**Základy rodinnej výchovy 2. Ročník**

**Témy za APRÍL**

**NEGATÍVNE VPLYVY DROG**

Vplyv drog na zdravie

Vplyv drog na správanie

Šikanovanie

Prevencia šikanovania

**VPLYV DROG NA ZDRAVIE**

Bledý, nezdravý výraz, strata chuti do jedla, chuť na sladkosti zvýšená citlivosť na dotyk, bolesť a svetlo, tečúci nos, červené oči, husia koža, bolesti, nespokojnosť, hnisavé rany, veľký úbytok hmotnosti, zvýšené alebo rozšírené zrenice, zmeny na pokožke ( škvrny, vyrážky, modriny),spavosť, zívanie, apatia, zmeny v správaní sa, závrat, tlak v hlave, svrbenie, chvenie rúk, nadmerné potenie, dráždivý kašeľ, podráždenosť, jazvy, zmeny v obliekaní, začervenané alebo vlhké oči, dlhé oblečenie na zakrytie rán po vpichoch, halucinácie.

**VPLYV DROG NA SPRÁVANIE**

Droga je prírodná alebo umelo vyrobená omamná látka, ktorá sa využíva ako liečivo alebo sa zneužíva pri toxikománií. Všetky drogy sú návykové ich dlhodobé a nadmerné užívanie poškodzuje organizmus a môže spôsobiť smrť. Patrí sem alkohol, prchavé látky, ktoré sa fetujú (toluén), a iné organické zlúčeniny, halucinogény.

**ŠIKANOVANIE**

Šikanovanie sa v súčasnosti stáva vážnym problémom, ktorý sa prejavuje v školách a v školských zariadeniach a ktorému je potrebné venovať neustálu pozornosť.

O šikanovaní hovoríme vtedy, ak jeden alebo viacerí žiaci (agresor, agresori) úmyselne, väčšinou opakovane týra, zotročuje spolužiaka alebo spolužiakov (obeť, obete) a používa na to agresiu a manipuláciu. **Činy súvisiace so šikanovaním popisuje aj Trestný zákon ktorý definuje, že šikanovanie je ublíženie na zdraví, vydieranie, hrubý nátlak, nátlak a obmedzovanie slobody vyznania.**

#### Prejavy šikanovania

* fyzická agresivita (opakovaná bitka, kopance, čarbanie po tvári, po tele, atď...)
* slovná agresivita a zastrašovanie (vyhrážanie sa bitkou, nadávkami, urážanie rodičov, rodiny, výsmech, atď...)
* krádeže, ničenie a manipulácia s vecami (opakované branie vecí, desiatej, oblečenia, školských pomôcok, atď...)
* násilné príkazy, manipulácia (obeť musí napr. písať domáce úlohy, skákať, bežať na povel agresora, atď...)
* izolácia (vylúčenie z triedneho kolektívu, nikto sa s obeťou nebaví)

#### Kto je obeť?

Obeťou môže byť ktokoľvek. Na každom človeku je možné nájsť niečo, čím sa líši od ostatných a čo môže byť zámienkou na šikanovanie. Odlišnosť nie je však pravou príčinou šikanovania. Tou je narušený vzťah medzi obeťou a agresorom. Obeť je niekto, koho si agresor vytipuje ako ľahký cieľ.

#### Informácia pre žiakov:

Ak ťa šikanujú, môžeš sa brániť:

* môžeš agresorom povedať, aby ti dali pokoj, nahlas kričať alebo utekať preč. Ale musíš to urobiť nahnevane a hneď odísť
* vyhýbaj sa miestam kde by ťa mohol niekto biť, zobrať si niečo od teba alebo ťa inak trápiť
* keď nemáš kamarátov, skús si ich nájsť. Možno má niekto v tvojom okolí rovnaké problémy ako ty. Skús sa s ním spojiť
* zaznamenávaj si všetko, čo ti robia kedy, kde a kto ti čo urobil povedal
* povedz o svojich problémoch rodičom, ty ich pomoc a podporu potrebuješ
* skús si nájsť dôveryhodnú pani učiteľku, výchovnú poradkyňu alebo inú osobu v škole, ktorej dôveruješ a povedz jej o svojich problémoch
* keď si myslíš že sa nemôžeš zdôveriť nikomu, kontaktuj psychológa v pedagogicko -psychologickej poradni alebo zatelefonuj na Linku detskej istoty

#### Pamätaj si:

* nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov
* nie je správne odsudzovať niekoho, kto je iný, možno menej sympatický, slabší, má iné názory a záujmy, má nejaký fyzický nedostatok
* nie je správne mlčať, keď cítiš nespravodlivosť, nečestnosť, ponižovanie druhých
* nie je správne aby si sa dal (a) ovplyvniť alebo presvedčiť agresorom, aby si mlčal (a)
* nie je správne nečinne sa prizerať alebo byť ľahostajný, keď sa staneš svedkom šikanovania. Hovorí sa o žalovaní, ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Keď niekto ohlási šikanovania: vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje, že sa nebojí a že má dosť sebavedomia, aby sa šikanovať nenechal.

#### Všetko sa začne naozaj riešiť, keď šikanovanie niekomu ohlásiš! Dôveruj si, netráp sa sám a bezpodmienečne vyhľadaj pomoc!

**PREVENCIA ŠIKANOVANIA**

Najdôležitejšou činnosťou ako zamedziť šikanovaniu na školách je prevencia. S prevenciou by sa malo začať už v materských školách. Deti si majú už od malička uvedomiť, že problémy vzniknuté v spoločnosti sa nemusia riešiť len pomocou násilia, ale dá sa to riešiť napomínaním, dohodou a slušnosťou. Ďalej by si tiež mali uvedomiť, že nemusia byť na riešenie svojich problémov samy. Mali by sa naučiť byť každý sám sebou, mali by si samy seba a ostatných vážiť a mali by vedieť, že každý je strojcom svojho osudu.

**Prevencia sa rozdeľuje na primárnu, sekundárnu a terciárnu.**

**Primárna prevencia** sa uplatňuje na miestach, kde k šikanovaniu ešte nedošlo. Zahŕňa sa tu informovanie pedagógov, žiakov, verejnosti. Pestuje sa v žiakoch zdravé sebavedomie, samostatnosť, patrí sem aj budovanie kolektívnosti triedy i celej školy, budovanie prirodzených kamarátskych vzťahov, budovanie pocitu bezpečia.

**Sekundárna prevencia** sa uplatňuje v miestach, kde už k šikanovaniu došlo. Tu je potrebné využiť rôzne opatrenia na to, aby sa šikanovanie znova neobjavilo. Do prevencie sekundárnej patrí diagnostika šikanovania, jej šetrenie a pedagogické opatrenia na nápravu, komunikácia s rodičmi agresorov a obetí a výchovná práca s agresormi.

**Terciárna prevencia** je zameraná na jednotlivcov, ktorí prejavujú špeciálne znaky a symptómy, alebo prejavujú znaky závislosti.

V Slovenskej republike niekoľkými programami, ktoré sú zamerané na prevenciu a včasnú identifikáciu šikanovania v štádiu začiatku. Uvádzam programy, ktoré do istej miery berú do úvahy hľadiská detí a mladých ľudí.

„Druhýkrok“ (http://www.druhykrok.eu/) – medzinárodný vzdelávací preventívny program akreditovaný Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR (v roku 2011).

 „Spolu proti šikane“ (2009) – príručka ku kurzu zameraného na osobnostnú a sociálnu výchovu občianskeho združenia PERSONA. V súvislosti s prevenciou šikanovania metodika odporúča zamerať pozornosť na pohľady a spätnú väzbu detí a mládeže a na prirodzené pravidlá fungovania v týchto skupinách. Je odporúčaná ako sekundárna prevencia šikanovania.

(http:// [www.ozpersona.sk/metodiky/sikana.pdf](http://www.ozpersona.sk/metodiky/sikana.pdf))

KTO PONÚKA SLUŽBY PREVENCIE ŠIKANOVANIA NA ŠKOLÁCH? Najčastejšími poskytovateľmi programov na prevenciu šikanovania pre školy sú štátne organizácie ako Štátny pedagogický ústav, Metodicko-pedagogické centrá jednotlivých krajov či Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP) podľa príslušnej územnej lokality danej školy. Preventívne aktivity môžu vykonávať aj školskí psychológovia, ktorí pripravujú preventívne stretnutia pre žiakov v škole, na ktorej pracujú. V spolupráci s učiteľmi alebo pracovníkmi CPPPaP môžu mať takéto stretnutia vplyv na celú školu. Programy prevencie šikanovania poskytujú aj rôzne neziskové organizácie alebo občianske združenia, ktoré často fungujú na regionálnej úrovni.