene po triede), ale aj negatívnych emócií alebo emócií smútku (napríklad, na potlačenie nutkania udrieť dieťa, ktoré mu vezme hračku). Efektívne ovládanie emócií má vplyv jednak na pokles agresivity a takisto na zvýšenie sociálno-emocionálnej kompetencie. Pre deti je obzvlášť dôležité, aby sa naučili prekonať hnev.

Existujú mnohé stratégie, ktoré deti môžu uplatniť, aby premožli hnev a iné silné emócie. Jednou z nich je behaviorálna distrakcia. Znamená to, že dieťa sa odpúta od frustrujúcej situácie tým, že sa začne venovať inej činnosti, napr. rozhodne sa nakresliť obrázok, namiesto toho, aby sa hádalo o výbere programu v televízii. Avšak kognitívnu distrakciu (napríklad, rozmyšľanie o niečom príjemnom) používajú staršie deti častejšie ako mladšie. Ak chcú deti zmeniť svoje pocity, môžu napríklad uplatniť relaxačné stratégie (napr. zhlboka dýchať a tým sa upokojiť), alebo uvažovať o situácii z iného hľadiska (napr., namiesto toho, aby mysleli na to, že v prvý deň v novej škole nikoho nepoznajú, budú túto skutočnosť považovať za príležitosť nájsť si nových kamarátov). Ako deti vyrastajú, častejšie uplatňujú takéto stratégie, ktorými zároveň ovládajú svoje myšlienky.

Výskum ukázal, že deti môžeme naučiť, aby svoje pocity, ako napr. zlosť, ovládali efektívne. Deti naučíme uplatňovať stratégie, ako napr. upokojujúce myšlienky, dýchanie zhlboka, zaoberanie sa pokojnou činnosťou, a zameranie sa na pozitívna situácie, ktorá je stresujúca. Je dôležité včas zasiahnuť do detských konfliktov, aby deti mohli uplatniť tieto stratégie a upokojiť sa skôr, ako sa poddajú emóciám.

Základným cieľom bloku je naučiť žiakov technikám odstraňovania a redukovania hnevu vo svojom správaní, obmedzovať resp. Nepoužívať nepriateľské správanie voči svojim rovesníkom a konštruktívne regulovať nielen hnev, ale aj iné veľmi intenzívne emócie v správaní a konaní a aplikovať to všetko v konkrétnych situáciách.

#### **Program má pripravené metodické materiály, ktoré zahŕňajú:**

- učebné karty pre žiakov a učiteľov (poskytujúce kľúčové informácie pre každé sedenie - teda vyučovaciu hodinu, scenáre pre hranie rolí, popis aktivity, pojmy, postup na vyučovacej hodine, zoznam literatúry a návrhy na aplikáciu na iných vyučovacích hodinách)
- pracovné a metodické príručky pre učiteľov
- postery (so základnými pojmami a zručnosťami)
- listy pre rodičov.

Každá sedenie, teda vyučovacia jednotka programu, je založené na príbehu, v ktorom sa dokumentuje dôležitosť použitia istej sociálnej zručnosti v interpersonálnych vzťahoch. Príbeh uľahčuje deťom debatovať o pocitoch a prežívaniach svojich aj iných ľudí v danej alebo podobnej situácii a dáva im konkrétne spôsoby ako reagovať a riešiť situáciu. Príbeh je zobrazený na veľkých kartách a predstavuje situácie každodenného života dieťaťa daného veku. Na zadnej strane karty je text, kompletná príprava na vyučovanie, ktorou sa učiteľ riadi.

V programe sa využíva hranie rolí, diskusia, modelovanie, čítanie rozprávok a využitie bábok. Celkove je program postavený na zásade postupnosti, v praxi je však možné využiť karty aj individuálne, najmä ak sa v škole vyskytne neočakávaný problém. Program sa odporúča realizovať raz týždenne, vždy v tom istom čase. Odporúčaný čas je 30-35 minút v 1.-3. ročníku a 40-45 minút v 4.-5. ročníku. Deti si veľmi rýchlo zvyknú na program ako na bežnú vyučovaciu hodinu a ako na riadnu súčasť vyučovania.

Program má vypracovaný aj systém vzdelávania (tréningov a výcvikov) učiteľov, školských psychológov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pracovníkov v používaní a aplikácii programu.

Teoreticky vychádza program z Lurijovej teórie, Bandurovej sociálno-psychologickej teórie a z kognitívno-behaviorálnej teórie.

Skúsenosti a výskumy v krajinách EU, Kanady a USA, ako aj výskum v SR (16 základných a materských škôl v rôznych regiónoch Slovenska) potvrdil efektívnosť programu S:

- pozitívny rozvoj osobnosti dieťaťa, jeho sociálnych a komunikačných zručností
- zmena sociálnej klímy triedy a sociability detí
- zapojenie sa rodičov do aktivít školy, triedy a výchovy detí
- školská úspešnosť a školskú výkonnosť dieťaťa
- zmena správania u žiakov vyznačujúcich sa nápadnými osobitosťami v správaní, ktoré signalizujú disociálny alebo disharmonický vývin osobnosti,
- zníženie ADHD (hyperaktivity s nepozornosťou), agresie, násilia, ale aj silnej introverzie, hanblivosti, depresie či anxiety pre dobré riešenie konfliktných situácií v triede, konfliktov s vrstvníkmi a súrodencami so snahou riešiť rozpory s empatiou, toleranciou, dohodou a kompromisom
- rozvoj tolerancie žiakov k odlišnostiam (psychickým, telesným, národnostným, etnickým, náboženským)