



MAKSIMA TRAINING CENTRE, TEACHER TRAINING COURSE

PREVENTING BULLYING IN SCHOOLS

SPLIT, 16. - 22. 10. 2021

Udeleženka: Tjaša Drofenik

V tem terminu je v Splitu potekalo osem različnih izobraževanj, katerih se je udeležilo 62 udeležencev, iz 13 različnih držav.



Sobota, 16. 10.

Popoldne smo se manjša skupina udeleženk iz Nemčije, Francije in Slovenije, s predstavnikom izobraževanja, dobili v prijetnem lokalu, kjer smo se predstavili in pogovarjali o tem kaj nam povzroča stres na delovnem mestu, ali je stres dober/slab in kdaj ter kako se sprostimo.



Zvečer je sledilo druženje vseh udeležencev. Organizatorica nam je povedala nekaj zanimivosti o Splitu in nam dala osnovne informacije glede bivanja. Sledila je individualna predstavitev vseh udeležencev. Po predstavitvi je sledila socialna igra. Vsak udeleženec je imel pod stolom listek z vprašanjem; npr. Poišči nekoga, ki je rojen januarja. Poiskati smo morali čimveč ljudi, ki so imeli pritrden odgovor na vprašanje. Sledilo je še prijetno druženje ob tradicionalni dalmatinski jedi "soparnik" in lokalnem vinu.



Nedelja, 17. 10.

Pridružila sem se skupini iz Turčije, ki smo se prijavi na izobraževanje na temo preprečevanja "bullyinga" v šoli.



Ta dan smo poslušali predavanja o ustrahovanju, definiciji "bullyinga", vprašanjih, ki se pojavljajo, ko začnemo razmišljati in delati na tem ...

Kaj je bullying?



To še ni pretep ali nasilje, ki se zgodi enkrat.

O bullyingu govorimo, ko gre za ponavljajoče dejanje do nemočnih. Je torej pojav kontinuiranega agresivnega vedenja ali negativnih dejanj (telesno, socialno, besedno ...) med otroci in/ali mladostniki (tudi odraslimi), pri čemer je osnovna značilnost nasilja nesorazmerje moči (močnejši proti šibkejšemu, ki se ne more braniti).

V slovenskem prostoru sta relativno ustaljena termina *vrstniško nasilje* in *medvrstniško nasilje*, ki označujeta isti pojem kot ang. *bullying*. Pojavljajo se tudi zveze *nasilje med vrstniki*, *medvrstniško trpinčenje*, *vrstniško ustrahovanje*, *vrstniško preganjanje* itd.

Vrste bullyinga



Ločimo odkrito (viden napad na šibkejšega oziroma žrtev) in prikrito vrstniško nasilje (v smislu socialne izolacije).

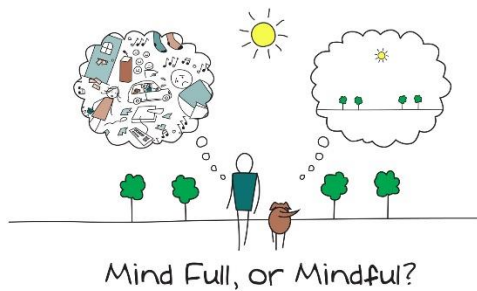
V času razmaha svetovnega spleta se je začelo pojavljati spletno nasilje, ki vključuje tudi nadlegovanje preko mobilnih telefonov na način, da se žrtvi pošilja grozilna sporočila, se jo sramoti prek raznih žaljivih objav na spletu, da se objavlja podatke iz njene zasebnosti.

V zadnjem času pa se pojavlja tudi samobullying.

Dolgotrajna izpostavljenost nasilništvu ustvari hude psihološke posledice kot je nizka samozavest, občutek osamljenosti, nemoči, tesnoba. Posledično se žrtev začne izogibati hoji v šolo, hlini bolehnost, prične razmišljati o samomoru, lahko pa se tudi sama začne posluževati nasilja.

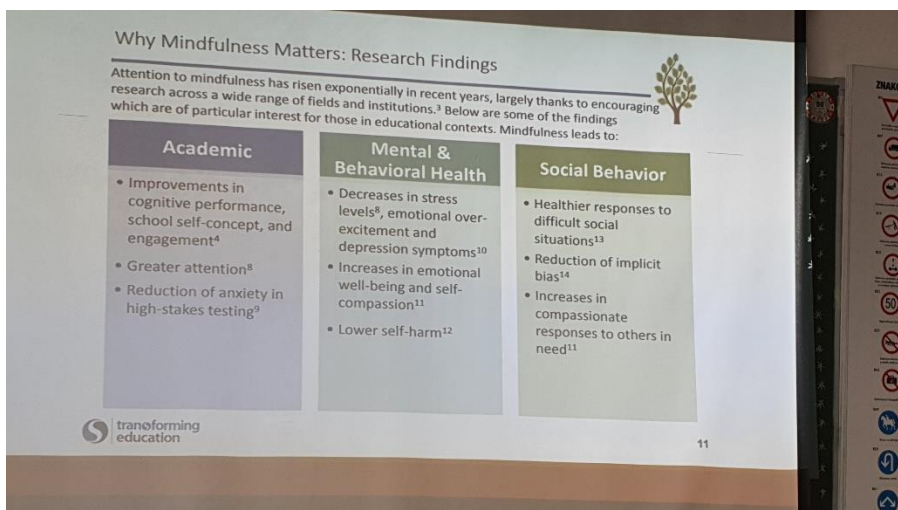
Ponedeljek, 18. 10.

Čuječnost kot veščina za preprečevanje bullyinga



Lahko bi jo opisali kot sprejemajoče zavedanje tega kar doživljamo v sedanjem trenutku. Ko smo čuječni se kakršnega koli svojega doživljanja preprosto zavedamo, ne da bi ga poskušali spremeniti, se mu izogniti ali mu ubežati.

Številne raziskave, opravljene v zadnjih nekaj letih, so pokazale, da so posledice čuječnosti med drugim izboljšanje počutja in boljša kakovost življenja, zmanjšanje stresa, anksioznosti (tesnobe) in depresivnosti, večja uspešnost, izboljšanje odnosov, itd.



Naredili smo vajo čuječnosti. Ob vodenju smo se osredotočili na dihanje, se ob tem zavedali svojih misli, čustev in občutkov v telesu, predvsem pa smo poskušali biti prisotni v trenutku.

“Bullies”

Na Srednji obrtniški šoli nam je pedagoginja predstavila njihove izkušnje in primere dobre prakse, kako se s problematiko nasilja, bullyinga soočajo pri njih.

Najprej nam je opisala vajo, ki jo dela z otroki. Otrokom na čela nalepi barvne listke, medtem ko oni mižijo. Enemu izmed njih se čela le dotakne in mu listka ne nalepi. Potem da navodila, naj odprejo oči in se brez besed razporedijo v skupine. Ko so razvrščeni jih vpraša, kako so poiskali svojo skupino in otroka brez listka vpraša, kako se počuti, ker ne pripada nobeni skupini.

Povedala je, da "bullies" ne občutijo empatije, obžalovanja in imajo močno potrebo po jezi, ki je v njih, hkrati pa jih je strah, ker se ne počutijo varni. Prav zato napadejo prvi, da se počutijo kot zmagovalci. Imajo tudi zelo dober občutek za to kdo bo njihov žrtev, tarča. Ker imajo že iz zgodnjega otroštva primanjkljaje na čustvenem področju in je v njih neka praznina, ki jo morajo zapolniti, to naredijo z nasiljem. Potrebujejo posebno psihoterapevtsko obravnavo. Poudarila je, da je zelo pomembno, da take otroke pohvalimo saj si s tem pridobivajo dobro samopodobo. Prav tako je poudarila, da se "bullies" ne nasprotuje z nasiljem, temveč jim je potrebno odvzeti moč z umirjeno reakcijo na njihova dejanja. Na to temo smo si ogledali tudi video posnetek.



Torek, 19. 10.

Razumevanje človeškega vedenja

Ta dan smo poslušali predavanje o človeškem vedenju in o pomembnih stvareh, ki jih je potrebno vedeti o tem kako spremeniti vedenje ...

Da bi razumeli človeško vedenje, moramo najprej razumeti kako se to zgodi.

Kako to, da nekateri ljudje/otroci izbirajo vedenja, ki ne ogrožajo sebe ali drugih ljudi okoli sebe? Zakaj se nekateri otroci odločijo za vedenja, ki jih ogrožajo in vodijo do drugih težav? Skoraj vsa naša vedenja so izbrana vedenja in gonilci vsega našega vedenja in dejavnosti so naše potrebe, kar pomeni, da je vsako vedenje namensko.

Dr William Glasser's *Basic Needs*

				
Love & Belonging	Power	FUN	Survival	Freedom
<ul style="list-style-type: none"> ✓ belonging ✓ being loved ✓ being respected ✓ friendship ✓ sharing ✓ cooperation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ recognition ✓ success ✓ importance ✓ achievement ✓ skills 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ enjoyment ✓ laughter ✓ learning ✓ change 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ health ✓ relaxation ✓ sexual activity ✓ food ✓ warmth 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ choices ✓ independence ✓ freedom from ✓ freedom to

Sreda, 20. 10.

Izlet v Biokovo (Makarska), Hrvaški naravni park, Skywalk



Biokovo je dolga gorska veriga, ki se zelo strmo vzpenja nad celotno Makarsko riviero. V srcu Biokova se skriva drugi najvišji hrvaški vrh, Sveti Jure.

Skywalk ponuja zares prekrasne poglede. Pred nami se razpre čudovit pogled na skorajda celotno Makarsko riviero, Jadransko morje in dalmatinske otoke (npr. Brač, Hvar, Korčula), ob lepi vidljivosti pa se vidi tudi vzhodna obala na značilnem italijanskem škornju (Monte Gargano). Ker pa sama steklena forma razgledišča sega daleč čez rob prepadnega roba, nam ta perspektiva omogočala tudi ptičji pogled na strme, biokovske stene.



Četrtek, 21. 10.

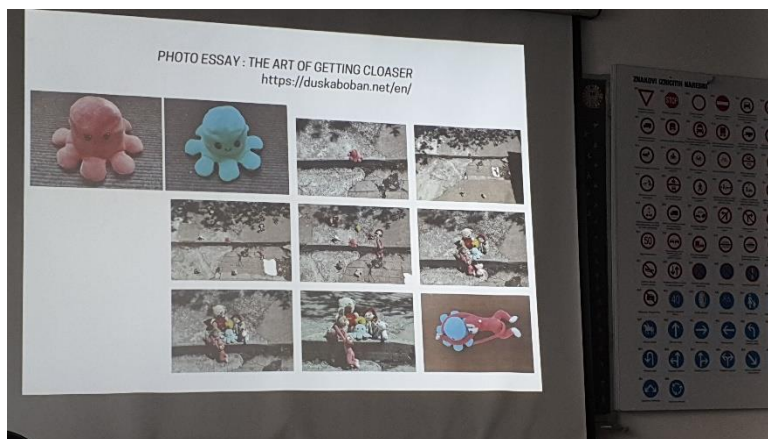
Foto terapija kot veščina za preprečevanje bullyinga



Izhaja iz postopkov umetnostne terapije, kjer zdravljenje oziroma pomoč poteka skozi proces doživljanja, izražanja in ustvarjanja z umetnostnimi izraznimi sredstvi, ki posamezniku pomagajo pri posredovanju osebnih občutkov, čustev in misli. Tako je lahko terapevtska podpora pri zdravljenju ali rehabilitaciji različnih psihičnih motenj in psihosocialnih težav ali pa je le zgolj praktična ustvarjalna dejavnost za preventivo in samopomoč pri krepitvi mentalnega zdravja in vzpodbujanja osebnostne rasti.

Primeri:

- Izberi 3 fotografije, ki predstavljajo tebe.
- Naredi selfi s pozitivnim sporočilom.
- Naredi fotografijo tvojih nog na tleh.
- Fotografiraj nekaj kar predstavlja kako se počutiš.
- Fotografiraj predmet v katerem vidiš podobo.
- Foto izziv – večkrat v tednu, mesecu slikaj isti kraj in opazuj kako se spreminja.
- Foto essey – naredi fotografije različnih obrazov.



Po predavanju smo se odpravili na bližnji hrib *Marjan*, ki leži na polotoku mesta Split, drugega največjega mesta na Hrvaškem. Pokrit je z gostim mediteranskim borovim gozdom in popolnoma obdan z mestom ter morjem. Meščani so ga prvotno uporabljali kot park že v 3. stoletju, sedaj pa je priljubljena vikend izletniška destinacija in rekreacijski center mesta. Je tudi kraj s številnimi plažami in tekaškimi potmi, teniški igrišči ter mestnim živalskim vrtom. Visok je 178 m in ponuja pogled na celotno mesto, okoliške otoke ter bližnje gore Mosor in Kozjak.



Med potjo smo morali narediti štiri fotografije različnih čustev. Ob fotografijah smo pojasnili zakaj smo jih izbrali za posamezno čustvo.



upanje



ljubezen



žalost



strah

Kako preprečiti bullying

Poslušali smo predavanje o preprečevanju ustrahovanja, bullyinga, kaj lahko ali ne moremo narediti in kakšna je vloga šole pri tem ...

Osnovni cilj univerzalne preventive vedenjskih motenj je krepiti mladega človeka, da pridobi določena znanja, stališča in veščine, ki jim lahko pomagajo odrasti v zdravo, odgovorno odraslo osebo, pripravljeno na vse življenjske izzive. Naučiti jih moramo, kako prevzeti nadzor nad svojim življenjem, čustvi, odnosi, ki jih ustvarjajo, vedenjem... in še veliko več. Temu pravimo socio-čustveno učenje.



Skupaj moramo ustvariti ozračje, ki izkazuje spoštovanje, podporo, skrb in nestrpnost do nasilja v skupnosti in šolah. Ustvarjanje nenasilnega okolja je možno le, če v skupnosti obstajajo jasna pravila (kaj je moralno in primerno vedenje in kaj ne).

In še zgodba za konec:

Nekoč so bili štirje po imenu: Vsi, Nekdo, Kdorkoli in Nihče.

Potrebno je bilo opraviti zelo pomembno delo in vsi so mislili, da bo to Nekdo naredil.

Nekdo bi to lahko storil, a Nihče ni hotel.

Nekdo se je zaradi tega razjezil, ker je bilo to delo za Vse.

Vsi so mislili, da lahko to stori Kdorkoli, vendar Nihče ni vedel, da Nekdo tega ne želi storiti.

Na koncu so Vsi krivili Nekoga, ker Nihče ni storil tega, kar bi lahko storil Kdorkoli.

Petek, 22. 10.

Udeleženci vseh programov smo dobili potrdila o izobaževanju in se poslovili.

Izlet v Trogir



Trogir je dalmatinsko mesto in pristanišče. Nahaja se 25 km zahodno od Splita, v Trogirskem kanalu, na koncu Kaštelanskega zaliva. Zgodovinski center Trogirja leži na manjšem otočku med otokom Čiovo in kopnim. Od kopnega ga deli ozek kanal s privezi za čolne, preko katerega sta zgrajena dva mostova, eden za cestni promet in drugi za pešce. Tretji most na severni obali povezuje središče Trogirja z delom mesta na otoku Čiovo in z ladjedelnico.